ČASOPIS ŽIAKOV 1. SÚKROMNÉHO GYMNÁZIA V BRATISLAVE A SZŠ BAJKALSKÁ 20, BRATISLAVA

ZVERINEC

01



ročník 8., školský rok 2026/2027

REDAKČNÁ RADA

ŠÉFREDAKTORKA

MICHAELA KABÁTOVÁ

ZAKLADATEĽ, MOTIVÁTOR A GRAFIK

MIROSLAV RAPANT

ODBORNÝ DOHĽAD

EVA BABEJOVÁ

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA

ŠIMON VIŠŇOVSKÝ

SAMUEL GÁLIK

VILIAM MELIŠÍK

KOMIKSMAJSTER

MAXIM ČAMBOR
TOMÁŠ PAĽA

EDITORIÁL

Milí čitatelia,



prinášame vám prvé číslo Zverinca v školskom roku 2026/27.
Letné prázdniny sa skončili a je tu opäť ďalší školský rok. Dúfam, že ste si cez prázdniny oddýchli, zažili mnoho dobrodružstiev a máte veľa pekných zážitkov.
Nový školský rok nám prinesie nové vedomosti, nové školské akcie a aktivity, výlety, krúžky, nové výzvy a príležitosti. Prajem vám, aby bol pre vás tento školský rok úspešný, plný zábavy a nových poznatkov. Chcela by som poďakovať vám, všetkým redaktorom, ktorí ste do časopisu prispievali po minulé roky a zároveň vás aj motivovať, aby ste v písaní pokračovali. Chcela by som časopis Zverinec predstaviť aj vám, všetkým novým žiakom a vyzvať vás, aby ste sa zapojili do tvorby nášho časopisu.
V prvom tohtoročnom čísle si môžete prečítať príspevky z jazykovo-poznávacích pobytov v Írsku, zaujímavé rozhovory s učiteľmi, recenzie na knihy, články z Ekorubriky a z rubriky hobby, komiks a mnohé ďalšie. Veríme, že každý z vás si nájde niečo, čo ho zaujme.
Prajem vám príjemné čítanie časopisu Zverinec.

Michaela Kabátová,
šéfredaktorka, 8. ELFS

web školy: **https://www.1sg.sk**
insta školy: **https://www.instagram.com/1sg.sk/**
facebook školy: **https://www.facebook.com/1sg.sk**

ZA FOTOGRAFIE Z ERASMU+ VO FÍNSKU **ĎAKUJEME DANIELOVI PISKOVI** Z TRIEDY NEGOTIATORS A ZA FOTOGRAFIE ZO SRÍ LANKY **ĎAKUJEME TIMONOVI GAÁLOVI** Z TRIEDY FOLKS.
OBRÁZOK NA OBÁLKE ČASOPISU BOL VYTVORENÝ UMELOU INTELIGENCIOU

REDAKTORI TOHTO ČÍSLA: LUKÁŠ TUŽINSKÝ, STELA SKORKOVÁ, ŠIMON VIŠŇOVSKÝ, MICHAELA KABÁTOVÁ, DOMINIK DOUBEK, SAMUEL MIKUŠ, MARTIN MACEK, ANDREJ RUSIŇÁK, MAXIM ČAMBOR, MOJMÍR SKOVAJSA, MAREK REGULI, IVO HABÁNIK, ŠIMON SMETANA, SEBASTIAN MANUEL JOVANKOVIČ, ADELA MEDOVÁ, ZOJA MAJZLAN, MICHAL VANKO, LARA ADAMČÍKOVÁ, JULIA ŠIKUTOVÁ, NINA HRDLÍKOVÁ, ARIANA CERES TCHAMBAK, TIMON GAÁL, DANIEL PISK, TOMÁŠ PAĽA.

OBSAH

NÁŠ PESTRÝ ŠTUDENTSKÝ ŽIVOT

· MÔJ NAJLEPŠÍ ZÁŽITOK Z ÍRSKA
· NAJVTIPNEJŠÍ ZÁŽITOK Z ÍRSKA
· NAJRÝCHLEJŠÍ TÝŽDEŇ V MOJOM ŽIVOTE
· MÔJ NAJKRAJŠÍ ZÁŽITOK Z ÍRSKA
· KONCOROČNÝ VÝLET DO PIEŠŤAN
· NOVÝ ŽIVOT NA INTERNÁTE V USA

LITERÁRNE OKIENKO

· ŠACH: AKO HRAŤ A VYHRÁVAŤ (RECENZIA)
· RÁMA-RECENZIA NA KNIHU
· SPADLO MALÉ KIWI (VLASTNÁ TVORBA)
· ĎURO TRUĽO (VLASTNÁ TVORBA)
· VTIPY

ROZHOVORY

· ROZHOVOR S MÁRIOU SMREKOVOU
. ROZHOVOR S LUCIOU HITZINGEROVOU
· ROZHOVOR S PAVLOM CESNAKOM

MOJE HOBBY

· KUNG FU
· LIETANIE S RC LIETADLOM
· PÍSANIE KNÍH
· JAZDENIE NA KONI

EKO RUBRIKA

· MIKROPLASTY: MALÝ PROBLÉM S VEĽKÝMI NÁSLEDKAMI

VOĽNÁ RUBRIKA

· REŽIM NERUŠIŤ: ZAPNUTÝ



NÁŠ PESTRÝ ŠTUDENTSKÝ ŽIVOT

MÔJ NAJLEPŠÍ ZÁŽITOK Z ÍRSKA

Írsko bolo super, videli sme veľa pamiatok a krásnu prírodu. Ale môj absolútne najlepší, aj keď trochu trápny zážitok, sa stal až na ceste domov.
Leteli sme z Dublinu do Viedne. Cesta prebiehala úplne v pohode, až kým sme sa nezačali blížiť k letisku. Zrazu, tesne pred pristávaním, v celom lietadle úplne zhasli svetlá. Nastala tma a ja som chytil obrovskú paniku. Čo sa deje?! Bol som v tom, že určite padáme a zomrieme. Od strachu som si zobral svoj vankúš a pritisol si ho na tvár, začal som doňho z plných pľúc hučať a potichu som sa modlil, aby sme to prežili.
Ostatní cestujúci okolo mňa ma hneď začali upokojovať, že sa nič zlé nedeje a všetko je v poriadku. A naozaj, o chvíľu neskôr sme úplne normálne a bezpečne pristáli. Dnes sa na tom už len smejem, ale v tej chvíli mi veru do smiechu nebolo. Na tento let nikdy nezabudnem!

Lukáš Tužinský, 3. Glaciers





NAJVTIPNEJŠÍ ZÁŽITOK Z ÍRSKA

Môj najvtipnejší zážitok z Írska sa stal hneď na začiatku, po príchode do hosťovskej rodiny. Ale vráťme sa kúsok dozadu.

V jedno sobotné ráno, ešte pred odchodom do Írska, si čítam informácie o svojej hosťovskej rodine. Rodina je z Austrálie, mama a otec majú také a také zamestnanie, ale to najpodstatnejšie prichádza, keď si prečítam mená detí. Sú to dvojičky Sara a Dara. Hovorím si: „Super! Bude sa mi ľahko kupovať darček pre dve dievčatá.“
S mamou sa vyberieme do obchodu. Hľadáme ideálne darčeky – dievčenské darčeky. Vybrala som omaľovánky, čokoládky, čaj a zrkadielka. Šťastná, že som našla všetko v jednom obchode, som sa pobalila a ráno vyrazila do Írska.
Po príchode do hostiteľskej rodiny ma však čakalo prekvapenie. Dara bol chlapec! Bola som zarazená a chcelo sa mi plakať, ale nasadila som úsmev, akoby sa nič nestalo a podala deťom darčeky. S pocitom hanby som sledovala chlapcov pohľad. Samozrejme, dievča bolo z darčeka nadšené.
Po krátkom rozhovore s deťmi som sa radšej zavrela vo svojej novej izbe a dúfala, že si trapas s dievčenskými darčekmi nikto nevšimol. Našťastie žiadna sťažnosť ani reklamácia neprišla.

Stela Skorková, 3. Glaciers

NAJRÝCHLEJŠÍ TÝŽDEŇ V MOJOM ŽIVOTE

Ako každý rok, siedmaci a sekundáni na našej škole sa zúčastňujú jazykovo-poznávacieho pobytu v Írsku. My, zo siedmej Elfs, sme náš pobyt strávili v malebnom mestečku neďaleko Dublinu – Bray.

V sobotu 20. 6. sme sa o 02:30 stretli pri Štrkoveckom jazere a onedlho sme už boli na ceste na viedenské letisko. Po príchode na viedenské letisko sme sa so sekundou Glaciers rozdelili a my sme sa s našimi ťažkými kuframi vydali na cestu útrobami viedenského letiska k terminálom na odbavovanie batožiny. Odbavenie prebehlo bez nejakých veľkých ťažkostí a potom sme sa pobrali k bezpečnostnej kontrole.

Bezpečnostnú kontrolu sme zvládli, aj keď niektoré naše ruksaky boli odstavené kvôli nejakým nevyhovujúcim predmetom (zväčša peračníkom, v ktorých sa nachádzali nožnice, ktoré si majitelia zabudli vybaliť...). Môj ruksak prešiel bez problémov.

Predstavte si tú skvelú nákupnú zónu s obchodmi Duty Free, kaviarňami a letiskovými bufetmi. Táto predstava je veľmi lákavá, však? No a teraz si predstavte túto istú zónu na viedenskom Schwechate, avšak so všetkými obchodmi zatvorenými, kaviarňami neobsluhujúcimi a bufetmi nefungujúcimi. Našťastie sme však objavili so spolužiakmi veľký automat, ktorý nás aspoň trochu zachránil pred veľmi drahými nákupmi vody a iných nápojov v lietadle.

Chvíľu pred tým, ako sa otvoril náš gate, sa postupne začali otvárať všetky obchody, kaviarne a letiskové bufety. Vybavili sme ešte všetky posledné letiskové nákupy a postavili sme sa do radu pred gate spoločne s Mirom a Mišom, ktorí, samozrejme, celý čas boli s nami. V lietadle sme sedeli podľa dohodnutého zasadacieho poriadku. Ešte pripomínam čas, bolo 5 hodín aj 55 minút ráno. Let ubehol rýchlo a onedlho sme si už vyzdvihovali batožinu na letisku v Dubline.

