

OMEGA s

september - december 2023



90 rokov
pripravy
na odborné
povolania
1933/34 - 2023/24



Stredná odborná škola strojnícka
Športovcov 341/2 Považská Bystrica



OBSAH

Úvodník	3
Udalosti	4
Naši prváci	17
Kyberšíkana	19
Ostužkovanie	21
Maturita – termíny	23
Zimná olympijská súťaž 2023	24
Rozhovor s učiteľmi	26
Hovoríte spisovne?	29
Rozhovor so žiakmi	30
Búrlivák, poet či stratég	33
Desatoro tipov pre maturanov	35
Vtipovisko	37
Zrňká múdrosti	38
Talenty našej školy	39

ÚVODNÍK

Milí naši čitatelia!

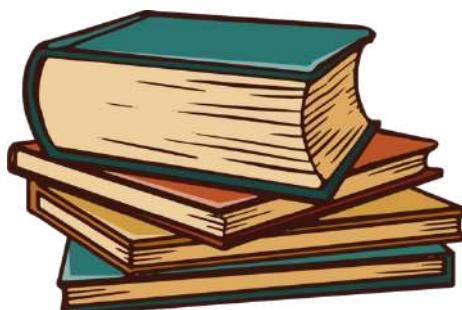
Po skončení letných prázdnin neboli, ako zvyčajne, začiatok školského roka ľahký. No týždeň plynul za týždňom a o chvíľu máme pred sebou koniec prvého polroka. Na podujatiach a súťažiach, ktoré sa počas tohto polroku organizovali, naši žiaci preukázali šikovnosť aj tvorivosť a naši učitelia a majstри chut' spolupracovať a zveľaďovať chod školy.

V aktuálnom číslе časopisu sa môžete tešiť na zaujímavé príspevky zo života školy, dozviete sa o úspechoch našich žiakov v súťažiach, o ich aktivitách na športovom a kultúrnom poli. Okrem toho si môžete prečítať zaujímavé rozhovory s učiteľmi a žiakmi, dojmy prvákov z novej školy, článok o kyberšikane alebo sa zasmiať pri dobrom vtipe či zamyslieť nad „zrnkami múdrosti“. Nahliadnite taktiež na fotografie zo stužkových slávností, maturanti v časopise nájdú dôležité informácie o maturitnej skúške, ale taktiež desatoro tipov, aby nezabudli na staroslivosť o svoje fyzické aj psychické zdravie počas náročného obdobia, ktoré ich čaká.

Aktuality a zaujímavosti o našej škole môžete nájsť taktiež na webovej stránke školy www.sosjpb alebo na sociálnych sieťach Facebook a Instagram.

Prajeme vám príjemné čítanie

Vaša redakcia



UDALOSTI

SEPTEMBER 2023

- **Slávnoštne otvorenie školského roka 2023/2024** - opäť sme otvorili brány našej školy a privítali späť po letných prázdninách našich študentov. Slávnoštneho otvorenia sa zúčastnili aj zástupcovia zamestnávateľov, pán František Lišaník, riaditeľ spoločnosti Mikrotech s.r.o., a pán Jaroslav Šedivý, riaditeľ spoločnosti Danfoss Power Solutions a.s. Tento školský rok je pre nás výnimcočný. Bude sa niesť v duchu osláv 90 rokov prípravy na odborné povolania. Je to skutočný dôkaz toho, že niečo na našej škole robíme dobre a naši absolventi sú úspešní a žiadani na pracovnom trhu.



- **Účelové cvičenie** - žiaci prvých a druhých ročníkov v dňoch 7. a 8. septembra 2023 absolvovali účelové cvičenie. Po výstupe na považskobystrickú Kalváriu a chvíľke oddychu si na jednotlivých stanovištiach vypočuli informácie zo zdravotnej prípravy, topografie a naučili sa niečo o zbraniach hromadného ničenia a civilnej obrane. Taktiež si mohli vyskúšať streľbu zo vzduchovky a hod granátom



na cieľ. Počasie bolo priaznivé, a tak aj takýmto spôsobom mohli žiaci získať nové vedomosti a zopakovať to, čo sa už naučili v predchádzajúcich rokoch.

- **Seminár eTwinning Poľsko** - v dňoch 6. až 9. septembra 2023 sa náš kolega Jaroslav Hamár zúčastnil semináru týkajúceho sa platformy eTwinning, konaného pod záštitou Erasmus+ v poľskom meste Gdyňa. Táto platforma je miestom, kde sa môžu stretávať všetky strany v sektore vzdelávania a nájdú si na nej aktuality, rozhovory, publikácie, praktické rady a príklady, kurzy, ale aj partnerov pre školské projekty Erasmus+.

Taktiež sa mal možnosť pozrieť na vyvrcholenie súťaže odborných zručností mládeže „Euroskills Gdańsk 2023“, kde okrem testovania iných zručností boli aj súťaže vo výrobe strojních súčiastok prostredníctvom CNC obrábačích strojov, v robotizácii a automatizácii.



- **Európsky deň jazykov** - skvelý deň plný aktivít v oblasti jazykového vzdelávania v celej Európe. Z iniciatívy Rady Európy v Štrasburgu sa od r. 2001 Európsky deň jazykov oslavuje každý rok 26. septembra. Upriamujeme tým pozornosť verejnosti na význam výučby a učenia sa jazykov, aby sme lepšie porozumeli plurilingvizmu a interkulturalite.

Žiaci našej školy sa tiež zapojili do osláv Európskeho dňa jazykov. Na hodinách anglického jazyka žiaci z viacerých tried absolvovali lingvakvíz zameraný na európske krajinu a jazyky. Pomocou tohto kvízu si žiaci priblížili nevyhnutnosť osvojenia si cudzieho jazyka a zároveň si pripomенuli jedinečnosť a kultúrne



osobitosti jednotlivých európskych krajín. Sme presvedčení, že žiaci našej školy budú myslieť perspektívne a uvedomia si, že kľúčom k poznaniu ostatných národov je zlepšiť svoj jazykový status.

• **Literárna súťaž JURÍK očami MLADÝCH** - knižnica Antona Bernoláka v Nových Zámkoch vyhlásila v mesiaci marec v minulom školskom roku 1. ročník celoslovenskej autorskej súťaže s názvom JURÍK očami MLADÝCH. Súťaž bola určená pre mladých ľudí od 15 do 25 rokov. Ich úlohou bolo napísanie originálnej poviedky na ľubovoľnú tému. Cieľom takéhoto súťaži je povzbudiť mladých ľudí v tvorbe literárnych diel. Teraz to bolo podľa vzoru majstrovského pera významného spisovateľa, novinára, politológa Ľuboša Juríka, ktorý dlhé roky žil a tvoril v Pezinku.

Z našej školy sa do súťaže zapojila Vanesa Zigová, žiačka II. D triedy. Hoci sa na prvých troch miestach neumiestnila, Knižnica Antona Bernoláka v Nových Zámkoch jej udelila na Slávnostnom vyhodnotení, ktoré sa uskutočnilo dňa 29. septembra 2023 v Nových Zámkoch, diplom za účasť a osobitosť vyjadrovania.



