

ŠKOLOVINY

e - časopis

Spojená škola

2018/2019

Február



Spojená škola

Kontakt



Adresa školy: Škola 478, 086 33 Lhotov

Telefón: 0544798211

E-mail: spojenskolajhova@gmail.com

Webstránka: www.spojenskolajhova.edu.bg



Mám pre vás dve správy. Jednu dobrú a jednu zľú. Ktorú chcete počuť ako prvú? Asi tú dobrú, však? Tak vám ju prezradím: Prvý polrok je úspešné za nami. A teraz tú zľú: Máme pred sebou ešte druhý. To znamená opäť ďalšie učenie, skúšanie, povinnosti, večery presedené pred knihami... Ale aj dni s priateľmi, kopec radosti, smiechu, zábavy a nakoniec vyčúzené letné prázdniny. Ale nepredbiehajte, veď to je ešte ďaleko. Poďme pekne poporiadku. Sme v polovici cesty. Ako sa vám kráčaľo? Keď sa obzriete späť, máte pocit dobre vykonanej práce? Spomeňte si na svoj štart. Určite ste vykročili s istými cieľmi. Podarilo sa vám ich naplniť? Ozaj, akú by ste si dali známku z predmetu „usilovnosti“? Keď do niečoho ideme, často máme veľké očakávania. Je krásne mať v živote jasný smer a kráčať po cestách, ktoré nás k nemu privedú. Veď len tie veci, ktoré si vybojujeme, skutočne za niečo stoja. To, čo získame ľahko, nedokážeme oceniť. Preto vás povzbudzujem, aby ste vždy statočne bojovali a nevzdávali sa pri prvom neúspechu. Nech je každý deň pre vás veľkou výzvou ísť dopredu, urobiť niečo, o čom si myslíte, že na to nemáte a že je to nad vaše sily. Keď vytrváte, uvidíte ovocie svojej práce a budete si vedieť vážiť všetko, čo ste dosiahli, lebo budete poznať tú pravú hodnotu každej veci. A čo je najdôležitejšie – choďte do všetkého s Bohom. Keď sa do svojej práce pustíte spolu s ním, každá vaša námaha a úsilie budú požehnané a vy si vychutnáte ich sladké plody. Božia násobilka je neomylná. On znásobí všetko, čo do svojho štúdia vložíte. Ale pozor! Nulou sa násobiť nedá! Najprv musíte niečo vložiť. Preto choďte na maximum, buďte zodpovední, využívajte naplno dary, ktorými vás Boh obdaroval. A nezabúdajte ešte na jednu dôležitú vec – buďte vďační! Veď vždy je niečo, za čo môžete ďakovať. Raz sa vydará písomka, inokedy sa naučíte niečo, o čom ste si mysleli, že to do svojej hlavy nikdy nenatlačíte; dostanete dobrú známku, zažijete krásne dni s priateľmi, udobrite sa so spolusediacim, s ktorým ste boli pohádaní... Vďačnosť mení človeka, formuje jeho srdce a otvára ho pre lásku. Kto je vďačný, ten miluje. A tak vám na záver prajem, aby druhý polrok bol pre vás ešte väčšou výzvou robiť ťažké veci a ešte väčšou príležitosťou nechať Boha pretvárať vás na lepších ľudí.

šéfredaktor

- 2 Editoriál
- 3 Jar
- 4 Jarné prázdniny
- 5 Doprajte telu očistu
- 7 Karneval
- 9 Lyžiarsky výcvik
- 11 Valentínske tvorivé dielne

Zima pominula, nastupuje jar. Sneh sa pomaly roztápa, hladina jazera tiež o niečo stúpila, keď sa napokon aj studený ľad roztopil. Lastovičky sa vracajú do svojich opustených hniezd. Medvede, veveričky a iné zvieratá sa prebúdzajú z dlhého zimného



spánku svieže a veruže aj hladné, aby nie takú dlhú dobu nič nejedli. Je tu jar – začiatok nového života. Rodia sa nové mláďatká lesných zvierat, malé, slabé a závislé od pomoci svojej matky. Sňňa s bielymi škvrnkami na hnedej srsti, ktoré mu pomáhajú zamaskovať sa vo vysokej tráve a splynúť s ňou,

aby nebolo ľahkým terčom pre nebezpečných dravcov, stojí na rozklepaných nôžkach a obzerá sa po matke.

