

BukoVINKY

Číslo 7 - 2019/2020



Úvod bez komentára



JAR

Jar prichádza, keď zima odchádza. Zvieratá sa zo zimného spánku prebúdzajú. Medvede vyliezajú zo svojich brlohov a občas zavítajú do našich veľkých košov kde, vyžierajú odpadky. Vtáky, ktoré na jeseň odleteli, tak sa na jar vracajú späť. Sneh sa začína roztápať a stromy začínajú pučať, a rastliny začínajú klíčiť. Prvý jarný mesiac marec je mesiac kníh. Po marci nasleduje jarný mesiac apríl, ktorý je mesiac lesov. Prvý Apríl je symbolom smiechu a vtipkovania. Apríl je aj skvelý mesiac na zbieranie bylín. V prírode môžeme nájsť rôzne napríklad: rozkvitnutú bazu čiernu, púpavu lekársku alebo kapsičku pastiersku. V apríli sú aj Veľkonočné prázdniny, ktoré sa začínajú Zeleným štvrtkom kedy sa stáda dobytky vyhánajú na pastvu. Potom je Veľký piatok kedy sa v kostoloch čítajú a spievajú omše. Ďalej je Biela sobota- chystajú sa koláče a typické slávnostne jedlo. Veľká noc (nedeľa) je to čas na rodinné a susedské návštevy. Na Veľkonočný pondelok chlapci a muži vyšibú a vyoblievajú dievčatá, ktoré im za to dajú odmenu v podobe pár drobných, čokoládových či maľovaných vajícok. Po Apríli nasleduje Máj. Máj je mesiacom, keď je jar v plnom prúde. Máj lásky čas, všimneme si to vtedy keď máme kalendár alebo, keď vidíme zamilované páry fotiť sa pod čerešňou. Prvého mája je sviatok práce kedy ľudia oddychujú doma. Ôsmeho mája je zas Deň víťazstva nad fašizmom, týmto sviatkom si pripomíname kedy skončila druhá svetová vojna. Ďalší sviatok je Deň matiek (druhá májová nedeľa) kde by každý mal poďakovať alebo dať darček svojej mame ako prejav vd'aky za starostlivosť. Máj je taktiež čas hmyzích kalamít v dubových porastoch, húseničky (obaľovač dubový) sa liahnu z prezimovaných vajícok a okamžite začnú požierať mladé listy dubov.

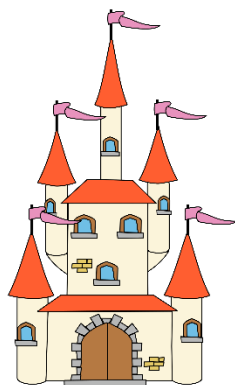


Ďalší mesiac je jún ale to už je letný mesiac tak sa s vami lúčim.

Láska

Láska je pre niekoho úplná záhada, ale niekto zas má úplne jasno v tom, čo toto slovo znamená. Každý sme boli malí a pozerali rozprávky o zle a dobre, o láske, o priateľstve, no vtedy sme to nebrali až tak vážne. Niektorí to neberú vážne, ani keď sú už dospelí, ktorí by mali ísť deťom príkladom. Nie vždy to tak ale je. Dnes som mala taký rozprávkový večer povedzme a uvedomila som si, že tieto rozprávky sú natočené tak, aby sme si z nich mohli brať príklad. Kvôli nejakému názvu netreba odsúdiť celý film, treba ho dopodrobna preskúmať poprípade prečítať. Ja som si pri tomto dôkladnom rozboře uvedomila pár vecí:

1. Niekedy nemusí ísť všetko podľa nášho plánu, ale zato sa nemusíme hneď vzdávať, musíme sa pokúsiť ten náš plán prispôbiť danej situácii.
2. Keď vás niekto zrazí na kolena, treba vstať a ukázať mu, že ja som tá lepšia a viem viac ako len ty.
3. Musíme si v živote naslúchať, aby sme mohli spoznať tých druhých ľudí z oboch strán.
4. Mali by sme sa mať navzájom aspoň trošku radi, aby sme urobili tento svet lepším. Musíme držať všetci pohromade a zvlášť v tejto situácii, pretože, ak sa každý vyberie vlastnou cestou tak nás to zničí všetkých a nie iba jedného alebo dvoch ľudí.



Prosím skúsme si všetci uvedomiť koho máme pri sebe, pretože tí dobrí ľudia, ktorí stoja za nami (rodina, priatelia,...) sa hľadajú veľmi ťažko. Pomaly nastáva ten čas, aby sme si svoje putá navzájom preplietli.

Erika Moravčíková 9.B

Hrady a Zámky na Slovensku

Slovensko je plné hradov a zámkov tak som vybral len tie najzaujímavejšie.

1. Hrad Devín

Priestor Devínskej brány ,územia s prastarými bodmi a križovatkou dávnych ciest európskeho významu , kde sa odjakživa ovplyvňovali kultúry a hraničili štáty.

2. Hrad Beckov

Počiatky dnešného hradu ,nadväzujúceho na staršiu fortifikácie vnútornej pohraničnej línie uhorského štátu.

