

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č.1, 2 šk. rok 2015/2016



Moja babka, môj dedko

**Moja babka s dedkom,
tí vždy vedia všetko.
Na moje otázky zvedavé,
odpoved' nájdu stále.
Splnia stále to, čo sľúbia
a preto ich deti ľúbia.**

**S dedkom do lesa chodíme,
domov košíky plné hríbov nosíme.
V babkinej malej záhradke,
pestujeme kvietky zázračné.**

**Niekedy je síce ťažké,
riadiť sa ich radami múdrymi,
najmä ak sa nezhodujú
s predstavami našimi.
Navždy ich však v srdci budem mať
a úctu im prejavovať.**

Klaudia Hudáková

Môj prvý dojem z internátu

Prvý september 2015. Deň pre niekoho zastrašujúci, pre iných možno smutný, plný plaču. Pre mňa to bol deň radostný. Prekvapivé? Ja, taký bojko, a na tento deň som sa tešila. Bol to deň, kedy som spoznala nové kamarátky a spolužiačky. Vtedy sa začala nová etapa môjho života. Život trochu osamostatnený.

S úsmevom na perách som vyprevadila rodičov a mohla som začať žiť život stredoškolačky. Takpovediac sama vo veľkom meste. Áno, máte pravdu, aj ja som sa bála, kto by nie? Ten malý strach tam bol, zvieral mi žalúdok po celej ceste do Košíc. Strach ale vystriedal úsmev, keď ocko zahlásil, že s mojou veľkou taškou nikam nejde, lebo sa hanbí, keďže niektorí sem prišli iba s malým kufrom. Zmetené pohľady všetkých len pridali na čoraz lepšej nálade.

Keď sme vyšli na druhé poschodie a videli všetkých tých ľudí, moja prvá myšlienka bola, že tu budem stáť do večera. Keď som po asi 20 minútach prišla na rad ja, s rodičmi sme vošli do miestnosti, kde nás s úsmevom privítala moja vychovávateľka. A po všetkom tom napätí nezostalo ani stopy...

Keď sa všetok ten ruch okolo nás upokojil, konečne sme si mohli poobzerať miesto, ktoré sa aspoň na rok stalo naším novým domovom. Už prešli dva mesiace, čo tu všetky spolu bývame, dva mesiace, čo sa poznáme s novými kamarátkami i vychovávateľkami, ktoré sa s láskou o nás starajú. Za to vám, pani vychovávateľky, zo srdca ĎAKUJEME.

Klaudia Hudáková

Keď som sa ráno prebudila v novom prostredí a v neznámej posteli, myslela som si, že je to sen. Nemohla som uveriť tomu, že už bývam na internáte a už vôbec nie tomu, že už som študentka strednej školy. Na prvý pohľad sa intrák zdá byť malý, ale opak je pravdou. Chodí, respektíve býva tu veľa študentov, resp. študentiek. V izbe mám dobrý kolektív, takže som veľmi rada, že sme si sadli.

Prvé dni som mala z nového prostredia zmiešané pocity, nevedela som čo a ako, no ale každý sa po čase otúkajú. Ako sa cítim? Neistá? Zmätená? Ja vlastne ani neviem. Je to stále pre mňa niečo nové a dlho aj bude. Spoznala som mnoho nových ľudí, čo nepriamo ovplyvnilo aj moje správanie v spoločnosti, ale aj doma. Osobne si myslím, že toto sa stalo väčšine z nás, ale asi nik nevie presne povedať, či to bolo pozitívne alebo negatívne.

Pár vecí ma na internáte veľmi prekvapilo. Aj pozitívne, ale aj negatívne. Lenže, ako sa vraví, sto ľudí - sto chutí. Pevne verím, že mi intrák a stredoškolský život prinesie veľa nových zážitkov a skúseností, nech už sú akékoľvek. Ved' v živote treba skúsiť všetko. A ak sa mi teraz niečo nepodari, aspoň budem vedieť, že sa mi to neoplatí robiť druhýkrát.

Tímea Moskaľová

THE VAMPIRE DIARIES

Seriál, ktorý už prednedávnom odštartoval siedmu, možno poslednú, sériu, na stanici CW, ktorá je zodpovedná za mnohé úspešné seriály ako napríklad Arrow, Reign či spin-off Upírske Denníky s názvom The Originals (Pôvodný).



Oficiálna anotácia: Celý dej sa odohráva v mestečku Mystic Falls v štáte Virginia v USA. Dej je zameraný na sedemnásť-ročnú Elenu Gilbertovú a jej vyrovnávanie sa so stratou rodičov. Tej však do života zasiahne Stefan Salvatore, upír, ktorý sa po viac ako 145-tich rokoch vracia do Mystic Falls, práve aby spoznal Elenu. Celá séria je sprevádzaná milostným trojuholníkom medzi ňou, Stefanom a jeho bratom Damonom, ktorý dlho neotáľa a prichádza do MF za svojím bratom.

Takto sa to všetko začalo. Samozrejme, milostný trojuholník pokračoval aj v ďalšej, druhej sérii, no okolnosti sa zmenili. Seriál nás previedol minulosťou hlavných postáv, ukázal nám ich úspechy a pády a čo je najdôležitejšie, ukázal nám, aký môže byť život ťažký. Rozhodovať sa medzi srdcom a rozumom nie je vždy ľahké, skôr naopak. Presne také to mala hlavná postava, Elena.

Nina Dobrev, ktorá stvárnila postavu Eleny, si v seriály však zahrála hneď niekoľko úloh, keď sa v prvej sérii objavila vo flashbackoch ako Katherine Pierce (Elenina dvojníčka). Následne na to bola v druhej sérii nútená hrať dve úlohy naraz. Aj Katherine, aj Elenu. Nebolo to pre ňu jednoduché, avšak neskôr sme sa v piatej sérii presvedčili, že Nina dokáže



všetko, keď si zahrála hneď troj-úlohu.

K postave Eleny a Katherine sa pridala ďalšia dvojníčka menom Amara. A tak sa na jednom mieste objavili tri rovnaké postavy, hrané rovnakou herečkou.

Samozrejme, Ninu sme

mohli vidieť aj v spin-offe The Originals, kde stvárnila Tatiu, ktorá žila za života Pôvodných.

Áno, je to komplikované, viem. To isté som si hovorila, ako som to postupne sledovala. No aj tak seriálu podľahlo niekoľko milión ľudí na svete, či šlo o mladých, alebo dokonca aj o starších. Upírske denníky totiž nie sú len o upíroch, ale aj o poznaní, rodine, láske a predovšetkým o vzájomnom porozumení a o pravde.

Aby sme sa ale dostali k pointe, prečo sa to nazývajú Upírske Denníky a svet sa točí okolo Eleny... Odpoveď je jednoduchá. Na konci tretej série má Elena nehodu, pri ktorej sa

rozhodne radšej zomrieť a zachrániť tak priateľa, než aby sama prežila. No čo čert nechcel... prežila to. Nie však ako človek.

Stal sa z nej upír, pretože mala v tele upíriu krv. Týmto sa zamotal aj seriál a milostný trojuholník nabral nový smer.

Aby ste si ale nemysleli, že celý seriál je o jednej brunete a dvoch upíroch, tak sa presunieme aj k vedľajším, no za to dosť podstatným postavám.

