

Cellula

ROČNÍK XII.
ČÍSLO 1 - 2

Inšpiroval nás stredoškolský život

Kedy? Skutočne? Ako?
Rozdiely v mentalite zatiaľ nevnímam
Profesia, ktorá mnohým naháňa strach
Liečivá sila masáže
Aké boli žiačky?

Naši žiaci sú najlepšou reklamou

13



12



33



Štvrtáci z odboru farmaceutický laborant a ich spomienka na pečatenie triednej knihy.



7

Už sú naši



EDITORIÁL

PAPARAZZI

INFO

5 KEDY? SKUTOČNE? AKO?
PRVÁCI SA PÝTAJÚ...

KALENDÁRIUM

6 DOBROVOĽNÍKOM? AKO?

ONDREJ ALIAS ŠTÚR

EXTRÉMIZMUS

LAB ACADÉMIA 2015

PRE ZDRAVÉ SRDCE

OLYMPIÁDY V PLNOM PRÚDE

7 ŠTUDENTSKÁ KVAPKA KRVI

MIKULÁÁŠ

UČÍME POSKYTOVAŤ PRVÚ POMOC

PRVENSTVO MEDZI ZDRAVOTKAMI

VIANOČNÝ BAZÁR

8 STÚPAM, STÚPAŠ, STÚPAME

JESENNÁ VITAMINÓZA

9 DETI, PRI KTORÝCH SA BOCIAN
TROCHA POPONÁHLAL

ŽIVOT OKOLO NÁS

10 MOJE SRDCOVKY

ŽIVOT NÁŠ ŠTUDENTSKÝ

11 MÁME NOVÉHO PREDSEDU

NIKDY NEZOBER DROGU

POTRESTANÍ PRÁCOU

12 PRVÁCI, VITAJTE MEDZI NAMI!

ROZDIELY V MENTALITE ZATIAL

NEVNÍMAM

13 NAŠI ŽIACI SÚ NAJLEPŠOU

VIZITKOU

14 Z KAŽDÉHO ROHU ŠTÚR

15 HISTORICKÁ VIEDEŇ

16 POŽEHNANÍ MEDZI ŽENAMI

ŽELÁME SI..

17 ZO ZÁKULISIA VIANOČNEJ AKA

DÉMIE

ROZHOVOR

18 INŠPIROVAL NÁS ŽIVOT

19 MAREK „LACHTAN“ VYDRA NA SLO-
VÍČKO

20 PROFESIA, KTORÁ MNOHÝM
NAHÁŇA STRACH

TÉMA

22 LIEČIVÁ SILA MASÁŽE

PRAXUJEME

24 MUSCULUS TRAPEZ, TRAS SA!

25 RAZ SA MOŽNO AJ VÁM POZRIEME
NA ZÚBKY

Bonus- krátky test

ZAÚJALO NÁS

26 STREET WORKOUT

28 AKÉ BOLI ŽIAČKY?

29 TAKTO RELAXUJEM

MOJÍM SNOM JE CANISTERAPIA

VOX POPULI

30 NA ČO MYSLÍME POČAS PÍSOMKY?

ŠPORTUJEME

31 HURÁ DO PRÍRODY

ZABODOVALI

.....MIKULÁŠSKY TURNAJ

....SILNÁ RUKA

ŠTUDENTSKÁ MOZAIKA

32 PÝCHA HÔR

RETRO

32 LISTUJEME V KRONIKE ŠKOLY

TÁ NAŠA STUŽKOVÁ

33 - 36 TO NAJ ZO STUŽKOVEJ
NAŠICH ŠTVRTÁKOV

PAUZA

38 FILMOTÉKA

ZO SVETA KNÍH

39 HUDBA A MY

WE LIKE ENGLISH



8



26

Prišla z Bratislavy a hneď sme si ju všimli. Zaujala nás tým, ako trávi voľný čas. Street Workout.



15

III. ZA sa v polovici decembra vybrala do Bratislavy za tajomstvami Titanicu.



17

Naše redaktorky Fidorka a Kika sa stali súčasťou Vianočnej akadémie. Mali na starosti projekciu. Aké to bolo? Aj to sa dočítate na s. 17.

Redakčná rada

Šéfredaktorka:

Zuzana Miháliková, II. MAS

Redaktori:

Veronika Masárová, III. FL

Michaela Karneková, IV. FL

Kristína Faitová, IV. FL

Martina Fidorka Fidriková, IV. FL

Natália Hostačná, II. MAS

Marika Nosálová, III. MAS

Stanislava Zemanovičová, I. ZUA

Foto:

študenti školy, archív školy

titulka - Lívia Kadlecayová, III. FL

Grafická úprava:

Kristína Faitová, IV. FL

Mgr. Marcela Matusová

Jazyková korektúra:

Mgr. Jana Meľošová

Ilustrácie:

Zuzana Miháliková, II. MAS

Tlačiareň:

BS Slovakia Trenčín - Roman Dužík

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



A už je v chomúte! Predstavujeme „novo-pečenú“ mladú pani Kristínu Haškovú, ktorá v polovici októbra povedala ÁNO svojmu vyvolenému. V tejto výnimočnej chvíli ju prišli podporiť kolegovia jazykári. Mladomanželom želáme veľa šťastia, lásky a porozumenia.



Ahojte!

Prázdniny skončili a po dvoch mesiacoch oddychu sa znovu treba učiť. Vyučovanie sa malo začať v nových priestoroch, ale my sme stále na starej adrese. Zisťovali sme podrobnosti u pani riaditeľky, ktorá nám ochotne odpovedala na naše zvedavé otázky. Prinášame odpovede aj prvákom, snáď ste sa tu už udomácnili. Znovu sa nám predstavia rôzne odbory, maséri vám povedia o liečebnej sile masáží a zubní asistenti sa

vás budú snažiť nevystrašiť. Dozviete sa niečo nové o našich profesoroch, snáď sa na nich vďaka tomu pozriete aj z iného uhla. Žiaci sa vo svojom voľnom čase venujú zaujímavým aktivitám, Veronika výcviku psov či dogdancingu, Simona Street Workoutu. Aj tento rok sme mali Vianočnú akadémiu, my sme si však posvietili na jej zákulisie a na tých, ktorí ju organizovali. Napriek tomu, že chlapcov máme na zdravotke málo, vládnú tomuto číslu. Hneď s tromi z nich prinášame rozhovor. Mnoho z vás sa v novembri ozdobilo purpurovou farbou na znak súcitu s predčasne narodenými deťmi. Vďaka rubrike Retro zistíte, ako sa využíval školský dvor v šk. roku 1973/74. Toto aj mnoho ďalšieho sa dozviete na nasledujúcich stranách našej Celluly. Prajeme príjemné čítanie.

Vaša Zuzana

PAPARAZZI

NA STRETNUTÍ S PREZIDENTOM

Prezident Slovenskej republiky Andrej Kiska bol v Trenčíne. 14. decembra 2015 sa stretol s významnými osobnosťami Trenčianskeho kraja a diskutoval s nimi o stave a problémoch našej krajiny, o oblastiach, v ktorých by sa mohlo Slovensko výrazne posunúť dopredu. A my sme zistili, že medzi pozvanými osobnosťami bola aj riaditeľka našej školy PhDr. Eva Červeňanová, PhD.



Prvý polrok je v plnom prúde a my stále na Braneckého 4. Vo vzduchu visí otázka. Kedy sa sťahujeme? Sťahujeme sa vôbec? Ak áno, ako bude sťahovanie prebiehať? Zaklopali sme na dvere riaditeľne a snažili sa nájsť odpoveď u riaditeľky našej školy PhDr. Evy Červeňanovej, PhD.



Kedy? Skutočne? Ako?

Prváci sa pýtajú...

Odpovedá riaditeľka školy PhDr. Eva Červeňanová, PhD.

Chodia žiaci našej školy na výmenné pobyty? Ak áno, kde?

Zatiaľ nie, ale v rámci projektu cezhraničnej spolupráce so SZŠ Vsetín máme pripravené aj výmenné pobyty hlavne v rámci odbornej praxe.

Ktorý odbor sa považuje za najťažší?

Každý odbor má svoje špecifické zameranie, svoju náročnosť.

Budú nám platiť za masáže, ktoré budeme vykonávať v nemocnici alebo v inom zariadení? (Myslená je prax počas školy)

Nie, štúdium na našej škole je príprava na povolanie, počas štúdia ešte nie ste kvalifikovaní, a kvalifikáciu získate až úspešným absolvovaním maturitnej skúšky.

Žiaci našej školy nemôžu byť poteto-

vaní na viditeľnom mieste? Prečo?

Štúdium na strednej zdravotníckej škole pripravuje zdravotníckych pracovníkov na výkon povolania, teda do praxe na poskytovanie zdravotnej starostlivosti podľa odborného zamerania. Z profilu zdravotníckeho pracovníka vyplýva aj jeho vzhľad a úprava.

Prečo sú žiaci odboru masér vnímaní ako najhorší?



Na túto otázku odpovedala p. p. Miriam Vilčeková, odborná vyučujúca v odbore masér.

Nie sú horší, iba sú iní. Percentuálne zastúpenie

chlapcov v masérskych triedach je vyššie v porovnaní s inými odbormi a chlapci sú živší. Už výber tohto povolania

Od septembra sme sa mali učiť v nových priestoroch, no stále sme na Braneckého 4. Prečo?

Na našej Vianočnej akadémii 17. decembra 2015 to vysvetlil Ing. R. Šepták, vedúci odboru investícií, životného prostredia a vnútornej prevádzky Trenčianskeho samosprávneho kraja, ktorý upozornil náročnú postupnosť verejného obstarávania na realizátora rekonštrukcie priestorov podľa súčasnej legislatívy.

Keď sme sa pýtali žiakov, čo ich trápi, zaznela aj otázka, ktorú vám kladú určite mnohí: „Kedy sa presťahujeme do nových priestorov?“

Sťahovanie je plánované v auguste, takže necháme sa prekvapiť.

Ako bude prebiehať sťahovanie?

Vedenie školy vypracuje plán sťahovania. Spolu s vedúcimi odborov a vedúcimi predmetových komisií bude postupne organizovať balenie pomôcok. Prevoz ostatného nábytku a zariadenia bude zabezpečený sťahovacou službou.

Budú pri sťahovaní pomáhať žiaci?

Dobrovoľníci a ochotní ľudia budú vítaní.

Veronika Masárová, III. FL

(študijného odboru) je predzvestou rozdielných osobnostných čŕt u maséra ako napríklad u laboranta alebo farmaceuta. Profesiou masér zaraďujeme do altruistických (pomáhajúcich) povolanií, od ktorých sa vyžaduje vysoká miera empatie a vynikajúca zručnosť. Z toho teda vyplýva, že určité rozdiely v rámci odborov, čo sa týka požiadaviek na študenta, tu samozrejme sú. Nemôžeme vyžadovať rovnakú úroveň schopností u všetkých žiakov našej školy. Čo vie lepšie žiak z jedného odboru, nevie žiak z druhého odboru a naopak. U každého jedinca treba rozvíjať jeho potenciál, ako je to len možné a dovoľia to jeho individuálne danosti. Preto nesúhlasím ani len s položenou otázkou. Mne osobne sa učí v masérskych triedach veľmi dobre a nikdy sa tam nenudím, pretože ich temperament mi to nedovoľí.

Zuzana Miháliková, II. MAS

DOBROVOĽNÍKOM? AKO?

Brazílska lektorka Joana Detoni dňa 20. novembra 2015 zaujímavou a prístupnou formou sprostredkovala možnosti a oblasti dobrovoľníckej činnosti v rôznych európskych a ázijských krajinách. Prednáška „Dobrovoľnícka činnosť mládeže“ sa uskutočnila v rámci

programu European Voluntary Service. Dobrovoľnícka činnosť v zahraničných krajinách predstavuje vynikajúcu príležitosť získania praktických zručností a skúseností.

Fidorka, foto: archív školy



ONDREJ alias ŠTÚR

Trenčiansky samosprávny kraj vyhlásil pri príležitosti Roka Ľudovíta Štúra súťaž Z každého rohu Štúr. Do súťaže sa zapojili aj naši tretiaci z odboru farmaceutický laborant. Vznikli tak zaujímavé fotografie Ondreja alias Ľudovíta (pozri s. 14), za ktoré ste mohli hlasovať

na facebooku. Všetkým páčikujúcim ďakujeme za podporu a chuť pomôcť. Získali sme 400 páčikov. Fotografie vznikli počas symbolickej vychádzky na Trenčiansky hrad. Bolo nás o čosi viac ako štúrovcov, neskrývali sme sa, ale hrdo a neprehliadnuteľne sme kráčali

námestím Trenčína na Trenčiansky hrad. Spomínali na históriu, vyslovili svoje životné krédo, na chvíľu sa (ako správni štúrovci) zohrali v Café Sládkovič. Naplno prepadli „štúrmánii“.

Lívia Kadlecayová, III. FL

EXTRÉMIZMUS

Dňa 23. 11. 2015 sa všetci štvrtáci zúčastnili prednášky na tému extrémizmus. Pred našich žiakov sa suverénne postavil a odprezentoval svoje poznatky PhDr. Michal Vašečka, PhD., ktorý pracuje na Fakulte sociálnych štúdií na Katedre sociológie na Masarykovej univerzite v Brne. Po prednáške sa žiaci zapojili do diskusie, keďže téma je v súčasnej dobe dosť aktuálna.



