

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 5 šk. rok 2016/2017



Považská

Stojí vysoká, divá Poľana
na nej internát Považská volaná.
Pri tom int'áku Galerka leží,
do Kauflandu na nákup každý beží.

O druhej vychovávateľka tiahne na
bojište
ponad strmé schody, cez lesklé
schodište.
Vyletela zo zborovne cez tú dlhú
chodbu,
zasadla na pomedzí študentského rodu.

Zrazu pred ňou žiačka odhodlane stojí,
vychádzku požiadať sa strojí.
Študentský rod ju poslal do
slávnostného snemu,
aby išla k pánovi svojemu.

Národ študentský Ti, pane, pozdravy
prináša,
aby si vychádzku udelil, to je prosba
naša.
Pozri na ten ľud, čo pred tebou tkvie,
veľa sa učil, nestihol pratanie.

Nuž povedzže nám, pane, mocná ruka
tvoja,
či nám meč prináša, či vetvu pokoja.
Nechcela chápať vychoška,
v jej mračnej tvári zlosť nad toľkou
odvahou z kilometra žiari.

Zaznel umieráčik z tej košickej veže,
už vám úbožiaci nikto nepomôže.
Načo sú na svete tie vychádzkové
knižky
kamarát pošepkaj prekážky.

Darmo sokol, darmo sliedia tvoje oči
vychoška každého odvážlivca zočí
potom ale beda, zatratená duša ,
ktorá chudákovi pomôcť sa pokúša.

Duní Hornád duní
Príkaz za príkazom sa valí.
Prečo ste ma na ten intrák zverbovali?
A keď pokarhanie doma v schránke
tresne,
to až hen otcov remeň po mojej zadnej
časti plesne.

,
Študentík, študentík hriešna duša tvoja
kebys bol upratal, mal by si pokoja.
Pratal som ja pratal
Či v zime či v lete
A vy že odkedy tých chudákov driete?

Zdá sa, že výčitka i študentku mrzí
- dolu tvárou v makeupe stekajú dve
slzy.
Ten študentský národ volá neveselo :
Či to má vždy tak byť ako dosiaľ bolo?

(Báseň z Rozlúčky so štvrtáčkami)

Ako byť prít'azlivá pre muža

Vrávi sa, že muži sú z Marsu. Možno to tak je, no zapôsobiť na muža nie je tak náročné ako samotná návšteva tejto planéty. Spraviť na muža dojem je veľmi jednoduché. Nesústreďte sa však na to, ako ho získať, skôr sa zamerajte na to byť sama sebou: použite svoj humor, svoje konverzačné schopnosti a buďte zábavnou partnerkou. Vyzdvihnite svoju jedinečnú a silnú osobnosť. Ak je to potrebné, trochu ju "poupravte". A keď zistíte, že máte s mužom spoločné záujmy, buďte si istá, že na neho zapôsobíte.

Dievčatá, v momente, kedy upútate mužov zrak, pozná, že o neho máte záujem. Nič neurobí chlapa šťastnejším ako fakt, že sa o neho zaujíma krásna žena. Založte rozhovor na veciach, ktoré ho fascinujú a ktoré miluje. Nedopustíte však, aby sa rozhovor zmenil na útok neprijemných osobných otázok. Dovoľte mu sa pred vami kúsok po kúsku otvoriť, rovnako ako i vy pred ním pomaly odhalíte svoju osobnosť. Začnite však zľahka. Pravdepodobne bude hovoriť o svojich najlepších kamarátoch, psovi, obľúbenom športe, či športovom tíme. Osobnejšie témy začnete preberať neskôr, a to úplne prirodzene. Po taktnom krížovom výsluchu o jeho záujmoch narazíte na celý rad aspektov, ktoré máte spoločné. Vytvorenie spoločného základu by vám malo pomôcť dostať sa k viacerým témam. Šance, že ho v tomto bude viac zaujímať, sú vysoké. Napríklad si zistíte niečo o pár hráčoch v jeho obľúbenom tíme. Muži sú väčšinou blázni do futbalu a ten váš nemusí byť výnimkou. Nájdite si niečo o lige a vytvorte si „spoločnú hraciu plochu“. Aj keď by to malo zahrňovať biffovanie sa mien jeho obľúbených futbalových trénerov.

Keďže na mužov pôsobí hlavne to, čo vidia, uistite sa, že reč vášho tela je v poriadku. Vaše telo by vám malo pomôcť rozprávať. Ak sa vy dvaja blížite k tomu užiť si alebo sa dobre pobaviť, dovoľte svojmu telu otvorene to priznať. Prvá reakcia v intímnej komunikácii je vždy najprirodzenejšia a najúprimnejšia. Usmejte sa, predvedte mu, aká dokázate byť odzbrojujúca, a že ste pripravená užiť si príjemné chvíle. Jeden z najjednoduchších, no najdôležitejších trikov je spustiť paže pozdĺž tela – nie prekrižiť ich na prsiach – nech sa jedná o akúkoľvek konverzáciu. Prípadne ich môžete použiť na gestikuláciu pri rozhovore. Muž má pocit výnimočnosti aj vtedy, keď sa mu počas rozprávania dívate do očí. Podľa toho vie, že mu venujete plnú pozornosť. Neváhajte a trochu s ním flirtujte, no nepreháňajte to. Neprekročte hranicu medzi "jemnou dievčinou" a "cundrou". Napríklad si občas oliznite pery alebo sa hrajte s vlasmi a sledujte, ako zareaguje. Trocha chichotania a flirtovania mu ukáže, že ho máte rada a to vás môže dostať naozaj ďaleko.

Vašu jedinečnosť však musí odhaliť na vlastnú päsť. Ak mu chcete naznačiť, že ste úžasná bežkyňa, urobte to skromne. Ak ucíti čo i len jemný závan chvastúnstva, môže zaspätkovať. Nechajte na ňom, aby odhalil vašu výnimočnosť a uvedomil si, že usilovať o vás naozaj stojí za to. Najlepší spôsob, ako mu pomôcť s „rozbalením“ vašej jedinečnej osobnosti, je byť sama sebou. Pokračujte so svojim záujmom tak, ako by ste normálne spravili. Nebojte sa byť iná ako ostatné. Ak ste krásna dáma milujúca rugby alebo dokonca kriket, urobte z toho svoju silnú stránku. Excelujte vo výnimočných oblastiach: kreslite komiksy, tancujte polku alebo píšete sci-fi. A ukážte mu to! Ktorý muž nemiluje všestranne ženy? A okrem toho: muži túžia po pôsobivých ženách – po tých ženách, ktoré sa nedajú získať ľahko. Takže radšej ako sedieť zúfalo doma a čakať na telefonát alebo smsku od chlapa, o ktorom si myslíte, že je ten pravý, choďte von a rozbaľte to naplno s kamarátkami. On tak pozná, že na to, aby ste sa cítili dobre, nepotrebuje chlapa a dokázate sa zabaviť aj sama. Neznamená to však, že máte mužov ignorovať. Len sa tak zúfalo nesnažte ich zaujať.

