

ZÓNA *Zet*



ZÁSOBOVANIE: od Po do Pia, september - jún

**VJAZD A STÁTIE
POVOLENÉ:**

- žiakom SZŠ
- pedagogickým a nepedagogickým zamestnancom
- rodičom a priateľom školy

1

September – október, 2020/2021

Obsah



Príkaz riaditeľky školy

Vírusy a my

Európsky deň jazykov

EXPERT geniality show

Unusual English Lesson in LM

24-hodinový deň komiksov

Artritída

Zbierka Biela pastelka

Vegetariánstvo

Kurz pohybových aktivít

Jesenné účelové cvičenie

Kurz ochrany života a zdravia

Gesto pre mesto

...aj toto je tvorba našich žiakov



Redakčná rada

Na čísle spolupracovali: D. Červeňová - IV.Z, J. Drapáčová - IV.M, D. Gerátová - III.ZuA, O. Kamenický - IV.M, M. Kampová - III.ZuA, N. Klepáčová - IV.Z, V. Kouřimská - I.M, J. Kozáriková - IV.Z, Š. Mastiš - IV.M, R. Rojčeková - IV.M, P. Stachová - III.ZuA, K. Šikyňová - IV.M, P. Šípková - IV.Z, L. Tarabová - III.ZuA

Pedagogická spolupráca: Ing. S. Blcháčová, Mgr. Z. Huntošová, Mgr. M. Nováková, PhDr. H. Straková, Mgr. P. Žakarovský

Príkaz riaditeľky školy na organizovanie a priebeh v-v činnosti od 26.10.2020 až do odvolania

Na základe rozhodnutia ministra školstva, vedy, výskumu a športu podľa §150 ods.8 zákona č.245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „školský zákon“) zo dňa 23. októbra 2020, číslo: 2020/17949:1-A1810 a na základe usmernenia MZ SR zo dňa 23. októbra 2020, S16353-2020-OZŠaUKA-2

riaditeľka školy vydáva nasledovné usmernenie

1. Jesenné prázdniny sa v školskom roku 2020/2021 uskutočnia v termínoch 30. októbra a 2., 6. a 9. novembra 2020.
2. S účinnosťou od 26. októbra 2020 mimoriadne prerušuje školské vyučovanie (prezenčná forma).
3. Pre žiakov bude zabezpečené dištančné vzdelávanie.
4. V školskom roku 2020/2021 sa nemôžu uskutočniť školské aktivity podľa §28 ods.16, §30 ods.7 a §33 ods.12 školského zákona najmä:
 - a) výlety a exkurzie,
 - b) športové výcviky a školské športové súťaže,
 - c) kurzy na ochranu života a zdravia,
 - d) kurzy pohybových aktivít v prírode,
 - e) saunovanie,
 - f) dni otvorených dverí.
5. Odborná klinická prax v zdravotníckych zariadeniach sa pozastavuje vo všetkých odboroch a ročníkoch.

Platí do odvolania.

6. Zrušuje sa rozhodnutie ministra školstva, vedy, výskumu a športu SR č. 2020/17294:1-A1810 z 11. októbra 2020.

Odôvodnenie:

Mimoriadne prerušenie školského vyučovania v škole nadväzuje na uznesenie vlády Slovenskej republiky č. 678 z 22. októbra 2020 a na obmedzenie slobody pohybu a pobytu. Termíny školských prázdnin rozhodujúce pre organizáciu školského roka sa určujú v nadväznosti na prípravu a vykonanie celoštátneho testovania obyvateľstva na území Slovenskej republiky v gescii Ministerstva obrany Slovenskej republiky na prítomnosť ochorenia COVID-19 v čase núdzového stavu v súlade s uznesením vlády Slovenskej republiky č. 665 z 18. októbra 2020.

V Liptovskom Mikuláši, 26.10.2020

Ing. Silvia Blcháčová, v.r.

Vírusy a my

V našom meste máme samé vírusy,
avšak bežný človek o nich nič netuší.

My rozumné baby zo zdravotnej
sa o tom učíme,
správne umývanie rúk nikdy neporušíme.

Teraz ale Covid nám tu vládne,
a nad tým, už ani parlament rukou nemávneme.

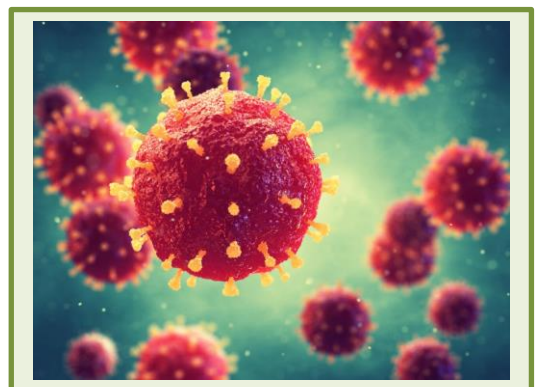
Dostali sme opatrenia na riešenie tohto
problému,

aby sme sa opäť vrátili k životu lepšiemu.
Pred vchodom do školy si vždy rúško dáme
a na chodbe dezinfekciu do rúk nastriekame.
Ale, bohužiaľ, čísla nakazených stále stúpajú,
a aj napriek tomu nás učitelia v školách stále
skúšajú.

Táto situácia je vážna a nie je na srandu,
a preto, ak si bol mimo Slovenska, povedz
pravdu.

Nech sa z tejto situácie čím skôr dostaneme,
a vírus zo sveta spoločne odpraceme.

Liliana Tarabová,
III. ZuA



Ó, dnešná doba, aká si len krutá,
stále sa mi z teba hlava motá.

Čos nám priniesla, ty doba zlá?
Covid, čo zakráda sa do nášho sna.
Kde len pozriem, všade samé ruško,
odstáva mi z neho už aj moje uško.

Kde len vstúpim, hneď pri dverách,
čaká na mňa teta vrelá.

Ponúka mi sprej na ruky,
už mám z toho suché ruky.
Smelo pôjdem do obchodu,
nakúpiť si múku, vodu.

Trebárs vezmem si aj chleba,
čo ak zajtra bude treba?

