

Cellula



Časopis Strednej zdravotníckej školy v Trenčíne, č. 3-4, roč. VII., šk. r. 2010/20011



ZORGANIZOVALI SME SÚŤAŽ PRVEJ POMOCI

- 1 PARTNERI PROJEKTU COMENIUS V TREŇČÍNE**
- 2 OCENENÍ AJ NAŠI PEDAGÓGOVIA**
- 3 LÁSKA A PRÍŤAŽLIVOSŤ V ZAJATÍ HORMÓNOV**
- 4 TO TU UŽ DLHO NEBOLO**
- 5 PRAX V KOVÁČOVEJ**



INFO

KALENDÁRIUM

ROZHOVOR

5 - 6 PARTNERI PROJEKTU COMENIUS V TRENČÍNE

Začiatkom mája sa na našej škole konalo jedno z posledných stretnutí projektu Comenius.

8 - 10 V ZNAMENÍ OLYMPIÁDY

Naša žiačka a jaj dojmy z Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry a úspech v Olympiáde z nemeckého jazyka.

11 ZORGANIZOVALI SME SÚŤAŽ PRVEJ POMOCI

12 SMER: ŠTÚROVO PERO

Ako sme sa dokázali stratit aj na Slovensku.

13 TO TU UŽ DLHO NEBOLO

Žiaci II. FL mali Venčekový ples. Ten bol tou najkrajšou bodkou za Kurzom spoločenských tancov, ktorý absolvovali spoločne so žiakmi susedného gymnázia.

14 - 15 OCENENÍ AJ NAŠI PEDAGÓGOVIA

Prinášame vám rozhovor s ocenenými pedagógmi RNDr. Blaženou Berecovou a Mgr. Máriou Vargovou.

16 VYSKÚŠALA SOM - OPLATILO SA

Naša absolventka odboru farmaceutický laborant Katka Mandelíková finalistkou na Miss Universe 2010.

OBSAH



TÉMA

ZO ŽIVOTA ŠKOLY
SPORTUJEME

PAUZA

18- 20 LÁSKA A PRÍŤAŽLIVOSŤ V ZAJATÍ HORMÓNŮV

Dozviete sa, že zamilovaní jedinci sú len náhle zaplavení radom biologicky aktívnych látok a hormónov.

21 SOČ

Naši žiaci sa každý rok zapájajú do stredoškolskej odbornej činnosti. Zašli sme aj za členkou poroty RNDr. Blaženou Berecovou školského kola a opýtali sa na jej dojmy.

22 CHRÍPKY SA UŽ NEBOJÍME

V rámci krúžku Zdravý úsmev naše žiačky navštívili jednu zo základných trenčianskych škôl a naučili prváčence, ako bojovať proti chrípke.

23 PRAX V KOVÁČOVEJ

Ema Drgoňová si s nami zaspomínala na prax v Kováčovej.

24 NA VLNÁCH S DRAKOM

Netradičná hodina telesnej výchovy

25 FILMOTÉKA

... aj tieto filmové lahôdky si budeme môcť pozrieť v našich kinách

26 TIPY NA ŠKOLSKÝ VÝLET

KEMP JE NÁŠ

Prijali sme pozvánku na KEMP 2011

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Dominika Orsághová, III. FL

Zástupca:

Mária Čačíková, IV. MAS

Redaktori:

Monika Gregušová, III. ZL

Dominika Komárová, III. ZL

Michaela Ondrejčíková, III. ZL

Alžbeta Bednárová, II. MAS

Martina Scherková, I. ZL

Foto:

Michaela Ondrejčíková, III. FL

Klára Tomášiková, II. MAS

Dominika Orsághová, III. FL

Grafická úprava:

Dominika Orsághová, III. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Marcela Matusová

Ilustrácie:

Michaela Ondrejčíková, III. ZL

Veronika Žitňanská, I. ZAM

Tlačiareň:

SUBAKOprint, s. r. o., Prievidza

Radi privítame vaše postrehy, námety a príspevky do časopisu. V prípade záujmu kontaktujte našu šéfredaktorku alebo redaktorov.



Ahojte,

opäť máte možnosť zalistovať si v novom dvojčísle našej-vašej Celluly. Nezaháľali sme a prinášame vám informácie, ktoré odrážajú predovšetkým život našej školy. A preto sa hneď na prvých stránkach dočítate o novinkách v rámci Projektu Comenius - o mítingu v Maďarsku, o projektovom stretnutí v Trenčíne. Vďaka rubrike Kalendárium si spoločne zaspomíname na akcie, do ktorých sme sa zapojili, ktoré sme zorganizovali. Určite odporúčam

článok o Venčekovom plese našich druhákov, lebo to tu už dlho nebolo. Jarné a letné mesiace sú obdobím, kedy sme akosi viac „zaláskovaní“. Zdá sa, že na vine je chémia. Neveríte? Nalistujte si s. 18 a my vás o tom presvedčíme. V rubrike Rozhovor prinášame interview s našimi ocenenými profesorkami Mgr. Máriou Vargovou a RNDr. Blaženou Berecovou, v ktorom nám prezradia, ako vnímajú svoje učiteľské povolanie. O tom, že na našej škole máme krásne dievčatá, nikto nepochybuje. Dokonca sa jedna, síce už absolventka odboru farmaceutický laborant, Katka Mandeliková, stala finalistkou Miss Universe 2010 a to nám nemohlo ujsť.

Ochutnajte teda koktejl, ktorý sme vám v tomto čísle namiešali. Verím, že vám bude chutiť, oddýchnete si pri ňom, možno sa aj zabavíte.

Príjemné čítanie!

Vaša Dominika



Takto sme oslavovali Deň učiteľov, opäť sme ich prekvapili ☺ Úsmev na ich tvárach prezrádza, že sa im prekvapenie páčilo.

Veronika Žitňanská, I. ZAM

Partneri projektu Comenius v Trenčíne



Pri organizovaní súťaže prvej pomoci nám pomohli aj RZP - Asistenčné služby, s.r.o.

V dňoch 3.- 6. mája sa na našej škole konalo jedno z posledných stretnutí projektu Comenius, na ktorom sa zúčastnili tri susedné štáty: Česká republika, Poľsko, Maďarsko a hostiteľská Slovenská republika.

Program mítingu bol bohatý. Jeho oficiálna časť začala krátkym kultúrnym programom, nasledovala prehliadka školy a odborných učební, prijatie u predsedu TSK MUDr. Pavla Sedláčka, MPH a u primátora mesta Trenčín Richarda Rybníčka. Počas pobytu sa naši zahraniční partneri okrem iného oboznámili i s históriou mesta Trenčín a Bratislavy.

Hlavnou náplňou mítingu však bola tematika poskytovania laickej prvej pomoci. Žiaci najprv absolvovali inštruktáž prvej pomoci, samozrejme, v anglickom jazyku. V úlohe inštruktorov sa predstavili naši študenti. Jej vyvrcholením bola Medzinárodná súťaž v poskytovaní prvej pomoci. Súťažilo 8 tímov (z každej krajiny boli vytvorené dva tímy). Prekvapivým faktom bolo nasadenie,

aké vynaložili súťažiaci tímy pri riešení modelových situácií (zlomeniny pri autonehode, šok, strata vedomia, dusenie, srdcový infarkt na ulici).

Napokon I. miesto získal tím z Českej republiky, II. miesto tím zo Slovenska, z bronzu sa tešil tím z Maďarska a IV. miesto obsadil tím z Poľska. Najcennejšie na tom bolo vedomie, že každý zo zúčastnených by dokázal poskytnúť laickú prvú pomoc, a tým prispieť k záchrane života.

Hostovať naše partner-ské krajiny bola pre nás česť. Dúfame, že podobné stretnutie sa na našej škole nekonalo poslednýkrát a bude novým začiatkom mítingov podobného charakteru.

Dominika Komárová, III. ZL



PRIEBEH MÍTINGU



Privítanie typicky slovenské - chýba už len chlieb a soľ ;)



Oficiálnu časť mítingu sme otvorili krátkym kultúrnym programom - v angličtine, nasledovala prijatie u predsedu TSK MUDr. Pavla Sedláčka, MPH, prehliadka historického centra mesta a večer prijatie u primátora mesta Trenčín Richarda Rybníčka.





Druhý deň mítingu sa niesol v znamení inštruktáže prvej pomoci. Inštruktormi boli naši žiaci. Školili v jazyku anglickom a išlo im to skvele!



A je to tu! Medzinárodná súťaž v poskytovaní prvej pomoci. Úlohou súťažiacich bolo poskytnúť pomoc účastníčke dopravnej nehody, ktorá mala poranenú nohu, krvácala a bola v šoku či pomôcť mužovi, ktorý dostal na ulici infarkt, poskytnúť KRP a popritom tíšiť jeho vystrašenú manželku. V úlohe figurantov sa ocitli naši žiaci. A boli presvedčiví! Aj našim súťažiacim to išlo výborne.



Rozlúčkový večierok, súčasťou ktorého bolo vyhodnotenie súťaže



A na záver spoločný výlet - návšteva Bratislavy

Ako sa už na našej škole stalo dvojročnou tradíciou, i tentokrát sa naša škola, zapojená do grantového projektu „Comenius“, zúčastnila mítingu v Maďarsku v dňoch 2.- 9.4 2011.

Naša „výpravná expedícia“ pozostávala z viacerých členov: pani riaditeľka RNDr. Janka Gugová, koordinátor projektu Mgr. Vladimír Kusenda a tri študentky našej školy Nikola Hrbáčiková z II.ZA, Ivanka Pristachová z III.ZA a Dominika Komárová z III.ZL triedy.

Účasti na mítingu predchádzala príprava. Každá projektová krajina mala splniť zadanú úlohu. Kultúrno-umeleckým spôsobom stvárniť tému projektu - zdravý životný štýl. My sme pripravili videonahrávku, ktorá bola odrazom života našej školy.

Začiatok našej cesty sa začal na trenčianskej železničnej stanici. Do Maďarska sme cestovali vlakom. Keďže našou prvou zastávkou bola až Budapešť, cestu sme si krátili spánkom. Po príchode do Maďarska sme sa ubytovali a „ako slušnosť káže“ neoficiálne zvitáli s členmi delegácií projektových krajín.