Ak chcete na muža urobiť dojem dlhodobo, vybudujte si excelentnú osobnosť. Charizma vám pomôže očariť každého, na koho narazíte. Je však rozdiel medzi tým byť charizmatická a byť hlučná a afektovaná. Okrem charizmy predvedte aj svoj humor. Muži sa nechajú ľahko zviklať dievčaťom, ktoré je vtipné, kreatívne a má triezvy pohľad na svet. A toto by malo kráčať ruka v ruke so sebadôverou. Pretože práve sebadôvera je to, čo dievča donúti kráčať so vzpriamenou hlavou a pohľadom upreným rovno pred seba. Navyše na chlapov veľmi zapôsobí, keď ste nezávislé. Muži milujú ženy, s ktorými si môžu vyraziť a zároveň ich môžu nechať samotné.

Také ženy sa dokážu chovať a jednať rozumne aj počas krízy.

Pripravila: Janka Nováková

TOP módne trendy jar/leto 2017

Čo bude letieť?

Móda sa mení závratnou rýchlosťou a čo bolo trendy minulý rok, už nemusí byť aj teraz. Pripravili sme si pre teba manuál toho najlepšieho, čo bude túto sezónu IN!

Každá sezóna je v móde niečím výnimočná. Minulý rok frčali nášivky, logománia, semiš, bombery či čížmy nad kolená. Tento rok sa zasa nesie v znamení žiarivých farieb, ich kombinácii a kontrastov. Čo ďalšie nás v móde čaká?

Ružová ako neutrálna farba

Počas minulého roka si mohla v obchodoch, na módnych mólach a v uliciach vidieť množstvo jednoliatych jednofarebných outfitov zložených z čiernej, sivej, béžovej alebo bielej farby. Rok 2017 sa v móde nesie ako odozva na farebnú nudu minulého roka a prináša viac farieb a pozitívneho myslenia. Veľké množstvo dizajnérov zahrnulo do svojich kolekcií najmä ružovú, ktorú považujú za novú čiernu – teda za neutrálnu farbu. Niet pochýb, že žuvačková ružová bude jedným z najsilnejších trendov sezóny jar/leto 2017.



Pásiky



Sú trendy, ktoré sa objavia na jednu sezónu a v ďalšej sú už out. Sú však aj trendy, ktoré sa tešia takej veľkej obľube, že sa so železnou pravidelnosťou do módy znova a znova vracajú. To je aj prípad pásikov. Tento rok ich uvidíš v rôznych podobách – čiernobiele, farebné, modrobiele, široké, úzke, zvislé aj diagonálne. Uvidíš ich najmä na klasických košeliach vo voľnejšom pánskom strihu, ale aj na tričkách, šatách či sukniach. Túto sezónu jednoducho pásiky nemôžeš vynechať!

Odhalené plecia

Minulú sezónu boli v kurze tzv. off-sholder tops, teda topy s odhalenými ramenami. Tešili sa takej veľkej oblúbe, že sa vracajú aj tento rok a my sa tomu veľmi tešíme. Odhaliť však nemusíš len obe plecia – mnohí návrhári ukázali, že in je aj asymetria a topy, v ktorých odhalíš len jedno rameno. Najväčšie plus tohto trendu vidíme v tom, že elegantne odhalené plecia urobia z každej ženy štýlovú a zmyselnú dámu.



Metalické odlesky

Zabudni na to, že zlatý top či strieborná sukňa alebo šaty sú určené výhradne len na silvestrovskú párty. Metalické odlesky sa totiž rozhodne túto sezónu nosia, a to aj na deň! Stačí, ak sa budeš držať hesla: v jednoduchosti je krása. Zvoľ len jeden kúsok v striebornej, zlatej či bronzovej a zvyšok outfitu ponechaj v jednoduchosti a svetlých odtieňoch, najlepšie v bielej. Ak nemáš odvahu rovno na strieborné šaty, štýlový a zaujímavý efekt dosiahaš aj metalickými topánkami, kabelkou či bižutériou.



Športový luxus

Minulý rok sa móda trochu uvoľnila a vidieť si mohla kombinácie teplákov a lodičiek či sukne a mikiny. Zaviedol sa tiež pojem athleisure“, ktorý si už iste niekde videla. Ide o módný štýl, respektíve o športovú uvoľnenú módu, ktorá ti dovoľuje napríklad zobrať si tvoje obľúbené legíny nielen na yogu, ale dokonca aj do mesta na kávu s kamarátkami. Tento trend sa presunul aj do tohto roka. Zástancov zdravého životného štýlu je totiž ako maku a zdravie preniká aj do módy, rovnako ako aj túžba po komforte. Aj preto bude rok 2017 obdobím rozkvetu spojenia elegancie a športu.

Pripravila: Petronela Fuchsová

Aby kúpanie nebolelo

Kúpanie je osviežujúce a plávanie je jedným z najzdravších športov pre mladých i pre tých starších. Nie každý sa v lete môže vybrať k moru a málokto z nás má súkromný bazén. Preto drvivá väčšina dovolenkárov je počas letných horúčav odkázaná na verejné kúpaliská.

Chceme vás informovať, ale nie vystrašiť, čo môže na kúpajúcich sa vo vode číhať a ako zabrániť prípadnému vzniku choroby či infekcie. Zásadne sa nechodte kúpať, ak nie ste úplne zdraví. Angína, zvýšené teploty, nádcha, kašeľ, kožné defekty, hnačky alebo iné infekcie nepatria na kúpalisko. Zásadou pre každého návštevníka kúpaliska, a vôbec civilizovaného človeka, by malo byť použitie sprchy pred vstupom do bazéna. Treba si uvedomiť, že v pomerne malom množstve vody sa kúpe veľa ľudí a mikroorganizmy tu majú raj. Preto k zvýšenej hygiene kúpania môže prispieť každý kúpajúci veľmi jednoducho a účinne.

Sprchy bývajú spravidla až drasticky studené, ale vbehnúť do vody spotený a zaprášený rovno z ulice, je určite veľmi neohľaduplné a hlavne nehygienické. Voda sa síce dezinfikuje chlóróm, ale nie je to 100%-ná záruka prevencie. Niektoré baktérie, ktoré sa vo vode rozmnožujú, môžu spôsobiť rôzne choroby močových ciest, zápal uší, dýchacích ciest alebo pohlavných orgánov. Darí sa im najmä v termálnych vodách. Dost' často si možno z kúpaliska, plavárne a ich sociálnych zariadení odniesť okrem dobrého pocitu plesňové či hubové ochorenie nôh. Tomu možno jednoducho predchádzať. Na WC a do sprchy treba chodiť zásadne v plážovej obuvi. Ďalším rizikom je používanie kontaktných šošoviek pri kúpaní. Sú vďačným zachytávačom rôznych mikroorganizmov. Zvlášť nebezpečné sú améby, ktoré dokážu poškodiť nervový systém človeka. Preto choďte do vody zásadne bez kontaktných šošoviek!

