

JANUÁR 2019



# PRIEVAN

OBČASNÍK HOTELOVEJ AKADÉMIE



PROJEKTY

**Zápisky z Plymouthu**

ZAHRANIČNÁ PRAX

**Spoznaj Limone sul Garda**

ÚSPECHY

**Jakub Baráni  
vo finále Skills Slovakia**

BOLI SME PRI TOM...

**Študentské firmičky opäť  
v akcii**

## Obsah

- 2 Nielen kniha má dve strany
- 2-3 Kalendárium
- 4 Zápisky z Plymouthu
- 4 Students say YES to Plymouth
- 5 Plymouth – zbierka zážitkov a skúseností
- 6 Záložka do knihy nás spojila s Horehroním
- 6 Putovanie Filištínskou dolinou
- 7 Jakub Baráni vo finále Skills Slovakia
- 8 Spoznaj Limone sul Garda
- 9-10 Na slovenskú či americkú nôtu?
- 11 Študentské firmičky opäť v akcii
- 12 Tá naša stužková...
- 13 Prehry ma motivujú
- 14 Môj príbeh
- 15 Norlaxove zamyslenia

## Malé motto pre každého:

*Keď pochopíme život ako dar, svet ako zázrak, ráno ako začiatok dobrodružnej cesty, druhého človeka ako radostné stretnutie, poznávanie a učenie sa ako nástroj dobra a úspechu, obyčajné veci sa stávajú neobyčajnými.*

**JAN NERUDA**

## Pripravujeme...

Aké prezývky dávame učiteľom?

Rozhovor s vodnou slalomárkou  
Monikou Škáchovou

Zdravé recepty z hoteláckej kuchyne

Na kávičke v Arch Caffè

**Redakčná rada:** Norlax, Alexandra Šupalová, Adam Dobeš

**Jazyková a obsahová úprava:** Mgr. Ivana Romanová

**Grafická úprava:** Andrej Roman

## Úvodník

### Nielen kniha má dve strany

Každý človek má svoj vlastný príbeh. Každý si prešiel inou cestou. Ak by sme o svojom živote napísali knihu, boli by sme autormi najväčších bestsellerov, ktoré by obracali svet naruby.

Ale ako každá kniha, aj my máme dve strany. Niektorí z nás majú v sebe viac temnoty. Majú však aj dobré vlastnosti, len ich treba dlhšie hľadať. Skrývajú sa v úplných maličkostiach. Na prvý pohľad sú nepatrné.

Iní zas majú viac svetlých stránok, no nevyhýbajú sa im ani tie temné, ktoré majú v sebe pochované hlboko pod povrchom. Hoci ich na prvý pohľad nevidíme, prejavujú sa v názoroch a činoch.

Niektorí dokážu skrývať svoje pravé ja tak dlho, že na to prídete až vtedy, keď je neskoro. Takých ľudí je v súčasnom svete viac, ako si myslíme. Nie sú tým, čím sa zdajú byť na prvý pohľad.

Preto nič neunáhlite, nechajte čas a priestor vášmu skutočnému ja. Veď skutočné priateľstvo preverí len čas a najlepšie sa učíme iba na vlastných chybách.

**NORLAKX**

## Kalendárium

### ● SEPTEMBER 2018

#### ● Erasmus + Ireland, Youghal

Naša škola sa zapojila do projektu Erasmus Plus. Projekt je zameraný na gastronómiu a marketing.

#### ● Plymouth

Prvá praktická mesačná stáž projektu ERASMUS+ sa konala v anglickom meste **Plymouth**. Zúčastnilo sa jej desať žiakov odboru **pracovník marketingu**. Štvrtáci získali cenné skúsenosti v oblasti počítačovej grafiky, médií a marketingu. Stáž ukončili prevzatím certifikátov v **Tellus College**.



#### ● Slávnostná recepcia

V súvislosti s oslavami 70. výročia založenia Domova sociálnych služieb pre dospelých v Smrečanoch sme pre pozvaných hostí pripravili slávnostnú recepciu. Podujatia sa zúčastnila aj Ing. Erika Jurinová, predsedníčka Žilinského samosprávneho kraja.



#### ● Svetový deň cestovného ruchu

V rámci **Svetového dňa cestovného ruchu**, pripravili žiaci študijného odboru **pracovník marketingu** rôzne **aktivity**. Druháci prezentovali zaujímavé lokality Liptova v známom mikulášskom obchodnom centre a tiež na Námestí osloboditeľov. V priestoroch školy pripravili tretiaci viaceré súťaže, v ktorých si súťažiaci mohli overiť svoje schopnosti v práci so slepou mapou či v poznávaní svetových metropol.

# Kalendárium

## OKTÓBER

### Návšteva prezidentov V4

Pri príležitosti návštevy prezidentov V4 v Múzeu Liptovskej dediny v Pribyline, sme mali tú česť pripraviť v príjemnom a tradičnom prostredí starej vozárne slávnostné posedenie. Jej ľudový dizajn dotvorili žiaci učebného odboru aranžér.