Hneď ako sme opustili letiskovú halu, do nosa nám udrela tá nádherná vôňa vlhkého vzduchu a zelenej krajiny plnej štvorlístkov, hárf a malých škriatkov, ktorí nenosili od začiatku zelené oblečenie. Ale dá sa toto všetko cítiť? Nebol to len nejaký psychologický jav ako olfaktorická asociácia, konfirmačné skreslenie alebo možná kognitívna príprava? Kto vie? Veľmi milá staršia pani, ktorá pracovala na spomínanom letisku, nás odviedla k nášmu autobusu. Síce som si Bray pozeral už skôr cez Google Maps, nemyslel som si, že môže byť až také očarujúce. Autobus nás doviezol pred budovu našej jazykovej školy, v ktorej sme trávili pondelkové až piatkové dopoludnia rozširovaním našej slovnej zásoby a zlepšovaním sa vo výslovnosti. Pred budovou školy nás už čakali naše rodiny, u ktorých sme mali bývať.





Dovolím si povedať, že spomedzi chlapcov som ja s Viktorom mal asi tú najlepšiu. Bývali sme v taliansko-írskej rodine, takže môj strach z toho, čo budem desať dní jesť, sa veľmi rýchlo rozplynul. Izba bola pekná, hoci jednoducho zariadená. Spali sme na poschodovej posteli, mali sme k dispozícii veľkú skriňu a sedačku. Bývali sme v peknom írskom dvojdome a vedľa nás bývali naši ďalší spolužiaci, s ktorými sme trávili večery hraním kariet na záhrade.

V deň nášho príletu nás čakala hodina írskych tancov. Na začiatku som bol ešte zo všetkých tých krokov a točiek stratený, ale postupne mi to všetko začalo dávať zmysel a začal som si to užívať. Ešte stále mi v hlave znie: „One, two, three, back two, three, change places.“

Na druhý deň sme sa dvojposchodovým autobusom dopravili pred budovu našej školy a odtiaľ sme sa vydali do Glendalough – osady vybudovanej na začiatku stredoveku. V tejto kamennej osade sa nachádza 30 metrov vysoká veža, ktorá slúžila ako sklad alebo útočisko v prípade, že by bola osada napadnutá. Po návšteve blízkeho múzea sme sa vydali na menšiu túru a vystúpili sme na neďaleký kopec, z ktorého bol krásny výhľad na obidve jazerá a ranostredovekú osadu Glendalough. O chvíľu sme už sedeli v autobuse na ceste do Powerscourt

Gardens. Tieto približne 295-ročné záhrady sú právom tretie najkrajšie na svete. Videli sme talianske terasy, japonské záhrady a dokonca aj cintorín domácich miláčikov. V týchto obrovských záhradách sme strávili zvyšok nedele a potom sme sa vrátili do Bray a hostiteľských rodín.

V pondelok ráno vstávame skôr a vydávame sa dvojposchodovým autobusom a časť cesty aj pešo k našej škole. Zoznamujeme sa s našou lektorkou a absolvujeme prvý dva bloky. Následne odchádzame na obed do reštaurácie. Íri totižto nemajú na obed teplé jedlo, ale takzvaný packed lunch, ktorý pozostáva zväčša z toastu, jablka alebo pomaranča, müsli tyčinky a čipsov. Áno, čítate dobre. V Írsku sa na obed konzumujú čipsy. Zväčša s octovou príchuťou, ale dostali sme aj syrovo-cibuľové alebo iba obyčajné solené. Po obede nastupujeme na vlakovej stanici Bray na vlak, ktorý nás odváža do mestečka Dalkey, kde navštevujeme krásny Dalkey Castle. Myslím, že v tomto by si Slovensko malo brať príklad. Po tom, ako sme absolvovali krátku prezentáciu o tom, na čo hrad slúžil a aké bezpečnostné opatrenia používal, sme sa vybrali von do záhrady, kde spoza múru vyskakuje lukostrelec, vysvetľuje nám, aké typy šípov sa používajú na aké ciele a vedie nás do veže. Po ceste prechádzame cez tzv. murder room. Keď bola prelomená hlavná brána hradu, útočníci vstúpili hneď do tejto miestnosti, kde na nich pomocou šachty zhadzovali kamene alebo horúci piesok. Keď sme prechádzali touto miestnosťou, aj na nás sypali kamene, aj keď polystyrénové. Opatrne sme kráčali hore po špeciálne upravených schodoch, ktoré boli s priehlbinou do tvaru V, takže riziko pádu bolo veľké. Vstúpili sme do jedálne s prestretým stolom, v ktorej hradnému pánovi servírovali jedlá počas dňa. Tam nás privítala hradná gazdiná, ktorá nám vysvetlila, ako sa má správať služobníctvo a čo sa podáva na večeru takému lordovi. Schádzame po schodoch, našťastie bez ujmy, a dole nás už čaká hradný lekár a kaderník v jednej osobe. Ukázal nám hrdzavé nástroje a odvary, ktoré používa na liečenie rôznych zdravotných problémov. Na konci prehliadky sme mali možnosť si vlastnoručne vyraziť mincu s emblémom panovníka.

V utorok ráno opäť vstávame na dvojposchodový autobus a kráčame k našej jazykovej škole. Opäť absolvujeme dva vyučovacie bloky a obed. Nastupujeme na DART a presúvame sa do hlavného mesta krajiny plnej štvorlístkov, hárf a malých škriatkov, ktorí nenosili od začiatku zelené oblečenie. A tým je Dublin. Po vystúpení na stanici Dublin Pearse sme sa spoločne s Mišom Fedičom, Mirom Rapantom a Lewisom (naším sprievodcom) vybrali na prechádzku hlavným mestom. Prechádzame okolo sídla írskeho premiéra a následne obdivujeme sochu Oscara Wilda. Prechádzame St. Stephen's Green parkom a vstupujeme na veľkú Grafton Street s nespočetne veľa obchodmi – od suvenírových po klenotníctva a Lego. Obdivujeme známy Temple Bar. Dostaneme sa aj k rieke Liffey. Prechádzame areálom Trinity College a späť na Pearse Station. Lúčime sa s Dublinom, aj keď zajtra sa vrátime v novej sile.











„Good morning," zdravíme s Viktorom našu host family, raňajkujeme a vyrážame na zastávku autobusu spoločne s našimi spolužiakmi, ktorí bývajú v tom istom dvojdome ako my. Schádzame dolu briežkom až na pláž v malebnom mestečku Bray. Hádžeme žabky do Írskeho mora. Sadáme si do lavíc v ATC Language School a opäť absolvujeme dva bloky anglického vyučovania. Čaká nás obed v Martello Restaurant a spoločne sa presúvame na Bray Station. Nastupujeme na vlak DART a opäť zastavujeme na Pearse Station. Odtiaľ kráčame do Írskeho národného múzea, kde obdivujeme tzv. múmie nájdené v rašeline. Posielame pozdravy našej dejepisárke Barbore. Po veľmi vedomostne obohacujúcej návšteve Írskeho národného múzea sme sa presunuli k ďalšiemu, ale nie hocijakému múzeu. Bolo to Národné leprikónske múzeum. Myslím, že elfovia a leprikóny vedia určite nájsť vo veľa veciach spoločnú reč, a tak sme ich poctili našou vzácnou návštevou. Nasledovala ešte prechádzka ulicami Dublinu a cesta späť do Bray.

Ráno vstávame a nastupujeme na autobus L12 smerom od Kilmacanogue (ale volali sme to Kilimandžáro). Prichádzame k našej škole, kde sa opäť zúčastňujeme dvoch blokov vyučovania predelených desiatovou prestávkou, počas ktorej ako vždy skonzumujeme väčšiu časť alebo skoro celý náš packed lunch. Po druhom bloku nasleduje obed v Martello, kde nám všetkým veľmi chutí. Presúvame sa na Bray Station, odkiaľ cestujeme pomocou vlaku DART do Dublinu a odtiaľ ešte chvíľu dvojposchodovým autobusom (tzv. double-deckerom). Vystupujeme pri viktoriánskej väznici Kilmainham Gaol a po chvíli čakania prechádzame chodbami a vidíme cely, v ktorých bola väznená viac ako polovica aktérov povstania. Natáčala sa tu aj známa scéna z filmu Paddington 2. Opúšťame suvenírový obchod so skvelými gýčovými magnetkami ÍRSKO, ktoré som si, samozrejme, zakúpil. Delíme sa na dve skupiny – jedna sprevádzaná Mišom Fedičom cestuje autobusom na neďalekú Henry Street a druhá s Mirom na Grafton Street. Dokončujeme posledné nákupy v Dubline a vraciame sa do našich hostiteľských rodín v Bray.

Ráno po skvelých raňajkách nastupujeme na autobus L14 a presúvame sa k moru. To by bolo veľmi ľahké, však? Presúvame sa k moru do školy. V škole prezentujeme prezentáciu, ktorá, povedzme, nevyšla úplne podľa našich predstáv a opäť v Martello Hoteli konzumujeme veľmi chutný obed. Následne sa presúvame do Dublinu a potom ešte double-deckerom na zastávku, na ktorej sme mali prestúpiť na autobus do Explória – interaktívneho technického múzea. No tento autobus sme tesne zmeškali a ďalší išiel až o hodinu. Našťastie bola blízko pláž, kde sme spoločne počkali na ďalší autobus. Prichádzame do Explorium, ale o hodinu neskôr, takže sme boli mierne limitovaní časom, ktorý sme strávili v tomto skvelom múzeu. Dokonca bola pre nás pripravená aj blesková šou, pri ktorej sme museli mať nasadené slúchadlá proti hluku z bleskov. Bol to naozaj super zážitok.