Zuzana Miháliková, II. MAS

LAB academia 2015

Už po ôsmykrát sme sa zúčastnili súťažnej prehliadky prác žiakov z odborov zdravotnícky a farmaceutický laborant LAB academia 2015 v Banskej Bystrici. Všetky práce na uvedenej prehliadke boli veľmi kvalitné a úrovňou mimoriadne vyrovnané. O to viac nás potešilo, keď Adrián Adzima získal 2. miesto

a Lucia Malatková obsadila 3. miesto. Mimoriadne ocenenie za prácu SOČ získala žiačka Kristína Faitová, ktorá je taktiež z IV.FL triedy. Naša vďaka patrí aj ostatným súťažiacim, konkrétne Radoslave Hrtánkovej a Alexandre Rýdzej zo IV. ZL triedy.

Fidorka, IV. FL



OLYMPIÁDY V PLNOM PRÚDE

Obdobie decembra je už tradične časom olympiád. Zo slovenčiny sa na prvom mieste v kategórii žiakov 3. a 4. ročníka umiestnila Monika Zemanovičová (IV. ZA) a v kategórii 1. a 2. ročníka Michaela Remišová (II. ZUA). V nemčine uspela

Lucia Šedivá zo IV. FL. Z anglického jazyka na prvom mieste skončil Peter Neumann zo IV. ZA a v kategórii anglofónnych žiakov Lukáš Borák z II. MAS. Všetci tak postúpili do okresného kola.

Zuzana Miháliková, II. MAS
foto: archív školy



ŠTUDENTSKÁ KVAPKA KRVI

Tohoročnej Študentskej kvapky krvi, ktorú organizuje Miestny spolok SČK pri SZŠ v Trenčíne v spolupráci s Národnou transfúznou službou Trenčín, sa 25. novembra 2015 zúčastnilo tridsať darcov, z ktorých reálne darovalo krv dvadsaťpäť žiakov a traja učitelia.

Fidorka, foto: archív školy



UŽ SÚ NAŠI

Opäť sme medzi seba prijali nových spolužiakov. 26.11.2015 nám naši nováčikovia ukázali svoje schopnosti a talent. Svoj imatrikulačný deň zvládli na výbornú. Viac sa o akcii dočítate na s. 12.



MIKULÁÁŠ

Navštívil nás Mikuláš, hneď dvakrát. A my sme mu v jeho práci pomáhali. Žiaci III. MAS dopoludnia obdarovali učiteľov a žiakov našej školy. Žiaci III. ZA odmenili zase všetky poslušné deti zamestnancov našej školy. Tie boli dobre pripravené a svedomite si pripravili básničky i pesničky, za čo si vyslúžili sladkú odmenu.



UČÍME POSKYTOVAŤ PRVÚ POMOC

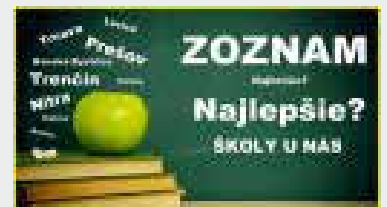
Žiačky IV. ZA triedy Silvia Makarová a školou Chochoľná – Velčice poskytova- prvú pomoc pri vdýchnutí cudzieho Simona Pagáčová pod vedením p. p. nie prvej pomoci. Na stanoviskách učili telesa. Inštruktáž bola zameraná i na Rybánskej 4. decembra 2015 predvied- žiakov prvotné a druhotné vyšetrenie, prevenciu a predchádzanie úrazov. li žiakom Základnej školy s materskou zastavenie krvácania, ošetrovanie rán,

Silvia Makarová, IV. ZA

PRVENSTVO MEDZI ZDRAVOTKAMI

Na Slovensku je 28 zdravotníckych škôl. nými odbornými školami v Trenčian- A nás teší, že podľa najnovšieho rebríč- skom kraji sme na 3. mieste a medzi ka Inštitútu pre ekonomické a sociálne strednými odbornými školami na Slo- reformy INEKO, patrí našej škole prvé vensku nám patrí 11. priečku. miesto medzi zdravotkami. Medzi stred-

Fidorka



VIANOČNÝ BAZÁR

Opäť sme pomáhali. Každý, kto si 16. zbierať sa podarilo 221 eur a všetky decembra zakúpil v priestoroch jedálne peniaze poputujú mobilnému detskému nealkoholický punč, medovníček či hospicu Plamienok. zákusok, prispel na dobrú vec. Všetky dobroty pripravili dievčatá z III. FL. Vy- pripravila: Fidorka, foto: archív školy



STÚPAM,



STÚPAŠ,



STÚPAME



DO UČEBNE Č. 404



Aj takéto vyčerpávajúce stúpanie do výšin prináša vyučovanie na neďalekom gymnáziu.

(kolektív IV. ZA)



I. MAS A TELOCVIKÁRI UVÁDZAJÚ JESENNÚ VITAMINÓZU

21. októbra 2015 vypukla na našej škole Jesenná vitaminóza – akcia, ktorá vznikla pri príležitosti Dňa zdravej výživy. Spolu s triednou učiteľkou p. p. Rolníkovou sme vymysleli spôsob, ako ostatných presvedčiť o tom, že existuje aj zdravá desiata. Pre vyučujúcich a spolužiakov pripravili košíky a misky so zdravými dobrotami. P. p. Baláž bol hlavným zásobovačom výborných jablák, ktoré sme spolu s mrkvou a fitness tyčinkami nakrájali a upravili. Počas veľkej prestávky sa všetky tieto dobroty minuli rýchlosťou blesku. A nám neostáva nič iné, len neskromne skonštatovať, že naša jesenná vitaminóza mala úspech.

kolektív I. MAS
foto: Zuzana Petrechová



Deti, pri ktorých sa bocian trochu poponáhľal



Na stoloch, ozdobených farebnými obrusmi, svieti purpová sviečka. Vedľa nej purpový kvet a brožúrky s obrázkami novorodiatok. Nemožno si nevšimnúť ani stužky rovnakej farby, pripnuté na oblečení skoro všetkých študentov a učiteľov. Niektorí z nich sa v tento deň rozhodli vziať si na seba aj oblečenie spomínanej farby. Purpová. Neobyčajná farba, ktorá nám 17. novembra pripomína neobyčajné deti, ktoré sa na tento svet dostali predčasne.

Prečo prichádzajú skôr?

Každý rok sa na svete narodí asi 12 900 000 „predčasniatok“. Príčiny predčasného pôrodu sú rôzne a v niektorých prípadoch ich ani nemožno presne určiť. K predčasnému pôrodu často dochádza pri viacpočetnom tehotenstve, keď sa maternica nadmerne rozťahne. Pri narodení jedného dieťaťa to môže byť uteroplacentárna ischémia, čiže nedostatočné prekrvenie maternice a placenty, pričom je plod ohrozený nedostatkom kyslíka a živín. Ostatnými príčinami sú patologické uloženie plodu v maternici, infekčná komplikácia placenty a plodových obalov, ale i stres matky pri tehotnosti, fajčenie, pitie alkoholu, vykonávanie ťažkej telesnej práce alebo ochorenia, ktoré má mama dieťaťa, napríklad cukrovka.

Kedy hovoríme o nedonosenom dieťati?

Nedonosený novorodenec je dieťa narodené pred 37. týždňom tehotenstva s hmotnosťou nižšou ako 2500 g. Nie každé nedonosené dieťa je však choré. Môže sa stať, že bábätká sú fyziologicky v poriadku, sú iba menšie, potrebujú len čas na dozretie. Rozlišujeme štyri stupne nezrelosti: ľahká, stredná, ťažká a extrémna.

Problémy nedonosených detí

Nedonosené bábätká sa často trápia s dýchaním. Novorodenci do pôrodnej hmotnosti 2000 g môžu mať nedostatočne vyvinuté pľúca, preto dýchajú

pomocou kyslíkových prístrojov. Taktiež môžu mať problémy s udrжанím telesnej teploty, a preto sú umiestnené do inkubátorov. Ďalej sú to problémy s výživou a dojčením. Z toho dôvodu sú zo začiatku napojené na výživu do žily, neskôr sa prechádza na kŕmenie materským mliekom. Mávajú slabú imunitu a sú vystavené infekčným ochoreniam. Aby sa im predišlo, treba dbať na zvýšenú hygienu.

Dočasný domov pre nedonosené dieťa

Po pôrode sa nedonosené bábätko umiestňuje do inkubátora. Ten mu okrem iného zabezpečuje stabilnú teplotu. Tu dostáva výživu cez zavedenú sondu, ktorá cez nos vedie do žalúdka. Dôležitou súčasťou liečby je aj podporná infúzia. Bábätko leží na podložke uvoľnenej v kĺbku tak, ako sa nachádzalo aj v maternici. K tejto polohe mu pomáha úzky vankúš, v ktorom je navlečená plienočka.

A čo ďalej?

Určite to nie je príjemný pocit, keď rodičia musia nechať istý čas svoje narodené dieťa na jednotke intenzívnej starostlivosti. Aj keď vedia, že je tam oň dobre postarané, prežívajú nepredstaviteľný strach, nepokoj a nezodpovedané otázky ohľadom toho, čo bude s ich ratolestou v budúcnosti, im sťažujú toto obdobie. Ak sa však dieťa naučí udržať si telesnú teplotu, začne správne dýchať a sať, získa hmotnosť okolo 1 800 – 2 300 g a matka sa dokáže oň postarať, dieťa si môžu zobrať rodičia domov. Tým sa však jeho

liečba nemusí končiť. Bábätko treba v domácej starostlivosti stále pozorovať. Čaká ho ešte pár návštev u lekára, rôzne kontroly, monitorovanie stavu špecializovaným neurológom a niekedy i rehabilitácie. Rodičia by sa mali istý čas vyhnúť veľkým návštevám, hlučným miestam a prechádzkam v chladnom počasí. Dieťa by nemalo byť veľmi naobliekané, ani by nemalo zostávať v prekurovaných priestoroch.

Budúcnosť nedonosených detí

Sú prípady, keď sa predčasne narodené deti dostatočne vyvinú a vyrastú bez problémov. Stanú sa z nich veselé a zdravé deti, v školských laviciach sa im bude dariť rovnako ako ich rovesníkom, nájdu si prácu a na svoj skorý príchod na svet si nespomenú po celý život. Ale nie je to tak vždy. U nedonosených detí sa totiž vyskytujú dlhodobé zdravotné následky 10-krát častejšie ako u donosených novorodencov. Deti, ktoré sa narodí čo i len pár týždňov pred termínom, majú výrazne väčšiu pravdepodobnosť, že budú trpieť poruchami správania alebo emocionálnymi problémami v predškolskom veku. Jeden z výskumov ukázal, že predčasne narodené deti majú aj horšie výpočtové zručnosti. V dospelosti majú častejšie zvýšenú inzulínovú rezistenciu, krvný tlak a zníženú reprodukčnú schopnosť.

Karolina Blašková, II.ZA

foto: archív školy



MOJE SRDCOVKY

Moje srdcovky. Miesta, kam sa rada vraciam. Jednoznačne Praha a Chorvátsko. Do Prahy som sa zamilovala na prvý pohľad. Je nádherná – svojou históriou, multikultúrnosťou. Mám pocit, že z každého rohu na mňa dýcha sloboda.

Človek tu môže byť sám sebou, nikto nikoho nerieši. No najviac ma fascinuje práve jej fotogenickosť. Chorvátsko považujem za svoj druhý domov. Každý rok chodíme na to isté miesto. S domácimi sme si vytvorili rodinné vzťahy. Po ná-

ročnom roku tu dokážem dokonale zrelaxovať. Západ slnka a šum mora – moje leto, láska a pohoda.

text a foto: Lívia Kadlecayová, III. FL



Máme nového predsedu



V žiackej školskej rade nastali zmeny. Po tom, čo úspešnou maturitou zavŕšila svoje pôsobenie na tejto pozícii Viviane, sa do predsedníckeho kresla posadil Michal Bulejko z I. FL. Aké sú jeho prvé pocity, čo očakáva a na čo sa máme pripraviť my?

raz za mesiac), riešiť aktuálne problémy študentov a v blízkej budúcnosti zistiť ich názory na to, čo ich trápi.

Aký by mal byť podľa teba predseda žiackej školskej rady?

Spoločlivý, spravodlivý, schopný tímovej práce, flexibilný, šikovný, komunikatívny a cieľavedomý.

Čo ťa motivovalo kandidovať za predsedu žiackej školskej rady?

Vyskúšať niečo nové, myslím si, že je to dobrá skúsenosť. Chcel som niečo/niekomu viesť a riadiť.

Kde sa vidíš o pár rokov? Aké máš ambície?

To je celkom ťažké povedať, po ukončení zdravotky by som chcel pokračovať v štúdiu na vysokej škole (medicína alebo cudzie jazyky) a ak sa mi to nepodarí, tak sa vidím ako nejaký biznismen.

Spolupracuješ s učiteľmi? Aký je tvoj názor na štrajk učiteľov?

