

Zóna ZET

špeciál



SME DOMA

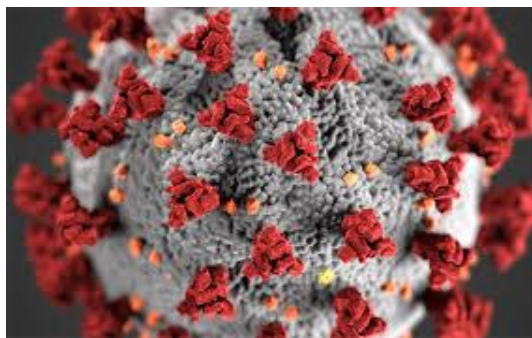
4

Stredná zdravotnícka škola Liptovský Mikuláš

Apríl, máj, jún 2019/2020

OBSAH

NEZAHÁLALI SME ani počas
pandémie



TAKTO SME TO PREŽÍVALI
MY

Do čísla prispeli:

I.M: L. Fektíková, M. Hanulová, L. Zvončeková, F. Mezovský, A. Peterka, **I.PS:** G. Faconová, K. Fiačanová, N. Harakaľová, I. Matejová, J. Karkošková, N. Marečková, V. Matejovie, A. Mikušiaková, M. Zárevúcka, J. Paláková, M. Sýkorová, V. Mliečková, **I.ZuA:** T. Bátoryová, N. Berešová, T. Buzáková, Ďurišová, J. Juríková, N. Kišová, N. Breyerová, N. Blažeková, **II.Z:** S. Magulová, D. Hinková, N. Húsková, A. Moravová, K. Vřtenová, L. Varečková, **II.ZuA:** L. Klocková, **III.Z:** D. Červeňová, N. Klepáčová, R. Mrvová, **III.ZuA:** M. Drescherová, G. Dutková, K. Kabelíková, D. Mäsiarová, M. Ťapajnová, **IV.M:** K. Prochádzková, **IV.ZuA:** N. Cvengroš, R. Žuffová

Mgr. I. Bartánusová, Ing. S. Blcháčová, PhDr. S. Fričová, Mgr. M. Nováková, PhDr. H. Straková, Mgr. D. Tajátová,

04/2019-2020

Zóna ZET, občasník

školský časopis

1. ročník

Stredná zdravotnícka škola

Komenského 843

031 01 Liptovský Mikuláš



Vážení kolegovia, milí žiaci!

30. jún každoročne patrí poslednému dňu školského roka. Ale ten aktuálny, 30. jún v šk. roku 2019/2020, je trochu iný, nezvyčajný.

Už od 13. marca sa uzatvorili brány stredných škôl pre dovtedy nepredstaviteľné okolnosti – pre šírenie pandémie nebezpečného korona vírusu. Ostali sme zavretí doma, nevediac čo nás čaká. Vďaka správnym vládnym rozhodnutiam sa nám podarilo pandémiu relatívne dobre zvládnuť a zvykli sme si aj na nosenie rúšok, ktoré nás zo začiatku otravovalo. Prejavili sme sa ako zodpovední občania. Ale zodpovední sme sa stali aj my v školstve. Tri a pol mesiaca sme sa my, učitelia, neraz museli boriť s novými formami dištančného vzdelávania tak, aby ste Vy, žiaci, učivo pochopili a mohli ste nám dávať spätnú väzbu. Len vtedy sme si asi všetci uvedomili, že ako ťažko sa mení niečo, čo už je zabehnuté a na čo sme zvyknutí. Mnohým z Vás, ale aj z nás, učiteľov, veľmi chýbal osobný kontakt. Aj keď sme sa niektorí videli prostredníctvom kamier, ale to človečenské teplo, ktoré vysielame, keď komunikujeme tvárou v tvár, sa nedalo nahradiť.

Zmeny nastali aj v konaní maturitných skúšok. Niektorým maturantom zmenený systém administratívneho spracovania známok z príbuzných predmetov padol vhod, niektorí až tak nadšení neboli. Nejedni sa spoliehali na lepšie odpovede pred maturitnou komisiou, čím by si známky vylepšili a svojím prejavom by dokázali, že je nielen odborne, ale aj spoločensky pripravený zodpovedne vykročiť na cestu životom. Ale som presvedčená, že našich absolventov aj táto nová situácia posilnila a všetci pôjdu za svojimi vysnívanými snami. K tomu im prajem veľa zdravia a úspechov.

Aj naši prváci prešli nielen povinnou imatrikuláciou, lyžiarskym výcvikom, ale aj priam skúškou ohňom vo vzdelávaní. V prvom polroku sa len oboznamovali s fungovaním vyučovacieho procesu na strednej škole a keď už mali preukázať svoje skúsenosti a zručnosti z vyučovacích hodín, prišla nečakaná zmena. Až na malé výnimky, boli však aj oni disciplinovaní a dištančné vzdelávanie zvládli.

Žiaci tretích ročníkov do poslednej chvíle nevedeli, či sa v júni zúčastnia povinnej súvislej mesačnej praxe na odborných pracoviskách. Konečný verdikt z MZ SR zaznel až v posledný májový pracovný deň, že v tomto šk. roku sa mesačná prax neuskutoční. Operatívne bol vytvorený rozvrh na jún, bolo doň presunuté učivo zo štvrtého ročníka, aby prax mohla byť realizovaná v priebehu nového šk. roka.

Naši druháci sa vzdelávali plynule a tiež si rýchlo zvykli na on-line vzdelávanie. Akurát im nebolo dopriate zúčastniť sa plaveckého kurzu.

Ale Vám všetkým bol odopretý triedny výlet, na ktorý ste sa určite mnohí tešili. Veď byť na neformálnej pôde so spolužiakmi a triednou učiteľkou je stokrát viac obohacujúce, ako keď sa len stretnete a porozprávate v škole. Chcem veriť, že takúto situáciu už nikdy nezažijeme a všetko to príjemné, čo nám škola dáva, si vychutnáme v budúcom školskom roku.

Teraz sú pred Vami prázdniny, ktoré Vám poskytnú oddych a načerpanie nových síl do ďalšieho školského roka. Ten začneme ešte v budove na Komenského, ale môžeme sa už teraz tešiť, že rekonštrukcia stáleho sídla školy doteraz prebieha podľa plánu a stavba nám rastie do krásy. Jej dokončenie by malo byť na konci kalendárneho roka 2020. Tak by sme všetci dostali krásny darček k Vianociam.

Obrátim sa aj na vás, drahí kolegovia. Chcem podotknúť, že aj v tomto školskom roku sa spravilo veľa užitočnej, pre školu aj pre žiakov prospešnej práce. Ďakujem vám všetkým za snahu, aktivity mnohých z vás ma veľmi potešili. Z činností, ktoré boli vykonané v tomto školskom roku, spomeniem aspoň niektoré: dokončili sa projekty Erasmus+ a Dobrovoľníctvo, sme zapojení v projekte Gesto pre mesto, mali sme úspešný DOD, veľký záujem o štúdium na našej škole bol na Burzách SŠ v RK a LM, zúčastnili sme sa množstva športových súťaží a získali sme aj pekné pódiové umiestnenia -

Florbalový turnaj žiakov SŠ – 3. miesto, Florbalový turnaj žiačok SŠ – 2. miesto, Turnaj žiakov a žiačok v bedmintonu – 2. miesto, Turnaj žiakov a žiačok v stolnom tenise – 2. miesto, naša žiačka R. Rojčeková nás reprezentovala na majstrovstvách SR v aerobiku, v Basketbalovom turnaji žiačok SŠ sme si priniesli striebornú medailu. Zapojili sme sa do podujatí Medzinárodný deň materinského jazyka, Maturita v knižnici, Best in English, Expert geniality show, Záložka do knihy, na škole prebehla Olympiáda z anglického jazyka a prvý raz aj Olympiáda zo slovenského jazyka a literatúry, Vianočná besiedka, fašiangy na škole. Veľa prác bolo prezentovaných na školskom kole SOČ a dve postúpili na krajské kolo: práca Laury Bánskej (III.Z) s témou Načo prvá pomoc (konzultant Mgr. Stella Jančiová); práca Klaudie Prochádzkovej a Kristíny Bolešovej (IV.M) s témou Aj šťastie existuje? (konzultant Mgr. Mária Hrbatá). Veľmi intenzívne pracovala aj ŽŠR, jej aktivity sme videli na imatrikulácii, na akcii Mikuláš v nemocnici a jasliach či v dobrovoľníckych aktivitách. V Projekte Škola bez nenávisti sme zorganizovali besedy a prednášky s OPZ, aktívne sme zrealizovali aj ďalšie projekty: Zdravie nás baví, Zdravé zuby, Zlatý masér. Bohatá bola činnosť školskej organizácie ČK (Biela pastelka, Deň nezábudiek, Valentínska kvapka krvi, Prevencia diabetu...). A aj v čase korona krízy sa naši žiaci, ale i naši bývali absolventi a dve odborné učiteľky Mgr. S. Jančiová a Mgr. I. Bartánusová aktívne zúčastnili dobrovoľníckej aktivity v boji s COVID 19, vo filtračnom stane pred nemocnicou, pod manažovaním ZRŠ Mgr. Bartánusovej.

Mnohé aktivity sme mali naplánované aj na druhý polrok. Žiaľ, tie sa pre mimoriadnu situáciu pandémie koronavírusu nemohli uskutočniť. Verím, že ešte príde čas, aby sme ich mohli zrealizovať. Za všetky zrealizované aktivity, ale i za prípravu tých neuskutočnených, Vám, milí kolegovia, ešte raz úprimne ďakujem.

V neposlednom rade chcem povedať slová vďaky a pochvaly aj nepedagogickému pracovníkovi, bez ktorých by chod školy nebol možný. Ich záslužnú prácu si všetci vážime.

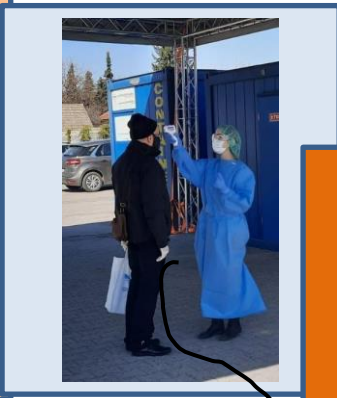
V závere školského roka už málo kto očakával, že si žiaci predsa len v škole prevezmú vysvedčenia, sociálny kontakt sa aspoň na chvíľu obnoví, budeme si môcť v triedach vyhodnotiť celý školský rok a popriať veselé prázdniny s nádejou, že sme čiastočne porazili koronu a čakajú nás dva mesiace voľna plné pohody a krásnych zážitkov. No stalo sa tak, čomu som veľmi rada.

Verím, že sa v septembri 2020 stretneme oddýchnutí, zdraví a s elánom začneme nový školský rok.

V Liptovskom Mikuláši 29. 6. 2021

Ing. Silvia Bleháčová
riaditeľka školy





NEZAHÁĽALI SME ani počas pandémie





Odsúdení na spolunažívanie v dobrom

Celé to začalo smrťou Georga Floyda. Vďaka tomu, že to niekto natočil, sa to začalo šíriť a medializovať. Objavili sa ďalšie a ďalšie podobné situácie, ktoré boli doteraz ututlané. Viem, že aj niektorí z vás si tiež mysleli, že rasizmus už neexistuje len preto, že sa o tom nerozpráva. On tu však stále je. A keď sa udeje situácia súvisiaca s rasizmom, nemôžeme predtým zatvárať oči a tváriť sa, že to je len jeden malý prípad, že to nie je dôležité. Tých prípadov môže byť tisíce, ale keď si každý z vás povie, že to je len jeden malý prípad, že to nestojí za reč, tak s tým nič nespravíme. Nemôžeme to len zamietat pod koberec. Musíme o tom hovoriť a hlavne sa tomu musíme snažiť zabrániť. Všetci máme svoje tradície a hodnoty a mali by sme si ich navzájom rešpektovať. Prečo by mal byť niekomu ubližované len preto, že je odlišný, že má inú farbu pleti alebo iné črty tváre. Mali by sme sa akceptovať navzájom, pretože ako bytosti sme si všetci rovní. Bez ohľadu na náš vzhľad.

A teraz k zdravotníctvu v tejto situácii.

Ošetrovateľské špecifiká menšín – kultúrne ohľaduplná ošetrovateľská starostlivosť rešpektuje názory, tradície, kultúrne špecifiká jednotlivca, rodiny a komunity, výsledkom čoho je takzvaná kultúrne senzitívna starostlivosť. Kultúrne rôznorodá ošetrovateľská starostlivosť je cieľavedome zameraná na jednotlivcov, rodinu, komunitu s odlišnými kultúrnymi špecifikami. Ako zdravotnícky pracovníci sa budeme stretávať s rôznymi kultúrami so svojimi špecifikami napr. Arabi, Mongoli, Rómovia, Ukrajinci, Vietnamci a tiež aj Židia.

Zaujímavé ošetrovateľské špecifiká menšín :

Arabi

Je dôležité počítat s množstvom návštev, pretože pre moslima je kontakt s rodinou veľmi dôležitý.

Mongoli

Zdravotná starostlivosť v Mongolsku vyplýva z prírodnej a orientálnej medicíny. Pri úmrtí sa pochovávajú na najvyšší kopec v kraji.

Rómovia

Tradičná Rómska rodina znamená život v širšej viacgeneračnej rodine. Tým sa vysvetľuje situácia, že ak ochorie jeden člen rodiny, k lekárovi ho sprevádza celá rodina. Veľmi významná je aj úcta ku starším – Rómsky starí ľudia sa takmer vôbec nevyskytujú v domovoch dôchodcov.

Ukrajinci

Pri poskytovaní ošetrovateľskej starostlivosti je najdôležitejšie spomenúť že klientom ukrajinskej menšiny ktorý neovládajú náš jazyk, je potrebné zabezpečiť tlmočníka. V oblasti stravovania je tiež dôležité spomenúť si na Pôstne dni.

Vietnamci

Ich životnou filozofiou sú jing a jang. Veria že nerovnováhou týchto dvoch síl si spôsobia ochorenie. Zdravotnícke zariadenia navštevujú len v nutných prípadoch. Radšej navštevujú liečiteľov, aby im poskytli lieky, bylinky poprípade spirituálne liečebné obrady.

Židia

Ich najsvätejší deň je sabat. Začína každý piatok 18 minút pred západom slnka a končí v sobotu 42 minút po západe slnka. Počas sabatu môžu židia odmietnuť lekársku starostlivosť ak sa nejedná o život zachraňujúci stav.

