

...náš **INŤÁK**

INTRAK LIFE

č. 1. šk. rok 2018/2019





OBSAH

Čo na to prváčky?

CO NA TO PRVÁČKY?

Zo života v internáte

Naše literárne
talenty

Hokejový deň

10 najkrajších hradov

Odporúčame

Kam do mesta

KAM DO MESTA

Na slovíčko s psychologičkou

ZÁBAVA

ČO NA TO PRVÁČKY?

Chodila som po izbách, na ktorých bývajú prváčky. Pýtala som sa ich na základné veci, ktoré zaujímajú nielen riaditeľku a vychovávateľky, ale samozrejme aj nás, žiačky. Nie každá sa už celkom zabývala, a iná by odtiaľto neodišla ani na víkend. Dovolím si teda anonymne zverejniť ich odpovede na moje otázky.

1. AKO SI SA TU ZATIAĽ ZABÝVALA?

Ako doma. Ešte som sa tu nezabývala. Ozdobila som si to tu. Ide to pomaly, ale isto. Chcem ísť domov. Neskutočne super! Super! Paráda! Je tu útulne. Dobre. Celkom sa dá. V pohode. Dost' dobre. Najlepšie! Vynikajúco! Páči sa mi tu. Zatiaľ dobre. Fajne. Asi celkom fajn. Najlepšie ako sa dalo.

2. ČO SA TI TU NAJVIAC PÁČI?

Korytnačky. Ja. Jedlo. Nič. Posteľ. Pani vychovávateľky. Spolubývajúca. Pán vrátnik. Sprchy. Atmosféra. Vypnutie wifi o 22⁰⁰ -prinúti ma to učiť sa. Dobre tu varia. Knížnica. Posilňovňa. Kuchynka. Lepšie jedlo ako v škole. Výhľad z okna. Neviem. Piatky-keď idem domov. Výhľad na medickú. Naša p. vychovávateľka (4. poschodie). Super partia. Nič by som tu nemenila.

3. ČO SA TI TU NEPÁČI?

Niektoré jedlá. Vypnutie wifi o 22⁰⁰. Hluk po 22⁰⁰. Nie je mydlo na umývadlách. Nie sú toaletáky na večkách. Nie je PUR v kuchynke na umývadle. Nemáme tu chalanov. Skrine. Polička. Jedna kúpeľňa pre celú chodbu. Priehľadné sklo na sprchovacích kútoch. Toalety. Šmyklavý koberec. Nemôžem skákať z okna. Nie je na izbe veľké zrkadlo. Priesvitné závesy. Nemôžem si dať knihy na poličku. Musím si sama prať deku, ktorá je na posteli. Nie je v izbe umývadlo. Každodenné ukladanie posteľného prádla do perináča. Schody- nemôžem používať výťah. Vychádzky do 18³⁰. Vadí mi spolubývajúca. Nie sú opierky na stoličkách. Farba koberca.

Týmto by som sa predovšetkým chcela veľmi pekne prváčkam poďakovať za ich odpovede. Niektoré odpovede nie sú myslené príliš vážne, no pre srandu to stojí. Zdá sa, že dievčatám sa na ŠI veľmi páči a snažia sa tu cítiť ako doma. Preto ja osobne veľmi oceňujem, že si izbu môžu trochu skrásliť, ako sa im páči. Prikláňam sa k pozitívnym názorom, že sa tu dá dobre zabývať a veľmi rýchlo zvyknúť na systém.

ŠI budeme naďalej odporúčať a odovzdávať kladné recenzie.

Miroslava Minčáková

ZO ŽIVOTA V INTERNÁTE

Volejbalový turnaj

Prišiel školský rok a s ním aj tradičný volejbalový turnaj o pohár pani riaditeľky ŠI. Desať družstiev zložených z tých najšikovnejších volejbalistiek sa pustilo aj tento rok do boja. Pribudlo nám veľa nových talentov a naše prváčky ukázali svojho bojovného ducha. Počasie nám prialo, jeden teplý slnečný deň striedal druhý a finále bolo odrazu pred dvermi.

