

# DELFÍN

ŠTUDENTSKÝ  
ČASOPIS

Darovať  
ELán  
Férovosť  
Istú  
Napred



@piecee\_of\_art

ZH

## Editoriál

*Zdravíme vás v tomto školskom roku a prajeme vám radosť z úspechov, chuť k štúdiu a práci, maturantom šťastnú ruku pri výbere maturitných otázok a všetkým hlavne pevné zdravie a optimizmus. ©*

*Žiaci a učitelia neustále študujú, tvoria i pripravujú pre vás pestrú paletu článkov a fotografií. Na čo sa môžete tešiť?*

Získali sme pre náš časopis interview so zaujímavými osobnosťami – s našou kolegyňou RNDr. E. Kostíkovou, PhD.

a bývalou žiačkou našej školy Mgr. N. Kynclovou, veríme, že vás inšpirujú. Dúfame, že podnetné príspevky z odborných predmetov či metodík nielen prekvapia, ale získané informácie pretavíte do praxe.

Článkami do časopisu prispeli nielen učitelia, ale aj žiaci, ktorí odvážne uverejňujú svoje názory, hobby, výtvary, skúsenosti. A žiaci, ktorí vnímali svoju tvorbu ako osobnú, intímnu, im nenarúšame ich priestor, rešpektujeme ich. ©

Pracovný tím časopisu je hrdý, že sa nám podarilo vytvoriť skvelú anketu Knihy a Ja, ktorá tipmi o zaujímavých knihách nešetrí. S prílohu o Žiackej školskej rade (v časopise objavíte bulletin o všetkých členoch ŽŠR) nadväzujeme kontakty s jej aktivistami. Koordinátorky Erasmu plus v spolupráci s účastníkmi "erasmáckych pobytov" pre vás zachytili momenty z projektov, ktorých sa zúčastnili tento rok v Poľsku, budúci rok bude pokračovanie v iných štátoch.

Dost slov, prajeme "chutné začítanie" do nášho nového čísla Delfín i so sladkou a veselou bodkou v závere.

Veríme, že vás aktuálne číslo časopisu inšpiruje k novým výzvam a zachováte nám priazeň aj naďalej, podporíte nás svojimi novými príspevkami do nášho - vášho časopisu. ©



Redakčná rada



## OBSAH

|                                                 |       |
|-------------------------------------------------|-------|
| Objavujeme Erasmus plus 2021                    | 04-07 |
| Báseň bez názvu                                 | 08    |
| Postrehy našich absolventiek                    | 9-10  |
| Jazyková rozmanitosť <i>s Mgr. G. Oravcovou</i> | 11    |



|                                              |         |
|----------------------------------------------|---------|
| Meditácia a život s ňou                      | 12      |
| Komiks <i>Beatrice Kačmarská</i>             | 13-14   |
| Hobby                                        | 15 - 19 |
| Daruj teplo                                  | 20      |
| Interview s <i>RNDr. E. Kostíkovou, PhD.</i> | 21-22   |
| Dobrovoľníctvo                               | 23-24   |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Anketa Knihy a Ja | 25-26 |
|-------------------|-------|



|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| Prax                                      | 27      |
| Povzbudenie <i>s výchovnou poradkyňou</i> | 28-29   |
| Ergoterapia ruky                          | 30      |
| Metodika výtvarnej výchovy                | 31 - 33 |
| "ROZHOVORKA"                              | 34 - 35 |
| List teenagerky                           | 36 - 37 |
| Rovesnícka poradňa LDD                    | 38 - 39 |
| Zo školy                                  | 40 - 41 |
| Uzdraviť telo a myseľ                     | 42 - 43 |
| Vianočné prekvapenie                      | 44 - 45 |
| PRÍLOHA ŽŠR                               |         |

ŽIAČKA  
ŠKOLSKÁ RADA  
2021/2022

### 17 ROČNÍK, ČÍSLO 1

Vydavateľ

SSOŠ BUKOVECKÁ 17, KOŠICE

Redakčná rada

GABRIELA FROLIŠOVÁ, BARBORA IVANOVÁ, BEATRICE KAČMARSKÁ,  
PETRA LONGAUREROVÁ, SANDRA SPIŠÁKOVÁ

Spolupracovali

ZUZANA FARKAŠOVÁ, HANA HLIPALOVÁ, MARTINA JACKOVÁ, LÍVIA KARNIŽOVÁ,  
SIMONA KOVALČÍKOVÁ, ZUZANA KOHÚTOVÁ, GABRIELA ORAVCOVÁ,  
LUCIA ŠTOFKOVÁ, GABRIELA ORAVCOVÁ

Grafická úprava

GABRIELA FROLIŠOVÁ

Obrázky

ARCHÍV ŠKOLY, ŽIACI, UČITELIA

cena: nepredajné



# Tento Erasmus bol náš prvý



*Isto je pochopiteľné, že sme tam šli s veľkými očakávaniami, no samozrejme, aj s veľkým strachom. V hlave milión otázok: „Budem vedieť komunikovať s ľuďmi?“ „Bude sa mi to páčiť?“ „Čo tam vlastne budeme robiť?“ Áno, to všetko to so sebou obnášalo, ale stálo to za to. Jedine čo sme vedeli, bolo, že projekt bude na tému demokracia. Chvilčkami ťažká, no naozaj zaujímavá téma.*

**ZAČALI SME ZOZNAMOVANÍM, KRÁTKYMI ÚVODNÝMI HRAMI A VYSVETLENÍAMI, ČO BUDEME VLASTNE ROBIŤ.**



Pustili sme do práce. Niektorí si zvykol hneď a niektorí potreboval čas. No po pár hodinách, sa z nás stala skupinka mladých šikovných ľudí, ktorí sa prišli niečo naučiť.

**DNI PLYNULI A MY SME VYTVÁRALI JEDNU AKTIVITU ZA DRUHOU.**

Prezentovali sme demokraciu v našej krajine, spoznali, ako to funguje v iných krajinách, venovali sme sa aj okrajovým témam, s tým spojenými. Celé to bolo o komunikácii medzi sebou a po celý čas sme pracovali, demokraticky. :) Spoznali sme mnoho úžasných ľudí, vytvorili sme si nové priateľstvá a získali sme viac vedomostí.

Relax pre našu myseľ boli prechádzky a voľný čas, ktorý sme mohli využiť na čokoľvek. Áno, na začiatku to bolo množstvo zmiešaných emócií, no neskôr, opadol strach a my sme si plne užívali každý moment.

**ZRAZU PRIŠIEL ČAS LÚČENIA.**

Poviem vám, nikto vás na toto nepripraví. Bolo to ťažké, no aspoň vieme, že to naozaj stálo za to. Zostali sme v kontakte, vďaka mnohým možnostiam v tejto dobe (FB/IG...) a veríme, že jedného dňa sa stretneme opäť. Bolo skvelé spoznať ľudí z iných miest sveta, zistiť niečo o ich kultúre a osobnostiach, naučiť sa komunikovať a spolupracovať s kýmkoľvek, a hlavne, zažiť toľko úžasných zážitkov, na ktoré budeme s úsmevom spomínať do konca života.





# Dni Erasmu + október 2021

“ Hlavnou témou projektu bola voda, preto sme aj naše navštívené miesta prispôsobili tejto téme.

Okrem našich Košíc sme navštívili jaskyňu Domica, Vodný mlyn Kováčová pri Rožňave, vodnú stavbu Palcmanská Maša a aj Štrbské pleso. Sme si istí, že práca na tomto projekte bude prospešná, pre všetkých z nás.

Ing. Zuzana Kohútová, Mgr. Mária Vajányi

”



#erasmusdays  
#erasmusdaysSK  
#erasmusplusSK



# Erasmus+ -Motycz Lesny

*Erasmus, Erasmus, Erasmus, všade samý Erasmus, ale viete skutočne,  
čo sa pod týmto pojmom ukrýva?*

*Ak si myslíte, že Erasmus je len o zdokonalení sa v cudzom jazyku, tak to ste teda na veľkom  
omyle. Náš Erasmus trval 10 dní a verte, že sme teda nezaháľali. Každý deň náš čakala pestrá  
paleta aktivít, ktorých sme sa veľmi radi zúčastňovali. Našou hlavnou témou bolo divadlo, to  
znamená, že neodmysliteľnou časťou nášho programu boli divadelné hry,  
v ktorých sme boli hlavnými hrdinami my.*

*Okrem zdokonalenia sa v anglickom jazyku sme spoznali nových ľudí, ich kultúru (Litovcov,  
Poliakov), nadobudli nové priateľstvá, naučili sa kooperovať, prijímať názory iných ľudí,  
vzájomne sa rešpektovať i uzatvárať kompromisy, vedzte, že 10 dní bez nich by to nešlo.*

*V rámci programu sme navštívili aj rôzne mestá (Zamość, Lublin, Kazimierz Dolny),  
kde sme tiež participovali na mestských hrách. Hoci sa nám na začiatku zdalo, že je to dlhá  
cesta, ubehlo nám to ako voda a pri lúčení sa s nami zahrli aj emócie.*

*Toto je náš úžasný Erasmus, plný zábavy, príjemných i nečakaných situácií  
s nekonečnými spomienkami, na ktoré sa nedá zabudnúť!*

**Simona Kovalčíková**





# Erasmus Plus Krynica Źródł

Na vlastnej koži sme zažili, že rozprávať jedným jazykom nie je podmienkou pre nadviazanie dobrých kamarátstiev.

Aj napriek jazykovej bariére sme spoznali ľudí, s ktorými si rozumieme.

Dôležitá je iskra, ktorá z ľudí ide.

Spoznali sme zvyky a tradície iných krajín, rozšírili si jazykové schopnosti a získali nové priateľstvá.

Dominika Salová, 2.A



*“Tento projekt spojil veľa ľudí s dobrou iskrou...”*





## *Báseň bez názvu*

Už nejaký ten piatok píšem básne,  
A s mojím vnútrom jednohlasne,  
Súhlasím s nepovedaným,  
Možno sme len poznačení,  
tou večnosťou, čo tak rada prúdi z ľudí,  
že sám seba aj ostatných stíham súdiť.

A tak ľahám si do trávy  
a dúfam, že tá bolesť niekedy poľaví,  
Rozmýšľaním o tom, či ma niekedy unaví,  
rozmyšľať nad nepodstatnými vecami  
a nad tým, čo ma desí a čo odlišuje.

Baví ma veštiť z mojej mysle  
a v istom zmysle,  
formovať si budúcnosť.  
Túžim chvíľu nebyť a pozorovať svet z dialky,  
naskakujú mi z toho zimomriavky,  
že na okamih sa chcem zahrať na Boha,

a v tej jednej som našla to dobré  
alebo som len ju našla v tom dobre?  
Ku šťastiu mi stačí menej než málo,  
menej než sa dáva,  
a vlastne, odkedy je láska na prídel?

Nič, čo má byť večné,  
nemá byť nekonečné.  
Stretla som toľko dobrých ľudí,  
že ma nudí  
blúdiť ulicami sama.  
V snahe ochrany si zabúdam ochrániť city,  
a na to dnešní chlapci letia  
a rozlievajú sa mi do matracov.

Riadky by sa mali dopísať  
a život by mal byť ukončený,  
no pred tým, než spravíme tieto zmeny,  
skúsme sa zamyslieť,  
či sme boli verní  
a predovšetkým, nepodviadli svoju myseľ.

**Barbora Ivanová, 3.A**





archív Gabriela Oravcová

**Ruské centrum** sídli na UPJŠ v Prešove, na katedre rusistiky a my sme mali už niekoľko možností dokázať, že sme jeho právoplatnými členmi a že spolupráca s pani Mgr. Turisovou nie je zbytočná.

Stretnutia, ktoré sme absolvovali tak prezenčne, ako aj dištančnou formou, nám pomáhajú pri rozširovaní poznatkov o Ruskej federácii, spoznávaní histórie krajiny, hrovou formou bojujeme s ruskou gramatikou a v neposlednom rade zdolávame maturitné témy z ruštiny – Rusko, Svet kozmonautiky, Mládež a jej svet, Masmédiá...

## POSTREHY NAŠICH ABSOLVENTIEK

V prvom rade by som chcela spomenúť, aká prínosná bola pre mňa zmena prostredia. Vyjsť zo stereotypu sedenia v lavici a cestovať na nové miesto za poznatkami.

V daný deň som sa mohla čisto sústrediť na ruštinu, preto to "nasávanie" informácií bolo jednoduchšie. Moju sústredenosť už zabezpečila pani Turisová, vždy vopred pripravenou zaujímavou prezentáciou s vopred zvolenou témou.

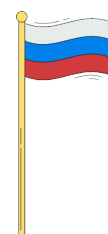
Veľkým plusom pre mňa bola aj neviazaná konverzácia v ruskom jazyku, počas ktorej som si mohla overiť svoje skúsenosti z výučby jazyka v škole. Samozrejme, došlo aj na preklad novej slovnej zásoby, no donútilo ma to rozmýšľať a sústrediť sa, aby mi nič neušlo.

Záujem žiakov o jazyk bol spečatený aktivitou, ako napr. výroba vianočných pozdravov, vyplňanie krížoviek, hra so slovíčkami... Proste, kreativita...

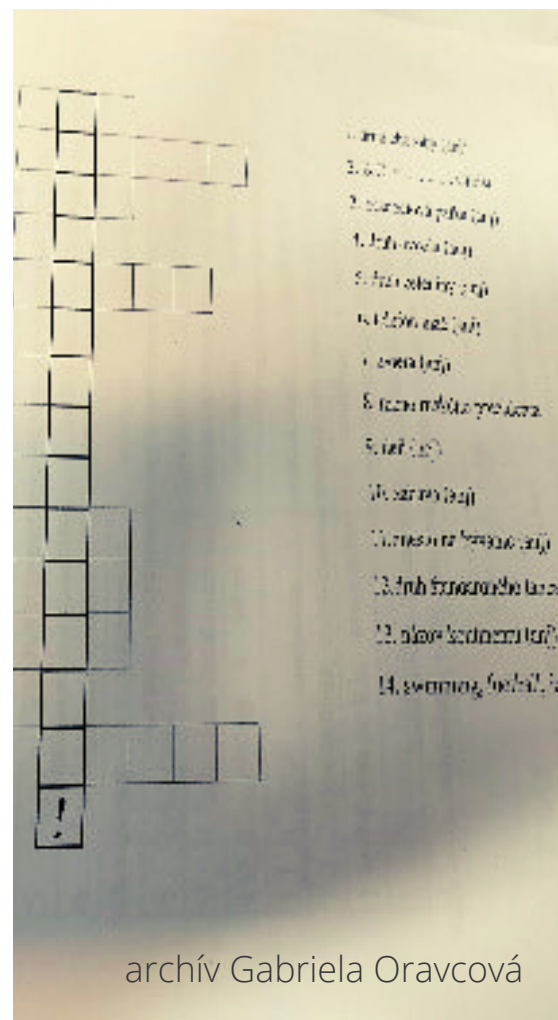
Bolo to príjemné spestrenie nášho stretnutia v Ruskom centre. Pomohlo mi to pri učení nových maturitných tém, zopakovaní a utužení poznatkov, ktoré do mňa vstúpila moja triedna.