Zajace si bezstarostne skackajú cez teraz už opäť zelenú lúku lemovanú lúčnymi, farebnými kvietkami. Kde tu sa cez oblohu vrhne orol skalný a zaostruje či sa niekde neudeje, čo len najnepatrnejší pohyb. Nejaký náznak, kde sa môže nachádzať jeho korisť. V korune zazrie mihnúť sa niečo malé a ryšavé. Keď poriadne zaostril, spoznal v zvieratku malú, bezmocnú veveričku. Zletel priamo na ňu, vyniesol ju do vzduchu a už ho nebolo. V jazere s priezračnou vodou si plávajú malé rybky ako napríklad kapry, ktoré sa hneď rozpŕchli, keď zazreli ako sa na nich rúti bobor. Oddýchnutý medveď si hľadá potravu. A tu neďaleko počuje bzukot včiel. Pomaly sa za nimi prikradol, vykukol spoza stromu a už aj išiel liezť na strom, kde zazrel úl plný včiel a sladkého, voňavého medu. Už bol skoro tam, keď mu presne do ňufáka pichla žihadlo jedna obzvlášť zákerná včela. Zreval od bolesti a už aj odtiaľ trielil ako o preteky. Na stromoch pomaly kvitnú púčky a z nich sa onedlho stávajú najčastejšie biele či bledoružové kvietky.

(<http://skolskyservis.teraz.sk/zakladne-skoly/zivot-v-lese-pocas-styroch-rocnych/17657-clanok.html>)

JARNÉ PRÁZDNINY

Jarné prázdniny predstavujú vhodný čas na relax, turistiku, návštevu pamiatok alebo lyžovačky. Trvajú štandardne 5 pracovných dní a s víkendmi trvajú až 9 dní. Sú rozdelené do troch termínov.

JARNÉ PRÁZDNINY 2019:

Jarné prázdniny v roku 2019 začínajú na východnom Slovensku, po ich skončení pokračujú na západnom Slovensku a nakoniec majú jarné prázdniny na strednom Slovensku. Pozrite sa, kedy má ktorý kraj jarné prázdniny:

Košický kraj - 18.2.2019 - 22.2.2019

Prešovský kraj - 18.2.2019 - 22.2.2019

Bratislavský kraj - 25.2.2019 - 1.3.2019

Nitriansky kraj - 25.2.2019 - 1.3.2019

Trnavský kraj - 25.2.2019 - 1.3.2019

Banskobystrický kraj - 4.3.2019 - 8.3.2019

Trenčiansky kraj - 4.3.2019 - 8.3.2019

Žilinský kraj - 4.3.2019 - 8.3.2019



DOPRAJTE TELU OČISTU: PÄŤ TIPOV NA ÚČINNÝ DETOX!

Super tipy na jednoduchý detox! Čas oddychu, leňošenia a sviatočného prejedania je nenávratne preč. V záujme vlastného zdravia by si mal každý uvedomiť, že po takej záťaži je nesmierne dôležité organizmus detoxikovať. Nie, nebojte sa, nejde o žiadne drastické a dlhodobé očistné kúry, ale faktom ostáva, že telo (a hlavne pečeň, ktorá je hlavným čističom organizmu) potrebuje trochu odľahčiť. Prinášame vám pár účinných tipov, ako organizmus prečistiť a zbaviť toxínov.

Osvojte si aspoň na týždeň až dva tieto jednoduché návyky a rok 2014 môžete odštartovať zdraví a v plnej sile!

1. Pite veľa vody

Čistá voda je nevyhnutná na detoxikáciu a normálne fungovanie buniek, navyše funguje aj ako "zbierač" nečistôt a usadenín, preto si jej doprajte viac ako zvyčajne (minimálne dva litre denne) a rovnako vypite plný pohár vody pred každým jedlom - najlepšie tak pol hodiny vopred. Voda tak prenikne do všetkých buniek a hydratuje žalúdočnú sliznicu, čím ju lepšie pripraví na správne trávenie. Ráno si do vody pridajte aj citrónovú šťavu, prípadne malú lyžičku jablčného octu.