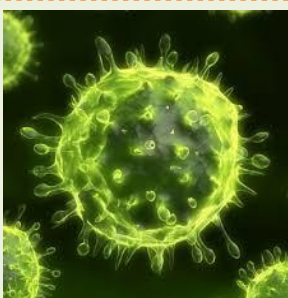
Náhodou nám obchod zavrú,
poľujem tu samú vravu:

Že je chorá doba táto,
povedal to už aj tato.

Radšej sa mi držme bokom,
nakuknime už len okom.

Vyhýbať sa spoločnosti,
pošetriť si zdravie, kosti.

Dominika Gerátová, III.ZuA



Každý večer zaspávam s pocitom, že neviem, čo ma
bude ráno čakať.

Či náhodou nejaký vírus, nebude chcieť na mňa skákať.
Keď si spomeniem, ako dokázal obyčajný vírus zmeniť
celý môj život...
Chce sa mi plakať.

Lebo ľudia v 21. storočí brali všetko ako samozrejmú.

A keď o to zo dňa na deň prišli, už to nebola taká
spokojnosť.

Zrazu sa bojíme dotknúť zábradlia v autobuse.
No a s tými rúškami...? Sme ako v jednom veľkom
cirkuse.

Dnes téma vírus na nás vyskakuje z každej strany.

S tým, že všetko zatvára svoje brány.
Je to otravné ako komár, ktorého nemusíme.
No nikto sa nás nepýtal, či o to stojíme.

No stalo sa to súčasťou nášho života.
A vieme, že byť zdravý vôbec nie je každodenná istota.
No myslím si, že každému dal tento vírus niečo do
života.

Lebo ako ľudia umierajú, je to jedna veľká temnota.

Ako dlho to bude ešte trvať? Rok? Dva? Uvidíme...

Nosiť rúško a umývať si ruky, len to je účinné.

Preto je nutné pred vírusmi rešpekt mať,
a nie si z nich denne ut'ahovať.

Musíme len toto obdobie pretrpieť,
aby sme už na vírusy nemuseli každý deň pomyslieť.
Máme hlavne opatrenia každý deň poctivo dodržiavať,
lebo len od nás závisí, ako sa tu budeme mať.

Miroslava Kampová, III.ZuA

Žijeme v 21. storočí.

Nielen globálne otepľovanie,
prasacia chrípka, komáre, ale aj covid útočí.

Stíha nás vlna za vlnou,
pre štáty je to ťažká skúška.

Menia sa nariadenia na núdzové stavy,
z odporúčaní sa stávajú príkazy: noste šatky, rúška

Všetko to začalo polievkou z netopiera,
zrazu pandémie rodinných príslušníkov do
karantény uzaviera.

Zápchy na hraniciach a kontroly všade,
pomaly ani dýchať čerstvý vzduch nesmieš na
záhrade.

Vírus, čo nezdá sa, inteligentný je.

Do 22 hodín nechá na pokoji: Učte sa pracujte!

A potom zrazu žije.

Požiera lokály aj kultúru snád',
masové podujatia aj počas dňa, tie má veľmi rád.

Imunita a obranyschopnosť pohybom a vitamínmi
získa sa -

odpradávná stará vec.

Home office moderný stáva sa

a z človeka obézny lenivec.

Z doby normálnej nastala doba šialená.

Stráca sa slušnosť, rešpekt,
mizne inteligencia, odbornosť.

Lži a chamtivosť vzali ľudom úsudok
a ťaží ich ako bremená.

Nevieme, ako máme ráno vstať,
či deň prežijeme v pohode.

K ľudom strach zavítal...

Nestretnem niekoho? Nútená karanténa bude?

Sú iné choroby, ktoré človeka zastihnú,
neriešia sa, ani kvôli nim školy či fabriky nezavrú.

Nauč sa s tým žiť, hovoria doktori.

Je tu covid a zrazu panika,
sloboda prejavu - vymazať zo slovníka.

Bloknúť na sieti dokážu všetci,
povedať pravdivo sa bráni veci.

Že to zvládame, sú len prázdne reči,
krmia nás nimi a prijímame všetci.

Niektorí povedia, iní len hlavou krútia,
nad teóriami a výplodmi, čo z médií sa na nás rútia.

Hygienu dodržať, odstupy kážu,
no sklady štátnych rezerv, dostatok rúšok,
dezinfekcií a ostatné potreby neukážu.

Keď koniec nastane, strhneme si rúška,
povieme si, to bola ale fuška.

Petra Stachová 3.ZuA,



Európsky deň jazykov – 26. september

Európa sa môže pochváliť bohatstvom jazykov – používa sa tu viac než 200 pôvodných európskych jazykov a mnohými ďalšími hovoria ľudia pochádzajúci z ďalších kontinentov. Je dôležité, aby sme si uvedomili tento cenný zdroj, používali ho a pestovali.

Z iniciatívy Rady Európy v Štrasburgu sa Európsky deň jazykov (EDJ) oslavuje každoročne 26. septembra už od roku 2001. Cieľom EDJ je:

- upozorniť verejnosť na dôležitosť štúdia jazykov a prispieť k rozvoju multijazyčnosti a interkultúrneho porozumenia;
- podporiť bohatú jazykovú a kultúrnu rozmanitosť Európy, ktorú je nevyhnutné zachovávať, chrániť a rozvíjať;
- podporiť celoživotné jazykové vzdelávanie v školách i mimo nich, či už na študijné účely, pre odborné potreby, za účelom mobility alebo pre zábavu a vzájomnú výmenu poznatkov a skúseností.

Pri príležitosti EDJ sa na školách v Európe každý rok organizujú rôzne aktivity, súťaže, kvízy, besedy, konferencie, televízne a rozhlasové vysielania, či športové podujatia. Žiaci našej školy (prvé a druhé ročníky) si tento deň pripomenuli tým, že vlastnoručne vyrábali vlajky rôznych štátov Európy. Naučili sa tak nielen názvy európskych štátov, ale aj to, ktoré vlajky k jednotlivým štátom patria. Na hodinách ANJ si následne zopakovali názvy krajín a národností v anglickom jazyku. Žiaci mali tiež možnosť vyskúšať svoje vedomosti a znalosť jazyka prostredníctvom on-line hier a kvízov, ktoré boli zamerané na rozširovanie informovanosti o jazykovej rozmanitosti. Prostredníctvom on-line aktivity „Zistite sami, ako ste na tom s jazykovými zručnosťami“ zasa mohli zhodnotiť svoju úroveň ovládania jazyka – na základe referenčných úrovní definovaných v [Spoločnom európskom referenčnom rámci pre jazykové znalosti \(SERR\)](#).

