

Časopis dievčat zo ŠI, Považská 7, Košice

Int'ák

č. 4 šk. rok 2015/2016



HORNÁ DOLNÁ

Prichádzalo dievča z domu na intrák,
po víkende pozbierať sa a napísať ťahák.
Učiť sa vy nestíhate, upratovať máte,
veď študijný týždeň máte, možno že to dáte.

Jááj, to bol dobrý nápad na Považskú chodiť,
papať naše dobroty a vychošku zloštiť.
Vonku ste vy chodiť chceli vodne a i v noci,
vychošky vám zakázali - žiadne do pol noci.

REF//: Zo školy na intrák štvrtáčky sa valia,
ponáhľajú na intrák veď nám dobre varia.
Po tých ťažkých 4 rokoch vy už odchádzate,
maturitnú štafetu nám prenechávate.
Teraz sa vy pobalíte, domov odídete,
ale najprv popracete a vytepujete.
Žiadna kolektívka a študovňa tiež.
Je už len na tebe, či na výšku pôjdeš.

Jááj, to bol dobrý nápad na Považskú chodiť,
do Galérky cez cestu len tak si nakúpiť.
Maturita formalita, tak sa jej hovorí,
my vám prsty držíme, nech nik nepohorí.

**/Rozlúčková pieseň tretiačok štvrtáckam/
Prebásnila: Monika Vojteková**

INŤÁK – časopis dievčat z ŠI, Považská 7, 040 11 Košice, ročník XV., číslo 4, školský rok 2015/16. Vydáva: ZÚ Mladá novinárka pri ŠI, Považská 7, Košice, pod vedením Mgr. Oľgy Švedovej. Predsedníčka redakčného krúžku : Petronela Fuchsová, technická redaktorka: Soňa Koromházová

Dotyk prírody

Poznáte ten pocit, keď vchádzate do lesa, kde je ticho, nevidíte žiadneho človeka, žiadne auto, všetko je tak krásne čisté a nedotknuté a vy sa len tak prechádzate a nemyslíte na nič?

Ani ja som ten pocit už dlho nezažila. Až dnes som sa vybrala do lesa, od všetkého si oddýchnuť.

Ach, ani si neviete predstaviť, aký to je pocit. Sedím na kmeni uprostred lesa so zavretými očami a počúvam spev vtákov. V srdci mám blažený pocit. Je to neuveriteľné, čo dokáže príroda. Je nanič, keď bývate v takejto nádhere, a neuvedomujete si to!

Slnko ma ohrieva svojimi lúčmi, ktoré dopadajú na zem, akoby ma chceli objasniť a postarať sa o mňa. Vietor veje tak jemne, až mám chuť lietieť. Pritom vydáva zvuk, ktorý spolu so zvukom suchého lístia a spevom vtákov znie ako symfónia. Nazvala by som ju symfóniou šťastia. Pretože nie je možné, aby človek, ktorý to všetko počuje a vidí, bol nešťastný a smutný. To sa nedá.

Obzriem sa okolo seba a vidím prírodu, ktorá sa prebúdzajú zo zimného spánku. Práve počas Veľkej noci, keď Ježiš Kristus vstal z mŕtvych, tak akoby príroda vstala s Ním. S Ním všetko ožilo. Aj zvieratá už začínajú chodiť na potulky (hehe)...

Pre tanečníka by bolo hádam ľahké vymyslieť choreografiu na tento rytmus. Všetko by začal jemnými pohybmi spolu s vetrom. Do toho by začal stepovať v rytme šuštiacich popadaných listov, po ktorých uteká stádo srnčiek, jeleníc a jelenov. A nakoniec by k tomu pridal pohyb rúk, ktorý by sprevádzal spev vtákov. Myslím, že by z toho vznikol tanec, ktorý by ulahodil nejednému oku...

Petronela Fuchsová

Fajčenie a mladý človek

Milióny ľudí na celom svete fajčia a podľa štatistík stretávame s cigaretou v ruke čoraz mladšie ročníky. Je im jedno, že ničia zdravie seba a ostatným. Dôležité je, aby dostali svoju dávku nikotínu a aby si zamestnali ruky... Podľa výskumov si 22 percent zarytých fajčiarov zapáli svoju prvú cigaretu – tak ako niektoré z vás – medzi 14.-



15. rokom... Obzvlášť znepokojujúci je nárast fajčenia mladých dievčat.

Nadpolovičná väčšina detí vo veku 15 rokov už fajčila, na Slovensku je to 52% dievčat a 60% chlapcov.

Ženy tvoria v súčasnosti asi 20 % z viac ako 1 miliardy fajčiarov vo svete. Na Slovensku je toto číslo ešte vyššie, tabakové výrobky u nás konzumuje 43% mužov a až 26% žien. Počet žien – fajčiarok nežiaduco rastie.

PREČO JE NEBEZPEČNÉ FAJČIŤ

1. TABAKOVÝ DYM JE ŠKODLIVÝ !

Aby sme lepšie porozumeli účinkom fajčenia na náš organizmus, je vhodné si stručne pripomenúť zloženie tabakového dymu a jeho pôsobenie.

Škodlivý vplyv cigaretového dymu na organizmus je spôsobený zložkami tabakového dymu. Je to najmä: **1.** veľké množstvo chemických zlúčenín (cca 4.000 látok) ktoré pôsobia dráždivo, **2.** asi 100 zložiek z nich sú **látky rakovinotvorné** – kancerogény, **3. oxid uhoľnatý (CO)** v cigaretovom dyme sa mnohonásobne (200-krát) silnejšie viaže na krvné farbivo než kyslík a zaberá tak miesto kyslíku z vdychovaného vzduchu, čím zhoršuje okysličovanie tkanív, **4. nikotín** obsiahnutý v cigaretovom dyme zužuje priesvit krvných ciev a zhoršuje tak prekrvenie tkanív a orgánov; okrem toho je to návyková látka (podobne ako heroín, alebo kokaín) a spôsobuje problémy pri pokuse zanechať fajčenie.

2. OCHORENIA V DÔSLEDKU FAJČENIA

Dnes sú nepriaznivé dôsledky fajčenia na zdravie už známe a rozsiahlymi štúdiami dokázané. Choroby vznikajúce v súvislosti s fajčením sa označujú súborne ako **"Choroby podmienené fajčením"**. Patria sem predovšetkým nádorové ochorenia, srdcovo-cievne choroby, nenádorové ochorenia dýchacieho a ďalších systémov.

K nádorovým ochoreniam spôsobeným fajčením patrí napr. rakovina pier, dutiny ústnej, hrdla, hrtana, pažeráka, žalúdka, hrubého čreva, pečene, pankreasu, obličiek, močového mechúra, krčka maternice, pľúc a ďalších orgánov.

Pľúcne nádory sú veľmi časté a sú spôsobené v 85% - 90% fajčením. Na svete asi 700 000 ľudí zomiera ročne na toto ochorenie, na Slovensku asi 2 000. Riziko vzniku pľúcnej rakoviny sa zvyšuje úmerne s množstvom vyfajčených cigariet, s

trvaním a s intenzitou fajčenia. Riziko ochorenia pľúcnou rakovinou je 20-krát vyššie u žien, ktoré fajčia dve a viac škatuliek cigariet denne. Táto skutočnosť je o to závažnejšia, že neochorejú len fajčiari, ale aj nefajčiari, ktorí dýchajú vzduch spolu s fajčiarmi v uzatvorených priestoroch (pasívni fajčiari).

Z nenádorových ochorení sú najznámejšie vplyvy na dýchacie orgány. Pľúcne funkcie sa rýchlejšie znižujú u fajčiarov ako u nefajčiarov. Fajčenie vedie k vzniku chronickej bronchitídy, k pľúcnemu emfyzému a k chronickej obštrukčnej chorobe pľúc. Je známy aj vzťah fajčenia k vzniku vredovej choroby žalúdka a dvanástorníka.

