Bleskáčik

školský časopis ZŠ s MŠ Viničné **2021/2022** **3.Ročník**

č. 1/2022 Jeseň - Zima

OBSAH:

Príhovor	3
Redakčná rada	3
Pod hríbom	4 - 8
Tak ide čas v škole	9 - 12
Zábava v ŠKD	13 - 19
Súťaže	20 - 22
Všetci rovní, každý iný	23 - 24
Aj takto sa učíme	25 - 26
Interview	27- 29
Školský podporný tím	30 - 34
Na nástenkách	35 - 36

Pripravujeme:

Akú knihu práve čítaš?

Zábavné úlohy

Recepty

Tip na výlet

Poznáš našu obec?

Ak máš chuť, prihlás sa, a stane sa z Teba mladý redaktor.

Ak máš zaujímavý príspevok do ďalšieho čísla, pochváľ sa.

Milí čitatelia,

Práve čítate nové číslo školského časopisu Bleskáčik v školskom roku 2021/2022.

Tento školský rok je opäť poznačený karanténami z dôvodu ochorenia Covid 19.

No napriek tomu, že niektorí z Vás sa určitý čas učili dištančne, aktívne sa zapájate do aktivít školy, do súťaží, do projektov a v rámci možností navštevujete záujmové krúžky a odbory SZUŠ.

Tento časopis vzniká vďaka projektu „Vzdelaným patrí svet". Týmto projektom si žiaci prostredníctvom aktivít počas vyučovania a v záujmových krúžkoch rozvíjajú čitateľskú, prírodovednú a matematickú gramotnosť.

Učitelia sa pravidelne stretávajú na zasadnutiach pedagogických klubov, ktorých činnosť vychádza z plánov jednotlivých klubov. Na jednotlivých zasadnutiach učitelia hodnotia činnosti so žiakmi počas vyučovacieho procesu zamerané na rozvíjanie niektorej z gramotností, na ktoré je projekt zameraný. Taktiež si vzájomne vymieňajú skúsenosti a hľadajú nové spôsoby a aktivity na rôznorodú a zaujímavú činnosť na vyučovacích hodinách.

Záujmové krúžky projektu:

Žiacka knižnica, Prírodovedný krúžok, Chémia okolo nás

Tvorba časopisu, Divadelný krúžok

Všetkým žiakom – čitateľom prajem príjemne strávené chvíle pri čítaní školského časopisu a tešíme sa na Vaše príspevky.

Mgr. Jana Chrappová

Redakčná rada

Školský časopis **Bleskáčik** vychádza v Základnej škole Viničné od školského roku 2019/2020

Projekt „Vzdelaným patrí svet"

Ročník III., číslo 1

Redaktori: Žiaci ZŠ s MŠ Viničné, učitelia ZŠ s MŠ, vychovávateľky ŠKD

Dohľad nad vydaním: Mgr. Lucia Guttová, Mgr. Jana Chrappová

POD HRÍBOM

V rámci pedagogického klubu slovenského jazyka žiaci spolu s učiteľmi počas vyučovania sa venovali dramatizácii textu.

Text predniesli žiaci 2. stupňa cez rozhlas vo forme rozhlasovej hry

Žiaci 1. ročníka vyrábali ilustrácie.

V 2. ročníku žiaci reprodukovali text v maľovanom čítaní.

Žiaci 3. ročníka si pripravili divadelné predstavenie o prečítanom texte.

V 4. ročníku žiaci spracovali text do čitateľského denníka.

Predstavujeme Vám uvedený príbeh „Pod hríbom" v troch verziách:

„Pod hríbom" na čítanie do tried:

Pod hríbom

Zastihol raz mravca prudký dážď.
Kde sa schovať?
Zbadal na čistinke hríbik, pribehol k nemu a schoval sa pod jeho klobúčik. Sedí si mravec pod hríbikom a vyčkáva, kedy prestane pršať. Ale dážď je čoraz hustejší...
Vtom prilezie k hríbiku zmoknutý motýľ:
- Mravec, mravec, pusť ma pod hríbik! Zmokol som, lietať nemôžem.
- Kdeže ťa pustím? – hovorí mravec. - Sám sa tu ledva zmestím.
- Len sa pomkni, dobrých sa všade veľa zmestí.

Pustil mravec motýľa pod hríbik.
A dážď je čoraz hustejší.
Beží okolo myška:
- Pusťte ma pod hríbik! Zmokla som ako myš.
- Kdeže ťa pustíme, miesta niet!
- Len sa troška potisnite!

Potisli sa a pustili myšku pod hríbik.
A dážď sa len leje, vôbec neprestáva.
Vtom k hríbu priskacká vrabec a plače.
- Zmokli mi pierka, ustali krielka. Pusťte ma pod hríbik osušiť sa, oddýchnuť si, dáždik prečkať.
- Nieto tu miesta.

- Len sa trošku pomknite, prosím vás.
- No dobre.

Potisli sa a našlo sa miesto aj pre vrabca.
Pribehne na čistinku zajac a zbadá hríb.

- Zachráňte ma, schovajte ma! - kričí.
- Líška ma naháňa!
- Neborák, zajac. – hovorí mravec. - Stisnime sa ešte.

Ledva zajaca schovali, pribehla líška.

- Nevideli ste zajaca? – spytuje sa.
- Nevideli.

Líška pristúpila bližšie, poňuchala...

- Neschoval sa sem?
- Kdeže by sa tu zmestil?

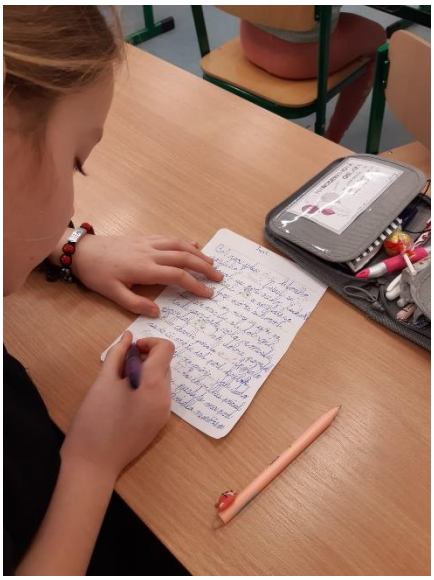
Líška kývla chvostom a bežala preč.
Práve vtedy prestalo pršať a vykuklo slniečko.
Všetci vyšli spod hríba a radujú sa.
Mravec hovorí zamyslený: - Ako je to? Najprv mi bolo pod hríbom i samému tesno, a teraz sme sa až piati zmestili.

- Kva-cha-cha! Kva-cha-cha! – zasmial sa ktosi.

Všetci pozreli hore. Na klobúku hríba sedí žaba a chechoce sa.

- Ech vy! Veď hríb...

Nedoriekla, preč utiekla. Pozreli všetci znovu na hríb a vtom sa dovtípili, prečo sprvu bolo pod ním i jednému tesno a potom sa až piati zmestili. Uhádneš to aj ty?



„Pod hríbom" pre rozhlasové predstavenie:

Rozprávač: Zastihol raz mravca prudký dážď.
Kde sa schovať?
Zbadal na čistinke hríbik, pribehol k nemu a schoval sa pod jeho klobúčik. Sedí si mravec pod hríbikom a vyčkáva, kedy prestane pršať. Ale dážď je čoraz hustejší...
Vtom prilezie k hríbiku zmoknutý motýľ.
Motýľ: Mravec, mravec, pusť ma pod hríbik! Zmokol som, lietať nemôžem.
Mravec: Kdeže ťa pustím? Sám sa tu ledva zmestím.
Motýľ: Len sa pomkni, dobrých sa všade veľa zmestí.
Rozprávač: Pustil mravec motýľa pod hríbik.
A dážď je čoraz hustejší.
Beží okolo myška.
Myška: Pusťte ma pod hríbik! Zmokla som ako myš.
Mravec, motýľ: Kdeže ťa pustíme, miesta niet!
Myška: Len sa trocha potisnite!
Rozprávač: Potisli sa a pustili myšku pod hríbik.
A dážď sa len leje, vôbec neprestáva.
Vtom k hríbu priskacká vrabec a plače.
Vrabec: Zmokli mi pierka, ustali krielka. Pusťte ma pod hríbik osušiť sa, oddýchnuť si, dáždik prečkať.
Mravec, motýľ, myš: Nieto tu miesta.
Vrabec: Len sa trošku pomknite, prosím vás.
Mravec, motýľ, myš: No dobre.
Rozprávač: Potisli sa a našlo sa miesto aj pre vrabca.
Pribehne zajac a zbadá hríb.
Zajac: Zachráňte ma, schovajte ma! Líška ma naháňa! *(kričí)*
Mravec: Neborák, zajac. Stisnime sa ešte.
Rozprávač: Ledva zajaca schovali, pribehla líška.
Líška: Nevideli ste zajaca?
Mravec, motýľ, myš, vrabec: Nevideli.
Rozprávač: Líška pristúpila bližšie, poňuchala...
Líška: Neschoval sa sem?
Mravec, motýľ, myš, vrabec: Kdeže by sa tu zmestil?
Rozprávač: Líška kývla chvostom a bežala preč.
Práve vtedy prestalo pršať a vykuklo slniečko.
Všetci vyšli spod hríba a radujú sa.