Zdroje : https://sk.wikipedia.org/wiki/Arabsk%C3%A1_kult%C3%B4ra

<https://sk.wikipedia.org/wiki/R%C3%B4movia>

K. Fiačanová I.PS

22. Valné zhromaždenie Rady mládeže Žilinského kraja alias Stretnutie rodiny mládeže Žilinského kraja

V dňoch 6.-7. 3.2020 sme sa ja, Nikolas Cvengroš a Filip Štric zúčastnili Valného zhromaždenia RMŽK v Martine. Prvý deň sme podstúpili zoznamovacie aktivity a oboznámili sa s programom valného zhromaždenia, ktoré sa konalo v sobotu. Na piatkovom programe sme sa zoznámili s množstvom nových ľudí a bolo to pre nás prínosom. V sobotu sme preberali finančníctvo, hospodárenie Rady mládeže a aktivity, ktoré RMŽK organizovala v priebehu minulého roka. Ďalej sme hlasovali o hospodárení s financiami a ďalších aktivitách na rok 2020. VZ sa ukončilo spoločným obedom, po ktorom sme sa rozišli domov, obohatení o skúsenosti a spoločenstvo mladých.

Pozrite sa na stránku <https://www.rmzk.sk/> a budete vedieť viac.

Nikolas Cvengroš, IV.M



ŽŠR



**Žiacka školská rada
pri Strednej zdravotníckej škole
v Liptovskom Mikuláši**

Milí naši učitelia!

*Sviatok narodenia pedagóga, spisovateľa a teológa
Jana Amosa Komenského je aj Vaším sviatkom.*

**Všetko najlepšie
ku Dňu učiteľov!**

*Poslanie učiteľa v sebe zahŕňa
zaniietenosť a ochotu odovzdávať poznanie
o tomto svete nie len pre samotné poznanie,
ale hlavne pre možnosť
urobiť tento svet lepším a krajším.*

*Veľa síl a trpezlivosti do ďalšej práce
Vám prajú
Vaši zdravotníci*

ŽŠR

Medzinárodný deň sestier 12. máj

Medzinárodný deň sestier, ktorý sa na celom svete slávi 12. mája, je pripomienkou dňa narodenia zakladateľky moderného ošetrovateľstva Florence Nightingaleovej.

Tento významný sviatok sme si pripomenuli i my, žiaci a zamestnanci Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši. Žiaci pre zdravotné sestry vyrobili pozdrav, ktorý im je sprostredkovaný elektronickou formou.

Touto cestou by sme Vám, milé sestry, laborantky, laboranti, techničky, technici, fyzioterapeutky, fyzioterapeuti, zdravotnícke asistentky, zdravotnícki asistenti, sanitárky a sanitári, popriali k Vášmu dňu všetko najlepšie. Ďakujeme za všetko krásne a potrebné, čo každý deň pre svojich pacientov robíte, ďakujeme za Vašu silu a námahu, ktorú vkladáte do práce, za odvahu a entuziazmus, s ktorými zvládnete často veľmi náročné situácie, za veľké srdce, ktoré riadi prácu Vašich rúk, i za dobrú spoluprácu so SZŠ v Liptovskom Mikuláši.

Váš dotyk lieči a Váš úsmev pomáha. Ste srdcom našej zdravotnej starostlivosti a my sme vďační, že Vás máme.

MILÉ SESTRICKY



Chceli by sme Vám
poblahoželať k Vášmu
sviatku a poďakovať
Vám za všetko, čo pre
nás robíte aj v týchto
ťažkých chvíľach.

ĎAKUJEME ♥.

Vaši mladí zdravotníci

12.5.2020 SZŠ Lipt. Mikuláš

Cigarety a fajčenie

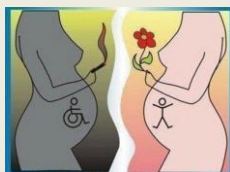
31. máj 2019 – SVETOVÝ DEŇ BEZ TABAKU - máj je od roku 1987 vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) za Svetový deň bez tabaku. Cieľom tohto významného dňa je znížiť počet aktívnych aj pasívnych fajčiarov, u ktorých je zvýšené riziko ochorení spôsobených tabakovým dymom, ako aj zvyšovať informovanosť verejnosti o nepriaznivých účinkoch fajčenia na zdravie. Užívanie tabaku je celosvetovo druhou príčinou úmrtí na chronické ochorenia a zodpovedá za úmrtie jedného z desiatich dospelých. Vďaka tejto „zhubnej záľube“ môže stratiť priemerný fajčiar až 8 rokov života v porovnaní s nefajčiarom. Pri aktuálnom stúpajúcom trende spotreby tabakových výrobkov je možné za 20 rokov očakávať až 10 miliónov úmrtí zapríčinených fajčením ročne.



Fajčenie v tehotenstve - Keď fajčíte v tehotenstve, toxín sa dostane do Vášho krvného obehu a keďže vy a bábätko ste jedným, dostane sa aj do Vášho plodu. Žiaľ, tým sa vlastne dostáva do jediného zdroja živín a kyslíka Vášho budúceho potomka. Aj keď nie všetky chemické látky, ktoré cigaretový dym obsahuje, ubližujú Vášmu bábätku, najhoršie z nich ale sú nikotín a oxid uhoľnatý. Nikotín tlmí krvný obeh, čím zužuje aj priestor pre dýchanie dieťatka, keďže bábätko dýcha cez pupočnú šnúru. Je to akoby ste Vaše dieťa nútili dýchať cez úzku slamku jedy.

Všetko sa môže stať?

- môže sa Vám narodiť mŕtvy plod
- môže sa Vám narodiť mentálne postihnuté dieťa
- dieťa, ktoré bude mať rásštep pery
- môže sa Vám narodiť dieťa, ktorému bude chýbať nejaká končatina
- môže sa Vám predčasne narodiť dieťa, ktoré bude veľmi, veľmi malé, takže pravdepodobnosť, že prežije, nie je veľká
- Vaše dieťa môže mať rôzne ortopedické problémy
- môže mať choré srdce
- poškodenie mozgu, nižšie IQ
- Vy môžete začať kedykoľvek krváčať



Fajčenie detí a dospelých - Vychovávať deti k tomu, aby nezačali fajčiť, treba už v predškolskom veku. Vhodné je posilňovať ich sebavedomie, vytvárať doma atmosféru pohody a spokojnosti, nefajčiť v domácnosti, zaujímať sa o trávenie voľného času detí, vysvetľovať im škodlivé následky fajčenia a skutočnosť, že cigareta nie je symbolom dospelosti. Skúsenosť s cigaretou majú dnes už desaťročné deti. Mladí sa snažia byť ako dospelí či byť obľúbení v partiách. Všetci už vieme ako cigareta škodí a čo všetko spôsobuje preto to radšej zastaviť skôr ako neskoro. Štúdiá ukazujú že v tejto dobe už fajčí viac ako 3 miliónov detí po celom svete. Trocha veľké číslo nemyslíte? Možno si povieť že veď aj ja som fajčil /la už v mladom veku a som tu. Ale zdravotné problémy z fajčenia sa môžu prejaviť neskôr a môžu byť naozaj veľmi vážne.



Fajčenie - je vdychovanie a vydychovanie dymu z tlejúceho tabaku, ktoré má znaky naučeného správania s fyzickými, psychickými a spoločenskými zážitkami. Na fajčenie a na nikotín, látku obsiahnutú v dyme z cigariet, vzniká u ľudí závislosť. Škodlivosť fajčenia. Fajčenie stále zostáva na prvom mieste ako príčina smrti v celosvetovom meradle. Štatistiky hovoria jasne: cigaretový dym spôsobuje smrť viacerých ľudí, ako je súčet úmrtí následkom všetkých druhov násillia, včítane nehôd, zločinov a samovrážd.

Rakovina

- Mnohí ľudia začínajú fajčiť v útlom veku, v čase, keď nedokážu ešte dostatočne pochopiť hroziace nebezpečenstvo a neúprosne sa dostávajúce neskoršie následky z fajčenia tabaku, najmä jeho hlavnej zložky - nikotínu, oxidu uhoľnatého, ale aj ďalších jedovatých, dráždivých a nádorotvorných látok. Zmiznutím riasiniek pľúca strácajú schopnosť brániť sa voči infekciám, čo vedie k chronickému zápalu priedušiek, sprevádzanému dusivým kašľom. Je to prvý krok k rakovine. Tento stav je možné ešte zastaviť, takže prestať, kým nie je príliš neskoro. U fajčiarov sa rakovina pľúc vyskytuje 9 až 10krát častejšie ako u nefajčiarov, u silných fajčiarov je riziko až 20-násobné. Riziko sa počíta balíčkovým rokom t.j. ak fajčiar fajčí jednu krabičku denne po dobu jedného roka. Po 20 balíčkových rokoch je fajčiar akurát zrelý na rakovinu, sú nevyhnutné pravidelné lekárske prehliadky.

Pasívne fajčenie

- Okrem priameho vplyvu cigaretového dymu na fajčiara nesmieme však zabudnúť ani na nepriame poškodzovanie nefajčiarov, ktorí sa zdržiavajú s fajčiarom v jednej miestnosti. Toto nebezpečenstvo sa zvyšuje najmä vtedy, ak ide o deti a mladistvých.
- Pasívnymi fajčiarom sa stávate, akonáhle ste dlhodobejšie nútení zotrvať v uzatvorených priestoroch, v ktorých sa fajčí. Keď fajčiar aktívne vdychuje pri fajčení, tabak je spaľovaný pri vyššej teplote, dym z neho sa dostáva predovšetkým do jeho pľúc a dym, ktorý vydychuje je už zmiešaný so vzduchom. Výskumy dokázali, že v zadymených miestnostiach bez vetrania stúpa koncentrácia oxidu uhoľnatého nad povolenú hranicu pre pobyt ľudí!

- Na Slovensku zomiera na choroby súvisiace s fajčením ročne asi 20 tisíc osôb. Život fajčiarov sa skraca celkovo o 8 -10 rokov (priemerne o 5 min. pri vyfajčení jednej cigarety). Absolútna väčšina ľudí, ktorí zomreli na infarkt alebo rakovinu pľúc, boli fajčiari. Sústavným a dlhodobým vplyvom sa stalo fajčenie rizikovým činiteľom pri vzniku chorôb, akými sú zúženie ciev, vysoký krvný tlak, kôrnatenie tepien a vredová choroba, katary dýchacieho a zažívacieho ústrojenstva, choroby obličiek a najmä zhubné rakovinové ochorenia.

Prečo prestať?

- Dofajčíte poslednú cigaretu a už po 20 minútach sa budete cítiť lepšie:
- Po 20 minútach : Krvný tlak, pulz sa vráti k normálu, teplota rúk a nôh sa vráti k normálu.
- Po 8 hodinách : Hladina CO v krvi klesne k normálu, vráti sa normálna hladina kyslíka.
- Po 24 hodinách : Znižuje sa pravdepodobnosť infarktu.
- Po 48 hodinách : Nervové zakončenia opäť začínajú rásť, zlepšuje sa chuť a čuch, lepšie sa chodí.
- Po 2 týždňoch: zlepšuje sa krvný obeh, funkcie pľúc sa zlepšia o 30%
- Po 1-9 mesiacoch: ustúpi kašeľ, únava, dýchavičnosť, uvoľnia sa dutiny, v pľúcach opäť začnú rásť riasinky, ktoré znížia riziko infekcie a vyčistia pľúca.
- Po 10 rokoch nefajčenia je riziko rakoviny u fajčiarov a nefajčiarov približne rovnaké.



Môj názor - ľudia by si nemali škodiť svojmu zdraviu, najmä ak ide o návykovú látku. Chránajte svoje zdravie. Viete, čo by dali za zdravie onkologických pacientov? Veľmi veľa. Skúste nad tým porozmýšľať. Nie každý je zdravý ako vy.

Zdroje -

<https://r.internet.apps.samsung.com/refer?url=http%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2F&sv=5&ui=&iv=11.2.2.3&mo=ANE-LX1&oc=&cc=SK&ed=id=1319&fr=popup>

<https://www.bioharmonia.sk/10-dovodov-preco-prestat-fajcit.phtml?id3=55554>

Natália Harakaľová I.PS

Naši dobrovoľníci pomáhali v boji s koronavírusom

V kritickom „korona období“, ktoré bolo a stále je mimoriadne náročné najmä pre naše zdravotníctvo, sa Stredná zdravotnícka škola v Liptovskom Mikuláši spojila s Liptovskou nemocnicou MUDr. Ivana Stodolu v boji s ochorením COVID -19.

Odborné učiteľky, plnoletí žiaci a absolventi odboru zdravotnícky asistent v mesiacoch apríl – máj 2020 priložili ruku k dielu a pomáhali s monitoringom pacientov v triážnom stane pri vstupe do nemocnice (triáž = triedenie pacientov). Úlohou triážneho stanu je zabezpečiť rýchlu a správnu identifikáciu všetkých pacientov pred vstupom do areálu nemocnice a odklon všetkých s podozrením alebo potvrdením nákazy koronavírusom do vymedzených priestorov. Zdravotnícky pracovníci v stane pacientov triedia na základe dotazníkov a merania telesnej teploty. Aj touto cestou sa chceme všetkým dobrovoľníkom ešte raz úprimne poďakovať. **Veľmi si vážime, že si v tejto situácii dokázali plniť nielen svoje pracovné alebo školské povinnosti, ale zároveň ponúkli nezištnú pomoc iným...**

Zoznam dobrovoľníkov:

Mgr. Jančiová Stella – učiteľ

Mgr. Bartánusová Ivana – učiteľ

Mgr. Goňová Vladimíra – absolventka

Švecová Lenka – absolventka

Hodasová Timea – absolventka

Matejovie Peter – absolvent

Tuturová Viktória – žiačka IV.Z

Ilavská Nikola – žiačka IV.Z

Sermeková Martina – žiačka IV.Z

Kubešová Eliška – žiačka IV.Z

Matejková Michaela - žiačka IV.Z

Babinská Rebeka – žiačka IV.ZuA

Mgr. Ivana Bartánusová



Naši žiaci v ŠO SČK počas obdobia pandémie koronavírusu v období od marca do júna 2020.



V čase hrozby šírenia vírusového ochorenia COVID-19 sa mobilizovali ľudia na celom svete. Ešte v marci nikto nečakal, ani na našej škole, čo bude, aký dopad to bude mať na nás samotných. Aj keď nás situácia prinútila „zostať doma“ viacerí žiaci sa rozhodli pomôcť a neváhali nasadiť sa do pomoci v SČK v Liptovskom Mikuláši, ale aj inde. Každý pomáhal ako mohol. Bolo cítiť fluidum spolupatričnosti a ochoty aspoň šitím rúšok pomoci doma a inými dobrovoľníckymi aktivitami.

„Po telefonickom rozhovore s p. riaditeľkou SČK Liptov Mgr. Marikou Kubíkovou som sa rozhodla šiť rúška a aspoň takto pomôcť komu je potrebné...“ vyjadrila sa naša koordinátorka PhDr. Straková.

Mali sme v pláne veľa školských aktivít, ale obdobie pandémie nám ich zmenilo. Určite je veľa tých, ktorí šili rúška a vieme, že to bolo potrebné. Tieto boli pre klientov a zamestnancov Územného spolku SČK Liptov.



V SČK sme mali aktívne dievčatá, ktoré pomáhali pri rozdávaní rúšok, nákupe potravín seniorom a príprave balíčkov pre sociálne slabých.