Po odohraní semifinále postúpili družstvá druhej, štvrtej a šiestej skupiny. Zápas bol síce vyrovnaný, avšak vyhrať môže iba jeden.

VÝSLEDKY VOLEJBALOVÉHO TURNAJA

1. Miesto - 2. VS (štvrtáčky) 2. Miesto - 6.VS (tretiačky) 3. Miesto - 4.VS (prváčky)

Víťazom srdečné blahoželáme, ostatným ďakujeme za účasť. Boli ste skvelé.



Minimaratón

Aj tento rok sa naše bežkyne zúčastnili Minimaratónu, ktorý organizuje ŠI Werferova. Náš internát reprezentovala Ivana Vargová (1.VS), Viktória Szerdiová a Bibiana Smolenová (9.VS). S medailou už po štvrtýkrát odchádzala Ivana Vargová, ktorá sa umiestnila na krásnom druhom mieste. Za štyri roky si spolu z Minimaratónu odniesla dve zlaté a dve strieborné medaily.

Bc. Katarína Ušalová



IMATRIKULÁCIA

Dlho očakávané imatrikulácie v našom internáte dostali tento rok na starosť tretiačky. Chopili sa ich a ukázali, ako vedia potrápiť prvákov. Potrápili ich napríklad múkou a medom alebo čistením zubov kakaom, samozrejme nesmel chýbať prípitok. Takýmito, ale aj inými úlohami ich uvítali do nášho prostredia a preto sme sa opýtali na ich prvé dojmy:

Páčilo sa mi, je to pekná spomienka.

-Katka

Imatrikulácie boli hrozné, najhorší bol prípitok.

-Majka

Teším sa keď budem tretiačka.

-Baška

Bolo to drsné.

-Mirka

Zopakovala by som si to.

-Tamara

Páčila sa mi diskotéka.

-Andrea

Ja som nebola.

-Natália

Bolo mi zle, neužila som si to.

-Jana

Užívala som si prítomnosť chlapcov.

-Action

Bolo to zaujímavé uvítanie do nového prostredia.

-Daniela



Johana Perhačová

Považská má talent

Ako každý rok sa nám naše prváčky predstavujú, preukazujú svoje talenty a ako sa vedieť zabaviť. Tento rok si pre nás prichystali veľmi rozsiahly program s názvom Považská má talent, ktorý obsahoval veľa umeleckých predstavení, či už

hudobných, tanečných, recitačných alebo hereckých, ktoré ohodnotili žiačky vyšších ročníkov ako naozajstné porotkyne v talent show. Dievčatá nám zahrali na klavíri rôzne skladby, napríklad znelku zo známeho amerického seriálu Simpsonovci. Jedno šikovné dievča ukázalo, že vie robiť viac vecí naraz a popri hre na klavíri nám zaspievala krásnu slovenskú pieseň. Neskôr nám zahrali divadlo o Červenej čiapočke, ale v trošku inej verzii, ako ju poznáme. Dievčatá zaspievali typické slovenské ľudové piesne ako napríklad pieseň Dedinka v údolí a zatancovali v krojoch karičku. Pri recitácii dojímavej básne talentovanej prváčky sa nám všetkým spustila slza po tvári. V našom internáte nemáme len šikovné klaviristky, naše dievčatá vedieť hrať aj na iných hudobných nástrojoch, ako napríklad akordeón. Tanečníčky z nášho internátu nám zobrazili históriu tanca za pár minút. Prešli celou históriou od čias kedy sme tu ani neboli, cez osemdesiate roky, prvých rapperov až po terajšiu modernú hudbu. Ako prekvapenie na záver nám prišli ukázať svoj talent aj chlapci z internátu na Komenského. Ukázali nám ako vedieť svoju energiu vložiť do tancovania a zatancovali nám ľudové tance zo Zemplína. A iní zahrali na klavíri a gitare. Všetky dievčatá veľmi potešilo toto milé prekvapenie.