Mravec: *(zamyslený)* Ako je to? Najprv mi bolo pod hríbom i samému tesno, a teraz sme sa až piati zmestili.
Žaba: Kva-cha-cha! Kva-cha-cha!
Rozprávač: Všetci pozreli hore. Na klobúku hríba sedí žaba a chechoce sa.
Žaba: Ech vy! Veď hríb...

Rozprávač: Nedoriekla, preč utiekla. Pozreli všetci znovu na hríb a vtom sa dovtípili, prečo sprvu bolo pod ním i jednému tesno a potom sa až piati zmestili. Uhádneš to aj ty?

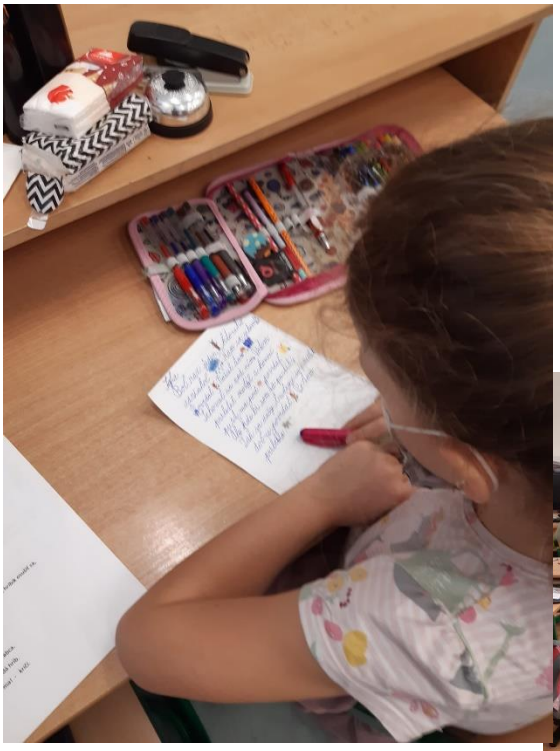
„Pod hríbom" pre divadelné predstavenie:

Rozprávač: Zastihol raz mravca prudký dážď.
Kde sa schovať?
(Mravec zbadá na čistinke hríbik, pribehne k nemu a schová sa pod jeho klobúčik. Sedí pod hríbikom a vyčkáva, kedy prestane pršať.)
Ale dážď je čoraz hustejší...
(K hríbu pomaly kráča zmoknutý a unavený motýľ.)
Motýľ: Mravec, mravec, pusť ma pod hríbik! Zmokol som, lietať nemôžem.
Mravec: Kdeže ťa pustím? Sám sa tu ledva zmestím.
Motýľ: Len sa pomkni, dobrých sa všade veľa zmestí.
(Mravec pustí motýľa pod hríbik.)
Rozprávač: A dážď je čoraz hustejší.
(K hríbu beží myška.)
Myška: Pusťte ma pod hríbik! Zmokla som ako myš.
Mravec, motýľ: Kdeže ťa pustíme, miesta niet!
Myška: Len sa trocha potisnite!
(Potisli sa a pustili myšku pod hríbik.)

Rozprávač: A dážď sa len leje, vôbec neprestáva.
(Vtom k hríbu priskacká vrabec a plače.)
Vrabec: Zmokli mi pierka, ustali krielka. Pusťte ma pod hríbik osušiť sa, oddýchnuť si, dáždik prečkať.
Mravec, motýľ, myš: Nieto tu miesta.
Vrabec: Len sa trošku pomknite, prosím vás.
Mravec, motýľ, myš: No dobre.
(Potisli sa, aby sa zmestil aj vrabec. Pribehne zajac a zbadá hríb.)

Zajac: Zachráňte ma, schovajte ma! Líška ma naháňa! *(kričí)*
Mravec: Neborák, zajac. Stisnime sa ešte.
(Hneď ako schovajú zajaca, pribehne líška.)
Líška: Nevideli ste zajaca?
Mravec, motýľ, myš, vrabec: Nevideli.
(Líška pristúpi bližšie, poňuchá.)
Líška: Neschoval sa sem?
Mravec, motýľ, myš, vrabec: Kdeže by sa tu zmestil?
(Líška kývne chvostom a beží preč.)
Rozprávač: Práve vtedy prestalo pršať a vykuklo slniečko.
(Všetci vybehnú spod hríba a radujú sa.)

Mravec: *(zamyslený)* Ako je to? Najprv mi bolo pod hríbom i samému tesno, a teraz sme sa až piati zmestili.
Žaba: Kva-cha-cha! Kva-cha-cha!
(Všetci pozrú ďalej za hríb. Sedí tam žaba a chechoce sa.)
Žaba: Ech vy! Veď hríb...
(Všetci pozerajú prekvapene na hríb.)
Rozprávač: A vtom sa dovtípili, prečo sprvu bolo pod ním i jednému tesno a potom sa až piati zmestili. Uhádneš to aj ty?
(*Na konci treba menší hríb vymeniť za väčší, keďže narástol.)*



Tak ide čas v škole

JESEŇ

Týždeň zdravia

Deň pohybových aktivít
Pohyb

Deň zdravej výživy
Strava

Deň pitného režimu
Voda

Relax a myslenie

Hovoríme o spánku

Žiaci 1. -4. ročníka si v pondelok priniesli do školy ovocie a zeleninu. V triedach si ju vystavili a počas celého týždňa im ju pani učiteľky šúpali, krájali, a pripravovali a žiaci zeleninu a ovocie s radosťou ochutnávali.

Od utorka žiakom pripravili pani kuchárky aj nátierky. V utorok – rybičková, streda – bryndzová, štvrtok – cícerová.

Žiaci sa obliekali do farieb podľa farby dňa.

Pondelok – červený deň. Deň sme venovali rozhovorom zdravej strave a stravovaniu.

Utorok – modrý deň. Deň sme venovali pitnému režimu a vode.

Streda – farba oblečenia ktorá mám rád/a. *Deň pohybových aktivít. Rozprávali sme sa, aký je pohyb pre naše zdravie dôležitý a zacvičili sme si.*

Štvrtok – žltý deň. Hovorili sme o spánku a jeho benefitoch na naše zdravie. Piatok – zelený deň. Deň kedy sme sa rozprávali o pozitívnom myslení a relaxovaní.

V tomto týždni bola škole vyhlásená súťaž o najkrajší plagát na dverách tried. Žiaci mali vyrobiť plagát nakresliť, nalepiť obrázky, vymyslieť básničky, príbeh. Čím všetkým si vieme podporiť zdravie. Plagáty boli veľmi pekné a rozhodovanie bolo veľmi ťažké. Trieda 2.A získala prvé miesto. Žiaci boli odmenený loptami.

Pre žiakov 2.stupňa bola pripravená beseda o zdravom stravovaní, strave s pani Miroslavou Chvostekovou, ktorá im urobila malú ochutnávku raňajok. Žiaci si pochutnali na ovsenej kaši s mandľami, zaliatou javorovým sirupom. Žiaci sa zaujímali o stravu. Pýtali sa čo jesť pred a po športovaní? Čo jesť na desiatu namiesto sladkostí? Ako si viem pomôcť stravou pri silnom akné?....

Žiakom sa celý týždeň páčil.

