



Š K O L Á Č I K

Číslo: 2

Školský rok: 2016/17



Obsah:



Novoročné blahoželanie

Sv. Mikuláš na škole

Zvyky a tradície na sv. Luciu

Vianočné trhy

Sút'aže a olympiády

Angličtina v praxi

Osmijanko v Liskovej

Dobrá rada nad zlato

Šikovné ruky

Naším perom

Vtipy

Príloha Zelenej školy



**V novom roku veľa pohody,
šťastné náhody,
žiadne nehody,
významné dohody,
úsmevné príhody
a ďalšie života výhody.**

**To praje všetkým žiakom i učiteľom ZŠ s MŠ
v Liskovej
redakčná rada Školáčika.**

Svätý Mikuláš

V utorok 6. 12. 2016 sa na našej škole konal Mikuláš. Na Mikuláša, anjelov a čertov sa zahráli naši deviataci. Chodili z triedy do triedy, od prvej triedy až po ôsmu. Keď prišli do našej triedy, tak nás čerti začali maľovať, lebo sme boli cez rok zlí. Mikulášovi sme mohli zarecitovať básničku alebo zaspievať pesničku. Za odmenu, že sme zarecitovali alebo zaspievali, sme od anjelov dostali balíček plný sladkostí. V škole bola príjemná a veselá atmosféra, všetci sme sa dobre zabávali. Potom sa Mikuláš, anjeli a čerti spolu s pani učiteľkou presunuli do jedálne, kde zmaľovali aj pani kuchárky.

Sviatok **svätého Mikuláša (6. decembra)** sa už odpradáвна spája s vierou v bohatstvo. Niekde sa považoval za patróna šťastného manželstva, modlievali sa k nemu slobodné dievčatá, ktoré túžili po ženíchovi. Podľa inej legendy oživil zavraždené deti. Odtiaľ pochádza ľudová viera, že nosí deti a pomáha rodičkám v ťažkej chvíli. Okolo Mikulášovej osoby sa zachovalo najviac zvykov súvisiacich s jeho obdarovaním všetkých detí.



Emma Sokolová, 7. ročník

Mikuláš na našej škole



Každý, bez rozdielu veku, miluje starého pána s dlhou bielou bradou a červenou čapicou na hlave. Nie je totiž nič krajšie, ako obdarovať a byť obdarovaný. Je to magický moment, keď aj „múdri“ uveria, že darčeky nosí Mikuláš alebo Ježiško.

Iveta Mrvová, 4. ročník



Do školy prišiel Mikuláš. Všetci sa tešili, ale aj báli. Cez prvú hodinu sme sa učili a písali. Cez druhú hodinu taktiež. Na tretiu som už počula výskot v triedach. A na štvrtú „horor“!

Naša trieda sa zbláznila! Pani učiteľka ich utišovala, ale bolo to horšie. Čerti klopali na dvere plnou silou. Zvonili na zvonec, ktorý mali so sebou. Otvorili dvere a rútili sa na prvý rad. Boli sme celí čierni. Z dievčat bola najviac zmaľovaná Emka a z chlapcov Noro. Boli celí čierni! No a aby som nezabudla, tak od nás chcel ešte niečo - básničku, ktorá bola takáto:

Mikulášku, dobrý strýčku,
modlím sa ti modlitbičku.
Zlož tú veľkú tašku,
daj nám z tvojich darov trošku ...

A večer som v topánke našla vrečko so sladkosťami.

Beáta Gáliková, 4. ročník



Ďakujeme, Mikuláš !!!!!!!!!!!

Zvyky a tradície na sv. Luciu



Zuzka a Janka, oblečené v bielom rúchu.

Dňa 13. 12. bol deň všetkých Lucíí takzvaných "bosoriek". Bol utorok a my sme mali hodinu chémie, keď tu zrazu nám niekto zaklopal na dvere. Pani učiteľka išla otvoriť.

Vošli k nám dve deviatačky,



Porozprávali nám o zvykoch, ktoré sa robia na Luciu. Kým nám Janka čítala, prečo ľudia nazývajú Lucie čarodejnice, Zuzka urobila každému na čelo krížik cesnakom, aby sa k nám nedostali "bosorky". Potom sa vystriedali a Zuzka nám prečítala zopár zvykov a tradícií. Janka zatiaľ kúskom peria povymetala všetky kúty v učebni. Potom sa s nami rozlúčili a odišli. Bolo to pekné spríjemnenie hodiny chémie a taktiež to bolo aj zaujímavé. Ďakujeme deviatačky! 😊

A na záver zopár zvykov na sv. Luciu:



1) Na Luciu sa nesmelo vpustiť do domu cudziu ženu.

2) V predvečer Lucie po domoch chodievali ženy, zahalené do bielych plachiet, s pomúčenou tvárou, mlčky, aby ich nespoznali, a vymetali kúty = vyhánali z domov a dvorov strašidlá, zlých duchov, temné sily, choroby a trápenia.

3) Dievčatá, zrelé na vydaj, v tento deň napísali na 12 papierikov mená možných ženíchov, ceduľky poskladali a zalepili. Potom každý deň až do štedrej večere jeden papierik hodili do ohňa alebo roztrhali na márne kúsky. Na Štedrý deň po večeri rozlepili posledný papierik, a tak sa dozvedeli meno toho pravého.

4) Cesnak nás ochráni pred zlými duchmi. Treba len, aby sme ho dosť zjedli v predvečer Lucie. Alebo spravili cesnakový krížik na čele, brade, sluchách či zápästí.

5) Nesmelo sa nič dávať ani požičiavať (hlavne po západe slnka).

A pranostika? : Od Lucie do Vianoc, každá noc má svoju moc.



Henka Kósová, 7. ročník

Vianočné trhy a naša pomoc

V sobotu 10. 12. 2016 obec Lisková organizovala Vianočné trhy a my sme boli opäť ich súčasťou. V stánku sme ponúkali rodičom, starým rodičom aj kamarátom vianočné ozdoby, ktoré vyrobili naše šikovné ruky. Všetci prispeli krásnou sumou, ktorú sme sa rozhodli venovať maminke našej žiačky. Vieme, že tento náš "darček" poteší nielen ju, ale dobrý pocit pri srdci dlho tešil všetkých, ktorí prispeli. Ešte raz im veľmi pekne ďakujeme a prajeme skoré uzdravenie.



V sobotu 10. 12. sa konal v Liskovej vianočný trh. Prišiel tam aj Mikuláš. Rozdal deťom vianočné balíčky. Poľovníci uvarili jelení guláš. Iní zase vianočnú kapustnicu s hubami a údeným mäsom. Hasiči ponúkali klobásu a zemiakové placky. Všade naokolo rozvoniaval vianočný punč. Kúpil som si medovníčky aj trubičky. Pani učiteľky z našej školy predávali vianočné ozdoby, ktoré sme vyrobili na hodinách výtvarnej výchovy. Ja sám som si kúpil pár vianočných ozdôb. Všade bolo veľa detí. Ľudia spievali vianočné koledy a všetci mali dobrú náladu. Veď prichádzajú najkrajšie sviatky v roku - Vianoce.

Oliver Kósa, 2. ročník

VŠETVEDKO

celoslovenská vedomostná súťaž pre žiakov 2.
až 5. ročníka základných škôl



Cieľom súťaže je:

- dopriať deťom radosť z hry, súťaženia a úspechu,
- umožniť im predviesť, čo všetko vedia,
- dať im možnosť vyskúšať, ako si poradia v neznámej a zátťažovej situácii,
- overiť, ako sa dokážu v správnej chvíli sústrediť a podať čo najlepší výkon.



VŠETKOVEDKO obsahuje otázky zo všetkých oblastí, s ktorými sa žiaci doteraz stretli - vlastiveda, prírodoveda, slovenský jazyk a literatúra, matematika, informatická, dopravná, hudobná a výtvarná výchova

1. decembra 17 743 detí z celého Slovenska s plným nasadením zabojovalo o titul Všetkovedko. Z našej školy bolo do súťaže zapojených 16 žiakov. Fotografie z „testovania“ zachytávajú zvedavosť, sústredenie a aj trochu toho správneho súťažného napätia.



Vyhodnotenie vedomostnej súťaže

A ako dopadli naši žiaci?

Úspešnými riešiteľmi Všetkovedka sa stali 6 žiaci, ostatní desiatich získali titul Všetkovedkov učeň.

Najlepším riešiteľom a Všetkovedkom školy je **Tomáš Borončo**, žiak 4. ročníka, ktorý sa v rámci Slovenska umiestnil na 26. mieste. Svojím výsledkom predbehol 88% detí - štvrtákov.



Titul Všetkovedka získali:

Michaela Chovanová (2. ročník) obsadila 30. miesto a svojím výsledkom prebehla 76% detí.

Natália Struhárová (2. ročník) skončila na 31. mieste a svojím výsledkom prebehla 73,1% detí.

Dominika Sarová (3. A) 35. miesto, prebehla 74,9% detí.

Kristína Mariašová (3. B) 28. miesto, prebehla 82,5% detí.

Tamara Hýravá (5. ročník) obsadila 23. miesto, svojím výsledkom prebehla 86,6% detí.

Úspešným riešiteľom srdečne blahoželáme!

Mgr. Vladimíra Kudlová

Dráčikovia na prvouke

Na hodinu prvouky k nám zavítala maminka Olivera, Marika Kósová, ktorá chcela druhákov prekvapiť i potešiť niečím, čo ešte nevideli. Oliverov ocko priniesol z Anglicka AQUA DRAGONS. Neviete čo to je?



Ani my sme nevedeli.

Čo sú aqua dragons?

Aqua dragons sú malé vodné zvieratká, ktoré existujú na našej planéte už z doby praveku. Je to z obdobia, keď ešte žili dinosaury. Vajíčka, z ktorých sa dragons vyliahnú, sa musia dostať do kontaktu s vodou. Vyzerajú ako dráčikovia s tromi očkami, dlhým chvostíkom a strapatou hlavičkou. Tieto malé tvory sa vo vode vyliahnú a narastú až do 2 centimetrov.

Maminka Kósová priniesla druhákovi malé akvárium, vysvetlila postup kŕmenia a starostlivosti o tieto malé vodné tvory. Do odstátej vody nasypala vajíčka a my sme už len čakali, či sa z nich niečo vyliahne.



A veru, po troch dňoch tam už niečo milimetrové pláva. Uvidíme, či sa nám podarí dochovať dragonov a či nám narastú až do veľkosti 2 cm. Zatiaľ ich len sledujeme a krmíme. Chceme sa poďakovať mamine a ocinovi Olivera Kósu za úžasný projekt.

Mgr. Vladimíra Kudlová

Pekný príbeh o dragonoch napísal aj Oliver

Včera bola streda a môj ocko odišiel naspäť do Anglicka. Doniesol mi opäť vodných dragonov. Moji spolužiaci sa tešia na to, až sa z minivajčiek vyľiahnu malí draci. Budeme sa o nich spoločne starať. Dragoni majú radi svetlo. Musíme si to pamätať. Tieto malé vodné kreatúry môžu narásť až do dvoch centimetrov.