### Najkrajšia torta Slovenska

V celoslovenskej súťaži „O najkrajšiu tortu Slovenska“ si Dorota Húsková a Martina Ištóková pod vedením majsteriek OV Bc. Vaškebovej a p. Sivkovej „upiekli“ druhé miesto.

### Kultúrne podujatie

Povstanie, téma, ktorá už nám mladým skoro nič nehovorí. Na strhujúci príbeh partizána Volođu a Židovky Marty si vďaka skvelým výkonom hercov Žilinského mestského divadla naši maturanti určite spomenú i na maturitných skúškach.

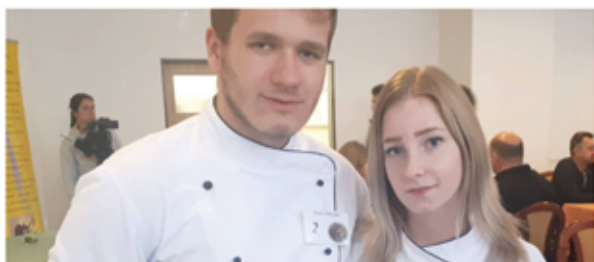
### Športové aktivity

V rámci Európskeho týždňa športu sa v našej škole uskutočnil 3. ročník súťaže **Rýchlo, ďalej, presnejšie**. Do súťaže sa zapojilo 206 žiakov. Cieľom bolo podporiť zdravý životný štýl.

### Zážitkové vyučovanie

Žiaci 1.ADNŠ sa stretli s našim bývalým absolventom **Michalom Mačicom**, dnes úspešným začínajúcim podnikateľom, v príjemnom prostredí prevádzky „Dvojka Coffee“.

## NOVEMBER 2018



### Naše gastronomické úspechy

**Monika Ďurajová** a **Adrián Rázga** si vybojovali druhé miesto v odbornej kuchárskej súťaži Majster Palacinka v Ružomberku.

Tohtoročný siedmy ročník Žilinskej gastronomickej jesene bol pre našu školu opäť výnimočný. Žiak druhého ročníka **Jakub Baráni** si „uvaril“ druhé miesto.

### Olympijské rekordy v ANJ

V školskom kole **Olympiády v anglickom jazyku** si prvenstvo odniesli **E.G. Mikušová** (kat. 2A) a v kat. 2B **Michal Cibák**. Obaja budú našu školu reprezentovať v obvodnom kole.

## DECEMBER

### Zážitkové vyučovanie

Žiaci I.ADNŠ sa zúčastnili besedy s bývalým absolventom **Martinom Devečkom** v Arch Caffé.

### Aktivity ŽŠR

Žiacka školská rada zorganizovala **slávnostnú imatrikuláciu** žiakov prvého ročníka.



### Významné ocenenie

Žiačka štvrtého ročníka **Martina Trnková** dostala ocenenie v kategórii **Aktívny mládežník**. Cenu za aktívne občianstvo a ľudskosť si prebrala z rúk županky Žilinského samosprávneho kraja Ing. Eriky Jurinovej.

### Vedomostný kvíz

V kvíze o **nemecky hovoriacich krajinách**, ktorý preveril vedomosti účastníkov z histórie a reálií Nemecka, Rakúska a Švajčiarska, zvíťazili **A. Kendera** (I. kat.) a **A.Dobeš** (II. kat.).



## Zápisky z Plymouthu

Anglicko nás privítalo typicky zamračeným a veterným počasím. Po príchode do Plymouthu sme sa zoznámili s hosťovskými rodinami. Nechcem opisovať naše denné rituály. Môžem však povedať, že išlo o najkrajšie chvíle môjho študentského života.

Každý deň bol niečím výnimočný. Navštevovali sme tréningové centrum, v ktorom nás očakával večne usmiaty a obľúbený učiteľ Trevor. Pod jeho vedením sme si vytvorili svoju vlastnú agentúru, tvorili logo, brožúrku alebo vizitku.

Počas víkendu sme obdivovali okolité mestá. Navštívili sme aj Akvárium či Eden Project. Najviac sa nám však páčilo Plymouth.

V piatok alebo v sobotu večer nesmela chýbať zábava. Bolo úžasné stretnúť a spoznávať nových ľudí, novú kultúru, nové miesta a zbierať veľké množstvo poznatkov a skúseností. Nie je nič krajšie, ako sedieť pri mori a pozeráť sa spoločne na západ slnka. Rozprávali sme sa, počúvali hudbu a užívali si spoločné chvíle.

Odchádzali sme so slzami v očiach, s pocitom, ako veľmi nám to bude chýbať. Ďakujem všetkým, vďaka ktorým sme toto úžasné dobrodružstvo mohli zažiť.

