

Školský časopis ročník 2017/2018

1



NO NAME

ŠŠ Středná odborná škola J.A. Gagarina, Bernolákovo

Milí čitatelia,

dovoľte nám privítať vás v školskom roku 2017/2018, ktorý bude určite plný nových zážitkov a dúfajme aj dobrých známok.

Čo nás čaká v tomto roku? určite veľa práce, ale aj zábavy. Pomaly sa blíži stužková slávnosť, o ktorej vás budeme určite informovať. Prebiehajú rôzne exkurzie a naši žiaci sa so zážitkami z nich určite podelia. Čaká nás množstvo športových udalostí, o ktorých vás tiež budeme informovať.

Ako nostalgiiu za letom, prinášame aj články z tejto našej najobľúbenejšej časti roka. Keďže naši žiaci študujú cestovný ruch, cestomániu majú v srdci a radi sa s nami podelia so svojimi zážitkami.

Príbudli nám noví žiaci a práve tých by sme chceli poprosiť, aby sa nebáli a chopili sa príležitostí ukázať nám svoju fantáziu, ktorá by spestrila stránky nášho časopisu. Potešíme sa každému dobrému nápadu. Ak máte spisovateľský talent, nenechajte ho spať a ukážte svoje autorské nadanie v poviedkach či básňach.

A čo na záver? Pomaly prichádza chladné počasie, uvarte si teplý čaj, zabaľte sa do deky a listujte stránky nášho časopisu.

vaša redakčná rada.



Slovenské jesenné tradície



Niž na svete nezastaví striedanie ročných období. Po zime sa tešíme na jar a leto spojené s prázdninami, a keď leto ustúpi, prenechá svoje miesto jeseni. Je obdobím, ktoré si žiaci spájajú s nástupom do školy. Krásna jeseň zafarbujú stromy do farebna, z oblohy sa cerí zubaté slnko, ľudia sa tešia zo zberu úrody, hodov a jarmokov a z babieho leta. Postupne, tíško nám jeseň našepkáva, že sa blíži zima.

Kedy sa leto prehupne do jesene?

Astronomická jeseň nastáva v čase jesennej rovnodennosti 23.septembra a končí zimným slnovratom 21.decembra.

Klimatologická začína 1.septembra a končí 30. novembra.

Viete, čo k slovenskej jeseni kedysi patrilo?

Vínobranie je oslavou ukončenia zberu prí víne a dobrom jedle. Dnes, prevažne vo vínárskych oblastiach najmä Malých Karpát, je oslavou ukončenia sezóny nielen pre pestovateľov vína, ale pre všetkých čo sa zaujímajú o kvalitné víno a dobrú zábavu.



Dožinky, ich história siaha do ďalekej minulosti. Ešte v predkresťanských dobách to bola oslava ukončenia žatvy. Z najkrajších klasov uplietli ženci a žnice veniec pre hospodára, ktorý ich pohostil.

Páračky a príadky boli spoločenské udalosti, kde sa stretli príbuzné, susedy a okolité ženy a dievčatá. Spolu párali alebo príadli, spievali si a rozprávali sa. Takto sa šírili nielen klebety, ale aj príbehy a tradície. Po pradení alebo páračkách sa bavili rôznymi hrami, na ktorých sa zúčastňovali aj mládeňci.



Sviatok všetkých svätých pripadá na deň 1.11. a deň na to 2.11. je **Pamiatka všetkých zomrelých - dušičky**. Oba tieto dni spomínali pozostalí na svojich zomrelých príbuzných a priateľov. V týchto dňoch všetci prichádzali na cintorín, kde očistili okolie hrobu a poukladali vence, kvetiny a zapálili sviečku, aby sa potom v tichu pomodlili za spásu duší. Modlitba živých vraj pomáhala dušičkám očistiť svoje hriechy.



Ľudové tradície boli na našom území plné mágie a zaujímavých zvyklostí, počas ktorých sa všetci stretávali a venovali sa spoločenskému životu. Každoročné opakovanie prispelo k tomu, že ešte aj dnes tieto tradície poznáme a niektoré z nich dodržiavame dodnes.



Zo života našej školy

V školskom roku 2017/2018 sú otvorené na našej škole 3 študijné odbory: *technika a prevádzka dopravy, bioenergetika, služby v cestovnom ruchu*. Minulý školský rok pribudol aj učebný odbor *agromechanizátor, opravár* (teoretická výučba v Ivanke pri Dunaji, praktická u nás). Radi by sme vám ich priblížili.



Rád cestuješ? Rád spoznávaš nové krajiny a ich kultúru?

Ak si na tieto dve otázky odpovedal „ÁNO“, tak tu máme odbor ako stvorený pre teba.

SLUŽBY V CESTOVNOM RUCHU

Študijný odbor je vhodný pre dievčatá aj pre chlapcov. Okrem toho, že sa dozviete rôzne zaujímavosti o svete, zistíte aj to, ako funguje ekonomika či účtovníctvo. Od prvého ročníka sa učíte dva rovnocenné cudzie jazyky (angličtina a nemčina), čo je veľkou výhodou, ba priam nutnosťou. Jeden cudzí jazyk je povinný na maturite, druhý cudzí jazyk si môžete zvoliť ako doplňujúci maturitný predmet, a tak získať maturitu z dvoch cudzích jazykov.

Uplatniť sa môžete v cestovných kanceláriách, hoteloch, turistických informačných centrách alebo samostatne podnikáť v tomto odbore. Po ukončení štúdia na našej škole môžete pokračovať štúdiom na vysokej škole.



Ak si človek kreatívny, ktorý rád stavia rôzne veci, bavia ťa autá a radšej ako v kancelárii si v dielni, máme aj pre teba vhodný odbor.

TECHNIKA A PREVÁDZKA DOPRAVY

Odbor je vhodný najmä pre chlapcov, ale nemáme problém s prijatím aj šikovných dievčat. Naučíš sa tu všetko čo potrebuješ pri práci v dopravnom podniku, dopravnej logistike, v servisoch a opravovniach automobilov. Pri štúdiu môžeš získať vodičské oprávnenie skupiny „B“ „C“ „T“, čo ti určite pomôže pri prijímaní do práce. V rámci všeobecnovzdelávacích predmetov sa učíš dva cudzie jazyky (angličtina, nemčina). Prvý cudzí jazyk je maturitný, druhý cudzí jazyk je doplnkový. Absolventi získajú spôsobilosť na prevádzkovanie servisov a autodopravy. Aj toto štúdium trvá 4 roky a končí maturitnou skúškou, po ktorej môžete pokračovať štúdiom na vysokej škole.



Zdá sa ti, že je naša planéta znečistená a myslíš si, že by si s tým chcel niečo spraviť? Aj pre teba máme vhodný študijný odbor na získanie potrebnej kvalifikácie.

BIOENERGETIKA

Tento odbor je vhodný pre záchrancov a záchrankyne planéty. Na odborných hodinách zistíš ako chrániť životné prostredie, ako sa dajú spracovávať bioodpady, ako najefektívnejšie pestovať plodiny, zoznámiš sa s alternatívnymi zdrojmi energie. V rámci všeobecnovzdelávacích predmetov sa učíš dva cudzie jazyky (angličtina, nemčina). Prvý cudzí jazyk je maturitný, druhý cudzí jazyk je doplnkový.



Čoraz viac sa stavajú bioplynové stanice, takže po doštudovaní tohto odboru sa nemusíš báť, že by si si nenašiel prácu. Podnikať môžeš v oblasti enviromentalistiky. Tak isto ako predošlé odbory aj tento sa študuje 4 roky a končí maturitnou skúškou.

Si technický typ, máš radšej praktické vzdelávanie a nepotrebuješ maturitné vysvedčenie? Rozhodni sa pre naše trojročné štúdium formou duálneho vzdelávania.

AGROMECHANIZÁTOR, OPRAVÁR



Po dlhej pauze sa opäť podarilo oživiť učebný odbor agromechanizátor – opravár.

Teoretické vzdelávanie v tomto odbore prebieha na škole v Ivanke pri Dunaji a praktické na škole v Bernolákove. Časť praxe sa vykonáva v partnerských organizáciách, s ktorými má naša škola podpísané zmluvy o duálnom vzdelávaní. Naši žiaci tam vykonávajú odbornú prax a pripravujú sa tak na svoje budúce povolanie v podniku, v ktorom budú po skončení štúdia pracovať. Ide o firmy, ktoré sú na trhu úspešné a môžu poskytnúť lepšie podmienky našim žiakom pri príprave na ich budúce povolanie. Absolventi získajú výučný list a odbornú spôsobilosť vykonávať špecializované práce mechanizačnými prostriedkami v poľnohospodárstve a v službách, samostatne robiť údržbu a opravu strojov, zabezpečovať prevádzkovú spoľahlivosť strojov a zariadení, ovládať obsluhu a využívať základné počítačové techniky, majú možnosť uplatniť sa ako predajca a servisný technik, či naštartovať vlastné podnikanie. Ďalší rozvoj absolventov je zabezpečený absolvovaním rôznych kurzov, napr. kurz zvárania, obsluhy lesného traktora, ovládanie hydraulikkej ruky, či motorovej píly, možnosť získať cenovo výhodne vodičské oprávnenie skupín A, B, T a C.