Jazykové vzdelávanie je veľkým prínosom pre všetkých ľudí, či už mladých alebo starých. Človek nikdy nie je príliš starý na to, aby sa učil nový jazyk a tešil sa z príležitostí, ktoré sa mu tým otvoria ☺

Mgr. Zdenka Huntošová



EXPERT geniality show

Celoslovenská súťaž,
v ktorej môžu vaši žiaci zažiť

14. ročník súťaže
školský rok 2020/21

LENTIDA, n. o.
D. Box 65, Vrbovská 6, 850 00 Bratislava 5
02 / 6382 4892
www.talentida.sk, talentida@talentida.sk



EXPERT geniality show

www.sutazexpert.sk

EXPERT geniality show

3

V KAŽDOM ŽIAKOVÍ DRIEME EXPERT



Možno vie veľa o rastlinách a zvieratách, má v malíčku geografiu či rád rieši hlavolamy. Každý žiak v niečom vyniká, odhaľme v nich Expertov.

Počas trinástich ročníkov si expertovské úlohy vyskúšalo už viac ako **115 000 žiakov** na základných a stredných školách.

Dajte svojim žiakom šancu ukázať, že sú jedineční. Staňte sa školským koordinátorom a pomôžte nám súťať na vašej škole zorganizovať. **Môžete mať akúkoľvek aprobáciu.**



EXPERT GENIALITY SHOW

ONLINE

Vedomostná súťaž je pre našich žiakov prínosom, lebo môžu využiť svoj potenciál a poznatky z rôznych oblastí, ktoré ich zaujímajú.

*PhDr. Gabriela Lešková,
SZŠ M. T. Schererovej, Ružomberok*

NOVINKA: Ideme s dobou, pripravili sme aj **on-line verziu súťaže**. Je na škole, či si vyberie klasickú papierovú alebo on-line formu, alebo dokonca kombináciu – niektoré ročníky budú súťažiť papierovo a niektoré online.

On-line verzia bude prístupná na desktope, tablete aj mobile, jedinou podmienkou je, že žiaci budú súťažiť v škole pod dohľadom učiteľa.

Výhody online verzie:

- pre žiakov to môže byť atraktívnejšia forma
- školskému koordinátorovi odpadne práca so zbieraním odpovedových hárkov a ich následným posielaním poštou



Súťaž podporuje u žiakov zvedavosť a túžbu po informáciách. Doma potom googlili odpovede na otázky, ktoré v teste nevedeli zodpovedať.

*Mgr. Ľubomíra Laceková
SZŠ Liptavský Mikuláš*



www.sutazexpert.sk EXPERT genality show 11

EXPERT 9, EXPERT G12, EXPERT O12
Do you speak English?

08 Complete the following sentence with the best phrase to make a joke.
Did you hear about the guy who got hit in the head with a can of Coca-Cola? He was lucky it was a _____.

A) sparkling drink
B) sugary drink
C) soft drink
D) non-alcoholic drink



EXPERT 9, EXPERT G12, EXPERT O12
Góly, body, sekundy

03 Finálový futbalový zápas turnaja o anglický pohár sa odohráva na štadióne, ktorý je zároveň domáci štadiónom anglickej futbalovej reprezentácie (obr.). Ako sa tento štadión volá?

A) Wembley stadium
B) Stamford Bridge
C) Britannia stadium
D) Old Trafford



EXPERT G12, EXPERT O12
Svetobežník

21 Austrália sa vyznačuje veľmi nízkou hustotou zaľudnenia. V niektorých oblastiach je možné cestovať autom stovky kilometrov bez toho, aby vodič prešiel čo i len jedným mestom. V ktorej oblasti Austrálie žije naopak, najviac obyvateľov?

A) v juhozápadnej Austrálii
B) v juhovýchodnej Austrálii
C) v severovýchodnej Austrálii
D) v severozápadnej Austrálii



EXPERT 9, EXPERT G12, EXPERT O12
Od Dunaja k Tatrám

08 Z ktorého z uvedených hradov nie je vidieť rieku Váh?

A) zo Starého hradu
B) zo Strečna
C) z Beckova
D) z Červeného Kameňa



EXPERT G34, EXPERT O34
Mozgolamy

25 Každý Martán má 3 až 6 rúk a na hlave má 2 až 4 antény. Najmenej koľko Martánov musí sedieť v lietajúcom tanieri, aby medzi nimi určite boli aspoň dvaja rovnakí?

A) 9
B) 13
C) 17
D) 25



EXPERT G34, EXPERT O34
Tajomstvá prírody

22 Prečo sa kozmonauti, ktorí vystúpia do otvoreného vesmíru, počujú iba cez vysielku a nie priamo, aj keď sú blízko seba?

A) Lebo vo vesmíre je vákuum.
B) Lebo uši vo vesmíre dobre nepracujú.
C) Lebo zvuk sa vo vesmíre rýchlo rozptýli.
D) Lebo to nedovolila skafandre kozmonautov.



10 EXPERT genality show www.sutazexpert.sk

Ukážka otázok z minulého ročníka súťaže

EXPERT 5
Ako funguje svet

06 Vták na obrázku je asi kamarát so Spidermanom, pretože vie po kmeni stromu chodiť dolu hlavou. Ako sa nazýva?

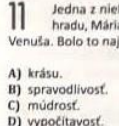
A) hýľ lesný
B) jastrab lesný
C) brhlík lesný
D) myšiak lesný



EXPERT 6
Päť jazykov kultúry

11 Jedna z niekdajších majiteľiek Muránskeho hradu, Mária Šečí, dostala prezývku Muránska Venúša. Bolo to najmä pre jej

A) krásu.
B) spravodlivosť.
C) múdrosť.
D) vypočítavosť.



EXPERT 5
Päť jazykov kultúry

10 Mišo sníva o tom, že bude mať časostroj, ktorým sa dokáže preniesť do minulosti. Najprv by si chcel vyskúšať život stredovekého rytiera. Minimálne o koľko rokov dozadu by ho stroj musel preniesť?