**MARTINA TRNKOVÁ IV. C**

## Students say YES to Plymouth

„Plymouth was wonderful. The city is nice with many shops and kind people. They always smiled at me, started conversation any time... I felt safe there, the host family was nice and funny, they cooked dinners and prepared lunches for me and also washed clothes. One problem for me was that the cars drive on the other side ,at roundabout they go left not to right, but I got used to it soon. For me one month in England wasn't enough! It felt like my home...“

**ANITA**

„ England was GREAT! If I could I would stay there! We were all together every day at school and almost every day after school too. Our teacher Trevor was amazing. He was funny and energetic. He liked to sing and dance while we were working.“

**RADKA**

„We worked in our own office with the teacher. We could manage our time and do given tasks. Our task was to create travel agency and come up with brand pack and marketing strategy for two segments.“

**MICHAL**

„I was in England for the first time and it was a great experience for me. I visited a lot of new interesting places with my teacher and friends. We were in loe – there was such a beautiful beach. My host parents were a big surprise for me, they were very nice, caring and helpful.“

**NIKOLETA**

„I miss everything about Plymouth! Trips, clubs, Pizza Hut, shopping.....I want to go back! Lovely place, lovely people! And when I meet some British people I'll be more communicative than before... I'll never forget Plymouth!“

**MARTINA**

„Something about what we did – we created a company and started setting up marketing activities – logo, slogan, brochure, business cards, product ads. Working in graphic programmes was great, the best for me InDesign and Premiere Pro for making movies.“

**DENISA**



## Plymouth – zbierka zážitkov a skúseností

Môj najnegatívnejší zážitok z celého pobytu sa stal hneď prvý deň po príchode, alebo lepšie povedané počas presunu z letiska Londýn – Luton do našej cieľovej destinácie, v ktorej sme mali stráviť nasledujúci mesiac, Plymouth. Táto cesta počas dobrej premávky trvá približne 4 hodiny autom, no vďaka zápche pri meste Bristol sa sa natiahla takmer na dvojnásobok.

Toto bol jediný negatívny zážitok počas celého mesačného pobytu. Do mesta sme dorazili až večer, a tak sme sa rozdelili medzi hosťovské rodiny a tým sa zakončil náš prvý deň.

Nasledujúci deň nás členovia našich hosťovských rodín dovezli do školy – TellUs, kde nás srdečne privítali a oboznámili s priebehom nášho pobytu. Tradíciou sa stali najmä naše putovné cesty po meste, vďaka ktorým sme mali postarané o zábavu aj mimo „školy“.

Na ďalší deň sme začali už naplno fungovať v hosťovskej organizácii Plymouth Agryle Centre, kde sme sa zoznámili s naším lektorom Trevorom. Ten nás sprevádzal počas celej našej stáže. Mali sme určenú kanceláriu, v ktorej sme pracovali na našich grafických prácach s občasnou výpomocou poľského grafika Martina.

Stáž začala úvodom do balíka grafických programov Adobe. Prvý program, v ktorom sme začali pracovať, bol Photoshop a neskôr sa k nemu pridali Illustrator, InDesign, Flash a Premiere. Po oboznámení so základmi týchto programov sme začali vytvárať v dvojiciach fiktívnu cestovnú agentúru.

Okrem práce sme mali, samozrejme, aj iný program. Súčasťou projektu boli aj výlety do botanických záhrad Eden Project, návšteva historického mesta Exeter a nádhornej prímorskej dedinky Looe.

Na záver by som odporučil budúcim účastníkom projektu, aby ho využili naplno a nebáli sa objavovať mesto, ktoré ponúka množstvo zaujímavých historických miest – Plymouth Hoe, Mayflower memorial, Tamar bridge and ferry alebo historické centrum Barbican.

**MICHAL CIBÁK (IV. C)**





## Záložka do knihy spojila Liptov s Horehroním

Hotelová akadémia sa v októbri zapojila do celoslovenského projektu Záložka do knihy spája slovenské školy. Deviaty ročník bol tematicky venovaný osobnosti Milana Rastislava Štefánika.

Najkrajšie záložky s jeho podobizňou a autorskými citátmi, sme vystavili vo vestibule školy. Potom sme ich odoslali Obchodnej akadémii do Banskej Bystrice. Veríme, že týmto spôsobom dokážeme nadviazať nielen nové kontakty, ale povzbudíme nimi žiakov banskobystrickej „obchodky“ k čítaniu kníh..



## Putovanie Filištínskou dolinou

Všetko sa začalo 17. septembra v Modre. V tomto vinohradníckom mestečku sa konal prvý workshop k projektu **Mladí, nebojme sa podnikat**. Práve vďaka nemu sme nabrali skúsenosti v oblasti podnikania. Odborníci nás taktiež naučili, ako pridávať na stránku blogy. Ostávalo už len vypracovať podnikateľský zámer.

Rozhodli sme sa prezentovať menej známe miesta a krásy Liptova, konkrétne **Filištínsku dolinu**. Kto z vás o nej už niekedy počul? Tvoria ju obce Liptovský Ondrej, Jakubovany a Kónská. Založili sme si spoločnosť s ručením obmedzeným tzv. „eseročku“. Vzápätí sme začali vytvárať združené služby (pobytové balíky). Propagovali sme ich prostredníctvom sociálnych sietí (facebook, instagram) a blogov.

