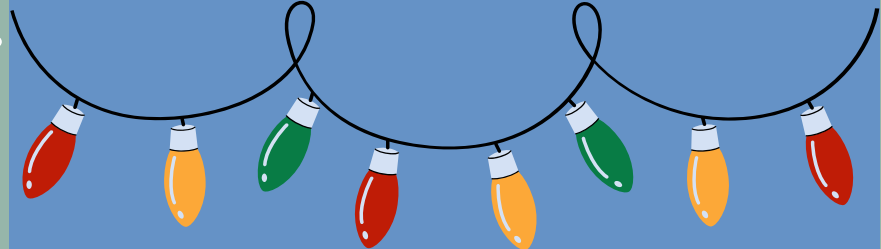


horváthka



časopis Gymnázia
Ivana Horvátha
v Bratislave

4/2022



OBSAH

EDITORIÁL	strana 3
PREZENTÁCIA PROJEKTU NA VEREJNOSTI	strana 4
ROVESNÍCKE VZDELÁVANIE	strana 5
PUBLICITA PROJEKTU V RÁDIU REGINA	strana 6
DO ŠKOLY NA BICYKLI	strana 7
CYKLOSPRIEVOD 2022	strana 8
DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ	strana 9
BEST IN ENGLISH	strana 10
ŠKOLSKÉ KOLO OLYMPIÁDY V AJ	strana 11
ŠKOLSKÉ KOLO OLYMPIÁDY V NJ	strana 12
BESEDA S RUSKOU LEKTORKOU	strana 12
OKRESNÉ KOLO VO FLORBALE	strana 13
OSVETA FITMAMY LUCIE NA GIH	strana 14
EXKURZIA V BANSKEJ BYSTRICI	strana 16
PARTICIPATÍVNY ROZPOČET 2022	strana 17
SPEAK UP 2022	strana 18
VÝSTAVA COSMOS DISCOVERY	strana 20
VIANOČNÁ TAJNÍČKA	strana 21
ПОЕЗДКА ЗА КРАСОТОЙ ПРИБАЛТИКИ И ЗА РУССКИМ ЯЗЫКОМ.	strana 22
KNIŽNÉ TIPY	strana 23





EDITORIÁL

Milí čitatelia,

dostáva sa vám do rúk ďalšie číslo časopisu v novom šate. Dozviete sa v ňom mnoho informácií z diania našej školy, zabavíte sa pri riešení tajničky či inšpirujete vianočným pečením. Veríme, že sa vám toto číslo bude páčiť.

Prajeme príjemné čítanie!

Mgr. Patrik Kondáš,
zodpovedný redaktor

Redakcia:

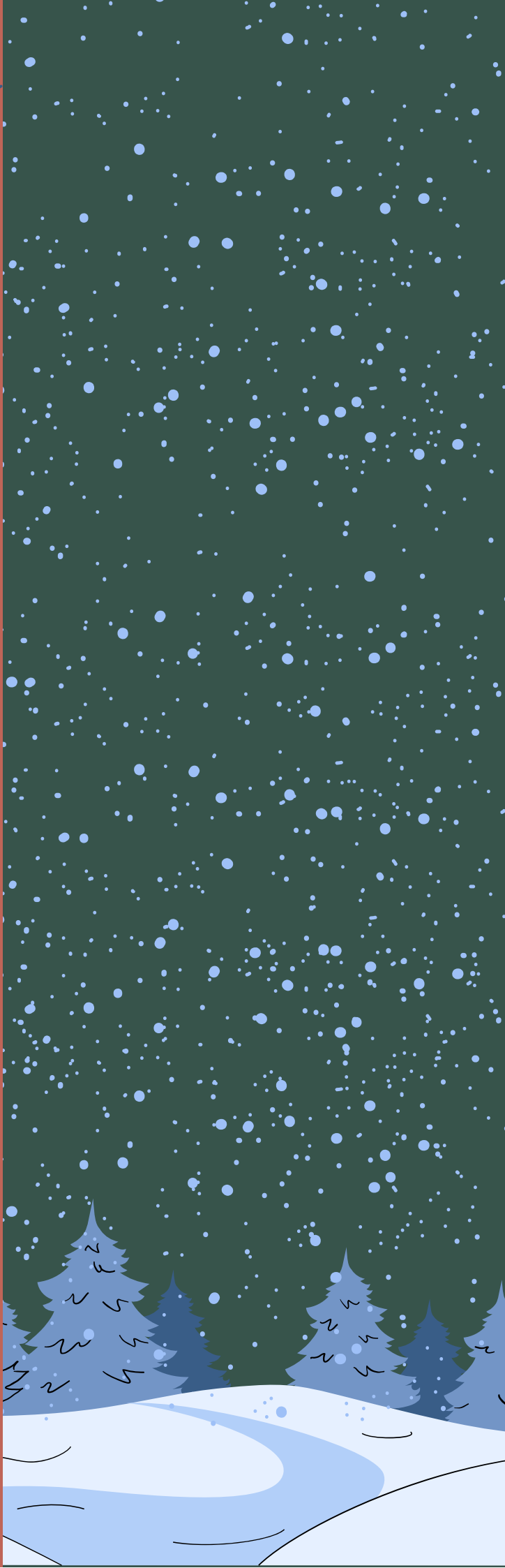
RNDr. Eva Stanková
RNDr. Oľga Kubánková
RNDr. Erika Sýkorová
Mgr. Katarína Némethová
Mgr. Marta Viszgyáková
Mgr. Filip Choma
Mgr. Adam Mihál
Zuzana Šafárová, I.C
Sophia Laura Dávidová, 2.AR
Miriam Vaňová, 3.B
Miroslava Svobodová, 3.D

Obálka:

Simona Pitoňáková, 3.AR

Dizajn:

Mgr. Patrik Kondáš



PREZENTÁCIA PROJEKTU NA VEREJNOSTI



Náš projekt „Škola udržateľnej budúcnosti“ prezentovali na verejnosti prvýkrát naši partneri z **Cyklokoalície** na podujatí **Cyklomestá 2022** - Konferencii o mobilite a kvalite života v mestách a obciach.