OKTÓBER 2023

• **Deň otvorených dverí Trenčianskeho samosprávneho kraja** - 9. október. Okrem nespočetného množstva stánkov, v ktorých prezentovali svoju šikovnosť klienti zariadení sociálnych služieb a žiaci zo stredných škôl, sa hlavná pozornosť sústredovala na jubilujúce organizácie v pôsobnosti tohto zriaďovateľa. Medzi nimi kraľovala naša škola, ktorá v tomto školskom roku oslavuje úctyhodných 90 rokov prípravy na odborné povolania.



- **Školské kolo súťaže Zenit v programovaní** - naša škola aktívne podporuje aj žiakov, ktorí majú záujem o programovanie. Svedčia o tom žiaci druhého, tretieho a štvrtého ročníka odboru mechanik počítačových sietí, ktorí sa zúčastnili školského kola súťaže Zenit v programovaní v kategórii A a B, ktoré sa konalo 17. októbra 2023. Dvaja žiaci - Timotej Dinga z 3.D a Lukáš Rakovan z 4.D sa stali úspešnými riešiteľmi a postúpili na krajské kolo v programovaní v kategórii A.



- **Mladý talent vo zváraní** - 24. októbra 2023 sa naši dva žiaci zo 4.C, odboru mechanik strojov a zariadení – Samuel Majerík a Miroslav Vanko, pod vedením Ing. Jozefa Sluku, zúčastnili súťaže Mladý talent vo zváraní na SOŠ technickej v Čadci. Vyhlasovateľ a organizačný garant bola Sekcia odborného, ďalšieho a celoživotného vzdelávania pri SOPK. Súťaž pozostávala z dvoch disciplín a to z virtuálneho zvárania na treňážeri a praktickej časti. Naši žiaci si tak opäť mohli porovnať svoje praktické zručnosti so žiakmi iných škôl a odnesli si tak ďalšie nové skúsenosti.



- **Imatrikulácie** - 24. október 2023 bol dôležitým dňom najmä v študentskom živote prvákov našej školy. Tento deň boli totiž oficiálne, za účasti vedenia školy, triednych učiteľov, učiteľského kolektívu a majstrov OV prijatí do „cechu strojárskeho a elektrikárskeho“. Pred prísahou si žiaci spolu s triednymi učiteľmi zasúťažili, každá trieda si taktiež pre svojich spolužiakov pripravila kultúrne

vystúpenie. Po nich asledovalo vyhodnotenie súťaží a odmenenie všetkých tried. Každý prvák z imatrikulácie odchádzal s malým darčekom a s pocitom hrdosti, že sa oficiálne stal žiakom takej veľkej a úspešnej školy.



• **Mladý elektronik 2023** – zúčastnili sme sa na celoštátnom kole 5. ročníku súťaže Mladých elektronik. Našu školu zatupovali Ján Lomňančík a Ján Červenec z 2.C. Spomedzi 46 súťažiacich sa naši chlapci umiestnili peknom na 9. a 12. mieste.



• **Okresné kolo stredných škôl vo veľkom futbale chlapcov** - vo štvrtok 26.októbra 2023 sa na ihrisku pri futbalovom štadióne stretli futbaloví reprezentanti stredných škôl, aby si zmerali sily vo veľkom futbale v okresnom kole. Naši chlapci si po dvoch výhrach, jednej remíze a jednej prehre vybojovali 3. miesto.



• **Záložka do knihy spája slovenské školy - 12. ročník celoslovenského projektu pre stredné školy - Hrdinovia detektívnych románov** - do tohto celoslovenského projektu zameraného na rozvoj a podporu kreatívneho čítania sa naša SOŠ strojnícka zapája každý rok. Študenti sa počas výroby záložiek oboznámili s dielami a postavami povinných maturitných autorov svetovej i slovenskej detektívnej literatúry, napr. Agatha Christie, A. C. Doyle, R. Chandler, D. Dán a ďalší. Na ich záložkách sa najčastejšie objavovali hrdinovia ako: Hercule Poirot, Záložky tvorili žiaci prvého a druhého ročníka odboru grafik digitálnych médií. Spolu ich bolo 16. Pracovali aj na teoretickom, aj na praktickom vyučovaní pod odborným dohľadom Ing. M. Ďutku, Mgr. E. Turčániovej a MOV Mgr. B. Čehelského.



NOVEMBER 2023

• **Anna Karenina – návšteva divadelného predstavenia** - v piatok 3. novembra 2023 sa žiaci 2.C triedy spolu s vyučujúcimi slovenského jazyka vybrali do Mestského divadla v Žiline na predstavenie Anna Karenina. Žiaci mali možnosť vidieť adaptáciu tohto svetoznámeho románu, ktorý poukazuje na tragédiu medziľudských vzťahov. Sedem postáv hľadá životné šťastie a naplnenie. Dej sa odohráva v dnešnej dobe zbavenej tabuizovania mimomanželského pomeru. Javisko bolo upravené na stanicu, ktorá je symbolom cesty, príchodov, odchodov, miesta, kde všetko začína i končí. Vlaková stanica - metafora života a snaženia nájsť si tú správnu cestu.



• **Súťaž Pišqworky** - 7. októbra 2023 sa žiaci II.D s Ing. Kardošovou zúčastnili súťaže Pišqworky na Obchodnej akadémii v Žiline. Súťaže sa zúčastnilo 130 žiakov z celého Slovenska. Naši žiaci niekoľkokrát postúpili a súťažili až do popoludňajších hodín, kedy sa im už nepodarilo súperov poraziť.

• **Okresné kolo v stolnom tenise** - 7. októbra 2023 sa naši žiaci J. Kršiak z 1.C a J. Chupáč, L. Rakovan a D. Popelka zo 4.D zúčastnili okresného kola v stolnom tenise žiakov. Naši žiaci si vo finále zmerali sily so žiakmi považského gymnázia, ktorých napokon po napínavom súboji porazili. Získali tým 1. miesto, ktoré zároveň znamená postup do krajského kola.



• **XVII. ročník celoslovenskej Súťaže odborných vedomostí a praktických zručností žiakov stredných odborných škôl** - 8. októbra 2023 sa konala celoslovenská Súťaž odborných vedomostí a praktických zručností žiakov stredných odborných škôl v SOŠ strojnícka Kysucké Nové Mesto. Súťaže sa zúčastnilo celkovo 9 stredných škôl. Našu školu zastupovali žiaci z 3. ročníka študijného odboru mechanik strojov a zariadení - Patrik Buček a Daniel Bielik. Svedomito sa pripravovali v oboch disciplínach a v konečnom hodnotení obsadili vynikajúce prvé miesta jednak ako tím a aj ako jednotlivci.

Samozrejme, treba podakovať aj kolegom pedagógom, ktorí ich výborne pripravili. Na praktickej príprave sa podieľal pán majster Jozef Talda a v teoretickej časti sa im venovala kolegynia pani Ing. Zuzana Slaninková.