Natália Huťová, Alexandra Vlčeková



Naše literárne talenty

Oh No

Oh no,
How could this happen to
such an amazing young girl.
I had my whole life ahead of me

Oh God,
How could you have let this hapen to
such
a lovely young child.
I was their only daughter and I tried,
tried, tried.

Yeah you,
You miserable father,
The one who ignored me
for half of my life.
Now I can't even look at you why, why,
why.

What could I have done differently,
You never said there was anything
wrong.
Now the drugs,
they give me encouragement why, why,
why.

Oh God
Tell me I'll make it,
I'll give you my blood
if that's all you need.
Just don't tell me that I'm gonna die, die,
die.

Although We Never Met

I miss you so much,
So much it hurts sometimes.
I never felt your touch,
But I wish I could many times.

I make up happy scenarios in my head,
How it could have been.
If we had each other,
I wouldn't have to feel so scared.

You should have been
two years older than me.
Then I wouldn't have to fear others at
school,

Because I know
You would protect me.

And if there is a heaven up there
I hope you're watching me from above.
It really isn't fair,
That I couldn't show you my love.
My dear brother.



Autor: Vivien Tancerová

Váza zvädnutých kvetov,
bez posledného kúska citov,
ktoré oživil jediný pohľad modrých očí.

Biele mlieko v čiernej káve,
tak ako ja v tom
hlučnom dave.

Dym pomaly stúpajúci dohora
rozfúkal vietor
a posolstvo sa stratilo v budúcnosti.

Milý denníček,
otvor sa, otvor tam,
kde necítim strach.
Nevíň ma za písmo,
ktorým písala som tam.
Chcem tú stranu čítať
znova a tam,
práve tam, kde už nie
som ja.

Trhať kvet za kvetom
je niekedy lepšie,
ako vytrhať celý
záhon naraz.

Ako bola hviezda ďaleko,
tak ja som bola blízko,
alebo ?

Hľadám svoje pravé miesto,
aby som dokázala mať svoj šťastný príbeh.

Som len jedna z tých mnohých
čo stála pri tebe, ale som práve tá,
ktorá sa medzi nimi stratila.

AUTOR: _pozitivnynegativista_

Odporúčame...

V tomto čísle by sme Vám chceli priblížiť jeden z pomerne novších seriálov, ktorý vznikol v dielni režiséroov [Lany a Lilly Wachowských](#) a [J. Michaela Straczynskeho](#). Toto dielo môžete nájsť na streamovej službe Netflix. Je to americký sci-fi seriál a na Slovensku bola prvá časť odvysielaná 06. januára 2016.

Sense8

Tento seriál má 2 série po 12 častí, aj keď bola pôvodne naplánovaná iba 1 séria. Dĺžka častí sa pohybuje od 45-124 minút, takže pri niektorých častiach sa môžete tešiť aj na dvojhodinový seriálový zážitok.

Z deja...

Sense8 rozpráva príbeh ôsmich ľudí: Will, Riley, Capheus, Sun, Lito, Kala, Wolfgang a Nomi, každý z rôznej kultúry a časti sveta. Žijú svoj bežný život, zrazu má každý z nich to isté zjavenie - uvidia brutálnu smrť ženy (Angelica). Práve týmto zjavením sa všetci „narodili“ a zisťujú, že sú "senseiti" - všetci sú navzájom mentálne a emocionálne prepojení a majú schopnosť spolu komunikovať, cítiť a používať navzájom znalosti, zručnosti a jazyk. Zatiaľ čo sa snažia prísť na to, ako to funguje a prečo majú takéto spojenie, pomáha im ďalší senseita (Jonas), ktorý sa ich snaží ochrániť, pretože sa ich Mr. Whispers a jeho organizácia pokúšajú chytiť a zabiť.



