



# Rybie oko

**Občasník študentov Združenej strednej školy  
poľnohospodárskej a rybárskej v Mošovciach**

## Obsah

Úvodný príhovor

História a súčasnosť našej školy

Na slovíčko, pán riaditeľ

Opýtali sme sa za vás...

Dôležité informácie pre žiakov

Mini anketa

Užitočné rady pre zdravie

Test

Vianočná pomoc pre Detský domov Martine

Keď risk nie je zisk

Z našej tvorby

Zasmejme sa

**Vydáva:** Združená stredná škola poľnohospodárska a rybárska, Na Drienok 454, Mošovce

**Redakčná rada:** Mgr. Renáta Harielová, Terézia Čillová, Radoslava Feketová, Nikola Rossová, Veronika Koniarová, Lenka Kunická, Dagmar Višňovcová

**Grafika a tlač:** Ing. P. Kapušňák

## **Milí čitatelia,**

od nového školského roku 2006/2007 budete mať možnosť stretávať sa s novým časopisom, ktorý vás bude pravidelne informovať o živote a udalostiach v našej škole. Poskytne vám zábavu, relax a uvoľnenie.

Slniečko, kúpaliská, teplé a krásne dni, voľný čas a bezstarostný život ... to všetko je už za nami. Opäť je čas „naštartovať“ svoje sily a úspešne vykročiť do nového školského roku. Naše hlavičky nabehnú na nový systém. Pre niekoho ťažší, pre iného menej náročný.

Nový školský rok privítal prvákov, druhákov, tretiakov, nadstavbárov, ale i snaživé maturantky. Taktiež priniesol nejednu zmenu, napríklad odchod pani profesorky Makošovej, sťahovanie sa do administratívnej časti budovy, založenie školského časopisu a podobne. Redakčný tím časopisu tvoria žiačky 4. B triedy, ktoré vynakladajú maximálne úsilie na to, aby sa časopis všetkým páčil. Každý z vás môže prispieť k rozvoju časopisu svojimi úvahami, nápadmi, postrehmi i pripomienkami. Všetky vaše usmernenia s radosťou prijmem a budeme sa snažiť vyhovieť „každý chuti“.

*Dagmar Višňovcová*

## História a súčasnosť našej školy

História našej školy sa začala písať od 1. septembra 1960, kedy vznikla ako Poľnohospodárske odborné učilište. Sídlo



školy bolo v kaštieli, ktorý sa nachádza na námestí obce. Učilište malo spolu 17 zamestnancov a 81 učňov. V školskom roku 1961 – 62 sa otvoril učebný odbor poľnohospodár – mechanizátor. V tomto roku sa nadviazala spolupráca s rovnakou školou v Toužimi pri Karlových Varoch. Strojový park školy bol veľmi malý: Zetor 3011, Garant a dva motocykle. Neskôr sa zakúpil Zetor 35. V školskom roku 1962 – 63 sa učilišti začal overovať učebný odbor opravár poľnohospodárskych strojov.

Smutným rokom v histórii školy bol rok 1963. Pokojná marcová noc bola prerušená požiarom strechy školy. Aj napriek snahe mnohých požiarnikov sa oheň veľmi rýchlo šíril a nepodarilo sa ho lokalizovať. Vyučovanie muselo prebiehať v priestoroch miestneho národného výboru. V septembri 1963 sa v priestoroch nie úplne opraveného kaštieľa začalo opäť vyučovať. Spreádzkoval sa aj domov mládeže. Vo voľnom čase si žiaci rozvíjali svoje záujmy v uvedených záujmových krúžkoch: futbalový, volejbalový, stolnotenisový,

ľahkoatletický, strelecký, hokejový, tanečný, spevácky.

V školskom roku 1970 – 1971 sa v škole otvára nový učebný odbor pestovateľ – mechanizátor. Spolu s týmto odborom sa zvyšujú nároky na kvalifikáciu pedagógov – vodičský preukaz skupiny B a C, obsluha kombajnu, zváranie.

V roku 1984 sa SOUP presťahovalo do priestorov bývalej SPTS. V tomto období boli na škole odbory: chovateľ HD, ošípaných a oviec, strojník poľnohospodárskej techniky, operátor poľnohospodárskej techniky ŽV končiaci maturitou. V uvedenom školskom roku SPTS zanikla.

Historickým medzníkom bol rok 1993, kedy sa na SOU začali vychovávať žiaci v učebnom odbore rybár. Týmto získalo SOU jedinečnosť v Slovenskej republike, ktorú má dodnes.

Učebný odbor operátor poľnohospodárskej techniky sa postupne transformoval na študijný odbor agropodnikateľ(ka). Do siete školy sa zaradil nový študijný odbor podnikanie v poľnohospodárstve. V školskom roku 2000/2001 sa pre absolventov trojročných učebných odborov po prvýkrát otvorilo nadstavbové štúdium.

Zmene odborov zodpovedá aj doplnenie materiálneho vybavenia školy. Zriadili sa odborné učebne výpočtovej techniky, učebňa strojopisu, učebňa rybárstva a učebňa živočíšnej výroby, motorových vozidiel. Vybudovala sa telocvičňa, ktorej súčasťou je aj posilňovňa. Pri škole sa nachádza domov mládeže.