• **Zážitkové vyučovanie - návšteva Múzea dopravy** - 8. novembra 2023 sa žiaci 3.A triedy zúčastnili zážitkového vyučovania. Účelom akcie bolo navštíviť expozíciu Múzea dopravy v Bratislave. Expozícia výstavy je jedinečná svojho druhu na Slovensku a je schopná žiakom našej školy ukázať technickú história dopravy, ako koľajovej, tak aj cestnej a lodnej a ukázať technické riešenia dopravy a jej vývoj. Prehliadka múzea pokračovala expozíciou historických osobných a nákladných automobilov a motocyklov. Počas celej prehliadky múzea žiaci spolu s pedagógmi Ing. Balušíkom a Ing. Ďutkom premýšľali a riešili, ako by sa jednotlivé diely lodí a automobilov vyrábali z technologického hľadiska a hľadiska CNC techniky. Po návštive múzea akcia pokračovala prehliadkou Bratislavu formou



výletného vláčika s výkladom o jednotlivých historických častiach hlavného mesta. Ukončením bola prehliadka okolia Parlamentu Slovenskej republiky a Bratislavského hradu.

• **Súťaž iBobor** - mesiac november je už tradične vyhradený pre on-line informatickú súťaž s názvom iBobor. V tomto školskom roku sa do súťaže zapojilo 17 žiakov odboru mechanik počítačových sietí z triedy II.D. Súťažili v kategórii junior, ktorá sa konala 9. októbra 2023.

Hlavným cieľom súťaže je podporiť záujem o informačné a komunikačné technológie (IKT) u všetkých žiakov. Súťaž chce iniciovať v deťoch využívanie IKT, posmeliť ich v intenzívnejšom a kreatívnejšom používaní moderných technológií pri učení sa.



• **Regionálne kolo v stolnom tenise** - po víťazstve v okresnom kole v stolnom tenise sa naši chlapci stretli s víťazmi z okresov Púchov a Ilava v regionálnom kole. Na našu radosť nenašli premožiteľa a postúpili tak do krajského kola. Reprezentovali nás žiaci Ján Kršiak z 1.C, Damián Špindor z 1.A a Lukáš Rakovan a Ján Chupáč zo 4.D.



• **ZENIT v programovaní, kategória Grafik** - súťaže sa 22. októbra 2023 zúčastnili žiaci 2.D triedy, Vanesa Zigová a Dušan Turza. Zadanie obsahovalo tvorbu a následnú technickú prípravu pre tlač posteru, cover brožúry a inside pages brožúry pre spoločnosť zaoberejúcu sa výrobou konfekcie na akciu FASHION WEEK. V početnej konkurencii sa im podarilo obsadiť krásne 5. (Vanesa Zigová) a 6. (Dušan Turza) miesto.





• **Olympiáda v anglickom jazyku** - 22. októbra 2023 študenti podstúpili skúšku v podobe testu, ktorý preveril ich úroveň ovládania počúvania a čítania s porozumením, slovnej zásoby a gramatiky. Po písomnej časti nasledovala časť ústna. Najlepší výkon podal Alex Michálek zo IV.A, ktorý postupuje na okresné kolo, na 2. mieste sa umiestnil Ján Lomňančík z II.C a na 3. mieste Damián Popelka zo IV.D.

- **Exkurzia v meste Kremnica** - 24. novembra 2023 študenti 4.A a 4.D triedy navštívili historické mesto Kremnica. Cieľom ich návštevy bola banská štôlňa Andrej a Múzeum mincí a medailí.

Návšteva sa začala prehliadkou štôlne Andrej, ktorú nazývajú aj „križovatka storočiami.“ Počas 60 minút absolvovali dobrodružnú prechádzku časom, oboznámili sa s históriaou dobývania zlato – striebornej rudy, z ktorej sa v 14. a 15. storočí vyrabila podstatná časť zlata v Európe. Štôlňou sa prešli v žltých prilbách s čelovkami približne 80 metrov pod povrhom.

Po absolvovaní prehliadky štôlne sa študenti presunuli do Múzea mincí a medailí, ktoré sa radí medzi najstaršie múzeá na Slovensku. Tu si prezreli tri expozície s množstvom numizmatických a historicko-umeleckých predmetov. Od pracovníčky múzea si vypočuli zaujímavé informácie z histórie mincovníctva a medailérstva.



• **ZENIT v strojárstve** - 29. októbra 2023 sa naši žiaci zúčastnili súťaže Zenit v strojárstve v kategóriach R, S a C. Kategóreia S a R sú zamerané na teoretické vedomosti a praktické zručnosti pri výrobe súčiastok podľa výkresovej dokumentácie vrátane vypracovania technologických postupov. Pri výrobe súčiastky sa používajú ručné postupy alebo základné operácie strojného obrábania, teda sústruženie, frézovanie a vŕtanie. V kategórii C sa súťažiaci zameriavajú na postup výroby strojárskeho komponentu pomocou technológií CNC.

Patrik Buček z 3.C získal 2. miesto v kategórii R a Jakub Hoferica zo 4.A získal v kategórii S 1. miesto! V kategórii C sa skoncom roka stal Sebastian T. Kurinec z 2.A, ktorý skončil na krásnom 4. mieste.



• **ZENIT v elektronike** - kolotoč krajských kôl „zenitových“ súťaží sme uzavtrorili 40. ročníkom ZENITU v elektronike, kde boli naši chlapci opäť úspešní. Ján Červenec z 2.C sa umiestnil na 3 mieste v kategórii B a Matúš Burdej z 3.C obsadił v kategórii A 4. miesto.

• **Mikuláš na našej škole** - 6. decembra 2023 ráno opäť zavítal do našej školy svätý Mikuláš spolu s anjelmi a čertami. Mikuláš a jeho pomocníci obchádzali triedy a dielne praktického vyučovania, ale nevynechali ani ekonomické oddelenie a kuchyň a obdarovali dobrých žiakov a učiteľov sladkostami. Mikuláš učiteľov upozornil, aby nezabudli, že na svätého Mikuláša, neučí sa, neskúša sa, každá päťka odpúšťa sa. A to bol ďalší krásny deň na SOŠ strojníckej, ktorý našim študentom, učiteľom a zamestnancom venoval Študentský parlament.



• **Olympiáda ľudských práv** - pri príležitosti Medzinárodného dňa ľudských práv sme na našej škole zorganizovali školské kolo olympiády. Žiaci mali možnosť vyjadriť svoje názory na vybrané témy z problematiky ľudských práv a ich porušovania. Na 1. mieste sa umiestnil Timotej Dinga z 3.D, 2. miesto obsadił Adam Šutka z 3.B 3. miesto Martin Zachar z 3.B.

