

2013

DELFIN

*Študentský časopis SSOŠ
na Bukoveckej ulici v Košiciach*



SSOŠ Bukovecká 17, Košice



Milí naši čitatelia!

Po dlhšej prestávke sa vám opäť hlásime s ďalším číslom časopisu **DELFIN**. V aktuálnom čísle sa dozviete, čo priniesla prax tohoročným tretiačkam odboru MŠ, spoznáte vplyv múz na literárne a dramatické prvopočiatky našich študentov, navštívite s nami Osvienčim, zdetoxikujete sa (aj s p.profesorkami) ☺, naučíte sa, ako predchádzať problémom s bankami, aj vďaka bankovej ombudsmanke p. Černej, ... vtipy, odkazy, novinky...

Ale veď nebudeme prezrádzať. Všetko si nájdete vo vnútri...

Dúfame, že budete naďalej našimi dobrými a vernými čitateľmi a že sa budete tešiť na ďalšie čísla časopisu. Prispievať doň môžete i vy (osobnou priateľskou návštevou v kabinete u p.p. Adamčíkovej).

Príjemné čítanie ☺

DOSKY PRIATEĽSTVA: aj o tomto je



spolupráca našej školy a LUX-u

Úzka spolupráca s našou školou a neziskovou organizáciou LUX oslávila svoju prvú existenciu v novembri 2012. Vďačiť za to môžeme študentom z 3.A triedy (Dávid Varchola, Michaela Topolčanská, Viktória Ondiszová a Romana Berková), ktorí spolu s Mgr. Lianou Ivanovou a Mgr. Líviou Karnižovou (hudobný sprievod) pomáhajú tým, ktorí to naozaj potrebujú.

Pomocnú ruku im podávame v podobe divadelnej hry. Keďže sú ovplyvnení postihnutím, pracuje sa s nimi ťažšie a pomalšie, no o to krajšie sú výsledky snahy a tvrdej práce či už vychovávateľov a pedagógov, nás študentov alebo „Luxáčikov“.

K mentálne a telesne postihnutým jedincom resp. deťom a mládeži sme sa dostali prostredníctvom divadla Delfín, v ktorom spoločne pod vedením Mgr. Liany Ivanovej pôsobíme od začiatku stredoškolského štúdia odboru sociálno-výchovný pracovník na našej škole. Po úspešnom absolvovaní niekoľkých divadelných vystúpení vedených formou etúd, ktoré boli prevedené nielen nami, ale aj inými členmi už spomínaného divadelného krúžku, nám naša konzultantka ponúkla možnosť zapojiť sa do takéhoto druhu pôsobenia a umožnila nám stať sa neoddeliteľnou súčasťou dlhodobého procesu pôsobenia a pracovania s týmito jedincami.

Boli sme si však vedomí toho, že práca s mentálne a telesne postihnutými jedincami je zložitá a vyžaduje si sústavnú a dôkladnú prípravu, silnú motiváciu, sebareguláciu, ústretový a prívetivý prístup k týmto jedincom.

Na začiatku bolo naším najhlavnejším cieľom vytvoriť si u detí dôveru. Úspešnosť tejto aktivity hovorí aj o vynikajúcom zapojení sa do kolektívu či k motivácii vytvorenia spoločného dramatického diela v podobe divadelnej hry.

Celá táto dobrá vec odštartovala v novembri 2011. Spoločné stretnutia (skúšky) sa vykonávali každý pondelok, s výnimkou častejších stretnutí, ktoré prebiehali pred premiérou hry. V prvom rade sme si stanovili spoločný cieľ, zahrat' sa a zabaviť formou divadla a snažiť sa cez hru vytvoriť zmysluplné dielko. Vtom čase v Košiciach vznikalo prvé integrované divadlo, v súčasnej dobe sociálne divadlo pod názvom **Hopi Hope**, ktoré inicioval Peter Kalmár z občianskeho združenia Artest. Našich spoluvykonávateľov sme nepoznali, ani sme sa nesnažili nejakým spôsobom nadviazať kamarátske vzťahy. Vzhľadom k ich diagnózam sme nedisponovali praktickými zručnosťami, cez ktoré by sme boli schopní primerane reagovať na ich požiadavky. No cez tvorivý dramatický proces sa priaznivé výsledky, inak dlhodobého psychoterapeutického procesu, dostavili skôr ako sme predpokladali. V rámci skúšok sme využívali syntetizátor. Hudba a zvuky dotvárali celú hru. Muzikoterapiu viedla Mgr. Lívia Karnižová, ktorá sa cez melódie, známe i neznáme, snažila z protagonistov dostať na povrch do výrazu ich city a emócie, teda vnútorný svet.

V júni 2012 bola hra o o dobrom profesorovi Machuľkovi a zloduchovi Logosumovi dokončená a premiéra sa uskutočnila v CVČ Domino na Popradskej ulici v Košiciach. Následne sme sa v septembri 2012 zúčastnili divadelného festivalu Artfest 2013 v Átrium klube MČ Košice - Západ. Odohrali sme predstavenie v SSOŠ Bukovecká 17, ako aj v ŠZŠ Opátske, na ktorom sa zúčastnili aj klienti ďalších úsekov Luxu n.o. Naša spolupráca však neskončila. V súčasnej dobe pokračuje a pripravujeme ďalšie

predstavenie, opäť cez dramaterapiu. To znamená, že nik nie je nútený učiť sa dramatické texty ako v reálnom divadle. Neexistuje režisér, podľa ktorého predstáv má protagonista fungovať. Všetko sa deje cez hru, vlastné cítenie a dotváranie základnej línie príbehu. Zmena v našich vzťahoch nastala. Vytvára sa medzi nami silné kamarátske puto s úplne iným pohľadom na hendikepovaného mladého človeka.

Na záver článku by sme vám radi priniesli rozhovor s členkou školského divadla Delfín - Michaelou Topolčanskou (3.A).

D: Aké sú tvoje reakcie na prvý rok účinkovania našej úzkej spolupráce s neziskovou organizáciou LUX?

Keďže som nikdy nespolupracovala s takouto organizáciou, tak som mala obavy, ako dopadne naše prvé stretnutie. Pravdupovediac, aj som sa trochu bála, ale nakoniec všetko dopadlo nad moje očakávania. Chvíľu trvalo, kým sme sa spoznali a zvykli si na seba, ale teraz je už všetko v poriadku.

D: Čo si myslíš, zmenilo sa správanie klientov LUX-u? Ak áno, vidíš to pozitívne a je tam cítiť progres alebo to celé stagnuje?

Na túto otázku sa mi ťažko odpovedá, keďže neviem, akí boli predtým než sme ich spoznali. Verím, že v ich správaní nastal progres. Presviedčajú nás o tom pri každom stretnutí. Každým týždňom sa na nás tešia viac a viac a dávajú to patrične aj najavo.

D: Aká je tvoja motivácia, že sa takto zapájaš do tejto činnosti?
Pre mňa sú najdôležitejšou motiváciou pohľady na ich šťastné tváre, keď môžu hrať, robiť to, čo ich baví a zmysluplne tráviť svoj voľný čas.

D: Chceš aj naďalej pokračovať v tejto spolupráci s LUX-om?
Určite chcem aj naďalej pokračovať. Baví ma to a prináša mi to určitý typ radosti. Som vdáčná pani p. Ivanovej, že som ich mohla spoznať a spolupracovať s nimi. Dávajú mi veľa síl a skúseností do života.



Dávid Varchola 3.A

Romana Berková 3.A

PRIEBEŽNÁ ODBORNÁ PRAX

alebo

NÁŠ VESELÝ STRED TÝŽDŇA

Odborná škola nie je odbornou len tak pre nič za nič. Toto prídavné meno necharakterizujú len špecifické predmety, ale povedané terminológiou pedagógov, vykonávanie istej odbornej činnosti, pri ktorej aplikujeme získané vedomosti, znalosti, zručnosti... V ľudskom jazyku: prax.

Budúce pedagogičky, čiže nás, by ste každú stredu zbytočne hľadali v triede. Lepšie urobíte, ak sa autobusom mestskej hromadnej dopravy necháte vyviezť na sídlisko Furča a vystúpíte na zástavke „Kalinovská“. Pár krokov pomedzi bloky a, voila, pred vami stojí budova materskej školy Kalinovská č.9.



Veselé deti a s nimi sa zabávajúce učiteľky a praktikantky... Pekná predstava, ale skutočnosť je predsa len o niečo iná.

Deti síce sú veselé (predovšetkým v stredu, pretože podľa slov učiteliek je pre nich tento deň niečo ako 1. jún), ale naša úloha nezahŕňa iba 5 hodín hier. Vo veci je toho oveľa oveľa viac...