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

Želáme vám veľa študijných úspechov, veselých chvíľ a pozitívnych postojov minimálne po celý školský rok 2017/2018.

NEZABUDNITE!!!

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



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

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



SME DOBRÍ AJ V ŠPORTE

Aj tento školský rok sme už mali možnosť zúčastniť sa niekoľkých športových aktivít.

Prvou športovou aktivitou, na ktorej sme sa zúčastnili, bol **Európsky týždeň športu**. Naše pani učiteľky a páni učitelia nám vymysleli rôzne nezvyčajné športové hry a súťaže, v ktorých si žiaci našej školy medzi sebou zmerali sily. Žiaci každého ročníka sa museli zúčastniť vo všetkých disciplínach. Každý učiteľ mal na starosti iný šport, ale povzbudzovali nás okrem neho aj ostatní učitelia.



Ako prvá bola disciplína *Volejbal*. Nebol to však len taký hocijaký volejbal, ale žiaci držali v rukách plachty, s ktorými mali za úlohu prehodiť loptu súperom na ihrisko, tak aby ju ich súper nechytili.

Najšikovnejší v tejto disciplíne boli druháci – Patrik Matejka, Richard Pšenko, Silvo Mihok, Kevin Bališ.

Ďalšou disciplínou boli *Piškvorky*. Za úlohu sme mali rozmiestňovať kužele tak, aby boli 3 vedľa seba. V tejto disciplíne vyhrali opäť druháci – Miro Olgya, Denis Árva, Jano Nagy.

Treťou zaujímavou disciplínou bolo *Podlez, preskoč, obehni*. V tejto súťaži vyhrali štvrtáčky – Tabitha Jones, Andrea Sládečková a Andrea Puškárová.

Predposlednou disciplínou, v ktorej žiaci pretekali bola *Štafeta*. Od normálnej štafety sa líšila tým, že prvý z tímu musel utekať najviac, pretože jeho „sparringpartneri“ sa k nemu pridávali postupne. Najlepšími bežcami boli žiaci 4. ročníka – Chmúra, Szabó a Hrabovský.

Poslednou disciplínou bolo *Preťahovanie lanom*. Na rozdiel od predošlých disciplín to bolo klasické preťahovanie a nie nijako zmenené. Po napínavom finále nakoniec vyhrali štvrtáci – Lukáš Pericska, Alexander Groška a David Čapla.

Celkovými víťazmi sa stali žiaci štvrtého ročníka. Gratulujeme!



Mali sme možnosť zúčastniť sa cezpoľného behu na Slniečnych jazerách v Senci. Bežalo sa na južnej strane jazier. Okrem našej školy sa zúčastnili aj žiaci z Ivanky pri Dunaji a gymnázia Antona Bernoláka..

Z našej školy sa zúčastnili: Diana Vinczeová, Danilo Kozakiv, Dominik Hrabovský a Andrea Puškárová.

Diana sa umiestnila na peknom 2. mieste. Ostatní majú aspoň dobrý pocit z pobytu na čerstvom vzduchu a z toho, že spravili niečo pre svoje zdravie a zviditeľnenie našej školy.

Andy Puškárová, IV.S





Návšteva Justičnej a väzenskej stráže

Dňa 11. 9. 2017 nás prišli navštíviť psovodi z Justičnej a väzenskej stráže.

Prišli v spoločnosti troch krásnych, poslušných psíkov, ktorí nám predviedli svoju šikovnosť.

Fenka nemeckého ovčiaka nám ukázala ako ľahko vie nájsť ukryté drogy. Najprv v uzavretých debničkách a neskôr aj v aute.

Druhý psík sa predviedol pri zneškodňovaní výtržníkov. V tejto ukážke asistovali aj chlapci zo štvrtého ročníka. Spolu s policajtom, ktorý bol oblečený v špeciálnom obleku, robili hluk a psovod nám predviedol, ako vie pes zneškodniť páchatel'a.



Predstavenie so psami je každoročná tradícia a nesklamalo ani tento rok.



Malokarpatská oblasťná výstava

Výstava sa uskutočnila na Strednej odbornej škole v Ivanke pri Dunaji. Konala sa v dňoch 22.09. až 24. 09. 2017.

Výstava bola zameraná na vystavenie ovocia, zeleniny, kvetov, domácich zvierat, včelárskych i rybárskych exponátov.

Na výstave sme sa boli pozrieť aj my. Mohli sme tam vidieť králikov rôznych veľkostí a farieb. Tak isto aj holuby, kačky, sliepky a iné operence.

Pre odvážnejších boli pripravené dva koníky, na ktorých sa dalo povoziť.

Po príhovore našej pani riaditeľky sme mohli vidieť detičky zo škôlky a ich vystúpenie. Po nich sa nám predviedli mažoretky, ktorým to tiež išlo veľmi pekne.

Na výstave sme boli približne hodinu a pol a myslím si, že každý si tam prišiel na svoje.



Andy Puškárová, IV.S

THE DARK TRIP

MOTIVATION PARTY

Celá škola sme sa dňa 19.09.2017 zúčastnili predstavenia s názvom The Dark Trip – Cesta do tmy. Bolo to vystúpenie, ktoré prerozprával bábkoherec Martin Žák. Išlo o prerozprávanie jeho životného príbehu, ako sa dostal medzi zlých ľudí. Začal užívať ľahké drogy a postupom času a pomocou "kamarátov" sa dostal aj k tvrdším drogám. Keď už prišlo na to najhoršie, spamätal sa a uvedomil si, že má ešte veľký kus cesty pred sebou a dnes je rád že je tam, kde je.

Vytvoril úžasný projekt, ktorý opisuje, ako to vyzerá, keď človek do toho „spadne“. Tento projekt napísal sám život a bohužiaľ stretla som sa s takými prípadmi aj ja.



Na tomto predstavení - The Dark Trip , Cesta do tmy, som bola už po tretíkrát a išla by som znova. Keď som za ním prišla, chcela som mu popriať šťastie a nech sa mu darí ďalej v živote aj vo všetkom ostatnom. Prekvapilo ma, že je tak pozitívny a milý človek. Človek, na ktorého by ste to asi v živote nepovedali, že práve toto si on zažil na vlastnej koži.

Podľa mňa je to veľmi prospešné predstavenie, najmä pre mladých ľudí, čo sa už s problematikou drog stretli. Ľuďom to otvára oči a naozaj sa nad sebou zamyslia. Veľmi sa mi páči, že je to také originálne tým, že Martin nemá svojich živých kolegov – hercov, ale nahrádzajú ich figuríny. ☺

Som veľmi rada, že sa tento človek z toho „zlého“ sveta dostal a venuje sa tomuto osvetovému predstaveniu, aby ukázal, že ani ostatné životy nemusia skončiť v tme.

Barbara Senková, IV.S



**JEDNO DIVADLO/JEDEN HEREC/JEDEN ŽIVOT/JEDNA SKÚSENOŠŤ A DROGY
DROGY AKO ÚTEK, DROGY AKO LÁSKA, DROGY AKO NENÁVIŠŤ**

Naše exkurzie

Žiaci našej školy sa od začiatku školského roka zúčastňujú na rôznych exkurziách. Tento rok sme sa už tiež zúčastnili hneď niekoľkých, ktoré si spomenieme.

Agrofarma v Podkylave

Na tejto exkurzii sme sa čo to dozvedeli o vidieckom cestovnom ruchu, o začiatkoch podnikania a o tom, ako musí človek, ktorý chce podnikáť rozmýšľať, mať podnikavého ducha, naši starí rodičia tomu hovoria „zdravý sedliacky rozum“. „V dnešnej dobe ide o rýchlosť“ zopakoval nám niekoľkokrát majiteľ penziónu. Ukázal nám interiér aj exteriér penziónu. Najviac sa nám páčil Fínsky gril, v ktorom to vyzeralo veľmi útulne.

Asi 800 metrov od tohto penziónu sa nachádza ich farma, kde organizujú detské tábory ale môžu tam prísť ľudia len tak na výlet alebo víkend. Ukázal nám jazdiareň, kde sa môžu deti, ale aj dospelí učiť jazdiť na koňoch; kravy z ktorých robia steake-y. Videli sme aj gril, na ktorom sa dá ugrilovať celý býk, čo trvá 12 hodín. Myslím, že okrem stravy sa nám tam páčilo všetko a bolo veľmi dobré byť aspoň na pár hodín na čerstvom vzduchu.