Keďže je Budapešť hlavným mestom Maďarska, bola by škoda nezahrnúť ju do programu. Pod vedením sprievodcu sme absolvovali prehliadku hlavného mesta. Dozvedeli sme sa veľa zaujímavostí z jeho histórie, napr. že v minulosti boli súčasťou jedného hlavného mesta dve malé Buda a Pešť, ktoré sa následne spojili.

Druhý deň nasledovala cesta do Sátoraljaújhely, kde sídli projektová škola organizujúca tento míting. Večer nás srdečne privítali naše hostujúce rodiny, nasledovalo zoznámenie a odchod do rodín.

Nasledujúce dni každá krajina prezentovala projektovú úlohu. Jednotlivé tímy si pre nás pripravili originálne stvárnenie vopred zadanej témy. Bolo to zaujímavé a obohacujúce. Doniesli nám kúsok histórie, zvykov, tradícií a hodnôt zo svojej „domoviny“. A tak sme sa na chvíľu preniesli do Talianska, kde sme sa naučili pripravovať tradičné špagety, prostredníctvom piesne sme sa dozvedeli o pohostinnosti Holanďanov, o pozitívnom prístupe k športu nórskeho študentov a v Maďarsku sme zakúsili ruch nočného života.



Zľava: Nikola Hrbáčiková, Mgr. Vladimír Kusenda, Dominika Komárová, Ivana Pristachová, RNDr. Janka Gugová



Mítingovali sme aj v Maďarsku

Po ukončení prezentácií nasledoval ďalší program. Športové aktivity, ktorých hlavným cieľom bolo rozvíjať kolektívneho ducha, tešiť sa z fyzickej aktivity. Každý z nás si prišiel na svoje, mohol si zahrať florbal, futbal, volejbal, basketbal a i. Z členov jednotlivých tímov sa stali zrazu priatelia - hrali, jašili sa, súťažili a fandili si navzájom.

Okrem toho sme mali možnosť navštíviť továreň na výroby keramiky v Holloha-ze, kde sme si mohli ozdobiť

vlastným motívom tanier Navštívili sme i niekoľko hradov a kaštieľov. Zaujímavou bola pre mňa oblasť severovýchodného Maďarska - Tokaj, známa vďaka kvalitnému vínu. Tradíciu pestovania hrozna a výrobu vína uchovávajú dlhé roky viaceré rodiny z generácie na generáciu.

Najakčnejšou súčasťou týždenného pobytu bolo absolvovanie návštevy „Adventure Park“. Vo viacerých adrenalinových disciplínach sme odskúšali našu fyzickú zdatnosť,

odvahu a bojovnosť so sebou samým.

Z mítingu v Maďarsku sme odchádzali plní nových zážitkov a skúseností, poznatkov o nových kultúrach. Našli sme si tu nových priateľov.

Každý z nás sa raz možno vráti k fotografiám a bude spomínať, niektorí z nás sa možno stretnú, aby si zaspomínali na Maďarsko a neopakovateľný týždeň v Sátoraljaújhely.

Dominika Komárová III.ZI



Práve prebieha I. časť KK OSJL - test zameraný na čítanie s porozumením.

Vo štvrtok, 3. 2. 2011, som sa zúčastnila Krajského kola Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry v Handlovej. Cesta na olympiádu nezačala veru ružovo. Hodinu som čakala, vlastne mrzla, pred železničnou stanicou v Bánovciach. Pozerala som vpravo, vľavo, ale žiadnu striebornú fabiu som nevidela. Konečne dorazila a ja som vhupla do vyhriateho auta. Tam ma čakala vysmiata pani profesorka Matusová. Cestou sme trochu klebetili, piekli... No ja som sa v mysli zaoberala problematickými javmi slovenského jazyka, veď idem na olympiádu! Keď sme konečne dorazili do cieľa a zbadala svojich protivníkov, túžila som po jedinom, otočiť sa a utekať domov. Všetci totiž vyzerali ako totálni bifľoši. Inteligencia z nich priam sršala. Postupne som však na moje veľké prekvapenie zistila, že sú to „normálni“ stredoškólači. A čo sa týka súťaže, tá pozostávala z troch častí. Prvá časť – test zameraný na čítanie s porozumením (to ma až tak neprekvapila - naša slovenčinárka nás nimi tiež trápi ☺), druhá časť – transformácia textu (štylizujem rada) a tretia - ústna časť - mali sme si pripraviť príspevok do diskusie - navrhnuť tri knižné tituly, ktoré by sme zaradili do povinného čítania. Tituly nestačilo vymenovať, museli sme argumentovať. Priznávam, poriadne som sa zapotila. Ale i napriek tomu som vďačná za možnosť zúčastniť súťaže takéhoto charakteru (predsa len, som budúca farmaceutická laborantka ;). Obohatila okruh mojich priateľov a tiež o som zistila, že moje vedomosti z materinského jazyka nie sú chabé...

Eva Drengubiaková, II. FL

Krajské kolo OSJL má pod palcom predsedníčka KK OSJL pre Trenčiansky kraj Mgr. Eva Paulíková a musíme uznať, že všetko bolo perfektne zorganizované. Keďže v deň olympiády to mala náročné, oslovili sme ju mailom a poprosili o odpovede na naše otázky.

1. Ste členkou Slovenskej komisie Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry, jej KRAJSKÉ KOLO spolu s MPC Trenčín organizujete už tretíkrát (s nultým ročníkom štvrtýkrát). Zorganizovať túto súťaž určite nie je jednoduché. Vy ste túto výzvu predsa prijali. Aký je váš vzťah k tejto olympiáde? Pravdepodobne sa za tie roky stala vašou srdcovkou.

Predovšetkým by som chcela povedať, že môj vzťah k slovenskému jazyku je veľmi pozitívny a aj preto som sa podujala pomôcť pri organizácii OSJL. Zároveň som chcela podporiť študentov, ktorí majú záujem pracovať v oblasti materinského jazyka a chcú získať aj vedomosti navyše. Pracujem s nimi a ich záujem ma teší, takisto aj ich úspechy nielen v KRAJSKOM KOLE, ale aj v CELOŠTÁTNO M KOLE OSJL.

2. Okrem funkcie organizátorky ste sa tento rok zhostili aj funkcie porotcu v kategórii B. V nej som súťažila i ja. Našou úlohou bolo uviesť názvy titulov, ktoré by sme pridali do povinnej literatúry. Preto sa pýtam, ktoré tituly by ste do povinnej literatúry by ste pridali vy?

Mimočítanková literatúra bola a aj je veľmi diskutabilná záležitosť v predmete slovenský jazyk a literatúra. Ja sa stotožňujem s názormi študentov. Treba ju aktualizovať a vychádzať aj zo záujmu žiakov. Doba ide veľmi rýchlo dopredu, a preto by som navrhla ponechať dobre osvedčené tituly - 5 kníh a ďalších 5 pridať po dohode v jednotlivých ročníkoch - nech je to v kompetencii aj učiteľov, aj žiakov, nielen nadriadených orgánov.

3. Povinná literatúra nie je totiž pre nás študentov veľkým lákadlom, je skôr „nutným zlom“. Ako hodnotíte vzťah mladých ľudí k li-



Vpravo: Mgr. Eva Paulíková - predsedníčka KK OSJL pre trenčiansky kraj v úlohe porotkyne mojej kategórie.



V znamení olympiády

teratúre, ku knihám.

Moji žiaci čítajú radi, teda väčšinou. Raz do mesiaca alebo raz za štvrtrok pripravujeme prezentácie z prečítaných kníh podľa ich záujmu. Sú to veľmi zaujímavé diskusie.

4. Ja som sa tejto súťaže zúčastnila po prvýkrát. Som nadšená, okrem nových skúseností som si odniesla aj nové kontakty. Zaujíma ma, ako hodnotíte tento ročník KK OSJL?

Tento ročník OSJL bol dobrý. Úlohy v B kategórii boli primerane náročné, ale kategória A bola naozaj náročná. Veľmi dobre boli zostavene úlohy, ktoré sa týkali transformácie textu a tiež zadania na rétorické vystúpenie. Pri nich sa ukázalo, že žiaci majú v rétorike značné medzery.

5. Posledná otázka na záver. Čo by ste poradili budúci účastníkom Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry?

Nech len vytrvajú, pracujú a zdokonaľujú sa v oblasti slovenského jazyka a literatúry. Ak aj nedosiahli významný úspech, vedomosti, ktoré načerpajú štúdiom, sa im určite zídu a využijú ich v ďalšom štúdiu.

Ďakujem za prejavovaný záujem a želám veľa úspechov. E. Paulíková

Ďakujeme za vyčerpávajúce odpovede a pri organizovaní ďalších ročníkov Krajského kola OSJL želáme veľa trpezlivosti, šikovných milovníkov materinského jazyka, veľa úspechov v osobnom i pracovnom živote.

Pre tých, ktorých téma Olympiády zo slovenského jazyka oslovila - na tento stránke nájdete ukážky úloh, s ktorými som sa na olympiáde popasovala aj ja - <http://www.iuventa.sk/sk/Olympiady/Olympiady-a-sutaze/OSJL.alej>

Ktorý knižný titul by sa mal podľa vás stať neodmysliteľnou súčasťou povinného čítania?