K srdcovo-cievnyim ochoreniam, ktoré sa zhoršujú fajčením cigariet, patrí **ateroskleróza**, ktorá sa rýchlejšie rozvíja u fajčiarov, zvyšuje sa hladina cholesterolu v krvi, urýchljuje sa vývoj **ischemickej choroby srdca**; riziko stúpa s počtom vyfajčených cigariet a znižuje sa po zanechaní fajčenia. Predpokladá sa, že fajčenie cigariet je zodpovedné za cca 25 % všetkých úmrtí na ischemickú chorobu srdca. Fajčiari majú 5,7 -krát častejšie mozgové krvácanie.

3. NÁSLEDKY PRAVIDELNÉHO FAJČENIA

Neexistuje prameň mladosti, ale existuje zaručený spôsob ako vyzerat' staršie. Fajčenie mení vzhľad kože, zubov a vlasov, ktoré vám môžu pridať niekoľko rokov navyše. Tiež ovplyvňuje vašu plodnosť, zdravie srdca, pľúc a kostí. Typická pre fajčiarov je aj voľná koža pod očami. Je jednou z niekoľkých viditeľných vedľajších účinkov, ktorými tabak poškodzuje váš vzhľad.

PREČO ODHODIŤ CIGARETU?

Je nám už teda známe, že fajčenie je jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov srdcovo-cievnych a mnohých rakovinových ochorení, čo platí rovnako pre ženy, ako aj pre mužov. U žien má však fajčenie navyše negatívny vplyv na reprodukčné zdravie a tehotenstvo.

Ženy fajčiarky v zvýšenej miere čelia problémom s poruchami menštruačného cyklu, neplodnosťou, predčasným pôrodom, či nedostatkom materského mlieka. Ich novorodenci majú nižšiu pôrodnú váhu a je u nich zvýšené riziko syndrómu náhleho úmrtia, pri ktorom sú fajčenie a cigaretový dym považované za hlavný rizikový faktor. V neposlednom rade má fajčenie negatívny dopad na krásu žien. Nedostatočné prekrvenie pokožky v dôsledku fajčenia spôsobuje zhoršenie jej kvality, sivý nádych, predčasné vráskavenie a vypadávanie vlasov. Žltnutie nechťov a zubov, ich lámavosť a zvýšená kazovosť v dôsledku pôsobenia látok, ktoré sa nachádzajú v cigaretovom dyme, tiež nepridajú ženám na krásu.

Napriek tomu, že mnohé ženy vnímajú fajčenie ako prostriedok na udržanie si štíhlej línie, rozhodne to nie je ten správny spôsob. V mnohých prípadoch je to však len snaha zaradiť sa do určitého sociálneho prostredia, ukázať tým zrelosť a dospelosť, byť atraktívna a sexy.

„Prestať fajčiť je najľahšia vec na svete. Prestal som už asi 1000-krát.“

Mark Twain

Cigareta je silný pán a len tak ľahko zo svojho objatia nepustí. Preto vám radím: netreba začínať fajčiť- najprv z frajeriny, potom na odbúravanie stresu a potom jednoducho preto, že musím. Pokúsme sa žiť zdravšie. Ako hovorí latinské príslovie: „Zdravie je dobro, o ktorom nevieme, dokiaľ ho nestratíme“.

Mgr. Oľga Švedová

Sedem tipov ako zvládnuť STRESS



Cítite sa že je toho na vás veľa a chcete vedieť ako zvládnuť stres?

Stresu sa nedá vyhnúť. Je normálnou súčasťou života a dokonca určitá dávka stresu je potrebná pre optimálne žitie. Stres sa stane problémom vtedy, keď máme pocit, že nezvládame to, čo sa deje v našom živote, a keď máme pocit, že už nedokážeme ovládať náš život.

Podľa odborníkov 70-90 % návštev u všeobecného lekára je následkom stresu. Aby ste neboli obeťou stresu a vášho okolia, môžete pre seba urobiť mnoho vecí. Prvé, čo môžete urobiť, je identifikovať, čo vám prináša stres. Správne pomenovať, čo sa deje vo vašom živote, je prvým krokom k zvládnutiu stresu. Prečo? Pretože sa to dostane do vášho vedomia a môžete postupne hľadať kroky čo ďalej. Napríklad môžete využiť vašu predstavivosť k relaxácii, vylepšiť životosprávu, alebo vašu komunikáciu. Je mnoho vecí, ktoré môžu pomôcť v boji proti stresu.

Nasledujúcich sedem tipov ako zvládnuť stres, vám pomôže nadobudnúť ovládanie nad vlastným životom a dodá vám sebadôveru:

1. Dýchacie cvičenia

Viete ako dýchajú bábätká? Pokojne a pomaly. Môžete sledovať pohyb ich brušiek. Hore a dolu. Rytmicky. Tak by sme mali dýchať aj my. Volá sa to bránicové dýchanie a je to jedným z najefektívnejších spôsobov ako zvládnuť stres. Tak ako na to? Lahnite si na chrbát. Položte si jednu ruku na bránicu a jednu na hrudník. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite (so zavretými ústami) do bránice. Hýbať by sa mala iba ruka ktorá je na bránici. Tá druhá, na hrudníku by sa nemala hýbať. Výdych je tiež cez bránicu a pomaly. Trénujte toto dýchanie, až kým sa vám nestane samozrejmosťou. Keď budete v práci alebo hocikde inde pod tlakom, začnite bránicové dýchanie a budete sa cítiť pokojnejšie.

2. Vnútna sila - relaxácia a predstavivosť

Máte v sebe neskutočne veľkú vnútornú silu ako relaxovať. Je to sila vašej mysle - predstavivosť - vizualizácia. Môžete si predstaviť čokoľvek, čo vám prináša pokoj, mier, a radosť. Bude to mať vplyv aj na vaše telo, lebo myseľ a telo sú prepojené.

Vaša myseľ dokáže zmeniť fyziológiu vášho tela. Neveríte? Zavrite oči a predstavte si pomaranč. Predstavte si ho v čo najväčších detailoch - akú má farbu, jeho póry, a veľkosť. Vezmite ho do ruky. Precíťte dotyk pomaranča vo vašich rukách. Ovoňajte ho. Užite si tú vôňu tropického ovocia. Rozkrojte pomaranč na polovicu. Vezmite jednu polovicu a jemne ju stisnite. Predstavte si, že si kvapkáte šťavu priamo do úst. Pri takejto vizualizácii budete cítiť, ako vaše telo reaguje - začnú sa vám tvoriť sliny. Čo vyvolalo túto fyziologickú reakciu? Vaša myseľ! Použite ju na vyvolávanie príjemných pocitov.

3. Pozitívne myslenie

Pozitívne myslenie znamená sústrediť sa na pozitívne stránky situácie a zároveň prijať tie negatívne. Predstavte si situáciu, ktorá vás stresuje. Čo si pri tom vo vnútri povieť? Zmeňte váš vnútorný monológ. Skúste si večer pred spaním napísať alebo aspoň premyslieť tri veci, ktoré vás cez deň potešili, vyčarili úsmev, rozosmiali či zahriali pri srdci a za ktoré ste vďačné.

4. Fyzická sila v boji proti stresu

Pri odbúrávaní stresu vám pomôže fyzická zdatnosť a sila. Lekári nám stále hovoria, že máme cvičiť. No a aké cvičenie je najvhodnejšie proti stresu? Také aké vám najviac vyhovuje - aerobik, joga, tai-chi, posilňovanie...Možností je veľa. Vyberte si to, čo vás bude najviac baviť. Pri pravidelnom cvičení bude odolnejšie nielen vaše telo, ale aj vaša myseľ. Určite viete, že balancovaná životospráva je veľmi dôležitá. Nezabúdajte na raňajky, dostatok bielkovín, ovocia a zeleniny, obmedzte cukor a škodlivé tuky. Vyhýbajte sa návykovým látkam ako alkohol, cigarety, a káva. Tie vám spôsobia iba viac stresu. Zaťažujú váš organizmus a obzvlášť nadobličky, ktoré potom nemôžu poriadne pracovať. Doprajte si spánok. Je veľmi potrebný na regeneráciu. Chodte spať pred 23:00 hodinou, pretože najúčinnější regenerácia nadobličiek prebieha medzi 23:00 a 2:00 hodinou.