Veľmi neprijemné sú aj rôzne parazitárne nákazy, ktorých pôvodcovia prežívajú vo vode. Najprotivnejšie sú asi parazitické červy a ich vajíčka, ako sú ľudská mrl'a a detská škrkavka. Treba si však uvedomiť, že infekciu do vody zanesú nakazení ľudia s nedostatočnou osobnou hygienou. Zdravotné riziká z kúpania hrozia najmä na tých kúpaliskách, kde nedostatočne dodržiavajú hygienu, prekračujú povolenú kapacitu návštevníkov, nedostatočne a nepravidelne dezinfikujú a vymieňajú vodu, pred bazénmi a v sprchách sa používajú gumené koberčeky a drevené podložky. Či sa voda dostatočne dezinfikuje a má požadovaný obsah chlóru, by malo byť uvedené na vývesnej tabuli prístupnej návštevníkom.

Zdravotné riziko hrozí aj v jazerách a vodných nádržiach, kde síce nie je veľa ľudí pospolu ako v bazénoch, ale dezinfekcia vody nie je možná. V prírodných vodách sa môžu premnožiť tzv. sinice, ktoré sú toxické a alergizujúce. Tieto mikroorganizmy sú modrozelené, prípadne červenej farby a ak sa premnožia, hromadia sa na hladine a tvoria tzv. vodný kvet. U citlivých ľudí a najmä u detí, vyvolávajú alergické reakcie - vyrážky, dýchacie ťažkosti, zápal očných spojiviek. Dokonca po prehltnutí vody sa toxický účinok prejaví nevoľnosťou, vracaním, bolesťami hlavy, kŕčmi svalov. Deti nikdy nenechajte hrať sa na brehu s nahromadenou kašou vodného kvetu, ktorá vysychá a práší sa do okolia.

Čo teda robiť, aby sa príjemné kúpanie neskončilo nepríjemnou chorobou? Navštevujme len kúpaliská, ktoré majú povolenie na prevádzku. To platí aj o prírodných vodných nádržiach. Každé zariadenie musí byť vybavené vyhovujúcim sociálnym zariadením a musí byť v nich dostatok pitnej vody. Každá vodná plocha určená na kúpanie je pravidelne hygienicky kontrolovaná. Výsledky kontroly majú byť dostupné na nahliadnutie na viditeľnom mieste. Každý návštevník môže predísť vzniku a prenosu rôznych nákaz dodržiavaním základných hygienických zásad a preventívnych opatrení.

Miroslava Knutová

LETO, SLNKO, MAKE-UP?

TIPY, S KTORÝMI SA NEROZMAŽETE

S týmito jednoduchými líčiacimi trikmi zaručene prekonáte leto bez komplikácií. Panda-oči, ťľakatý make-up a príliš veľa lesku na celej tvári - leto svojimi vysokými teplotami občas riadne potrápi naše líčenie. S týmito šiestimi tipmi si nemusíte robiť pri tridsiatich stupňoch žiadne starosti, či Váš make-up vydrží.

Hydratačná starostlivosť pre pleť

Rozmazajte Vašu pleť ľahkým, zvlhčujúcim krémom, gélom, či fluidom. Prsty preč od masťných krémov – tieto potrebuje pokožka len počas zimy. Keď má Vaša pokožka tendenciu masť sa, poradia si s ňou najlepšie zmatňujúce produkty.

Ľahký podklad

Ďalšími No-Go v lete sú olejové podklady. Siahnite radšej po ľahkých BB krémoch s ochranným faktorom alebo rovno zmatňujúcim púdre. Na cesty sú ideálne zmatňujúce oil control papieriky. S nimi okamžite zmiznú lesklé miesta na tvári.

Vodeodolný efekt

Pri očnom make-upe používame rady čarovné slovíčko „vodeodolný“. Nielen maskara, ale aj veľa očných tieňov, či ceruziek sú dostupné vo vodeodolnej variante. A prirodzene motto znie: menej je viac! Maskara, linka, či jemný tieň – tak to by na leto určite stačilo. Potom stačí make-up už len zafixovať sprejom alebo ľahkým púdom.

Zladiť pery a nechty

Výrazné pery sú toto leto totálne trendy a okrem iného sú ideálnym sprievodcom počas horúcich dní. Aj nápadný lak na nechty vyzerá pri tridsiatich stupňoch v rovnakom odtieni lepšie ako inokedy. Rúž a lak v rovnakom tóne pôsobí na celkový look extrémne trendy.

Zvýrazniť opálenie

Bronzery dodávajú opálenej pokožke lepšie uplatnenie. Kto si chce opáleniu dopomôcť, zašvindľuje s prípravkami na samoopaľovanie. Dost' dôležité: Pre samotnou aplikáciu použite na tvár peeling, lebo inak doplatíte na ťľaky.

Rýchle osvieženie

O chladivé osvieženie sa postará aqua sprej od zn. Balea. Okrem blahodarného ochladenia má ešte jednu perfektnú vlastnosť: zafixuje make-up. Alebo? Osviežujúce telové spreje sú v lete obľúbenými. Tip: Nechajte sprej schlaadiť v chladničke. Efekt bude ešte lepší.

Pripravila: Janka Nováková

Deň zdravia

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 7. apríl za Svetový deň zdravia. Tradične na všetkých kontinentoch sprevádzajú tento deň rôzne podujatia zamerané na zdravý životný štýl a ochranu zdravia. Tohtoročné heslo znelo: „Depresia: Hovorme o nej“. Táto choroba sa týka čoraz väčšieho počtu ľudí, z ktorých mnohí nevedia, že zdravotná starostlivosť je v prípade depresie lacná a efektívna.



V našom ŠI sme si tento významný deň pripomenuli 26. apríla 2017, pretože počasie nám veľmi neprialo a chceli sme podujatie zorganizovať na čerstvom vzduchu. Nakoniec nás aj tak dážď neobišiel, tak sme využili vestibul, v ktorom sme rozostavili päť stanovišť. Po absolvovaní merania krvného tlaku nasledovalo meranie telesného tuku, respektíve váženie, ďalšie stanovište ponúkalo jazdu na stacionárnom bicykli, na štvrtom si dievčatá zacvičili na balančných podložkách a piate, najobľúbenejšie, lákalo zdravou odmenou vo



forme rôznych druhov ovocia, zeleniny, cereálnych tyčiniek či pitného režimu (ovocné šťavy, neperlivé minerálky). Veríme, že pravidelné cvičenie a konzumácia zdravých jedál sa stane prirodzenou súčasťou životného štýlu všetkých našich dievčat, pretože zdravie je to najcennejšie, čo máme.