3. Červený Kameň

Na nádvorí dnešného hradu Červený Kameň stál už v polovici 13. storočia kamenný hrad, ktorý bol súčasťou pohraničnej sústavy hradov, tiahnucej sa od Bratislavy až po Žilinu. Tento pôvodný hrad zanikol v prvej polovici 16. storočia, keď jeho vtedajší majitelia, augsburskí podnikatelia Fuggerovci, vybudovali v rokoch 1535 - 1557 po jeho obvode novú pevnosť s ústredným štvorcovým dvorom a štyrmi nárožnými baštami a rozsiahlymi skladovacími pivničnými priestormi.



4. Čachtický Hrad

Čachtický hrad vznikol v prvej polovici 13. storočia. Patril medzi prvé hrady, ktoré zabezpečovali západnú hranicu Uhorska, najmä v 13. storočí, keď ho spravoval hradný kráľovský kastelán. V roku 1273 ho napadol a silno poškodil český kráľ Přemysl Otakar II. Medzi prvými pánmi hradu boli Peter a Pongrác z rodu Hunt-Poznanovcov, načas patril aj Matúšovi Čákovi Trenčianskemu. V roku 1392 prešiel do majetku Stibora zo Stiboríc, ktorý vlastnil 20 hradov na Považí



5. Bojnický zámok

Archívne doložené správy o hrade, respektíve o hradisku nachádzajúcom sa na tomto mieste, siahajú až do začiatku 12. storočia. Prvá písomná zmienka o hrade sa nachádza v listine zoborského opátstva z roku 1113

Pôvodné hradisko bolo drevené. Až v priebehu 13. storočia, kedy hrad patril rodu Poznanovcov (niektoré zdroje uvádzajú meno rodu ako Hont-Poznanovci]), bol prestavaný na kamenný hrad. Prvými feudálnymi majiteľmi, ktorých mená sa dochovali v historických prameňoch, boli práve synovia veľmoža Kazimíra z rodu Poznanovcov. Na konci 13. storočia hrad získal Matúš Čák Trenčiansky, ktorý bol jeho majiteľom až do roku 1321.



6. Spišský hrad

Travertínová kopa s nadmorskou výškou 634 m sa vypína dvesto metrov nad okolím. Takmer kolmými stenami, vysokými 20 – 40 metrov, vytvára aj bez kamenných múrov neprístupné a nedobytné miesto. Prirodzená strategická

poloha hradného brala, ale aj priľahlých svahov predurčovali toto miesto na osídlenie a je preto úplne prirodzené, že bolo kontinuálne obývané takmer bez prerušenia od 5. tisícročia pred Kr. až po spustnutie hradu v 18. storočí.



7. Bratislavský hrad

Je súbor stavieb v historickom areáli, ktorý zaberá vrchol návršia na juhozápadnom ostrohu malokarpatského chrbta na ľavom brehu Dunaja v Bratislave. Hradu dominuje monumentálna stavba bývalého kráľovského paláca tvoriaca neodmysliteľnú panorámu hlavného mesta Slovenska. Svojím zástojom v dejinách Veľkej Moravy, Uhorska, Česko-Slovenska a moderného Slovenska predstavuje Bratislavský hrad významný pamätník spoločensko-historického vývoja v tejto oblasti.



Aktuálne

Takže ako si už niektorí z vás mohli všimnúť, oslávili sme **Medzinárodný deň Zeme**.

Deň Zeme je deň venovaný Zemi, je to sviatok, ktorý sa každoročne **koná 22. apríla**.

Deň Zeme má veľmi zaujímavú minulosť, ale v súčasnosti slúži hlavne ako ekologická motivácia pre ľudí. Napríklad, aby sme recyklovali, zbierali po sebe odpadky a menej používali autá a napríklad používali viac bicykle a inú formu dopravy.

V tento deň ľudia zvyknú chodiť na rôzne dobrovoľnícke brigády zbierania odpadu, alebo len sami sa rozhodnú konať dobro pre našu Zem. Síce tento rok sa pravdepodobne nekonali nejaké verejné aktivity tomuto podobné, ale keby ste sa budúci rok chceli zúčastniť takéhoto skutku, tak by ste mali sledovať stránky OLO, ktorý na deň Zeme robia aj hocijaké náučné akcie, ako exkurzia v spaľovni odpadu, alebo sa môžete dozvedieť niečo nové o procese recyklování plastov a papiera.

Takže nakoniec si z toho môžete niečo odniesť aj vy.



Ako sa snažíte ochraňovať prírodu vy? Máte nejaký nápad, ktorý by pomohol chrániť túto planétu pred ekologickými hrozbami?

Pripravil :šikovný Miško Ondruška, 9.A

DEŇ ZEME

súčasnosť – história

Dňa 22.4. oslávime Deň Zeme.

Pamätám si, ako sme na Deň Zeme v prvom ročníku behali po školskom dvore. Mali sme na rukách mikroténové vrecká a hľadali sme staré obaly od keksíkov. Hádzali sme ich do veľkého vreca a mali sme z toho obrovskú radosť. Na výtvarnej a v družine sme potom kreslili Zem a naše zážitky z vonka. Podobné to potom bolo asi skoro každý rok. Samozrejme, že keď sme boli o rok- dva starší, tak sme to kreslenie už vynechávali, ale urobiť si z hodiny prírodovedy behanie po dvore bola neodolateľná ponuka. Na druhom stupni sme behanie po školskom areáli vymenili za výlety do okolia, všetci predsa vieme, že príroda v okolí našej krásnej Devínskej stojí za to. Niekedy sme si zo sebou ale aj nejaké tie vrecká zobrali, veď čistiť prírodu je ten najekologickejší dobrý skutok.