ZIMA V ŠKOLE

ZÁBAVA V ŠKD

JESEŇ V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ

Témou jesenného ŠKD bolo zapojenie sa školského klubu do podujatia "Týždeň zdravia „. Pani vychovávateľky v rámci činnosti robili podujatia s touto témou. Týždeň zdravia sa na našej škole organizuje už tradične každý rok. Každý deň je v znamení jednej farby a jednej témy. V pondelok mali deň zdravej výživy- strava. Bol to červený deň. Deti boli oblečené do šiat červenej farby. Na túto tému spoločne hľadali dôvody, prečo jesť veľa ovocia a zeleniny, prečo je dôležité sa zdravo stravovať. Vymenovali si rôzne druhy ovocia a zeleniny. Deti si priniesli rôzne druhy ovocia a zeleniny, ktoré následne ochutnávali. Zahrali sa spoločnú hru : ovocné pexeso. A nakoniec si vyrobili hrušky a jablká s papiera. Streda bola deň pohybových aktivít. V tento deň výraznejšie kládli dôraz na pohybovú výchovu, ktorá tvorí základ zdravého, všestranného rozvoja osobnosti detí. Štvrtok sme mali „žltý" deň s témou „ Hovoríme o spánku". P vychovávateľka si pripravila rozhovor ,prečo je aj obyčajný spánok pre nás dôležitý. Že tak ako jedlo, je aj spánok biologickou potrebou pre ľudí ale aj pre zvieratká. Že je dôležité mať nastavený spánkový režim, mať dostatok spánku. Detí sa spýta, či majú radi spánok, o koľkej hodine chodia spať cez týždeň a o koľkej cez víkend, či spia s rodičmi alebo sami, či cítia na sebe zmenu, keď sú málo a zle vyspatí, ako to ovplyvňuje ich prácu v škole. Spomenú si sme aj zvieratká, ktoré prespia zimu, ukážu si v akých polohách niektoré zvieratká spia. Deti aktivity veľmi bavili, vyrobili veľa krásnych obrázkov, modelovali z hliny, hrali sa hry.

„Viete si predstaviť jeseň v škole bez **tekvíc?** My veru nie." Bez výstavky tekvíc by jeseň na našej základnej škole už nemala svoje čaro. Preto sa na toto krásne obdobie žiaci našej školy vždy veľmi tešia. Z roka na rok nás prekvapujú stále novými nápadmi ako z tekvice a z iných prírodnín vyčarovať čo najkrajšie, či najstrašnejšie strašidielko, princezničku, Pokémona, psíka, rozprávkového hrdinu, škriatka alebo len krásne ozdobený lampášik. Každá vyrezaná tekvica má svoju dušu, odzrkadľuje snahu našich žiakov vyjadriť svoje predstavy a bohatú fantáziu a prejaviť svoj talent a kreativitu. Aj **vyrezávanie tekvíc** má svoje čaro. Veď doma si ju deti pripravujú spoločne s rodičmi. Sú to vzácne chvíle spoločného tvorenia, pri ktorom zažívajú chvíle radosti, pokojného a spoločného „špekulovania," smiechu, dobrej nálady a pohody.
Aj tento školský rok sme výstavku tekvíc usporadúvali s veľkým nadšením. Na chodbe školy, na vyhradenom mieste nám zo dňa na deň pribúdali krásne, aj netradičné a zaujímavé výstavné kúsky. Všetci sa veľmi tešíme koľko tekvíc a tekvičiek naše deti spolu so svojimi rodičmi tento rok vyrobili. Všetky boli veľmi pekné a nápadité. Deti hlasovali a tohtoročný víťaz je Lukáško Bogner z 1.B triedy so svojím **Pokémonom**. Ale pre nás boli víťazi všetci, ktorí sa súťaže zúčastnili a preto dostali sladkú odmenu. Už teraz sa tešíme na budúci rok.

PIKACHU

VIANOCE A ZIMA V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ

Konečne aj nás navštívila pani Zima a aj napriek tomu, že sneh sa nám udržal len krátko, stihli sme si ho s deťmi v ŠKD užiť naplno. Okrem šantenia v snehu sme hádzali snehovou guľou do terča aj do diaľky, či vytvárali snehového anjela. Ale najviac si to deti užili pri stavaní snehuliaka. Spokojnosť a radosť umocňovali ich červené líčka a hlasný smiech. Zimnou témou sme mali prepletené skoro všetky činnosti v ŠKD. Rozprávali sme sa o zvieratkách a o prírode v zime, o teplom čajíku, ktorý sme si nakreslili. Ale aj o zdraví a teplom obliekaní v zime a vyrobili sme si rukavičky a čiapky. Deťom sa páčila rozprávka o vtáčikoch v zime a spoločne sme vyrobili búdky pre vtáčiky. Na šk. dvore sme do búdky nasypali semienka pre vtáčiky. Zimné obdobie prináša veľa dôvodov na radosť a my si ho čo najviac vychutnávame.

K zime patrí aj obdobie Adventu, ktoré je veľmi bohaté na rôzne aktivity v popoludňajšej činnosti všetkých oddelení ŠKD a ich vekových štruktúr. Toto obdobie sa začalo už koncom novembra, keď sa zapálila prvá adventná sviečka. Tak si prvú sviečku zapálili v ŠKD aj deti . Aktivity zamerané na advent začali počúvaním a spievaním kolied. Rozhovorom a rozprávkou sa deťom priblížil význam adventu a čo ktorá sviečka znamená. Ďalšie decembrové dni si postupne pripomínali rôzne vianočné symboly ako napr. vianočný stromček, venček , pozdrav, darčeky a hlavne lásku ktorá Vianoce sprevádza. Tieto témy p. vychovávateľky poňali buď tvorivo alebo rozhovorom. Vybrali sa na vychádzku do obce pozrieť krásny a veľký vianočný veniec a stromček , ktorý zdobí obec. Najväčšia zábava a radosť detí bola samozrejme zdobenie stromčeka v triedach, na ktorý deti povešali aj ozdoby a reťaze z papiera, ktoré si spoločne vyrobili.

FAŠIANGY V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ

Čas neúprosne uteká a školský rok sa prehupol do druhej polovice. Keďže je v našich oddeleniach vždy veselo, nebolo tomu inak ani vo februári.

V našom školskom klube bolo často počuť pesničku, ktorá vystihovala blížiace sa obdobie fašiangov: *,,Fašiangy, Turíce, Veľká noc príde, kto nemá kožúška, zima mu bude.*
V mesiaci február sa p. vychovávateľky s deťmi v ŠKD venovali fašiangovej téme. Obdobie od Troch kráľov do Popolcovej stredy nazývame fašiangy. Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Sú symbolom veselosti, zábavy, hodovania....

Najveselšie obdobie roka však strieda 40- dňový pôst, ktorý trvá do Veľkej noci. Ukončia sa všetky zábavy a pochová sa basa. Tradičným fašiangovým jedlom sú šišky, ktoré nám pripravili v jedálni naše pani kuchárky a my sme na nich veľmi pochutili.

Na pracovno-technickej činnosti si deti vyrobili zábavných šašov, šašovské klobúky a karnevalové masky z papiera. V jednotlivých oddeleniach sa deti zabavili v karnevalových maskách, zahrali sa obľúbené hudobno-pohybové hry „Sochy alebo Stoličkový tanec" .Fašiangy, ktoré sú časom dobrej nálady a zábavy sme v našom klube prežili veselo.

J.Geco - Chicken Song
17. 2.
20
70
CHEER
REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

Deň sv. Valentína je dňom zaľúbených, kedy dávame najavo svoje city a obdarúvame sa maličkosťami, ktoré nám vyčaria úsmev na tvári. Pre rodičov sme si pripravili malé srdiečkové prekvapenie ako prejav našej lásky a vďačnosti. Prajeme im, aby sa mali stále radi.

SÚŤAŽE

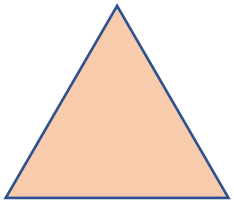
ÚSPEŠNÍ ŽIACI V ŠKOLSKOM KOLE

Pytagoriáda:

P3

3.A: Gabriela Tokárová, Teo Šindler, Karolína Koseková, Ondrej Kocifaj, Diana Patáková, Adam Ilka, Matteo Maretta

3.B: Matej Soták, Matej Hájovský, Eliška Kluková, Adam Šindler, Filip Šindler, Matúš Kučeriak, Ema Križanová, Veronika Feketeová



P4

4.B: Šimon Hollý, Lukáš Kobza, Elizabeth Metesová

P5

5.A: Sebastián Šebek, Tamara Vertaľová, Katarína Slabá, Emília Kapsdorfer

5.B: Eliška Rohutná, Emilia Tokárová, Rebeka Saul, Sofia Olesová, Tobias Rigáň, Lukáš Bohún

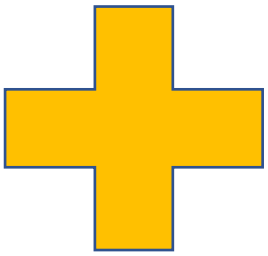
P6

6.A: Katarína Kirchmayerová

6.B: Sofia Sotáková, Rebeca Škrípová, Nikolas Horvát, Hanka Horváthová, Filip Bachan