Mgr. Alžbeta Lipnická

Medziinternátny zábavno-súťažný kvíz Čo ja viem

Trojčlenné družstvo dievčat z nášho internátu si zmeralo sily s ďalšími piatimi družstvami v súťažno-zábavnom kvíze „Čo ja viem“, ktorý organizovala 3. mája 2017 žiacka rada susedného internátu na Medickej 2.

Organizátori všetkých milo privítali, usadili za pripravené stoly a oboznámili súťažiacich s pravidlami kvízu. Prichystaných bolo 50 otázok rozdelených do piatich kôl. Otázky boli vyberané z rôznych oblastí, nechýbali ani zvukové či obrazové ukážky. Odpovede v limite 15 sekúnd súťažiaci písali na papier, ktorý asistentky po každom kole vyzbierali a 4-členná porota hneď vyhodnotila. Krátke prestávky boli vyplnené hudbou.

Čas nám veľmi rýchlo ubehol, otázky boli pestré, organizácia výborná a atmosféra príjemná. Keďže sa všetci snažili, nikto neodišiel bez sladkej odmeny. Veríme, že aj to bude budúci rok motivovať ďalšie dievčatá, aby sa zapojili do takýchto nielen súťažných ale aj zábavných kvízov a zároveň reprezentovali ten svoj internát.

Mgr. Alžbeta Lipnická

Rozlúčka so štvrtáčkami

Pre naše tohtoročné štvrtáčky prišiel deň, na ktorý čakali celé štyri roky. Dňa 10. mája sa museli navždy rozlúčiť s našim internátom. Boli to pre nich štyri roky strávené v kruhu priateľov a druhých mám. Ako prvý deň vkročili do dverí školského internátu, tak aj posledný krát ich zavreli. Preto sme sa s nimi chceli naposledy rozlúčiť a podakovať za to, že nám dali rady do života.



Oficiálne sa to začalo rozlúčkou so štvrtáčkami v spoločenskej miestnosti. Naše štvrtáčky išli spevom v sprievode s pani riaditeľkou a svojimi vychovávateľkami až do spoločenskej miestnosti, kde sme ich všetci

čakali. Každá jedna z nich žiarila krásou. Na začiatok zaspievali Gaudeamus (školskú hymnu). A potom začala oficiálna časť rozlúčky.

Ako prvé sa maturantkám prihovorili a zaželali im všetko dobré tretiačky (príhovor prinášame v plnom znení). Štvrtáčky zase poďakovali za krásne štyri roky strávené pod strechou „druhého domova“ (aj ich príhovor si môžete prečítať v plnom znení). Následne im pani riaditeľka Ing. Dana Rošková popriala všetko dobre na ďalšej ceste životom a úspešnú maturitu. Spolu so svojou zástupkyňou Ing. Vierou Kuncovou ocenila diplomom a dáždnikom s logom internátu tie z nich, ktoré sa počas celého svojho pobytu v školskom internáte aktívne zapájali do kultúrno-spoločenského a športového diania.



Po oficiálnej rozlúčke nasledoval kultúrny program, ktorý pripravili naše tretiačky. Predstavili sa hudbou, tancom, humorom, ale aj krásnou poéziou. Prišli dokonca aj chlapci z Konzervatória Jozefa Adamoviča v Košiciach a zahrli nám na hudobné nástroje – sprevádzali pri speve našu Stanku Romanovú. Zasmiali sme sa na básničke o našom internáte, ktorú predniesla Mária Juriniová. Naše dievčatá, ktoré nás neskôr úspešne reprezentovali aj na súťaži Zem spieva, nám zaspievali niekoľko rusínskych ľudových piesní. Bolo to ohromujúce. Aj prváčka Kristínka spestrila program krásnym spevom - piesňou od Márie Čírovej. Na záver nám zaspievali všetky tretiačky pesničku od Petra Nagya-Lod', ktorá sa plaví do neznáma. Štvrtáčky mali slzy v očiach, ale zaspievali si s nimi. Vyvrcholením rozlúčkového večera bola slávnostná večera. Naše maturantky sa zo spoločenskej miestnosti presunuli do školskej jedálne, kde na nich čakali slávnostne prestreté stoly. Naše pani kuchárky im pripravili skvelú večeru, počas ktorej ich pani vychovávateľky prekvapili prezentáciou z ich života v internáte a potom im na počúvanie hrali hostia z konzervatória. Po večeri si mohli dievčatá zaspievať či zatancovať so živou hudbou, alebo sa presunúť na rozlúčkovú diskotéku do spoločenskej miestnosti, kam ich, aj ostatné žiačky

z ŠI pozývala naša DJ-ka. Dievčatá sa poriadne zabavili a bolo im ľúto, že sa s nami museli rozlúčiť. Ale tiež boli rady, že mohli byť v našom internáte ubytované, kde bolo o nich tak dobre postarané. Teraz sa všetky rozpríchnu do sveta a zažijú veľa dobrodružstiev a nových zážitkov. Ešte raz milé štvrtáčky – veľa šťastia a dovidenia! ☺ **Miroslava Knutová**

Príhovor tretiačok

Milé maturantky!

Najvzácnejšie v živote nie sú veci, ale prežité chvíle. Niektoré pretrvávajú akoby večnosť, iné sú len krátke okamihy, ale rovnako významné. Všetky tieto jednotlivé kúsky dotvárajú skladačku nášho života.

Medzi najkrajšie časti tejto skladačky patria aj určité okamihy na strednej škole a stredoškolskom internáte. Vo vašom prípade sú to okamihy prežité v Školskom internáte Považská 7, Košice a okamihy prežité na strednej škole. Tá vám pred pár rokmi otvorila svoje brány a dala vám možnosť stať sa súčasťou formovania, ktoré urobí z ustráchaných žiakov dospelých študentov.