**Zuzana Zambová, absolventka**

**Milí študenti,  
sú to už štyri  
roky, čo sme sa  
stali členmi  
Ruského centra,  
my - skupina  
ruštinárov, na  
škole pracujúca  
pod vedením  
pani Mgr.  
Oravcovej.**







archív Gabriela Oravcová

Mladí ľudia. Hovorí sa, že sme budúcnosťou nášho sveta. Určite poznáte tie frázy: "Toto má na nás robiť na dôchodku?... alebo „Ja v ich veku som už bola vydatá, mala päť detí a pracovala som.“ Typické je nás hádzať do jedného vreca. Ale ak sa nám niečo podarí alebo potešíme niekoho, často sú ochotní nás aj na rukách nosiť, len aby bolo všetkým jasné, že je to vraj ich zásluha.

Ale nie každý nám dá možnosť rozvíjať sa. A tým mám na mysli nielen rozumovú stránku týkajúcu sa výberu škôl či vzdelania, ale samozrejme aj rozvíjanie po stránke umeleckej. Takýchto ľudí je naozaj málo. Našťastie, pred niekoľkými rokmi som mala možnosť spoznať úžasných ľudí s krásnym prístupom. Ľudí z Ruského centra.

Neučili nás len ruský jazyk. Naučili nás aj mnoho vecí do života, podali mnoho plánov, ktoré sme schopní realizovať a mnoho ďalšieho.

Som veľmi vďačná Prešovskej univerzite za možnosť vypočuť si pár ich prednášok a interaktívnych poobedí na univerzitnej pôde. Pre mňa ako študentku na strednej škole to bolo veľmi zaujímavé a poučné.

V rámci štyroch rokov sme prešli celým Ruskom, ako po povrchu, tak aj do hlbín ruských tradícií a spôsobu života. Pochopili sme vzácnosť kultúry v porceláne a usmievali sa nad hojnosťou matriošiek.

Obrovské ďakujeme patrí aj mojej bývalej triednej profesorky, ktorá nás k tomu viedla. Большое спасибо.

Lívia Galandová, absolventka

POSTREHY NAŠICH  
ABSOLVENTIEK



**V rámci jazykov sa pravidelne zúčastňujeme Európskeho dňa jazykov/EDJ (26. 9.) a tiež Olympiád v anglickom, nemeckom jazyku. Každoročne si pripomíname, že jazyky sú v dnešnej dobe veľmi potrebné a ešte stále platí, to známe, že bez jazyka je človek skutočne ako bez jazyka.**



## VZOR ÚLOHY Z ANJ

**JAZYKOVÝ KVÍZ**

- Koľko jazykov (podľa posledných údajov) je vo svete?  
- okolo 500 / okolo 2000 / okolo 4000 / okolo 6000
- Ktorý je najpočetnejší jazyk vo svete?  
- čínsky / anglický / španielsky / hindu
- V ktorom jazyku sa píše z prava do ľava?  
- gruzínsky / malajský / japonský / arabský
- Ktorý je najstarší jazyk stále používaný v Európe?  
- gaelický / islandský / grécky / baskécky
- Z ktorého z európskych jazykov je odvodený africký?  
- germánsky / anglický / holandský / francúzsky
- Ktorý z jazykov patrí do skupiny keltských jazykov?  
- anglický / bretónsky / welšský / nórsky
- Ktorý z jazykov patrí do skupiny germánskych jazykov?  
- ydišský / slovenský / írsky / poľský
- Maltilina pochádza z:  
- hebrejčiny / francúzštiny / arabčiny / taliančiny
- Ktorý z jazykov patrí do skupiny pobaltských jazykov?  
- litovčina / poľština / taliančina / gréčtina
- Kde sa rozpráva jazykom ALEUT?  
- Aljaška / Dánsko / Nórsko / Grónsko
- „VODKA“ je názov ruského alkoholu. Jeho pôvodný názov znamená:  
- víno / ľadu / rieku / vodu
- Čo znamená slovo „ESKIMO“?  
- sneh / cudzinec / koňak / priateľ
- Z ktorého jazyka pochádza slovo „tulipán“?  
- latinčina / turečtina / holandčina / nemčina
- Anglické slovo „APPLE“ pochádza z:  
- taliančiny / gréčtiny / latinčiny / portugálčiny
- Čo znamená slovo „UŽUG“ v ruštine?  
- stôl / žehlička / tanier / papier

**Jazyková rozmanitosť** je nástrojom na dosiahnutie väčšieho interkultúrneho porozumenia a kľúčovým prvkom bohatého kultúrneho dedičstva nášho kontinentu.

Naši žiaci sa stali jeho súčasťou na súťažiach a olympiádach, kde sa popasovali s náročnými úlohami, ktoré sa týkali hlavnej témy dňa – jazykov: vývoj jazykov, ich spoločné i odlišné črty, podstata, príbuzenstvo, ale aj s náročnými úlohami zameranými na rozdiely v gramatických časoch a ich použitie, readingové aj listeningové cvičenia.

Je potrebné tiež pripomenúť, že ak sme sa nemohli zúčastniť EDJ z nejakej príčiny, zorganizovali sme si ho na škole sami.

Niekoľko rokov tiež spolupracujeme s Agricol divadelnou spoločnosťou, spoluprácu predpokladáme aj naďalej. Ide o organizáciu divadelných predstavení v anglickom jazyku, ktoré patria tiež medzi najobľúbenejšie.

Každoročne sa zúčastňujeme aj dva razy v rámci jedného školského roka, obsah a vypracovanie sú vopred zaslané vyučujúcim anglického jazyka, slúžia ako predpríprava na správne pochopenie hlavnej myšlienky pripravovaného diela.

Naši žiaci sa už zúčastnili predstavení: Peter Black I, II, III, The Heroes, The Onlines, Jack and Joe, Gulliver's Travels, Great Gatsby...

Žiaci našej školy stáli tiež pri zrode tradície návštevy centra mesta. Exkurzie sa konali hlavne z dôvodu bližšieho spoznávania historického jadra nášho mesta a lepšej pripravenosti žiakov na maturitné zadanie s názvom Košice – moje rodné mesto.



**Návšteva Britskej rady (British Council),**  
**oboznámenie sa s anglickou a ruskou knižnicou,**  
**možnosť využitia anglickej, ruskej literatúry popri štúdiu, aj v budúcom živote,**  
**to boli hlavné motívy spolupráce s touto inštitúciou.**  
**Goetheho inštitút ponúkol žiakom študujúcim nemecký jazyk oboznámenie sa s knižničným fondom, ako aj s jej bohatým programom, ktorý je dostupný širokej verejnosti.**  
**Exkurzie boli spojené i s prednáškou v nemeckom jazyku, o nemecky hovoriacich krajinách, počas ktorej si mohli žiaci rozšíriť svoje vedomosti v oblasti reálií a preveriť svoje jazykové zručnosti.**



# MEDITÁCIA A ŽIVOT S ŇOU



Na úvod by som povedala, že ak máte akékoľvek predsudky voči meditácii, nikdy nebudete schopní pravej meditácie. Meditovať musíte chcieť a zároveň nie. Dovoľte, aby som vám ozrejmila celý môj proces. Môj z toho dôvodu, pretože každý človek si nájde tú svoju meditáciu, ktorá mu vyhovuje, ten svoj proces celej meditácie.

Meditácia ako taká je veľmi širokospektrálny pojem. Meditovať môžete už len pri chôdzi. Každý z nás ju vnímame inak.

Ja zvyknem meditovať v mediačnej polohe, ktorá spočíva vo vyložení si obidvoch chodidiel na stehná, keďže máte pri tom vystretý chrbát. Keď sedíte v tureckom sede, pri uvoľňovaní vášho tela sa stáva to, že sa postupne zohýbate a zohýbate, až odrazu sa dotýkate hlavou zeme. :) Ideálna poloha je taktiež ležmo, no tú vykonávam iba pred spaním, keďže by som v nej tak či tak zaspala. ;)

Taktiež je dôležité dýchanie. Je super praktikovať rôzne dychové cvičenia. Zíde sa to aj pri strese či úzkosti.

S meditáciou som začala kvôli problému so spánkom. Nebolo to prioritné, čo mi s tým pomohlo, no pomáha mi to v celkovom živote. Prvotne som začínala s riadenými meditáciami. Bolo to super, pretože ma naučili určitým veciam, no teraz už mi to nevyhovuje, zrušivého dôvodu.

Časom som dochádzala k hĺbkovým meditáciám, pri ktorých prestanete vnímať čas. Je to nádherná očista mysle a upokojenie duše. Je zaujímavé kombinovať to so sústredením na vnímanie jednotlivých zvukov, hlavne v prírode. Niekedy je to ako keby ste priam videli jednotlivé molekuly zvukov.

Ja osobne odporúčam meditáciu pred spaním. Spočíva v rekapitulácii dňa, počas ktorého všetky udalosti pretavujete, napríklad do obrazov motýľov, ktoré nechávate odlietať a následne premeniť sa v prach, ktorý na vás spadne. Ide o uvoľňovanie negatívnych myšlienok. Prach padajúci na vás má symbolizovať ich prijatie, pretože riešením nie je ich nechať uletieť, ale prijať ich v celej kráse.

Na záver dodávam, nezabúdajte sami na seba. Nachádzajte krásu na pohľad v bežných veciach, pretože toto je cesta k šťastiu. Obohacujte ľudí okolo seba a nebojte sa nechávať obohacovať. Vystúpte zo svojho komfortu, pretože vtedy dôjdete k poznaniu.

Prajem pekný deň. ;\*

**Beatrice Kačmarská, 3.B2**



Pozorovaním slov utečiete do sveta fantázie a aspoň na chvíľku budete vnímať nové obrazy, informácie a nie nejakú otravnú korunu.

## Čítanie



Súboj KNIHA vs. TV. Hlavne v tejto situácii, kedy trávim mnoho času s notebookom, je kniha určite lepší výber. Nielenže pri čítaní zrelaxujete, rozšírite si slovnú zásobu a bonus - lepšie napíšete „obľúbené“ diktáty! :\*)

## Čítanie



Dnešný svet pôsobí neziaduco. Využime túto situáciu radšej na rozvíjanie svojej mysle a duše.

Verím, že to ozaj zvládnete!

Doprajte si horúcu vaňu, či horúci nápoj, alebo si dajte lahodnú čokoládu. Prosťe niečo, pri čom sa vám uvoľní veľá dopamínu :).



Mne sa už darí oddychovať 300 rokov, tak dúfam, že sa bude aj Vám. Namaste



# KOMIKS

Milí priatelia. Dúfam, že moje tipy boli pre Vás prospešné. Malá múdra veta na koniec. Nikdy nie je tak zle, aby nemohlo byť horšie! Papaaa



Dnes nájdete mnoho štýlov a videí jógy. Váš výber závisí od toho, čo od jógy očakávate a ktorý typ je pre vás vhodnejší. Zo začiatku buďte trpezliví a venujte viac pozornosti detailom jednotlivých pozícií.



Neskôr budete s ľahkosťou ovládať pozície aj bez „obkukávania“ inštruktora. Ak teda mrkanie na inštruktora nebude Váš iný dôvod. :) Môžete najprv skúsiť známy „pozdraz slnku.“



# YÓGA ALEBO NIEČO INÉ

Ak Vám jóga nevyhovuje, nevadí. Aspoň raz si denne niečo zacvičíte, aby ste prešli cez dvere, keď sa vrátite do školy! Chichichí!





AHOJTE!  
VOLÁM SA XÉNIA,  
VAŠA GURU POHODY A  
PORADÍM VÁM, AKO  
ZAHNAŤ NUDU A PÁR  
TYPOV  
PSYCHOHYGIENY



## Meditácia

Viacero štúdií tvrdí, že meditácia je užitočná pri prekonávaní strachu, zlepšuje našu húževnatosť a odolnosť voči stresu.

Meditácia nám pomáha zachovať si chladnú hlavu a rozmýšľať pri riešení problémov.

Nemajme voči nej predsudky a hor sa do toho!



## Meditácia

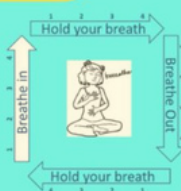
Na Youtube je kopec meditačných videí. Môžu Vás počas nej i sprevádzať. Stačí si nájsť pokojné miesto a dopriať si aspoň 10 minút denne, pre seba.

Nemusíte vôbec nejak divne sedieť, stačí ak si ľahnete, alebo pohodlne usadíte. Ja odporúčam lotosový sed.



Pri lotosovom sede máme vystretý chrbát. To je veľmi super po celom doobedí za PC. No nevie ho každý urobiť a vtedy úplne stačí, ak urobíte niekoľko opakovaní dychového štvorca či inej dýchacej techniky. Žiadne oommmmm robiť nemusíte!

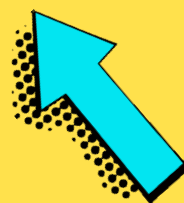
Dychový štvorec



## Meditácia



ARCHÍV @\_ARTEMIS\_SELENA\_



VOLÁM SA BEATRICE KAČMARSKÁ,  
SOM ČLENKOU ŽIACKEJ ŠKOLSKEJ RADY NA NAŠEJ  
ŠKOLE, UŽ DRUHÝ ROK.

VYTVORILA SOM PRE VÁS KOMIKS A TIPY PRE  
PODPORU PSYCHOHYGIENY!



NA IG ČI YOUTUBE ŠKOLY NÁJDETE KOMIKS AJ V  
PODOBE "VIDEJKA!"  
DÚFAM, ŽE SA INŠPIRUJETE A MOŽNO AJ ZABAVÍTE.



# Hobby žiakov

Háčkovať ma naučila ešte moja babka, ktorá sa tomu venovala vo svojom voľnom čase.

Moje prvé pokusy boli jednoduché reťaze a neskôr malé štvorčky, ktoré som využívala ako deky pre svoje bábiky. Potom som sa tomu prestala na pár dlhých rokov venovať, znovu som začala až na strednej škole.

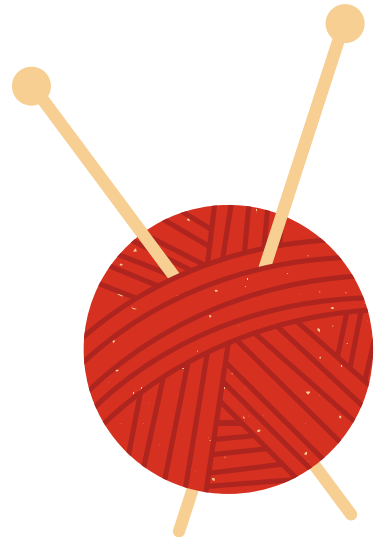
Medzi tým som začala vyšívať. K tomu má priviedla učiteľka na základnej škole, ku ktorej som chodila na krúžok Tvorivé dielne.