Keďže sme Explorium navštívili v piatok, na druhý deň bola sobota. Do školy sme nešli, ale zato sme navštívili veľmi pekné historické mestečko Kilkenny spoločne s naším sprievodcom Lewisom. Pozreli sme si katedrálu a vyšliapali sme si po desiatkach schodov aj na vyhliadku – kamennú vežu z približne polovice 9. storočia, odkiaľ bol naozaj skvelý výhľad na celé mestečko Kilkenny. Navštívili sme aj Kilkenny Castle, kde nás sprevádzala naozaj veľmi milá staršia pani a dozvedeli sme sa veľmi zaujímavé veci o tomto hrade. Vždy, keď si spomeniem na Kilkenny, vybaví sa mi jeden taký obchod s elektrickými spotrebičmi, v ktorom bola naozaj veľmi milá, svojrázna staršia pani, a tak sme ten obchod počas svojho pobytu v Kilkenny navštívili viackrát. Rozlúčili sme sa s mramorovým mestom Kilkenny a vrátili sme sa do Bray.

Posledný plný deň v Írsku bol za nami, a tak nám nezostávalo nič iné, ako sa dobre vyspať. Ráno sme sa pobalili a poslednýkrát naraňajkovali. Gabriel z našej host family bol taký milý, že nás odviezol až k našej ATC School, kde sme sa mali stretnúť s Mišom, Mirom a ostatnými spolužiakmi. Zložili sme si kufre do tzv. hlavného stanu a mali sme možnosť si to vyšliapať na Bray Head. Neskôr pre nás prichádza autobus a odváža nás na letisko v Dubline. Let meškal hodinu a prebehol celkovo pokojne. Okolo jednej hodiny rannej prilietame na letisko vo Viedni. Odvážame sa autobusom na Štrkovec, kde nás už čakajú naši rodičia.

Myslím, že tu by som to mohol ukončiť, no ešte na záver dovoľte nejaké to poďakovanie. Ďakujem všetkým, ktorí celý tento naozaj úžasný jazykovo-poznávací pobyt zorganizovali, menovite Mirovi Rapantovi, Mišovi Fedičovi, vedeniu školy a D&D tímu. Určite to muselo stáť veľa námahy, no naozaj to bolo skvelé! Ďakujem celej našej triede, ďakujem Viktorovi a v neposlednom rade našej host family, Michaele a Gabrielovi,za ich veľkú priateľskosť a prispôsobivosť.

Šimon Višňovský, 8. Elfs

MÔJ NAJKRAJŠÍ ZÁŽITOK Z ÍRSKA

Minulý školský rok v júni bola naša trieda na jazykovo-poznávacom pobyte v Írsku. Cieľom tohto pobytu bolo zlepšiť si našu angličtinu, s čím nám pomohla škola s výbornými učiteľmi, ktorú sme počas týždňa navštevovali a samozrejme, aj naše host families. Boli to rodiny, u ktorých sme počas nášho pobytu bývali. Ale ďalším cieľom bolo si tento pobyt poriadne užiť. Navštívili sme množstvo rôznych miest v Dubline, ako napríklad viktoriánsku väznicu Kilmainham Gaol, Explorium a mnoho múzeí. Videli sme však aj rôzne zaujímavé miesta mimo Dublinu, napríklad nádherné záhrady Powerscourt Gardens a malebné údolie s prekrásnou prírodou Glendalough. Mojím najkrajším zážitkom bol práve výlet do Powerscourt Gardens.

Powerscourt Gardens sme navštívili v druhý deň nášho pobytu. Cestovali sme tam autobusom s naším sprievodcom Lewisom. V ten deň sme ešte predtým navštívili Glendalough a cesta odtiaľ trvala asi 30-45 minút. Keď sme dorazili, všetci sme dostali mapy celého areálu, ktorý bol veľký až 19 hektárov. Bez nich by sa väčšina z nás asi stratila. Tieto záhrady sú rozdelené do ôsmich častí, každá s inou tematikou. Nachádzali sa tam napríklad Talianske a Japonské záhrady, cintorín domácich miláčikov, vyhliadková veža a v strede areálu oblasť plná rôznych sôch a fontán ako na kráľovskom dvore. Mne sa najviac páčila časť s názvom Tower valley (Vežové údolie), ku ktorej sme sa dostali ku koncu našej prehliadky. V tejto časti sa nachádzala vyhliadková veža, z ktorej bol naozaj fantastický výhľad. Videli sme odtiaľ celý areál a mohli sme si obzrieť z výšky všetky záhrady, ktoré sme si prešli. Okrem tohto obrovského areálu sme videli aj okolité kopce a prírodu. V Powerscourt Gardens sme strávili asi dve hodiny a náš výlet sme ukončili v suvenírovom obchode, kde sme viacerí kúpili nejaké darčeky pre rodinu. Do Bray sme sa vrátili tým istým autobusom, s ktorým sme cestovali celý deň.

Náš jazykovo-poznávací pobyt v Írskom Bray bol pre nás veľmi prínosný, pretože sme si zdokonalili svoju angličtinu, ale hlavne preto, že sme spoznali život ľudí v Írsku priamo v rodinách a dozvedeli sme sa mnoho o ich kultúre.

Michaela Kabátová, 8. Elfs





ERASMUS+ HELSINKI













DANIEL PISK PHOTOGRAPHY

ERASMUS+ HELSINKI

















DANIEL PISK PHOTOGRAPHY

KONCOROČNÝ VÝLET DO PIEŠŤAN

Na koncoročný výlet sme my, trieda 8. Rays, išli na tri dni do Piešťan.
V utorok o ôsmej ráno sme vyrazili z Hlavnej vlakovej stanice a už pred obedom sme dorazili do campu Pullman. Celý výlet sme jedli v jednej mega dobrej reštike – Na panvici. Hneď po obede sme išli na kúpalisko Eva, kde sme boli takmer až do konca dňa. Škoda, že všetky skokanské mostíky aj tobogány boli zatvorené, takže sa dalo iba plávať. V stredu sme boli na krátkej túre k bufetu Furman a späť, neskôr v podvečer sme išli aj do OC Aupark v Piešťanoch, kde sme mali krátky rozchod. Kúpili si veci na opekanie a vrátili sme sa späť do campu. Večer sme potom až do 22:00 boli pri táboráku - veľmi sme si to užili.
Celkovo program na výlete bol voľný, to sa mi páčilo, pretože už bolo cítiť letnú atmosféru.

Dominik Doubek, 9. Rays

















NOVÝ ŽIVOT NA INTERNÁTE V USA

Tak už to je viac ako mesiac, čo som strávil na školskom internáte v Amerike. Akurát sedím v mojej izbe a ako sa tak rozhliadam po týchto pár metroch štvorcových, uvedomujem si, že toto bol môj domov posledné týždne a bude ešte minimálne trištvrte roka. Je šialené pomyslieť na to, koľko sa toho zmenilo. Keby som mal pred rokom – keď som začal robiť prihlášky pre moju agentúru, ktorá toto všetko umožnila – tipovať, kde skončím, v nijakom vesmíre by som nepomyslel, že to bude práve mestečko Bloomfield Hills v okolí Detroitu v štáte Michigan.

Vtedy som totiž to ešte ani nevedel, či pôjdem do rodiny alebo nie. Preto rýchlo opíšem, ako som sa sem dostal a prečo som sa rozhodol tak, ako som sa rozhodol.

O výmenných pobytoch som počul už ako malý od kamarátov mojej rodiny a vďaka tomu som vedel, že niečo podobné existuje. Povedal som si, že by som to chcel skúsiť, a predložil som moju prosbu rodičom. Veľmi rýchlo súhlasili, lebo tak ako ja, aj oni v tom videli mnohé pozitíva. Zo začiatku som síce chcel ísť do bežnej rodiny ako všetci rovesníci, ktorí sa o týchto pobytoch so mnou rozprávali,ale otec mal podmienku: pokiaľ mám vymeškať rok výučby na Slovensku a ísť na finančne náročný pobyt do zahraničia, musím sa posnažiť dostať na čo najlepšie hodnotenú školu. Kvôli tomu som nemohol uvažovať nad hosťovskou rodinou – nemal by som žiadnu kontrolu výberu nad tým, kam ma agentúra pošle a akú školu budem navštevovať. Obvolali sme nespočetne veľa agentúr zo Slovenska, Česka, ale aj medzinárodných. Avšak na tú správnu sme narazili až na festivale EduFest v Skypark areáli. Volala sa Assist Scholars. Potom to už bolo prosté, no náročné na nervy a čas – niekoľko esejí, anglický test, celá prihláška, vysvedčenia, úspechy, olympiády, športy, interview... Potom rozposlali celý môj profil školám podľa ich výberu. Kontaktovalo nás niekoľko, ale vybral som si Cranbrook Kingswood. Bol to jarný večer, keď mi táto so správou, že ma naozaj zobrali zavolal. Akurát som bol na hodoch s kamarátmi a zaplavilo ma neskutočné šťastie a úľava po tých všetkých hodinách práce.

Tesne pred začiatkom leta som sa ešte stretol so Slovákom Šimonom a jeho dvoma kamarátmi z Čiech a Ruska, ktorí Cranbrook navštevovali. Totálne mi to predali – keď som z tej pizzérie odchádzal, cítil som, že toto bude najlepší rok aký som doteraz zažil. Prešli dva mesiace a už som sa balil. V auguste som odišiel a zanechal za sebou domov na zatiaľ najdlhší čas v mojom živote. Po pár dňoch som s veľkými očakávaniami, ale aj obavami dorazil na campus. Šimon ma rovno privítal a zobral do mojej izby. Prázdniny sa blížili ku koncu a kým bolo voľno, zoznámil som sa s prvými internátnymi študentami, campusom a pravidlami. Vďaka tomu, že som sa už stretol s tromi z nich pred letom, veľmi rýchlo som zapadol do kolektívu.