Treba vyzdvihnúť žiačku III.Z Rebeku Mrvovú, ktorá pomáhala pri rozdávaní rúšok obyvateľom a zároveň všetkým žiakom, ktorí akýmkoľvek spôsobom pomáhali.

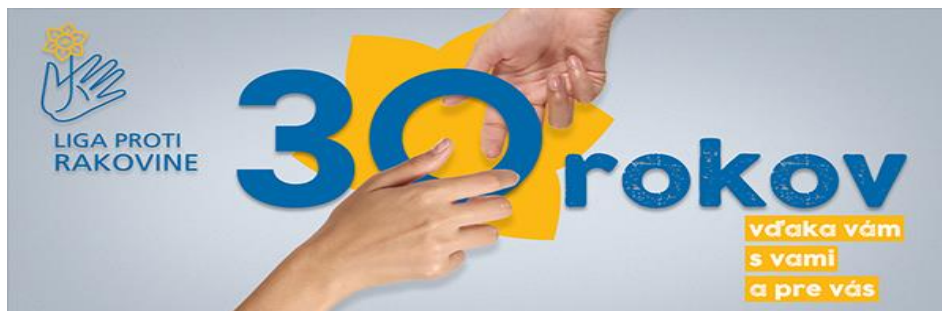


Sama sa vyjadrila takto:

„ Najskôr som chcela ísť na stanovište do nemocnice, ale mám mladších súrodencov a musela som sa venovať aj im a tak nakoniec som sa rozhodla pomáhať na Červenom kríži, kde bolo treba. Boli to pre mňa chvíle, ktoré mi dali veľa a mohla som prispieť aspoň takouto malou službou...“

V čase **odovzdávania maturitných vysvedčení** bolo potrebné poďakovať aj našim darcom maturantom tak ako každý rok. Darovanie krvi je vzácny čin hodný poďakovania a boli aj takí, ktorí boli viacnásobní darcovia krvi. Bol To **Filip Štric** zo IV.M a **Nikolas Cvangroš** zo IV.ZuA. Okrem nich darovala krv aj **Terézia Uramová** zo IV.ZuA. Čo sa ešte týka darcov krvi, na výzvu darovať krv v čase pandémie, za našu SZŠ daroval krv externý žiak I.S triedy **Patrik Hriadel**.

Aj keď to nebolo veľa darcov, boli viacerí, ktorí sa snažili, ale darovať krv nemohli. Treba sa za snahu poďakovať aj im.



Zbierka „DEŇ NARCISOV“.

Ako vieme v apríli sa každoročne uskutočňuje táto zbierka pre onkologicky chorých. Keďže okolnosti koronavírusu zmarili plány, boli pokusy o posunutie termínu na 2. júla. Nakoniec sme na školu dostali informácie o zbierke, ktorá sa bude vykonávať špeciálne v niektorých obchodných centrách a nie v uliciach miest. Mali sme pripravené **skupiny žiačok z I.PS**, ktoré boli ochotné prísť v čase prázdnin a takto podporiť svojou dobrovoľnou službou onkologicky chorým. Liga proti rakovine nám dala tieto informácie:

Milí priatelia,

i keď s odstupom času, ktorý však bol nevyhnutný na spracovanie vašich odpovedí a na naše definitívne rozhodnutie, ďakujeme všetkým, ktorí zareagovali. Špeciálne ďakujeme tým, ktorí hľadali možnosti ako nám pomôcť s naším pôvodným zámerom.

Žiaľ, 30% pozitívnych ohlasov je veľmi nízky počet na pokrytie celého Slovenska. Chápeme, že tento výsledok je zapríčinený náročnosťou aktuálneho obdobia.

Keďže potrebujeme získať prostriedky, aby sme nemuseli rušiť najdôležitejšie projekty pre onkologických pacientov, pristupujeme k náhradnému riešeniu zbierky tak, ako sa nám v tomto momente javí na realizáciu najschodnejšie.

1. „DEŇ NARCISOV ŠPECIÁL“ nebudeme realizovať priamo v uliciach, kvietky narcisu bude možné získať vo vybraných obchodných sieťach jediný deň - 31.júla 2020.

2. podpora zbierky bude možná od 31.júla do 14. augusta 2020 aj online formami

Tak ako ubehol tento čas, ktorý nás izoloval od spoločne trávených chvíľ v škole, veríme všetci, že sa budeme tešiť chvíľam po prázdninách... preto všetkým prajeme:

... v zdraví prežité letné prázdniny a v radosti stretnutia v septembri 2020 opäť v škole.

Spracovali: PhDr. Helena Straková, Lea Varečková za org. tím ŠO SČK a Rebeka Mrvová

... dobojované

„Bolo to krásne a bolo toho dosť“

Nastal čas rozlúčky. Pre nás, absolventov IV. M, to bol 27. máj 2020. Bol to deň, kedy si väčšina z nás uvedomila: „To naozaj tak rýchlo ubehli štyri roky nášho študentského života?“ Len nedávno sme v jedno teplé septembrové ráno neisto hľadali nejakú známu tvár, snažili sme sa nenápadne splynúť s davom a zaradiť sa k svojej budúcej triede. Všetko bolo pre nás nové, mali sme veľké očakávania a tešili sme sa na naše nové životné obdobie na Strednej zdravotníckej škole v Liptovskom Mikuláši.

Toto krásne obdobie sa však už skončilo a napíše symbolickú bodku za touto rozpísanou kapitolou nášho života. Mimoriadna situácia, ktorá nastala na Slovensku, ale aj vo svete, ohrozila nielen naše zdravie, ale aj naše štúdium, našu istotu, naše plány. Nakoniec to však pre nás skončilo lepšie, než sme čakali – všetci sme zmaturovali 😊

Chceli by sme sa aj takto poďakovať vedeniu školy za to, že nám našlo vhodné priestory na ukončenie nášho štúdia, profesorom za to, že nás viedli a usmerňovali, pomáhali v ťažkých chvíľach a stále opakovali vetu : „Robte už niečo, za chvíľu maturujete!“ Veľká vďaka patrí aj našej triednej učiteľke za jej rady, pomoc a trpezlivosť s nami. Budete nám chýbať, ale vieme, že aj vďaka Vám sme pripravení vykročiť do ďalšej etapy nášho života. Možno to bude štúdium na vysokej škole, možno dobrá práca, možno cestovanie po svete – ktovie?

ĎAKUJEME VÁM VŠETKÝM ZA ÚŽASNÉ 4 ROKY PLNÉ NEZABUDNUTEĽNÝCH ZÁŽITKOV V ŠKOLE, AJ MIMO NEJ.

Klaudia Prochádzková,



IV.M

IV.Z



Život človeka sa skladá z jednotlivých úsekov, období. Naši žiaci IV.Z sa ocitli na úseku dvoch období. Keď pred štyrmi rokmi k nám zavítali, boli ešte vystrašení s detským pohľadom v očiach, začínali nové obdobie a hľa už je to za nimi. Tento životný úsek je síce krátky, no je veľmi dôležitý. Určite si do ďalších životných období donesú z tohto času veľa spomienok. Čas má veľmi dobrú schopnosť postupne z pamäti vymazať to, čo bolo pre človeka nepríjemné a zážitky radostné s nami ostávajú tak dlho, kým ich my v sebe živíme spomínaním.

Verím, že na stredoškolské štúdium našim absolventom zostanú len tie najkrajšie spomienky, nielen kvôli tohtoročnej, netradičnej forme maturitnej skúšky, ale hlavne kvôli ich učiteľom, ktorí sa počas celej doby štúdia snažili odovzdávať to najlepšie zo seba, i keď nie vždy spôsobom, ktorý bol po vôli žiakom, ale vždy to bolo z dôvodu, aby sa zo žiakov stali zdravotnícki asistenti, hodní tohto pomenovania.

Vo štvrtok 28. mája 2020 sme sa rozlúčili s našimi maturantmi. V mimoriadnej situácii všetko prebehlo inak než obvykle. Maturanti dostali maturitné vysvedčenia bez obvyklej maturitnej skúšky. Kvôli platným protiepidemiologickým nariadeniam slávnostné odovzdávanie maturitných vysvedčení prebehlo v menšom formáte v rúškach, s dodržaním rozstupov a ďalšími opatreniami. Sme ale radi, že sme sa mohli stretnúť a rozlúčiť sa aspoň takto.

PhD. Silvia Fričová



IV. ZuA

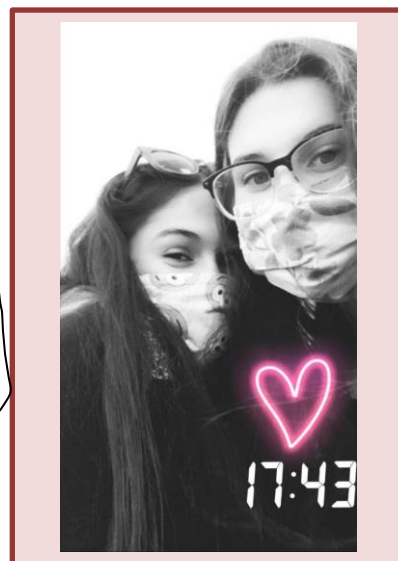
Tak a nastal ten čas, kedy sa naše 4 roky, teda ďalšia etapa života na strednej škole skončila.

Ešte teraz si pamätám tú radosť, keď som sa dozvedela, že som sa dostala na strednú školu v odbore, ktorý som si priala a to zubný asistent.

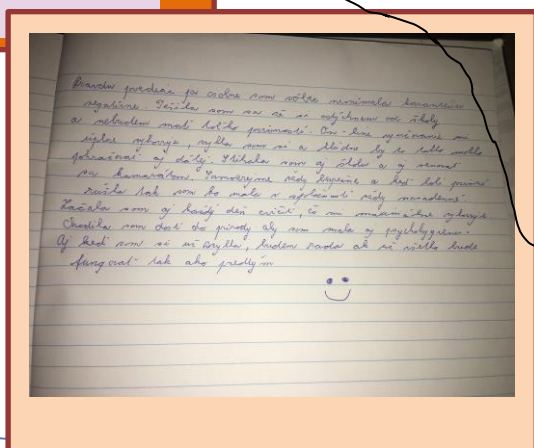
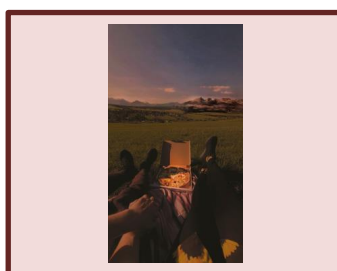
Za tie 4 roky sme si prešli mnohými do života potrebnými vecami, no myslím, že pre nás najdôležitejším - asistovať zubným lekárom v ambulancii. 5. 9. 2016 začala pre nás dovtedy nepoznaná životná etapa - stredná škola, noví spolužiaci, učitelia. Postupom času sme sa v triede spoznávali, každý si našiel tú svoju „partiu“ spolužiakov a spoznali sme aj učiteľov. Keď sa na zdravotke spomenú ryby, všetci učitelia budú vedieť o kom je reč. Zažili sme množstvo skvelých vecí a aj nejaké tie menej dobré veci, ale myslím, že tie nestoja za reč. S mojimi spolužiačkami a Nikolasom sme absolvovali splav, kedy pani učiteľka Rossová skončila v rieke. Alebo chodník korunami stromov, escape room a mnoho ďalších výletov, na ktoré budeme spomínať len s úsmevom na perách. Ako posledné sme si spolu prešli plánovaním stužkovej slávnosti, vďaka ktorej sme sa nie raz pohádali, ale myslím si, že nakoniec to bola najlepšia stužková, akú sme mohli mať. Nič by som na nej nezmenila, pretože bola jedinečná aj s džbánom, ktorý sa pani učiteľke triednej nedal rozbiť. Touto cestou by som sa chcela poďakovať všetkým učiteľom, ktorí tu boli počas celej doby pre nás, taktiež doktorom a ostatným zamestnancom školy a mojím spolužiakom, kvôli ktorým boli tieto 4 roky nezabudnuteľné.

Radoslava Žuffová a kolektív IV.ZuA





TAKTO SME TO PREŽÍVALI MY



Veľmi ma to nepotešilo, že sme museli byť nedobrovoľne doma. Zároveň som to ale brala pozitívne, že som mohla byť s mojou rodinou a trávil sme kopec času spolu doma . Samozrejme, že ma aj tešilo, že som sa mohla stretávať s mojou kamarátkou a trávil sme čas v prírode. Konečne som si našla čas na dlhšie prechádzky, rozhovory a čas na rozmýšľanie o tom ako si treba jednoduché veci vážiť omnoho viac. Bolo to príjemné oddychové obdobie aj keď občas nudné. Mala som pocit akoby sa svet na chvíľu zastavil a nikam sme sa nemuseli ponáhľať. Čo sa týka školy, je to celkom náročné sa učiť sám bez výkladu učiteľa ale všetko sa dá zvládnuť keď sa chce. Samozrejme, že mi chýba obyčajný školský stereotyp ale naďalej si užívam aj toto obdobie a som rada, že sa opäť všetko pomaly vracia do starých koľají.

I.M



Keď som sa dozvedela, že je karanténa a uzatvárajú sa školy, mala som problém. Už som vymeškala dva dni pred tým ako ich uzatvorili a nechcela som dobiehať ďalšie zameškané učivo, aj keď nám budú posilať úlohy cez Edupage. No zvykla som si na to, že nám učitelia pošlú úlohy s presným dátumom do kedy ju poslať. Nemôžem povedať že to nefunguje, ale radšej by som bola v škole. S niektorými učiteľmi máme online hodiny. Musím priznať, že sa mi ťažko sústredí. Nie je to ako sedieť v škole, počúvať učiteľov a ich výklad. Bojím sa hlavne na odborné predmety. To učivo je ťažké aby sme sa ho učili doma. Bojím sa, že som aj veľa toho zabudla. Po 3 mesiacoch+ letných prázdninách, sa mi v septembri pôjde ťažšie do školy. Na skoré vstávanie si budem musieť znova zvyknúť, keď teraz vstávam okolo pol 9.

Keďže som veľká milovníčka kníh, tak som prečítala asi všetky, čo mám v knižnici. Pozrela dva seriály. Začala som chodiť viac do prírody, prechádzať sa alebo korčuľovať. Takto mi tieto dni doma rýchlejšie ušli. Priznávam, snažila som sa naučiť od maminy štrikovať a od tety vyšívať. Mali so mnou veľkú trpezlivosť, no aj tak mi to nešlo. Párkrát som sa stretla s kamarátkami, no väčšinu času som bola doma s rodinou. Mali sme veľa osláv, lebo ja, sestra a bratranec sme oslavovali narodeniny.

Jediné, čo mi tak chýbalo, boli moji spolužiaci a cestovanie vlakom. Za tých pár mesiacov som si na niektorých zvykla. A čo sa týka cestovania, zbožňujem každú cestu. Rada pozorujem ľudí, čo robia alebo sledujem cestu, aj keď ju už poznám naspamäť.

