



ŠKOLSKÝ ČASOPIS SOŠ OaS PRIEVIDZA

ŠTUDENT

OBČASNÍK

ČÍSLO 13

december 2013



Letí anjel s nádielkou,
všetko je pod perinkou.
Letí, letí, hádaj kam?
K dobrým ľuďom, predsa k Vám.

Zima prišla, vietor duje,
vonku sniežik poletuje.
Cez oblok sa tlačí mráz,
Vianoce už sú tu zas.

Milí čitatelia školského časopisu Študent,



ani sme sa nenazdali a máme štyri mesiace tvrdej práce za sebou.

Od 2. septembra 2013, kedy nás náš pán riaditeľ PaedDr. Štefan Gaman na školskom dvore požiadal, aby sme si

položili otázku:

„Čo tu robím?“, ubehlo veľa času. Mnohí z nás odpoveď ešte nenašli a „motkajú“ sa po chodbách školy, po školskom dvore, pred školskou bránou... Nemusíme smútiť, lebo tých, čo odpoveď na otázku našli, je väčšie percento. Vedia, že sú tu, aby pracovali, milovali múdrosť, prejavovali si navzájom lásku vo forme pomoci a úcty, kráčali po ceste k dokonalosti prosociálne založeného človeka.

Na dvere nám klopká Silvester 2013, koniec kalendárneho roka. Dávame si sľuby, akí chceme byť, čo chceme robiť, ale nikdy by sme nemali zabudnúť, že bez pravej lásky sa to nedá.

Narodenie LÁSKY, SLNKA a SVETLA oslavujeme 25. decembra na Vianoce. Vianoce patria medzi najkrajšie sviatky roka. Kresťania v tento deň slávia narodenie Božieho Syna Ježiša Krista, ktorého pohanský aj moslimský svet považuje za najväčšieho etika na Zemi.

Vianoce, sviatky lásky a pokoja, sa začali sláviť v 4. storočí kr. l., n. l. Na tento deň by sme sa mali v tichosti pripravovať v adventnom období, ktoré sa končí posledným adventným dňom – Štedrým dňom. Keď na Štedrý deň zapadne slniečko (cca o 16:00 hod.), začínajú sa Vianoce.

*Ak láska topí ľad, čo zima vyčarila,
ak dá človek viac, čo v sebe skrýva,
ak je všade ticho a počuť len praskať mráz, padajúce vločky
a v detských očiach je vidieť jas,
tak prišla chvíľa, keď každý pre každého má pár prívetivých viet,
pre ten zázrak Vianoc a nad čaro Vianoc
nič krajšieho niet...*

*Až zaznie hlas vianočného zvonu,
nech vstúpi pokoj a láska do vášho domu.
K tomu ešte jedno pranie,
na každom kroku Božie požehnanie.*

*Nech tichá hudba veselosti Vám počas Vianoc znie
a rok nastávajúci nech Vám pokoj, lásku, šťastie a zdravie prinesie.
Toto všetko Vám zo srdca želá naša Kalina celá.*





Na slovíčko pán riaditeľ

Náš školský otecko PaedDr. Štefan Gaman sa o našu Kalinu vzorne stará. Naši študenti mu položili pár otázok, na ktoré ochotne a rád odpovedal.

1. Pán riaditeľ, naša škola je v súčasnosti najväčšia stredná škola v Trenčianskom kraji i na Slovensku. Ako vnímate tento fakt?



Áno, je suverénne najväčšia v Trenčianskom kraji. Či aj na Slovensku neviem a ani neskúmam. Teší ma fakt, že je stály záujem o našu školu, že držíme ako tak zamestnanosť pedagogických a nepedagogických zamestnancov. Je nás cca 180 štátnych ľudí. Sme radi, že Vás máme. Nevládžeme však „kŕmiť“ toľko budov – elektrinou, plynom, vodou a predovšetkým údržbou.