Kúpele v Trenčianskych Tepliciach

V septembri sme stihli aj exkurziu v Trenčianskych Tepliciach. Mesto bolo objavené okolo 13. storočia vraj pastierom, ktorému sa stratila ovečka. Tá pôvodne krívala, ale keď ju našiel, už mala nohu v poriadku. Zamestnankyňa hotela nám ukázala hotel. Bohužiaľ sme nevideli žiadne procedúry, aby sme nerušili návštevníkov. Zato sme sa boli pozrieť v „Hammame“. Bolo to miesto, kde sa oddychovalo po masážach a kde sa masáže aj vykonávali. Na záver sme si mohli kúpiť Kúpeľné obľátky a ochutnať kúpeľnú vodu, ktorá síce smrdela ale bola pitná.



Autosalón v Nitre

Ako každý rok, tak aj tento sme mali možnosť vidieť najnovšie modely rôznych značiek áut. Okrem nových tam boli aj historické kúsky, kamióny, karavany, motorky a množstvo iných vozidiel. Okrem toho, že sme si autá poprezerali, mohli sme si do nich aj sadnúť a vidieť ako interiér auta, tak aj kufor. Niektorým autám sme sa pozreli aj pod kapotu čo nám, ktorí sa zaujímajú o autá, veľmi pomohlo.



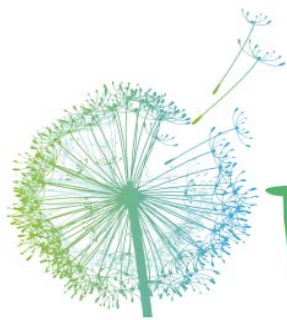
Múzeum dopravy v Bratislave

Navštívili sme aj múzeum dopravy v Bratislave. Cestnú dopravu tam prezentuje zbierka vozidiel od prvých dopravných prostriedkov s motorom i bez neho, cez bicykle, osobné a nákladné automobily medzivojnového obdobia. Zaujali nás najmä vojnové vozidlá. Videli sme aj nákladné vozne a špeciálne koľajové vozidlá slovenských železníc. Bolo tam veľmi pekne a verím, že sa tam veľa z nás vráti opäť.



PS: Ďakujeme Vám milí učiteľia, že máte nervy s nami chodiť na výlety a exkurzie. Myslím, že si každý z toho niečo odnesie a dá nám to viac ako keby sme sa to učili v laviciach. ☺

Andy Puškárová, IV.S



World Tourism Day 27 Sep 2017

Sustainable
Tourism
a Tool for Development



27. IX. svetový deň cestovného ruchu

Od roku 1980 si každoročne 27. septembra pripomínáme význam cestovného ruchu (CR) pre medzinárodnú spoluprácu, posilňovanie svetového mieru, ochranu prírody a kultúrneho dedičstva, znižovanie chudoby a nezamestnanosti vo svete a celkové zlepšovanie kvality života. Dátum vybrala Svetová organizácia cestovného ruchu (UNWTO). V tento deň sa symbolicky končí hlavná turistická sezóna na severnej pologuli a zároveň sa začína na južnej.

Hlavným zmyslom Svetového dňa CR je podporiť a zvýšiť povedomie o význame turizmu a jeho prínosoch pre celkový rozvoj spoločností. Oslavy sa každoročne nesú v duchu zvolenej témy, ktorá je práve aktuálna a týka sa oblasti CR. Hlavným mottom tohtoročného svetového dňa je Udržateľný turizmus, ktorý je zároveň nástrojom pre ďalší rozvoj.

Pri tejto príležitosti usporiadajú jednotlivé mestá rôzne sprievodné podujatia - stretnutia s cestovateľmi spojené s premietaním, prezentácie kníh s cestovateľskou tematikou, náučné vychádzky či zaujímavé výstavy.

Cestovný ruch hýbe ekonomikou, ovplyvňuje zamestnanosť, vplýva na prírodu. Ako ďalej v tomto odvetví, ktoré by malo byť u nás jedno z najdôležitejších? Počet turistov v rámci celého sveta rokmi rastie. Odhaduje sa, že v roku 2030 prekročí hranice 1,8 miliardy cestujúcich. Európa je stále top destináciou, pre domáce obyvateľstvo, aj pre cestujúcich z iných kontinentov. Slovensko ako súčasť Európy má veľké predpoklady prilákať k nám viac zahraničných turistov. Hlavným motívom turistov pre dovolenku na Slovensku je obrovský prírodný potenciál, výnimočná rozmanitosť flóry a fauny, množstvo prírodných atrakcií, bohatstvo termálnej či minerálnej vody, mierne počasie bez extrémnych výkyvov a prírodných katastrof. V neposlednej miere aj bezpečnosť na území nášho štátu.

Fakty o cestovnom ruchu na Slovensku (zdroj : www.zcrsr.sk):



ZVÄZ CESTOVNÉHO RUCHU SR

- ✓ zamestnáva viac ako 300 000 zamestnancov, najmä v nerozvinutých regiónoch, viac ako 60% výdavkov zahraničných návštevníkov sú na kultúrne aktivity, nákupy, turistické atrakcie a ďalšie služby spojené s cestovaním
- ✓ ročne vytvára viac ako 5 miliárd EUR v tržbách
- ✓ viac ako 90% podnikov v CR sú podniky do 50 zamestnancov
- ✓ viac ako 20% zamestnancov tvoria mladí ľudia do 25 rokov, vytvára pracovné miesta pre ľudí s nízkou alebo inou kvalifikáciou, zamestnáva tiež výrazne viac žien ako v iných odvetviach
- ✓ podpora štátu na propagáciu a prezentáciu CR klesá, v súčasnosti tvorí len 0,001% z ročných tržieb, podmienky pre podnikanie pre mikro a malé podniky sú nevyhovujúce – vysoké daňové zaťaženie spôsobuje nedostatok prostriedkov na nevyhnutné investície a platy zamestnancov. Slovenská agentúra pre CR (SACR) vykonáva marketing CR na celoštátnej úrovni, propaguje Slovensko v zahraničí.



Cestománia

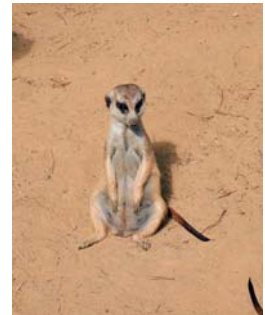
Výlet Bojnice

Keďže som skoro celé prázdniny brigádovala, nemala som čas na žiadne iné aktivity. Povedala som si, že v auguste pôjdem niekam na výlet. Rozhodla som sa spoločne s priateľom pre Bojnice.



Už sa blížil deň odchodu. Mali sme zaplatený pobyt na dve noci v penzióne Maxim, ktorý je od Bojnického zámku vzdialený približne 1 kilometer. Prvý deň, v deň nášho príchodu, sme si prezreli mesto Bojnice. V tomto mestečku sme objavili zrkadlové bludisko, ktoré je síce krátke, ale stojí za to. Prišli sme poobede vlakom z Bratislavy, takže sme nemali veľa času do večere. Celý deň a hlavne cesta bola únavná, tak sme išli skôr spať.

Druhý deň nášho výletu sme mali naplánovanú prehliadku zámku, jeho okolia, Slovenské Národné múzeum, ZOO a sokoliarov. Bol to dlhý deň. V Bojnickom zámku som síce bola už niekoľko krát, no aj tak mi nikto nezmení názor, že je to náš najkrajší zámok. Prišli sme na penzión uchodení, akurát na večeru a do postele.



Tretí deň nášho pobytu bol už len o odchode. Taxíkom sme išli z Bojníc do Prievidze, kde sme mali ešte čas, pokým nám príde vlak. Medzitým sme si poobzerali okolie. Odporúčam navštíviť Bojnice tomu, kto tam ešte nebol. ☺

Barbora Senková, IV.S



Takto vyzeralo SNM ☺ miestnosť plná stavieb z lega.

Ja som prázdniny strávila na Slovensku. Navštívila som Košice, Spišskú Novú Ves, Terchovú, Skalicu, Smolenice a veľa ďalších miest, ale asi najviac sa mi páčilo v Slovenskom raji. Bolo príjemné vymeniť ruch mesta za čerstvý vzduch a kúsok prírody. Taktiež sa mi páčili Jánošíkove Diery, bolo tam nádhorne, len škoda, že klud a ticho rušilo nespočetné množstvo turistov, ale bol to skvelý zážitok.

Michaela Klímovská, IV.S



Prázdniny na Slovensku

prázdniny
na Slovensku



poľnohospodárstvo
zo slovenska

leto A festivaly



K letu patria aj festivaly. Ja som tento rok navštívila Uprising. Je to dvojdňový festival, ktorý sa koná koncom augusta a podľa mňa je príjemným zakončením leta. V podstate je to reggae festival, ktorý sa postupom rokov vypracoval a stal sa multižánrovým, takže každý v okruhu tohto hudobného žánru, či už počúva elektronickú hudbu alebo rap, si príde na svoje.