Konferencia sa uskutočnila v dňoch **18. – 19. mája 2022**, ktorú organizovalo OZ **Cyklokoalícia** v spolupráci s **Veľvyslanectvom Holandského kráľovstva** na Slovensku a mestom Trnava.



Toto podujatie malo celonárodný význam a bolo **najväčším odborným podujatím** k téme **mobilita a kvalita života v mestách a obciach**, konané na Slovensku. Zúčastnilo sa ho viac ako **140 účastníkov** z odbornej verejnosti. Medzi zúčastnenými bol minister dopravy a výstavby **Andrej Doležal**, veľvyslankyňa Holandského kráľovstva na Slovensku **Gabriela Sancisi**, **Pavol Smutný** z Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu, **Ján Kovalčík** z Úradu vlády SR, ale aj experti na mobilitu z Holandska, Fínska a Islandu.

Našu školu a náš projekt „Škola udržateľnej budúcnosti“ prezentoval pán **Peter Rozsár** z **Cyklokoalície** dňa 19.5.2022 prednáškou „*Do školy na bicykli – a čo preto musíme urobiť?*“. Prezentáciu a programový bulletin podujatia si môžete pozrieť na stránke školy.

Projekt „Škola udržateľnej budúcnosti“ predstavila druhýkrát na seminári ARŠG SR pani riaditeľka **Eva Stanková**. Seminár Asociácie riaditeľov štátnych gymnázií sa konal v dňoch 10.10.2022, až 12.10.2022 v Novom Smokovci v hoteli Atrium. Zúčastnilo sa ho **81 riaditeľov z 8 krajov SR**.

Text, foto © RNDr. Eva Stanková

ROVESNÍCKE VZDELÁVANIE



V rámci projektu „Škola udržateľnej budúcnosti“ si študentky 4. C triedy – *Ema Biliková, Dominika Auxtová* a študentky 2. D triedy – *Štefánia Sováková, Nina Tordová, Veronika Šepel'áková* pripravili prezentácie na tému „Doprava a jej vplyv na životné prostredie“. Formou rovesníckeho vzdelávania na školách:



- a) Spojená škola sv. Vincenta de Paul, Bachova 4, (11. 10. 2022)
- b) Základná škola Mierová 46, (13. 10. 2022)
- c) Spojená škola Pankúchova

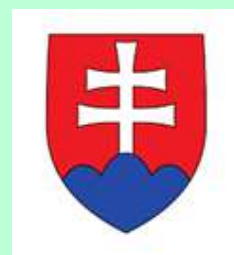
priblížili žiakom spôsoby dopravy a jej vplyv na znečisťovanie ovzdušia a dopad na klimatické zmeny.

Pomocou **praktickej aktivity** vysvetlili, ktorý z dopravných prostriedkov (*lietadlo, vlak, auto, bicykel*) najmenej škodí životnému prostrediu. Pomocou špagátu ukrytého v škatuľke znázornili vzdialenosť, ktorú prejde daný dopravný prostriedok, **kým vyprodukuje 1 gram CO₂**. Žiaci mali možnosť vzdialenosti tipovať a tak sa dozvedieť, že v škatuľke s obrázkom bicykla sa nachádzal špagát s dĺžkou 10 m a v škatuľke s lietadlom s dĺžkou 20 cm.

O tom, že **téma žiakov zaujala** svedčila aj práca s pracovným listom v ktorom žiaci vyplňali krížovku a odpovedali na otázky, ktoré zazneli v prezentáciách. V závere hodín vyplňali dotazník, v ktorom **zdôraznili význam využívania bicykla, prostriedkov MHD, prípadne chôdzu na prepravu do školy**.

Text, foto © RNDr. Eva Stanková

PUBLICITA PROJEKTU V RÁDIU REGINA ZÁPAD



Dňa 27.10.2022 sa na našej škole uskutočnilo nahrávanie krátkeho informačného šotu o projekte „Škola udržateľnej budúcnosti“.

Nahrávanie realizovala redaktorka RTVS pani Mária Babinská. Rozhovor prebiehal s pani riaditeľkou Evou Stankovou, prezidentom Cyklokoalície, pánom Danom Kollárom a so študentmi školy, Dominikou Auxtovou zo IV.C, Michalom Urbančekom zo IV.AR a s Branislavom Sloveňákom z III.C.

Pani riaditeľka informovala o hlavných cieľoch projektu, na ktorý škola získala financie z Nórskeho grantu.

Dan Kollár rozprával, prečo sa občianske združenie Cyklokoalícia rozhodlo pre našu školu a prečo sa aj pri cestovaní do školy musíme správať ekologicky.

Študenti školy podávali informácie o jednotlivých míľnikoch projektu, na ktorých sa zúčastnili. Dominika referovala o rovesníckom vzdelávaní, ktoré tento školský rok prebehlo na troch školách a naši študenti učili svojich mladších spolužiakov o udržateľnej doprave. Michal Urbanček referoval o podujatí Do školy na bicykli a prečo na cestu do školy využíva bicykel. Študent Braňo zhrnul, čo nové sa dozvedel na workshope „Ako funguje bicykel“.

Relácia sa odvyšielala dňa 3.11.2022.



Text, foto © RNDr. Eva Stanková

DO ŠKOLY NA BICYKLI



Ďalší z míľnikov nášho projektu „Škola udržateľnej budúcnosti“, ktorý sa nám podarilo splniť, je zapojenie sa do akcie – *Do školy na bicykli*.

Túto kampaň organizuje občianske združenie Cyklokoalícia a v tomto roku prebiehala od 17. októbra do 28. októbra 2022. Naša škola sa do kampane zaregistrovala. O tejto akcii študentov informovala cez školský rozhlas **predsedníčka školského parlamentu Alica Šamajová**. Na nástenke pri vstupe do školy bol umiestnený plagát s podrobnejšími informáciami.