Túto otázku som položila mojich spolužiakov, odpovedali dvadsiati. Tí by si radi v rámci povinného čítania prečítali tieto tituly:

J. Verne: Cesta okolo sveta, 20 000 míľ pod morom, Dva roky prázdnin (tak tieto musel odporúčať nejaký chalan)

Colleen McCulloughová: Vtáky v trní

Mario Puzo: Krstný otec

Džínsový denník (v prvom ročníku SŠ)

Paulo Coelho: Alchymista,

D Brown: Da Vinciho kód,

Stratený symbol

Clive Staples Lewis: Narnia

Stephenie Meyerová: Twilight sága

Jack Canfield, Mark Victor Hansen: Slepacia polievka pre dušu

Exupery: Malý princ

W. Styron: Sophiina voľba

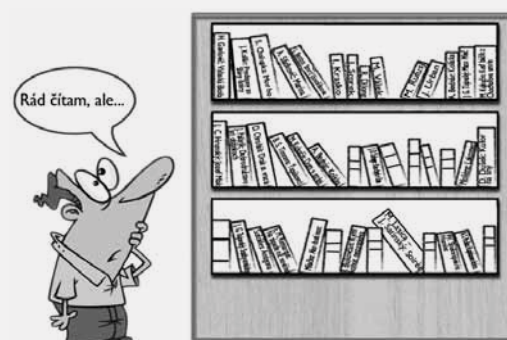
W. Shakespeare: Hamlet

Dominujú bestsellery. Vidieť, že moji spolužiaci majú prehľad, čo v súčasnosti vo svete kníh letí a tiež čítajú nielen odporúčanú literatúru (pozor – to nebol pokus o iróniu).

stránku pripravila: Eva Drengubiaková, II. FL

ilustrácie. Veronika Žitňanová, I. ZAM

foto: <http://gibha.edupage.org/photos/?photo=album&gallery=5>



NEČAKANÝ ÚSPECH



Tak toto sme nečakali! Vedeli sme, že naša Ema je v nemčine (ale aj v angličtine) dobrá...

Už niekoľko rokov sa žiaci našej školy zapájajú do Olympiády z nemeckého jazyka, ale toto sme tu ešte nemali. Doposiaľ sa nikto nedostal do celoštátneho kola. Eme Drgoňovej sa to podarilo. Do najvyššieho kola tejto súťaže postúpila a my sme sa neskutočne tešili. Keď získala 2. miesto, slovami chvály sme nešetrili. Ema, gratulujeme!

A čomu vďačí Ema za takýto úspech? Určite hodinám nemeckého jazyka, ale predovšetkým letným brigádám v Rakúsku.

(pozn. red. na s. nájdete Emin príspevok o praxi v Kováčovej)

(dč)

NEDALI SME SA ZAHANBIŤ



Dňa 1.5. až 3.5. 2011 sa zúčastnili štyria žiaci našej školy z triedy II. ZA - Andrej Barborka a z III. ZA - Dominika Chachuľová, Andrea Burdejová, Júlia Chlivényiová ako náhradník. XVI. ročníka Celoštátnej súťaže prvej pomoci s medzinárodnou účasťou v Brne. Úlohou súťažiacich bolo preukázať úroveň vedomostí a zručností v poskytovaní laickej prvej pomoci, odbornej prvej pomoci v domácnosti a v prirodzených podmienkach - vonku. Súťažilo 25 družstiev. Naše družstvo obsadilo krásne 10. miesto. Prezradíme, že zo slovenských družstiev sme v súťaži obstáli najlepšie. Veru, zahanbiť sme sa v Brne nedali.

Monika Hermanová, foto: archív školy



FÚZIA V BRATISLAVE

Viete, čím budú svietiť ďalšie generácie? Videli ste už, ako funguje plazmová guľa? Dokáže horúca plazma levitovať? Počuli ste o jadrovej fúzii ako o novom zdroji energie budúcnosti? Odpovede na tieto zaujímavé otázky sa dozviete od 5. januára do 18. februára 2011 v nákupnom centre Avion Shopping Park na unikátnej výstave Fusion Expo – Fúzia - energia budúcnosti. Takto lákali návštevníkov na výstavu, ktorej sme sa zúčastnili aj my.

Spomínate si ešte na našich minuloročných víťazov súťaže Enel? Stali sa nimi tretiaci FL-áci. Keďže minulý rok na prevzatie si „výhry“ dostatok času nebolo, tento rok sa im to už podarilo. Za odmenu absolvovali výlet do Bratislavy. Vo štvrtok 10.2.2011 nasadli všetci víťazi do autobusu, ktorý mal jasný cieľ → Bratislava, obchodné centrum AVION. Ten, kto si myslí, že boli nakupovať, je na omyle. Navštívili výstavu s názvom Fusion Expo, ktorá im priblížila jadrovú fúziu. Nakoľko som sa tejto exkurzie zúčastni-

la i ja, môžem poznamenať, že experimenty a prezentácie boli zaujímavé a návštevníkom výstavy podané zábavnejšou formou ako v škole. Aj vďaka tomu sme si neodnášali z výstavy len blikajúce perá (ktoré sme, mimochodom, dostali za správne odpovede), ale aj kopu vedomostí. Som presvedčená, že by sme takéto exkurzie by mnohí z nás dokázali navštevovať aj každý mesiac. Bolo skvelo, hlavne veselo.

Dominika Orsághová, III. FL, foto: internet

Zorganizovali sme súťaž



prvej pomoci

25. mája 2011 na Výstavisku v Trenčíne bojovali medzi sebou tímy stredných škôl v súťaži zameranej na poskytovanie prvej pomoci. Jej usporiadateľmi boli okrem našej školy Asistenčné služby Trenčín a Výstavisko Trenčín. Do I. ročníka tejto súťaže sa zapojilo 11 škôl z Trenčína, Bánoviec, Nového Mesta nad Váhom a Pruského. Na piatich stanovištiach mali žiaci ukázať, či dokážu poskytnúť prvú pomoc pri rozličných poraneniach, postarať sa o raneného do príchodu sanitky a efektívne komunikovať so zdravotníkmi - telefonicky i pri ranenom. I napriek tomu, že súťažiaci neštudujú zdravotnícke odbory, pri plnení úloh si počínali vynikajúco a určite by sa v teréne nestratili. Porota to veru jednoduché nemala. Napokon rozhodla, že najlepším bol tím z Gymnázia J. Jesenského v Bánovciach nad Bebravou a právom získal I. miesto.



foto: archív školy

Dominika Komárová, III. ZL

Po skončení súťaže naše vyučujúce i záchranári konzultovali so súťažiacimi prípadné nedostatky a poradili im, ako poskytnúť prvú pomoc aj pri poraneniach a úrazoch, s ktorými sa na súťaži nestretli. Naši žiaci tentoraz nesúťažili, ocitli sa v úlohe figurantov.

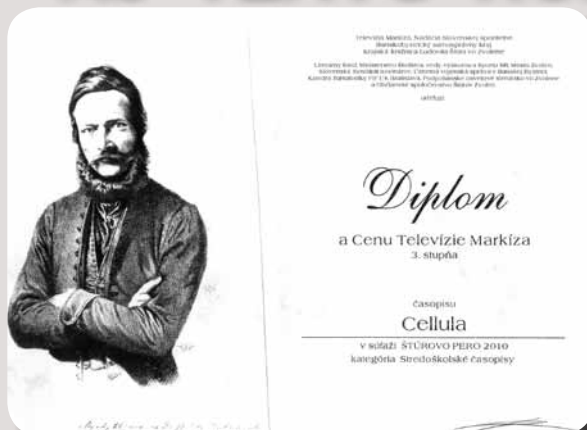


SMER: ŠTÚROVO PERO 2010



Opäť je tu apríl a s ním aj súťaž Štúrovo pero 2010. Tento rok sa jej zúčastním už tretíkrát. Ideme stará dobrá zostava - naša vedúca M. Matusová, ja a Majka. Nastal deň „D“, nastúpili sme do známeho-neznámeho autobusu, ktorý mal odvieť priamo do cieľa našej cesty - do Zvolena. Pokojne sme sa usadili do zadnej časti autobusu, aby nás nerušili, aby sme nikoho nerušili. Dlhá cesta nám vôbec neprekážala. Naša vedúca sa začítala do knihy z autoškoly, Majka počúvala MP3 a ja som prepadla knihe od Matkina. Okolo 11.30 zastavil autobus na zastávke, my presvedčené, že je čas vystupovať, pozbierali sme si „šmáchy“ a vyrazili v ústrety žurnálovému úspechu... Obdivovali sme Zvolen, aký je vynovený. Objavili sme krásny nový most, nové tabule s nápisom Centrum, ktoré sme si nikdy predtým nevšimli. Radšej sme teda vytiahli mapku, ktorú nám organizátori predvídavo pribalili k pozvánke, a zapozerali sa na jej čierno-biele vydanie. Uistila som spolucestujúce, že ideme správnym smerom. Asi po 15 minútach kráčania a SPZtkách na autách - BB sme začali tušiť, že sme vystúpili zle. Pristavili sme okoloidúceho pána a spýtali sa ho: „Prosím vás, v akom sme meste?“ Pán sa na nás zadíval, zdvihol obočie a začudovaným hlasom (asi si myslel, že si z neho strieľame) povedal: „V Banskej Bystrici.“ Jedného by porazilo. No čo. Nemajú vyrábať univerzálne mapy, ktoré sedia na každé mesto Slovenska. ☹ Neostávalo nám nič iné, len sa pekne vrátiť na autobusovú zastávku a počkať si na spoj do Zvolena. Našťastie, spoje chodili každú chvíľu, asi o 30 minút sme dorazili do nášho vytúženého cieľa. Ubytovali sa, posilnili a bežali do knižnice, kde nám bolo všetko dôverne známe. Opäť semináre s porotcami, zaujímavý program, diskusia. Chvilka napätia - získali sme ocenenie - Cena televízie Markíza III. stupňa, čo nás nesmierne potešilo a motivovalo naďalej písať, tvoriť, napredovať.

AJ TENTO ROK SME SÚŤAŽILI



Získali sme sice len účastnícky list, ale nás to nezlomilo. Práve naopak, našartovalo! Mrzí nás len kritika prílohy PRVÁ POMOC (Cellula č. 3 - 4, VI. roč.), lebo tá mala v čitateľov Celluly najväčší úspech. Sto ľudí, sto chuti.

stránku pripravila: Domínika Orságová, III. FL

ZO ŽIVOTA ŠKOLY

Žiaci II. FL mali 21.1.2011 v mestskom kultúrnom stredisku Dlhé Hony Venčekový ples. Ten bol tou najkrajšou bodkou za Kurzom spoločenských tancov, ktorý absolvovali spoločne so žiakmi susedného gymnázia.