Vyšívaniu som sa neprestala venovať a vrátila som sa aj k háčkovaniu. Začala som háčkovať maličké zvieratká, hlavne chobotničky a včielky.

Je to pre mňa relax a menší návrat do detstva.

Pár chobotničiek som už predala, alebo darovala pre radosť.

**Milena Bodnárová, 3.B2**







Niet pochýb, že záľuby sú kľúčom, ako si udržať čistú myseľ a zdravé telo aj napriek stresu či už v práci, počas štúdia alebo aj vo vašom osobnom živote. Nie všetko je predsa koníček ako koníček. Niektoré z nich nám môžu prinášať viac pokoja, oddychu, výsledkom môže byť efektivita v našej práci. Určité druhy činností nás môžu obmedzovať či zbytočne frustrovať tým, že ich vykonávame, aj keď si myslíme, že sú pre nás prínosom. Ako by sme mali teda premýšľať nad tým, ako si nájsť ten správny koníček či záľubu?

Záľuba je niečo, čo robíme pre našu radosť. Niekedy to môže byť dlhodobé, že tomu dokážeme s údivom obetovať náš čas. A niekedy sa to vezme nezáväzne, zľahka a človek musí prísť na to, čo ho osobne baví.

Myslím si, že čo vás napadne, že chcete skúsiť, choďte do toho. Možno budete typ človeka zaujímajúc sa o všetko alebo typ, čo nemá do ničoho chuť, i bude to robiť na silu.

Ja ako študentka počas môjho štúdia potrebujem aj nejaký ten únik, preč z reálneho života. Mohla by som povedať, že je to pre mňa relax, dobíjanie energie a pozitívny pohľad na svet.

Venujem sa v poslednej dobe maľbe na textil či plátno, háčkovaniu i vyšívaniu. K týmto činnostiam som sa dostala častým hľadaním inšpirácie na nete či u iných ľudí. Tak som si povedala, že by to bolo fajn skúsiť a zistiť, či by ma to naplňovalo.

Všetko, čo sa týka umenia je "moja cesta," rada sledujem rôzne online výstavy, príspevky rôznych autorov, firiem. Čerpám rôzne pohľady ľudí na umenie, ako si ten daný človek predstavuje, to "UMENIE."

Počas COVID-19, od úplného začiatku tejto pandémie som pracovala hlavne na maľbe, háčkovaní a vyšívaní. Robila som to pre svoju radosť a neskôr som to posúvala ďalej medzi rodinu, priateľov a sociálne siete. Dostávala som od ľudí veľmi pozitívnu spätnú väzbu, páčilo si im to.

Uvedomujem si, že toto je to, čo ma baví, aj keď občas na to nemám čas, ale kým sa toho nevzdám úplne, vždy je možnosť znovu k nim vrátiť.

I s vašimi záľubami sa dá vždy začať odznova, v akomkoľvek veku, či pri vašej plnej pracovnosti. Čím viac však budete prejavovať záujem o činnosti vo vašom mladšom živote, o to viac investujete do seba, na vaše staré kolená.

Každá jedna záľuba, či už chvíľková, dlhodobá je potenciálnym zdrojom vášho šťastia v živote. Akoby som to povedala: "Nebojte sa rizika, keď to vyjde, budete šťastnejší, keď to nevyjde, budete čoraz múdrejší."

**Petra Longauerová, 3.B2**





## „TANEC JE JEDNÝM Z MÁLA UMENÍ, KTORÉ ČLOVEK VYTVÁRA A ZÁROVEŇ AJ SÁM STVÁRŤUJE.“



Už od malička som mala radosť z každého pohybu, ktorý vykonávam. Táto emócia vo mne ostala aj do dnes. Tanec je mojou vášňou, mojím koníčkom. Považujem ho aj ako istý druh psychohygieny, ktorému sa venujem vo svojom voľnom čase.

S tancom som začala v ZUŠ v Moldave nad Bodvou od roku 2007. Štúdium som úspešne absolvovala. Počas toho obdobia som sa 5 rokov venovala aj spoločenským tancom, u Petra Kováča.

Teraz, už tretí rok tancujem v tanečnom klube Ellegance v Košiciach, pod vedením Petra Vidašiča. Môj tréner je 6 násobný víťaz svetového pohára, má 4 tituly majstrov Európy a 3 tituly majstrov sveta. Celkovo 24 medailí zo štatutárnych súťaží. <http://ellegance.sk/>

Počas prvej a druhej vlny pandémie všetky reštaurácie, obchodné centrá, ale aj športové kluby boli zatvorené. Tanečný klub Ellegance nebol výnimkou. Rovnako ako aj v školách, aj tanečné hodiny prebiehali dištančne. Tancovanie doma malo svoje výhody aj nevýhody.

Jednou z hlavných výhod bol čas, ktorý som nemusela strácať cestovaním. Na druhej strane to malo aj veľa negatívnych stránok. Chýbal mi kolektív, pozitívna atmosféra a množstvo zábavy počas tvrdých tréningov. Veď, o čom sú spoločenské tance, keď som tancovala bez partnera?

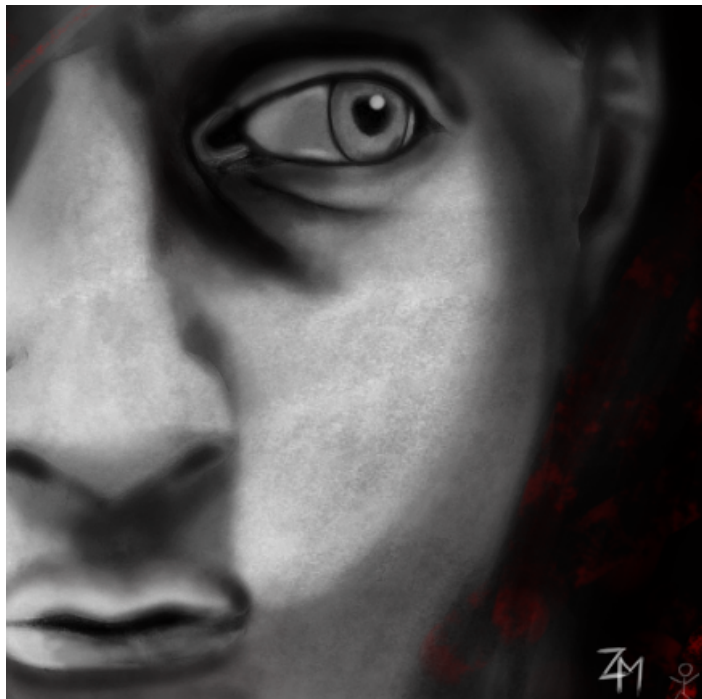
Obmedzenia sa postupne uvoľňovali. Aj toto leto sme mali týždenný tanečný kemp v Giraltovcích, pod vedením viacerých trénerov. Cieľom kempu bolo zdokonaľovanie techniky tanca, ale i spôsob, ako nábrať lepšiu kondičku na súťaže.

Moja prvá registrovaná súťaž v kategórii Dospelí D bola v Kežmarku. Tancovali sme štandardné (STT), aj latinsko-americké (LAT) tance. V našej kategórii STT tancovalo 16 tanečných párov. Spolu s tanečným partnerom sme sa umiestnili na krásnom, pre nás nečakanom 3. meste. Na LAT sme sa umiestnili na 5. mieste, z 18-tich tanečníkov.

Dúfam, že do budúcnosti nazbieram oveľa viac skúseností a správnych techník, aby som sa vedela zdokonaľiť v tom, čo naozaj milujem.

**Bernadett Zboraiová, 4.B1**





## KRESBY ODZRKADĽUJÚ MOJE EMÓCIE

Väčšina z mojej tvorby sú obrazy alebo kresby, ktoré odzrkadľujú moje emócie, buď negatívne (tie sa veľmi medzi ľuďmi nedostávajú) alebo pozitívne. Tie aj zdieľam na mojom instagrame @pieceee\_of\_art, s cieľom potešiť ľudí tým, že maľujem na obaly, robím nálepky s rôznymi motívmi.

Obrázky v školskom časopise sú výberom z najnovších dizajnov, momentálne nálepky, ktoré vyrábam.

Časom by som sa chcela posunúť s mojimi návrhmi, aj na potlač tričiek alebo mikín.

Celkovo robím veľa vecí digitálne, no najviac sa venujem dizajnovaniu obrázkov. **Zuzana Mačingová, 4.B1**





## "KEĎ PRÍDE JESEŇ, TÁ NÁDHERA PRELÍNANIA FARIEB, MOJE SRDCE OŽIJE, A TO MUSÍM DAŤ NA PLÁTNO."

Už ako malá som videla ako mama šije. Mňa to chytilo už na základnej škole.

Začala som šiť aj ja. Chodila som aj na odevnú školu, takže som sa tam našla.

Pracovala som v svadobnom salóne, kde som začala vyrábať šperky.

Na materskej so pracovala pre známu módnú návrhárku Jitku Klett. A už to šlo samo...

Šila som detské tašky, ktoré som ručne maľovala i vyšívala. Detské ponožkové bábiky som vyrábala kvôli môjmu synovi, ktorý mi pomáhal s nápadi. Je mojou veľkou inšpiráciou.

Keď príde jeseň, tá nádhera prelínania farieb, moje srdce ožije, a tak to musím dať na plátno. Maľujem vtedy všetko, čo ma robí šťastnou, v srdci i duši. Moje výrobky objavíte či sa nimi inšpirujete aj na FB.

Našu školu som si vybrala preto, lebo môžem svoje zručnosti, vedomosti, tvorivosť ponúknuť detičkám, rozvíjať ich motoriku i fantáziu. Dať im kúsok seba, aby boli šťastné, že niečo dokázali a mali zo seba radosť.

Milujem prácu s deťmi, ich jemnosť a tu detskú tvorivosť. Možno sa i ja niečo priučím od nich.

**Eva Girčáková, 1.MŠA**



FB - Evik Handmade



NAŠI MATURANTI 4.A TRIEDY, ODBORU  
SOCIÁLNO - VÝCHOVNÝ PRACOVNÍK,  
SPOJILI SILY S NADÁCIOU PODAJ ĎALEJ.  
ZORGANIZOVALI NA NAŠEJ ŠKOLE ZBIERKU  
PONOŽIEK A RUKAVÍC PRE BEZDOMOVCOV.



ZBIERKA PUTOVALA DO  
ARCIDIECÉZNEJ CHARITY V KOŠICIACH.

MYŠLIENKA "DARUJ TEPLU" OSLOVILA VIACERÝCH  
SPOLUŽIAKOV A UČITEĽOV.

ĎAKUJEME.



  
Arcidiecézna charita Košice  
udeľuje charitný ďakovný poukaz

## SKUTOK LÁSKY

žiakom, študentom a pedagógom

**SÚKROHNÁ STREDNÁ ODBORNÁ  
ŠKOLA, BUKOVECKÁ 17**



Ďakujeme za prejav solidarity a štedrosti s núdznymi v podobe zorganizovania ZBIERKY PONOŽIEK v rámci vašej školy. Žiaci, študenti a pedagógovia spoločne darovali **48** kusov ponožiek. Tie budú darované rodinám v núdzi, jednorodičom, seniorom a ľuďom bez vlastného domova v rámci Charitného domu sv. Alžbety v Košiciach a Krízového centra pre matky s deťmi v Košickej Novej Vsi. Spolu obdarujeme 250 ľudí, ktorí našli dočasný domov v službách Charity.

[www.podajdalej.sk](http://www.podajdalej.sk)

# INTERVIEW S



**RNDr. Eva Kostíková, PhD.**

pôsobí na našej škole od r. 2003/2004. Vzhľadom k tomu sme si povedali, že je najvyšší čas, položiť jej niekoľko otázok. Prekvapená, ale s interview súhlasila.

**Csenge Vajda, 2.B2 spovedá. :)**

**Na našej škole pôsobíte vyše 15 rokov. Ako vnímate toto obdobie? Čo sa najviac zmenilo? Z čoho máte za tých 15 rokov najväčšiu radosť?**

Áno viac ako 15 rokov s menšími prestávkami. Nastúpila som, keď denné štúdium sa rozbiehalo a boli len 2 triedy. Odvtedy sa toho dosť zmenilo a neustále pracujeme na tom, aby sme ponúkali kvalitné vzdelanie. Máme už pomerne veľa absolventov a najväčšiu radosť mám z toho, že dostávame kladnú spätnú väzbu. Napr. Ak mi bývala žiačka povie, že ju prijali do materskej školy ako absolventku len preto, že je z našej školy.

**Prečo ste sa rozhodli vybrať si ako pracovisko práve našu školu?**

Vlastne to bola náhoda, začínala so na ZŠ Bukovecká a tu potrebovali učiteľku fyziky, potom som prešla už len sem. Viacej mi vyhovuje stredná škola a prístup vedenia školy.

**Ako sa cítite v učiteľskom kolektíve?**

Poučne ☺

**Ako sa u Vás vyvinul kladný vzťah k deťom? Prečo ste sa rozhodli stať sa učiteľkou?**

Učiteľkou som chcela byť od malička, nič iné neprichádzalo do úvahy.

**Ak by ste neučili, čím by ste chceli byť? Aké máte hobby?**

Neviem, nejako som sa nad tým nezamýšľala, keďže ma moja práca baví. Asi by to bolo niečo v oblasti IT. Moje hobby: turistika, lyžovanie, plávanie, maľovanie.

**Boli ste zhovorčivý alebo tichý typ žiačky?**

Tichý.

**Ktoré predmety vás ako žiačku najviac bavili na strednej škole a ktoré, naopak, boli vašimi menej obľúbenými?**

Matematika, fyzika a telesná výchova a menej obľúbený bol slovenský jazyk a literatúra.



**Pamätáte si, aké otázky ste vytiahli na maturite?**

MAT – integrály, ANJ – Kanada, SJL a FYZ nepamätám :)

**Máte zaujímavú/vtipnú historku s niektorou triedou/žiakom, na ktorej sa vždy zabavíte spolu s nimi/s ním ☺ (ak to môžete prezradiť)?**

No vzhľadom na to, že učím matematiku sa zabávam stále, v každej triede sa dozvedám samé perly, tak ťažko niečo vyzdvihnúť.

**Je niečo, čo by ste chceli na záver nášho interview odkázať študentom SSOŠ?**

Áno, že vzdelanie je dôležité. Dáva im to väčšie možnosti v živote. A nech sa nedajú ovplyvniť tým, že v súčasnosti sa každý chce „učiť len to, čo bude v živote potrebovať“, lebo tragédia toho je, že nikto nevie presne čo to je. ☺ A že vedomosti a zručnosti z iných oblastí im môžu dať iný pohľad, aj na to, čo ich zaujíma. Napríklad, táto doba aj nám učiteľom ukázala, že sme sa museli veľmi rýchlo prispôbiť a naučiť nové veci, o ktorých sme si mysleli, že nebudeme potrebovať.