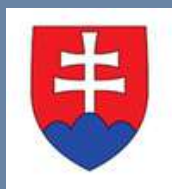


Okrem študentov do školy na bicykli pravidelne prichádzajú aj niektorí učitelia. Napriek informovanosti sa do projektu nepodarilo zapojiť väčšinu študentov.

Jedným z dôvodov, prečo do školy na bicykli nechodia, sú chýbajúce bezpečné cyklotrasy. Väčšina študentov je takisto z okolia Bratislavy a do školy využívajú vlaky, prímestskú autobusovú dopravu a MHD.

Text, foto © RNDr. Eva Stanková

CYKLOSPRIEVOD 2022



Dňa 5.10.2022 sme v spolupráci s Cyklokoalíciou zorganizovali už v poradí **druhý cyklosprievod** na našej škole. Táto aktivita je súčasťou projektu „**Škola udržateľnej budúcnosti**“, na ktorom s Cyklokoalíciou participujeme. Celý projekt je **financovaný z Nórskeho grantu**.

Vytvorením **cyklopelotónu** sme chceli **podporiť používanie bicykla ako efektívneho spôsobu dopravy** v meste, ktorý môže byť plnohodnotnou alternatívou k iným dopravným prostriedkom.



Do cyklopelotónu sa zapojil výber žiakov **zo všetkých ročníkov** spolu s učiteľmi a členom OZ Cyklokoalície **Martinom Hlásnym**. Trasa viedla **od budovy školy po cyklistických chodníkoch** na ulici Ivana Horvátha a Ružinovskej, okolo parku na Ostredkovej ulici až po ulicu Dr. Vladimíra Clementisa a späť cez park, a následne po Súhvezdnej a Astronomickej ulici do areálu školy.

Reportáž o tejto akcii pripravila aj Ružinovská televízia a dňa 6.10.2022 ju odvysielala v Ružinovských správach. Záznam je k dispozícii na stránke školy.

Text, foto © RNDr. Eva Stanková

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Dňa 8.12.2022 sa na našom gymnáziu konal ďalší ročník **Dňa otvorených dverí**. Tento rok sme prekonalí naozaj slušné číslo - na naše gymnázium sa prišlo pozrieť až 200 nádejných, budúcich študentov.

Študenti z 3.B triedy si vzali na starosť ich sprevádzanie, ukázali im učebne, či dokonca nahliadli spolu na ukážkové hodiny, aby mali žiaci akú-takú predstavu o vyučovacom procese na našej škole. Pani profesorka Backová bola medzičasom k dispozícii v knižnici, kde rodičov informovala ohľadom štúdia na našej škole a zodpovedala všetky ich otázky.

Návštevníci mali navyše možnosť otestovať svoje vedomosti v skúšobných prijímacích testoch, či už zo slovenského jazyka, anglického jazyka alebo matematiky.

Deň otvorených dverí môžeme preto považovať za vydarené a úspešné podujatie.

Viac fotografií z tejto akcie nájdete na webovej stránke školy.

Text © Miriam Vaňová, III.B





"BEST IN ENGLISH"

MEDZINÁRODNÁ ONLINE SÚŤAŽ. 30.II.2021



Medzinárodná online súťaž v anglickom jazyku „Best in English“ je určená študentom vo veku 15 – 19 rokov.

Pre žiakov stredných škôl, nielen v rámci Európskej únie, je toto podujatie jedinečnou príležitosťou porovnať vlastný dosiahnutý výsledok z online testu s výsledkami študentov po celom svete. Miera úspešnosti v teste môže žiaka motivovať k zlepšovaniu svojich jazykových zručností. Každý študent po zaslaní oficiálneho výsledku získa okamžitý prehľad o stupni vedomostí a zručností v anglickom jazyku v oblastiach: gramatika a slovná zásoba; čítanie a počúvanie s porozumením.

Na druhej strane, učitelia po vyhodnotení celého podujatia organizátorom (Institute for Competencies Development) zistia, ako ich škola uspela v konfrontácii so zúčastnenými školami na medzinárodnom poli.

Najlepší dvaja študenti spravidla vyhrávajú dvojtyždňový pobyt v Kanade. 10 top študentov získa hodnotné ceny a všetkým študentom je ponúknutá zľava 200 Eur na European Summer School courses v Prahe.



Foto (c) Oľga Kubánková

Do súťaže učitelia anglického jazyka nominovali 21 študentov z nasledovných tried: I.C, II.B, II.C, II.D, II.AR, III.B, III.C, III.AR, IV.C,V.AR. Spomedzi súťažiacich žiakov nášho gymnázia najviac bodov v 10. ročníku súťaže získal študent **Matúš Baka z III.C** so ziskom 102 zo 118 bodov. Víťazovi online súťaže patrí naša gratulácia a všetkým zúčastneným prajeme veľa úspechov v ďalšom štúdiu anglického jazyka.

Text, foto © RNDr. Oľga Kubánková



ŠKOLSKÉ KOLO OLYMPIÁDY V ANGLICKOM JAZYKU



Milí študenti a kolegovia,

predmetová komisia anglického jazyka by vás rada informovala o výsledkoch tohtoročného školského kola olympiády v anglickom jazyku.

V prvom rade nás prekvapil váš počiatočný záujem, kedy sa nám cez EduPage prihlásilo rekordných 90 študentov. Po vypracovaní úloh orientovaných na gramatiku a slovnú zásobu sme na základe získaných bodov posunuli do školského kola 18 študentov v kategórii 2A a 12 študentov v kategórii 2B. Iba jedna žiačka absolvovala písomnú a ústnu časť v kategórii 2C2 – anglofónni študenti.

