ADAPTAČNÝ KURZ 2018 – POKYNY

Na úvod vysvetlivky:
Čo je povinné pre tento kurz, je označené *písmom podčiarknutá kurzíva*,
Čo je označené „♣“, je povinné pre tento kurz a bude potrebné (=povinné) aj na Kurze ochrany života a zdravia /ďalej len „KOŽAZ“/ v II. (letný turnus) a III. (zimný turnus) ročníku.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

1. deň – 3.9.2018 *príchod do 08:00 hod.* **(!!!)** (ukončenie do cca 17:00 hod.)

!!! UPOZORNENIE PRE PRÍCHOD !!!
V prvý deň školského roka bývajú príjazdy do Bratislavy zo všetkých smerov ZNAČNE ZHUSTENÉ a KOMPLIKOVANÉ a doba cestovania sa tým markantne predlžuje. Prosíme Vás, počítajte s tým pri kalkulácii času odjazdu z vašich domovov, aby ste prišli zdraví a včas.

Za pochopenie ďakujeme.

2. deň – 4.9.2018 *príchod do 08:00 hod.* **(!!!)**
už pripravení na „NOC V ŠKOLE“ (=*prespanie v priestoroch školy*)
3. deň – 5.9.2018 ukončenie cca do 15:00 hod.

ÚSTROJ /oblečenie *(všeobecne)*

Na činnosť v interiéri (vo vnútri) školy
☆na spoločné zamestnania so stanovenou jednotnou ústrojou
rovnošatová košeľa a viazanka (zabezpečí škola)
chlapci – tmavé (čierne/tmavomodré) dlhé nohavice /oblekové, rifľové, manchester/ (vlastné)
dievčatá – nohavice /ako chlapci/ alebo sukňa /maximálne 10 cm nad kolená/ (vlastné)
☆na bežnú činnosť v škole
slušné oblečenie podľa vlastného uváženia (bez hanlivých/urážlivých nápisov alebo vyobrazení, nie vyšúchané alebo roztrhané, nie „vyzývavé“)
prezuvky (papuče, obuv á la CROCS, flip-flop alebo tenisky)

Na činnosť v telocvični a dojo *(2. deň)*
športový odev (športová tepláková súprava, trenírky/„kraťasy“, tričko s rukávom (kr./dl.) = ***nie tielko***, „mikina“, a pod.)
športová obuv (tenisky/cvičky – najlepšie „sálovky“)
do dojo a na tatami biele ponožky (prípadne na boso /neodporúča sa/)

Na činnosť v exteriéri (vonku)
funkčné spodné prádlo ♣ (aby odvádzalo pot)
oblečenie „maskáčového/outdoorového typu“ (= pevné) ♣
turistická obuv nad členky(!) outdoorová alebo trekingová♣, najlepšie už nosená a vyšliapaná /nie nová! = nebezpečenstvo vytvorenia otlakov!!!/
pokrývka hlavy ♣ (čiapka/šatka/šiltovka/klobúk/buff...)
ochrana pred dažďom a slnkom ♣ (pršiplášť, celta, pončo a pod. + okuliare a krém s SPF)

ÚSTROJ *(= oblečenie)* ***konkrétne na adaptačný kurz***
Deň 1. - bežné slušné oblečenie (= dlhé nohavice) a prezuvky = **Slávnostný nástup školy**
Deň 2. - športové oblečenie + obuv do telocvične
- outdoorové oblečenie a obuv
- oblečenie na spanie

Deň 3. - rovnošata (*treba si ju priniesť už druhý deň, lebo žiaci 2. deň nepôjdu domov = spí v škole*)

VÝSTROJ *(2. deň)*

pracovné rukavice ♣
spací vak ♣ / deka
karimatka ♣ (môže byť aj nafukovacia)
nepremokavá celta ♣ (pršiplášť, pončo)
nožík ♣ (najlepšie multifunkčný)
príbor ♣ (najmenej lyžica a vidlička)
pohár (plastový/nerezový ♣)
ručné svietidlo (ručné, ale najlepšie „čelovka♣“)
pokrývka hlavy ♣ (čiapka/šatka/šiltovka/klobúk/buff/ ...)
plecniak (na adaptačný kurz stačí cca 15 litrový alebo väčšia torba, ale na „KOŽAZ“ bude potrebný batoh cca 60 – 75 litrový♣)
nádoby na vodu (1x menšia fľaša, termoska♣ alebo „čutora“ /0,5–0,75 l/ a 1x väčšia /1,5–2,0 l/)

MATERIÁL *(všeobecne)*

písacie potreby ♣ (pero, ceruzka a poznámkový blok /najlepšie formát A6/ slovníček)
ochrana pred slnkom (slnečné okuliare ♣ a opaľovacie prostriedky s vyšším SPF)
hygienické potreby ♣ (podľa osobných zvyklostí = ústna hygiena, telová hygiena, uterák/osuška, mydlo/dezinfekčný gél, vlhčené obrúsky, papierové vreckovky, toaletný papier)

STRAVOVANIE + PITNÝ REŽIM

obed 3x = na 3.9., 4.9. a 5.9.2018 (**povinne si zakúpiť stravné lístky***)
raňajky 1x = na 5.9.2018 (**povinne si zakúpiť stravné lístky***)
večera na 4.9.2018 „suchá“ /balíček/ = vlastné zdroje (platí aj pre ubytovaných na internáte = ***neobjednávať si stravu na večeru!***), lebo v dobe večere budeme mimo areál školy. Mali by to byť trvanlivé salámy, paštéty, syry v črievku, zelenina, chlieb/sucháre/pečivo, energetické müsli tyčinky, ovocie = nie bagety alebo šaláty, kde by sa nachádzali majonézy alebo dressingy, ktoré ***rýchlo podliehajú skaze***.
pitný režim podľa osobných zvyklostí (ale nie sladké alebo energetické nápoje, ktoré rýchlo vyvolávajú pocit smädu)

Navyše odporúčame žuvačky, osviežujúce cukríky (mentolové alebo kyslé) a šumivé osviežujúce tablety do vody.
Žiaci pravidelne užívajúci lieky – **mať ich so sebou a informovať triedneho (!!!)**

* **povinne si zakúpiť stravné lístky** znamená priniesť si so sebou **4,72 €** /***PRESNE na cent!***/.
Obed je v cene 1,33 € x 3 dni = 3,99 € a raňajky sú v cene 0,73 €.
Zakúpenie a označenie stravných lístkov sprostredkujú triedni učitelia.

Ostatné predmety si prineste podľa vlastného uváženia a zvyklosti. Odporúčame aj oblečenie na prezlečenie sa počas dňa */napr. tričko po prepotení/* ***ale s rozvahou, aby plecniak nebol väčší ako žiak.***

!!! Žiaci sú povinný naučiť sa naspamäť celý text piesne „Slovenské mamičky“ !!!

Opakovanie vysvetliviek
Čo je povinné pre tento kurz, je označené písmom = *podčiarknutá kurzíva*,
Čo je označené príznakom „♣“, je potrebné pre tento kurz a bude povinné na Kurze ochrany života, zdravia a prírody /tzv. “prežitie“/ v II. ročníku (letný turnus) a III. ročníku (zimný turnus).