Mat' prečítaný Štátny vzdelávací program ISCED 0 a náš starý známy školský zákon 245/2008 sa už považuje za samozrejmú. Nepreháňam, ak píšem, že musíme zvládnuť vymyslieť edukačnú aktivitu, ktorá nebude odbáčať od danej mesačnej a týždennej témy, a okrem toho ju ešte správne naformulovať do prípravy na daný deň. Ale nebojte sa, ono to tak hrôzostrašne iba vyzerá. Stredajšia prax predstavuje nenahraditeľnú formu štúdia - veď na písomke odpísať vie každá z nás, ale zaimprovizovať v prípade, keď počas hlavnej činnosti dňa niektoré veci nevyjdú presne podľa plánov... to vám v učebnici pedagogiky nebudú vedieť vysvetliť ani tí najlepší z najlepších...

vie



Simona Berciková 3.B

Gabriela Horváthová 3.B

Finančná gramotnosť očami

p.p. Pokornej

Pani profesorka Súkromnej SOŠ na Bukoveckej ulici 17 v Košiciach - Ing. Nadežda Pokorná pred niekoľkými rokmi, v snahe rozvíjať u mladých ľudí finančnú gramotnosť, vymyslela Ekonomickú hru.

Pre časopis Delfín sme získali informácie priamo od pani profesorky, v ktorých nám ozrejmila, aký bol jej zámer s touto hrou.

Odpovedala nám veľmi jasne a stručne: **„Ministerstvo školstva si praje, aby absolventi stredných škôl boli finančne gramotní a táto hra im v tom pomôže.“**

Počas hry sme sa pýtali zúčastnených detí (ZŠ Tomášiková) rôzne otázky týkajúce sa tejto hry.

Delfín: „Čo vás viedlo k tomu, aby ste prišli na našu školu a zúčastnili sa tejto hry?“

Karin: „Aby som sa oboznámila s peniazmi a bankovou hrou.“

Delfín: „Robilo Vám niečo v tejto hre problém?“

Mário: „Problém mi zo začiatku robili pravidlá hry, ale po čase som ich pochopil.“

Zaujímali nás aj otázky ohľadom vreckového. Z odpovedí žiakov vyplynulo, že skoro všetci dostávajú vreckové, no každý z nich ich minie inak. Jeden z opýtaných žiakov nám odpovedal takto:

D: „Dostávaš od rodičov vreckové?“

Mário: „Áno“

D: „Ako často a o akú sumu ide?“

Mário: „Raz za mesiac 10 - 20 eur.“

D: „A čo s tými peniazmi urobíš, keď ich dostaneš?“

Mário: „Kúpim si to, čo v tom čase potrebujem, ak nič nepotrebujem, peniaze si odložím a šetrím si.“

Veľmi nás zaujímalo, čo si o tejto hre myslí pani učiteľka základnej školy, ktorá na našu školu prišla so svojimi žiakmi.

D: „Ako sa vám táto hra páčila?“

p. učiteľka: „Veľmi sa mi táto hra páčila a som rada, že sa jej naši žiaci mohli zúčastniť.“

D: „Myslíte si, že táto hra deťom v niečom pomôže?“

p. učiteľka: „Určite áno, naučí ich, ako narábať s peniazmi a aj to, že veľakrát treba mať aj šťastie, pretože si myslím, že táto hra je dosť o živote.“

Keď hra skončila, opýtali sme sa víťaza, čo by urobil s peniazmi, ktoré vyhral, v reálnom živote. Jeho odpoveď bola zaujímavá.

Rast'o: „Peniaze by som dal na vodičský preukaz. Určite by som si kúpil aj poriadne auto a ak by mi zvýšilo, tak by som si kúpil dom.“

Boli sme zvedaví aj na názory zúčastnených žiakov základnej školy na našu školu.

D: „Páči sa Ti na našej škole?“

Daniela: „Áno a veľmi.“

D: „Je iná ako vaša škola alebo sú si skôr podobné?“

Ad'ka: „Samozrejme je iná, my na škole nemáme skrinky ani takú vrátnicu. Je to celé super.“

D: „Chcela by si tu prísť študovať?“

Ivka: „Asi skôr nie, pretože nechcem študovať žiaden odbor, čo sa učí na tejto škole.
Ale možno ešte zmením názor.“

Myslíme si, že táto ekonomická hra žiakom poskytla oboznámenie sa s veľkými peniazmi, naučila ich, ako s nimi majú narábať. Tiež ich naučila, že pri peniazoch treba mať občas aj šťastie.



Laura Gadušová 2.B2

Martina Lešková 2.B2

Banková ombudsmanka - **Eva Černá** navštívila našu školu



Finančná gramotnosť je jedna z najpotrebnejších vedomostí, ktoré potrebujeme do praktického života. Máme pred sebou budúcnosť, školy, rodinu, prácu, ... a s týmito povinnosťami prichádza aj povinnosť nielen prijímať financie, ale s nimi aj manipulovať a hospodáriť, aby sme si dokázali zabezpečiť primeraný život.

Sme veľmi radi, že sme mali tú česť medzi nami privítať prvú bankovú ombudsmanku na Slovensku - Evu Černú. Osobne sa nám veľmi páčil humorný spôsob, akým nás pani Černá uviedla do problematiky, čím sa táto prednáška pre nás nestala len klasickou vyučovacou hodinou.

V úvode informovala o neštátnej inštitúcii, v ktorej pracuje spolu s 2 kolegami. Patrí pod Slovenskú bankovú asociáciu, pod ktorú sa podpisuje 30 ďalších bánk. Táto úžasná myšlienka funguje na Slovensku už 6. rok.

Kto to vlastne bankový ombudsman je? Bankový ombudsman pôsobí takmer vo všetkých štátoch. U nás na Slovensku máme len jedného bankového ombudsmana a tým je pani Černá. Jej prácou je pomáhať ľuďom, ktorí sa na ňu obracajú s rôznymi finančnými ťažkosťami, neschopnosťou platiť úvery, ba dokonca už aj s neriešiteľnými situáciami, ako sú napríklad exekúcie. Bohužiaľ nie všetkým ľuďom sa už dá pomôcť. *„Najviac ma zaráža, no je to častý problém, že mladí ľudia majú neschopnosť komunikovať o svojom probléme s bankou a potom je už častokrát neskoro.“*

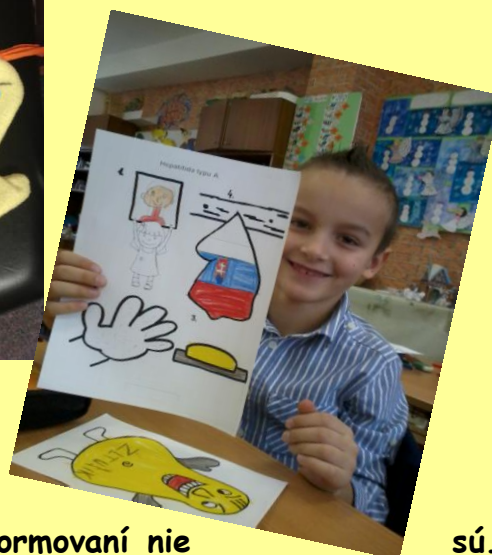
Samozrejme lepšie je vyhnúť sa akýmkoľvek problémom a tomuto sme v diskusii venovali naozaj veľa času. Je už len na nás, či si nejaké pravidlo, alebo ak chcete, radu vezmeme k srdcu. K tomu, aby sme neskĺzli do takýchto problémov, nám môže pomôcť pravidlo, ktoré vzniklo práve v tejto kancelárii. Spočíva v tom, že počas troch mesiacov si odložíme bokom 33 % z našej výplaty, čo je maximálna možná mesačná splátka úveru a tie 3 mesiace budeme existovať bez týchto finančných zdrojov. Ak sa nám to podarí a nemali sme väčšie finančné problémy, potom vieme, že sme schopní úver splácať.

Spýtali sme sa, či sa zvýšila finančná gramotnosť na Slovensku od založenia bankového ombudsmana. Ako uviedla p. Černá: *„Aj keď výsledky prieskumu bankovej asociácie na Slovensku boli veľmi zlé, my sami sme zaznamenali pokrok a aspoň malý vzrast finančnej gramotnosti ľudí.“*

Boli by sme veľmi radi a určite aj p. Černá a jej kolegovia, keby sme aj my mohli prispieť do tejto štatistiky a zvýšiť čísla v prospech finančnej gramotnosti. Ved' koniec-koncov ide o našu budúcnosť, náš život a o naše peniaze.

Na záver pridávame často spomínanú webovú stránku : spoločný register bankových informácií - www.sbcb.sk .

Žltáčka ako postrach špinavých rúk?



Počuli ste už o žltáčke? Pravdepodobne áno.