A) 6000
B) 2000
C) 600
D) 200

EXPERT 7, EXPERT 8
Svetobežník

04 Na obrázku je slepá mapa jednej európskej krajiny. Ktoje?

A) Nemecko
B) Veľká Británia
C) Poľsko
D) Francúzsko



EXPERT 6
Ako funguje svet

06 Ivo s prevkapiením zistil, že jedna z našich liečivých rastlín má v názve ukrytú zbraň, ktorú má v ruke jeho obľúbený bojovník (obr.). Ktorá?

A) skorocel
B) žihlava
C) repik
D) púpava



EXPERT 7, EXPERT 8
Od Dunaja k Tatrám

09 Ako sa volá najstaršia chránená rastlina na Slovensku (obr.), podľa ktorej je pomenovaná aj vysokohorská chata v Tatrách?

A) horec ľadový
B) astra alpská
C) plesnivec alpský
D) poniklec slovenský






Unusual English Lesson in I.M

One day, while we were studying vocabulary on jobs in English, the door opened and...we saw, that we had a guest! It was Filip – he finished our school last year – and he was invited by our English teacher to tell us about his personal experiences during his studies.

I liked the English lesson with Filip. He was really friendly and witty - when he introduced himself, he said, that he was a “corona masseur”. He was also polite and nice. He told us a lot about his studies as a masseur at school and about relationships in his class – in his last year he was the only boy in the class 😊

He mentioned which were his favourite subjects and also which ones he did not like. He prepared us for the fact that studying at secondary school will not be easy, but if we learn, we can do it.

He also mentioned practice in the third year of study. We will practice in various spas (e. g. Piešťany) and rehabilitation facilities. Filip liked his practice in Prague the most – he said, that it was one of the most amazing experiences and job opportunities for him. He met a lot of interesting people there and gained valuable experiences.

Now Filip is studying radiology at university in Ružomberok.

I hope we will have more lessons like this. It was interesting and different from other English lesson.

Veronika Kouřimská, I.M

JOBS



24-hodinový deň komiksov



Čo pre nás znamená komiks? Sú to len trápne obrázky a bublinky s textom? Je to len pre deti? Stan Lee raz povedal: „Komiksy sú rozprávky pre dospelých.“ Aj dospelí ľudia potrebujú rozprávky so šťastnými koncami. Prečo? Nie je to azda jasné? V každom z nás ešte drieme to malé dieťa a tiež tento chaotický život potrebuje šťastné konce. Určite so mnou súhlasíte, ak poviem, že táto „doba temna“ potrebuje svetlo.

Mnoho ľudí si myslí, že pre komiksy v tomto svete čoskoro nebude miesto, avšak ak si niekto pozrie film a hlavný hrdina ho zaujme, chce sa o ňom dozvedieť čo najviac, a tak si kúpi komiks. Takže, dobrý film pomôže s predajom komiksov a naopak komiks umožní námet na nový film. Vďaka tomu sa komiksy stanú nesmrteľnými, dokonca im na to netreba ani kameň nesmrteľnosti.

Vďaka nim sa zrodili superhrdinovia, ktorí zachránili svet. Vďaka nim sa svet spojil a komunikoval o nich. Každý z nás sa ako malé dieťa túžil stať jedným z nich. Nie preto, že boli slávni, ale preto, že pomáhali ľuďom.

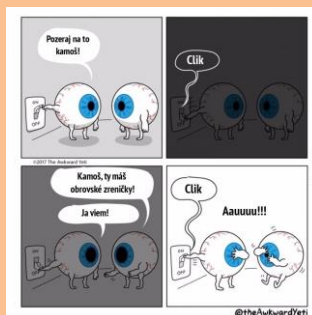
Milí moji nadšenci komiksov, som si takmer istá, že aj vy sa v ťažkých situáciách pýtate sami seba: Čo by urobil môj obľúbený superhrdina? Niekedy sa inšpirujete nimi. Viem, nie sú skutoční, no svojou autenticnosťou nás dokážu naladiť na tú správnu nótu.

Drahocenní tvorcovia komiksov, viem, nie vždy je ľahké dať na papier všetky tie skvelé nápady, ktoré sa vám zrodia v hlavne. Nie vždy je ľahké vyjadriť svoje pocity a myšlienky slovami. Aspoň pár z vás sa pohráva s myšlienkou, že to zabaliť a bude sa venovať niečomu inému. Rada by som vám však pripomenula, že aj Stan Lee to párkrát chcel zabaliť. No keby tak urobil, nikdy by sme sa nedozvedeli o najmladšom super hrdinovi Spider manovi, Iron manovi, Thorovi, Kapitánovi Amerika a o ďalších fantastických superhrdinoch.

Rada by som vás povzbudila aj jedným faktom. Vedeli ste, že za prvý komiksový bestseller sa považuje kniha nazvaná X-Men 1. Túto knihu napísali Chris Claremont a Jim Lee, a išlo o jeden z prvých komiksov vydaných dnes najznámejším komiksovým vydavateľstvom – Marvel Comics. Títo autori by nikdy neuspeli a nezožali slávu, ak by neverili v samých seba a Marvel Comics by bez týchto autorov ani len nevznikol.

Tiež sa vám občas pripletie do hlavy nechcená myšlienka- čo ak môjho hlavného hrdinu budú všetci odsudzovať? Hovorím vám: „No a čo?!“ Je to váš príbeh, váš svet, nikdy nevyhoviete všetkým, avšak preto sa svet nezrúti. Keby tie hnusné malé myšlienky odradili vášho obľúbeného autora, nikdy by ste sa nedozvedeli o jeho dielach. Preto sa nikdy nevzdávajte, ktovie, možno raz vaše diela budú búrať všetky rebríčky.

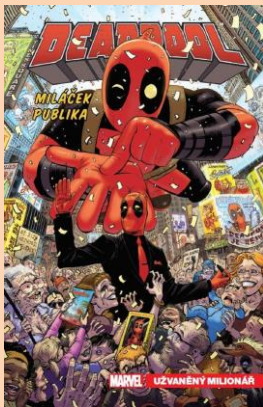
Ďakujem vám za to, že píšete, za vašu originalitu a odhodlanosť svojím príbehom zmeniť svet.