HL. postavy:

- Will Gorski, policajt z Chicaga, ktorého prenasleduje nevyriešená vražda z jeho detstva.
- Riley Blue (rodená Gunnarsdóttir), DJ-ka z Islandu žijúca v Londýne, ktorá sa snaží uniknúť pred problémovou minulosťou.
- Capheus, šofér mikrobusu v Nairobi a vášnivý fanúšik Jean-Claude Van Damma, ktorý sa snaží zarobiť na lieky na AIDS pre jeho matku.
- Sun Bak, dcéra vysokopostaveného biznismena v Soule a rastúca hviezda undergroundového sveta kickboxu.
- Lito Rodriguez, tajný homosexuál so španielskymi koreňmi, ktorý žije s priateľom v Mexiku.
- Kala Dandekar, univerzitne-vzdelaná lekárnička a zarytá hinduistka z Mumbaja, ktorá je zasnúbená s mužom, ktorého nemiluje.
- Wolfgang Bogdanow, zámočník a lupič trezorov z Berlína, ktorý má nedoriešené spory s jeho zosnulým otcom a účastní sa organizovaného zločinu.
- Nomi Marks, transsexuálka, hackerka a blogerka, ktorá žije s priateľkou Amanitou v San Franciscu.

Odporúčame pozrieť si tento seriál, ak sa vám páči veľa napätia a emócií. Minimálne finálna časť je nimi naplnená až po okraj. V tomto seriáli môžete nájsť peknú myšlienku poukazujúcu na silu priateľstva. Tiež pekne vyzdvihuje nezištnú pomoc priateľom. Páči sa nám morálne posolstvo a postoj k menšinám či LGBT komunite. Ceníme si spracovanie seriálu a jednotlivé efekty využité v seriáli. Aj keď mnohým fanúšikom sa nepáči jeho posledná časť, pretože niektoré postavy tam nedostali šancu na nejaké ukončenie a ostali otvorené (Sun a Capheus). Je však potrebné podotknúť, že to bolo preto, lebo namiesto sľúbenej tretej série dostali režiséri iba dvojhodinovú časť a tak sa všetky postavy museli prispôbiť a nevyšiel čas na niektoré veci.

Odporúčame...

V tejto rubrike Vám predstavíme aj knihu, ktorú napísala iránska autorka Tessa Afshar. Do slovenských kníhkupectiev sa tento román dostal v roku 2010. Román by sa dal zaradiť k historicko-biblickému žánru.

Perla v piesku

Pozoruhodná krása si vyžiada svoju daň.

Mladú, 15-ročnú Rachab predal na prostitúciu jediný muž, ktorého ľúbila a dôverovala mu – jej otec. Vďaka svojej inteligencii a starostlivému plánovaniu bola v tom, čo jej zraňovalo srdce, úspešná a v mladom veku dosiahla nezávislosť. Zaprisahala sa, že už nikdy nebude dôverovať mužovi. Žiadnemu, nech už by to bol ktokoľvek.

Boh mal však iné plány.

Do jej citovo zmäteného sveta vkročil Salmon, jeden z najpoprednejších vodcov Júdovho kmeňa, ktorého si vážil celý Izrael. Cnostný a hrdý, hlboko veriaci človek. Nepriateľ.

Čo má robiť žena s poškvrnenou minulosťou, ak chce, aby ju muž ľúbil, no má pocit, že to už nie je možné?

Múry Jericha sú len začiatkom. Najdôležitejší boj sa odohráva v Rachabinom srdci.



Recenzie:

„V Perle v piesku vytvorila Tessa Afsharová pôsobivé postavy, ktoré dodávajú tomuto obľúbenému biblickému príbehu nový zmysel.“ **Jill Eileen Smithová, autorka bestselleru Michol a Abigail**

Chytí vás za srdce...

Nádherný príbeh plný myšlienok, Tessa Afsharová má neuveriteľný rozprávačský talent, musím pochváliť aj preklad Jany Bálíkovej, ktorý bol naozaj kvalitný bez rušivých momentov. Perla v piesku nie je len biblický príbeh, takisto nejde iba o romantiku, je to príbeh o ľuďoch a Bohu. ODPORÚČAM úplne každému. Nájdete v ňom veľa nádherných myšlienok, i takých, čo vás rozplačú.