Oliver Kósa, 2. ročník

Geografická olympiáda

Dňa 2. 12. 2016 (piatok) sa na našej škole uskutočnilo školské kolo GEOGRAFICKEJ OLYMPIÁDY. Súťaž prebehla v prírodovednej učebni, kde si svoje sily zmerali piatáci v kategórii G. Súťaž pozostávala z 3 častí: monotematickej a teoretickej časti bez atlasu, z testu o miestnej krajine a poslednou bola praktická časť s atlasom. Zo 16 súťažiacich bolo 10 úspešných riešiteľov. Na prvých troch miestach skončili:



1. miesto- Tamara Hýravá

1. miesto- Michal Demko

2. miesto - Katarína Šrobárová

Vít'azom srdečne blahoželáme!

Najlepšia protidrogová nástenka



Druhý ročník celoslovenskej súťaže vyhlásenej ÚVZ SR pod záštitou hlavného hygienika SR Mgr. RNDr. MUDr. Jána Mikasa PhD. opäť dokázal, že žiaci majú záujem aktívne sa zapájať do projektov, ktorými dokážu častokrát vzdelávať aj dospelých. Najviac protidrogových násteniek bolo prihlásených zo Žilinského a Košického kraja. Súťaž mala veľmi dobrý ohlas nielen u žiakov základných škôl, ale aj u koordinátorov protidrogovej prevencie. Cieľom bolo cez kreativitu pôsobiť na vytváranie aktívneho protidrogového postoja, poukázať na význam primárnej prevencie, predísť užívaniu návykových látok, obmedziť a zastaviť experimentovanie s návykovými látkami, čo sa aj úspešne podarilo.

Do súťaže sa prihlásilo 270 siedmich ročníkov základných škôl z celého Slovenska. Medzi nimi, samozrejme, nechýbali ani naši siedmci.

Úspech našej školy



Odborná porota vybrala najlepšie protidrogové nástenky prihlásených 7. ročníkov základných škôl, medzi ktoré sa dostala aj naša škola. A tak sme si boli 9. januára prevziať cenu v Bratislave. Získali sme **ocenenie hlavného hygienika SR**.

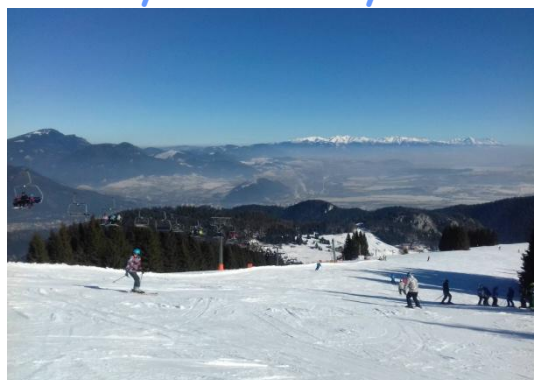
Blahoželáme našim šikovným žiačkam a samozrejme aj zodpovedným učiteľkám: PaedDr. Livke Salvovej a Mgr. art. Evke Holdošovej.



Lyžiarsky výcvik



V dňoch od 13. 2. - 17. 2. sme sa všetci siedmci spolu s pani riaditeľkou Galanovou, zástupkyňou Salvovou a pani učiteľkou Koniarovou zúčastnili lyžiarskeho výcviku na Málinom Brde.



Všetci sme sa tešili na týždeň plný zážitkov, no tiež sme sa aj poniektorí báli, či sa vôbec naučíme lyžovať. Najprv sme vyšli z lanovky a išli sme na chatu. Bol som plný očakávania, kde vlastne budeme ubytovaní. My sme bývali na prízemí a ja som býval v izbe číslo 3. Poobede sme sa išli lyžovať. Keď sme prišli na svah, rozdelili sme sa na lyžiarov a nelyžiarov. Lyžiari išli na veľký svah a nelyžiarov na malý. Najskôr sme sa učili lyžovať bez palíc. Niektorým nelyžiarom sa vodilo dobre, iným horšie. Mne sa vodilo dobre. Ale takmer všetci sa naučili lyžovať.

Nakoniec sme sa plní dojemov a zážitkov vrátili domov. Pre mňa to bol najlepší lyžiarsky výcvik.

Mário Makovický, 7. ročník

VII. ročník Memoriálu J. Onděčku v športovej gymnastike detí



Tento pondelok

(27. 2. 2017) mal byť pre deti našej školy už prázdninovým dňom, ale niektoré z nich mali chuť na gymnastiku a i napriek tomu si zasúť'ažili s radosťou. Už siedmy ročník sa zúčastňujeme tejto estetickej, ale aj namáhavej súťaže. Preto veľmi pekne ďakujem tým žiakom a žiačkam, ktorí začali prázdninovať až po nej 😊!

Na pretekoch sa spolu zúčastnilo viac ako 150 detí z Ružomberka a jeho okolia, takže konkurencia bola opäť slušná!

Gratulujem všetkým zúčastneným, pretože nielen medaila na krku a diplom sú vždy to najcennejšie. Aj postupné zbieranie skúseností zo športových súťaží môže byť veľkým prínosom pre budúcnosť.

Našu školu reprezentovali:

A kategória dievčat: 14. miesto - **Kristínka Mariášová**

18. miesto - **Zuzka Demková**

A kategória chlapcov: 6. miesto - **Filipko Strakula** (jeho premiéra)

B kategória dievčat: 27. miesto - **Dorka Sliáčanová**

30. miesto - **Sima Struhárová**

32. miesto - **Natálka Klačková**



B kategória chlapcov: 6. miesto - **Lukáš Sokol**

C kategória chlapcov: 2.miesto a striebro spoločne s diplomom
vybojoval **Patrik Géczy** !!!!! 😊

Mgr. Lucia Koniarová

Hviezdoslavov Kubín



„Nie cez hlas, ale cez recitátorovu dušu sa rodí prednes.“

J. Čajková

Žiaci 2. - 4. ročníka - víťazi triednych kôl - sa stretli 24. 2. na školskom kole v prednese poézie a prózy. V porote zasadli pani učiteľky, aby mohli ohodnotiť umelecké výkony žiakov. Porota to vôbec nemala jednoduché, musela veľmi dobre zvážiť umiestnenia, pretože víťazi oboch kategórií budú našu školu reprezentovať na obvodnom kole.

Nesút'ážne sa predstavili žiaci 1. ročníka a musíme ich pochváliť, recitovali výrazne a veľmi pekne. Svojím prednesom sa predstavili prváčikovia: Bianka Rošková, Timotej Lesák, Pavol Demko.

Vít'azi v prednese poézie:

1. miesto Viktor Kolár, 3. A
2. miesto Dominika Sarová, 3. A
3. miesto Kristína Šulíková, 3. B

Vít'azi v prednese prózy:

1. miesto Emma Mrvová, 4. ročník
2. miesto Natália Lukáčová, 2. ročník
3. miesto Lenka Hatiarová, 4. ročník

Ani žiaci 2. stupňa nezahál'ali a o týždeň neskôr absolvovali školské kolo v prednese poézie a prózy v II. a III. kategórii.

Vít'azi v prednese poézie II. kategórie:

1. miesto Natália Klačková, 6. ročník
2. miesto Patrícia Klačková, 5. ročník
3. miesto Karin Švandová, 5. ročník,
Emma Sokolová, 7. ročník

Vítazi v prednese prózy II. kategórie:

1. miesto Andrej Kolár, 6. ročník
2. miesto Matej Blahút, 6. ročník
3. miesto -

Vítazi v prednese poézie III. kategórie:

1. miesto Terézia Hatiarová, 8. ročník
2. miesto Sabína Magulová, 8. ročník
3. miesto Emma Pačikovská, 8. ročník

Vítazi v prednese prózy III. kategórie:

1. miesto Dávid Malenka, 8. ročník
2. miesto -
3. miesto -



Vítazom srdečne blahoželáme a držíme im palce v obvodnom kole.

Stretnutie s literatúrou v Kvačanoch

Dňa 23. 3. 2017 sme sa zúčastnili literárnej súťaže na ZŠ Kvačany pri príležitosti jubilea 80-ych rokov **Ľubomíra Feldeka**.

A ako to prebiehalo? Vlakom sme sa dopravili do Liptovského Mikuláša, kde nás čakal autobus. Ten bral do Kvačian aj iné základné



školy. Na začiatku bolo slávnostné privítanie a podávanie informácií o priebehu súťaže. Tá bola rozdelená do 3 kôl. V 1. kole mali súťažiaci ukázať, čo si prichystali. Potom dostal každý žiak jedného smajlíka, ktorého nalepil na plagát

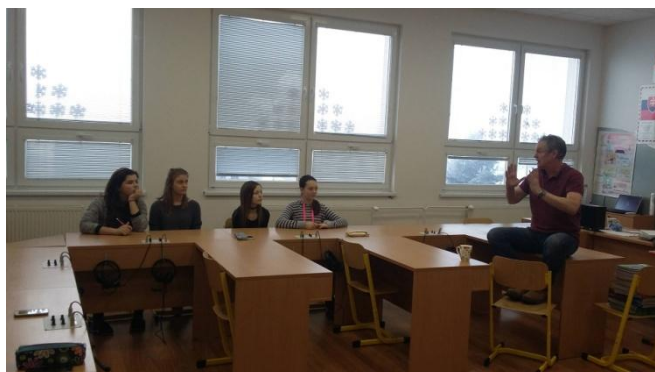
tomu tímu, ktorý sa mu páčil najviac. V 2. kole dostali súťažiaci na výber päť úloh, z ktorých si mali jednu vybrať a potom ju odprezentovať. Na to všetko sme mali 20 minút. My sme vymysleli básničku. Toto kolo už hodnotili pani učiteľky - každá mala dvoch smajlíkov, ktorých mohla prilepiť nejakému súťažnému tímu. 3. kolo, „DOBRE VEDIETĚ“, bolo orientované na súkromný život Feldekovcov.



A ako sme dopadli? My sme sa umiestnili na **krásnom 4. mieste**.

Emma Sokolová, 7. ročník

Angličtina v praxi



Do tohto projektu bolo zapojených viac tried z druhého stupňa. V pondelok na prvých dvoch hodinách nás privítal anglický lektor z mesta Lukostrelcov, Nottinghamu. Keď si žiaci 6. ročníka sadli do jazykovej učebne, vyučovanie sa mohlo začať. Najprv sme sa museli predstaviť a potom nám povedal on, že sa volá Harry a má 45 rokov. Ja som si najprv myslel, že sa budeme učiť normálne, ale opak bol



pravdou. Stále sme sa hrali, ale samozrejme po anglicky. Napríklad sme museli anglickými otázkami zistiť to, akú známu postavu si niekto iný myslí. Bola to veľká sranda. Na poslednej hodine to bolo tiež zaujímavé. Na konci školenia sme dostávali certifikáty o tom, že sme ukončili hodiny s lektorom. Určite chcem s lektorom pokračovať a už sa teším na moje druhé stretnutie.