• **Olympiáda zo slovenského jazyka a literatúry** – 14. decembra 2023 sa na našej škole uskutočnilo školské kolo OSJL, ktorej sa zúčastnilo v kategórii A (3.a 4. ročník) 7 žiakov a v kategórii B (1. a 2. ročník) 13 žiakov. Súťažné zadania pozostávali z online testu s rozličnými typmi úloh zameraných na prácu s textom, čítanie s porozumením a overenie vedomostí a zručností z jednotlivých rovín jazyka a teórie literatúry. K písomnej časti patrila tvorba vlastného textu, v ktorej mal žiak preukázať schopnosť tvorivo písat. Ústna časť bola tvorená prípravou a prednesením krátkeho rečníckeho prejavu na zadanú tému, žiaci mali uplatniť prvky verbálnej i neverbálnej komunikácie.

Víťazmi sa stali:

- v kategórii A

1. miesto: Michal Hrenák III.B
2. miesto: Jakub Maček III.D
3. miesto: Mário Valušiak III.D

- v kategórii B

1. miesto: Martin Haviar I.C
2. miesto: Patrik Kucharík I.C
3. miesto: Jakub Lašák II.C



• **Vianočná akadémia** - v rámci vianočnej akadémie si viaceré triedy pripravili kultúrny program, ktorým všetkým spríjemnili posledný deň roku 2023 strávený v škole. Vypočuli sme si vinše, započúvali sa do množstva piesní či videli tanecné vystúpenie.

No a po tejto milej udalosti nastal ten čas, keď sa zatvorili brány našej školy a otvorili sa iné, čarovné, ktoré nás prenesli do krajiny Vianoc, teda do krajiny šťastia, radosti, pohody, darčekov, dobrého jedla a času strávenom s našimi najbližšími.





• **Vianočné posedenie** - tradične ako každý rok sa celý kolektív našej školy stretol pri jednom stole ako jedna veľká rodina. Vychutnali sme si dobré jedlo, upevnilí priateľské vzťahy medzi kolegami a užili zaslúžený oddych. Celý kolektív SOŠ strojníckej Považská Bystrica Vám všetkým želá šťastný nový rok 2024!



NAŠI PRVÁCI

Na začiatku každého školského roka sa pýtame našich prvákov, aké sú ich dojmy z našej školy. Tento rok sme boli takisto zvedaví, čo sa našim prvákom páči alebo čo by vo fungovaní školy zlepšili. Žiaci odpovedali anonymne, veľa odpovedí sa opakovalo, ponúkame niektoré z nich:

1. Čo ťa najviac prekvapilo na tejto škole v pozitívnom zmysle?

Čo sa ti najviac páči?

- Najviac ma prekvapil milý, ústretový a pozitívny prístup učiteľov k žiakom.
- Páči sa mi praktické vyučovanie, majster.
- Páči sa mi veľká jedáleň a obedy.
- Dobrí spolužiaci.
- Páči sa mi, ako rýchlo beží školský rok.
- Najviac sa mi páči zvonček na konci dňa.
- Neprekvapilo ma nič, všetko som očakával, možno aj viac.
- Som spokojný s triedou, naším kolektívom a skvelým triednym učiteľom.
- Najviac sa mi páči, že tu je týždeň škola a týždeň prax.
- Páčia sa mi odborné predmety v počítačovej učebni.
- Som rád, že je tu bufet a automat na teplé nápoje. Najviac ma prekvapila posilňovňa, aj keď už teraz viem, že sa mi nechce cvičiť.
- Páči sa mi prax a učitelia sú tu lepší ako na základnej, nie sú takí vážni.
- Prvé, čo ma prekvapilo na tejto škole, boli automatické pojazdné dvere. Som celkom rád, že to tu nevyzerá ako z roku Pána.
- Páči sa mi, že nemusíme na prax dochádzať ďaleko ako na iných školách.
- Výborní učitelia, pekné učebne, zrenovovaná dielňa, moderné stroje a výborné jedlo.
- Páči sa mi systém školy, hlavne duálne vzdelávanie.

2. Čo by si v tejto škole zmenil alebo vylepšil?

- Ceny v bufete.
- Chcel by som, aby sa organizovali výlety do zahraničia.

- Nezmenil by som vôbec nič.
- Uvítal by som menej hodín počas dňa.
- Zmenil by som zvonček, lebo ho niekedy nepočujem.
- Chcel by som lepšie pripojenie na internet a pohodlnejšie stoličky na sedenie.
- Chcel by som, aby zastupovaná posledná hodina odpadla a mohli sme ísiť domov.
- Ešte neviem, sme tu krátko.
- Zlepšil by som stolnotenisovú herňu – väčší priestor, viac stolov, rakety...
- Menej skúšania a písomiek.
- Znížil by som počet vyučovacích hodín na 6 a predĺžil prestávky.
- Samostatné skrinky pre každého žiaka, aby som si tam mohol nechávať aj iné veci ako prezuvky.
- Prial by som lepšiu Wi-Fi v pavilóne A.
- Chcel by som, aby bolo na škole viac dievčat.



KYBERŠIKANA

Bez internetu častokrát nedokážeme fungovať.

Prínosy internetu a sociálnych sietí:

- ľahký prístup k podpore a pomoci (linky dôvery);
- udržiavanie vzťahov, ak sa nemôžeme stretávať osobne;
- budovanie nových priateľstiev;
- prístup k skupinám s podobnými záujmami (zdravé stravovanie, videohry);
- možnosti rôzneho vzdelávania sa;
- pocit spolupatričnosti.

Riziká internetu a sociálnych sietí:

- dostupnosť škodlivých skupín, informácií, rád;
- ľahko dostupné falošné správy (tzv. Hoaxy);
- fotografie, ktoré môžu poškodiť obraz o našom tele;
- fiktívne priateľstvá;
- krádež osobných údajov;

Internet má viac prínosov než rizík, ak sa využíva správne!



Kyberšikana je úmyselné, opakujúce sa a nepriateľské správanie, ktorého cieľom je ublížiť obeti za pomocí použitia informačných a komunikačných technológií.

(William A. Belsey)

Druhy:

Kyberharašenie – neustále kontaktovanie obete pomocou SMS správ, e-mailov a iných správ.

Kyberstalking – útočník sleduje svoju obet a narúša jej súkromie prostredníctvom soc. sietí.

Kybergrooming – šikanovaný je nútený k osobnej schôdzke (často spojené aj s vydieraním).

Flaming – slovné napádanie, kedy útočník používa vulgarizmy, rasizmus, osobné urážky.

Sexting – posielanie a zverejňovanie textov, fotografií alebo videí so sexuálnou tematikou.

Ak o kyberšikane vieš, nebud' ticho!!!

Ak si obet' nenechávaj si to pre seba!!!

Komu sa môžeš zdôveriť?

- rodičom alebo inému dospelému, ktorému dôveruješ;
- psychológovi alebo učiteľovi;
- polícií;
- Linke pomoci 116 111;
- internetovej anonymnej poradni IPčko.sk

Mgr. Lenka Možutíková
výchovná poradkyňa
(kabinet B 202)



OSTUŽKOVANÍ

„Navždy sa zachová v pamäti stužková, keď si sa nesmelo, choval tak dospelo, až si sa čudoval, tá naša stužková...“ to sú slová známej slovenskej piesne, ktoré v sebe skrývajú veľkú životnú pravdu.

