

ČAS na oddych č. 3

ČAS na oddych č. 3



január - február 2006

Obsah:

- s. 3 Zamyslenie na úvod
- s. 4-6 Zábavný kútik
- s. 7 Spýtali sme sa našich učiteľov
- s. 8 Zaujímavosti z ríše zvierat
- s. 9 Zaujímavosti od A po Z
- s. 10 Poznáme ich? (rozhovor s pani zástupkyňou Muchovou)
- s. 11 Kto vie, uhádne!
- s. 12 Horoskop na rok 2006
- s. 13 Smiech lieči
- s. 14 Okienko pre každého – III.časť
- s. 15 Poučme sa
- s. 16 Testík
- s. 17 Poradňa psychológa
- s. 18-19 Vlastná tvorba
- s. 20 Naši športovci v akcii
- s. 21 Spýtali sme sa žiakov
- s. 22 Keď príde hosť
- s. 23 Hudobné okienko
- s. 24 Zo života školy
- s. 25-26 Kútik pre najmladších
- s. 27 Na slovíčko s redakčnou radou
- s. 28 Riešenia úloh zo zábavného kútika

Ročník: II., číslo: 3

Školský rok: 2005/2006

Január – február 2006

Vydáva: ZŠ v Topoľčanoch, Ul. Škultétyho 11

Zodpovedná: Mgr. Mária Bezáková, riaditeľka školy

Mgr. Daniela Vystrčilová, učiteľka

Tlač: TRISTANPRESS, spol. s r.o, Topoľčany

www.casnaoddych.unas.cz, www.skola.topindex.sk

Časopis pre vnútornú potrebu školy.

A je tu nový rok 2006.



*Veľa lásky, pokoja a šťastia
všetkým Vám!*

Zamyslenie na úvod

Že je tu nový kalendárny rok, to ste, milí čitatelia, určite všetci zaregistrovali. Takže pranie úspechov, šťastia a zdravia je v tejto pravidelnej rubrike na mieste. Túžime spolu s vami, aby sa nám nový rok vydaril, aby ste boli stále spokojnými čitateľmi a hrdými žiakmi našej školy. Tu sa možno pozastavíte nad slovným spojením „hrdý žiak“. Mnohí si ťažko pripúšťate myšlienku, že by ste mohli byť hrdí na svoju školu. Ale ruku na srdce. Nie ste v škole denne? „Nestraší“ vás vždy na konci akýchkoľvek prázdnin? Nemáte tu kopolu kamarátov? Nezažijete tu neopakovateľné trapasy a zážitky? Nespoznáte práve v školských laviciach svoje prvé lásky? Nenaučíte sa byť skutočnými majstrami v používaní ťahákov a v našepkávaní? Nepousmejete sa nad drobnými chybičkami učiteľov? Kde inde, ako v škole, by ste mali toľký priestor na predvádzanie svojich schopností a vedomostí? Kto iný by vám dal celých 45 minút na to, aby ste mohli vyjadriť svoje postrehy počas písomky či testu? Práve v škole máte neobmedzené možnosti svojho rozvoja a rozletu, akurát, že to často pochopíte až po niekoľkých rokoch. A tak nateraz nám stačí, keď budete spolu s nami, učiteľmi, dbať o dobrú povesť našej školy a vzorne ju reprezentovať všade tam, kde povedú vaše kroky.

p. uč.



Zábavný kútik



Sudoku

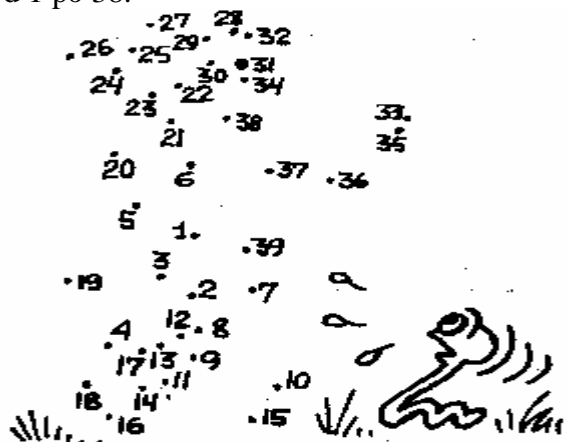
Sudoku má len jedno pravidlo: každý riadok, stĺpec a štvorec s rozmermi 3x3 políčka musí obsahovať čísllice od 1 do 9. Nijaká čísllica sa v riadku, stĺpci a štvorci nesmie opakovať. Nemusíte nič viac vedieť, stačí logicky myslieť.

1	4							6
5			4			3		8
			2		3	4	7	
	8	1	3	9			2	
			1	7	4			9
		6		8		1	3	7
	5	4			7		6	1
		8	6		1	7		
6	1			3	5	9		

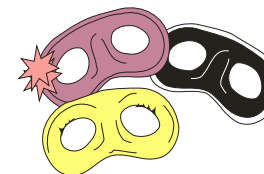
	1	6	3				9	5
2		7	6		8			
8	9				5	7	6	
1	3		7		9			
				1	3	9	4	7
	7	2	4	5				3
		9		7		6	2	
7		5		6		4		
6				3	2			8

Čo vyľakalo červíka?

Pospájaj čísla od 1 po 38.