Tento areál campusu je neuveriteľný – okrem chalanského a dievčenského dormu tu máme japonskú a botanickú záhradu, jazerá, prírodovedné múzeum, galériu a historické budovy, kde sa konajú svadby. Zároveň tu väčšina učiteľov býva, či už v dorme medzi nami, alebo majú v lese postavené vlastné domy. My dorm študenti sme si s nimi veľmi blízki, keďže sme si dá sa povedať susedia. Škola je od 8:30 do 15:20, no utorky a štvrtky začínam o 9:50. Dospávať však nemôžem kvôli rannému „roll call“ (ohláseniu sa) v jedálni o 7:45 a väčšinou sa do začiatku prvej hodiny aj tak učím. Veľké pozitívum dormu je, že mi stačí odísť z izby dve minúty pred zvonením, aby som pohodlne stihol hodinu, pokiaľ je na chalanskej časti – tu sa vyučujú všetky prírodovedné vedy, matematika a ekonómia. Na dievčenskej časti, ktorá je +-1 km ďalej, sú jazyky, literatúra a história. Denne sa preto aj viackrát počas 15 min prestávok presúvam autobusom tam a späť. Jedáleň je v obidvoch častiach a varia tu neuveriteľne dobre. Po všetkých školských jedálňach ktoré som vyskúšal na Slovensku mi to tu príde ako v nejakom hoteli na dovolenke. Každý deň tu je dokonca iné jedlo. Vždy môžem vyskúšať nejaké zahraničné špeciality, keďže sa snažia variť pre študentov, ktorí sú naozaj z každého kúta sveta. A to je vec, ktorá sa mi najviac páči na Cranbrooku. Minimálne v mojej friend groupe sú okrem mňa dvaja Slováci, Čech, Rus, Gruzínec, Brit, Pakistanec, Turek, Taiwančan, Kanaďan, Nigérijčan, chalani z Kazachstanu, viacerí z Kórey a pár Američanov. Je ťažké urobiť čiaru medzi tými, ktorí sú kamaráti, a ktorí nie, pretože od rána do večera sme tu spolu a všetci sa poznáme – doslova ako veľká rodina. Pravda ale je, že Aziati prevažujú a je ich tu asi 80 %. Vďaka týmto ľuďom sa viem zabaviť a zabudnúť na školu, no rodinu nenahradia – je dosť čudné, keď sa vrátim do svojej izby a mama, otec ani brat ma nevítajú. Občas cítim osamelosť, preto sa každých pár dní snažím nájsť čas, aby som im a kamošom na Slovensku zavolal a udržal sa v kontakte.

Ten mesiac a pol, čo som tu, ubehol rýchlo, no bol naozaj šialený. Prvý týždeň sme zažili najteplejší deň v Detroite za posledné roky a prvýkrát v histórii kvôli nemu zatvorili školu. Hneď na to prišla šialená búrka a všetci sme sa museli evakuovať do podzemia. Keď utíchla, zistili sme, že pár kilometrov od našej školy boli dve tornáda a väčšina tejto oblasti ostala bez elektriny – na 3 noci nás presťahovali do hotela. Po návrate na campus už bol školský rok v plnom prúde a s kamarátmi som každý večer chodil do knižnice. Problém však bol, že nikdy sme sa takto spolu nevedeli sústrediť, a keď som začal dostávať úlohy, povinné čítanie a blížili sa testy, musel som sa prinútiť ostať v izbe. Veľký rozdiel oproti Bajkalskej je, že domáce úlohy tu tvoria približne 20 % známky, čiže nikto ani len nerozmýšľa, či ich urobí alebo nie – jednoducho to je neoddeliteľná a povinná súčasť výučby. Cez víkendy s kamošmi väčšinou chodíme do mesta na carmeets, spolu sa najesť, na školské volejbalové a futbalové hry, ktorými tu všetci študenti žijú, a boli sme aj na koncerte. Škola tu taktiež organizuje veľa výletov do mesta i iné miesta, aby sme sa príliš nenudili a neventilovali nudu na chodbách. Minulý víkend sme napríklad išli do Ohia do najväčšieho roller coaster parku v sev. Amerike a budúci týždeň ideme do haunted house / strašidelného domu, keďže sa blíži Halloween a oslavujú ho tu omnoho viac ako na Slovensku.

Keď som sem išiel, mal som obavy, či zapadnem do kolektívu, či si nájdem kamarátov, či budem zvládať školu, či budú dobre a zdravo variť. No čím dlhšie som tu zisťujem, že je to ešte lepšie, ako som očakával, a kamarátov si viem urobiť hocikde bez ohľadu na to, akým jazykom rozprávajú, kde sa narodili, akú vieru vyznávajú alebo z akého pozadia a za akých okolností sem prišli. To, že sme takto premiešaní, robí unikátnu atmosféru a prostredie, ktoré by som nikde na Slovensku nevedel zažiť. Keďže som vo varsity cross country tíme a robotics klube (kde sa nám už podarilo vyhrať jednu trofej), mám pocit, že niekam patrím a stále sa posúvam ďalej. Vidím, ako ostatní ľudia pracujú, rozmýšľajú a snažia sa posunúť ďalej každý deň. A to v oveľa vyššej miere ako hocikde inde, kde som doteraz bol. Je to presne to prostredie, ktoré som vyhľadával a nakoniec po ťažkej práci s prihláškou aj našiel.

Samuel Mikuš, sexta Keepers









SRI LANKA













TIMON GAÁL PHOTOGRAPHY

SRI LANKA













TIMON GAÁL PHOTOGRAPHY

ŠACH – AKO HRAŤ A VYHRÁVAŤ (LEVY ROZMAN)

Recenzia
Názov knihy: Šach – Ako hrať a vyhrávať (How to Win at Chess: A Visual Guide to the Book)
Autor: Levy Rozman (alias GothamChess)
Vydavateľstvo: Lindeni
Druh / Žáner: Odborná / náučná literatúra, sprievodca pre začiatočníkov a mierne pokročilých

Úvod
Pre svoju recenziu som si vybral knihu Šach – Ako hrať a vyhrávať od známeho šachového veľmajstra a populárneho tvorcu obsahu na YouTube, Levyho Rozmana, vystupujúceho pod pseudonymom GothamChess. Rozhodol som sa pre túto knihu preto, lebo šach nie je len tradičná hra, ale aj skvelý tréning logického myslenia, stratégie a trpezlivosti. Kniha ponúka moderný a vizuálne pútavý pohľad na to, ako sa v šachu zlepšiť.
Obsah a štruktúra
Kniha je prehľadne rozdelená na niekoľko častí a kapitoly, ktoré čitateľa postupne sprevádzajú od úplných základov až po zložitejšie stratégie:
Základy a pravidlá šachu: Autor v úvode vysvetľuje základy pravidiel, pohyb a hodnotu posmrtných aj živých figúrok (bodovanie figúr) a správne zapisovanie ťahov (šachová notácia). Zaoberá sa aj špeciálnymi pravidlami, ako sú premena pešiaka či pravidlo en passant (branie naprieč). Otvorenia partie (Začiatok hry): V prvej aj druhej časti sa kniha venuje stratégii hneď na začiatku partie. Rozoberá tri základné princípy otvorenia – stred, vývin figúr a rošádu. Ponúka rozbor tradičných otvorení za biele figúry (napr. otvorenie e4, d4) aj reakcie za čierne figúry (napr. Caro-Kannova obrana, Škandinávska obrana či Gambity).
Taktika a stratégia: Kniha sa venuje útokom, obrane, využívaniu slabín v súperovej pozícii, správnemu obetovaniu figúr či vytváraniu pascí. Učí čitateľa premýšľať dopredu a vyhýbať sa chybám v časovej tiesni.
Koncovky (Záver partie): Podstatná časť knihy je venovaná koncovkám – od rebríkového matu, matovania kráľom a dámou či vežou, až po zložitejšie situácie s dvoma figúrami alebo remízové pozície (napríklad remíza patom či opakovaním ťahov).
Hlavná myšlienka a prínos knihy
Hlavnou myšlienkou knihy je ukázať, že šach nie je nudná alebo príliš komplikovaná hra určená len pre géniov. Levy Rozman pristupuje k šachu s ľahkosťou, vtipom a dynamikou, na akú sú zvyknutí mladí ľudia z internetu. Veľkým prínosom sú názorné ilustrácie šachovníc pri každej téme a praktické QR kódy/odkazy na ďalšie vzdelávacie materiály, šachové úlohy a webové stránky (ako napr. Chess.com), kde si čitateľ môže teóriu hneď vyskúšať v praxi.
Vlastné hodnotenie
Kniha sa mi veľmi páčila, pretože je zrozumiteľná aj pre laika, no zároveň ponúka hlboké strategické rady pre tých, ktorí už základy ovládajú. Odporúčam ju každému, kto by chcel rozvíjať svoje logické myslenie, naučiť sa plánovať kroky dopredu a objaviť krásu šachovej hry.

Martin Macek, 3. Glaciers



RÁMA – RECENZIA KNIHY

V prvom diele známy autor Arthur C. Clarke, neskôr s pomocou Gentryho Leea píše o obzvlášť nezvyčajnej situácii, ktorá sa odohrala v roku 2131 na našej oblohe. Do slnečnej sústavy sa vrútil asi 50 kilometrov dlhý rotujúci valec, ktorému ľudia dali názov Ráma. Spočiatku nevedeli, čo za objekt to vlastne je, a tak poslali tím astronautov na misiu, ktorí odhalili, že tento úžasný objekt vyjadruje nejakú formu sveta so životom a civilizácie s neskutočne vyspelou technológiou, ktorej nie sme schopní rozumieť. Nemajú ani najmenšieho tušenia, na čo Ráma slúži, kto a ako ho vytvoril a prečo nás prišiel navštíviť (ak to vôbec mal v pláne). Prvá kniha sa končí tím, že Ráma sa ďalej približuje k Slnku, aby z neho nabrala energiu a mohla pokračovať ďalej do medzihviezdneho priestoru. Vedci pochopili, že Rámčania robia všetko v trojici.
Tým pádom o 70 rokov neskôr nastupuje aj druhý Ráma, ktorý sa navonok prejavuje ako taký istý, ako bol ten prvý. Kozmonauti však zistia omnoho viac tajomstiev o tomto svete, stretnú sa s reálnymi tvormi a preskúmajú značnú časť interiéru valca. Avšak aj napriek týmto objavom sa im stále nedarí vysvetliť podstatu Rámu a kto sú skutoční Rámčania, aj kvôli vnútorným problémom v posádke a strate troch z dvanástich vyslaných. Po dlhých hádkach sa nakoniec rozhodnú Rámu zničiť. Nepredpokladali však, že sa traja kozmonauti rozhodnú Rámu varovať a že sa aj proti atómovým strelám dokáže ľahko obrániť. Nakoniec v ňom spomenutí odvážlivci zostanú sami a začnú odlietať preč od domova.
Tieto fascinujúce príbehy o neznámom mimozemskom telese sú sformulované do štyroch kníh, sú podľa mňa skutočným príkladom, ako by mal sci-fi román vyzerať. Momentálne som v priebehu čítania tretej knihy. Vrelo odporúčam.