5. Rodina a priatelia - vaša opora

Vaše vzťahy s ľuďmi môžu byť buď zdrojom stresu, alebo pomôckou ako zvládnuť stres. Ak máte rodinu a blízkych priateľov, ktorí vás chápu a majú pre vás porozumenie, tak neváhajte a pýtajte pomoc. Požiadajte ich o to, aby vám neradili, len aby si vás vypočuli. Neduste v sebe emócie, vyrozprávajte problémy a starosti von zo seba. Pomáha to.

6. Komunikácia

Efektívna komunikácia vám pomôže zvládnuť stres tým, že vám zredukuje nedorozumenia, pomôže vám motivovať ľudí, a povzbudí spoluprácu. Efektívna komunikácia zaručí rozdiel medzi tým, či máte veľa dobrých priateľov alebo nie. Ľudia, ktorí si vedia vytvoriť blízke vzťahy s druhými ľuďmi, majú nižší výskyt srdcových chorôb, rakoviny a majú vyššie sebavedomie. Jednoducho - majú nižší stres.

7. Zábava a oddych

Čo vás baví a teší? Máte nejaké hobby - šport, zábavné hry, hudba, príroda, alebo radi kreslíte? Máte domáce zvieratko? V každom prípade si musíte nájsť čas na seba. Jeden z obľúbených spôsobov na zvládnutie stresu je písať si denník. Keď si každý deň (najlepšie večer pred spaním) napíšete pár viet, tak sa vám veľmi odľahčí.

Mgr. Lenka Čigášová

Aby leto nebolelo



Tento rok nastúpilo leto v plnom prúde, a to skokom a s tropickými teplotami.

Slnko láka von mladých i starších. Leto je najideálnejšie obdobie na opaľovanie, preto vyhladávame pláže, bazény, prírodné kúpaliská alebo iný pobyt na slnku, kde chceme nachytať "bronz" na pokožku.

Vôbec nezáleží na tom, kde ste vystavení slnečnému žiareniu. Pri každom pobyte na slnku treba mať na zreteli, že "všetkého moc škodí".

Niektorí možno namietate, že slniečko a jeho lúče sú potrebné pre správny vývoj organizmu a pre jeho zdravé fungovanie. Túto skutočnosť nikto nepopiera, to je to pozitívum z pobytu na slnku, ale každá minca má dve strany.

Neuvážené opaľovanie prináša veľké riziko. Mnohí z nás už zažili bolestivé spálenie pokožky, iní sa pre zmenu stretli s aj nepríjemnými alergiami pri priamom slnečnom žiarení. Toto je však len slabý odvar nepríjemností, ktoré môžu nastať, ak si nedáme pozor a podceníme pobyt na slnku. Prílišné a nekontrolované slnenie často spôsobuje rakovinu kože.

Určite viete že:

Všetky časti slnečného žiarenia nie sú pre človeka škodlivé a zradné. Najnebezpečnejšie sú ultrafialové lúče typu A i B.

UVA žiarenie preniká hlboko do pokožky, kde značne poškodzuje kolagénové a elastické vlákna, a tým spôsobuje predčasné starnutie pleti, stratu pružnosti pokožky a tvorbu pigmentových škvŕn. Tiež je príčinou tvorby voľných radikálov, ktoré môžu poškodiť DNA buniek, a tým spôsobiť rakovinové bujnenie.

UVB žiarenie spôsobuje opálenie pleti, ktoré môže pri nesprávnom slnení príčinou spálenia, alergií alebo poškodenia buniek, ktoré opäť môže viesť až k vzniku rakoviny. Preto je namieste a nevyhnutné používať opaľovacie produkty, ktoré chránia pred obidvoma typmi žiarenia.

Deti do jedného roku veku, by sa slnku vôbec nemali nevystavovať. Dôvodom je ich koža, ktorá je tenšia ako u dospelých, a preto je proti silnému pôsobeniu slnečných lúčov bezbranná. Čo by nemal podceňovať žiaden rodič malého dieťaťa, je aj riziko prehriatia a úpalu, preto zvýšte opatrnosť pri prechádzkach s kočíkom a pri preprave v rozpálenom aute.

Nepodceňujte!

V médiách si často vypočujeme upozornenia o maximálnej dobe, po ktorú môže byť človek vystavený slnečným lúčom bez väčších rizík. Samozrejme aj táto doba je závislá na citlivosti (fototyp) kože a dennej dobe. Intenzita žiarenia sa počas dňa mení a samozrejme aj jeho zloženie.

Stála výstraha platí, vyhýbať sa slneniu v obedných hodinách! Najväčšie zdravotné riziko hrozí pri pobyte na slnku v čase medzi 11. až 15. hodinou. V tomto časovom rozmedzí by sa nemalo vystavovať slnku vôbec.

Koža a telo si pamätá ako sa o nich staráte, preto po pobyte na slnku ošetríte pokožku prípravkom po opaľovaní, dodajú jej stratenú vlhkosť a dopomôžu k rýchlejšej regenerácii. **_V ľudovom liečiteľstve** sa odporúča na slnkom spálenú kožu aplikovať smotanu alebo biely jogurt, pokožka po natretí pomerne rýchlo stráca horúčavu, upokojuje sa a hneďne –regeneruje.

Dajte si pozor, aby sa letné radovánky na slniečku nezvrhli na zdravotné ťažkosti. Krásne leto vám všetkým želá

Petronela Fuchsová,

predsedníčka redakčnej rady časopisu Int'ák

ABY SLNKO NEBOLELO

Leto je prísľubom energie, dobrej nálady, no skrýva zopár rizík. Horúce leto so sebou prináša aj nástrahy pre tých, ktorí nie sú zvyknutí na dostatočný pitný režim a radi sa vystavujú priamemu slnečnému žiareniu bez primeranej ochrany.

Prehriatie – úpal

Vzniká pôsobením tepla a vlhka na ľudský organizmus, pričom najviac bývajú ohrozené deti a starší ľudia. Úpal vzniká väčšinou postupne, ale môže mať aj náhly priebeh. Typickými príznakmi sú slabosť, bolesť hlavy, nevoľnosť, zvracanie, závrate, prípadne až krátkodobá porucha vedomia. Postihnutú osobu treba preniesť na chladnejšie miesto, uložiť do vodorovnej polohy so zdvihnutými dolnými končatinami, ochladiť telo alebo jeho časť studenou vodou a podať veľa tekutín (rozhodne však nie alkohol).

Úžeh

Je stav, ktorý vzniká priamym pôsobením slnečných lúčov na nechránenú časť tela, najčastejšie hlavu. Úžeh býva často spojený s tepelným úpalom, no na rozdiel od úpalu sa zdravotné problémy môžu dostaviť s časovým oneskorením, napríklad vo večerných hodinách po dni strávenom na slnku, popri celkových príznakoch - zvýšená teplota, bolesť hlavy, zimnica, nevoľnosť, zvracanie, stuhnutá šija. Pri prvej pomoci je potrebné postihnutú osobu uložiť do chladku, ochladzovať hlavu a zátylok studenými obkladmi a podávať studené nápoje, vo vážnych prípadoch privolať lekára. Pľuzgiere sa nemajú prepichovať ani odstrihovať, pretože chránia postihnuté miesto pred infekciou. Na ich ošetrovanie treba vyhľadať odbornú lekársku pomoc. Ak taká možnosť nie je, hojenie kože môže podporiť kyslé mlieko, jogurt alebo niektoré komerčne dostupné prípravky (napríklad s obsahom panthenolu, a pod.). Prevenciou úžehu je pokrývka hlavy pri pobyte na slnku, používanie krémov na opaľovanie s obsahom ochranných faktorov.