Po vyhodnotení písomnej a ústnej časti súťaže sme vyhotovili výsledkové listiny pre všetky tri kategórie. A takéto je umiestnenie tých najlepších:

Kategória 2A

1. miesto – Kročitá Simona II.C
2. miesto – Guľa Adam II.B a Paulická Gréta I.C (získali zhodne rovnaký počet bodov)
3. miesto – Bobříková Lujza II.B

Všetci zvyšní súťažiaci: Hamza, Školníková, Sinicyn, Frántik, Lengyel, Vo Alex, Belovičová, Bokroš, Pokorná, Dinja, Mészárosóvá, Faragová, Presperínová a Baloghová získali viac ako 42 bodov, čo znamená, že sa všetci stali úspešnými riešiteľmi školského kola OAJ.

Kategória 2B

1. miesto – Baka Matúš III.C
2. miesto – Okrucká Diana V.AR
3. miesto – Škripcová Simona V.AR

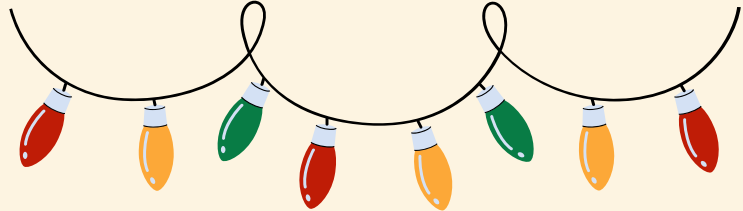
Uvádzame ešte 3 úspešných riešiteľov tejto kategórie: Šamajová Alica V.AR, Šulcová Barbora III.C a Plecháč Tomáš IV.C.

Kategória 2C2

1. miesto – Fiona Benko Williams, 1.B
- Všetkým, ktorí si prišli 22.11.2022 zmerať svoje vedomosti a zručnosti z anglického jazyka ďakujeme za účasť, víťazom kategórií držíme palce na okresnom kole a ďakujem mojim kolegom, predovšetkým pani profesorke Viziovej za prípravu a participáciu na podujatí.

Text © RNDr. Oľga Kubánková

ŠKOLSKÉ KOLO OLYMPIÁDY V NEMECKOM JAZYKU 2022/2023



Dňa 16.11. 2022 si žiaci Gymnázia Ivana Horvátha mohli porovnať svoje vedomosti v školskom kole Olympiády v nemeckom jazyku.

Do školského kola postúpilo 18 žiakov, ktorí súťažili v 2 kategóriách.

V kategórii 2A (1. a 2. ročník) súťažilo 13 žiakov. **Víťazom sa stal Daniel Ludvig** z 1.C triedy.

Na 2. mieste sa umiestnila Polina Klimová z 2.B triedy a 3. miesto obsadila Soňa Koterbová z 2.B triedy.

Kategóriu 2B (žiaci 3. a 4. ročníka) reprezentovalo 5 žiakov.

Na 1. mieste sa umiestnila Martina Ilkovičová zo 4. B triedy. 2. miesto patrilo Michaele Studenej zo 4.C triedy a 3. miesto obsadila Simona Šurinová z 3.B triedy.

Víťazi kategórie 2A a 2B budú reprezentovať našu školu v okresnom kole Olympiády v nemeckom jazyku, ktoré sa bude konať v januári 2023 už po šestnástykrát na našom gymnáziu.



Všetkým súťažiacim ďakujeme za účasť, víťazom srdečne blahoželáme a prajeme veľa úspechov vo vyššom kole.

Text © Mgr. Iveta Filčíková

BESEDA S RUSKOU LEKTORKOU

Dňa 10. 11. 2022 sa počas 1. a 2. vyučovacej hodiny žiaci I. a II.AR zúčastnili besedy „**мастер-класса**“ o Moskve so **zakladateľkou online jazykovej školy „Super ruština“ Yanou Ratkevich**. Yana donedávna v Moskve žila, vedela o nej žiakom podať množstvo zaujímavých informácií a aspoň takto na diaľku sa žiaci zoznámili s hlavným mestom Ruskej federácie.

Žiaci sa **formou diskusie aktívne zapájali** a dozvedeli sa o **kultúre, pamiatkach alebo živote v Moskve**. Prezentácia a diskusia **prebiehala v ruskom jazyku**, takže si žiaci mohli vyskúšať svoje komunikačné schopnosti.

Text © Sophia Laura Dávidová 2.AR

Foto © Mgr. Adam Mihál



OKRESNÉ KOLO VO FLORBALE

Dňa 14. novembra sa na gymnáziu Ivana Horvátha organizovalo **okresné kolo vo florbale dievčat**. Naše dievčata získali na domácej palubovke 3. miesto, avšak nepostúpili do krajského kola.



Druhý deň sa zúčastnili finále. Finále hrali žiaci so škôl gymnázium Ivana Horvátha a 1. súkromné gymnázium Bajkalská a Gymnázium Metodova.

Naši chlapci oba zápasy vyhrali, čím získali 1. miesto v okresnom kole a postúpili ďalej do krajského kola vo florbale. Celému družstvu gratulujeme a držíme palce v krajskom kole florbalu.



Dňa 15. a 16. novembra organizovalo gymnázium Ivana Horvátha **okresné kolo vo florbale**. Turnaja sa zúčastnilo 13 družstiev zo škôl Bratislavského 2. okresu. Hralo sa v troch základných skupinách, ktoré tvorili 4, 4 a 3 družstvá. Z každej skupiny postúpil víťaz skupiny do finále. Naši chlapci v základnej skupine vyhrali všetky zápasy.



V novembri sme sa zúčastnili obvodných kôl v basketbale a volejbale. Basketbal dievčat sa uskutočnil 16. novembra na Gymnázium Tomášikovej. Družstvo dievčat skončilo na 3. mieste. Chlapčenský basketbal sa uskutočnil 21. novembra na SOŠ stavebnej a geodetickej. Chlapci vo svojej skupine vyhrali 2 zápasy, ale nepostúpili, nakoľko prehrali rozhodujúci zápas. **Obsadili teda 2 miesto** v základnej skupine. Volejbal sa uskutočnil 28. novembra na Gymnázium Jura Hronca. Volejbal bol mix chlapci s dievčatami. Naše družstvo nepostúpilo zo skupiny, skončili 2. v základnej skupine. Zápas o postup do finále v našej skupine žiaci prehrali, ale odohrali perfektný zápas a súperovi dali zabráť.