Caroline Forbes a Bonnie Bennett, Elenine najlepšie priateľky s ňou držali už od prvej série, a nikdy na svoju kamarátku nedali dopustiť. Obetovali sa pre ňu, bojovali za ňu a stáli za ňou, nech sa dialo čokoľvek. Zo začiatku sa im síce nevenovala pozornosť, no ako čas plynul, ich charaktery sa pekne vyvíjali, čo môže človek vidieť aj v novej, siedmej sérii, kde sa dostali na úroveň hlavných postáv.

Matt Donovan a Alaric Saltzman, študent a profesor. Oboch však okrem školy spája ešte čosi iné. Z oboch sa stanú lovci upírov, ktorí chcú chrániť Mystic Falls, aj za cenu vlastných životov. Obe tieto postavy si za neuveriteľných šesť sérii prešli sériou problémom, zažili lásku, ale aj smrť. Nuž, áno, niekoľkokrát sa im obom podarilo opustiť svet živých.

V tomto seriáli vystupuje a vystupovalo mnoho postáv, ktoré sériami prichádzali a odchádzali, a nie všetky boli práve dobré. Preto som vám sem dala len zopár z nich, aby som vás navnadila na to, aby ste si seriál pozreli.

Mojou obľúbenou sériou, ak by som mala napísať len jednu, je určite tretia. V tejto sérii sme po prvýkrát stretli rodinu Pôvodných upírov, ktorí k nám doniesli históriu a flashbacky, no zároveň sa začali testovať hranice priateľstva a lásky. Na konci si každý musel uvedomiť, na čej strane vlastne je a ktorá strana je tá správna. Otázky, na ktoré sa ľudom zdajú odpovede jasné, ale v praxi to môže vyzeráť inak.

Najhoršou sériou zas, aby som naviazala, by som nazvala štvrtú. Séria bola v skutku plná zvrátov, avšak nie takých, ktoré by ma, ako fanúšika niekam posunuli. Dialógy medzi postavami boli miestami nezábavné, až zbytočné a pripadalo mi to, akoby sa len tvorcovia snažili nejako predĺžiť tú časť. Jediným svetlým bodom by som mohla nazvať Klausa, ktorého postava je najzaujímavejšia, avšak ktorá na konci série zo seriálu odišla.

Ak by som mala zhrnúť seriál pár vetami a dať mu hodnotenie, nebolo by to nič extra, no zároveň ani mínusové, keďže prvé série boli naozaj podarené, premyslené. Bohužiaľ, ako ide čas, tak aj herci sa chcú posunúť ďalej a tvorcovia vyskúšať niečo nové. Neznamená to však, že by sa kvôli tomu mala šou ťahať až donekonečna, keďže, ako sa hovorí, v tom najlepšom sa má prestať. A preto ja osobne dúfam, že táto siedma séria, bude aj poslednou sériou Upírskych Denníkov, aby som mohla vidieť, čo všetko ešte scenáristi dokážu vytvoriť.

Moje hodnotenie: 7/10

Claudia Kántorová

COLLEEN HOOVER

Hopeless

„Chceli by ste vedieť trpkú pravdu, alebo radšej veriť klamstvu?“

Anotácia:

Sky začne chodiť do školy až krátko pred osemnástymi narodeninami, dovtedy ju doma vyučovala adoptívna matka Karen. Nikdy proti tomu neprotestovala – ak jej v živote niečo chýbalo, tak len televízia a internet. Chce však študovať na vysokej škole, je teda načas prísť medzi vrstovníkov. Spolužiaci ju však prijímajú nepriateľsky. Okrem jedného čudáka, geja a mormóna. A okrem pekného chlapca Holdera, ktorý sa jej akosi pričasto pletie do života.

Holder je beznádejný prípad a Sky vie, že by sa s ním nemala stretávať. Ale ako, keď spolu chodia do školy a on sa o ňu zaujíma až priveľmi? Čoskoro zistí, že Holder vôbec nie je taký, ako sa obávala, citové puto medzi nimi nezadržateľne mocnie, ale v intímnych chvíľach Sky podlieha panike...



Ku knihe som sa dostala cez prázdniny, keď mi ju poslala kamarátka so slovami, že si ju jednoducho musím prečítať. A ja, aj keď s predsudkami voči samej romantike, som otvorila na tablete prvú stranu a ponorila sa do sveta Sky.

Už po pár stranách som bola neschopná sa od príbehu odtrhnúť a palcom som presúvala stranu na stranu. Príbeh, ktorý nám autorka vykreslila a dej, ktorý vymyslela, si ma celú podmanil.

Sky bola už od začiatku sebavedomá, možno trochu zvláštna, že sa nikdy nezaujímal, prečo naozaj nemôže pozerať televíziu alebo mať počítač. Každopádne jej vzťah so Six si ma získal. Boli to naozajstné kamarátky, aj keď spolu nechodili do školy a Six odišla do Talianska.

Príbeh mal naozaj niečo do seba. Nikdy nebol nudný, vždy sa tam niečo dialo, dej pomaly gradoval už od začiatku, a čitateľ bol naozaj väčšinu knihy zmätený z toľkých noviniek, ktoré sa podozvedal. Aspoň ja určite.

Keď sa Sky dostala do školy, tešila som sa spolu s ňou. A keď sa stretla s Holderom, zaujímal ma rovnako ako hlavnú hrdinku.

Autorka ma dokázala vtiahnuť do deja, až som si sama neuvedomila, že polovica knihy bola za mnou. Forma písania nebola ničím náročná, no aj tak ma fascinovalo, ako sa dokázala vyhrať s opismi jej pocitov. Málokto spísavateľ vo mne dokázal vyvolať to, čo sa podarilo Colleen.

Skyin príchod na strednú školu ma zaujal, aj keď som nečakala, že to bude až také zlé. Každopádne som rada, že sa autorka posnažila hlavnej hrdinke skomplikovať všetko, čo len mohla. Holder ma svojou prítomnosťou vždy rozptyľoval, nielen pre jeho, zo začiatku, nevysvetliteľné chovanie, ale aj preto, že tajomno z neho doslova syčalo. Bála som sa odhalenia a keď k tomu nakoniec došlo, prekvapilo ma to.

Vytvoriť falošný svet, a najmä falošnú identitu, sa mi zdalo také jednoduché ako ešte nikdy predtým. A to aj cez fakt, že jej otec bol policajt. No aj tak sa Karen podarilo ochrániť ju pred ním. Kto by chcel otca, ak by si pamätal, čo s ním zažil?

Páčilo sa mi pretínanie prítomnosti a minulosti, aj keď väčšinu z toho vnímala Sky na začiatku len ako zlé sny. Nič viac a nič menej. Mne to však stačilo na to, aby som sa dovtípila, čo sa jej vlastne stalo, i prečo sa jej to stalo. Vďaka tomu som nebola prekvapená, keď zistila, že jej celý život bola vlastne lož.

Ešte šťastie, že pri sebe mala po celý čas Holdera, ktorý jej so všetkým pomáhal, aj keď jeho rady neraz ignorovala. Bol však jeden z mála, ktorý ju chápal, ba čo viac, bral všetku vinu na seba. Za všetko, čo sa stalo, obviňoval seba. Musím povedať, že s takýmto hrdinom som sa ešte nestretla. Ďalší bodík pre Colleen.

Aby som ale veľa neprezrádzala a navodila vás na to, aby ste si išli túto knihu prečítať, na záver by som len pár slovami zhodnotila príbeh celkovo.

Originálny názov: Hopeless (Beznádejná)

Počet strán: 328

Rok vydania: 2013

Vydavateľstvo: Ikar

Moje hodnotenie:



Ak niekoho oslovila
Beznádejná, rozhodne sa pozrite aj na Stratenú Nádej, ktorá vás rozhodne zaujme.