Spýtali sme sa našich učiteľov



1. Akých žiakov radšej učíte – tichých alebo trochu živších?

Určite mám radšej živších žiakov, ale musia hovoriť k veci, nesmú klamať a byť drzí.

p.uč.Lichá

V každej triede sa nájdu aj tichí žiaci, aj živí.

p.uč.Kubříková

Určite živších. Vyžaduje to vynaložiť úsilie zo strany učiteľa na usmernenie správania sa žiakov. Vedieť sa vcítiť do ich problémov, ťažkostí a hlavne vedieť im poradiť, ako ďalej formovať svoje správanie.

p. riaditeľka

Vždy som mala radšej smelé a nebojácne deti, ale z vlastnej skúsenosti viem, že mnohé nie sú rady stredobodom pozornosti a často z nesmelých a utiahnutých žiakov sú neskôr vedúce osobnosti, ktoré to dotiahnu v živote oveľa ďalej ako tí, ktorí v škole vynikali.

p.uč.Valachová

To nie je dôležité. Podstatné je, aby sa zaujímali o preberané učivo a aby počúvali výklad.

p.uč.Turečeková

2. Dovolili by ste svojim deťom zapojiť sa do reality šou?

Poznám názor svojich detí na tieto relácie, takže by som im nemusela nič zakazovať. Ak by však chceli ísť, bolo by to rozhodnutie dospelého človeka, samozrejme s mojím negatívnym postojom.

p.uč.Lichá

Nie. Snažila by som sa im vysvetliť negatíva takýchto relácií. Myslím si, že do takýchto reality šou sa rozumne uvažujúci človek neprihlási.

p.uč.Kubříková

Mám už dospelé deti, ktoré by sa určite nezapojili. Pokiaľ by boli ešte u mňa doma, určite by som im to nedovolila.

p.riaditeľka

S deťmi by som asi zvážila pre a proti, ale dospelí by už mali mať vlastný názor.

p.uč.Valachová

Sú už dospelé. Nechala by som to na ne. Len by som im pripomenula, že peniaze nie sú všetko.

p.uč.Turečeková

!!!Pokračovanie rozhovoru v ďalšom čísle!!!

Zaujímavosti z ríše zvierat



Túžite po mačiatku?

Ak si sa rozhodol, že si zaobstaráš nového štvornohého priateľa, v prvom rade musíš zvážiť niekoľko skutočností.

Tento mačkovitý mäsožravec sa dožíva 15 rokov. Budeš to vedieť akceptovať a žiť s ním tak dlho?

Pri výbere musíš zohľadniť hlavne to, či chceš mačiatko s preukazom o pôvode alebo bez neho. Rozdielna je ich cena ako aj fakt, že mačiatko s preukazom pôvodu môžeme prezentovať na výstavách.

Ďalej musíš zvážiť, či chceš mať plemeno dlhosrsté alebo krátkosrsté. Pri dlhosrstých mačkách sú väčšie nároky na udržiavanie srsti, v dospelosti sú to však veľmi pokojní a spoločenský kamaráti. Krátkosrsté mačky sú naproti tomu oveľa temperamentnejšie.

Dôležité je aj to, kedy mačiatko príde do novej domácnosti. Ideálny je víkend-môžeš s ním byť celý čas doma a oboznámiť ho s novým prostredím, máš čas sa mu venovať, a tak ho zbaviť stresu. Je dosť času na to, aby si mu pripravil misku s pieskom, ktorá bude slúžiť ako toaleta, nádobu na vodu (najlepšie je keramická miska), nádobu na krmivo. Na začiatku mačiatko nemusí javiť o krmivo záujem, je to však len bežná reakcia a svoje zohráva aj strach. Keď si dôkladne prezrie svoje nové teritórium, jeho strach postupne opadáva. Celková aklimatizácia mačiatka trvá jeden až dva dni. Počas nich ho netreba zbytočne brať na ruky, ono určite samo vyhľadá našu spoločnosť. Ideálny vek na kúpu mačiatka je 8 týždňov.



Zaujímavosti od A po Z



Je obloha skutočne modrá?

V skutočnosti obloha nemá žiadnu farbu. Sfarbenie jej dáva slnečné svetlo, ktoré vytvára všetky farby dúhového spektra. Pri prechode atmosférou sa svetlo rozptyľuje. Modrá farba s najkratšou vlnovou dĺžkou sa rozptyľuje ľahšie ako ostatné farby s dlhšou vlnovou dĺžkou, preto sa nám zdá, že nebo je modré.

Ako vznikajú hromy a blesky?

K búrke dochádza vtedy, keď vlhký, teplý vzduch vystúpi hore a vytvorí búrkové mraky. Vo vnútri týchto mrakov vznikajú elektrické výboje, ktoré spôsobia blesk. Blesk ohreje okolitý vzduch, ten sa rozpína a jeho náraz do studeného vzduchu počujeme ako hrmenie.

Sú ľadové kryhy slané?

Z času na čas sa od ľadovca oddelia kusy ľadu. Ľadové kryhy sa najčastejšie objavujú v oblasti severného a južného pólu. More ich unáša do teplejších oblastí, kde ich slnko a voda roztopia. Kryhy teda nie sú slané, lebo nie sú z morskej vody, ale zo snehu.

Prečo je more slané?

Na rozdiel od riek a jazier je voda v mori slaná. A ako sa soľ dostane do vody? Pôsobením dažďov sa soľ z hornín pobrežných skál vymýva a splavuje do mora. Pre potreby človeka sa soľ získava odparovaním morskej vody vo veľkých nádržiach.

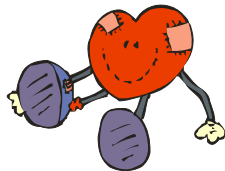
Čo je to UFO?

UFO je skratka anglického výrazu a v doslovnom preklade to znamená neidentifikovateľný lietajúci predmet. Od roku 1947 boli zistené – predovšetkým nad územím USA – lietajúce telesá neznámeho pôvodu, predovšetkým v tvare disku. Vedecké teórie o mimozemských objektoch a bytostiach sú rozporuplné. V mnohých krajinách pokračujú pozorovania a výskumy UFO.

pripravila Mirka



Poznáme ich?