Vyčerpanie z tepla

Vzniká počas letných horúčav pri veľkej telesnej námahe spojennej so silným potením s nedostatočným pitným režimom. Strata tekutín a solí býva, spolu s bolesťami hlavy, slabosťou, nevoľnosťou a smädom, spojená s bolestivými svalovými kŕčmi, postihnutý má nízky tlak, rýchly a takmer nehmatný tep, studený pot a rýchle povrchové dýchanie. V rámci prvej pomoci je nutné postihnutú osobu premiestniť do chladného prostredia a uložiť do postele. Tekutiny a soli je vhodné dopĺňať podávaním studenej minerálnej vody v malých dávkach. Ak má postihnutá osoba kŕče na dolných končatinách a bruchu, pridá sa do vody soľ v množstve 1 čajovej lyžičky na 1 liter vody a dolné končatiny sa môžu jemne masírovať. Ak kŕče neustúpia napriek poskytnutej prvej pomoci, je potrebné privolať lekársku pomoc.

Dana Malastová

Charitatívna zbierka

Pôstny dar

Slovenská katolícka charita (SKCH) spustila aj tohto roku celoslovenskú kampaň a verejnú zbierku Pôstna krabička pre Afriku na pomoc deťom v Ugande. Keďže Uganda nepatrí medzi prioritné krajiny, do ktorých zo Slovenska prúdi rozvojová zahraničná pomoc, všetky projekty v Ugande Charita financuje výlučne vďaka podpore darcov zo Slovenska. Počas obdobia pôstu pred Veľkou nocou preto SKCH do viac ako 600 farností rozdistribuovala pôstne krabičky, ktoré slúžia, ako pokladničky na pôstne dary a zároveň informujú o živote a problémoch v rozvojových krajinách. Počas pôstu si ľudia mnohé veci odriekajú a viac myslia na potreby ľudí v núdzi.

Naša kampaň v školskom internáte dala príležitosť zapojiť sa všetkým žiačkam a zamestnancom ŠI pomôcť meniť životy detí. Večer 14. marca sme odštartovali charitatívnu zbierku a vyslali žiačky 7. VS, ktoré chodili s tzv. „pôstnou krabičkou“ po celom internáte. Naším heslom bolo: ***Jediná Tvoja minca môže prispieť k zmene života niekoľkých detí v Ugande...*** Vďaka štedrosti darcov sme vyzbierali 114,00€ a poslali ich na účet SKCH.

Ďakujeme všetkým dievčatám aj zamestnancom ŠI, ktorí sa zapojili do tejto ušľachtilej akcie a pomohli deťom v ťažkej životnej situácii.

Mgr. Agnesa Nežníková

DEŇ ZDRAVIA

Popoludní 7. apríla sme ako tradične pri príležitosti Svetového dňa zdravia zorganizovali zábavné popoludnie pre žiačky nášho ŠI. **Témou Svetového dňa zdravia pre rok 2016 je DIABETES.** Celosvetovo sa počet chorých na cukrovku stále zvyšuje. V dôsledku akútnych a chronických komplikácií sa významnou mierou podieľa na chorobnosti, invalidite aj úmrtnosti. V Slovenskej republike podľa štatistických údajov z Národného centra zdravotníckych informácií SR je výskyt za rok 2013 až 340 445 diabetikov, čo je okolo 7% z populácie. Naďalej pretrváva vysoká miera novo diagnostikovaných prípadov - okolo 22 000 nových diabetikov. V 90% prípadov ide o diabetes 2. typu, pri ktorom je najdôležitejším vonkajším faktorom príčiny vzniku **nadváha, obezita a nízka fyzická aktivita**

Rizikové faktory cukrovky 2. typu

- ✓ Rodinná anamnéza
- ✓ Nezdravý spôsob stravovania
- ✓ Nedostatok pohybu
- ✓ Obezita

Cukrovka môže postihnúť kohokoľvek.
Ak nie je liečená - ide o smrteľné ochorenie.



Žiačky v areáli nášho ŠI mali možnosť zapojiť sa do 5 zábavno-športových stanovišť. Prvé dve stanovišťa boli zamerané na meranie tlaku a BMI – indexu telesnej hmotnosti. Ďalšie stanovišťa už boli zábavno-športové: skákanie na švihadle, slalom s futbalovou loptou a veslovací trenažér. Po absolvovaní všetkých stanovišť boli žiačky odmenené chutným a zdravým ovocím, ktoré pre nás zakúpila vedúca stravovacej prevádzky Ing. A. Dobálová. Ďakujeme a tešíme sa na ďalšie zábavné podujatia.

Mgr. Ivana Belejová



Beseda so záchranármi

Posledný deň marca v a našom školskom internáte uskutočnila beseda so záchranármi. Podobne ako vlani prišla medzi nás bývala žiačka nášho ŠI Katarína Verešpejová aj so svojimi spolužiakmi, ktorí už druhý rok navštevujú Prešovskú univerzitu. Naši prednášajúci nám porozprávali a názorne ukázali, ako sa podáva prvá pomoc, na figuríne sme si mohli vyskúšať masáž srdca. Niektorým z nás to šlo od ruky, iné sa trochu viac potrápili. Ďalej nám ukázali ako správne dať človeka, ktorý je v bezvedomí, do stabilizovanej polohy. Tiež sme si to mohli vyskúšať.



Prednáška našich mladých záchranárov bola veľmi náučná a zaujímavá, ale beseda tým ešte zďaleka nekončila.

Najzaujímavejšie boli príbehy, zážitky z ich praxe, o ktoré sa s nami podelili - napríklad ich pomoci pri pôrodoch, či závažnejších príhodách – napríklad pri autonehodách, či pacientoch v bezvedomí a podobne.

Naši mladí hostia už druhý rok spolu s profesionálnymi

záchranármi, zachraňujú životy iných ľudí. Prajeme im veľa úspechov v štúdiu a veľa šťastia pri zachraňovaní ľudských životov.

Adriana Pavľáková

Kvíz o ochrane životného prostredia



Podvečer 13. apríla sa v našom školskom internáte uskutočnil kvíz o ochrane životného prostredia. Zúčastnili sa na ňom dvojice z každej výchovnej skupiny.

Kvíz sa konal formou testu a otázky boli zamerané na životné prostredie, ekosystém, recykláciu a enviromentálne problémy. Súťažilo sa o prvé tri miesta,



a popri správnych odpovediach rozhodoval aj čas. Zúčastnené dievčatá mohli vyhrať zaujímavé ceny s logom ŠI Považská 7. Na 1. mieste sa umiestnila dvojica zo 6. VS - Melinda Kuzmová a

Andrea Pankovicsová, na 2. mieste skončili Livia Želisková a Miriama Gogoľová (5.VS) a 3. priečku obsadila Kristína Homonnaiová z 1. VS, ktorá súťažila sama. Gratulujeme.

Csilla Vozárová a Mária Oberstová

Vyhodnotenie súťaže Venované mame

Aj tohto roku sme v druhej polovici apríla vyhlásili literárnu súťaž vo vlastnej tvorbe pod názvom Venované mame, ktorú každoročne organizujeme ku Dňu matiek. Takmer do konca mája sme čakali na súťažné príspevky našich dievčat, avšak na naše sklamanie ich bolo príliš málo. Štvrtáčky sa už pripravovali na maturitu a ostatným dievčatám asi došli perá!? A tak mali naše porotkyne z radov vychovávateľiek ľahkú prácu. Navyše každé vyznanie mame bolo napísané v inom literárnom žánri, čo sa dalo len ťažko porovnávať. Preto sme sa rozhodli oceniť ich rovnako. Súťažné práce prikladáme .