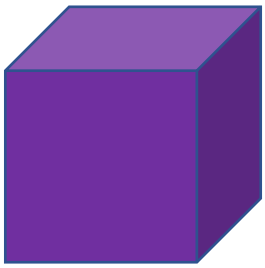
P7

7.A: Adam Virgovič, Nikolas Oles, Marko Belanský



P8

8.A: Michal Fečo, Patrik Piaček, Hana Glossová



Geografická olympiáda

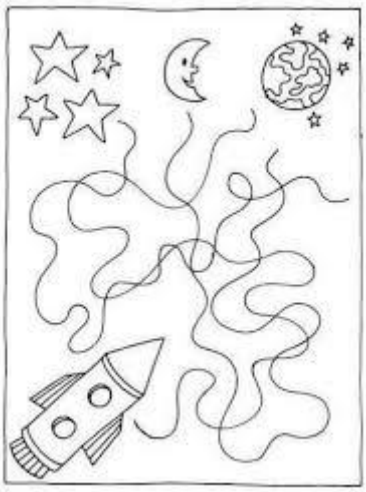
5.B: Klára Zakopčanová, Emilia Tokárová, Heidi Sarah Brownfield

8.A: Viliam Macko

6.A: Samuel Horváth

6.B: Jakub Šebo

7.A: Jakub Zakopčan



Olympiáda zo slovenského jazyka

9.A - Hana Halasová

Dejepisná olympiáda

Filip Lintner 6.B
Jakub Šebo 6.B
Samuel Horváth 6.A
Hana Halasová 9.A

O úspechoch v okresných kolách sa dočítame v budúcom čísle.

Výtvarná súťaž - Tiché správy zeme.

Posielané práce žiakov:
Adam Virgovič 7.A
Dominika Zvaríková 9.A

Úspešní riešitelia v celoslovenských súťažiach

iBobor

Drobec : 2.A: Alex Horváth, Ondrej Uličný, Peter Siváček, Zoe Abrhanová, Ivana Siváčková, Filip Dufala, Sofia Melichárová, Michal Rón

2.B: Filip Mázor, Michal Lintner

3.A: Gabriela Tokárová, Marko Čapo

3.B: Ema Križanová

Bobrík: 4.A: Lukáš Klamo

4.B: Samuel Glasa, Elizabeth Metesová

5.A: Viktor Čierny

5.B: Rebeka Saul, Emilia Tokárová, Sofia Olesová, Liana Ciferská, Simona Pätoprstá, Klára Zakopčanová

Benjamín: 6.A: Damián Tomášek

6.B: Filip Lintner

7.A: Nela Fričová

Kadet: 8.A: Patrik Piaček, Kevin Novák

Všetkovedko

2.A: Michal Rón, Katarína Zigová, Alex Horváth, Matej Licher, Zoe Abrhanová, Olívia Jančovičová, Richard Galan, Slavomíra Hollá

2.B: Dorota Blažovská, Leo Kozlík, Filip Mázor, Karolína Čierna, Samuel Buček, Liliana Bachanová

3.A: Karolína Koseková, Sára Bečarevičová, Marek Tichý, Diana Patáková, Ondrej Kocifaj, Andrea Tichá, Michaela Perončíková, Gabriela Tokárová, Marko Čapo

3.B: Karin Bohúnová, Ema Križanová, Eduard Bacho, Matej Hájovský, Veronika Feketeová, Filip Šindler, Antónia Fritzmanová

4.B: Darina Fulajtárová, Šimon Hollý, Branislav Rentka, Elizabeth Metesová, Barbora Hlavičková, Zuzana Perončíková, Saskia Kyrinovičová

Všetkým súťažiacim patrí veľká gratulácia a všetkým učiteľom patrí veľké poďakovanie.

Držíme všetkým palce v okresných kolách a tešíme sa na úspechy !!!

Všetci rovní, každý iný

Každý človek bol stvorený ako originál. Nenájdete na svete dvoch rovnakých ľudí. O šikovných žiakoch a ich netradičných záľubách sa môžete dozvedieť práve v tejto rubrike.

Dovoľte, aby sme vám predstavili Zuzku a Bronku zo 6. A a ich voľnočasové záujmy.

Zuzka je veľmi zručné dievča. Do voza aj do koča. Objavili sme u nej výnimočný talent. Nielenže Zuzka navarí svojej rodine chutný obed, ale je aj skvelá cukrárka. Jej vynikajúce mexické koláčiky a čokoládové mufiny neraz obšťastnili spolužiakov a triednu učiteľku. Držíme Zuzke palce, aby sa jej sen, mať vlastnú cukráreň, splnil. Zuzka sa s nami podelila o jeden zo svojich receptov.

Rýchle čokoládové mufiny

Potrebujeme:
1 hrnček polohrubej múky
½ hrnčeka mlieka
½ hrnčeka cukru
¼ hrnčeka oleja
½ prášku do pečiva
1 vajce
¼ hrnčeka kakaového prášku
½ tabuľky mliečnej čokolády

Postup:

Všetky sypké suroviny spolu zmiešame, pridáme vajíčko, mlieko a olej a vymiešame. Na dno formičiek vložíme nalámané kúsky mliečnej čokolády a zalejeme do ¾ cestom. Pečieme približne 18 minút pri teplote 190 °C. Dobrú chuť!

Bronka je tiché dievčatko, ale skrýva v sebe nevšednú záľubu. To, čo pre niektorých žiakov je kameňom úrazu, Bronka zvláda ľavou zadnou. V rámci svojho voľného času sa sama a dobrovoľne učí cudzie jazyky. Nie jeden alebo dva, ale dokonca osem!

Tu je pozdrav ahoj od Bronky v jazykoch, ktoré sa učí.

Po poľsky: **Czesc!**

Po nemecky: **Hallo! Tsch*üss*!**

Po taliansky: **Ciao!**

Po francúzsky: **Salut!**

Po španielsky: **Hola!**

Po chorvátsky: **Bog!**

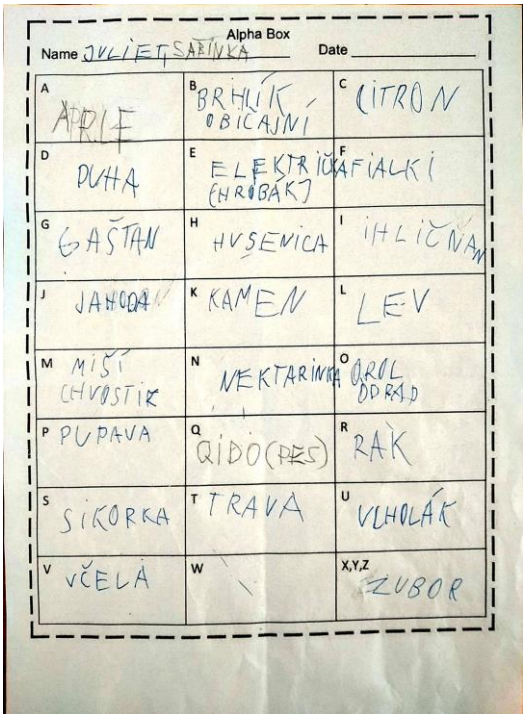
Po japonsky**: Kon´ nichiwa!**

Po turecky: **Merhaba!**

Už teraz sa tešíme na talenty z inej triedy!