Inak tomu nebolo ani na našej škole a v prvom polroku si triedy IV. A, IV. B a IV. C stihli zorganizovať stužkové slávnosti, trieda IV. D slávnostné posedenie s ostužkováním.

Stužková znamená istý prelom, ktorý im dáva jasne najavo, že detské časy majú za sebou. Mladí ľudia plní ideálov a nápadov pomaly vstupujú do sveta dospelých. Po bezstarostných študentských časoch ich očakáva prvá dôležitá skúška dospelosti a potom už samotný život. Stužková slávnosť je významným dňom, ktorý im bude pripomínať príjemné študentské časy.

Veríme, že vám, maturantom, zostanú na študentské časy len pekné spomienky, pretrvávajúce priateľstvá a držíme palce, aby ste ukončili stredoškolské štúdium úspešne vykonanou maturitnou skúškou.

*Navždy sa zachová v pamäti stužková
ked' si sa nesmelo,
choval tak dospelo, až si sa čudoval,
tá naša stužková.*





MATURITA - TERMÍNY

- Riadny termín externej časti a písomnej formy internej časti maturitnej skúšky (EČ a PFIČ MS) sa uskutoční v dňoch:

12. marec 2024 (utorok) – slovenský jazyk a literatúra
13. marec 2024 (streda) – anglický jazyk
14. marec 2024 (štvrtok) – matematika

- Náhradný termín EČ a PFIČ MS sa uskutoční:

9. až 12. apríl 2023 a 12. apríl 2024

- Opravny a náhradný termín EČ a PFIČ MS sa uskutoční:

3. až 6. september 2024

- Praktická časť odbornej zložky MS sa uskutoční:

6. až 7. máj 2024 - komplexná úloha
9. máj 2024 - obhajoba projektov

- Ústna časť MS sa uskutoční v dňoch:

20. až 23. máj 2024

- Kedy študent zmaturuje?

Maturitu budeš mať úspešne za sebou v prípade, že úspešne vykonáš skúšky zo všetkých povinných predmetov maturitnej skúšky. Ak by si náhodou neuspel zo dobrovoľného predmetu, nič sa nedeje, nebude to mať vplyv na úspešné vykonanie maturitnej skúšky a dokonca sa známka neuvádza ani na maturitnom vysvedčení.

- Z vyučovacieho jazyka (SJL) a cudzieho jazyka (ANJ) zmaturuješ:

- ak dostaneš z ústnej maturitnej skúšky známku najhoršie dobrý (3) a zároveň z externej časti maturity (písomný test) získaš viac ako 33% alebo z písomnej časti internej časti (slohová práca) získaš viac ako 25 %;
- ak dostaneš z ústnej maturitnej skúšky známku dostatočný (4) a zároveň z externej časti maturity (písomný test) získaš viac ako 33% a súčasne z písomnej časti internej časti (slohová práca) získaš viac ako 25 %.

- **Z matematiky zmaturuješ:**

- ak dostaneš z ústnej maturitnej skúšky známku najhoršie dobrý (3) a zároveň z externej časti maturity (písomný test) získas viac ako 25%;
ak dostaneš z ústnej maturitnej skúšky známku dostatočný (4) a zároveň z externej časti maturity (písomný test) získas viac ako 33%.

- **Ostatné predmety (bez písomnej časti):**

- ak dostaneš z ústnej maturitnej skúšky známku najhoršie dostatočný (4).

- **Ústna maturita 2023**

- zúčastní sa jej maturant bez ohľadu na výsledok písomnej časti maturitnej skúšky.

ZIMNÁ OLYMPIJSKÁ SÚŤAŽ 2023

Na našej škole sa už stalo tradíciou, že sa vždy počas posledného týždňa pred vianočnými prázdninami koná športovozábavná zimná olympiáda. Vlajky v rukách zástupcov jednotlivých tried, zapálený olympijský oheň, olympijské sľuby súťažiacich a aj rozhodcov – to všetko vybudí žiakov školy k fantastickým výkonom. Počas vianočnej akadémie, ktorá sa koná na druhý deň, sa vyhlásia výsledky jednotlivých súťaží a celkové umiestnenie tried.

Pozrite si s nami fotky zo zimnej olympiády a taktiež výsledkovú tabuľku, ktorá hlavne pre vás, žiakov, môže byť motiváciou do ďalších olympiád.





ZIMNÁ OLYMPIÁDA - VÝSLEDKOVÁ TABUĽKA

	Фонет	Стихи	Ключ	Комментарий	Баллы	Порядок
3.A	14	15	16	14 19 19 16 16 11 17 20 12 14 8 11 15 16 19 15 11 10	333	1
4.A	17	11	9	11 12 18 19 0 20 15 14 15 20 18 12 20 14 11 16 13 19 10	328	2
2.D	19	13	15	7 12 5 14 13 15 9 13 19 12 13 18 18 17 9 11 16 17 10	311	3
2.A	20	16	14	18 7 15 4 18 19 20 16 12 11 19 0 12 18 18 6 10 16 10 13 10	304	4
4.D	12	19	13	20 14 16 15 0 0 0 17 12 10 19 16 18 18 20 10 19 20 20 10	296	5
3.D	10	0	19	5 8 20 14 19 0 15 19 20 8 17 9 0 19 18 12 14 18 18 10	292	6
1.A	18	0	13	10 20 0 20 0 20 0 15 11 15 7 15 14 15 17 16 15 6 19 14 10	290	7
1.D	10	14	20	7 12 10 10 12 9 17 10 9 18 6 18 12 14 9 14 20 9 12 10	282	8
3.B	10	20	15	12 7 11 17 10 18 0 17 18 10 13 10 19 0 10 19 10 7 17 10	280	9
2.I	16	0	17	16 16 0 6 15 16 15 12 10 16 5 20 17 20 15 0 9 0 17 0	258	10
1.B	10	19	11	17 14 0 13 11 12 18 8 19 15 4 16 11 0 5 13 0 14 12 10	252	11
1.C	11	17	0	9 16 8 12 0 0 18 15 16 9 11 17 16 17 8 20 7 6 16 0	249	12
3.C	9	0	10	19 18 17 11 0 15 0 18 0 6 9 15 16 18 13 18 17 17 0 0	246	13
2.B	15	9	15	6 10 7 9 13 14 20 13 0 13 14 0 14 18 0 0 18 12 15 10	245	14
1.I	8	12	12	8 9 9 5 17 17 15 0 0 17 16 0 15 0 12 11 12 11 12 0	214	15
1.AN	11	19	0	13 17 0 7 0 10 15 0 0 0 20 0 0 0 14 0 15 8 0 0 10	158	16
2.C	13	0	11	0 0 0 14 18 0 0 0 0 0 0 7 0 15 18 0 10 0 0 14 0	120	17
2.AN	9	0	0	0 0 0 15 8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 15 0 7 0 0 0 0 0 0	50	18

ROZHOVOR S UČITEĽMI

Tentokrát sme položili niekoľko otázok vyučujúcim matematiky - PaedDr. Božene Ištokovej a Mgr. Zuzane Jakubíkovej. A ako sa s nimi popasovali? Na to sa s nami môžete pozrieť v tejto rubrike.