2. Stále si držíme prvenstvo, no počet žiakov našej školy je čoraz viac nižší... Čo na to hovoríte?

Je to demografickým vývojom, nižšou populáciou. Keď som nastúpil na našu školu, bolo v okrese 2300 deviatakov. Teraz je ich sotva 1200. A pribúdli ešte súkromné a cirkevné školy. Aj my máme v súčasnosti viac žiakov ako pred desiatimi rokmi, no samozrejme, stále menej.

3. Ako vyzerá deň riaditeľa strednej školy?

Zvyčajne prichádzam do školy pred šiestou hodinou rannou. Idem sa hneď poinformovať do školského internátu, či je všetko s disciplínou, zdravotným stavom, teplom a pod. v poriadku. Potom idem k chlapcom na rozdelenie prác, jász a iných akútnych problémov. Následne cca o 7,00 hod. si sadám k vybavovaniu pošty, kde nachádzam takisto priority k urýchlenému riešeniu, ktoré forširujem vo verbálnej podobe zástupcom riaditeľa školy. O 8,00 hod. očakávam zástupkyňu pre odborný výcvik, ktorá má pod sebou armádu majstrov, ktorým tiež dennodenne niečo chýba a majú s prevádzkou nemalé starosti. O 9,00 hod. prichádza ku mne technicko-ekonomický námestník Ing. Mokry, kde sa informujem na peniažky, uhradené a neuhradené faktúry a na stovky iných personálnych, právnych a bežných prevádzkových problémov. O 10,00 hod. idem do terénu – banky, poisťovne, A-klub, Sever, Vinohrady, Vansová atď. O 12,00 hod. obed. Popoludní pokračujem vo vybavovaní. Medzi tým sa pridete pozrieť Vy, Vaši rodičia, odberatelia, dodávatelia a iné „otravy“, ktoré chcú zarobiť na našej škole. Tento prierez mojím dňom je iba rámcový. Občas aj učím, hospitujem, rozoberám hodiny. V mesiacoch október až december som trávil aj príjemné podvečerné hodiny na Vašich banketoch a stužkových slávnostiach. Niekedy som teda v pohybe od štvrtka až do nedele. Keďže som cezpoľný, spávam v internáte.

4. V roku 2014 Vám končí funkčné obdobie. Mohli by ste nám zhrnúť Vašu doterajšiu prácu?



Odpoveď na túto otázku je veľmi dlhá a keďže viem, že Vy a ani mnohí „Vaši“ nepoznajú kompetencie TSK, tak to zhrniem iba takto. Do našej školy si až tak naši páni nedovoľovali ako predtým, keď som tam nebol. A nakoniec občania ocenili moju prácu, lebo si ma zvolili opäť.

5. Budete obhajovať funkciu riaditeľa našej školy?

Neviem, prehodnotím to do mája 2014. Je to obrovská zodpovednosť. Môj zdravotný stav nie je ideálny.

6. Aká je Vaša práca, ako poslanca Trenčianskeho samosprávneho kraja a člena komisie školsťva, kultúry, športu a mládeže pri Zastupiteľstve TSK?

Zúčastňovať sa zastupiteľských sedení, schvaľovať uznesenia, alebo nerozumné neschvaľiť. Držať ochrannú ruku nad majetkom TSK a v komisii pôsobiť ako poradca, veď mám už dlhoročné skúsenosti i v školstve i v samospráve ako starosta obce.

7. Očakávame najkrajšie sviatky roka – Vianoce. Tešíte sa?

Vytešujem sa. Budem sedieť v mojej letnej kuchyni s jazvečíkom, budem si kúriť, štiepať orechy, pozeráť šport a westery, dúfam, že nie odhrňáť veľa snehu.

8. Čo by ste študentom popriali do nového roka?

Buďte takí, akí ste. Prajem Vám, aby ste si dali na seba veľký pozor. Potrebujeme Vás v škole, potrebujú Vás doma. Žite rozumne!