Text, foto © Mgr. Filip Choma

OSVETA FITMAMY LUCIE NA GYMNÁZIUM IVANA HORVÁTHA

Na základe osobnej pozitívnej skúsenosti a po dlhšom rozhovore s terapeutkou Luciou Mensák Ďurákovou (*Fitmamou Luciou*) som jej navrhla, či by nechcela **prísť urobiť osvetu o správnom držaní tela** a s tým súvisiacimi **fyziológickými zmenami** dievčatám – študentkám nášho gymnázia.

Počas klasickej 45 minútovej hodiny sa Lucka v úvode predstavila skupine dievčat (IV.Ar -19 študentiek, na ďalšej hodine III.Ar - 17 študentiek), vysvetlila im cieľ hodiny – naučiť sa správne držanie tela v stoji, v leže a v sede. Zámerom bolo aj pochopiť dôsledky ne/správneho držania tela napr. na fungovanie trávenia, menštruačného cyklu, bolestí chrbta, migrény... Dôležitým momentom bolo, že Lucia zdieľala aj svoju osobnú skúsenosť športovkyne, ktorá mala tiež nesprávne pohybové vzorce a s tým súvisiace zdravotné problémy - tie sa jej podarilo odstrániť až po úprave dýchania a práci s inými svalovými skupinami. To, že Lucia má 3 deti, najstaršia dcéra má 13 rokov, pričom mama a dcéra riešia spolu podobné problémy ako majú naše študentky, tiež výrazne prispelo k vytvoreniu príjemnej a dôvernej atmosféry.

Lucia využila **model kostry pri vysvetľovaní lordóz a kyfóz na chrbtici**, ako aj na ukážku polohy bránice a svalov panvového dna, na kostre demonštrovala umiestnenie core systému (hlbokého stabilizačného systému svalov trupu). O zakriveniach chrbtice dievčatá už vedeli z hodín biológie, no mnohé netušili, čo je **core systém svalov a ako s ním pracovať**. A presne to je parketa Fitmamy Lucie. Nielenže objasnila súvislosti ochabnutia svalov panvového dna napr. s inkontinenciou a bolestivou menštruáciou, ale dokonale predviedla na sebe ako zmena polohy panvy, hrudnej alebo krčnej chrbtice, či vystrčenie hrudníka dopredu mení zakrivenia chrbtice a spôsobuje nerovnováhu.

Po úvodnej časti prešli dievčatá **k praktickému nácviku základnej polohy tela v stoji**, vnímali postavenie palca, malíčka a päty na nohách ako oporných bodov, mieru napätia v kolenách, postavenie panvy v neutrálnej polohe, úpravu polohy rebier a pozíciu hlavy. Pre niektoré bol takýto postoj neprírodný, pretože sme zvyknutí používať roky nesprávne stereotypy postoja, chôdze a pohybových vzorcov. Lucia priebežne kontrolovala postoj dievčat a niektorým išla osobne pomôcť dostať sa do žiadanej pozície. Jedna študentka vnímala dlhšie státie ako nepríjemné až bolestivé v oblasti krížov, Lucia ju navigovala pri zmene postoja a po zaujatí správnej polohy panvy bolesti ustali.





V ďalšej časti hodiny si dievčatá ľahli na karimatky s pokrčenými kolenami a počas Luciiných inštrukcií vnímali kontakt chodidiel s podložkou, oporu v krížovej oblasti, skúšali precítiť dýchanie do zadných rebier a uvoľniť stiahnutý konečník. Túto polohu Lucia veľmi odporúča pri úľave od menštruačných bolestí a dievčatám asi najviac utkvela v pamäti veta: **MENŠTRUÁCIA NEMUSÍ BOLIEŤ**, pôrod nemusí bolieť, ak máme správne držanie tela a zapájame core systém.

Počas následného nácviku sedenia (opora na sedacích kostiach so zapojením stredného sedacieho svalu), nohy nie sú prekrížené, hlava nie je predsunutá (ako napr. pri práci s mobilom, monitorom...) Lucia opäť upravovala pozície dievčat a pomáhala im nájsť správne držanie tela aj v sede. Toto je nesmierne dôležité dodržiavať, keďže v škole žiaci presedia väčšinu času (teda niekoľko hodín denne). Dievčatá boli prekvapené aj z informácie, že odhalené kríže, či prílišné stiahnutie opaskom môžu mať veľmi negatívne dôsledky na ženské orgány, prípadne trávenie...

V závere dala Lucia priestor na otázky, postrehy, spätnú väzbu. Niektoré študentky zaujímal názor Lucie ako mamy, či by odporúčala svojej dcére užívanie hormonálnej antikoncepcie z dôvodu bolestivej menštruácie (častá prax gynekológov). Stotožňujem sa s jej odpoveďou, že je reálne odstrániť bolestivý priebeh menštruácie alebo nepríjemnosti predmenštruačného syndrómu (PMS- boľavé kríže, nafúknuté bruško, kŕče...) správnym zapojením svalov core systému do dýchania, správnymi pohybovými návykmi bez nutnosti neprirodzeného zasahovania do hormonálneho systému farmakologickými preparátmi. Takisto dala Lucia dievčatám nádej, že ani pôrod nemusí byť traumatickým a bolestivým zážitkom vďaka správnej príprave, dýchaniu a uvoľneniu svalov panvového dna, ale že môže byť naopak krásnym zážitkom.