Na záverečnom workshope v priestoroch **Strachanovky** (Jánskej koliby) sme projekt úspešne prezentovali. Vďaka nemu sme spoznali doteraz neznáme miesta Liptova, ale i študentov z Popradu či Malinova. Navyše sme sa naučili základy podnikania v oblasti vidieckeho cestovného ruchu.

Ďakujeme našej triednej učiteľke R. Lenkovej a p. učiteľke A. Kiapešovej, ktoré nám počas celého projektu ochotne pomáhali.

**DOMINIKA BUKOVINSKÁ (III. C)**

## O projekte Mladí, nebojme sa podnikat

Projekt vznikol vďaka podpore Nadácie Ministerstva hospodárstva, Agentúry pre vzdelanie a vedu a Štátneho inštitútu odborného vzdelávania. Zapojili sa doň žiaci z troch krajov.

Za Stredoslovenský kraj to boli okrem mňa aj moje spolužiačky: Michaela Balcová, Simona Baranová, Diana Čekanová, Sandra Kolláriková, Lucia Nehilová, Mária Ondrejková, Kristína Svidranová, Silvia Šuleková, Laura Urbanová, Annamária Uhrínová a Natália Vrzgulová.



## Jakub Baráni vo finále Skills Slovakia

Jakub Baráni – sedemnásťročný chalan, žiak 2. ročníka hotelovej akadémie. V semifinále prestížnej kuchárskej súťaže Skills Slovakia si vybojoval zlaté ocenenie a v konečnom poradí tretie miesto.

Súťaže sa zúčastnilo 16 škôl z celého Slovenska. Hotelová akadémia sa zaradila medzi top **šesť škôl**, ktoré budú bojovať vo finále. Jakub pripravoval Sous-vide kuracie prsia plnené gorgonzolou a špenátom, poširovaný čierny koreň v cviklovom rozvare, batátové pyré, orechové crumble, chipsy z čierneho koreňa a hlúzovkový púder. Všetko musel pripraviť v časovom limite 120 minút. Dochutenie, správnosť technologických postupov a styling na tanieri si zaslúžene získali uznanie odbornej poroty. Jakub nám ochotne odpovedal na niekoľko otázok.

### Ako si sa dostal k vareniu?

Predtým, ako som prišiel do tejto školy, som si nevedel predstaviť, že by ma niečo také, ako varenie, mohlo začať baviť. Dostal som sa k nemu až v prvom ročníku na strednej škole.

### Kto ťa zasvätil do tajomstiev kuchárskeho umenia?

Najmä pani učiteľka Lukáčová, bez ktorej by ma varenie pravdepodobne nikdy nezačalo baviť. V nemalej miere ma do tajomstiev kuchárskeho umenia zasväcujú aj kuchári z Liptovského dvora, ktorí ma naučili v kuchyni úžasné veci. Sú pre mňa vzorom.

### Aké súťaže si absolvoval?

Budem úprimný, zatiaľ len tri – Tatranský kuchár, Žilinská gastronomická jeseň a Skills Slovakia. Ale už teraz sa pripravujem na ďalšie, na ktorých, dúfam, budem tiež úspešný. Rád by som reprezentoval našu školu.

### V čom je práva kuchára pre teba najťažšia?

V kuchyni občas nastanú rôzne komplikácie, pri ktorých sa povie aj niečo nepríjemné, čo človeka zabolí.

### Uvažuješ o vlastnej reštaurácii?

Nedávno som nad tým rozmýšľal, lebo variť v reštaurácii a otvoriť si vlastnú, v ktorej by som varil, je podľa mňa veľký rozdiel. Nevylučujem to, ale skôr nie, ako áno.







## Spoznaj Limone sul Garda

Počas troch letných mesiacov niekoľko žiakov 4. ročníka študijného odboru hotelová akadémia absolvovalo zahraničnú prax v Tallansku, Francúzsku a vo Švajčiarsku. Naše putovanie začíname v mestečku Limone sul Garda, ktoré sa stalo dočasným domovom Erika a Janka. Limone znamená v taliančine citrón a práve pestovaním citrónov sa toto mestečko preslávilo najviac.

### Prečo ste sa prihlásili na zahraničnú prax?

- E:** Chcel som spoznať zaujímavých ľudí, zažiť nové zážitky a vyskúšať inú prácu ako je na Slovensku. Jednoducho vidieť, ako to funguje za hranicami našej krajiny.
- J:** Potreboval som zmenu, rád spoznávam nových ľudí a skúšam novú kuchyňu, nielen tú, na akú som zvyknutý.

