



STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ



OKOM ZDRAVOTNÍKA

SEPTEMBER-OKTÓBER 2023



OBSAH:

ČO NA VÁS

ČAKÁ?

- NAUČIŤ SA UČIŤ SA NIE JE JEDNODUCHÉSTR. 1 - 4
- V HLAVNEJ ÚLOHE DETEKTÍV ZÁLOŽKA.....STR. 5
- OBJAVILI SME V SEBE BÁSNIKOV.....STR. 6 - 7
- KRV NAD ZLATO.....STR. 8
- ZAČIATKY SÚ ŤAŽKÉ VŠADE.....STR. 9
- EURÓPSKY DEŇ JAZYKOV2023.....STR. 10 -12
- RODINA.....STR. 13
- S LÁSKOU A ÚCTOU K STARKÝMSTR. 14
- PRÍBEHY III.PSB.....STR. 15- 23
- VŠETKO SA DÁ RIEŠIŤ.....STR. 24- 26
- AKO ZMENÍ ENERGETICKÁ KRÍZA EURÓPU?STR. 27
- DAJTE MLADÝM ŠANCU.....STR. 28- 31
- ANONYMNÝ PROFIL NIE JE NÁŠ SKUTOČNÝ KAMARÁT.....STR. 32
- ANKETA.....STR. 33- 35



Naučiť sa učiť sa nie je jednoduché

**Opýtali sme sa najmladších prvákov, čo si myslia o tomto výroku.
Veríme, že ich rady, ako sa správne učiť, pomôžu všetkým študentom
a predovšetkým našim maturantom.**

Učenie je súčasťou nášho života a dospievania, najmä pre nás - pätnásťročné mladé deti. Učenie nemusí byť len mučenie. Problémom je zistiť, ako sa učiť ľahko a dobre. Je to možné? Čo musíme preto spraviť?

Keďže školské povinnosti naberajú na intenzite, snažím sa zlepšiť svoje učebné zručnosti. Možno ste si už všimli, že čas strávený nad učebnicami je stále dlhší a pritom nemám pocit, že som sa naučila viac. Samostatné učenie sa je proces náročný. Je niekoľko postupov, ktoré si žiaci otestovali na sebe, a fungujú. Neveríte mi? Zistila som, že nie je dobré nechať si všetko na poslednú chvíľu. Stres ma zabíja. Najlepší spôsob, ako si veci zapamätať je u mňa písanie a opakovanie si učiva. Každý z nás sa však učí inak. Nieкто si to musí vyskúšať v praxi či nakresliť. Metód je veľa. Len čas ukáže, ktorá metóda najlepšie funguje. Netrápte sa tým, že to hneď nejde. Skúsme sa počas učenia aj zabaviť. Vytvoríme si príjemné prostredie či hry, ktoré nakopnú našu pamäť.

Hlavne si verte a ono to príde....

Verím, že tieto cenné tipy a triky, ako sa učiť aj vyskúšate. Verím, že učenie sa stane pre vás hračkou a jednoduchou činnosťou. Učenie predsa prináša radosť a nové poznatky, ktoré sú na nezaplatenie.

Alica Laura Bariaková, I. PSB

Verím, že niektorí ľudia si myslia, že tento citát je hlúposť a to z dôvodu, že sa nepotrebnú veľmi učiť. Potrebnú látku si prečítajú a už si ju pamätajú. Aj ja by som chcela patriť k týmto ľuďom.

Myslím si ale, že ako rýchlo sa naučia, tak to rýchlo zabudnú.

Ľudia by sa mali učiť s radosťou, aj keď to nie vždy ide. Učenie vie byť aj zábavné, keď si človek nájde spôsob učenia, ktorý mu najviac vyhovuje. Totiž každý má iný systém učenia. Zároveň ide aj o to, čo sa práve človek učí. Ak ide o niečo, čo ho nebaví, tak učenie pôjde ťažšie. Podľa môjho názoru to, čo povedal Aristoteles: „Vzdelávanie mysle bez vzdelávania srdca nie je žiadne vzdelávanie," je obrovská pravda.

Mali by sme byť radi, že sa môžeme vzdelávať. Nie každý má takú možnosť. V dnešnej dobe sa veľa ľudí nevzdeláva, a to len preto, že sa im nechce. Je to veľká škoda. Mnohí ľudia mohli byť napríklad vedci, ale nechceli sa im učiť matematika či fyzika. Alebo boli netrpezliví a učenie nebrali vážne. A pritom vzdelanie je veľmi dôležité pri hľadaní si zamestnania.

Natália Benčová I. PSB

Učíme sa celý život, a to nielen v škole, ale aj v bežných situáciách. Učíme sa už ako malé deti. Naši rodičia a blízki nás učia rozprávať, chodiť, slušne sa správať... Toto učenie si vyžaduje čas, tréning a časté opakovanie. A tak je to podľa mňa s každým učením.

Čo je to učenie? Učenie nie je prečítanie si textu a následné zopakovanie viet od slova do slova. Je to niečo, čo nám potrvá hodiny, dni, niekedy možno aj mesiace, a preto pri ňom musíme byť trpezliví a nevzdať sa kvôli tomu, že nám to nevyjde na prvýkrát. Ani dieťa si nepovie, že nebude chodiť kvôli tomu, že spadlo, ale zdvihne sa a skúša to ďalej. Ani my sa nemôžeme vzdať, keď v škole dostaneme zlú známku. Musíme to skúšať znova. Čo však robiť, keď nevieme, ako sa máme niečomu naučiť a pritom je to napríklad potrebné do nášho života či profesie? Odpoveď je jednoduchá. Možno si musíme nájsť iný spôsob učenia. Alebo sa naučiť učiť. Každému predsa vyhovuje niečo iné. Niektorí rád veci vidí, niektorí ich rád počuje a niektorí si ich rád nakreslí, aby si ich mohol lepšie predstaviť a zapamätať. Z tohto dôvodu musíme najskôr dobre poznať samých seba, aby sme vedeli, čo nám vyhovuje, a tak nájdeme chybu, ktorú v učení robíme. Učenie sa je proces a má svoje trvanie. Niekedy zaberie veľa času, ale vždy prinesie svoje ovocie v podobe nových poznatkov, skúseností, ale aj zručností.

Prečo by sme sa mali naučiť učiť sa? Myslím si, že stojí za to vedieť, ako sa máme učiť. Nielen pre žiaka alebo študenta, ale pre každého človeka. Učenie nás predsa posúva ďalej, vďaka nemu rastieme, vyvíjame sa a meníme k lepšiemu. Človek vďaka tomuto procesu veľa získa a myslím si, že nič nestratí.

Kristína Grinčová, I. ZuA

Pod pojmom učenie si predstavujeme rôzne možnosti. Môžeme sa učiť z vedomostí druhých alebo i z vlastných skúseností. Je vzdelávanie skutočne potrebné pre náš život? Ved' v minulosti rozhodne nebolo prístupné všetkým ľuďom, ale len úzkej skupine. Väčšina ľudí nevie, ako sa správne učiť. Hľadajú pod tým všemožné stratégie, no tej základnej a najefektívnejšej sa vyhýbajú. Je ňou pokoj a žiadny stres. Mnoho študentov si kladie otázku: „Načo mi to bude?“ Odpoveď je jednoduchá. Všetky poznatky, ktoré nám utkveli v pamäti, nikdy nezmiznú, a ak áno, zjavia sa v ten správny čas. Aj keď sa nám zdá, že učivo je náročné, stačí sa len uvoľniť, vyplaviť zlé myšlienky von z tela a sústrediť sa na to, čo je nutné. Mojou stratégiou učenia je pokoj a čítanie si učiva nahlas. Je to dôležité, pretože inak si nič nezapamätám. Na všetko je potrebné mať čistú hlavu.

Veronika Hojová, I. ZuA

Nájsť si dobrý spôsob učenia je občas veľmi ťažké,
nepomôžu nám na to žiadne rady babské.

Máme rôzne základné učebné typy,
poviem vám o nich viac, nebudú to žiadne vtipy.

Sluchový je, keď si pamätáš učivo z výkladu,
doma nepotrebuješ žiaden spôsob prekladu.

Učíš sa vždy nahlas, aj keď sa učíš atlas.

Zrakový vie tvoju myseľ potrápiť,
všetky obrázky, schémy, mapy vedia hlavu omámiť.

Pocitový typ ak si, najviac naučíš sa na praxi.

Všetko musíš ohmatať, učenie tak oklamať.

Pohybový si vytvára pohybové predstavy,
pamätá si všetky zakreslené prejavy.

Ak si svoj typ učenia nájdeš, určite tak ďalej zájdeš.

Označiť si dôležité témy,

pomôže so skoncovaním trémy.

Prestávky medzi učením sú dôležité,
mozgové bunky budú potom dobre použité.

Vypnúť telefón si zabudnúť nesmieš,
inak potom na internet lezieš.

To spôsobí, že nič nevieš,
pred tabuľou teda naučene neznieš.

Pojmové mapy si skús urobiť,
učenie tak budeš vedieť rýchlejšie uchopiť.

Priebežne sa vždy uč,

zlé známky potom budú fuč.

Keď sa budeš týmito radami riadiť,

budeš pred všetkými len žiariť!

Nájdí si správny spôsob učenia
a skoncuje so svojim spôsobom mučenia.

Radoslava Macášová, I. ZUA



Zvedavosť so sebou prináša otázky a kto sa pýta, veľa sa dozvie. Dieťa sa neustále pýta, skúma a objavuje... Dieťa sa učí rado. Prečo žiakom pripadá učenie také komplikované? Možno je to preto, lebo sa učia veci, pretože musia. Niektoré veci nedokážu pochopiť, no možno keby boli viac zvedaví, učilo by sa im jednoduchšie. Tak sa teda musíme vrátiť späť, do tej detskej zvedavosti, kde svet bol plný úžasných a nádherných vecí, kde nás všetko fascinovalo svojou krásou a dokonalosťou. Pretože už aj Sokrates vedel, že múdrosť sa začína vo zvedavosti. Ľudský mozog je veľmi zaujímavý, pretože sa toho dokáže naučiť veľmi veľa. Celý život sa niečo učíme, od prvých krokov, prvé slová, prvé poznatky. Niečo sa naučíme v škole, niečo z vlastných skúseností a niečo na vlastných chybách. Svet je naozaj zaujímavé miesto. A bola by škoda, keby sme sa nič nenaučili. Preto je len na nás, koľko, čo a ako sa naučíme učiť sa.