So všetkými pedagógmi na tejto škole sa mi spolupracuje zatiaľ veľmi dobre.

Touto témou som sa až tak nezaoberal, ale podporujem ich v boji za lepšie a kvalitnejšie školstvo.

Čo robíš vo voľnom čase?

V poslednej dobe veľa voľného času ani nemám, ale keď sa naskytne, tak veľmi rád chodím na turistiku, do fitness centra si zacvičiť a odreagovať sa, navyše stíham cez víkendy aj pracovať.

Si v triede plnej dievčat. Predsedáš aj im. Rešpektujú ťa?

No veru je ich tam celkom dosť, ale dá sa s nimi vychádzať dobre. Ja od nich veľa aj tak nevyžadujem.

Veronika Masárová, III. FL
foto: archív M. Bulejko

Aké sú tvoje skúsenosti s predsedovaním?

Túto funkciu som vykonával posledné dva roky na základnej škole.

Aká je tvoja predstava o fungovaní žiackej školskej rady?

Chcel by som mnoho zmeniť. Organizovať akcie (Mesiac kníh, Valentín, Deň Zeme). Mať pravidelné zasadnutia (minimálne

NEBUĎ OTROK DROG

Naše spolužiačky sa zapojili do súťaže Nebuď otrok drog. Svojimi prácami vyjadrili odmietavý postoj k danej problematike. Autorkou prvej ilustrácie je Veronika Trusková z I. ZUA a druhej dievčatá z III. ZA - Miška Sáričková a Ema Šagátová. (dč)



POTRESTANÍ PRÁCOU

Je piatok popoludní a vyvolení žiaci berú do rúk maliarsky valec a usilovne maľujú. Čo? Stenu v učebni 13, ktorú spoločnými silami počas vyučovania zničili. Netrvá dlho a stena je opäť čistá. K tomuto netradičnému riešeniu dospelo vedenie školy, keď zistilo, kto sa za tvorivými kresbami skrýva.

(rr)

foto: Martin Danek, III. MAS



Prváci, vitajte medzi nami!



Ani tento rok nebol výnimkou a našich prvákov neobišla imatrikulácia. Netradične - v priestoroch jedálne Gymnázia Ľudovíta Štúra, sme si na všetkých posvietili a prváci nám ukázali, čo sa v nich skrýva. Po príhovore pani riaditeľky sa nám každá prvácka trieda predstavila krátkym vystúpením. Neskôr sa na nich už tešili druháci a tretiaci, ktorí si pripravili zaujímavé úlohy a súťaže. Tento rok sme spravili malú

výnimku a každý odbor si preveril práve tých svojich. Otázky a úlohy sa len tak sypali a každý si prišiel na to svoje. Zúčastnení si pochutili na sladkej odmene a pani riaditeľka im odovzdala certifikát. Koniec programu sa niesol v tanečnej atmosfére. Všetci sa zabávali, tancovali a odniesli si veľa vtipných zážitkov.

text a foto: Marika Nosálová, III. MAS

ROZDIELY V MENTALITE ZATIAĽ NEVNÍMAM



Rodná Ukrajina

Mój životný príbeh začína na Ukrajine, v meste Užhorod, kde som sa narodila. V našej rodine sme žili spolu s otcom, s matkou a so staršou sestrou Sašou. Otec pracuje ako automechanik vo svojej firme. Moja mama pracovala ako lekárka v nemocnici v Užhorode. Užhorod je malé mesto, je menší ako Trenčín. Navštevuje ho veľa turistov, zaujíma ich najmä hrad, ale tiež ulice lemované nádhernými rozkvitnutými stromami japonskej čerešne. Je tam aj veľa historických pamiatok a sôch, pripomínajúcich tamjšie osobnosti.

Ja a nová krajina

Keď som mala 12 rokov, mama odišla za prácou na Slovensko a po polroku sme spolu so sestrou prišli za ňou. Pracuje ako rehabilitačná doktorka v kúpeľoch v Piešťanoch, kde momentálne aj bývame. Základnú školu sme absolvovali v Banke pri Piešťanoch. Začiatky v novej krajine, v meste a v škole neboli vôbec ľahké. Rozdiely v mentalite však nevnímam, možno preto, že patríme k Slovanom. Sme rovnako pohostinní, milí a srdeční. Ako nováčikovia sme trpezlivo prekonávali jazykovú bariéru a osvojovali si nový jazyk. Ten je našťastie veľmi blízky ukrajinskému jazyku. Musela som si však zvyknúť na latinku, na Ukrajine sa píše azbukou. Po roku sme so sestrou patrili medzi najlepších žiakov. Pomáhali nám v tom učители, spolužiaci a dobrí priatelia, ktorých som si tu našla. Doma sa rozprávame po ukrajinsky. Keď som v škole, prepnem na slovenčinu, v ktorej už aj rozmýšľam.

V čom vidím zásadný rozdiel?

Výrazný rozdiel vidím v školstve. Na Ukrajine navštevujeme 12 rokov všeobecne vzdelávaciu školu. Kto chce, môže

potom pokračovať v štúdiu na univerzite. Aj známkovanie je iné. U nás je vaša päťka jednotkou a naopak. Iné rozdiely zatiaľ nepocítujem.

Čo mi chýba?

Na Ukrajinu sa pravidelne vraciam. Veľmi mi chýba ocino, preto ho často navštevujeme. Cestujeme vlakom a trvá nám to asi 10 hodín. Chýba mi tiež naša kuchyňa. Naším typickým jedlom je boršč so smotanou, ale keď naň dostanem chuť, mamina mi ho s radosťou uvarí. Náš život sa zmenil aj tým, že spolu so sestrou bývame v internáte a spoločne riešime všetky študijné aj osobné problémy. Veľmi sa nám tu páči. Oporou sú nám v internáte aj veľmi milé, ústretové pani vychovávateľky, na ktoré sa môžeme vždy obrátiť, ak je to potrebné. Každý víkend sa tešíme na cestu domov, na našu mamu a psíka Maxa. Naše stretnutia sú plné šťastia, debatujeme o škole a o živote. Zatiaľ sme veľmi spokojní aj so štúdiom, aj s novými priateľmi. Verím, že aj v ďalších rokoch sa nám bude dariť a spoločnými silami to všetko zvládneme.

Anastasiya Kovchar, I. MAS

Aj toto je náš výrobok.



Hmmm? Aká krvná skupina to teraz bude?



Robím to dobre?



..taký krvný tlak by som chcela mať



Prijímačky? Tých sa nemusíte báť.



... dnes už desiata masáž

Naši žiaci sú najlepšou vizitkou



Každý rok sa v mesiacoch október až december uskutočňujú akcie zamerané na prezentáciu škôl a ich študijných odborov (napr. Stredoškolač). Ani naša škola nie je výnimkou. Širokej verejnosti ju predstavujú učitelia aj žiaci samotní. Potvrdila nám to aj pani zástupkyňa Nora Faitová: „Naše študijné odbory prezentujú žiaci, ktorí v danom odbore študujú. Riadime sa zásadou: „Lepšie raz vidieť a zažiť, ako viackrát počuť.“ Zmerať krvný tlak, zistiť krvnú skupinu si chce dať mladší či starší. Na resuscitačnú figurínu sa niekedy čaká v rade. Veď zachrániť život nie je maličkosť. A čo je lepšie, ako si po náročnom dni sadnúť a vychutnať si masáž šije v podaní našich šikovných masérov či posilniť sa bylinkovým elixírom, ktorý pripravili naši farmaceuti? Naši žiaci sú našou skvelou vizitkou.“

text a foto: Kika Faitová, IV. FL

Spolužiaci zo súkromnej hotelovej školy vedia, aké dôležité je dodržiavať pitný režim. Príkladne sa o nás starali. My sme im na oplátku poskytli relax pri dobrej masáži. A v takejto príjemnej atmosfére sme odpovedali na otázky možno našich budúcich spolužiakov. Pýtali sa na kritériá prijatia, na prijímacie pohovory, priebeh štúdia daného študijného odboru a tiež na možnosti uplatnenia v praxi. Na Myjave bol najväčší záujem o odbor zdravotníckych asistentov.

(zt)



Na Myjave





„Slovan nosí všetko
v srdci a v duši a
dokáže to aj vyjadriť
silou prejavu.“

*Klobúk dolu pred našim
Ondrejom „Štúrom“. V
chladnom jesennom
počasí, štúrovsky
nahodený, púzoval Lívia.*



Z KAŽDÉHO ROHU ŠTÚR

Milý Ludovít Štúr, pri príležitosti dvojstého výročia Vášho narodenia posielame do národne uvedomelého slovenského neba tento odkaz: „Ste pre nás inšpiráciou, lebo ste sa nebáli vysloviť svoj názor a zaň aj bojovať, boli ste odvážny, učili ste a nechali ste sa učiť, šíрили ste osvetu v oblasti národného povedomia, príslušnosti k zemi, ku krajine, publikovali, boli prvým slovenským poslancom, bojovali za náš národ, za naše práva. Najviac sympatizujeme s VAŠOU štúrovčinou, lebo v nej píšeš ako počuješ a ypsilon nepoznáš a nepotrebuješ. Každý národ, spoločenstvo, či etnikum má v svojich dejinách osobnosti hodné povšimnutia. My máme Vás. Ďakujeme!“

text a foto: Lívia Kadlecayová, III. FL
ilustrácia: Veronika Trusková, I. ZUA



HISTORICKÁ VIEDEŇ

Žiaci odboru zubný asistent začiatkom decembra spoznávali históriu Viedne. Nepotrebovali sprievodcu, sami si našťudovali informácie o tých najznámejších viedenských pamiatkach a boli si tými najlepšimi sprievodcami historickou Viedňou. Palec hore!



ČOKOLÁDOVÁ



Skôr ako sme dorazili do cieľa, neodolali sme volaniu čokolády a namierili si to rovno do jej kráľovstva.

VIANOČNE NÁDHERNÁ



Po návšteve historických pamiatok, prírodovedného múzea (pozri zadnú stranu obálky) sme sa vybrali na Vianočné trhy, kde na nás dýchli Vianoce. Nádherná výzdoba, vôňa punču a škorice, dobroty od výmyslu sveta a my - usmievaví turisti z Trenčína.

kolektív I. ZUA

Za tajomstvami Titanicu

foto: Marianna Balajová, III.ZA

Mr. Edward Ryan bol jeden zo 705 ľudí, ktorí v roku 1912 prežili hroznú tragédiu. Tento pán mal totiž to (ne)šťastie, že sa ocitol na palube jednej z najluxusnejších lodí spoločnosti White Star Line – Titanicu.

Úlohou tejto obrovskej a luxusnej lode mal byť prevoz cestujúcich a pošty medzi Európou a Severnou Amerikou. Po prvýkrát vyplávala z anglického prístavu 10. apríla 1912 a smerovala do New Yorku. Veľkú chvíľu si nenechalo ujsť ani množstvo ľudí, ktorí s nadšením sledovali, ako parník mizne na obzore. Niektorí sa prišli rozlúčiť s tými, pre ktorých veľkolepá plavba za oceán znamenala začiatok nového života. Všetko však bolo inak.

Dva dni pred nehodou sa parník rútil vpred najvyššou rýchlosťou aj napriek tomu, že posádka celý deň dostávala správy o nebezpečných ľadovcoch. Už o pár dní, presne 14. apríla 1912 o 23.40 hod., sa parník zrazil s ľadovcom a po necelých troch hodinách, nad ránom 15. apríla o 2.20 hod., klesol ku dnu. V tento deň bola teplota vody severného Atlantiku pod bodom mrazu. Väčšina pasažierov sa tak neutopila, ale zomrela na rýchle podchladenie. Tragédiu neprežilo 1 523 obetí.

Nik nevie s istotou povedať, kto bol zodpovedný za nešťastie. Otázne je tiež, či nehodu nemohlo prežiť viac ľudí, keby sa niektoré veci spravili inak. Keby... Tajomstvo lode, ktorá našla svoj večný odpočinok na oceánskom dne zaujíma posledné desaťročia aj skupiny vedcov. Tí neváhajú pod-

stúpiť ponor do hĺbky 4 kilometrov pod hladinou. Táto cesta trvá 15 hodín a sú vystavení ohromnému tlaku, takže morské plavidlo ma steny z 30,5-centimetrového titánu. Snažia sa zistiť, čo sa dá, a zozbierať čo najviac predmetov. O nejakých sto rokov to už môže byť problém. Vrak totiž koroduje, časom sa konštrukcia zrúti a na jej mieste zostane už len obrovská železná kopa.

Pár zaujímavostí na záver:

1. Lodná vrtuľa Titanicu bola väčšia ako robotnícky rodinný domček.
2. Kominom Titanicu by mohla prejsť parná lokomotíva.
3. Štvrtý komín Titanicu bol falošný z dôvodu, aby loď vyzerala majestátnejšie.
4. Poštové zásielky, ktoré loď prevážala, boli poistené na smiešne sumy. Všetci totiž verili v jej nepotopiteľnosť.
5. Ladovec, ktorý loď potopil sa odtrhol skoro v rovnakom čase, ako keď sa rozhodlo o stavbe lode.
6. Počet záchranných člnov bol znížený len preto, aby mali cestujúci lepší výhľad na more.
7. Desať rokov pred katastrofou vznikol román, ktorý podrobne popisuje tragédiu Titanicu a jeho autor W.T. Stead na Titanicu následne zomrel.