**Mgr. Oľga Švedová,
vedúca ZÚ Mladá novinárka**

Mama

(úvaha)

Jediná osoba, ktorá môže nahradiť všetkých, ale sama nemôže byť nahradená. Osoba, ktorá ťa najprv deväť mesiacov nosila pod srdcom, potom ťa porodila a nakoniec ťa sprevádza a usmerňuje počas celého tvojho doterajšieho života. Bola pri tvojich prvých slovách i krokoch. Učila ťa ako sa máš slušne správať a bola aj pri tvojich prvých pádoch. Lúbi ťa a stále sa o teba stará. Je tu pre teba. Pomáha ti rozhodnúť sa a podporuje ťa.

Mama, mamka, mamička, to sú oslovenia, ktoré používame každý deň, ale často si t si ani neuvedomujeme, aké dôležité je jej poslanie. Veľakrát si nepamätáme, čo pre nás robí. Preto je veľmi dôležité vážiť si nielen svoju mamu, ale aj starú či krstnú mamu...

Pre každého by mala byť jeho mama vzorom, akým by mal byť. Veď raz mnohé z nás budú tiež mamami a budeme sa starať o svoje deti. Preto si pamätajte - ako sa vy správate k svojim mamám, tak sa raz môžu k vám správať vaše deti! Vážte si svojich rodičov, lebo tých máte len jedných. A raz, keď už nebudú vedľa vás, bude vás mrziť, ako ste sa k nim správali.

Klaudia Hudáková

Maminke

Si moja jediná, si jedinečná.
Každý deň krásou lásky skveješ sa.
Si nenahraditeľná.

Ako sa dá láska v živote človeka dokázať?
Je to mama. Ona prvá nám ju má ukázať.

Ako?

Vtedy vieš, že ti nechce zle.
Pri nej sa cítiš bezpečne.
Ona ti tvoju prázdnu dlaň hladí
a naplňa ju štedrými darmi.
Jej milý úsmev je sladký ako med.
Najviac ju potešíš, keď jej daruješ kvet.

Ďakujem ti, maminka, hoci som ešte malinká.
Oproti tvojej sile som ešte len taká žubrienka.

Ďakujem ti, že si priniesla život,
že si priniesla obeť.
Kiež ja raz taká budem
ako ty – plná jasotu.

Nech sa raduje svet,
lebo lepšej mamy niet.
Nech teší celý náš dom
a tvoje vytrvalé srdce nech je spokojné v ňom.

Želám ti odvahu do tých ťažkých dní
a istotu, ktorú nik nezlomí.

Som tvoja, som tu pre teba
a som rada, že som práve tvoja dcéra.

Danka Malastová

Ďakujem, mamička

Dom postavený na úpäť skál sa vytŕčal ako osamelý jazdec uprostred púšte. Bol vysoký, sivej farby a pred ním bola malá záhradka, na ktorej si jej majiteľ dal naozaj záležať.

V tom dome bývala žena. Žena so zlatým srdcom a so slzami v očiach. Tvár mala krásnu, i keď poznačenú rokmi. Krívala na jednu nohu, ktorú si poranila počas záchrany svojej rodiny, ktorá tam s ňou už nežije. Mnohým ľuďom by sa zdal tento príbeh smutný, ale ona ho tak neberie. Hoci býva sama vo veľkom dome, ktorý stojí mimo dediny, je šťastná. Šťastná preto, lebo vedela, že jej život nebol zbytočný. Má deti. Deti, ktoré už majú svoje rodiny a bývajú ďaleko odtiaľto. Spomína na nich stále, deň čo deň, no oni očividne len trikrát do roka. Jej manžel ju opustil už veľmi dávno, ešte keď boli deti malé, a to najmladšie si už naň ani nepamätalo. Práca na malej farme, ktorá sa mu stala osudnou, ochabla vo chvíli, kedy uhasila jeho život. Ale neubehol deň, aby ho nebola navštíviť a neporozprávať sa s ním, hoci takto na diaľku... Vedela, že on ju počuje. Vernosť, ktorá sídlila vo vnútri srdca tejto ženy, bola taká hlboká a krásna ako Grand Canon. Deti, ktoré postupne rástli, jej neboli nevďačné počas života s ňou, práve naopak. Človek by povedal, že práve ich pevné puto bude udržiavať túto rodinu pokope, stoj čo stoj. Keď roky plynú, človek postupne zabúda na to, čo pred rokmi sľúbil. To neobišlo ani túto rodinu.

Blížil sa deň, ktorý bol výnimočnejší než ostatné. Životné jubileum tejto ženy, ktorá sa dožívala krásnych osemdesiatich rokov. Svoje narodeniny už síce neoslavovala mnohé roky, pretože nemala s kým, teraz je to však iné. I keď to ani netušila...

Deň narodením sa jej zdal celkom obyčajný. Začala ho prechádzkou a potom si ako vždy čítala pre domom na drevenom hojdacom kresle, ktorý jej vyrobil k narodeninám jej manžel. Slnko už bolo uprostred oblohy a pomaly prechádzalo na západ. Z cesty, ktorá viedla z lesa, za ktorým už bola dedina, prichádzali autá. Neboli to dve, ani tri, ale päť áut. Oči, ktoré jej už tak dobre neslúžili ako predtým, jej nezabránili vidieť to. I keď už prešli mnohé roky, srdce sa jej zachvelo a na tvári sa jej objavil úsmev. Vedela presne, kto prichádza. Boli to jej deti so svojimi rodinami. Na lúke vedľa domu zaparkovali a postupne vychádzali z áut. Stretnutie, ktoré bolo plné emócií, slz, smiechu a šťastia, naplnilo tento dom životom.

Najmladší muž pristúpil k žene, ktorá bola jeho mamou, objal ju silno a vrúcne a zastretým hlasom povedal: „ĎAKUJEM, MAMIČKA. “

Petronela Fuchsová



Milujem SLOVENSKO

V jarný utorkový podvečer, 26. apríla 2016, si žiačky Školského internátu na Považskej 7 pod vedením vychovávateľky Mgr. Lenky Kohútovej, zmerali sily a vedomosti v celointernátnej súťaži Milujem SLOVENSKO. Do súťaže sa zapojilo 40 dievčat z rôznych výchovných skupín, ktoré spoločne vytvorili 10 štvorčlenných tímov. Tímy pod názvami Halušky, Topľa, Pepik Team, Horalky, Elán, Bryndza, VIMM, Gadžovky, Šarišanky a Malacky proti sebe nastúpili v rôznych znalostných i zručnostných disciplínach zameraných na lepšie poznanie nášho krásneho Slovenska. Hneď na úvod tímy zbierali prvé body identifikáciou čo najväčšieho množstva pamiatok a lokalít v krátkom videu o Slovensku. Vypočuli si ukážku z piesne *Na Kráľovej holi* a hádali kam má podľa textu strom zelený „vrch naklonený“. Správne určili Nízke Tatry ako pohorie v ktorom sa nachádza Kráľova hoľa a pomenovali aspoň jednu rieku, ktorá pod ňou pramení.

V ukážke z reklamy na poisťovňu Kooperativa hľadali slovenské symboly, odpovedali na otázky z ukážky filmu *Tisícročná včela*. Sluch použili k rozpoznaní hudobných ukážok – *Zbohom bud', lipová lyžka* (Michal Dočolomanský), *Ta ne* (Kristína) a *Mandolína* (Adam Ďurica). Zručnosti z verbálnej a neverbálnej komunikácie preskúšala úloha *Pantomíma*, kde žiačky napodobňovali, alebo opisovali rôzne slová z kategórie dovolenka, šport, povolanie, ovocie a rozprávkové postavy. Úloha *Narodeniny* preverila znalosti žiačok o Slovensku prostredníctvom rozmanitých vedomostných otázok. Napokon si žiačky preskúšali odhad pri určovaní počtu obyvateľov najľudnatejšieho a najmenejšieho mesta, najľudnatejšej a najmenej dediny, či ceny obrazu *Po žatve* od Martina Benku. Súťaž bola vyrovnaná a dievčatá napäto očakávali záverečnú úlohu, ktorá mohla výrazne zamiešať celkovým poradím. Posledným zadáním bolo uhádnuť 10 najčastejších mien dievčat a chlapcov, použitých pre bábätká na Slovensku v roku 2015.