Andrej Kolár, 6. ročník

Osmijanko v Liskovej



Dňa 31. januára 2017 sme už druhýkrát zavítali s Osmijankom do materskej školy. Tentoraz sa Osmijanko ocitol v Čokoládovej krajine,



kde zažil množstvo neslýchaných zážitkov. Naši škôlkari počúvali s neskrývaným záujmom, čo za krajinu to vlastne Osmijanko navštívil. Siedmaci sa s veľkou chuťou ujali dramatizácie rozprávky, za čo si zaslúžili záverečný potlesk.



Po rozprávke sa so škôlkarmi zahráli niekoľko pohybových hier ako napr. čokoládové figúrky. A ako to už v rozprávkach býva, všetko sa končí dobre, aj tu boli všetci spokojní a šťastní - škôlkari zo zážitku a žiaci, že urobili našim najmenším radosť.

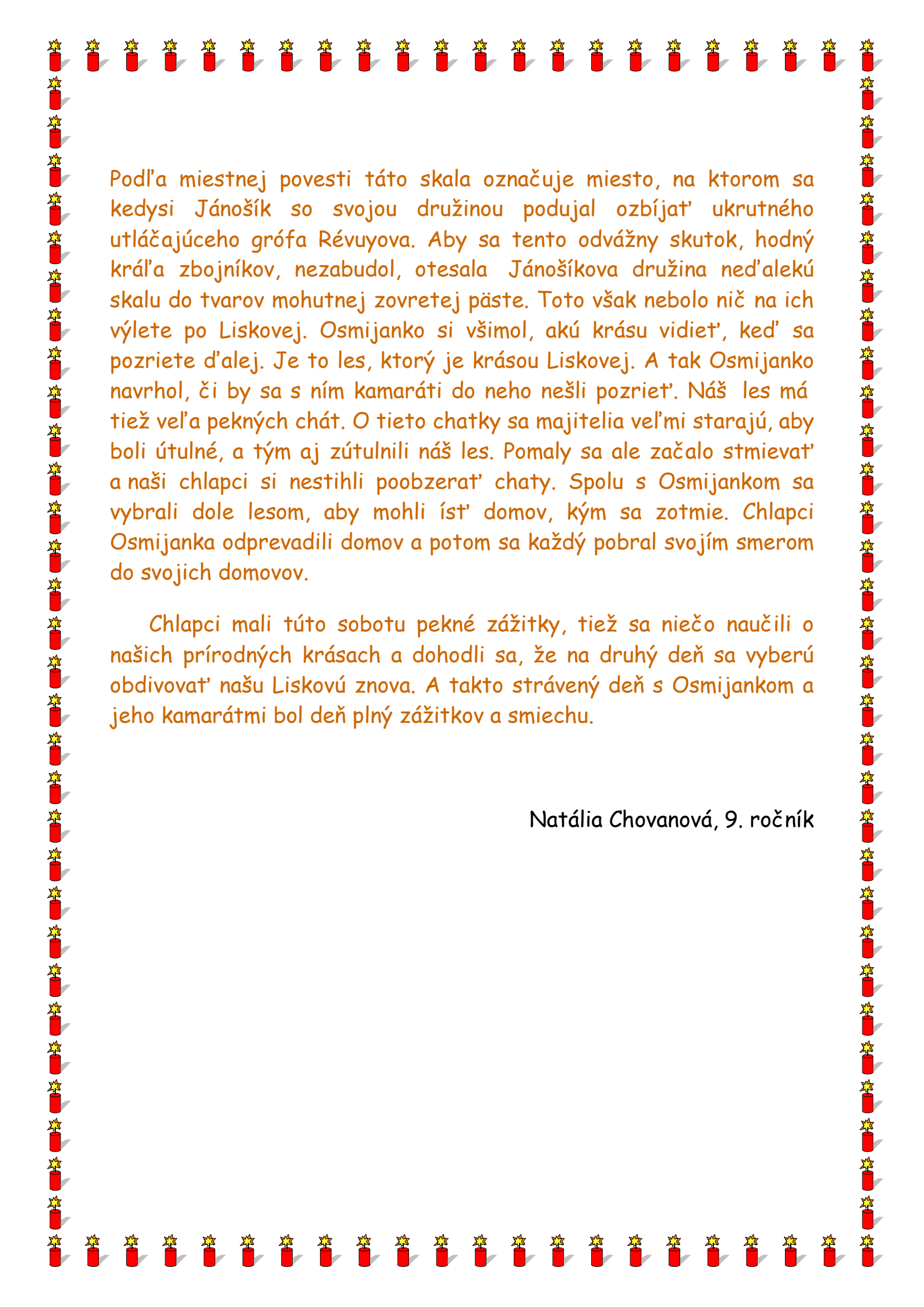
Z našej „dielne“



Osmijanko v liskovskej prírode

Bolo alebo nebolo, ale naozaj sa to udialo. Jedného dňa sa malý Osmijanko zobudil do krásneho počasia. Slniečko za oknami nádherne svietilo a on bol šťastný, že bude môcť ísť von s kamarátmi. Osmijanko bol v dedine nový. Jeho rodičia sa sem presťahovali a on prišiel s nimi. V škole, do ktorej začal chodiť, si našiel nových kamarátov.

V jednu krásnu sobotu sa chlapci, aby sa nenudili, vybrali poukazovať svojmu novému spolužiakovi Osmijankovi krásy liskovskej prírody. Chlapci rozmýšľali hodnú chvíľu nad tým, čo by mohli Osmijankovi v Liskovej ukázať. Po chvíľke rozmýšľania prišli na to, že je tam veľmi veľa pekných miest a že Osmijanka by mohla zaujímať práve príroda. Ved' jeho maminka pracuje v lese a Osmijanko s ňou rád chodí do roboty. Kamaráti ho zaviedli na kopček neďaleko dedinky, ktorý sa volá Mohylky. Mohylky je prírodná rezervácia správy štátnej ochrany prírody TANAP. Je to miesto zo skamenených zvyškov živočíchov z obdobia eoocéanu zhruba spred 50 miliónov rokov. Keď si to Osmijanko poriadne poobzeral, chlapci ho zobrali ku Jánošíkovej pästi, ku ktorej sa viaže tiež množstvo povestí s Jánošíkom a jeho životom. Jánošíková päst', inak nazývaná Skalná päst', je úpätie vrchu Mnícha, vzdialeného asi len 40 metrov nad cestou z Liskovej do Ružomberka. Ide o 6 metrov vysoký skalný útvar, ktorý sa Osmijankovi veľmi páčil. Pripomínalo mu to veľa vecí, ved' každý z nás má svoju originálnu predstavivosť'.



Podľa miestnej povesti táto skala označuje miesto, na ktorom sa kedysi Jánošík so svojou družinou podujal ozbíjať ukrutného utláčajúceho grófa Révuyova. Aby sa tento odvážny skutok, hodný kráľa zbojníkov, nezabudol, otesala Jánošíkova družina ned'alekú skalú do tvarov mohutnej zovretej päste. Toto však nebolo nič na ich výlete po Liskovej. Osmijanko si všimol, akú krásu vidieť, keď sa pozriete ďalej. Je to les, ktorý je krásou Liskovej. A tak Osmijanko navrhol, či by sa s ním kamaráti do neho nešli pozrieť. Náš les má tiež veľa pekných chát. O tieto chatky sa majitelia veľmi starajú, aby boli útulné, a tým aj zútulnili náš les. Pomaly sa ale začalo stmievať a naši chlapci si nestihli poobzerať chaty. Spolu s Osmijankom sa vybrali dole lesom, aby mohli ísť domov, kým sa zotmie. Chlapci Osmijanka odprevadili domov a potom sa každý pobral svojím smerom do svojich domovov.

Chlapci mali túto sobotu pekné zážitky, tiež sa niečo naučili o našich prírodných krásach a dohodli sa, že na druhý deň sa vyberú obdivovať našu Liskovú znova. A takto strávený deň s Osmijankom a jeho kamarátmi bol deň plný zážitkov a smiechu.

Natália Chovanová, 9. ročník

„Dobrá rada nad zlato“

Výhody a nevýhody používania internetu

Prečo **áno** ?

Internet má svoje výhody, ktoré sa v dnešnej dobe už bežne využívajú. Medzi ne patria: elektronická pošta, chat, zdieľanie tlačiarňí, pevných diskov, hardvéru a pripojenia na internet. Dospelí ich využívajú na správu účtov v banke, objednávanie tovaru a na bežný nákup. A na čo ich využívame my deti? Hlavne na vzdelávanie, pomoc pri projektoch a hry.



Prečo **nie** ?

Internet má samozrejme aj svoje nevýhody. Medzi ne patria napríklad neprístupné reklamy a reklamy s nákupmi, na ktoré deti dost' často kliknú. Tie pri sťahovaní hier stiahnu mnohokrát aj vírusy, ktoré škodia ich počítačom. Pri prehliadaní na internete môžeme veľakrát natrafiť na nepravdivé informácie a reklamy. Časté používanie internetu však môže viesť aj k závislosti na počítači a na internetových hrách.

Internet treba používať s mierou, aby sme sa neocitli vo svete mimo reality !!!

Natália Klačková, 6. ročník

Šikovné ruky

Zlomky

Pomôcky na učenie sa zlomkov. Vyrobené z filcu.



Náramky na počítanie

Dajú sa použiť ako klasické počítadlo alebo ako názorná pomôcka na výučbu jednoduchých matematických príkladov (sčítanie, odčítanie, väčší, menší,...).



Naším perom

Dnes som zo školy priniesol sedem jednotiek. Maminka sa nesmierne potešila. Aj ja som bol veľmi rád. Moja babka mi dala ako odmenu dve euríčka. Spočítal som si všetky moje peniaze v peňaženke. Vyšiel mi súčet dvadsaťjeden eur a dvadsaťpäť centov. Určite si v Dráčiku niečo kúpim. (streda, 2. 11.)

Oliver Kósa, 2. ročník

Na hodine matematiky:

Učiteľka: Aký je rozdiel medzi nami, keď ja mám 49 rokov a ty 9?

Žiak: Veľký.

Na triednickej hodine:

Žiak: Pani učiteľka, ja sa k Vám chcem prihlásiť na erotiku.

Učiteľka: Prosím?!

Žiak: No, na erotickú výchovu.

Učiteľka: Aha! Na etickú výchovu.

Na hodine slovenčiny:

Žiak: Pani učiteľka, Vy ste žili v tom období?

Učiteľka: V roku 1920?!

Žiak: Určite ste vtedy žili.

Učiteľka: To by som dnes fakt dobre vyzerala!