Claudia Kántorová

RODINA

Ak niekto povie, že rodina je len spolunažívanie troch, štyroch či viacerých ľudí, nemá pravdu. Je síce pravda, že rodinu tvoria deti a rodičia, ale to hlavné je láska medzi nimi. Láska matky k deťom, láska otca k matke.

Veľa detí žije v detských domovoch. Nikdy nepocítili teplo domova, a čakajú na takú rodinu, ktorá ich bude mať rada. Ktorá im dá lásku, akú nikdy nezažili.

Pre každé dieťa je rodina veľmi dôležitá. A to nie len preto, že nám deťom zabezpečuje telesné potreby, ale pre mňa je dôležitá hlavne preto, že ma učí byť dobrým plnohodnotným človekom. Vedie nás k úcte k ľuďom.

Ja si pod slovom rodina tiež predstavím svoju sestru, s ktorou sa síce občas poškriepime, ale mám ju veľmi rada a cítim, že aj ona má rada mňa.

Raz niekto múdry povedal: „Šťastná rodina nie je ničím iným, než predčasným nebom.“ Ak sa zamyslíme nad touto vetou, pochopíme, že ak je rodina šťastná, zohratá a vládne v nej láska, nie je dôležité bohatstvo, či priveľký luxus. Ten by naopak mohol spôsobiť jej rozvrat.

V dobrej rodine je oporou každý každému. V dobrom aj v zlom. Pravá rodina ti pomôže, poradí a nikdy ťa nezradí. Preto mám svoju rodinu veľmi rada a za nič by som ju nevymenila.

A na záver ešte jedna krásna myšlienka. „Svoju rodinu si nevyberáte. Tá je Božím darom pre vás, rovnako tak, ako ste vy pre ňu.“

ŠŤASTIE

Čo vlastne znamená byť šťastný? Niekto je šťastný, keď má všetko na čo si zmyslí, iný je šťastný, keď dostane to, čo chce. No ja som šťastná vtedy, keď mám okolo seba svoju rodinu, keď vidím na ich tvári úsmev. Presne vtedy mi to stačí, vtedy som skutočne šťastná.

Šťastná som aj vtedy, keď som na mojom obľúbenom mieste, len tak si sedím v tráve okolo mňa pospevujú vtáci, vietor veje a ja som sama so svojimi myšlienkami, sama v rozhovore s Bohom, vtedy prekypujem šťastím. Moje srdce bije a ja celá žiarim. Je to vážne od šťastia? Ja si myslím, že áno. Aj keď úplne neviem čo znamená šťastie, cítim sa tak. Cítim, už mi nič nechýba...

Mnohokrát pri oslavách prajeme dotyčnému šťastie. Vieme presne, čo mu prajeme? Veľa šťastia, zdravia, lásky, božieho požehnania a množstvo iných vecí. To je skôr naučená formulka, ktorú po príchode odrecitujeme a kráčame ďalej. Ale koľkí sa zamysleli nad tým, čo to vlastne prajú, čo za šťastie, čo to vlastne je? Je to niečo hmotné, alebo je to pocit? Podľa mňa je šťastie pocit, pocit pri ktorom nám už nič viac nechýba. A viete čo? Ja som šťastná vždy, každú sekundu svojho života, aj keď to možno tak nevyzerá.

Po prečítaní tejto vety si určite viaceré z vás pomysleli, ako to môže viedť, ako môže byť šťastná stále? Určite klame. No nie, všetko je to pravda. Som šťastná už len preto, že mi Boh dal tento život, aj keď nie vždy je ľahký. Ale nič nie je ľahké. Život máme ako dar, tak prečo si ho nevážime? Som šťastná, že žijem a som šťastná aj preto, lebo ma Boh miluje. Miluje ma takú, aká som. A nielen mňa, ale aj teba, nás všetkých. A keď mi neveríš, pozri sa na kríž, tam je stelesnenie tej Božej lásky.

Klaudia Hudáková

Vždy pekná a šik

Každá žena chce byť pekná a obdivovaná. Či je jej pätnásť, tridsať alebo aj oveľa viac. Kým sa poberie na nákupy, rada zalistuje v módných časopisoch, aby zistila, čo je práve trendy. Aj my chceme byť pekné a šik, a preto sme listovali v módných análoch. Tu sú hity sezóny jeseň – zima:

Jedinečná v boho štýle

Hitom roka zostáva boho štýl., Móda, ktorá kombinuje nekombinovateľné tak, že vytvára jedinečný look. „Boho-chic“ spája v sebe hippie a etno s modernými prvkami, je vždy originálny a svojej nositeľke vracia slobodného ducha. Zahod'te všetky konvencie a buďte sama sebou. Dajte voľnosť vlastnej fantázii. Boho je najmä vyjadrenie vašej osobnosti a postoja k životu.

Bez mašle ani na krok

Elegantné blúzky s mašľou sú určené pre ženy, ktoré milujú neprehliadnuteľné kúsky. Mašle aj stužky okolo krku či pod blúzkovým výstrihom sú trendovým prvkom jesennej sezóny. Nesú v sebe ľahkosť, zdôrazňujúcu ženskosť a celému outfitu dodávajú gráciu. Jednoduché materiály a voľné košeľové strihy blúzok sa hodia k legínsom aj k dlhým sukniam.

Trendy sukne a roláky

Sukne a roláky pripomínajú módu v sixties, ale vracajú sa s novým dizajnom. Roláky sa vďaka svojmu hrejivému efektu hľasia o slovo v každom chladnejšom období. So sukňou v tvare A, ktorá zvýrazní úzky pás, tvoria model s retro nádychom na každú príležitosť. Rozhodnite sa aj vy pôsobiť ležérne aj elegantne či športovo i elegantne zároveň.

Vysoký pás na výslň

Čo môže byť prítlačlivejšie ako ženské boky? Preto sa vracajú modely s vysokým pásom, ktoré zvýraznia ladnosť ich pohybu. Vysoký pás sa obnovuje vo všetkých typoch ozblečenia, od elegantného štýlu po ležerný. Majú ho nohavice, sukne či kostýmy. Opticky formuje postavu, a vďaka nemu máme všetky dlhé nohy, o akých sme vždy snívali.

Po členky v teple

Členkové čižmičky patria k najobľúbenejším. V novej sezóne prevládajú jednoduché elegantné strihy na zvodných opätkoch. Sú v hnedých farbách, kožené alebo semišové. V kombinácii s úzkymi džínami alebo nepriehľadnými pančuškami v rovnakej farbe v nich budú vaše nohy vyzeráť štíhlejšie.

Elegantná nad kolená

Neodolateľné a štýlové. Žiadne slová nedokážu lepšie vystihnúť vysoké čižmy nad kolená. Opticky predlžujú nohy, zdôrazňujú postavu a pri správnych doplnkoch vám dodajú elegantný dojem. Výborne sa hodia k úzkym šarám či sukniam a úžasne chránia v chladnom počasí.

Pripravila: Soňa Džurnáková

IMATRIKULÁCIA PRVÁČOK

Udalosť, ktorou si musela prejsť každá jedná z nás krátko po tom, čo nastúpila na tento internát neminula ani tieto prváčky. Áno, je to imatrikulácia, udalosť, ktorou sme sa oficiálne stali študentmi a boli oficiálne prijaté na náš internát.