Pán riaditeľ, veľmi pekne Vám ďakujeme za Vaše úprimné slová. Prajeme Vám krásne a požehnané Vianoce 2013, veľa pracovných i osobných úspechov v novom roku 2014.

Za rozhovor ďakuje Branko Gigac, II.K



Treba len ísť vpred.

V temnotách trochu naslepo, no vždy treba skúšať konať dobro.

Čo sa týka zvyšku, nepovoľovať a spoľahnúť sa na LÁSKU.

(Albert Camus)

Nádeje sú ako mraky, jedny prechádzajú, iné prinášajú dážď.

(arabské príslovie)



Odpoveď pred tabuľou – najhoršia nočná mora

Odpoveď, nevyhnutná nepríjemná súčasť na každej strednej a základnej škole, pre mňa osobne nočná mora. Už dvanásť rok ma učiteľka mučia pred tabuľou, kde potím krv, keď lovím v pamäti správne odpovede na učiteľkine hádanky.

Často mám pri odpovedi pocit, akoby bola učiteľka z inej planéty. A dôvod? Zdá sa mi, akoby na mňa hovorila neidentifikovateľným jazykom, vymýšľa si slová, ktoré som nikdy nepočula a čaká na ne odo mňa zázrak a nemožné. Nemyslíte si, že to by zmiatlo aj toho najprípravenejšieho protivníka?

Ten pocit, keď z diaľky začujem, ako profesorka zanôti: „Mrkvičková, k tabuľii!“... V momente sa mi rozšíria zrenice od zdesenia, celá ozeleniem, zrýchli sa mi dych, roztrasú kolená tak, že nemôžem ani chodiť, celé telo mi zaleje studený pot a chytajú ma mdloby. Zo zotrvačnosti prepnem na autopilota. S vypätím posledných síl sa zdvihnem zo stoličky, doplazím sa k tabuľi a s božou pomocou sa snažím udržať na nohách. V tejto chvíli začínajú ozajstné muky.

Keď som tam tak stála zoči voči profesorke, ešte viac ma prepadla beznádej. Pozbierala som všetky sily a snažila sa nemyslieť na to, že som sa predchádzajúci deň asi príliš dlho flákala. Zalivila som v pamäti, pootvárala všetky zásuvky, pozbierala z nich črepinky vedomostí, ktoré by som si mala minimálne pamätať z hodiny. Čo by nebol problém, keby som nesedela na hodinách zadumaná a nepremýšľala nad nesmrteľnosťou chrústa.

Tieto pocity prežívam asi pri každej odpovedi. Vtedy by som bola najradšej, keby do triedy cez okno vletel odpadnutý kúsok meteoritu alebo aspoň odtrhnutá časť lietadla. Aj keď sa veľmi snažím, väčšinou celá táto fraška skončí tragicky. A to guľou v klasáku pri mojom mene.

Po každej takejto misii si dám záväzok, že sa začnem poctivejšie a dôkladnejšie pripravovať na hodiny. Ale z rojčenia ma vytrhnú osudové piatky, kvôli ktorým trpím každý pondelok. Pondelky sú najhoršie, pretože víkend je príliš krátky na preliečenie po piatkovom zresetovaní. Presne preto by mali v pondelok skúšanie zakázať!



trpiaca mučeníčka z III.K

*Začať je ľahko, vydržať je umenie.
(nemecké príslovie)*

*Kone nádeje utekajú cvalom, osly skúsenosti idú však krokom.
(čínske príslovie)*

Trhy svätého Ondreja

29. novembra 2013 od 09:00 do 13:00 hod. v učebni číslo 5 v našej škole sa diali zázraky. Aké?

V triede sa neučilo, konali sa v nej *Trhy svätého Ondreja* organizované pri príležitosti nadchádzajúceho adventného obdobia a očakávaných najkrajších sviatkov roka - Vianoc.