Tento rok, na jubilejnom desiatom ročníku, sa na Zlatých pieskoch predstavili veľmi zaujímavé mená z celého sveta. Začnem skupinou The Wailers, je to pôvodná skupina Boba Marleyho, a tak čisté reggae som ešte naživo nepočula. Bola to krása. Z Ukrajiny, tiež s pôvodným reggae prišli 5'nizza. S reggae junglom, ktorý bol tento rok doslova nákladom a ukážkovou show, prišli interpreti Dealy Hunta (Ukrajina) a Ire Revoltes (Írsko), na ktorých sa ľudia mohli doslova vyblázniť.

Počas dňa, v piatok a aj v sobotu, bol tiež pestrý program napr. ukážky šikovných umelcov na graffiti jame, rôzne workshopy, vyrábanie náramkov, hodina tanca dancehallu, joga, beatbox show, diskusie na rôzne témy alebo stand up comedy, či bitka v blate.



Zo zastúpenia reggae tam bolo mnoho skupín, ale keďže som neprišla len chillovať, ale sa aj vytancovať, tak som sa prikláňala k elektronickej hudbe. Tento rok tam bol sám veľký Pendulum, pre milovníkov drum n bassu je to známe meno. Rap do dramu s excelentným programom zahral Foreign Beggars, po ktorom hral Vandal. Hovorím vám 3 a pol hodiny som sa nepohla od stageu, bola to nekonečná mastenica, pretože to došiel zakončiť Komander Ground

hrajúci trap bass hip hop. Mená ostatných účastníkov boli tiež zaujímavé, ako Congo Natty a General Levy s reggae junglom, či legenda Macka B z Jamajky.

Zo slovenského zastúpenia spomeniem Medial Banana a z Čiech Sklizeň. A mnoho, mnoho ďalších. Program bol pestrý, krásny a hlavne preplnený veľkými menami. Spomenula som len tie, na ktorých som bola ja. Na festivale ich bolo naozaj dosť, až ste si miestami nevedeli vybrať interpreta.

Strava bola pestrá, síce na mňa až priveľa vegánskych a vegetariánskych stánkov s jedlami od výmyslu sveta, ale bez mäsa. Na svoje si prišli aj mäsožrúti, vlastne každý kto bol hladný. I keď mne sa najviac páčil stánok s čerstvým ovocím.

Tohtoročný Uprising nesklamal, mal desiate výročie, ktoré oslávil nádherne, s určitými zmenami v kempu, novým systémom páskovania, ohradnou plážou, ale všetko má svoje opodstatnenie a organizátori to zvládli na výbornú.

Krásny festival s úžasnými ľuďmi, už sa teším na ďalší ročník.

Jones Tabitha Anna, IV.S





Paris

Paríž

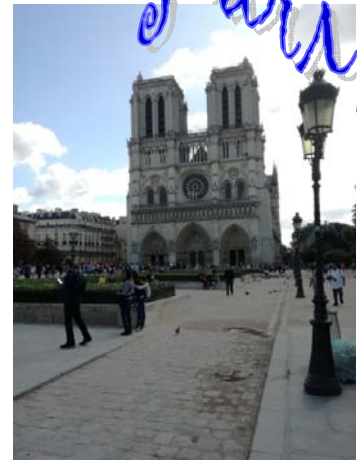
Môj výlet do Paríža sa začal na konci prázdnin. Spolu s mojim priateľom a kamarátmi sme cestovali autobusom z Bratislavy. Cesta bola neuveriteľne dlhá. Trvala 19 hodín. Cestu autobusom odporúčam iba trpezlivým ľuďom, ja medzi ne nepatrím, a tak som to aj oľutovala.

Do Paríža sme dorazili približne o 10 ráno. Hneď sme začali prehliadku mesta. Mali sme skvelú sprievodkyňu. Ukázala nám všetky dôležité budovy v tomto slávnom meste. Ako prvé sme navštívili Luxemburské záhrady.

V prvý deň sme tiež navštívili slávnu katedrálu Notre Dame. Táto krásna budova nás oslovila už z autobusu. Veľmi sa mi páčilo, že vstup do veľkých pamiatok mali študenti zadarmo. Hneď pri vchode sme mali kontrolu batohov. Pri prehliadke interiéru sme zažili francúzsku omšu. Ako vždy, tam bolo veľa ľudí. Pred katedrálou sa nachádza hviezda, o ktorej sa vraví, že keď sa na ňu postavíte, vrátite sa ešte niekedy do Paríža. Samozrejme som sa pri nej musela zastaviť aj ja.

Od katedrály sme išli ďalej mestom. Išli sme okolo radnice, cez viacero námestí až sme sa dostali k Louvru. V tejto budove, ktorá sa ťahala cez celú ulicu sme našli Monu Lisu. O tento obraz javili návštevníci najväčší záujem. S kamarátkou sme si popozerali niektoré z vystavených exponátov, no keďže hlad je silnejší, zakotvili sme v mekáci. Pod Louvrom sa nachádza akoby malé nákupné centrum, rôzne obchodíky a fastfoody.

Prešli sme sa cez záhrady a dostali sme sa až k Obeliskovi. Obelisk je 23 metrov vysoký stĺp, ktorý stojí na námestí, kde bolo v minulosti



najväčšie popravisiko. Od neho sme sa autobusom previezli po najznámejšej nákupnej uličke v Paríži. Cez ňu sme sa dostali až k víťaznému oblúku. Zhodli sme sa, že kruhový objazd, ktorý je okolo oblúku, by zmiatol aj skúseného šoféra. Francúzi totiž nemajú pruhu a každý si ide ako sa mu chce a ako sa mu podarí. Autobusom sme sa priviezli až na hotel.

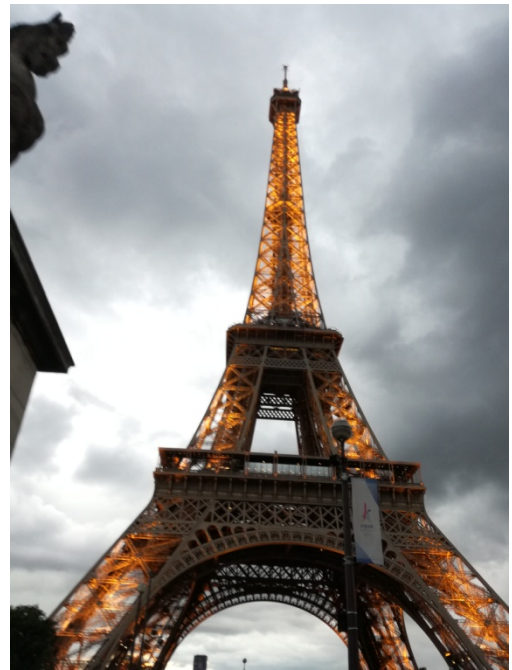
Druhý deň sme začali na zámku Versailles. Po tom, ako sme prešli kontrolou, sme museli vystáť dlhý rad. Po polhodine čakania sme sa dostali k druhej kontrole a mohli sme ísť dnu. Vstupné bolo znovu zadarmo.

Pozreli sme si jedno celé poschodie zámku. Odtiaľ sme sa vybrali do záhrad, ktoré sú dlhé snáď kilometre. Neverili by ste, ale vo Francúzsku vám nedajú do rúk ani elektrické autíčko (golfový vozík), kým nemáte 24 rokov. Po neúspešnom pokuse požičať si autíčko sme sa rozhodli ísť vláčikom cez záhrady. Záhrady boli nádherné. V deň, kedy sme tam boli dokonca spievali fontány, čo je veľmi pekný zážitok.



Zo zámku sme sa premiestnili znova do Paríža. Autobusom sme sa odviezli k Basilique du Sacré-Cœur, čo je parížsky rímskokatolícky kostol a bazilika minor. Z vrchu bol nádherný výhľad na mesto. Od baziliky sme prešli až k Sejne. Nastúpili sme na loď a plavili sme sa po meste. Videli sme pamiatky, budovy a prešli sme až k Eiffelovej veži.

Práve na Eiffelovej veži sa stal zážitok, na ktorý nezabudnem nikdy. Už pri vstupnej kontrole mala kamarátka zlý pocit. Keď nám vo výťahu oznámila, že dole sú policajti, smiali sme sa, že určite to nič nie je. Panika začala na treťom poschodí (cca 300m nad zemou), keď si môj priateľ všimol, že sú uzavreté všetky cesty k vežičke. Premkol nás strach, a tak sme sa chceli čo najskôr dostať dole. Keď sme sa dostali na druhé poschodie oznámili nám, že výťahy aj schody sú odstavené, pretože sa dole niečo deje a asi tam je nebezpečenstvo. Vraj máme byť trpezliví a máme počkať hore. S kamarátkou sme panikárili. Nikto nám nevedel povedať nič viac a my sme mali v hlave tie najhoršie predstavy. Po telefonáte so sprievodkyňou sme sa dozvedeli, že vyhnali všetkých v okolí Eiffelovky. Nevieť koľko sme čakali, prišlo mi to ako pol hodina, no možno to bolo menej. Určite to bolo menej. Oznámili nám, že jedny schody sú otvorené. Húf ľudí sa pustil dole. Prešla som tie dve poschodia tak rýchlo, až som zabudla aká som unavená po celom dni. Keď sme sa konečne dostali dole, volali sme sprievodkyňu a snažili sme sa dať celú skupinu dokopy. Samozrejme, počasie nám neprialo tak začalo aj pršať. Po hodine hľadania sa nám podarilo pozbierať celý autobus a vybrali sme sa na hotel. Po čase sme zistili, že sa na druhé poschodie Eiffelovky dostal chlap so zbraňou (neuviedli akou), ktorí sa tváril podozrivo a v areáli sa našiel podozrivý batoh, kvôli ktorému zalarmovali políciu.