Život plyní ďalej a vám práve skončila druhá etapa života. Ste naplnení rôznymi pocitmi, radosťou i smútkom, očakávaním či strachom. Možno sa vám zdá, akoby to bolo nedávno, čo ste prvýkrát stáli či už na dvore školy alebo internátu. Zvedavé, vystrašené z toho, čo vás čaká. Odvtedy už uplynuli štyri roky, v ktorých ste prežívali svoje úspechy i neúspechy, radosti i sklamania. Tu ste našli dobrých priateľov a niektoré aj prvé lásky. Učili ste sa prekonávať prekážky, ktoré vám život postavil do cesty. Práve tu ste našli akýsi druhý domov a druhé mamy, ktoré pri vás stáli v dobrom i zlom. Občas vás pochválili, no aj pokarhali. To všetko robili s láskou a trpezlivosťou. Život je dar, ktorý si musíte postupne odbaliť. Je už na vás, milé kamarátky, či jeho obsah využijete na dobré, alebo zlé veci a či vás to dovedie k spokojnosti, alebo k starostiam. Svoje rozhodnutia máte v moci samy. Nasledujte svoje sny, aby ste mohli



v živote robiť to, čo vás skutočne baví. Objavujte svet a nepotláčajte svoju zvedavosť. Vzdelávajte sa. A učte sa, že sú aj iné podmienky a spôsoby žitia... Drahé maturantky. Blíži sa chvíľa, keď posledný raz chytíte do rúk kľučku internátnej brány, ktorú ste stláčali niekoľko tisíckrát. My vám prajeme úspech a šťastie pri zelenom stole, ale aj veľa pekných chvíľ a splnených snov v ďalšom živote. Ešte raz za nás všetky: všetko najlepšie!

Rozlúčkový príhovor štvrtáčok

Vážená pani riaditeľka, vážené vedenie ŠI, vážený pedagogický zbor, milé dievčatá...

Už len spomienky zostanú nám z krásnych 4 rokov,
keď 2. septembra 2012 sme do tejto budovy urobili pár krokov.
Boli to kroky študentov nesmelých,
kroky do novej budúcnosti, do sveta dospelých.
nová škola, nový internát – to boli naše druhé domovy
a teraz, keď už odchádzame, pri srdci nás zabolí.
Akoby to bolo včera, čo sme samých seba hľadali
a vy ste pomohli v ťažkých skúškach, keď sme na zem padali.
Neraz sa chodbou ozýval náš smiech a krik
a teraz utíchnu ozveny našich krokov.
Naše hlasy nebude už počuť nik,
iba ak stretneme sa o pár rokov.

Spomíname...akoby to bolo nedávno, čo sme po prvý krát do int'áku vstupovali,
na to, ako sme tú hrbu kníh zo školy domov ťahali,
ako sme na nulté a poobedňajšie vyučovanie dudrali,
na to, ako sme kvôli profákovi nespali,
ako sme ťaháky po laviciach písali,
ako sme sa škole radi vyhýbali,
ale aj tak ste nám chrbát neukázali a stále ste nás podržali.

A preto poďakovať aspoň veršíkom by sme sa vám chceli,
aby zabudnúť na nás ste nevedeli.
Veľké ďakujem venujeme pani riaditeľke nášho školského internátu,
za to, že nás do jednej rodiny prijala
a spolu s vedením, čo mohla, všetko nám dala...

Obrovské ďakujem patrí našim skupinovým vychovávateľkám.
Z vrúcneho srdca ďakujeme, že ste nám nedovolili ťažkého boja vzdať sa.
Ďakujeme vám, že ste nám druhou mamou boli,
čo každú veľkú skúšku s nami zborí.
Za to, že ste pri nás vždy stáli
a svoju pomocnú ruku dali.

Aj celému pedagogickému zboru zo srdca ďakujeme,
za všetko, čo ste nás naučili, za to, čo vieme,
za trpezlivosť a ochotu,
za vašu pomoc a dobrotu.

Ďakujeme aj vám milé baby,
za milý úsmev i za všetky rady.
tak ako my, aj vy ste boli nedávno „v plienkach“,
a teraz ostanete nám už len v spomienkach.

Teraz, keď odchádzame,
časť svojho srdca a časť seba tu nechávame.
Takto rozlúčiť by sme sa chceli,
lebo povedať zbohom bez prípravy, to by sme nevedeli.

Lúčime sa slovami tejto básne
a navždy budeme spomínať na tie roky driny, na tie roky krásne.
Ukončili sme štvorročnú púť, z ktorej treba zísť,
a preto lúčime sa, my musíme už svojou cestou ísť...



Vyhodnotenie súťaže v zbere vrchnákov

Pomohli sme svojou troškou

V snahe pomôcť zdravotne postihnutým ľuďom získať invalidný vozík, organizujeme v našom školskom internáte v ostatných rokoch zber vrchnákov z plastových fliaš. Súťaž zorganizovala v rámci činnosti ekologickej komisie Mgr. Silvia Jurčiová.

Od 27. septembra do polovice mája sa našim žiačkam podarilo spoločne vyzbierať 31,5 kilogramov vrchnákov. Najviac vrchnákov zozbierala a na prvom mieste sa v súťaži umiestnila **Lucia Čížiková zo 7.VS** a na druhom **Nikoleta Mižíková z 9. VS**. Tretie v poradí čo do množstva zozbieraných vrchnákov skončili **žiačky z 10.VS**. Im aj všetkým žiačkam, ktoré sa zapojili do zberu, ďakujeme.

Vrchnáčky odovzdá rodičom zdravotne postihnutého štvorročného Šimonka Tokára žiačka Sára Andrusová. Svojou troškou mu prispejeme k zakúpeniu invalidného vozíčka, a tak uľahčíme život nielen jemu, ale aj celej rodine.

Nezabudnite vrchnáčky zbierať naďalej. Pomáhate tým nielen Šimonkovi, ale aj životnému prostrediu.

Denisa Brodová

Deň mlieka



Medzinárodný deň mlieka sa oslavuje od roku 1957 pod záštitou Medzinárodnej mliekarskej federácie (IDF). Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej výživy. Cieľom je poukázať a vyzdvihnúť ich biologicky významný obsah, mimoriadne nutričné vlastnosti a

inšpirovať ľudí k tomu, aby mlieko zaradili do každodennej súčasti života.

Deň mliekasi síce pripomíname 16.mája, ale keďže sa v tento deň konal v Košiciach aj TUKEFEST a dievčatá sa chceli ísť zabaviť, pripomenuli sme si ho v našom internáte o deň neskôr, 17. mája. Popri mliečnej večeri nám pani vychovávateľka púšťala krátke videá a dievčatá odpovedali na otázky Mliečneho kvízu, ktoré si vytiahli. Pýtali sme sa na domovinu Goudy, z akého mlieka sa vyrába syr feta, ako sa volá syr s bielou plesňou na povrchu a pod. K týmto otázkam sme pridali pár základných ako napríklad, pri akej teplote sa

skladuje mlieko, či aký je obsah tuku v masle. Keď dievčatá správne zodpovedali otázky, dostali malú mliečnu odmenu.

V rámci ochutnávky mliečnych výrobkov si po večeri mohli dievčatá vziať rôzne jogurty, kozí či obyčajný syr, syrové pláty a iné dobroty z mlieka – kravského i kozieho. Dievčatá, ktoré majú laktózovú intoleranciu, si mohli vybrať aj mliečne výrobky bez laktózy. Do konca večere zostali stoly prázdne...