Nájdu sa však aj takí, ktorí o tejto chorobe informovaní nie sú. Aj "vd'aka" tomu sme vytvorili projekt pre deti zo základných škôl, ktorého cieľom je informovanie a priblíženie rizík žltáčky.

Mohli sme ho zrealizovať vd'aka stredoškolskej odbornej činnosti, ktorej sa venovali naše staršie spolužiačky Zuzka Topoliová a Nika Sabolová. Dievčatá sa umiestnili s touto prácou na 1. mieste v celoslovenskom kole SOČ. Roky utekajú, a tak sú tieto dievčatá v maturitnom ročníku. Preto sa druháčky Lenka Halušková, Danko Bartoková z 2.B1 a Lucka Vitkovská a Viki Egedová z 2.A, zapojili do tohto projektu.

Spolu sme už stihli navštíviť deväť základných škôl: **ZŠ Jenisejskú 22, ZŠ Slobody, ZŠ Košická Polianka, ZŠ Juhoslovanská, ZŠ Janigova, ZŠ Tomášiková, ZŠ Ždaňa, ZŠ Bidovce a ZŠ Bukovecká 17** v Košiciach. Nepracovali sme len so zdravými deťmi, ale aj s deťmi s mentálnym postihnutím napr. na **Základnej škole v Bidovciach**. Celý projekt začína informovanosťou žiakov prvého a druhého ročníka. Pre nich máme pripravené učenie hravou formou s maňuškou Žltúšikom, ktorý ich "sprevádza" celú hodinu. Pre 3. až 5. ročník máme pripravenú mobilnú nástenku, kde sa môžu dozvedieť všetky potrebné informácie. Pre celý druhý stupeň sme vytvorili prezentáciu, o ktorej neskôr s nimi diskutujeme. Je veľmi zaujímavé sledovať, ako na začiatku hodiny každý tvrdí, že o žltáčke nevie nič, no niekedy vedia viac ako my.

Viki Eged, 2.A



Martina Okošová 3.A

Valentínska kvapka krvi

Slovenský Červený kríž opäť pripravil celoslovenskú kampaň Valentínska kvapka krvi. Trvala od Valentína do prvého jarného dňa - 21. marca. **MY** sme sa zúčastnili tiež!

27. februára sa na našej škole uskutočnil mobilný odber krvi. Iniciátorkou tejto udalosti bola **pani**

profesorka Károlyi, vďaka ktorej sa uskutočnil už **6. ročník** odberu krvi a posledné 3 roky sa zúčastňujeme na mobilnom odbere krvi, vďaka vysokému počtu uchádzačov o darcovstvo. Krv mohli darovať nielen naši žiaci a zamestnanci školy, ale aj ich známi. **Vrelá vďaka všetkým odvážlivcom**, ktorí sa zapojili a na záver máme pre vás krátky rozhovor s niekoľkými darcami: ...

Delfín:

1. Čo vás priviedlo k tomu, aby ste darovali krv?
2. Kol'kýkrát darujete krv?
3. Ako sa cítite?
4. Viete, akú máte krvnú skupinu?
5. Daroval už niekto z vašej rodiny krv?

Nika Danišová 3.A

1. Aby som nemusela byť na vyučovaní.
2. Darujem prvýkrát.

3. Nebojím sa. Teším sa, že môžem darovať krv.
4. Nie, teraz to zistím.
5. Nie.

Martina Semešiová 1.A

1. Chcem vyskúšať, aké to je.
2. Prvýkrát.
3. V pohode. Trochu sa bojím.
4. Viem - A.
5. Áno, ocko má Jánskeho plaketu.

Profesorka Pavlíková (priamo pri odbere krvi)

1. Rodinné záležitosti a som zo zdravotníckej rodiny.
2. Už ôsmykrát.
3. Normálne.
4. Samozrejme, viem.
5. Všetci už darovali.



Tina Baňasová 3.A

1. Priviedlo ma sem prekonávanie strachu .
2. Cítim sa ako pri darovaní krvi, teda fajn. Mám zo seba radosť.
3. Darujem prvýkrát.
4. Viem - práve som to zistila.
5. Neviem.



Nezabúdajme na minulosť!!!



„Výlet“ do koncentračného tábora v čase od 17.- 19. apríla 2013 sme absolvovali vďaka p.profesorkám Badlíkovej a Petričkovej aj my.

Nie preto, aby sme si oddýchli alebo sa cítili príjemne, ale aby sme nezabudli!!!

Symbolom vrážd a utrpenia v druhej svetovej vojne bol koncentračný tábor Osvienčim v Poľsku. Tábor bol založený na rozkaz druhého muža nacistického Nemecka, šéfa jednotiek SS Heinricha Himmlera z 27. apríla 1940 v blízkosti rovnomenného poľského mestečka. Prvých väzňov - predovšetkým Poliakov väznených z politických dôvodov - sem zavliekli v júni 1940 a využívali ich na otrockú prácu.

Počas druhej svetovej vojny bol v meste Osvienčim v areáli bývalých kasární vybudovaný koncentračný tábor Auschwitz I. Vedľa neho neskôr postavili rozsiahlejší komplex, ktorý nazvali Auschwitz II - Birkenau. K Osvienčimu patrilo aj viac ako 40 pracovných táborov. Vyvráždovanie Židov sa začalo už v júni 1941 v Sovietskom zväze a od roku 1942 sa rozšírilo do Poľska a zvyšku Európy. Po príchode transportu na rampu v Birkenau sa konala tzv. selekcia, pri ktorej dôstojníci SS rozhodovali o tom, koho vezmú na prácu (teda na "Vernichtung durch Arbeit" - vyhladenie prácou) a koho pošlú priamo do plynových komôr. Tie boli maskované ako sprchy, ktoré mali obeť presvedčiť, že ide o dezinfekčné opatrenie pred prácou. Od októbra 1942 do októbra 1944 do táborov v Osvienčime deportovali viac než 46-tisíc väzňov z Terezína. Obetami poslednej veľkej vlny deportácie do Osvienčimu sa stalo od mája do júla 1944 maďarských Židov.

Nápis "**Arbeit macht frei!**" práca oslobodzuje nad hlavnou bránou bol zákerný výsmech a cynizmus pre tých, ktorí do neho vstupovali. V tábore sa taktiež konali lekárske pokusy na ľuďoch. Neblaho známym sa stal hlavne "Biely anjel" Jozef Mengele. Podľa odhadov poľských úradov zomrelo v tábore Osvienčim - Brzezinka asi 1,1 milióna mužov, žien a detí z rôznych európskych krajín. Tábor Osvienčim - Brzezinka je dnes múzeom zapísaným v zozname svetového dedičstva UNESCO.



Viki Eged, 2.A

Jarná detoxikácia organizmu



Zima sa už dúfajme končí a práve nadchádzajúca jar je ideálne obdobie na detoxikačnú kúru. Očistíte tak organizmus, prospejete pokožke, získate energiu a navyše aj schudnete.

Počas zimy, ale nielen počas nej, sa v ľudskom tele nahromadilo množstvo škodlivých látok ako ťažké kovy, lieky... Tieto látky sa do tela dostali vzduchom, potravou, ale aj vodou. V organizme tak spôsobujú rôzne choroby od vypadávania vlasov, alergie, tráviace ťažkosti až po rakovinu. Každý človek by mal preto aspoň dvakrát ročne očistiť, čiže detoxikovať svoje telo od týchto škodlivín, a to jedením iba ovocia a zeleniny, vhodná je aj ryžová kúra. Toto odporúčajú odborníci na zdravú výživu, ale aj mnohí lekári.

Detoxikácia nie je len diéta. Je to prečistenie hrubého čreva, ktoré sa počas vášho života zanáša. Organizmus po zimnom prejedaní sa očistíme dvoma zásadnými bodmi:

1. úpravou pitného režimu
2. úpravou jedálneho lístka

Na raňajky jeme menej kravských mliečnych produktov, zvýšime na cca 3 x týždenne konzumáciu ovsených vločiek v kombinácii s probiotickými jogurtami a doplníme do kaše ľanové, sezamové, slnečnicové a tekvicové semiačka + otruby -

vynikajúca očista hrubého čreva. Obedom by nemalo dominovať bravčové mäso a mäso vôbec. Snažíme sa pripravovať husté zeleninové polievky a zeleninu (brokolica, mrkva, paradajky, karfiol, petržlen, paprika, kel, zeler) upravovať v parných hrncoch. Ako prílohy preferujeme varené zemiaky a ryžu (podľa možností nie bielu), cestoviny jedávame čo najmenej. Nezabúdajme v tomto období na morské ryby, sú vynikajúcou náhradou iných druhov mäsa. Nakoľko ešte nemáme naše ovocie, striedajme banány, ananásy, pomelo a rôzne druhy sušeného ovocia, ako sú slivky, d'atle, figy, marhule. Ideálny zdravý zákusok vyčaríme jednoducho - k sušenému ovociu si pridáme vlašské orechy, mandle, lieskovce, arašidy a kešu. Pijeme minerálky, najlepšie nesýtené, bylinkové čaje, príp. vlažnú vodu s citrónom. Do pozornosti dávame zázvorový a zelený čaj. Neodmysliteľnou súčasťou detoxikácie je pohyb na čerstvom vzduchu.