Všetko toto, ba ešte viac sme sa dozvedeli vďaka výstave Titanic na bratislavskom výstavisku.

Kristína Maceková, III. ZA



POŽEHNANÍ MEDZI ŽENAMI

Reč je o našich chlapoch, ktorých je na škole pomenej. Oslovili sme niekoľkých z nich a ponúkame vám malú ochutnávku toho, ako sa im medzi nami ženami žije. My konštatujeme, že nám by bez nich rozhodne bolo smutno. Oni potrebujú nás a my ich. Tak to má byť!

Dávid rozdiel nepocituje; Zuzka, Nelka, Kačena sú aj tak najlepšie! Erikovi sa zase páčia veľké a krásne oči. Anonym tvrdí, že je tu väčší výber (predpokladám dievčat). Stano a Lukáš sú v triede len dvaja, a keď nie je v škole jeden z nich, ten druhý sa začne transformovať na ženu. Inak je im fajn, majú „svadčinky“, nápoje a úlohy. Keď však majú svoje dni, radšej neotvárame ústa. Michalovi sa naša otázka zdala ťažká, Peter sa zase cíti ako požehnaný medzi ženami. Dano má miestami bolesti hlavy, ale inak je v pohode. Erik si pripadá ako metalista na hiphopovom koncerte. Matuš je niekedy ohúrený. Ondrej negatívne vníma fakt, že v škole je len jedno mužské WC. „Ale keby tých našich dievčat nebolo, bolo by mi smutno, tak si ich prítomnosť naplno užívam,“ skonštatuje napokon. Stano sa zase snaží pochopiť zložitú

ženskú dušu. Pre Mareka to nie je veľká zmena, len má viac kamarátok, ale už zistil - keď sa dievčenský kolektív spojí, chalan nemá šancu. Pre Radovana je to zase príjemná zmena. Michala prítomnosť dievčat rozptyľuje. Ako sa má potom sústrediť na učenie? „Aj keď sú dievčatá niekedy otravné, cítim sa medzi nimi fajn. Je to tu super!“ odkazuje Róbert. Zopár chlapov máme aj v zborovni. P. p. Líška tvrdí, že je to niekedy s nami ženami ťažšie. Podľa neho chlapi riešia svoje problémy priamo. A toto nám povedal p. p. Ročkár: „Na výsosť dobre! Plnými dúškami si užívam ženského šarmu, krásy, inteligencie, zodpovednosti a vybraného správania. Viac nemám čo dodať.“

Martin Danek, Lívia Kadlecayová, III. FL

ŽELÁME SI, ŽELÁME VÁM...

Šťastné a veselé! Neberte to tu tak vážne, oddychujte, aj mimo prázdnin, veľa sa smejte, žite zdravo, stretávajte sa s ľuďmi, ktorých máte radi, a nezapomnite im to povedať. Všetko je dôležitejšie ako škola. PS: Nájdite silu sa sem vrátiť po Novom roku. M.K. z III.FL

V novom roku chcem hlavne zmaturovať a naučiť svoju trojročnú sestru, že zavreté dvere sú zákaz vstupu a že NIE je vždy NIE. Martin, IV.ZL

Chceme sa správať lepšie k ľuďom a začneme sa učiť „slovenski jazik“. III.ZA

V novom roku nebudem odcudzovať ľudí podľa vyzoru. anonym, III.ZA

Budem sa učiť na maturitu od januára a prestanem stresovať. Natália, IV.ZL

Želám si, aby som úspešne zmaturovala, aby bola moja rodina zdravá a šťastná, aby mi odumieralo čo najmenej šedej kôry, aby môj brat konečne dospel k rozumu a jeho pubertálne maniere sa znížili o 50%. Aby bolo na škole menej hodín a upratovačky triedili odpad. Takáčová, IV. ZL

Ja chcem v ďalšom roku schudnúť, piť menej alkoholických nápojov, zlepšiť si kondíciu (pravidelne cvičiť), viac sa vzdelávať a aktívne sa pripravovať, ušetriť viac peňazí, znížiť stres a navštíviť nejakú krajinu. Lobodová, IV. ZL

Zo zákulisia Vianočnej akadémie



Ako sa rodila scéna

Tak ako minulý rok, aj tentoraz nás p. p. Meľošová poprosila o pomoc pri zostavovaní kulís na Vianočnú akadémiu. Dostali sme tému Malý princ. Prvou a najdôležitejšou úlohou bolo zohnať veľké kusy kartónu. S touto pomerne ťažkou úlohou sa popasovala naša odvážna spolužiačka Natálka Peňáková. S veľkou ľútosťou sme museli obetovať dve dvojhodinovky anglického jazyka. Za pomoci kreatívneho ducha našej pani profesorky sme pokreslili, pozliepali a povystrihovali asi osem domov a kostol. Aby sa javisko čo najviac podobalo deju v knihe, Kika Maceková doma vo svojom voľnom čase vytvorila líšku a planétu. Pani profesorka priniesla krásne ručne vyrobené lietadlo z kartónu, ktoré vzniklo vďaka aktivite rodinných príslušníkov p. p. Eriky Šedovej. V deň D, 17. decembra, sme už o siedmej ráno začali pripravovať pódium na veľkú premiéru. Počas záverečnej generálky sme postavili mestečko, nad ktorým zažiarila nočná obloha. Keď sa hostia usadili a zhasli svetlá, v našom papierovom mestečku sa rozžiarili v oknách svetlá, čakajúce na príchod Malého princa.

text, foto: Marianna Balajová, Kristína Maceková, III.ZA

Zvuk, svetlo, rekvizity, projekcia

Ondrej Moravčík, III. FL: Prípravu akadémie som zažil už druhý raz, no tento rok som postúpil z rekvizitára na zvukára. Spočiatku som si myslel, že budem púšťať jednoducho skladby z notebooku, ale počas generálky sa táto myšlienka okamžite potopila. So zvukárom sme si rozdelili úlohy. On mal na starosti mikrofóny a ja hudbu. Sranda, ako sa pomocou pár „cuplíkov“ dá ovládať toľko funkcií. Musím povedať, že ma to bavilo a rýchlo som sa do toho dostal. Takto sa zo zjavne nudnej a zaťažujúcej činnosti, ktorú som prijal s neochotou, stal zábavný a poučný zážitok.

Martina Klabníková, III. FL: Byť súčasťou zákulisia tohtoročnej Vianočnej akadémie bola pre mňa nová skúsenosť. Pomáhala som ujovi osvetľovačovi. Zrazu som nevidela vystúpenia také dokonalé ako po iné roky. Zistila som, koľko úsilia treba vynaložiť, aby to fungovalo. Niektoré vystúpenia boli výborné, iné zasa smiešne, ale všetci sme boli šťastní, že o týždeň sú Vianoce. Uvítala by som aj viac takýchto akcií (na rozdiel od uja osvetľovača), aby sme sa naučili aj niečo iné.

Peter Kucharík, I. FL: K funkcii rekvizitára som sa dostal cez môjho spolubývajúceho Jura. Na generálke som mal obrovský stres, ale keď to všetko začalo, vytratil sa. Pociť z akadémie som mal dobrý. Vystúpenia sa mi páčili. Bola to prvá akadémia v mojom živote. Na základnej škole sme takéto niečo nemali. Som veľmi rád, že som sa mohol podieľať na jej organizovaní. Naozaj ma to bavilo.

Kika a Fidorka, IV. FL: Vianočná akadémia, videoprojekcia a my. Sice štvrtácky, ale v tejto úlohe po prvýkrát. Na generálke trochu vystrašené, plné obáv, ako to dopadne (ale to všetci). Po krátkej inštrukčii začíname byť doma. Akadémia začína a ideme naostro. Pozorne sledujeme scenár, zabávame sa a „pracujeme“. Nevzdávame sa ani vtedy, keď zlyhá technika. Bolo úžasné byť súčasťou organizačného tímu.

Ivana Petrášová, III. FL: Moderovanie tohtoročnej akadémie bolo mojou premiérou. Spočiatku som mala veľkú trému, ale nakoniec to bola celkom sranda. Skvelá skúsenosť, veľa nových a úsmevných zážitkov.



Na foto (zľava) časť realizačného tímu: Martina - svetlo, Daniel a Ondrej - zvuk, Ivka - moderátorka



Obaja by radi moderovali vtipnú talkshow. Bavi ich zabávať iných ľudí.

Inšpiroval nás stredoškolský život

Predstavili sa nám na Vianočnej akadémii a Televízne noviny v ich podaní mali úspech. Okrem skvelých hlások nám vo svojich reportážach ukázali i vtipnú stránku niektorých študentských problémov. Kde sa inšpirovali a ako sa na svoj výkon pripravovali?

Vaše vystúpenie na Vianočnej akadémii zaznamenalo úspech aj vďaka vašej vtipnosti a pohode, ktorá z vás vyžarovala. Ako ste sa cítili na pódiu?

Peter: Prvých pár sekúnd bez Mirka bolo hrozných, no potom to bolo v pohode. Užil som si každú chvíľu. Bol to mimoriadny pocit, keď každý čakal na naše ďalšie vety.

Miro: Tieto chvíle si vždy užívam, všetci sa dívajú a tešia na každé slovo. Bolo to super. A áno, sme skromní.

Bolo to vaše prvé spoločné vystúpenie?

Miro: Nie, už sme si to skúsili na stužkovej.

Vnímali ste nejaké rozdiely?

Peter: No akadémia, to bola úplne iná atmosféra a navyše sme museli zabaviť ľudí, ktorí tam možno ani nechceli byť.

Miro: Bolo tam rozhodne viac ľudí a rôzne vekové kategórie, čo bol trošku problém pri výbere vtipov.

Miro, ty si celý program moderoval s Ivanou. Ako sa vám spolupracovalo?

Tak moderovanie je o inom, je oveľa serióznější a máte svoj pevný text. Ale Ivana bola super, vedela sa prispôbiť a rýchlo improvizovať.

Ako vznikol scenár vášho programu? Kde ste hľadali inšpiráciu?

Miro: Proste sme vtipy nášho každodenného života premenili na scenár.

Peter: Zo začiatku sme si trochu lámali hlavu pri formulácii a výbere vtipov a reportáží, avšak pomohli nám naši dobrí priatelia (Aďa, Tímea, Marek, Martin).

Kedy ste v sebe vyskúšali túžbu vyskúšať si moderovanie?

Peter: Asi niekedy v tretiauku, keď som si uvedomil, že by sa hodilo mať pár bláznivých spomienok na strednú školu a mojich priateľov.

Miro: So mnou to ide už od základnej školy, vtedy ma prvýkrát oslovili a ja som si to vyskúšal. Na strednej škole to začalo v druhom ročníku, keď si profesorka všimla moje schopnosti.

Mali ste s tým už nejaké skúsenosti?

Peter: Len málo, prvý raz na stužkovej.

Miro: Ako som spomínal, už na základnej.

Aký je váš postoj k improvizácii? Vyšlo vám všetko tak, ako ste si naplánovali?

Peter: Scenár sme upravovali do poslednej sekundy, ba dokonca ešte počas vystúpenia. :D Bol som nadšený, dopadlo to nad moje očakávania.

Miro: Podľa mňa je improvizácia základ a pre nás dvoch aj prirodzenosť. Potešilo ma, aký ohlas sme vyvolali, dopadlo nám to na výbornú. A áno, stále sme skromní.

Súčasťou vášho programu boli aj videá, ktoré zachytávali humorné momenty z každodenného života študentov SZŠ. Kde ste hľadali nápady?

Peter: Nápady boli originál naše, použili sme situácie zo života. Avšak s prípravou a točením nám tiež pomohli naši dobrí priatelia.

Ďakujeme za rozhovor.

text a foto: (rr)



Marek „Lachtan“ Vydra na slovíčko

Spolu s chlapcami zo 4. ZA zožal veľký úspech aj neuveriteľne pozitívny a večne usmievavý Marek Vydra zo IV. FL. Lachtan Piškótik v jeho podaní bol nezabudnuteľný. Aká však bola jeho reakcia, keď sa dozvedel, čo naňho pripravili spolužiaci pri príprave programu na stužkovú?



„Lachtan“ je Marekovo obľúbené zviera. Ako tvrdí, je rovnako lenivý ako on. V budúcnosti sa neplánuje venovať herectvu pre zlú výslovnosť. Spolubývajúci z intráku mu dokonca chceli na osemnástku zaplatiť logopéda.



Za úlohu „lachtana“ vďačím do vzduchu a plnenie úloh sme spolužiakom. Keď som prvýkrát videl video o „lachtanovi“, pomyslel som si, že by to mohlo ísť. Nemám problém vystreliť si zo seba. Príprava na úlohu „lachtana Piškótika“ bola zábavná. Najviac času som venoval nácviku „zvukov“. Trénoval som všade, cez prestávky, na intráku, doma. Nezáujemovaných som privádzal do údivu, niektorých zase rozosmial. Vyhadzovanie nôh

mali nacvičené za hodinku. Toto číslo malo úspech nielen na akademii, ale aj na stužkovej. Tam bola mojou cvičiteľkou spolužiačka Lucia Šedivá, na akademii to bola tiež Lucia, ale Malatká. Obe boli skvelé. :) Pozitívny ohlas zo strany divákov ma milo prekvapil. Cítil som sa ako hviezda.

text a foto: Fidorka, IV. FL



Profesia, ktorá mnohým naháňa strach

Od septembra rozšíril rady pedagógov v odbore zubný asistent. Každý utorok od 8.00 hod. do 10.45 hod. sa v učebni č. 20 venuje výlučne nám, žiakom I. ZUA. Predstavujeme sympatickeho, neuveriteľne šarmantného, vždy dobre naladeného MUDr. Pavla Macka, s ktorým je nám na hodinách zubného lekárstva fajn.