V súčasnosti má škola 150 žiakov a 24 pedagogických pracovníkov (učitelia, majstri odborného výcviku, vychovávatelia. Súčasné študijné a učebné

odbory:

-- študijné odbory: podnikanie v poľnohospodárstve, živočíšna výroba zameraná na rybárstvo,

-- učebné odbory: rybár, mechanik-opravár poľnohospodárskej techniky rastlinnej výroby, poľnohospodárska výroba.

Špecifickosť našej školy spočíva v tom, že ako jediná škola v SR pripravuje žiakov v trojročnom učebnom odbore rybár a je jedinou školou poľnohospodárskeho zamerania v regióne Turca.

*Terézia Čilllová, Radoslava Feketová*

## **Na slovíčko, pán riaditeľ ...**

**Mohli by ste nám prezradiť niečo o sebe?**

P. riaditeľ: „Som ženatý, mám dve dospelé dcéry, bývam v Martine. Moje záľuby boli vždy

smerované k tomu, aby som mohol rozvíjať nielen ducha, ale aj telo. Snažím sa neustále pracovať, pretože vlastným starším rodinným dom, kde je práce dostatok. Moje záľuby však určite uprednostňujem pred ďalšími činnosťami. V lete rád bicyklujem, v zime sa venujem zjazdovému



lyžovaniu, i keď už možno opatrnejšie, ale zachovávam si túto tradíciu.“

**Akú funkciu ste zastávali na tejto škole, keď ste tu začínali?**

P. riaditeľ: „Ja som prišiel na základe výberového konania v roku 1990 rovno na funkciu riaditeľa. Predtým som pracoval v strojárskom učilišti a ešte predtým v Ústave technológie a racionalizácie v Bratislave.“

**Čím je funkcia riaditeľa našej školy pre Vás zaujímavá? Čo Vás na nej najviac baví?**

P. riaditeľ: „Určite je aj zaujímavá, aj náročná, niekedy možno priťažujúca, niekedy až otravná, ale v každom prípade tá zaujímavosť prevláda nad tými negatívnymi vlastnosťami. Čo ma na tom najviac baví? Určite je to práca s mladými ľuďmi, ktorí sa v škole neustále striedajú. My síce stárneme, ale mladí ľudia neustále prichádzajú. Takže byť obklopení mladými ľuďmi znamená, že pomalšie stárneme.“

**Nemali ste niekedy chuť zmeniť povolanie?**

P. riaditeľ: „No, snád' áno. Ale všetky tie negatíva boli vždy prekonané. Zmeniť prácu nie je také jednoduché. Psychická aj emotívna práca so študentmi nie je nijaká krátkodobá záležitosť a je hlboko vrytá v pamäti a v mysli človeka.“

**Keby ste boli študentom a mali by ste si vybrať strednú školu, akú by ste si vybrali?**

P. riaditeľ: „Ja som absolvoval strednú školu technického zamerania. Myslím si, že špecifikácia našich odborov je tak široká, že aj v prípade výberu akéhokoľvek odboru sa dá tento odbor ešte doprofilovať v rámci voliteľných predmetov. Určite by som si vybral školu podobného zamerania, aj keď by to nemusela byť naša škola.“

### **Môže sa škola pochváliť nejakými úspechmi?**

P. riaditeľ: „Základom existencie školy je jej aktívna činnosť. V prípade, že sa nemáme čím pochváliť, škola prestáva fungovať a existovať. Naša chvála smeruje k tomu, že sme vytvorili dostatočné materiálno-technické podmienky na štúdium, aby naši študenti mali zabezpečený prístup k novej technike, ku technológiám, ktoré sú momentálne aktuálne. Škola sa zapája do všetkých aktivít, ktoré sme schopní pokryť našimi študentami. Samozrejme, tieto aktivity by mohli byť omnoho bohatšie vzhľadom na to, že máme pomerne nízky počet študentov študijného zamerania, kde škála ponúk je podstatne väčšia. Vieme sa pochváliť úspechmi nielen v športe, ale aj v súťaži rybárov na medzinárodnej úrovni, kde dosahujeme v posledných rokoch veľmi dobré výsledky.“

### **Aké plány má škola do budúcnosti?**

P. riaditeľ: „Škola sa stretáva s najväčším problémom, a to s nedostatkom žiakov. Školy, nielen v našom regióne, ale aj v ďalších sú preferované rodičmi hlavne v gymnáziách, v obchodných akadémiách. Všetky stredné odborné školy sa stretávajú s nedostatkom študentov. Samozrejme, že naším prvoradým cieľom je, aby sme získali týchto študentov, aby kapacity a možnosti tejto školy boli aj naďalej využité. Takým lákadlom pre našich študentov bude zavedenie nového študijného odboru, resp. priemyslovky pre rybárov. Táto by mala začať fungovať od 1. 9. 2007.“

### **Chceli by ste niečo odkázať našim študentom?**

P. riaditeľ: „V každom prípade vzdelanie patrí medzi základné priority človeka. V tomto období ľudského vývoja nie každý chápe potrebu vzdelávania. Presvedčili



sme sa nielen na vlastnej koži, ale aj v histórii, že iba vzdelaný národ dokáže napredovať, dokáže fungovať. Keby sme siahli do histórie, zistili by sme, že rozvoj jednotlivých štátov je založený na vzdelanostnej ekonomike, a tá plodí nielen chytrých a múdrych ľudí, ale aj hmotný statok.“