V tvrdom súboji si napokon prvé miesto odniesol Pepik Team, v zložení Monika Vojteková (1.VS), Soňa Koromházová (1.VS), Kamila Volková (7.VS) a Andrea Valkučáková (7.VS).

Druhé miesto získal tím Halušky - Sofia Frajtková, Kristína Guregová, Alica Babiarčíková a Eva Hal'ková zo 6.VS. Na treťom mieste sa umiestnil tím Topľa, ktorý tvorili žiačky 4.VS - Klaudia Hudáková, Laura Hiščárová a Kristína Trávníčková. Výherkyne potešili okrem diplomu aj



zaujímavé ceny. Účastníčky súťaže a ich povzbudzujúce spolužiačky odchádzali naplnené novými skúsenosťami a vedomosťami o Slovensku. Pre veľký záujem a nadšenie žiačok súťaž v budúcnosti určite zopakujeme.

Mgr. Lenka Kohútová



Rozlúčka so štvrtáčkami

Ako každý rok, tak ani tento nechýbala rozlúčka so štvrtáčkami. Ako po minulé roky, aj tento raz sme sa mali na čo tešiť. Po lúčení s internátom a dievčatami na poschodiach, sprevádzanom spevom maturantiek, nasledovala oficiálna rozlúčka v spoločenskej miestnosti. Program, ktorý tradične na rozlúčku so štvrtáčkami pripravujú tretiačky, začal ako zvyčajne príhovormi, ktorými sa všetci chceli slovami poďakovať za všetky tie štyri roky strávené na tomto internáte. Najprv sa maturantkám prihovorili tretiačky (ich príhovor uverejňujeme v plnom znení) po nich ďakovali vedeniu ŠI, pedagogickým pracovníkom i ostatným zamestnancom štvrtácky, ktoré priložili pár vrelých slov aj všetkým mladším dievčatám z internátu (prečítajte si to v našich novinách). A na záver sa so štvrtáčkami slávnostne rozlúčila riaditeľka ŠI Ing. Dana Rošková. Do blížiacich sa maturitných skúšok a ďalších rokov života im poprialala veľa šťastia. Potom spolu so svojou zástupkyňou Ing. Vierou Kuncovou ocenila najaktívnejšie – „Top dievčatá“ v kultúrnej, spoločenskej i športovej oblasti života v internáte.

Po príhovoroch nasledoval program tretiačok, ktorý moderovali Katarína Bjalončíková a Petronela Fuchsová. Ako prvú uviedli Majku Kost'ovú, ktorá na klavíri zahrála skladbu "C dur Prelúdium" od skladateľa barokovej hudby Johanna Sebastiana Bacha.. Za ňou hneď nasledovala poézia od Petry Kahancovej s názvom Stučková. Aby sme nezabudli odkiaľ sme, tak nám to dievčenské duo Monika a Daniela veľmi rado pripomenulo. Veď predsa každý z nás ako správny východniar pozná ľudovky.

Už na začiatku sme putovali po celom svete, tak aj teraz sme sa presunuli do Írska, ktoré je známe svojím tancom. A ten nám predviedla Barbora Demjanová. Danka Malastová nám svojím jedinečným hlasom zaspievala pesničku od speváckej rodiny Kelly Family. Za Dankou nasledovala próza od Magdalény Hartmanovej, ktorá nám predstavila budúcnosť. Z Írska sme sa presúvali ďalej, až sme došli do New Yorku. Dievčatá nám zatancovali hip-hop, ktorý si veľmi poctivo natrénovali a ktorý stál zato. V predposlednom čísle nás potešila cimbalová hudba, ktorej sa dievčatá nevedeli nabažiť, a tak musela zopár skladieb pridať. A bodkou za kultúrnym programom a oficiálnou rozlúčkou bola pieseň všetkých tretiačok na melódiu Horná Dolná (uvádzame ju na 2.str. nášho časopisu Int'ák), ktorá sa všetkým veľmi páčila a štvrtáčkam znova pripomenula, prečo sú tam...

Zo spoločenskej miestnosti sa štvrtáčky, vedenie ŠI, pedagogický zbor a pozvaní hostia presunuli do vyzdobenej jedálne.. Slávnostnú tabuľu - opäť podľa tradícií- pripravili druháčky a zopár z nich aj obsluhovalo počas stolovania. Kým všetky obslúžili, dievčatá si pozreli videoprojekciu z útržkov ich štvorročného života v internáte, ktorú pripravili technicky zdatné vychovávateľky, aby im pripomenuli, aké boli a čím sa stali. Po skončení večere sa mnohým dievčatám ani nechcelo z jedálne – po celý čas im totiž hrala cimbalová kapela a mnohé skočili aj do tanca...

Petronela Fuchsová

Príhovor tretiačok

Vážená pani riaditeľka, pani zástupkyne, drahé naše pani vychovávateľky, pracovníci ŠI, milé štvrtáčky.

Akoby to bolo včera, keď vás v septembri pred štyrmi rokmi práve na tomto mieste v našej spoločenskej miestnosti vítali usmievavé pani vychovávateľky a vy ste len s obavami očakávali, čo sa bude diať. Dnes tu stojíte s hrdosťou a s radosťou, že ste tie roky úspešne zvládli a že sú už za vami. Dnes sa s vami, milé štvrtáčky, lúčime. Už len malý krôčik vás delí od skúšky dospelosti pri zelenom stole do nového začiatku vo vašom živote.

Život je plný začiatkov a koncov. Život je plný víťazstiev a prehier. Život je plný lásky, ale aj sklamaní. Život je plný radosti, ale aj hnevu. Život je plný nádeje, ale aj zúfalstva. Život je cesta, ktorú si vyberá každý sám. Aj tieto štyri roky tvorili úsek vašej cesty. Cesty, ktorá sa vám zdala možno dobrodružná, a možno nudná. Cesty naplnenia vášho srdca, alebo naopak, cesty sklamania.

Dennodenne sme počúvali vaše kroky, ktoré prekračovali prahy tejto budovy. Možno ste sa sťažovali, a možno ste to tu predsa len mali rady. Počuli sme váš smiech na chodbe alebo v jedálni. Začuli sme váš plač v smútku po neúspechu a po spackanom dni. Videli sme vaše rumence na tvári, keď ste sa zo stretnutia s chalanom vracali. Videli sme vaše nové šaty, ktoré ste si len prednedávnom kúpili...Cítili sme vašu sladkú vôňu parfumu, videli váš úsmev na perách červenou farbou rúžu. Cítili sme vašu živú prítomnosť v noci, keď ste sa ešte len šli učiť na študovňu o polnoci. Vedeli sme hneď, keď ste mali na vrátnici vzácných hostí.

Ukázali ste nám všetko, čo ste mohli dať. Ukázali ste nám, ako má krásne dievča dospievať. Čo ste tu zasiali, verte, že v živote budete žať.

Aj keď nie všetko bol ideál, aj keď nie všetko bol sen, verím, že na tieto stredoškolské a internátne časy budete raz nostalgicky spomínať. Kto by zabudol na naše „vychy“? Kto by si nespomenul na vrátnicu a na povinnú vychádzku? Kto by si nespomenul na zhovorčivé upratovačky? Kto by zabudol na raňajky a na naše pani kuchárky a na jedálny lístok, na ktorý ste sa stále jedna druhej pýtali? Kto by si nespomenul na kuchynku a na internátnu chladničku? Kto by nezavolať na údržbára, keď vám nejaká tá skrutka v poličke chýbala? Verím, že vo vašich spomienkach vám ostanú knihy, čo ste všetky tak poctivo na pleciah do školy nosili, ani na karisbloky, do ktorých ste si stále nové euroobaly kúpili. Spomeňte si aj na suplované hodiny, ktoré ste rýchlo hľadali cez svoje smartfóny. Nezapudnite ani na skratky, ktoré ste uličkami tohto mesta našli. Rozpomätajte sa na všetky, veď ste boli súčasťou jednej veľkej dievčenskej bandy.