Karin Šikyňová, I. ZuA






V hlavnej úlohe detektív ZÁLOŽKA

Kreativite sa medze nekladú... Tieto slová nám prvákom zdôrazňovali pani učiteľky slovenčiny pri predstavovaní celoslovenského projektu Záložka do knihy spája stredné školy. Našou úlohou bolo vytvoriť záložky na tému: Hrdinovia detektívnych románov. Hlavnou postavou detektívnych románov je detektív – pátrač, ktorý sa snaží odhaliť pravdu. So zvedavosťou a elánom sme preto pátrali po rôznych detektívoch. Medzi našich obľúbených patrilo, samozrejme, najslávnejší detektív Sherlock Holmes, ale tiež Hercule Poirot. No nezabudli sme ani na úžasnú slečnu Marplovú. Do práce sme sa pustili nielen preto, že nás nadchla téma. Načo klamať, našou najväčšou motiváciou bola sľúbená jednotka zo slovenčiny. Veď kto by nechcel jednotku? A tak sme potrápili naše mozgové bunky a začali sa sypať nápady. Pri tvorbe sme využívali rôzne techniky práce - kreslenie, maľovanie, vyšívanie... Niektorí zasa tvorili obrazce na záložkách pomocou kávy, iní využili techniku odtlačkov prstov a niektorí sa hrali s korálkami. Neveríte nám, že sme boli kreatívni? Presvedčte sa na vlastné oči!

Karin Šikyňová, I. ZUA





Objavili sme v sebe básnikov

Prepáč, viem...

Vravela som, že plakať nebudem.
To je tá najčastejšie používaná lož.
Áno, vedela som, že nastane deň, kedy sa to stane.
Ale nikdy mi to neprišlo skutočné. Reálne.
Možno sa teraz prebudím.
A Ty budeš stáť predom mnou.
A povieš mi, že to bol len zlý sen.
Objímeš ma, dáš mi pusku na čelo.
Ale to sa nestane.
Pretože toto nie je film či kniha.
Toto je realita.
A v nej sa nedejú zázraky – aspoň nie takéto.
Prepáč, viem.
Vravela som, že budem silná.
No je to ťažšie, ako sa zdá.
S Tebou zo sveta zmizlo teplo, ktoré v ňom bolo.
Prepáč.
Viem, vravela som, že nebudem plakať.
Klamala som. Viem to.
Prepáč, že nedokážem dodržať slovo.
Prepáč, viem.
Vravela som, že Ťa nechám odísť.
Ale čo ak si Ťa chcem nechať aspoň o minútu dlhšie?
Už viac nebudem žiť v predstavách, v ktorých si pri mne.
Sľubujem.

Kristína Grinčová, I. ZuA

Nikdy neutíchajúca láska

Čo pre mňa osobne láska znamená?

Určite to nie je len objatí zámena,
ale akési neviditeľné prepojenie ľudí,
je to to, čo ťa ráno s radosťou budí.

Láska – čiže niekto s kým môžeš rátať,
aj keď nebudeš rozprávať, bude ťa chápať.
Je to bezpečie bez ohľadu na okolnosti,
a možno určitý druh posadnutosti.

Znamená to neopísateľný cit,
niečo ako do duše druhého vnik.
Láska znamená zbaviť sa strachu,
nikdy sa neocitnúť v pochybnosti mraku.

No láska sa neopisuje, láska sa žije,
aj vtedy, keď sa slnko za čierny mrak skryje.
Pretože láska je silnejšia ako hocijaká búrka
a nezdolá ju žiadna steny hrúbka.

Lea Vollmannová, II. PSB



Láska

To krásny nebeský dar
Spája duše a nie je na zmar
V nej rozkvitne krásny kvet
A v jej náručí uvidíš celý svet
Láska je víťazstvo a slabosť
Nájdeme v nej aj veľkú radosť
Láska je plameň, hovorí v srdci dvoch
Vzduch je plný citov, my sme jeden krok

U zubárky

U zubárky v čakárni,
ničoho sa nezľakni.
Príde milá sestrička,
vždy s úsmevom na líčkach.

Preukaz si vypýta
a do kresla usadí ťa.
Už sa neboj, človeče,
žiadna krv tu netečie.

Ukáž pekne všetky zuby,
veď ti narástli ako po daždi huby.
Krásne zdravé, čisté, umyté,
všetky poctivo v ústach ukryté.

Aký je to super pocit,
všetky zuby zdravé mať,
Raz do roka stačí chodiť,
na preventívku ku zubárke sa objednať.

Margaréta Krugová I. ZuA



KRV NAD ZLATO

Pod slovom „krv“ si každý predstaví nemocnice, ľudí, zdravie, choroby, ba aj smrť a ja aj štúdium praktickej sestry. Krv je pre náš organizmus veľmi dôležitá. Pýtate sa prečo? Krv je telesnou tekutinou človeka. Predstavuje 7 % ľudskej hmotnosti, čo je približne 4 až 5 litrov. Červené krvinky sú zodpovedné za prenos kyslíka z pľúc do zvyšku tela. Krv je dôležitá pre ľudskú spoločnosť. Áno, mám na mysli darovanie krvi. Ľudia si medzi sebou pomáhajú darovaním vlastnej krvi. Darovať krv môžu všetci zdraví ľudia od 18 do 60 rokov, ktorí vážia viac ako 50 kg. Keď som mala 12 rokov, bola som na preventívnej prehliadke, kde mi museli odobrať krv. Bola som statočná, aj keď som mala strach z krvi, myslela som si, že to zvládnem. Opak bol pravdou. Pri odbere krvi sa mi zakrútila hlava a už som ležala na zemi. Boli to sekundy a keď som otvorila oči, videla som zľaknutú mamu a sestričky pobehujúce s pohárom vody. Bol to pre mňa nepríjemný zážitok, ale do budúcnosti by som určite chcela ísť darovať krv. Darovať krv by mali všetci, ktorí majú možnosť. Nikto nevie, kedy ju bude potrebovať. Darovať krv, nanešťastie, nemôže každý. Musí spĺňať podmienky celkového dobrého zdravotného stavu. Moja mama má 40 rokov a pravidelne chodí darovať krv. Nikdy nemala z krvi strach. Pri darovaní krvi je rozdiel v pohlaví. Muži po 10 odberoch získajú bronzovú plaketu, tak isto je to u žien. Po 20 odberoch je strieborná plaketa. Po 40 odberoch je u mužov zlatá plaketa, u žien je to už po 30 odberoch. Po 80 odberoch u mužov je to diamantová plaketa a po 100 odberoch je to už Kňazovického medaila. Ženy po 60 odberoch získavajú diamantovú a po 80 odberoch získavajú Kňazovického medailu. Ľudia, ktorí chodia darovať krv, pomáhajú druhým ľuďom v ťažkých situáciách. Mimochodom, som hrdá na svojho otca, ktorý sa snaží pomáhať v každej situácii. Tiež chodí darovať krv, ale má strach a pri každom odbere ho prekonáva. Vždy mi len povie: „Kajka, ja tam prídem, vypijem pohár vody, ľahnem si na kreslo, v momente zavriem oči a už iba čakám.“ Zakaždým som sa smiala, že sa bojí krvi. Povedala som mu: „Ocino, len počkaj pár rokov a budem ti odoberať krv ja“.

Karolína Tekeľová, I.PSB



ZAČIATKY SÚ ŤAŽKÉ VŠADE... NAJMÄ PRE NÁS - PRVÁKOV

Isto sme sa všetci prváci tešili, aké to bude na strednej. Ja sama som sa tešila, ale aj bála. Veď predsa nová škola, noví spolužiaci a noví učitelia. Nevedela som si predstaviť, že každý pôjde svojou cestou. Bolo mi jasné, že polovicu triedy už nemusím vidieť vôbec. Aj moje kamarátky zo základnej som už dlho nevidela. Cítila som sa smutne, ale aj šťastne, pretože som sa tešila na strednú, nech už by som šla kdekoľvek. Keď som sa dozvedela, že ma prijali, tak som bola v šoku, pretože som to akosi nečakala. Nevedela som, či som si vybrala správnu školu, ale veľmi rada pomáham ľuďom, tak pevne verím, že som sa rozhodla správne.

Ani som len netušila, čo všetko sa musí praktická sestra učiť. Niektorí ma odhovárali ísť na „zdravotnú“ a ďalší ma zasa podporovali. Odmalička som chcela byť zdravotná sestrička, tak si za tým aj pôjdem.

V škole sme celkom dobrý kolektív. Zo začiatku sme boli všetci takí vyplašení a hanbliví, ale verím, že toto obdobie je už za nami. Podľa mňa sa v prváckych triedach celkom rýchlo vybudovali nové kamarátstva, zvykáme si na seba a spoznávame sa. Taktiež si budujeme vzťahy s učiteľmi.

Je mi jasné, že je to veľká zmena, ale nejako to už dáme. Je normálne mať strach, stresy, nervy... Strednou školou si prešiel každý. Nebojte sa! Musíte si jednoducho rozložiť čas na učenie, na dôkladný spánok a hlavne si nad učením nelámať hlavu. Znamky neznamenajú celý život a koniec-koncov vždy sa dajú opraviť. Myslite pozitívne a urobte si z učenia tak trochu aj zábavu.

A.Š.



EURÓPSKY DEŇ JAZYKOV 2023

Európsky deň jazykov sa oslavuje na celom svete 26. septembra už od roku 2001. Každoročne sa do osláv Európskeho dňa jazykov zapájajú mnohé školy a individualisti aj na Slovensku a výnimkou tento rok nebola ani naša, Stredná zdravotnícka škola v Liptovskom Mikuláši. Študenti tretích ročníkov, konkrétne III.M, III. ZuA, III.PSA a III.PSB si rôznymi spôsobmi pripomenuli jazykovú rozmanitosť v Európe, a to písaním básní, vytváraním projektov a štúdiom fráz v rôznych jazykoch.

Verím, že takéto aktivity boli pre žiakov pridanou hodnotou a spetrením vyučovacieho procesu. A nielen pre nich. Na moje milé prekvapenie som sa ako vyučujúca dozvedela, koľko kreatívnych duší sa v našej škole ukrýva.