Na zvedavé otázky nám odpovedala aj naša pani zástupkyňa pre II. stupeň, p. uč. Erika Muchová.

1. Aké zmeny plánujete vo svojom živote a práci v novom roku 2006?

Neplánujem si nový rok, beriem život tak, ako plynie. Snažím sa žiť vyrovnané a želám sebe a svojim blízkym zdravie.

2. Ako najčastejšie trávite svoj voľný čas?

Najradšej trávim čas s knihou a veľmi rada šijem a pletiem, ak mám trošku voľna, čo nebýva tak často.

3. Keby ste mohli čokoľvek zmeniť v našej škole, čo by ste urobili?

Zmeny môžu robiť ľudia len spoločne vzájomnou spoluprácou. Jeden človek ani v škole nedokáže nič, nech by sa akokoľvek snažil.

4. Akých žiakov radšej učíte – tichých alebo trochu živších?

Každý žiak je iný. Rada učím všetkých, pokiaľ dokážu rešpektovať základné pravidlá správania sa a uvedomujú si, že im chcem odovzdať čo najviac vedomostí.

5. Dovolili by ste svojim deťom zapojiť sa do reality šou?

Nie.

6. Ako reagujete na výstrednejších žiakov, ktorí majú napr. pearsing, zelené vlasy a podobne?

Všímne si ich určite každý, veď o to im práve ide, ale snažím sa vysvetliť im, že upozorniť na seba sa dá aj iným spôsobom.

7. Okolo nás je veľa násilia, myslíte si, že šikanovanie v ZŠ môže byť prvým jeho prejavom?

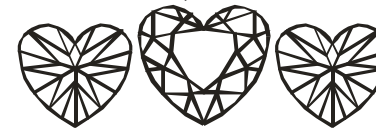
Šikanovanie fyzické či psychické je prejavom násilia, pretože ubližuje ľuďom.

Ďakujeme za rozhovor.

Konať dobro je jediný čin, ktorý nám dáva pocit blaha.

Emerson

Kto vie, uhádne!



Čo znamená rozvetvená rodina?

Prečo nemôže Janko Hraško plávať?

Je to na strome a nedýcha to. Čo je to?

Aký je to negalančný človek?

Aký je najlacnejší prostriedok na farbenie nechťov?

Ako spoznáte hasiča v civile?

Je to žlté a keď to dopadne, zamňauká to. Čo je to?

Prečo mal favorit číselné označenie 136?

Viete, ako sa hovorilo na Slovensku Škoda Favorit?

Prečo má škodovka vyhrievanie zadných skiel?

Čo má každý kalendár na konci?

Podľa čoho spoznáš Číňanov?

Prečo v zime padá sneh?

Čo je nekonečné?

Čo je to rovnica?

Kam zaraďujeme ježa?

Kedy je maximálna hmľa?

Posielame si SMS

V nebi majú plno, v pekle ma nechcú! Čo s tým?

Keby som vedel tvoje číslo na mobil, tak teraz by som ti určite aj zavolať.

Pre teba by som išiel aj na kraj sveta. Sľubuješ, že zostaneš tam, kde si?

Zapamätaj si, že život je príliš krátky na to, aby sme svoju veľkú lásku nechali odísť! Tak ma zastav...

Dnes som sa vybral na lov a na háčik som nastokol svoje srdce. Dúfam, že nedávaš prednosť dažďovkám.

Vymením srdce za srdce, pokiaľ je ešte horúce. S tebou?

Amorovi došli šípy, a tak teraz strieľa SMS-ky. Trafil sa ti do srdca?

Keby bol Boh ženou, vyzeral by presne ako ty!

Horoskop na rok 2006



Baran – Je nebezpečné tváriť sa ako ten, čo všetko vie a všade bol. Čakajú vás veľké zmeny. Preto nehovorte o túžbach a plánoch. Vyhnite sa ľuďom, ktorí vás uplynulý rok obrali o peniaze. Pokojne sa pustíte do malých dobrodružstiev, kúpte si žreb alebo sa prihláste do reality šou.

Býk – Tohto roku naplno prejavte svoje city. Choďte čo najviac medzi ľuďmi, neuzatvárajte sa do sveta snov. Pri svojich plánoch myslíte viac na vzdialenú budúcnosť ako na súčasnosť.

Blíženci – Naučíte sa, že nie všetko musíte vyriešiť a každému pomôcť. Užijete si pohodu, tichú radosť zo života ako takého. Pri nákupoch sa nedajte nachytať na reklamu. Dajte si pozor pred prechladnutím.

Rak – Je načase prestať sa strachovať o svoju existenciu a zmeniť svoju profesionálnu kariéru. Pokúste sa hazardovať, hviezdy budú stáť pri vás. Choďte s priateľmi častejšie na čaj alebo prechádzku.

Lev – Hviezdy vás varujú pred nepokojom a útekmi. Nezabúdajte, že plniť sľuby znamená mať čisté svedomie a je to aj jediný spôsob, ako ukázať neprajníkom svoju silu.

Panna – Čakajú vás zdravotné problémy so srdcom a žalúdkom. Ale nevzdávajte sa, zavolajte starým známym, vypočujte si obľúbené piesne a načerpajte energiu z pekných spomienok.

Váhy – Chvilami sa v tomto roku budete cítiť úplne vyčerpane, ale zároveň to bude rok prebudení, v ktorom jasne pocítite, čo a kto je pre vás dôležitý. Určite sa vyhnite sporom s priateľmi a kolegami.

Škorpión – Ste človek, ktorý sa nestratí v dave. Nebojte sa nových stretnutí. Neváhajte do svojich problémov svojich blízkych, ktorí vás majú radi a nebojte sa robiť kompromisy, môžete pokojne aj trochu riskovať.