*Terézia Čillová, Radoslava Feketová*

## Predstavujeme vám

### Pedagogický zbor



**I.rad –**

A. Kováčová, R. Harielová  
M.Lichner

**II.rad -**

P. Žirko, I. Vanková, M.  
Košťanová, L. Menichová,

**III. rad –**

Z. Rajnáková, J. Majer,  
J. Duška, J. Podmajerský

**IV. rad -**

J. Klocháň, S. Chorváth,  
J. Lettrich, D. Kubík, P.Kapusňák

**Zľava do prava**

K. Horváthová, J. Ryba  
D. Felcanová, E. Krajčová,  
M. Lettrichová, D. Sýkorová



**Hospodársky úsek**

## Opýtali sme sa za vás ...

Ako dlho pôsobíte na našej škole? Ktoré predmety vyučujete? Chceli ste byť učiteľom/učiteľkou celý život?

**p. prof. Vanková:** „V tejto škole učím od roku 1985, vtedy to bolo ešte SOUP. Ak dobre počítam, je to už 20 rokov. Vyštudovala som predmety matematika a chémia, ktoré počas svojho učiteľského pôsobenia aj vyučujem. Tento školský rok neodborne vyučujem telesnú výchovu a občiansku náuku. Počas stredoškolského štúdia som zvažovala medzi veterinou a štúdiom matematiky. Nakoniec som dala prednosť matematike. Preto, že som si netrúfala na vedecký smer, dala som prednosť učiteľstvu. Z ponúkaných možností som si zvolila kombináciu s chémiou. Ale vždy som mala bližšie k matematike.“

**p. prof. Košťanová:** „V našej škole učím od roku 1988 odborné predmety. Celý život však bolo mojím snom stať sa kozmetičkou.“

**p. prof. Majer:** „Celý život som pracoval vo výskume a k učeniu anglického jazyka v tejto škole som sa dostal až na dôchodku. V škole pôsobím s prestávkou 7 rokov.“

**p. prof. Harielová:** „V našej škole pôsobím druhý rok, som teda najmladšou členkou učiteľského zboru. Po skončení strednej pedagogickej školy som chcela ísť študovať slovenský jazyk a literatúru s hudobnou výchovou, no nakoniec som si to rozmyslela a prihlásila som sa na odbor slovenský jazyk a literatúra – pedagogika. Keďže mám štátnu skúšku aj zo psychológie, našich študentov učím psychológiu i slovenský jazyk a literatúru. Tento školský rok mi

pribudli predmety občianska náuka a náuka o spoločnosti. Mojmým celoživotným snom bolo stať sa učiteľkou, preto som veľmi rada, že sa mi môj sen splnil.“

**p. prof. Kapusňák:** „V tejto škole robím od roku 1988. Chcel som byť chovateľ alebo učiteľ. Študoval som v Nitre za mechanizátora. Po 6 ročnej praxi v PD Mošovce som sa nakoniec predsa len stal učiteľom, a tak učím tu, v Mošovciach.“

**p. prof. Klocháň:** „V našej škole učím od 1. septembra roku 1980. Zo začiatku ma toto povolanie bavilo, vykonával som ho veľmi rád. Bavila ma práca s mládežou a moja manželka je tiež učiteľka. Pre toto povolanie som sa rozhodol sám. Pôvodne som vyštudoval Mechanizačnú fakultu na Poľnohospodárskej univerzite v Nitre, potom som päť rokov pracoval na družstve ako technik v oblasti poľnohospodárskych strojov. No a neskôr som sa stal učiteľom na tejto škole. Svoje rozhodnutie sa mi však zdá byť nesprávne. Nikdy by som už na učiteľskú dráhu nenastúpil pre katastrofálne pomery v školstve a pre znevažovanie postavenia učiteľa.“

**p. prof. Chorvát:** „V škole pôsobím 11 rokov. Učím odborné poľnohospodárske predmety a biológiu. V tomto školskom roku sa k tomu pridal dejepis a telesná výchova. Vždy som nechcel byť učiteľom. Začal som študovať na poľnohospodárskej škole. Postupne, s vývojom môjho života, som sa stal učiteľom na Strednej poľnohospodárskej škole v Ivanke pri Dunaji. Tu ma to tak oslovilo a zlákalo, až mi toto povolanie ostalo na celý život. Inú robotu by som asi ani nevedel robiť. Práca s mladými je veľmi zaujímavá a príťažlivá.“

Človeka dokáže tak naplniť, že aj v tých podmienkach, v ktorých sa my, učitelia, momentálne nachádzame (finančné ohodnotenie), je to veľmi zaujímavé.“

### *Dôležité informácie pre žiakov*

#### *Záverečná skúška*

#### **Trieda 3. A – učebný odbor rybár, mechanik opravár PTRV**

- klasifikačná porada 18. jún 2007
- písomná časť záverečnej skúšky 22. jún 2007
- praktická časť záverečnej súšky 25. - 26. jún  
2007
- teoretická časť záverečnej skúšky 27. jún 2007
- voľno pred skúškou 19. - 21. jún  
2007

#### *Maturitná skúška*

#### **Trieda 4. B – študijný odbor podnikanie v poľnohospodárstve**

- a) písomná forma internej časti MS zo SLJ a L  
26. marec 2007
- b) externá časť MS z anglického jazyka  
28. marec 2007