Mgr. L. Kulcsárová

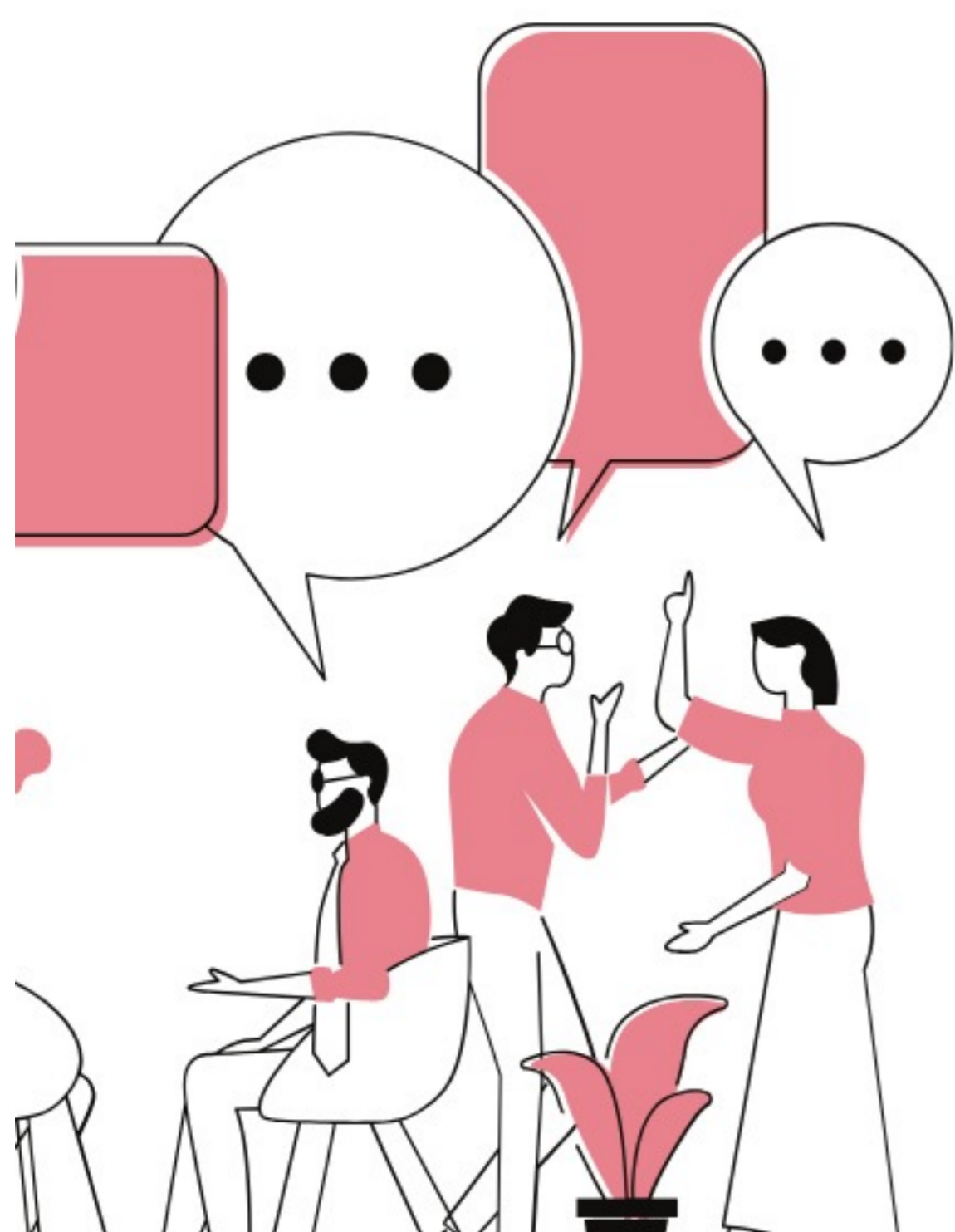
Švajčiarsko

The land of chocolate is the best,
come with me and leave the rest.

Schöne Alpen und sehr viel Geld,
so hab ich mir die Schweiz vorgestellt.

Švajc je good, Švajc je cool,
na Švajc mám mood, tam mám pool.
Švajc je nice,
Švajc je life.

(Andy Cungu, III.M)



Italy

Italy, land of ancient grace
where history and beauty embrace.
From Rome's beauty to Venice's charm,
in your embrace, we find no harm.

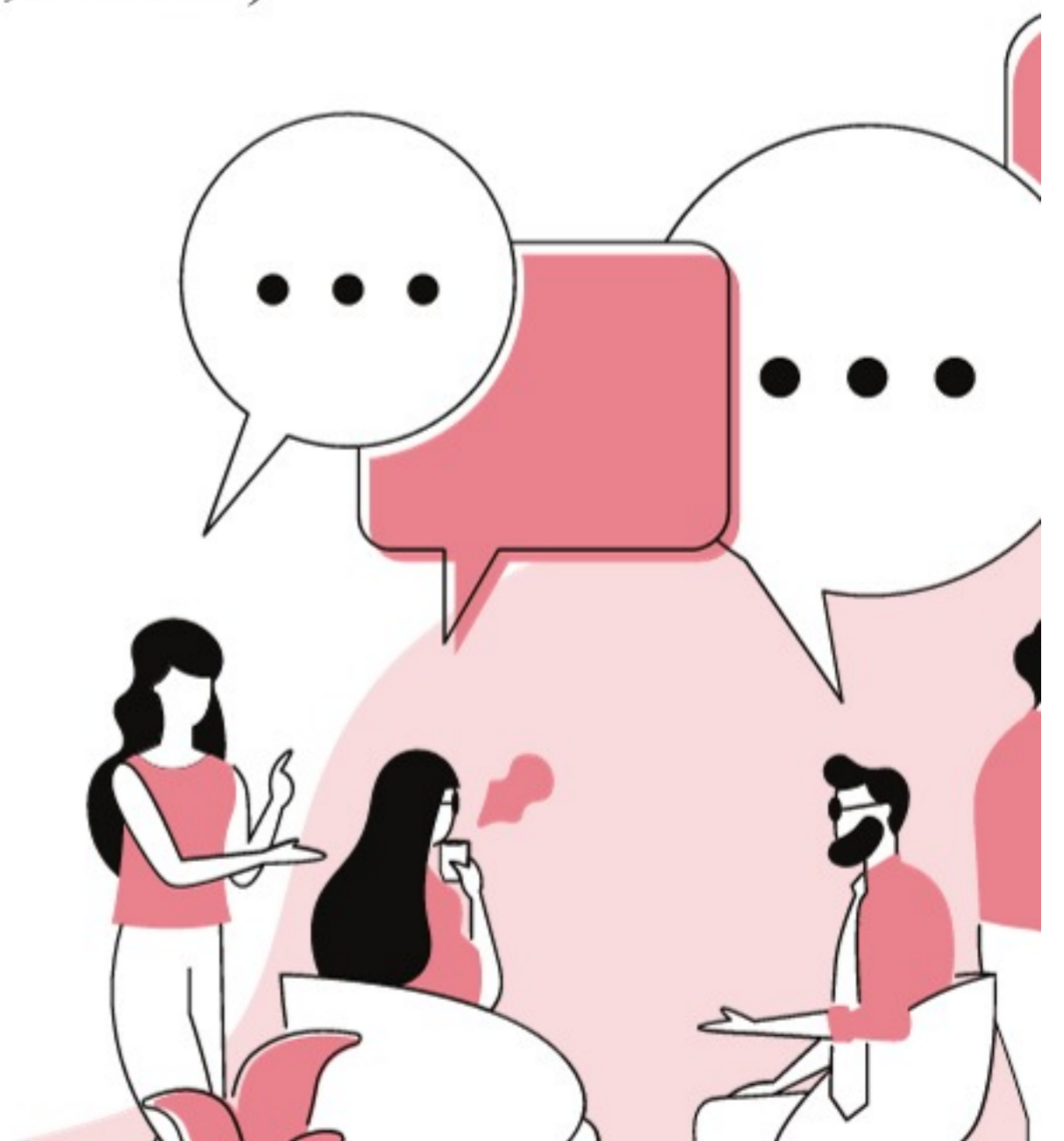
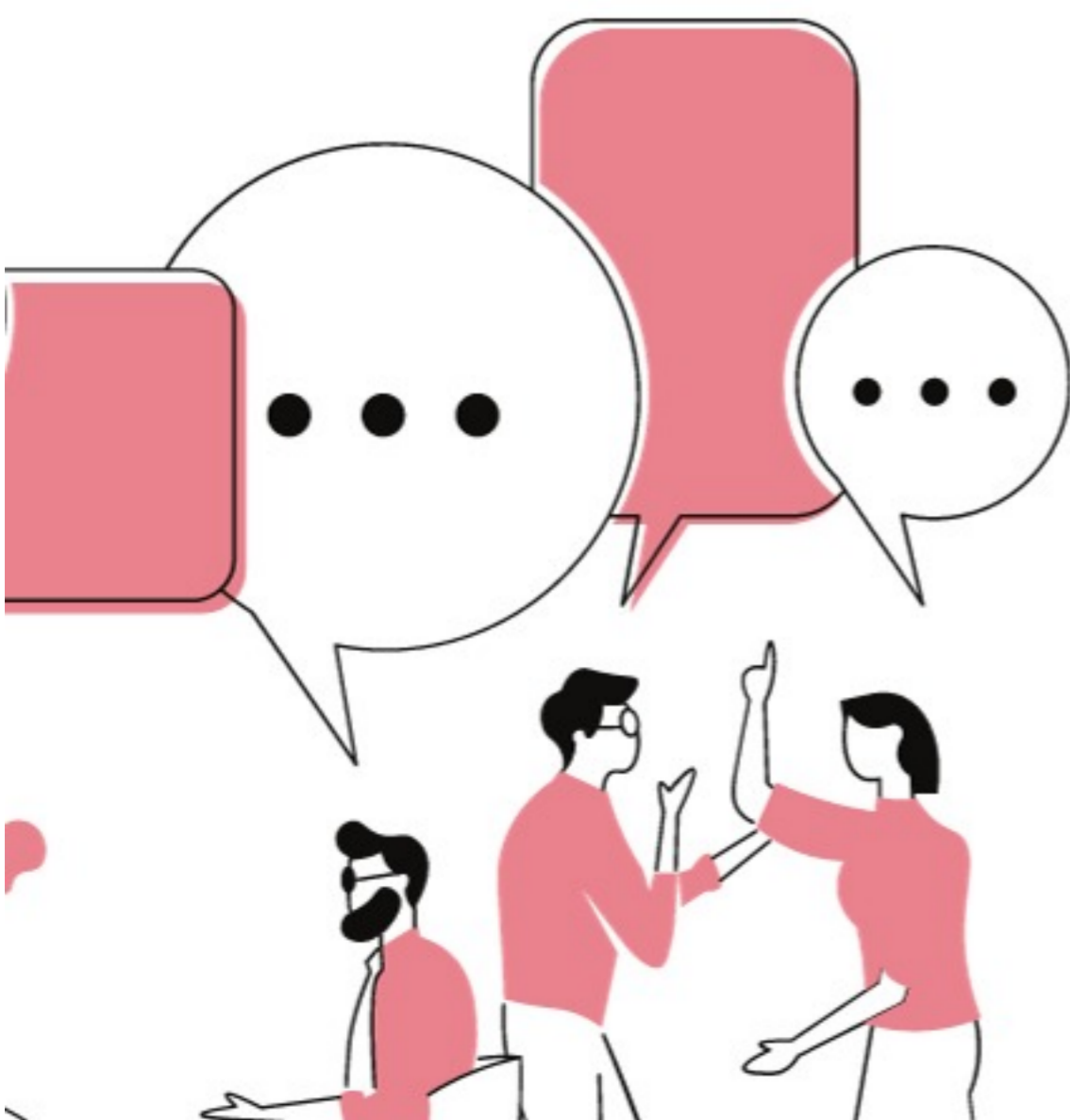
Vatikán

Vatikán malý, voňavý kvet,
kráľovstvo modlitieb, nezabudnuteľný svet.
Viera a kultúra sa tu stretávajú,
básnici o tvojej kráse len snívajú.