Krásnu atmosféru Vianoc pripravili študenti odborov: pracovník marketingu, obchodný pracovník, aranžér, záhradník, odevný dizajn, cukrár a ďalší tvoriví študenti. Všetci ochotní a obetaví pochádzajú z tried: 1.K, 1.F, 2.G, 2.H, 3.A, 3.B, 3.CH, 4.I. Vianočnú atmosféru dotvárali koledy, vianočný punč, vôňa medovníkov, pečiva, ihličia...

Súčasťou trhov bola:

- výstava a predaj ručne robených vianočných aranžmánov a darčiekov (napr. ikebany, svietniky, vianočné ozdoby a pozdravy, darčkové tašky, bižutéria, medovníky, 50 adventných vencov, atď.),



- floristická šou (predstavili sa nám mladí floristi Andrej Sopko a Lukáš Stopka, ktorí nám predviedli vianočné aranžovanie),

- vyhodnotenie súťaže „O najkrajší adventný veniec“.

Z 35-tich súťažných prác 1. miesto získala Pavlína Mániková, III.B s „anjelským venčekom“, 2. miesto Lucia

Lišková, II.A s „borovicou na zelenej mise“, 3. miesto Adriána Oršulová, II.CH s „ľadovým venčekom“.

Mimoriadne ceny poroty za kreativitu získali kolektívne práce IV.I

(4 poháre) a II.H. odevný dizajn (vrecúškový kolektív majstrov – záhradník – machový slimák).

Porotu tvorili: mladí floristi Andrej Sopko a Lukáš Stopka, Ivana Vavrincová (majiteľka Modrého dňa v Bojniciach), Lenka Kováčová (zam. Modrého dňa v Bojniciach, naša minuloročná absolventka) a Martinka Gabliková, ktorá spolupracuje na príprave našich žiakov na floristické súťaže.

Nemôžeme nespomenúť študentov z III.L, ktorí pripravili priestory na akciu a študentov z I.L, ktorí všetko poupratovali. Veľkú pochvalu im udeľuje komisia obchodu, ktorá nad celou akciou držala ochranné ruky.

A aká bola spokojnosť s priebehom akcie? Oslovili sme členku z komisie obchodu, pani profesorku Zdenku Gamanovú, ktorá bola spokojná s vydarenou akciou, ale aj s dobrou účasťou návštevníkov.

Pani profesorko ďakujeme za potrebné informácie a prajeme ďalšie podobne vydarené akcie.

Vierka M.



Prečo Trhy svätého Ondreja? Na internete sme si o ňom prečítali, že:

„**Sv. Ondrej** bol rybárom, pochádzal z galilejskej Betsaidy, patril medzi 12-tich apoštolov. Zomrel mučeníckou smrťou, bol ukrižovaný na kríži do tvaru X. Je patrónom sedliakov, rybárov a neviest, býva vzývaný na pomoc proti dne a najčastejšie je zobrazovaný na kríži v tvare X alebo s rybárskou sieťou a rybami.

Deň (ale aj v predvečer sviatku), kedy sa slávil tento sviatok, patril k najdôležitejším vešteckým dňom v roku. Väčšina veštenia malo jedno spoločné, a to, že sa dievčatá snažili zistiť, kedy alebo za koho sa vydajú.

V predvečer sviatku skúšali dievčatá, ktorá z nich sa čo najskôr vydá – každá vzala kúsok chleba, položila ho na lopatu a či kúsok vzal pes ako prvý, tú čakala svadba najskôr.



O polnoci pred sv. Ondrejom dievčatá vstávali a chodili klopať na kurník, pričom hovorili: „Kohútik, kohútik, zakotkodákaj. Ak muža dostanem, vedieť mi daj. Sliapočky vy nechajte kotkodákanie, nekazte mi, nekazte vydávanie.“ Ozval sa kohút, malo dievča nádej.

Bývalo zvykom v tento deň zasadiť do kvetináča vetvičku a zalievať ju vodou naberanou do úst. Pokiaľ sa vetvička zazelenala do 25. decembra a vykvitla, bolo to pre dievča znamenie, že sa veľmi skoro vydá.