TO TU UŽ DLHO NEBOLO



„plesajúci“ z II. FL s triednou Ivanou Mišíkovou



ovenčekovaní chlapci



Maria chaaa



Ako to začalo? Na Gymnázium L. Štúra má naša triedna Ivana Mišíková dcéru Dorotku. Dorotkini spolužiaci chceli absolvovať Kurz spoločenských tancov, no bolo ich málo. Vtedy naša triedna, ktorá má tanec v krvi a je neuveriteľne akčná, dostala nápad. „Čo keby sme sa k nim pridali?“ s nadšením navrhla. „Veď poznať sa už poznáme (náhodne sme sa stretli v lete na školskom výlete), tak prečo to neskúsiť,“ uvažovali sme nahlas a „tanečná spolupráca“ bola na svete.

Keďže na zdravotke nemáme chlapcov na rozdávanie, partneri nám chýbali. Nevzdali sme to, zalovili vo vodách iných škôl a chýbajúce (mužské) polovičky boli na svete (dokonca aj triedna nám dodala svojho syna ☺)

Tréningy sme mávali každú stredu v telocvični Gymnázia L. Štúra. Viedol nás skúsený učiteľ tanca Anton Gago z tanečnej školy v Novom Meste nad Váhom. Začiatky boli veru ťažké. Chlapci sa museli skamarátiť so sakom a dievčatá naučiť vznášať sa na opätkoch. Počas trojmesačného kurzu sme sa oboznámili s históriou jednotlivých tancov a naučili sa tancovať polku, klasický valčík, jive (čítaj džajv), cha-chu (čaču), disko a ďalšie. Nikdy nezabudnem, ako nám pán Gago vysvetľoval charakter tanga a názorne nám predvádzal jeho typické kroky: „Musíte sa zakrádať ako argentínski pastieri dobytky - mačacími krokmi okolo stáda.“

Vyvrcholením kurzu bol záverečný Venčekový ples. Každé dievča podľa svojej fantázie a zručnosti pripravilo niekoľko venčekov pre chlapcov, s ktorými sa mu počas kurzu dobre tancovalo. Podľa počtu pripnutých venčekov na parádnych sakách našich chlapcov sa ukázalo, ktorý taneč-

ník u dievčat najviac bodoval. Stal sa ním Peter Čižnár.

A čo chlapci? Tí priniesli svojej tanečnej partnerke na oplátku kvetinu.

Súčasťou plesu bol aj rodičovský tanec. Toho sme sa trošku báli, ale ich topánky to napokon vydržali ☺.

V druhej časti plesu sa náš Venček premenil na tanečnú súťaž. Nechýbala ani porota: Helenka Šuleková (naša dejepisárka neodolala a s nadšením sa porotcovania ujala ☺), Nataša Hermanová a profesorka z gympla - Zuzana Macák.

Súťažné páry si vylosovali čísla, ktoré priplli chlapcom na saká, presne ako ako na Majstrovstvách Slovenska v spoločenských tancoch. Jednotlivé páry absolvovali niekoľko súťažných tancov, za ktoré získali od poroty (odbornej ☺) známky. Do finále postúpili najlepšie štyri. Na prvom mieste sa umiestnili Petra Žilinčanová a Ronald Hierweg z gymnázia. Druhé miesto si vytancovali Daniela Škodáčková z gymnázia a Jakub Gúrtler z II. FL. Tretiu priečku si vybojoval tanečný pár Mária Mravcová s partnerom Dominikom Gabrielom (obaja z II. FL). Zemiakovú medailu si odniesli Michaela Čamborová z II. FL s partnerom Ondrejom Mišíkom (synom našej triednej ☺). Napriek tomu, že ocenenie získali len štyri páry, v ten večer bol víťazom každý jeden z nás. A keby ste videli tváre našich rodičov - žiarili šťastím a pýchou.

Pýtate sa nás, čo nám to dalo? Spoznali sme tajomstvá spoločenských tancov, našli priateľov a rozhodne máme na čo spomínať. Postarali sme sa o niečo, čo na našej zdravotke už dávno nebolo.

Mária Koščáková, II. FL, foto: archív II. FL

RNDR. BLAŽENA BERECOVÁ

ĎAKOVNÝ LIST ZA OBETAVÚ A TVORIVÚ PRÁCU



Poznávacie znamenie: stručne, jasne, esemeskovo, Zelená škola, „prezradím vám tajomstvo“, neuveriteľne vyvinutý zmysel pre poriadok a humor, lebo ten zblízuje a pomáha v ťažkých situáciách

Pri príležitosti Dňa učiteľov každý rok oceňuje TSK učiteľov za ich náročnú a obetavú prácu. Aj tento rok získali vzácne ocenenia naši pedagógovia, tí sú dôverne známi predovšetkým žiakom odboru zdravotnícky laborant. Ocenenie VYNIKAJÚCI PEDAGÓG TRENČIANSKEHO KRAJA získala Mgr. Mária Vargová a Ďakovný list za obetavú a tvorivú prácu dostala RNDr. Blažena Berecová. Zašli sme za nimi, opýtali sa na dojmy, na ich vzťah k učiteľského povolaniu.

(pozn. red. RNDr. Blažena Berecová - ďalej B. B., Mgr. Mária Vargová - ďalej M. V.)

BONZÁČIK

Spolu s vami získala ocenenie pani prof. Mgr. M. Vargová. Vieme, že bola vaša študentkou. Aká bola študentka a aká je kolegyňa?

Učila som ju napr. ZGI (Základy genetiky a imunológie) Bola jednotkárka a stále sa hlásila ☺ Už vtedy som ju uznávala a platí to doteraz.

7 naj : zdravie, rodina, láska, priateľstvo, nádej, spohľadnosť, poriadok vo svete

Motto: „Zanechajme po sebe trochu lepší svet.“

Sen: pevné zdravie

Inšpirácia/vzor: Aj v zborovni ma inšpirujú všetci, ktorí majú lepšie know-how pre daný problém ako ja.

Zážitok: Každý deň je pre mňa zážitkom.

Trapas: Keď sa po X rokoch stretnem s bývalou študentkou, pamätám si aj krstné meno a po 10 minútach sa pýtam – kto jej bol triedny. A ona prekvapene: „Vy, pani profesorka!“ (poľahčujúca okolnosť – pristúpila až v III. ročníku)

Dovolenka: Chorvátsko

Aprobácia: biochémia, genetika

1. Koľko rokov pracujete v školstve?

B. B.: Viac ako 30 rokov

M. V.: 10 rokov

2. „Až raz budem veľkou, chcem byť učiteľkou,“ spievala Darinka Rolincová. Aj vy ste túžili stať sa učiteľkou?

B. B.: Nie ☹ Mojm prvým pracoviskom bol Ústav molekulárnej biológie. Odtiaľ som odišla z rodinných dôvodov (už vtedy bola Bratislava drahá).

M. V.: Áno, bol to môj veľký sen. Moje bábiky dostávali vždy kopec domácich úloh a aj poznámky ☹

3. Získali ste ocenenia - p. prof. Blažena Berecová - Ďakovný list za obetavú a tvorivú prácu a vy p. prof. Mária Vargová - Vynikajúci pedagóg Trenčianskeho kraja. Čo to pre Vás znamená?

B. B.: Jeden z míľnikov, akých je v živote viac.

M. V.: Mám pocit, že je zo mňa ozajstný pedagóg ☹

4. Aké boli vaše prvé reakcie, keď ste sa dozvedeli, že ste získali spomínané ocenenie?

M. V.: Búšilo mi srdce a triasli sa mi kolená. Nemám totižto pocit, že to, čo robím, je výnimočné. Je to pre mňa prirodzené, a preto si toto ocenenie vážim ☹

5. Získali ste už niekedy aj iné ocenenie?

B. B.: Raz dávno som bola za odmenu v Moskve.

6. Čo je podľa vás na povolaní učiteľa najkrajšie a čo najnáročnejšie.

B. B.: Najkrajšie: ak sú žiaci v živote úspešní a stále sa k nám hlásia. Najnáročnejšie: naučiť niečo aj slabších, nielen výborných.

M. V.: Najkrajšie – práca so žiakmi. Každý deň, každá hodina je iná a zbožňujem ten príjemný

MGR. MÁRIA VARGOVÁ
VYNIKAJÚCI PEDAGÓG TRENČIANSKEHO KRAJA

NAŠI PEDAGÓGOVIA, OPÄT OCENENÍ



BONZÁČIK

Spolu s vami získala ocenenie pani prof. RNDr. B. Berecová. Vieme, že bola vašou vyučujúcou biochémie. Pokúste sa ju popísať očami študentky Márie Vargovej.

Pani prof. Berecová ma učila aj biológiu a predmet, ktorý sa už nevyučuje - základy genetiky a imunológie. Bola milá, stále usmiata, vtipná a v prípade „náročných dní“ sme vedeli, že nás pochopí a sľúbenú písomku odloží ☺ A na biológii rámci sexuálnej výchovy sme si s ňou čítali BRAVO – jaj, a to sa nám veľmi páčilo, mali sme pocit dospelosti.

Ako ju vnímate ako kolegyňu?
Tak ako bola skvelou učiteľkou, tak mi je aj skvelou kolegyňou.

pocit, keď vidím zlepšenie žiakov v teoretických, ale aj praktických zručnostiach. Náročnejšie – vedieť pomôcť, keď majú žiaci osobné problémy.

7. Hovorí sa, že korením života je humor, toho máte na rozdávanie. Aké korenie by v živote človeka by podľa vás nemalo chýbať?

B. B.: Priateľstvo – to je niekedy viac ako láska.

M. V.: Láska ☺

8. Práca učiteľa je náročná hlavne psychicky, kde a akým spôsobom si dobíjate energiu?

B. B.: Žiaci mi ju dobíjajú.

M. V.: Knihy, knihy, knihy – tam unikám pred svetom a stresom

9. A teraz len hypoteticky - keby ste sa mali ešte raz rozhodnúť, vybrali by ste si učiteľské povolanie?

B. B.: Asi aj áno.

7 naj. rodina; zdravie; priateľstvo; láska; relax - s knihou; pokoj v duši; môcť urobiť niekoho šťastným

Motto: Všetko zlé je na niečo dobré.

Sen: Mať skvelú rodinu a radosť z práce.