Strelec – Ak sa nevzdáte pri prvých prekážkach, môžete dosiahnuť úspech. Skúste si uvedomiť, že nie ste najdôležitejší človek vo vesmíre. V súkromí vás čakajú nezhody, ktoré však hravo zvládnete.

Kozorožec – Niečo sa bude stále diať. Riskovať sa vám oplatí. Vyriešte staré problémy a pokojne sa pustíte do riešenia nových. Uvedomte si, aká úžasná je pre vás nezávislosť.

Vodnár – Chvilami zažijete úplné vyčerpanie, ale nebojte sa pomaly kráčať vpred. Neporovnávajte sa s druhými a uvedomte si, že vy ste jedinečná bytosť. Keby ste mali stále len úspech, okolie by to neprijalo.

Ryby – Tento rok je ako stvorený na zmeny. Nebojte sa objasniť aj toho, kto to od vás už nečaká. Vyhnite sa robeniu vecí naoko, nepriniesli by vám ani zmenu, ani očakávaný pokoj.

Smiech lieči



Psychiater hovorí kolegovi:

„Vieš, mám výborného pacienta. Trpí na rozdvojenie osobnosti. A platia obaja ...“

XXXXXXXXXXXX

„Petřík, kedy si sa narodil?“

„Ja som sa nenarodil. Susedka povedala, že som otcovi vypadol z oka.“

XXXXXXXXXXXX

„Tak ako to ide, synček, v tej škole?“

„Dobre, ocko, každý deň v inom kúte.“

XXXXXXXXXXXX

„Aj teba otec núti, aby si sa pred jedlom pomodlil?“

„Nie, naša mama varí celkom dobre.“

XXXXXXXXXXXX

Letuška obsluhuje arabského cestujúceho a pýta sa:

„Dáte si nejaký drink?“

Arab odpovie:

„Nie, ďakujem, za chvíľu budem riadiť...“

XXXXXXXXXXXX

Na stavbe: „Šéfe, zlomila sa mi lopata!“

„Tak sa opri o miešačku!“

XXXXXXXXXXXX

„Zase ideš do krčmy? Veď vieš, že máme do dvoch dní zaplatiť nájom!“

„Neboj sa, do tej doby sa určite vrátim!“

XXXXXXXXXXXX

Mama kričí na malú Vierku, ktorá sa pri jedení zababrala:

„Ty prasiatko! Vieš ty vôbec, čo je to prasiatko?“

„Áno, dieťa veľkej svine.“

XXXXXXXXXXXX

Okienko pre každého

Čo znamenajú naše mená? III. časť

Miriam – znamená „milovaná bohom“;

Miroslav – „slávi mier“, „mierumilovný“; nemá rád spory;

Monika – veľmi staré fénické meno s významom „bohyňa“;

Natália – od latinského slova „natalis“, čo znamená „narodeniny“;

Nikola – má pôvod v gréckom „Nikóláos“. Pretože „nik“ je víťazstvo a „láo“ je ľud, dá sa vyložiť tak, že označuje toho, kto „prináša ľuďom víťazstvo“.

Nina – pôvod má buď v španielskom slove „ninos“, čiže „dieťa“ alebo „bábika“. Môže ísť aj o domácu podobu českého mena Janina, Anina.

Oľga – ženská obdoba mena Oleg pochádza zo severných krajín a znamená „prinášajúca spásu, slávu“;

Patrícia – z latinského „patricius“ – „vznešený, urodzený“;

Pavol – z latinského „paulus“ – „malý, nepatrný“;

Petra, Peter – znamená „skala“; držiteľ mena je pevný, silný, vie odolať stresu a problémom;

Renáta – z latinského „renata“, čo je „znovu zrodená“. Vždy sa cíti perfektne.

Richard – má starogermánsky pôvod a znamená „prísny, tvrdý kráľ či vodca“, nikomu nič nedá zadarmo;

Róbert – starogermánske meno s významom „žiariaci slávou“ alebo „skvelý a slávny“;

Roman – z latinského „romanus“, čiže rímsky. Meno je odvodené od talianskeho mesta Rím.

Silvia – z latinského „silva“ – „les“ a „silvius“ – „lesný“. Má rada prírodu, lesy.

Simona – pochádza síce z francúzštiny, ale základ má v hebrejskom mene „Šimhón“ – „počujúci“. Simona má uši v pozore a počuje všetko, čo sa kde šustne.

Soňa – pôvodne z ruštiny, prv bola podoba Sofia, čo pochádza z gréckeho „sofia“ – „múdrosť“. Sone sú veľmi šikovné.

Štefan – z gréckeho Stephanos – „veniec“, penesene tiež „víťaz“;

Tibor – talianske meno odvodené od slova „čestný“;

Tomáš – pôvod v sýrskom slove „tóma“ – „blíženec, dvojča“;

Viera – zo slovanského Věroslava – „viera“, proste dá sa jej veriť;

Vladimír – slovanské meno, „veľký svojou mocou“;

Zita – pôvodom talianske zo slova „felicita“ – šťastie“ alebo „úspech“;

Zuzana – z hebrejského šóšanná – „ľalia“, ale v iných jazykoch znamená tiež „sasanka“ alebo „lotos“. Je to krehká kvetinka.

Poučme sa



Kniha a televízia

Vzdelávanie bolo a vždy bude pre človeka záchytným bodom uplatnenia sa v živote. Vynikajúcim prostriedkom vzdelania je kniha.