Lucia ešte na konci hodiny ponúkla možnosť využiť skupinové cvičenie v Šamoríne, kde by sa dievčatá mohli lepšie naučiť pracovať s core systémom, prípadne aj individuálnu konzultáciu na Skenar klinike. Keď som sa po hodine a na ďalší deň po tejto akcii pýtala dievčat na ich názor, mnohé vraveli, že doteraz s nimi nikto nepracoval takýmto spôsobom. Ocenili možnosť navnímať si vlastné držanie tela a následnú odporúčanú zmenu, uvedomili si, že lieky proti bolesti alebo hormóny nie sú jediným riešením bolestivej menštruácie. Veľmi sa im páčilo, ako dokonale ovláda Lucia svoje telo a vie na ňom presne ukázať ne/správne pohybové vzorce. Niektoré dievčatá dokonca skúšali aj doma správne dýchanie a postoj, chôdzu so zapojením panvy a niektoré zvažujú individuálnu konzultáciu, či skupinové cvičenie. Všetky študentky (spolu so mnou) sa však zhodli na jednom: **osвета Fitmamy Lucie bola pre nich veľmi prínosná a radi by s Luciou absolvovali aj ďalšie podobné aktivity**, napr. na tému prirodzeného pôrodu.

Lucii Mensák Ďurákovje **patrí úprimné poďakovanie** za to, že sa rozhodla venovať svoj čas a know-how našim študentkám a obe nás hreje presvedčenie, že práve takéto akcie dokážu mať transformačný efekt a prispievajú k zlepšeniu zdravia a kvality života mladých ľudí.

Text, foto © RNDr. Erika Sýkorová

EXKURZIA V BANSKEJ BYSTRICI OČAMI NAŠEJ ŠTUDENTKY

V stredu sme sa všetky skupinky z rôznych tried stretli a zaplnili autobus.

Bolo celkom zaujímavé trafiť tam po tme a tak skoro ráno. Väčšina z nás cestou spala alebo mala taký pokojnejší režim. V cieľi sme sa rozdelili na dve skupiny. Každá skupina mala rovnaký program, ale v opačnom poradí. My sme najskôr navštívili Kartografické múzeum, v ktorom sme zistili, aké mätúce môžu niektoré otázky byť. Nedokázali sme odpovedať na všetko.

Nachádzalo sa tam viacero zaujímavých vecí: maketa fiktívneho mesta, ktorá obsahovala všetko možné od železničnej trate, letisko, UNESCO pamiatky až po hory a hrad. Na tejto makete sme mali vysvetlené, ako sa zhruba tvoria mapy v dnešnej dobe a že základom pre ich vznik sú snímky, nasnímané zhora. Mala som možnosť vidieť veľké množstvo rôznych makiet, materiálov, starých máp a 3D modelov, ale trúfam si povedať, že najzaujímavejšou technológiou bol piesok so špeciálne naprogramovaným osvetlením, na základe ktorého sme videli, ako sa mapa menila podľa hĺbky či výšky kopca. Za mňa skvelou príležitosťou bola aj menšia výstava vojenských vecí, ktorá sa tam bežne nevyskytuje. Mohli sme si vyskúšať dotknúť sa skutočných starých zbraní, či iných artefaktov z obdobia vojny.

Ďalej sme pokračovali do televízneho štúdia spojeného s rozhlasom. Prešli sme takmer všetky miestnosti. Zakaždým nám bolo vysvetlené, ako-čo funguje a dozvedeli sme sa aj pár zaujímavostí z natáčania. Mali sme možnosť pozorovať, ako to všetko pri živom vysielaní funguje a čo všetko je k tomu potrebné. Utvrdili sme sa v tom, že nič nie je také jednoduché ako sa zdá. Exkurziu sme zakončili dočasným rozchodom, počas ktorého sme prešli niektoré časti mesta, navštívili sme vianočné trhy a mali čas na obed. Cesta späť autobusom do Bratislavy bola potom sprevádzaná malou diskotékou.

Text © Zuzana Šafárová, I.C

Foto © Miroslava Svobodová, III.D



PARTICIPATÍVNY ROZPOČET 2022

„Participatívne rozpočty na stredných školách 2022“ bol projekt na ktorom spolupracoval Bratislavský samosprávny kraj a naše gymnázium. Projekt mal byť zrealizovaný v roku 2020, ale pre pandémiu bol odložený a znovu spustený až v minulom školskom roku. Cieľom projektu bolo podporiť a realizovať žiacke nápady, ktoré mali zlepšiť celkovú klímu (materiálnu a sociálnu) na našej škole.

BSK poskytlo na realizáciu žiackych projektov 1000 eur. Z tejto sumy mali byť zafinancované víťazné projekty, ktoré by sme následne na škole zrealizovali v mesiacoch jún až október 2022.

Na projekte spolupracovali členovia školského parlamentu so žiakmi a učiteľmi školy pod vedením koordinátora projektu. Všetky kroky a aktivity projektu sú uverejnené na stránke školy v sekcii „Projekty“. Do finále sa dostalo celkovo 6 žiackych projektov, ktoré si pripravili členovia parlamentu a postupne prezentovali v triedach. Po hlasovaní žiakov a učiteľov cez EduPage bolo výsledné poradie nasledovné: Renovácia WC, Chill-zone, Zelený automat, Revitalizácia tried, Oddychová zóna – mimoškolský pavilón, Triedime! (popis jednotlivých projektov je na stránke školy). Z celkovej sumy sa nám podarilo zrealizovať projekt na 1. mieste (renovácia WC – hlavná budova) a čiastočne projekt na 2. mieste (chill-zone). Časť peňazí na realizáciu druhého projektu, ktorá presiahla celkovú sumu projektu, sme použili z rozpočtu školy.

V rámci projektu „Renovácia WC“ sa vymenili nevyhovujúce záchodové sedáky (1. poschodie), pokazené alebo zastarané vodovodné batérie na všetkých toaletách (celkovo 6 ks), dávkovače na mydlo, pokazené západky na dverách toaliet v hlavnej budove. Autorky projektu prišli aj s myšlienkou „pohotovostnej ženskej pomoci“ – na toailete na 1. poschodí budú dievčatám k dispozícii produkty ženskej hygieny (časom si prostriedky na ich dokupovanie zabezpečí žiacky parlament z vlastných aktivít). Okrem zafinancovania menších zmien v prospech klímy školy, veľkým prínosom celého projektu bolo oživenie spolupráce žiakov a „vzkriesenie“ žiackeho školského parlamentu, čo malo veľký význam hlavne po rokoch pandémie.