Ráno / v noci ich navštívili tretiačky a špecificky si ich označili, aby sme každý vedeli kto tie prváčky vlastne sú. Toto znamenie museli na tvári nosiť po celý deň a ak tak neurobili pri večernej slávnosti ich čakal trest v podobe upratovania po každej úlohe.

Po zložení sľubu a prípitku nastal čas na úlohy.

Úlohy si pre nich už ako je zvykom pripravili tretiačky. Aj tohto roku sa tu objavili staré dobré klasiky na ktorých sme sa dosýta nasmiali. Tretiačky však dokázali, že nie len staré je to dobré a zvolili aj nejaké nové úlohy, ktoré boli o to vtipnejšie, keďže sme ich videli po prvý krát.

Celý večer nám spríjemnili aj chlapci z Komenského internátu, ktorí sa prišli pozrieť na naše prváčky. Samozrejme im robili aj spoločnosť na diskotéke ktorá sa konala takmer hneď po ukončení imatrikulácie.

Čo dodať na koniec? Vitajte medzi nami prváčky!



Pripravila: Veronika Pavuková

DEŇ JABLKA

Jablko – také obyčajné slovo, s ktorým sa stretávame už v útlom veku. Sladké, voňavé, šťavnaté...

Jablko je jedno z najzdravších druhov ovocia. Patrí medzi prvé ovocie, z ktorého mamičky strúhajú kašičku malým detičkám. Už malé dieťa vie, že jablko skvelo chutí a cíti, že je zdravé. Vie tiež, že je guľaté, červené, zelené, alebo žlté ako slniečko. Nie nadarmo je v septembri vyhlásený Svetový deň jablka.

Vieme o jablkách naozaj všetko?

Každý šťavnatý kúsok jablka zásobuje telo energiou, spoľahlivo uhasí smäd vďaka obsahu ovocných kyselín a dobre zasýti. Veľmi veľa výživných látok sa nachádza už v šupke, preto by sa pri konzumácii jablko nemalo šúpať. Jablká si môžete dopriať v rôznej podobe. Najlepšie chutia priamo zo stromu, no môžete si ich aj nasušiť do zásoby a odložiť si tak cenné vitamíny na zimu. Nič nepokazíte, ak ich využijete pri príprave koláčov a iných sladkostí.

Jablká obsahujú množstvo vitamínov, ktoré nám pomáhajú udržať sa fit, pomáhajú predchádzať chorobám a priaznivo pôsobia na celý náš organizmus. Preto sa držte hesla: „Čím viac jablák, tým menej chorôb“.



V našom školskom internáte organizujeme každoročne v rámci dní zdravej výživy aj Deň jablka, spojený s ochutnávkou. Tohto roku to bolo 23. septembra. V jedálni nášho školského zariadenia nás počas večere čakali krásne naaranžované dobroty z jablák - štrúdle, musli tyčinky, šaláty, džúsy.... A tiež rôzne druhy jablák. Všetkého bolo nadostač a každá z nás si mohla podľa chuti vybrať. Z večere sme odchádzali spokojné a vďačné všetkým

tým, ktoré sa na organizácii Dňa jablka podieľali – vedúcej stravovacej prevádzky Ing. A. Dobálovej za zabezpečenie surovín, pani kuchárkam za pripravené šaláty a výborné záviný a pani vychovávateľkám za zrežírovanie večera a krásne naaranžované stoly.

Petra Kordošová

Volejbalový turnaj o Pohár riaditeľky ŠI

Náš školský internát usporadúva tradične každý rok volejbalový turnaj medzi jednotlivými výchovnými skupinami o Pohár riaditeľky ŠI. Ani tento rok nebol výnimkou. Kvôli počasiu a rozvrhu hodín v škole sa turnaj začal až 17. septembra. Na ihrisku nášho internátu odohrali prvý vylučovací zápas tohto volejbalového turnaja i 7. VS a 9. VS. Zvítazila 9. VS a postúpila do ďalšieho kola. Pre nepriaznivé počasie sa ďalšie vylučovacie zápasy medzi 5. VS a 6. VS, 1. VS a 2. VS odohrali až 21. septembra.



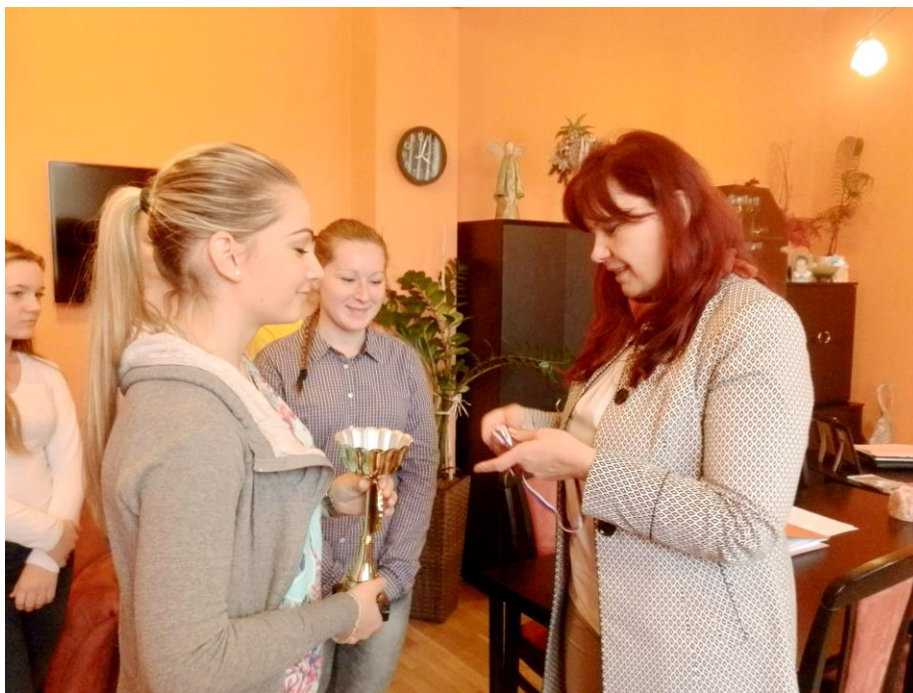
© Can Stock Photo

Po odohraní všetkých zápasov do semifinále postúpili družstvá druhej, piatej a deviatej výchovnej skupiny. Všetky tri družstvá si zahrali o prvenstvo a z tohto súboja víťazne vyšli dievčatá z piatej a deviatej VS.

Finále volejbalového turnaja sa odohralo v telocvični Školského internátu SPŠ na Komenského ulici až 13. októbra. Zvítazili a pohár riaditeľky nášho ŠI získali volejbalistky z 9. VS.

Výsledky volejbalového turnaja:

- 1. miesto - 9. VS**
- 2. miesto - 5. VS**
- 3. miesto - 2. VS**



Mgr. V. Pavliková

Zber vrchnákov pokračuje

Od 29.septembra pokračuje v našom ŠI ďalší ročník súťaže v zbere vrchnákov z plastových fliaš. Budeme ich zbierať do konca apríla 2016 pre 3-ročného Šimonka Tokára, ktorý za ne môže dostať invalidný vozík. Tieto vrchnáky z plastových fliaš mu budú doručené prostredníctvom žiačky Sarah Andrusovej, ktorej vopred ďakujeme. Žiačky, ktoré prinesú v priebehu školského roka najviac vrchnákov z plastových fliaš, čaká odmena.

Ak budete chcieť vyhodiť vrchnáky z plastových fliaš, porozmýšľajte nad ich odkladaním. Ich zbierkou totiž môžete pomôcť dobrej veci. Prispejete nimi na invalidný vozík chorému chlapčkovi.