Na hodine slovenčiny:

A on prišiel za mnou, aby

Žiak: A Ó EN

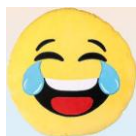
Na hodine nemčiny:

Učiteľka: Ako sa povie ceruzka?

Žiak: Cerúzn.

To malé od kravy. (teliatko)

V triede máme veľkú borovičku. (borovicu)



Vtipy

Učiteľka povedala žiakovi, aby si sadol do prvej lavice. A žiak jej odpovedá:- To nie, nechcem vás vidieť v HD.

Učiteľka vraví Miškovi:

- Jožko, vyskloňuj slovo chlieb.

- Kto? Čo? - Chlieb

- S kým? S čím? - So salámou

- Komu? Čomu? - Mne!

- Jožko, čo tam gumuješ?

- Prosím, pán učiteľ, ved' ste mi povedali, aby som si tú päťku opravil.



Príjemné veľkonočné sviatky, veľa vody
pre dievčatá a dobrú „výslužku“ pre chlapcov praje
redakčná rada Školáčika:



L. Jacková, N. Chovanová, Z. Jurgošová, L. Litviaková,
Z. Marušiaková, H. Kósová, P. Salvová, E. Sokolová, N.
Klačková, A. Kolár a A. Lesáková.

PRÍLOHA
ZELENEJ ŠKOLY



Pripravili: ČLENOVIA KOLÉGIA ZELENEJ ŠKOLY





Pokračujeme
v programe
Zelená škola



... škola sa aj tento školský rok 2016/17 zapojila do programu **Zelená škola**. V mesiaci október bolo zostavené nové **Kolégium Zelenej školy**, ktoré je z väčšej časti tvorené žiakmi, ale aj nepedagogickými a pedagogickými zamestnancami. Kolégium sa rozšírilo aj o nových členov, ktorých srdečne vítame. Členovia, ktorí sa stretávajú v pravidelných intervaloch, najmä však na Zelenom krúžku tvoria užšie kolégium. A kto konkrétne je členom kolégia?

Kolégium Zelenej školy
šk. rok 2016/17

RŠ školy: Ing. Renáta Galanová

Učiteľia: PaedDr. Eva Brčková UK
Mgr. Dana Kulichová

Nepedagog. zamestnanci: Milan Kubala/Karol Jurgoš
Erika Bančejová

Žiaci:

I. stupeň Klaudia Klačková (3. A.)
Dominika Sarová (3. A)

II. stupeň Viktória Demková (5. r.)
Linda Slavkovská (5. r.)

Tamara Hýravá (5. r.)

Aneta Lesáková (6. r.)

Veronika Janoľová (7. r.) UK

Lenka Švárna (7. r.) UK

Emma Sokolová (7. r.) UK


Lucia Hlušková (7. r.) UK

Bianka Madáčsová (7. r.) UK

Nikola Lukáčová (7. r.) UK

Nikola Dudášová (7. r.) UK

Adriána Lesáková (7. r.) UK



ZELENÉ NAKUPOVANIE/ OBSTARÁVANIE - pri zadávaní verejných zákaziek alebo nákupov pre školu by sme mali brať do úvahy aj vplyv vybraného tovaru a služieb na životné prostredie. Takémuto spôsobu nakupovania/obstarávania môžeme hovoriť „zelené“. Uprednostňujeme také vlastnosti materiálov, ktorých negatívny vplyv na životné prostredie je čo najmenší. Medzi posudzované kritéria pri nich patrí napríklad možnosť recyklácie, biologická odbúrateľnosť (rozložiteľnosť), materiálna a energetická náročnosť výroby, spotreba energie, zdravotná nezávadnosť, transportná vzdialenosť od výrobcu k spotrebiteľovi a pod.

Čo to pre nás znamená? Na škole sa aj tento školský rok organizovali, organizujú a budú organizovať rôzne environmentálne aktivity zamerané na problematiku prioritnej témy. O aké aktivity pôjde? Nechajte sa prekvapiť, kolégium na tom bude usilovne pracovať 😊. Bližšie informácie sa dozviete v pravú chvíľu, v pravý čas... Nezabudnite sledovať nástenku Zelenej školy, školský web - časť Zelená škola, počúvať rozhlasové okienka, čítať príspevky v školskom časopise...

PaedDr. Eva Brčeková
Koordinátorka programu Zelená škola 😊

10 PRAVIDIEL PRE ZELENÉ ÚRADOVANIE

1) Pravidlo 3R (redukovať, znovu použiť, recyklovať)

Kupujme len to, čo naozaj potrebujeme a používajme veci dovedy, kým neskončí ich životnosť. Uprednostnime produkty pre viacnásobné použitie (nie jednorazové) a produkty s dlhou životnosťou. Ak nám vec doslúži, nevyhadzujme ju, ale premýšľajme, či ju ešte niekto iný môže použiť.



2) Biologicky odbúratel'né, recyklované a ľahko recyklovateľné materiály

Uprednostnime výrobky (vrátane obalov), ktoré sú biologicky ľahko odbúratel'né alebo recyklovateľné. To platí aj pre obaly - najlepšie sú žiadne, ale ak je to nemožné, tak aspoň z recyklovaných materiálov (napr. papier, sklo).



3) Čím menej obalu, tým lepšie

Väčšie balenie šetrí spotrebu obalových materiálov a znižuje množstvo odpadu.

Optimálne obaly sú vratné (sklenené fľaše) a znovu použiteľné alebo

naplniteľné. Dajme prednosť kúpe koncentrátov (napr. pracie a čistiace prostriedky, sirupy) - keďže vydržia dlhšie, znamenajú aj menej obalového materiálu.



4) Výrobky s minimálnym obsahom nebezpečných látok poškodzujúcich životné prostredie a ľudské zdravie

Starostlivo zvažujme nákup produktov obsahujúcich jedovaté látky, organické rozpúšťadlá a ďalšie potenciálne nebezpečné zložky.



5) Lokálne výrobky a potraviny

Nákupom lokálnych produktov podporujeme miestne firmy, a tým aj prosperitu v regióne. Tento prístup tiež nepriamo prispieva k ochrane životného prostredia, pretože znižuje potrebu dlhých vzdialeností pri doprave.



6) Produkty šetriace energiu a prírodné zdroje

Preferujeme výrobky, ktorých výroba aj prevádzka zabezpečuje maximálnu efektívnosť využitia surovín a energií. Nakupujeme elektrické spotrebiče označené energetickým štítkom triedy „A“ (ideálne A ++).



7) Zohľadnenie sociálnych aspektov

Uprednostnime výrobky alebo služby z chránených dielní alebo iných sociálne zameraných programov. Zaručme prijateľné pracovné podmienky pre svojich zamestnancov, uľahčime na pracovisku alebo v prevádzke prístup a pohyb pre invalidov.



8) Produkty ekologického poľnohospodárstva a lesníctva

Nakupujeme certifikované produkty ekologického poľnohospodárstva, v ktorom sa nepoužívajú umelé hnojivá a pesticídy. Postarajte sa o to, aby drevené výrobky v našej kancelárii či doma, pochádzali zo šetrne spravovaných lesov a nie z tropických pralesov.



9) Fair Trade výrobky

Nákup výrobkov spravodlivého obchodu zaručuje šetrný manažment a spravodlivú odmenu pre ľudí z ekonomicky rozvojových krajín.



10) Certifikované produkty a produkty vlastniace ekoznačky

Systém ekoznačiek bol zavedený pre uľahčenie orientácie spotrebiteľov na

trhu. Ekoznačka na výrobku nám zaručuje, že okrem oficiálne

vyžadovaných funkčných vlastností daný výrobok navyše spĺňa aj prísne

kritériá vplyvu na životné prostredie.



Mária Bachanová, 8. ročník

ZELENÉ ÚRADOVANIE

1. Papier a papierové výrobky (papier do tlačiarne a kopírky, obálky, toaletný papier)

- najdôležitejšia je spotreba papiera... všetky papierové výrobky by mali byť vyrobené z recyklovaného papiera, a tým sa zníži negatívny vplyv na prostredie
- obmedzujeme tlač - dávajme prednosť elektronickej korešpondencii, aj použité obálky sa dajú znova použiť



2. Kancelárske potreby (perá, fixky, lepidlá)

- používajme výrobky s dlhou životnosťou, kvalitné
- vyhýbajme sa PVC
- používajme znova naplniteľné tonery



3. Interiérové vybavenie (nábytok, farby)

- uprednostníme výber materiálov najlepšie z masívneho dreva
- obmedzujeme použitie materiálov z hliníka a plastov
- používajme vodou riediteľné farby
- laky na nábytok môžu byť nahradené olejom alebo voskom

4. Čistenie a upratovanie (rohožky, čistiace prostriedky)

- zabráňme prenosu nečistôt dovnútra budovy
- vypracujme si plán upratovania
- obmedzujeme používanie dezinfekčných prostriedkov
- nemiešajme rôzne druhy čistidiel
- vyhýbajme sa umelým vôňam

5. Hospodárenie s vodou (batérie, vodné rozvody)

- využívajme úsporné fotočlánkové batérie
- riad neumývajte pod tečúcou vodou, ale v napustenom umývadle
- využívajme dažďovú vodu



6. Odpad (stará kancelárska technika, triedenie odpadu)

- predchádzať vzniku odpadov
- uprednostňujeme nákup tovaru bez zbytočných obalov
- nakupujeme len to, čo naozaj potrebujeme
- dobrý systém triedenia odpadu v budovách
- kontajnery na separovaný odpad musia mať vhodnú veľkosť

7. Spotreba energie (vykurovanie, osvetlenie)

- izolácia stien za radiátormi
- v zime je potrebné vetrať rýchlo a krátko
- na staré okná je možné nalepiť gumové tesnenia
- nezabúdajme vypínať svetlo

8. Kancelárske zariadenia (monitory, počítače)

- zapneme počítač naozaj až vtedy, keď je to nevyhnutné

9. Stravovanie, občerstvenie (pohostenie, potraviny)

- dajme prednosť biopotravinám
- pre občerstvenie zabezpečme potraviny z lokálnej produkcie



Henrieta Lesáková, 8. ročník

SLÁVNOSTNÁ CERTIFIKÁCIA

ZELENEJ ŠKOLY - 5.10.2016

Dňa **5.10. 2016** sme sa za skorého rána vydali na dlhú, ale samozrejme aj zábavnú cestu do Bratislavy na 11. ročník **Certifikácie Zelenej školy**.

Okolo pol desiatej sme boli v BL. MHD-čkou sme sa presunuli do Zrkadlového divadla v Petržalke. Tí, ktorým názov nič nehovorí, tak pre informáciu navyše, sa tam natáča aj zábavná šou Neskoro večer s Petrom Marcinom.