(nemenovaná čitateľka)

Čo dodať...

Kniha s nádhernou myšlienkou a napínavým dejom do poslednej strany. Určite stojí nielen za prečítanie, ale nájde si aj stále miesto v domácej knižnici ;)

(nemenovaná čitateľka)

Názor čitateľa

Naozaj dobrá kniha, stojí za to si ju prečítať a aj vlastniť. Určite doporučujem. Nečítam príliš knihy s náboženskou tematikou, ale táto ma zaujala, má čo povedať aj dnešným ľuďom. Krásny príklad lásky, aj nelásky, aj odpustenia.

Nuž, a my v redakcii sa môžeme iba pridať k týmto pozitívnym ohlasom na túto knihu. Mňa osobne táto kniha zaujala a upútala až do poslednej strany. Veľmi sa mi páčilo spracovanie biblického príbehu, odpustenia sebe samému a zobrazenie Božej lásky.

Po prečítaní knihy odporúčame prečítať aj druhú knihu z tejto série Perla z Moabu. Rovnako ako aj všetky knihy z pera Tessy Afsher.

Na záver prajeme príjemný zážitok z kníh. ☺

Klaudia Hudaková

NAJLEPŠÍ HOKEJOVÝ DEŇ

7. septembra tohto roku sa uskutočnil historický prvý deň fanúšikov HC Košice. Cieľom akcie bolo fanúšikov a hokejistov dostať do takého blízkeho kontaktu, ako ešte nikdy doteraz. Akcia sa niesla v priateľskom duchu, skvelej atmosfére a množstve nezabudnuteľných zážitkov.

Zmerali sme si sily s hokejistami v rôznych športoch. Výber bol široký. Vzdušný hokej, šípky, šach, hokejbal, stolný tenis, či futbal. V týchto všetkých kategóriách sme sa mali možnosť postaviť proti našim hviezdám a trochu si zašportovať, ale hlavne sa zabaviť sa a získať nezabudnuteľné spomienky.



Celý mesiac som sa na túto akciu tešila. Mojou jasnou voľbou bol stolný tenis. Myšlienka na to, že sa postavím proti nejakému hráčovi, ktorému obvyčajne fandím, bola zvláštna a vzrušujúca. Avšak na moje prekvapenie ma postavili oproti hlavnému trénerovi HC Košice, pánovi Romanovi Šimíčkovi. Áno, mala som hrať set stolného tenisu proti takmer dvakrát mohutnejšiemu statnému chlapovi. Samozrejme, že som prehrala, ale len tesne. Set sa skončil výsledkom 11:9 v prospech pána trénera. Ale vôbec mi to neprekážalo. So svojim výkonom som bola maximálne spokojná, keďže som dokázala držať krok aj napriek tomu, že som sa od nervozity triasla ako osika. Nečudo, keď sa na mňa pozeral zvyšok hokejového tímu. Roman Šimíček bol ale o kúsok lepší a zaslúžene set vyhral. Po tomto viac psychicky, ako fyzicky náročnom súboji som strávila nejaký čas na hokejbalovom ihrisku, kde sa so mnou dal do reči tréner brankárov, pán Marko Milý. Áno, to popoludnie som mala šťastie na trénerov.

Celá akcia bola zavŕšená grandiózne – autogramiádou celého mužstva a realizačného tímu. Rad sa tiahol celým areálom. Bolo to famózne. My, fanúšikovia, a rovnako aj klub veríme, že akcia takéhoto charakteru nebola organizovaná poslednýkrát.

Toto slnečné septembrové popoludnie bolo jedným z najvzrušujúcejších v mojom živote. Stretla som „svoje hviezdy“, hrala stolný tenis s hlavným trénerom mužstva, získala podpisy hráčov na plagát aj dres. Ale hlavne som si odniesla množstvo krásnych zážitkov. Plagát sa potrhá, dres možno zničí. Ale úsmevné spomienky na hokejové popoludnie, tie mi nikto nevezme.