Klaudia Hudáková



Beseda s exorcistom

V našom Školskom internáte na Považskej 7 v Košiciach bol 18. mája večer exorcista košickej gréckokatolíckej eparchie dp. Matúš Marcin. Nenavštívil nás kvôli tzv. „vyháňaniu zlého ducha“, ale aby žiačkam porozprával zaujímavosti z exorcizmu a odpovedal na zvedavé otázky prítomných.

Ako v úvode povedal, mnohí kresťania nevedia, kto exorcista je. Majú o ňom jedinou predstavu podľa rovnomenného amerického filmového hororu. No služba exorcistu je potrebná a aktuálna aj dnes. Touto špecifickou službou ich poveruje biskup. Povedal nám, že nejde o nič iného než o oslobodzujúce modlitby, tak ako je to popísané v Biblii. Kňazi, ktorí majú toto oprávnenie, musia prejsť

špeciálnou výučbou. Samozrejmosťou sú aj prednášky zo psychológie, práva i presné inštrukcie.

Po úvodnej prednáške dal dievčatám i ostatným hosťom z ďalších košických internátov (ŠI Medická 2, Komenského, Werferová a Jedlíková) priestor na otázky. Bolo ich veľa, a tak sa v spoločenskej miestnosti, kde besedovali, svietilo ešte aj po večierke...

Mgr. Oľga Švedová



Sút'áž v lúštení Sudoku

Zdravá súťaživosť je pre mladých ľudí prirodzená. Presvedčili sme sa o tom pri súťaži o najlepšieho krížovkára. Preto sme sa rozhodli ponúknuť dievčatám z nášho internátu ďalšiu príležitosť zmerať si svoju šikovnosť, rýchlosť a logické myslenie v lúštení číselného hlavolamu nazývaného Sudoku. Uskutočnila sa 25. mája v študovni na prvom poschodí. Keďže to bol v tejto oblasti náš pilotný projekt, vybrali sme sudoku miernej náročnosti. Opäť sa súťažilo vo dvojiciach.



Najlepšiu koncentráciu, vzájomnú spoluprácu a najrýchlejšiu ruku mali Anna Bjalončíková s Lenkou Martoňákovou zo 4.VS. V tesnom závесе za nimi si druhú priečku vybojovali zástupkyne 3.VS Nikola Viktorová a Zuzana Obšutová. Tretie miesto získali naše prváčky zo 7.VS, ktorú reprezentovali Lucia Čujová a Zuzana Fabišíková. Ani ostatné dvojice sa nedali zahanbiť a priebežne sa dopracovali k správne mu výsledku. „Medailové“ pozície boli odmenené vecnými cenami a všetci súťažiaci potleskom a povzbudením, aby sa zapojili do lúštenia osemsmerníkov, náročnejšieho sudoku, či iných hlavolamov, ktoré pre nich určite v budúcnosti prichystáme.

Mgr. A. Nežníková, Mgr. A. Lipnická

Cukrík za cigaretu

Pri príležitosti Svetového dňa proti tabaku organizujeme aj my v našom internáte každý rok kampan proti fajčeniu. Skupinka dievčat s pani vychovávateľkou Bohdanou Perlovou chodili k našim žiačkam a ponúka im cukríky výmenou za cigaretu. Aj tohto roku sa 31.mája počas večere vydali za dievčatami, ktoré holdujú tomuto neduhu. Snažili sa všetky presvedčiť, aby prestali fajčiť, keďže tým škodia nielen svojmu zdraviu, ale aj svojej peňaženke.

Fajčením ohrozujeme aj zdravie ľudí vo svojom okolí. Preto by som chcela apelovať na fajčiarov, aby fajčili na zákonom vyhradených miestach. Ideálne by bolo, keby sa tohto zlovyku zbavili úplne. Nie je to až také ťažké. Dajte takým akciám, ako je práve Svetový deň bez tabaku, zmysel. Spýtajte sa sami seba, či máte svedomie na to, aby ste ohrozovali ľudí okolo seba a urobte správne rozhodnutie v mene vlastného zdravia.

Klaudia Hudáková

Deň zeleniny trošku netradične



Obrovský podnos rôznych druhov zeleniny na prestretých stoloch hneď pri vstupe do jedálne nám napovedal, že 7. jún sme zasvätili ďalšiemu z dní zdravej výživy, konkrétne Dňu zeleniny. Popri chystaní večere pani kuchárky pripravili avokádový a tvarohovo smotanový šalát s jarnou cibuľkou a pani vychovávateľky s niekoľkými šikovnými dievčatami ich natierali na rôzne druhy pečiva, zdobili paradajkami a reďkovkami, a chystali aj syrové „jednohubky“. Na pekne prestretých stoloch pútali pozornosť i misky sýtočervených jahôd a poháre s čerstvo namixovanými pestrofarebnými smoothie. To

všetko čakalo na nás dievčatá ako prílepkovanie k večeri...

Prv než sme sa vrhli na pripravené dobroty, mohli sme si otestovať svoje vedomosti o zelenine. Dozvedeli sme sa napr., že chlorofyl obsiahnutý v listovej zelenine má protizápalový, detoxikačný a zásaditý účinok na ľudský organizmus, že zeler je zelenina, korenie i liek a paprika obsahuje desaťkrát viac vitamínu C ako citrón... A tiež sme si mohli zatipovať hmotnosť vystavenej hlávky kapusty. Za správne zodpovedané otázky a najlepši odhad hmotnosti hlávkovej kapusty nás čakala odmena - jabĺčka.

Podobne ako predchádzajúce dni zdravej výživy, aj Deň zeleniny sa nám dievčatám veľmi páčil. Veríme, že vedúca školského stravovacieho zariadenia Ing. A. Dobálová a stravovacia komisia pod vedením pani vychovávateľky Bohdany Perlovej nám aj v budúcom školskom roku pripraví rovnako zaujímavé ochutnávky zdravých jedál...

Denisa Berdisová



Tipy na bezpečné opaľovanie

Aj keď priznávame, že hneď prvá informácia nie je práve najšťastnejšia. Na úvod je totiž potrebné zdôrazniť, že žiadna 100% ochrana proti slnečným lúčom neexistuje. Bohužiaľ. Samozrejme existujú možnosti, ako sa pred slnkom efektívne chrániť. Nasledujte naše jednoduché tipy a vaše opaľovanie bude bezpečnejšie, než kedykoľvek predtým. Ideme na to!



1. Krém s ochranným faktorom aplikujte, **keď ste nahí**. No vážne, aj pod plavky, aj pod oblečenie. A po aplikácii prípravku počkajte dostatočne dlhოდlho (ideálne dvadsať minút), aby sa mohol vstrebať a neotrelí ste ho do toho, čo si na seba oblečiete. Navyše takto minimalizujete riziko, že sa spálite okolo miest, kde plavky končia. Ano, tým máme na mysli bedrá, boky a tú časť chrbta u zapínania vrchného dielu od plaviek. Kto na sebe mal niekedy dvojdielne plavky, určite vie, čo máme na mysli. Au!