Mgr. Silvia Jurčiová

Prváčky sa predstavujú



Tradičné predstavovanie sa prváčok sa tohto roku uskutočnilo v našom internáte už 18. októbra. V spoločenskej miestnosti sa konal slávnostný večer so známym názvom: „Prváčky sa predstavujú“. Chýbať na ňom nesmela riaditeľka nášho internátu Ing. Dana Rošková, naše skupinové vychovávateľky i zamestnanci hospodárskej



prevádzky. Dievčatá si tiež pozvali svoje triedne a vyučujúce profesorky, ktoré pozvanie srdečne prijali a prišli sa na svoje žiačky pozrieť. A tak ako vždy sme chýbať nesmeli ani my, žiačky starších ročníkov.

Ako po minulé roky, tak aj tentoraz sa naše najmladšie dievčatá pred touto dôležitou spoločenskou udalosťou večer čo večer stretávali v spoločenskej miestnosti, aby so svojimi vychovávateľkami a pod prísny okom vedúcej kultúrnej komisie

Ing. T. Hrickovej vybrúsilí prezentačný program. Nacvičili rôzne hudobné, spevácke i tanečné čísla a zábavnú scénu. Musím uznať, že si na tom dali skutočne záležať. Do príprav vložili veľa svojho úsilia a času, čo sa aj odrazilo v ich výkonoch. Verím tomu, že to pre nich nebolo ľahké, veď len teraz sa im začala nová etapa ich života.

Program bol veľmi bohatý. Zaspievali nám známe pesničky ako „Ta ne!“ od Kristíny a tiež „Horná Dolná“ od Horkýže slíže. Zanôtili a zároveň na pohároch zahrali „Cup song“, ktorý im vyšiel veľmi dobre. Okrem toho nám zahrali aj na hudobných nástrojoch - husliach, klavíri a flaute. Oblečené v krojoch zatancovali ľudové tance a popritom si zanôtili ľudové pesničky. Nesmierne nás pobavili scénkou o Červenej čiapočke. No hlavné, čím nás prváčky oslovili, bola tá časť, v ktorej s humorom a cez slzy smiechu prváčka Klaudia Hudáková prečítala list pani riaditeľke. Búrlivým potleskom dali staršie žiačky najavo, že v mnohom s ňou súhlasia. (List prváčok riaditeľke ŠI uvádzame v plnom znení).

Chceli by sme poďakovať všetkým prváčkam za to, že ani tohto roku nezostal náš internát bez tejto krásnej tradície. Verím tomu, že keď skončí váš prvý rok na strednej škole a v tomto internáte, obzriete sa späť a budete na seba hrdé a pyšné. A ako my sa budete tešiť na nových prvákov, ktorí si tým tiež prejdú.

Petronela Fuchsová & Ľubica Kolláriková

Vážená pani riaditeľka,

už dlhuho sme Vám chceli napísať, ale furt nám do toho daco prišlo. Veľa ráz učene, no furt učene ale ani pirko sme nemali ale ta už máme, z karčmy. Tu po intraku sebe ho požičiavame ale na mňa rad nedošol ešci. Že vraj dakto s ním už i poznámky napísal do školi ale ta ja nescihla. Dúfam, že nedojdze náplň dovtedy. Tam dzifčata hvareli, že je večné. Náplň. Ale ta iné som chcela.

Píšeme hlavne kvôli 2 vecom. Výchádzky, wi-fi i chlopci. Ta jak sme tu nastupovali ta sce nám hutoreli, že do osmej a teraz do štvartej, či do piatej? Ja neznam už. Ale šak to nesciham ani zo školy prisc. Ta to mušime ešte vydiskutovac. Že som čula, že to kvôli temu, že daktorá pridze ožarta. Ta ja neznam, kto je tota daktorá ale ta by som jej už prehutorela do duše. Joj, ta tota by me už vidzec nechcela. Ale ta ja napríklad, hej? Že vôbec nepijem, len čaj, ten nemám rada. Ale ta mi minule spolubývajúca požičala časopis.....no požičala, jak požičala, som jej zobrala ale pšššt. No ale ta som čitala, že keď nežijeme ta nepijeme, či naopak? Ta ja už neznam ale pitný režim 1,5 až 3 litre DENNE. Ta kedz som toto vidzela ta mi skoro oči vyľeceli. Ja sebe kupila sedmičku a to veľo še mi vidzi. Ale už nebudzeme vracac, teda ku temu še nebudzeme vracac. A toto wi-fi? Šak to horše jak zle, normalne-nenormalne. Ako že domacu sebe zrobiec nemožem, s frajirom popisac ani, len cez SMS a zato treba keš. Ta znace jak to, me rodiče odpoja, žaden pavšal, žaden kredid, NIČ. Šak še ze mnu rozidze kec to tak pujdze dalej. No a toti chlopci, to co kláštor tu? Mníšky? Šak al'espoň 2 poschodza dostavajce pre nich. Ta na ďalši rok čekame i chlopcoch hej? OJJ znace keľo dzivčat by vaz ľúbilo zato? By sme vám i rundu šlivovičky zobrali no može i dva. Žeby sce šebe nemyšľeli, že se nehneváme nože še hnevame al'e née my še nezname hnevac, my ľen bic.

PS: Sme rady, že Vás máme

Vaše prváčky

Sám sebe bodyguardom

Každý z nás má strach. Dôležité je, čo s tým strachom urobíme.



Sám sebe bodyguardom bol názov akcie, ktorou sme chceli dievčatám formou prezentácie povedať o čosi viac k téme sebaobrany. Práve preto sme oslovili odborníkov, ktorí sa tejto téme venujú profesionálne – Personal Defense Readiness Košice. Naše pozvanie prijali a 13. októbra o 17. hodine sme sa stali súčasťou interaktívnej prednášky, počas ktorej sa mohli dozvedieť nové informácie o skutočnostiach, ktoré poukazujú už na prvé náznaky možného útoku. Oboznámili sa aj so základnými metódami, ako sa takému riziku útoku vyhnúť.

Mgr. Uršula Kuzárová

Túžby lásky

Každá z nás po niečom túži, je to neoddeliteľná súčasť nášho každodenného života. Kedy sa však tešiť z našich túžob? Chceme, aby naše túžby a sny boli raz naplnené a máme najväčšiu radosť z toho, keď všetko ide pekne po poriadku a podľa našich predstáv.

Tak ako každý rok, 14. októbra k nám znova zavítal rímskokatolícky kňaz Mgr. Pavol Hudák. Dovoľme si tvrdiť, že v našom školskom internáte je vždy veľmi vítaný, pretože dievčatá ho s obľubou znova a znova počúvajú prednášať mladým o nádhernej láske, ktorá má skutočnú hodnotu. Rady za ním zájdeme po dobrú radu, ktorá je vždy plná očakávania a emócií. Pri individuálnych rozhovoroch s ním je nejedno zlomené srdce uzdravené. Mgr. Hudák u nás väčšinou zostáva dlho do noci a ochotne, s radosťou nám pomáha riešiť naše



problémy.

Láska je ako dobré víno, čím dlhšie zreje, tým je kvalitnejšia a lepšia.

Teda, milé dievčatá, sme mladé, krásne a nemáme sa kam náhliť.

Potrebuje dozrievať do sladkosti duše. Nechajme sa viesť rozvahou a pevným krokom, pre ktorý sa rozhodneme.

Dúfame, že sa otcovi Pavlovi Hudákovi v našom školskom internáte tiež páči a srdečne ho privítame aj budúci školský rok.