L. Feketíková, I.M

Moja prvé pocity na toto všetko boli zmiešané. Tešila som sa, že budem doma a tráviť čas s priateľmi a rodinou, ale na druhej strane som bola smutná, pretože nám zakázali trénovať. Zo začiatku som si vravela, že paráda, predĺžené leto, ale čím je to dlhšie, tým je to už aj trochu nudnejšie. Počas karantény som bola s rodinou doma, hrali sme rôzne spoločenské hry, piekli sme a, samozrejme, sme priberali. Ale ja som si to musela striechnuť a dokonca som aj schudla. Keď to už bolo také voľnejšie, chodila som s mojím priateľom na rôzne prechádzky do prírody, na rôzne túry a hlavne na bicykel. Keďže sme obaja športovci, tak sme chodili aj behávať a zlepšovať kondičku. Chodila som a aj chodím s jeho mamkou a aj s ním na rôzne výlety a rovnako aj on chodí s nami. Síce teraz sa už znova pomenej stretávame, lebo on má svoje tréningy v Trenčíne a ja svoje v Ružomberku, ale snažíme sa tráviť spolu čo najviac času.

Hanulova M. I.M

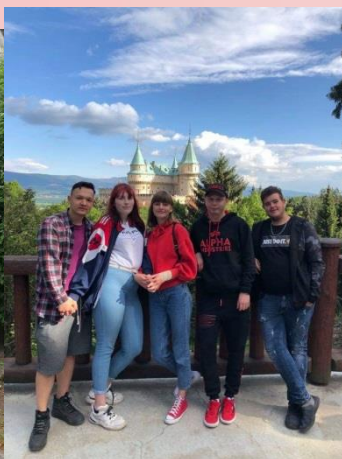
Koronavírus som nebrala vážne a stále ani neberiem. Ľudia robili okolo toho veľké „haló“ a ja som nechcela byť jedna z tých, čo uverili každému slovu, ktoré médiá napísali.

Moje prvé pocity mám zachytené na videu, kde som so svojimi spolubývajúcimi na internáte. Zaznela tam veta „Baby nebojte, o 2 týždne sa vidíme“, ako plynul čas, dni strávené v karanténe pribúdali. Prišlo mi ľúto, že nemôžem byť s kamarátmi z Mikuláša. Napriek tomu toto obdobie som prežila bez akýchkoľvek problémov. Veľa času som venovala rodine a frajerovi. Vďaka nemu som sa naučila veľa nových vecí, ako napríklad šoférovať, hrať biliard a čo to z nemčiny. Skoro každý deň sme strávili na bicykloch, hrávali stolné hry alebo spoznávali okolie.

Je snáď jasné, že nie každý deň bol krásny. Nuž, začala online výučba a ja som nestíhala robiť všetky veci ohľadom školy. Úlohy pribúdali a moja pevná psychika ustupovala. Najradšej by som bola v škole s kamarátmi a učiteľmi, ktorí učivo vysvetlia. Našťastie som si na to zvykla a snažím sa to úspešne dobojovať.

Môj názor je asi taký, že raz to muselo prísť. Ľudia si to zaslúžili, planéta bola zničená. Som rada, že sa niečo takéto udialo. Ľudia sa konečne spamätali.

L. Zvončeková, I.M



Karanténa sa začala a ja som nevedel, čo sa ide diať. Na začiatku som bol šťastný, že nebudem chodiť do školy. Ale teraz sa už doslova nudím. Čas strávený v karanténe som vyplnil novými aktivitami. Chodieval som behávať, našiel som nové zákutia môjho mesta. Veľa som bicykloval. Chodil von s kamarátmi. Samozrejme som vytvoril aj rúška. Cez toto obdobie som sa naučil, že sa zaujímam o veľa zbytočností. Spôsob výučby sa mi páči, pretože je to niečo nové. Chýbajú mi spolužiaci, ranné chodenie do školy aj keď sa čudujem, prečo mi chýba vstávanie. Dúfam, že už v septembri bude všetko v poriadku a budeme môcť chodiť normálne do školy. Cez toto obdobie som si uvedomil, že aké je super chodiť vonku s kamarátmi a nie sedieť doma pri počítači. Veľa vecí si totiž uvedomujem, keď to pre mňa nie je na každodennej rutine. Zrazu mi bolo všetko čudné, keď som musel nosiť všade rúško, dávať si dezinfekciu a mesto bolo prázdne...

Mezovský F., I.M



I.ZuA

Ja som počas „korona prázdnin“ pracovala na novom bývaní na chalupe, kde sme sa rozhodli ísť spolu s ocinom aj sestrou, lebo sme zhodnotili, že by to mohlo byť krásne leto prežité práve tam. Síce dokončujeme nový dom, ale tu nás láka tá krásna atmosféra. Záber fotky je moja izba, v ktorej budem bývať približne do októbra, a potom pôjdeme do nového domu, ale tu sa budem vždy rada vracieť. Tu izbu som viac-menej urobila sama. Vymaľovala som ju, vyčistila, navrhla a len nábytok poskladať mi pomohol ocino. Bola to riadna zábava a veľmi sa mi to páčilo. Ale nebojím sa, zažijeme to ešte ďalších 20-krát, pretože má časom čakať ešte zhruba 20 izieb 😊😊, ale je to super aktivita na naplnenie voľných dní, pretože vidím, že sa niečo po mne mení na niečo pekné, v čom sa všetci cítia dobre.

N. Berešová 1.ZuA



Ako som trávila čas



Viac času s rodinou a výlety

Keďže sa nechodilo do školy a mávali sme len online vyučovanie a úlohy, pribudlo mi viac času na moju rodinu. Chodievali sme na rôzne výlety do prírody, na bicykle, či do hôr. Užívali sme si spoločný čas či už v pohodlí domova alebo v krásach Slovenska. Na fotke vyššie je krásny ešte zamrznutý brankovský vodopád. To bolo napríklad jedno z mnohých miest, ktoré sme navštívili.



Čas sa dal využiť kreatívne

Keďže vládla pandémia a my sme potrebovali ochranné rúška, čas doma sa dal využiť aj ich výrobou. Na fotke sú krásne ručne vyrobené rúška z tenkej látky, takže sa v nich aj dobre dýchalo. Jedno je s folklórnou potlačou a druhé je bodkované. Tak ste si mohli vyrobiť rúško aké ste chceli. Okrem toho sa dal čas doma využiť aj upratovaním, varením či pečením, čítaním a vzdelávaním.

Pravdu povediac ja osobne som vôbec nevnímala karanténu negatívne. Tešila som sa, že si oddýchnem od školy a nebudem mať toľko povinností. On-line vyučovanie mi úplne vyhovuje, zvykla som si a pokojne by to takto mohlo pokračovať aj naďalej. Stíhala som aj školu a aj venovať sa kamarátom. Samozrejme, vždy bezpečne a keď boli povinné rúška, tak som ho mala v spoločnosti vždy nasadené. Začala som každý deň cvičiť, čo mi maximálne vyhovuje. Chodila som dosť do prírody, aby som mala aj psychohygienu. Aj keď som si už zvykla, budem rada, ak už všetko bude fungovať tak ako pred tým.

T.Bátoryová, I.ZuA

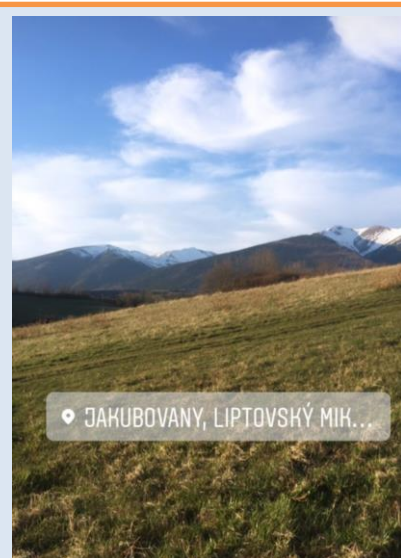
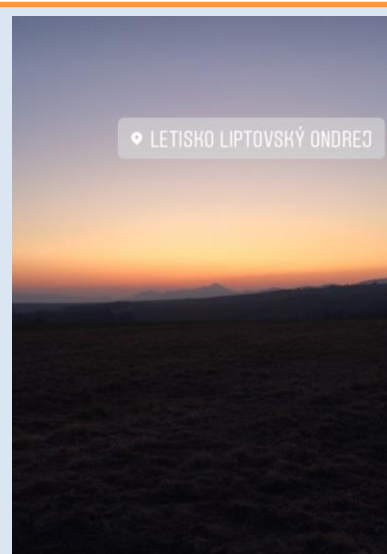
Prvé dni počas karantény som si užívala, pretože som ráno nemusela skoro vstávať. Najprv som informácie ohľadom vírusu nebrala vážne, ale ako sa začali prijímať prísnejšie opatrenia, nebrala som to na ľahkú váhu. Pociťovala som aj menší strach o moju rodinu a kamarátov. Preto som prvé týždne zostávala doma, teda najmä v mojej posteli. Mala som aj občasné kreatívne chvíľky. S maminou sme si ušili rúška, ktoré nás ako tak vedia stále ochrániť. Začala som si aj viac užívať varenie a pečenie. Skoro každý deň to u nás rozvoniavalo čerstvým chlebíkom alebo koláčom. Samozrejme som sa aj vzdelávala. Učenie mi doma vyhovovalo, pretože som mala viac času a úlohy som si mohla robiť, kedy sa mi zachcelo. Keď sa situácia trošku ustálila, začala som sa stretávať aj s mojimi kamarátmi. Chodili sme na dlhé prechádzky, hlavne večer, aby sme si mohli užiť nádherné západy slnka. Spoznávali sme aj krásy okolia dediny, v ktorej bývam. Na bicykloch sme skúmali hlavne Račkovu dolinu. Uvideli sme krásy Liptova a aj si zlepšili kondičku.

Ďurišová, I.ZuA



Z tejto situácie som mala zmiešané pocity: Postupom času som si na to zvykla a už mi to neprišlo nijak zvláštne. Vyhovuje mi, že nemusím vstávať ráno o piatej a bežať na autobus, ale si pospím aspoň do desiatej. Systém výučby mne osobne vyhovoval, pri písomkách doma som nebola až v takom strese, dokonca aj dobré známky som nachytala, lepšie ako v prvom polroku, ale bolo si len treba zvyknúť na našu školu. Občas mi chýbalo vysvetľovanie učiva, ale dalo sa to zvládnuť aj takto. V marci, na začiatku tejto situácie, som chodievala každý deň von, či už do prírody, alebo som hrala s bratmi futbal na záhrade, keď bolo pekné počasie. Snažila som sa každý deň cvičiť, aby som moc nepribrala, ale stalo sa. Každú chvíľu mal niekto v rodine nejaký sviatok, Veľká Nov alebo len tak mamina doniesla z obchodu koláče, do ktorých som sa hneď pustila. V máji, keď sa postupne začali rušiť opatrenia, som sa začala stretávať s kamarátkami v meste. Dovtedy so bola väčšinou iba doma a na dedine. Musím sa priznať, že za túto karanténu som dosť zlenivela a poslednú dobu som sa iba nudila, nič sa mi nechcelo robiť, ale musela som sa prekonať. Narodeniny som mala tento rok len v kruhu najbližších a party som si spravila sama na trampolíne Trochu som sa vrátila do detských čias a poriadne som si to užila! V polovici marca sme mali z tanečnej prvý tréning, po dvoch mesiacoch. Tancovali sme s rúškami, nedalo sa mi v ňom dobre dýchať, keďže bolo vonku vtedy asi 25 stupňov, ale vydržala som to. Od júna trénujeme už normálne, vo vnútri a 30. 6. máme naplánovaný koncert pre rodičov, ale budeme musieť stále dodržiavať všetky opatrenia. Napriek tomu sa veľmi teším. Tak isto aj do školy – v septembri. Tieto tri mesiace ubehli veľmi rýchlo, no som rada, že som čas strávila s rodinou...

J. Juríková, I.ZuA



Neplánované prázdniny

Ak mám povedať pravdu, nikdy by mi nenapadlo, že svet môže zastaviť zo dňa na deň jeden vírus. A keď sa to stalo, a zatvorili všetky školy, škôlky, dokonca aj niektoré firmy, ľudia začali mať strach, čo bude ďalej. Priznám sa, že mi prvých pár dní škola veľmi nechýbala, už vôbec nie skoré ranné vstávanie a dvojhodinová cesta vlakom. Vyhovovalo mi, že si môžem deň zariadiť podľa seba a venovať sa veciam, na ktoré by som v normálnych dňoch nemala čas. Tento čas, strávený v domácej karanténe, som využila prechádzkami v prírode, samozrejme som sa snažila vyhýbať ľuďom. Začala som sa venovať aj športu a musím povedať, že beh na lúčnej ceste som si zamilovala. Keď sa situácia začala zhoršovať a neboli dostupné rúška, tak nám nezostávalo nič iné, než ich ušít. So sesternicou sme sa rozhodli, že neušijeme rúška len pre seba, ale aj pre našich blízkych a starších ľudí v našej dedine. Trochu sme improvizovali a použili všetko, čo sme doma našli - šnúrky, gumičky a rôzne látky.

Čo sa týka školy, tak si myslím, že mi nerobilo problém sa dostať do takéhoto spôsobu vyučovania, ale nedá sa to porovnať s tým, keď nám učitelia vysvetlia poznámky v škole. Preto som bola vďačná za online hodiny z niektorých predmetov. Ale všetkého veľa škodí a škola, spolužiaci a kamaráti mi začali chýbať. Dokonca som začala ráno skôr vstávať, aby som využila deň naplno.

Podstatou toho všetkého je, že som si uvedomila dôležitosť bežných vecí a že nie všetko v živote je samozrejmé.

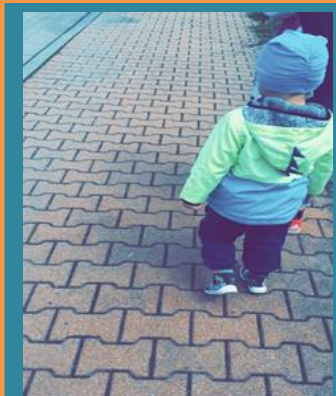
Dúfam, že sa vidíme čoskoro. S pozdravom Natália Kišová, I.ZuA



Na začiatku mi bolo doma dlho a vôbec som si nevedela predstaviť výučbu cez internet. No postupne som si začala zvykať. Aj mi to vyhovovalo, lebo som si mohla robiť veci do školy kedykoľvek počas dňa a nemusela som tak skoro vstávať, ako keď vstávam do školy.

Počas karantény som sa učila, pomáhala som doma, pretože sme začali prerábať, takže som sa vôbec nenudila. Staršej som pomáhala šiť rúška pre rodinu. A však najčastejšie som chodila so psom alebo s mojím malým bratom vonku na luky pod Likavský hrad a na hocijaké tury tu na Liptove.

N. Breyerová, I.ZuA



ŽIVOT V KARANTÉNE

Na internátnej škole.