Inšpirácia/vzor: Pani prof. Berecová a p. prof. Beracková – ako učiteľka by som chcela byť kombináciou týchto dvoch kolegyň – múdra, vtipná, prísna, praktická.

Zážitok: Víkend v Trenčianskych Tepliciach, ktorý mi darovali moji žiaci.

Trapas: Keď som sa na praxi (počas štúdia na vysokej škole) na hodine biológie spýtala žiakov, čo stojí na začiatku pohlavného rozmnožovania.

Dovolenka: niekde pri mori, ďaleko od povinností...

Aprobácia: hematológia, chémia

M. V.: Áno, neváhala by som ani chvíľu, ale keď ma to tu omrzí, tak pôjdem do labáku. (pozn. red. pani prof. je absolventkou našej školy v odbore zdravotnícky laborant)

10. Čo by ste poradili začínajúcim pedagógom?

B. B.: Aby nestratili ilúzie a chuť do práce.

M. V.: Treba učiť srdcom, mať rád prácu s ľuďmi. Keď máte vy dobrý pocit z hodiny, ktorú ste odučili – to je najdôležitejšie ☺

ĎAKUJEM ZA ROZHOVOR A PRAJEME VÁM VEĽA TVORIVÝCH SÍL A ÚSPECHOV V PRÁCI, ALE I OSOBNOM ŽIVOTE.

Dominika Orsághová, III. FL
foto: archív školy

1. Katka, bola si finalistkou súťaže Miss Universe 2010. Čo ťa priviedlo do súťaže, resp. aký bol dôvod, že si sa do súťaže prihlásila?

VYSKUSALA

SOM

2. Vráťme sa o niekoľko mesiacov dozadu. Aký bol casting? Sprevádzal ťa niekto?

Prvý casting bol výborný, bola som s kamarátkou, ktorá tiež išla na casting. Horšie to bolo v ďalšom kole, v Bratislave, kde som bola asi 6-7 hodín. Bolo to náročné a veľmi dlhé!

3. Do súťaže Miss Universe 2010 sa prihlásilo vyše 1300 dievčat z celého Slovenska. Čo prvé si si pomyslela, keď si sa dozvedela, že si vo finálovej trinástke?

Akosi mi to v prvej chvíli „nezaplo“ ☺. S postupom času som sa tomu tešila a neverila som, ako je možné, že z toľkých dievčat, som JA vo finále.

4. Vieme, že toto nebola tvoja prvá skúsenosť so súťažou krásy. Si „majiteľkou“ titulu Miss Trenčín a aj teraz si titul Miss Universe 2010 mala na dosah. S akými ambíciami si vstupovala do týchto súťaží?

Ja to beriem celé ako obrovské skúsenosti, zážitky a posun dopredu. Určite mi to veľa dalo a s týmto som tam aj išla. Nečakala som ani raz postup a ani víťazstvo. Všetko to bol pre mňa veľký úspech ☺.

5. Na čo najradšej spomínaš v súvislosti s účinkovaním v Miss Universe?

Možno na tých 15 minút slávy, tie vraj zažije každý, tak to boli oni, boli úžasné...Spomínam tiež na dievčatá, stali sa z nás dobré priateľky. Samozrejme, dovolenka na Cube - pripadá mi to ako sen ☺

6. Čo voľná disciplína a obávaný rozhovor?

Voľná disciplína, to bolo náročné. Dost si potrpeli na tom, aby to bolo výborné, úžasné a dokonalé. Priprave na finálový večer som venovala veľa času. Bol to tanec, ktorý ma baví. Keď som si pozrela záznam z finálového večera, nebola som zo seba nadšená, no môj tanečník bol najlepší na svete ☺. A rozhovor sme my nemali.

Keď sme sa dozvedeli, že našala bývalá spolužiačka Katka Mandelíková je finalistkou súťaže Miss Universe 2010, vedeli sme, že našej Cellule rozhovor s ňou újsť nemôže. Po súťaži sme sa s ňou skontaktovali a ona nám odpovedala na naše otázky.



7. Kráľovnou krásy si sa nestala, ale čím by podľa teba mala oplývať držiteľka titulu Miss Universe 2010?

Keďže ide o kráľovnú krásy, mala by byť krásna. A dôležité je, aby z nej vyžarovala charizma a obrovská osobnosť.

8. Za čo všetko vďačíš súťaži MISS Universe?

Za nezabudnuteľný zážitok!

9. Katka, byť finalistkou národnej súťaže krásy je snom mnohých mladých dievčat? Aké sú tvoje sny a túžby?

V prvom rade, toto nebol môj



sen, ale som rada, že sa niečo

OPLATILO SA

také v mojom živote udialo ☺. Určite je to zdravie (so zdravím ide ruka v ruke aj spokojnosť - prajem ho všetkým). Stále chcem byť šťastná, aby mi v živote nič chýbalo. A najväčším je jednoznačne svetový mier ☺☺☺

10. Pred tromi rokmi (ako študentka odboru farmaceutický laborant) si nám pove-

dala, že tvojou prioritou nie je modeling, ale štúdium. Mala si ambície študovať farmáciu ...

Z polovice to tak aj zostalo.... modeling nie je prioritou..no bohužiaľ to štúdium mi nevyšlo. Zatiaľ to už ani neskusám, no netvrdím, že to ešte neskusím. Sem tam ma pochyty túžba zasa sa vzdelávať ☺.

11. Si absolventkou našej školy - odboru farmaceutický laborant. Ako si spomínaš na svoju „alma mater“?

Na výbornú ☺. Som rada, že som študovala tento odbor a na tejto škole. Mala som tú najlepšiu triednu pani profesorku, a vďaka nej sa aj zlé premenilo na dobré.

12. Ako sa ty sama vidíš o desať rokov?

Ak nie ako absolventka vysokej školy, tak na pozícii medicínskeho reprezentanta. Alebo na prechádzke s mojimi dvojičkami ☺

13. Čo by si si vzala na opustený ostrov? (3 veci) Prečo?

Najbližšiu osobu - aby som tam nebola sama, lebo som bojazlivá ☺.

Veľa vody - aby som nebola smädná, pitný režim dodržiavať treba ☺.

Opalovací krém - UV žiarenie je dnes veľmi vysoké ☺.

14. Aké je tvoje najobľúbenejšie slovenské jedlo? Viš ho sama uvariť?

Táto otázka ma potešila, už viem, čo zajtra uvarím. Paradajkovú polievku so syrom. Nevie, či je to slovenské jedlo, ale milujem ju!

15. Najväčší životný sen

Byť šťastná žena, úspešná a nezávislá.

16. Čo máš na sebe najradšej?

Citlivosť a srdečnosť, nedokážem ublížiť ani muške.

17. Tvoja najslabšia a najsilnejšia stránka?

Najsilnejšia- rada rozdávam

úsmev.Najslabšia, hmm, asi zraniteľnosť.

18. A čo tvoje záľuby?

Šport - tenis, volejbal, fitness, milujem lyžovanie a snowboarding. Okrem toho zábava s priateľmi a lenošenie ☺

19. Recept na to, ako sa

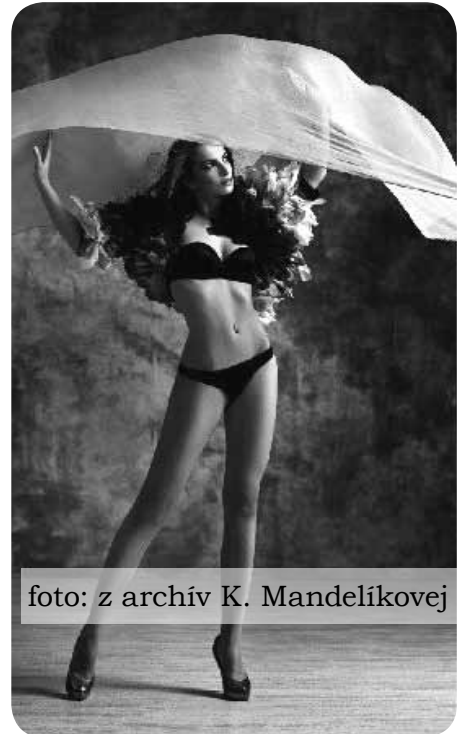


foto: z archív K. Mandelíkovej

stať finalistkou národnej súťaže krásy?

Ísť na casting, byť sama sebou a usmievať sa.

20. V súťaži Miss Trenčín si súťažila s číslom 8, teraz to bolo číslo 5. Aké je tvoje šťastné číslo?

8 - s tým som zvíťazila ☺. Ale nie, nemám šťastné číslo, teda zatiaľ.

Pozdravujem všetkých študentov „mojej alma mater“, poriadne užívajte si toto krásne stredoškolské obdobie. Ďakujem všetkým profesorkám a profesorom za ich trpezlivosť, za všetko, čo nám dali ☺ Vaša Katka

Ďakujeme za rozhovor.

Dominika Orsághová, III. FL



LÁSKA A PRÍŤAŽLIVOSŤ V ZAJATÍ HORMÓNOV

Láska je najospevovanejší ľudský cit, večná inšpirácia umelcov, motivácia k hrdinským i zúfalým skutkom. Romantici v nej vidia najvznešenejší duševný poryv, biochemici hovoria o chemickom procese - hre hormónov.

Tak na tento pár pôsobí sila hormónov lásky už dva roky©



Obdobie zamilovanosti - zmätenosť, červenanie sa, potenie dlaní, hlboké dýchanie, motýliky v bruchu, podlamujúce sa kolená, rýchlo bijúce srdce, pocit straty pevnej pôdy pod nohami...

Mozog je silne ovplyvnený, až omámený fenyletylamínom a ďalšími príbuznými látkami - dopamínom a adrenalínom. Zamilovaní prežívajú stav prudkej eufórie. Výsledný jav sa podobá

bu. Ak je tohto hormónu vyvíjané nepretržite priveľké množstvo, nedokážu neurónové receptory na túto situáciu príslušným spôsobom reagovať a láska na prvý pohľad zrazu mizne. V porovnaní

Láska je v skutočnosti len chemická formula C₈H₁₁N. Ide o štruktúrne super jednoduchý a účinný fenyletylamín (FEA) - „palivo lásky“, hormón skupiny amfetamínov. Ten produkuje limbický systém mozgu v riadiacej centrále pocitov, teda časť mozgu zodpovedná za všetky emócie.