Ako ste dospeli k rozhodnutiu stať sa práve zubným lekárom?

Na úsvite mojich stomatologických dejín mi náš rodinný dentista odporučil študovať „zubarinu“. Považoval som to za dobrý nápad a odvtedy sa v tom veziem. V dobrom i menej dobrom.

Čo sa vám páči najviac na práci zubára?

Keď sa mi práca darí...

Je niečo, čo nemáte na svojej práci rád?

Keď sa mi práca nedarí...

Máte z praxe aj nejaký vtipný zážitok?

Pri zubárskom kresle zažijete toľko srandy, že si to ani nepamätáte... Ale poviem vám aspoň jeden zubársky. Nad pacientom stojí zubár, v kliešťoch drží vytrhnutý zub a hovorí: „Pán Novák, budete sa smiať, ale nie je to on!“

Máte nejaké finty na tých, čo sa boja?

Strach je človeku prirodzený. U zubára je to hlavne strach z bolesti a strach z neznámeho. Takže treba minimalizovať bolesť pri zákroku a jednoducho vysvetliť, čo plánujeme urobiť. Pacient sa tým stáva spoluautorom výkonu a ten ho potom menej traumatizuje a motivuje k spolupráci.

Máte tiež svojho zubára, aký ste pacient?

Samozrejme. Aký som pacient, tak to by mohol povedať on. Ale radšej sa ho ne-pýtajte, ešte by vám povedal, že dobrý.

Čo rád robíte, keď máte voľný čas?

Čo robím? V prvom rade si uvedomím, aké je to úžasné mať voľný čas! Niekedy od radosti neviem, čo skôr... Mám rád pobyt v prírode. Príroda ma fascinuje svojou harmóniou, múdrosťou a krásou! Veľe odporúčam ako vhodnú alternatívu k virtuálnej realite!

Aký je váš najväčší sen?

Mier a lásku pre všetkých!

Akými kvalitami by mal podľa vás disponovať zubný lekár?

Mal by to byť, ako v každej inej profesii, v prvom rade ČLOVEK.

Myslíte si, že Slováci sa dostatočne starajú o svoje zuby?

Dostatočne je, myslím, štvorka. Tak áno, dostatočne.

Onedlho vás čaká uzatváranie známok, akú známku by ste dali vašim pacientom za starostlivosť o ústnu dutinu?

Jednotky, dvojky, sem-tam trojku. Štvorkárov a päťkárov nemám. Tí prepadli. Mám výbornú „triedu“. Som na ňu hrdý!

Aké sú najčastejšie príčiny kazivosti zubov?

Presladená civilizácia bez adekvátnej starostlivosti o chrup.

Veľkým hitom je bielenie zubov. Aký je váš názor na tento zásah?

Až na malé výnimky je to skôr módnym, kozmetickým výkonom, ako medicínskym. Je dôležité vedieť, že je to reverzibilný proces, môžu ostať na prechodné obdobie citlivé zuby. A nie je to lacné. Takže vec vkusu.

Mnohí ľudia majú strach zo zubára. Ako ste na tom vy?

Môj kolega, ktorý ma ošetruje, nie je žiadna obluda, aby som sa ho bál...

Na prvý pohľad nás zaujal váš krásny úsmev. Venujete svojim zubom nejakú špeciálnu starostlivosť?

Keby ste mi venovali aj druhý pohľad, nekládli by ste mi túto otázku... Žiadnu špeciálnu starostlivosť, len kefka, pasta, single kefka, dentálna niť, medzizubné kefky, škrabka na jazyk. Ako každý, nie?

Máte nejaké špeciálne rituály spojené so starostlivosťou o svoje zuby?

Používam rôzne špeciálne rituály v starostlivosti o cudzie zuby, a to mi akosi stačí...

Popri práci lekára, ste aj našim odborným učiteľom. Čo je podľa vás náročnejšie?

Práca pri kresle aj práca v škole má svoje špecifiká. Každá je náročná svojím spôsobom. Ale aj zaujímavá a myslím, že aj, a to je pre mňa podstatné, zmysluplná.

Ako ste sa vlastne dostali k nám, na zdravotku? Páči sa vám tu?

Chcel som spraviť dobrý skutok...

A neľutujem, aj keď mám podstatne viac starostí, ako som mal!

Neľutujete s odstupom času tento počín?

Naopak. Do školy sa teším omnoho viac, ako keď som bol „dietko školopovinné“.

Čo vás na práci odborného pedagóga najviac baví?

Keď vás niečo skúšam a vy to viete!

Čo si myslíte o svojich žiakoch?

Len to najlepšie!

Aký by mal byť podľa vás zubný asistent?

Hrdý na odbornú prácu, ktorú zodpovedne vykonáva. Primerane asertívny, primerane empatický.

Čo by ste odkázali svojim žiakom?

Gaudeamus igitur, (a nielen) iuvenes dum sumus, (ale po celý život!!!)...

Ďakujem za rozhovor.

Stanislava Zemanovičová, I. ZUA
foto: archív MUDr. Macko



VIZITKA

Odkiaľ pochádzate? Z Trenčína.

Na akej škole ste študovali?

SPŠE (elektrotechnická), odbor prístrojová zdravotnícka technika (Stará Turá)

Akú vysokú školu ste vyštudovali?

LF UJEP (terajšia MUNI Brno)

Čo vás motivovalo k tomuto povolaniu?

Mladicka nerozvážnosť.

A čo Vaša rodina? Venuje sa niekto tomuto istému povolaniu?

Tomu istému povolaniu nie.

Teraz k jedlu, zjete všetko alebo ste priberčivý?

Zjem všetko, ale je to tým, že manželka výborne varí. Všetko.

Športujete? Ak áno, akému športu sa venujete?

Cyklistika, turistika, plávanie.

Čo si ceníte na ľuďoch/študentoch?

Keď sa na nič nehrajú. Prirodzenosť. A ľudskosť.

Ste jedináčik alebo máte súrodencov?

Som tretí zo štyroch.

Aký mali vaši rodičia názor na výber Vášho povolania?

Bez námietok.

Vyrastali ste na dedine alebo v meste?

Vyrastal som ako „mešťan“ (s úctou k vidieku).

Akým životným mottom sa riadite?

Čo nechceš, aby nerobili druhí tebe, nerob ty im!

Obľúbená kniha, film, hudba:

Dobrá kniha, dobrý film a dobrá hudba.

Akú zubnú pastu používate?

Bielu.

Váš názor na reklamu na zubné pasty?

Ako na reklamu - snaha predať.





Liečivá sila masáže

Masáž nie je len jeden zo spôsobov relaxácie, jej liečebné účinky dokážu vyliečiť mnohé neduhy nášho tela, ktoré nám znepríjemňujú život. Už len bolesť hlavy alebo stuhnutá chrbtica nám vedia poriadne otráviť deň. A práve masáž môže byť účinnou cestou, ako sa zbaviť problému bez rôznych liekov proti bolesti. Masáže pôsobia pozitívne nielen pri liečení samotných ochorení, ale aj v rámci rekonvalescencie po rôznych úrazoch. Taktiež sú vhodným prostriedkom pri prevencii chorôb a podpore zdravia. V súčasnosti existuje veľké množstvo druhov masáží a každá z nich má svoje osobité vlastnosti. Tie ovplyvňujú organizmus ako celok alebo len jeho časti. Ktorú z nich si teda vybrať?

Klasická masáž

Táto sa vykonáva nielen na osvieženie a odstránenie únavy, ale má aj liečebné účinky. Jej aplikácia spôsobí zlepšenie činnosti a výživy tkanív a svalov a zníženie bolestivosti. Práve týmito účinkami môžeme pomôcť ľuďom s ochoreniami pohybového, nervového, tráviaceho či dýchacieho systému. Pôsobí priaznivo aj na stavy dlhodobého znehybnenia a pri svalovej únave.

Športová masáž

Tú môžeme u aktívnych športovcov prevádzať počas ich celoročnej prípravy, pretože pozitívne ovplyvňuje ich telesný stav a výkonnosť. Má rozmanité využitie v telovýchovnej a športovej praxi. Na začiatku obdobia športovej činnosti sa uplatňuje celková prípravná masáž, ktorá slúži na zlepšenie telesného stavu a základných funkcií organizmu. Postupne sa kladie dôraz na najviac namáhané časti tela. Prípravná masáž

môže byť podľa účinku zahrievacia – tá sa aplikuje pred krátkodobou záťažou, tlmivá – je určená športovcom, ktorí sú nadmerne aktivovaní (táto nadmerná aktivácia sa prejavuje neprimeranými reakciami alebo zvýšenou telesnou teplotou) a tretím typom prípravnej masáže je dráždivá masáž. Je určená pre športovcov, ktorí nie sú v danom momente dostatočne aktivovaní na športový výkon. Jej cieľom je podnietiť optimálnu aktivitu rýchlymi pohybmi. Práve tento

druh masáže je pre masérov veľmi náročný, pretože svojou vitalitou a temperamentom majú práve oni „prebudiť“ športovca.

Reflexná masáž

Je to masáž, pri ktorej dosahujeme pozitívne účinky prostredníctvom nervových spojov cez reflexné oblúky. Pôsobí na nervový systém, ktorý je hlavným riadiacim systémom v organizme človeka. Pri tomto druhu masáže dráždime receptory a to sa prenáša dostredivými dráhami do mozgu. Odtiaľ vychádzajú spätné reakcie do kože, podkožia, na svaly alebo do orgánov.

Reflexnou masážou dosiahneme liečivé účinky a to tak, že odstránime ťažkosťi vyvolané ochorením v miestach reflexných zmien. Medzi techniky reflexnej masáže patrí väzivová, periostová a segmentová technika. Taktiež aj akupresúra a reflexná masáž chodidla.

Medzi špeciálnu hmatovú techniku zameranú na lymfatický systém patrí manuálna lymfodrenáž.

Manuálna lymfodrenáž

Lymfatický systém absorbuje prebytočné tekutiny, odstraňuje jedovaté splodiny vznikajúce v priebehu metabolických procesov v organizme alebo toxické

látky, ktoré do organizmu vstupujú z vonkajšieho prostredia. Má aj obrannú funkciu, pretože v miazgových cievach prúdi lymfa, ktorej súčasťou sú aj lymfocyty. Cieľom tejto hmatovej techniky je odtok lymfy z tkaniva bez posilnenia prítoku krvi, zvýšenie transportnej kapacity lymfy a jej vstrebávanie do krvi. Hmaty majú špirálovitý charakter a pomalú frekvenciu. Využíva sa na očistu organizmu a ako prevencia a liečba lymfatických opuchov.

Natália Hostačná, II. MAS
foto: Zuzana Miháliková, II. MAS



Klasická masáž



Manuálna lymfodrenáž. Textilné rukavice nesmú chýbať.



Reflexná masáž. Tomáš stláča bod žlčníka. Keby zvolil inú nohu, pôsobil by na pankreas.

Zašli sme za našou na slovo vzatou odborníčkou v oblasti fyzioterapie Zuzanou Trchalovou a spýtali sme sa jej na dôležitosť masáže pre ľudské telo, pri akých ochoreniach pomáha, ako často si ju dopriať, ako sa na ňu pripraviť a kedy sa jej radšej zďaleka vyhnúť.

Každá masáž je svojím účinkom pre človeka prospešná. Buď plní úlohu preventívnu (chráni pred ochorením), alebo liečebnú (pri už vzniknutom ochorení). Naši maséri vedia, že pri výbere masáže musíme rešpektovať druh ochorenia, štádium ochorenia a vnímavosť klienta na danú masážnu techniku. Poznáme rôzne druhy masáže a každá z nich je špecifická svojím pôsobením na telo klienta. Napríklad manuálna lymfodrenáž sa využíva najmä pri opuchoch a má i veľký detoxikačný účinok, reflexná masáž má význam pri ovplyvňovaní výživy a činnosti vzdialených častí tela a orgánov. Klasická masáž, ktorá je pre verejnosť asi najznámejšou masážnou technikou, má hlavne miestny účinok. V mieste masáže nám dané tkanivo

prekrví, uvoľní zvýšené napätie svaloviny a zlepši tok krvi. Kontraindikované sú masáže napr. pri horúčkových stavoch, infekčných ochoreniach alebo pri chorobnom vychudnutí. Frekvencia masáže je individuálna a závisí od konkrétnej osoby. Taká udržiavacia frekvencia je 1-krát za týždeň až 2-krát za mesiac, pokiaľ má masáž plniť úlohu preventívnu. Vždy je vhodnejšie a účinnejšie, ak si klient nájde čas sám na seba a chodí na masáž pravidelne, nie až vtedy, keď sa objavujú bolesti. Ak má klient zdravotný problém, maséra alebo fyzioterapeuta by mal navštevovať samozrejme častejšie. Pred masážou by nemal byť najedený a, samozrejme, že by nemal byť chorý.

text, foto: Z. Miháliková, II. MAS



Ja mám najradšej klasickú masáž, na ktorú si občas zájdem, nie je to pravidelné, ale snažím sa ju aspoň jeden, možno dvakrát za mesiac absolvovať.