### Na akú pracovnú pozíciu ste sa hlásili?

- E:** Hlásil som sa na pozíciu barmana v hotelovom bare. Vyskúšal som si prácu za barom, ale nebolo to pre mňa nič zaujímavé. Po dvoch týždňoch som dostal ponuku od riaditeľa hotela, či by som nechcel ísť pracovať do kuchyne. Súhlasil som. Bola to práca, ktorá ma baví a zostal som tam až do konca svojho pobytu v Taliansku.
- J:** Najskôr som sa prihlásil na pozíciu čašníka v hotelovej reštaurácii. Moja pracovná náplň spočívala v príprave raňajok a obsluhu hostí. Na obed som mával pauzu a do práce som sa vracal o štvrtej popoludní a pripravoval som Tea time pre hotelových hostí. K dispozícii mali bohatú ponuku koláčov, rôznych čajov, káv a ovocia. Keď Erik odišiel do kuchyne, prešiel som na pozíciu barmana.

### Aké ste mali očakávania?

- E+J:** Keďže to bola naša prvá zahraničná prax, nemali sme žiadne očakávania. Po príchode do mestečka Limone sul Garda sme sa najskôr stretli s delegátkou sprostredkovateľskej agentúry. Museli sme podpísať pracovné zmluvy. Vzápätí sme sa stretli s majiteľom, neskôr s manažérmi hotela. Praxovali sme v Park Hoteli Imperial - v jedinom 5-hviezdičkovom hoteli v Limone sul Garde.

### Aké pozitíva/negatíva vám priniesla?

- E:** Naučil som sa najmä pripravovať rôzne talianske pokrmy. Boli sme veľmi dobrý kolektív, ale najviac som si rozumel s kolegom, ktorý bol až z Brazílie a volal sa Thiago.
- J:** Mne priniesla iba pozitíva. Spoznal som veľa nových ľudí, kolegov, ale aj miestnych. Najviac som si rozumel s mojim manažérom. Pochádzal z Neapola a volal sa Pantaleo. Pripravoval som drinky, o ktorých som na Slovensku ani nepočul.

### Odporučili by ste zahraničnú prax aj ďalším žiakom?

- E+J:** Určite áno. Naučia sa veľa nových vecí, získajú nové kontakty a možno aj priateľstvá na celý život.



## Na slovenskú či americkú nôtu?

### Reštaurácia Hmm...noo

Náš tím vznikol po tom, ako nás oslovila pani učiteľka **Čefová** a požiadala nás, aby sme sa rozdelili do dvoch tímov. Spravili sme tak na základe vzájomných sympatií a kamarátstiev. Ako druhú sme si zvolili kuchyňu. Zhodli sme sa tradičnej liptovskej.

Tretím krokom bolo rozdelenie funkcií. Po dlhej diskusii sme si ich rozdělili nasledovne: našou riaditeľkou sa stala **Natália Babušiaková**, manažérkou food **Patricia Račková**, manažérom beverage **Adam Karabín**, manažérom výroby som bol ja, manažérom personalistiky **Lukáš Gajdoš**, manažérom logistiky **Tobias Bulla** a manažérom financií **Noro Blelik**.

Chceli sme mať originálny názov. Nakoniec ho vymyslel náš triedny učiteľ **Mgr. Michal Starigazda**. Reštaurácia sa nerodila ľahko. Kým vznikla konečná verzia, stihli sme sa neraz pohádať. Hádky nám však pomohli utužiť kolektív.

V deň otvorenia sme boli ako jedno telo, jeden človek. Každý dal zo seba maximum a siahol si na dno svojich síl. Aj keď sa vyskytli nejaké problémy, situáciu sme zvládli na 120 percent.

Dôkazom, že sme pracovali horlivo, bolo aj to, že sme sa ako tím zabudli odfotiť. Je nám to veľmi ľúto. Stal sa z nás neporaziteľný tím. Vzájomne sme si pomáhali a podarilo sa nám prekonať všetky prekážky.

S naším tímom žili aj naše rodiny, ktoré nám pomáhali s výzdobou, pečením metenika aj podnikateľským plánom. Patrí im za to naša vďaka.

Chcem sa tiež poďakovať učiteľom ktorí nás podporovali, spolužiakom, ktorí perfektne varili a žiakom z V.B, ktorí bez zaváhania obsluhovali našich hostí.

**LUKÁŠ GAJDOŠ (V.A)**

### Hostinec u gazdu

Riaditeľ – **Matej Rakučák**, **Lukáš Mlyнарčík** – manažér beverage, **Jozef Tóth** – manažér výroby, **Lenka Slosiarová** – manažérka financií, **Andrej Varszégi** – manažér skladového hospodárstva, **Andrej Dvorský** – manažér food, **Monika Pavlovičová** – manažérka marketingu, **Michaela Trvalcová** – personalistka, **Adam Slúka** – manažér logistiky

Prečo sme si vybrali slovenskú kuchyňu?

Pretože je chutná – veď sme Slováci...

### Hodnotenie tímovej spolupráce

Každý člen zvládol svoju funkciu po odbornej aj fyzickej stránke na výbornú. Jedlo bolo pripravené z čerstvých surovín (bez použitia polotovarov) a hosťom chutilo. S prácou marketérov (**agentúry Cremind**) sme boli nadmieru spokojní. V komunikácii jednotlivých členov tímu sme nezaznamenali žiadne problémy. Bola to výborná skúsenosť. Určite by sme si to znova vyskúšali.