**Čo je pre vás na vašom povolaní najkrajšie? Čo je pre vás v živote najdôležitejšie?**

Najkrajšie na mojom povolaní je práca s mladými ľuďmi, snažiť sa ich niečo naučiť a hlavne rozmýšľať.

Najdôležitejšia v mojom živote je samozrejme moja rodina. Ak človek môže robiť nielen to, čo vie, ale aj čo chce, má na to vytvorené vhodné podmienky a medzi kolegami má aj priateľov.

## BLESKOVKA



**Vyberte možnosť, ktorú viac preferujete:**

**More alebo hory:** oboje

**Kino alebo divadlo:** kino

**Mačka alebo pes:** pes

**Ruže alebo poľné kvietky:** poľné kvietky

**Mesto alebo vidiek:** mesto

**Rezeň alebo pizza:** pizza

**Lyže alebo bicykel:** lyže

**Káva alebo čaj:** káva

**Android alebo iOS:** iOS

**Kniha alebo TV:** kniha



## DOBROVOLNÍCKA ČINNOSŤ A PANDÉMIA SLOVENSKÝ ČERVENÝ KRÍŽ KOŠICE



Potreba pomoci je v krízových časoch väčšia, než kedykoľvek predtým. Solidarita medzi ľuďmi počas pandémie koronavírusu rastie, keď si spoločne uvedomujeme, že následky krízy bezprostredne ovplyvňuje naša zodpovednosť, spolupatričnosť a ochota si navzájom pomáhať.

Dobrovoľníci sú ľudia s veľkým srdcom, ktorí neváhajú pomôcť všade tam, kde ich potrebujú. Sú jedným z hlavných pilierov národných spoločností Červeného kríža a Červeného polmesiaca, podieľajú sa na všetkých našich aktivitách. Na to všetko sú pripravení a vyškolení.

Sme vďačné, že sa nájdú vždy stále ľudia, ktorí sa rozhodnú pre túto nezištnú, no zároveň úžasnú životnú cestu, akou dobrovoľníctvo bezpochyby je.

Ja, Petra Longauerová spoločne s Denisou Orendášovou sme mali možnosť sa zúčastniť dobrovoľníctva už od začiatku nášho štúdia na našej škole a to priamo v Slovenskom červenom kríži v Košiciach. Chodili sme na prednášky prvej pomoci.

Následne nás ovplyvnila pandémia, s ktorou sa to všetko presunulo do online prednášok a školení.

Keďže patríme do mládeže SČK, tak sme mali možnosť počas pandémie vypomáhať v jedálni SČK + roznos jedál pre seniorov v okolí SČK v Košiciach.

Chodili sme podľa určeného harmonogramu (priradené adresy). Našou úlohou bolo pripraviť do boxov hlavné jedlo a polievky, ktoré sme potom roznášali, no bola i možnosť pre seniorov – prísť sa najesť aj priamo do jedálne (určitý počet).

Všetko sme dezinfikovali, aby sme boli v bezpečí aj my, a tak aj seniori.

Myslíme, si že to bola zaujímavá skúsenosť do života, ktorú sme si získali.

Boli sme radi, že sme mohli takto pomôcť ľuďom, ktorí si to sami zabezpečiť nevedeli. Mali sme výborný pocit, že sme niekomu pomohli.

Myslíme si, že by to mohol určite skúsiť každý a nemusíte byť ani dobrovoľníkom, ak chcete pomáhať druhým. Slovenský červený kríž prijíma aj takých dobrovoľníkov, ktorí to ešte nikdy nerobili, alebo by si to chceli vyskúšať.

Myslíme, že by ste to mohli skúsiť aj vy, a tak podporíte Slovenský červený kríž a vyčaríte niekomu úsmev na tvári.







Moja vlastná skúsenosť a názor na ľudí u ktorých je dobrovoľníctvo životným štýlom.

Dobrovoľníctvo je jedna z najlepších prác, aké môžu existovať. Nielen, že ukazuje to, že je v ľuďoch dobro, poukáže aj na fakt, že sme si ako ľudstvo schopní pomáhať bez očakávania protislužby či finančnej odmeny.

Teraz zájdem trochu do minulosti, pretože niekedy veľmi, veľmi dávno, keď peniaze ešte neexistovali, si ľudia museli pomáhať, aby sa spoločne niekam dostali, alebo, aby si ulovili zver, postavili prístrešok či dom. A títo ľudia neočakávali nič na oplátku. Nečakali za odvedenú prácu odmenu. Bolo to u nich normálne.

V dnešnej dobe, keď už skoro každý vidí skôr hodnotu peňazí, ako hodnotu života, sa museli takíto ľudia nazvať dobrovoľníci, pretože ich je málo a odlišujú sa od ostatných svojou nezištnosťou. Jedinú odmenu, ktorú dostanú na konci svojej dobrovoľnej práce je dobrý pocit niekomu pomôcť. Aj keď neurobili veľkú zmenu, zmenili život aspoň na chvíľu ľuďom a zvieratám, ktoré to potrebovali.

Mojou vlastnou skúsenosťou je dobrovoľné pomáhanie v psom útulku a finančné prispievanie do ÚVP (Únia vzájomnej pomoci ľudí a psov). Keďže som žiačka bez práce, tak si nemôžem dovoliť darovať veľa, ale vždy sa snažím pomôcť ako viem.

Cez letné prázdniny som chodievala spoločne so sestrou a s pár kamarátkami venčiť psíkov do psieho útulku neďaleko Košíc a ak by som mohla, adoptovala by som si ich všetkých hneď a zaraz.

Vždy som obdivovala ľudí, ktorí vedeli zájsť ďalej ako ja. Každý deň riskujú svoje životy, vo vojnových zónach, kde pomáhajú chudobným a chorým postarať sa o ich deti, alebo opustili svoje pohodlné životy so strechou nad hlavou, aby odišli do Afriky alebo Južnej Ameriky, do chudobných častí, kde často obetujú svoje pohodlie, aby pomohli dieťaťu, ktoré sa nemohlo naučiť čítať a písať, pretože jeho rodičia si to nemôžu dovoliť. Aj tých, ktorí sa snažia zabráňovať vyvražďovaniu nevinných zvierat, kvôli nejakej trofeji. Títo ľudia to robia dobrovoľne, pretože ich to napína a robí ich to šťastných, aj keď je to ťažké.

Dobrovoľníctvo je niečo, na čo by sa nemalo zabúdať, pretože si musíme navzájom pomáhať a aj keď žijeme v dobe, kedy sa bez peňazí nezaobídeme, nemali by sme zabúdať na tých, ktorí to šťastie ako my nemali.

**Zuzana Repaská. 4.B2**



# VÝSLEDKY ANKETY!



## odporúčané

Knihy od Stephena Kinga  
Julia Waltonová - Slová načmárané na stenách  
After 1,2,3  
Súčasná slovenská literatúra  
Adriana Macháčová  
Moderná literatúra  
Výkrik do tmy, Mrazivé leto, Pod krídlami motýľa, Zradný anjel- MANUELA MARTINI  
Básnik - Dominika Dán  
Miroslava Varáčková - Nepobozkaná  
Všetci sme snehové vločky  
Vieš, že ťa milujem?  
John Green - Na vine sú hviezdy  
Chybný krok  
Polnočné slnko  
Bol som Mengeleho asistentom  
Kasie West  
Tisíc chlapčenských bozkov  
5 jazykov lásky  
Časodejovia  
Medzi dvoma Kimy - Nina Špitáľníková  
John Green  
Keď sa zaľúbíš  
Anna (všetky tri), Gróf Monte Christo  
If We Were Villains  
Bickmorová, Lietajúca lekárka  
Nicole Ciravegnová - Milujem niekoho iného  
Chatrč - William Paul Young  
Jana Eyrová  
Sienkiewicz: Potopa, Quo Vadis, Tolstoj:  
Anna Kareninová, F. M. Dostojevskij: Bratia Karamazovci, Móricz Zsigmond  
A. Dumas, Tolkien: Silmarily  
Mikszáth, Rowling: Séria kníh Harry Potter  
Julie Quinová  
Klasické rozprávky Dobšinského  
A vtedy mi spadli do ruky - Louise Rennison  
Neal Shusterman  
Penelope Wardová - Milovaný nevlastný brat; Katie McGarry - Překroč svůj stín  
Malý Princ  
David Copperfield - Charles Dickens  
Anna zo zeleného domu  
Povinná literatúra (na SŠ)  
Sestry Bronteové, Sarah J. Maas  
Mengeleho dievča  
Aj smrť má srdce- Veronika Danajová  
Ako prekuknúť druhých ľudí - Joe Navarro  
Veronika Grohsebnier (Max)  
Mengeleho dievča  
Chlapec v pruhovanom pyžame  
Kniha od Dominika Dána  
John Bevere, Pod Božou ochranou  
Miroslava Varáčková - Grafitové dievča  
Encyklopédie  
Verne Jules  
P. Coelho, E.Ferrante, Ch.Bronteová, Dickens  
Mimi a Liza, Tri múdre kozliatka  
Tolstoj Vzkriesenie  
Milan Rúfus  
Biblia

## ÚPREDNOSTŇUJETE ČÍTANIE ALEBO RADŠEJ FILMOVÉ SPRACOVANIE KNIHY?

ČÍTAM 51,5%  
NEČÍTAM 11,1%  
PREČÍTAM SI KNIHU, AK MA FILM ZAUJME 26,3%  
PLÁNUJEM ZAČAŤ ČITAŤ 11,1%

## AKÉ ŽÁNRE RADI ČÍTATE, PREFERUJETE?

KOMÉDIE 2%  
ROMANTICKÉ 46,5%  
SCI-FI 2%, FANTASY 12%  
DRÁMA 6,1%  
DETEKTÍVKY 12,1%  
ROZPRÁVKY 3%  
INÉ: MOTIVAČNÁ LITERATÚRA 12,1%

## ÚPREDNOSTŇUJETE ONLINE ČÍTANIE ALEBO RADŠEJ KNIHU ORIGINÁL „ŽIVÚ“?

RADŠEJ MÁM KNIHU V RUKE, LEPŠIE SA MI TAK ČÍTA 82%  
RADŠEJ SI PREČÍTAM KNIHU ONLINE, LEBO JU NEZNIČÍM ANI NESTRATÍM 2%  
ONLINE AJ ORIGINÁL 16%

## V AKOM PROSTREDÍ SA VÁM NAJLEPŠIE ČÍTA?

SÁM/SAMA V IZBE 85,9%  
V TME 2%  
V KAVIARNI 2%  
V DOPRAVNOM PROSTREDÍ 7,1%

## V AKOM JAZYKU RADI ČÍTATE?

SLOVENSKÝ 82,7%  
ANGLICKÝ 11,2%  
RÓMSKY 1%  
ČESKÝ 2%

## PODĽA ČOHO SI VYBERÁTE KNIHY?

NEPOZERÁM SA NA OBSAH, KNIHA MA ZAUJME PODĽA ILUSTRÁCIE 12,1%  
RADŠEJ SI PREČÍTAM O ČOM JE TÁ KNIHA, ČI MA BUDE BAVIŤ A OBAL UŽ NERIEŠIM 79,8%  
KEĎ VIDÍM, ŽE MÁ VEĽA STRÁN, TAK SI VYBERIEM INÚ S KRATŠÍM OBSAHOM 5,1%  
JEDNOZNAČNE OBSAH 1%

## KTORÉ TYPY LITERÁRNÝCH ZDROJOV ÚPREDNOSTNÍTE?

KOMIKS 3%  
ČASOPIS 12,2%  
KNIHA 68,7%  
NOVINY 3%

## AKO POSTUPUJETE PRI ČÍTANÍ KNÍH?

NAJPRV SI PREČÍTAM JEDNU KNIHU, AŽ TAK SA PUSTÍM DO ĎALŠEJ 86,7%  
ROZČÍTAM SI VIAC KNÍH NARAZ A STRIEDAM ICH 11,2%  
ČÍTAM JEDNU KNIHU 1%



# ANKETA KNIHY A JA



Ďakujeme za Váš čas, 99 vyjadrených názorov.



Chatrč  
Diamantový dvor  
Zamatová vysočina  
Afterar  
Selekcia  
Kaviareň v Kodani  
Kniha - Autoškola  
After, After 2  
Harry Potter J.K. Rowling  
Malý princ  
Sára sa učí žiť  
Šepot dúhy  
Všade samé korytnačky  
Krásna katastrofa, 1000  
chlapčenských bozkov, After,  
Milovaný nevlastný brat  
Tiene Mafie  
Žiarenie  
Holly Bourne - Všetky moje slzy  
Ako v rozprávke  
Pýcha a predsudok  
They both dies at the end  
Mengeleho dievča  
Psia Duša  
Severská mytológia  
Môj brat sa volá Jessica  
Vianočné prasiatko  
Sestry Douglasové  
Výkrik do tmy  
Jed červeného leguana - Tomáš C.  
Brezina  
Básnik, Červený kapitán - Dominik  
Dán  
Nepobozkaná  
Všetci sme snehové vločky  
Vieš, že ťa milujem?  
Na vine sú hviezdy  
Chybný krok  
Nebo nie je výmysel  
Bol som Mengeleho asistentom  
Hlas tvojho srdca  
Selekcia  
Tisíc chlapčenských bozkov  
Trilógia Tento muž  
5 jazykov lásky  
Počertená  
A okraje máš kde?  
The poetry pharmacy  
Nám sa ešte nechce spať  
Liečiteľ  
Malý princ  
Biblia  
Ja malkáč - Ľubo Dobrovoda  
David Nicholls - My  
Javier Moro - Indická princezná  
Keď zomrie náš milovaný  
Móra - Ének a búzamezőkről  
Vojvoda a ja  
Paulo Coelho - Alchymista  
autor - Jacqueline Wilsonova  
Milovaný nevlastný brat,  
Millennium trilógia, Desiree  
Anna Karenina  
Búrlivé výšiny  
Ako prekuknúť druhých ľudí  
Mucha  
Kristine Barnett - Iskra  
Divergencia  
Krista Bendová  
Chalil Džibrán - Prorok  
Agatha Christie - Hercule Poirot,  
Slečna Marplová  
Siroty zla  
Ján Zozulák - Potulky nehom



**ČÍTAM KAŽDÝ DEŇ 19%**  
**3-KRÁT DO TÝŽDŇA 17%**  
**MESIAC A VIAC 9%**  
**LEN CEZ VÍKEND 21%**  
**NIEKEDY ZABUDNEM NA KNIHU A NEPREČÍTAM JU 21%**  
**VÔBEC 21%**  
**NA ČÍTANIE NEMÁM ČAS 8%**

**ÁNO, RÁD/RADA SA VRACIAM KU KNIHÁM, KTORÉ SA MI PÁČILI 30%**

**OBČAS SA NÁJDE KNIHA, KU KTOREJ SA VRÁTIM 38%**

**NIE, KNIHY ČÍŤAM IBA RAZ 32%**

**URČITE ÁNO 78%**  
**NIEKEDY 18%**  
**LEN ELEKTRONICKÁ 1%**  
**NIE 3%**

**URČITE ÁNO 92%**  
**AŽ KEĎ SÚ STARŠIE 1%**  
**ÁNO, AK DETI ČÍTANIE/ KNIŽKY BAVIA 7%**

**URČITE VIAC V LETNÝCH MESIACOCH 4%**  
**ZIMNÉ VEČERY SI BEZ KNÍH NEVIEM PREDSTAVIŤ 35%**  
**NEZÁLEŽÍ NA OBDOBÍ, ČÍTAM ROVNAKO 52%**  
**NEČÍTAM 9%**

**ÁNO 2%**  
**POČAS PRESTÁVKY NA CHODBE ROZPRÁVAME, SEM**  
**TAM ČÍTAME 5,1%**  
**NIE 70,7%**  
**NIE. ALE PRÍDEM SI ICH VYSKÚŠAŤ 22,2%**

**KNIHY SÚ ZÁBAVNÉ 8,1%**  
**V KNIHÁCH NÁJDEME RADY, INŠPIRÁCIE 27,3%**  
**CEZ ČÍTANIE VIAC ROZUMIEM 19,2%**  
**ZLEPŠUJE SA MI SLOVNÁ ZÁSoba 45,5%**

**MARTINUS, PANTA RHEI**  
**KNIŽNICE**  
**INTERNET, VÝPREDAJ**  
**OD RUKY**

U  
v  
e  
r  
e  
j  
s  
u  
j  
e  
m  
e  
  
v  
ý  
b  
e  
r  
  
v  
ý  
s  
l  
e  
d  
k  
o  
v  
:  
)



## PRAX

SVP

## SOCIÁLNY PRACOVNÍK BY MAL BYŤ ZRUČNÝ A KREATÍVNY.

Klienta by mal naviesť na prácu hravou formou. Mal by byť komunikatívny, priateľský a empatický. Sociálny pracovník nemá voči klientovi pociťovať ľútosť, keď je nejaký postihnutý, lebo takýto klient je unikát taký ako je!