Andrej Rusiňák, IV. Skippers

SPADLO MALÉ KIVI

Spadlo malé kiwi,
urobili sa mu ryhy,
prišiel veľký kakadu,
zlupol ho ako desiatu.
Bolo to veľmi nemilé,
urobili z toho defilé.
Program bol celkom gala,
a naša malá kiwi dáma,
z toho radosť ozaj mala.
Viezla sa kiwi v kupé,
nechtíky mala tupé.
Kiwi bolo hladné,
tak si dalo pyré.
Bolo to pre ňu tabu,
a malo toho plnú hlavu.
Ako dezert si dalo želé,
a hneď z toho bolo zrelé.
Nemalo na to alibi,
bálo sa teda galiby.
Malé kiwi chcelo byť novou miss,
ale nakoniec ho zjedol obyčajný hmyz.
Smútilo malé kiwi,
svet bol pre ňu sivý.
Ale nakoniec sa potešilo,
že sa o ňom rozprávalo.

Maxim Čambor, 6. Lights

ĎURO TRUĽO

Volám sa Ďuro,
a som veľký truľo.
Na raňajky som mal kiwi,
a to so mnou robí divy.
Za otca mám ataše,
čiže vôbec neni doma, že.
Nasadnem do auta,
chytí ma zlá predtucha.
Dostaneme penále,
lebo mama nepozná pedále.
Cestou sme uvideli vtáka kakadu,
ktorý nás poprosil o radu.
Konečne sme prišli do školy,
kde akurát učiteľku bili.
A na desiatu do paže,
zasa som dostal to dražé.
V škole sú také obedy,
akoby tie kuchárky boli obludy.
My sme nedostali to dobré želé,
ale to nechutné pyré z filé.
Teraz by som mal mať rande,
s miss De Frande.
Stretnutie prebiehalo celkom dobre,
obaja sme si to užili, čo je dobré.

Mojmír Skovajsa, 6. Lights

VTIPY



Čo robí baterka cez deň?
Oddychuje.

Ako sa zdravia sopky?
„Lávaš?“

Prečo je pizza dobrý kamarát?
Vždy sa rozdelí.

Čo robí žiarovka na dovolenke?
Svieti si na lepšie časy.

Čo robí počítač po behu?
Reštartuje sa.

Prečo sova dostáva samé jednotky?
Lebo je múdra.

Čo robí vlak, keď je unavený?
Dáva si prestup.

Prečo nemôže byť kalendár šťastný?
Má spočítané dni.

Čo robí šampón v škole?
Pení vedomosti.

Čo robí stolička cez víkend?
Sedí doma.

Čo robí snehuliak v lete?
Mizne z povrchu zemského.

Ako sa volá pes kúzelníka?
Labrakadabrador.

Čo robí mobil v škole?
Má tichý režim.

Prečo sa notebook nehnevá?
Má veľkú pamäť.

Prečo sa ceruzka smiala?
Niekto ju dobre nakreslil.

Čo povedal semafor autu?
Nepozeraj na mňa, prezliekam sa.

Prečo chlieb nikdy nevyhrá preteky?
Lebo sa vždy rozkvasí.

Čo robí slnko večer?
Zapadne do postele.

Prečo tiger nehrá karty?
Lebo podvádza s pazúrmi.

Čo robí klávesnica po škole?
Oddychuje na spacebare.

Ako sa volá múdry strom?
Ginknow.

Čo robí syr v telocvični?
Maká na svaloch.

Prečo kura prešlo cez cestu?
Lebo chcelo byť na druhej strane.

Čo robia hodiny po práci?
Tik-tak relax.

Prečo sú duchovia zlí klamári?
Lebo ich každý prekukne.

Čo robí auto v zime?
Trasie sa od zimy.

Čo robí čaj po nehode?
Vylúhuje sa.

Prečo sú ponožky smutné?
Lebo ich stále strácajú.

Čo povedala jedna ponožka druhej?
„Ty ma fakt dostávaš.“

zozbieral Marek Reguli, 3. Glaciers

SRI LANKA











TIMON GAÁL PHOTOGRAPHY

ROZHOVOR S MÁRIOU SMREKOVOU, UČITEĽKOU CHÉMIE A SPOLUZAKLADATEĽKOU ŠKOLY.

Na úvod vám ďakujeme, že ste prijali naše pozvanie na rozhovor. Radi by sme sa vás opýtali niekoľko otázok o chémii, škole, vašich skúsenostiach, ale aj o vašom osobnom živote.

Aký je váš obľúbený chemický pokus?
Môj najobľúbenejší chemický pokus je rozklad peroxidu vodíka o xidom manganičitým.



Aký je váš obľúbený chemický prvok?
Kyslík.

Aké sú vaše obľúbené záľuby a čo najradšej robíte vo voľnom čase?
Moje najobľúbenejšie aktivity sú hory, lyžovanie, more a plávanie.

Aký je podľa vás jeden z najväčších chemických mýtov?
Jeden z najznámejších mýtov je, že okolo jadra atómu krúžia elektróny. To je predstava, ktorá nie je úplne pravdivá. Mýty však existujú preto, aby určitým spôsobom zjednodušovali pohľad na situácie alebo javy, ktorým ľudia ešte úplne nerozumejú. Niekedy dokonca naznačujú, akým smerom by sa malo ľudské poznanie ďalej uberať.
Takže mýtus nemusí byť vždy zlý, len treba vedieť, ako s ním správne narábať.

Stal sa vám niekedy počas vyučovania chémie nejaký vážnejší úraz?
Áno, ale nestalo sa to na tejto škole. Predtým som učila na štátnom gymnáziu, kde sme sa pripravovali na chemickú olympiádu. Jeden chlapec potreboval urobiť dierku do zátky, aby cez ňu mohol previesť sklenenú rúrku. Keď tú rúrku zasúval do zátky, urobil to nešťastne a poranil si ruku. Zaujímavé je, že práve tento chlapec sa neskôr stal profesorom chémie v Lausanne. Bol veľmi nadaný, dvakrát sa zúčastnil na medzinárodnej chemickej olympiáde a dosiahol výborné výsledky. Volal sa Jožo Noga a dnes by som povedala, že je svetoznámy.

Aká bola vaša najobľúbenejšia dovolenka a ktoré krajiny ste navštívili?
Bola som v Amerike, Austrálii, Ázii, Číne a samozrejme, aj v rôznych častiach Európy.
Veľmi dobre som sa cítila v New Yorku. Tam som sa cítila naozaj fantasticky. Rovnako veľmi dobre som sa cítila aj v Austrálii.







Prečo ste sa rozhodli založiť vlastnú školu?
Školu sme založili preto, že sme chceli vytvoriť inú školu, než aké sme dovtedy poznali.
Predtým sme všetci učili na štátnych gymnáziách. Ja, Dada, Hanka, môj muž Peter aj Fero, ktorý už, žiaľ, zomrel a ktorého fotografiu máme na prízemí školy. Chceli sme učiť iným spôsobom a vytvoriť prostredie, v ktorom budú fungovať iné vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi. Nechceli sme byť súkromnou školou v tom zmysle, ako sa to často chápe dnes. Chceli sme byť predovšetkým nezávislou školou. V našej legislatíve však vtedy takáto možnosť neexistovala, preto sme vznikli ako súkromná škola. Myslím si, že sa nám podarilo splniť veľkú časť toho, čo sme si na začiatku predstavovali.

Čo považujete za najväčší úspech školy počas jej 35-ročnej existencie?
Keď porovnávam študentov, ktorí nastúpili do školy v roku 1991, s dnešnými študentmi, vidím veľký posun. Myslím si, že dnešní študenti sú v čase maturity oveľa vyzretejší. A to je pre nás veľmi dobrá správa.
Dôležité je aj to, že vo väčšine tried podľa mňa neexistuje šikana. Nehovorím, že všetci sú dokonalí. V každom kolektíve sa nájdu ľudia, ktorí niekedy reagujú emotívne alebo agresívne. To však do určitej miery patrí k dospievaniu. Podstatné je, aby dostali spätnú väzbu a pochopili, že takýmto spôsobom sa ďalej správať nemôžu. Veľmi dôležité je vytvárať bezpečné prostredie, kde sú kvalitné medziľudské vzťahy samozrejmosťou.

Ak by ste mali opísať túto školu tromi slovami, ktoré by to boli?
Povedala by som, že najdôležitejšie sú vzťah, úcta k druhému a radosť z práce a zo života. To sú hodnoty, na ktorých by podľa mňa mala stáť každá dobrá škola.

Ako si myslíte, že bude vyzerať školstvo a vzdelávanie o desať rokov?
Ja mám určitú predstavu a ideu, ako by sa školstvo mohlo vyvíjať. V prvom rade si myslím, že by sme sa mali trochu oslobodiť od klasického rozvrhu a tradičného delenia žiakov do tried. Predstavujem si vzdelávanie, pri ktorom by žiaci pracovali v menších skupinách a mali by viac priestoru na skutočnú komunikáciu s učiteľom. Pretože ozajstná diskusia a komunikácia sa oveľa jednoduchšie vytvára medzi jedným učiteľom a piatimi žiakmi než medzi učiteľom a dvadsiatimi piatimi žiakmi. Toto považujem za veľmi dôležité.

Myslíte si, že by mali byť tresty za porušovanie školských pravidiel prísnejšie?
Ja si napríklad myslím, že v škole by vôbec nemuseli byť známky. Podľa mňa by sa hodnotenie malo zameriavať predovšetkým na to, čo si najviac vážime. A to je, keď je človek zvedavý a keď chce pracovať. Pretože škola, v ktorej nepracuje žiak aj učiteľ, vlastne nie je školou. Myslím si, že aj na našej škole postupne smerujeme k tomu, aby sme kládli väčší dôraz na myslenie a zodpovednosť. Žiaci by sa mali učiť byť zodpovední za svoje konanie, za svoje vzťahy a za vlastné učenie. To sú veci, ktoré sú veľmi dôležité pre život.