Ctení čitatelia, komiks vás učí mnohým veciam. Poskytuje vám príležitosť uniknúť z reality. Za tú nemalú službičku si zaslúžia viac pozornosti či odmeny. Učí vás kritickému mysleniu a pozeraniu sa na svet z viacerých strán. Vy si naoplátku kupujete tieto skvosty, čím dodávate autorovi odvahu na písanie ďalších častí. Ďakujem vám za to, že čítate a zároveň vyslovujem túžbu v neodsúdenie diela, ktoré sa vám na prvý pohľad nebude páčiť. Skúste sa na to pozrieť aj z inej perspektívy.

Častokrát si ľudia myslia, že máme radi super hrdinov pre ich schopnosti. Majú však mylné zmýšľanie, je pravda, schopnosti im dodávajú silu a určitú výhodu proti ich nepriateľom, avšak nezáleží na ich super schopnostiach. Je dôležité, akými sú ľuďmi. S veľkou mocou prichádza zodpovednosť. Nemuseli čeliť problémom ľudstva, mohli sa na to vykašľať, oni by prežili tú skazu, ľudstvo však nie. Preto je práve v týchto časoch dôležité zachovať sa ako naši superhrdinovia z komiksov.

Želám si, aby sme sa správali zodpovedne, želám si, aby sme bránili spravodlivosť, konali dobro a vždy pamätali na to, že nikto nemá dokonalý život. Dokonca ani naši hrdinovia, každý z nás si želá niečo zmeniť. Záleží na tom, ako veľmi sme ochotní bojovať za svoje sny. Užime si tento deň v duchu našich obľúbených komiksových postáv.



Daniela Červeňová, IV.Z

Komiks! Čo to vlastne je? Mnohí by odpovedali, že sú to obrázky, ktoré sú usporiadané do určitých radov alebo stĺpcov a sú doplnené textom. Text môže byť umiestnený v bublinách, v strede obrázku, niekde na okraji alebo pod obrázkom. Pritom to do seba všetko zapadá a vytvára určitý príbeh, ktorý nás môže poučiť alebo pobaviť. Niektorí by možno doplnili, že namiesto obrázkov sa môžu použiť aj fotky. Iní by zase tvrdili, že komiks môže byť karikatúra, teda jeden obrázok, ktorý vystihuje určitú myšlienku. Možno niektorí učitelia by tvrdili, že komiks je umenie alebo žáner. A zase pre niekoho je to hobby a pre iných iba strata času. Každý ma svoju odpoveď. Pre mňa je komiks kúsok môjho detstva. Môj dedko si často kupoval časopisy, ktoré boli zaplnené rôznymi krížovkami a osemsmerovkami. A na konci tohto časopisu bola jedna strana vždy venovaná komiksu. Tento komiks bol o lenivom kocúrovi Garfieldovi. Garfield bol ryšavý kocúr s čiernymi pruhmi, ktorý mal nadváhu, aj keď si to nechcel priznať. Stránky toho časopisu som si odkladala do krabičky a neskôr sa mi vytvorila menšia zbierka komiksov, ktoré som doplnila aj o iné komiksy. Dodnes tu krabičku mám. A teraz, keď už som staršia, sa na tie príbehy pozerám inak a zase ma dokážu naučiť niečo iné.

K. Šikyňová, IV.M

Artritída

Už od roku 2002 si vďaka Svetovej zdravotníckej organizácii pripomíname 12. októbra Svetový deň artritídy.

Cieľom tohto svetového dňa však nie je len zvýšenie povedomia o artritíde vo všetkých jej formách, je to najmä podpora prevencie, ale aj povzbudenie a pochopenie pacientov trpiacich týmto reumatickým ochorením.

„Existuje tisíc chorôb, ale len jedno zdravie.“ Túto myšlienku kedysi s nami zdieľal Karl Ludwig Borne. A preto sa pýtam, prečo si zdravie nevážime? Veď ho predsa máme len jedno jediné. Keď si ho raz pokazíme, už sa nedá vrátiť, ani vymeniť. Ľudia, ktorí majú nejaké ochorenie, či už reumatické alebo ktorékoľvek iné, si práve túto hodnotu vedia vážiť najlepšie.

Dnes tu však nie sme preto, aby sme si pripomínali všetky choroby sveta. Dnes je deň, kedy si celosvetovo pripomíname artritídu, ktorá patrí medzi reumatické ochorenia. Za niektoré z nich bohužiaľ nemôžeme a získame ich od našich rodičov, či starých rodičov v genetickom balíčku. No na druhej strane, niektoré z nich môžeme nadobudnúť celkom vlastným pričinením.

Všetci veľmi dobre vieme, že momentálne prechádzame neľahkým obdobím. No aj v dobe pandémie a mnohých obmedzení nemôžeme zabúdať na svoje zdravie. Nezabúdajme chodiť na turistiku, cyklistiku, hoci i na obyčajnú prechádzku po svojom okolí. Vaše kĺby a celý pohybový systém sa vám neskôr poďakujú. Je dôležité mať správnu životosprávu, preto nezabúdajme ani na stravovanie či obmedzenie našich zlovykov ako fajčenie, prípadne požívanie alkoholu.

No pri všetkej tej fyzickej aktivite a zdravom životnom štýle majme na pamäti staré dobré slovenské príslovie „Všetkého veľa škodí.“ A výnimkou nie sú ani pohyb a strava. Nadmerné opotrebovanie nášho pohybového systému či už športom, alebo nesprávnym používaním kĺbov má rovnako devastčné následky ako jeho nedostatočné používanie. A preto športujme s rozumom a dostatočne oddychujme!

Je na každom z nás ako sa ku tejto problematike postaví. No majte prosím na mysli slová Arthura Schopenhauera „Zdravie nie je všetko, ale bez zdravia je všetko ničím.“

Želám všetkým prítomným, aby túto myšlienku Svetového dňa artritídy šírili ďalej, a mysleli na moje slová, keď nad vami zvíťazí prokrastinácia, ktorá vás donúti len nečinne sedieť doma. Artritída z nášho života neodíde ako nádcha, nuž začnime preventívne kroky proti jej príchodu robiť už za mlada, pretože na staré kolená už na to bude priveľmi neskoro.