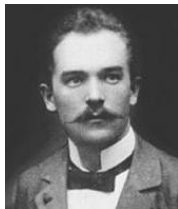
Zamilované dievčatá si taktiež písali mená najobľúbenejších mládenčov na cedulky a na noc si ich vkladali pod vankúš. Ako náhle sa ráno potom zobudili, vytiahli jednu z ceduliek a koho meno sa tam skrývalo, ten bol dievčine súdený.“ (www. Sv. Ondrej.sk)

Všetkým zainteresovaným vyučujúcim, študentom, pomocníkom, hosťom a návštevníkom prajeme veselé a láskyplné Vianoce, šťastný celý nový rok 2014.

Vierka M.

Literárno-vedná exkurzia v Banskej Bystrici a jej okolí

28.októbra 2013 sa I.L, III.B a skupinka žiakov z II.L vybrali na literárno-vednú exkurziu do Banskej Bystrice a jej okolia.



Ako prvú sme navštívili malebnú obec Tajov, ktorá leží pod Kremnickými vrchmi. Prezreli sme si rodný dom nášho významného realistického spisovateľa Jozefa Gregora Tajovského. Od vstupu do literárneho života J. G. Tajovský nachádzal cestu k slovenskému ľudu, k jeho kultúre, s veľkou pozornosťou si všímal jeho život, odhalil mravné hodnoty, ale i otvorene písal o necnostiach. Pani sprievodkyňa nám povedala o Tajovskom neľahkom detstve. Spomenula, že jeho otec bol veľmi prísny, preto sa utiekal k starým rodičom, kde sa aj natrvalo presťahoval. Všetci sme ju pozorne počúvali.



Ďalším veľkým rodákom z malej obce Tajov bol Jozef Murgaš, slovenský vynálezca, priekopník bezdrôtovej telekomunikácie. Pravdepodobne ako prvý na svete uskutočnil rádiový prenos hovoreného slova. Bol rímskokatolícky kňaz a študoval maliarstvo v Budapešti a Mníchove. Vo všetkých kostoloch, kde pôsobil ako kňaz, namaľoval oltárny obraz.

Z Tajova sme sa presunuli do Banskej Bystrice, kde sme navštívili obchodné centrum Európa. Za hodinu a pol, ktorú sme mali na rozchod, sme síce nestihli obehať všetky obchody, ale bolo dosť času kúpiť si aspoň nejakú tú maličkosť.

Po malom obchodnom záťahu sme sa presunuli do Radvane, ktorá je momentálne súčasť Banskej Bystrice. Navštívili sme tam Tihányovský kaštieľ. Kaštieľ vznikol v období renesancie, okolo roku 1600. Bol majetkom Tihányovskej rodiny. Dnes je kaštieľ kultúrnou pamiatkou a sídlom Stredoslovenského múzea. Jeho expozícia reprezentuje osem prírodno-geografických celkov spolu s informáciami ochrany prírody a životného prostredia. Bolo nás vyše 40, tak sme sa rozdelili na dve skupiny. Jedna si išla pozrieť dokumentárny film o dobe ľadovej a druhá sa zatiaľ oboznamovala s exponátmi múzea. „Dostali“ sme sa do ríše slovenských dravcov, sťahovavých vtákov, cicavcov aj predátorov atď., ktorých hlasy sme si mohli vypočuť. Reprezentovaná bola aj flóra Slovenska. Po prezretí ôsmich miestností a získaní nových vedomostí od milej pani sprievodkyne sme sa presunuli do autobusu a vybrali na cestu domov.

Bola to pre nás obohacujúca exkurzia v sprievode našich obľúbených profesoriek p.Mádrovej V. a p.Pernišovej K. Sme radi, že sme sa mohli dozvedieť niečo o minulosti autorov našej literatúry a vidieť faunu a flóru prírody Slovenska. Ďakujeme!

Elka G., II.L

Školská poradňa ☺

Blížia sa očakávané vianočné prázdniny, tri týždne voľna. Mládež bude mať kopec času, poniektorí sa začnú nudiť, a to je najnebezpečnejšie pre každého v akomkoľvek veku.