Pravda je však taká, že zamilovaní jedinci sú len náhle zaplavení radom biologicky aktívnych látok a hormónov charakteru prírodných opiátov (čiže drog). Keď sa k sebe priblížia dvaja zamilovaní jedinci, dochádza v ich mozgu k zvýšenej sekrécii tohto hormónu, fenyletylamínu.

pôsobeniu amfetamínu - niet divu, veď medzi ním a uvedenými látkami existuje chemická podobnosť. Návyk na uvedenú „drogu“ sa dostavuje okamžite. Ak je zamilovaný od predmetu svojej lásky vzdialený, je celý nesvoj, stráca chuť k jedlu, nespí, neustále myslí na milovanú oso-

s narkomanom však zamilovaná osoba nepocituje únavu, pretože od okamihu vzniku závislosti sa v tele vylučuje látka dopamín, ktorá pôsobí protistresovo. Keď objekt svojej túžby pobožkáte, do hry vstúpi hormón - adrenalín. Práve on má na svedomí zrýchlenie pulzu a rozšírenie ciev.

Preto bozky medzi navzájom sa priťahujúcimi ľuďmi posilňujú imunitný systém a odbúrávajú stres. Ďalšia prítomnosť milovanej osoby postupne v tele vytvára vzrast hladiny látok endorfíny. Kým látky ako amfetamín spôsobia vzrušenie, endorfíny sú povahy utišujúcej. Väčšina vedcov sa zhoduje v tom, že jeden človek nedokáže v rovnakom čase milovať viac než len jedného partnera. Milovať - myslené byť v daný moment biochemicky po-bláznený podľa vyššie uvedenej schémy.

Telesná chémia, ktorá partnerom dodáva vzájomnú sexuálnu atraktivnosť, sa vytráti najneskôr po dvoch rokoch, pričom vzťah sa potom dostane do štádia, ktoré vedci nazvali „stabilnou fázou“. Má to na svedomí hormón neutrofin, medzi vedcami známy ako „molekuly lásky“. Tie sa medzi prvým a druhým rokom vzťahu začnú vytrácať. Chémiu zmyselnosti vtedy začne nahrádzať chémia prítulnosti - hormón oxytocín (podieľa sa na tvorbe mlieka u žien). Vedci ho našli v telách partnerov, ktorí boli spolu aj niekoľko rokov. Podobný výskum uskutočnený Enzom Emanuelom z University of Pavia, zistil, že po jednom až dvoch rokoch vzťahu sa do normy dostáva aj látka s názvom nervový rastový faktor,

ktorého množstvo v tele je v čase zaľúbenosti najvyššie. Prečo sa však niektoré hormóny aktivujú len v začiatkoch vzťahu, nie je vedcom známe.

Britskí vedci zistili, že kým láska a sex zdraviu prospievajú, opakovane sa zamilovávať nie je pre človeka zdravé. Rozšírené zrenice, potenie dlaní a zvýšená srdcová činnosť vedú k zvýšenej činnosti hormónu adrenalínu a ten škodí organizmu rovnako ako stres. Medzi emóciami a zdravím je totiž úzke prepojenie.

Čo sa však stane, ak nie je stav zamilovanosti obojstranný? U nemilovaného dochádza k vážnym mozgovým poruchám. Zasiahnutý jedinec potom nedokáže správnym spôsobom využívať základné hormóny upravujúce náladu a nespavosť (adrenalin, dopamín, serotonin). Objavujú sa symptómy, ktoré sú prítomné aj pri liečbe drogovej závislosti: poruchy srdcovej činnosti a krvného obehu, strach, rozčarovanosť, depresia, strnulosť svalov... Ako prvá pomoc môže poslúžiť plač, pretože slzením sa vylučuje adrenalin. Odporúča sa aj konzumácia čokolády, pretože obsahuje isté množstvo fenyletylamínu.

Aj keď za naše neobvyklé citové prejavy môže koktail z praobyčajných chemických látok, nesieme podceňovať ani význam

našej povahy vo vzťahu. Vzťah predsa nie je len o pudoch a prirodzených inštinktoch zachovať svoj rod, ale tiež o vôli. Len pevná vôľa si poradí s vrtochmi nášho organizmu.

Simona Ďuricová, III. ZL



Šimon a Kristína tvoria pár niekoľko rokov. U nich je to už o chémiu prítulnosti.



Hre hormónov lásky sa neubránila ani Mirka. V diaľke už počuť svadobné zvony ☺



koláž: Veronika Žitňanská, I. ZAM
(Pri písaní tejto práce sa žiačka inšpirovala básňou Miroslava Válka- Jablko)

Sedeli sme v parku na lavičke. Mrholilo. Na zemi už ležalo prvé spadnuté lístie. Práve sa začala jeseň.

Rozprávala mi o svojej práci v Anglicku. Miestami som ju prestal počúvať. Moje myšlienky sa rozutekali na všetky strany. „Ako dlho bude ešte fungovať tento vzťah na diaľku?“ pýtal som sa sám seba. Prečo mám pocit, že sme si každým dňom vzdialenejší? Mám ju požiadať, aby sa vrátila, keď sa jej práve začalo dariť? Chýbajme vôbec? A čo keď si tam niekoho našla?

„Už to takto nemá zmysel,“ skočil som jej do reči. Nečakala to, prečítal som jej to z očí. Boli také zúfalé a prázdne. Po tvári sa jej začali kotúľať slzy, ale ja som si jej plač nevšimol. Prosila ma, aby som ju neopustil. „Nie, je koniec,“ povedal som. Znelo to tak tvrdo a odmerane, že prestala plakať.

Pochopila. Poslednýkrát sa na mňa pozrela. Bolelo ma to. Chcel som ju zastaviť, ale bolo už neskoro.

Odišla navždy.

Martina Knapková, III. FL

LÁSKU MAJÚ NA SVEDOMÍ

FENYLETHYLAMÍN

Je látka znižujúca pocit únavy a potrebu spánku. Jej účinok nastupuje bezprostredne po tom, ako zistíte, že náklonnosť je na oboch stranách. Dá prirovnávať k amfetamínu. Aj fenylethylamín (ktorý je mimochodom obsiahnutý aj v čokoláde) dokáže vyvolať v tele príjemné pocity a povzbudiť vás. Zlepší sa vaše vnímanie, radosť i pôžitok z blízkosti milovanej osoby, ste výreční a máte veľa energie. Vaše zábrany i tréma takto ľahšie padnú a ak vás do tohto okamihu niečo bolelo, zabudnete na to.

ENDORFÍNY

patria do skupiny neurotransmitterov a telu pomáhajú prirodzeným spôsobom zbavovať sa bolesti. Preto zabudnime na výhovorky, že vás bolí hlava a nechajte prehovoriť „reč tela“, a tým aj hormónov. Endorfín zbaví bolesti zaručene každého. Medzi endorfíny patria acetylcholín a dopamín, chemickou štruktúrou sa podobajú morfinu. Znižujú stres a zvyšujú sebadôveru. Taktiež v tele vytvárajú pocit eufórie a radosť, majú upokojujúci účinok. Endorfín taktiež potláča pocit hladu. Je to hormón podobný ópiumu, ktorý pôsobí na naše telo ako morfin. Pôsobí na centrálny i vegetatívny systém. Centrálné dokáže ovládať spánok, náladu a bolesť v pozitívnom zmysle slova. Dobré sa nám vďaka nemu spí, sme pozitívne naladení. Endorfíny zvykne telo tvoriť aj po úrazoch, aby sme toľko nevnímali bolesť. Vegetatívne dokáže ovplyvňovať činnosť štítnej žľazy, čo ho predurčuje k podobnej úlohe, ako má fenylethylamín. Chudneme.

DOPAMÍN

Jeho účinkom dochádza k zrýchleniu tepu alebo k zvýše-

niu krvného tlaku. Uvoľňuje sa prevažne pri príjemných aktivitách a keď sme v strehu, pretože má vplyv na sympatikový nervový systém. Dokáže ovládať našu náladu, túžbu, pozornosť aj učenie. Súčasné hypotézy hovoria o dopamíne predovšetkým ako o motivujúcej látke, ktorá sa spája skôr s túžbou, než so samotným potešením. To by mohlo vysvetľovať, prečo sa nám zakaždým rozbuší srdce, keď sa nám milovaný prehovorí. Sme napätí a zároveň sa aj tešíme.

ADRENALÍN (EPINEFRÍN)

Hormón, ktorý sa tvorí v dreni nadobličiek a jeho prekursorom (látkou, z ktorej vzniká) je už spomínaný dopamín. Adrenalin pripravuje naše telo na výkon a veľmi pozitívnym spôsobom pôsobí na našu psychiku. Preto hovoríme o adrenalínových športoch ako o športoch, ktoré nám dodajú skvelú náladu. Vďaka nemu sa naše zmyslové vnímanie stáva intenzívnejším, preto si každý jeden deň s milovaným tak vážime, a preto po pár rokoch krútíme hlavou nad tým, čo všetko sme boli schopní urobiť pre lásku v počiatočnom štádiu vzťahu. Táto látka vám zaručene zlepší náladu, a práve vďaka adrenalínu máme pocit, akoby vám srdce malo vyskočiť z hrude.

OXYTOCÍN

Zvyšuje u ľudí túžbu po láske. Prezývajú ho aj hormónom lásky a dôvery. U ženy sa uvoľňuje už po stimulácii prsníkov, maternice a vagíny, u muža počas orgazmu. Prebudí vo vás nežnosť a vďaka nemu podáte v posteli dobrý výkon. Pokojne mu môžeme pridať tiež titul maznací hormón. Vďaka nemu sa chceme túliť, hladiť, objímať a ak pocítite po dobrom

sexe chuť ešte na trochu nehy, je to vďaka oxytocínu. Na ľudí pôsobí bez ohľadu na pohlavie a sexuálnu orientáciu. Pri pokuse vstrekli sprej s oxytocínom ľuďom do nosa a heterosexuálni muži žmurkali okrem žien aj na mužov. Rovnako to zaúčinkovalo na ženy.