Aký máte názor na umelú inteligenciu a jej využitie vo vzdelávaní?
Dnes sa veľa hovorí o tom, že umelá inteligencia zoberie mnohým ľuďom prácu. Ja si však nemyslím, že to bude úplne také jednoduché. Samozrejme, umelá inteligencia dokáže zvládnuť niektoré činnosti, ktoré sa dajú formalizovať a fungujú na základe opakujúcich sa algoritmov. Problém je však v tom, že nie všetky ľudské činnosti fungujú týmto spôsobom. Uvediem príklad zo školstva. Dnes sa často hovorí, že umelá inteligencia bude môcť opravovať testy. Dokáže vyhodnotiť, či žiak otázku zvládol alebo nezvládol, prípadne na akej úrovni sa nachádza. Podľa mňa však nedokáže dostatočne diagnostikovať skutočnú príčinu toho, prečo žiak urobil chybu. A práve tá príčina je najdôležitejšia. Žiak nepotrebuje len vedieť, či dostal dvojku alebo osmičku. Potrebuje vedieť, v čom konkrétne má problém a ako ho môže vyriešiť. A to je niečo, čo by mu mal vedieť vysvetliť učiteľ.





Ako sa podľa vás zmenil prístup učiteľov k žiakom v porovnaní s minulosťou?
Spomínam si na jednu príhodu, ktorá ma veľmi šokovala. Moja sestra Hanka mala na základnej škole učiteľku, ktorú sme obe považovali za veľmi dobrú. Neskôr tá istá učiteľka učila aj moju dcéru, ktorá má dnes 45 rokov. Moja dcéra mi však raz povedala, že táto pani učiteľka im ráno prikazovala nastaviť ruky a potom ich bila paličkou, aby vraj vedeli, čo ich čaká, keď nebudú poslúchať. Keď som sa to dozvedela, bola som v šoku. Bolo to približne v osemdesiatych rokoch a mne sa zdalo neuveriteľné, že niečo také sa ešte stále deje. Aj takéto skúsenosti a celková atmosféra v školstve boli jedným z dôvodov, prečo sme chceli založiť vlastnú školu. Pretože k žiakom sa podľa mňa nemôžeme správať ako k niekomu, kto musí len bez rozmýšľania poslúchať.

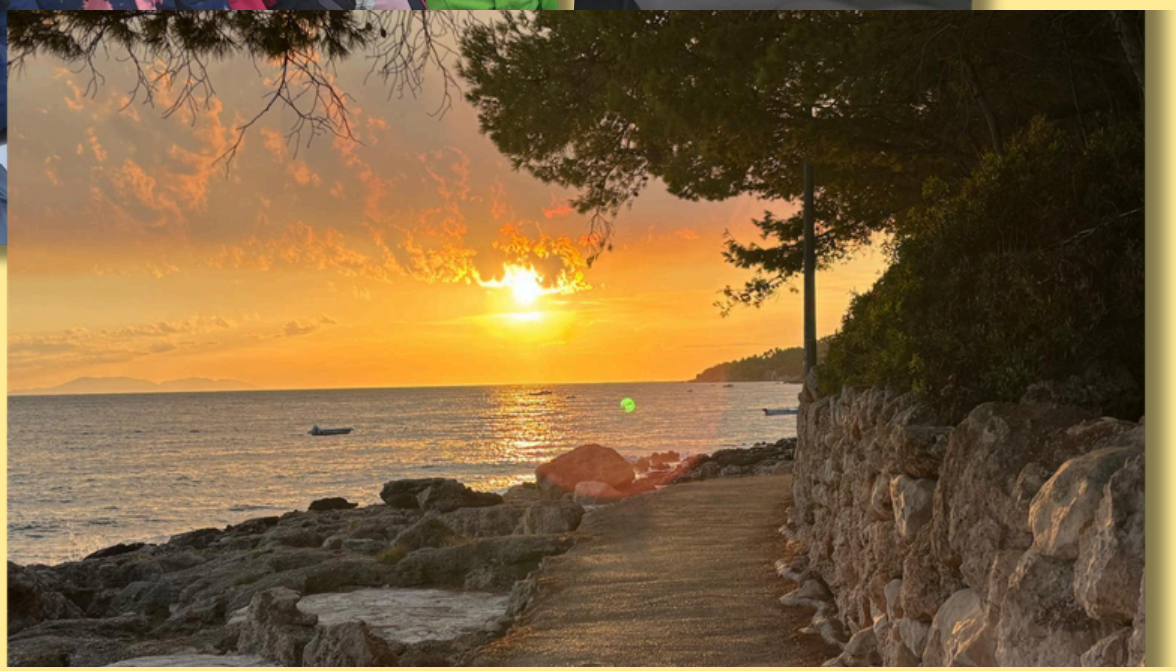
Prečo je podľa vás dôležité, aby učitelia vnímali žiakov ako rovnocenných partnerov?
Poviem vám jednu príhodu o mojom vnukovi Lukášovi. Keď mal asi päť rokov, jeho otec sa s ním raz ráno ponáhľal do škôlky, pretože potreboval prísť skôr do práce. Lukáš sa však stále hral a nechcel sa obliekať. Jeho otec už stál pri dverách a hovoril mu: „Ty ma vôbec neposlúchaš! Ty vôbec nerobíš, čo ti poviem!“
A Lukáš mu na to odpovedal: „No tak na to si kúp robota.“
Jeho otec sa začal smiať a povedal mu: „Máš pravdu. Ale teraz sa už obliekaj.“
A práve toto je veľmi dôležité. Musíme vnímať deti a žiakov ako partnerov, nie ako niekoho, kto má len vykonávať naše príkazy.

Na záver vám veľmi pekne ďakujeme za rozhovor, za váš čas a za všetky zaujímavé odpovede a skúsenosti, o ktoré ste sa s nami podelili.

Ďakujeme za rozhovor.
Ivo Habánik a Šimon Smetana, 8. Elfs







SRI LANKA

















TIMON GAÁL PHOTOGRAPHY

ROZHOVOR S LUCIOU HITZINGEROVOU

Lucka na našej škole učí matematiku, prírodovedu a fyziku, je triednou učiteľkou v kvarte Skippers. Je podporovateľkou a motivátorkou matematických súťaží. Na tabuľu píše radšej kriedou a od detstva chcela byť učiteľkou. Toto a ešte viac sa dozviete v našom rozhovore. Teraz nám nezostáva nič iné ako vám popriať prijemné čítanie.



Čím si chcela byť, keď si bola malá? (Toto je taká tradičná otázka, ale predsa len nás to zaujíma.)

Ani neviem, či som chcela reálne byť niečo iné než učiteľka. Toto ma držalo už od detstva, aj keď v rovine snívania - páčili sa mi krasokorčuliarske vystúpenia, tak v inom vesmíre by som chcela byť krasokorčuliarkou.

Aká si bola študentka? Išla ti matematika odjakživa sama, alebo si s ňou tiež občas bojovala?

Myslím, že som bola dobrá študentka, matika aj fyzika mi vždy išli, v triede som robila doučovateľku mojim spolužiakom. Mala som skôr problém s predmetmi, kde si bolo treba veľa pamätať. Ale vždy som to vytiahla na vysvedčení na jednotku alebo dvojku.

Koľko rokov už učíš na Bajkalskej?

Teraz tu učím už jedenásty rok.

Čo ťa baví učiť najviac?

Hejného matika je super – vidieť radosť a prekvapenie v očiach, keď niečo nové objavíte, je krásne. Na prírodovede na našej škole je super, že môžete robiť veľa pokusov, aby ste veci sami objavili a pochopili.

Vieme o tebe, že na našej škole koordinuješ a motivuješ žiakov k riešeniu matematických súťaží. Čo ťa najviac teší, keď vidíš svojich žiakov súťažiť?

Do matematických súťaží sa zapájajú najmä tí, ktorých matematika baví. A keď vidím, že sú súťaže, kde sa vás prihlási veľa, tak ma veľmi teší, že máte viacerí chuť rozmýšľať.





Dnes máme kalkulačky v mobiloch a umelú inteligenciu, ktorá vyrieši rovnice za pár sekúnd. Prečo je podľa teba dôležité, aby sme sa matematiku stále učili a namáhali si mozog?

V matematike nejde ani tak o číselné vyriešenie úlohy, ako o rozvíjanie kritického a logického myslenia, triedenie informácii, spájanie súvislostí a robenie správnych logických záverov. Kalkulačka ti vypočíta iba to, čo jej zadáš a ako jej to zadáš. Vedieť správne naťukať čísla a operácie do nej treba vedieť. A potom zhodnotiť, či má ten výsledok v kontexte úlohy zmysel. To je tiež dôležité.

Ktorá fyzikálna teória ťa osobne najviac fascinuje?

Určite teória relativity. Asi preto, že je pre mňa nepredstaviteľná.

Spomenieš si na najvtipnejšiu výhovorku od žiaka, ktorý nemal domácu úlohu alebo sa nenaučil na písomku?

Nebola to výhovorka, ale vtipná skutočnosť: Jeden žiak si nechal papier s domácou úlohou v lete v aute na slnku. Keďže bola napísaná gumovacím perom, tak teplom v aute atrament z papiera zmizol a papier bol prázdny. Našťastie po umiestnení do mrazničky sa napísané objavilo a úloha bola uznaná.

Čo ťa naučili tvoji žiaci? Sú veci, v ktorých moderná generácia inšpiruje teba?

Žiaci ma učia najmä trpezlivosti, tolerancii, ale aj presnému formulovaniu myšlienok a otázok.

Ktorý školský výlet, na ktorom si bola, sa ti najviac páčil? Ktorá krajina, ktorú si navštívila, ťa najviac očarila a prečo?

Na obe otázky je odpoveď jazykovo-poznávací pobyt v Írskom Galway. Veľmi sa mi tam páčila príroda aj výlety do širšieho okolia.