Nuda je jeden z veľkých nepriateľov človeka. Kto podľahne nude, pokúša sa vymýšľať „zábavu“, ktorá sa môže končiť napr. poriadnou „opicou“ a ďalšími nepríjemnosťami. Človek potúžený alkoholom, začne „kúriť“, prehrievať sa, odhadzuje časti odevu a prechladne. Organizmus sa oslabí, a to je vhodná chvíľa, kedy ho do svojho náručia ulapí pani chrípka. Prečítajte si naše príspevky a posuďte, čo sa oplatí...



Vierka M.

Topíte si zdravie v pohári?

Čo myslíte, škodí nám viac každodenné pitie deci vínka, alebo celý týždeň ani kvapku alkoholu a v sobotu veselý opiáš?

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie v minulom roku každý obyvateľ Slovenska vypil 13 litrov alkoholu. Ak odrátame deti a abstinentov, vychádza to



dokonca na vyše 17 litrov. S pitím sa spája vyše 200 zdravotných ťažkostí, niektoré končia smrťou pacienta.



Najhoršie sú na tom mladiství, ešte nevedia piť... Pozor! Čím skôr začne človek piť alkohol, tým väčšie je riziko vzniku závislosti. Závislosť od alkoholu so sebou prináša zdravotné, psychické aj sociálne problémy. Predpokladá sa, že na Slovensku je v súčasnosti asi 11 percent ľudí závislých od alkoholu.

Alkohol negatívne pôsobí na celý organizmus človeka, na všetky orgány. Najviac postihuje pečeň, ktorá podľahne chorobe pod názvom cirhóza pečene a je treťou najčastejšou príčinou úmrtí. Cirhóza pečene môže vzniknúť, keď človek nadmerne pije aspoň 5 rokov.

(Pečeň sa prívára Ďurovi: „Ideme do krčmy, čo budeme tvrduť doma!“) Veru tak, pečeň najskôr stukovatie, neskôr sa opakujú zápal, potom príde cirhóza, ktorá končí rakovinou a na dvere zaklopká „pani zubatá“ – človek skončí predčasne „v drevenom spacáku“ a už nemá len pečeň tvrdú...

Viete, že 20 gramov čistého alkoholu znamená asi 2 deci vína, alebo poldeci 48-percentného tvrdého alkoholu, alebo pollitra piva? Riziková dávka pre ženy je 20 gramov a pre mužov 60 gramov čistého alkoholu. Pre vznik cirhózy pečene musí človek vypíť 100 kilogramov čistého alkoholu. Mnohí alkoholicy ho vypijú až 2 tony! (por. Rodinné zdravie, 11/2013 s. 8 – 9)

Alkohol zvyšuje agresivitu, odbúrava morálne zábrany, blokuje rozumové schopnosti. Človek sa mení na zvieratko alebo zverisko, začne sa správať pudovo, nevie artikulovať, vykoná potrebu kdekoľvek (z terasy, na chodníku, na lavičke, atď.), „váľa“ sa po zemi a na rozdiel od zvierata, „nič“ si nepamätá... *Piť či nepiť... „Prišla zima, už je mráz, neopime sa zas...!“*

spracovala Elka a Vierka

Ste fomo?

Názor odborníčky PhDr. Eleny Brozmanovej, psychologičky:

„Syndróm fomo je formou nelátkovej závislosti. Ide o vnútornú túžbu vedieť, čo sa deje, mať všetko pod kontrolou. Chcete byť niekde inde, ako v reálnom čase ste, chcete uďalosti predbehnúť. Práve preto ustavične kontrolujete dianie na sieti. Konflikt medzi reálnym prežívaním a túžbami môže viesť až k patologickému stavu.