**JOZEF TÓTH (V.B)**



## Sunshine Restaurant

Riaditeľka podniku – **Veronika Hanusová**, manažér výroby – **Martin Filo**, food manažér – **Peter Kovařík**, beverage manažér – **Tomáš Sleziač**, manažérka personalistiky – **Barbora Kamenická**, manažérka logistiky – **Laura Túryová**, manažér financií – **Patrik Tatár**.

**Sunshine Restaurant** prezentovala americkú kuchyňu v miamskom plážovom štýle. Slávnostne sme ju otvorili 20. novembra 2018. Prevádzku odštartovala barmanská šou Lucie Tisoňovej, ktorú zabezpečila reklamná agentúra **Royal Agency**. Hoci spolupráca s touto agentúrou nebola bezproblémová, nakoniec sme to úspešne zvládli.

Chod podniku pokračoval tradične raňajkami v sprievode mierneho chaosu. Popoludňajší event nebol podľa našich predstáv, keďže nám zlyhala technika. Všetky problémy sme riešili priebežne. Vyskytlo sa však veľa chýb, s ktorými sme nerátali. S výsledkom som napriek tomu spokojná. Dosiahli sme totiž kladný výsledok hospodárenia.

Chcela by som poďakovať všetkým učiteľom a majstrom, ktorí nám počas príprav pomáhali, a to aj napriek nášmu zlovyku, nechať si všetko na poslednú chvíľu. Osobitne sa chcem poďakovať celému tímu, ktorý rešpektoval moje výkyvy nálad.

**VERONIKA HANUSOVÁ (V.A)**

## 80's Restaurant

Naša firma **80's Restaurant** bola typická reštaurácia v americkom štýle. Na názve sme sa jednoznačne zhodli po rýchlom brainstormingu. Som vďačný za náš tím, s ktorým som mohol pracovať. Menovite: **Kryštof Štolfa**, **Andrej Richter**, **Denis Ondas**, **Lukáš Havlík**, **Petka Holdová**, **Timejka Stanová**, **Stanka Mojšová** a **Dominika Masarovičová**.

Bezproblémová bola taktiež spolupráca s reklamnou agentúrou **M-company**. Kuchári a obsluhujúci personál pracovali zodpovedne a bezchybne.

Raňajky a obed návštevníkom reštaurácie spríjemnil saxofonista Michal. Popoludní priblížil život na americkom kontinente cestovateľ Andrej. Bol to veľmi rýchly deň s krásnym koncom. Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí sa na ňom podieľali.

**SAMUEL WOSIŇSKI (V.B)**



# Študentské firmičky opäť v akcii

## Sunshine Restaurant

Ak si myslíte, že založiť reštauráciu tak, aby fungovala dokonale, je jednoduché, ste na omyle. Naši žiaci sa o to pokúšajú každoročne počas praktických maturitných skúšok a stále to má svoje chybičky.

Ako prvú sme navštívili reštauráciu **Sunshine**. Osobne ma plagát na prvý pohľad nezaujal. Pri návšteve som však bola dizajnom milo prekvapená.

Bohužiaľ ma rovnako neočarilo raňajkové menu. Hoci bola ponuka jedál zaujímavá, konečný výsledok toastov so šunkou ma nepotešil. Rovnako na tom boli aj palacinky, ku ktorým sme nedostali ani príbor. Kávu hodnotiť nebudem, pretože za jej kvalitu žiaci nemôžu.

## Hostinec u gazdu

Druhá prevádzka má potešila omnoho viac. Samozrejme, raňajková ponuka nebola ničím originálna. Dodnes ľutujem, že som si nedala palacinky, ale praženicu. Tie boli doslova výborné.

Dizajn celej reštaurácie ladil nielen k plagátu, ale aj k ponuke. Znovu opakujem, že žiadna originalita sa nekonala.

Rada by som sa podelila o svoj postreh. Zaváraninové fľaše s vydutým dnom dovnútra nie sú najlepšimi svietnikmi v prípade, že sviečku do stredu neprilepíte. Inak išlo o pomerne decentnú reštauráciu, primeranú výkonom našich žiakov.

Zvyšné reštaurácie som, žiaľ, nenavštívila. Verím, že podieľať sa na prevádzke podniku nie je jednoduché. Ďalší rok sa toho ujmem aj ja a dúfam, že môj názor vezmete iba ako konštruktívnu kritiku.

**ALEXANDRA ŠUPALOVÁ (III. C)**

## Sunshine Restaurant

Hoci ma plagát veľmi nezaujal, keď som prišla do reštaurácie, spomenula som si na leto na pláži. Bola som očarená malými mušfami, ktoré boli poukladané uprostred stola. Na raňajky som si dala palacinky. Nemilo ma prekvapilo, keď ma spolužiačka požiadala, aby som jej požičala príbor, keďže ona ho nedostala.