Myslím si, že príroda a okolie našich domovov a chalúp je práve v tejto situácii to, kde by sme mali tráviť čas. Bez ohľadu na to, či je obyčajná streda, Deň Zeme, alebo, čo ja viem, Deň Marsu. Veď aj desaťminútová prechádzka na čerstvom vzduchu je lepšia ako dve hodiny pred televízorom, nie? Dúfam, že nápis Deň Zeme v kalendári, ako aj tento článok, Vám, čitateľom BukoVINIEK, pripomenie zaradiť do programu na stredu aj nejakú tú prechádzku v lese.



Odkedy ale vlastne slávime 22. apríla Deň Zeme?

Tak na túto otázku odpoviem presne. Od roku 1970. Už v roku 1969 ale boli podobné ideály zaviesť medzinárodný Deň Zeme, ktorý by ľudí upozorňoval chrániť našu domovskú planétu. Ale až rok 1970 sa oficiálne datuje ako Deň Zeme. Tento sviatok vychádza sčasti z histórie, konkrétne z osláv jari, ktoré sa konali počas jarnej rovnodennosti. Moderný deň Zeme má ale práve ekologický charakter a na jeho vzniku sa podieľa hlavne americký senátor Gaylord Anton Nelson. Povzbudzoval študentov, aby vypracovali projekty zamerané na ochranu životného prostredia a práve tak sa začal črtat nápad prvého Dňa Zeme.

Dúfam, že podobné nápady budú aj naďalej súčasťou našich každodenných životov, budú sa úspešne realizovať a pomôžu ochrániť náš domov aj pre ďalšie generácie.

Autor: Katarína Gersová, 9.A

Boj

Jedného dňa mi skvelá osôbka povedala, že sa nemám vzdávať a musím ďalej bojovať. Vtedy som mohla mať 11 rokov a nechcela som tomu spočiatku veriť, ani pripustiť si to k sebe. Teraz som staršia a dúfam, že aj múdrejšia.

Jeden večer som sa zamýšľala nad tým, čo a ako ďalej. Zrazu ku mne doletela tá skvelá rada, ktorú som ako 11-ročná viac ako spolovice ignorovala. Tomu bol rázny koniec, pretože som sa to pokúsila zmeniť.

Niektó hovorí, že by sme sa vôbec nemali meniť a mali by sme ostať takí akí sme. Ale sú aj takí, ktorí chcú, aby sme sa zmenili odpredu dozadu. Obidve tieto strany majú pravdu, pretože by sme sa mali zmeniť podľa seba a nie podľa druhých a zároveň ostať takí, akí v skutočnosti sme.

Viem, nie je to vždy ľahké a nikdy to ľahké nebude, lebo je to život, ktorí sa s nami zahráva a neustále nám hádže polená pod nohy, ktoré musíme preskočiť a kráčať ďalej.

Musíme v tomto boji zotrvať a urobiť si vlastnú cestu. Je to ťažké, ale, keď v tom boji zotrváme, tak na konci tejto misie nás bude čakať odmena.

Skúsme všetci spolu sa zamyslieť prečo sa púšťame do rôznych bojov, bitiek, hádok a keď si toto uvedomíme, vtedy sme vyhrali nad vlastným bojom.

Erika Moravčíková 9.B

Krásy Benátok

Benátky oddávna patria k najnavštevovanejším mestám sveta, nielen kvôli slávnym pamiatkam, ale aj kvôli pestrosti a farebnosti stavieb, romantickým plavbám na gondolách, či temperamentu a prívetivosti obyvateľov.

Dopraviť sa sem môžete rôznymi spôsobmi, no veľmi dobrá možnosť je nasadnúť na vlak vo Viedni a odviezť sa priamo na hlavnú stanicu v Benátkach.

Toto mesto navštevuje veľa turistov, avšak stále veľa ľudí pozná len tie najfrekventovanejšie a najznámejšie miesta. Tie menej známe pamiatky nie sú však menej hodnotné a určite sa oplatí ich preskúmať. Blízko Benátok ležia ostrovy Murano, Burano a Lido, ktoré sú takisto nádherné ako samotné Benátky. Murano je slávne výrobou skla a rozličnými výrobkami z neho, na ostrove Lido sa nachádza obrovská piesková pláž.



Obrázok 1 - Murano



Obrázok 2 - Burano

Aj keď je veľa ulíc preplnených turistami a na každom rohu stoja predavači, ktorí Vám ponúkajú rôzne suveníry, doplnky a potraviny, vždy sa nájdú tiché a pokojné uličky, kde si môžete oddýchnuť. Nachádza sa tu množstvo divadiel, v ktorých sa hrávajú vychýrené, no i menej známe predstavenia. V aktuálnej situácii sa do Benátok dostať nedá, ulice sú ľudoprázdne, a preto si tunajšia príroda oddýchla. Voda je čistejšia, dokonca k pobrežiu priplávali delfíny a rôzne iné ryby.