Litva

Litva, zem bohatá na krásu a históriu,
kde Baltské more spieva svoju večnú melódiu.
Starodávne mestá svietia v slnečnom svite
a minulosť tvoja zostáva v slnečnom svite večne.
Básnim o tebe Litva s láskou a obdivom,
tvoje tradícia a kultúra mi vždy boli obdivom.

(Benjamín Čanaky, III.M)



Belgicko

Brusel to je veľké mesto,
vo dne v noci ľudí jesto.
Tulipány na každom kroku,
každému z nás vykúzia ishierku v oku.
Žlté či červené,
vo vlajke ich zazrieme.

Švajčiarsko

Henry Dunant tu je rodák,
pomohol nám v mnohých vodách.
Červený kríž založil,
aby každý dlhšie žil.

(Sandra Bystričanová, III.M)



Rodina znamená zdroj emocionálneho dobitia

„Rodina je oboje, je základnou jednotkou spoločnosti, ale aj koreňom kultúry. Je to neutíchajúci zdroj podpory, obhajoby, uistenia a emocionálneho dobitia, ktoré dodáva dieťaťu silu, aby sa sebedovodne odvážilo do väčšieho sveta a stalo sa všetkým, čím môže byť.“

Mariance Nei Fert

Rodinu si nevyberáme. Niekedy to môže byť obrovská výhoda, inokedy zas nevýhoda. Závisí to od toho, či sa necháme ovplyvniť okolnosťami alebo ovplyvníme svoje okolie my. Ak však chceme niečo zmeniť či dokázať veľké veci, treba začať najprv pri tých zdanlivo malých, ale skutočne obrovských, teda v rodine a v sebe samom.

Myslím si, že rodina je úžasný tréning sebaovládania, pretože s jej členmi trávime často viac času ako s hocikým iným. Kde si inde ako v rodine môžeme trénovať túto potrebnú prednosť človeka – sebaovládanie - ak nie doma? No nech sa snažíme o čokoľvek, rodina bez lásky nie je rodinou či domovom, ale stráca všetku svoju podstatu. Úplne celú. Láska je základ šťastného života. V rodine to znamená nebyť podráždený pri tisícej otázke, opakujúcej sa každý deň: „Ako bolo v škole?“ Ale naopak, táto otázka by mala viesť k uvedomeniu si vďaka za to, že máme niekoho, komu na nás záleží, kto sa o nás zaujíma. Ak zabudneme na všetko ostatné, nemôžeme zabudnúť, že rodinu tvoria ľudia, nie stroje. A ľudia nikdy nebudú dokonalí. Nikdy. Stále budú robiť chyby. Dnes, zajtra, potom znova a znova. Ale o čom by to bolo, keby všetko bolo dokonalé? Stratilo by to celé svoje čaro.

Rodina formuje človeka. Tvorí jeho zvyky, spôsob rozmýšľania či vzorce správania, ktoré je často v budúcnosti ťažké zmeniť. Preto sa rozhodnime urobiť niečo každý deň v prospech našich rodinných vzťahov. Rozhodnime sa a nikdy neprestaňme! Nebude to za každých okolností ľahké, ale stojí to zato. Veď nič nie je dôležitejšie ako milujúca rodina.

Lea Vollmannová. II. PSB



S láskou a s úctou k starkým

Teplé septembrové, ešte letné dni sa už dávno skončili. Nahradili nich tie farebnejšie októbrové dni, ktoré sa spájajú so začiatkom jesene.

Jeseň je prirodzenou súčasťou života každého jedného z nás, nielen ako ročné obdobie, ale aj životné obdobie. Kvôli tomu si chceme práve tento mesiac spomenúť na všetkých starších ľuďoch v našom okolí.

Október je už odpradáвна pomenovaný ako Mesiac úcty k starším. So staršími ľuďmi sa stretávame denne. Stretávame sa s nimi v obchode, na autobusovej zastávke alebo doma. Avšak, vieme sa k starším ľuďom správať úctivo v každej vekovej kategórii? Ako je to medzi mladými ľuďmi a staršou generáciou?

Starších ľudí si treba vo všeobecnosti veľmi vážiť. Sú to ľudia, ktorí toho zažili mnoho, či už pozitívneho alebo negatívneho. Sú to ľudia, ktorí majú úžasné skúsenosti a vedia nám dať neoceniteľné životné rady. Sú to ľudia, ktorí by nám dali prvé aj posledné.

Moji starí rodičia neboli výnimkou. Boli to skutočne úžasní ľudia, na ktorých som sa vždy mohla obrátiť s hocičím. Ich názory boli pre mňa vždy dôležité a užitočné. Aj napriek tomu, že teraz sa už s nimi porozprávať nemôžem, vždy si spomeniem na krásne chvíle, ktoré sme spolu zažili. A aj teraz môžem povedať, že to boli najlepší starí rodičia, akých som si mohla priať.

Starí rodičia sú nielen pre mňa, ale aj pre mnohých ľudí dôležitou súčasťou života. Niektorí žijú s nami v našich domovoch a iní, naopak niekoľko stoviek kilometrov od nás. Avšak, aj napriek veľkej vzdialenosti sa môžeme vždy tešiť na každé ďalšie stretnutie.

Vážiť by sme si mali aj starších ľudí v našom okolí alebo tých, ktorých dennodenne stretávame. Úctu môžeme preukázať napríklad tak, že sa slušne pozdravíme a správame sa k starším ľuďom zdvorilo. Avšak, môžeme urobiť niečo viac? Samozrejme! Možností je mnoho. Môžeme napríklad pustiť pred seba staršiu pani, ktorá čaká na nastúpenie do autobusu, uvoľníme miesto vo vlaku pánovi s paličkou alebo pomôžeme staršej susedke s nákupom. Taktiež poteší aj návšteva alebo krátky rozhovor a ani si neuvedomíme, čo to pre nich môže znamenať. Aj takéto maličkosti vedia vyčariť úsmev na tvári a skutočne pomôcť.

Mladí ľudia by nemali byť nevšímaví a netváriť sa, že ich nevidia, pretože bez nich by boli mnohí stratení. Každý príbeh staršieho človeka je jedinečný a plný životných pokladov, ktoré nazbierali počas života. Mladí ľudia sa môžu nielen od nich učiť, ale aj načerpať plno vedomostí, ktoré sa nikde inde nenaučia.

Preto vás chcem povzbudiť: vážme si starších ľudí! Buďme radi, že máme okolo seba takých úžasných ľudí a môžeme od nich čerpať rady, nápady a životné skúsenosti.

Zavolajte svojim starým rodičom alebo svojim starším príbuzným, kým ich ešte máte alebo ich chodte navštíviť! Verím, že ničomu sa nepotešia viac, ako návšteve svojej rodiny a blízkych.

Ema Vollmannová, IV. ZuA

PRÍBEHY III.PSB

Cesta autobusom

„Dajme prednosť starším“ – svieti žiarivý nápis na tabuľke v pochmúrnom autobuse. Svieti na nás, a predsa sa ním neriadime. Ale mali by sme vždy starším uvoľniť miesto?

Každé ráno idem na zastávku, mrznem tam a už len netrpezlivo čakám na vykúrený autobus, ktorý ma dopraví do školy. Nenahnevala by som sa, keby neprišiel vôbec a ja by som mohla zostať vo vyhriatej posteli. Takto sa aspoň snažím obsadiť si miesto pri okne, a teda aj pri radiátore. Na poslednej zastávke nastúpi stará tetuška, ktorá už pohľadom zabíja. Voľné miesta ešte sú, ale ona musí mať neprekonateľné nutkanie sadnúť si ku mne. Ja sa ešte učím a ani si nevšímam, že by si chcela prisadnúť. A tak zazrie, zvýši hlas, zaujme pevný postoj a odhodí mi tašku zo sedačky. Nakričala na mňa tak, že o tom vedel celý autobus. Skončila som ako hanba rodičov, ktorí ma nevedia naučiť spôsobom. Ale to nie je pravda.

Nech sa ľudia slušne opýtajú, milo pousmejú a hneď to bude jednoduchšie. Áno, starším treba dať prednosť a uvoľniť im miesto na sedenie, ale aj oni by sa mali naučiť spôsobom slušného správania.



Také (ne-) obyčajné rozhovory...

Niekedy je až ťažko uveriť, čo všetko sa človek dozvie v autobuse. Ráno, keď sú moje oči ešte zalepené od spánku a mám problém udržať sa pri vedomí, zvyknem cestovať do školy autobusom. Môžem ho kľudne prirovnať ku konzerve s natlačenými sardinkami. Tak to totiž často býva. Tým, že je okolo mňa veľa ľudí, mám možnosť vypočuť si množstvo zaujímavých rozhovorov. Nedávno som mala tú česť a vypočula som si dvojicu detí, súrodencov, pri ktorých som zostala nemilo prekvapená. To, že sa hádali bolo pochopiteľné, no chlapec, isto starší, hovoril sestre o tom, ako ju chce dobodať nožom za to, že ho nepočkala a on kvôli nej skoro omeškal bus. Gól bol, že keď im volala mama, chlapec nemal problém a pokračoval v rozprávaní, ako by jej ten nožík otáčal v bruchu.

Kedy táto doba dospela do bodu, keď sú deti schopné povedať všetko, čo im príde na rozum? Bez rešpektu, úcty alebo bez slušnosti či strachu, že by ich mohol niekto, ako ja, počuť alebo vidieť. Prečo už v mladom veku deti myslia na negatívne, zlé a nespávne veci? Ako to, že to rodičia dovolili, kde boli, keď ich deti stratili ružové okuliare a začali byť postrachom pre iných?



Skúsenosť z Grécka

Často sa stáva, že ľudia ktorí vycestujú do cudzích krajín, sa cítia ako na bojisku. Všade okolo nich vystreľujú nečakané bomby cudzích slov a oni sa cítia ako nemí. Ak sa vám takáto situácia ešte nestala, určite vás to neminie.