Sarah Andrusová

10 najkrajších hradov na Slovensku

Spišský hrad

Je zrúcanina hradu, ktorá zaberá vrchol travertínovej kopy Spišský hradný vrch. Hrad je národnou kultúrnou pamiatkou. Je zapísaný na zozname Zozname Svetového dedičstva UNESCO. Je jeden z najväčších hradov na Slovensku.



Hrad Devín

Je zrúcanina gotického hradu. Má jedny z najbohatších dejín spomedzi hradných sídel na Slovensku. Bol svedkom slávy aj pádu Veľkej Moravy, prvého štátneho útvaru slovanských predkov na Slovensku, a bol dôležitou súčasťou sústavy pohraničných pevností Uhorského kráľovstva.



Trenčiansky hrad



Je pomerne rozsiahly zrenovovaný hrad, týčiaci sa na strmom vápencovom brale priamo nad mestom Trenčín. Je národnou kultúrnou pamiatkou. Od 11. storočia bol kráľovským hradom, pod ktorým sa začalo rozvíjať mesto. Postupne bol majetkom viacerých významných šľachtických rodín.

Hrad červený kameň

Leží na juhovýchodnom svahu Malých Karpát. V 16. storočí bol prestavaný na mohutnú pevnosť. V hrade sa v súčasnosti nachádza múzeum, prezentujúce historické bývanie šľachty. Je verejnosti prístupný.



Bratislavský hrad

Nachádza sa v hlavnom meste Slovenska, v Bratislave. V máji 1811 na hrade vypukol ničivý požiar. S obrovskými ruinami zhoreného hradného paláca sa nič nedialo 150 rokov. Až v roku 1968 sa ukončila rekonštrukcia hradného paláca.

Beckovský hrad



Je rekonštruovaná zrúcanina hradu na strmom, 60 metrov vysokom brale nad obcou Beckov. Zakonzervované zrúcaniny hradu turisti navštevujú najmä v júli, keď sa tu usporadúvajú hradné slávnosti spojené s dobývaním hradu.



Fiľakovský hrad

Výraznou dominantou mesta Fiľakovo na slovensko-maďarskom pomedzí je zrúcanina Fiľakovského hradu, ktorý prežil aj tatárske vpády v 13. storočí.

Pri vstupe do hradu sa dvíha mohutná pentagonálna Bebekova bašta, ktorá je zastrešená a v hrubej podobe sa zachovala dodnes.



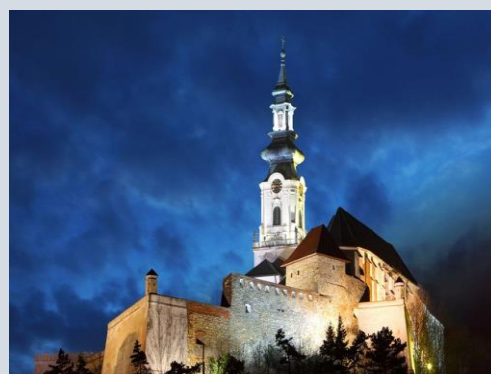
Ľubovniansky hrad

V minulosti sa preslávil stretnutiami korunovaných hláv, ukrývaním poľských korunovačných klenotov a väznením Mórica Beňovského, šľachtica, cestovateľa a kráľa Madagaskaru.

Po obrovskom požiari v roku 1553 získal Ľubovniansky hrad rozsiahlou prestavbou modernejšiu podobu renesančnej pevnosti.

Nitriansky hrad

Postavili ho v 11. storočí a tvorí ho niekoľko stavebných celkov. Jeho jadrom je katedrála s príslušnou biskupskou rezidenciou. Najstaršou zachovanou časťou katedrály je románsky Kostol sv. Emeráma, ktorého vznik sa datuje do 11. až 12. storočia. Návštevníkov hradného areálu zaujme aj jeho vonkajšie opevnenie, ktorého najstaršie časti pochádzajú z románskeho a gotického obdobia.