AJ TAKTO SA UČÍME

ALFA BOX - práca v dvojiciach



Alpha Box

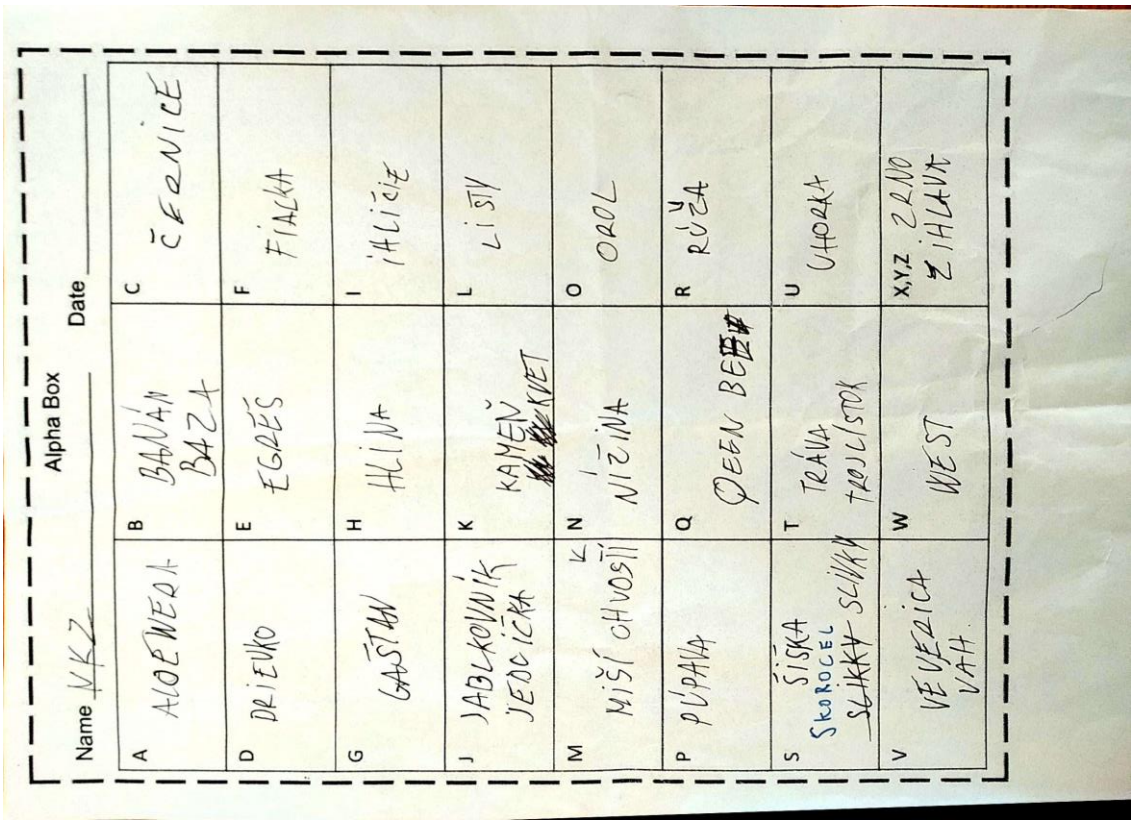
Name JULIET SAŤINKA Date

A JABLKO	B BRHLÍK OBIČAJNÝ	C CITRON
D DUHA	E ELEKTRIČKA [HROBÁK]	F FIALKI
G GAŠTAN	H HUSENICA	I IHLIČNAN
J JAHODA	K KAMEŇ	L LEV
M MIŠÍ CHVOSTIK	N NEKTARINKA	O OROL ODRAD
P PUPAVA	Q QIDO (PES)	R RAK
S SIKORKA	T TRAVA	U VLHOLÁK
V VČELA	W	X,Y,Z ZUBOR

Alpha Box

Name Žofka, Jelka, NELLEA Date

A AVOKÁDOVNÍK	B BRBERA	C Česnak medvedí
D Drevo	E Električka	F FIACKA
G Gesziň	H hríbi	I IHLIČNATÝ STROM
J jablon	K kvetinš	L Levanduľa Listy
M Mimoriadna dlhochvosta	N NÍŽINA	O ORGLIDEA
P Plotis Pupava	Q	R Ringlotť
S Strom	T Tráva	U UCHOLÁK
V Voda	W WOLF	X,Y,Z Zelina



Alpha Box

Name VKZ Date

A ALOENEDA	B BANÁN BAZA	C ČERNICE
D DREVKO	E EGRÉS	F FIALKA
G GAŠTAN	H HLINA	I IHLIČIE
J JABLKOVNÍK JEDOVÍČKA	K KAMEŇ KVET	L LISTY
M MIŠÍ CHVOSTÍ	N NÍŽINA	O OROL
P PUPAVA	Q QEEN BEE	R RUŽA
S ŠIŠKA SKOROCEL SLIKKY	T TRÁVA TROJLÍSTOK	U UHORKA
V VEVERICA VAH	W WEST	X,Y,Z ZÁNO Z IHLAVK

INTERVIEW

„Čo sa Ti páči najviac v škole?“

„Ktorý predmet máš najradšej?“

odpovedali žiaci 1.B

Tomáško 1.B

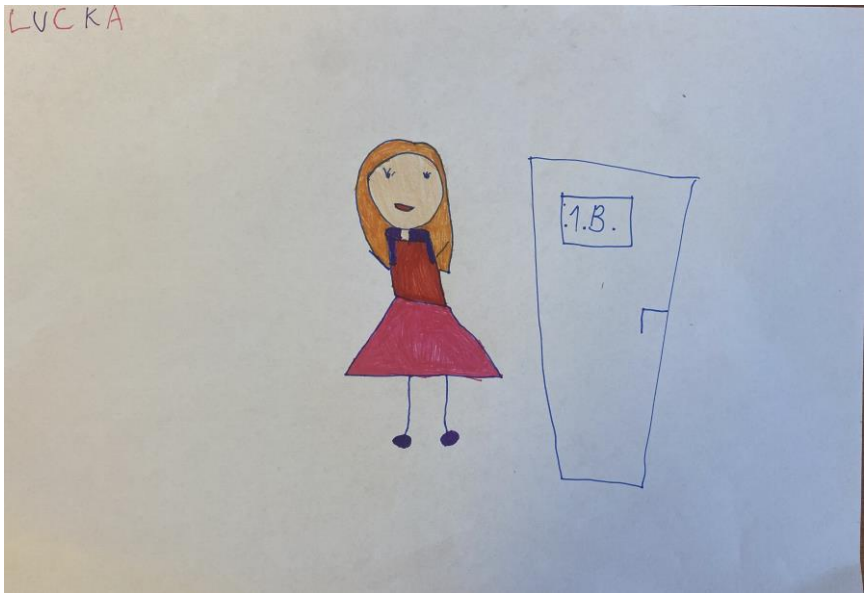
„Na škole sa mi páči najviac družina lebo si tam môžeme kresliť, oddychovať a môžeme sa tam aj hrať. Tiež si v nej robíme domáce úlohy, no a to ma na nej tak veľmi baví. Baví ma aj škola, len tam často bývajú ťažké úlohy. Najviac ma baví matematika, písanie, čítanie, vlastne všetky predmety ma bavia. Milujem výtvarnú výchovu. V triede mám veľa kamarátov a preto školu milujem“.

Miško 1.B

„Na škole mám najradšej školské ihrisko pretože na ňom môžeme hrať futbal aj so staršími žiakmi a ja veľmi rád hrám futbal. Škola je super v tom, že tu nemusíme spať lebo to som vôbec nemal na škôlke rád. Môj úplne najviac obľúbený predmet je telesná lebo v telocvični športujeme, hráme hry a tak. Ešte ma veľmi baví matematika“.

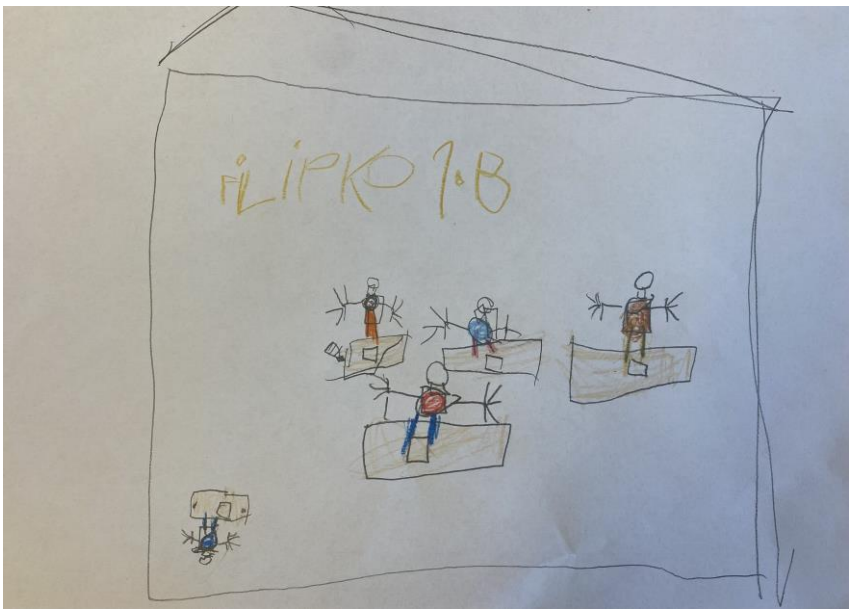
Lucka 1.B

„Na škole sa mi páči to, že tu mám najviac kamarátov. Celá naša 1.B je super. Celkove to, že som v škole je perfektné lebo sa veľmi rada učím a doma mi škola chýba. Najobľúbenejšie predmety mám matematiku a šlabikár. Nemám rada písanie lebo to mi zatiaľ moc nejde. V škole sa stále učíme niečo nové a to ma baví“.