Text, foto © Mgr. Katarína Némethová

SPEAK UP 2022



Konferenciu Speak Up 2022 organizovalo Euroatlantické centrum ako projekt zameraný na edukáciu mladých k podpore volieb do Európskeho parlamentu. O tejto konferencii som sa dozvedel vďaka prednáške z hodiny spoločenskovedného semináru. Po prednáške sme mali napísať esej s rozsahom 500 slov na tému „hybridné hrozby“. Po niekoľkých týždňoch sa mi ozvali so správou, že som na základe svojej eseje pozvaný zúčastniť sa konferencie. Konferencia sa konala na pôde Univerzity Mateja Bela. Tu som sa zoznámil s Tamarkou (Stredná odborná škola masmediálnych a informačných štúdií), boli sme jediní zástupcovia z Bratislavy.

Prvá prednáška, ktorú sme absolvovali bola o Dôležitosti volieb do európskeho parlamentu s Róbertom Sermekom, vedúcim kancelárie Európskeho parlamentu na Slovensku. Prednáška bola zaujímavá a presvedčila ma, aby som osobne potom išiel voliť do Európskeho parlamentu. Predstavil nám, ako môžeme zvýšiť účasť cez spojené voľby, volebné právo od 16 rokov, povinnú účasť alebo online voľby a poslednú možnosť sme mali vymyslieť my a diskutovať o nej.

Nasledoval obed a potom workshop s riaditeľom LEAF Akadémie, Matejom Sapákom. Tam sme sa po dvoch anketách o slobode pohybu rozdelili do troch skupín. Mali sme nájsť výhody, následky a nevýhody prijatia imigrantov. Ja som spadol do skupiny nevýhod a pripomenul som strelbu vo Viedni (November 2020). Ďalšia na rad prišla neformálna diskusia na tému My a Ukrajina s odborným asistentom Fakulty politických vied a medzinárodných vzťahov Vladimírom Mullerom.

Po prehliadke Múzea SNP sme mali posedenie s mládežníckym delegátom SR pri OSN Michalom Salínim. Tu musím vyzdvihnúť Michalovu apolitickosť a príjemnosť. Tykal si s každým a po prednáške o jeho práci a OSN sa k nám pripojil k debate počas večere. Po večeri sme mali voľný rozchod, ale na hoteli sme museli byť už o polnoci. Na ďalší deň nám priniesli raňajky do izieb a o 8:00 sme mali čakať pred hotelom.



Išli sme na prednášku Petra Dubóczyho, šéfredaktora portálu Infosecurity.sk. Tu sme, smutne, po najviac apolitickej prešli k najviac jednostrannej diskusii, kde bez udania objektívnych príčin obvinil viacerých politológov zo šírenia dezinformácií. Musím teda so sklamaním konštatovať, že z tejto prednášky som si iba odniesol, aby som nepil tatranský čaj, lebo tým podporujem šírenie ruských dezinformácií.





Po krátkej konštruktívnej debate na prestávke s kávou sme sa presunuli na workshop. Som Európan Zuzany Hozlárovej, delegátky na konferencii o budúcnosti Európy. Prekvapilo ma, že o politických názoroch nepadlo ani slovo. Do workshopu sme sa zapojili aj my a prednášali, ktoré z bodov na konferencii by sme podporili. Mali sme za jednu minútu odprezentovať 3 body. Po obede sme mali simuláciu Európska únia na ceste za klimatickou neutralitou. Rastislav Amrich, zakladateľ Inštitútu klimatickej neutrality, nám porozprával pár faktov a mohli sme začať.

Deň predtým sme po diskusii s Michalom dostali podklady ku krajinám a ich postojom ku klimatickej neutralite. Ja som dostal Bulharsko a inštrukcie, aby som dohodol odstránenie bodu o odstavení uhoľných elektrární do roku 2030. Mal som taktiež informáciu, že Bulharsko bolo jediné, ktoré hlasovalo proti Európskej dohode o uhlíkovej neutralite do roku 2050. Ja som v tom videl „Otoč loď v plnej rýchlosti a bez kormidla o 180 stupňov, popri tom žongľuj so zapnutými motorovými píľami a ako bonus sú všetci proti tebe“. Mal som do určitej miery pravdu.

Viedol som „vášnivú“ diskusiu s delegátmi Írska, Francúzska, Belgicka, Holandska, Dánska, Grécka, Chorvátska a Malty. V 1. rade som riešil kritiku za môj negatívny názor ohľadom uzatvorenia uhoľných elektrární, požadovania vysokých fondov, mojich emočných výlevov nad baníkmi a ich prácou a kritiku za bane celkovo. Podarilo sa mi spojiť s pobaltskými krajinami na fondoch.



Gymnázium Ivana Horvátha, Bratislava

Nakoniec som vyhral 1. miesto za najaktívnejšieho delegáta a zopár cien navyše.

Potešil som sa z cien a išiel rýchlo na vlak, aby som ho nezmeškal. Týmto sa teda moja cesta do Bystrice končí. Musím uznať, že som si to v plnej miere užil. Ďakujem Tamarke Meňhartovej za pomoc pri tomto článku.

Text © Sébastien Maxim Ivan, Tamara Meňhartová (SOŠ MIŠ)



NÁVŠTEVA VÝSTAVY COSMOS DISCOVERY

"Je to malý krok pre človeka, obrovský skok pre ľudstvo."

Túto vetu vyslovil americký kozmonaut Neil Armstrong 21. júla 1969, keď ako prvý človek vstúpil na povrch Mesiaca. Táto historická udalosť objavovania vesmíru je ale iba časťou bádania, ktoré má svoje korene už v polovici 20. storočia.