Danka Malastová

ÚSPEŠNÝ MINIMARATÓN

Popoludní 14. októbra zorganizoval Školský internát Antona Garbara v Košiciach ďalší ročník MiniMaratónu. Zúčastnili sa ho nielen domáci žiaci, ale aj hostia z košických školských internátov: SOŠ Kukučínova, ŠI Medická, ŠI Jedlíkova, ŠI SOŠ Šaca, ŠI SOŠ Ostrovského a nášho ŠI Považská 7. Minimaratón behalo spolu 66 žiakov, pričom dievčatá behali 1 km a chlapci 2 km. Za náš internát bežalo sedem žiačok – Monika Vojteková, Helena Hudačková, Veronika Kaňuchová, Anna Bjalončíková, Nikola Šatalová, Patrícia Bujňáková a Ivana Vargová. V súťaži si počínali vynikajúco -Ivana Vargová medzi dievčatami zvíťazila a Patrícia Bujňáková skončila tenste pod stupňami víťazov, na 4. mieste.

Mgr. Veronika Pavliková.

Deň zdravej výživy

Jednou z najdôležitejších vecí, patriacich k dobrému a dlhému životu, je zdravá výživa, na ktorú sa často zabúda. V našom internáte však na ňu nezabúdame. Pripravili sme si tu, ako každý rok, Deň zdravej výživy. Tohto roku pripadol tento deň na 21. októbra.

Vyvážená strava je v našom mladom veku veľmi dôležitá. Potrebný je dostatok vitamínov a minerálov, bielkovín a vlákniny.

K zdravej strave určite nepatrí veľa mastného, sladkého a veľa soli. Mládež často zabúda aj na mlieko a mliečne výrobky, ktoré sú v období rastu nevyhnutné. Samozrejmosťou by pre nás malo byť aj dodržiavanie týchto zásad:

- **Nepiť!**
- **Nefajčiť!**
- **Nedrogovať!**
- **Vyhýbať sa stresu!**
- **Nezabúdať na pohyb a výdatný spánok!**



Dievčatá, ktoré držíte redukčnú diétu, pamätajte, že naša strava musí byť sčasti zastúpená i tukmi. Pomáhajú totiž dopravovať vitamíny v krvi.



Po otvorení dvier jedálne v inkriminovaný večer nás čakali stoly plné toho najrozmanitejšieho zdravého jedla. Ovocie a zelenina, či už to boli jablká, pomaranče, hrozno, mandarínky, banány, hrušky, uhorky, paradajky. Prijemne nás prekvapilo aj to, že sme si mohli vybrať z viacerých druhov šunky, ku ktorej bol pripravený biely ale aj celozrnný chlieb. Kto mal chuť, mohol si zobrať a ochutnať syry či „jednohubky“. Samozrejme nám po tom všetkom poriadne vyschlo v krku, na čo samozrejme mysleli organizátorky týchto lukulských hodov, ktoré pre nás nezabudli

pripraviť džúsy rôznych príchuť. Komu ani toto nestačilo, čakali ho na stole musli tyčinky, chutné nátierky alebo treska.

Tento deň je u všetkých dievčat v internáte jedným z najobľúbenejších. Svedčí o tom aj fakt, že sú ochotné stáť pred zatvorenými dverami jedálne a čakať, kým sa otvoria, aby si mohli vybrať to, čo im najviac chutí. Tie, čo už také šťastie nemali, keďže prišli na večeru neskôr, museli sa uskromniť s tým, čo na stole ostalo. Neostáva im nič iné, len si počkať na ten nasledujúci z dní zdravej výživy v internáte.

Veronika Pavuková

Vo Veľkom Treskovi zdravý d@uh



K zdravej výžive ryby bezpochyby patria, a tak sa doňho zapojila i Ryba Košice. V štvrtok podvečer 22. októbra pripravila pre naše dievčatá zo stredoškolského internátu na Považskej ulici zábavný interaktívny program. Prišli aj chlapci z internátu na Komenského ulici.

Program bol spojený s ochutnávkou a hodnotením produktov pod názvom Vo Veľkom Treskovi zdravý duch. Akcia na internáte bola v znamení „Veľkého Treska.“ Práve v roku 2016 totiž Ryba Košice oslavuje 70 rokov od svojho vzniku, a práve „treska,“ je snáď najznámejším a najobľúbenejším

produktom. Mládež mala možnosť ochutnať rôzne typy šalátových tresiek.

Vytlieskať si svojho Treska, to bola úloha, v ktorej si vytlieskali svoj promo videoklip k Treskovi. Z troch klipov a žiaci intenzívne vytlieskali klip Žerem Treska. V ďalšej úlohe – v ochutnávke naslepo, ochutnávali Tresku modrú a Tresku fit - tá prvá je s majonézou a druhá s jogurtom - a mali ich srdiečkom oceniť. Výsledok bol zaujímavý, chutili im obidve.

Cieľom tejto promoakcie bolo zistiť, či mladí ľudia jedia to, čo im chutí, alebo to, čo je zdravé. Ukázalo sa, že jedia aj zdravé varianty, lebo sú chutné.



Mgr. Uršula Kuzárová

Študentská diskotéka

Každoročným zvykom pri príležitosti Dňa študentstva je v našom internáte Študentská diskotéka. Tohto roku sa konala 18. novembra. V úvode bola tradičná ZOZNAMKA, v ktorej sa naše nové prváčky zoznamujú s chlapcami z družobného ŠI Komenského. Milo nás prekvapilo, že väčší záujem o zoznamovanie bol u chlapcov, keďže naše dievčence sa trochu hanbili. Ale nakoniec sa osmelili a s radosťou nadväzovali nové kontakty. A neskôr počas diskotéky sa ukázali aj ako skvelé tanečníčky. Známy DJ ZOOLANDER (LADISLAV HUDÁK), ktorý nechýba na žiadnej našej tancovačke, svojimi skvelými hitmi nás bavil až do konca.

Monika Vojteková

Záložka do knihy spája slovenské školy

Slovenská pedagogická knižnica v Bratislave vyhlásila k Medzinárodnému mesiacu školských knižníc 2015 **4. ročník celoslovenského projektu pre stredné školy**

***Záložka do knihy spája slovenské školy:
Múdrosť ukrytá v knihách***

Cieľom projektu je nadviazanie kontaktov medzi slovenskými strednými školami a podpora čítania prostredníctvom výmeny záložiek do kníh, ktoré žiaci vyrobia ľubovoľnou technikou.

Náš školský internát sa aj v tomto roku zapojil do tohto celoslovenského projektu. Bola nám pridelená Spojená škola – Odborné učilište v Spišskej Novej Vsi. Žiačky sa so záujmom zapojili do výroby záložiek, prezentovali svoju tvorivosť a originalitu. Prostredníctvom tohto projektu sme spoznali novú školu v našom kraji. Veríme, že sa aj v budúcnosti budeme môcť zapojiť do tohto celoslovenského projektu.



Mgr. Ivana Belejová

Jesenné aranžmány z darov prírody

Zakúpiť si dekorácie do spoločných interiérov by nás v školskom internáte vyšlo na nemalý peniaz. A tak sme si povedali, že vyhotovíme aktuálnu výzdobu z darov prírody v areáli nášho ŠI a jeho blízkom okolí.