Obrázok 4 - Námestie San Marco



Obrázok 3 - Most Ponte di Rialto

Každý rok sa v Benátkach koná slávny Benátsky karneval. V tomto období chodia ľudia po ulici vyobliekaní a vyzdobení rôznymi šperkami. Na tvári im nesmie chýbať tradičná maska, ktorá sa dá zohnať veľmi ľahko, pretože obchodíky sú rozptýlené po celom meste. Občerstviť sa dá v malých kaviarničkách a reštauráciách, nájdete ich na veľkých námestiach alebo aj v úzkych tienistých uličkách.

Benátky sú veľmi nádherné, preto sa oplatí sa tu zastaviť na viac dní.

Iba tak môžeme mať dokonalý zážitok nielen zo svetoznámych benátskych pamiatok, ale i zažiť tú pravú nezameniteľnú taliansku atmosféru v turistami zabudnutých zákutiach.



Obrázok 5 - Benátsky antikvariát

Autorka: Zuzka Malíková, 9.B

Národný park Yellowstone

Yellowstonský národný park (Yellowstone National Park) bol založený 1. marca 1872, čo z neho robí najstarší národný park nielen v Amerike, ale aj na celom svete. Rozloha parku je 8 983 km². Je veľmi obľúbený medzi turistami, jeho návštevnosť je ročne niekedy vyššia ako 4 milióny ľudí. Yellowstonský národný park je známy pre rôznorodé prírodné scenérie a voľne žijúce zvieratá. Park pozostáva z pohorí, lesov, jazier, riek a kaňonov. Nachádza sa tu napríklad aj vyše 32 km dlhý kaňon, známy aj ako Yellowstonský Grand Canyon.

Inspiration Point

Inspiration Point je názov už spomínaného kaňonu širokého od 450 do 1200 metrov a hlbokého až 450 metrov. Steny kaňonu majú terakotovú farbu a naozaj pripomínajú slávny Grand Canyon.



Old Faithful

V Yellowstonskom národnom parku je množstvo termálnych prameňov a tiež vyše 200 gejzírov, z ktorých najznámejší je práve Old Faithful. Tento slávny gejzír erupuje

v pravidelných intervaloch s odstupom približne 91 minút do výšky až 55 metrov. To znamená, že ak pri jeho návšteve tesne miniete jeho erupciu, budete si na ďalšiu musieť počkať 1,5 hodiny. Polovica zo všetkých termálnych prameňov Zeme sa nachádza práve v tomto jednom parku. Yellowstone je známy aj pre výraznú vulkanickú aktivitu a veľkú časť krajiny pokrývajú skaly a láva z vulkánov.

Yellowstonské jazero

Najväčšie jazero parku, ktoré je zároveň najväčším jazero Severnej Ameriky, je Yellowstonské jazero ležiace vo výške 2 375 metrov. Yellowstonské jazero má plochu 371 km² a hĺbku 119 metrov.



Jazero Grand Prismatic Spring

Toto jazero si zaslúži samostatnú pozornosť a je to hľadám jedno z najkrajších jazier na Zemi. Je to najväčšie geotermálne jazero v USA a tretie najväčšie na Zemi po jazeroch Frying Pan Lake na Novom Zélande a Boiling Lake v štáte Dominika. Pestrofarebné sfarbenie jazera majú na starosti riasy a pigmentové baktérie, ktoré v ňom žijú. Jazero má výraznú modrú farbu a okraje sfarbené do červenej, oranžovej, žltej a zelenej farby. Sfarbenie jazera sa mení v závislosti na jeho teplote. Teplota jazera závisí od ročného obdobia a čím hlbšie, tým je teplejšie. Prvá zmienka o jazere pochádza z roku 1839. Priemer

vodnej plochy jazera je 110 metrov a hĺbka jazera je 50 metrov. Zaujímavosťou tejto farebnej nádhery je, že voda, ktorá pritečie za jednu minútu, má objem až 2000 litrov a teplotu 70 °C.



Fauna a flóra

V Yellowstonskom národnom parku žije približne 50 druhov cicavcov, 310 druhov vtákov, 18 druhov rýb, 6 druhov plazov a 4 druhy obojživelníkov. Žije tu aj niekoľko ohrozených druhov. Medzi najväčšie živočíchy parku patria medvede grizly, bizóny, ovce, los americký, jelene wabi a vlky. Práve vďaka vlkom, ktoré sem umiestnili v roku 1995, sa park výrazne zmenil a znížením počtu bylinožravcov sa významne rozrástla fauna v parku. Občas sa vyskytnú situácie keď turistom zablokuje cestu bizón, los alebo medveď. V súčasnosti rastie v parku vyše 1800 druhov rastlín a stromov.