Očistné tipy - Jednodňová diéta

Cítite sa nafúknutá a nič nevládzete? Vyskúšajte jednodňovú diétu. Doma, ničím nerušená, začnite deň pohárom vody s citrónovou šťavou. Na raňajky si dajte ovocie s vitamínom C, najlepšie pomaranč, a biely jogurt. Hneď nato vypite šálku zeleného čaju. Na desiatu vypite pohár prírodnej citrónovej šťavy. Pripravte si diétny obed.

Ako to robia hviezdy

Jennifer Lopez: pije niekoľkokrát denne šťavu z bylín a ovsu. Raz za deň si dáva čistiacu šťavu z repy, mrkvy a uhorky.

Christina Aguilera: uprednostňuje výživu založenú na rôznych surových klíčených zrnkách ako hrášok, šošovica, neje nijaké cukry.

Jennifer Aniston: nalačno pije šálku teplej citrónovej šťavy, aby sa prečistila od jedál, čo jedla v predchádzajúci deň.

Madonna: hneď ráno zje dve lyžičky ľanového semienka namočeného vo vode. Cez deň si dáva slnečnicové alebo tekvicové semienka.

p. Pavlíková V., sl. Kohútová, sl. Šoltísová, p. Pokorná, p. Pavlíková D.,

p. Károlyi: sa pri detoxikácii riadia knihou „Najedzte sa do štíhlosti“ od autorky A. Mačingovej. Jedia veľa ovocia, zeleniny a pijú 3-4l vody s citrónom.

Vezmite si od nich príklad!!!

p.p.S.Károlyi

Deň Zeme

História Dňa Zeme sa začala písať

v roku 1970 v USA, kedy senátor

Gaylord Nelson poveril študenta Harvardovej univerzity Denisa Hayesa organizáciou série environmentálnych protestov a výukových



programov s cieľom podporiť environmentálne hnutie v celom USA. Prvý Deň Zeme bol úspešný a v Spojených Štátoch viedol okrem iného aj k založeniu Americkej agentúry pre ochranu životného prostredia a k prijatiu Zákona o čistote ovzdušia, Zákona o čistote vody a Zákona o ohrozených druhoch. V roku 1990 bol Denis Hayes znovu požiadaný o zorganizovanie environmentálnej kampane, tento krát na globálnej úrovni. Na celom svete sa podarilo zmobilizovať asi 200 miliónov ľudí v 141 krajinách. Miléniový Deň Zeme v roku 2000 bol tematicky zameraný na globálne otepľovanie a čisté energie. Svoje podujatia počas neho organizovalo asi 5000 environmentálnych skupín z rekordných 184 krajín sveta.

Dnes oslavuje Deň Zeme viac ako miliarda ľudí v 175 krajinách sveta. Deň Zeme sa tak stal najväčším sekulárnym sviatkom, ktorý slávia ľudia spoločne na celej planéte bez ohľadu na pôvod, vieru alebo národnosť. **22. apríl** teda môžeme považovať za výročie vzniku moderného environmentálneho hnutia. Samozrejme do osláv sa zapojila aj naša škola.

Deň matiek

Každý rok sa druhá májová nedeľa

nesie v znamení osláv všetkých mamičiek.



Ide o medzinárodnú udalosť, keďže nielen u nás na Slovensku, ale aj v mnohých ďalších krajinách sa tento deň oslavuje ako **Deň matiek**. Je to oslava materstva, obetavosti a lásky matiek voči svojim deťom.

Deň matiek je výnimočný sviatok, ktorý pamätá na všetky mamičky. Byť matkou je životným poslaním. Je to niečo, čo môžeme zažiť len my, ženy. Prežívať chvíľky, kedy je dieťa súčasťou nášho tela počas krásnych deviatich mesiacov, prežívať bolesť i neskutočné šťastie pri prvom objatí čerstvo narodené dieťaťa a potom prežívať neskutočnú lásku, ktorá každým dňom rastie a prehĺbuje sa, prinášať obety pre dobro a šťastie nášho dieťaťa, byť svedkom jeho prvých krokov, slov, prvých školských úspechov i neúspechov, byť svedkom jeho prvých lások, prvých životných sklamaní i radostí.

Byť matkou znamená nechať svoj život obrátiť hore nohami a žiť ho pre druhých - pre naše deti.

Deň otcov

Deň otcov je sviatok oslavujúci všetkých otcov, otcovstvo a vplyv otcov na spoločnosť. Deň otcov sa na Slovensku slávi každú tretiu nedeľu v mesiaci jún.

Tradícia Dňa otcov vznikla v meste Spokane v štáte Washington, už v roku 1910. Američanka Sonora Smart Doddová si chcela uctiť všetkých otcov, ako bol ten jej.

Veterán občianskej vojny William Jackson Smart po smrti manželky sám musel vychovávať šesť detí. Sonora vnímala svojho otca ako hrdinu a hneď ako sa dozvedela, že matky majú svoj sviatok navrhla, aby podobný mali aj všetci otcovia. Prvá neoficiálna oslava sa konala v deň narodenín Sonorinho otca 19. júna 1910. Popularita sviatku rástla a tretia júnová nedeľa sa postupne stala sviatkom všetkých otcov. V roku 1966 prezident Lyndon Johnson podpísal prezidentské vyhlásenie, v ktorom stanovil tretiu nedeľu v júni ako oficiálny sviatok Dňa otcov.



Zachovaj nám ich obidvoch,
ved' dve rúčky od Teba máme.
Dve rúčky deťom stvoril Boh:
pre ocka jednu, druhú mame.

(M.Rúfus)

J.Kiššová, M.Vrábelová (1.B)

VOJNA

Ako strom, strom bez života som tu,
plakať chcem.

V noci zahaľuje ma temnota.

Tá, čo v mojej noci prikrýva tie výkriky, hlasy plné smútku,
matky uplakané.

Chcú prežiť, no vojna sa ukáže,
zabíja, zakáže, zahubí.

Žena - mladá pochoduje napriek svojej vôli.

Belasé oči plačú, kričia hlasom tenkým, krehkým ničia.

Moc a zlo, to, čo v strome drieme.

Pozerá, nahlas premýšľa, akú vraždu vykonáva, čo zabíja mi hodnoty smutné, tmavé
city, čo vo mne sú
a neviem, prečo prežiť mám.

Do svárov smrti, ktorá príručku života si číta, odoberá mi lásku,
tá, čo stromom sa nazýva, bojuje.

Pre mňa je podozrivá!

Keď pozerám, vidím to, čím sa stala, ľudom pobrala zákony a práva,

Už vysychám, plná smútku.

Vojna nemá úctu vskutku!

Havran, ten, čo jej priateľom je, kričí nám na popravu zvuky škriekavé.

Vdychuje popol mojich blízkych, čo umreli pre krutosť a hrdosti.

Už umieram, vyhrala si, vzdávam sa...

A ty to naozaj vieš, vieš o mojich slzách tmavých, o mojich strachoch či bolestiach a
smútku,



berieš si ma do zármutku.
Pre tvoje výhry a moje straty,
oboplávali ma krutosti samé.
Ja vyplávam s tebou
po tomto tmavom dni.
Si vrahom mojím nesmiernym.
Tma vo mne prežíva, ty žiješ, vyhrávaš, kričíš.
Slzy sveta spájajú sa, ľudia plačú, bolesť je tu,
vojna nejde na odvetu.
Vyhrávala. Víťazí. Zvíťazí.
A inak sa nedá. Vojna strašidelná tu prilieta.
Priletí. A ostáva tu!



Staroba

Lampa blikajúca
a pod ňou osvetľované legendy
nepoznané,
sedia na lavičkách
a vedia o živote mnoho.

Rozjímajú jesenné divadlo
fúkajúcich stromov,
a v hlave ukazujú sa im obrazy dávne,
bledé.



Starý pán v obleku sedí
na krásnom prírodnom predstavení,
ponára sa do mladosti,
keď vo východe slnka
pásol kravy na paši.

Vtom zafúka vietor
a on v momente vráti sa späť.

Otvorí oči, no ich okolie je už samá
vráska,
lenže jesenným vetrom našepkáva
neskrotná láska,
ktorá vychádza z belasých očí.