Klepáčová, IV.Z



...

12. október označila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) za Svetový deň artritídy. Cieľom tohto svetového dňa je zvýšenie povedomia o artritíde, výmena najmodernejších poznatkov, ale aj povzbudenie a pochopenie pre pacientov. Vieme, že artritída patrí do skupiny zápalových ochorení, ktoré majú zvyčajne nejasný pôvod, rôzne klinické prejavy a jej priebeh je ťažko predvídateľný. Pri liečbe platí pravidlo, že čím skôr sa ochorenie podchyť, tým väčšia šanca je na zmiernenie jeho priebehu. Artritída nepostihuje len kĺby. Okrem bolesti môžu pacienti pociťovať aj slabosť a únavu. Celková vyčerpanosť môže negatívne ovplyvňovať každodenný život. Prevencia neexistuje a choroba skracaje život v priemere o desať až pätnásť rokov. Preto je našou úlohou hlavne osveta. Veľmi si vážime spoluprácu viacerých odborníkov z kruhov lekárov, ktorí významnou mierou prispievajú odborne, ale aj ľudsky. Nedá sa mi tiež nespomenúť odborníkov doplnkovej liečby, rehabilitácie a fyzikálnej medicíny, pretože pre pacientov s artritídou je kľúčová.

Podľa najnovších štatistických údajov postihuje artritída 0,5 -1 percento populácie, pričom na Slovensku ňou trpí približne 26000 dospelých a každoročne pribúda 1300 - 1600 novozistených prípadov. Je ale dôležité uviesť, že reumatoidná artritída sa môže vyskytnúť v každom veku a štatisticky častejšie u žien.

Keďže Slovensko je bohaté na termálne pramene, dá sa pacientom odporučiť kúpeľná liečba. Napríklad kúpele Piešťany, Kúpele Dudince, kúpele Sklené Teplice, kúpele Trenčianske Teplice a mnohé iné... Cieľom rehabilitácie a pobytu v kúpeľoch je obnovenie funkčnosti postihnutých kĺbov, navodenie svalovej rovnováhy. Výsledkom by mal byť okrem odstránenia funkčného deficitu aj pocit radosti zo života.

Š. Mastiš, IV.M



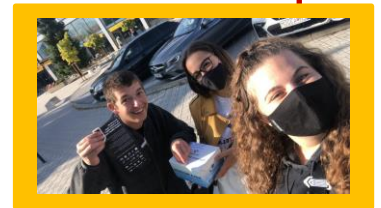
Zbierka BIELA PASTELKA 18. 9. 2020

Biela pastelka je verejná zbierka, ktorá aj vďaka pomoci dobrovoľníkov zlepšuje životy tých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím. Výnos Bielej pastelky je každoročne použitý na poskytovanie špecializovaného sociálneho poradenstva a na špeciálne výchovné programy, výučbu chôdze s bielou palicou, čítanie a písanie Braillovým písmom a iných špeciálnych zručností, ktoré nevidiacim a slabozrakým ľuďom pomáhajú začleniť sa do bežného života. Biela pastelka patrí medzi 10 najväčších zbierok na Slovensku.

Žiaci vykonávali zbierku pre Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska pre Žilinský kraj na pešej zóne mesta Liptovský Mikuláš, ŽSR, TESCO, STOP SHOP, RGB obchodné centrum, čo bolo vopred telefonicky dohodnuté a povolené aj písomne.

Výnos zbierky jednotlivých skupín:

1. skupina: II.PS: Matejovie Veronika, Likavčanová Sára – 44,51 €
2. skupina: II.M: Zvončeková Lenka, Oravcová Vladimíra – 34,93 €
3. skupina: II.ZuA: Hanulová Michaela, Juríková Jasmína – 35,40 €
4. skupina: III.Z: Dvorská Barbora, Kukolová Kristína – 101,57 €
5. skupina: III.M: Smreková Radka, Tarabová Karin – 57,22 €



Celkový výnos zbierky bol 273,63 €

Ďakujeme žiakom za vzornú prácu dobrovoľníkov.

Dozor a koordináciu zbierky vykonávala: PhDr. H. Straková



Spracovala: PhDr. Straková – metodik ŠO SČK



Vegetariánstvo

Ak dnes strávite deň bez mäsitej stravy, bude to symbolické gesto, pretože práve dnes 1. októbra, je totiž Svetový deň vegetariánov. Viete kedy a ako vznikol tento spôsob stravovania ?

Vegetariánstvo, alebo po latinsky vegetus a vegetare, čo v preklade znamená oživiť, siaha až do starovekej Indie, odkiaľ sa rozšírilo prostredníctvom náboženstiev ako zdravý spôsob života. Svetový deň vyhlásila Medzinárodná vegetariánska únia na 24. svetovom vegetariánskom kongrese v indickom Novom Dillí v roku 1977 a oslavuje sa od roku 1978.

V súčasnosti už vegetariánstvo nie je také výstredné ako kedysi. Ľudia sú zhovievavejší. Ak sa niekto vzdá mäsa, berú to ako súčasť „moderného“ zdravého životného štýlu. Nezáleží pritom, či ste sa na „zelenú cestu“ dali z vlastného presvedčenia alebo kvôli zdravotným dôvodom.

Mnohé známe osobnosti propagujú vegetariánstvo a stávajú sa vzorom pre zástupy svojich fanúšikov. Tento typ stravovania, sa dostal rýchlo do popredia. V rýchlych občerstveniach vymýšľajú pre vegetariánov špeciálne menu, vo väčších mestách zakladajú extra podniky. Ale ani osveta však nezachránila vegetariánov od tej najzákladnejšej otázky. „Čo vlastne jedávaš?“

Vegetariáni prijímajú bezmäsitú stravu, zo živočíšnych produktov konzumujú iba mlieko, syry, jogurty a vajcia. Dôležité je, aby svoj jedálniček obohatili o špecifické zdroje vápnika, bielkovín, minerálov a stopových prvkov, ktoré ponúka mäsitá strava. Čo sa objavuje najčastejšie na ich tanieri?