História parku

Pôvodní obyvatelia žili v parku Yellowstone pred vyše 11 tisíc rokmi. Bieli dobrodruhovia objavili park až koncom 18. storočia. Dovedy tu žili prérioví Indiáni a príslušníci severoamerického indiánskeho kmeňa Siksika. Objavilo sa tu vyše 1000 archeologických nálezísk. Našli sa tu pozostatky rôznych primitívnych budov a tiež kostry dinosaurov. Rok čo rok vznikajú v parku požiare a jeden veľký požiar v roku 1988 zničil tretinu celého parku. Návštevníci by si teda mali dávať pozor, aby neodhadzovali ohorky z cigariet či nenechávali sklené fľaše, ktoré by mohli spôsobiť požiar, pretože môžu pôsobiť ako lupa a zosilniť slnečné lúče.

Aktivity v Yellowstonskom národnom parku

Rozsiahle územie parku ponúka mnoho príležitostí na rekreáciu. Medzi najobľúbenejšie aktivity patrí turistika, rybolov, fotenie prírodných scenérií (najmä gejzírov a vodopádov), jazda na člnoch a kúpanie. Medzi ďalšie obľúbené aktivity patrí bicyklovanie naprieč parkom, jazda na koni a pozorovanie prírody. V zime je to jazda na snežnom skútri alebo bežkovanie.

Zaujímavosti o Yellowstonskom národnom parku

- návštevníci môžu stanovať vo vyše 300 kempoch na rôznych miestach parku
- ak obľubujete piknik, poteší vás vyše 50 miest na piknik
- v parku je 40 hlavných vodopádov a spolu 290 vodopádov vyšších ako 4,5 metra
- park je 101 km dlhý a 87 km široký
- 80% plochy parku je zalesnenej a väčšinu stromov tvoria borovice stočené (*Pinus contorta*)
- 5% plochy parku tvoria vodné plochy
- 96% plochy Yellowstonského Národného Parku sa nachádza v štáte Wyoming, 3% v Montane a 1% v Idahu
- ročne zasiahne park okolo 2 tisíc zemetrasení
- do parku vedie 5 vstupov
- v parku je aj jedno väzenie a pracuje tu aj jeden sudca a jeden agent FBI
- cez park prechádza 750 km ciest a 1500 km turistických chodníkov
- od roku 1978 je Yellowstonský národný park zapísaný na zozname UNESCO.

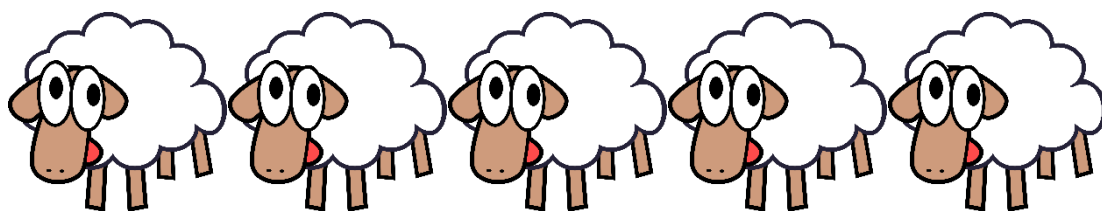
Autor: Katarína Gersová, 9.A

Výlet na salaš

Jedného dňa sme sa rozhodli, že pôjdeme na výlet. Rozhodli sme sa, že pôjdeme na salaš.

Vybrali sme sa pozdĺž lúk a cez les. Keďže pred výletom pršalo, v tráve boli ešte kvapôčky vody. Vyzerali ako strieborné koráliky, ktoré usmiate slniečko nestihlo vysušiť. Cítili sme, ako nás vánok hladká po tvári. Na oblohe sa váľali obláčiky ako baránky. Vtáčiky si pospevovali svoje nádherné pesničky. Videli sme rôzne zvieratá, ako napríklad diviaky, srnky, jelene ba dokonca aj daniele, ktoré mali nádherné parohy. Onedlho sme boli v celi. Tam nás privítal bača a pozval nás na žinčicu. Keď sme dopili, spýtal sa nás, či by sme nešli pozrieť ovečky. Ovečky sa pásli na lúke na čerstvej šťavnatej trávke. Boli tam aj jahniatka, ba dokonca dve boli čierne. Bača mi ich dovolil pohladkať. Bola som prekvapená, pretože jahniatka sa nebáli, boli krotké. Ich srst' bola veľmi jemná, príjemná na dotyk. Keď sme sa vracali späť, začula som kňučanie. Otočila som sa a neďaleko mňa boli šteniatka. Rozbehla som sa k nim. Jedno som si vzala na ruky a pohladkala som ho. Zrazu z rohu vybehol čiernobiely pes, ich mama. Mala vycerené zuby a veľmi vrčala. Šteniatko som položila na zem a začala som utekať, no potkla som sa. Rýchlo som sa pozbierala na nohy, a keď som bola hore, pes ma skoro už mal. Rozbehla som sa ako nikdy predtým. Tak rýchlo som v živote nebežala. Našťastie sa bača rozbehol a zastavil ju. Srdce mi splašene tíklo, div, že mi z hrude nevyskočilo. Vydýchla som si. Konečne som bola zachránená! Celá roztrasená som si sadla na lavičku. Bača zobral psa a dal ho do budy. Keď som sa upokojila, mohla som ísť opäť ku šteniatkam, keďže ich mama je v bezpečnej vzdialenosti v búde. Chvíľu som sa s nimi pohrala, potom sme sa rozlúčili a išli naspäť domov.