Opýtali sme sa:

1. Čo Vás najviac baví na práci učiteľa?
2. Keby ste neboli učiteľkou, aké povolanie by ste vykonávali?
3. Spomíname si na svoje študentské časy? Aký je Váš nezabudnuteľný zážitok z tohto obdobia?
4. Pamäťate si na nejakú nečakanú zábavnú situáciu počas vyučovacej hodiny? Ak áno, prezradíte nám ju?
5. Čomu sa venujete vo svojom voľnom čase?
6. Aké je Vaše životné motto?
7. Čo by ste popriali všetkým ľuďom do nového roku 2024?

Tu sú ich odpovede:

PaedDr. Božena Ištoková

1. Na práci učiteľa sa mi na jednej strane páči rozmanitosť tohto povolania, vyučovanie nie je jednotvárne, počas týždňa sa nám striedajú jednotlivé triedy, na druhej strane ma baví stretnávanie sa s mladšími ľuďmi – žiakmi. Najlepšie na tejto práci je pre mňa, keď nejakého žiaka zaujme vykladané učivo a niečo sa naučí, vtedy mám veľmi dobrý pocit.
2. Keby som sa mala znova rozhodnúť, šla by som študovať medicínu. Momentálne si už neviem predstaviť, čo iné by som robila, keďže učím už 14,5 roka. Ak by som sa rozhodla ale predsa pre čosi iné, radšej by som vzdelávala dospelých v nejakej vzdelávacej inštitúcii.
3. Na svoje študentské časy si spomínam veľmi dobre a veľmi rada – bolo to najkrajšie a hlavne bezstarostné obdobie, veľa vecí sme si vtedy neuvedomovali. V rámci strednej školy si najradšej zaspomínam na stužkovú, na všetky prípravy a hlavne samotný priebeh, a na maturitu. Z vysokoškolského štúdia rada spomínam na reprezentáciu katedry matematiky v medzinárodnej SVOČ (Študentská vedecká a odborná činnosť) a, samozrejme, na nezabudnuteľné promócie.

4. Pamätám si, no neviem, či ide o zábavnú situáciu, skôr o veľmi príjemný zážitok. Keď som odchádzala z predchádzajúcej školy, moji žiaci ma počas našej poslednej hodiny prekvapili – dostala som od nich darček, recitovali mi básne, čím mi dali najavo, že ma majú radi.

5. Predovšetkým sa venujem svojej rodine, manželovi a deťom, keďže máme rodný dom, starám sa o záhradu – pestujem fialky a celkovo mám rada kvety, máme taktiež psíka, chodíme na výlety, najmä po Slovensku.

6. Stále verím v jednu vec, aj keď nie vždy to tak funguje: „Ako sa správaš k iným, tak sa iní budú správať k tebe.“ No nemám iba jedno životné motto, riadim sa viacerými.

7. Do nového roka všetkým prajem hlavne zdravie, síce je to obohnaná fráza, ale ľudia so zdravotními problémami vedia, že je to to najvzácnejšie, čo máme. Všetko ostatné sa dá zvládnuť, ak sme zdraví.

Mgr. Zuzana Jakubíková

1. Na práci učiteľa má najviac baví práca s ľuďmi, aj keď je práca s nimi niekedy náročná a prídem domov unavená, baví ma. Pretože hoci mám vyštudovanú informatiku, nikdy ma nebavilo sedieť celé hodiny pred počítačom a programovať. Ako to ja hovorím: „Nerada sa hádam s počítačom.“ A zároveň s mladými ľuďmi je vždy veselo, poteší vás, keď vás pozdravia, porozprávajú sa, zavtipkujú.

2. Vždy som túžila byť lekárkou – pediatričkou, ale od štúdia ma odradila chémia a memorovanie sa latinských pojmov. Snívala som o tom, že budem pomáhať tam, kde bude treba.

3. Spomínam si na svoje študentské časy a veľmi rada. V triede na strednej sme boli celkom dobrý kolektív a mali sme super triednych učiteľov. Náš triedny bol veľký komik, nikdy sme sa s ním nenudili a bol za každú sstrandu. Aj vysoká škola mala svoje čaro, hlavne bývanie na internáte, keď ste mali spoločné sprchy a spoločnú chladničku na chodbe. To je zážitok na celý život. :)

4. Zábavných situácií bolo viac a nielen na vyučovaní. Raz sa mi jedna nečakaná situácia stala na hodine náboženstva. Naša katechétka mala veľmi monotoný hlas. Ani neviem, ako sa to presne stalo, ale na hodine som zaspala. Zobudila ma až kamarátka na konci hodiny. A ďalšia, vždy keď ma oslovil triedny, začala som sa červenať, lebo bol fešák a odvtedy som dostala prezývku „Zuzička kanvička“.

Jedna je však nezabudnuteľná pre celú triedu, stalo sa to na stužkovej slávnosti. DJ nejak poplietol pesničky, keď sme si išli po zelené stužky. Každý mal svoju pesničku, ktorá ho charakterizovala a keď začala moja pesnička hrať spolužiakovi, ostal zarazený stáť s vyplašeným pohľadom, všetci sme mali chut' sa smiať.

5. Veľmi rada čítam knihy, keď ma nejaká zaujala, nevedela som prestať čítať. Potom som rada tvorila, napr. vianočné ozdoby z korálikov, vianočné ikebany, blahoželania k sviatkom, ale teraz mám malého dvojročného syna a toho voľného času nie je veľa. Keď prídem z práce, chcem sa mu venovať, lebo je to malý smejko a ak má aj niekto v práci nahnevá, on mi hned zlepší náladu. A keď večer zaspí, tak si rada vyložím nohy, popíjam kávu, pozérám televízor a trávim čas s manželom.

6. Moje životné motto? Prežívať každý deň naplno, pamätať si len na pekné chvíle a na tie zlé zabudnúť a hlavne si nájsť čas na svoju rodinu a blízkych, pretože život beží veľmi rýchlo. Práca a povinnosti nám predsa neutečú ako zajac.

7. Do nového roku by som chcela všetkým zaželať hlavne veľa zdravia, pohody a radosť zo života.



HOVORÍTE SPISOVNE?

1. mi podať pero, prosím?
- a) Môžete
 - b) Môžete
2. Včera dobrá myšlienka.
- a) mi napadla
 - b) ma napadla
3. Ked' dofajčíš, ostane ti v ruke:
- a) špak
 - b) ohorok
4. Páchateľovi odobrali
- a) otlačky prstov
 - b) odtlačky prstov
5. Kúpil som si do
- a) permanentku/fitka
 - b) permanentku/posilňovne
6. Zabaľ si to do
- a) vrecka
 - b) sáčku
7. Na potvrdenie potrebujeme
- a) razítko
 - b) pečiatku
8. Psal mám pripnutého na
- a) vodítku
 - b) vôdzke
9. Pracujem na dve
- a) smeny
 - b) zmeny
10. chodíme do wellnessu.
- a) Čas od času
 - b) Z času na čas
11. Cez plece mám prehodený
- a) ruksak
 - b) rupsak
12. Na kuchynskej doske je
- a) lopár
 - b) denko
13. Krátke nohavice sa nazývajú?
- a) kraťasy
 - b) šortky
14. Tovar
- a) je skladom
 - b) na sklade
15. Na desiatu si vezmi
- a) rožok
 - b) rohlík



7. b, 8. b, 9. b, 10. b, 11. a, 12. a, 13. b, 14. b, 15. a
Správne odpovede: 1. b, 2. a, 3. b, 4. b, 5. b, 6. a,

ROZHOVOR SO ŽIAKMI

Okrem učiteľov sme vyspovedali aj dvoch žiakov našej školy, ktorí neváhali a pohotovo poskytli odpovede na naše otázky.