Sú to bežné potraviny ako napríklad : Tofu, ktorý predstavuje bohatý zdroj bielkovín, zinku a železa. Oriešky obsahujúce vitamín E, omega 3 mastné kyseliny, bielkoviny a zinok. Ďalej to je napríklad ryža či Cottage cheese, ktorý obsahuje dôležitý vápnik pre kosti, ovocie a zeleninu dúfam netreba pripomínať pre zásobu vitamínov a v neposlednom rade sú to ovsené vločky, pretože sa dajú ľahko kombinovať a rýchlo zasýtia. Môžu sa jesť surové, ale po uvarení sú ľahšie stráviteľné. Obsahujú vlákninu (betaglukán), ktorá nielen znižuje cholesterol, ale účinne podporuje imunitu.

Tento deň je príležitosťou na zmenu v jedálnom lístku založenom na zeleninovej báze.

Dúfam len, že my mäsožravci, u ktorých sa náhodou tieto skvelé a hlavne zdravé potraviny v jedálničku nevyskytujú, sa budeme inšpirovať.

....

Verím že ne jeden z vás si dnes z toho dňa určite odnesie nové poznatky, či pozitívne zamyslenie sa nad vegetariánstvom.

Na záver by som chcela ešte dodať, že ak ku vegetariánom náhodou aj nepatríte, doprajte si dnes zmenu a vyskúšajte obohatiť svoje telo takýmto typom stravy.

J. Drapáčová IV.M



Áno, vegetariáni majú dnes svoj veľký deň. Všimol som si niektoré pohľady a prevrátené oči, ktoré zrejme symbolizujú názor, že slaninu či vyprážaný rezeň nemôže nič bezmäsité nahradiť. Pre niekoho je toto stanovisko pravdivé, pre iného nie. Vegetariáni sú ľudia ako všetci ostatní. Jedinou odlišnosťou je, že sa rozhodli nahradiť mäso inou a v niektorých prípadoch dokonca chutnejšou alternatívou. Každopádne, vegetariánstvo nie je v každej krajine plne podporované a aj niektorí naši spolužiaci sa stretli s výsmechom, že sa odklonili od bežných stravovacích kolají. Mali by sme sa však naučiť rešpektovať a podporovať ich voľbu, pretože aj slávne osobnosti našich dejín boli vegetariáni. Leonardo Da Vinci dokonca vyslovil myšlienku, že príde čas, keď sa ľudia budú pozerieť na zabíjanie zvierat rovnako ako dnes na vraždenie ľudí. Alebo, skúste zavrieť oči a predstavte si myšlienku, ktorú vyslovil William S. Gilbert: "Lovenie jeleňov by bol veľmi zábavný šport, keby aj jelene mali zbrane."

O. Kamenický, IV.M



Stovky miliónov ľudí po celom svete žije vegetariánskym životným štýlom. Najviac sa ich nachádza v Indii, kde podľa prieskumov vegetariáni predstavujú až 40% populácie, čo je takmer 500 miliónov ľudí.

Teší má, že môžem za našich drahých vegetariánov Vám ukázať, respektíve povedať, aký je vegetariánsky životný štýl hodnosný.

Som presvedčená, že aspoň jeden z nás má problém s cholesterolom. A prečo to vlastne hovorím? Má to jednoduchú príčinu. Vegetariánska strava obsahuje menej cholesterolu. Preto by sme sa mohli, my všetci, nevegetariáni, keď je ten Svetový deň vegetariánov, stať sa na 24. hodín nimi. Zistili by sme aspoň, čo taký vegetariánsky životný štýl zahŕňa.

Naši vegetariáni sa streli mnohokrát s rozličnými otázkami, názormi na ich životný štýl a na nich samotných. Každý z nich určite aspoň raz počul otázku: „Prečo si sa stal vegetariánom ? “alebo „ Čo, preboha, ješ?! “

Dôvody prečo ste sa nimi stali sú rôznorodé. Od náboženského presvedčenia až po to, že váš sused je vegetariánom. Ale to nie je podstatné, podstatné je, že vegetariánstvo je ideálne pre všetkých, ktorí sa chcú cítiť lepšie vo svojich telách a na našej planéte.

Nemôžem nepoznamenať, že aj tento životný štýl má svoje mínusy, ale mínusy, ktorým sa dá predísť. Veľmi dôležité pre vegetariánov je rozšíriť si jedálny lístok o špecifické zdroje vápnika, bielkovín, minerálov a stopových prvkov.

Nedostatočná informovanosť totiž môže zabíjať. Napríklad chýbajúce železo môže byť za anémiou a celková slabá výživa môže spôsobiť kolaps celého organizmu. Preto je dôležité zabezpečiť organizmu potrebné živiny.

Keď prejde tých skúšobných 24. hodín vášho vegetariánstva si možno poviete, že sa vám zapáčil a vyhovuje vám. A stanete sa sami vegetariánmi, a budete si hovoriť: „ Byť vegetariánom je dokonalý spôsob, ako dosiahnuť mier a vyrovnanosť v živote človeka. “

P. Šípková, IV.Z



Možno viacerých z vás zaujíma, prečo sa vlastne ľudia rozhodnú byť vegetariánom „Zvieratá sú moji priatelia a svojich priateľov nejem,“ vysvetľuje spisovateľ Shaw svoj postoj k (ne)jedeniu mäsa. Láska k zvieratám je však len jeden motív, prečo sa ľudia vzdávajú rezňov, steakov a klobások. Veľa ľudí sa k vegetariánstvu dostanú aj z iných dôvodov. Niektorí ľudia si vegetariánstvo zvolili kvôli svojmu vierovyznaniu alebo duchovnému presvedčeniu. Najpočetnejšie náboženstvá ako sú kresťanstvo, judaizmus a islam majú vo svojej viere, alebo pravidlách zmienku o čiastočne bezmäsitej strave. Veľa ľudí sa rozhodlo nekonzumovať mäso pre zlepšenie svojho zdravotného stavu, prípadne im to ich zdravotný stav nedovoľuje. Bolo zistené znížené riziko ochorenia rakovinou . Obmedzená alebo úplná absencia mäsitej stravy znižuje riziko vysokého krvného tlaku, srdcového infarktu, mŕtvice, vysokého cholesterolu. Dôvod môže byť aj environmentálny, pretože konzumovanie živočíšnych produktov a chov zvierat má za následky obrovské znečistenie a s ním spojené ekologické problémy.