Zistil som, že sociálny pracovník musí byť trpezlivý, empatický a mal by byť pokojný. Nedať sa rozčúliť, vyvieť z miery.

Vôbec to nie je sranda a také ľahké, ako sa zdá. To chce viac sily než si dokážeme predstaviť. Uvedomila som si, že ako sociálni pracovníci pomáhame ľuďom viac než si myslíme.

Dôležité je robiť svoju prácu srdcom. Mať skutočne rád všetky deti, rodičov, dospelých, aj starkých. Vycítia to. Tak sa bude príjemnejšie pracovať aj vám, a príjemne sa budú cítiť i ľudia okolo vás. Aj napriek tomu, ak je plat nízky, ak s niekým nesúhlasíme, máme s ním nezhody, nepáči sa nám čo robí... Treba mať dobré vzťahy aj so svojimi kolegyňami aj nadriadenými, aby sa nám dobre spolupracovalo. Aby sme sa mohli spoločne podieľať na kvalitnom vzdelávaní a vychovávaní ľudí.

Je potrebné sa neustále vzdelávať vo svojom odbore, nemyslieť si, že skončím školu a už budem len pracovať. Doba sa vyvíja, všelijaké zákony a podmienky sa menia. Treba sa vedieť prispôbiť.

Práca SVP nie je až taká ľahká, sociálny pracovník veľa s klientom komunikuje, jeho úloha - prísť na diagnózu a zrealizovať sociálne terapie. Učiť ho výchove. Musí mať kartu pre každého klienta, venovať sa každému, zapisovať si postup, určité fázy vývinu diagnózy.



Plán A, vždy maj plán B, niekedy aj plán C. Nemusi byť tak úplne všetko podľa predstáv a vždy buď na to pripravená...

K deťom pristupuj individuálne, rešpektuj ich osobitosti a potreby. Bezpečnosť dieťaťa je stále prvoradá.

Deti viesť samostatnosti a chváliť.

Dávame pozor, aby deti pri kreslení správne držali ceruzku.

MŠAV

## LEPŠIE SOM SPOZNALA ROZMÝŠĽANIE DIEŤAŤA, AKÝM ŠTÝLOM SI ONI PREPÁJAJÚ VECI.

Stačia jednoduché motivácie, predtým som rozmýšľala príliš zložito. Prípravy sa píšú inak v praxi ako sa učíme v škole.

Netreba obrázky do priprav, nedávame ich do tabuliek ako v škole, v ranných hrách nemusíme robiť kútiky, a nemal by byť pracovný list ako hlavná aktivita v expozičnej časti.

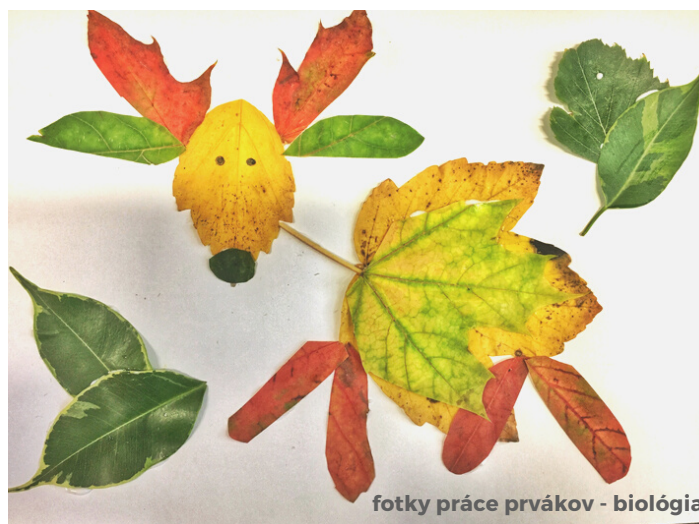
SVP

Sociálni pracovníci sú veľmi múdri, chápujúci, vedia sa vcítiť do kože toho druhého a keď ich tá práca baví, naplňa, o to je to lepšie.

MŠAV

## DETI SÚ OVEĽA MÚDREJŠIE AKO SI MYSLÍME.

Dospelí sú už pokazení svetom. Rozmýšľajú z čoho zaplatiť účty, čo navariť, mnohí študujú denne či externe na školách, trápia sa učením. Majú vysoké IQ. Ale deti, tie sú bezstarostné, no, v podstate majú iné starosti. Chcú sa hrať, byť vonku, skúmať, objavovať. Nie sú zafarbené takými podnetmi ako dospelí a tým pádom majú lepšie rozvinuté EQ. V tom sú deti múdrejšie.



fotky práce prvákov - biológia

Zistila som, že veková kategória na aktivitu v MŠ je veľmi dôležitá a až teraz som si uvedomila, že napr. 3/4 ročné deti nezvládnu to, čo som si myslela že dokážu. Naučila som sa pozorovať deti hodnotiť ich správanie. S deťmi je veľmi ťažké komunikovať a upútať ich pozornosť.

V rámci jedného vyučovania sa krásne dajú prepojiť všetky metodiky. Ak sa dieťaťo od začiatku učí určitému režimu je veľmi poslušné. Ak sa s integrovaným dieťaťom dostatočne pracuje, vie urobiť veľké pokroky.

Všetko funguje u detí formou hry, učiteľka musí vedieť improvizovať v každej situácii ktorá nastane!

Deti v MŠ vás neberú ako autoritu, ale skôr ako druhú mamu.





## ***Odvaha je kľúčom k motivácii.***

Stať sa odvážnym znamená konať, zdolávať svoju komfortnú zónu a prekážky. Častokrát to sami zažívame nielen z pozície učiteľa, a naši žiaci pri overovaní si teórie počas praxe. Neustále potrebujeme získavať i preverovať naše zručnosti v každodennom živote, ale bez odvahy je to náročnejšie.

Nikdy nezabúdam na prvé momenty, pocity, či zážitky žiakov hovoriac o praxi, ktorými ma opatrne „zásobujú“ počas našich hodín pedagogiky, či slovenčiny.

V skutočnosti vravia nielen o obavách, prekvapeniach, o spôsobe prípravy, postupoch dosahovania cieľov, o komunikácii či práci s klientom, dieťaťom, spolužiakom, ale odкрývajú skutočný pohľad na seba a videnie sveta svojimi očami. Pozorne ich počúvam, vnímam ich potrebu cítiť a veriť, že ich rešpektujem, rešpektujeme vzájomne.

Všetci potrebujeme cítiť, že nám na sebe úprimne záleží. Záujem o názory a city, ocenenie a poďakovanie za snahu je cesta viery v akceptáciu človeka. Povzbudzujeme sa nie nerealistickou pochvalou, ale oceňujeme konkrétne činy – aktivitu – úsilie i prispievanie dieťaťa, žiaka, kolegu, seba...

Umožňujeme učiť sa zo skúseností, získajme rovnocenným rozhovorom s „jedinečnou bytosťou“ spolupracovníka, učme sa zodpovednosti i cez povzbudzovanie. Dôverujeme.

Vytvorením podporného prostredia podnietime vnútornú motiváciu sebaistoty, vedieť v konkrétnom momente použiť tú „správnu“ zručnosť. I naše vzájomné vzťahy v triede, pracovnom tíme, či rodine povzbudia nás učiť sa uvedomovať si svoje silné stránky, kontrolu nad svojím životom. Zažívanie sociálnej rovnosti, empatického počúvania, vzájomnej spätnej väzby dokáže podporiť spolupatričnosť a zdieľanie.

Kľúčom k prekonávaniu prekážok a väčšej vytrvalosti, motivácii je posilňovanie povzbudzovania. :)

Učíme seba a iných.

Gabriela Frolišová

výchovná poradkyňa

*"Všetci  
potrebujeme cítiť,  
že nám na sebe  
úprimne záleží."*





"Dieťa potrebuje  
povzbudenie  
ako rastlina  
vodu."

R. Dreikurs

NEVHODNE SPRÁVAJÚCE SA  
DIEŤA JE SKLÚČENÉ DIEŤA.  
AK SA DETI CÍTIA  
POVZBUDENÉ, NEVHODNÉ  
SPRÁVANIE ZMIZNE.

POVZBUDZUJME  
VYTVORENÍM  
ROVNOCENNÉHO VZŤAHU  
PRED RÝCHLOU ÚPRAVOU  
SPRÁVANIA.

UČME SEBADÔVERE  
NAMIESTO ZÁVISLOSTI NA  
DRUHÝCH.

Povzbudenie si vyžaduje  
sebahodnotenie.

POCHVALA VYTVÁRA  
NESLOBODU DIEŤAŤA.

- Pochvala: "Som na teba tak  
hrdý. Tu je tvoja odmena."

+ Povzbudenie: "Tvrdo,  
usilovne a zodpovedne si  
pracoval. Musíš byť na seba  
taký hrdý."





# Ergoterapia ruky



## VÝSLEDOK VIDITEĽNÝ ZA KRÁTKY OKAMIH

Výroba ruží je vhodnou aktivitou pre prácu s deťmi s poruchami správania, s telesným postihnutím (DMO) – rozvíjame jemnú motoriku (prácu prstov) a tiež koncentráciu dieťaťa. Nakoľko je výsledok viditeľný za krátky okamih, deti sú motivované k dosiahnutiu výsledku.

Zároveň pri práci so seniormi, s ľuďmi s diagnózou DMO resp. s mozgovou obrnou precvičujeme jemné úchopy prstov ako je pinzetový úchop, bočný úchop.

Tiež je možné touto aktivitou umožniť aktívne zapojenie svalov, rozvíjať senzorické vnemy.

Rozvíjame a upevňujeme schopnosť uchopovať menšie predmety medzi palec a ukazovák. Tento úchop sa nazýva pinzetový a je považovaný za míľnik vo vývoji dieťaťa. Signalizuje, že mozog, svaly a nervová sústava dieťaťa sa zosynchronizovali.

*"Jesenné lístie je výnimočným materiálom k výrobe dekorácií.*

*Je veľmi lacné, dostupné a navyše aj ekologické. Lísty je možné využiť k výrobe vencov, viazať a využiť k výrobe kvetín, napr. vytvoriť kvety ruží."*

Zdroj: kvety z listov, kreatívne návody, techniky, (animas.eu)

Dobre vyvinutý pinzetový úchop je veľmi dôležitý, vďaka nemu je dieťa schopné uchopovať malé predmety, jeť pomocou príboru, zapnúť si oblečenie a neskôr písať či kresliť.

Zručnosti si rozvíjali žiaci 3.A triedy, ktorí techniku aplikujú i počas praxe s klientmi.

Mgr. Zuzana Farkašová



archív Zuzana Farkašová





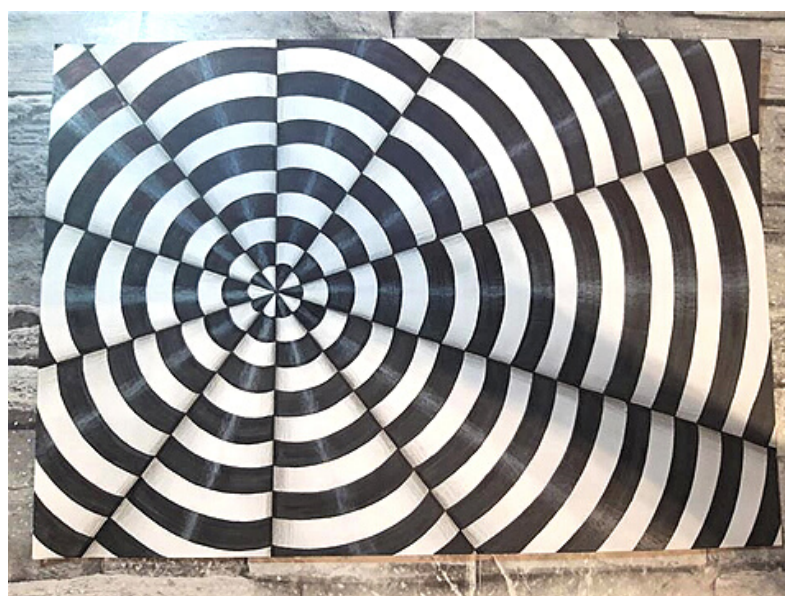
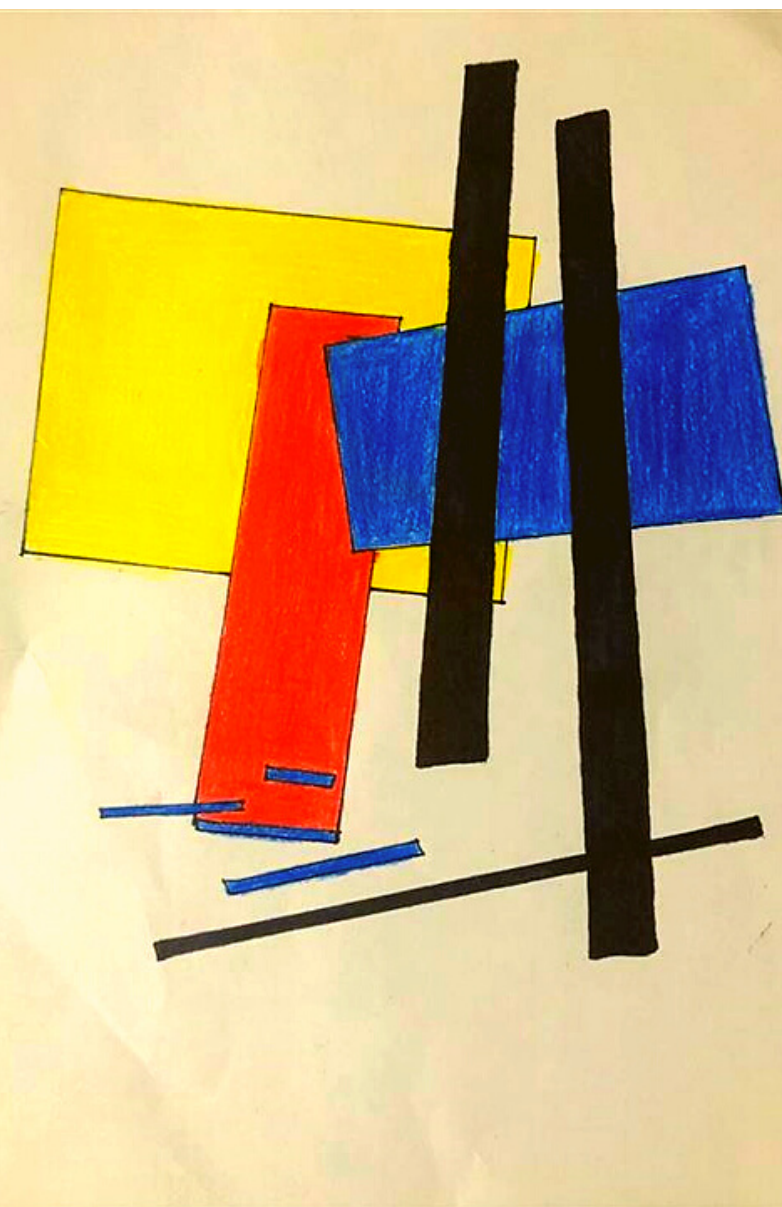