Nedávno sme s bratom vycestovali do Grécka, kde tento boj celý začal. Nutne sme sa museli dostať na náš hotel, ktorý bol na opačnej strane ako sme boli my. Náš prvý pokus bola jazda autobusom, ktorý ale išiel opačným smerom, ako sme potrebovali. Keby sme sa rozhodli ísť pešo, trvalo by nám to asi tak dve hodiny. No v tej horúčave by sme nezašli ani kilometer. Tak posledná šanca bola – objednať si taxík. Vytočili sme číslo a vtom to prišlo. „ Kali sou méra pás... “ S bratom sme sa na seba pozreli a zostali sme ako obarení. Skúsili sme na ich otázku odpovedať anglicky, ale márne. Tým pádom náš rozhovor veľmi rýchlo skončil.

Aj keď sa teraz na tom smežeme, vtedy nám nebolo všetko jedno. Ako sme sa mali dostať na hotel? Nič iné nám nezostávalo, len čakať na náhodný taxík, ktorý pôjde okolo. Čo iné sme mali robiť? Cudzí jazyk sme sa síce nenaučili, ale máme nohy a ruky a tie nám vždy pomôžu pri dorozumievaní sa.

Ako urobiť školu príjemnejšou

Škola je podľa väčšiny rozmaznaných žiakov neskutočne nudná. Priznám sa, fakt je. Príjemných zážitkov mám len pár. Napríklad, taká telesná výchova, žiaci sa zmenia na opice poskakujúce kade-tade, len čo zazvoní na hodinu. Učiteľka a dokonca aj ja, čo som náramne trpezlivej povahy mám problém znášať poskakovanie a vreskot pripomínajúci vábenie samičiek.

Radu, ktorú môžem každému dať je „nevzdávaj sa, zvykneš si“. Práve to je to, čo by mohlo školurobiť príjemnejšou. Správanie sa v spoločnosti. Mám na mysli všetkých žiakov, učiteľov, dokonca aj upratovačky. Ďalšia myšlienka vrtajúca mi v hlave ako spríjemniť školu sú výlety. Nikomu by nezaškodilo odlepiť oči od počítačových obrazoviek a mobilov. Stačilo by ísť na turistiku do hôr, avšak hory a rieky my, mládež dnešnej doby, ani nepoznáme. Veď načo, keď máme mobily, s ktorými celý deň dokážeme presedieť na zadku a nič nerobiť.

Všetko sa to odzrkadľuje aj v spoločnosti. Nikto nepomôže, ak z toho nebude mať sám pôžitok, v triedach si žiaci odmietajú posielat' chýbajúce učivo, alebo dokonca sa zvrháva k šikane. Spríjemniť školu a vyučovanie v nej všelijakými zaujímavými aktivitami, ktoré by ľudí spájali, by malo veľmi pozitívny dopad aj na študentov.

Takže, ak chceme školu urobiť príjemnejšou, malo by sa, podľa mňa, začať s morálkou a hlavne s rešpektovaním názorov iných.





Čo by som zlepšila na škole

Škola nie je najpríjemnejšie miesto. Aspoň nie pre každého. Ja som tiež jedna z tých, ktorá si „pobyt“ v škole neužíva.

Občas si pripadám, že keď tam prídem, tak sa zatvoria väzenské dvere a už niet cesty von. Našťastie, skutočnosť je taká, že dvere sú stále otvorené a pri nich stojí len nevinný vrátnik. Odísť môžem hocikedy, ale nie bez vedomia učiteľov, ktorí sú tak trochu ako policajti. Nastavujú nám hranice, čo môžeme a čo nie, a keď urobíme nejaký „priestupok“, ihneď nám na EduPage príde poznámka, ba čo horšie aj 5. Vtedy všetci vedia, že je zle. Sú ľudia, ktorí to majú na „saláme“. Ja, bohužiaľ alebo našťastie, to na „saláme“ nemám. Aj tak si myslím, že je to jedna z vecí, ktorá človeka dokáže od školy poriadne odradiť.

Môj návrh na zlepšenie je veľmi jednoduchý. Odstrániť čísla, ktoré nás nútia učiť sa. Je mi jasné, že bez nich by sa pravdepodobne nikto neučil, ale keď niekto múdry vymyslel známky, iný múdry by mohol vymyslieť iný spôsob známkovania. Ďalšiu vec, ktorú by som bez mihnutia oka zakázala, a príde mi to takmer až nelegálne, sú malé neohlásené písomky. Všetci, čo sú v ten deň doma, určite jasajú od radosti, ale tí chudáci, čo sú v škole, tým tak veselo nie je. V ten deň pätky lietajú ako z guľometu.

Toto všetko sú len moje nezmyselné myšlienkové prúdy, ktoré sa mi, dúfam, v jeden deň splnia. Samozrejme, že je tu ešte „fúra“ vecí, ktoré treba zmeniť, ale to by som prišla o ruky, kým by som ich všetky spísala. Avšak jednu vec môžem zmeniť už teraz. Začnem chodiť po škole s úsmevom na tvári a dúfam, že to niekomu spríjemní deň.

Osvedčená metóda, ako sa naučiť cudzí jazyk

Cudzí jazyk...pre niekoho nočná mora, pre niekoho najlepší predmet. Pre mňa, je to prvá možnosť. Viete, na svete je mnoho jazykov, a predsa vždy je problém sa ten navyše naučiť.

Vraví sa: „Nikto múdry z neba nepadol.“ To je také moje heslo, ktorým sa riadim, keď si neviem to nejaké slovíčko vryť do hlavy. Keďže mne tie cudzie jazyky nejdú až tak dobre, tak by som potrebovala pomoc, ale viem o pár receptoch, ktoré mi navrhol starší brat, ktorý rozpráva angličtinou jedna radosť. Ako sa stať „jazykovým predátorom?“ Jednou z možností je pozerať filmy v tom jazyku, ktorý sa chcete naučiť. Ale aby ste zbytočne len nesedeli stále doma, tak sa oplatí cestovať. Už len v tom je dobrá táto metóda, lebo v samotnom zahraničí musíte rozprávať cudzím jazykom, či chcete alebo nie. Ale ak sa nájde človek, ktorý nechce vytiahnuť päty z domu, tak veľké percento populácie navštevuje kurz cudzieho jazyka, kde sa dá nielen veľa naučiť, ale z optimistického hľadiska si tu môžete nájsť nových kamarátov.

Dúfam, že som vám trochu pomohla a moje, teda bratove „recepty“, vám pomôžu zlepšiť si, prípadne sa aj naučiť cudzí jazyk. Predsa len sa zbytočne nehovorí: „Koľko jazykov vieš, toľkokrát si človekom.“



Škola - ako si ju spríjemniť

Škola by pre žiakov nemala byť nudná, ale je. Vo väčšine prípadov je to aj tým, že byť stále zavretý v jednej miestnosti so svojimi nudnými spolužiakmi, ktorí robia somariny a chovajú sa ako divé zvieratá, je veľmi deprimujúca vec. Mnohých študentov zase nebaví to, že stále vidia tých istých učiteľov, tie isté tváre spolužiakov idúcich po chodbe a pozerajúcich na človeka arogantne, podráždene, vyvolávajúc depresívne pocity.

Prečo škola nemôže byť miesto, kam by sme chodili všetci s úsmevom až po uši? Predstavte si, že by sme sa učili v jedálni, kde by sme mohli aj obedovať a piť naše obľúbené nápoje. Alebo by sme sa mohli učiť v telocvični, učili by sme sa na fit loptách a počas prestávok hrali futbal. Na hodinách by sme počúvali hudbu a namiesto toho, aby sme sedeli za depresívnym počítačom a pozerali na seba ako vyorané myši, sedeli by sme na zemi a nie na drevených stoličkách, z ktorých ťa potom bolí celý človek.

Pekná je to predstava, no vráťme sa späť do reality, v ktorej si ničíme oči pri pozeraní do tých veľkých „bední“ visiach na stene triedy. Škola nás takto nudí a hlavne nebaví.



Zrkadlá na školských toaletách

Viete si predstaviť, koľko dievčat sa cez prestávku „premelie“ na záchodoch? Presné číslo zistené nemám, ale je ich viac než dost.

Je bežné, že študenti chodia vykonávať svoju potrebu na záchod a zväčša cez prestávku, aby nevyrušovali cez hodinu. Nie je na tom nič zaujímavé, na zamyslenie je len to, koľko z tých študentov, najmä dievčat, naozaj prišlo vykonať svoju potrebu a koľko z nich sa prišlo len poobzerať v zrkadle, pofotiť sa alebo skrášliť nejakým make-upom.

Je dnešná doba založená na tomto? Na vzhľade alebo ilúzii, ktorú sa snažíme vytvoriť? Táto vec sa nedá nejako špecificky vyriešiť, teda možno...

Menej alebo žiadne zrkadlá na záchodoch? Menej času stráveného na sociálnych sieťach, ktoré prezentujú „dokonalosť“ ??





Prekvapenie

Jedného pokojného sobotného večera, no dobre, možno nie tak úplne pokojného, keďže mamina s ocinom boli „na nože“, nám zazvonil zvonček. Mamina ma poslala otvoriť. Keď som otvorila dvere, stála tam moja uzímená sestra s priateľom. Pýtam sa: „Čo vy tu?“ Nepovedali nič, len rýchlo vošli dovnútra. Kývla som plecami a išla som do kuchyne.

Prišli tam aj sestra s priateľom a rodičia. Začala sa úplne bežná konverzácia, keď vtom sestra položila na stôl malú zlatú krabičku. Hneď som vedela, o čo ide. Keďže mamina mala o 2 dni narodeniny, tak som si myslela, že je to darček pre ňu. S malou dušičkou však sestra povedala, že je to spoločný darček pre ňu aj pre ocina. Rozčúlená mamina povedala, že ona žiaden spoločný darček nechce. Otvorila však krabičku a tam bola plyšová hračka...bocian a pri ňom knižka Rozprávky starej matere. No áno, mojej mamine to tak celkom nedošlo a z úst jej rozčúlene vyšlo: „Pelikán?!“ (ako chápete tá cestovná kancelária). „Ja s naším ocinom nikde nejdem!”

So sestrou sme sa na seba nechápavo pozreli a povedali sme mamine, nech toho jej „pelikána“ otočí. Tam bola kartička s nápisom: „Priletím 28. augusta“. Hneď, ako si to prečítala, oči sa jej naplnili slzami. Nevedela som, či kvôli tomu, že bude mať prírastok do rodiny alebo kvôli tomu, že nemusí s ocinom nikde ísť.