Opýtali sme sa:

1. Čo považuješ za svoj najväčší úspech na tejto škole?
2. Akých súťaží si sa zúčastnil?
3. Aké sú tvoje oblúbené predmety v škole (poprípade prečo je to tvoj oblúbený predmet)?
4. Aké máš plány po skončení strednej školy?
5. Čomu sa venuješ vo voľnom čase?
6. Čo máš najradšej na Vianociach?

Tu sú ich odpovede:

Timotej Dinga III. D

1. Za svoj najväčší úspech považujem získanie veľmi cenných informácií, čo sa týka podnikania alebo celkového postupu ďalej v živote. Myslím si, že tieto informácie by som ťažko získaval na vlastnú päť, preto považujem ich získanie za veľký úspech.
2. Zúčastnil som sa stredoškolskej odbornej činnosti, ďalej v súťažiach expert, Zenit – súťaž v programovaní, olympiáde ľudských práv a zúčastnil som sa každého kola školskej olympiády počas môjho štúdia na tejto škole.
3. Mojimi oblúbenými predmetmi sú alebo boli: fyzika (1. a 2. ročník), elektronika, matematika, občianska náuka. Sú mojimi oblúbenými kvôli tomu, že logicky dávajú zmysel a keď ich človek pochopí, tak sa v živote nestratí ;). Samozrejme, nesmiem zabúdať na prax. Čo by som ja bez nej robil.

4. Moje plány po dokončení strednej pozostávajú z dvoch plánov. Ak nájdem prácu hodnú môjho času, tak začнем pracovať poprípade podnikat. Druhý plán je čo najskôr opustiť moju rodnú zem za vidinou lepšieho života (zatiaľ viac pravdepodobné). Svoju budúcnosť nevidím v tejto krajine a myslím si, že nie som jediný.



5. Vo voľnom čase sa venujem rozširovaniu svojho všeobecného rozhľadu, či už ide o IT, autá, poľnohospodárstvo, politiku a podnikanie. Samozrejme, sem-tam sa treba ísť aj kamsi zabaviť.
6. Na Vianociach mám najradšej voľný čas, ktorý so sebou prinášajú, ten sa vždy hodí.

Damián Popelka IV. D

1. Okrem toho, že som dokázal vyhodiť elektriku v polke školy a v rukách mi zhorel nejeden multimeter, osobne za najväčší úspech považujem to, ako som si postupom času vybudoval vzťah k môjmu odboru a záujem o pokračovanie v oblasti spojenej s elektronikou.
2. Za posledné štyri roky som sa zúčastnil mnohých olympiád z ANJ, SJL, OBN, súťaže v programovaní Zenit a stolnotenisových turnajov.
3. Odborné predmety sú určité na prvom mieste. Baví ma elektronika, hardvér aj softvér – programovanie.



4. Do úvahy pripadá Žilinská univerzita (energetika, elektrooptika, softvérové inžinierstvo) alebo práca v zahraničí týkajúca sa môjho odboru.

5. Okrem zabíjania času na sociálnych sietiach a pozeraním videí sa venujem aj cvičeniu. Mám rád športy, hudbu a naberanie nových informácií o fyzike a elektronike.

6. Zemiakový šalát.

Timotej a Damián, ďakujeme za rozhovor a prajeme vám veľa úspechov



BÚRLIVÁK, POET ČI STRATÉG?

Otestujte si s nami Vašu osobnosť!

1. Čo Vás najviac teší a uspokojuje?

- a) sila, vedenie a kontrola
- b) umenie a rozjímanie
- c) čestné gestá a pomoc iným
- d) bláznivé a dobrodružné nápady

2. Najkrajšia osoba, akú ste kedy videli, vošla do miestnosti a mieri priamo k vám.

Dúfate, že si nevšimne:

- a) vašu výšku
- b) vašu nervozitu
- c) vašu nepripravenosť na rozhovor
- d) váš zásnubný prsteň

3. Na aké jedlo sa vám najčastejšie zbiehajú slinky?

- a) pečené mäso
- b) koláče, jednohubky a exotické jedlá
- c) vegánske švédske stoly
- d) cestoviny a rizoto

4. Ak potrebujete premýšľať, čo urobíte?

- a) idete na dlhú a svižnú prechádzku
- b) utiahnete sa do obľúbeného kresla so šálkou čaju
- c) vyhľadáte osobu, ktorá vám vždy poradí najlepšie
- d) vydáte sa na svoje „tajné“ miesto

5. Opiť sa je pre vás:

- a) príjemné
- b) životným štýlom
- c) mrhaním času a prejavom slabosti
- d) len medzistupňom skutočnej zábavy

6. Protivný typ človeka práve vysmial váš intelekt. Čo spravíte?

- a) dáte mu facku
- b) otočíte sa mu chrbtom
- c) s priateľmi naplánujete, ako ho spacifikovať
- d) zaženiete ho do kúta pomocou vášho ostrovtipu

7. Čo je podľa vás najistejšia cesta k šťastiu?

- a) žiť slušný život
- b) naplniť svoj osud
- c) tvrdo pracovať a poriadne sa zabávať
- d) ešte som na to neprišiel/neprišla



8. Čo by najviac pomohlo ľudskej spoločnosti?

- a) inšpiratívne vládnutie
- b) viac citlivosti a umenia
- c) pochopenie stavu a načúvanie autoritám
- d) asi už len nejaké kúzlo



9. Veda je pre vás predovšetkým:

- a) studnicou rozumných rád
- b) skutočne inšpiratívna
- c) najušľachtilejšou ľudskou činnosťou
- d) nezaujíma ma



10. Ak by ste boli zvierajom, tak ktorým?

- a) psom
- b) mačkou
- c) koňom
- d) jedovatou ropuchou



VÝSLEDOK

Najviac odpovedí a) – Ste búrlivá osobnosť, vnútorné prepojená s prírodou a prírodnými živlami.

Najviac odpovedí b) – Máte dušu skutočného poeta/skutočnej poetky. Vaša myseľ neustále lieta v iných dimenziách a fantazijných svetoch, no sčasti je sprevádzaná veľkým osamotením.

Najviac odpovedí c) – Ste inovatívna osobnosť, ktorej uvažovanie presahuje väčšinu osôb, no disponujete pokorou a nepovýšujete sa nad nich.