Mesiacom knihy je marec. I keď je marec ďaleko, mali by sme si knihu vážiť neustále. Predovšetkým sa musíme zamyslieť nad tým, prečo je pre väčšinu detí a mládeže dôležitejšia televízia, playstation či počítač. Je to výchovou doma či na to vplyva celá spoločnosť? Nesmieme zabúdať, že prostredníctvom knihy sa nám zvyšuje jazyková zdatnosť a vďaka nej dokážeme spisovnejšie rozprávať. Už naši predkovia vedeli, že je dôležité vedieť čítať a písať. Knižky nás obohacujú najmä duševne, čo je v dnešnom pretechnizovanom svete nesmierne dôležité.

A preto, keď nabudúce bude mať váš kamarát či kamarátka sviatok, skúste radšej kúpiť nejakú peknú knižku namiesto najnovšej počítačovej hry. Určite z toho budete mať lepší pocit ...

Potrebuješ načerpať energiu?

Vyskúšaj zaujať **bojovú pozíciu**.

Postav sa na podložku, nohy mierne pokrč v kolenách a rozkroč sa. Vyrovnaj chrbát, rozpaž ruky a dlane otoč smerom k podlahe. Pri nádychu otoč hlavu smerom k ľavej ruke, pri výdychu prenes váhu na ľavú nohu. Opakuj 5-krát, potom i na druhú stranu. Vypusti z hlavy všetky problémy, sústreď sa len na svoj dych a nenechaj sa ničím rušiť.

pripravila Verča

Testík



Si úprimný/úprimná?

1. Tvoj kamarát/kamarátka má nové tričko, ktoré je úplne nemožné...

- a) Určite jej/mu to povieš. (3 body)
- b) Radšej budeš mlčať. (1 bod)
- c) Jemne to naznačíš. (2 body)

2. Zdá sa ti, že tvoja učiteľka dala zámerne tvojmu spolužiakovi ľahké otázky pri odpovedi, pretože pozná jeho rodičov. Ty si dostal 2 a spolužiak 1. Čo urobíš?

- a) Budeš držať jazyk za zubami. (1 bod)
- b) Drzo na to učiteľku upozorníš. (2 body)
- c) Slušne navrhneš, či môžeš spolužiakovi položiť ešte pár otázok. (3 body)

3. Priznáš sa, keď si nájdeš chybu v písomke, ktorú si učiteľka nevšimla?

- a) Áno. (3 body)
- b) Určite nie. (1 bod)
- c) Len ak mi to nezmení známku. (2 body)



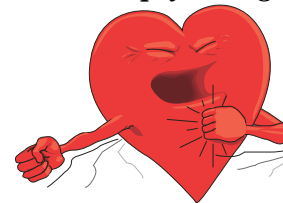
Recept na lenivosť

Potrebujeme: školské ihrisko, 2 ruky, 1 lenivca, 1 motyčku, 1 vedro na odpadky, stopky, sladkú odmenu, silné nervy a trpezlivosť.

Postup: Lenivcovi dáme do ruky motyčku a vyženieme ho na zarastený školský dvor. Dáme mu rozkaz na vyčistenie celej bežeckej dráhy a prilahlých priestorov od buriny a nečistoty. Stopkami mu odmeriame dve hodiny, kým lenivec urobí všetko, čo má. Za odmenu mu dáme polovicu cukríka.

Poučenie: Komu sa nelení, ten dostane polovicu cukríka!

Poradňa psychológa



Milí žiaci, v minulom čísle časopisu ste mali možnosť otestovať sa, ako tréma ovplyvňuje váš výkon. V tomto čísle by som vám chcela ponúknuť niekoľko návodov, ako sa trémy zbaviť:

- upravte si dýchanie pred tým, než začnete hovoriť, dýchajte chvíľu pred výkonom zhlboka a pravidelne;
- ak je možné, zväčšite vzdialenosť medzi sebou a ostatnými ľuďmi (najväčšiu trému máva človek sediaci s ostatnými ľuďmi okolo guľatého stola);
- tréma klesá, keď hovoríte k ostatným z vyvýšeného miesta - stupienka, rečníckeho pultu, od katedry;
- nedívajte sa druhým ľuďom do očí, dívajte sa kúsok „nad“;
- vyberte si medzi poslucháčmi jednu osobu, ktorá dáva tušiť priateľský postoj;
- tréma je priamoúmerná počtu poslucháčov, dobré je skúsiť si vystúpenie (aj odpoveď je „vystúpenie“!) pred menším počtom ľudí;
- najväčšiu trému mávame na začiatku; začiatok prejavu si preto napíšte, naučte sa ho spamäti a potom proste „vyklopte“;
- sugerujte si úspech - pred vystúpením, skúškou si hovorte: „Zvládnem to“, „Si dobrý“, „Ja vám ukážem“, ... a iné vhodné formulky, účinné sú aj vizuálne predstavy zobrazujúce váš úspech (ak idete skákať cez latku, najprv ju musíte preskočiť v predstave - povie vám to každý atlét). V praxi sa často priam deptáme negatívnymi sugesciami typu: „To nezvládnem“, „Ak si vytiahnem otázku 5, tak skolabujem“;
- metóda „ja som on“: predstavte si, ako by sa v podobnej situácii správal niekto, o kom viete, že nejaví príznaky trémy a pritom sa snažte napodobniť jeho psychický stav (chce to tréning);
- predstavte si niečo pekné, čo vás čaká po skončení „trápenia“;
- nahnevaný človek nemá nikdy trému – „naštviť“ sa na niečo alebo na niekoho, povedzme na hlúpe otázky skúšajúceho, na slnko, čo vám svieti do očí... - ak sa vám podarí napr. počas prejavu rozohniť, rozčúliť sa - tréma je preč;
- pri písomkách skúste žuvačku - pohyby žuvacích svalov uvoľňujú napätie.