Slza vykúka na svet,
tak ako vtedy,
keď mladosť krásna bola v ňom,
túžbou poháňaný mladík
z rokov dávnych, starých
dvoril na predmestí dáme.

Dáme života lásku sal,
no zase ho ten lišiak vietor
vytrhol zo snenia o mladosti.

Tma sadla na obzor
a lampy blikajúce
ukazujú na čas prichádzajúcej noci.
Divadlo sa končí, vietor utícha,
noc sadá na viečka batoliat.

Aj starý pán sa poberá
po sivej ceste do domu,
keď ukryje únavu, vyzlečie strach,
oblečie radosť, sfúkne prach.

Doma je pravé divadlo,
kde hýbu sa spomienky s čierno-bielych
fotiek.

A známy úsmev má, ako vtedy za mlada
a s piesňou na perách zaspáva.

V mysli už blúdia otázky
o živote či filozofii,
starý pán zatvorí oči a je s nimi,
tam, kde behal v potoku s ňou.

V krásnom čase mladosti
tam zastal a sníva,
o nej, o letách, či tajných bozkoch,
o nedeľných prechádzkach
či listoch z voskom,
o umení starej doby,
keď vedel, že horúca krv mu poháňa
život,
život mládenca, ktorý neutícha,
posledný pohľad
a chvíľka ticha,
či dlhé hodiny
už mi skutočne pretiekli hodiny?

A vtom náhlom krásnom spomínaní,
leží v posteli, no viacej nevstáva,
nebudí ho slnko a ani vôňa kávy.

Starý pán zastal v snívaní,
zastal v kráse, bez bolesti,
a opustil svet kvôli tomu,
že sny triasli ním hore-dolu.

Nebude nikomu chýbať,

nemá strach,
omladol a obliekol si frak,
nasadol na koňa a odcválal do ríše snov,
o mladosti
o kráse a spokojnosti.

Dominika Tóthová 3.B

List z neba

Milý môj Pán,
zdravím ťa, napriek nezhodám.
Posielam Ti dar,
čo zo srdca Ti dám.

Cítim, ako padám,
ako ma to bolí.
Predsa k stolu sadám
aj napriek nevôli.

Lúbil som Ťa,
chrániť chcel...
Avšak predsa,
život môj uhorel.

To poslanie,
chrániť človeka.



Ty si ma bil,
no ja verne,
stále a vždy slúžil som Ti.
Miloval Ťa...

Ako šteňa malé,
tešil som sa stále.
Za Tebou som túžil ísť
sťa tieň visiaci na katedrále.

Bol som plný radosti,
čo zakvitla mi v srdci.
No stala sa slasti,
novej Tvojej obeťou...

Vzal si nôž a
bodol ma.
Vzal si lano a
škrtil ma.

Veril som Ti,
veril len a...
miloval Ťa aj
cez strasti.

Každú chvíľu len,
hľadal som ten smer,
ktorým naplniť mal sa
sen môj...ver.

Môj život však
stratil smer.V tej chvíli Ty
hodil si šípový ker.

Pobral som sa,
musel som.Zaspať spánkom
ako zimný strom.



Teraz som tu.
Ty si tam.
Predsa však viem,
že si sám.

Krvavý st'a upír len,
čo vycical život.
Ty dýchaš ten
môj mŕtvolný pot!

Pán môj,
smrť moja!
Ver mi,
že nebesá stoja!

Tie sú mocné
st'a hora!
Rozmýšľ'aj, chceš d'alšieho
skolit' nevinného tvora?

Bol som tvoj pes,
ochrana,
čo skonala
za života rána.

Mal som Ťa rád tak
ako Ty sám seba.
Avšak odišiel som...
do jasného neba.

Pes Tvoj budem,
pes Tvoj zostanem.
Lúčim sa môj pán,
ktorý bol už navždy sám.

Diana Keherová 1.B

Sila viery

Tam, kde chodia líšky dávať dobrú noc
a trblietajúce sa hviezdy zakrývajú skoro každý
kúsok oblohy, práve vietor hýbe svetom. On a jeho
vyslanci vládnu jeho mocou. Tí, čo žiaria viac ako
ktorákoľvek hviezda na oblohe. Draci, bytosti staré
ako svet sám. Práve oni vládli mocou vetra.

Tak ako vedel byť vietor pokojný a nežný, no zároveň divoký a nebezpečný, boli aj
oni. No vieme, ako to býva...v každom z nás niečo prevláda, predsa len sme výnimoční.

Bol nádherný deň. Slnko jasne svietilo a jeho lúče rozdávali chuť žiť. Nenašiel by sa
jeden tvor dobrého srdca, ktorý by si neužíval život a netešil sa z prichádzajúceho
sviatku osláv vetra. Práve vietor dnes s láskou a nežne hladil tváre bytostí v Regii,
v krajine, čo žila mágiou.



Jednou z mnohých tvorov v Regii bola aj dračica menom Cella. Letela nad Ennskými horami a rozmýšľala o svojom bratovi.

Jej šupiny zelenej a bielej farby sa leskli ako diamanty a s hrivou farby machu sa pohrával vietor. Cítila jeho dotyk a rozumela mu viac ako ktokoľvek iný. Vedela, že je od narodenia súčasťou jej duše a dôvodu bytia na tejto zemi, avšak aj napriek tomu sa s tým nevedela zmieriť. Nebola taká, aká mala byť, búrlivá...

Mohla azda za to, že bola jediná pokojná z rodu horských drakov? Bola vinná, že sa nevyrovnala svojmu bratovi, ktorý predstavoval pre každého toho dokonalého?

Tak k nemu vzhliadala a predsa ňou aj on opovrhoval. Pýtala sa Pána Vetra, prečo je k nej nespravodlivý, chcela vedieť, čím sa previnila. Ale odpoveďou jej bolo len pohladenie, ktoré chlácholilo jej ranené vnútro.

Cella však vnímala len nespravodlivosť sveta, nechcela sa zmieriť sama so sebou a aj keď sa tešila zo slnečného dňa, smútok, ktorý trhal dušu vyslankyne vetra bol silnejší. Pritiahla si krídla k telu a vrhla sa strmhlav dole. Pár metrov nad zemou roztiahla krídla, spomalila a akoby váhavo sa dotkla zeme.

Ocitla sa na čistine uprostred lesa. Za chrbtom mala hory, jej domov...teda býval ním. Už sa tam nechcela vrátiť.

Radšej žiť hoc aj tu, v lese, ako sa vrátiť medzi neprajné pohľady! Pomyslela si spomínajúc na to, ako ju neustále odstrkovali iba pre jej jedinečnosť.

Rozhliadla sa, zavrela oči a načúvala šumu lístia - hlasu lesa. Chvíľu len spieval podľa nôt vetra, no čoskoro sa spev zmenil v hlas. Volal ju, vábil hlbšie do lesa a ona ho nemo nasledovala, možno zo zvedavosti a možno preto, že sama cítila potrebu poslúchnuť ho.

Hlas ju viedol tajomnými zákutiami lesa a čím viac šľapají les pocítil, tým zreteľnejší bol jeho hlas. Čoskoro spoznala, že je to ženský hlas. Nežný a predsa rázny hlas matky, strážkyne tohto lesa.

Zrazu, keď sa Cella ocitla v srdci lesa, sa pred ňou zjavila žena. Šaty mala utkané z hmly. V dlhých hnedých vlasoch siahajúcich po zem mala zapletené kvety a na korune z jesenného lístia sa leskli drahokamy z jarnej rosy. Bola bosá a nohami sa dotýkala

koncov stebiel trávy. Hľadela na Cellu očami zelenými ako lístie a prehovorila: „Azda nevieš, že ani vtáčik letáčik nevzlietne, kým sa nezmieri so svojím údelom a ani les nezhodí svoj šat bez toho, aby sa nezmieril s tým, že cez zimu ostane nechránený a nahý! Vedz, že pokým nenájdeš samu seba, nepochopíš ani svoj údel! To, že vietor je aj pokojný, vie už každý druh drakov, až na jeden, ale všetko musí niekde začať.“

Po týchto slovách sa rozplynula a jej telo sa opäť stalo dušou lesa.

Cella však už chápala, prečo musela začať práve ona, pochopila a spoznala samu seba. Od radosti sa odrazila od zeme a vzlietla až ku hviezdám.

Od tohto okamihu si však už nikdy nekládla otázku - Prečo ja? A dovolila, aby každý v horách spoznal aj tú pokojnú tvár vetra.

Od tých čias už nikto nebojoval s tým, čím je. Každý sa skôr či neskôr zmieril so svojou podstatou. Vedeli už, že nemôžu chcieť, aby ich prijali druhý bez toho, aby oni prijali seba.

Diana Keherová 1.B

Číslo nám určuje osud...