## 80's Restaurant

Reštaurácia ma prekvapila svojou atmosférou. Príjemne ju umocňovala džezová hudba. Po prvýkrát sme mali možnosť objednať si jedlo až do školy. Myslím si, že to bol veľmi dobrý marketingový ťah.

## Reštaurácia Hmm ...noo

Oceňujem zaujímavý názov, ale i promo. Folkloristi svojím tancom dotvorili ľudový ráz reštaurácie, čo vo mne zanechalo najintenzívnejšiu emóciu. Objednala som si palacinky z raňajkového menu. Bola som spokojná.

Výzdoba reštaurácie korešpondovala s témou – preniesla nás do typicky dedinského prostredia. Obsluhujúci personál bol pozorný. Čašníčka sa niekoľkokrát prišla opýtať, či sme spokojní.

Tento ročník PMS hodnotím pozitívne. Dúfam, že naše budúcoročné praktické maturity dopadnú na výbornú.

**SANDRA KOLLÁRIKOVÁ (III. C)**

## Tá naša stužková...



Hovorí sa, že na stužkovú slávnosť by mal človek spomínať celý život. Nejde len o obyčajnú zábavu, na ktorej sa chcete vyblázniť a zabudnúť na školské povinnosti. Je výsledkom dlhodobého procesu, ktorý prebúdzá triedneho ducha, vytvára nové priateľstvá a zároveň posilňuje tie staré. Stužková je akýmsi začiatkom dospelosti. Spája v sebe nový začiatok aj definitívny koniec. Jednoducho stojí za všetku námahu. Každý z nás bude ešte dlhé roky spomínať na jej neopakovateľnú atmosféru.

**ANDREJ RICHTER (V.B)**



Príprava na stužkovú nás stála veľa úsilia, ale oplatilo sa. Keďže sme takmer dievčenská trieda, museli sme sa jednoznačne zhodnúť na farbe servítok, nehovoriac o tortičkách či iných dôležitých veciach. Naše hádky však stáli za to. Stužková bola nielen pre nás, ale i našich rodičov a úžasných pedagógov neuveriteľným zážitkom.

**LAURA ŠEBOVÁ (IV. C)**





## Prehry ma motivujú

Priatelia o nej hovoria, že je ako živé striebro. Vo voľnom čase rada počúva hudbu a píše básne. Jej srdcovkou je však športové karate. Adriana Duchovná – žiačka 3. ročníka študijného odboru hotelová akadémia.

**Na majstrovstvách Európy v Taliansku si sa v tomto roku umiestnila na 3. mieste. Čo to pre teba znamená?**

Veľmi veľa. Naučila som sa, že sa nemôžem spoliehať na nikoho, iba sama na seba. Je to jeden z najkrajších pocitov, aký som zažila.

**Odkedy koketuješ s týmto športom?**

Od štrnástich rokov. Po prvýkrát som nastúpila na tatami so skúsenou súperkou /ja som mala biely a ona hnedý opasok/. Veľmi som si neverila, skoro som ušla. Nakoniec som vyhrala 3:0. Bola som šťastná. Uvedomila som si, že nie je dôležité, ako dlho sa športu venuješ. Oveľa dôležitejšia je viera a odhodlanie víťaziť.

**Ako sa vyrovnávaš s prehrami?**

**Aj tie sú prirodzenou súčasťou každého športu.**

Niektorých športovcov prehry položia na lopatky. No ja tento typ určite nie som. Mňa dokážu neúspechy ešte viac motivovať. Treba zafať zuby a ísť ďalej. Tým, že som začala neskoro, je to pre mňa ešte ťažšie.

**Pre športovca je dôležité aj rodinné zázemie.**

**Kto je pre teba skutočnou oporou?**

Najväčším fanúšikom je môj otec. Vždy vie čo potrebujem, rozumie mi a neustále ma povzbudzuje.

**Ako ovplyvňuje športové karate tvoj životný štýl?**

Bez pohybu si svoj život neviem predstaviť. V škole som dosť neposedná. O to viac sa teším na popoludňajší tréning. Často trénujem individuálne. Deň pred súťažou regenerujem, prakticky nerobím nič. Niekedy si idem zaplávať. Karatisti si musia dávať pozor aj na stravu. Poznám mnoho takých, ktorí pár dní pred súťažou nič nejedia, musia sa odvodniť a podobne.

**Ako si už spomenula, karate je časovo náročný šport. Máš čas venovať sa príprave na vyučovanie?**

Ani veľmi nie. Po tréningoch sa vraciam domov neskoro večer. Cez víkendy som na súťažiach, čo je fyzicky aj psychicky veľmi namáhavé. Ale aj v škole mám kamarátov, ktorí ma podporujú a pomáhajú mi.

**Na akú súťaž sa momentálne pripravuješ?**

Čaká ma toho ešte veľmi veľa: 2. kolo Slovenského pohára, Popradský pohár, Majstrovstvá Slovenska. Budem robiť všetko pre to, aby som bola úspešná.