archív Martina Jacková



**Metodika výtvarnej výchovy  
práce žiakov externej, diaľkovej formy**





# METODIKA VÝTVARNEJ VÝCHOVY

*práce žiakov dennej a  
externej, diaľkovej formy.*

*Rozvíjanie osobnosti  
pomocou umeleckých -  
výtvarných činností,  
aktívna manipulácia  
s výtvarným materiálom  
a využívanie rôznych  
techník = výchova  
umením.*

ARCHÍV MGR. MARTINA JACKOVÁ

**DIEVČA S PERLOVOU  
NÁUŠNICOU  
JOHANNES VERMEER VAN DEFT**

**PETRA LONGAUEROVÁ, 3.B2  
REPRODUKCIA**





# „ROZHOVORka“ s absolventom



**Štúdium na SSOŠ  
Bukovecká 17,  
Košice:**

2011 - 2015

**Študijný odbor na  
SSOŠ Bukovecká 17,  
Košice:**

učiteľstvo pre materské  
školy  
a

vychovávateľstvo

**Zamestnanie:**  
učiteľka

**Univerzita:**  
Prešovská univerzita

**Fakulta:**  
Fakulta prírodných  
a humanitných vied

Našu školu vyštudovali stovky žiakov, s mnohými udržujeme kontakt, či sledujeme ich osobnú a profesionálnu cestu životom. Mnohí absolventi sú úspešní, pracujú či študujú priamo v odbore, ktorého štúdium začalo u nás na škole.

Sme hrdí na všetkých, aj keď niektorí z nich ukotvili v inej sfére než učiteľstvo či sociálna práca. Jedno náš však spája všetkých, túžba pomáhať, podporovať, rozvíjať osobnosť človeka bez rozdielu veku...

Naša žiačka Mgr. Nikola Kynclová ostala verná študijnému zameraniu aj po skončení štúdia u nás a jej ďalšie kroky spoznáte v rubrike „ROZHOVORka“ s absolventom. Nika si našla v „uponáhľanom učiteľskom svete“ čas na spoločnú chvíľu s nami.

Absolventky sa pýtala Mgr. Gabriela Frolišová

Nika vyštudovala kombináciu všeobecných vzdelávacích predmetov: pedagogika a dejepis a nakoniec pracuješ v súčasnosti v Základnej škole s materskou školou v Budimíre na pozícii triednej učiteľky pre triedu prváčikov v materskej škole.

**Čo ťa presvedčilo venovať sa predškolskému obdobiu dieťaťa, a nechať na chvíľku v úzadí mladší školský vek? Čo ťa príjemne prekvapilo a čo najviac vytrápilo na začiatku učenia?**

Veľmi rada by som sa venovala mladšiemu školskému veku ale keďže v mojom odbore, ktorý som vyštudovala na vysokej škole v mojom okolí nebolo voľné pracovné miesto na tejto pozícii.

Predovšetkým som veľmi vďačná za možnosti, ktoré sa mi po absolvovaní štúdia vyskytli. Teším sa z možnosti, že môžem pracovať s deťmi v predškolskom veku. Nevytrápilo ma nič, skôr som sa obávala toho „ skoku,“ keďže som bola zvyknutá na praxi pracovať so staršími žiakmi, ktorí boli už samostatní a mali aj viac vedomostí než deti predškolského veku.

Príjemne ma prekvapilo to, že aj deti, ktoré majú len 2 - 3 roky, napriek počtu v triede 24, vedia krásne spolupracovať, sústrediť sa na činnosť a dokonca vzájomne si pomáhajú.

**Spomínaš si ešte na časy na našej strednej škole? Pamätáš si na svojich učiteľov? Ktoré predmety boli trápením či trochu nútili sedieť nad knihami dlhšie?**

Na časy strávené na SŠ spomínam veľmi rada a s úsmevom. Mnohí moji učitelia mi utkveli v pamäti a s láskou i s úctou si na nich dodnes spomínam. Som im vďačná za všetky vedomosti, milé rady, ktoré mi do života dali.

Vždy sa mi páčil ich profesionálny a láskavý prístup. Som vďačná aj pani riaditeľke, ktorá mi umožnila praxovať na tejto škole a dala mi tak možnosť vyskúšať si moje vysnívané povolanie, ktoré som vždy s úctou obdivovala zo školskej lavice.

Žiadny predmet pre mňa nebol trápením. Ku každému predmetu som pristupovala zodpovedne, rada som sa učila. Viac času som musela akurát venovať matematike.

**Aké boli tvoje ďalšie kroky v profesijnom raste a v čom ti pomohlo štúdium na našej strednej škole?**

Moje ďalšie kroky viedli na Prešovskú univerzitu, kde som vyštudovala kombináciu všeobecných vzdelávacích predmetov: pedagogika a dejepis.

Som vďačná, že som mohla byť súčasťou školy, ktorá mi ukázala, čo chcem v živote robiť a ktorá ma obohatila nielen o vedomosti, ale aj o hodnoty, ktoré sú v živote skutočne dôležité. Vybrať si SSOŠ Bukovecká 17 bola úžasná voľba, ktorá ma posunula dopredu. Keby som si mala vybrať znova, vôbec by som nezaváhala a zvolila by som si ju znova.

**Môžeš pomenovať výhody pokračovania štúdia učiteľstva na vysokej škole, čo si využívala zo štúdia strednej školy?**

Výhodou bolo určite to, že som získala dostatok vedomostí, ktoré mi uľahčili učenie či už v oblasti pedagogiky, i v oblasti dejepisu. Témy, ktorým sme sa venovali na vysokej škole pre mňa neboli neznáme, keďže som nimi bola oboznámená už aj na strednej škole, preto mi aj štúdium pedagogiky išlo ľahšie, ako spolužiakom, ktorým boli témy úplne neznáme.

**Stretávaš sa s našimi absolventami v odbornej praxi. Tvoja kolegynka je taktiež naša absolventka externej, dialkovej formy štúdia. Vedela by si povedať, čo vás dve spája okrem našej školy, či vám pomáha vo vašej každodennej práci?**

S mojou kolegyňou nás spája láska k deťom a k svojmu povolaniu. Vždy si vzájomne pomáhame a vychádzame spolu aj mimo materskú školu.

Snažíme sa vždy pomôcť deťom a nasmerovať ich výchovu a vzdelávanie správnym smerom.

**Aký dlhý je tvoj pracovný deň? Kedy začínaš pracovať a kedy končíš?**

Pracujem na smeny rannú alebo poobednú, keďže v materskej škole je dvojsmenná prevádzka. Po rannej alebo po poobednej smene si trochu odpočinem, no potom sa opäť pustím do práce, pretože si potrebujem pripraviť i vyrobiť pomôcky, premýšľam nad edukačnými aktivitami, piesňami, cvičeniami, píšem si prípravy na ďalší deň a niekedy sa vyskytnú školenia, zaujímavé webináre, ktorých sa zúčastňujem.

**Aké sú v súčasnosti požiadavky pre prijímanie nových pedagógov, aké by mali mať osobnostné predpoklady?**

Učiteľ by mal byť podľa mňa profesionál vo svojom odbore, mal by vedieť efektívne pracovať v dynamickom prostredí a rozumieť potrebe neustále sa vzdelávať, mal by mať vždy na mysli prosperovanie - dobro žiaka po akademickej i hodnotovej stránke, spolupracovať s kolegami, hľadať si cestu ku všetkým deťom a byť tvorivý.

**Čo by si poradila našim žiakom, keď chcú byť úspešnými vo svojom odbore a chcú byť dôsledne pripravení na svoju budúcu pracovnú kariéru? Recept na úspech?**

Recept na úspech nemám, ale určite je dôležité ísť si za svojim snom. Aj keď to niekedy vôbec nie je jednoduché a naskytnú sa nejaké prekážky, ktoré cestu za tvojim snom sťažia, netreba sa hneď vzdávať, práve naopak - zabojsť ešte viac a pokračovať v ceste za tým, čo ťa robí šťastnou/šťastným.

Spoliehaj sa len na seba a pristupuj k veciam zodpovedne. Ja som od malička snívala o tom, že sa raz stanem učiteľkou. Aj keď moja cesta za týmto snom nebola vždy jednoduchá, som na seba veľmi hrdá, že sa mi to podarilo zvládnuť a teraz môžem vykonávať povolanie, ktoré ma najviac napína. :)

**Ďakujem za rozhovor a želám mnoho radosti s žiakmi, pracovné i osobné úspechy.**



# List teenagerky ...



List teenagerky z roku 2021 adresovaný jej  
priateľovi z vojny

Január 2021

Ahoj zlato

Cítim sa bez teba prázdno. Si tak ďaleko, a nič o tebe neviem. Nenašla som tvoje meno vo vyhľadávaní na Googli, nepostneš žiadnu storku na Instagram ani nevidím tvoju polohu na Snapchate. Veľmi mi chýbaš, každý deň vidím na Tiktoku príspevky o tom ako sa vojaci vracajú domov a ty stále nikde. Povedz mi...ako sa máš? Kludne k tomu napíš nejaké emoji tvojej nálady. Tvoje listy ma veľmi tešia hoc chodia neskoro (ale to chápem, veď Slovenská pošta hah).

Akurát som na Youtube počúvala romantickú pesničku od Bruna Marsa. Napíš mi či ti mám poslať link :)

Doma sa všetci tešia kedy prídeš, objednáme pizzu a na Netflixu pozrieme nejakú komédiu, čo ty na to? Uverejnila som aj na Twitteri status o tom ako veľmi na teba myslím. Má to už 250 zdieľaní, videl si ho? Musím končiť, ideme s babami do Mekáču. Ukážem im screen tvojho listu, isto budú nadšené.