- c) praktická časť odbornej zložky  
16. - 18. máj 2007
- d) teoretická časť odbornej zložky  
29. - 30. máj 2007
- e) klasifikačná porada  
14. máj 2007
- f) voľno pred skúškou  
22. - 28. máj 2007

### *Ďalšie celoškolské akcie*

#### **Konzultačné hodiny pre rodičov**

termín: dvakrát ročne

Zodp.: RŠ, triedni učitelia

#### **Prijímacie konanie**

Termín: máj, jún 2007

#### **Účelové cvičenia pre triedy 1. A, 2. A**

Termín: raz za polrok

Zodp.: Ing. Chorváth, RNDr. Vanková

#### **Kurz na ochranu človeka a prírody pre triedu 3. A**

Termín: máj 2007

Zodp.: Ing. Klocháň

## **Futbalový turnaj**

Termín: december 2006

Zodp. Ing. Chorvát

## ***Prázdniny***

**Jesenné prázdniny:** 2. november 2006 – 3. november 2006, vyučovanie sa začína 6. novembra 2006.

**Vianočné prázdniny:** 23. december 2006 – 2. január 2007, vyučovanie sa začína 3. januára 2007

**Polročné prázdniny:** 2. február 2007, vyučovanie sa začína 5. februára 2007

**Jarné prázdniny** sú v jednotlivých krajoch nasledovne:  
19. február – 23. február 2007: Prešovský kraj, Košický kraj

26. február – 2. marec 2007: Banskobystrický kraj, Žilinský kraj, Trenčiansky kraj

5. marec – 9. marec 2007: Bratislavský kraj, Nitriansky kraj, Trnavský kraj

**Veľkonočné prázdniny:** 5. apríl 2007 – 10. apríl 2007, vyučovanie sa začína 11. apríla 2007

**Letné prázdniny:** 1. júl 2007 – 31. august 2007

## Mini anketa

V priebehu mesiaca október sme anonymne zisťovali od žiakov našej školy, čo si najviac cenia na učiteľoch našej školy a či je nejaký rozdiel medzi učiteľom a učiteľkou. Žiakom sme predložili zoznam 7 konkrétnych vlastností, z ktorých si žiaci mohli vybrať najviac 2, prípadne 1 vlastnosť mohli dopísať.

Výsledky, ku ktorým sme sa dopracovali:

- len 1 žiak si zvolil možnosť dopísať vlastnosť, ktorú si on najviac cení na učiteľoch, a to „aby žiakom nerobil problémy“,
- usporiadanie vlastností, ktoré si žiaci najviac cenia na učiteľoch:
  1. ochota pomôcť, zmysel pre humor
  2. objektívnosť
  3. partnerský vzťah k žiakom
  4. sympatickosť, výzor, vzhľad
  5. zrozumiteľnosť výkladu
  6. primeraný rečový prejav

Medzi respondentmi mužského a ženského pohlavia neboli veľké rozdiely. Na prvých dvoch miestach sa rovnako umiestnili: ochota pomôcť, zmysel pre humor, objektívnosť. Dievčatá vôbec neuviedli vlastnosti: primeraný rečový prejav, vzhľad, sympatickosť. Podľa nich rozdiel medzi učiteľom a učiteľkou nie je zreteľný.

Na ilustráciu uvádzame niektoré doslovné výroky našich respondentov:

„Je úplne jedno, či je to učiteľ alebo učiteľka, pekný,

škaredý, mladý, starý. Musí vedieť, ako má žiakov zaujať, nenudiť ich, pomáhať a chápať ich.“

„Nezáleží to od učiteľa alebo učiteľky, ale od ich osobnosti!“

„Na učiteľoch si treba ceniť schopnosť podať látku spôsobom, ktorý si cenia žiaci. Je to spôsob, ktorý nie je strnulý a mechanický, ale určitým spôsobom zábavný, aby ťahal žiaka ďalej do učiva... Či je to učiteľ alebo učiteľka, je to v podstate jedno. Záleží na povahe a prístupe vyučujúceho k žiakom. Muž si skôr vytvorí potrebnú autoritu ako žena, ale žena má v sebe niečo, čo má iba učiteľka...“

„Na učiteľky sa rád pozerám a som rád na hodine.“

*Dagmar Višňovcová*

## **UŽITOČNÉ RADY PRE ZDRAVIE**

### **Choroby z prechladnutia**

Prekvapili vás chladné jesenné dni a prechladli ste? Vyskúšajte jednu z dvoch osvedčených liečebných kúr:

- n** Zbavte sa nádchy znížením množstva prijímaných tekutín. Počas kúry nepite kávu, čaj, neodporúčajú sa ani polievky a vývary. Ak cítite smäd, jedzte toľko surového ovocia, koľko vládžete.
- n** Ak máte zapchatý nos, pomôže harmančekový roztok- jednu až dve lyžice sušených kvetov harmančeka stačí zaliať malým množstvom vriacej vody, nechať odstáť,



scediť, a zahustiť medom. Teplý alebo studený roztok treba niekoľkokrát denne nakvapkať do nosa.