Filipko 1.B

„V škole sa mi najviac páčia hračky a ty, pani učiteľka s pani vychovávateľkou. Vlastne sa mi páči celá škola. Najviac mám rád telesnú výchovu lebo tam beháme, cvičíme a hráme aj basketbal. Matematika je tiež super a vôbec ma nebaví šlabikár. V triede mám kamarátov, mám to tu rád a je perfektné, že tu nemusíme spať“.



Natálka 1.B

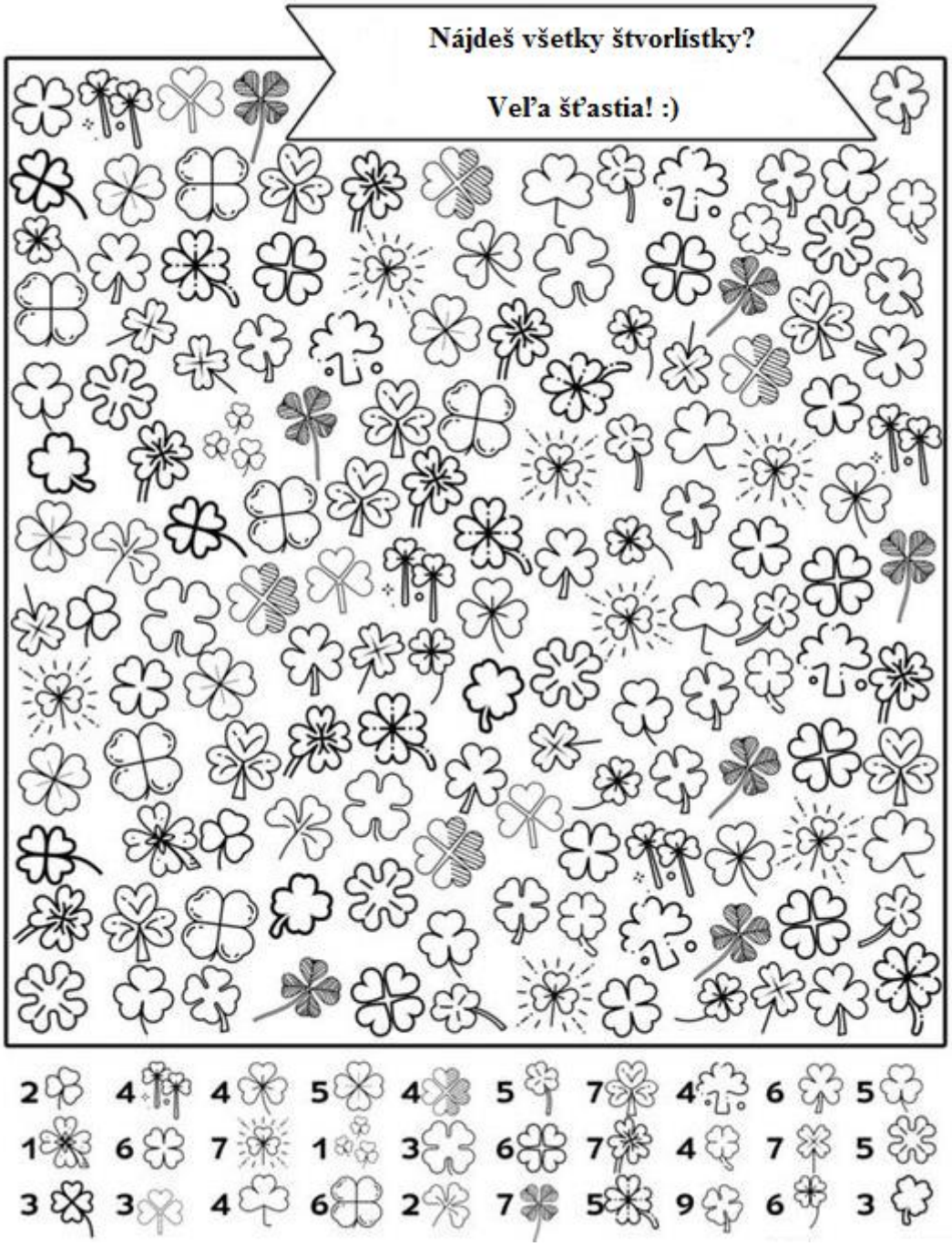
„Mne sa najviac na škole páči to, že sme v tejto triede. Sme tu všetci pokope, všetci sme kamaráti. Najviac sa kamarátim s dievčatami, ale niekedy sa zahrám aj s chlapcami. Najradšej mám v škole výtvarnú výchovu, keď si môžem kresliť alebo niečo pekné vyrábať. Matematika ma tiež veľmi baví“.

Ninka 1.B

„Na škole sa mi páči úplne všetko. Pani učiteľka s vychovávateľkou sú veľmi dobré a aj spolužiaci. Mám túto triedu rada. Najviac ma baví to, že sa tu učíme nové veci. Mám rada matematiku, telesnú a výtvarnú výchovu. V škole mám veľa kamarátov a je tu s nimi sranda“.

ŠKOLSKÝ PODPORNÝ TÍM

Štvorlístkami pre šťastie posiela pozdrav školská špeciálna pedagogička



Školská psychologička

Duševné zdravie

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako naše fyzické zdravie. Ovplyvňuje nie len to ako sa cítime, ale aj to ako zvládame nároky bežného dňa, či dokonca naše celkové telesné zdravie. Veľa z nás napriek tomu svoje problémy skrýva a nepožiada o pomoc. Niekedy nás zasiahne náhla udalosť a inokedy zhoršenie prichádza nenápadne, vnímame ho ako únavu, nervozitu či smútok. Pripravila som si pre vás 12 tipov ako rozpoznať, že vaše duševné zdravie sa zhoršuje. Prosím, neváhajte požiadať o pomoc.

12 znakov toho, že naše duševné zdravie sa zhoršuje

1. Máš menej energie.
2. Všetko sa ti zdá ako príliš veľká námaha.
3. Vybuchuješ/ si nepríjemný na ostatných.
4. Máš problém sústrediť sa na čokoľvek iné, okrem tvojho súčasného problému.
5. Cítiš sa uväznený v negatívnej situácii.
6. Začínaš unikať do svojej predstavivosti/ vraciaš sa k „lepším časom“.
7. Cítiš sa zahltený svojimi povinnosťami.
8. Tráviš viac času pri bezmyšlienkových aktivitách než obvykle (pozeráš viac TV, si na PC, prezeráš si sociálne siete).
9. Rozrušia ťa veci, ktoré by ti bežne neprekážali.
10. Vyhýbaš sa robeniu plánov do budúcna, pretože tvoj stav/nálada je nepredvídateľná.
11. Mení sa ti spánkový režim (nespavosť/nadmerný spánok).
12. Veci, ktoré ti predtým prinášali radosť/ potešenie/ pomáhali ti zvládať stres, už nefungujú.

Ak máš pocit, že niektoré či dokonca viaceré tvrdenia pre teba platia, prípadne cítiš, že si vyčerpaný a potrebuješ zmenu, prečítaj si tipy ako svoje duševné zdravie podporiť. Niektoré sa môžu zdať, že sú skôr návodom na to ako ostať v dobrej telesnej kondícii. Naše telo a myseľ sú ale prepojené a vzájomne na seba pôsobia.

TIP pre Tvoje duševné zdravie

Nájdi si chvíľku pre seba, zober si papier a pero, prípadne si zapni poznámky v mobile a zamysli sa nad tým, **aké činnosti ti robia radosť**.

Určite ich bude veľa. No keď ti je ťažko, nie je ľahké si na niečo z toho **spomenúť**.

Keď to však budeš mať takto napísané, vždy sa k tomu môžeš vrátiť a vybrať si to, čo v danej chvíli **potrebuješ**.

Ako momentálne vyzerá môj zoznam?

Prechádzka so psom v prírode

Sledovanie seriálov so sestrou

Tancovanie na „šialené“ pesničky – who can dance worse challenge

Varenie

6 zásad dobrého duševného zdravia

1. Pravidelný a dostatočný spánok
2. Pravidelná strava
3. Fyzický pohyb/ aktivita
4. Aktivity, ktoré mi pomáhajú „vypnúť“
5. Budovanie blízkych kamarátskych vzťahov
6. Sebapoznávanie

SPÁNOK

Spánok je pre náš mozog nesmierne dôležitý. Počas spánku sa **neuróny v našom mozgu regenerujú**, aby dokázali dobre fungovať, keď sme hore. Pokiaľ sa neurónom tento čas na regeneráciu nedodá, ich fungovanie sa začína kaziť aj ak ste duševne úplne zdraví.