SEROTONÍN

Ide o hormón, ktorý reguluje naše nálady. Ľudia, ktorí ho nemajú dostatok, zväčša začnú trpieť depresiami, skončia v odbornej ambulancii a sú nútení užívať lieky.

SEROTONÍN A NERVOVÝ RASTOVÝ FAKTOR

Priamy vzťah medzi týmito dvoma NGF nebol zatiaľ dôsledne preskúmaný, avšak vieme, že ich koncentrácia spolu priamo súvisí. Zo zdroja na stránke <http://www.redorbit.com> sa dozvedáme o objave vedcov Univerzity Pavia v Taliansku. Vedci zistili, že za silné emócie počas zamilovanosti vďaka zvýšenej hladine proteínu NGF, ktorá v nás prudko stúpa pri bozkávaní. Na náš veľký žiaľ má táto molekula hlavnú úlohu len na začiatku vzťahu a postupom času (už po roku) jej koncentrácia a rovnako účinok klesá. A to by, samozrejme, nebol náš organizmus, keby v ňom nedostatok jednej látky nevyvolal zvýšenú koncentráciu látky druhej - v tomto prípade nie príliš dobrého serotonínu, ktorý spôsobuje žiarlivosť. Zabránilme tomu len dostatočným záujmom o partnera a častými prejavmi lásky.

Simona Ďuricová, III. ZL



SOČ

Stre-
doškolská odborná
činnosť je u našich žiakov obľúbe-
ná. Aj tento rok sa do nej zapojilo
11 žiakov.

V Školskom kole SOČ sa pred-
stavili títo žiaci:

Veronika Čviriková, II. FL -
Ekológia a energetika mesta Trenčín

Nikola Slováková, II. ZA - Naj-
novšie objavy astronómie

Peter Mesároč, IV. FL - Varia-
bilita obsahu extraktívnych látok
získaných z medovky lekárskej na
základe stanovených podmienok

Mária Ďurovcová, II. FL - Va-
riabilita obsahu extraktívnych látok
zbieranej púpavy lekárskej počas
obdobia roka 2010

Dominika Komárová, III. ZL -
Downov syndróm

**Dominika Harváňková, Micha-
ela Ondrejčíková, III. ZL** - Astma
a spirometrické vyšetrenie

Marek Rybár, II. FL - Zisťovanie
variability obsahových látok divo
rastúcej žihľavy dvojdomej vo vege-
tačnom období 2010

**Naďa Dianová, Lucia Ševčeková,
III. ZA** - Strach z hadov

Nikola Hrbáčiková, III. ZA - Zá-
rak života

Do Krajského kola so svojimi prá-
cami postúpili - **Peter Mesároč,
Dominika Komárová, Marek Rybár.**
Blahoželáme!

Neodmysli-
teľnou súčasťou
poroty Školského
kola SOČ je RNDr.

Blažena Be-
recová (rozhovor
s ňou v súvislosti s ocenením
jej pedagogického majstrovstva
prinášame na s. 10)

1. Ako hodnotíte úroveň SOČ na našej zdravotke?

Úroveň prác SOČ na našej
škole je už tradične veľmi vysoká.
Treba za tým vidieť veľa práce a
času žiakov i pedagógov, hlavne
ich zaoberanosť pre problematiku.

2. Tento rok sa žiaci predsta- vili prácami z oblasti zdravot- níctva, biológie, psychológie, fyziky... Máte svojho favorita?

Nie. Práce sú veľmi rôznorodé
- od liečivých rastlín cez hady po
genetiku, energetiku... Samo-
zrejme, žiak I., II. ročníka, ktorý
začína a chce sa zdokonaľovať,
bude mať vo IV. ročníku prácu
na oveľa vyššej úrovni.

3. Ako na vás pôsobili prezen- tujúci žiaci?

Všetkých žiakov som učila ale-
bo učím ešte dnes (okrem IV. FL)
a poznám ich ako vynikajúcich.
Teší ma, že aj dnes prezentovali
svoje práce suverénne, pokojne,
s dobrou znalosťou problematiky
s odborným prehľadom.

4. Vráťme sa naspäť k samot- ným prácam SOČ. Spomínali ste, že žiaci riešili rôzne prob- lémy, zaoberali sa rôznymi témami. Ktorá z nich vás naj-

viac zaujala, oslovila a prečo?

Nemôžem menovať jednu, as-
poň niektoré. Z práce Ekológia
a energetika mesta Trenčín som
sa dozvedela, že v Trenčíne budú
trolejbusy, v práci Strach z
hadov nás dievčatá presviedčali
- keď budeme o hadoch všet-
ko vedieť, nebudeme sa ich báť
(neverím) Pri práci o vesmíre,
som zistili, že o ňom toho naozaj
ešte veľa neviem, z prác z odboru
farmaceutický laborant (tradične
výborných) som sa dozvedela o
liečivých účinkoch troch rastlín
a veľmi ma zaujali (ako moja
srdcovka) zdravotnícke témy:
Downov syndróm a Zázrak života.

5. Boli ste aj vy konzultantkou práce SOČ?

Áno, samozrejme, inak by som
možno nemala ani morálne právo
práce SOČ hodnotiť. Z viacerých
prác mojich žiakov z minulých ro-
kov som nezabudla na Malé ženy
(Turnerov syndróm), Frekvencia
výskytu juvenilného diabetu v
regióně Trenčín, Spôsob života,
stravovanie a dlhovekosť na my-
javských kopaniciach... Najradšej
som konzultovala práce SOČ z
odboru genetika a biochémia.

6. Ako by ste zhodnotili tohto- ročnú SOČ bodmi na škále od 1 - 10?

Aby sme mali rezervy, tak 8
bodov.

Mária Koščáková, II. FL,
foto: archív školy



Prednáška sa môže začať, prváčence sú už pripravení.



A tu sú naše prednášajúce - Evka, Barborčky a Dominika ☺



Zdá sa, že to, ako sa chrípka prejavuje, naši mali kamaráti dobre vedia.



CHRÍPKY SA UŽ NEBOJÍME

Odkazujú svorne žiaci I. ročníka ZŠ Veľkomoravskej. Žiačky II. ZA (pod vedením PhDr. Ivany Mrázikovej) k nim zavítali a naučili ich, ako sa pred chrípkou chrániť, rozpoznať jej príznaky a ako ju poraziť. Zdá sa, že deťom sa ich prednáška veľmi páčila.



Aha, akí sú aktívni ☺



Dokonca už vedia, ako proti chrípke bojovať!



foto: archív školy

Dievčatá si overujú, čo si prváčence z prednášky zapamätali.



Aktivitu a vedomosti treba odmeniť. Ako ináč, vitamínovými cukríkmi ☺

PRAX

Na konci druhého ročníka sme namiesto koncoročného výletu absolvovali exkurziu v Národnom rehabilitačnom centre (NRC) Kováčová.

Hoci bývam neďaleko, v Banskej Štiavnici, asi 40 km od Kováčovej, nemala som predstavu, čo je to za zariadenie, nikdy predtým som o tom ani nepočula.

Až na mieste som sa dozvedela, že NRC Kováčová je špecializovaná nemocnica, jediná na Slovensku, zameraná na liečbu pacientov po úrazoch chrbtice s poškodením miechy, polytraumatizmoch, amputáciách, národných operačných výkonoch na pohybovom systéme.

(viac na: www.nrckovacova.sk)

Exkurziu sme absolvovali, NRC ma zaujalo, niečo zvláštne vo mne zanechalo, no vypustila som to z hlavy.

V polovici tretieho ročníka nám bolo povedané, že sa môžeme rozhodnúť, kde chceme absolvovať povinnú mesačnú júnovú prax. Vtedy sa to niečo zvláštne vo mne ozvalo a ja som zrazu vedela, kde svoju mesačnú prax strávim. Napísala som žiadosť, životopis, odporúčanie, ktoré mi naša triedna potvrdila, odoslala a o niekoľko dní prišla odpoveď: „Prijatá.“

Na začiatku júna 2010 som teda nastúpila. Najprv som bola na oddelení s parafangom, neskôr na vodoliečbe a masážiach. Kolegovia boli veľmi milí a vždy ma ochotne do všetkého zasvätili - ako funguje prístroj, aký systém práce vládne na oddelení. Vďaka nim som sa rýchlo udomácnila, dokázala si zadeľiť prácu, komunikovať s pacientmi. Vo voľných chvíľach som chodila pozorovať činnosť v ergoterapeutických dielňach, liečebný telocvik, výchovu k

PRAXUJEME

V KOVÁČOVEJ



sebestačnosti a pod. Stretla som sa tu s mnohými neurologickými a ortopedickými diagnózami a naučila sa špecificky k nim pri-

stupovať - teda podľa toho, ako si to ich stav vyžadoval.

možnosť ubytovať sa v okolí Kováčovej, prax v NRC jednoznačne odporúčam.



Posledné dva týždne som strávila už len masírovaním. NRC je zamerané skôr na aktívnu než na pasívnu rehabilitáciu; majú dvoch masérov a veľa pacientov, takže masáže trvajú len 15-20 minút. Postupne som mala aj vlastných pacientov. Výhodou je že pracujete s človekom, ktorého už poznáte, viete, akú má diagnózu, nemáte problém s ním s ním komunikovať, viete na čo sa máte pri masáži zamerať, vaša práca je efektívnejšia. A o dôvere medzi masérom a pacientom ani nehovorím.

Bodka na záver - Ak máte vo svojom okolí človeka s indikovanou diagnózou, asi ani nie je na Slovensku miesto, kde by sa oňho lepšie postarali ako v Kováčovej...

Ema Drgoňová, IV.MAS

foto: Ema Drgoňová

Táto skúsenosť mi dala veľmi veľa a v budúcnosti by som sa na neurorehabilitáciu chcela zamerať. A, samozrejme, ak máte



„A ty Váh, biely Váh, potoku môj hôrny;
čo sa tak ligotáš ako pás strieborný;
vy brehy porastlé bielymi brezami:
žehnám vás, vítam vás vďačnými slzami.“

(Peter Bella Horal: Aká si mi krásna)



NA VLNÁCH S DRAKOM

Požiadali sme jeho veličenstvo vodu, aby nám dopriala relax a rozptýlenie. Súhlasila a my sme využili vodu rieky Váhu, našej najkrajšej a najdlhšej rieky a nechali sa kolísať na jej vlnách v dračej lodi.