Prebudím sa, dážď udiera o parapetu, vidím, ako vietor rozkolísal stromy, idem skontrolovať správy na mobile. Na stránke školy sa píše, že kvôli rozšírenému vírusu sa zatvárajú školy, máme päť dní stráviť doma, usmejem sa. Všetci sa radujú, že máme "voľno". Balím si kufor, idem na stanicu, kde čakám na vlak, stále prší.

Doma.

Vybalím sa a užívam si päť dní "voľna". Rodičia chodia stále do práce.

Po piatich dňoch.

Sestra mi oznámila, že už tento rok do školy nepôjdeme. Karanténa sa rapídne predĺžila, vôbec mi to nevadí, skôr by som povedala, že som šťastná než sklamaná.

Medzitým.

Situácia s vírusom sa začala zhoršovať, šíril sa po celom svete vysokou rýchlosťou. Zaviedlo sa povinné nosenie rúšok. Potraviny v obchodoch sa začali rýchlo vykupovať (hlavne múka a toaletný papier). Každý deň pribúdalo množstvo nakazených, v iných krajinách sa objavovalo aj veľké množstvo úmrtí, neskôr aj na Slovensku mnohí podľahli vírusu. Reštaurácie, obchody s oblečením, kaviarne, kiná, všetko sa zatvára pre bezpečnosť.

Doma.

Nechcela som premrhať obdobie strávené doma, rozhodla som sa teda, že začnem so sebou niečo robiť, a tak som začala cvičiť. S rodinou sme chodili na túry a rôzne výlety. Niektorí doma vyrábali vlastnoručne rúška alebo piekli, no ja taká schopná v týchto veciach nie som, preto sa im radšej vyhýbam. Radšej som sa snažila zlepšovať v kreslení, alebo som si len tak čítala knihy.

Mojou veľkou výhodou je to, že som introvert, a tak mi nevadilo, že som bola stále doma alebo som v jednom kuse netrávila čas s ľuďmi. Samozrejme, moji hyperaktívni extrovertní kamaráti ma vždy vytiahli von s nimi.

Po nejakom čase.

Ako ubiehal čas strávený doma, začalo ma to ubíjať, nielen tá obrovská hromada úloh, ktoré mi chodili skoro každý deň, ale aj to byť 24/7 stále doma s rodinou. Moja radosť z toho byť doma pominula, ako aj moja motivácia niečo robiť, deň začal ubiehať rýchlejšie a nič ma nebavilo, mohli by sme to nazvať depresívnym obdobím.

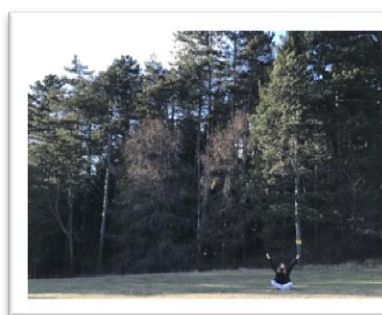
Samozrejme, onedlho som sa späť postavila na nohy a užívam si každý deň naplno.

Teším sa na september, kedy už pôjdeme do školy a všetko bude ako predtým.

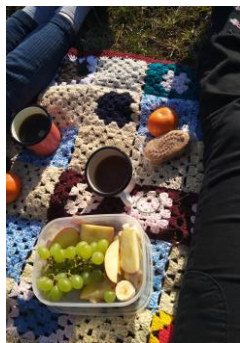
Myslím, že celé toto obdobie bola pre každého dobrá skúsenosť - stráviť chvíľu sám so sebou a lepšie sa spoznať a zapracovať na sebe.

N. Blažeková, I.ZuA

Pár fotiek: ☺



II.Z



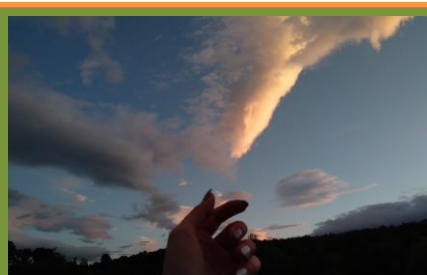
Keďže sa život na chvíľu spomalil a mestá zívajú prázdnotou, deti boli doma, obchodné centrá boli zavreté, nemohlo sa ísť do kín či divadiel, neostávalo nám nič iné, ako pár dní ostať doma. Keďže povinnosti zo školy, práce, krúžkov či iných voľnočasových aktivít sa na chvíľu vytratili, mohli sme začať myslieť trochu viac na seba. Viacerí z nás sme boli zaneprázdnení povinnosťami alebo problémami našich kamarátov, ktoré sme sa snažili pomôcť vyriešiť a teraz prišiel rad aj na nás. Môžeme si dopriať kľudné pondelkové ráno pri čaji a výborných raňajkách, ísť sa prejsť do prírody alebo si zabehať, upiecť si dobrý koláč alebo si vychutnať teplú sprchu.

Počas karantény som začala myslieť viac na seba a snažila sa hlavne nájsť niečo, čo by ma bavilo, aby som zahнала nudu. Áno, je pravda, že je veľa spoločenských aktivít, čo by sme mohli hrať s rodinou, ale povedzme si na rovinu, byť spolu 24/7 pod jednou strechou neveští nič dobré. Preto som teda hľadala niečo kreatívne, čo zapojí fantáziu a uvoľní telo od stresu. Prehľadávala som skriňu a našla som veľa farebných bavičiek, v tom mi napadlo, že by som mohla pár kúskov oblečenia si vylepšiť, tak som začala vyšívať. Nesmierne ma to chytilo, ako aj maľovanie na plátna. Jedna z ďalších vecí čo som si všimla je, že mi ide písanie básní. Na mojom profile na instagrame je už kopu nových básní, plus som začala písať knihu. Pokiaľ máte radi hudbu, tak prečo si netvoriť vlastnú? Ja som sa odhodlala a spolu s kamarátom robíme elektronickú hudbu, ale aj tak sa vždy obrátim na svoje ukulele, kde sa snažím naučiť ďalšie nové pesničky.

Skoro každé sobotňajšie ráno, ešte predtým než slnko vychádza, sa idem prejsť spolu so psom na lúky, kde čakám na východ slnka, ktoré následne sa snažím odfoťiť a doma v počítači upraviť, baví ma fotiť prírodu či iné nádherné úkazy.

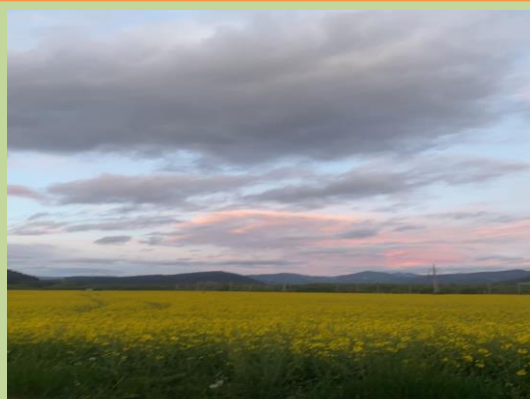
Tomuto obdobiu Ďakujem aj za to, že som si uvedomila, koľko ľudí ma má naozaj rado. Časom som si nastavila iné priority a ciele a prečistila si myseľ a ako to máte Vy?

D. Hinková, II.Z



Napriek náročnosti tejto situácie, ktorá nastala, som sa snažila hľadať nejaké pozitíva. Počas tejto krízy som viac bola so svojou rodinou. Chodievali sme viac do prírody, čo je pre naše zdravie veľmi dobré. Mala som aj strach, nie o seba, ale o svojich starých rodičov, keďže patria do tej najohrozenejšej skupiny. Korona ma naučila užívať si každý deň a vážiť si drobnosti. Snáď to už všetko odíde a vrátíme sa znova do normálneho života ako predtým. Všetko zlé je na niečo dobré. :)

A. Moravová, II.Z



Čo som robila počas karantény ?

Keďže sa život počas karantény zastavil, veľa podnikov sa zatvorilo či už kaviarne, obchodné centrá alebo fitness centrá. Začala som myslieť na úplne iné veci. Začala som si vychutnávať tieto krásne slnečné rána s mojím obľúbeným zeleným čajom. Často som chodila na prechádzku do prírody či už s rodinou, alebo s kamarátkami. No boli aj také dni, kedy som len sedela za počítačom a robila som si úlohy, písala poznámky, učila sa na testy alebo robila rôzne projekty, ktoré sa mi nie vždy chceli robiť, ale vždy som to zvládla. Zatvorenie fitness centier sa mňa dosť dotklo, tak som sa snažila cvičiť doma a úprimne - rýchlo som si na to zvykla. Karanténu trávim aj častým upratovaním či už umývaním podlahy, alebo triedením vecí, ktoré už nenosím. Keďže moji rodičia pracujú v zahraničí, tak neviem kedy sa s nimi uvidím. Jedna z vecí, čo robí túto karanténu lepšiou je moja starká, ktorá stále varí dobroty alebo nás vyháňa von so psom. Tak isto som minula veľa peňazí na oblečenie, ktoré som si objednala z internetu. Ale úprimne, dúfam, že toto konečne skončí a my sa zase uvidíme ! A ako ste trávili karanténu vy ?

K. Vřtenová, II.Z



Ja a moja karanténa

Korona vírus. Túto hrozbu sme všetci zo začiatku ignorovali a neriešili. Verili sme, že k nám sa to nedostane a ostane to tam, kde to aj vzniklo. Všetci sme zostali zaskočení, keď sme zistili, že to je oveľa vážnejšie, ako sme si mysleli.

Tento vírus začal veľmi rýchlo napádať celý svet a my, obyčajní ľudia, sme na to neboli pripravení ani fyzicky a ani psychicky. Myslím si, že Slovensko to zvládlo a aj zvláda veľmi dobre. Tým, že sa pozatvárali školy a všetky miesta, kde sa veľký počet ľudí môže zhromažďovať, že sa zaviedlo povinné nosenie rúšok, zvýšená hygiena a všetky tieto opatrenia zachránili Slovensko pred veľkými stratami a škodami.

Keď som si ale po čase v karanténe uvedomila, že ja už do konca školského roka školu nenavštim, a že 2. ročník na našej škole dokončím online, prišlo mi trochu ľúto. Ešte horšie pre mňa bolo, že mi zavreli moje najobľúbenejšie miesto fitness centrum, pretože to je miesto, kde vypnem a zrelaxujem. A o tom, že pomaly ani z domu vyjsť nemôžem, ani hovoriť nejdem.

Bolo to desivé, ale teraz si uvedomujem, že všetko zlé je na niečo dobré. Počas tejto korona krízy som sa viac zbližila s rodičmi a so sestrou, mám viac času na svojho psíka a môžem sa mu viac venovať. Taktiež sme sa celá rodina dali na korčuľovanie. Ja som sa toho osobne bála, keďže u nás nik korčuľovať nevedel. Nakoniec z toho vzišiel úžasný program pre rodinu. Každú nedeľu, keď sa konečne stretne celá rodina, vyberieme sa na 2 hodinky korčuľovať. Je to vždy veľká zábava, pretože sa to každý jeden stále učíme. Veľmi nás to zbližilo a som za to veľmi vďačná.

Štúdium je pre mňa trochu zložitejšie. U nás doma internet nie je taký ideálny a často s ním máme problémy. Taktiež nie som technický typ, a tak mám s pár vecami problémy. Učivo sa mi tiež trochu zle učí, keďže mi viac vyhovuje, keď mi ho vysvetlí príslušný vyučujúci. Napriek tomu sa snažím všetko vykonávať poctivo a nezanedbávať to.

Myslím si a dúfam, že po tomto náročnom období vyjde slnko a všetko bude lepšie a lepšie. Veď predsa nič netrvá večne. Toto obdobie je veľmi, hlavne psychicky náročné pre všetkých ľudí na tomto svete, ale my sa z toho musíme ponaučiť. Malo nám to niečo dať a každý by sme si z toho mali niečo zobrať.

N. Húsková, II.Z

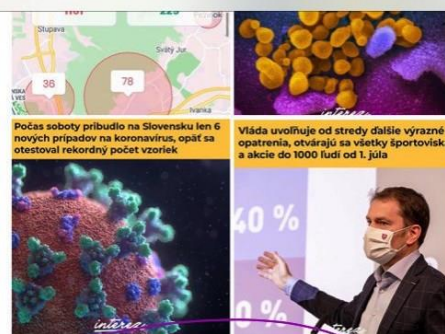


I.PS

JA DOMA - COVID 19 VO SVETE

Asi nikto z nás nečakal, že pandémie nás postihne na takú dlhú dobu. Veľmi ma to šokovalo, keď sme sa ocitli v takejto situácii. Zrazu akoby sa svet zastavil a uvedomili sme si, aké je pre nás zdravie dôležité a je pre nás na prvom mieste. Čas strávený doma, v karanténe, bol pre mňa veľmi poučný. Samotné online vzdelávanie bolo pre mňa neprirodzené, ale dá sa to zvládnuť. Chýba mi kolektív mojej triedy a samozrejme aj výklady látok našich profesoriek. Myslím, že každý z nás počas pandémie sa naučil vážiť si niektoré veci viac. Niektoré možnosti samozrejme treba brať pozitívne, aj keď sme boli pár mesiacov bez našich spolužiakov, kolegov, učiteľov, trénerov... Mali sme viac času byť so svojou rodinou. Predovšetkým obdivujem všetkých zdravotníkov, lekárov, sociálnych pracovníkov, ale aj ostatných ľudí, ktorí počas tejto situácie museli ostať v práci a mali odvahu pracovať s vedomím, že sa môžu nakaziť. Koronavírus nie je obyčajný vírus. Možno nám toho veľa vzal ale ľudstvo ukázalo, že spolu všetko zvládneme. Všetci sme navzájom držali spolu a prekonalí sme to. Veľmi veľa nás to naučilo, ale hlavne posilnilo. Dúfam, že v budúcnosti sa už Covid-19 vo svete neobjaví.

G. Faconová, I.PS



FOTKY, KTORÉ SA TÝKAJÚ OBDOBIA, KTORÉ SME MUSELI NEDOBROVOLNE STRÁVIŤ DOMA :

VLASTNÝ NÁZOR :

Môj názor na Koronavírus a spôsob výučby je taký že sa mi páči, že nám prídu úlohy a môžem si ich rozvrhnúť ako chcem že kedy ich urobím. Len v tom určite treba mať systém značiť si na papier úlohy ktoré prídu a do kedy ich treba odovzdať a podobne. Že nemusím stále sedieť na zadku ale môžem sa ísť pomedzi prejsť, najesť a tak, že je to celé také voľnejšie. A keď už aj musím sedieť na tom zadku, tak to môžem robiť v obývačke, na gauči a v pyžamku, môže mi hrať hudba popritom a podobne. Tiež keď sa takto väčšina vecí robí online typu písomky, pracovné listy a tak, tak tým pádom aj šetríme papier a teda prírodu. Už som si dosť zvykla na tento home office a mne osobne to dosť vyhovuje. Niekedy už toho mám ale plné zuby a najradšej by som bola v škole ale to po chvíli prejde. Prežívam to teda v celku dobre. Nemyslím si že by mi niečo nejak extra chýbalo. Žijem na dedine, všade okolo mňa je príroda, dolina, lúky a podobne čiže kedykoľvek som chcela som sa šla prejsť. Nemusela som byť zavretá medzi štyrmi stenami ako ľudia z mesta. A moje prvé pocity boli veľmi dobré a podľa mňa aj pre ostatných študentov pretože sme nemuseli chodiť do školy, nechali nás doma a ešte sme si tak neuvedomovali vážnosť celej situácie lebo to len začínalo.