Na salaši sa mi veľmi páčilo a na tento zážitok určite nikdy nezabudnem.



Tamarka Šudová, 7A

Vrátiť sa v čase

*Čas sa nedá vrátiť,
preto nesmieš ani sekundu stratiť,
no život nie je niekedy práve najľahší,
no ty si ho môžeš urobiť ľahším.*

*No nemôžeš nechať druhých zametať zo sebou,
nech neurobia zle s tebou,
no potom budeš v srdci prázdno mať,
no ty sa však nesmieš im poddať.*

*Škoda, že sa nedá vrátiť v čase
a takisto škoda, že nebol si v rovnakej klase.
Chcela by som zmeniť zopár vecí,
no to by boli nespokojní všetci.*

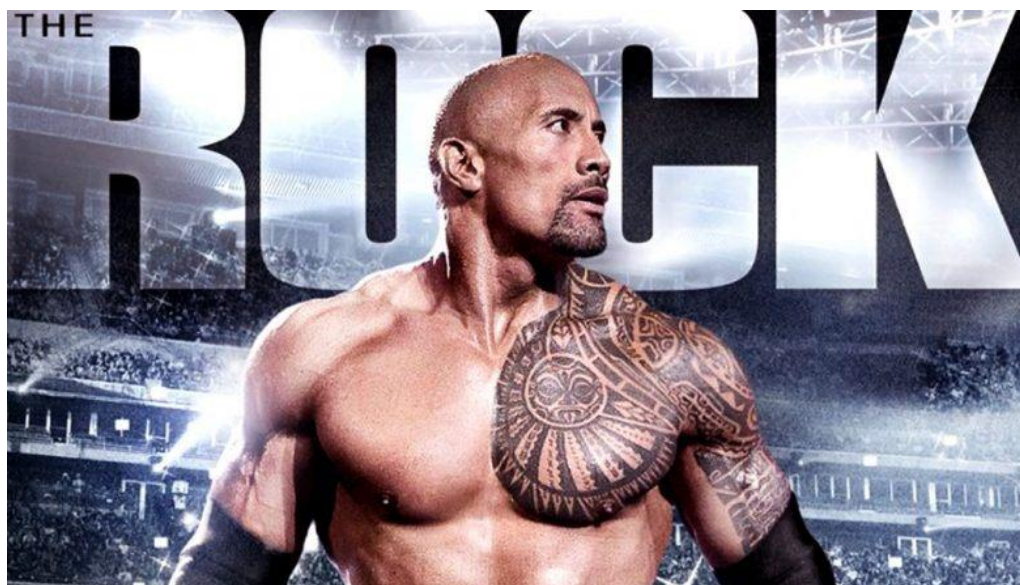
*Kebyže to všetko tak ľahko ide
a keby nik len tak z nášho života neodíde,
je náročné prestať myslieť na niektorých ľudí,
nech hlavne nikto druhý vás podľa ničoho nesúdi.*

*Prečo sa v čase cestovať nedá ?
Určite v tom má prsty veda.
Vrátiť v čase sa veľmi chcem,
prečo naozaj len ja viem.*

Erika Moravčíková, 9.B

Môj obľúbený herec :Dwayne Douglas Johnson

Dwayne Douglas Johnson je americký profesionálny wrestler a herec. Vo wrestlingovom svete je známy pod prezývkou The Rock. Väčšinu svojej wrestlerskej kariéry strávil vo WWE, kde získal celkovo 16 titulov: 9 titulov v ťažkej váhe, 7 WWE titulov, 2-krát WCW svetový titul, 2-krát Intercontinental tituly, a 5 WWE Tag Team titulov. Bol šiesty WWF/E Triple Crown Champion. Tiež je víťazom 2000 Royal Rumble. Neskôr sa začal viac venovať hereckej kariére. V roku 2000 napísal autobiografiu The Rock Says, ktorá debutovala ako číslo 1 v rebríčku The New York Times Best Seller a bola najpredávanejšia kniha niekoľko týždňov. Cena knihy bola 657 amerických dolárov. Herecký debut mal v roku 2002 vo filme Kráľ Škorpión. Za túto rolu dostal 5 a pol milióna amerických dolárov, čo bola v tom čase najvyššia suma, ktorú kedy zaplatili hercovi za jeho prvú rolu. Odvtedy sa objavil v úspešných filmoch ako sú Baywatch, Jumanji, Buď cool, Kráčajúca skala, Gang v útoku, Plán hry, Dostaňte agenta Smarta, Hora čarodejníč, Planéta 51, Skala, Zúbková víla, Cesta na tajomný ostrov, Doom, Fízli zo zálohy, Neľútostný pomstiteľ, Rýchlo a zbesilo 4, Rýchlo a zbesilo 5, Rýchlo a zbesilo 6 , Rýchlo a zbesilo 7 a Rýchlo a zbesilo 8 Rýchlo a zbesilo 9, Skyscraper, Rampage Ničiteľé, San Andreas, Herkules, Viana alebo aj Centrálna Inteligencia. Narodil sa 2. Mája 1972 v Kalifornii. Teraz býva v Miami a na Floride. Má 3 deti: Tia Gia Johnson, Jasmine Johnson a Simone Alexandra Johnson.