Organizátori nám pripravili chutný obed, zložený z niekoľkých druhov omáčok, šalátov, syrov a koláčov. Podotýkam, že celý obed bol bez obsahu mäsa :-D. Po výdatnom obede sme sa presunuli do sály, kde sa malo uskutočniť ocenenie. Za našu dlhodobú „včeliu prácu“ sme si prevzali **certifikát Zelená škola** (čo je medzinárodné ocenenie EcoSchools), čím sme už druhýkrát obhájili toto ocenenie. Okrem certifikátu sme si odniesli aj tašku plnú užitočných vecí (čo zaujme hádam každého), jablkový mušt, ktorý dostali šancu ochutnať všetci podieľajúci sa členovia na Zelenej škole.

Ocenenie dopĺňovala kapela Longital, ktorej účasť si síce cením, ale na koncert by som im určite nešla. :-D Cestou domov sme chytili skorší vlak tak sme sa šťastne vrátili domov. Samozrejme, nesmiem zabudnúť spomenúť účasť pani učiteľky Brčekovej, našej pani riaditeľky a mojej skvelej spolužiačky Sabínky Magulovej. Bol to super deň a už teraz mi je smutno, že o dva roky tu už nebudem a na ocenení tejto Zelenej školy sa nezúčastním.

Emmka Pačikovská, 8. ročník





Vaše kolégium.... 😊



ZDRAVÁ STRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Zdravá strava je pre človeka dôležitá, obsahuje vitamíny, látky, ktoré nás chránia pred chorobami a priaznivo pôsobia na ľudský organizmus.

Potravy a zdravých potravín je dostatok. Množstvo vitamínov je napr. v ovocí, zelenine, celozrnných potravinách, morských živočíchoch alebo mliečnych výrobkoch. Spomedzi zeleniny sú jednotkou paradajky. Obsahujú vitamín C, draslík, pomáhajú odbúravať únavu. Šošovica, hrach a fazuľa obsahujú najvyšší podiel vlákniny. Samozrejme netreba zabúdať ani na kapustu. Má vysoký obsah vitamínu C, ktorý posilňuje imunitný systém.



Citrusové ovocie obsahuje veľa vitamínu C, ktorý chráni bunky. Citróny sú vhodné napr. pri prechladnutí alebo chrípke. Mlieko a mliečne výrobky sú chutné a výživné. Odporúča sa vypiť aspoň pol litra mlieka denne. Je nielen zdravé, ale v kombinácii s medom zabezpečuje aj kludný spánok.

Morské ryby sú najlepším dodávateľom jódu a zinku. Posilňujú srdce, mozog a chránia pred zápalmi. Zdravých potravín je mnoho viac, avšak cieľom môjho referátu bolo priblížiť vám len tie, ktoré ľudia konzumujú najčastejšie.

Emma Sokolová, 7. ročník

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

KDE JE POTREBNÁ ZMENA?

- ✓ stravovanie
- ✓ pohyb
- ✓ pobyt na čerstvom vzduchu

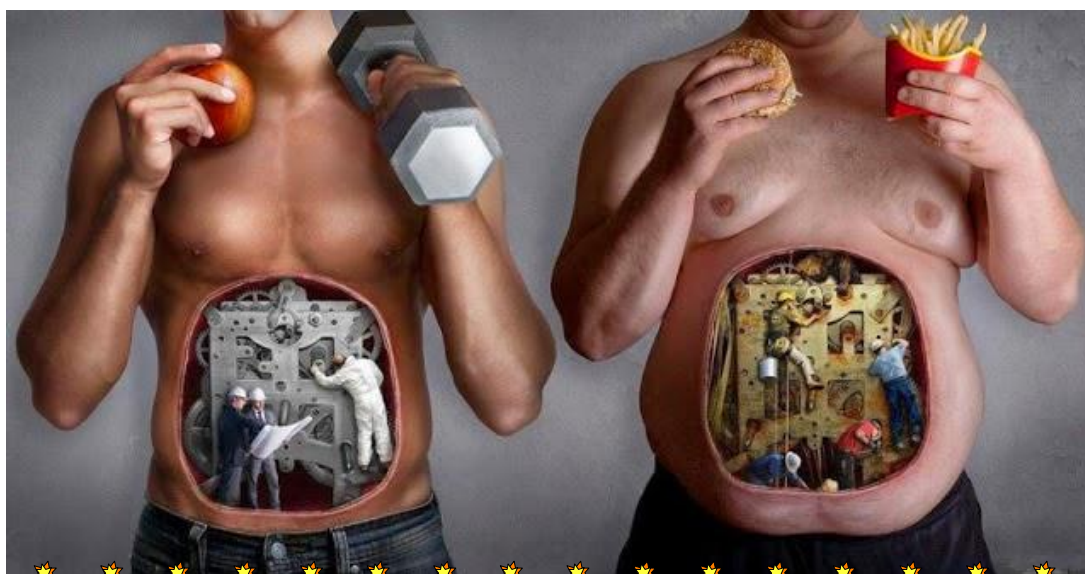


Čo je zdravý životný štýl

- životný štýl je súhrn toho, ako človek žije, ale vzhľadom na vplyv na zdravie sú niektoré body podstatné, iné menej. Najdôležitejších je len niekoľko hlavných bodov, a to:
- nefajčenie,
- zdravá výživa,
- primeraná pohybová aktivita.
- dostatok spánku,
- optimizmus a dobrá nálada, radosť zo života,
- vyhýbanie sa pôsobeniu škodlivých látok a všeobecne škodlivých a rizikových faktorov.

Ako sa zdravý životný štýl prejavuje na zdraví:

primeraná hmotnosť, normálny krvný tlak, nízka hladina cholesterolu v krvi, dobrá telesná kondícia a výkonnosť, zdravý vzhľad, dobrá psychická pohoda, vysoká odolnosť proti chorobám a menej chorôb.



Nefajčiť

- Zásada číslo 1 v prevencii chorôb.
- V skutočnosti neexistuje žiadny iný jednotlivý rizikový faktor, ktorý by poškodzoval zdravie takým výrazným spôsobom, a tak silno zvyšoval riziko srdcovo-cievnych ochorení a rakoviny, ako fajčenie cigariet. A súčasne prakticky žiadne iné riziko nemožno ovplyvniť takým jednoduchým spôsobom - stačí len nefajčiť.
- Niektorí fajčiari uvažujú tak, že nepriaznivý vplyv fajčenia kompenzujú tým, že inak budú žiť zdravo, nerobia však dobre. Vplyv fajčenia na zvýšenie rizika je taký silný, že ho môžete ostatnými faktormi len znížiť, ale nie úplne kompenzovať. Niektoré snahy o kompenzáciu nepriaznivých vplyvov môžu mať opačný účinok. Odborníkom sú dobre známe prekvapujúce výsledky niektorých štúdií, keď podávanie vitamínových preparátov fajčiarom u nich viedlo k zvýšeniu výskytu rakoviny, namiesto očakávaného zníženia, a štúdie museli byť predčasne zastavené.



Medzi najrozšírenejšie mýty patria:

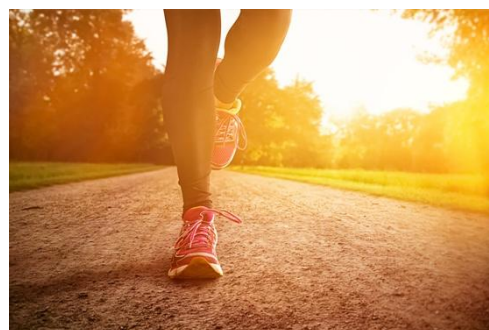
- Iné škodliviny v životnom prostredí sú s fajčením porovnateľné či dokonca horšie. Omyl: Je to absolútne neporovnateľné, fajčenie predstavuje omnoho väčšie riziko.
- Fajčenie v malom množstve neškodí. Omyl: Fajčenie škodí v akomkoľvek rozsahu, nie je nejaký „bezpečný limit“. Škodí aj jedna cigareta denne.

Zdravá výživa

- Základom zdravej výživy je pestrosť a rozmanitosť.
- Zabudnite na náročné plánovanie. Stačí dodržiavať len pár zásad. A tá najdôležitejšia je, aby strava obsahovala všetko to, čo obsahovať má, a neobsahovala priveľa toho, čo pre zdravie nie je najlepšie.
- Zdravá výživa nie je založená na nejakých špeciálnych potravinách, naopak, na úplne bežných, ktoré nakúpite v bežnom obchode.

Pohyb:

- ✓ pohyb je dôležitý ako po zdravotnej stránke, tak aj po stránke fyzickej
- ✓ denne sa odporúča aspoň 30 min. pohybu
- ✓ pravidelný pohyb predlžuje život
- ✓ zmierňuje depresie, zlepšuje náladu a skvalitňuje život.



Vplyv pohybu na zdravie

- Chráni pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami - aterosklerózou, srdcovým infarktom, mozgovou mŕtvicou, vysokým krvným tlakom a embóliou.
- Znižuje riziko vzniku rakoviny - jednak celkovo (celkový „protinádorový efekt“), jednak je dokázaný preventívny efekt proti vzniku konkrétnych nádorov - najmä hrubého čreva a konečníka, prsníka, maternice, ale aj nádorov pľúc.
- Znižuje riziko vzniku cukrovky - cukrovky druhého typu.
- Je prevenciou aj liečbou obezity.
- Je prevenciou osteoporózy.
- Je prevenciou mnohých porúch pohybovo-podporného systému (bolesti chrbta, problémy s chrbticou a podobne).

- Je prevenciou problémov s tráviacim systémom (zápcha, hemoroidy).

STRAVA:

ČO na raňajky?

- ✓ džús alebo pohár vody, obložený celozrnný chlebík so šunkou a tvrdým syrom
- ✓ jogurt a cereálie, mlieko
- ✓ cereálie s mliekom
- ✓ voda, zeleninová alebo ovocná misa
- ✓ celozrnné pečivo/ ryžové chlebíčky s taveným syrom, zelenina, voda



Čo na obed?

Potrebný na doplnenie energie!!!

- ✓ nemal by byť príliš ťažký
- ✓ vhodné je si dať menej, prípadne sa podeliť
- ✓ mal byť výživný
- ✓ ak je nezdravý, dajme si menej a priložme misu zeleniny
- ✓ po obede si doprajme pokojnú prechádzku, čím podporíme trávenie
- ✓ ak nechceme zjesť veľa, pred jedlom sa napime
- ✓ POZOR: nepime po obede, pretože nám to trávenie spomalí a nafúkne brucho.



Čo na večeru?

Pre lepší spánok sa odporúča večerná prechádzka (aspoň 45 min.), ktorá nás upokojí ale aj unaví. Ak nemáme čas, postačí nám teplý čaj pri sviečkach.

- ✓ Ľahká strava bohatá na bielkoviny (mliečne výrobky, chudé mäso- kuracie, ryby) kombinovaná so zeleninou
- ✓ Nezabúdajte na vodu (ideálne čistú) alebo nesladený čaj



Dôležitá je hlavne PRAVIDELNOSŤ!