2. Keď už sme spomenuli, že sa máte **natrieť krémom aj pod oblečenie**, asi by vás zaujímalo prečo. Dôvod je jasný - slnečné žiarenie oblečením krásne prejde. A keďže má priemerné tričko ochranu porovnateľnú s faktorom SPF 7, spáliť sa môžete pokojne aj cez oblečenie.

3. **Peeling** je váš kamoš. Pravidelná exfoliácia zabezpečí, že pleť lepšie absorbuje ochranné prípravky.

4. Keď sa opaľujete niekde pri vode, kde je zábava v plnom prúde, nie je divu, že sa stane, že zabudnete pravidelne opakovať aplikáciu prípravku s SPF. Nastavte si preto na mobile upozornenie **každé dve hodiny**, ktoré vám pripomenie, že je najvyšší čas sa znova namazať. Pretože na fľaštičke krému propagovaná "celodenná ochrana" je fakt len marketingové spojenie.



5. Nešetrite na sebe. Množstvo krému, ktoré dokáže pokryť dostatočnou vrstvou celé telo, sa rovná minimálne jednému **veľkému panáku**.

6. Nezabúdajte namazať ani tie časti tela, pri ktorých si myslíte, že sa ani spáliť nemôžu ako pery, oči a uši. Čo sa týka aplikácie na oblasť očí a očných viečok, šikovné je použiť nie klasický krém, ale pomádu na pery s ochranným faktorom. Dobré drží a nedráždi oči. A tiež nezabúdajte na chrbty rúk, to sú totiž často prvé oblasti tela, kde sa začínajú tvoriť starecké škvrny. Určite pravidelne natierajte aj priehlavky, pretože, a to nám môžete veriť, nie je moc horších vecí než poriadne spálený priehlavok.

7. **Ak vám rednú vlasy** alebo máte dokonca plešinu, pre pobyt na slniečku si pribal'te šatku alebo klobúk. V súčasnosti ich dokonca môžete zohnať so "zabudovanou" SPF ochranou. Nielen, že si kožu na hlave nespálite, ale ešte k tomu je poriadny klobúk za prvé celkom šik vec a za druhé dobrá prevencia úpalu.

8. Prípravky, ktoré používate ako **ochranu proti slnečnému žiareniu**, by mali byť vždy **širokospektrálne**, čo znamená, že na pleti blokujú ako UVB, tak aj UVA lúče. A ak sa chystáte plávať alebo cvičiť, určite nezabúdajte na vodeodolné prípravky.

9. Po zimnej slnečnej "hybernácii" začínajte so slnením postupne. Prvý deň svoju bledú pleť nevystavujte lúčom dlhšie ako pol hodiny. Mohli by ste toho onedlho ľutovať. Zmieňovať miliónkrát opakovanú mantru, že by ste sa mali vyhýbať pobytu na priamom slnku medzi 11. a 16. hodinou, snáď už ani nie je potrebné.

Tak prajeme pekné opálené (a nespálené) leto!

Pripravila: Kristína Homonnaiová

13 tipov pre stredoškolákov ako sa doma nenudiť

Zabi nudu počas letných prázdnin

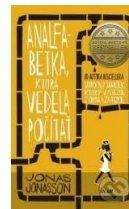


Čo robiť cez letné prázdniny, keď vonku prší, je chladno alebo nemáš s kým ísť na kúpalisko, prechádzku alebo menší výlet? Prinášame ti zoznam vecí, ktoré ťa zabavia počas samoty a zlého počasia a popri tom získaš viac vedomostí a dokonca urobíš niečo pre svoje zdravie.

1. Prečítaj si novú knihu.

Čítaním si precvičuješ pamäť, koncentráciu ale aj analytické myslenie. Obohatí sa ti slovná zásoba, naučíš sa lepšie vyjadrovať a stať sa zdatnejším rečníkom. Na zabitie nudy počas prázdnin odporúčam nasledovné knihy:

Analfabetka, ktorá vedela počítať



Je to dobrodružný príbeh mladej dievčiny pochádzajúcej z Južnej Afriky, ktorá sa ako 14 ročná stala šéfkou latrínovej pobočky. S knihou prežiješ dobrodružstvá v divokej Afrike a stretneš sa so zaujímavými charaktermi ľudí.

Pre tých, ktorí majú radšej motivačnú literatúru vo forme príbehu, odporúčam najúspešnejšiu knihu 20. storočia, **Čajka**. Táto rozprávka pre dospelých naštartuje tvoju motiváciu a pomôže definovať tvoje životné ciele.

Máš malé vreckové, alebo sa ti knihy zdajú pridrahé? Ak vieš po anglicky, môžeš si stiahnuť anglické eKnihy zadarmo na [free-ebooks](#). Ak uprednostňuješ čítanie v slovenčine, zopár ekníh zdarma nájdeš aj na 1000 kníh.

2. Prečítaj si znova svoju obľúbenú knižku.

Kto by nepoznal príbeh [malého princa](#)? Kniha, ktorú môžeš čítať znova a znova a zakaždým objaviť niečo nové. Vedci zistili, že ak si prečítaš svoju obľúbenú knižku druhý krát, prežiješ jej príbeh intenzívnejšie. Tak šup, zabi nudu obľúbenou knihou.

3. Pozri si dokumentárny film na youtube.

Internet nám ponúka nespočetne veľa možností seba vzdelávania sa zdarma a to veľmi príjemným spôsobom, ako je napríklad pozeranie dokumentárnych filmov. Ak máš rád dobrodružstvo, odporúčam seriál [Boj o Prežitie](#), tých technickejšie založených bude zaujímať [Technické divy sveta](#) alebo [Megastavby](#). Máš rád prírodu a zvieratá? V tom prípade si určite pozri [Strážca divočiny](#) alebo [Ruská divočina](#).

4. Pusti si obľúbenú hudbu a zatancuj si.

Ak si sám doma a nudíš sa, zatancuj si ako Tom Cruise.

5. Vytvor si vlastnú stránku alebo blog.

V dnešnej dobe si už môžeš vytvoriť vlastnú stránku zadarmo, sám a bez programovacích znalostí. Rád fotíš? Vytvor si webovú stránku s portfóliom tvojich fotiek na [weebly](#). Rád píšeš a máš skúsenosti s ktorými sa chceš podeliť? Vytvor si vlastný blog na [wordpress](#) alebo [blogger](#).

6. Napíš báseň alebo knihu.

Si kreatívny, máš veľkú fantáziu a rád píšeš? Kúp si zošit' a začni písať básne, alebo dokonca knihu. Áno, môžeš napísať aj vlastnú knihu a [1000kníh](#) ti ju vydá zadarmo. Ak tvoja kniha zaujme, môžeš si zarobiť nejaké vreckové.