R. Rojčeková



Ako prvé poznáme semivegetariánstvo, v ktorom ide o najmiernejšiu formu, ktorá sa niekedy za vegetariánstvo ani nepovažuje. Semivegetariáni totiž bez problémov konzumujú ryby a mäso hrabavej hydiny. Okrem toho si radi pochutnávajú na mlieku, mliečnych výrobkoch a nepohrdnú ani vajíčkami. Jediné, čo odmietajú, sú tmavé druhy mäsa a údeniny.

Ďalší druh je ovo-lakto-vegetariánstvo, tu ľudia vylúčili všetky druhy mäsa, ale nepohrdnú mliekom, mliečnymi výrobkami a vajíčkami.

Laktovegetariánstvo je druh vegetariánstva, v ktorom ľudia síce konzumujú mlieko a produkty z neho, ale nevidia ich ešte žiadne mäso, vajcia a vaječné výrobky. Ak mám porovnať tieto tri druhy vegetariánstva, tak určite patria medzi ľuďmi za tie najviac zvolené.

Štvrtým je vegánstvo. Je to veľmi striktná forma vegetariánstva. Vegáni neprijímajú žiadne potraviny živočíšneho pôvodu. Znamená to, že ich nenahovoríte ani na exkluzívne syry, delikátne krémové jogurty alebo chutný čerstvý tvaroh. Predpokladám, že aj medzi vami máme nejakých odvážlivcov na toto stravovanie.

Piatym životným štýlom je vitariánstvo. Povedala by som, že toto veľa ľudí si nezvolí ako druh stravovania, pretože aj keď si to ľudia zvolia, nevydržia veľmi dlho. Títo ľudia zachádzajú do extrémov, pretože jedia iba rastlinnú stravu, ale pozor, iba v surovom stave!

A šiestym životným štýlom je fruktariánstvo. Ak by ste zatúžili stať sa frutariánom, vedzte, že váš jedálny lístok by ani v náznakoch neoplýval pestrosťou, pretože by pozostával iba z ovocia.

Z uvedených foriem vegetariánstva je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie a Organizácie pre výživu a poľnohospodárstvo práve ovolaktovegetariánska výživa považovaná za najzdravší a najekonomickejší životný štýl.

J. Kozáriková, IV.Z

Kurz pohybových aktivít som zameraním na letné športy

Dátum konania: 7.9.2020

Miesto konania: Háj Nicovô

Ráno o 8.00 bol zraz pred školou všetkých tried druhého ročníka. Žiaci boli na mieste poučení o bezpečnostných opatreniach ohľadom dodržiavania odstupu a nosenia rúšok a o časovom harmonograme kurzu.

8.20 – 9.30hod prebiehal presun žiakov po ulici Podtatranského okolo hasičského záchranného zboru na poľnú cestu Pod Stráňami a po asfaltovej ceste smerom na Háj.

9.30-9.50hod mali žiaci prestávku na občerstvenie a oddych

O 10.00hod prebiehali aktivity v skupinkách – volejbal, bedminton a nohejbal, jedno stanovisko bolo určené na súťaž v hode granátom na presnosť, ktorej sa zúčastnil každý žiak triedy. Súčet bodov za úspešné trafenie granátu do vymedzeného priestoru sa rozdelil medzi počet žiakov v triede a na základe priemeru bolo určené poradie tried.

Druhá hodnotená disciplína bola preťahovanie sa lanom, v ktorej sa preťahovali skupiny štyroch dievčat z každej triedy medzi sebou.

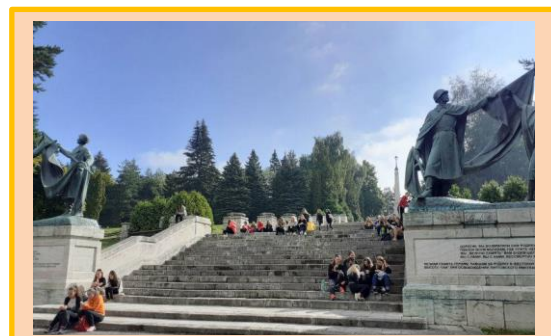
Víťazom v hode granátom sa stala trieda II.M s priemerom 1,2 b/žiak, na druhom mieste II.ZuA s priemerom 1,08b/žiak a na treťom II.PS s priemerom 0,95b/žiaka.

V preťahovaní sa lanom zvíťazili žiačky z II.PS, na druhom mieste sa umiestnili II.M a na treťom II.ZuA.

11.45-13.00hod prebiehal návrat žiakov po rovnakej trase späť do mesta.

Počas kurzu nedošlo k zraneniam, žiaci boli opakovane napomínaný k dodržiavaniu bezpečnej vzdialenosti a používaniu rúška pri rozhovoroch v malých skupinkách.

Vedúci kurzu: Mgr. Peter Žakarovský



Jesenné účelové cvičenia

1.ročník



2. ročník



Kurz ochrany života a zdravia - III. ročník



01/2020-2021

Zóna ZET, občasník

školský časopis

2. ročník

Stredná zdravotnícka škola

Komenského 843

031 01 Liptovský Mikuláš

Gesto pre mesto - hlasujte pre projekt našej školy

Dobrý deň,

z projektu **Stop kyberšikane** máme dobrý pocit, a preto postúpil do verejného hlasovania.

Využite naše dobré rady, ako dať o svojom projekte vedieť okoliu a zabezpečiť mu tak čo najviac hlasov:

Zdieľajte svoj projekt na Facebooku

Rozpošlite svojim známym e-mail s odkazom na projekt.

Stiahnite a vytlačte si projekt z našej stránky a umiestnite ho na viditeľné miesto vo svojom okolí.

Hlasovanie verejnosti prebieha **od 1. novembra do 30. novembra 2020.**

Projekt a aktuálny stav hlasovania nájdete tu: <https://www.gestopremesto.sk/hlasovanie/liptovsky-mikulas/8876>

Výherné projekty sa túto príjemnú správu dozvedia e-mailom **1. decembra 2020**, zároveň budú zverejnené na stránke www.gestopremesto.sk.

Želáme veľa úspechov!

Tatra banka, a.s., odštepny závod Raiffeisen banka



...aj toto je
tvorba našich
žiakov