Všetko sa dá riešiť

Volám sa Klára. Som 15-ročné dievča, ktoré vám chce povedať pár vecí, ktoré považuje za dôležité pre tento svet a dnešnú dobu...

Každý bol malým dieťaťom, ktoré nevedelo ešte nič o tomto svete. Nechápallo, prečo sa ľudia hádajú. Prečo sú šťastní a prečo sa niektoré veci v živote dejú. Ako časom dospievalo, začalo niektoré veci chápať, ale vždy sa objavili aj momenty, kedy si položilo otázku: „Prečo je to tak?“ Ľudia sa nás snažia chrániť pred bolestivými informáciami či pravdou. Viem o čom hovorím, prechádzam si tým dlhé roky. Aj my sme len ľudia, aj keď príliš mladí, ktorí máme svoje city, vlastné názory, vlastnú kritiku. Každý sme nejaký.

Verte či neverte, v živote sa stretneme s problémami, s ktorými si nebudeme vedieť dať rady. Rodičia, učitelia, starí rodičia a všetci dospelí sú tu nato, aby sa nás snažili chrániť a naučili nás, čo sa má a nemá v živote robiť, ako sa správať a podobne. Len niekedy je ťažké im porozumieť a oni sami niekedy nevedia ako ďalej. Je to úplne v poriadku, každý má dobré a zlé dni. Nikdy život nebol prechádzka ružovou záhradou. Problémy boli, sú aj budú...

Všetci by chceli život bez problémov. Je to len sen? Neviem nájsť odpoveď. Každého niečo trápi a nie každý je ochotný o tom hovoriť, ale to je úplne v poriadku. Nič na tom nie je zlé. Sme predsa rozdielni ľudia, a to je na tom veľmi pekné. Ani v škole vás nenaučia riešiť všetko to, čo vás naučí sám život. Ako sa hovorí: „Najlepšia škola je škola života!“

A teraz niečo o mne. Ako malá som vyrastala v šťastnej rodine, teda myslela som si to, až kým som nevyrástla. Začala som chodiť na základnú školu, učila som sa na samé 1 a bola som šťastná. No prišiel čas, keď to celé skončilo a začala som chodiť do školy s nechufou, s plačom, so stresom a aj s nervami. Prestala som sa učiť a už som nerobila to, čo ma baví. Uzavrela som sa do seba. Tá najhoršia vec, čo môžete urobiť. Ja som veľký extrovert a snažím sa ľuďom pomáhať a byť im oporou, keď to potrebujú. Sama viem, že moje volania o pomoc neboli vypočuté a že som po večeroch plakala a modlila sa, aby som sa na druhý deň nezobudila... Aj také myšlienky boli. Nemyslíte si, že keď sa niekto usmieva alebo smeje, že ho niečo vo vnútri netrápi. Možno ho trápi veľa vecí, no vie to dobre skrývať, a to je vo väčšine prípadov super vec. Nemusí nikomu rozprávať o svojich problémoch ostatným doma, v škole alebo vonku, ani u psychológa. Vieme, aká je doba. Vyberáme si kamarátov a blízkych priateľov podľa seba. Ale nie vždy to dopadne dobre. Necháme sa niekedy vtiahnuť do zlých partií. Veríte mi?

Ako 10-ročná som začala chodiť von so staršími kamarátmi. Bola som ešte malé decko, ktoré si myslelo, že to, čo robí je v poriadku. Nebolo to tak. Našla som si tam aj prvú lásku (detskú) a boli sme spolu 2 roky. Sľubovala som si od toho veľa a verila som na všetko možné. Až prišiel po roku a pol deň, keď ma ten môj „frajer“ udrel. Nikdy by som si nepomyslela, že práve mne by sa toto mohlo stať. Z lásky až k bitke. Videla som to v telke, no neverila som, že je to pravda. Aj moja krutá realita! Od toho momentu som prestala veriť všetkým ľuďom okolo seba. Uzavrela som sa do seba. Prestala som chodiť von a bola som len doma. Ako čas plynul, našla som si kamarátky, ktorým som uverila, ale sklamala som sa v nich tiež. Moja rada do života je: dvakrát meraj a raz strihaj! Život je teda plný problémov.

Táto doba je náročná a nikomu sa nedá veriť. Samé podrazy a vy máte chuť mu/jej to vrátiť. No zistíte, že to nemá zmysel a budete sa zbytočne trápiť, hnevať či hádať. Sú ale momenty, kedy už nevládzete a premýšľate nad samovraždou alebo inými činmi, ktoré by vás zbavili týchto starostí... Bojujte a „odstrihnite sa“ od zlých osôb, ktoré vám chcú ublížiť...

Je to vo vašej hlave. Nie je všetko také ružové, ako sa zdá. Za úsmevom na tvári sa môžu skrývať rany či bolesť, hnev a veľa iných vecí... Všimajme si jeden druhého. Môžeme zachrániť ne jeden mladý život.

Majte svoj život radi, pretože je len JEDEN a užívajte si ho s ľuďmi, ktorí vám ho spríjemňujú a nie kazia :). Lúbte sa takí, akí ste. Každý máme svoje dobré a zlé vlastnosti. Niečo vieme lepšie ako iní. Niečo zas nie. Takí sú predsa ľudia. Rozdielni. Verím, že časom všetko „nepekne“ z našich životov odíde. Raz vyrastieme alebo vyštudujeme vysoké školy a budeme sa mať lepšie. Tak ako v rozprávke, kde dobro zvíťazí nad zlom.

Prajem veľa úspechov v živote a tých správnych ľudí okolo seba.

Vaša Klára



Ako zmení energetická kríza Európu?

Koho z nás zdražovanie energií priamo či nepriamo nepostihlo? Nielen ceny za plyn vzrástli, rovnako i tovar a služby závislé od energií. Mnohí sa pýtajú, kto je za toto zdražovanie zodpovedný? Aj keď sa názory na tento problém líšia, riešenie naň musíme hľadať spoločne. Pre nás študentov táto kríza znamená nemalé komplikácie, ako hrozba dištančnej výučby, ktorá najmä pre naše odborné zameranie znamená nedostatok skúseností a zručností do praxe. Ďalším z problémov je zvýšenie nákladov na cestovanie a zvýšené ceny za vykurovanie školských priestorov. Napriek tomu máme my i učitelia stále odhodlanie ísť dopredu.

Čo môžu národy Európskej únie v budúcnosti urobiť lepšie, aby sa podobná situácia neopakovala? Myslím si, že sme podcenili našu závislosť od ruských zdrojov a namiesto hľadania alternatív sme si na východe nechávali pootvorené zadné dvierka. Ak alternatívy nenájdem, ba sa o to ani nepokúsime, môžeme predpokladať, že sa v energetickej kríze ocitneme opäť.

Domnievam sa, že každá zmena začína u jednotlivca. Veď aj ten jeden solárny panel na streche si susedia všimnú a aspoň v krátkosti sa zamyslia. Zmena by mala prísť postupne. Aj keď domácnosť bude vykurovať plyn, teplú vodu môže ohrievať slnko. Tým sa znižuje naša závislosť od vyčerpatelných zdrojov. Hoci nevymizne, predsa sa zníži.

Vlády by mali finančne podporovať projekty na tvorbu obnoviteľných zdrojov. Z histórie vieme, že ak sa agresor nestretne s odporom, budú jeho nároky neustále stúpať. Aby ich ľudia začali používať, musia byť naozaj prístupné. V tomto smere by bolo rozumné, keby príslušné orgány o nich pravidelne poskytovali zrozumiteľné informácie pre všetky vekové kategórie. Potom by solárne panely boli na streche každého domu.

Moje slová sa možno stratia, ale dúfam, že vo vás pretrvajú. Snáď budeme v budúcnosti pozornejší voči daniu okolo nás a uvedomíme si, že svet sa nekončí za hranicami Európskej únie.

Lívia Furcoňová, IV. ZUA



Dajte mladým šancu!

Aká je nevýhoda byť mladý?

Možno len to, že nie vždy sa nám darí.

Často sme vždy sami a nie sme len nad vecami.

Stále všetci hovoria, aké máme šťastie byť mladí,

no aké je to šťastie nepovedia ani tí starí.

Očakáva sa od nás červený diplom a veľká rodina,

ale čo ak toto človek nespĺňa? Je to len splodina.

Mladá hlava nemá poznať depresie,

však sa len učíme a počúvať musíme.

Depresia sa podľa starších ľudí získava vekom,

nemá byť taká častá u mladých ako cesta vlakom.

Mladé ženy ukazujú svoju osobnosť pomocou obliekania,

nechcú byť terčom pískania či komentovania.

Ani krik nevhodných poznámok,

každému takému by som zmenila ústa na zámok.

Za znásilnenie máme byť vraj šťastné a ďakovať,

pravda je, že oni by mali svoje činy ľutovať.

Žiadna žena nechce byť obeťou niečoho takého,

hnusného a krutého.

Na internete toľko krásnych modeliek,

myslíš si, že chudá postava bude ten liek?

Áno, ty si tá, ktorá celé dni neje a hodnotí,

no ani nevieš, aká choroba ti ide naproti.

Možno má ona užší pás,

no je toto hodnota všetkých krás?

Na internete každý vyzerá inak,
no v realite vyzerá nijak.

V realite ma akné,
no na fotke má čelo krásne,
je toto vážne to správne?
Jej ploché brucho ako doska,
v realite je to vážne troska.

A modelka na internete,
vyrovná sa každej brunete.

Mladí muži by mali ísť na vojnu,
ako inak chcú mať povest' dôstojnú?

Muž má byť silný, aby neplakal,
ani keď ho niečo veľmi zraní,
plakať by nezačal.

Pretože to nie je to nežné pohlavie,
ktoré vraj stále plače,
tak sa preber, chlapče!

Nalakované nechty či nosenie suknie u mužov,
je ako nosenie výrazných rúžov.

Každý sa pozrie a okomentuje,
mužský rod nad tým lamentuje
a najradšej by ho dali na popravu,
však taký muž nepotrebuje hlavu.

Muži vlastne musia byť silní
a obliekať sa podľa noriem,
občas doma poriadne vyvrieť
a na pivo si sadnúť a v krčme kypieť.

Keď chalan ma iné ciele
a nie sú to plášte biele,
nemusí byť pochopený,
najhoršie je,
že z toho ani nie je prekvapený.

Dajte nám mladým čas
a uvidíte, čo je v nás.
Nemusíme byť všetci politici,
no môžeme byť inak dôležití.
Sme mladí a učíme sa rýchlo.
Vieme, aké je veľké vtáčie krídlo,
no naše sú ešte väčšie,
pôjdeme pekne cez zahraničie.
Študovať mimo naše sídlo,
vždy viete naše telefónne číslo
a my môžeme učiť sa zasa iné písmo.