Ten neúprosný čas, čo tak rýchlo (najmä poobede) strhol nás. Kamsi ďalej. Aby ste kráčali a mali vždy nádej a radosť žiť na tejto zemi krásnej. Snívali svoj veľký sen a plnili ho zároveň. Prajeme vám, kolegynky štvrtáčky, aby ste boli vždy šťastné a aby vás v živote obišlo všetko zlé.

**Vaše tretiačky
(Danka Malastová)**



Príhovor štvrtáčok



Vážená pani riaditeľka, pani zástupkyňa, milé pani vychovávateľky, pracovníci ŠI, milé dievčatá

Ešte len nedávno sme si v priestoroch pred riaditeľňou prezerali fotografie našich skupín z čias, keď sme mali 15 rokov. Videli sme na nich úplne iných ľudí. Boli sme začínajúce študentky, s opatrným prístupom k neznámym veciam. V srdciach sme mali

túžbu presadiť sa, hrdosť na to, že nás prijali na našu školu a odhodlanie dosiahnuť úspech. Dnes večer... vidím niečo iné. Tie isté dievčatá, avšak iných, rozdielnych ľudí. Takmer 4 roky štúdiá nás zmenili. Pozrite sa na nás ! Vidíte to aj vy..?

Stojíme tu, s úsmevom na tvári a s radosťou v srdci, očakávajúc úspech, ktorý máme na dosah ruky. Dnes tu každá stojí sama za seba a je prekvapivo dospelá. Nemyslím tým, že už nám je 18 preč. Skôr to, že sme si už niečo prežili. Stretlo nás mnoho dobrých aj horších vecí, veľa sme sa naučili a život nám ukázal svoju pravú tvar. Prekonali sme výzvy, pred ktoré nás postavil, skúšali sme svoje sily a niekedy sa nám zdalo, že sme siahli až za vlastné hranice. No postupne sme si ich len posúvali a posúvali. Ako raz jeden múdry muž povedal - Inteligentný človek dokáže vyriešiť problémy matematiky, ale múdry človek dokáže vyriešiť problémy života. Aj my sme si zvykali na pravidlá a zákony, ktoré sú nevyhnutné pre život a spravili sme všetko, čo bolo v našich silách, aby sme ich porušili alebo obišli. Tešili sme sa z maličkostí a užívali si študentský život. Začali sme rozhodovať samy za seba a spolu s tým prišla aj zodpovednosť. Ani nevieme ako a končí sa veľká kapitola nášho života. Cítíme sa ako víťazi. A hoci sme si ešte neprevzali ceny, chceme dnes ďakovať.

Najprv našim vychovávateľkám. Bez nich by sme tu dnes nestáli. Spravili ste z nás to, čím sme sa stali. Spravili ste z nás ženy, starali sa o nás ako mamy a čo je najdôležitejšie, podporovali ste nás vo všetkom, v čom sa len dalo. Kedykoľvek sme si vymysleli nový cieľ, pomáhali ste nám dostať sa k nemu. A že neraz bol ten cieľ bláznivý, to viete lepšie ako my. Naša genialita bola niekedy neskonalá a niektoré naše výstrelky by určite bodovali v nejednej bláznivej show. Ale aj napriek tomu ste boli našou istotou. Povedať všetko, za čo sme vám vďačné, by trvalo hodiny. No my zrazu máme len pár minút. Vedzte, že pre nás vždycky budete nielen vychovávateľkami, no zároveň rodičkami a kamarátkami a v neposlednom rade aj strážnymi anjelmi.



Osobitne chceme vysloviť poďakovanie našej pani riaditeľke, jej zástupkyni a celému vedeniu školského internátu za veľa vymoženosti, ktoré nám tu boli poskytnuté. Robili ste, čo ste mohli a aj vďaka vám dnes tu stojíme a sme vďačné, že sme mohli dospieť pod krídlami tohto internátu.

Taktiež chceme poďakovať za starostlivosť o nás všetkým pracovníkom z hospodárskej prevádzky. Ďakujeme všetkým paniam i pánom vrátnikom, že nám každé ráno otvárali dvierka do veľkého sveta.

Ďakujeme vám, pani kuchárky, že ste nám vždy niečo dobré uvarili, hoci sme to občas nedocenili. A zvlášť ďakujeme pani vedúcej stravovacej prevádzky, ktorá sa nám vždy snažila priniesť na stoly niečo iné, čo by ulahodilo našim mlsným jazyčkom.

A taktiež ďakujeme aj vám, pani upratovačky a páni údržbári, že aj napriek nášmu čoraz väčšiemu neporiadku ste vedeli s nami vydržať. Uvedomujeme si, že ste to s nami nemali vždy ľahké. Boli ste trpezliví, ochotní pomôcť. Nie vždy sme si to vážili. Ospravedľňujeme sa a ešte raz ďakujeme.

Všetko sa raz musí skončiť a je potrebné zamerať sa na nové začiatky. Každá z nás si zo strednej školy nesie sen. Predstavu budúcnosti, niečo za čím sa vydá a čo chce dosiahnuť. Budeme dúfať, že ďalšie roky prinesú do našich životov nový pozitívny náboj. A aj keď sa ľudia vždy boja neznámeho, my dnes večer nie. Nemáme strach, sme odhodlané popasovať sa o svoje šťastie.

Vidíme svoju svetlú budúcnosť. Dokázali sme veľa a zvládneme ešte viac. Kým vieme snívať, svet nám bude ležať pri nohách. Držte nám všetci palce.

Lúčime sa aj s vami, milé tretiačky, ďakujeme vám za milé úsmevy, za krásne spoločne prežité chvíle a za vaše milé a povzbudivé slová na rozlúčku.

A vy, drahé mladšie spolužiačky, prijmite od nás na rozlúčku jednu radu : nezabúdajte sa usmievať, pretože s úsmevom sa dajú prekonať aj tie najťažšie prekážky.

Celkom na záver vám ešte raz za všetky štvrtáčky zo srdca ďakujem.

Claudia Kantorová

Vyhodnotenie súťaže v zbere vrchnákov z plastových fliaš

Na pomoc Samkovi

Tak ako vlani či predvlani, aj tento rok sme vyhlásili v našom školskom internáte súťaž v zbere vrchnákov z plastových fliaš. Zapojili sa do nej dievčatá zo všetkých výchovných skupín. Vyhodnotenie súťaže sa kvôli odchodu štvrtáčok konalo už 17. mája.

Vrchnáčky z plastových fliaš sme počas celého roka priebežne dávali žiačke Sarah Andrusovej z 8. VS, ktorá ich odovzdávala rodičom 3-ročného Šimonka Tokára. Za tieto vrchnáčky môže získať invalidný vozík.

Žiačky, ktoré nazbierali najviac vrchnákov z plastových fliaš, boli ocenené peknými vecnými cenami. Na 1. mieste sa umiestnila Klaudia



Hudáková zo 4. VS, ktorá nazbierala až 53,3 kg vrchnákov! Druhé miesto v zbere obsadila Denisa Berdisová zo 6. VS so 3,5 kg a tretia najlepšia bola maturantka Veronika Tomečková z 2. VS, ktorá pre zdravotne postihnutého chlapčeka zozbierala 2,6 kg plastových vrchnákov.

Ďakujeme všetkým žiačkam, ktoré sa zapojili do zberu a dúfame, že budúci školský rok budú aktívne viaceré žiačky.

Mgr. Silvia Jurčiová



Deň mlieka

Večer 18. mája sa v našom školskom internáte konal Deň mlieka. V jedálni na nás počas večere od osemnástej do devätnástej hodiny čakali rôzne mliečne výrobky.

Dievčatá si pochutnali na výbornej parenici a rôznych druhoch syra. Veľmi im chutil tvaroh s zmixovaný s ovocím. Niektoré sa potešili aj poháru mlieka k večeri.