Dozvedieť sa o prieskume vesmíru je pre každého z nás zážitok. Túto možnosť mali aj žiaci 2.AR triedy, keď dňa 11. októbra 2022 v doprovode pani profesorky Škorňovej a pána profesora Mihála navštívili v bratislavskej Inchebe výstavu Cosmos Discovery: Space Exhibition.

Dozvedeli sme sa o živote a práci slávnych astronautov z celého sveta ako Jurij Gagarin, Vladimír Remek, Ivan Bella, Valentina Terešková, Neil Armstrong, ale aj o priekopníckych zvieratách: psovi Lajke a šimpanzovi Enosovi, ktorí vesmír navštívili skôr než ľudia. Zaujímavosťou bola aj možnosť vyskúšať si тренаžér, aký používajú astronauti pri výcviku a príprave pred vesmírnymi letmi.

Informácie, no najmä dojmy, pocity a ukážky vesmírnych zariadení zostanú nám žiakom vryté v pamäti určite navždy a ak ľudstvo v budúcnosti pri cestovaní vesmírom dosiahne ďalšie významné pokroky, určite sa o ne budeme zaujímať.

V neposlednom rade by sme sa chceli poďakovať pánovi profesorovi geografie Mgr. Mihálovi za prínosnú a obohacujúcu exkurziu.

Text © Sophia Laura Dávidová 2.AR



ПОЕЗДКА ЗА КРАСОТОЙ ПРИБАЛТИКИ И ЗА РУССКИМ ЯЗЫКОМ.

Прибалтика: Рундальский дворец – Рига – Тракай – Гора Крестов – Вильнюс

В октябре состоялась образовательная экскурсия «Прибалтика: Рига – Тракай – Вильнюс», в которой приняли участие учащиеся двух билингвальных словацко-русских классов – IV.AR, V.AR и третьеклассники из 3.B и 3.D классов. Организовали эту экскурсию учительницы нашей школы пани Виждьякова и пани Хришова.

После сложной, почти 15-часовой дороги, в Латвии нас ждала заслуженная награда – состоялась незапланированная экскурсия по Рундальскому дворцу в стиле барокко. Своим роскошным внутренним убранством и очаровательными садами замок напоминал знаменитый парижский Версаль. Рундальский дворец – один из наиболее значительных памятников архитектуры Латвии, выстроен в стиле барокко по проекту Ф. Б. Растрелли. Это было незабываемое зрелище!

Приехав в Ригу, мы осмотрели исторический центр города, поднялись на башню церкви Святого Петра. Эта церковь – один из символов и одна из главных достопримечательностей Риги с самой высокой в Риге башней, с которой открывается захватывающий вид на красные черепичные крыши, современные кварталы латвийской столицы, Рижский залив, устье Даугавы и порт. Мы долго любовались панорамой залитого осенним солнцем города.

Ранним вечером, полные ожиданий, мы наконец заселились в гостиницу. В Риге повсюду звучит русская речь, и мы были рады, что наконец-то мы слышим красивый русский язык и можем сами использовать его в общении.

В среду мы еще раз осмотрели Ригу, попробовали блюда национальной кухни в кафешках и ресторанах и посетили Рижский русский театр имени Михаила Чехова, который считается русским культурным центром Латвии.

Во второй половине дня мы отправились в Литву. Наше путешествие обогатилось посещением удивительного места – Горы Крестов. Гора Крестов – святыня в Литве, место паломничества. Она представляет собой холм, на котором установлено множество крестов. Точное их число неизвестно, но считается, что там около 50 тысяч крестов! Мы были потрясены открывшимся нам видом, сделали десятки фотографий этого невероятного места и никак не могли оттуда уйти...

В Вильнюс мы прибыли уже вечером. Уставшие, мы заселились в гостиницу, поужинали и отправились отдохнуть перед очередным трудным днем.

В четверг мы посетили Тракайский замок. Это островной замок, который называют „короной озера Гальве“. Там мы сделали красивые фотографии, купили сувениры и поспешили в Вильнюс, где нас уже ждали экскурсии с русскими гидами.

Впечатлений было столько, что на следующий день мы с трудом встали по будильнику и начали собираться домой. Всю пятницу мы провели в автобусе, но в хорошей компании время пролетело быстро. Мы благодарим студентов и гида за сотрудничество и прекрасную поездку!!!

Студенты из 4AP.

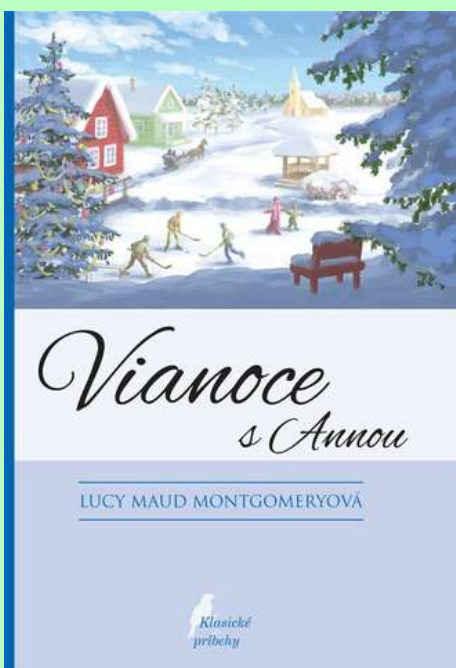
Text, foto © Mgr. Marta Vizsgyáková



KNIŽNE TIPY



Vianoce sú ideálnym časom, ako ho stráviť s dobrou knihou! Inšpirujte sa našimi knižnými tipmi.



Text © Sophia Laura Dávidová, 2.AR



Do tímu našej redakčnej rady stále hľadáme nových redaktorov, prispievateľov a fotografov.

V prípade záujmu kontaktujte:

Mgr. Patrik Kondáš
(kabinet ANJ)

© Gymnázium Ivana
Horvátha Ivana
Horvátha 14 821 03
Bratislava
horvatha.edupage.or