## Môj príbeh

### Strach

Spúšťačom strachu môže byť pocit nebezpečenstva, ohrozenia alebo bezbrannosti. Každý z nás sa obáva inej veci, živočícha alebo faktoru pri nejakej činnosti. Dospelý človek by mal reagovať inak ako dieťa.

Najviac vecí, ktorých sa bojíme, pochádza z detstva. Vtedy sme ľahko ovplyvnitelní prostredím okolo nás. Mám strach, že sa utopím. Nie preto, že neviem plávať. Keď som bol malý, skočil som do hlbokého bazéna a začal sa topiť. Mama ma zachránila, vytiahla ma z vody. Tým sa môj desivý zážitok neskončil, ale začal.

Často ma totiž trápili nočné mory. Snívalo sa mi, že sa topím, zatiaľ čo moji blízki boli na brehu. Pozerali sa ako klesám pomaly ku dnu. Cítil som chlad, samotu a beznádej. A vtedy prišiel koniec. Ako v každom sne, aj v tomto bolo najdôležitejšie prebudiť sa.

Bojím sa tiež tmy a samoty. Tieto veci vo mne vzbudzujú pocity, ktoré sa nedajú opísať. Oboch som sa začal báť v tom istom čase. Bolo to jedného krásneho dňa, keď sme išli na výlet k babke na chalupu. Mal som asi šesť rokov. Spolu s babkou tam žil aj môj strýko, ktorý nemal rád deti. Vždy nás desil rečami o strašidlo, ktoré chodí po zlé deti. A príde aj po nás...

Raz som sa prechádzal po stodole. Zazrel som rebrík do podkrovia. Nemohol som tam vstúpiť. Mal som prísny zákaz. Všetci sa totiž báli, že sa mi niečo stane. Oprávnene. Jedného dňa som neodolal. Vyšiel som hore. Keď som sa chystal skočiť do sena, ktoré bolo na povale, začul som kroky. Bol to strýko. Vykričal ma a prinútil zliezť dole. Za trest ma zavrel do humna. Prežil som tam asi hodinu. Sám. Báľ som sa, že si po mňa príde strašidlo. Cítil som sa ako v pasci, z ktorej niet úniku. Vyslobodil ma až otec.

Večer sa mi sníval sen, ktorý sa stal mojou nočnou morou. Kráčal som v noci po chodbe nášho bytu. V tom ma niečo chytilo. Bol som ako paralyzovaný. Nemohol som sa hýbať. Chcel som zavolať o pomoc, ale nedokázal som vydať ani hlások. Zrazu ma tma stiahla a dvere do izby sa zavreli. Prebudil som sa a zistil, že realita je iná.

Postupne som sa zbavil strachu z tmy, ale keď som sám v nejakom lese alebo starej budove, bojím sa, že si to po mňa príde...

**NORLAKX**

# Norlaxove zamyslenia

## O živote

Život sme dostali a ľahko o neho môžeme prísť. Neuvedomujeme si, aká je jeho skutočná hodnota. Berieme ho ako samozrejmosť. Mladí ľudia často skúšajú nové veci, či už ide o alkohol, drogy alebo cigarety. Berú ich ako zábavu alebo možnosť odreagovania sa. V budúcnosti to však môže mať vážne, priam fatálne následky.

Pýtam sa: „Stálo vám to za to?“ Vtedy ste možno nemali čo stratiť, ale časom už budete mať rodinu, priateľov, prácu a celý život stratíte pre chybu z minulosti. Život nie je film. Čas sa nedá vrátiť späť! Nedá sa zmeniť, dá sa s tým iba zmieriť. Nevzdávajme sa preto po prvej facke, čo nám život dal! Ešte vždy existuje nádej. Tá, našťastie, zomiera posledná.

## Cestu si volíme sami

Život ma takú cenu, akú sme si ochotní pripustiť. Neviem, čo je na druhej strane. Môžem vám len poradiť, aby ste nemárnili svoj čas v slepej uličke a začali sa pozerať do budúcnosti. Dobre zvážte možnosti, ktoré vám život ponúka.

**„Život si riadim sám a iní mi len ukazujú cestu, po ktorej môžem kráčať.“** Budúcnosť je v našich rukách. Vývoj udalostí môžeme posunúť dopredu alebo nás vrátiť späť.

Aj my ovplyvňujeme okolie. Tak, ako okolie vplyva na nás. Správajme sa preto tak, ako by sme chceli, aby sa ľudia správali k nám. Často si najhoršie veci, čo nás postretnú, vytvoríme sami. Cielene alebo nie.

Ale nájdu sa aj takí, ktorí tvrdia: „Prečo sa snažiť, keď koniec je už na ceste?“ Ak budeme rozmýšľať takto všetci, koniec príde skôr, ako sa nazdáme.

**Preto sa spojme a urobme niečo pre tento svet!**

**NORLAKX**