Pripravil : Danko Čavojský, 7.D

Recept na zdravý tvarohový koláč s ovocím

Potrebuje :

600g tvarohu (na pečenie)

140g krupice

2 vajička

1 lyžičku jedlej sódy

Postup :

Na dno pekáča nasypeme trochu krupice.

Tvaroh zmiešame s ovocím, vajičkami, jedlou sódou a dvomi lyžicami krupice.

Cesto navrstvíme do formy a vrch posypeme zvyšnou krupicou.

Vložíme do vyhriatej rúry, kde pečieme 20-30 minút pri 180 stupňoch.



Pripravila: Adela Biloruská 9.C

ZDRAVIE: Ako sa nezbláznit' počas koronakrízy?

Najnovšie štatistiky poukazujú na smutný fakt, že až 15% populácie do veku 18 rokov trpí psychickými poruchami, ktoré majú negatívny dopad na ich osobnostný, sociálny a profesionálny vývin.

Zdravie sa kúpiť nedá, treba si ho preto vážiť a žiť takým spôsobom života, aby sme neohrozovali samých seba. Nesprávne návyky, stres, zlý životný štýl, nedostatok pohybu a spánku, fajčenie, požívanie alkoholu, prepracovanosť, zlé medziľudské vzťahy a sociálne prostredie, to všetko na nás negatívne vplyva a je hrozbou pre kvalitu nášho života, ktorý máme len jeden. Vplyvom stresu sa znižuje aj funkcia imunitného systému, je oslabený a teda sme náchylnejší k rôznym ochoreniam.

Problematikou duševného zdravia sa zaoberá vedný odbor- **PSYCHOHYGIENA**, ktorý skúma možnosti a spôsoby boja proti duševným chorobám a celkovú prevenciu psychických porúch a zachovania si duševného zdravia. Psychohygienu sa preto netýka len duševne chorých ľudí, ale aj zdravých ľudí, respektíve tých, ktorí sa momentálne necítia byť „fit“. Duševne zdravý, vyrovnaný človek je odolnejší voči telesným chorobám, je optimistickejší a teší sa zo života.

Psychohygienu nie je proces jednorazový, je to proces dlhodobý a hlavne cieľavedomý, bez ohľadu na vek, či pohlavie. „Hygienu duše“ poskytuje teda akési návody pre zlepšenie života a udržanie si dobrého psychického stavu. *Dodáva energiu, zvyšuje sebavedomie, motiváciu, výkonnosť a celkový pocit spokojnosti človeka so sebou samým.*

Čo prispieva duševnému zdraviu?

- ✚ Mat' niekoho
- ✚ atmosfére v rodine- pozornosť, porozumenie, ocenenie, vzájomný rešpekt.
- ✚ Vedieť si získať a udržať aspoň niekoľkých priateľov.
- ✚ Pestovať rád skutočnou, nepredstieranou láskou.
- ✚ Napomáhať dobrej intenzívne osobné záujmy.
- ✚ viesť zdravý životný štýl, striedať bdenie a spánok, činnosť a odpočinok, spoločnosť (hovory, videohovory, čety a podobné spôsoby online komunikácie v momentálnej situácii) a samotu.
- ✚ Dodržiavať denne primeraný pohyb.
- ✚ Zbytočne nepreceňovať úspechy ani prehry.
- ✚ Primiešať všade trochu humoru.



- ✚ Najst' v každom dni, človeku a v udalosti niečo pekné.
- ✚ Nebrániť sa smútku, ktorý patrí k životu. Keď nás však premáha, je dobré sa zdôveriť niekomu, vyhľadať pomoc.



Duševné zdravie je neoddeliteľnou a nevyhnutnou súčasťou zdravia. Je potrebné sa starať oň rovnako ako o fyzické zdravie, pretože jedno bez druhého nemôže fungovať.

Bez duševného zdravia ani nemôžeme v skutočnosti hovoriť o zdraví. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) ho popisuje ako stav psychickej pohody, v ktorom človek:

- *využíva svoje schopnosti,*
- *je schopný zvládať bežné stresy vo svojom živote,*
- *je schopný užitočne pracovať,*
- *je schopný byť prospešný pre svoju komunitu a podieľať sa na jej živote.*

Týmto sa zdôrazňuje, že aj duševné zdravie je viac ako len absencia, neprítomnosť, duševnej poruchy či postihnutia. Duševné zdravie a pohoda sú základom pre také schopnosti, ako sú schopnosť myslieť, cítiť, nadviazať vzťahy s inými ľuďmi, zarábať si na živobytie a tešiť sa zo života. ***Väčšinou je to tak, že keď nás niečo bolí, tak hneď ideme k lekárovi, ale keď je naša duša nešťastná, odkladáme to tak dlho, ako sa len dá.***

Prečo je šťastie zdravé?

Pocit šťastia – či ho už porovnávame s optimizmom, radosťou, pohodou, osobným úspechom alebo všetkým dokopy – ide ruka v ruku so zdravšími návykmi. Ľudia v dobrej nálade majú tendenciu jesť lepšie, častejšie cvičia a majú lepší spánok ako tí, ktorí nie sú šťastní. Mohlo by to byť sčasti preto, že pri zdravšom životnom štýle môžeme skôr dosiahnuť naše ciele, čo nás vedie k šťastiu. Avšak okrem týchto zdravých návykov výskum naznačil, že pozitívny mentálny stav má viac priamych účinkov na naše telo.