Mgr. Oľga Švedová, ktorá jesenné aranžovanie z prírodných materiálov 3. novembra podvečer zorganizovala, so svojimi žiačkami už vopred nachystala halúzky rôznych ihličnanov, buxusy a iné ozdobné kroviny. Zozbierali aj brečtan a javorové listy, gaštany, orechy i opadané šušky. Krásne jesenné počasie zachovalo pri živote aj rôzne poľné kvety, ktoré sme mohli použiť pri aranžovaní, aj nádherné chryzantémy, zdobiace priečelie internátu. Pracovného materiálu bolo na výber, a tak každá z dievčat, ktorá mala chuť ukázať, čo v nej je, a tiež sa niečomu naučiť, mohla plne prejaviť svoju zručnosť a vkus.



V úvode podujatia nás pani vychovávateľka inšpirovala nádhernými jesennými



dekoráciami, ktoré našla na internete. Ukázala nám aj ruže z javorových listov, ktoré deň predtým vyrábala so svojimi žiačkami podľa návodu z webových stránok. Potom sme sa už pustili do práce samy. Naaranžovali sme kytice i venčeky rôznych tvarov, ktorými sme vyzdobili nielen priestory prvého poschodia, kde sme pracovali, ale kus

prírody sme vniesli aj do interiéru jedálne a vestibulu nášho internátu.

Sára Moskaľová

Divadelné predstavenie *Sen noci svätojánskej*

Na prelome 16. a 17. storočia stvoril veľikán anglickej literatúry William Shakespeare komediálne dielo *Sen noci svätojánskej*. Komédia patrí k najčastejšie uvádzaným Shakespearovým dielam, má stále postavenie na slovenských javiskách už od roku 1920 a dokonca bola prvou Shakespearovou hrou uvedenou v Slovenskom národnom divadle (réžia Viléma Táborského, 1920).

Žiačky Školského internátu ju mali možnosť vidieť v podaní režiséra Jána Mikuša a umelcov Štátneho divadla Košice. Predstavenia *Sen noci svätojánskej* sa vo štvrtkový večer, dňa 5. novembra 2015, zúčastnilo 20 žiačok z rôznych výchovných skupín, pod vedením vychovávateľky Mgr. Lenky Kohútovej. Tematika lásky, prelínania sveta pozemského a nadprirodzeného, či výstižné doplnenie vtipnými dialógmi vyvolali všeobecné nadšenie u mladých i starších divákov. Dievčatám sa hra veľmi páčila a podnietila ich záujem o návštevu ďalších divadelných predstavení.



Mgr. Lenka Kohútová

Týždeň boja proti drogám



Problém užívania drog u mladých ľudí v súčasnosti je problémom aktuálnym a závažným, a preto je nutné klásť väčší dôraz na prevenciu. Cieľom **Týždňa boja proti drogám** je venovať sa aktivitám, ktoré môžu dopomôcť k zníženiu dopytu po drogách. Sú to hlavne aktivity športové a aktivity, ktoré povzbudia k zmysluplnému tráveniu voľného času.

V pondelok, 23. novembra sme odštartovali v našom školskom internáte Týždeň boja proti drogám. „Skáčeme na švihadlách“ – bolo heslo tohto dňa. Žiačky prichádzali do spoločenskej miestnosti, kde si mali možnosť zaskákať na švihadlách v rôznych maskách alebo parochniach. K dispozícii bola plyšová kocka, ktorou žiačky hádzali, aby si určili, koľko minút budú skákať cez švihadlo. Po doskákaní získali srdiečko s nápismi ako napr.: „Zúčastnila som sa boja proti drogám“, „Drogám nie“ alebo „Bojujem proti drogám“. Tieto srdiečka žiačky hrdo nosili, a zároveň boli pre nás spätnou väzbou, koľko dievčat sa do akcie zapojilo. Aktivity tohto dňa sa zúčastnilo vyše 40 žiačok a aj naše vychovateľky.

V utorok, 24. novembra pred večerou sa žiačky schádzali do vestibulu, kde si mohli ťahať 2 lístočky. Buď si vytiahli „drepanie“ alebo „bicyklovanie“ na stacionárnom bicykli. Samozrejme, opäť boli k dispozícii masky a parochne, ktoré si mohli počas týchto aktivít nasadiť a plyšová kocka na určenie limitu. Mnoho žiačok prišlo s tým,

že ťahať lístočky nebudú a chcú si len „zadrepovať“. Za odmenu, že sa do aktivít zapojili, tiež dostali srdiečka s nápismi. Tohto podujatia sa zúčastnilo 25 žiačok.

V stredu, 25. novembra nás navštívil psychológ Mgr. Róbert Langer (manažér OZ Paralelný svet), ktorý isté obdobie pracoval ako klinický psychológ a liečil drogovu závislosť ľudí v rôznych štádiách závislosti. Žiačky hravou formou bližšie

oboznámal s témou drog a drogových závislostí, pričom pútavo rozprával aj o skúsenostiach



s drogovými závislými ľuďmi. Psychológ im predstavil aj neurotechnológie, ktoré napomáhajú úplne sa sústrediť a vnímať na 100% to, čo človek vykonáva. Táto metóda teda slúži k zlepšovaniu činnosti mozgu a mysle. Následne si žiačky prakticky vyskúšali tieto metódy – konkrétne mindflex a neuroset. Na hlavu si nasadili prístroj, ktorý sníma mozgovú aktivitu a hrali hry. Vyskúšali si tiež, ako možno ovládať myslou guľičku.



Vo štvrtok, 26. novembra k nám zavítala sociálna pracovníčka Janka Papcunová z Dobrovoľníckeho centra v Košiciach, aby naše žiačky informovala o aktuálnych možnostiach zapojiť sa do dobrovoľníctva. So žiačkami zaujímavo diskutovala o tom, v ktorých oblastiach sa môžu angažovať ako dobrovoľníčky a prečo je dobré stať sa dobrovoľníčkou, aké výhody prináša človeku dobrovoľníctvo.

Chcem vyjadriť veľkú vďaku žiačke Monike Vojtekovej, ktorá veľmi ochotne uvádzala športové dni tohto týždňa moderovaním. Zároveň ďakujem všetkým, ktorí sa iniciatívne zapojili do aktivít, čím

sme spoločne poukázali na to, že drogám hovoríme NIE a zdravému životnému štýlu ÁNO 😊 Mgr. Veronika Pavliková

Filozofovanie okolo

Šťastie si nevieš nijakým spôsobom zaslúžiť,
je to postoj tvojho srdca.
Žiadna veda tu nie je dôležitá,
musíš si dovoliť spokojne žiť.

Rozhodneš iba ty sám.
Prestaň myslieť na zlé veci,
spomeň si na úprimné a hravé deti.
Nevrav, všetko už dávno poznám.

Si tým, kým sa predstavíš,
ale čo ak máš viac tvárí?
Potom je život len klam,
nečuduj sa, že cítiš sa sám.

Ale predsa len sa to dá,
zavládne hojná pohoda.
Ži naplno každý deň,
či je slnko, či je tieň.

Obaja vieme, aké sú pravé hodnoty.
Nesnaž sa situáciu dokonale zhodnotiť.
Svet sa netočí len okolo teba.
Napriek tomu potrebuješ chleba.

Si zmätený?
Žiadna nová vec.
Upevni sa v tom, čo vlastne chceš.
Neboj sa byť iný.

Danka Malastová

Na kamere bol totiž on ako falšuje spisy a ako prevádza peniaze na svoj účet. Ten pes bol plný dôkazov toho, aby išiel do väzenia na veľmi dlhý čas. Práve v čase, keď pán Šlusa chcel vystreliť na vzdorovitého Toma, prišiel môj šéf a s ním aj zásahový tím. Pána Šlusa zatkli a čaká ho súd...