Dobrému spánku pomáha **chodiť spať v približne rovnaký čas** a pred spaním robiť niečo, čo vás ukľudní a odpúta myseľ.

STRAVA

Pre naše neuróny a mozog je rovnako potrebný pravidelný prísun jedla. Už po relatívne krátkom čase bez jedla si na sebe môžeme **všimnúť vyššiu podráždenosť** a horšiu náladu, a **zhoršené sústredenie.** Pre zachovanie dobrej kondície nášho mozgu je teda **nevyhnutné** aby sme ho pravidelne zásobovali glukózou.

POHYB

Počas fyzického pohybu sa cievy v našom mozgu prekrvujú a mozog je tak lepšie zásobený živinami, lipidmi a glukózou. Cvičenie podporuje vylučovanie bielkovín kľúčových pre **regeneráciu a rast neurónov** (ako napr BDNF), a pomáha budovať lepšiu štruktúru bielej mozgovej hmoty. Táto hmota je veľmi dôležitá pre prepájanie jednotlivých častí mozgu, aby sme vedeli **rýchlo spracovávať informácie a regulovať naše emócie**.

Nemusíte rovno tráviť hodiny v posilke. Úplne stačí, ak si každý deň dáte polhodinovú prechádzku v rýchlom tempe. Najdôležitejšia je v tomto prípade **pravidelnosť.**

„VYPNI“ MYSEĽ

Je jedno, či preferuješ hranie na hudobnom nástroji, maľovanie, kreslenie, modelovanie, riešenie hlavolamov, relaxáciu alebo meditáciu. Pri takýchto činnostiach sa totiž náš mozog prepína z bežnej hladiny fungovania do pomalšieho módu, podobne ako pri spánku. Znižuje sa činnost sympatického nervového systému, ktorý je zodpovedný za vytvorenie stresovej reakcie (stuhnuté svaly, zovretý žalúdok, zvýšený tep...), a náš mozog dostáva doslova priestor na chemickú regeneráciu.

BLÍZKE VZŤAHY

Vybudovať si blízke vzťahy s priateľmi a pokiaľ je to možné, aj s rodinou, je dôležitou podmienkou udržania si duševného zdravia. Blízke vzťahy nám umocňujú pocit, že niekam patríme, zvyšujú náš vlastný pocit sebahodnoty, a poskytujú nám bezpečie. Budovanie vzťahov môže byť najmä spočiatku náročné. Vyžadujú si, aby sme sa dokázali podeliť o svoje pocity ale aj aktívne načúvať a pýtať sa sám seba jako sa cíti druhá strana. Preto sa nenechajte odradiť drobným neúspechom.

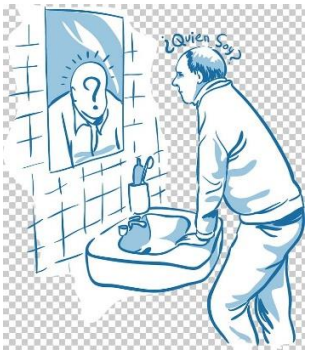
Vyhraď si aspoň raz za týždeň čas na ľudí, ktorí sú pre teba dôležití a s ktorými sa dobre cítitš. Skús sa s nimi otvorene porozprávať o tom, čo prežívajú a ako sa máš ty.

SEBAPOZNÁVANIE

Začnite si všímať svoje reakcie a pocity z pozície pozorovateľa. Čo ma na situácii hnevá? Čo teší? Čo mi robí zle a čo dobre? Budete sami veľmi prekvapení, čo sa dozviete. Skúste seba pozorovať aspoň dvakrát za deň, a písať si svoje pozorovania napríklad do mobilu. Nerozvíjajte svoje pocity, len si všimnite kedy a pri čom sa vynárajú.

Ak vás niekto naštve, namiesto rozvíjania hnevu "ako mi len toto mohol urobiť", pozorujte, aké emócie cítite a prečo (napr. hnevá ma, že mi Jano už zas nepomohol, lebo mám z toho pocit, že si ma neváži).

Pozorovanie vlastných pocitov sa veľa využíva aj v najlepších techník na odbúravanie stresu a úzkosti.