K. Fiačanová, I.PS

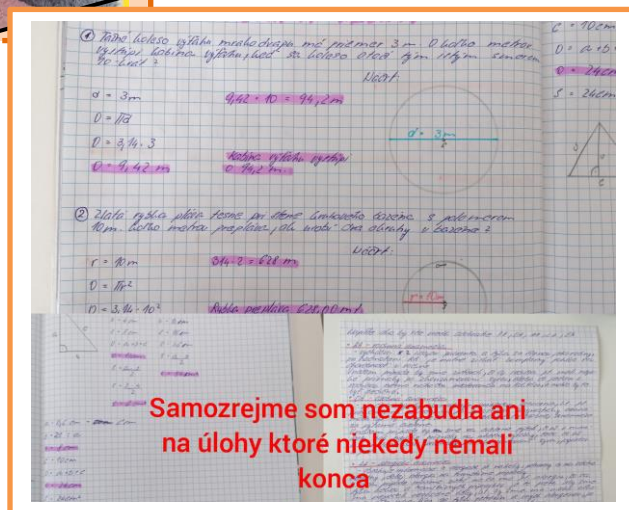
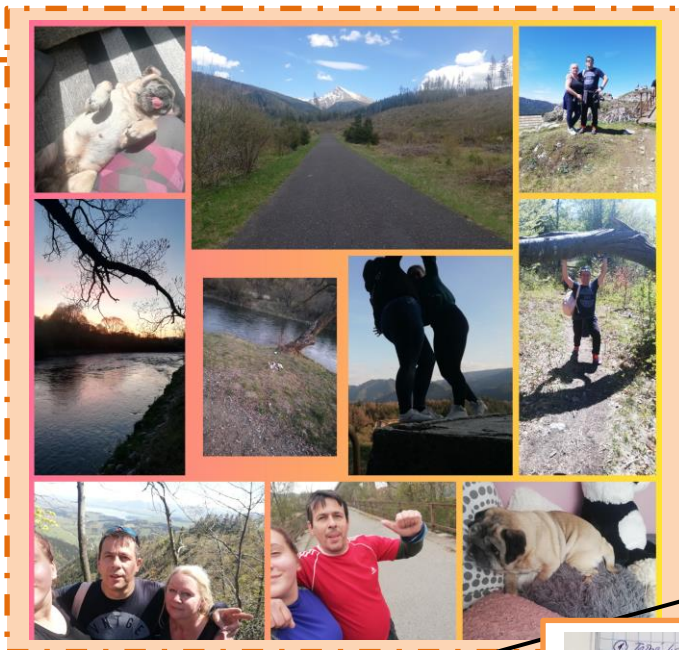
Covid - 19 karanténa

Začiatok bol pre mňa veľmi ťažký, lebo som sa nemohla stretávať s kamarátmi... Ale nakoniec sme to zvládli veľmi bravúrne. Som rada, že som mohla niečo takéto zažiť, lebo som si uvedomila veľmi veľa dôležitých vecí. Pozatvárali sa obchody, nemohli sme chodiť nikam. Veľa ľudí si uvedomilo, čo je pre nich dôležité... Ale neboli to peniaze. Začali si viac všimnúť rodinu a začali si vážiť zdravie a hlavne zdravie sa za peniaze kúpiť nedá.

Rúška - mamina našla veľa rúšok...Pomáhala som jej a veľmi sa mi to páčilo.

Keď začali postupne otvárať kaviarne, začala som chodiť s kamarátkami na kávu a rozprávali sme sa, čo sme prežili, ako sme to zvládali.

N. Harakaľova, I.PS



A.Mikušiaková, I.PS

Ja osobne karanténu prežívam veľmi dobre. Mám kopec času, chodím sa prechádzať po prírode, robím si dlhé prechádzky, aby som sa celé dni nenudila a nebola stále len doma. Ale taktiež je pravda, že nebyť tejto situácie, asi by som do prírody takto často nechodila. Cez karanténu som nespoznala veľa nových ľudí, ale zato sa mi obnovilo veľa starých priateľstiev a som za to celkom vďačná. Občas trávim čas aj s mojimi malými sesternicami a bratrancom. Veľmi mi chýbajú moji spolutanečníci, sú ako moja druhá rodina, ale dúfam, že sa s nimi čoskoro stretnem. Čo sa týka online vyučovanie, to mi moc vyhovuje, pretože si domáce úlohy môžem plniť podľa toho, kedy mi to vyhovuje a taktiež nemusím skoro ráno vstávať na autobus do školy.

J. Paláková, I.PS



Karanténa

Obdobie karantény bolo ťažkou situáciou pre každého z nás. Aj keď sme boli doma a nechodili sme do školy, čo môžeme vnímať pozitívne, no pandémie, ktorá nás postihla, nebola žiadnou srandou.

Ja karanténu prežívam doma so svojimi blízkymi. Svoj voľný čas vyplňam prechádzkami do prírody. Prechádzky v prírode sú pre mňa ako relax. S našimi hráme aj množstvo spoločenských hier, pri ktorých sa vždy všetci pobavíme. Každý deň sa snažím vstávať ráno a naplánovať si deň. Mojimi obľúbenými raňajkami cez karanténu boli lievance.

Samozrejme som sa venujem aj štúdiu, čo nie je niekedy moc ľahké. Keďže nám učitelia môžu predávať informácie a úlohy len cez edupage, je niekedy ťažšie porozumieť a vypracovať úlohy bez vysvetlenia. Dá sa to však zvládnuť, ak nad tým človek strávi trochu viac času. Ako pozitívum takéhoto štúdia je pre mňa rozvrhnutie si dňa podľa seba. Začínam vždy od toho, čo je pre mňa najjednoduchšie a končím tým, čo mi ide najmenej.

Voľný čas v karanténe vyplňam aj čítaním knížiek, článkov, pozeraním filmov alebo nových seriálov. Tento voľný čas sa dá využiť aj na iné kreatívnejšie veci a to je napríklad šitie rúšok. Keďže ja šiť neviem, o rúška sa postarala moja mamka, ktorá pre nás všetkých ušila pekné rúška.

M. Sýkorová, I.PS



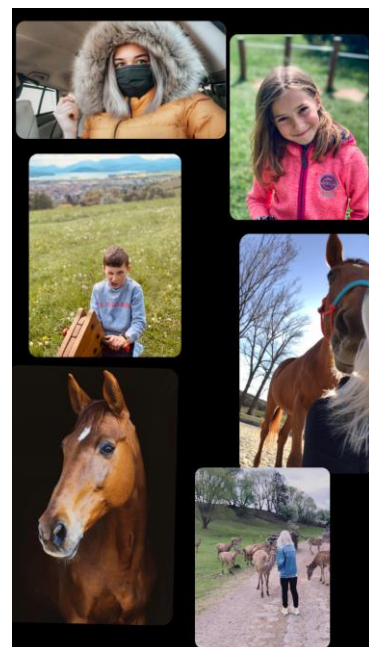


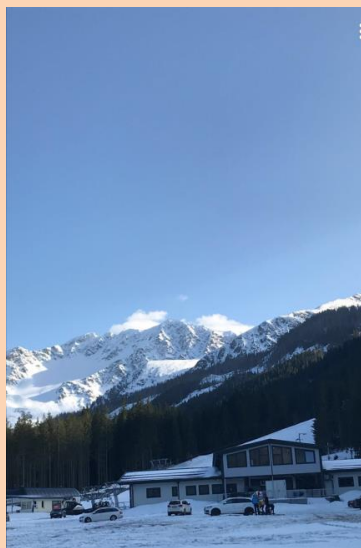
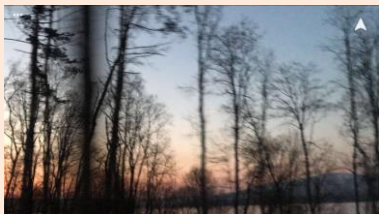
DOMA S COVIDOM

Celé to začalo okolo 12.marca 2020, kedy štáb rozhodol, že zatvoria školy a my musíme ostať doma. Ako každý študent som sa aj ja zo začiatku veľmi tešila, no po tých 3 mesiacoch nám to niektorým začalo veru aj chýbať. Zo začiatku to bolo veľmi náročné, kým sme aj my, aj učitelia prišli na systém. Chodilo nám nehorázne veľa úloh a nedalo sa to stíhať, no časom sme si našli systém a tých úloh už bolo menej. Mimo toho všetkého nám COVID-19 priniesol do života aj niečo dobré. Konečne sme sa mohli na chvíľu zastaviť v tomto uponáhľanom svete a tráviť viac času doma, so svojou rodinou, ktorú sme kvôli povinnostiam skoro celý týždeň nevideli. Niektorí ľudia mali možnosť konečne vidieť a cítiť čaro prírody, na ktoré predtým nemali čas. Povytáhovali staré bicykle a začali športovať. Niektorí chceli prispieť svojou kreativitou a šikovnosťou a začali vyrábať rúška. Aj my sme s maminou šili rúška pre rodinu, priateľov a dokonca aj pre celú dedinu. A keďže sme už dostávali menej úloh, mala som viac času na rodinu, športy, prírodu, atď. Prišla som na to, že sa lepšie učí z pohodlia postele a mám možnosť dostať dobré známky. Ale aj tak by sa už zišli prázdniny ☺.

Veronika Mliečková 1.PS

Dni som trávila a stále aj trávim tak, ako som si predstavovala, celé dni som bývala viac menej pri koňoch, chodila som jazdiť a podobne. Čas som trávila v prírode či s rodinou, alebo s koňom 😊. Veľmi som rada, že mám práve tu možnosť mať koňa, pretože som mala kde ten čas tráviť a užívať si konečne spôsob života, aký ma baví. Nechýba mi vôbec že nič. Bola som aj u známych v obore medzi srnkami a muflónmi. Nechýbajú mi vôbec obchody, práve naopak, som rada, že bolo všetko zatvorené. Škola mi celkom vyhovuje takto ako je, aj keď niekedy nemám čas určité veci spraviť tak, ako treba a hlavne dakedy to treba, keďže máme aj obmedzenia časové alebo presne na deň... Čo som rada je, že práve teraz majú zvieratá veľkú pozornosť od majiteľov chvála Bohu, že si tie tvory spomenuli a venujú sa im tak, ako majú a ja len dúfam, že to pochopili tí, ktorí tu pozornosť zvieratám nedávajú až tak, ako by mali a verím, že teraz to už tak bude fungovať. No ale mám aj pochybnosti, pretože ľudia si vzali veľa zvierat práve počas karantény z útulku, lebo nevedeli ako zabiť čas, mali ho zrazu toľko, že nevedeli čo s ním a to len preto, že sú obchodné centra zavreté a teraz, keď sa všetko otvorí dúfam, že ich nevyhodia alebo sa tie zvieratá nebudú trápiť. Verím, že po tomto sme všetci pochopili alebo aspoň veľká väčšina, že v živote sú iné priority ako len sa naháňať, lebo nič nestíhame a len sedieť niekde a nakupovať. Konečne sme dostali takú chorobu, kde sme mali pochopiť, že vzhľad nie je všetko, zdravie je len jedno a nedá sa kúpiť za peniaze a kopec iných vecí. Tak snáď sme sa ponaučili a budeme všetci lepší k ľuďom, zvieratám, planéte... Myslím si, že platí veta: „Všetko zlé je na niečo dobré.“ Síce ľudí, ktorým to vzalo život, to nevráti, ale my sme dostali ďalšiu šancu. To je myslím taký môj názor. Marečková N., I.PS





COVID-19

Keď som počula, že nemusím ísť do školy, bola som šťastná, lebo rada som doma a pozerám Netflix.

Na začiatku som to brala dosť vážne, respirátor som nosila jedna z prvých.

Dodržiavala som všetky príkazy nariadené štátom, čo stále aj robím, ale už nemusím nosiť ani rúško, takže je to fajn, hlavne v týchto horúčavách, ktoré začínajú.

Do školy sa mi ísť vôbec nechce.

Vyučovanie mi vyhovuje, pretože prestávku môžem mať kedy chcem a kedykoľvek môžem ísť do prírody.

Podľa mňa by vyučovanie mohlo takto prebiehať už navždy, nechápem načo mám sedieť zavretá v škole, keď sa to dá aj takto.

Myslím si, že ani Vás, učiteľov to nebaví byť každý deň v jednej budove. Nie je lepšie si dať prestávku a ísť si zašportovať/ prejsť sa?

Počas pandémie som vytvárala rôzne veci, kreslila som. Naučila som sa niečo zo švédčiny a španielčiny, sú to veľmi zaujímavé jazyky a chcem pokračovať v zdokonaľovaní sa v nich.

Každý deň trávim hodiny pozeraním Netflixu, aby som si aspoň tak mohla vychutnať anglický jazyk.

Mám narušený spánok, takže v noci dosť často nespím a pozerám Netflix.

Nechýbalo mi absolútne nič, som s týmto spôsobom života veľmi spokojná.

Ťažkosti mi občas robilo to, že sme mali na každý deň veľa úloh a dokonca viac ako v škole (učila som sa od 8 rána do 12 večera takmer každý deň – najmä na začiatku karantény).

Takmer celú karanténu som chodila každý deň na bicykel alebo na korčule, minimálne na 2 hodiny.

Skoro celú karanténu som bola na Orave, takže sme chodili na bicykloch po kopcoch, lebo tu je nádherná príroda, no neskôr, keď som prišla domov, na Liptov, tak som chodila na bicykli okolo Liptovskej Mary a po okolí.

Karkošková J., I.PS





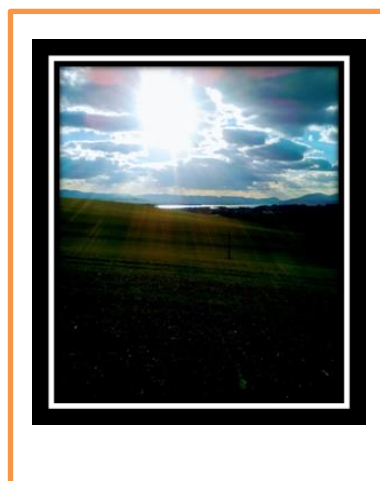
Moje prvé pocity z aktuálnej situácie boli zmiešané. Navyknúť si na novú rutinu mi nerobilo problém, ale časom mi začali chýbať kamaráti, spolužiaci, pohyb a nerobilo mi dobre, keď som bola zavretá doma. Keďže bývam v dome, tak som mala možnosť sa aspoň vyvetrať na záhradu. Škola mi vyhovovala a aj vyhovuje tak ako je. Lenže už je to doba a rada by som sa už aj vrátila si na chvíľu posediť do tej školy. Chýbali mi koncerty a všetko na čo som bola zvyknutá. Vždy som mala veľa aktivít a málo času a zrazu som mala čas a aj veľa energie.