Pozitívne myšlienky a postoje podnecujú zmeny v našom tele, ktoré vedú k:

- Posilneniu imunitného systému
- Zvýšeniu pozitívnych emócií
- Zníženiu bolestí a chronických chorôb
- Oslobodeniu sa od stresu.

Štúdie potvrdzujú, že šťastie, optimizmus, spokojnosť a ďalšie pozitívne psychologické atribúty súvisia s nižším rizikom srdcových chorôb. Dokonca je vedecky dokázané, že šťastie môže vplývať na činnosť našich génov – zapnúť ich alebo vypnúť!

Bud'te zdraví!!!!

Vtipy- zasmejte sa

Keďže už dlho neboli žiadne dobré vtipy v našich skvelých novinách ,tak som sa rozhodol, že pozbieram nejaké. Ha –ha ha.

Karol ukazuje svojmu kolegovi nový dom a jemu nejde do hlavy, prečo má všetko okrúhle, tak sa pýta: "Karol, prečo máš všetko okrúhle obývačku, izbu, predsieň...?" "Moja svokra povedala, že keď si postavím dom, tak sa pre ňu nájde kútik, kde by sa mohla nast'ahovať."

**"Jano, preboha prečo hádžeš ten hasiaci prístroj do hrobu svojej ženy!"
"On sa tej bosorke v pekle ešte zide!"**

Keď Edison vymyslel žiarovku, Chuck Norris už používal úspornú.

**Prečo chodí Chuck Norris do kostola?
Lebo si verí.**

V reštaurácii:

- Pán hlavný, prosím si sviečkovú tak, ako zvyčajne. A nie, aby ste mi ju priniesli skôr ako inokedy.
- A to už prečo?
- Zubár mi zakázal dve hodiny jesť.



Škót stretol priateľa a držal si líce. - A prečo si to líce tak držíš? - Ále, bol som včera u zubára a vytrhol mi dva zuby. - No, ale však si sa sťažoval len na jeden.

- Vieš, nemal mi vydat'.

Janko vbehne do triedy päť minút po zvonení a bez klopania.

„Janko, pekne sa vráť za dvere a vojdi ešte raz, ale tak, akoby vošiel napríklad tvoj otecko!“, povie pani učiteľka.

Janko vyjde, o chvíľu vykopne dvere, vrazí do triedy a zrukuje: „Večera je už na stole?!“

Napísal: Dávid Rostás, 9.B

Varíme s Baškou

Bolo by dobre, aby deti v čase karantény pomáhali pracujúcim rodičom. Preto som si pre vás pripravila lahodné recepty na malinovú zmrzlinu a špagety s domácou omáčkou. Tieto recepty zvládnu aj deti a obidva ich mám odskúšané.

Malinová zmrzlina

Potrebujeme:

100g malín

5-6 PL cukru

200ml mlieka

Postup: Do mixéru si dáme maliny s mliekom a cukrom. Všetko vymiešame na ružový krém, ten prelejeme do misiek a dáme do mrazničky. Po chvíli vyberieme a môžeme jesť.



Špagety s domácou omáčkou

Potrebujeme:

1 bal. Špagety

100g-150g zelených olív

300ml paradajkový pretlak

Pár čerstvých paradajok

Bazalka

1 Cibuľa

Olej

400g mletého mäsa

soľ

Postup: Do hrnca nalejeme vodu, pridáme lyžičku soli a necháme zovrieť. Počas toho si na panvicu dáme olej a nakrájanú cibuľu. Restujeme dozlatista, pridáme mäso a trochu ho posolíme. Necháme ho zhnednúť a pridáme nakrájané paradajky a pretlak. Potom pridáme olivy a trochu bazalky. Keď začne voda vrieť, dáme do nej špagety a necháme variť. Po uvarení ich precedíme a zmiešame s omáčkou. Môžeme si na ne nastrúhať syr.

Dúfam, že vám bude chutiť a želám dobrú chuť!

Barbora Sitárová, 7A

Ako som sa tetou stala

Pandémia náš život pozmenila,
a všetko v čase spomalila.
No život nejde zastaviť,
je ako dlhá, dlhá niť.

Obmedzenia nás ovplyvňujú,
mnohé veci nám zakazujú.
No život sa nedá zastaviť,
čas plynie tak, ako vždy.

Moja staršia sestra rada plány
spriada,
rada všetko organizuje, pripravuje,
zvláda.
A najkrajší z tých jej plánov mal sa
v máji stať,
sen sa jej mal splniť a nielen sa
zdať.



V máji sme ju čakali,
moju malú neterku,
no ona to zmenila,
už ju máme, Emku!

Veľmi sa z nej tešíme,
radujeme všetci,
spájame sa na diaľku,
pozeráme fotky.

Zdieľame si videá každý deň
a čakáme či sa nám splní sen.

Aký sen ?

Taký, ako dnes sníva každý človek,
o normálnom stretnutí,
bez rúšok a karantény,
v kruhu svojej rodiny, priateľov a bez korony.

Karolína Komáčková 9.A.