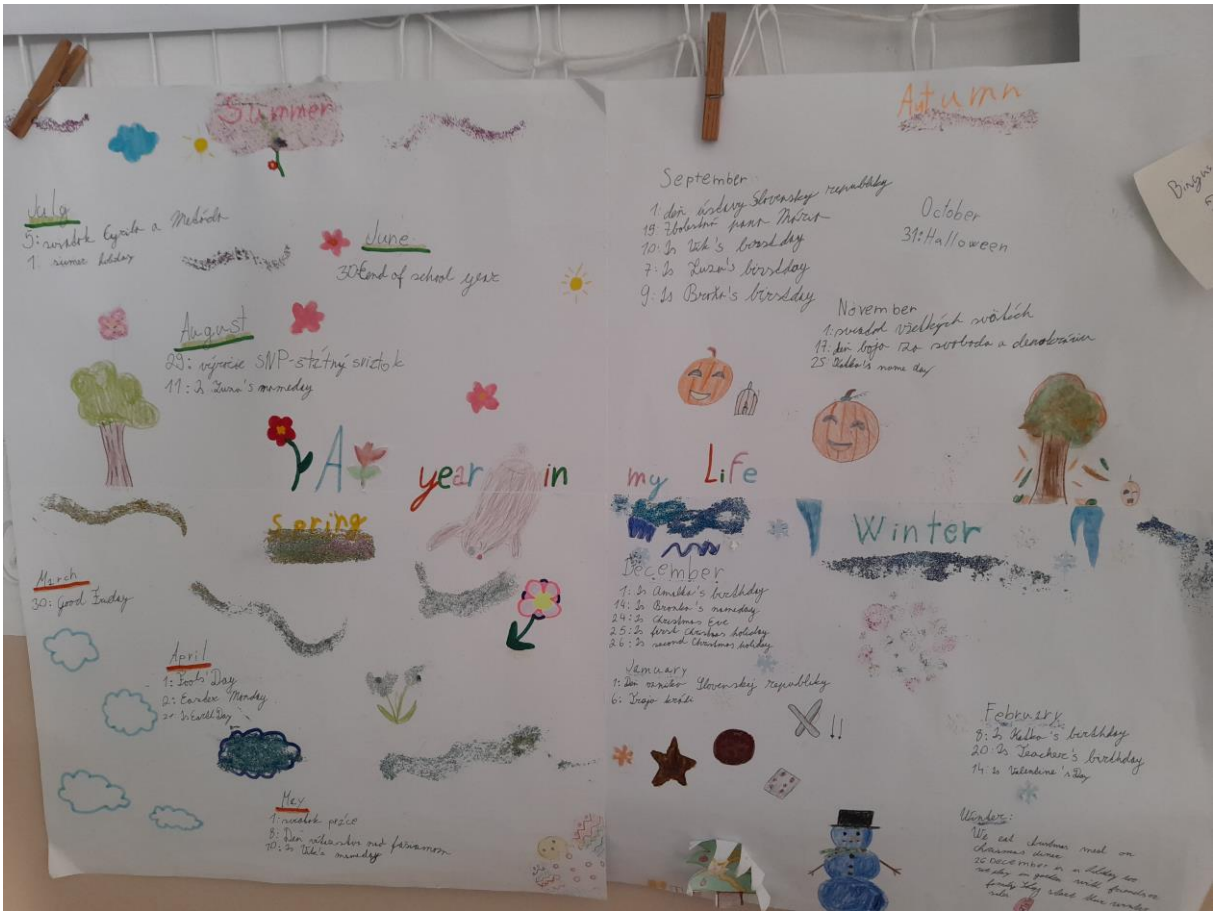


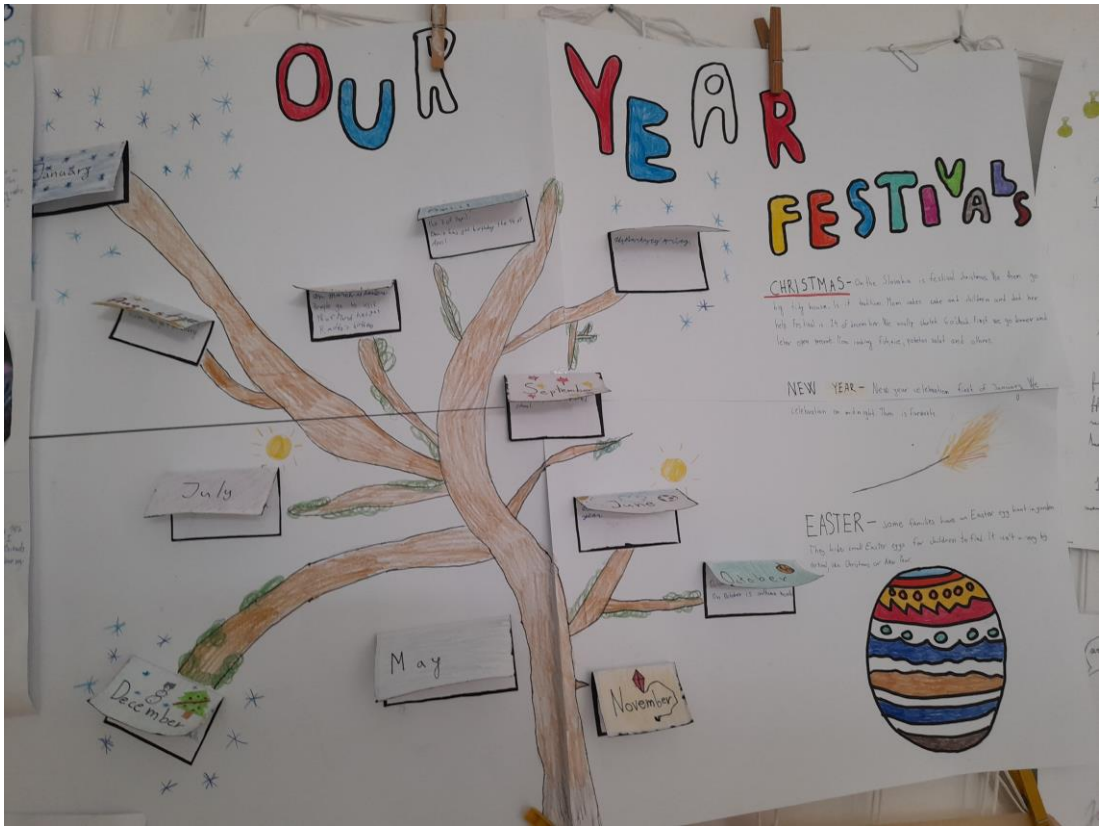
Zdroj: http://www.nevypustdusu.sk/zdrava-dusa---ako-na-to

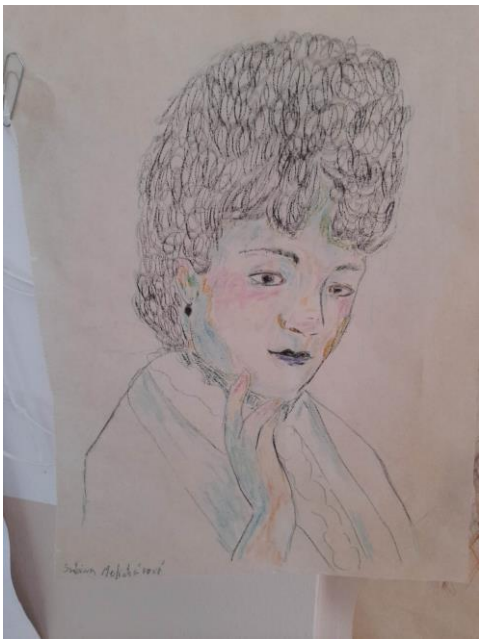
Stredné školy

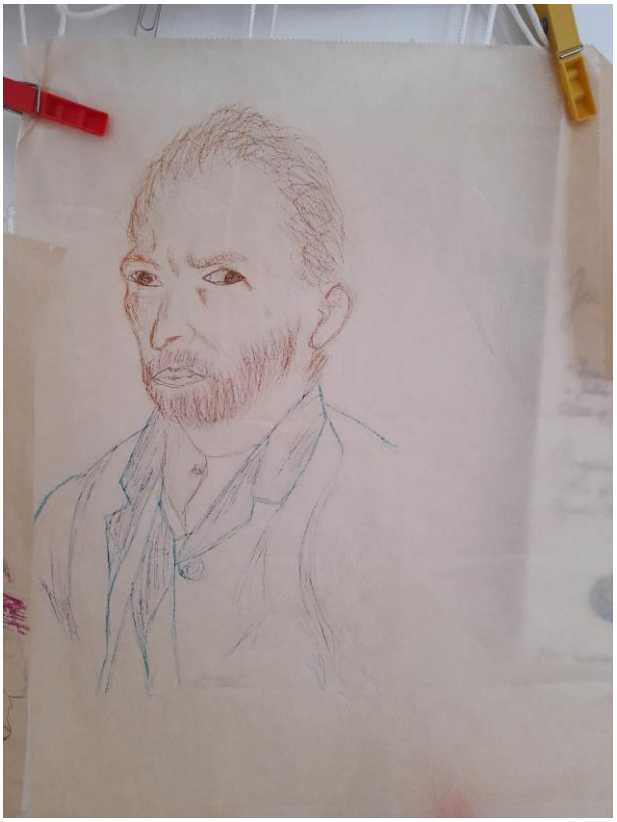
Ak rozmýšľaš kam na strednú, neváhaj a príď sa poradiť ku mne do kancelárie. Informácie o stredných školách tiež nájdeš v aplikácii Stredná.

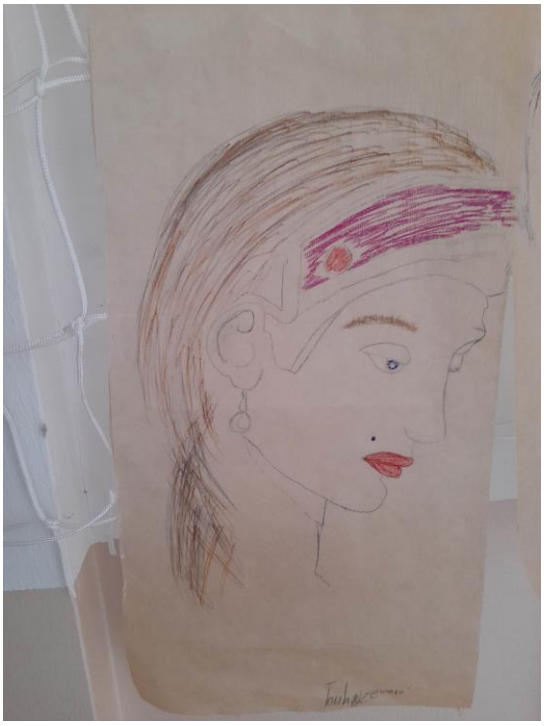
NA NÁSTENKÁCH

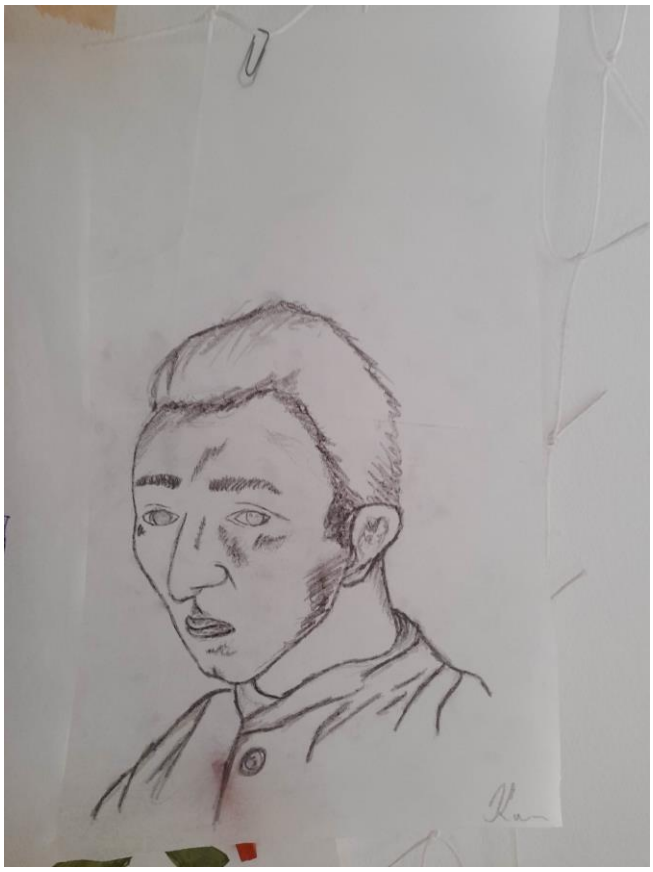












Niektoré obrázky v časopise boli použité z internetových stránok www.google.com
a www.zsvinicne.edupage.org