Mgr. Magdaléna Krošláková

Vlastná tvorba



Žiaci z 3.B sa pohrali so slovíčkami a napísali veselé veršičky o našom meste.

Neveľké sú Topoľčany,
blízko rieka tečie,
o nich píšú noviny
aj ľudové piesne.

Miško

Topoľčany, mesto krásne,
pre mňa je aj veľmi vzácne.
Tu sa môžem tešiť, hrať,
preto ho mám veľmi rád.

Silvia

Topoľčany naše malé,
túžia byť raz dokonalé.

Lenka

Topoľčany, pekné mesto,
kamarátov mám tam dvesto.

David

Bývam v meste Topoľčany,
v centre stojí kostol s hodinami.
Pri fontáne sú lavičky,
na nich sedia detičky.

Janka

Ako poznáš naše mesto?
Rastie tam topoľov dvesto.
Domácim i hosťom otvára brány,
je to pekné mesto - Topoľčany.

Jakub

Na jednom mieste rieka Nitra
vrch Tribeč ju obopína.
Tam sa mesto piva – Topoľčany spomína.
V tom meste je moja drahá škola
a pracuje v ňom celá moja rodina.
To mesto má históriu, je to perla pravá,
na ktorej moja loď do budúcnosti pláva.
To sú moje Topoľčany,
trikrát sláva...

Zuzana

Vlastná tvorba



O hladnej andulke, ktorá uletela, ale ešte stále ju máme doma

Chováme andulky. Máme na dvore veľkú voliéru. Raz ich išiel brat kŕmiť. Zelená, ktorá má meno Karo, vyletela na trávu, ktorá bola pred voliérou, lebo bola hladná. Môj brat sa zľakol, že o ňu príde. Ale mama zobrala misku s prosom a pohrkala s ním. Andulka hneď vletela do misky a hneď sme ju aj s miskou vložili do voliéry.

Nie každá andulka sa nám vrátila ako táto. Odvtedy vždy spomínáme, aká je tá andulka múdra.



Andulka, ktorá si myslela, že prišla do svojej kletky

Raz v zime, keď sme mali už andulky vnútri a išli sme okolo voliéry, zbadali sme v nej zelenú andulku.

„Michal, Karo uletel!“ zakričala mama.

„To nie je možné!“ odvetil brat, lebo vedel, že Karo je zazimovaný.

Zavreli sme voliéru a andulku sme preložili do voľnej kletky. Nazvali sme ju Uniklec. Bol to starší samček. Mali sme dosť anduliek, a tak sme Unikleca predali.

Dodnes mi je za ním smutno.

Kristína, VI.C



* *Ozajstný priateľ je ten, kto drží tvoju ruku a pritom sa datýka tvojho srdca.**
Gabriel Garcia Márquez

Naši športovci v akcii



Že má naša škola športového ducha, dokazujú úspechy žiakov, ktorí sa pod vedením p. uč. Mikuša zapojili v prvom polroku šk. roka 2005/2006 do týchto súťaží:

4.10.2005 – uličný futbal – v skupine obsadili **2. miesto**;

5.10.2005 – Majstrovstvá okresu v cezpoľnom behu – Porubský, **14. miesto**, Liptáková, **25. miesto**;

6.10.2005 – Obvodné kolo v minifutbale ml. žiakov – **2. miesto**;

26.10. – 9.12.2005 – žiaci 7., 8., 9. roč. sú začlenení do dlhodobej súťaže v hokejbale ZŠ. Po 8. kole v súťaži zotrávajú na **2. mieste**.

15.11.2005 – obvodové kolo v minifutbale – **1. miesto**;
v jarnej časti sa zúčastnia okresného finále starších žiakov ZŠ;

21.11.2005 – Majstrovstvá okresu v streľbe zo vzduchovky – Piačeková, 7. ročník – **4. miesto**;

22.11.2005 – Majstrovstvá okresu v basketbale žiakov ZŠ – žiačky obsadili **5. miesto**;

29.11.2005 – najúspešnejší boli žiaci v plávaní, na majstrovstvách okresu obsadili miesta: v štafete 4x50 m voľný spôsob – **1. miesto**;
štafeta 4x50 m polohové preteky – **1. miesto**;
Milan Medo **3x1. miesto**; Pavol Jelenák **3x1. miesto**; Martin Medo **1. a 2. miesto**.

6.12.2005 – Majstrovstvá okresu v basketbale – **1. miesto**, žiaci sa stali majstrami okresu na šk. r. 2005/2006, postúpili na majstrovstvá kraja;

V jarnej časti sa žiaci zúčastnia v súťažiach:

- basketbal – krajské kolo
- hádzaná – okresné kolo
- minifutbal – okresné kolo
- ľahká atletika – okresné kolo

Všetkým žiakom, ktorí nás reprezentovali v športovej činnosti, patrí poďakovanie.

pripravil p. uč. Jozef Mikuš

Prajeme našim športovcom veľa energie a síl v športe i učení.

Spýtali sme sa našich žiakov



Zopár otázok sme dali žiakom VI.C a tu sú ich odpovede.

1. Naša škola sa dost' zmenila v minulom školskom roku. Čo by si chcel ešte zmeniť?

Aby sa mohol hrať stolný tenis dlhšie po vyučovaní.

Lubomír

Chcela by som, aby sa neznámkovali výchovy a v jedálni dávali väčšie porcie.

Mária

Nič. Páči sa mi taká, aká je.

Monča

Už to píšem viackrát, ale mohla by sa začať neskôr, asi o 10,00, pretože sa mi v škole chce spať.

Luba

Nič. Škola sa mi páči a do inej by som ísť nechcela.

Mya

2. Keby bolo v móde farbiť si vlasy na zeleno alebo modro, odfarbil by si sa? Prečo áno?

No, tak asi áno, lebo moja obľúbená farba je modrá.