Osud/Osudovosť - častokrát sa práve naňho/na ňu odvoláme, keď sa nám v živote niečo podarí či nepodarí. Aký je ale náš osud a akí vlastne sme podľa nášho osudového čísla?

Osudové tzv. životné číslo vypočítame po sčítaní jednotlivých čísel, z ktorých sa skladá náš dátum narodenia.

Príklad: 29.12.1979 = 2+9+1+2+1+9+7+9 = 40 (medzisúčet) = 4 (toto číslo je naše osudové)



Nezávislosť

Osudové číslo jeden je silným posolstvom vždy obnovujúcej sa energie. Predstavuje slovné vyjadrovanie, čiže schopnosť vyjadrovať vlastné pocity. Ľudia sú poháňaní, aby budovali svoj život a začínali vždy od znova. Sú veľmi samostatní a nezávislí vo svojom konaní, čo vedie k tomu, že úspech dosahujú skôr vlastným pričinením než pomocou ostatných. Sú schopní účelnej reakcie a sú vybavení akčným a odvážnym charakterom. Na základe týchto vlastností majú organizačný a obchodný potenciál, ktorý ich predurčuje na vodcovský talent. Potreba presadiť sa je ich životelom, a to najmä svojim egom a myslením. Treba sa vyhýbať unáhleným a zbrklým rozhodnutiam, aby nebolo čo zbytočne ľutovať. Za predpokladu, že sa ľudia s týmto číslom nezmocní sebeckosťou a sklom ovládať druhých, vedia byť vhodnými spoločníkmi pre usmerňovanie ľudí.

2

Intuícia, city

Toto číslo vystihuje spoluprácu, dobré vychádzanie a budovanie vzťahov s ostatnými. Títo ľudia majú byť pre druhých spojencom a dávať ostatných dokopy, aby si každý uvedomoval, že jednotlivec tvorí celok. Človek s týmto číslom vie ľudí zmierovať a združovať, na situáciu nahliada z oboch strán. Stres mu zväčša nerobí dobre a vedie k nervozite. Ľudia, ktorí vlastnia toto číslo sú založení skôr emocionálne a citovo, potrebujú lásku a oporu, iniciatívu a rozhodovanie nechávajú na druhých. Emócie môžu obsahovať značnú precitlivosť, ktorá by mohla predstavovať komplikácie. Vhodný prostriedok na zahnanie prílišnej citlivosti je intuícia, ktorá je tomuto číslu daná. Ak sa nechajú viesť svojou intuíciou, môžu tak prínosne zvládať svoju emocionálnu stránku osobnosti. Resp. dôjsť k pochopeniu bez racionálneho vysvetlenia. Tým sa vyhnú zraniteľnosti a nesmelosti, ktorá z toľkej citlivosti plynie.

2z11

Citlivé číslo jedenásť je zamerané na intuitívnosť a oddanosť.

Jedenástky spolu s dvojkami by si mali dať pozor na to, aby ich druhí nevyužívali, sú príliš obetavé a majú sklón sa v živote sklamať. Taktiež si zvyknú veci idealizovať a upadať tak do diania svojho fantazijného sveta. Sú to krehké povahy, ktoré chcú pomáhať, konať dobro a altruizmus. Nemali by sa nechať zviest' precitlivosťou a brať charakter druhých príliš vážne, môžu mať potom ťažkú hlavu z chovania druhých ľudí a berú si to k srdcu, čo vedie k sklamaniu a smútku. Tiež by nemali hneď vidieť vec z tej najhoršej stránky, a mali by sa učiť nadhľadu, aby sa vedeli nad životom viac povzniesť.

3

Reč, kamarátstvo

Pre tento typ čísla je príslušná rozmanitosť, tvorivosť a dobré vyjadrovacie schopnosti. Ľudia oplývajú čínorodou mysl'ou a komunikáciou. Sú spoločenský, zhovorčiví a majú dobrú abstraktnú a obrazotvornú predstavivosť. Mali by voliť prácu v kolektíve, sú schopní pracovať a dosahovať úspech aj pod vplyvom stresových situácií, ktoré v nich vedia zmobilizovať sily a dodať nové nápady. Vedia si pospájať okolité vnemy a využívať ich na inšpiráciu. Nemajú problém s nadväzovaním stále nových a nových známostí a kontaktov. Zápornou stránkou môže byť prílišná povrchnosť, rečenie bez poslucháčov a klebetenie. Tiež majú sklony k neopatrnosti, roztržitosti a neschopnosti zvládať stereotyp. V jednotvárnom prostredí strácajú elán. Ich rýchle rozhodovanie nemusí byť vždy správne.

4

Vyrovnanosť

Pre fyzické číslo štyri je charakteristická pracovitosť, zručnosť, precíznosť a prísnosť. Ľudia si zakladajú na tom, aby okoliu dali najavo svoje rozumové schopnosti. Potrebujú stabilitu, snažia sa dosiahnuť dokonalosť, túžia po materiálnom zabezpečení, no väčšinou keď ho dosiahnu, majú už iné hodnoty. Ovládajú umenie asertivity a sú manuálne nadaní. Vlastnia organizačný talent a doťahujú veci dokonca, vďaka svojej dôslednosti. Konajú systematicky, prakticky a rozvážne. Zvyknú pôsobiť vážne, dôstojne a vždy nájdu riešenie situácie. Panovačnosť a tvrdosť môže byť na škodu, ako tiež prílišné zaoberanie sa detailmi a maličkosťami. Môže im chýbať sebaistota, preto potrebujú pochvalu, svoje duševné napätie smerujú do svojho vnútra, majú sklon si

okolo seba budovať múr, pretože sa boja ublíženia, ak im raz niekto ublíži nabudúce budú mať strach. Ľudia tohto čísla majú schopnosť pomáhať druhým tým, že im „otvárajú oči“ pred vecami, ktoré by inak nevideli. Vyznačujú sa spol'ahlivosťou, ktorá je dôležitá pri spolupráci a osohu v rámci spoločnosti.

5

Vnemy, vôľa

Vlastnosťou čísla je všestrannosť, odhodlanie a vnímavosť. Obdarené je taktiež schopnosťou adaptovať sa v premenlivom prostredí a vedieť prijímať zmeny. Ľudia radi cestujú a sú v spoločnosti obľúbení pre ich optimizmus a charizmu, majú dobrodružnú povahu. Tomuto číslu ľudia vd'acia za pocit slobody, ktorý potrebujú, preto je ťažké ich k niečomu donútiť a presvedčiť ich pokiaľ sami nechcú. Vedia sa prispôbiť a jednať s ostatnými, tak aby ich neurazili. Dokážu sa prejavovať a podľa potreby dať najavo, čo chcú vyjadrovať. Päťka je tzv. šťastné číslo, ktoré by nám malo uľahčovať a pomáhať v živote. Prináša nám ako keby šťastíčko do života. Ľudia s týmto číslom si chcú byť vlastnými pánmi. Nič pre nich nie je prekážkou alebo nemožné, hranice a pravidlá nemajú v obľube, snaha sa od nich oslobodzovať. Ak nadobudnú pocit neobmedzenosti, môže ich toto číslo zvádzať k prílišnej drzosti, ktorá môže nabrat' rozmery bezočivosti až anarchickosti.

6

Harmónia

Rodinné číslo šesť napovedá o zodpovednom jednaní pri vzťahoch rodiny a blízkych priateľov, z čoho čerpajú istotu a pocit zázemia. Je to číslo srdečné, ktoré sa vie postarať a svedomito riešiť záležitosti v domácnosti. Dokáže sa obetovať pre druhých. Ak ľuďom s týmto číslom na niekom záleží, dajú mu to najavo svojou starostlivosťou a prispôsobivosťou. Vedia sa plne zainteresovať do života človeka, ktorý je im vzácny. Sú štedrý a dobromyseľní pričom majú umelecké a estetické cítenie. Majú dané veci harmonizovať, oplývajú rovnocenným počtom dobrých aj zlých vlastností, sú ako keby vyvážení za každých okolností. Platia na nich nežnosti, milé zachádzanie a uznanie. Sú vd'ační, keď ich vedia oceniť. Prílišné zaoberanie sa životom ostatných im môže zobrať zmysel toho, aby sa vyznali sami v sebe. Potom sú rozpoltení, a nevedia kam smerovať. Majú tendenciu podliehať prekážkam namiesto toho, aby ich vnímali ako výzvu a možnosť preveriť si svoju vôľu. Robia si niekedy veľa starostí a to aj v rámci svojho zdravia.