Mgr. Zuzana Trchalová - vedúca odboru masér, vyučujúca odborných predmetov fyzikálna terapia, masáže-cvičenia, MFC (masáže foto-, hydro-, termo-, balneoterapia). Na našej škole učí od roku 2008. Má bohaté skúsenosti z praxe. Pracovala v Čechách v nemocnici Kyjov, v kúpeľoch Luhačovice, na Poliklinike v Starej Turej.



Tešíme sa na prax. „Uniforma pripravená, vo štvrtok sa vidíme v lekárni,“ odkazujú tretiaci FL-áci.

MUSCULUS TRAPEZ, TRAS SA!



Ako to bolo?



Názorná ukážka



Dopracovali sme sa k masáži šije a pliec.

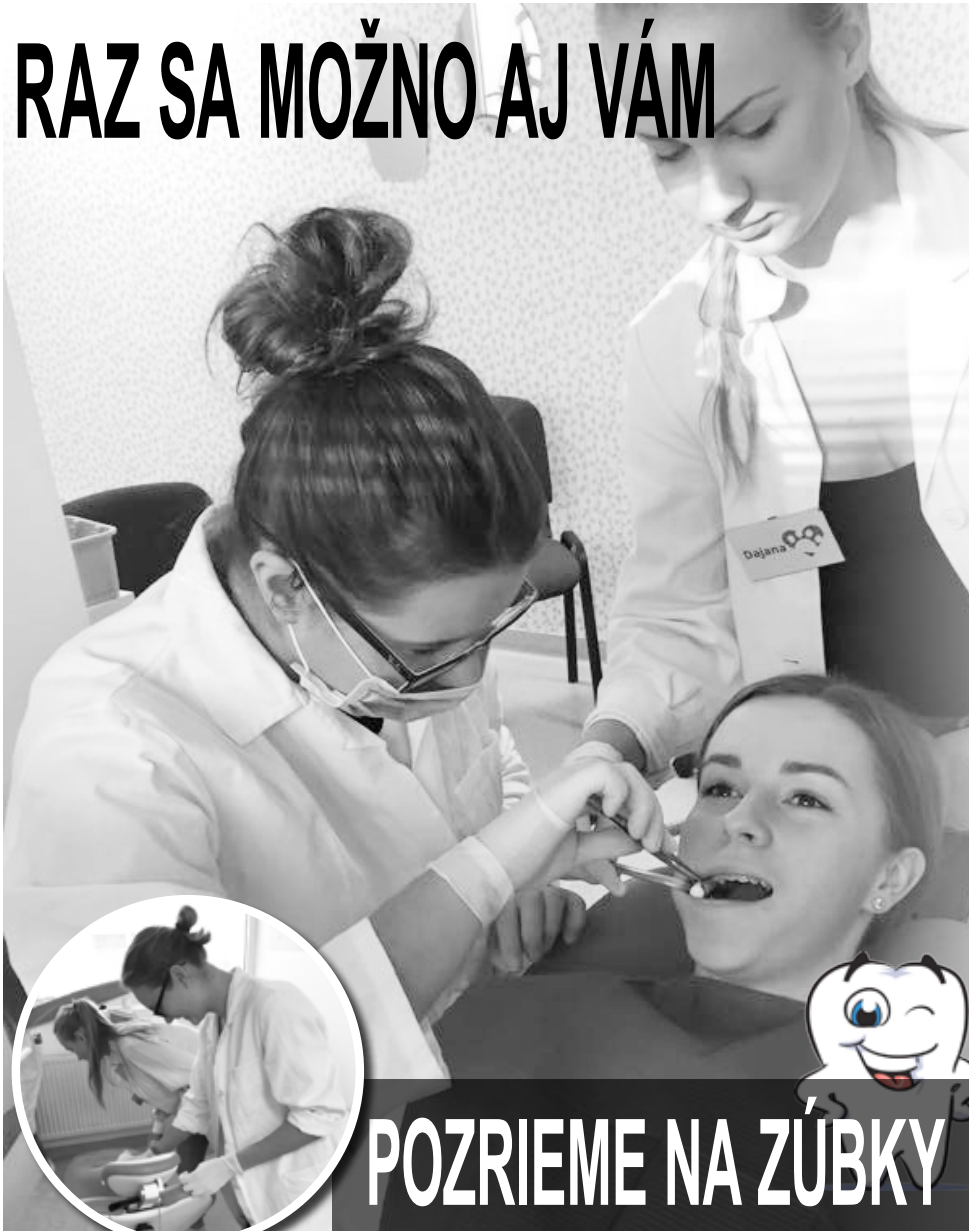


Čo mi tam robíš?



Zapojila sa aj pani profesorka.

RAZ SA MOŽNO AJ VÁM



Sme študenti v odbore zubný asistent. Pripravujeme sa na prácu zdravotníckych pracovníkov, ktorí sú schopní pracovať v zubnej ambulancii. Našou prácou bude asistencia pri zubnom lekárovi. Je to veľmi zodpovedná činnosť, keďže tam ide o zdravie ľudí. Od našej práce závisí celý chod zubnej ambulancie. Naš odbor má veľkú perspektívu do budúcnosti, pretože po strednej škole môžeme pokračovať ďalej v štúdiu a raz z nás možno bude i zubný lekár, technik, hygienik či laborant.

Ako vyzerajú naše cvičenia? Keďže nemáme na škole svoju odbornú učebňu, chodíme na cvičenia do U.S. Dental Centrum. S hygieničkou Katarinou Gašovou sa učíme, ako dezinfikovať, sterilizovať, narábať s nástrojmi, ako pripraviť výplne a podobne. Hodiny s ňou sú veľmi zaujímavé, náučné a vďaka jej pútavému vysvetľovaniu nás odbor zaujíma ešte viac. Na hodinách zubného lekárstva sa učíme prevenciu proti zubnému kazu, vznik a priebeh kazu, správnu výživu, hygienu a anatomickejšiu stavbu zuba a celej ústnej dutiny.

V našich šľapajach pokračujú noví študenti v odbore zubný asistent. Pri rozhovore s nimi sme zistili, že tak ako aj nás, aj ich tento odbor zaujal. Prajeme im veľa šťastia a trpezlivosti v tejto dlhej ceste, na ktorú sa vydali.

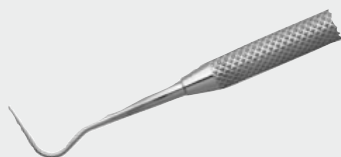
text, kvíz, foto: Barbora Suchá, Martina Krajčová, II. ZUA

POZRIEME NA ZÚBKY

Pripravili sme si pre vás krátky kvíz. Pravidelne sa na praxi stretávame s týmito inštrumentmi a tiež s pojmami, ktoré by mohli byť súčasťou vašej slovnice. Aj keď nie aktívnej, pasívnej určite. Veď minimálne raz ročne navštívite zubnú ambulanciu.

1. Ako sa nazýva nástroj ktorý je na obrázku?

- a) sonda
- b) hladítko
- c) kyreta
- d) škrabka



2. Na čo sa používa hladítko?

- a) Zisťuje prítomnosť zubného kameňa
- b) Služi k nanoseniu materiálu do kavity (vypreparované kazové ložisko)
- c) Vtláča materiál do kavity
- d) Na vyšparovanie špiny spoza nechtov



3. Ako sa odborne nazýva odstránenie pulpy (zubnej drene) z koreňového kanálíka?

- a) palpácia
- b) exstirpácia
- c) pulpitída
- d) preparácia

4. Ako sa nazýva časť zuba, ktorá vytŕča z ďasna?

- a) koreň
- b) hlavička
- c) korunka
- d) krčok



Odpovede: 1.a,2.b,3.b,4.c

Simona Šághyová 4.FL



Street Workout

RVL13.COM
STREET WORKOUT
SYSTEM COMPANY



Ahojte, volám sa Simona Šághyová, pochádzam z Bratislavy a som novou žiačkou 4. FL triedy. Dva a pol roka sa venujem športu s názvom **Street Workout**.

Čo je to Street Workout?

Street Workout je na Slovensku pomerne nový šport, ktorý vznikol už dávnejšie v chudobných amerických štvrtiach, kde mladiství nemali peniaze na posilňovne, a tak začali cvičiť na uliciach (lamps, zábradlia, lešenie) s vlastnou váhou. História však píše, že týmto štýlom cvičili už vojaci Sparty bez tušenia, že vykonávajú nejaký šport. Základnými cvikmi sú *kliky, zhyby, dipy, drepky, výpady, leg raises, knee raises a plank*. Služi najmä na zlepšenie kondície, sily, funkčnosti a výdrže svalov.

Patria sem dve disciplíny:

- **WEIGHTED** (vykonávanie základných cvikov s rôznou záťažou)
- **FREESTYLE** (triky na hrazde, bradlách a zemi).

Kde sa vykonáva tento šport?

Street Workout sa rýchlo rozšíril a v dnešnej dobe existuje mnoho firiem na výrobu konštrukcií a parkov potrebných k tomuto športu. Momentálne sa nachá-

dza takmer v každom meste takáto konštrukcia, no v zime sú nevyužívané dôsledkom nepriaznivého počasia. V takomto prípade fungujú tréningy v gymnastických telocvičniach.

Dá sa zo Street Workout-u súťažiť?

Súťaže sa konajú najmä na jar a v lete, od tých najmenších až po Majstrovstvá Slovenska, z ktorých víťaz aj víťazka pocestuje do Moskvy na Majstrovstvá sveta reprezentovať našu krajinu.

Ako začať?

Je jedno, či ste chlap, žena, mladší alebo starší, pretože Street Workout je *vhodný pre každého*. Začína sa spomínanými základnými cvikmi, postupne sa cvičia ich ťažšie verzie až triky. Na Slovensku funguje veľa tímov, ktoré pomáhajú začiatočníkom. Priznám sa, že je to náročnejší šport pre ženy, no postupom času sa posun aj výsledky ukážu.

Ako si sa k dostala k Street Workout-u?

V lete 2012 som skúsila tréningy *Parkouru a Freerunu*, no zistila som, že ma bavili skôr silové časti tréningov ako samotné skákanie. Kamaráti ma tak o rok prehovorili skúsiť si Street Workout, ktorý som si obľúbila. Začínalo sa mi

fahšie, keďže som v detstve v rámci pretekania a hier s bratmi často cvičila.

Je Street Workout náročný pre telo?

Veľmi často sa vyskytujú zapálené či preťažené šľachy a úpony, najmä v okolí ramien a laktov. Veľa z nás si týmito zraneniami prešlo, no pokiaľ nezanedbávajúte rozcvičku a následný strečing po tréningu, ide to aj bez nich.

Aké sú tvoje úspechy?

Top 15 Slovak National Cup 2014

- 2.miesto Barz Warz 2014
- 1.miesto WF Battle 2014
- 7.miesto Majstrovstvá sveta 2014
- 4.miesto Slovak National Cup 2015
- 1.miesto Barz Warz 2015
- 1.miesto Wakelake Battle 2015
- 1.miesto Olomouc Battle 2015

Kde momentálne trénujete?

Trénujeme v Born To Trick parku v Orechovom pri Váhu, ale v zimnom období

máme k dispozícii 3x týždenne aj gymnastickú halu na Expo výstavisku. Tu vedieme Born To Trick Academy, kde robím trénerku pre najmenších a začínajúcich. Venujeme sa tu Parkouru, Freerunu a Street Workoutu.

Pôsobíš aj v nejakom tíme?

Najprv som bola členkou tímu Street Workout Skalica, z ktorého som po zdravotných problémoch odstúpila. Po zlepšení zdravotného stavu som však dostala viac ponúk a zvolila som Workout Fanatics z Trenčína. Postupne prišla aj spolupráca s Born To Trick v ich projektoch a vystúpeniach ako podporovaný atlét.

Ako funguje váš tím?

Náš tím tvorí momentálne 13 členov z Trenčína a okolia, Bratislavy či Prahy. Máme aj skúsených členov, ktorí sa Street Workout-u venujú 5-6 rokov a reprezentovali viackrát Slovensko na zahranič-

ných súťažiach. Podporujú nás značky ako Footshop, Muscleworld, Vitamin Well, Reborn a RVL13.

Ako prebieha tréning?

Každý tréning začína dynamickým rozbehom a nasleduje statická rozcvička. Tento úvod trvá 15 - 20 minút a po ňom už pokračuje 1-1,5 hodinový tréning zakončený dôsledným strečingom, aby sa predišlo zraneniam či skráteniu svalov.