Martinka Rázgová, 8. ročník

6 DÔVODOV, PREČO JESŤ OVOCIE A ZELENINU

Zdravý dospelý človek by mal každý deň zjesť aspoň päť porcií čerstvého ovocia a zeleniny. Jednou porciou sa pritom rozumie obsah jednej čajovej šálky s objemom 80 až 100 gramov, menšie jablko či pomaranč alebo jedna mrkva. Prečo je hlavne zelenina tak dôležitá? Vedci preukázali, že vďaka zelenine, respektíve vláknine, vitamínom a ďalším látkam v nej obsiahnutým, klesá riziko úmrtia na srdcové choroby

Ovocie sa líši od zeleniny vyšším obsahom jednoduchých cukrov (fruktózy). Je teda sladšie a obsahuje aj väčší podiel rozpustnej vlákniny, ktorú telo dokáže rozštiepiť na energiu. Ovocie má teda vo väčšine prípadov energeticky vyššiu hodnotu.

Zelenina je pre zmenu bohatšia na nerozpustnú vlákninu. Tá zabraňuje zápche a vzniku nádorov najmä hrubého čreva. Veľkou výhodou zeleniny je, že má priaznivý glykemický index. Ten uvádza, na ako dlho asi daná potravinu zasýti. To je dôležité pre redukčné diéty, ale aj pre jednoduché udržanie váhy.



Dôvody, prečo jesť ovocie a zeleninu:

1. Vlákna

Ako ovocie, tak aj zelenina sú tým najlepším zdrojom vlákniny. Tá je dôležitá nielen pre správnu funkciu čriev, ale tiež pre znižovanie cholesterolu v krvi a dokonca pri chudnutí. Zároveň je skvelou prevenciou proti rakovine hrubého čreva a pomáha aj pri hemoroidoch, lebo zamedzuje zápche.

2. Antioxidanty

Antioxidanty, ktoré bojujú proti voľným kyslíkovým radikálom chránia naše bunky proti poškodeniu. Avšak svoju funkciu plnia najlepšie pri konzumácii v surovom stave.

3. Kyselina listová

Kyselina listová, ktorú nájdeme hlavne v zelených druhoch zeleniny, nám pomáha pri tvorbe nových zdravých buniek a tiež znižuje riziko vrodených chýb plodu. Preto je nevyhnutnou súčasťou výživy tehotných.

4. Minerály

Jeden z najpotrebnejších minerálov, draslík, ktorý je napríklad vo vyššej koncentrácii obsiahnutý v banánoch, je potrebný pre rovnováhu tekutín a minerálov vo vnútri buniek. Zároveň odvodňuje a pomáha pri svalových kontrakciách.

5. Betakarotén

Ďalšou látkou, na ktorú nesmieme zabudnúť je betakarotén. S tým sa vám zaiste vybaví mrkva - asi najznámejší druh koreňovej zeleniny. Betakarotén sa v tele premieňa na vitamín A, ktorý je okrem vitamínu C, ďalším skvelým antioxidantom. Je výbornou prevenciou proti väčšine civilizačných chorôb a tiež, podľa niektorých štúdií, omladzuje naše bunky.

6. Enzýmy

Najmä potraviny v prirodzenom stave, čiže ovocie, zelenina a obilniny obsahujú presne tie enzýmy a ich koenzýmy, ktoré potrebuje telo na rozloženie potravín. Keď ich zničíte varením alebo iným spracovaním, musí telo vytvárať viac vlastných enzýmov potrebných na trávenie. Teplota okolo 40 °C je pre enzýmy už veľmi kritická, veľa ich zničíte varením alebo ohrievaním jedla v mikrovlnnej rúre.

Najväčšie zásobárne enzýmov: brokolica, ružičkový kel, rukola, karfiol, kapusta, cibuľa, grapefruit, papája, ananás, aloe, cesnak atď.

<http://akoschudnut.webovac.sk/6-dovodov-preco-jest-ovocie-a-zeleninu/>

7 DÔVODOV, PREČO JESŤ MLIEČNE PRODUKTY

Mliečne produkty obsahujú dost' veľa nezdravých tukov, takže pred nimi mnoho samozvaných odborníkov varuje. Títo takzvaní experti však nanešťastie často zabúdajú, že sú tiež zdrojom veľkého množstva prospešných živín, ktoré nám pomáhajú uchovať dobré zdravie. Ako môžu byť mlieko, jogurt, cottagecheese, šľahačka, kyslá smotana či dokonca zmrzlina osožné pre zdravie? Tu je 7 dôvodov, pre ktoré by ste mali jesť veľa mliečnych produktov.

Mliečne produkty obsahujú dost' veľa nezdravých tukov, takže pred nimi mnoho samozvaných odborníkov varuje. Títo takzvaní experti však nanešťastie často zabúdajú, že sú tiež zdrojom veľkého množstva prospešných živín, ktoré nám pomáhajú uchovať dobré zdravie. **Ako môžu byť mlieko, jogurt, cottagecheese, kyslá smotana osožné pre zdravie?**

Dôvody, prečo by ste mali jesť veľa mliečnych produktov:

1. Vitamín D

V mlieku a jogurte nájdete množstvo vitamínu D. Čo to znamená - ako môže tento vitamín prospieť nášmu zdraviu? Pravdepodobne viete, že je nevyhnutný pre pevnosť kostí - asi ste však nevedeli, že "dėčko" dokáže **znižit' riziko vzniku istých druhov rakoviny**. A to už je samo o sebe dostatočným dôvodom na to, aby ste do svojho každodenného jedálnička zaradili dostatok mliečnych produktov.

2. Vápnik

Vápnik je pre naše zdravie takisto veľmi dôležitý, pretože **zlepšuje hustotu kostí a tým ich udržiava silné**. Pravidelná konzumácia mliečnych výrobkov je pre starších ľudí, trpiacich problémami s krehkými kosťami, nevyhnutná. Zároveň však prospieja aj deťom vo vývine, keďže vápnik podporuje normálny a zdravý vývoj tela.



3. Regulácia krvného tlaku

Výskum ukazuje, že ľudia pravidelne konzumujúci mliečne výrobky majú nižšiu pravdepodobnosť vzniku problémov s vysokým krvným tlakom než tí, ktorí sa mlieka dotknú len zriedka. **Najlepšou voľbou pre vaše zdravie a krvný tlak sú samozrejme nízkotučné produkty.** Ak máte problém s vysokým krvným tlakom, zaradujte ich do svojho jedálnička pravidelne.

4. Regulácia hmotnosti

Starostlivo zvolené mliečne produkty sú skvelým nástrojom regulácie telesnej hmotnosti a udržiavania štíhlej figúry. Na tento účel však opäť musíte siahnuť po nízkotučných variantoch. Pomôžu vám nielen tým, že majú málo kalórií, ale zároveň **obsahujú zložky, s ktorými v priebehu dňa spálite kalórií ešte viac.** Ideálna voľba pre dokonalé telo!

5. Lepšie trávenie

Niektoré mliečne výrobky, ako napríklad jogurt, kyslé mlieko alebo kefír, obsahujú veľa probiotických látok. Pýtate sa, čo sú to probiotické látky? **Probiotiká sú niektoré baktérie a ďalšie**

mikroorganizmy, ktoré majú priaznivý účinok na naše zdravie, najmä na trávenie. Výskumy navyše ukázali, že ľudia, ktorí si pravidelne doprajú mliečne produkty, zriedkavejšie trpia zažívacími problémami a vážnymi ochoreniami tráviaceho traktu.

6. Veľa, veľa živín

Okrem už spomínaného vitamínu D a vápnika obsahujú mliečne produkty množstvo ďalších živín, ktoré sú prospešné pre vaše zdravie. **Draslík, bielkoviny, vitamíny B6 a B12, horčík, fosfor, zinok a selén** prispievajú k správne fungovaniu tela a celkovému pocitu pohody. Pokiaľ žijete aktívne, mliečne výrobky vám zaručené poskytnú dostatok energie, aby ste mohli čeliť všetkým výzvam, ktoré život ponúka. Napumpujú vaše telo energiou a poskytnú mu všetko, čo potrebuje.

7. Skvelá chuť

Pravdepodobne budete súhlasiť s tým, že väčšina jogurtov, syrov výborne chutí, však? Nuž, **rozmaznávanie sa lahodným jedlom uvoľňuje hormóny, ktoré spôsobujú pocit šťastia**, čo sa prejaví v zlepšení imunitného systému. Mliečne výrobky sú teda chutné a zdravé zároveň, tak neváhajte a urobte si z nich súčasť každého dňa!

<http://www.delimano.sk/clanky/7-dovodov-preco-jest-mliecne-produkty#sthash.UG3OtlvS.dpuf>