Najviac odpovedí d) – Priopomíname vojnového stratéga na pomedzí geniality a šílenosti, je pre vás dôležité vytrvať v ťažení, ale nie za každú cenu, a nestratiť samého seba.

DESATORO TIPOV PRE MATURANTOV

Pocit stresu, obáv alebo tlaku v období maturitných skúšok môže byť ľažké zvládnuť. Existujú však veci, ktoré vám môžu pomôcť – ide o to nájst to, čo je pre vás to pravé.

- 1. Doprajte si dostatok spánku.** Váš mozog to potrebuje. Stanovte si presný „čas kedy do posteľ“ a začnite chodiť spať a vstávať každý deň v rovnakom čase. Dostatok spánku je nevyhnutný pre vaše kognitívne funkcie a duševné zdravie.
- 2. Pite vodu, veľa vody.** Zamerajte sa aspoň na 2 litre denne. To zvládneš. Vynechajte džúsy, sýtené nápoje a energetické nápoje.
- 3. Dovoľte si vypnúť hlavu.** Pozrite si seriál či film, zahrajte hry, ktoré nemajú nič spoločné s vaším štúdiom. Chodťte do kina. Posilňovať. Sadnite si a chvíľu nerobte absolútne nič. Budťe len vy v tejto chvíli. Odpútajte myseľ od pracovného zaťaženia.
- 4. Porozprávajte sa s priateľmi a rodinou o niečom inom ako o škole.** Nedovoľte, aby vás štúdium odtrhlo od vecí, ktoré sa dejú okolo vás. 30-minútový rozhovor o niečom, čo máte radi, s niekým, na kom vám skutočne záleží, môže urobiť s vaším mozgom zázraky. Obklopte sa ľuďmi, ktorí vás podporia a postarajú sa o vás, keď to budete najviac potrebovať.
- 5. Cvičte.** Aspoň raz za týždeň, alebo kedykoľvek môžete. Chodťte sa prejšť alebo zabehať, možno len na 15 minút.
- 6. Nájdite si čas na svoje koníčky.** Štúdium je vašou prácou na plný úvazok, no nezanebdbávajte veci, ktoré máte radi.
- 7. Nezabudnite sa usmievať.** Pozrite si veselý film. Sledujte zábavné videá na YouTube. Vychutnajte si svoju oblúbenú reláciu na Netflixе.
- 8. Dajte si na chvíľu pauzu od sociálnych médií.** Sociálne médiá sú skvelým spôsobom, ako sa cítiť prepojení s okolitým svetom, no neustály tok informácií môže byť tiež mimoriadne ochromujúci. Sociálne médiá môžu mať negatívny vplyv na vaše duševné zdravie. Na vašu sústredenosť a emocionálnu rovnováhu.

- 9. Varte si vyvážené jedlá.** Dobre vyvážená strava je dobrá pre fyzické zdravie, ale je tiež rozhodujúca pre duševnú pohodu. Môže vám pomôcť j zlepšiť vašu pozornosť, zatiaľ čo konzumácia veľkého množstva spracovaných potravín môže prispieť k poruchám nálady, ako je úzkosť a depresia.
- 10. Usteľ si každé ráno posteľ.** Na konci dlhého dňa budete vdăční, keď sa dostanete do útulnej posteľ, ktorá nevyzerá, akoby ste sa z nej práve vymotali. Usporiadajte si priestor. Nepriehľad a chaos môžu spôsobiť stres a úzkosť.

„Nie ste definovaní výsledkami vašich skúšok - ste oveľa viac ako písmaná, ktoré sa objavujú na hárku papiera.“

PREČÍTAJTE SI POMALY: Predstavte si, že vaša myseľ je záhrada a vaše myšlienky sú semená. Môžete si vybrať, aké semená zasadíte do vašej záhrady. Môžete zasadíť semená pozitivity, lásky, vdăčnosti a hojnosti. Alebo môžete zasadíť semená negativity, strachu, pasivity a hanby. Môžete stráviť čas snahou postarať sa o záhradu všetkých ostatných. Alebo môžete pracovať na tom, aby bola tá vaša krásna a kvitnúca a prilákať tak do vašej záhrady ďalších krásnych ľudí. Aké semená chcete vypestovať?

Mgr. Laura Taranová
školská psychologička
(kabinet B 213)



VTIPOVISKO

Ona: „Pekný mobil, odkiaľ?“

On: „Vyhral som súťaž v behu.“

Ona: „Kto všetko behal?“

On: „Majiteľ telefónu, policajt a ja.“

Ide fixka k doktorovi a povie:

„Vypíšte ma, prosím.“

„Čo stojí ten pes?“

„Ja neviem, prečo si nesadne.“

„Nie, nie vy mi nerozumiete, koľko
stojí ten pes?“

„Asi hodinu.“

Zastaví hliadka auto a vidí, že za volantom sedí pes.

„Ako môžete nechať psa riadiť
auto?“ pýta sa policajt spolužazdca.

„Mňa sa nepýtajte, ja som stopár.“



„Pil som u vás už aj lepšiu kávu...“

„U nás? Vylúčené!“

Ide had na bicykli a stretne slimáka:

„Ako môžeš jazdiť, keď nemáš nohy?“

Had mykne plecom a šliapne na
pedále.



Osemnástečná Lenka príde
nadránom domov. Vo dverách ju už
čaká nahnevaná matka:

„Kde si bola doteraz? Ja keď som bola
v tvojom veku...“

„Tak som už mala pol roka.“ preruší
ju s úsmevom dcéra.

ZRNKÁ MÚDROSTI

„Posledných 33 rokov som sa každé ráno pozeral do zrkadla a pýtal sa: Ak by bol dnešný deň mojím posledným, robil by som to, čo budem robiť dnes? Ak bola odpoveď nie viac dní po sebe, vedel som, že niečo musím zmeniť.“

Steve Jobs

„Ak nebudete mať každý deň určitý cieľ, zostanete len pri snívaní.“

Hilary „Zig Ziglar“ Hilton

„Keď niečo naozaj chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to dosiahol.“

Paulo Coelho

„Ak chceš vidieť dúhu, musíš sa zmieriť s dažďom.“

Dolly Parton

„Všetky tvoje sny sa môžu stať skutočnosťou, ak máš odvahu ich dosiahnuť.“

Walt Disney

„Dôležitá vec je neprestať sa pýtať.“

Albert Einstein

„Pamäтай, že úspech je odmena za drinu.“

Sofokles

TALENTY NAŠEJ ŠKOLY



Alica Zelová, I. D



Šéfredaktorka:
Mgr. Miriama Demčáková

Grafická úprava:
Mgr. Miriama Demčáková
Mgr. Branislav Cehelský

Prispievatelia:
Mgr. Miriama Demčáková
Mgr. Lenka Možutíková
Mgr. Laura Taranová
PaedDr. Božena Ištoková
Mgr. Zuzana Jakubíková
Alica Zelová, I. D
Timotej Dinga, III. D
Damián Popelka, IV. D



OMEGA s

september - december 2023