Tretí deň sme sa pobalili a naložili veci do autobusu. Naša cesta viedla do najznámejšieho zábavného parku – Disneyland! Dorazili sme tam okolo obeda a museli sme si vystáť radu ku kontrole a potom ku kontrole lístkov. Keď sme konečne prekročili brány Disneylandu splnil sa mi detský sen. Domčeky okolo vyzerali ako z rozprávky a v každom jednom bol obchodík, či so sladkosťami, oblečením alebo Mickie uškami.

Ako prvú atrakciu sme vyskúšali strašidelný dom. Viac bol strašidelný ten rad pred atrakciou, no 15 minút čakania sa dalo zvládnuť. Veľmi nám pomohlo, že pred každou atrakciou bola tabuľka s dobou čakania.



Z domu sme išli na horskú dráhu Indiana Jones. Keď som z nej vychádzala, triasli sa mi kolená. Pomaly sme prešli celý park. Stihli sme vidieť aj veľkú Parádu, kde sa na alegorických vozoch predviedli všetky rozprávkové postavičky. Posledná veľmi dobrá atrakcia bola Star Wars Hyperspace Mountain.

Odporúčam ju každému, kto tam niekedy zavíta a miluje adrenalín. Je to vlastne výstrel rakety do vesmíru a imitácia letu cez vesmír – dokonalé! Vlastne návštevu Disneylandu odporúčam každému, kto miluje rozprávky.

O deviatej večer sme sadli do autobusu a smerovali sme cez Nemecko a Rakúsko domov. Cesta domov trvala približne 17 hodín. Môžem povedať, že na noc sa cestuje oveľa lepšie.

Taký bol môj výlet v Paríži s troškou adrenalínu. Odporúčam navštíviť Paríž. I keď Eiffelovku stačí vidieť aj zo zeme, ale výhľad z tretieho poschodia je vážne nádherný.

Michaela Andrašíková, IV.S



sprievodcovské služby



Moje leto v Egypte

Nebolo vôbec jednoduché sa rozhodnúť. Moja túžba po novom živote v cudzine,



dobrodružstve a hlavne novej skúsenosti bola silným magnetom. Tú najdôležitejšiu rolu v mojom rozhodovacom procese hral zdravý rozum. Budem naozaj schopná lietať celý deň po pláži a okolo bazénu, robiť zo seba šaška a baviť hotelových hostí? Vydržím ten nápor každodenných fyzických a tanečných aktivít? Zvládnem pracovať od rána do večera v extrémnych klimatických podmienkach, v moslimskom štáte medzi samými chlapmi? Ale bola som rozhodnutá odísť... Zabaliť si veci so sebou sa zdal ako veľký problém. Váhový limit 30kg bol dosť obmedzujúci. Netušila som, kde si v tej púšti budem kupovať kozmetiku a oblečenie. Nemožné. Ale zabalené, pripravené, hotovo. Presne 26.6. som opustila Slovenskú republiku a vydala sa na egyptské dobrodružstvo.

Celú cestu som bola nervózna. Nebola som si istá, či ma niekto vyzdvihne na letisku. Napätie sa dala krájať. Lietadlo pristálo a ja som bola medzi všetkými dovolenkármi jediná, kto mal obavy z toho, čo ma v Egypte čaká. Vyzdvihla som si kufror a objavila sa v priletovej hale. Majiteľ entertainmentu ma už čakal. Môj pobyt v Egypte mohol začať.

Asi by som mala začať tým, ako vyzerá klasický pracovný deň animátora. Ranný program otvára Club Dance o desiatej, nasleduje prvá športová aktivita- stretching, hneď potom šípky, boccia, koop game, aerobic, cocktail game a ranný program pred obedom uzatvára opäť Club Dance (12:30). Hneď ráno sa dopredu stanovi, kto bude viesť akú aktivitu a potom už



animácia činnosť



môjho pobytu som si kontakt s hosťami naozaj užívala. Vedela som čo si môžem dovoliť a hostí som sa prestala báť. Sú to predsa len ľudia.

Po obede nasledovali 2 voľné hodiny alebo tréning na večernú show (tance, scény) a potom opäť nasledovali 2 hodiny (15:00-17:00) športových aktivít (joga, volejbal, futbal, fitness kurz, tanečný kurz, hoopla game a pod.). Nasledovali 2 hodiny osobného voľna a príprava na entrance (vítanie hostí pred vstupom do reštaurácie). Entrance bol každý deň iný. 4 krát do týždňa sme vytvárali tematické fotosteny.

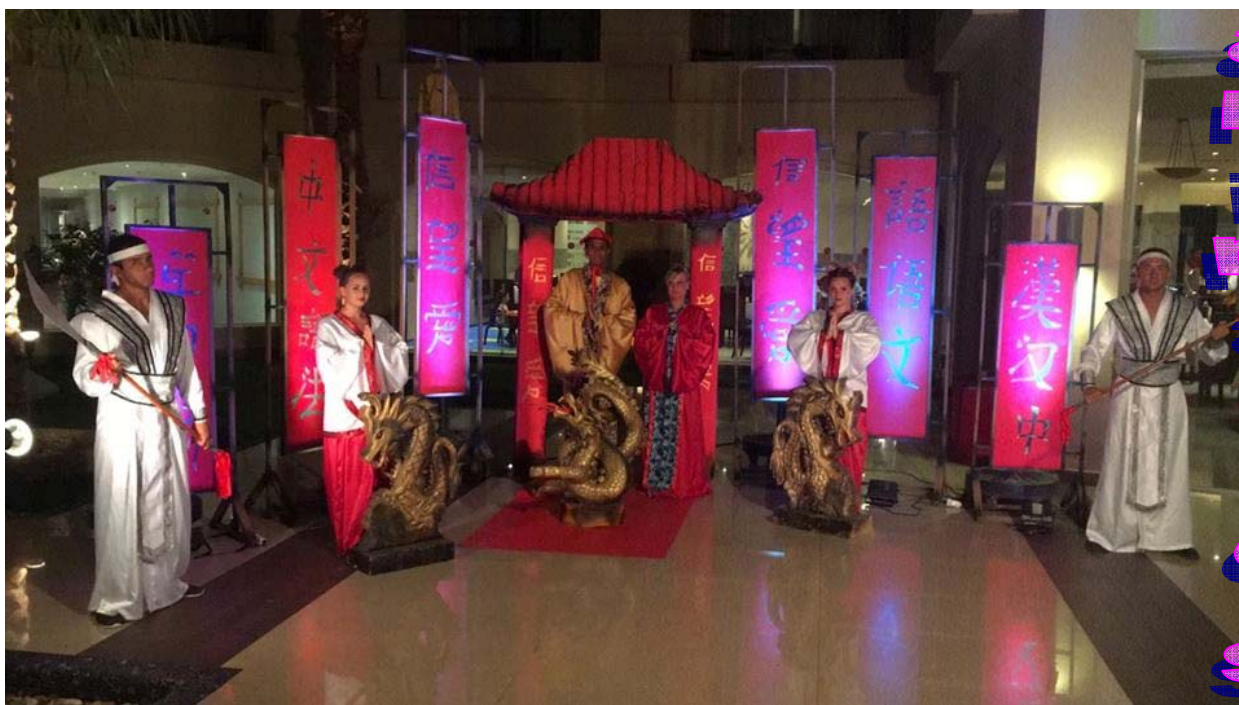


Nasledoval meeting, kde sme si zadelili večernú prácu. Každý deň sme mali minimálne 3



večerné show. Jedna v bare iba pre dospelých (karaoke, casino, živá hudba), druhá v shisha oriental bare (orientálny speváci či tance) a hlavná show na pódiu na pláži. Po meetingu sme mali kontakt s hosťami, kde sme ich oboznámili s večernými show. Od 22:00 sme 00:00 sme mali večernú show, kde sa naša pracovná náplň menila vzhľadom k miestu a programu. 4 krát do týždňa sme mali diskotéku mimo hotela, kam sme chodili spolu s hosťami.