A čo nás potešilo najviac? To, že sme si mohli vziať jogurty podľa chuti. A keďže dievčatá majú rady jogurty a termixy od Sabi, potešil ich najmä Sabináčik, ale aj rôzne ovocné a biele jogurty. Dúfame, že sa na takýchto dňoch a akciách budeme môcť zúčastňovať aj naďalej.



Klaudia Hudáková

Návšteva Miklušovej väznice

V utorok 24. mája popoludní sme s vychovateľkou Mgr. Lenkou Kohútovou navštívili stredovekú Miklušovu väznicu, kde sme mohli vidieť veľa zaujímavých vecí.

Miklušova väznica v Košiciach nesie pomenovanie podľa krutého kata Mikluša, ktorý v nej pôsobil v čase keď budova slúžila ako mestská väznica. V úvode prehliadky sme si pozreli video, ktoré nám ukázalo, ako Košice vyzerali kedysi, aké hradby a mestské opevnenie ich obklopovalo, v kontraste s tým, ako vyzerajú dnes. Následne sme sa prešli po väznici a prezreli sme si jednotlivé ženské, mužské a spoločné cely, samotky, ukážku zariadenia katovho bytu, expozície viažuce sa k dejinám mesta Košice, obchodu, remeslám, cechom, ale aj ukážky bežných predmetov používaných v minulosti.

Prehliadku väznice sme ukončili v mučiarni, kde nám sprievodkyňa ukázala a popísala formy stredovekého mučenia. Zaujala nás inštalácia voskových figurín – kata Mikluša, jeho pomocníka a ich obeť – v hladomorni väznice. Nakoniec sme sa spoločne odfotili a vrátili sa do internátu prechádzkou historickým centrom Košíc.

Petra Kordošová



ÓDY NA KOŠICKÉ PAMIATKY

Cez Jakabov palác ja prechádzam,
keď v nedeľu na internát prichádzam.
Technické múzeum je budova pekná,
ale spievajúcej fontáne sa nič nevyrovná.

Do Dómu sv. Alžbety pôjdeme,
ale do Miklušovej väznice ani nepáchneme.

J. Popovičová, P. Kordošová, M. Martinová (6.VS), V. Ščerbová (5.VS)

Urbanova veža
stojí tam, kde knieža,
pred ním stojí veľký zvon,
mohutný ako sv. Alžbety Dóm.

Fontána si stále spieva,
veľa ľudí rozosmieva.
Zlatý poklad v múzeu,
nezabudni vziať si vineu.

Jakabov palác na vodu sa díval,
no ostal už len most, čo žobrákov skrýval.

K. Karatníková, K. Hurná, M. Jurková, M. Gernátová (6.VS)

Popri Alžbete prechádzam,
Urbanovu vežu nachádzam.
K Štátnemu divadlu mi oči blúdia,
po spievajúcej fontáne zatúžia.
Morový stĺp mi cestu skríži,
do Big Pizze sa už blížim.

Cez Dominikánske námestie do kostola skočím,
nakoniec na Považskej dievčenskom intráku skončím.

K. Guregová, M. Kuzmová, L. Bujňáková, A. Ledinská (6.VS)

Teta ide od stanice,
pozerá si pohľadnice.
Zastavila pri Dóme,
prešla šikmo k fontáne.
Cestou dole potkla sa,
celý svet sa otriasa.

Zastavila pri väznici,
ocitla sa v nemocnici.
Z nemocnice do múzea,
hľadá na voskové telá.

Po tom peknom zážitku,
zastaví sa v našom ubytku.

S. Romanová, M. Knutová, M. Tomková, D. Berdisová (6.VS)

Svetový deň bez tabaku v našom internáte

Cukrík za cigaretu



Tak ako sa v minulosti postupne prichádzalo na využitie jednotlivých rastlín, tak sa nevyhol pozornosti ani tabak. Či pre jeho arómu, upokojujúce, ba dokonca liečivé účinky, to nevedno, ale stal sa súčasťou nášho každodenného života. Najmä dym vznikajúci jeho spaľovaním. Niektorí ľudia si doprajú svoju dennú dávku, iným vyslovene prekáža. Tabak je však hlavne pomalý zabijak, a tento fakt si v plnej miere uvedomuje len málokto. Ved' ako môže ublížiť občasná

cigaretka?

Fajčiť začíname z úplne banálnych dôvodov. Chceme prejsť rebeliu, zapadnúť, vyskúšať to na vlastnej koži, potlačiť nervozitu. Nikotín obsiahnutý v tabaku je návykový a veľmi rýchlo sa stávame závislými. Rizika sa nebojíme, varovné nápisy na škatuľkách v nás vyvolávajú smiech. Pomyslíme si, ved' keby aj, tak to môžem obmedziť alebo prejsť na menej škodlivú formu dostupnú na trhu.

Lepíme náplast' na vlastné svedomie a neuvedomujeme si, že tento optimizmus je spôsobený nedostatkom informácií. Práve preto sa v kalendári objavil Svetový deň bez tabaku. Pripadol na 31. mája. Pred štyrmi rokmi ho zaviedla organizácia Spojené národy v súčinnosti so Svetovou zdravotníckou organizáciou s cieľom pomôcť ľuďom poskytnutím informácií o množstve druhov smrteľných tabakových výrobkov, dôsledkoch fajčenia a radami ako prestať. Pravdivé informácie vedú k správnym rozhodnutiam.

Pri príležitosti Svetového dňa proti tabaku organizujeme aj my v našom internáte každý rok kampaň proti fajčeniu. Skupinka dievčat 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. Zastavili sa aj pri našich vychovávateľkách a pani kuchárkach. Snažili sa všetkých 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, prípadne 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 a zdravia budúcich generácií.

Klaudia Hudáková

Najlepší krížovkár

Večer 7. júna sa uskutočnila už tradičná súťaž „Najlepší krížovkár“. Zapojili sa do nej žiačky zo všetkých výchovných skupín.

Dievčatá vytvorili dvojice, aby si mohli vzájomne pomáhať, radiť a spoločne doplniť druhú časť slovenského príslovia „Kto lenivo žije...“. Tri najrýchlejšie a najšikovnejšie dvojice, ktorým sa podarilo doplniť správnu odpoveď, boli ocenené peknými vecnými cenami a srdečným potleskom súperiek. Tohto roku sa na prvej priečke umiestnili dievčatá z 1. VS, a to Olívia Kosztyuová a Patrícia Štundová. Druhé miesto si vybojovali žiačky z 4.VS Kristína Trávníčková a Laura Hiščárová.. Tretiu najrýchlejšiu dvojicu tvorili žiačka Nikoleta Galatová z 9.VS a Pamela Andrusová zo 7.VS. Na záver organizátorky súťaže - Mgr. Agnesa Nežníková a Mgr. Alžbeta Lipnická - prezradili správnu odpoveď, aby si ostatné žiačky mohli skontrolovať, či dobre lúštili.

Dievčatám sa akcia veľmi páčila, spoločne sa odfotili a tešia sa na ďalšie pokračovanie tejto súťaže.

Mgr. Agnesa Nežníková



Prázdniny

Opäť sa jún s júlom stretá
a nás máta v mysli veta :
Školský rok sa končí zas
a nastane prázdnin čas.

Odložíme knižky, perá,
čudný pocit dušu zviera.
Už sa učiť netreba,
osireje naša trieda.

Posledné slová na rozlúčku,
posledný raz stisnem kľučku.
A ešte zvonček zazvoní,
ale nič sa na tom nezmení.

Na stole kytica kvetov,
pred nami plno nových svetov.
V rukách zvierame vysvedčenie,
na zlé si nikto nespomenie.

Zase je jeden školský rok za nami,
myšlienok tisíc víri nám hlavami.
Čakajú nás prázdniny plné krás,
tak vitaj leto a zostaň v nás.



**Príjemné
prázdniny
Vám žela
redakcia!**