26



Záujmový útvar „Cvičme v rytme“

Máš záujem zatancovať si podľa tanečných kreácií (Just Dance), zaskákať si na švihadle, zabaviť sa pri spoločných posilňovacích cvičeniach? Potom je záujmový útvar „Cvičme v rytme“ to správne pre teba! V rámci tohto krúžku je možné po vzájomnej dohode navštíviť aj športové centrum Neónka. Môžeš prísť každý štvrtok o 19.00 do spoločenskej miestnosti. Tešíme sa na teba! 😊

V prípade záujmu sa prihlás u vychovávateľky Mgr. Veroniky Pavlikovej (č. d. 102).

Chcete pôsobiť inteligentnejšie?

Človek sa denne stretne s veľmi veľa informáciami a potrebuje z nich selektovať. Toto rýchle čítanie a triedenie, bohužiaľ, nie veľmi dobre vplýva na slovnú zásobu a vyjadrovanie sa. Neustále chatovanie a prehliadanie si internetových stránok tak trochu otupuje ľudskú myseľ. Pozrite sa, ktorým siedmim slovám by ste sa mali v konverzácii vyhnúť, aby ste pôsobili serióznejšie a o niečo inteligentnejšie.

1. Vlastne

Vlastne čo? Toto slovo by malo byť fungovať ako opravný výraz (napríklad boli to moji priatelia, vlastne známi), alebo by malo vyjadrovať hodnotiaci postoj k tomu, čo idete

povedať. Jeho nadmerné používanie je popravde dosť otravné. Keď ho niekto použije v jednej vete trikrát, pôsobí tak, že vlastne ani nevie, čo chce povedať.

2. Skutočne

Niektorí ľudia sa potrebujú pri rozhovore uistiť ovať, že to, čo hovoria, je skutočne pravda. Že sa to skutočne stalo, že oni to skutočne zažili a že si skutočne nevymýšľajú. Potom ale skutočne toho druhého v konverzácii unudia k smrti. Pokúste sa tomuto slovu vyhnúť, alebo ho aspoň čo najviac obmedziť.

3. Absolútne

Na zdôraznenie výpovede sa začalo v rozhovoroch objavovať slovo absolútne. Zrazu je všetko absolútne super a absolútne dobré. Nie je, aspoň nie všetko. Netreba hovoriť, že niečomu absolútne rozumiete, alebo nerozumiete, stačí to povedať jednoducho. Rozumiem, nerozumiem, je to dobré, je to super. To úplne postačí.

4. Úprimne

Ak začnete alebo skončíte konverzáciu týmto slovom pôsobí to minimálne podozriivo. Len na seba upozorníte, že ste si niečo vymysleli, poprípade pozmenili realitu. Úprimnosť je dobrá vlastnosť, avšak všetko s mierou, aj používanie tohto slova.

5. Úžasný

Dnes je všetko úžasné. Film, na ktorom ste boli v kine, obed, ktorý ste práve zjedli, obchod, ktorý práve otvorili. Keď je ale svet taký úžasný, nepotrebuje, aby ho niekto neustále chválil. Vyhnite sa zdôrazňovaniu úžasnosti všetkého, čo ste videli, zažili a pod. a váš partner v konverzácii to určite ocení.

6. Čo keby

Väčšinou realita nezodpovedá našej predstave. Chceli by sme lepší život, lepšie auto či lepšieho partnera/partnerku. Čo keby sa stalo toto a tamto, alebo čo keby sme raz išli tam a tam. Snívať je naozaj krásne, nie však pri bežnej komunikácii s ostatnými ľuďmi. Nikto nepotrebuje vedieť, že ste snílek neustále zahľadený do svojej vymyslenej reality. Snívajte radšej potichu.

7. Že

Že funguje len ako spojka, nie ako uistenie. Používať slovo že ako otázku je veľmi nešťastná voľba. Vôbec sa niekoho na záver opýtať, aby ste sa uistili, či vôbec počúval, týmto spôsobom je neúčtivé (ak ide o niekoho nadriadeného) a nevychované.

Možno si ani neuvedomujete, že tieto slová v bežnej komunikácii používate. Tak nejako mimovoľne vám vyletia z úst a ani sa nad tým nepozastavíte. Skúste sa ich vyvarovať a sami zistíte, či si niekto všimne zmenu. Možno sa na vás ľudia začnú pozerat' trochu inak, akoby ste pôsobili inteligentnejšie...

Pripravila: Veronika Pavuková

Európa v škole

Motto: Európa tvoja - moja – naša
Európa je náš spoločný domov
Chceme pomáhať ľuďom aj prírode

Vonku už nesneží, tma ako v mechu,
vrabce si vyliezli na susedovu strechu.

Spúšťajú sa dole ako takí šráci,
Čo to zase zjedli, tí blázniví vtáci!

Čo takto konečne vyliezť vonku z domu,
pohl'adať krmidlo, dať im trocha zobu?

Ako im tak sypem a súcitím s nimi,
premýšľam o babke na začiatku zimy.

Vravela mi niečo, čo ma dosť vzalo,
že je dnes vo svete dobrých vecí málo.

Keď bola ako ja - to pamätám z jej slov -
bolo viac snehu, lásky, ba aj tých vrabcov.

Nie je to škoda? Veď máme čo chceme,
hoci aj priateľov zo vzdialenej zeme.

Môžeme sa stretávať naživo či v PC sieti,
premýšľať, pomáhať a vytvárať veci.

Vymyslieť maličkosť, čo pomôže všetkým,
zanechať tu dobré veci aj pre naše deti.

Súťaž s Intákom..

Škola už dávno začala a pred nami sú tie najkrajšie sviatky roka- Vianoce. Čas, kedy sú všetci ľudia spolu, spomínajú na minulý rok a čo im priniesol. Tak prečo si nezaspomínať tiež? Vytvoriť nejaký príbeh a dať ho prečítať iným?

Tento rok si pre vás vedenie časopisu Inták pripravilo súťaž, v ktorej sa budete môcť odpútať od školy a preniesť sa niekam, kde sa oslavujú Vianoce a to nielen k vášmu vlastnému štedrovečernému stolu.

Đufame, že sa vás mnoho zapojí a preto vás chceme inšpirovať aj hlavnou výhrou, náhrdelníkom, ktorý nosila Katherine Pierce v seriáli The Vampire Diaries. Veľa šťastia pri písaní a hlavne- Šťastné a Veselé.



Hlavná téma sa nesie pod názvom: **Vianočné prekvapenie**. Je na vás, ako sa témy ujmete, či napíšete niečo presne s Vianocami a so štedrým dňom alebo si vyberiete len decembrovú náladu a kopec snehu. Ak tam nejako zakomponujete slovo Vianoce... misiu ste splnili. :)

Či chcete napísať dlhší príbeh alebo len úvahu, je to na vás. No aby to bolo spravodlivé, **minimum slov**, ktoré bude váš príbeh obsahovať **nemôže klesnúť pod 500**, čo je približne jedna normostrana. **A maximum?** To je na vás, ale budeme radi, ak sa **zmestíte do tých 5 000 slov**, čo je približne 10 strán.



Je zjavné, že príbeh, aj keď je veľmi pútavý, sa sám a rýchlo nenapíše. Preto je uzávierka tejto súťaže až 14.1.2016, do kedy máte možnosť odovzdať svoje výtvary vo formáte doc/docx pani vychovávateľke Švedovej.