K závislosti prispieva aj to, že internet môžeme mať poruke 24 hodín denne v mobile.“ (por. Zdravie, 12/2013, s. 50)

„Internet, voda, oheň... je dobrý kamarát ale zlý pán!“ Milí čitatelia, dávajte si pozor, aby ste neprepadli ani tejto závislosti.

spracovala Elka a Vierka

Ako prekabátiť chrípku!

Čo je chrípka?

Je to akútne infekčné ochorenie dýchacích ciest. Spôsobuje ho vírus, preto naň nezaberajú žiadne antibiotiká. Najlepšie podmienky na šírenie sú uzavreté

a nevyvetrané priestory, kde je veľký počet ľudí (napr. niektoré naše školské učebne...).

Chríпка je potvora, ktorá zatvára školy, ochromuje fungovanie mnohých pracovísk, v zime býva hlavnou mediálnou celebritou a naháňa nám strach.

Šarapatí od októbra do marca, v lete tiež nelehoší. No v zime sa jej darí najlepšie, lebo naše telo dostáva menej vitamínov z čerstvej zeleniny a ovocia, naša imunita je slabšia, a preto chrípka spôsobuje epidémie.

Ako sa treba chrániť?

V prvom rade treba papkať vitamíny, umývať si ruky, pohybovať sa na čerstvom vzduchu a popíjať liečivé čaje, teda dbať na správnu životosprávu.

Najlepšie recepty proti chrípke:



Zázvor, med a citrón – najemno nastrúhate zázvor a zalejete ho 250 ml vriacej vody. Necháte postáť 15 až 20 min. Do nápoja tesne pred pitím primiešate med a šťavu z citróna. Pite 3x denne.

Cibuľa a med – najemno nakrájajte cibuľu a zalejte medom. Počkajte 30 min., kým cibuľa pustí šťavu a tento cibuľkový med užívate po lyžičkách.

Cesnak – má antibakteriálne a antivírusové účinky, stimuluje imunitu, uľahčuje vykašľávanie, podporuje čistenie dýchacích ciest. Ak môžete, zapite ho teplým mliekom, mlieko absorbuje jeho špecifickú arómu.

(Je zárukou pohodlného cestovania v mestskej hromadnej doprave – nikto sa na vás netlačí...☺)

Chren s medom – nastrúhaný čerstvý chren zalejete medom a užívate po lyžičkách. Obsahuje vitamín C, horčík, vápnik a má antibakteriálne účinky. Podporuje vylučovanie hlienu, pomáha pri kašli, spriechodňuje dutiny, posilňuje imunitný systém organizmu.

Čo robiť, keď ju už máme?

Lahnite si do postele a liečte sa. Okamžite, nie o chvíľu. Nejedzte ťažké jedlá, aby ste si nezaťažili tráviaci systém. Ideálnou potravou je surová zelenina a ovocie, ľahké zeleninové polievky. Treba myslieť na dostatok tekutín. Dávajte pozor na vysokú teplotu tela, ktorú do 38 stupňov Celzia nijako neznižujete, je to obranný mechanizmus nášho organizmu, telo sa taktu snaží zabiť vírusy, ktoré sa pri vyššej teplote nedokážu ďalej množiť. Až keď teplota vystúpi vyššie, podávate lieky na jej zníženie.

Z chrípky sa človek nikdy nedostane po troch dňoch. Treba ju liečiť 7 až 10 dní. (por. Rodinné zdravie, 11/2013, s. 38-39)

Blížia sa vianočné sviatky, ľudia si želajú pevné zdravie... Aby to nezostalo len pri slovách, musíme sa v prvom rade o to snažiť...



Pozri, ako ten čas letí! Kde? Na Kaline!

September:

20. 09. sa naša škola predstavila v centre Prievidze na 5. ročníku podujatia Spoznáš iných, spoznáš seba,

24. 09. naši študenti prekladali na prekladateľskej súťaži – Európsky deň jazykov,

od 23. do 27. 09. žiaci z odboru odevný dizajn absolvovali Krajinnársky kurz,

27. 09. naši piatáci z HA obdivovali novinky z výpočtovej techniky na EXPO ELKO 2013,

27. 09. - III.F absolvovala podujatie - Svetový deň cestovného ruchu.