Aké je tvoje najobľúbenejšie miesto?

Nemám žiadne konkrétne miesto, celkovom som rada v prírode, mám rada prechádzky a ľahšiu turistiku.





Teraz skúsme netradične také rýchle otázky:

1. Kniha alebo film? Film.

2. Opíš našu školu tromi slovami. Hodnoty, priateľstvo, tolerancia.

3. Sudoku alebo klasická krížovka? Ťažký výber – asi klasická krížovka.

4. Radšej opravovať písomky z matematiky alebo z fyziky? Z matematiky.

5. Kalkulačka alebo počítanie z hlavy? Kalkulačka.

6. Radšej písať na tabuľu kriedou alebo fixkou? Kriedou.

7. Čistý alebo štvorčekový zošit? Štvorčekový.

8. Albert Einstein alebo Isaac Newton? Newton.

9. Rysovanie alebo počítanie? Rysovanie.

Ďakujeme za rozhovor.

Rozhovor spracoval a pripravil ***Šimon Višňovský, 8. Elfs***
Na rozhovore spolupracoval aj ***Sebastian Manuel Jovankovič, 8. Elfs***

ROZHOVOR S PAVLOM CESNAKOM

Prinášame vám rozhovor s Pavlom Cesnakom. Učiteľom našej školy, ktorý učí filozofiu, dejiny umenia, výtvarnú výchovu a umenie a kultúru. Vo svojom voľnom čase je vášnivým maliarom.



Koľko rokov už učíš na tejto škole?
Teraz je to 35. výročie školy, tak 28. Som tu 32 rokov!

V akom zmysle sa podľa teba prepájajú tie predmety čo učíš?
Vo veľkom. Veľa umelcov bolo zároveň aj filozofov. A v umení sú filozofické myšlienky nejakým spôsobom riešené. Veľakrát, keď učím dejiny umenia sa to obráti na filozofiu a keď zasa učím filozofiu, tak sa to obráti na umenie.

V akom veku ťa začala zaujímať filozofia a dejiny umenia?
Už odmalička ma zaujímali filozofické otázky, ale na strednej škole nám učiteľ na estetike čítal zo Schopenhauera Svet ako vôľa a predstava a veľmi sa mi to páčilo. To bol ten moment, kedy sa mi to tak zapáčilo. No a potom som išiel na filozofickú fakultu, dejiny umenia, teória kultúry a tam sme mali aj dejiny filozofie.

Ktorá historická postava je tvoja najobľúbenejšia a prečo?
Ježiš alebo Pavol z Tarzu. Ale asi skôr ten Ježiš. Mal veľmi originálny a nový pohľad na svet a na ľudí a veľmi pozitívnu víziu.

Pokiaľ by si sa mal vrátiť v čase a vybrať si inú kariéru mimo týchto oblastí čo by si robil?
Prekladal by som z starogréčtiny. To ste asi nečakali, čo?

Čo všetko zbieraš a prečo si sa rozhodol to zbierať?
Odmalička som zbieral všetko, úplne všetko, najmä prírodné veci - takže kamene, minerály, mušle aj rastliny a robieval som herbáre. Ale najviac ma bavili chrobáky a motýle, čo sa teda vyčlenilo len na chrobáky a len nejakú čeľaď, ako to už vo vede býva. A robil som to veľmi profesionálne. Potom som tak nie celkom štandardne začal zbierať tie nálepky z ovocia. Nie že by ma to nejak namotalo, to nie, ale zaujala ma rozmanitosť grafických foriem. Pokémoni sa ku mne dostali cez synov, lebo som sa im to snažil zohnať a tak to išlo. A zbieram knihy. Tie sú také hlavné. To aj celé edície niektorých musím mať.

Na ktorú zo svojich zbierok si najviac hrdý a je celkovo najhodnotnejšia?
No, tak čo sa týka peňazí, tak to sú tí pokémoni. Bol teraz u mňa chlapík, čo kupoval a hovoril, že má kupcov a že keby som to predal, tak v státisícoch sa pohybuje cena celej zbierky.

Na ktorej z tvojich zbierok ti najviac záleží?
Na tých knižkách.





Máš nejakú srdcovku z tých knižiek?
Tomu by ste asi nerozumeli. Je to starý preklad do češtiny z 19. storočia. Keďže som tú knihu potreboval pri doktorantskej práci, chodil som si ju požičiavať do Univerzitnej knižnice kam ju nosili z Bernolákova a mohol som ju iba tam študovať , pretože bola iba jedna na Slovensku. Po dokončení toho doktorátu som bol v antikvariáte v Brne a pozerám že táto knižka sa mi páči - taký pekný kožený obal mala a pozerám, a to bolo ono! Volala sa Ireneus 5 kníh proti Herézam.

Keby si sa mohol premeniť na pokémona, ktorý by to bol?
Asi by som chcel byt nejaký Eevee, asi Umbreon, to je taký ten depresívny nočný. Je aj najdrahší a najviac zberateľov ho chce.

Ďakujeme za rozhovor.
Rozhovor pripravili Adela Medová a Zoja Majzlan, 8. Elfs









MOJE HOBBY

KUNG-FU

Kung-fu je veľmi zaujímavý šport. Ja som si ho napríklad predstavoval ako boj proti nejakému inému človeku, ale nie, tak to nie je.
Na kung-fu sa učíme najprv rôzne postoje, v ktorých sa musíme dlho vydržať. Keď ich už vieme dobre, začneme ich robiť postupne za sebou. Dokonca som videl, že sa v mojom klube bojuje aj s kung-fu zbraňami.
Chodím tam každý utorok a štvrtok a telo mám vďaka tomu omnoho silnejšie. Po prvom tréningu som mal takú veľkú svalovicu, že som sa nevedel ani poriadne pohnúť.
Kung-fu ma baví, lebo skúšam veci, ktoré som predtým videl iba vo filmoch, napríklad v Kung Fu Pande. Sú tam síce aj vymyslené veci, ktoré sa v skutočnosti nedejú, ale vyzerá to cool, však?
Pri kung-fu sa tvoje telo cíti voľné a namáhaš tam svaly, o ktorých si ani nevedel, že ich máš.
Ďalšia zaujímavá vec je, že predtým, ako vstúpiš do sály, musíš sa pokloniť smerom k svätostánku majstrov. Špeciálne na tom je, že sa neklaniaš priamo svätostánku, ale spojíš ľavú ruku s otvorenou dlaňou a pravú ruku so zovretou päsťou, tak ako na obrázku.
Veľmi sa mi tam páči.
Môj klub sa volá Škola Wutai.





Mojmír Skovajsa, 6. Lights

LIETANIE S RC LIETADLOM

Môj model som dostal na Vianoce, ale s lietaním som začal až v júli 2026 a lietam na Rusovskom letisku. Moje lietadlo je Hobbyzone Apprentice S2 a má rozpätie krídel až 1,2m!
Lietam iba v nedeľu alebo sobotu a len keď nefúka, alebo nezapadá slnko, lebo vtedy ho už vidím horšie. Cez prázdniny som lietal častejšie ako cez víkendy v školskom roku.
Teraz už lietam bez gyroskopu až na vzlietanie a pristávanie. Gyroskop mi bránil v prudkých zatáčkach, klesaniach a nakloneniach. Je dobrý na pomoc, keď sa len učíš lietať.
Teraz už skúšam aj vývrtky ako napríklad „loop“, čo znamená, že urobím otočku dole hlavou a naspäť a ešte je aj takzvaný roll, čo je otočka okolo svojej osi, ale aj ďalšie akrobacie, ktoré sa po anglicky volajú aerobatics. Na spodok lietadla som vymyslel systém na vypúšťanie cukríkov počas letu.
Lietanie ma baví a chcem s ním preto pokračovať.



Michal Vanko, 5. Anchors

MOJE HOBBY

Moje sny sa zatiaľ nesplnili, tak som si povedala, že s nimi niečo urobím. Začala som písať fantasy knihu, v ktorej chcem opísať svoj vysnívaný život. Chcela by som, aby sa moje knihy, ktoré napíšem, raz predávali v obchode alebo čítali v knižnici.
Keď čítam knihy, môžem sa na chvíľu zmeniť na niekoho iného a zbaviť sa všetkých starostí. Moja kniha bude o priateľstve, záhadách a fantasy svete, v ktorom sa môže stať čokoľvek.
Veľa detí teraz knihy veľmi nečíta, tak dúfam, že vás moje knihy niekedy zaujmú. Knihy mi pomáhajú mať lepšiu slovnú zásobu, dávajú mi nové informácie a vedomosti. Nič nenahradí múdrosť kníh.
Keď píšem moju knihu, dáva mi to pocit, že môžem začať odznova.

Lara Adamčíková, 6. Lights



MOJE HOBBY

Moje hobby je jazdenie na koni. Jazdila som už v ôsmich stajniach, ale žiadna mi nevyhovovala tak ako El Rancho pri Ivanke pri Dunaji. Kone tam majú veľký výbeh. Je tam pekne a príjemne. Jazdím síce len štyri roky, ale jazdila som už na úplne rôznych koňoch – od divokých po neposlušné, od čiernych po biele. Teraz jazdím na bielom koni s hnedými bodkami. Volá sa Wasabi a je to dospelý kôň. Viem už sama kráčať, klusať aj cválať a momentálne sa učím jazdiť tryskom. Stajňu El Rancho určite odporúčam všetkým milovníkom koní.