Raz na mladých budete hrdí,
možno to nie každý tvrdí,
niekto nás aj vetami drtí,
no na našich pleciach je celá budúcnosť.

Ešte nevypršala naša slušnosť
a vieme, aká je postupnosť,
raz aj my budeme minulosť,
no momentálne sme my tí dôležití.

Možno sme niekedy hlúpi,
ale nie sme aspoň skúpi
a radi si vypočujeme váš názor,
ak je podstatný a múdry.
Mladý je byť dobrá výhoda,
no nie vždy je náš život ako sladká jahoda.

R. Macášová, I. ZuA



Anonymný profil nie je náš skutočný kamarát

Najlepším kamarátom každého moderného študenta je Wikipédia a Google. Veď budme k sebe úprimní, každý z nás si už určite pomohol internetom pri písaní referátu alebo písomky. A ešte jednoduchšie je, keď správne odpovede nájdeme jedným klikom v triednej skupine na Instagrame. Vtedy sme všetci vysmiati od ucha k uchu. No predstavte si, že jedného dňa tam nájdete svoje súkromné fotky alebo dokonca zahanbujúce fotky, ktoré ani neviete, kedy vznikli.

Určite si pamätáte prípad minulého roka, ktorý šokoval celé Slovensko, keď skupina tínedžerov zneužila len 11-ročné dievča. Vlastní kamaráti ju napadli a zavesili jej nahé fotky na sociálne siete. Táto kyberšikana ju poznačila, pravdepodobne, do konca života. Týchto prípadov je čoraz viac a neraz vedú až k samovraždám.

Rovnako na nás môžu vplývať aj vyretušované a prikrášené fotografie alebo informácie, ktorých je teraz plný Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook a mnohé ďalšie siete. Odvšadiaľ na nás vyskakujú rôzne ideály krásy, s ktorými sa chceme porovnávať a dosiahnuť ich, avšak často je to nemožné. Vyvoláva to v nás potom pocit menejcennosti až depresie.

So sociálnymi sieťami naša generácia vyrastala a život bez nich si už viacerí nevieme ani predstaviť. Každý deň sa na nás valia tisíce informácií, ktoré musíme triediť a zamyslieť sa, ktoré sú pravdivé a ktoré nie. S týmto sa nestretli naši rodičia, starí rodičia, ani tí pred nimi.

Na mobile trávime celé hodiny a dni a je na nás, či budeme svoj voľný čas zabíjať skrolovaním alebo ho využijeme efektívne. Internet aj sociálne siete vedia byť dobrým pomocníkom, uľahčujú nám prácu, učenie alebo mnoho ďalších aktivít, ktoré dnes už môžeme vykonávať jednoducho spoza počítača. Na druhej strane vedia človeka vtiahnuť do akéhosi alternatívneho sveta.

Tak prosím, nebudme izolovaní medzi štyrmi stenami našich izieb a nebojme sa na ulici osloviť jeden druhého, pretože čas strávený spoločne “face to face” nám nenahradí žiadny chat.



ANKETA!

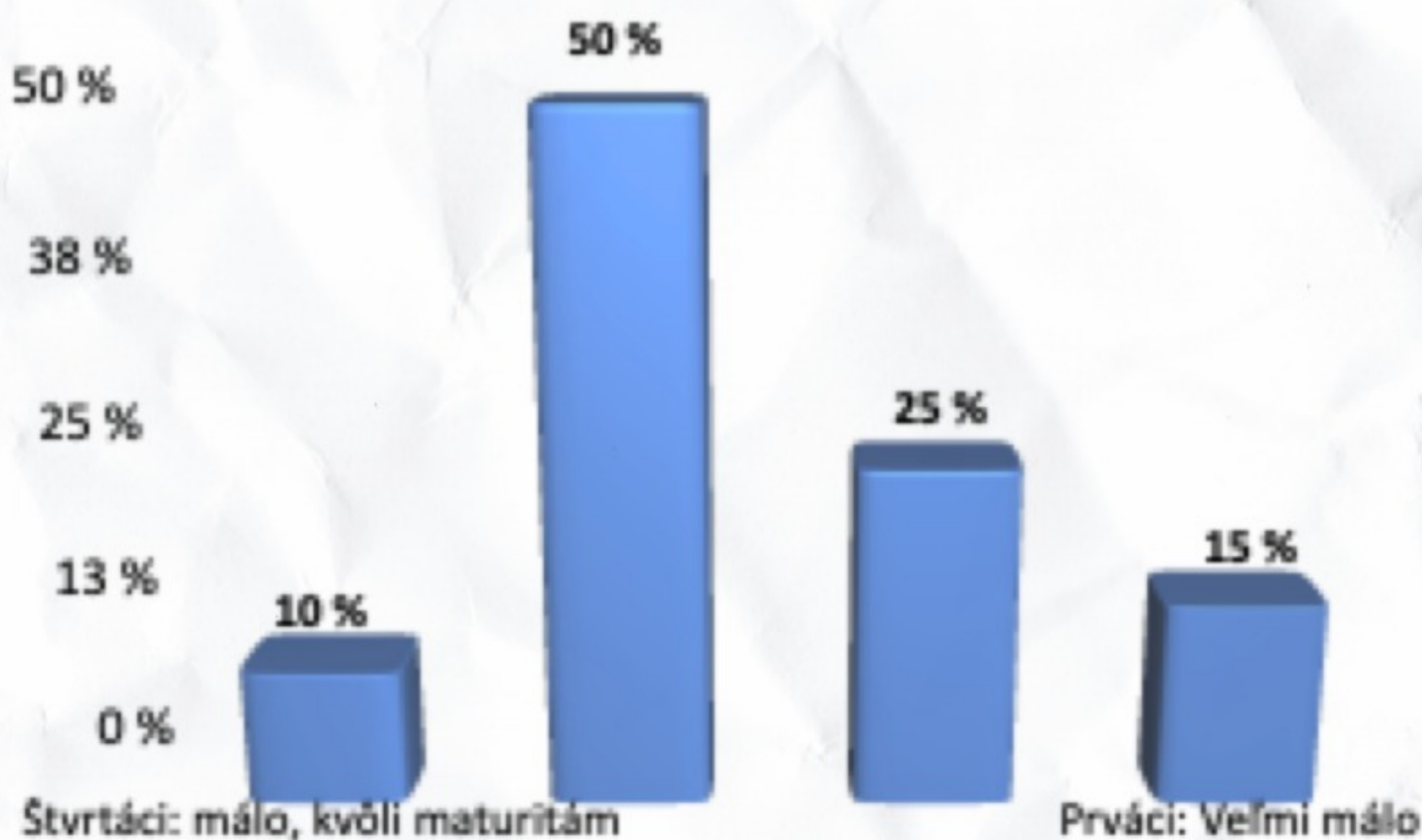
Ako trávia čas študenti na našej škole?

(Medzi študentmi našej školy sme sa rozhodli urobiť krátku anketu, aby sme sa dozvedeli, ako trávia svoj voľný čas, či ho majú dostatok a aké činnosti najradšej robia vo voľnom čase. Našho prieskumu sa síce nezúčastnilo veľa študentov (z každej triedy 2), ale boli zastúpené všetky triedy, ročníky a študijné odbory. Výsledky si môžete pozrieť v našich prehľadných grafoch.

A ako si na tom TY so svojim voľným časom?

Spracovali E. Beláčiková II. PSB, A. Kuzmová II. PSB

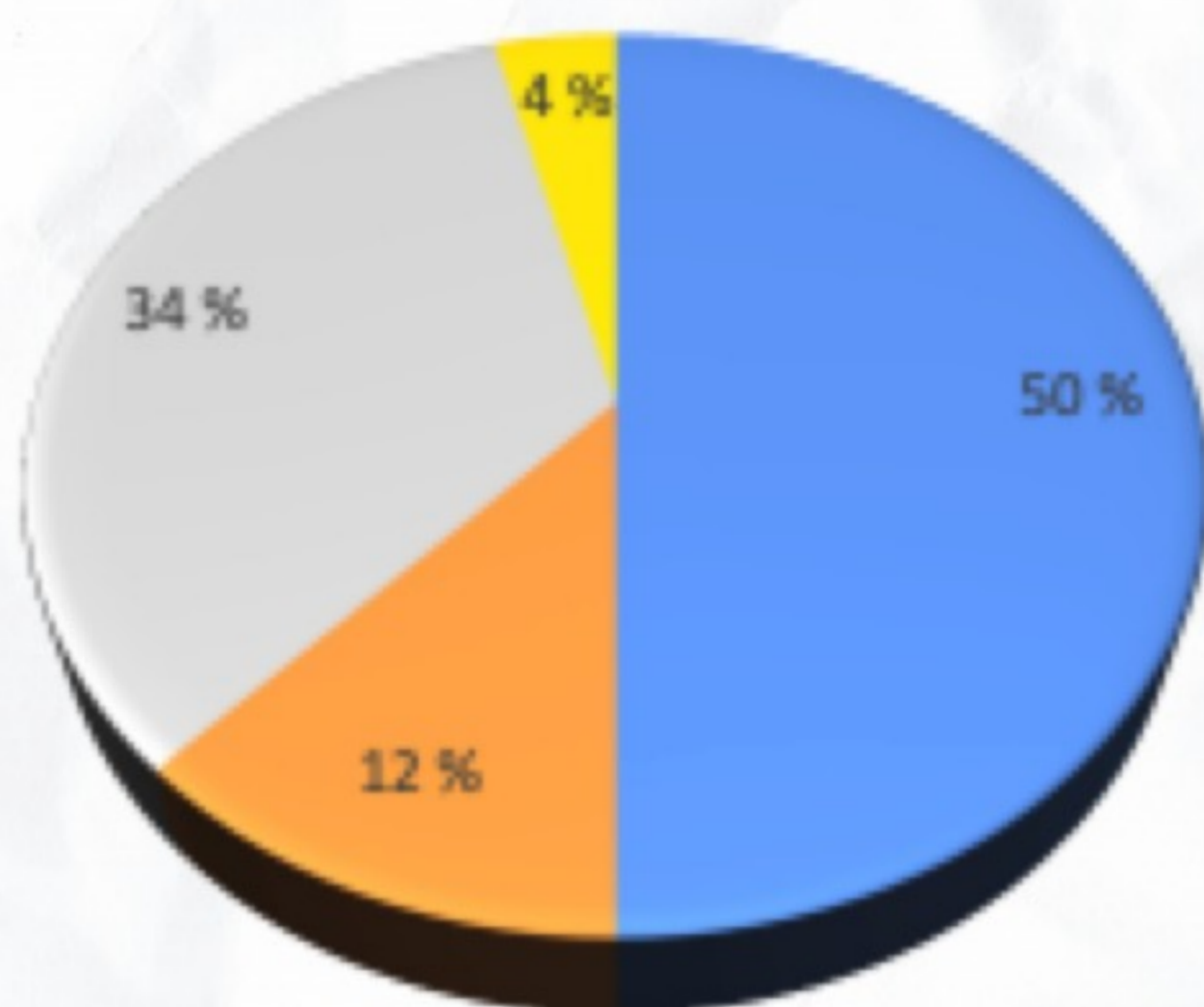
KOLKO voľného času máš priemerne počas pracovného dňa?