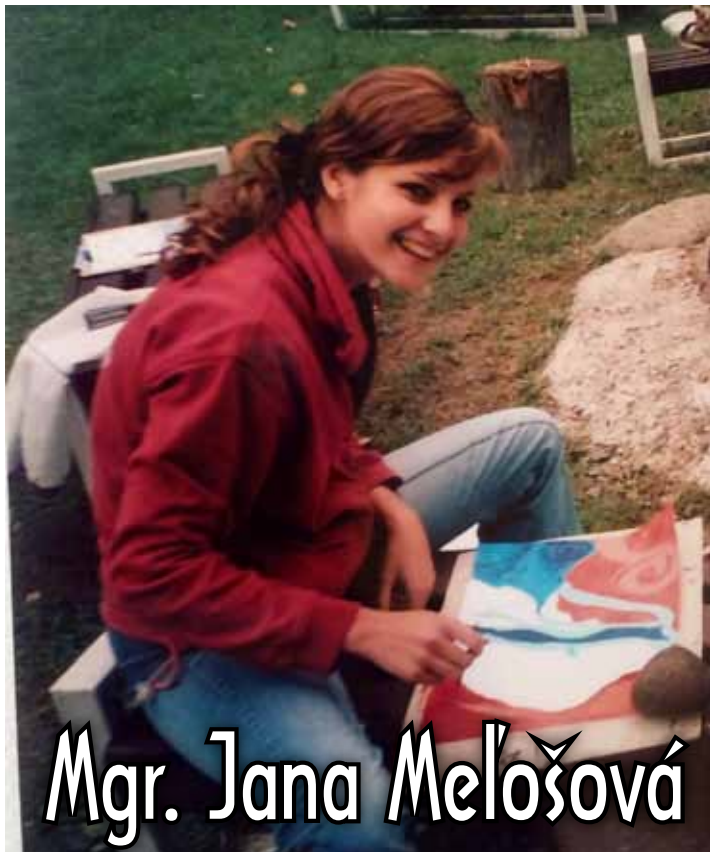
Je potrebné pri Street Workout-e dodržiavať stravu a brať doplnky výživy?

K cvičeniu patrí aj zdravý životný štýl. Nikoho však nenútime brať napríklad proteín či jesť len zdravo, keďže je to každého slobodná voľba. Zdravá strava a regeneračné doplnky sa ale určite pozitívne odrazia na vašich výsledkoch.

Fidorka

foto: archív S. Šághyovej





Mgr. Jana Meľošová

Moje školské časy boli skvelé, chodila som na Gymnázium Mikuláša Kováča v Banskej Bystrici. Boli sme trieda s umeleckým zameraním – výtvarným, hudobným a dramatickým. Ja som si vybrala výtvarnú, takže sme neustále niečo maľovali a tvorili, chodili na umelecké sú-

stredenia a pod. Aj triedu sme mali vyzdobenú takým zvláštnym spôsobom. Jedným z najčudnejších bol plagát Sisy Sklovskej alebo obal z hranoliek z McDonald's, ktorý nám visel na nástenke. Profesori si s neskrývaným záujmom prezerali tieto „skvosty“, čo nám vyho-

vovalo najmä počas písomiek. © Z predmetov ma asi najviac bavila literatúra, fyzika (mali sme vtipného pána profesora) a francúzština. Mojou najväčšou nepriateľkou sa stala chémia. Hrozne rada by som sa aspoň na jeden deň vrátila medzi spolužiakov. (jm)



Aké boli žiačky?

Keďže fotografií zo stredoškolských čias mám ako šafranu, z fotoalbumu vyberám tú, ktorá je spomienkou na prvý ročník základnej školy. Nevieť prečo, ale mám ju rada. Je taká mysliteľská. Hodina písania, vedľa mňa kamaráti zo škôlky a sídliska, za fotoaparátom naj učiteľka. A moje stredoškolské časy? Zdravotníčka v Humennom, odbor všeobecná sestra. Krásne časy! Mala som rada všetky odborné predmety, dokonca aj patológiu. Učili nás lekári, hodiny boli zaujímavé a

zároveň zábavné. Nemusela som však fyziku či chémiu a rešpekt som mala aj pred ukrajinským jazykom (chodila som do triedy, ktorej časť dievčat maturovala z ukrajinčiny). S úsmevom na perách spomínam na nášho informatika, program T602 a diskety. Dokázali sme ho vytočiť a nepomohol mu ani citát, ktorý mal vyvesený na dverách učebne: „Usmej sa, zajtra bude horšie.“ Prax v nemocnici. Na tú spomínam najradšej. Často vám ju závidím.

foto: z archívu J. M., M. M.



Mgr. Marcela MATUSOVÁ



Takto relaxujem

Karate sa venujem už päť rokov a plánujem v ňom ešte dlho pokračovať. Nie je to šport až taký drsný, ako si zvyčajne ľudia predstavujú, no aj tak dá zabrať. Niekedy som rada, že sa dostanem domov. Napriek tomu sa vždy cítim lepšie. Je to jeden zo spôsobov, ako sa odreagovať a prísť na iné myšlienky, nemyslieť aspoň chvíľu na školu a učenie.

Tréningy mám trikrát do týždňa. Snažím sa veľa nevymeškávať, pretože ma to baví. Keď som začínala, nemyslela som si, že v tom vydržím pokračovať. Už na začiatku ma to bavilo, ale keď som vystúpila z náboru, úplne ma to dostalo. Začala som cvičiť so staršími, našla som si zopár priateľov a tréningy boli omnoho zábavnejšie. Sme na nich rozdelení na 3 skupiny: nábor, mladší a starší. Ja patríam k starším. S klubom som už bola na niekoľkých súťažiach, na ktorých som bola úspešná. To ma motivovalo vydržať a zdokonaľovať sa. Každé leto chodíme na sústredenie, ktoré trvá týždeň. Počas neho máme 3 tréningy za deň. Je to namáhavé, ale som rada, pretože priatelia mi to vylepšujú a vždy sa zabavíme. Skúšky máme raz do roka, zvyčajne na začiatku letných prázdnin. Momentálne mám modrý opasok a pomaly sa začnem pripravovať na hnedý. Dúfam, že to zvládnem a budem pokračovať v tomto športe ďalej.

text a foto: Zuzana Miháliková, II. MAS

Mojím snom je canisterapia

Volám sa Veronika, mám 15 rokov. Som v prvom ročníku v odbore masér, pretože neskôr chcem ísť študovať canisterapiu, čo je liečba v prítomnosti a za pomoci psov. Mój záujem o túto aktivitu vznikol tak, že som túžila po psovi a tiež som chcela vždy pomáhať ľuďom. Postupne som si tieto sny začala plniť. Teraz mám

už svojho vlastného psa. Je to fenka a volá sa Jessica Bianca. Je to plemeno jack russel teriér. Má ešte len rok. Je veľmi drobná, no svalnatá, čo je dôkazom môjho tréningu s ňou. Cvičím s ňou agility, dogdancing a aj komické triky. Pre vysvetlenie,

agility je preskok cez rôzne prekážky, dogdancing je profesionálny tanec majiteľa so psom a komické triky sú určité napodobnenia človeka psom. Jessica zvláda tieto veci ľavou zadnou, pretože je veľmi šikovná a rýchlo sa učí. S výcvikom môjho psa som začala už po týždni kúpy. Zo začiatku to nebolo také ľahké, pretože Jessicu nezaujímalo nič iné, len kedy pôjde jesť, spať alebo na prechádzku. Taktiež sa zvykla počas mojej snahy o výcvik zabávať s loptičkou a ostatnými hračkami. Takže naše začiatky boli naozaj ťažké, no občas sa mi podarilo upriamiť jej pozornosť nejakou odmenou alebo dobrotou. Čím bola staršia, tým bola múdrejšia, šikovnejšia a vnímavejšia. No nikdy nezabudla na svoju starú, dobrú, vždy špinavú a zablatenú loptičku, za ktorou sa naháňala vždy po tréningu. Keď už mala približne pol roka, začali sme trénovať aj s inými, skúsenejšími ľuďmi. Tak Jessica nadobudla nebojnosť, keďže bola neustále medzi cudzími psami a ľuďmi. Po jednom ne-

prijemnom incidente s týmito psami sa naučila ochraňovať ľudí, čiže aj mňa. A vtedy prišlo na môj ďalší sen, ktorým je canisterapia. Všimla som si, že Jessica má záujem pomáhať ľuďom tak ako aj ja. Postupne sme sa začali zúčastňovať súťaží, zameraných na Jessicín výcvik. Niektoré sme vyhrali, niektoré nie. Záviselo to aj od vzruchu v areáli cvičiska, od nálady a hlavne od prípravy na súťaž. Z každej výhry sme sa obe veľmi tešili. Väčšinou sme vyhrali len malé ceny, ako sú napríklad granuly, „pamlsky“, hračky, atď., keďže Jessica bola „bezpapierový“ pes, čo znamená, že väčšie ceny (finančnú odmenu alebo podobne) sme nemohli nijako získať. Teda aspoň nie na súťažiach. Doteraz chodím s Jessicou na súťaže či výstavy a pomaly sa začíname dostávať k našej vysnívanej canisterapii. Práve vďaka tejto škole dávam obrovskú nádej tomu, že dosiahneme to, po čom túžime.

text a foto: Veronika Čikelová, I. MAS



Na čo **MYSLÍME**



písomky?

foto: Rebeca Chupáčova, I. ZUA
pripravil: kolektív I. ZUA

HURÁ DO PRÍRODY



Ochrana života a zdravia, my a zaslúžená pauza na Brezine.



ZABODOVALI

Kto? Naše dievčatá. V čom? V basketbale. Po výbornom hernom a streleckom výkone vo všetkých zápasoch obsadili dievčatá v konkurencii 10 škôl postupové I. miesto. Vo finále porazili Piaristické gymnázium Jozefa Braneckého Trenčín a Gymnázium Ľudovíta Štúra Trenčín. Gratulujeme!



MIKULÁŠSKY TURNAJ

Prvý decembrový deň sa konal 3. ročník už tradičného Mikulášskeho turnaja vo volejbale zmiešaných družstiev stredných škôl. Víťazom sa stalo družstvo Gymnázia Ľudovíta Štúra, druhé miesto obsadilo družstvo Obchodnej akadémie M. Hodžu a tretie miesto obsadila Stredná odborná škola obchodu a služieb Trenčín.



SILNÁ RUKA



Dňa 12.11.2015 sa konala súťaž v pretláčaní rukou „Silná ruka stredoškôľakov“, pod záštitou ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR Juraja Draxlera. Našu školu reprezentovali 3 žiaci – Erik Kubík z III. FL, Matúš Švajda a Lukáš Glenda zo IV. MAS. Matúš Švajda

a Lukáš Glenda štartovali vo veľmi silnej a najpočetnejšej hmotnostnej kategórii nad 80 kg, kde obsadili vynikajúce 2. a 3. miesto. Postupujú do celoštátneho kola, ktoré sa bude konať 27.11.2015 v Banskej Bystrici.

(Biba)



ÚSPEŠNE VESLOVALI

Koncom novembra sa naši žiaci zúčastnili Majstrovstiev Trenčianskeho kraja v halovom veslovaní stredných škôl v Mestskej športovej hale na Sihoti. Súťažné družstvo tvorili štvorčlenné tímy v kategóriách: 1. – 2. ročník diev-

čatá a 3. – 4. ročník chlapci. Aj pri nízkom stave vody sa štvorveslica dievčat dokázala preveslovať až do cieľa a umiestnila na krásnom 2. mieste. Chlapci obsadili 7. miesto.

foto: archív školy, (sk)



Dnešné ráno bolo tajomné ako hmla, ktorá sa pevne držala zeme. Myslela som, že do hôr už nepôjdem, ale nakoniec som sa rozhodla ísť. Veď kto by odmietol Tatry? Keď som tam prišla, zaplavil ma úžasný pocit. Pociť pokoja. Teplo sa mi rozlievalo po celom tele, hoci bolo celkom chladno, pretože už je jeseň. Listy, s ktorými sa vietor hrá, počuteľne šuštiť alebo padajú na zem. Musím sa usmiať pri predstave šomrajúcich stromov, ktorým sa nepáči, keď im vietor neustále kazí účes. Zvyšné stromy si začínajú chystať hrubšie kabáty proti prichádzajúcej zime.

Nad hlavami nám lietajú vtáky a z výšky nás povzbudzujú, aby sme pokračovali ďalej v ceste. Im sa to povie, keď majú krídla. My tu chodíme po šmykľavých skalách a im stačí, aby raz za čas mávli krídlami. Tie skaly nám ozaj sťažujú cestu. Sú veľmi klzké a je to aj vidieť. Ak sa zjaví malý

záblesk svetla spoza mrakov, zabľstia sa aj skaly. Slnko sa však veľmi rýchlo schováva naspäť za tmavú oponu z mrakov. V posledných dňoch sa neukazuje veľmi často.

Pod nohami nám prebehla myš. Malinká, sivá myška. Prebehla rýchlo, aby sme ju takto neupravenú nevideli. Ako väčšina zvierat, pripravuje sa na zimu, takže nie je upravená.