### **Čo robiť pri zápale dutín?**

Toto ochorenie je typické hlavne v zimných mesiacoch. Studený a suchý vzduch dráždi sliznicu. Upcháva dýchacie cesty. Takto sa zhromažďujú baktérie a vírusy, dochádza k zápalom, infekcii a bolestiam hlavy. Veľmi účinné sú éterické oleje, ktoré pomáhajú a uvoľňujú dýchacie cesty. V chladnejších dňoch je veľmi dôležité nosiť na hlave čiapku alebo čelenku. Pomôže aj nahrievanie infražiaričom, inhalovanie účinných látok alebo návšteva sauny.

### **Fajčenie a žalúdok**

O riziku, ktoré so sebou prináša fajčenie, sa toho už povedalo a napísalo veľmi veľa. Fajčenie má v mnohých prípadoch za následok zvýšený obsah cukru a cholesterolu v krvi, ale aj poškodenie žalúdka. Žalúdočná sliznica mladých fajčiarov vylučuje menej hormónov ako sliznica starého človeka - nefajčiara.

### **Čaj zlepšuje kondíciu**

Viete, že teín, najmä z čierneho alebo zo zeleného čaju, navracia fyzickú formu? Na rozdiel od kofeínu nepôsobí okamžite, ale postupne. Jeho účinky však vydržia dlhšie. Čaj je ľahko stráviteľný, preto bez rizika môžete vypiť aj šesť šálok denne. Navyac zelený čaj znižuje hladinu cholesterolu.

### **Kúpeľ pre krásu**

Podráždené oči znovu zažiaria napríklad po vypláchnutí bylinkovým čajom.

Príprava: Jednu čajovú lyžičku kvetov harmančeka a nechtíka zalejeme 100 ml vriacej vody. Necháme lúhovať desať minút a precedíme. Vychladnutým čajom naplňte vaničku na kúpeľ očí ( predáva sa v lekárni ). Hlavu zakloňte dozadu, navlhčený tampón pevne pritlačte na otvorené oko a niekoľkokrát pokrúťte okom sem a tam.

### **Jogurt ako prevencia**

Jogurt znižuje nebezpečenstvo ochorenia na rakovinu žalúdka alebo čriev. Dôležité je však aj to, o aký druh tejto mliečnej špeciality ide. Takzvaný biojogurt s vysokým obsahom bifidných baktérií kyseliny mliečnej je oveľa účinnejší ako ostatné jogurty.

### **Pre zdravé srdce**

Nie iba v lete, ale po celý rok by sme mali dodržiavať pitný režim. Človek, ktorý vypije päť pohárov vody denne, pomôže srdcu a zníži riziko infarktu. Táto ochranná funkcia vody je väčšia u mužov ako u žien. V tomto množstve sa má piť hlavne voda a nie čaj, káva, mlieko alebo džús. Voda je totiž najrýchlejšie absorbovaná do krvného obehu a riedi krv. Šetrí tak steny tepien a zabraňuje vytváraniu krvných zrazenín, ktoré sú príčinou infarktu.

### **Citrón**

Citrón je jedným z prírodných všeliakov. Podľa ľudových liečiteľov je to efektívny prostriedok na zlé trávenie. Zistilo sa, že konzumácia citrónov pomáha pri liečení takých chorôb, ako je astma, akné, ekzémy a pod. Citrónový nápoj má na organizmus chladiaci účinok. Ak máte mastné vlasy, pridajte do šampónu štyri lyžice

citrónovej šťavy. Pomáha i pri odstraňovaní nepríjemných lupín, ak sa vtiera do vlasov ešte pred použitím šampónu.

Citrón takisto pomáha, ak si ho priložíte na ranu spôsobenú bodnutím hmyzu.

## OTESTUJTE SA

### Žijete zdravo?

Každý, kto chce hrať a úspešne zvládnuť každodenné problémy, potrebuje na to veľa energie. Veľa však závisí od duševnej a fyzickej pripravenosti človeka, čo úzko súvisí aj s dodržiavaním správnej životosprávy.

Či žijete zdravo, o tom sa presvedčíte v našom teste po vyhodnotení odpovedí na nasledovné otázky.

Odpovede si vyhodnoťte podľa tabuľky:

<b>nikdy -</b>	<b>0 bodov</b>
<b>niekedy -</b>	<b>1 bod</b>
<b>často -</b>	<b>2 body</b>
<b>pravidelne -</b>	<b>3 body</b>

1. Ako často jedávate všelijaké maškrtky a sladkosti?
2. Bývate v škole alebo pri nakupoch nervózny?
3. Rád ( a ) si v sobotu či v nedeľu pospíte dlhšie ako v pracovné dni, niekedy až doobeda?
4. Pijete alkoholické nápoje?
5. Rád ( a ) pijete povzbudzujúce nealkoholické nápoje?

6. Fajčíte?
7. Máte rád ( a ) jedlá korenené, štipľavé až pálivé?
8. Pijete čiernu kávu?
9. Jete udenárske výrobky?
10. Máte nadváhu?
11. Uprednostňujete výťah pred schodmi?
12. Trpíte zlými náladami?
13. Patrí sledovanie televízie k vašim záľubám?
14. Máte ľahký, nepokojný spánok a zobúdzate sa uprostred noci?
15. Keď sa zle cítite, dávate prednosť tabletky pred návštevou u lekára?
16. Užívate lieky bez odporúčenia lekára?
17. Mávate pocit, že ste úplne drevený ( á ), mľandravý ( á )?
18. Vynechávate raňajky?
19. Plníte svoje úlohy len vtedy, keď máte na to náladu?
20. Chodíte spať neskoro v noci?