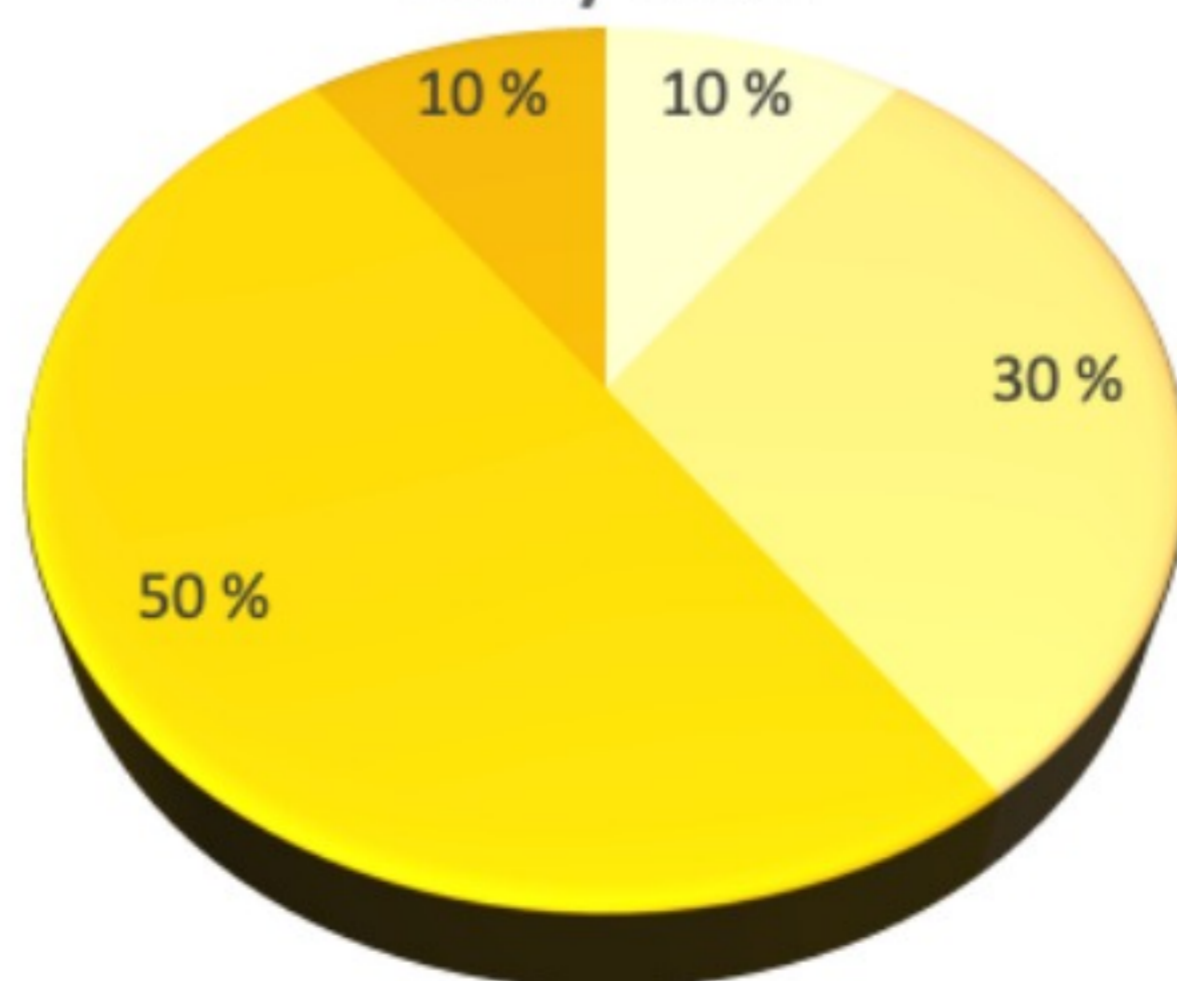
ANKETA!

**Ako by si vo
všeobecnosti
zhodnotil množstvo
voľného času, ktorý
máš?**



● Štvrtáci ● Tretiaci ● Druháci ● Prváci

**Čo pre teba znamená
voľný čas?**

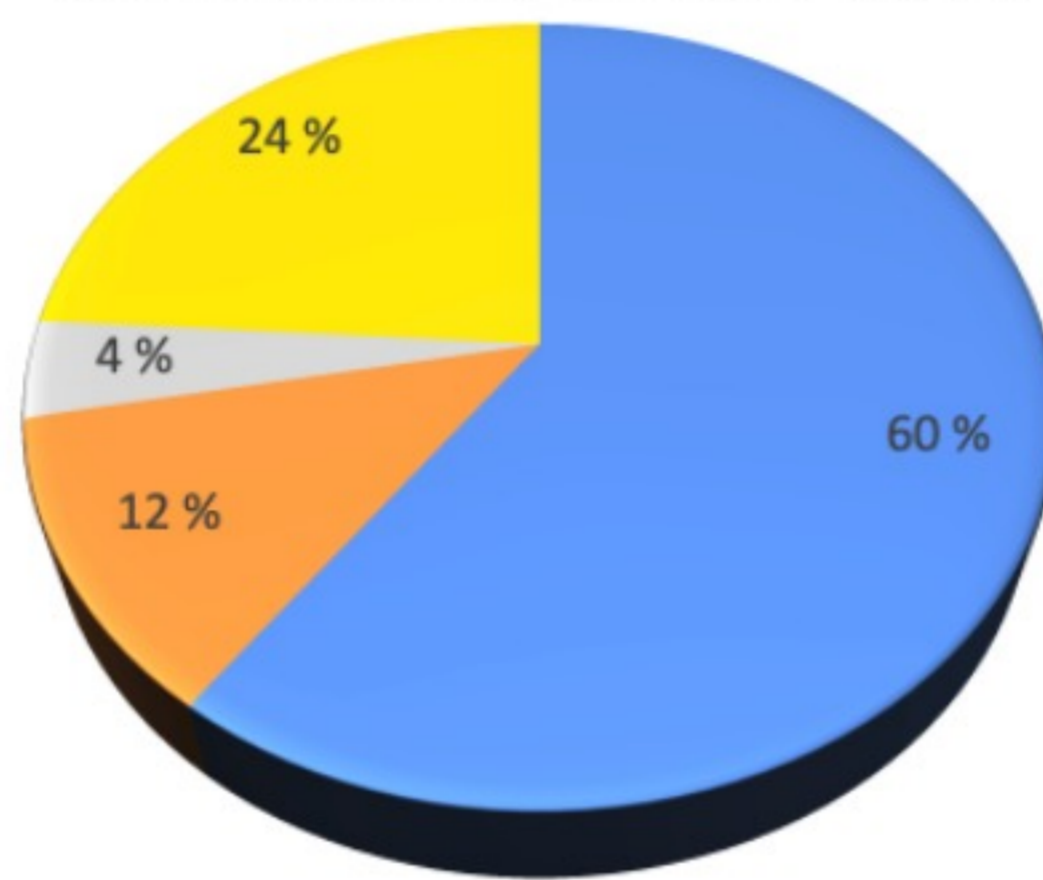


● čas venovaný ostatným ľuďom
● byť so svojimi kamarátmi a užívať si voľno
● čas na relaxáciu, čas venovaný sebe
● dobrý pocit, odpočinok od povinností



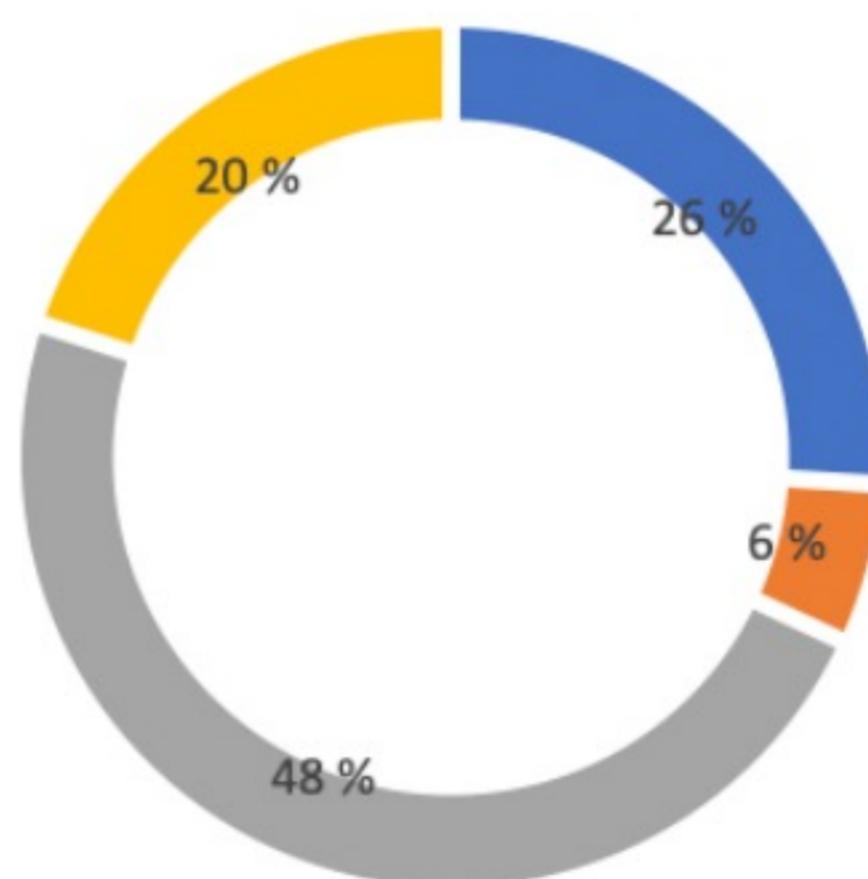
ANKETA!

Kto rozhoduje o tom, čo budeš robiť vo voľnom čase?



● Nikto mi nehovorí, čo mám robiť, svoj čas si riadim sám/a ● Rodičia ● Neviem ● Kamaráti

Čo by si chcel vo voľnom čase robiť najviac?



● Venovať sa sebe ● Oddychovať ● Tráviť čas s rodinnou ● Tráviť čas s kamarátmi