Ale späť k začiatkom. Keďže som bola úplný nováčik, prvé 2 týždne som absolvovala všetky potrebné kurzy, kde som sa naučila ako aktivitu viesť a predcvičovať. Hlavnou úlohou bolo urobiť túto aktivitu čo najzábavnejšou pre hostí a tak isto pre mňa. Ono to vyzerá veľmi jednoducho, ako, že sa animátor celé dni len baví,



hrá hry a tancuje a ešte je za to platený.

Z veľkej časti je to naozaj pravda, ale práca musí človeka naozaj baviť. Byť animátor nie je práca ale životný štýl. Samozrejme v hoteli panujú určité pravidlá a byť animátorom nie je len o popíjaní drinkov v plážovom bare ale je to väčšinou dosť drina. Fyzická ale najmä psychická. Ste ďaleko od domova, v cudzej zemi, bez rodiny aj priateľov a ľudí, ktorí vravia vašim jazykom. Pracujete 6 dní do týždňa a celý deň sa prakticky nezastavíte.

Ubytovanie som mala zabezpečené v hotelových luxusných izbách a stravu formou all inclusive. Pripadala som si ako v raji. Čas utekal veľmi rýchlo a každým dňom som túto prácu milovala viac a viac. Veď čo viac si priať? Pracovala som v krásnom 5* rezorte na pobreží Červeného mora, v úžasnom tíme, ktorý pozostával zo 16 animátorov.



Nina Homolová, IV.S



Srbsko



názov : Republika Srbija
 poloha : Balkánsky polostrov
 rozloha : 88 361 km²
 susedia : Maďarsko, Rumunsko, Chorvátsko,
 Bulharsko, Macedónsko, Albánsko, Čierna Hora,
 Bosna a Hercegovina
 jazyk : srbský jazyk (slovanské jazyky)
 hlavné mesto: Belehrad
 mena : srbský Dinár
 počet obyvateľov : 7,4 mil.

Zaujímavosti Srbska

Nie je bez zaujímavosti, že rešpektovaný turistický sprievodca Lonely Planet označil Srbsko za jednu z najlepších destinácií roku 2015.



Srbsko je jedným z najväčších svetových producentov jahôd, ročne ich vypestuje viac než 68-tisíc ton! Ak ste si v nedávnej minulosti pochutnali na tomto ovocí, je dosť možné, že pochádzalo práve odtiaľ.

Na dnešnom území krajiny sa v minulosti narodilo až sedemnást rímskych cisárov. Z nich najznámejší bol zrejme Konštantín I. Veľký, ktorý Milánskym ediktom ustanovil kresťanstvo ako oficiálne náboženstvo.



Záber fresky Biely anjel z kláštora Mileševa bol prvou snímkou poslanou satelitným prenosom medzi Európou a Severnou Amerikou (v roku 1963). Neskôr bol signál s touto fotografiou vyslaný aj do vesmíru v snahe kontaktovať mimozemský život.

Belehradská pevnosť Kalemegdan je jedna z najväčších pamiatok v krajine. Tvorí historické jadro mesta a počas svojej existencie mala mnoho vlastníkov - Byzantíncov, Bulharov, Srbov, Maďarov a Turkov. Nie tak dávno sa tu dokonca konali aj rockové a metalové koncerty!



Srbsko je vlasťou slova, ktoré pozná celý svet - upír, resp. vampír. Zostavovatelia Oxfordského slovníka jeho pôvod datujú do začiatku 18. storočia, kedy miestni obyvatelia vykopávali mŕtvych a prebodávali ich zo strachu pred tzv. vampirom.

Katedrála svätého Sávu je najväčším pravoslávny chrámom na Balkáne a celkovo jedným z najväčších na svete. Meno nesie podľa srbského národného hrdinu svätého Sávu, ktorý bol prvým srbským arcibiskupom a jedným z najväčších štátnikov 13. storočia. Patrí medzi pamiatky zapísané do zoznamu kultúrneho dedičstva UNESCO.



Jeden z najuznávanejších a najvýznamnejších vynálezcov histórie ľudstva pochádzal zo Srbska. Áno, je to Nikola Tesla. Jeho prínos vo fyzike elektriny a magnetizmu, priekopnícka práca v oblasti striedavého prúdu a bezdrôtovej telekomunikácie (vynašiel rádio) sa významnou mierou podpísali na modernej podobe sveta. Na jeho počesť je pomenovaná jednotka magnetickej indukcie - tesla.



Đavolja Varoš alebo Diablove mesto je zaujímavé skalné zoskupenie na



juhu Srbska. Ide o 2 až 15 metrov vysoké piliere vyčnievajúce zo zeme, ktoré vznikli silnou eróziou. Týchto 202 zvláštne tvarovaných hlinených postáv, tajomné zvukové efekty pri fúkaní vetra, malo vplyv na predstavivosť miestneho obyvateľstva a tak vzniklo niekoľko legiend. Podľa miestnych sa práve tu ukrýva Satan. Patrí k chráneným národným pamiatkam.

Na území národného parku Djerdap patria k jedinečnej prírodnej kráse Železné vráta. Dĺžka sútoku je 100 – 150 km a v najužšom mieste má 150 metrov. V roku 1972 bola dokončená priehrada dlhá 1200 a vysoká 63 metrov s elektrárnou. Nad ňou vzniklo jazero s plochou viac než 250 km², hĺbkou až 92 metrov.



Pri obci Gamzigrad sa nachádza nádherný rímsky palácový komplex Felix Romuliana, zapísané-



ho do zoznamu UNESCO. Nikdy nedokončené rezidenčné sídlo cisára Galeria bolo opravené i s finančnou pomocou EU. Objavovanie ďalších prírodných a historických krás tejto krajiny je už na Vás...
(Danilo Kozakiv, IV.S)

Srbsko moja rodná krajina

Predstavujeme vám ...



Danilo Kozakiv

1. Ako sa ti žilo v Srbsku?

V Srbsku som mal super život. Mám tam celú rodinu, veľa priateľov a žil som v krásnom meste Vrbas. To je mesto v srbskej Vojvodine.

2. Prečo ste prišli na Slovensko?

Prišli sme na Slovensko preto, lebo otec chcel ísť niekam inam, do zahraničia. Hľadal si prácu a tak najlepšia možnosť sa mu naskytla na Slovensku, aj kvôli práci aj kvôli bývaniu. Momentálne bývame v Senci.

3. Je podľa teba lepší život na Slovensku alebo v Srbsku?

Čo sa týka spoločenského života je v Srbsku oveľa lepšie, pretože tam žije viac ľudí a prosté každý deň sú mestá plné a niečo sa deje. Ihriská sú takisto zaplnené a hocikedy si môžem zahrať futbal alebo basketbal. Čo sa týka financií a bezpečnosti, tak je Slovensko na tom pomerne lepšie.

4. Ako by si porovnal ľudí a ich spôsob života na Slovensku a v Srbsku?

Bolo to ťažké, keď som spočiatku nikomu nerozumel. Niektorí ľudia mi prišli takí nespoločenský ale neskôr, keď som išiel do školy, to už bolo super a rýchlo som zapadol.

5. Ktorý predmet v škole ti je najťažší na porozumenie?

Najťažším predmetom v škole je pre mňa asi slovenčina, pretože gramatiku ešte veľmi dobre neovládam.

6. Naopak ktorý predmet je pre teba najľahší?

Najľahší mi je samozrejme telesná, pretože šport ma veľmi baví.

7. Chutia ti slovenské jedlá alebo sa dosť líšia od toho, na čo si bol zvyknutý v Srbsku?

Slovenská kuchyňa je celkom podobná tej srbskej takže sa mi páči. Vyskúšal som už väčšinu takých typických slovenských jedál a sú fajn.

8. Čo plánuješ do budúcnosti? Chceš zostať na Slovensku alebo máš iné ciele?

Na Slovensku neplánujem zostať. Myslím si, že v zahraničí je viac možností a lepšie by som sa tam uplatnil.

Sovy moja zábava



Ahojte, volám sa Dominika a mojou záľubou je sokoliarstvo. Ako som sa k sokoliarstvu dostala? Na ZŠ sme mali sokoliarsky krúžok a tí, ktorí ho úspešne absolvovali mali možnosť si kúpiť sovu – Plamienku driemavú. Moja Plamienka sa volá Iris, má 3 roky, je vycvičená a trochu tvrdohlavá. Jej hlavnou potravou v zajatí sú jednodňové kuriatka, prípadne myši. Keby niekoho zaujímalo, koľko taká sovička stojí, tak veľmi kamarátska cena je 250 €, ale za bežných okolností sa cena môže vyšplhať až nad 500€. Všetci domáci zvierací kamaráti ju majú radi. Len ona ich nie.