Cesta bola dlhá a namáhavá. No pochopila som, prečo majú turisti Tatry tak radi. Turistika na horách medzi stromami, v čistom prostredí. Majú tu všetky krásy ako na dlani. A z výšky sa na to pozerá ešte lepšie. Počas tej hustej hmly nebolo dolu veľmi dobre vidieť, ale keď som sa do toho bieleho oblaku pozrela, vedela som, čo sa tam deje. Videla som srnca, ktorý sa hrdo prechádzal a pyšne predvádzal svoje parohy. Videla som mladého rysa, ktorý sa hral s chvostom svojho ka-

maráta. Videla som dokonca aj tú malú myšku, ktorá si práve chystala posteľ.

Stačilo sa nadýchnuť a cítila som vôňu prírody. Hodnú chvíľu som sa tam zdržala, ale potom som sa rozhodla pre zostup dole. Niekoľko totiž zahlásil, že by mal prísť hustý dážď. Obloha ešte viac stmavne, mraky sa pevne objímu, čím nedovolia ani jednému lúčcu svetla prejsť k nám. Začnú padať studené kvapky, ktoré sa už nevedia dočkať, kedy spadnú na zem. Môže to pôsobiť smutne, alebo vyzerá, akoby plakalo. No sú to slzy smútku alebo radosti? Nevieť. Ale dážď na mňa pôsobil vždy dobre, osviežujúco, akoby spláchol všetko zlé. No radšej som sa ponáhľala, aby ma ten dážď nezastihol úplne hore. Počas cesty moje myšlienky tancovali medzi neviditeľnými kvapkami dažďa.

Zuzana Miháliková, II. MAS
foto: Zuzana Miháliková, II. MAS

LISTUJEME V KRONIKE ŠKOLY



Školský rok 1973/74, študijný odbor detská sestra. Fotografia vznikla na praxi v detských jasiach.



Praktické vyučovanie na detskom oddelení.



Sestričky z Trenčína. Svedčí im to, že?

Telesná výchova na školskom dvore. Spoznávate ho? Kedysi tu bolo volejbalové ihrisko.



A čo poviete na túto stojku? Školský dvor, čerstvý vzduch, žinenka = telesná výchova v šk. roku 1973/74



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



„Už Gaudeamus v sále doznieva,
v ruke sa malá stužka chveje
a na nej monogram svieti.
No skôr, než nás osud rozveje,
ku perám pohár zdvihnúť chceme,
na lásku, povieme, na ňu aj pripijeme,
veď mladí sme, kým milujeme.“

Fidorka



4. FL





4. ZL



TÁ NAŠA STUŽKOVÁ



4. MAS

MASÉRSKA

Keď ma brali za maséra,
nútili ma učiť sa,
drvil som sa ako blbec,
a tak to išlo dokola,
la la la tak to išlo dokola.

Zavreli ma do učebni,
štyri roky mučili,
skúšali veľa, no nič nepomohlo,
aspoň, že to skúsili,
li li li aspoň že to skúsili.

Na rodičku po polroku,
to bol doma ale hic,
mama bola na mňa v presile,
ja nezmohol som sám nič,
nič nič nič ja nezmohol som sám nič.

Neplačte vy oči moje,
triedna za to nemohla,
to si len iba naša mozgová kôra
štyri roky pospala,
la la la štyri roky pospala.

Čo je komu do maséra,
keď ho hlava zradila,
dovidenia škola, riaditeľ, trieda,
masérska už skončila
la la la dúfam, že sa páčila,
la la la komu nie, no tak smola.

(Originál: Jaromír Nohavica
Když mě brali za vojáka)





4. ZA

 MyWay Agency

 Stužkové.sk

Večer hviezd

Kontrola šiat – vybavené. Topánky? Nebolo veľa času, ale napriek tomu spokojnosť. Mejkap a vlasy – nikdy som nebola krajšia. Vstupujeme do honosne vyzdobenej sály. Včera sme tu zažili generálku, ale nachádzalo sa tu len trošku paniky, za hrst' nervov a veľmi veľa očakávania a vzrušenia. Tak, čo sa to tu deje? Nastupujeme v slávnostnom polkruhu, nespoznávam svojich spolužiakov. Kto sú tí štyria fešáci? Saká a nagélovane vlasy, sú to naši spolužiaci asi. Nestíhame sa obzerať jeden po druhom, po všetkých tých šatách a účesoch. Keby som mala vybrať najkrajšiu, asi by to nebolo možné. Vyzeráme ako hviezdy.

Odrazu naše šaty ozdobili zelené stužky nádeje, v rukách sa ocitol pohár s našim menom. Prípitok a slávnostné príhovory, uť, už aby to bolo za nami. Potom pričádza rodičovský valčík, to už z nás na chvíľočku opadnú stresy. Veď po večeri nasleduje program, to si ich užijeme ešte dosť. Vyjsť na pódium pred všetkých tých ľudí chce odvalu. Samozrejme, podľa očakávaní a dúfania, program dopadol na výbornú, v každom z nás sa prebudil skrytý zmysel pre improvizáciu. No a potom prišlo to, na čo sme sa aj tak všetci najviac tešili. Zábava až do rána, tombola a naše originálne tortičky. Na toto všetko sa oplatilo čakať. A užili sme si to. Ani

sme neverili, ako to všetko strašne rýchlo ubehlo. Myslím, že každý by si tento večer zopakoval ešte raz. Bolo skvelé užívať si ten pocit dospelosti, výnimočnosti a očakávaní. V pamäti sa nám navždy zachová naša stužková. Veď to bol večer, keď každý z nás žiaril ako hviezda, večer, ktorý patril jednotlivcom, ale zároveň kolektívu. Kolektívu úžasnej IV. ZA.

Monika Zemanovičová, IV. ZA

foto: archív triedy IV. ZA

Filmotéka

DOBRE VIDÍME SRDCOM

VĎAKA PILOTOVI, MALÉMU PRINCOVI A LÍŠKE SA DIEVČATKO PRIUČÍ, AKO SA POZERÁŤ NA SVET SRDCOM.



Do kín prichádza dlhoočakávaná prvá filmová adaptácia Malého princa. Kto čakal doslovný prepis knihy, bol sklamaný. Režisérovi poslúžil skôr ako inšpirácia. Konfrontuje svet detský, so svetom dospeláckym. V centre príbehu je dievčatko, ktoré vychováva ambiciózna matka. Tá jej do bodky naplánovala budúcnosť. Možno by sa jej sny aj naplnili, keby na scénu neprišiel čudácky sused, letec, vďaka ktorému malé dievčatko spoznáva silu priateľstva a nachádza stratené detstvo. Originálne je prepojenie počítačovej animácie (príbeh dievčatka a letca) s klasickou animáciou (príbeh malého princa). Atmosféru rozprávkovosti umocňuje hudba Hansa Zimmera. (mm)

STAR WARS PO SIEDMYKRÁT



Ako správny fanúšik Star Wars som očakával jedinečnú atmosféru. Film ma skutočne nesklamal a so zatajeným dychom som sledoval, ako sa postupne objavili všetky legendy pôvodnej trilógie. Niektorí sa možno ťažovali na atypický tvar svetelného meča hlavného „padúcha“, ale pre mňa to bol zaujímavý efekt. Pre staršie generácie musel byť film príjemnou chvíľkou nostalgie, no verím,

že aj moji rovesníci objavili čaro tohto majstrovského diela. Potvrdzuje to už jasanie pri prvom zábere na Harrisona Forda v jednej z jeho najlepších úloh. Počul som, že sa chystá ďalšie pokračovanie a má byť vraj ešte temnejšie, takže sa máme na čo tešiť. A odkaz pre všetkých fanatikov: Nech vás sila sprevádza!

Peter Neumann, IV. ZA

Zo sveta kníh

TAMARA HERIBANOVÁ - MALÁ DOBA L'ADOVÁ

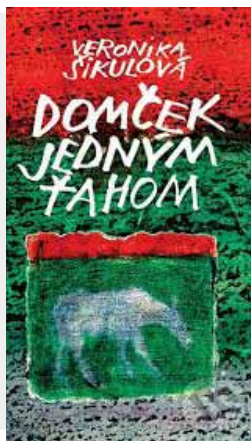


Malá doba L'adová je román, ktorý sa číta ľahučko, a pritom otvára mnoho otázok. Dočítate sa v nej o láske, o jej nemožnom naplnení, ale i komplikovaných rodinných vzťahoch. Je plná humorných situácií, ktoré niekedy vyznievajú až absurdne. Citlivý príbeh plný zvrátov dokonale vystihuje dnešnú dobu – chladné city

a pomýlené hodnoty. Záverečná časť knihy, v podstate posledný odsek, mení celkový pohľad na celý príbeh. Záver vás tak nadchne a pohltí, že možno nebudete veriť tomu, čo ste práve dočítali. Výborná kniha, jedna z mojich obľúbených! Mimochodom, ma nádherný obal.

Petra Benzírová, III. ZA

PATRÍ MEDZI MOJE NAJMILŠIE



Reč je o knihe poviedok Domček jedným ťahom od slovenskej spisovateľky Veroniky Šikulovej. Páči sa mi štýl autorkinho písania. Svoje príbehy podáva tak, ako sa skutočne odohrali. Bežný život rodiny, susedov, školský výlet, prvá voňavka či rozprávanie o potkanoch v záhrade. Vtipné a úsmevné príhody z detstva, dospievania, ale aj z obdobia dávno po ňom, pri ktorých som sa schuti zasmiala a cítila pohodovo. Aj

jazykom sa približuje mladým. Ku knihám Veroniky Šikulovej som sa dostala vďaka recitáčnej súťaži, kde som si vypočula ukážku z knihy Domček jedným ťahom. Na druhý deň som bežala do knižkupectva a kúpila si ju. Už viac ako 5 rokov patrí medzi moje najmilšie. Od danej autorky som si prečítala aj knihu Miesta v sieti.

Dominika Kákošová, IV. FL

Hudba a my

JEDNOZNAČNE KONTRAFAKT

Naša trieda najviac počúva rap, hip-hop, ale aj rock. Hudbu počúvame počas cesty v autobuse alebo keď nás otravuje nuda. Vybavíva v nás emócie a okamžite sa nám vybaví spomienky. Dobré či zlé. Ale vždy pri nej relaxujeme, pomáha nám. Naša najobľúbenejšia kapela je určite Kontrafakt.

kolektív I. ZUA



HIP-HOP A METAL

Neodsudzujeme žiadny hudobný štýl, avšak našim srdciam je hip-hop a metal najbližší. Každá pesnička v nás vyvolá emócie, spomienky a pocity. Hudba pre nás znamená relax a hlavne odpočinok od stresu, proste iný svet. Bez nej si nevieme predstaviť ani jeden deň. Počúvame ju v autobuse cestou do školy, pri zaspávaní, občas aj počas učenia. Ale to sa zvyčajne začneme sústreďovať na text pesničky a vtedy je hneď po učení. Naše obľúbené skupiny sú Metallica, System of a down, Boy Wonder a Linkin park.

Vanesa a Jana, I. FL



We like English

A short poem written by girls from I. ZA:

My friend had to go to the doctor *urgently*,
When I looked at her, I smiled *nervously*,
She was breathing *slowly*,
She died *tragically*.

Terézia Kufliková, Simona Košútová, Gabriela Páleníková

What should you do if you want to be good at English? Students from II. ZL know the answer.

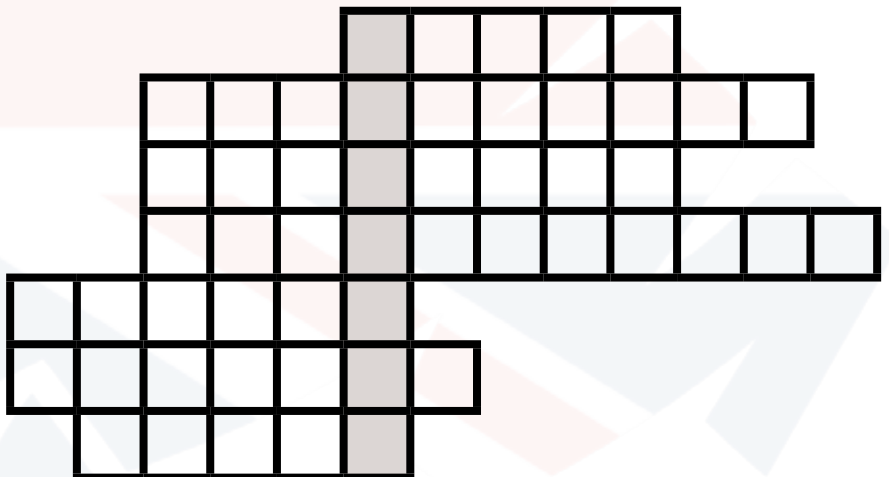
You should...

- *listen to English songs,*
- *watch movies in English,*
- *find an English friend,*
- *be more patient,*
- *study at university abroad,*
- *make your way to England OR*
- *BE BORN IN ENGLAND!*

Students from II. MAS have prepared a crossword focused on a healthy life style:


_____ is defined as being in good physical condition, mainly from exercise and proper nutrition.

1. What contains a lot of vitamins?
2. What do you need when you want to do work-out?
3. What can we find in dairy products, meat and eggs? (pl.)
4. What can we decrease pain with? (pl.)
5. Muscle – What helps to move our body? (sing.)
6. What is a synonym for disease?
7. What do we breath with? (pl.)





KUPÓN

 meno:

trieda:

dátum:

podpis triedneho učiteľa:

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