## **VYHODNOTENIE**

### **55 - 60 bodov:**

Je čas na zmenu životného štýlu. Žijete v presvedčení, že váš organizmus všetko vydrží, ale ste na veľkom omyle! Váš život pripomína skôr rozsiahle prípravy na samovraždu. Je len zázrak, že sa doteraz neobjavili vo vašom organizme prvé príznaky rozličných chronických chorôb. Nespoliehajte sa na to!

### **41 - 54 bodov**

Vaša životospráva nie je práve najideálnejšia. Závše sa vystavujete vážnym rizikám a svoj organizmus veľkej záťaži. Nebolo by zlé zbaviť sa niektorých svojich zlozvykov. Porozmýšľajte hlavne nad otázkami, kde ste udelili dvoj- alebo trojbodovú odpoveď. A potom treba rýchlo konať, kým nie je neskoro.

### **26 - 40 bodov**

Váš spôsob života je viac - menej prijateľný, no o zdravej životospráve ešte nemožno hovoriť. Vráťte sa k otázkam, kde ste získali dva alebo tri body. Ešte nejde o vážne nebezpečenstvo, hoci človek nikdy nevie...

### **0 - 25 bodov**

Blahoželáme! Pokiaľ ste odpovedali pravdivo, ste vzorovým človekom pre zdravý životný štýl. K svojmu zdraviu pristupujete zodpovedne po všetkých stránkach. Bolo by ťažké nájsť vo vašej životospráve niečo odsúdeniahodné. Váš organizmus je v najlepšej forme.

*Veronika Koniarová*

## **Vianočná pomoc pre Detský domov v Martine**

Dňa 19. októbra 2006 žiačky 4. B triedy, v rámci predmetu psychológia, navštívili Okresný súd v Martine a Detský domov v Martine. Exkurzia bola veľmi zaujímavá. Súdne konanie sa zaoberalo určením výživného a zverenie do opatrovníctva. Hneď po pojednávaniach sme navštívili Detský domov, kde boli zdravé, ale i choré detičky (telesne alebo mentálne postihnuté). No všetky zdravé či choré sa potešili našej návšteve. My sme odtiaľ odchádzali dosť smutné. Na podnet našej pani profesorky „slovenčinárky“ sme sa rozhodli urobiť finančnú zbierku k Vianociam pre tieto deti.

Stačí, ak na každej hodine slovenského jazyka a literatúry hodíte do škatuľky 1 korunu. Do Vianoc sa nazbiera istá finančná hotovosť, ktorú trieda 4.B zanesie do Detského domova v Martine ako dar, za ktorý pani opatrovatelky nakúpia veci potrebné pre detičky.

Za účasť na tejto školskej zbierke vopred ďakujeme.

*Trieda 4.B*

## Ked' risk nie je zisk

*„Nie je hanba spadnúť, ale pridlho ležať“*

Francúzske príslovie

### Informácie

**Gambling – patologické hráčstvo** (patologický – chorobný, nenormálny, odlišný; patologické hráčstvo – závislosť od hracích automatov, hazardných hier) je ďalšie nebezpečenstvo, s ktorým sa môžete stretnúť na ceste životom. Súvisí s hraním na hráčskych automatoch, v hazardných **kartových, stolových a počítačových hrách, stávkovaní a tipovaním** v stávkových kanceláriách a pod.

Túžba po dobrodružstve, víťazstve, rýchlo zbohatnutí je v určitej miere prítomná azda u každého človeka. Hra a vidina víťazstva či zbohatnutia vyvoláva príjemné napätie, ktoré človek rád vyhľadáva. Hry a hazardné hry sprevádzajú ľudstvo od jeho vzniku.

**Hazardné hry** sú zdrojom príjemného vzrušenia spojeného s nádejou na výhru. Prispieva k tomu aj reklama hazardných hier (bingo, športka, keno). Aj **športová hra** prináša napätie a uvoľnenie napätia – preto je šport (aj pasívny) obľúbenou činnosťou najmä medzi mladými ľuďmi. Človek si pri nej overuje sily, potvrdzuje sebavedomie a tvorí sabahodnotenie. Niektorí „tiežšportovci“ vyvolávajú vzrušenie, napätie, nádej na víťazstvo tým, že hrajú o penieze. Tipovanie športových výsledkov (dostihov koní) je legálna hazardná hra o peniaze.

*Ako silne dokáže hazardná hra vtiahnúť hráča do svojich osídíel, výstižne opisuje F. M. Dostojevskij v autobiografickom románe Hráč. Písal ho v čase, keď ovdovel, prenasledovali ho veritelia, cenzori, nevlastné deti a príbuzní, pred ktorými utiekol do Európy.*

*Tu sa zamiloval do nespútanej a vášnivej Poliny Alexandrovny, čo mu prinieslo nekonečné citové útrapy. Nedostihnuteľné šťastie v láske v ňom umocnilo duševnú rozháranosť, ktorú znásobovala príťažlivosť kasín a zvodov rulety. Nenaplnený ľúbostný cit menil jeho život na ustavičnú hru vabank (vabank – hra o všetko, o celý vklad pri hazardnej hre)... Je to strhujúci príbeh človeka v zajatí hry a lásky, z ktorého sa nemôže vyslobodiť.*

**Závislosť** od hazardnej hry sa vyvíja postupne. Prvá návšteva v herni býva zo zvedavosti, neskôr narastá chuť zahrať si, mať bezpracný zisk. Človek si sprvu povie: „Zahrám si iba raz, jednu hru...“, alebo „Miniem len tých pár korún, čo mám a prestanem.“, „...a čo keď vyhrám milión v kasínach, na bingu a inde sa to stáva...“ Postupne sa kontakt s hráčskymi automatmi, kartami, ruletou či počítačom môže stať návykom, závislosťou - „drogou“.