Plamienky sa dožívajú okolo 15-20 rokov, majú okolo 250-400g, rozpätie krídel maximálne 90cm. Iris sa vyliahla 1. mája 2015. Mám ju od jej desiatich dní od vyliahnutia, teda som pre ňu ako mama. Keď som ju prvý krát videla, pomyslela som si: „To čo je za strašidlo?“ Bála sa, myslela si, že jej chcem ublížiť, tak bola agresívna, útočila zobákom ale aj ostrými pazúrkami. Na začiatku to bol boj jedno kuriatko jej naporcovať do malých porcií a tri krát za deň ju kŕmiť v krabici priamo do zobáku. Neskôr som si ju už pokladala na sokoliarsku rukavicu, aby si zapamätala, kde bude dostávať jesť. Bolo však nutné naučiť ju lietať na rukavicu. To šlo celkom ľahko.

Pamätám si na deň, kedy som ju prvý krát priniesla na krúžok. Boli sme vonku, sedeli sme aj so sovou v tráve a v tom si Iris povedala, že ona chce ísť na prechádzku. Keďže vtedy ešte nevedela poriadne ovládať krídla, tak sa rozbehla ako vrcholový športovec a utekala pomedzi autá. Vyzerala ako sliepka.

Dominika Foltýnová, I.C



Halloweenske hodovanie.

dovoľte nám predstaviť vám cvičnú firmu **Sen pre deti, s.r.o.**, ktorá pre nás na škole pripravila úžasný zážitok v duchu strašideliek, jesene a výborných sladkostí.

S radosťou sme sa pustili do všetkých halloweenských dobrôt, však kto by odolal ?!





Keďže táto firma má v predmete podnikania nielen animačné služby, ale aj organizovanie podujatí s rôznou tematikou, máme sa na čo ešte tešiť.

Chodník v korunách stromov

Z každého rožka troška ...

Nachádza sa pod Belianskymi Tatrami, v Bachledovej doline. Je otvorený od 29.9.2017. Na stavbu chodníka sa spotrebovalo vyše 1000 metrov kubických dreva, ktoré je na stavbu použité bez povrchovej úpravy. Chodník má dĺžku 603 metrov (celková dĺžka je 1234 metrov) a šírku 180 centimetrov. Po bokoch chodníka je zábradlie s kovovou sieťou do bezpečnej výšky 120 centimetrov, stojí celkom na 120 podperách. Nevšedný chodník vedie ponad stromy na hranici Tatranského národného parku a ochranného pásma Pienin. Vidieť z neho až osem chránených území na Slovensku a v Poľsku.

Chodník je vhodný ako pre seniorov, tak aj pre malé deti. Na chodníku je niekoľko zastávok, ktoré informujú o miestnej prírode, lese a živote v ňom. Je zakončený špirálovitou, 32 metrov vysokou vyhlídkovou vežou.

Štvornohí kamaráti na chodník ísť nesmú. Ich majitelia si ich môžu odložiť do pripravených voliér pred vstupom. Začiatkom októbra pribudne na veži aj 67 metrov dlhý suchý tobogan, ktorý ponúkne zábavnú alternatívu, ako si skrátiť cestu z veže nadol. Dospelý zaplatí za lístok 8 eur, dieťa (3-14 rokov) a seniori a ZŤP 6,50 eura. Rodinná vstupenka (2 dospelí, 2 deti) vychádza na 21 eur.

Prvý chodník korunami stromov vznikol v roku 2009 v Bavorskom lese. O krátky čas sa stal populárnou turistickou atrakciou. Podobné chodníky stoja na štyroch princípoch:

- ♣ umožniť pobyt v lese aj ľuďom, ktorí by sa doň inak nedostali
- ♣ poskytnúť iný pohľad na les z vtácej perspektívy
- ♣ prebudiť v ľuďoch lásku k prírode, vzdelávať ich o živote v lese a jeho ochrane
- ♣ ponúknuť prírodnú zábavu pre všetky vekové kategórie

Andy Puškárová, IV.S



Hríbová mánia

Čo môže byť krajšie ako prechádzka po lese? No predsa jesenná prechádzka po lese spojená s hľadaním hríbov! Prehľad jedlých hríbov, ktoré môžete nájsť v lese aj v novembri, vidíte na obrázkoch. Položte preto, aspoň na chvíľu mobily a choďte sa popozerať do lesa, aj keď len v blízkosti svojho domu. Verte, či nie, aj keď nenájdete žiadne hríby, nebudete ľutovať. Je tam prenádherna !

Hrúb dubový



Kozák brezový



Kuriatko jedlé



Lievik trúbkovitý



Masliak kráľovský



Bedlica ružovolupeňová



Strava a fitness

Zdravý životný štýl

Strava v kulturistike - všetko o správnej výžive v kulturistike

Kulturistika - bodybuilding – alebo budovanie tela. Základom je vždy nielen tréning ale aj správna výživa.

Priblížme si základné fázy v kulturistike : **objemová fáza a rysovacia fáza** . V oboch sa strava zásadne rozlišuje. Kým v prvej ide o to prijať v potrave viac kalórií ako počas dňa telo spáli, v druhej presný opak. Hlavným zdrojom energie sú sacharidy (cukry) a tuky.

Pri naberaní svalov je poriadna strava a výživa pre vaše telo hádam to najdôležitejšie. V praxi však pre mnohých „kameň úrazu“. Bielkoviny, sacharidy a zdravé tuky hrajú v budovaní svalov významnú úlohu.

Ω Bielkoviny predstavujú stavebné látky pre svaly. Bielkoviny sú vysokomolekulárne prírodné látky zložené prevažne z aminokyselín. Zohrávajú dôležitú úlohu aj pri iných procesoch v tele, napríklad imunitnú, transportnú a niekedy aj zásobnú.

Zdroje bielkovín:

- ↳ hydina (kuracie, morčacie mäso)
- ↳ hovädzie mäso (pre kulturistu je hovädzí steak niečo „de luxe“)
- ↳ vajcia
- ↳ mliečne výrobky (tu je kráľom tvaroh)
- ↳ ryby (obsahujú aj dobré tuky)



Koľko bielkovín?

Názory sú rôzne, ale základ je cca 1,5-2,5 g na 1 kg telesnej hmotnosti. Pri 110 kg telesnej váhy to tak činí minimálne 200 g bielkovín. Kto však chce naozaj napredovať, ide samozrejme ešte vyššie. To už ale nie je vždy jednoduché.

Strava kulturistu

- ▶ Po prebudení - protein+ multivitamín
- ▶ Raňajky – praženica - volské oká – vložky -palacinky z vložiek + pečivo
- ▶ Desiata – tvaroh - cottage cheese + gajner. Desiata 2 - obložená žemľa - cereálna so šunkou a syrom (nie tá z bufetu)
- ▶ Obed – mäso, zemiaky alebo ryža, zeleninový šalát
- ▶ Pred tréningom - mäso - milión spôsobov, príloha - závisí od počtu gramov bielkovín, ktoré potrebuješ prijať
- ▶ Po tréningu – protein do 30 minút po tréningu. 30 minút po proteine musíš prijať jedlo, vtedy sa ti otvára "anabolické-rastové okno", čiže môže byť to, čo si mal pred tréningom
- ▶ Pred spaním – tvaroh - cottage cheese



... pár receptov na inšpiráciu ...

Kulturistika a stravovanie nie je vždy iba o tom istom jedle, napr. kuracie prsia na vode s ryžou... Je veľmi veľa chutných fitness receptov...

Špaldové cupcake:

Ingredencie : 2 hrnčeky špaldovej hladkej múky, 1 kypriaci prášok do pečiva , 1 grécky jogurt, práškové sladidlo eritrol, 2 PL kakao , 2 PL kokosový olej (napr. od Real pharm), 2 PL arašidového masla crunch od Real pharm , trochu vody , 100 g 80 % čokolády.

Všetky ingrediencie spolu dobre vymiešame , na záver nasekáme horkú čokoládu .

Cesto nalejeme do papierových košíčkov cca pol centimetra pod okraj.

Pečieme 30 - 40 min na 180 stupňov.

Plnka : ricotta, odtučnený hladký tvaroh, sladidlo, potravinárske farbivo.

Všetko spolu premiešame a zdobíme vychladené cupcake.



Tvarohový koláč:

Ingredencie a postup : 250g mäkkého odtučneného tvarohu dôkladne rozmixujete a pridáte 4 lyžice bieleho jogurtu a jedno vrecúško vanilkového pudingu. Všetko dôkladne premiešame, pridáme 3 vajčička a na osladenie med alebo sladidlo (napríklad Stéviu).

Znovu premiešame, hmotu rozdelíte na 2 diely – jeden väčší a jeden menší. Do menšieho zamiešame 2 lyžice kakaa.

Kruhovú formu na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Postupne do formy striedavo nalievame obe hmoty, aby vznikla dvojfarebná mozaika.

Koláč pečieme pri 175 stupňoch asi 20 minút, potom teplotu znížime na 150 stupňov a dopečieme ešte asi 30 minút. Hotový upečený koláč ľubovoľne ozdobíme.

Lukáš Pericska, IV.B



... prajeme Dobrú chuť' !



Prečo si blondínka nemôže poklepať prstom po čele ? Lebo by jej ozvena vyrazila zuby.