7

Skúsenosť

Toto číslo je charakteristické pre pochopenie a hlbkový zmysel chodu udalostí. Vyznačuje sa bohatým duchovným životom, súcitom a neustálym sebzdokonaľovaním, ide o empatika. Ľudia s týmto číslom pociťujú krivdu hlboko a prahnú po pravde. Vlastník tohto čísla má skôr samotárske sklony, pri ktorých dosahuje svojho poznania. Ľudia sú obdarení liečiteľskými schopnosťami, či už na fyzickej, emocionálnej alebo duchovnej úrovni. Skúsenosť ako kľúčové slovíčko

tohto čísla prezrádza, že ľudia si na vlastnej koži musia okúsiť, aby precitli a prenikli do samého chápania danej veci, niekedy aj navzdory problémom jedajú na vlastnú päť. Číslo vychádza z racionálneho princípu a môže potom vzbudzovať emocionálnu nevyrovnanosť. Nevýhodou môže byť osamelosť, neschopnosť dôverovať v schopnosti ostatných a veľká náročnosť.

8

Tradícia

Číslo osem značí intelekt, logiku, peniaze a veliteľské nadanie. Ľudia budú stavaní do situácie, aby dokázali, či vedia zvládnuť moc a peniaze. Každopádne by mali zarábať a byť finančne zabezpečení. Dôležité je, aby si vedeli udržať psychiku a materiálne v rovnováhe, len tak dosiahnu spokojnosti. A keďže je dôležité, aby sa tejto rovnováhe naučili, ľahko sa z nej dajú vyviest'. Vyhýbat' sa príležitosti zneužívať moc a manipulácie s ľuďmi, aj to je skúška prečo je daný týmto ľuďom úspech. Budú finančne prospešní, no musia vedieť, že pre dobro druhých. Mali by si zaužívať proces dávania a brania, príčiny a následkov, aby dokázali korigovať vyváženosť. Majú talent na správne odhadnutie človeka. Sami sa dost' kritizujú a zvyknú byť na seba prísni a nároční. Vyhýbat' by sa mali najmä bezohľadnosti a chladnému prístupu k ľuďom, tak aby ich neodsudzovali.



Múdrost'

Univerzálne číslo deväť sa vyznačuje schopnosťou prispôbiť sa každému z predošlých čísel, ak ho dáte do kombinácie a sčítate ho s jedným z ostatných čísel, vždy vám vyjde výsledok toho čísla, s ktorým ste ho zráтали. Týmto má schopnosť odrážať osobnosti ostatných ľudí, s ktorými je v kontakte. Človek, ktorý ho vlastní je zrkadlom pre druhých, chce sa cítiť užitočný a osožný, preto by mal ľuďom pomáhať. Nie vždy je schopný uvedomovať si hĺbku svojej múdrosti a duchovnosti. Toto číslo predstavuje analytickosť, zodpovednosť a uvážlivosť, ktorú daný človek využíva vždy pred tým ako chce niečo vykonať. Preto vedia poskytnúť múdru radu, no im je radiť ťažšie.

ZASMEJME SA ...



...

Boh príde na Zem za Mohamedom a hovorí mu:

- *Mám pre teba pár prikázaní.*
- *To čo je?*
- *Napríklad, že nezosmilníš.*
- *Nie, tým nás, prosím ťa, neobťažuj, to neprejde, však poznáš arabskú mentalitu.*

Pán Boh to skúsi u Cigánov. Príde za vajdom:

- *Mám pre vás prikázania.*
- *To čo je?*
- *Napríklad, že nepokradneš.*
- *Nie, neblbni, to cigánom zoberieš podstatu kultúry, to neprejde, kašli na to.*

Tak Pán Boh do tretice skúša u židov, ide k Mojžišovi a hovorí:

- *Počuj, Mojžiš, mám tu pre vás prikázania.*
- *Kol'ko stoja?*
- *Nič, sú zadarmo.*
- *Tak daj aj zo desať.*

Stretnú sa traja upíri a rozprávajú sa o tom, ktorý z nich je lepší. Prvý vyletí a o chvíľu sa vráti s krvavými ústami.

Ostatní dvaja sa ho pýtajú:

- *No čo? Odpovedá:*
- *Vidíte tam tú školu? Celú som ju vycucal.*
- *Noo, dobrý.*

Vyletí druhý a tento sa taktiež za chvíľu vráti s krvavými ústami. Taktiež sa ho opýtali, čo a ako. Ten im povedal, že vycucal celý vlak. Vyletí tretí upír a za tri minúty sa vráti späť celý krvavý.

Pýtajú sa ho, čo a ako? A tento hovorí:

- *Vidíte tamten kostol?*
- *Vidíme.*
- *A vidíte tamtú vežu?*
- *Vidíme.*
- *Ja som ju nevidel.*

Ide ježko okolo močiara, hryzie si s chuťou do jablka a stretne bociana.

Bocian: - Čo ješ?

Ježko: - Čo bocian?

Bocian: - Čo ješ, jež?

Ježko: - Čo bocian, bocian?

Janko, nebehaj stále dokolečka, lebo ti pribijem aj druhú nožičku

Psychiater vyšetruje pacienta a pýta sa ho: - Čo by sa stalo, keby som vám odrezal jedno ucho?

- Nepočul by som.

Psychiater si robí poznámky a pokračuje.

- A čo by sa stalo, keby som vám odrezal aj druhé ucho?

- Nevidel by som.

- Ako to? - čuduje sa psychiater.

- Spadli by mi okuliare.

V blázinci postavili bazén. Riaditeľ naženie bláznov na dvor a rečie:

- Keďže ste boli dobrí, môžete sa vybláznit' v bazéne.

Blázni šťastní šantia, skáču a riaditeľ na to:

- No a keď budete ešte lepší, tak vám napustíme aj vodu.

Dvaja blázni sa stretnú pri partii 'človeče nehnevaj sa' a jeden hovorí:

- Šach mat.

A druhý na to:

- Čo ti šibe? Ved' nehráme basketbal.

Príde smädný Vietnamec do slovenského baru, postaví sa k pultu a hovorí:

- Ting jang won tian coca cola.

Barman sa otočí a spýta sa:

- Dva deci čoho?

- Cigáň, zahreš!

- Robota!

Katka Nagyová 1.B

Úspech za úspechom!!!

Aj toto
je SSOŠ Bukovecká 17



Finále súťaže Finančná gramotnosť

*27. 5. 2013 (pondelok), Ad'ka Arvaiová (3.A) a p.p.
Pokorná. Cesta vlakom Košice - Bratislava a späť.*

Dôvod: finále súťaže Finančná gramotnosť.

Päťhodinová cesta smerom tam nám ubehla pomerne rýchlo. Opakovali sme si niektoré rovnice a rozmýšľali, ako to tam bude vyzerat', aký bude test.

14:00 hod. nadácia PARTNERS, test. "Aj keď som sa neumiestnila na prvých troch miestach, som veľmi rada, že som sa toho mohla zúčastniť," skonštatovala pre časopis Delfín Ad'ka Arvaiová.





1. miesto v PRVEJ POMOCI

SSOŠ Bukovecká opäť získala prvenstvo.

Päť členné "ženstvo" v zložení: kapitánka Viki Eged (2.A), Patrícia Vargová (1.B), Martina Semešiová (1.A), Mima Ondová a Lenka Halušková (2.B1), pod vedením pani profesorky Károlyi sa dňa 6.6.2013 zúčastnilo súťaže oddielov prvej pomoci košických stredných škôl spolu s ďalšími jedenástimi školami. Súťaž prebiehala na piatich stanoviskách. Hneď na prvom bolo potrebné resuscitovať človeka (figurínu) v bezvedomí a bez známkov života. Na druhom ležal chlapec, ktorý spadol zo stromu. Pri treťom sa tím musel rozdeliť na dve časti. Bolo potrebné ošetriť krvácajúceho a zároveň stabilizovať opitého chlapca. Na štvrtom bola pripravená situácia z cestnej premávky, kde mal zase každý svoju úlohu.

Samozrejme najdôležitejšie je neohroziť svoj vlastný život. Na všetkých štyroch stanoviskách bola dôležitá komunikácia a spolupráca. Posledným stanoviskom bol test z dejín Červeného kríža.

Dievčatám srdečne blahoželáme a veríme, že svoje vynikajúce vedomosti budú musieť v reálnom živote využívať čo najmenej.



Trepeš, trepem, trepeme...