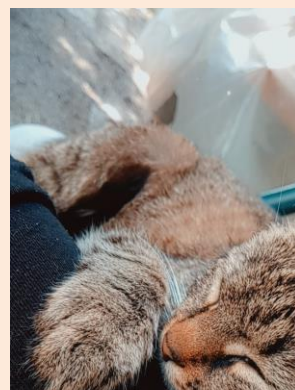
Svoje voľné chvíle som si krátila cvičením, aby som si udržala aspoň nejaký pohyb. Najhoršie pre mňa bolo asi to, že som 3 mesiace nevidela človeka, na ktorom mi veľmi záleží a mám s ním blízky vzťah. Veľmi mi chýbal, ale diaľka a situácia aká bola a aj je nás prinútila zostať doma. Teraz, keď sa opatrne uvoľňujú opatrenia, tak som konečne videla ľudí, na ktorých mi záleží. Konečne máme možnosť sa venovať viacerým aktivitám. A ja som za to strašne rada, že sa to aspoň na chvíľu vracia do normy. S kamarátkami som pochodila po rôznych krásnych miestach, o ktorých sme ani netušili a boli priam pod nosom. Táto situácia mi pomohla pochopiť, v akom krásnom kraji žijeme.

Nakoniec som dostala veľmi pekné rúško od mamky svojho priateľa.

Veľmi ma to potešilo.

I.Matejová, I.PS





Naše trávenie v karanténe

Začiatky v karanténe boli veľmi ťažké, bol to zvláštny pocit nosiť rúška, byť doma, mať toľko obmedzení a pod. No ako čas ubiehal, tak sme si na to začali zvykať. Aj keď sme boli len doma, bavili sme sa a trávili čas spolu, to bolo veľké pozitívum.

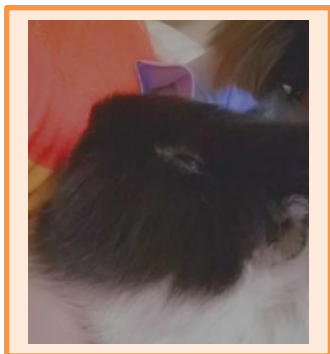
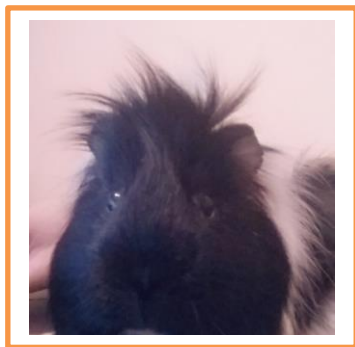
Keďže sme doma nemali žiadne rúška, začali sme si ich ručne šiť. Toto som ušila ja :) Bolo nám doma dlho, tak sme si zaobstarali zaja. Bol to nápad môjho brata. Aspoň sa nám minul čas. Tiež sme sa rozhodli že, mu spríjemníme pobyt u nás, tak sme mu kúpili klietku a namaľovali domček. Väčšinou sme čas trávili na záhrade a terase. No a jasné ...venovali sme sa aj nášmu kocúrovi Murovi, ktorému vyhladkávanie po brušku a pozornosť veľmi vyhovovala. Určite nám to bude chýbať, keď budeme po roku na to spomínať.



V. Matejovie, I.PS

Túto karanténu som strávila hlavne sebarozvíjaním. Spravila som si čas pre seba, a konečne som si pozrela pár seriálov a filmov, ktoré som už dlho plánovala vidieť, no nikdy sa nenašiel čas. Začiatok však bol ťažký a okamžite som si pokazila spánkový režim tým, že som zostala celú noc hore s online kamarátkou. Bolo to však fajn, a potrebovala som to... Ani neviem ako, ale celú noc sme strávili kecaním a ráno sa mi podarilo z okna odfoťiť krásnu oblohu.





Online vyučovanie mi celkovo vyhovovalo, keďže som si mohla robiť domáce úlohy kľudne aj o 3 ráno. No veľmi často sa mi stalo to, že som poslala úlohu tesne pred vypršaním termínu a niektorí učitelia moc nadšení neboli.

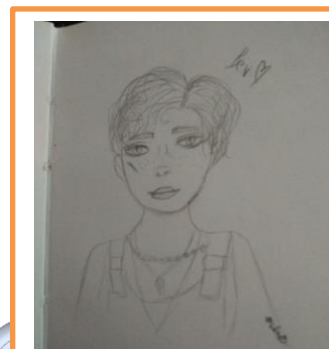
Von som moc nechodila. Možno tak párkrát. Bola som napríklad v škole, kde som si zobrala zo skrinky učebnice a zošity, ktoré som tam nechala. Vidieť tie prázdne chodby bolo veľmi divné, keďže len asi pred mesiacom som ich videla ešte preplnené.

No spoločnosť mi nikdy nechýbala, bola som totiž v kontakte s mojimi online aj reálnymi kamarátmi, trávila som čas s bratom, keďže máme, bohužiaľ, tú istú izbu a často ma rozveselovalo moje neposlušné morča, Oliver.

No ako som už písala, konečne som si pozrela filmy a seriály ktoré som dlho odkladala! Možno vás zaujíma, ktoré filmy a seriály to boli. Nuž, pozrela som celý seriál "Steven Universe" za cca 3 dni; taktiež som si pozrela prvú sériu "Harley Quinn"; a brat ma prehovoril na to, aby som si s ním pozrela "Stargate"... mohla by som ešte asi pokračovať, no už nemám na rozmýšľanie energiu. Filmov som napozerala veru dosť; pozrela som si pár, ktoré som už videla, a aj pár, ktoré v živote moje oči ešte nezazreli. A keď som si pozrela horor "IT", prišlo na mňa strašné uvedomenie, že časy, kedy som sa bála hororov, sú preč.



A ak sa bojíte, že som sa neprejavovala cez túto karanténu kreatívne, nuž, včera som sa rozhodla nakresliť 2 kresby, a párkrát mi prešlo a nakreslila som si na tvár náhodné veci... Samozrejme som sa taktiež naučila pár nových pesničiek na mojom ukulele ☺





Taktiež som sa viac začala zaoberať starostlivosťou o pleť, a tak som momentálne v lepšom stave ako pred tým – čo znamená, že mám aspoň o niečo menej vyrážok, a konečne má moja tvár hydratáciu, akú si zaslúži.

Uvedomila som si taktiež, že kebyže sa rozhodnem stravovať lepšie, tak by som mohla mať úplné minimum tých vyrážok. Lenže na to energiu nemám, a tak to je take, aké to je.

No začala som sa stravovať aspoň o niečo lepšie. Naučila som sa totiž variť nové jedlá a piecť nové zákusky. Taktiež už aj pred začiatkom karantény som pila len čaje a čistú vodu.

Väčšinu jedál som neodfotila, no mám aspoň fotku perkeltu, ktorý som spravila spolu s bratom.

A samozrejme som čas trávila hlavne hraním hier. S kamarátmi som si párkrát zahrala LoL, Ultimate Chicken Horse, GTA V, Roblox a aj iné hry. A konečne som strávila trochu času aj s bratom pri hraní Terrarie. Zahrala som si nejaké hry aj sama, pustila som sa napríklad do hrania Assassin's Creed: Syndicate a preskúmala Londýn v 18 storočí – Stretla som aj Florence Nightingale (:



Karanténa mi problém absolútne nerobila, a ani raz som sa nedokázala nudiť. Našla som nové pesničky, hercov a herečky, záľuby a celkovo všetko možné. Vonku som úprimne moc nechodila ani pred karanténou a bola som rada za to, že som mohla zostať neustále doma a nik mi to nevyčítal. Prišlo mi to celkovo ako letné prázdniny. Kde má človek moc času rozmýšľať nad všetkým, kde sa človek mení, vyvíja, spoznáva nové veci. No čo si neuvedomujeme je, že nebolo to všetko len pekné. Ľudia často ukazujú iba tie pekné veci, a nechcú ukázať svoje zraniteľné stránky a momenty. No, a keď už sme pri tom, pravdou je, že toto obdobie bolo na mňa psychicky veľmi náročné. Nátlak učiteľov a spolužiakov ohľadom úloh, robenie projektov a rôznych vecí, menežovanie času, nedostatok spánku, určité oddialenie od kamarátov.. všetko to bolo také stresujúce, že som sa dostala do stavu úplného otupenia a čo i len najmenšia nepríjemnosť ma vedela úplne zlomiť. No môžem povedať, že som všetky tie záchvaty úzkosti, preplakané dni a existenčné krízy nejak prežila. No svet ide ďalej, a každý jeden deň sa vo svete stane nejaká zlá vec ktorá podľa mňa pôsobí na nás všetkých. Každý jeden mesiac nastane iná katastrofa, a určite niektorí ľudia toľko zlých správ nezvládajú. Napríklad aj momentálna situácia v Amerike podľa mňa na každého musí pôsobiť negatívne.

III. ZuA



Ako som prežívala karanténu počas Covid – 19?

Moje prvé pocity z Covid – 19 boli hrozné. To obdobie, kedy nikto nevedel čo má robiť, ako dlho to bude trvať a kedy najbližšie sa budeme vidieť s našimi priateľmi. To obdobie, kedy som sa pozerala von oknom a videla som ľudí, ako nosia rúška, bolo to strašidelné. Prežívala som chvíle, kedy som sa bála ísť von, takže som celý čas trávila doma. Každý deň pribúdalo množstvo nových prípadov a ľudia pocítili bezmocnosť, nedalo sa to zastaviť. Množstvo ľudí prišlo o príjem, o prácu a o bežný život, na ktorý boli zvyknutí. Ako sa však na túto situáciu pozerám dnes?

Dnes som za túto situáciu z časti vďačná. Naučila som sa veľa vecí, dôležitých pre život. Uvedomila som si, ako málo času som predtým trávila s rodinou. Začala som doma cvičiť, pretože predtým som si na to nikdy nenašla čas. Naučila som sa variť a piecť veľa receptov. Začala som viac čítať, venovať sa škole a keď som sa odvážila ísť von, objavila som tak krásne miesta Liptova! Naučila som sa poriadne šiť a improvizovať, a tak sme s maminou ušili rúška už z nepoužívaného posteľného prádla. Uvedomila som si množstvo chýb, ktoré som robila doteraz. Až keď som sa týždeň nevidela s priateľmi, uvedomila som si, že ten čas strávený s nimi je na nezaplatenie.

Možno táto situácia predsa len mala prísť. Aby sme si uvedomili, aký je náš čas vzácny, konečne sme mohli spomaliť a na chvíľu vypnúť. Príroda si tiež oddýchla a celý vesmír sa spomalil. Uvedomila som si, že netreba veriť bulvárom a médiám. Častokrát sa stalo, že ich informácie vystrašili množstvo ľudí a jediné čo spravili, bolo vyvolanie paniky. Avšak tiež som si uvedomila, že Slovensko je zodpovedná krajina. Bolo naozaj vidieť, ako ľudia dodržiavajú pokyny, ako sa uskromnili a nechodili tak často na nákupy ako predtým. Táto celá situácia bola dobrá na uvedomenie sa. Hlavne toho, že život je ten najväčší dar.

M. Dresherová, III.ZuA

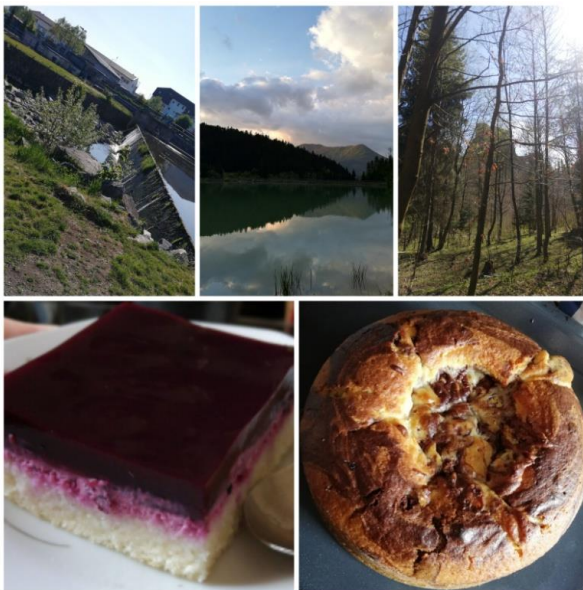
Čo teraz, keď sa svet na chvíľu spomalil?

Takto uvažovala väčšina ľudí v mojom okolí. A čo teraz? Nevedela som pochopiť, ako to myslia, lebo mne sa ten čas nespomalil a ani svet sa nespomalil. Iba sme nadobudli zrazu pocit, že nejakým spôsobom máme viac času, ale to tak vôbec nebolo. Čas vždy šiel, ide a pôjde stále rovnako. To si treba uvedomiť.

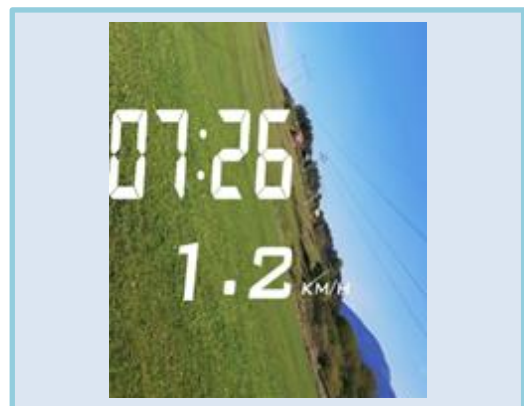
Pre mňa táto situácia, v ktorej sme sa ocitli, bola na jednu stranu obmedzujúca, ale na druhú stranu som mala pocit väčšej voľnosti. Celkom paradox, nie? Väčšinu dní som vstávala pomerne skoro a chodila som behávať. Vymenila som večerné behy za ranné a bolo to skvelé. Už dlho som si neuvedomila, aký je dar vidieť vychádzať slnko a zároveň počuť prírodu ako žije.

Mala som čas na pečenie koláčov a zdokonaľovanie sa v nich. Problém však bol, že kto ich bude jesť, nakoľko nás bolo v domácnosti málo. Čiže pohyb bol nevyhnutný, aby sme toľko nepribrali. Robila som aj prácu okolo záhradky, čo je pre mňa netypické a zistila som len skutočnosť, že to vážne nie je nič pre mňa.

Absolvovala som množstvo prechádzok v prírode a mala čas pre seba. V priebehu týchto mesiacov som si len uvedomila, že svet sa nezastavil a ani sme nemali viac času. Ono sa to len zdalo, lebo sa nemal kto kam a prečo ponáhľať. A to čo každý vie je, že ak chce niečo v živote robiť nájde si na to čas. Nečaká, kým sa život na chvíľu zmenil...