2. Jedzte všetko zelené

Okrem vlákniny, ktorá by mala byť súčasťou každého zdravého jedálnička, jedzte čo najviac zelených potravín. Obsahujú totiž prírodnú látku chlorofyl, ktorá je silným antioxidantom, zbavuje telo toxických látok a škodlivín, má zásaditý účinok a pôsobí proti prekysleniu organizmu. Významne prispieva k prevencii pred celým radom chorôb a rovnako spomaľuje proces starnutia. Nájdete ho vo všetkom zelenom, najmä však v listovej zelenine (všetky listové šaláty, žerucha, púpava, žihľava a najviac vraj špenát), ďalej v brokolici, hrášku, v zelených fazuľkách, stonkovom zeleri, ale aj v špargli, zelených paprikách, zelených olivách a dokonca aj v zelenom čaji.

3. Odšťavujte aspoň raz denne

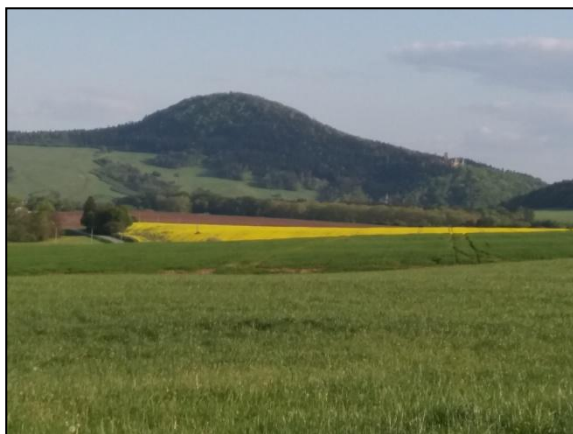
Nahradte aspoň jednu porciu jedla čerstvou šťavou z ovocia a zeleniny (žiadne džúsy, naozaj len čerstvá šťava), vďaka čomu získate zdravú bombu plnú vitamínov, minerálov a enzýmov. Pre telo je takáto šťava ľahko stráviteľná a organizmus z nej čerpá potrebné živiny na detoxikáciu od všetkých nahromadených škodlivín. Kombinovať môžete podľa ľubovôle ovocie a zeleninu aká vám chutí, no pre obdobie detoxikácie sú najvhodnejšie už spomínané zelené potraviny. Vyskúšajte napríklad kombináciu zeleru, uhorky a citrónu alebo kapusty, hrušky a citrónu.

4. Zvýšte dávky vitamínu C

Vitamín C je veľkým pomocníkom pre pečeň, pretože spolu s ňou ničí v tele toxíny. V období detoxikácie je preto mimoriadne dôležité dopriať si čo najviac vitamínu C, najlepšie v prírodnej forme. Nájdete ho najviac v citrusoch, šípkach, jablkách, kiwi, jahodách, broskyniach, čiernych ríbezliach, brokolici, rajčínach, ale aj v zemiakoch, keli a kapuste.

5. Zhlboka dýchajte

Aj keď ste to možno netušili, vyplavenie škodlivých látok z tela naozaj podporíte aj pohybom či správnym dýchaním. Pokiaľ nemáte čas venovať sa pravidelne cvičeniu, skúste aspoň každý deň vybehnúť von na 20 minútovú prechádzku. Aj hlboké dýchanie (najlepšie na čerstvom vzduchu) má svoj význam pre očistu organizmu. Nádych a výdych smerom nadol až do bránice aktivuje lymfatický systém, ktorý z tela odvádza škodliviny a jedy.]



(zdroj: vlastný archív

<https://www.aktuality.sk/clanok/480890/doprajte-telu-ocistu-pat-tipov-na-ucinny-detox/>)

KARNEVAL

Bolo že radosti v detských očiach, keď prišiel ten dlho očakávaný deň. Dňa 8.2.2019 trochu netradične, ale s veľkou chuťou sa zišli deti úrency našej školy v maskách na školskom karnevale.

Žiaci si na svojich maskách dali naozaj záležať. Nápadmi sa to len tak hmýrilo. Niektorí vsadili na klasiku – princezná, ježibaba a piráti, no masky čoraz viac oslavujú aj moderných rozprávkových hrdinov ako Batmanov, Supermanov a iných bojovníkov. Cenila sa hlavne snaha a chuť sa zabávať.





KARNEVAL



LYŽIARSKY VÝCVIK





VALENTÍNSKE TVORIVÉ DIELNE

Nezabudli ste na sviatok sv. Valentína? Obdaroval ste aj vy svojich milovaných? Ani naši žiaci nelenili a s vervou sa pustili do práce. Veď darček vyrobený vlastnými rukami je najcennejší.