Vráť sa čoskoro, ILY <3

Tvoja čaja xxx

Barbora Ivanová

List teenagera - vojaka z roku 1945  
adresovaný jeho priateľke

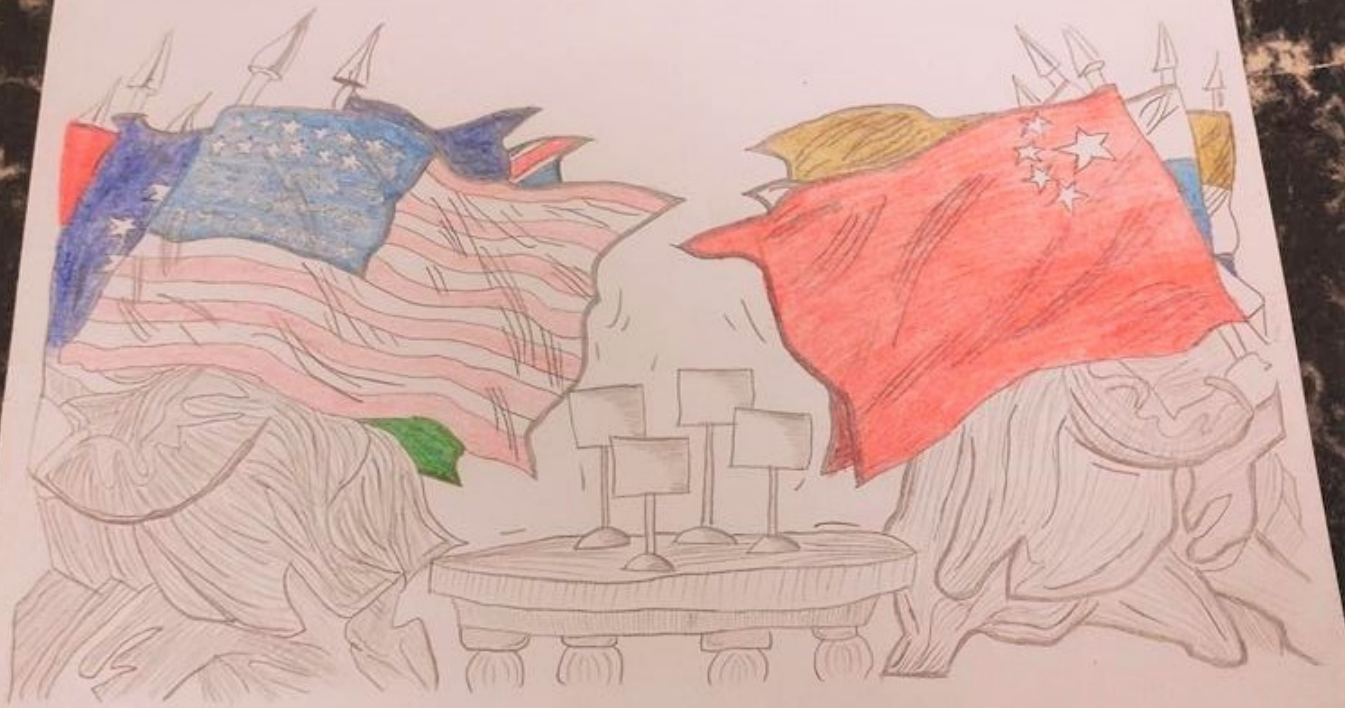
január 1945

Moja milovaná

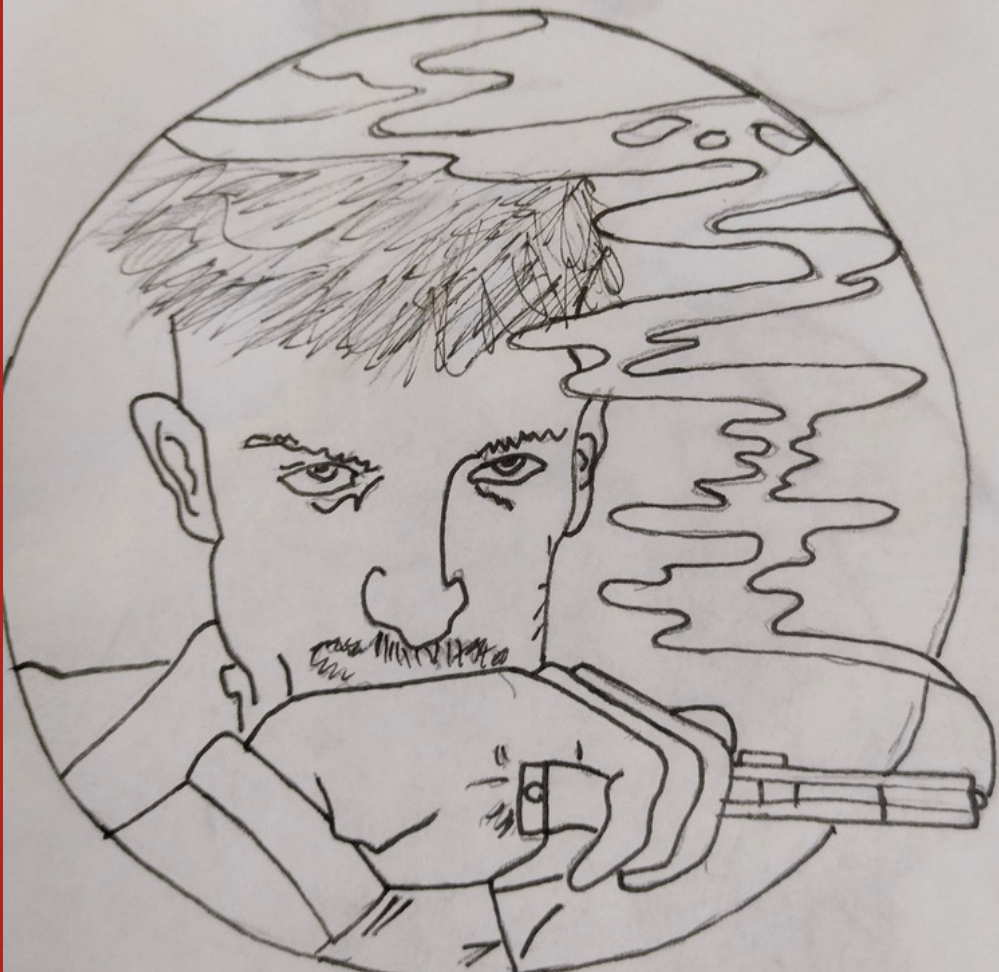
Opäť som sa presťahoval do románskeho rána  
Opäť mi je zima opäť verím tvoje kľučko  
ho srgam a tvoje ruky neopúšťam môj par.  
Myslím na teba každý deň na jazyku sa  
mi rozlína chuť tvojho jedla. Myslíš na mňa  
keď ho varíš? Keď ho jesi?  
Moja dráha slubujem že ma vrátime a veríme  
sa, dobre? a budeme mať veľkú deť. Toľko kľučko  
čas. Veľko ti dám. Veľko čo uvidím v tvojich  
nádherných očiach čo sú slova drá kľučko.  
Verím že opäť bude veľko dobre a v tvojom  
naručí na veľko že sa budem myslím na  
teba v mojich nohách, myslím na teba keď  
počujem tvojich z detí, dodávam mi nádej v naplnení  
čaroch môjho života. Očakávaj ma. Keď  
budeš počuť bublinku vydi mi napríklad.

Nemôžem sa dočkať kedy ho opäť uvidím alebo ma  
ho vidieť  
Mysli na mňa a modli sa k pánu Bohu.  
Božičom ka  
na brádku

ADRESOVANÉ PRIATEĽOVI Z VOJNY ROK 1945  
ROK 2021



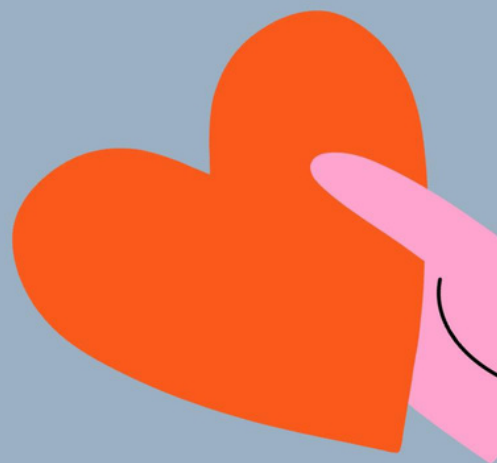
**MIER NIE JE SAMOZREJMOŠŤ.**





**L D D**

**INTERNETOVÁ ROVESNÍCKA  
PORADŇA**



- == OBČIANSKE ZDRUŽENIE, SPOLOČNOSŤ PRIATEĽOV DETÍ
- == ZÁKLADNÝM POSLANÍM JE POMÔCŤ DETOM, KTORÉ SÚ OHROZENÉ
- == O TO SA SNAŽÍ PROSTREDNÍCTVOM LINKY DEDSKEJ DÔVERY

Rovesnícke poradkyne za SSOŠ Bukovecká 17. Košice



**Laura Benická 2.B2**

**Beatrice Kačmarská 3.B2**

# KONTAKT:

linku môžu kontaktovať deti, dospelý aj rodičia :)



0907 401 749



odkazy@linkadeti.sk



Skype name: linkadeti

(hovor prebieha bez kamery)



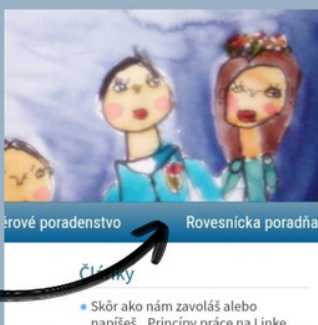
LIVE CHAT NA STRÁNKE LDD

8:00-19:00



ROVESNÍCKA PORADŇA

(na stránke LDD)



ODPOVEDAJÚ  
PSYCHOLÓGOVIA A  
SOCIÁLNI PRACOVNÍCI

ODPOVEDAJÚ  
ROVESNÍCKI  
PORADCOVIA



## POŽIADAT' O POMOC NIE JE HANBA!!!

NEBOJ SA KONTAKTOVAŤ LINKU S HOCIJAKÝM PROBLÉMOM,  
PRETOŽE JE DÔLEŽITÉ SA SNAŽIŤ VYRIEŠIŤ KAŽDÝ PROBLÉM.



DON'T FORGET TO TAKE CARE OF YOURSELF ♥







archív Lívia Karnižová

# Zo školy

Uhádni, názov akej skladby znázorňuje fotografia. Pomôckou je, že to je česká symfonická báseň z obdobia 19. storočia, kedy sa hudba venovala okrem iného aj citom, prírode a vlasti.



Čo dokážeme vykúzliti dokreslením jednoduchých čiar? Aj keď sme začínali s rovnakou predlohou línií, práce predsa nie sú rovnaké. Každá z nich znázorňuje kúsok z našej fantázie. Najviac sa mi páči jedinečnosť v každom z nás. Predsa, ľudia sú výnimoční a môžu vidieť svet inými očami.

Hravo na  
Tvorivej  
dramatike.



žiaci 1.B2, 1.MŠE, Mgr. Lívia Karnižová, Mgr. Simona Kovalčíková

RIEŠENIE: (Bedřich Smetana: symfonická báseň „Vltava“ z cyklu symfonických básní „Má vlast“)



**“ORIGINÁLNA TVORBA  
OSOBNÝCH PLAGÁTOV  
NA HODINE PEDAGOGIKY”**

# WANTED



## DENISA BODNAROVA

NAPOSLEDY BOLA VIDENÁ NA LAVIČKE V MESTSKOM  
PARKU, UČIAC SA BIOLÓGIU.

NÁJSŤ JU VÁM UĽAHČÍ JEJ HLASNÝ SMIECH A NEUSTÁLE  
TANCOVANIE.

UPOZORNENIE! GITARA JE JEJ OBRANNÁ ZBRAŇ V  
ŽIADNOM PRÍPADE JEJ JU NEDÁVAJTE DO RUKY!!  
NA VEDOMOSTNÉ OTÁZKY VÁM NEODPOVIE LEBO JE LENIVÁ  
SA UČIŤ



**PRISTUPUJTE S EXTRÉMNOU OPATRNOSŤOU**

ZA NÁJDENIE PEŇAŽNÁ ODMENA AŽ OD 1000\$

Denisa Bodnárová, 2B.1



# UZDRAVIŤ TELO I MYSEĽ!

2.B2 A „NEKONČIACI“ LOCKDOWN  
S NAŠOU POVZBUDZUJÚCOU DOMÁCOU  
ÚLOHOU Z GEOGRAFIE.



Drevený kostolík Inovce, okres Sobrance



Les Cejkov, okres Trebišov



Čerešenka – okres Košice – okolie



Pozostatky Kašielika Kazimír, okres Trebišov



Turniansky hrad, okres Košice – okolie



Lom Beňatina, okres Sobrance



**Prišli sme na to, že žijeme v krásnej krajine s nespočtým množstvom príležitostí na krajší život!**

**V RÁMCI UZAVRETIA OKRESOV SME KONEČNE SPOZNÁVALI SVOJ RODNÝ OKRES. NEUVERÍTEĽNÉ!**

BRADLO PRI SLANCI, KOŠICE OKOLIE



Chata Hrešná, okres Košice



okres Košice okolie, Vyšný Lánec





## ZVONČEKY ŠŤASTIA PERNÍČKY - mäkké

cca 200 ks

### Suroviny:

1 kg hladkej múky (múka T650)  
380 g medu  
300 g práškového cukru  
120 g masla  
4 vajcia  
2 kávové lyžičky sódy bikarbóny  
5 roztlačených klinčekov  
1 kávová lyžička škorice  
Poleva: 1 bielok, šťava z 1 citróna, 140 g práškového cukru



Všetky přísady zmiesime (večer) a do rána necháme postáť. Cesto rozvaľkáme asi na hrúbku 5 mm, vykrajujeme formičkou zvončeky, srdiečka, hviezdičky, stromčeky, rybičky a iné tvary. Pečieme pomaly vo vyhriatej rúre. Perníčky zdobíme bielkovou polevou.

## SILVESTROVSKÝ GYROS ŠALÁT

Kuracie opečené rezančeky rozložíme na spodok misy.

Mäsko postriekame primerane kečupom, na to poukladáme nakrájané kyslé uhorky+kukuricu.

Premiešame zmes bielym jogurtom, majonézou + 2 strúčikmi cesnaku.

Nakoniec zamiešame s nakrájaným čínskym šalátom. Necháme odležať v chladničke.

## DATĽOVÉ FIT gulôčky

Bezlaktózová verzia, cca 20 ks

### Suroviny:

½ hrnčeka datlí  
½ hrnčeka jemných ovsených vločiek  
¼ hrnčeka mletých orechov (vlašských alebo mandlí) /kokosu  
1 lyžičku kokosového oleja  
2 lyžice mandľového masla (nemusí byť)  
2 lyžice bio kakaa z nepražených kakaových bôbov, trošku mletej škorice

### Postup:

Datle necháme pár hodín namočené vo vode, aby zmäkli. Potom ich rozmixujeme. Pridáme všetky ostatné ingrediencie. Ak nechceme použiť vločky, môžeme ich nahradiť orieškami, kokosom. Konzistenciu cesta upravíme tak, aby sa dali guľky tvarovať. Môžeme ich obaľovať v strúhanej čokoláde, kakau, alebo nechať čisté. Skladujeme v chladničke.

## JABLKOVÝ CRUMBLE

3 jablká  
400 g ovocie (slivky, marhule zavárané)  
2 PL citrónovej šťavy

### CESTO

2 PL zmäknutého kokosového oleja (masla)  
60 g celozrnej múky (príp. hladká)  
1/2 ČL prášku do pečiva  
1-2 PL sladidla/javorový sirup  
10 g kokosu/mandlí (lupienky na ozdobu)

### POSTUP:

Cesto spojíme a rozdrvíme na poukladané jablká a ovocie, ktoré sme pokvapkali citrónovou šťavou v zapekacej mise. Zapečieme 30 minút do zlatista na 190 °C.



# VIANOČNÉ RECEPTY







# HĽADÁME REDAKTOROV

Máš chuť písať do  
školského časopisu?

Hľadáme šikovných  
žiakov a žiačky pre  
publikovanie nových  
článkov týkajúcich sa  
hier, hudby, literatúry,  
výtvarn. umenia,  
športu, prírodných  
vied, techniky  
a mnohých iných  
záľub a motivácií.



V prípade záujmu kontaktuj  
Mgr. G. Frolišovú.





**ARCHÍV SSOŠ BUKOVECKÁ 17, KOŠICE**





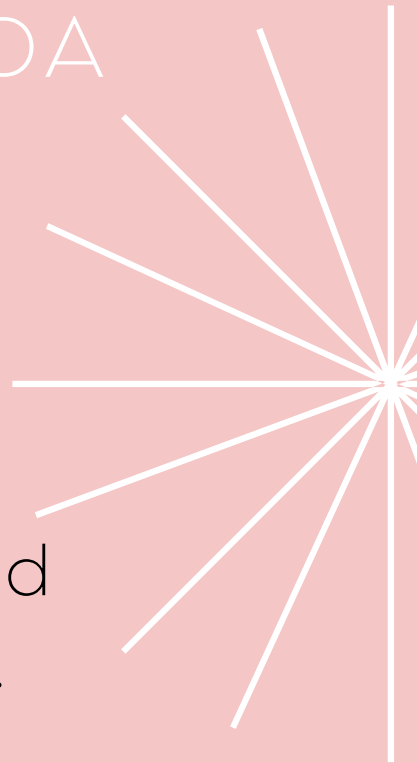
**Súkromná  
stredná odborná  
škola,  
BUKOVECKÁ  
17,  
Košice**

+421 902 509 122  
SKOLA@BUKOVECKA.COM



**ŽIACKA  
ŠKOLSKÁ RADA  
2021/2022**

# ŽIACKA ŠKOLSKÁ RADA ČLENOVIA SÚ VAŠIMI PODPOROVATEĽMI NA NAŠEJ ŠKOLE!



Žiaci poskytujú svoj pohľad  
na vec, riešenia problému.