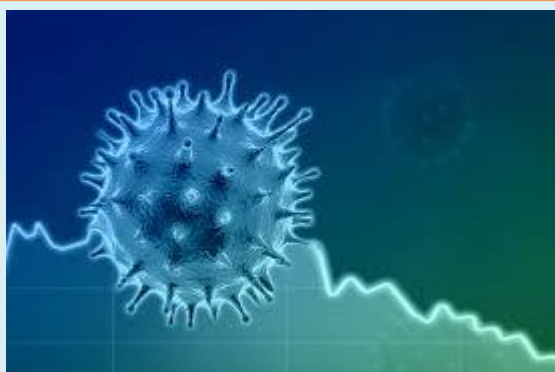
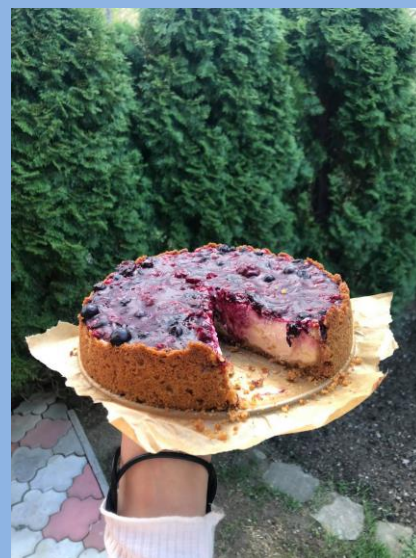


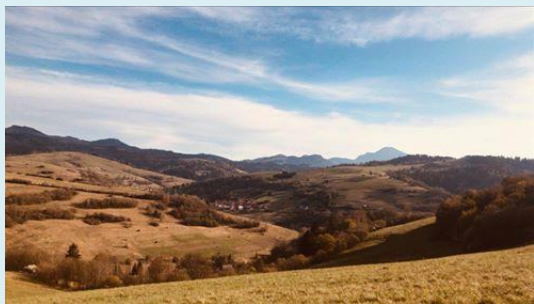
K. Kabelíková, III.ZuA



Myslím si, že toto obdobie bolo na niečo dobré. My, ľudstvo, sme veľa pochopili a hádam si z toho niečo aj zoberieme. Musíme pochopiť, že nikto z nás nemá isté, že tu zajtra bude. Nakupovanie potravín či oblečenia, obedy či kávičky s priateľmi nemusia byť samozrejmosťou. Pred pár mesiacmi mnohí z nás nevideli, čo sú to tvárové rúška, naopak dnes si nevieme predstaviť nakupovať bez nich hoci len pečivo. Čo nám to všetko dalo? Je pravda, že v mnohých veciach nastala pre nás veľká zmena. Naučili sme sa, že príroda je tu stále pre nás a je len na nás ako dlho. Ona jediná mala pre nás dvere otvorené počas obdobia nepriateľského vírusu. Začali sme si viac vážiť rodinné stretnutia, na ktoré sa mnohokrát nechcelo ani ísť. Nehovoriac o návšteve starých rodičov, ktorí sa stali najrizikovejšou skupinou. Bol to pre nás trest a zároveň nám to otvorilo oči, teda ako komu. Niekomu ani takéto vystrašenie nestačí. Ja som počas karantény stihla kopec vecí. Naučila som sa piecť, obľúbila som si turistiku. Takže takýto je môj názor.

D. Mäsiarová, III, ZuA





Na začiatku tohto obdobia som si myslela, že to potrvá pár týždňov a môj život sa vráti do starých koľají - škola, úlohy, internát. Musím povedať, že spolužiačky a kamaráti z Liptovského Mikuláša mi veľmi chýbajú a najviac leňošenie na internáte, kde mi mama nekričí, aby som išla utrieť riady, haha. Tiež som si nevedela predstaviť, ako to bude fungovať u nás doma, keďže s rodičmi trávim čas iba cez víkendy a súrodenci študujú v iných krajoch Slovenska. Myslela som si, že sa budeme veľmi často hádať, no nakoniec je to úplne inak, čo som veľmi prekvapená. Čas strávený spolu nám veľmi prospieva a myslím si, že sme naše vzťahy viac upevnili.

Ako každý mladý človek ani ja som si nevedela predstaviť víkend bez párty, posedenia v bare či v inom podniku s kamarátmi. Nakoniec som prišla na to, že mi to vôbec nechýba. Som rada za tento oddych, klud a čas strávený s najbližšími.

Cez toto obdobie som začala omnoho viac športovať, veľmi ma to chytilo. Oblúbila som si beh a bicyklovanie. Cítim sa super, keď viem, že som niečo spravila pre seba, svoje telo.

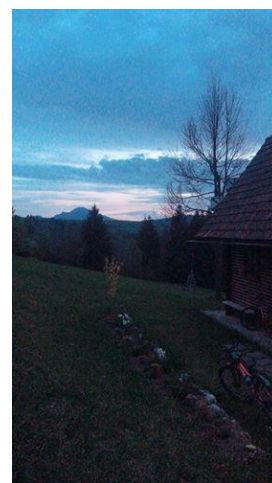
K vyučovaniu by som povedala len to, že mi to celkom aj vyhovuje, aj keď v niektorých prípadoch si hovorím, že v škole by som to pochopila, urobila lepšie.

Ako sa hovorí : všetko zlé je na niečo dobré. Takto beriem ja toto obdobie.

Najviac ma mrzí, že tomuto vírusu podľahlo tak veľa ľudí. Som nesmierne vďačná, že vírus nepostihol moju rodinu a sme všetci zdraví a šťastní. :)

Na záver prikladám zopár fotiek z prechádzok a bicyklovania v prírode.

M. Ľapajnová, III.ZuA



III.Z

Tichá prosba každého žiaka bola vyslyšaná, i keď to nešlo podľa predstáv. Určite bude so mnou súhlasiť ne jeden prechodný obyvateľ našej školy, že aspoň raz v živote si priať, aby prišla nečakaná udalosť, ktorá by skrátila pobyt v školských laviciach. Nikto z nás však nevedel, že ten čas naozaj nastane a už dupľom nemal nikto ani len v „päte“, že to bude trvať tak dlho. Som si istá, že ne jeden žiak si teraz praje, aby sme mohli čoskoro znovu obývať školské lavice. Vďaka tejto situácii sme si uvedomili mnoho vecí, či už fakt, že správne rozloženie svojho času na školské a mimoškolské povinnosti je kľúčom k úspešnému zvládaniu tohto ročníka, alebo zistenie, že tá „otravná“ škola nám naozaj chýba a keby len ona, tiež učitelia a spolužiaci. Kto by to bol povedal, však?

Trieda 3.Z sa rozhodla tieto „karanténne“ chvíle stráviť po svojom. Takmer celý voľný čas sme trávili s blízkymi v prírode alebo v bezpečí domova. Popri tom všetkom sme si samozrejme našli čas na našu triednu. Čo by sme to boli za žiačky, keby sme ju zanedbali. Online triednické hodiny sme praktizovali každý týždeň. Nie, nezbláznili sme sa, len sme veľmi chýbali triednej, takže počet online hodín sa musel zdvojnásobiť, čo nám, samozrejme, ani trochu neprekážalo. Vďaka nim, sme sa mohli každý týždeň stretnúť aspoň vo virtuálnom svete.

Rovnako ako na mimoškolské aktivity sme museli vyčleniť svoj čas aj na školské povinnosti, na ktoré sa hľadal čas už ťažšie. No vďaka veľkej trpezlivosti učiteľov sme prekonali svoju prokrastináciu a pustili sa aj do robenia úloh. Čím vyslovujeme veľkú vďaku našim učiteľom, ktorí to majú s nami sem tam ťažké, vlastne väčšinu času.

Na záver prikladám pár fotiek aby ste uverili, že svoj voľný čas sme naozaj trávili v prírode a nesesedeli doma len tak na zadku. Trieda 3. Z posiela virtuálne objatie 😊

D. Červeňová 3.Z



Myslím si, že budem hovoriť za všetkých žiakov, keď povie, že toto obdobie nás naučilo najmä samostatnosti. Určite sa na našej práci ukázali naše silné a naopak, aj naše slabé stránky. Museli sme sa naučiť rozvrhnúť si bežný deň leňošenia na školu, domáce práce, a aj dostatok oddychu. V našej triede sa dievčatá v rámci voľného času a oddychu venovali viacerým aktivitám ... turistika, cyklistika, čítanie. Ja som vo voľnom čase relaxovala, najmä s mojimi domácimi zvieratkami, ktoré prikladám aj na fotkách:)

N. Klepáčová, III.Z



II. ZuA

Hodnota práce v čase koronakrízy

V týchto dňoch sa stretávame, že veľmi veľa ľudí stratilo svoju prácu. Obchody štát pozatváral a ich majitelia nemali ako vyplácať svojich zamestnancov, keďže nemali žiadne príjmy. A tak väčšina z nich ostala doma bez mesačného príjmu a s obavami ,ako budú ďalej žiť (z čoho budú nakupovať potraviny, ako budú splácať pôžičky, ako si zaplatia bývanie, elektrinu, benzín atď). Človek si až vtedy uvedomí, aké dôležité je chodiť do práce a zarábať peniaze, pretože keď má dostatok financií na živobytie, nemusia ho trápiť takéto veci. Nezamestnaní ľudia sa deň čo deň trápia, sužujú ich ťažké myšlienky ako ďalej a teda ich psychika je takmer na dne. Nehovoriac o tom, že sa musia uskrtnúť a niekedy sa stáva, že žijú v neľudských podmienkach - špinaví a vychudnutí, pretože si nemajú dať čo do úst.

Tu máme jeden z mnohých príbehov:

Olívia žije v Bratislave. Pracovala v malej firme ako copywriterka, kde sa zamestnávateľ rozhodol riešiť finančnú situáciu a zachrániť firmu skôr, ako o ňu bude musieť prísť. Jeho rozhodnutiu možno predchádzali početné úvahy a debaty s vedením. A možno nie. Zamestnankyni, v tomto prípade živnostníčke, oznámil, že existujú dve možnosti: buď pokles príjmov o 70 % na dobu neurčitú, alebo výpoveď. Dôležité je poznamenať, že nie vždy dostaneš na výber. Rozhodla sa rozviazať pracovný pomer. Povedala si, že malé brigády, ktoré popri svojej práci vykonávala, by jej na určitý čas mohli postačiť. Tie však napokon predstavovali len jednu pätinu príjmov a tak sa muselo siahnuť na šetriaci účet. Dnes stále nie je zamestnaná, na pohovory ju nepozývajú a hoci si každý deň pošle niekoľko životopisov, svetlo na konci tunela nevidí.

Ja by som chcela k tomuto všetkému povedať, že všetko má svoj čas. Myslím si, že keď koronavírus pominie, všetko sa začne vracieť do starých koľají. Firmy a spoločnosti začnú opätovne zamestnávať, aby mohli zarábať a tým vyrovnávať straty, ktoré sa nahromadili počas obdobia, keď nemohli produkovať zárobky. Samozrejme, nepôjde to zo dňa na deň, ale pokiaľ človek naozaj chce, všetko sa dá a nemal by mu byť prekážkou ani samotný čas.

L. Klocková, II.ZuA

Fitness bábovka s banánom a arašidovým maslom

Ingrediencie

- 180 g banánov (2 menšie kusy)
- 80 g xylitolu (alebo kokosového cukru)
- 300 g najemno pomletých ovsených vločiek
- 350 ml mlieka (rastlinné alebo klasické)
- 50 g arašidového masla (prípadne mandľové/kešu)
- 100 g proteínového prášku (vanilka, banán alebo bez príchute)
- 1 ČL mletej škorice
- 1 prášok do pečiva

Poleva (voliteľné):

- 50 g mandľovo-kokosového masla (kúpíte tu)
- mlieko (rastlinné alebo klasické, podľa potreby)
- 20 g proteínového prášku (vanilka alebo bez príchute)

Postup

1. V miske si roztláčime banány pomocou vidličky na pyré.
2. Pridáme k nim všetky mokré suroviny a dobre zamiešame.
3. Následne pridáme aj zvyšné, sypké suroviny a cesto opäť dobre zamiešame.
4. Vzniknuté husté cesto vylejeme ideálne do silikónovej bábovkovej formy a bábovku pečieme 45-55 minút pri 160 stupňoch. Od polovice pečenia ju odporúčam prikryť zvrchu alobalom, aby sa jej vrch nepripiekol.
5. Po dopečení ju necháme poriadne vychladnúť, až potom ju opatrne vyklopíme z formy.
6. Polevu si môžeme pripraviť zmiešaním mandľovo-kokosového (prípadne iného orechového) masla s proteínom dohromady.
7. Pridáme mlieko podľa potreby tak, aby nám vznikla poleva ideálnej konzistencie (nie však príliš tekutá). Tú následne vylejeme na upečenú a vychladenú bábovku.

Ja som počas karantény objavila v sebe kuchárku po starkej, pretože ma začalo veľmi baviť piecť a variť. Preto som sa rozhodla podeliť sa o dva recepty - takými zdravšími, keďže sme zdravotnícka škola. :)

Gabriela Dutková, III.ZuA



 Čas prípravy **65 minút**
 Výdatnosť **12 krajcov**

Nutričné hodnoty/ 1 krajec

KCal	179 KCal
Sacharidy	25 g
Vláknina	3 g
Bielkoviny	11 g
Tuky	5 g

Nepečený koko-čoko koláč

na korpus:

1,5 hrnčeka ovsených vločiek
1,5 hrnčeka strúhaného kokosu
1 hrnček datlí (alebo hrozienok) namočených v
teplej vode aspoň na 30 minút
3 PL kakaa
3 PL vody
1 banán

na plnku:

3,5 hrnčeka strúhaného kokosu
2 PL kokosového oleja
2 PL vody
3 PL medu
na polevu:
40g tmavej čokolády
1 ČL kokosového oleja

Postup

1. Datle (alebo hrozienka) precedíme a spolu s ostatnými surovinami na korpus ich rozmixujeme v mixéri.
2. Keď sú všetky ingrediencie poriadne rozmixované, vzniknuté cesto zatlačíme do formy (o veľkosti zhruba 20x20cm).
3. Na cesto poukladáme na kolieska nakrájaný banán.
4. Mixér umyjeme a vzápätí v ňom spolu rozmixujeme všetky suroviny na kokosovú plnku. (Odporúčam používať sekáčik na potraviny a v prípade, že plnka ani po čase nehustne, pridať ešte trochu viac vody).
5. Vzniknutou plnkou potrieme pripravený korpus s banánmi.
6. Nakoniec si vo vodnom kúpeli (alebo v mikrovlnke) roztopíme tmavú čokoládu spolu s kokosovým olejom.
7. Čokoládovú polevu premiešame a rovnomerne ňou polejeme koláč.
8. Koláč necháme stuhnúť v chladničke aspoň 3 hodiny a následne ho môžeme nakrájať na 16 kúskov.



Čas prípravy 15 minút



Výdatnosť 16 krajcov

Nutričné hodnoty/ 1 krajec

KCal	207 KCal
Sacharidy	25 g
Vláknina	2 g
Bielkoviny	3 g
Tuky	11 g