Október:

04. 10. naši najlepší získali 2. miesto na INTERBEAUTY 2013 v Bratislave,

od 30. 09. do 04. 10. IV.L usilovne pracovala v cudzine, absolvovala vinobranie v Rakúsku,

09. 10. boli naši žiaci (plný autobus) pozrieť výrobu vína v Topoľčiankach,

- „na Kaline dobre, na Kaline zdravo“ – mali sme Kačacie hody v školskej jedálni,

od 15. 09. do 13. 10. naši mladí absolvovali stáž v Španielsku,

15. 10. I.F a II.F prebrázdila Bratislavu – Poznávacia exkurzia hlavného mesta,

15. 10. III.G, III.L a I.O navštívili pivovar v B. Bystrici,

16. 10. naša škola voňala jablkovým koláčom – bol sladký Jablkový deň,

24. 10. prebehli MŠ v stolnom tenise,

28. 10. I.L, III.B a II.L absolvovali literárno-vednú exkurziu v B. Bystrici a v Tajove,

29. 10. prebehla barmanská súťaž – Alternative CUP 2013 v Starej Ľubovni, naši barmani získali 1. a 2. miesto.



November a december:

06. 11. naši študenti absolvovali exkurziu do pivovaru v B. Bystrici,

08. 11. 50 druhov pokrmov - hubový raut a náš pán riaditeľ oslavoval narodeniny,

26. 11. III.L navštívila Hornonitrianske múzeum, kde sa konali Stridžie dni a

06. 12. na sviatok sv. Mikuláša to isté absolvovala II.F a I.K,

28. 11. prebehla burza škôl, na ktorej sa naša škola ešte viacej zviditeľnila,

03. 12. naši žiaci „zaberali“ na olympiáde z ANJ, nemali to ľahké,

12. 12. najlepším rétorom v rámci Trenčianskeho kraja sa stal B. Gigac z II.K,

13. 12. II.G a sk. NBV z I.H navštívila Kino Baník, videla maľovať obrazy pieskom,

- rodičovské bankety mali tiež svoje čaro, žiaci pripravili hostinu pre rodičov a hostí,

- hospodárska prax pre našich piatokov z HA padla na úrodnú pôdu, boli spokojní,

- V.K prežila pekný deň v zázračných Bojniciach - Vianoce na zámku,

- na podujatí – Umenie regiónu, naši žiaci pekne reprezentovali Kalinu,

- spolupráca s RKC v Prievidzi prináša svoje plody,

- vrece sa roztrhlo aj so stužkovými slávnosť., na našej škole sa zaviedla novinka, v pondelok po stužkovej študenti pohostia pedagogický zbor a poďakujú sa mu.

Vierka M.

Na Kaline „to žije“, aj sa žije, akcia za akciou, prax sa prepája s teóriou.

„Komu sa nelení, tomu sa zelení!“



Nech radosť a šťastie vládne u Vás doma,
nech zďaleka obchádza Vás nešťastie a smola.
Nech pohoda vládne za sviatočným stolom,
nech láska prevláda nad nemilým slovom.



**Veselé a láskyplné Vianoce, šťastný nový rok 2014 Vám žela
Vaša redakcia.**

Chcete vedieť, aký pestrý život majú študenti našej školy?
Informácie Vám ponúka naša webová stránka
www.kalina.sk

* * *

Časopis pripravili:

Elka Gašparíková, II.L
Branko Gigac, II.K
Mgr. Vierka Mádrová

Tlač: Ing. Kristínka Pavelková
Jazyková úprava: Mgr. Alenka Cagaňová
Grafická úprava: Mgr. Vierka Mádrová



Stredná odborná škola obchodu a služieb
Nábr. J. Kalinčiaka 1, 971 01 Prievidza
www.kalina.sk, e-mail: casopis.kalina@gmail.com