O žiakoch so žiakmi – „o nás,  
s nami.“

Žiaci majú právo vyjadriť  
svoj názor.

Žiaci sa zaujímajú o priestor,  
v ktorom študujú.

**„Učíme sa pre život,  
nie pre školu.“**

Webstránky a odkazy pre ŽŠR:

<https://rmkk.sk/>

<https://www.iuventa.sk/sk/IUVENTA-home.alej>

<https://www.minedu.sk/>

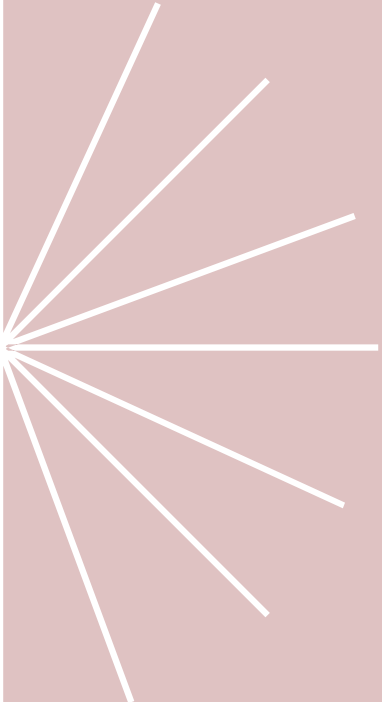
<http://cenef.sk/>

<https://www.akram.sk/>

<https://rcm.sk/>







NIKOLA  
II.B2

Som pracovitá,  
komunikatívna.  
Rada píšem básne  
a trávim čas s  
rodinou, priateľmi.

Mojím snom je stať  
sa detskou  
psychologičkou.

Ak by som mohla,  
žiakom a učiteľom  
splniť jedno pranie,  
určite by to bolo to,  
aby sa každý v škole  
cítil príjemne, za  
akýchkoľvek  
okolností!



Zázračná,  
cieľavedomá  
osoba, ktorá Ťa  
rešpektuje,  
vypočuje a  
pomôže.

Rada trávim čas s  
kamarátmi,  
športujem,  
trénujem bojové  
umenie.

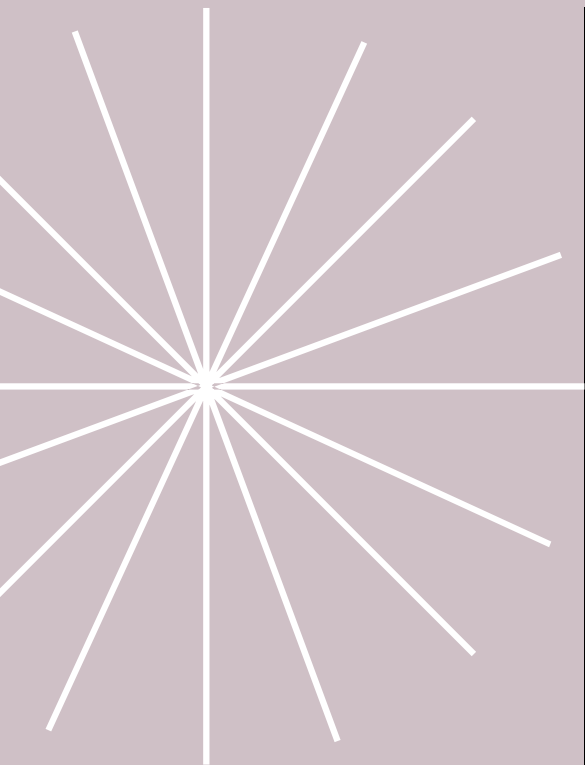
Moja vysnená  
práca je byť  
pravou rukou  
karmy.

Keby som mala  
kúzelnú paličku,  
vyčarovala by som  
pre žiakov a  
učiteľov týždenný  
wellnes. ☺ ☺ ☺



ZUZANA  
1.A





EMMA  
II.B1



Sympatická  
a zhovorčivá.

Rada vo voľnom čase spievam a trávim čas s mojimi blízkymi. Vedela by som si predstaviť, že raz budem sexuálnou psychologičkou.

Ak by som mala čarovnú paličku a mohla by som niečo zmeniť, tak určite chcem svet bez covidu a ponúkla by som učiteľom vhodné podmienky na učenie a všetkým žiakom pre učenie.

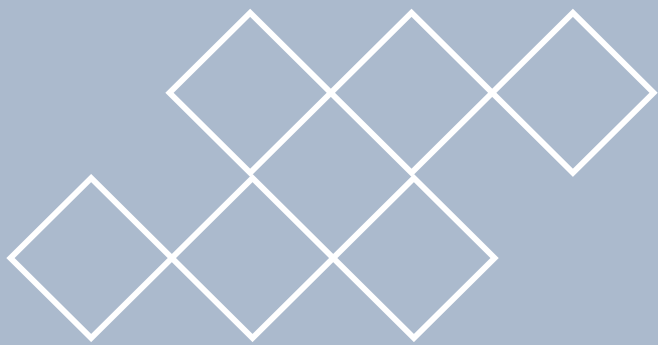
# SOFIA

## 1.B2

Zhovorčivá  
a priateľská.

Rada hrajem na  
cimbele, čítam  
knihy alebo tvorím  
príbehy/básne.  
Taktiež rada  
chodím von  
s priateľmi.

V tejto covidovej  
dobe by som  
chcela s čarovnou  
paličkou zamávať  
a COVID by zmizol.  
Viesť tak život ako  
predtým, bez  
obáv a s úsmevom  
na tvári pri vstupe  
do školskej brány.





# JULIANNA

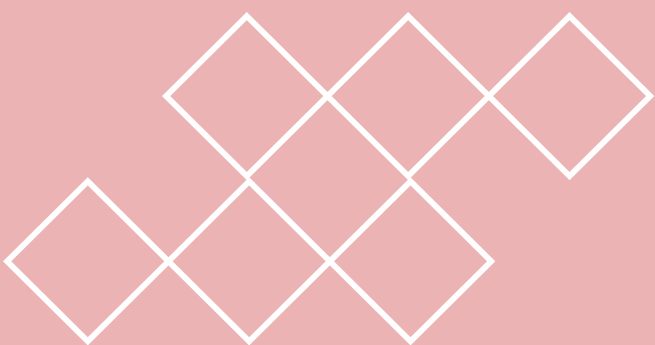
## 3.A



Nápomocná,  
prijateľská  
a bláznivá.

Maľujem, kreslím,  
športujem...  
Chcem sa  
venovať  
arteterapii.

Prajem si, aby na  
škole boli všetci  
spokojní, aby  
sme sa na škole  
zabávali -  
aktivity, výlety,  
mimoškolské  
aktivity, či zažívali  
veselé dni. 😊 😊 😊



# BEATRICE

## 3.B2

Snažím sa byť  
pozitívnou osôbkou,  
ktorá prináša radosť  
ľuďom.

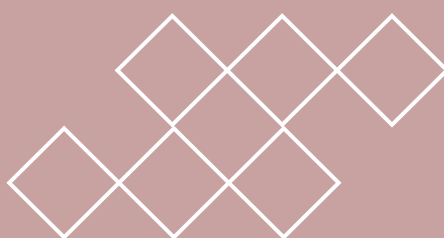
Venujem sa umeniu v  
rôznych podobách,  
dobrovoľníctvu a ďalším  
rôznym aktivitám.

Chcela by som študovať  
sexuológiu a urobiť si  
kurz arteterapie.

Ako žiakom tak aj  
učiteľom a vlastne  
každej dušičke by som  
dopriala dávku  
flegmatickosti  
a uvedomenie krásy  
života.

~ Usilujem sa, aby odo  
mňa odišiel každý lepší,  
ako prišiel. ~

Sokrates..





# SÁRA

## 2.A

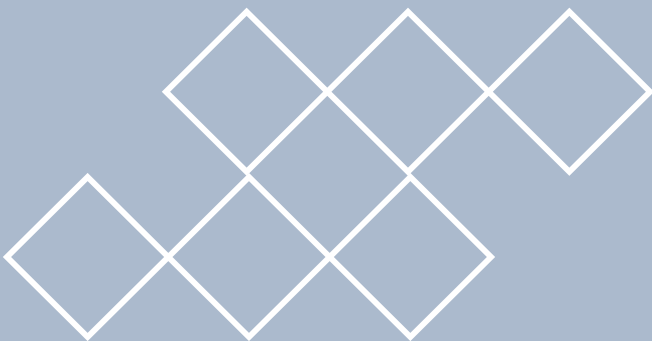


Komunikatívna,  
priateľská,  
ambiciózna.

Rada čítam  
a jazdím na koni. 😊

Chcela by som sa  
venovať  
hospodárskemu  
právu.

Ak by to bolo v  
rámci mojich  
možností, tak by  
som zrealizovala viac  
mimoškolských  
aktivít, ktoré  
korešpondujú so  
študijným  
zameraním našej  
školy.





## SANDRA 3.B1

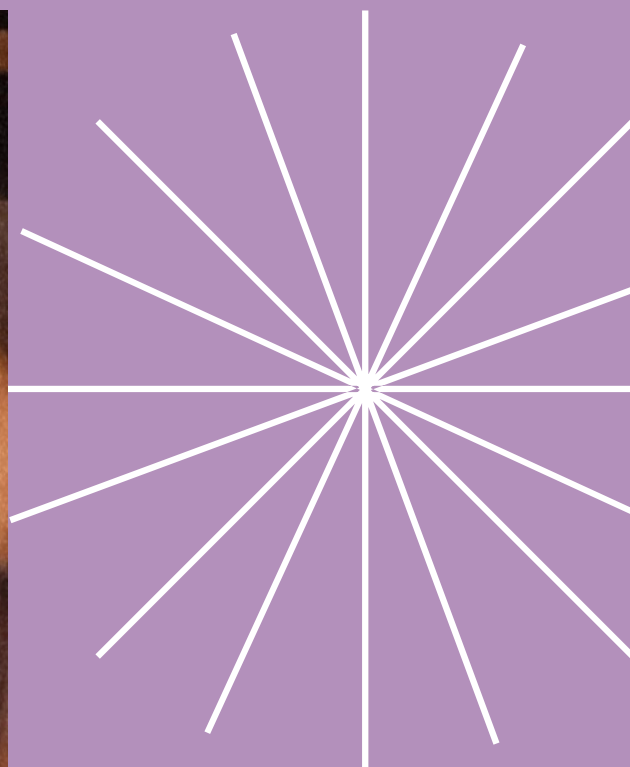
Usmievavá,  
pozitívna a  
zhovorčivá.

Rada pečiem  
rôzne dobroty a  
čítam knihy.  
Môj sen je raz mať  
svoju vlastnú  
cukráreň.

Ak by som mala  
čarovnú paličku,  
tak by som  
každému zaprialala,  
aby sme boli  
šťastní, zdraví a  
aby sme sa  
rešpektovali medzi  
sebou.







MICHAELA  
1.B1

Mojou typickou vlastnosťou je priateľskosť a extrovertnosť. Veľmi rada maľujem a taktiež jazdím na koníkoch.

Mojou vysnívanou prácou je práca s ľuďmi v akomkoľvek smere.

S čarovnou paličkou by som zapriala každému, aby bol zdravý a šťastný a robil prácu, ktorá ho naplňuje.



VANESSA  
4.B2

Rada trávim čas tým, že pečiem.  
Baví ma skúšať nové veci,  
rada športujem.

Som dobrovoľná hasička a vždy sa  
staviam zodpovedne k veciam, ktoré  
ma bavia.. 😊





LUCIA  
4.B1

Nápomocná, priateľská, cieľavedomá.  
Najčastejšie chodím na prechádzky do  
prírody a čítam.

V budúcnosti by som najradšej robila v  
školsťve - učiteľku, vychovávateľku...

Ak by som mala čarovnú paličku, tak  
by som zmenila hlavne podmienky pre  
žiakov a učiteľov na školách.

Sen - zrealizovať nejaké projekty, kde  
by sa žiaci naučili ako sa ľahšie učiť. ☺

LAURA  
4.A

Dobrosrdečná,  
nápomocná  
a občas lenivá. ☺

Najradšej sa  
prechádzam  
v prírode,  
cestujem  
a v upršanom  
počasí som doma  
pri sledovaní  
rozprávok. ☺







Naša ŽSR rada získa spätnú väzbu  
od žiakov, učiteľov či rodičov,  
tešíme sa na diskusiu, Vaše názory!

Akým témam otvoríme priestor v tomto  
školskom roku?  
Kontaktujte nás!



[skola@bukovecka.com](mailto:skola@bukovecka.com)

[zuzana.kohutova@bukovecka.com](mailto:zuzana.kohutova@bukovecka.com)



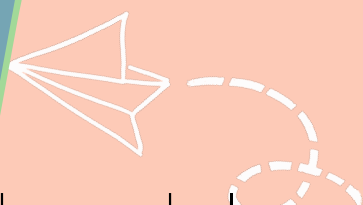


## ZUZANA KOORDINÁTORKA ŽŠR



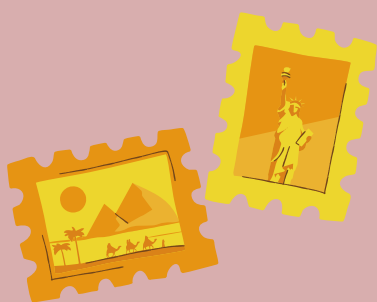
Činnosť ŽŠR je úzko spojená so životom školy, aj s poslaním našej neustále aktívnej, optimistickej, učiteľky ANJ, SCP, API.

Rada číta a ešte radšej cestuje.



Ak by mohla, vyčarovala by pre žiakov a kolegov wellness pobyty raz za mesiac, nech získame energiu do ďalšieho mesiaca.





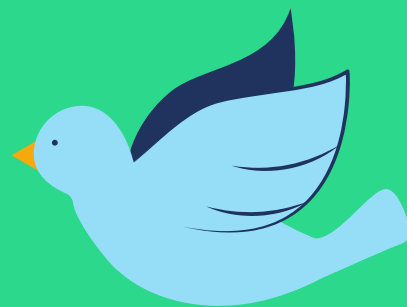
## ALEXANDRA POMOCNÁ RADA ŽŠR

Úprimná bojovníčka za ľudské práva.

Oblubuje sledovanie správ, varenie, aktivity v záhradke.

Všetkým žiakom a kolegom dopraje pravidelné vycestovanie do zahraničia kvôli komunikácii v cudzom jazyku.





## GABRIELA POMOCNÁ RADA ŽŠR

Kto ma pozná, vie, že som tak prakticky tvrdohlavá, a priama. Aby to v mojom okolí zvládli, pomáha mi humor. ☺

Najčastejšie kombinujem čítanie kníh s počúvaním životných príbehov mojich klientov. Doprajme si akceptovanie seba samých i ľudí v našich životoch. Zvládneme to.