Hranie prechádza do patologického hráčstva vtedy, keď sa účasť na hre stáva neodbytná, neovládateľne nutková, sprevádzaná statou sebakontroly, rovnako ako pri gamblingu človek neužíva drogu, je to typická **nelátková závislosť – závislosť od činnosti**.

**Pritom však nie každý, kto:**

- pije alkohol, stáva sa alkoholikom,



- berie lieky, stáva sa závislým od liekov,
- hrá na hráčskych automatoch, karty, počítačové hry, stáva sa hazardným a patologickým hráčom.

### **Kroky na ceste k patologickému hráčstvu – gamblingu**

g) krok – **otváranie dverí** – človeka láka herňa, karty, automaty, vyhľadáva ich častejšie, investuje do hry, prehráva viac ako vyhráva, nádej na veľkú výhru sa upevňuje. V herni sa cíti dobre, nachádza tu potešenie z napätia, hra ho čoraz viac vtáhuje.

Často sa začína už u žiakov základnej školy získavaním bodov za výhru, symbolických peňazí, „životou“ pri počítačovej hre, pokračuje a znásobuje sa u stredoškolákov, postupne prechádza k tvrdým hrám, kde ide o čoraz viac...

h) krok – **vnútri herne** („in“) - správanie hráča nadobúda črty chorobnej závislosti od hry. V herni (pri hre na počítači) strávi veľa času, mŕňa stále viac peňazí, zanedbáva školu, učenie, prácu, rodinu, priateľov, stále viac sa vzdáľuje od reálneho života. Je nervózny a podráždený, že vložené peniaze do hry nedostáva späť, nevyhráva; nehovorí o svojich prehrách, ale o čiastkových výhrach, klame seba a blízkych ľudí, požičiava si peniaze od rodiny, známych.

Rodinné vzťahy sa narúšajú, narastajú problémy v škole, práci. Tí, čo požičali hráčovi peniaze, vymáhajú ich späť, závislosť hráča od hrania sa už nedá utajiť. Keď vyjde najavo rozsah dlžôb, hráč obyčajne sľubuje, že už nikdy nebude hrať,

pričom okolie zvyčajne uverí jeho sľubom. Na určitý čas prestane, potom však nasleduje tajný návrat k hraniam a ešte väčšej závislosti.

- i) Krok – úpadok osobnosti – úplná závislosť od hry, hráč trávi hrou prakticky všetok svoj čas, mŕňa peniaze a majetok. Ďalšie peniaze často získava trestnou činnosťou – podvodmi, krádežami, spreneverami (sprenevera – protiprávnenie, neoprávnené prisvojenie si majetku, peňazí). Je presvedčený, že ak vyhrá, všetko sa napraví, splatí všetky svoje dlžoby, ale ak vyhrá, peniaze dáva znovu do hry a zisky prehráva. Typickým znakom konečného stavu je rozpad životných hodnôt, pozitívnej sebaregulácie osobnosti, depresie, ľahostajnosť, často samovražedné konanie. Medziľudské vzťahy hráča sa rozpadajú, nikto mu už neverí, všetci ho „odpisujú“, rodina sa rozpadá. Mladý patologický hráč je „čiernou ovcou“ rodiny, uteká od rodiny, v škole sa prestáva učiť, je podráždený až agresívny, blicuje...

Jeho CESTA sa končí v slepej uličke, v priekope.

### **Na zamyslenie**

Uvažujte, či ste už prišli do kontaktu s hráčskymi automatmi, do akej miery vás priťahujú, či sa im venujete často. Vzťah k hre treba sledovať, aby sa nevymkol z rúk.

Vždy je ľahšie zavčas prestáť, ako čakať, kým hazardná hra nechytí človeka ako chobotnica do svojich chápadiel.

*Mgr. Alžbeta Kováčová*



## Z našej tvorby

### Skutočný príbeh

Kde bolo, tam bolo, bolo raz jedno kráľovstvo. V kráľovstve žili poddaní a kráľ s kráľovnou. Medzi poddanými boli dvaja ľudia – chlapec menom Fridrich a dievča menom Henrieta. Fridrich a Henrieta sa veľmi ľúbili, no Fridrich vždy niečo pokazil. Henrieta vedela, o čo sa Fridrich snaží, preto mu vždy vyšla v ústrety. Keď boli spolu, všetko bolo krásne. Smiali sa, zabávali, šantili ... . Fridrich, keď mal trochu voľného času, veľmi rád pomáhal roľníkovi. Henrieta chcela byť s Fridrichom čoraz častejšie, ale veľmi sa jej to nedarilo. Mladík daroval svojej láske krásnu červenú ružu. Ruža však má aj pichľavé tne. Trnmi v láske mladých ľudí bolo ich okolie.