- Na hodine biológie sa p. profesorka pýta, kto študoval mikroorganizmy?
Dávid V. - Predsa Pascal
p.prof. - Ale Dávid, Pascal je jednotka.
Dávid V. - No takže Pascal dvojka.
- P. Karlovská - Nestačí byť múdry, ale aj pekný. Tak ako ja.
Eva - hm... niečo tu smrdí
p.Karlovská - Nech sa páči, chod'te sa umyť!
- Eva - Prejavom psych. starnutia je zúfalstvo.
- Dávid V. - Keď som prišiel domov v 7.ročníku, tak som plakal, lebo som zistil, že Ježiško neexistuje.
- Ako sa volá špecifický vzťah matky a dieťaťa?
Dávid V. - Separovaný
- Je super, keď kožná lekárka predpíše silné antikoncepčné tabletky...
Dávid V. - Áno, aj ja mám také.
- p. Karlovská - Nalevanková, to čo ste si naliali?!
- p. Karlovská - Chcela by som byť čarodejnicou a všetkých vás začarovat'.
Maťa - A kto konkrétny by ste chceli byť : Hermiona či Voldemord ?
- p. Šoltisová- ... Taký exkrement čo nepustí z oblečenia.
Dia - Čooo ?
Bejka - Šak h...o!!!
- Dávid V. - ... Na rýchlovku na WC. (chcel ísť)
p. prof. - To bolo pozvanie?
- Nika - Sliepka má 4 končatiny - 2 predné a 2 zadné
- Dávid V. - Poník je šteniatko koňa.
- Pod vplyvom komunizmu bolo v antickom Grécku málo hier.

- Čo je bájka?
Tina B. - To, čo nám chlapci hovoria.
- Čo sa robí v nízkokapacitnom zariadení ? utiera prach ?
- P. Medvecká - Neexist, že toto neviete ! Asi skočím z okna.
- P. Ivanová - " twilight " Ja že to je nejaká značka oblečenia ako ADIDAS alebo čo.
- P. Petričková - Si teraz predstavte že Rakúsko - Uhorsko zabije vašu triednu. Čo urobíte ?
- Čo je predloha scifi?
- telenovela?
- P. Oravcová - To je ako jed na potkany tie vaše ospravedlnenky.
- Pri partnerovi si v akej pozícii ? Tina B. - Jáááj jasné autorita !
- P. zástupca - Dávid, v bufete si si zabudol bundu.
Dávid V. - To fakt? Ani nepamätám, že som tam bol.
P. zástupca - na " pánskom bufete " si určite bol.
- Žiak mešká 15 minút na hodinu a vyučujúca sa pýta prečo.
Dávid V . - Na záchode nebol toaletný papier ta čo som mal robit'? Len počkat', kým niekto nepríde.
- p. Vince - Toto nie je až taká súkromná škola, aby ste tu boli sami
- (na písomke) Sima - Rýchlo nech si aspoň meno napíšem, lebo aj to zabudnem.
- 2. svetová vojna končí eutanáziou Nemecka.
- p. prof. - Písomku si napíšeme v stredu.
- Ale hodinu máme vo štvrtok, pani profesorka.
p. prof. - Aha, jasné a čo som povedala, piatok ?
- P. Oravcová - Chod'te donuka, dovnútra, inside...
- P. Oravcová - Dajte si prechodný pobyt do nemocnice.
- Dávid V. - Po 5. rokoch idem na plaváreň, aby som sa utopil.

- Čo je ku- klux- klan ?
 - združenie čečenských teroristov (rasistická organizácia)
- Prídeš na diskotéku a sa ti nepáči hudba. Čo urobíš? Pôjdeš za DJ-om a ... ?
 - A vytiahnem brokovnicu !!
- P. Peržel - Gorilky sú pekné, najmä, keď sú mladé.
- P. Peržel - Som pracoval v letectve a tie výpary mi vošli do vlasov, čoho následkom je, že som oplešivel.

Zo sveta kníh a filmov



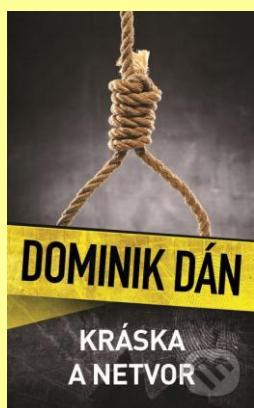
Realisticky vyzprávaný príbeh mužskej posádky nákladnej lode, ktorú prepadnú somálski piráti v Indickom oceáne. Životy jednotlivých členov posádky sa náhle ocitnú v rukách Somálčanov a stávajú sa len predmetom neľútostného vyjednávania pirátov s vládou, sídliaca v Kodani. Snímok sa vyznačuje dokumentaristickou estetickou a klaustrofóbnou budovanou atmosférou strachu a zvyšujúceho sa napätia.

Slovenská premiéra: 13. 6. 2013

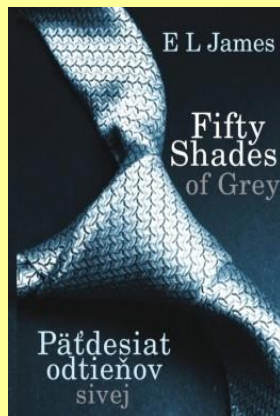
Colette

Milostný príbeh z prostredia osviečimského koncentračného tábora, je príbehom o dvoch odlišných podobách lásky i o tenkej hranici medzi dobrom a zlom, pravdou a lžou, láskou a nenávisťou.

Slovenská premiéra: 12. 9. 2013



Ďalší titul z pera **Dominika Dána**, ktorý určite opäť nesklame každého fanúšika dobrej slovenskej kriminálky!



Erotický román, prvý z trilógie E.L. James, sa zaslúžil o vzpruženie červenej knižnice, ktorá v poslednej dekáde presťahovala na jednom mieste. Nie je tajomstvom, že séria sa zrodila z fanúšikovskej Twilight fikcie a autorka, bývalá televízna producentka a dnes už žena v domácnosti, priznala, že ju k napísaniu bestselleru inšpiroval popový spevák Will.i.am a pieseň Sexy z repertoára jeho kapely Black Eyed Peas. Nečakaný megaúspech knihy neunikol ani pozornosti Hollywoodu a pripravuje adaptáciu trilógie.

Kam v lete za zábavou?

Košické Kultúrne Leto 2012

Piatok 22.6.2012

Cirkus

Strhujúci UNPLUGGED koncert košicko-prešovskej formácie otvárajúci Košické kultúrne leto na GURMÁN FESTE.

Miesto podujatia: Botanická záhrada o 20:00 hod.

Streda 27.6.2012

Unostar + I-keys + Jazz Funk Tribute Jr.

Dynamická hudobná a tanečná šou so skladbami z filmov, muzikálov ale i vážnej hudby v modernom prevedení na košickej tanečnej škole Unostar, speváka I-keys a popovej a rockovej skupiny zo ZUŠ Jantárová 6, Košice.

Miesto podujatia: Dolná brána o 17:30 hod.

Piatok 29.6.2012

Stanislav Salanci a majstrovské páry TK Meteor Košice Mariety a Milana Plačkovcov

Dynamická hudobná a tanečná šou so skladbami z filmov, muzikálov ale i vážnej hudby v modernom prevedení na elektrických husliach, doplnená vystúpením uznávaného tanečného páru.

Miesto podujatia: priestranstvo pred Štátnym divadlom o 18:00 hod.

Piatok 6.7.2012

Romathan

Unikátny celovečerný rómsky program jediného profesionálneho divadla na Slovensku plný temperamentu, vynikajúcej hudby, skvelých tancov a entuziazmu.

Miesto podujatia: Dolná brána o 18:00 hod.

Utorok 10.7.2012

Tatra Slovak Dancers

Kombinovaný program tradičných ľudových piesní a tancov v podaní amerických folkloristov slovenského pôvodu.

Silvayovci

Jedinečná originálna formácia cimbalovej hudby

Miesto podujatia: Dolná brána o 18:00 hod.

Piatok 13.7.2012

Divadlo Hopi Hope - O myšiach a ľudoch

Divadelná adaptácia svetoznámej novely Johna Steinbecka v podaní 1. košického integrovaného divadelného súboru. Tragický príbeh dvoch priateľov - silného, ale postihnutého Lenného a nerváka Georga, ktorí sa v časoch krízy pretlkajú ako sa len dá.

Miesto podujatia: Dolná brána o 18:00 hod.

Piatok 20.7.2012

Maroš Bango

Charizmatický nevidiaci hudobník a spevák s neopakovateľným tenorom, ktorý vystúpi v rámci projektu Koncerty pre násdej aj s ďalšími nevidiacimi umelcami.

Miesto podujatia: Dolná brána o 18:00 hod.

Piatok 27.7.2012

Irish rose + Eire dance academy

Zaujímavý program klasickej írskej hudby a tanca.

Miesto podujatia: Dolná brána o 18:00 hod.

Košické Historické Leto 2012

Pondelok 23.6.2012 o 17:30 hod.

Barokové Košice - Inscenácia historického života v mestskej fortifikácii.

Miesto podujatia: Dolná brána - archeologický komplex

Organizátor: ViaCassa a Mesto Košice

Zmena programu vyhradená



KOŠICE

Partneri



AKCNY