Luba

Nie, nikdy! Je to otrasné!

Mya

Odfarbila by som si vlasy namodro, lebo zmena je život.

Kika

3. Čím si získavaš u učiteľov obľubu? Máš na to nejaký recept?

Nezáleží na tom, či ma majú radi. Učím sa predsa pre seba!

Mária

Ja??? Jedine tým, že sa cez hodinu bavím!!!

Michaela2

Ničím. Ja stále cez hodiny rozprávam.

Luba

Dobre sa učím a je na nich, či to ocenia.

Kika

4. Si slávny astronóm a objavil si novú planétu. Ako by si ju nazval?

Blbecplanéta, aby som tam mohla ísť aj ja.

Mya

White dog.

Kika

Miškina planéta.

Michaela1

Astrobball.

Juraj

5. Aké občerstvenie by si vedel sám pripraviť rodičom k ich sviatku?

Boli by to zemiakové koláče z hodín angličtiny.

Juraj

Pizzu. Objednala by som ju.

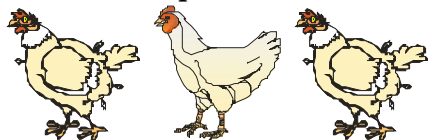
Luba

Nejaký dobrý zákusok.

Monča

** Úsmev je svetlo, ktoré sa ukáže v okne tváre a naznačí, že srdce je doma. *
Schmidt Louis*

Ked' príde hosť



Aby našim hosťom chutilo to, čo pre nich pripravíme, je dôležité vytvoriť dobrú a priateľskú atmosféru. Ako na to? Jednoducho – porozprávajte si zopár vtipov.

„Drahý, ktoré sliepky sú sprostejšie, čierne alebo biele?“

„Čo ja viem ... Ty si odfarbená na blond!“

xxxxxxx

Rybár chytí zlatú ryбку. Ona mu povie, že mu splní tri želania. Rybár na to:

„Mám iba jedno, aby si nemala kosti.“

xxxxxxx

„Skinhead príde do pekárne a prosí si chlieb. Predavač sa pýta:

„Čierny alebo biely?“

„Nešťvíte ma!“

Zaručene dobré krémové venčeky

Cesto: 150 g hladkej múky, 100 g tuku, 2,5 dl vody, 4 vajcia, 1 lyžica Solamylu, ½ lyžičky prášku do pečiva, štipka soli.

Postup: V hrnci privedieme do varu vodu s tukom a soľou, odstavíme a vsypeme naraz všetku múku so Solamylom. Dôkladne dohľadka premiešame, hrniec vrátime na oheň a za stáleho miešania 1 minútu odpaľujeme. Cesto nesmie lepiť! Potom cesto preložíme do misy a po chvíli postupne do neho šľahačom zašľaháme vajcia, nakoniec prášok do pečiva. Na papier robíme malé kôpky alebo zdobičkou vytlačáme venčeky ďalej od seba. Pečieme v rúre vyhriatej na 220°C asi 20-25 minút, po 5 minútach trochu zoslabíme. Ešte horúce rozkrojíme ostrým nožom. Vychladnuté plníme krémom.

Krém: 200 g masla, 180 g práškového cukru, 3 dl mlieka, 1 Zlatý klas, Môže byť 1 lyžica koňaku.

Postup: V mlieku uvaríme cukor, Zlatý klas a vychladnuté všľaháme do rozmiešaného masla.

Hudobné okienko



Trans Panama - Rocková smršť z Bratislavy

Presne tak by sa dala charakterizovať mladá bratislavská kapela Trans Panama, známa na Slovensku vďaka projektu Kapela Na Predaj. Títo štyria rockeri však nie sú úplne neznámi už ani v Českej republike. Minulý rok zožali obrovský úspech aj na koncertoch v Prahe a Novom Strašecí, kde sa predstavili spolu so skupinami Selfish, Zpraku, Volant a Jaksi Taksi, a prednedávnom sa opäť predstavili českému publiku v Brne, kde ich vystúpenie patrilo medzi vrcholy večera. Je tu nová rocková generácia a s ňou Maťo, Peťo, Hoťo a Miro, ktorí hrajú spolu len dva roky a už majú za sebou úspešné účinkovanie v projekte Kapela Na Predaj, kde skončili na fantastickom druhom mieste a koncerty so skupinami Inekafe či vyššie spomínanými Jaksi Taksi! Akonáhle sa kapela dostala do povedomia verejnosti, získala si obrovské množstvo fanúšikov po celom Slovensku. Nezaujali však len ich, ale dokonca aj hudboníkov! Nadšení boli najmä Yxo z kapely Hex, Vratko Rohoň z kapely Inekafe či moderátor, producent a člen Európskej hudobnej akadémie Jozef Poláček: „Toto je to, čo naozaj potrebujeme: mladí ľudia, ktorí majú radosť zo života a dajú to do tej hry a ide to! Toto je kapela, do ktorej sa oplatí investovať aj čas, aj peniaze“. Počas pôsobenia v súťaži Kapela Na Predaj nahrali singel „Nevera“, s ktorým zožali úspech nielen na Slovensku, ale aj na koncertoch v Čechách. A práve tento hit sa v týchto dňoch dostáva aj do českých rádii ako promo singel z ich dema Demo05, ktoré sa určite oplatí vypočuť!

pripravila Natália, 9.C

Zo života školy



17.11. – 23.11.2005 – Medzinárodný týždeň vzdelávania;

23.11.2005 – Exkurzia - z fyziky pre žiakov 9. ročníka do Bratislavy;

5.12.2005 – Práca mestskej polície - žiaci 5.B si prevzali ocenenia vo výtvarnej súťaži – Linda Marková, 1. miesto; Romana Čáčková, 2. miesto; Aneta Schwarzová, 3. miesto; Patrícia Kmeťková, 3. miesto;

6.12.2005 – Mikuláš - žiakov v našej škole potešil Mikuláš s čertami, anjelom a Snehulienkou. Každé triede doniesol sladký balíček.