Fridrich s Henrietou sa čoraz menej stretávali. Hoci si navzájom veľmi chýbali, nedarilo sa im lásku zachrániť. Fridrich si uvedomoval, že ich vzťah sa pomaly rozpadá. To sa aj naplnilo. Fridrich sa s Henrietou už nikdy nestretol. Obidvaja po spoločne prežitých chvíľach zistili, že sa k sebe nehodia. Každý z nich mal iné záujmy a iné rozdelenie svojho voľného času. Láska odletela do výšin a na zemi ostali dve rozdelené duše.

*Vladimír Janček, 3.A*

## Študentský život

Keď sa skracujú dni a noci sú dlhšie, je to znak toho, že leto sa skončilo, kúpaliská osireli a slastné chvíle prázdninového „leňošenia“ sú preč. Je to pochmúrny čas pre všetkých študentov, ktorých čaká ďalší školský rok a rad otázok: „Čo prinesie? Aký bude?“. Nový školský rok je tu a všetko začína odznova. Skoré vstávanie a oťažené viečka s hlavou sklonenou nad knihami určite každý dôverne pozná. Aj pri písaní tohto článku sa ma zmocňuje zvláštny pocit – akási úzkosť z toho, aký je čas neúprosný. Musíme sa s tým však zmieriť a vyrovnať. Ale dosť bolo strašenia! Škola určite nie je najhoršie zlo na svete. Veď častokrát je spojená so zábavou. Pekné spomienky na chvíle strávené v kruhu svojich spolužiakov, príhody, ktoré navždy zostanú v našej pamäti a aj po rokoch nám vyčaria úsmev na tvári ... No povedzte, neoplatí sa tá chvíľa učenia a sebazapierania ako predpoklad našej úspešnej budúcnosti? Myslím si, že áno.

Určite mi dá každý za pravdu, že s dobrými výsledkami a prospechom sa škola stáva priateľom. No a s kým uteká čas rýchlejšie než s dobrým priateľom? Kto súhlasí s mojou „filozofiou“, nebude školu chápať ako nepriateľa, ale ako zmyselnú záľubu. Môže mu byť aj inšpiráciou, ktorá vysvetlí veľa nejasností a životných otázok. Úprimne, ak niečomu nerozumiem alebo „to“ nepoznám, snažím sa „to“ naučiť, pochopiť, spoznať.

Na záver môj odkaz všetkým študentom: vyzvedajte a učte sa, nech vaša životná úroveň stúpa úmerne vášmu intelektu a vedomostiam.

*Ján Majer, 3. A*

## **Strach**

Kričím, kedy to prejde,  
och, Bože, pomôž mi,  
veľmi mi zle je.

Je to len vo mne,  
nikto to netuší,  
ja to len pošepkám  
do tvojich uší.

Liek na to nie je,  
treba len žiť,  
a preto, Bože môj,  
uč ma to pochopiť.

*Martina Hrianková*

## **Slnko**

Život je ťažký,  
to všetci vieme,  
no žiť sa musí,  
až kým nepomrieme.

Ten čas na zemi  
spestriť si smieme,  
len základom je,  
nech to nepreženieme.

Je to len na nás,  
aký ho chceme,  
zmeniť sa nedá,  
to dobre vieme.

Budú dni ťažké  
smutné a hnusné,  
bude to prázdne  
a stále pusté.

Budeme blúdiť  
v tej veľkej tme,  
ale vždy s pocitom,  
že slnko nás hreje.

Slnko je večné,  
no život nie je,  
tak preto, ľudia,  
buďme vždy pri sebe.

Kým nás to slnko  
na tele hreje,  
bude len dobre  
a tma už nie je.

Ťažko by bolo  
bez slnka žiť,  
tak preto, ľudia,  
snažte sa to využiť!

*Martina Hrianková*

## Zasmejme sa J

Policajt ide tapetovať byt. Spomenie si, že sused, tiež policajt, tapetoval nedávno. Zabehne k nemu a pýta sa ho:

- „Koľko kotúčov tapiet si kupoval?“

- „Desať!“

Po týždni za ním príde opäť:

- „Počúvaj, ty si mi teda pomohol! Ved’ mi stačili len štyri balíky...!?!“

- „Ved’ aj mne.“

Sedia dvaja policajti v aute a jeden sa pýta druhého:

- „Pozri, či nám svieti maják!“

Policajt teda stiahne okienko, vykukne von a hovorí:

- „Svieti... nesvieti... svieti... nesvieti... svieti... nesvieti... svieti... nesvieti.“

Policajt pokutuje na ulici motoristu, ktorý nesprávne zabočil.

Na blok si žiada podpis pokutovaného. Ten je však analfabet a namiesto podpisu napíše na potvrdenku tri krížiky.

- „Ty idiot“ – skríkne policajt – „nie moje meno, tvoje!“

Dvaja policajti močia z mosta.

- „Ako to tebe tam dole pekne čľupká.“

- „Aj tebe by, keby si si dal dole trenírky.“

Policajt si kúpil kozu a hneď ju aj vyskúšal. Prvý deň nadojil 3 litre, druhý deň 2 litre a na tretí deň horko ťažko jeden liter. Preto sa rozhodol, že s ňou pôjde k veterinárovi. Ten, keď ju prezrel, hovorí policajtovi:

- „No, ten váš cap je riadne vyšťavený, už na žiadnu kozu neskočí, ale žiť bude!“