7. Vytvor si vlastný nápoj.

Ohúr svojich kamarátov a ponúkni im letné osvieženie, ktoré si sám vymyslel.

Nakoniec ho môžeš pomenovať podľa tvojej naj kamošky alebo kamoša. Nech sa páči, tu je inšpirácia:

Letný shake z ovocia :



Potrebujete: Banány, Jahody a pohár ananasového džúsu

Postup: Ovocie očistíme a rozmixujeme spolu s ananásovým džúsom. Môžete ozdobiť jahodou alebo lístkami z čerstvej mäty.

8. Urob si poriadok a nepotrebné veci odnes na charitu alebo do útulku pre psov.

Ak máš doma hračky alebo oblečenie, ktoré nenosiš, odnes ho do najbližšieho detského domova. Deti sa určite potešia. Staré zimné vetrovky, plachty alebo periny môžeš napríklad odniesť do psieho útulku. V zime na nich budú psíkovia spávať aby im bolo teplejšie.

9. Nauč sa niečo nové.

Na internete sú dostupné aj bezplatné kurzy. Ak máš záujem o jazykové kurzy, viac informácií o kurzoch zdarma nájdeš na [Jazykové kurzy zdarma](#) alebo [Cudzí jazyk hravo a zdarma](#). Hodiť sa ti môže aj vedieť pracovať s Excelom alebo Adobe Photoshopom. S týmto softvérom ti pomôžu kurzy od pána Cvrčka [Adobe Photoshop](#) alebo [Excel pre začiatočníkov](#), ktoré sú úplne zdarma.

10. Cvič.

Cvičenie má blahodarné účinky na zdravie, ale aj na funkciu mozgu. Každý deň by si mal cvičeniu venovať aspoň 10 minút'. Zabi nudu a nauč sa zopár 10 minútových cvikov, ktoré môžeš precvičovať aj doma.

11. Kresli si.

Kresliť môžeš aj bez ohľadu na to či máš alebo nemáš talent na kreslenie. Kreslenie podporuje kreativitu, sebavedomie a pomáha zlepšiť sústredenie. Kresliť si môžeš hocičo, od rôznych postavičiek, interiéru domu, výhľadu z okna, ale aj [myšlienkové mapy](#).

12. Upeč koláčiky.

Kto by nemal rád sušienky, sladkosti alebo koláčiky. Prekvap rodičov a upeč vlastné KOKA sušienky, ktoré sú zdravé a bez pridaných látok ako E503, E500, E 336.

Potrebuješ:

200 g masla
240 g múky
70g trstinového cukru
100g strúhaného kokosu
2 žltky



Celý recept nájdeš na [prosímpinkaj](#)

13. Hráš na hudobný nástroj? Zahraj si.

Pripravila: Stanislava Romanová

10 tipov pre stredoškolákov ako sa nenudiť a užiť si leto naplno

Vychutnaj si slnečné počasie



V predchádzajúcej časti sme zostavili zoznam vecí, ktoré môžeš robiť počas zlého počasia. Keďže nám v posledných dňoch konečne vyšlo slniečko, pozri sa na aktivity, ktoré ti pomôžu vychutnať si slnečné počasie počas letných prázdnin naplno.



1. Chod' na piknik.

Možno sa ti to zdá staromódne, ale na pikniku môžeš zažiť kopec zábavy. Priprav si jedlo do piknikového koša, nájdi trávnatú plochu, či už v mestskom parku, alebo na vidieku na lúke a vychutnaj si piknikové jednohubky.

2. Prihlás sa do tábora.

Áno, do tábora. Tábory nie sú len pre deti, ale aj pre mládež. Ponúkajú rôzne spoznávanie túry, výpravy

a dobrodružstvá, napríklad [Tatranské dobrodružstvo](#) ťa prevedie našimi veľhorami a zúčastníš sa výpravy za znovu nájdením Kalogakatie. Okrem dobrodružstva spoznáš nových kamarátov a naučíš sa prežiť v prírode. Pozri si [zoznam táborov](#).

3. Zúčastni sa festivalu.

Leto je priam raj pre festivaly a na Slovensku sa ich počas leta koná desiatky.. Zoznam festivalov nájdeš na [citylife](#).

4. Chod' k najbližšiemu jazeru alebo rieke.

Vodné nádrže a rieky ponúkajú nespočetne veľa možností zábavy. Môžete chytať ryby, plávať, hrať vodné športy, jazdiť na vodnom skútri alebo loďke.



/Vodná nádrž Domaša/

5. Prejdi sa.

Naše nohy používame čím ďalej, tým menej. Urobte láskavosť svojmu telu, zdraviu a kardiovaskulárnemu systému a prejdi sa po lesnej ceste, chodníku pri jazere, v parku alebo po meste. Kdekoľvek si, určite nájdeš pekné prostredie na prechádzanie sa. Už som spomenula, že zo slnka získavaš vitamín D?

6. Vyskúšaj niečo, čo si v živote ešte neskúsil.

Keď sme boli ešte deti, leto bol pre náš čas nových objavov a experimentovaní. Prečo neobjavovať nové veci aj keď si starší? Vyskúšaj vodné lyžovanie, skydiving, paragliding, tandemový zoskok padákom alebo bungee jumping.



/Bungee jumping/

7. Staň sa dobrovoľníkom.

Cez prázdniny máš veľa voľného času tak prečo ho nevyužiť na niečo užitočné? Pomôž svojej komunite a zapoj sa do dobrovoľníckej akcie. Budeš mať dobrý pocit, pomôžeš ľuďom, ktorí to potrebujú a dokonca získaš aj skúsenosti, ktoré si neskôr môžeš napísať do životopisu. Ponuky pre dobrovoľníkov nájdeš na dobrovolnictvo.sk.

8. Navštív aquapark.

Na Slovensku máme niekoľko aquaparkov. Ak pochádzaš zo Západného Slovenska, odporúčam Aquapark Senec, kde si užiješ kopec zábavy s profesionálnymi animátormi. Môžeš sa zapojiť aj do toboganových pretekov alebo rôznych bazénových súťaží. Túžiš skôr po exotike? V tom prípade sa vyber do prímorského sveta Tatralandie.



/Primorsky svet Tatralandia

9. Daj si pauzu od internetu a navštív svojich kamarátov.

Nuda cez letné prázdniny nás núti stráviť veľa času na internete. Toto leto si daj záväzok, že pár dní do týždňa prežiješ „deň bez internetu“.

10. Pozri si západ slnka



/Západ slnka na Cypre/

Petronela Fuchsová

Príjemné prežitie
letných prázdnin
želá redakcia Int'ák