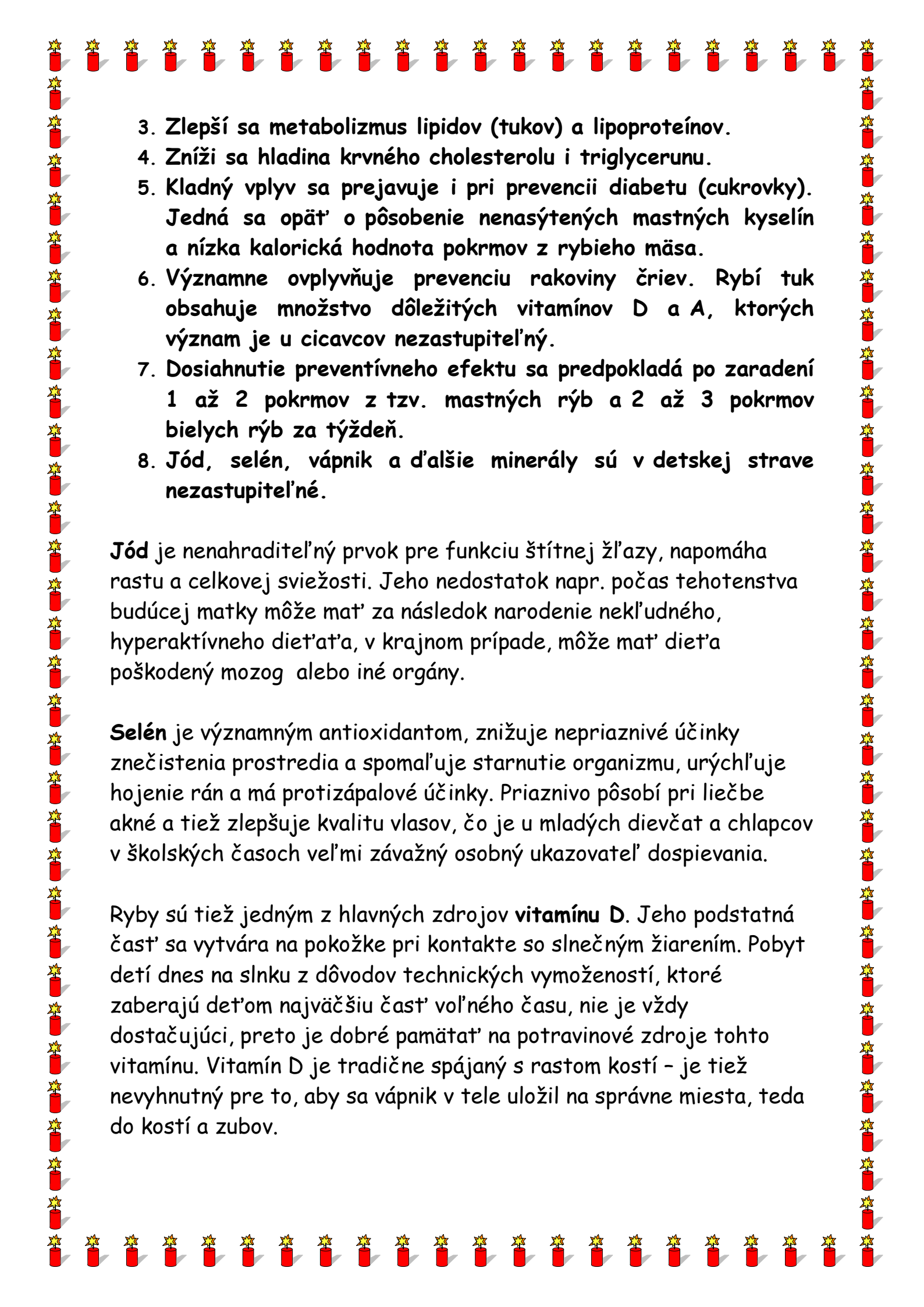
8 + 7 DÔVODOV, PREČO JEŠŤ RYBY

V zmesi protichodných názorov na zdravú výživu zostáva jedna spoločná istota, na nej sa zhoduje väčšina - ryby. Tie označujú „výživári“ všetkých smerov bez výnimky za potravinu, proti nej nielenže nie sú námietky, ale naopak považujú ho za jeden zo základných kameňov, na ktorom by zdravá výživa mala byť založená. Obsah tuku v rybej svalovine je veľmi nízky a výnimočná je aj veľmi dobrá stráviteľnosť rybieho mäsa. Tá je daná priaznivou štruktúrou - kratšie svalové vlákna a zanedbateľné množstvo nestráviteľného väziva. Rybie mäso opúšťa náš žalúdok už za 2 až 3 hodiny po požití, takže za veľmi krátku dobu, čo hovorí v prospech redukčných diet, výživy športovcov, detí i starých ľudí.



Prínos konzumácie rybieho mäsa pre ľudský organizmus sa dá konkretizovať v nasledovných bodoch:

1. Zlepšuje srdcovú činnosť, znižuje riziko vzniku srdečných arytmií.
2. Poklesne riziko vzniku trombov.

- 
3. Zlepší sa metabolizmus lipidov (tukov) a lipoproteínov.
 4. Zníži sa hladina krvného cholesterolu i triglycerunu.
 5. Kladný vplyv sa prejavuje i pri prevencii diabetu (cukrovky).
Jedná sa opäť o pôsobenie nenasýtených mastných kyselín a nízka kalorická hodnota pokrmov z rybieho mäsa.
 6. Významne ovplyvňuje prevenciu rakoviny čriev. Rybí tuk obsahuje množstvo dôležitých vitamínov D a A, ktorých význam je u cicavcov nezastupiteľný.
 7. Dosiahnutie preventívneho efektu sa predpokladá po zaradení 1 až 2 pokrmov z tzv. mastných rýb a 2 až 3 pokrmov bielych rýb za týždeň.
 8. Jód, selén, vápnik a ďalšie minerály sú v detskej strave nezastupiteľné.

Jód je nenahradiateľný prvok pre funkciu štítnej žľazy, napomáha rastu a celkovej sviežosti. Jeho nedostatok napr. počas tehotenstva budúcej matky môže mať za následok narodenie nekludného, hyperaktívneho dieťaťa, v krajnom prípade, môže mať dieťa poškodený mozog alebo iné orgány.

Selén je významným antioxidantom, znižuje nepriaznivé účinky znečistenia prostredia a spomaľuje starnutie organizmu, urýchľuje hojenie rán a má protizápalové účinky. Priaznivo pôsobí pri liečbe akné a tiež zlepšuje kvalitu vlasov, čo je u mladých dievčat a chlapcov v školských časoch veľmi závažný osobný ukazovateľ dospelovania.

Ryby sú tiež jedným z hlavných zdrojov **vitamínu D**. Jeho podstatná časť sa vytvára na pokožke pri kontakte so slnečným žiarením. Pobyt detí dnes na slnku z dôvodov technických vymožeností, ktoré zaberajú deťom najväčšiu časť voľného času, nie je vždy dostačujúci, preto je dobré pamätať na potravinové zdroje tohto vitamínu. Vitamín D je tradične spájaný s rastom kostí - je tiež nevyhnutný pre to, aby sa vápnik v tele uložil na správne miesta, teda do kostí a zubov.

Rybí tuk obsahuje cenné viac nenasýtené mastné kyseliny z rady omega - 3, ktoré majú celý rad blahodarných účinkov na zdravie a vývoj detí. Podporujú zdravú srdcovo - cievnu sústavu, znižujú zrážanlivosť krvi, riedia krv, majú schopnosť brániť tvorbe krvných zrazenín - trombov, ktoré môžu byť príčinou infarktu myokardu alebo cievnej mozgovej príhody, sú nevyhnutné pre správnu funkciu sietnice v oku a tiež pre duševný vývoj. Sú základným stavebným kameňom mozgu, rovnako ako vápnik kostiam. Ak majú deti omega - 3 nenasýtené mastné kyseliny v strave dostatočné množstvo, môže sa ich mozog a nervová sústava rozvíjať ľahšie, deti sú bystrejšie, pozornejšie, ľahšie sa učia a pamätajú si oveľa viac, môžu zmeniť svoju náladu zo smutnej na veselú. Preto týmto tukom hovoríme aj „potrava mozgu“

Omega 3 - nenasýtené mastné kyseliny majú okrem toho protizápalový efekt v organizme a prijímané v dostatočnom množstve pomáhajú v terapii autoimunitných ochorení, akými sú Crohnova choroba, roztrúsená skleróza, reumatoidná artritída a migrenózne stavy.

Vo všeobecnosti sa ryby považujú za potraviny prospešné na organizmus lebo:

1. obsahujú veľa výživných látok,
2. majú schopnosť dodávať bunkám také látky, ktoré podporujú ich obnovu a regeneráciu,
3. zabraňujú tak opotrebovávaniu orgánov a starnutiu organizmu,
4. pri trávení vôbec alebo takmer vôbec nezat'ážujú telo,
5. nezanechávajú odpadové látky, telo ich spracuje a zúžitkuje celé,
6. nemáme pocit ťažoby, nafukovania v žalúdku,
7. po ich konzumácii sa cítime svieži, plní energie a vitality.

http://www.chrien.sk/sk/tipy/preco_jest_ryby.aspx

3 DÔVODY, PREČO JESŤ CELOZRNNÉ PEČIVO

1. Celozrnné pečivo vás viac zasýti... A na dlhší čas

Celozrnné pečivo je obvykle energeticky výdatnejšie ako biele. Mohlo by sa tak na prvý pohľad zdať, že je pre obdobie chudnutia nevhodnou voľbou. Paradoxne však platí pravý opak.

Tým, že je výdatnejšie, ho obvykle zjete menšie množstvo. A aj to sa pochopiteľne počíta. Okrem toho má nižší glykemický index, takže nespôsobí také kolísanie hladiny cukru v krvi, energiu uvoľňuje postupne, a teda vás zasýti na podstatne dlhší čas.

Navyše, tým že často obsahuje pridané zrníčka, je tiež bohatým zdrojom zdraviu prospešných látok ako sú rôzne minerály či nenasýtené mastné kyseliny.

2. Celozrnné pečivo udrží vaše črevá v pohybe...

Vďaka tomu, že je celozrnné pečivo bohaté najmä na nerozpustnú vlákninu, udrží vaše črevá zdravé a čisté. Oproti bielymu pečivu obsahuje až trojnásobné množstvo vlákniny. Odporúčaná denná dávka vlákniny je u dospelého človeka asi 30 g. Toto množstvo je obsiahnuté cca v 300 g kvalitných celozrnných výrobkov, ale až v 1 kilograme bieleho pečiva. (Pečivo nie je samozrejme jediným zdrojom vlákniny, ide len o ilustračný prepočet.)



3. Celozrnné pečivo je chutnejšie

Áno, v tomto prípade ide o rýdzo subjektívne hodnotenie. Pre niekoho je vôňa teplého svetlého bochníka synonymom spomienky na krásne detstvo.

Ale úprimne... Svetlé pečivo je chutné, keď je absolútne čerstvé. Po krátkom čase na svojej atraktivite prudko stráca. U celozrnných výrobkoch to nie je tak striktné. Navyše má oveľa viac variácií chutí práve s ohľadom na svoje zloženie.

Všetko má svoje ale...

Hoci by sa mohlo zdať, že celozrnné pečivo je vždy lepšie, nie je to celkom pravda.

Existujú osoby, ktoré by sa týmto typom výrobkov mali vyhýbať. Ide o jedincov so špecifickými ochoreniami tráviaceho ústrojenstva ako je napríklad Crohnova choroba a pod. Pokiaľ máte akékoľvek tráviace problémy, mali by ste sa o celozrnnom pečive aj o celkovej skladbe svojho jedálnička poradiť so svojím lekárom.

Ako spoznať, že nekupujete pekársky fejk?

Tak ako platí, že nie je všetko zlato, čo sa blyští, tak platí, že nie je všetko zdravé, čo je tmavé. Tmavé pečivo, ktoré nájdete na pultoch potravín je často len umelo prifarbené kávou alebo karamelom. Ak teda nechcete len placebo efekt, ale skutočne zdravý výrobok, potom musíte vybrať naozaj obozretne. Tu sú dva základné typy ako pri nákupe nepohorieť:

1. Uprednostňujte výrobky, ktoré sú balené. Výrobca by mal na obale uvádzať zloženie a teda dokážete ľahko rozlíšiť, či ide o celozrnný či viaczrnný výrobok (Pozn. celozrnné pečivo by malo obsahovať minimálne 80% celozrnných múk z celkovej hmotnosti výrobku, viaczrnné zase aspoň 5% inej než pšeničnej alebo žitnej múky)
2. Pri nákupe voľného pečiva jednoducho siahnite po tom, ktoré obsahuje viditeľné zrníčka - napríklad sezam, slnečnica, ľan a pod.

<http://wanda.atlas.sk/3-dovody-preco-jest-celozrnnne-pecivo/wellness-a-fit/chudnutie/786684.html>

9 DÔVODOV, PREČO PIŤ ČISTÚ VODU

Obyčajná voda dokáže doslova zázraky. Všetci síce vieme, že bez nej by neexistoval život na Zemi - no mnohí netušíme, ako nám každý deň pomáha, aby sme sa cítili fit. Tu sú dôvody, prečo ju piť!