Oravský hrad

Je jedným z našich najkrajších hradov. Nachádza sa v obci Oravský Podzámok. Patrí medzi najvýznamnejšie pamiatky. Bol osídlený už v praveku. Hrad je sprístupnený verejnosti.

Michaela Michaličová

Kam do mesta?

Košice Fashion Week

(5. – 11. novembra 2018)

Piaty ročník úspešného medznárodného projektu Košice fashion week, ktorý sa bude konať v Kasárňach/Kulturparku opäť premení Košice na metropolu módy. Návštevníci sa môžu tešiť na streetwear fashion, prednášky a workshopy a mnoho sprievodných eventov.



Training 2038 (22. november 2018)

R&D tím spoločnosti Kitchen Budapest vypracoval model, ktorý umožňuje čeliť a následne si vytvoriť názor na rozmanité, každodenné situácie. Ten je zaznamenávaný pri každom, kto si vyskúša Training 2038 a na základe zozbieraných dát sa umelá inteligencia naučí, ako sa "ľudsky" rozhodovať.



Divadlo

Emmerich Kálmán: Grófka Marica (opera)

(7. november 2018)

Komická spevohra plná milostných zápletiiek, dejových zvrátov a v neposlednom rade ľúbezných – dnes takmer až notoricky známych a mimoriadne populárnych melódií – sa stala v posledných desaťročiach jedným z najhranejších titulov vo svojom žánri.

Katarzyna Gärtnerová, Ernest Bryll - Na skle maľované (činohra)

(22. november 2018)

Hru o „statočnom“ zbojníkovi Jánošíkovi formou scénickej balady, v ktorej narodenie Jánošíka, lásku a smrť zobrazili epicko-lyricky.

William Shakespeare - Hamlet (balet)

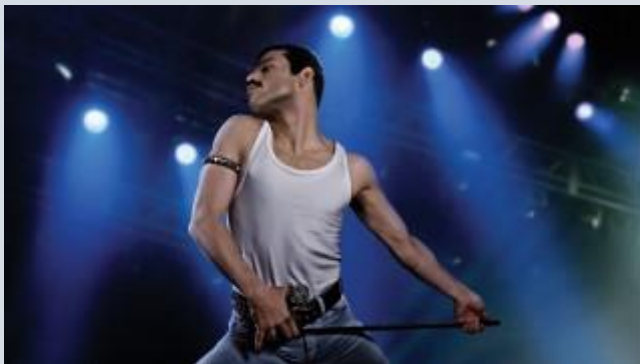
(11. december 2018)

Tragédia o hľadaní zmyslu ľudského života nastoľuje základnú otázku – či je lepšie bojovať proti zlu na svete, alebo sa o to nezaujímať.

Pripravuje sa v kinách

November - Bohemian Rhapsody (Biografický/hudobný/dráma)

- **Robin Hood** (Akčný/dobrodružný)



December - Aquaman (Akčný/dobrodružný/Sci-fi)

- **Mary Poppins Return** (Rodinný/fantazy/muzikál)

- **Serenity - Ticho pred búrkou** (Dráma/thriller)

Intrákovské akcie

- **Študentská diskotéka** (november)
- **Milujem Slovensko** (november)
- **Mikuláš** (december)
- **Vianočná akadémia** (december)

Erika Kalakajová

Na slovíčko s psychologičkou

Jeseň a september je obdobie spájajúce sa so zmenami. Leto a obdobie dovoleník a prázdnin sú preč a je potrebné sa vrátiť do školských lavíc. No čo ak to budú nové lavice? Čo ak sa zo žiačky stáva študentka? Nová škola a k tomu noví spolužiaci a učitelia, nový štýl vzdelávania a výučby, náročnejšie učivo, viac vyučovacích hodín a dokonca aj nové miesto na bývanie, nová posteľ, odlišný životný štýl, príchod nových autorít.. Zmien je akosi mnoho, odchádza sa predsa preč zo svojho domova, z toho čo poznám, opúšťajú sa najdôležitejší ľudia, opúšťa sa všetko známe, blízke a bezpečné. Prestup na novú školu je teda veľmi kritickým momentom. Tlak zároveň môže prichádzať aj z okolia, ktoré môže niesť očakávania, že je potrebné to zvládnuť, všetkým dokonca s úsmevom preplávať, veď už nie ste deti. No nie je nič neobvyklé či nenormálne, zažívať pri tom všetkom pocity bezmocnosti, úzkosti, osamelosti a obáv z nadchádzajúcich nových vecí a doteraz nepoznaného. Zmeny predsa človeka dokážu ovplyvniť aj vtedy, ak sú pozitívne.