Smiech je sviatok tváre

Ktorý cicavec nemá zuby?
Náš dedko.



„OTČE NÁŠ, KTORÝ SI NA NEBESIACH ...



☺ Jedno dieťa z teba robí rodiča, ale dve deti z teba robia rozhodcu.

☺ Manželstvo je vzťah, v ktorom má jedna osoba vždy pravdu a druhá osoba je vždy manžel.

☺ Nemôžeš si kúpiť lásku, ale neskôr za ňu budeš tvrdo platiť.

☺ Manžel a manželka sa vždy dohodnú, manžel prizná chybu a manželka s ním súhlasí.

☺ Náš jazyk sa volá materinský preto, lebo muž nikdy nedostane šancu rozprávať.

☺ Čomu sa hovorí vymakanosť? Keď na aute prejdete 10 km do fitka, aby ste si tam za poplatok na pohyblivom páse zabehali 5 km.

☺ Čo majú spoločné Facebook a chladnička? Chodíš tam každých 10 minút, aj keď vieš, že tam nič nie je.

☺ Idú dve paradajky po ceste a jednu zrazí auto a tá druhá sa smeje:- Aha, kečup.

☺ Pesimista má najväčšiu radosť keď sa mu podarí kúpiť truhlu v akcii.

Š-ialenstvo
K-atastrofa
O-btiažnosť
L-enivosť
A-lergia



Príde chlapík strašne opitý domov.
Keď ho takého zbadá manželka,
nazúrená podíde k nemu a strelí mu facku z jednej strany.
- Tak budeš piť?
Strelí mu facku z druhej strany.
- Tak budeš piť?
Treskne ho knihou po hlave?
- Budeš piť?
Chlapík vyvráti oči a pomedzi zuby pomaly odpovie:
- Tak teda nalej.

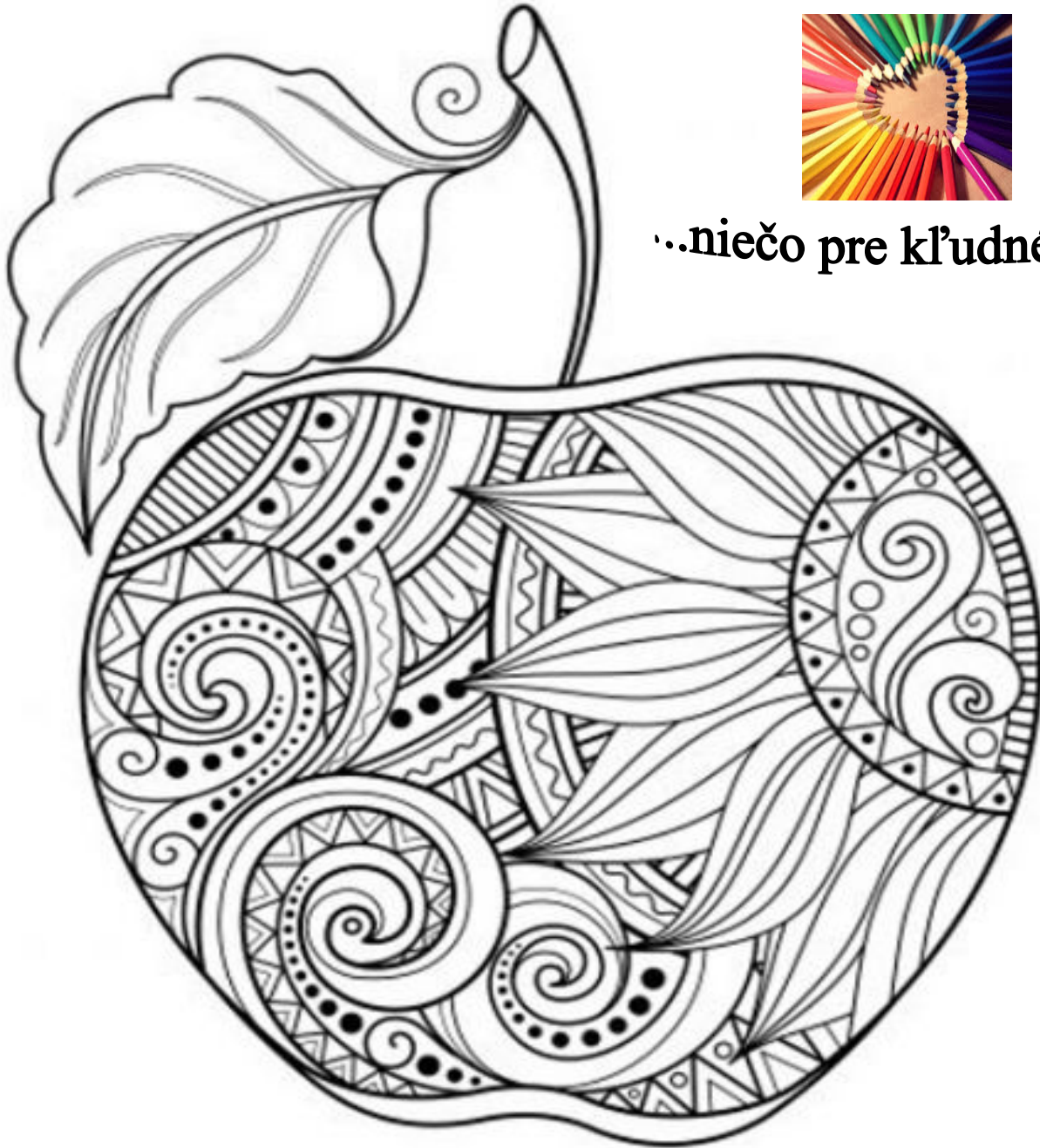


Deň pred písomkou





...niečo pre kľudné nervy



Bob Marley

„Pravda je taká, že každý ti raz ublíži. Musíš proste nájsť ľudí, pre ktorých ... (tajnička - 14 písmen).“

AMINOKYSELINA - ANIÓN - ARGÓN -
ATIKA - ATLETIKA - BEŽCI - BRALO -
DÁVKA - DIATERMIA - DIVAČIK -
EIDAM - EMIRÁT - ERIKA - ETAPA -
HÚSKA - ISKRA - ISLAM - ĽADVINA -
NAVRHOVATEĽ - PITIE - PRÚTY -
RARACH - RUINA - SKLÁR - TRASA -
TRIAS - TUŽKA - ÚDERY - VATRA -
VERŠE - ZÁŠTITA.

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



Rakúsko má čo ponúknuť aj pod zemou. Nachádza sa tu totiž viac ako 11 tisíc jaskýň. Medzi najzaujímavejšie patrí **(tajnička)** (Rieseneishöhle), ktorú nájdeme nad obcou Obertraun. Na ploche približne 5 000 m² obsahuje až 13 000 m³ ľadu, ktorého vek sa odhaduje na 500 rokov a na niektorých miestach dosahuje hrúbku viac ako 20 metrov. Ľad sa tvorí z pritekajúcej vody, keďže teplota v jaskyni len zriedka stúpne nad bod mrazu. Pritekajúca voda počas leta síce ľad čiastočne roztopí, no počas zimných mesiacov je prírastok ľadu väčší, takže ľadová hmota stále rastie. Počas prehliadky jaskyne je možné vidieť fantastické ľadové formácie od tých najjednoduchších až po ľadové paláce, steny a vodopády. V horskom masíve

Dachstein nájdeme aj ďalšie jaskyne, patriace do jaskynného systému Dachsteinhöhlen. V tesnej blízkosti sa nachádza Mamutia jaskyňa (Mammuthöhle), ktorá síce nie je ľadovcového pôvodu, ale určite stojí za návštevu.

Autor: Juraj Mitošinka	pohybo- vanie	používa- ním trocha zoder	značka prvku kryptón	rieka, po španielsky	ohmatá- valo (hovor.)	Pomôcky: rio, soor, em, lokňa	Alexander (dom.)	Edita (dom.)	MPZ Rumunská	možnosť	odlamujeme
jedlo, potrava						stával sa šerým straší					
1. časť tajničky											
skratka horskej divízie			okatá že- na (expr.) nafúkanec						štvorček (typ.) Mariana (dom.)		
japonské platidlo, jen				akože odieraj				zn mili- newton- metra láskavo			
vysoké skaly (zastar.)							citoslovce ponúkania získal víťazstvo				
Pomôcky: nabob, El, Oslad, IKA	často sa smejúci človek (expr.)	oxid berylnatý pohanský boh				veruže vlňa na vlasoch (hovor.)					vodný tok
choroba múčnatka					kto sa lyžuje nasyp dovnútra						
značka jednotky milistilb				nahnali dovnútra tlač. ag. Turecka							
semitský boh			iskrot EČV Svidníka								
2. časť tajničky								skratka Českej tlačovej kancelárie			
zhynul, skapal (hovor.)								skr. Ame- rickej auto- mobilovej asociácie			