1. Pomáha schudnúť: Keď sa napijete, vďaka plnému žalúdku potlačíte hlad. Voda tiež prepláchne vnútornosti a pomôže vám spáliť tuky.

2. Stráži zdravé srdce: Dodržiavaním pitného režimu znížite riziko infarktu až o 41 percent!

3. Dodá energiu: Ak ste dehydrovaní, vysaje to z vás energiu a cítite sa unavení. Správny pitný režim problém raz-dva vyrieši.

4. Na bolesť hlavy: Ak vám ide prasknúť hlava, je to práve pre nedostatočný príjem tekutín.



5. Rozžiari plet': Voda nielenže vašu pokožku vyčistí, ale ju aj rozžiari a dodáva jej mladistvý vzhľad.

6. Zlepší výkon: Ak nevy pijete dost' vody, bude vás to brzdiť aj pri športovej aktivite.

7. Zmierni tráviace ťažkosti: Voda pomáha udržiavať rovnováhu kyselín v žalúdku.

8. Chráni pred rakovinou: Denný príjem dostatočného množstva vody znižuje podľa niektorých štúdií riziko rakoviny hrubého čreva o 45 percent a rakoviny močového mechúra o 50 percent.

9. Prečistí telo: S pomocou vody sa zbavujeme toxínov a rôznych ďalších škodlivých látok.

Koľko vody by ste mali denne vypiť?

Množstvo tekutín treba prispôbiť nielen individuálnym potrebám, ale aj obdobiu roka a športovým výkonom. U bežného človeka sa odporúča denne vypiť 2,5 litra.

Toľko jej denne stratíme prostredníctvom normálnych telesných funkcií, močom, stolicou, potením aj dýchaním. V lete sa však náš organizmus skôr prehreje, preto je dôležité počas horúcich dní vypiť vody viac.

Takisto športovci by si mali dávať pozor na dostatočný pitný režim. U dospelého človeka voda predstavuje asi 2/3 jeho hmotnosti, u novorodencov asi 80 percent a väčších detí asi polovicu hmotnosti.

<http://www.pluska.sk/rady-tipy/9-skvelych-dovodov-preco-pit-cistu-vodu.html>

4 DÔVODY, PREČO CVIČIŤ

Ak niekto hľadá odpoveď na otázku prečo cvičiť, už to je signál, že nie je niečo v poriadku. Dobrá správa je, že možno hľadá zmenu. Zvyk je železná košeľa. Nesprávne návyky a denná rutina nám bránia vystúpiť z kruhu a zmeniť svoj život. Podme sme sa teda pozrieť na plusy, ktoré možno pomôžu naštartovať tú vašu zmenu.

Prečo necvičíme?

Po tisíce rokov sa naše telo vyvíjalo a pohyb patril k tomu najzákladnejšiemu a neodmysliteľnému. Len v poslednom období sa to radikálne zmenilo. Fyzické aktivity nahradili moderné technológie a lieky.

Je ťažké začať cvičiť, ak v mojom okolí nikto necvičí, ak z práce chodím zbitý ako pes a vlastne nemám čas cvičiť. Ten úprimnejší si aspoň v duchu povie. „Aj by som cvičil, ale nechce sa mi,...“

Prečo cvičiť?

Nájdite si ten svoj motív, ktorý vás naštartuje.

1. Cvičenia a myseľ

Ideál zdravia antického Grécka, kalokagatia, hovorí o harmónii tela a ducha. Nie je to náhoda. Telo neobsahuje dva oddelené systémy. Pričom jeden zodpovedá za mentálnu stránku a druhý sa venuje pohybu. Naše telo je jednotné a pohyb má významný vplyv na to, ako cítime, ako zmýšľame a či sme šťastní.

Pri pravidelnom športovaní sa vyplavujú tzv. hormóny šťastia. Ak sa nám do tela vyplavuje hormón serotonín, zažívame celkovú pohodu a pocit šťastia. Pri nedostatku tohto hormónu máme naopak blbú náladu a sklon k depresii.

Cvičenie pôsobí aj ako preventívny antistres faktor. Zjednodušene povedané, ak sme v mysli vyrovnaní, len tak nás niečo nerozhádže. A ak áno, dobrý tréning myseľ opäť vyčistí ;)

2. Vitalita

Veľa ľudí argumentuje, že nemôžu cvičiť, pretože sú bez energie. A je to pravda. Deti, práca, doprava, stres si zoberú veľkú časť energie a my už len večer sedíme na gauči s prázdnyimi baterkami.

Každý začiatok je ťažký. Ten, kto však vytrvá, častokrát zistí, že má zrazu viac vitality. Je to spôsobené mnohými faktormi. Väčšinou sa udáva vyššia mentálna odolnosť popísaná v bode jedna. Nie je to však jediná zmena. Pravidelné cvičenie nesie aj zmenu v časovom manažmente. Zmenu priorit. Škrtenie nedôležitých položiek v kalendári, častokrát len zdroje stresu a negatívnej energie.

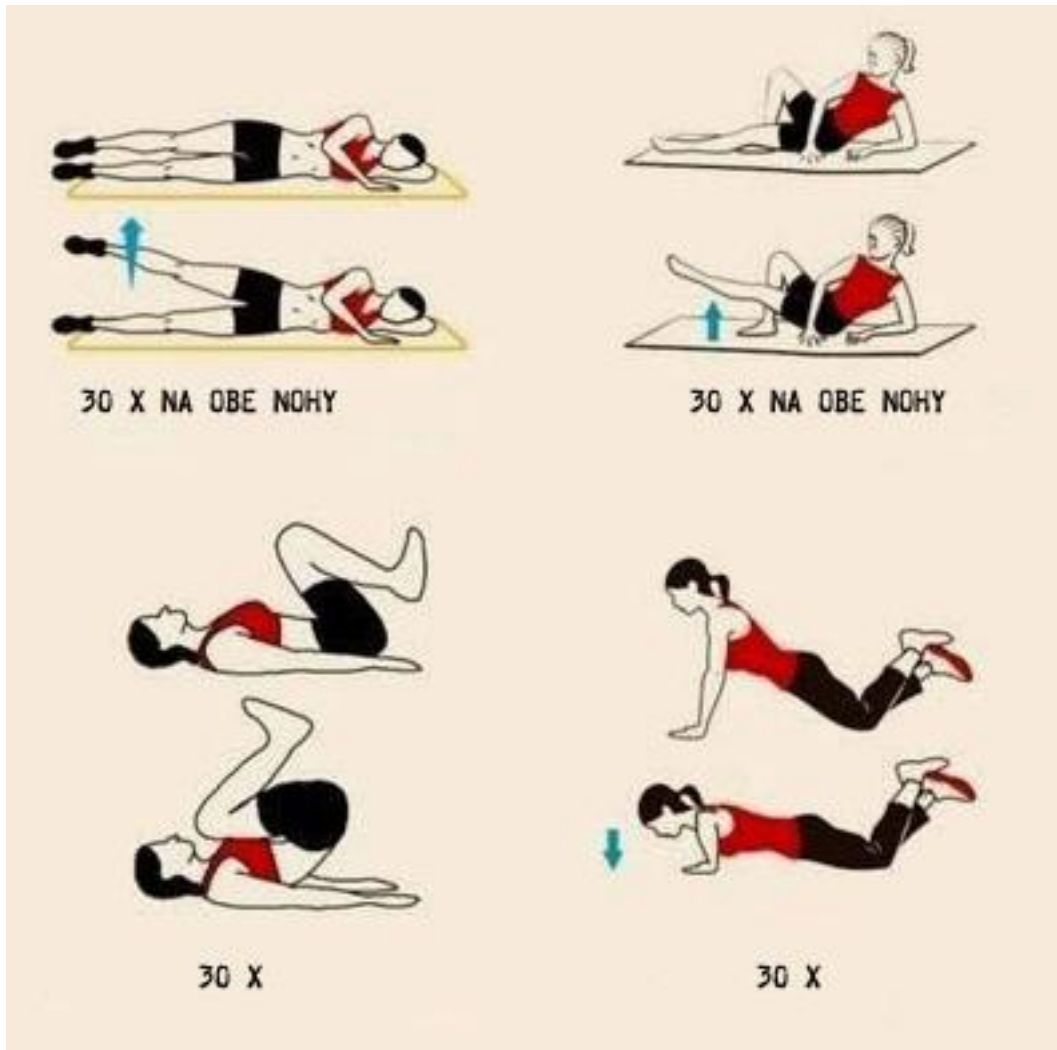
Vysávače vnútornej sily ubudnú. Začneme sa stretať so športujúcimi ľuďmi. Tí vás budú podporovať, motivovať a dodávať energiu. Všetko toto pomáha, aby sme boli silnejší mentálne, aj fyzicky.

3. Silnejšie telo

Naše telo prechádza neustálym procesom prispôbovania sa podnetom prostredia, v ktorom sa nachádza. Čo to znamená v praxi? Najextrémnejší príklad:

Ak kozmonaut strávi vo vesmíre v beztiažovom stave istý čas, po návrate na Zem ho musia z modulu vynieť. Jeho svaly tak ochabli, že nie je schopný chodiť. Prečo je to tak? Vo vesmíre nepôsobí gravitácia. Pre pohyb sa stačí „vznášať“. Telo sa stále prispôbuje prostrediu a potrebám. Svaly a sila nie sú potrebné. Začne redukovať to, čo považuje za nadbytočné. Po návrate sú preto svaly tak slabé.

Cvičenie a tréning sú pre organizmus vonkajšie zdroje podnetov **na zmenu**. Ak teda budete ležať, telo sa prispôsobí a bude chradnúť. Ak budete cvičiť, bude sa snažiť silnieť, aby udržalo krok s prostredím a požiadavkami, ktoré naň kladiete.



4. Zdravšie telo

Vedľajším efektom športovania je zdravšie telo. Pohybových aktivít je veľa. Pri správne zvolenom mixe môžu kladne vplyvať na:

- silnejšie svaly, kosti, šľachy, väzivá
- lepšie motorické schopnosti
- upraviť telesnú hmotnosť
- zlepšiť držanie tela
- posilniť kondíciu a naše srdce
- naštartovať metabolizmus
- upraviť krvný tlak
- pôsobiť ako prevencia pred mnohými civilizačnými chorobami
- zlepšiť funkciu pohybového aparátu a ohybnosť
- posilňuje imunitu (Všetkého veľa škodí. Pri preháňaní môže pôsobiť opačne)
- a ďalšie.



Prečo teda cvičiť?

Pravidelné športovanie znamená zmenu osobnosti človeka a zdravší život. Má fyzický, ale aj sociálny rozmer. Výsledkom môže byť kvalitnejší život a zdokonaľovanie seba samého.

A aký je ten váš dôvod prečo cvičíte? Podel'te sa v diskusii. :)

<https://www.sportujeme.sk/preco-cvicit/>

Vaše kolégium😊