Všetky tieto zmeny musí človek zvládnuť za krátky čas, čo sa nazýva adaptácia a priemerná doba adaptácie na strednú školu je v rozpätí 3 – 6 mesiacov, no u každého človeka je odlišný. Dôležité sú v tomto období tri oblasti – informácie, vzťahy a učenie. Informácie ako nová škola i internát funguje, pýtať sa na informácie ako fakty môže pomôcť

Rýchlejšie sa zorientovať v nových situáciách a redukovať stres. Okrem objektívnych vecí je potrebné zaoberať sa viac sama sebou v nových situáciách – viac sa zamerať na sebaopoznávanie, vnímať to, ako reagujem v nových situáciách, čo zvládam lepšie a čo naopak mi robí problém,.. Podľa toho sa dajú vytvoriť nové spôsoby ako ich zvládnuť. V školskom i internátnom prostredí sú ľudia, ktorí vám s tým radi pomôžu. Na škole to môže byť triedny učiteľ, výchovný poradca či školská psychologička. Významné pri zvládaní sú celkovo vzťahy a sociálna sieť kontaktov. Kým sa spoznáte s novými ľuďmi, oporu vám môžu dávať kamaráti i rodina, aj keď na diaľku, no zároveň sa môžete snažiť o vytváranie nových. Najlepšie je byť sama sebou a snažiť sa byť iným takým priateľom, akých sami potrebujete. Nič sa však nedeje hneď a je potrebné postupovať krok za krokom a dávať šancu novým ľuďom, skúšať interakcie a zisťovať, kde sa cítite prijatí a bezpečne. Na pomedzí oblastí vzťahov a učenia sú aj vzťahy s vyučujúcimi, ktoré netreba opomínať, ale venovať im časť pozornosti. Väčšiu časť tvoria zmeny týkajúce sa učenia priamo – množstva, spôsobu, osvojenie si nového štýlu, zmena časového harmonogramu, ujasnenie si dôležitých podmienok podporujúcich učenie, opustiť systém zo základnej školy a snažiť sa zefektívniť si prípravu na vyučovanie cez pravidelnosť, nebáť sa dopytovať v prípade neporozumenia či už vyučujúcich alebo aj spolužiakov. Najlepší spôsob ako nové veci zvládnuť je vaše subjektívne vnímanie a to akú hodnotu prisúdite novým veciam. Ak ich začnete namiesto problémov a ťažkostí brať skôr ako výzvy, ako niečo čo vás viac obohatí ako vezme, tak sa dajú zvládnuť ľahšie a pocit ako ste ich nakoniec zvládli, ako vás posunuli, bude omnoho väčší.

Mgr. Lenka Čigášová



Na našu školskú psychologickú sa môžete obrátiť osobne každú stredu od 15.30.

Alebo jej môžete svoje otázky vhodiť do krabičky vo vestibule. Na vaše otázky budeme odpovedať v ďalších číslach.

...a trošku zábavy nakoniec...

Pani učiteľka sa pýta Jožka:

- Aké máte doma zvieratká?
- Doma máme psa, mačku a mrazené kurča.

Na hodine chémie sa učiteľ pýta:

- Kto nám povie, ako sa dá pomocou vody
získať svetlo?
- Stačí umyť okno, pán učiteľ.



Katka Pročková

Inťak – Intrak Life – časopis Školského internátu Považská 7, 040 11, Košice., školský rok 2018/2019. Zdroj uverejnených obrázkov – internet.