Je piatok 3. júna, 26 °C, slnko svieti. Každý z našej triedy túži byť niekde pri vode. Netrvá dlho a naše želanie je vyslyšané. Čaká nás síce hodina telesnej výchovy, ale nie v Sokolovni. Pán profesor má pre nás pripravené prekvapenie, dobrodružstvo s DRAKOM. Na Ostrove nás čaká loď, ktorej motorom budú naše ruky a sila v nich ukrytá.

A veru sa nás aj dočkala – na brehu Váhu trónila nádherná dračia loď a my sme v nej mali o chvíľu splavovať Váh. Aj sme sa báli, aj tešili. Po úvodnej inštrukčii (ako držať pádlo – poviem vám, je to umenie - a ako veslovať),

nasadení záchrannej vesty sme sa na čele s našou triednou Zuzkou Vargovou vydali v ústrety novému dobrodružstvu, na ktoré nikdy nezabudneme. Netrvalo síce dlho, ale zistili sme, že vieme držať spolu, lebo bez spolupráce by sme veru ďaleko nezašli, že sa dokážeme spolu zabaviť, úprimne tešiť zo spoločne strávených chvíľ, že sme i napriek všetkému dobrý kolektív. A ako povedala Mirka Gugová: „V očiach spolužiakov som videla takú radosť, ako keď malé dieťa dostane novú hračku.“

Veď už aj starí Gréci vedeli, že človek a príroda tvoria jednotu. A keď naozaj splynú, na svete je nezabudnuteľný zážitok, že II. MAS? Ďakujeme teda jeho veličenstvu vode za nezabudnuteľný zážitok.

Alžbeta Bednárová, II. MAS-
foto: Klára Tomášiková, II. MAS

Obhajca

V strhujúcom thrilleri Obhajca stvárnil Matthew McConaughey úlohu Michaela, "Micka", Hallera, charizmatického trestného advokáta pôsobiaceho v Los Angeles, ktorého kanceláriu je zadné sedadlo auta značky Lincoln Continental. Po tom, čo väčšinu svojej kariéry venoval obrane drobných

kriminálnikov, dostane z ničoho nič svoj veľký životný prípad: obhajobu bohatého playboya z Beverly Hills (Ryan Phillippe), ktorý je obvinený z pokusu o vraždu. To, čo sa zo začiatku javí ako jasný prípad s veľkým finančným výnosom, sa rýchlo zmení v neľútostný súboj dvoch právnických majstrov manipulácie.



Dokonalý zmysel

Už sme si zvykli na sci-fi filmy o globálnych katastrofách z americkej produkcie podľa určitej dramaturgickej šablóny zvyčajne diktovanej práve pôvodom týchto filmov. Toto je neamerický film, ktorý k žánru pristupuje z iného uhla. Má dve navzájom previazané dejové línie: prvou je ľubostný príbeh medzi mladým šéfkuchárom a dievčaťom zo susedstva, ktoré je epidemiologičkou; druhou je pre-



puknutie záhadnej nákazy v rôznych častiach sveta, ktorá spôsobuje, že postihnutí ľudia strácajú najskôr čuch, potom chuť a napokon aj sluch. Film zároveň odovzdáva subtilne avšak dôležité sociálne posolstvo prostredníctvom vnútorného hlasu kombinovaného s dokumentárnymi zábermi z rôznych častí sveta, ktorý naznačuje, že možným dôvodom tejto globálnej katastrofy je to, že ľudia zanedbali svoje životné prostredie a následne aj seba samých.

TIP NA DOBRÚ KNIHU

Ak hľadáte zmysel svojho života alebo silu, vôľu splniť si svoje sny, tak som vám odporučila knihy od brazílskeho spisovateľa Paula Coelho, ktorý je autorom množstva kníh o hľadaní životnej pravdy. Autor nás nabáda, aby sme si splnili svoje sny a píše: „Ak niečo chceme, celý vesmír sa spojí, aby sme to dosiahli.“ Aj napriek tomu, že otázka zmyslu života je naozaj tvrdým orieškom, knihy sú určené aj pre nenáročného čitateľa. Strhávajú pútavým príbehom, ktorý postupne odhaľuje osudy postáv, ale aj životné príbehy a skúsenosti samotného autora. Medzi moje najobľúbenejšie Coelhoove knihy patria - Pútnik z Compostely, Alchymista, Veronika sa rozhodla zomrieť a Jedenásť minút. Avšak výber je pestrý, stačí si vybrať.



„Čím viac sa blížíme snu, tým viac sa Osobný príbeh stáva pravým dôvodom života.“

„Ľudské srdce má strach uskutočniť svoje najväčšie sny, pretože si myslí, že si nezaslúži alebo že to nedokáže. Srdce umiera strachom už len pri pomyslení na lásku, ktorá zmizne navždy, na okamih, ktorý nesplní očakávanie, na poklad, ktorý namiesto toho, aby bol nájdený, zostane navždy skrytý v piesku. Pretože keď k tomu dôjde, srdce nakoniec veľmi trpí.“

„Život je skutočne štedrý k tomu, kto prežíva svoj Osobný príbeh.“

Dominika Lukáčová, III. ZL

KAM NA ŠKOLSKÝ VÝLET

Určite už mnohí z vás začali intenzívne rozmýšľať nad koncorčákom. Hľadáte vhodný tip? Primeraná cena, zážitok a zábava? Nechajte sa inšpirovať. Máme tu niečo pre milovníkov histórie, niečo pre masérov a všetkých čo majú radi prírodu, zábavu a spoznávanie doposiaľ nepoznaného. Mnohí z vás pochádzajú z rôznych kútov Slovenska, bol by to hriech, keby ste za štyri roky pobytu v Trenčíne nespoznali jeho okolie. Je najvyšší čas!



Máte radi históriu? Odporúčam navštíviť Čachtický hrad, smutne preslávila grófkou Alžbeta Báthoryová svojou krutosťou.



Piešťany - svetoznáme kúpeľné mesto je vzdialené od Trenčína 45 km. Kúpele sú zamerané na liečenie pohybového ústrojenstva a nervových porúch. To je niečo pre našich masérov! Spojia dva v jednom - navšívia kúpele, poobdivujú mesto a jeho pamiatky, absolujú plavbu loďou (romantika) a pre milovníkov literárnej moderny odporúčam navštíviť Pamätný dom Ivana Kraska.



Tematín - Jeho zrúcaniny ležia na západnom úpätí Považského Inovca v chatári obce Hrádok, juhovýchodne od Nového Mesta nad Váhom.



Bojnice - opäť niečo pre našich masérov, ale aj pre milovníkov histórie (Bojnický zámok) či zvierat (ZOO Bojnice).



Pre milovníkov vody a chatovačiek je ideálna Zelená voda. Podmienkou je však dobré počasie a vôľa triedneho učiteľa takého druhu školského výletu sa zúčastníť. Tu odporúčam minimálne dvojdnový výlet.

zdroj: internet
(sm)

KEMP 2011 JE NÁŠ

Prijali sme pozvánku Personálneho úradu v Liptovskom Mikuláši, Územnej vojenskej správy a Útvarov OS SR a MO SR zažiť a prežiť vojensko-branné cvičenie KEMP 2011 LEŠŤ (ktoré sa uskutoční 20.- 23. júna) s profesionálmi - vojakmi. Študenti, ktorí sa tejto akcie zúčastnia, svorne tvrdia: „Podrobne sme si preštudovali program, vyzerá, že to bude naozaj náročné. Ale to nás neodrádza, neuveriteľne sa tešíme, špeciálne sa síce nepripravujeme, ale bude to pre nás nezabudnuteľný zážitok, pekný záver školského roka.“

(sm)



PAUZA

SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | | | 2 | | | 9 |
| | 2 | | | | 7 | | | |
| 6 | | | 4 | | | | | 3 |
| 7 | | 5 | | 1 | | 9 | | |
| | 6 | | | 4 | | | 5 | |
| | | 9 | | 2 | | 7 | | 8 |
| 4 | | | | | 6 | | | 7 |
| | | | 1 | | | | 9 | |
| 5 | | | 2 | | | 6 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | 3 | 5 | | | | 1 | 4 |
| | | | 8 | 3 | | 9 | | |
| | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 8 | | 2 | | | | 7 |
| | | | 9 | | 7 | | | |
| 2 | | | | 8 | | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | | | |
| | | 4 | | 6 | 8 | | | |
| 8 | 9 | | | | 1 | 2 | 4 | |

zdroj: internet

HLÁŠKY Z LEKÁRNE

- strihaný repík
- Pani magiska
- čaj cigánek - Sušené cigánky
- jedny paralentové čípky - (Detské paralenové čípky)
- Polaroid, prosím (Ice polar)
- Laskalut (Lakalut pasta)
- Amerika gel (Arnika gél)
- Leninská masť (Leniens)
- čmuch-čmuch (Hap-čí)
- gravitačný test
- kolík do nosa (Hap-čí)
- milión 100 000 (Lioton 100 000)
- štartovacie mlieko (Beba štart 1)
- Voltaren turbo - Voltaren rapid
- Neopren od kašľa
- Medafon (modafen)
- magnezium lajt - Magnezium lacticum
- Dr. Oetker skorocelový sirup prosím (Dr. Muller skorocelový sirup)

ČO ŠKOLA DALA

- Hypertenzia je normálna teplota tela ☺
- Zvoní?! Ja ti pozvoním! (reakcia učiteľa)
- Vy ste dnes fešák. No ja som bol vždy (p. prof. Mikolášek)
- Končíme, učíme sa...

KUPÓN

meno:.....

trieda:.....

dátum:.....

podpis triedneho učiteľa:.....

Pozor! Tento kupón sa nevzťahuje na vopred ohlásené písomky, testy, skúšanie!





Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme
COMENIUS



WELCOME