9.12.2005 – Venček – konalo sa slávnostné ukončenie trojmesačného tanečného „trápenia“ našich deviatakov. V slávnostnom oblečení ukázali svojim rodičom a učiteľom, akí sú tanečníci. Večer bol plný hudby, tanca a dobrej nálady.

14.12.2005 – Od Lucie do Vianoc – v kinosále pripravili žiaci spolu so svojimi učiteľmi vianočný program pre svojich rodičov a všetkých priateľov našej školy.

16.12.2005 – Stretnutie s dôchodcami – žiaci pripravili krátky vianočný program aj pre našich bývalých učiteľov, ktorí sa stretli v priestoroch školy a zaspomínali si na svoje „učiteľovanie“.

19.12.2005 – Šaliansky Matko – školské kolo súťaže v prednese slovenských povestí. Umiestnenie žiakov: I. kategória – **1. miesto** - Natália Mikudová, 3.B a Kristína Štreicherová, 3.C; II. kategória – **1. miesto** - Linda Marková, 5.B; **2. miesto** - Michaela Urminská, 4.B; **3. miesto** - Aneta Schwarzová, 5.B; III. kategória – **1. miesto** - Dagmar Rybanská, 6.B; **2. miesto** - Katarína Bednárová, 7.B; **3. miesto** - Kristína Grmanová, 6.B.

19.12.2005 – Olympiáda v anglickom jazyku - v školskom kole žiaci dosiahli tieto výsledky: Kategória 1.A – **1. miesto** – Patrik Jelenčík, 6.A; **2. miesto** – Dezider Kmotorka, 4.B; **3. miesto** – Kristína Kocáková, 5.B. Kategória 1.B – **1. miesto** – Milan Medo, 9.B; **2. miesto** – Lucia Gálisová, 8.C; **3. miesto** – Katarína Kováčová, 9.B a Natália Petrášová, 9.C.

22.12.2005 – Filmové predstavenie – žiaci dostali ako vianočný darček filmové príbehy, ktoré si pozreli v kinosále.

Kútik pre najmladších



Aj napriek tomu, že sa
na oblohu kriasli od zimy, si
veselo žiblnotala. sa na nej hra-
li, akoby nad nimi svietilo. Jed-
ného dňa kráčal popri starý
Bol mrzutý, pretože v me bolo
žiadne rozbiť, kvoli by bol za-
sklil. Vtom mu zrak padol na
Cosí zamrmlal a rieka sa stala jed-
ným veľkým. Na druhý deň šiel
okolo malý. Keď zazrel ľadové
prillačil k nemu a pozrel sa
dovnútra. Vzápätí od neho vystra-
šene odskočil. Za sklom sa tlačili

Riešenia úloh

Zábavný kútik:

Krížovka: Janko Benko;

Čo vyľakalo červíka? – Pelikán.

Otestuj sa s Harry Potterom: 1.a, 2.a, 3.a, 4.b, 5.b, 6.b, 7.b, 8.b, 9.b, 10.a, 11.a, 12.a, 13.a, 14.a, 15.a, 16.b;

Kto vie, uhádne! Že žijú na stromoch...; Lebo by vyklíčil; Vrana so sáčkom na hlave; Ten, ktorý nebýva v Galante; Kladivo; Ťažko; Hocičo, ale musí to dopadnúť na mačku; V dobe jeho vzniku na jedno auto traja ľudia museli šetriť šesť rokov; ...škoda hovoriť...; Aby vás pri tlačení neoziabali ruky; Písmeno r; Nemajú blondínky; Aby sa na jar mohol roztopiť; Vesmír a školský rok; Samička rovníka; Medzi ihličnaté zvieratá; Keď aj vtáky chodia pešo.

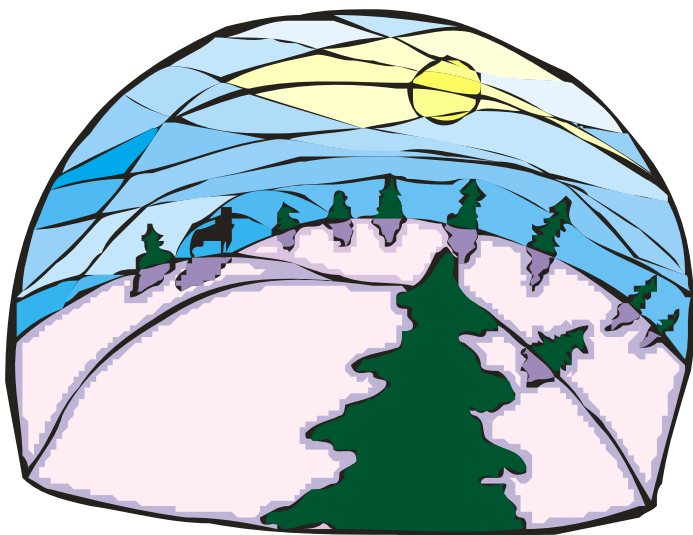
Testík:

Vyhodnotenie:

3 – 4 body: Úprimnosti nemáš teda na rozdávanie!

5 – 7 bodov: Si úprimný/úprimná, ale vieš aj odhadnúť, kedy treba byť ticho.

8 – 9 bodov: Klobúk dolu, si fakt úprimný človečik!



** Nestrácaj čas s niekým, kto nie je ochotný ho strácať s tebou.**

Gabriel Garcia Márquez