Julia Šikutová, 5. Anchors





MIKROPLASTY: MALÝ PROBLÉM S VEĽKÝMI NÁSLEDKAMI

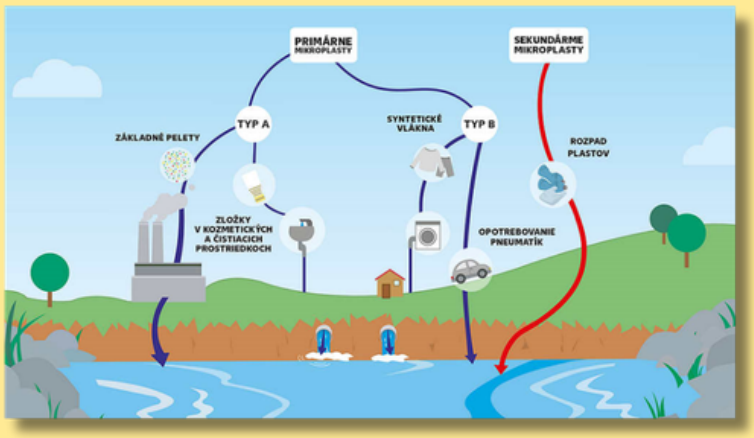
Keď sa povie znečisťovanie, väčšina z nás si predstaví fľaše plávajúce v mori, alebo igelitky uviaznuté na stromoch. Ale najväčšiu hrozbu často ani nevidíme. Volá sa mikroplasty a aj napriek tomu že sú veľmi malé, nemali by sme ich prehliadať. Aj keď ich vplyv na zdravie sa stále skúma, vieme, že ide o závažné ohrozenie životného prostredia a ekosystému.

Vysvetlenie v skratke

Mikroplasty sú malé kúsky plastov ktoré majú menej ako 5 milimetrov. Rozdeľujeme ich na PRIMÁRNE a SEKUNDÁRNE podľa toho ako sa dostávajú do prírody.

PRIMÁRNE sú tie, ktoré sa už do prírody dostali ako malé čiastočky. Kedysi sa pridávali do peelingov či sprchových gélov, aby odstránili odumreté kožné bunky. Mnohé krajiny ich už zakázali, ale ešte stále sa môžu objaviť v niektorých kozmetických produktoch alebo priemyselných materiáloch. Tvoria približne 15 – 31% mikroplastov v oceáne.

SEKUNDÁRNE vznikli z väčších plastov ako sú fľašky, vrecká,... Slnko, voda a mechanické opotrebovanie ich postupne rozbijú na stále menšie kúsky. V oceáne tvoria 69 – 81% všetkých mikroplastov.





Ich pôvod

Mikroplasty nevznikajú len z plastov, ktoré sa dostanú do prírody. Ich zdrojmi sú napríklad:

syntetické oblečenie → vždy, keď perieme mikinu či športové legíny, uvoľňujú sa tisícky plastových vláken

kozmetika → niektoré peelingy alebo zubné pasty obsahovali plastové mikroguľôčky

rozdrobený odpad → plastové tašky, fľaše a obaly sa časom rozpadnú na malé kúsky

pneumatiky → pri jazde sa z nich odiera gumový materiál, ktorý končí v ovzduší aj v pôde

A ak si myslíte, že stačí byť ďalej od mora, aby ste sa mikroplastom vyhli tak žiaľ, nie. Vedci ich našli aj na miestach, na ktorých by ste to najmenej čakali. Napríklad na zasnežených alpských vrchoch či na Arktíde. Vietor ich tam jednoducho odfúkol.

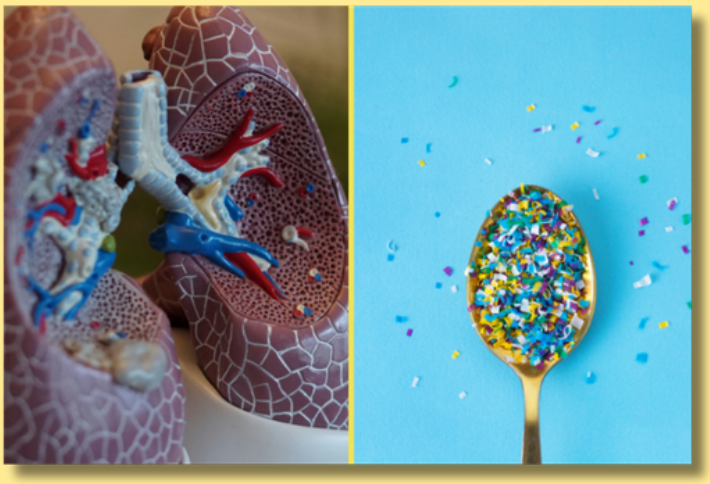
Ako sa dostávajú do prírody a k nám?

Najčastejšie ich spláchneme odpadovou vodou, ktorú čistiarne nedokážu vždy úplne prefiltrovať. Mikroplasty končia v riekach, moriach, pôde a napokon sa vracajú späť na naše taniere. Nájdeme ich napríklad: v pitnej vode, mede, soli, dokonca aj vzduchu, rybách a morských plodoch. Vedci síce ešte skúmajú, ako presne tieto častice vplývajú na ľudské zdravie, ale už teraz vieme, že môžu prenášať toxické látky a hromadiť sa v organizmoch.

Problém

Mikroplasty sa v prírode prakticky nerozkladajú. Znamená to, že každá plastová fľaša, ktorú niekto zahodí, tu s nami zostane v nejakej forme ešte stovky rokov. Malé častice môžu škodiť rybám a drobným živočíchom, ktoré ich omylom prehltnú, v ich telách potom zaberajú miesto, spôsobujú zápaly alebo bránia tomu, aby sa zvieratá dostatočne najedli. Taktiež môžu prenášať chemikálie, zhoršovať kvalitu pôdy a ohrozovať rastliny.

Čo s tým môžeme urobiť my?



Aj keď je to veľký problém, každý z nás vie prispieť k jeho riešeniu.

Obmedziť jednorazové plasty - nosiť si vlastnú fľašu, príbor či tašku.
Vymeňte teflónové panvice - teflón sa časom rozkladá a uvoľňuje častice do jedla. Lepšou variantov sú panvice z liatiny, nehrdzavejúcej ocele, uhlíkovej ocele alebo niektoré keramické panvice.

Prať oblečenie šetrnejšie - používať kratšie cykly, nižšie otáčky, alebo vrecko na zachytávanie mikrovlákien.

Vyberať si prírodné materiály - bavlna, ľan, vlna.

Dávať pozor na kozmetiku - čítať zloženie a vyhnúť sa produktom s plastovými časticami.

Triediť a znižovať odpad - aby sa ho čo najmenej plastov dostalo do prírody. Ak si nie ste istí kam vyhodiť určitý materiál, je potrebné riadiť sa symbolmi na obale. Plasty triedime takto:

značka	skratka	názov	kam vyhodiť
01 PET	1 PET (PETE)	Polyetylénтereftalát	Žltý kontajner na plasty
02 PE-HD	2 HDPE (PE – HD	Polyetylén s vysokou hustotou	Žltý kontajner na plasty
03 PVC	3 PVC (V)	Polyvinylchlorid	Žltý kontajner na plasty
04 PE-LD	4 LDPE (PE – LD)	Polyetylén s nízkou hustotou	Žltý kontajner na plasty
05 PP	5 PP	Polypropylén	Žltý kontajner na plasty
06 PS	6 PS	Polystyrén	Žltý kontajner na plasty
	7-19	Ostatné plasty	Žltý kontajner na plasty

Plasty idú vždy do žltého kontajnera. Ak na obale nie je žiadna značka, tak sa treba riadiť intuíciou.
Zaujímavosti
Vedci našli mikroplasty aj v našom mozgu.
Priemerný človek zje a vypije za týždeň asi 5g plastu. To je jedna kreditná karta.
Mikroplasty nám môžu poškodzovať bunky, spôsobovať oxidačný stres alebo zápal.
30 vyzbieraných plastových fliaš stačí na výrobu jednej fleesovej bundy, zo 150 vyzbieraných plastových fliaš môže byť jeden koberec.

Nina Hrdlíková, kvinta Negotiators

ZDROJE:
HTTPS://SMETI.SME.SK/DOK/I/RECYKLACIA-PLASTOV
HTTPS://STATIC.HNONLINE.SK/IMAGES/SLIKE/2024/05/28/O_4191489_1024.PNG
HTTPS://KAUFLAND.MEDIA.SCHWARZ/IS/IMAGE/SCHWARZ/C-CSR-MIKROPLASTY-GRAFIKA-SK?JGSTBGVNYWN5LW9UC2L0ZS00JA==
HTTPS://WWW.GOOGLE.COM/?HL=SK
HTTPS://WWW.NULAODPADU.SK/CLANOK/NOVE-STUDIE-UPOZORNUJU-NA-ZDRAVOTNE-RIZIKA-MIKROPLASTOV
HTTPS://WWW.UVZSR.SK/WEB/UVZ/MIKROPLASTY1
HTTPS://TN.NOVA.CZ/ZPRAVODAJSTVI/CLANEK/641012-CECHY-TRAPI-MIKROPLASTY-NA-VINE-JSOU-KUCHYNSKE-POMUCKY-I-NAVYKY-PRI-VARENI
HTTPS://WWW.EUROPARL.EUROPA.EU/TOPICS/SK/ARTICLE/20181116STO19217/MIKROPLASTY-ODKIAL-SA-BERU-CO-SPOSOBUJU-A-AKO-SA-ICH-ZBAVIT





Režim nerušiť: ZAPNUTÝ

Spánok je prirodzenou súčasťou nášho života a každý človek ho potrebuje. Napriek tomu ho nesmierne veľa ľudí podceňuje, lebo si pojem spánok spájajú iba s odpočinkom pre naše telo i mozog, pri ktorom sa kompletne vypnú. To však nie je pravda. Počas spánku v našom tele prebieha množstvo procesov, ktoré zasahujú našu pamäť, náladu, a dokonca aj učenie. Dostatok kvalitného spánku ovplyvňuje našu schopnosť sústrediť sa, učiť sa, pamätať si nové informácie a zvládať každodenný stres. Ak spíme pravidelne málo, môže to mať mimoriadne veľký vplyv nielen na psychický stav nášho tela, ale aj fyzický.
Spánok sa skladá z dvoch častí: NREM (non-rapid eye movement) a REM (rapid eye movement). NREM spánok sa delí do troch kategórií, počas ktorých sa spánok postupne prehlbuje. V prvej fáze NREM spánku je telo vo viac menej polobdelom stave. Postupne sa spomaľujú mozgové vlny a telo sa spomaľuje. Je to ľahký spánok, pri ktorom sa človek môže veľmi ľahko prebudiť. V druhej fáze sa telo pripravuje na hlbší spánok. Tep sa spomaľuje, teplota tela klesá a mozgové vlny sú ešte pomalšie. V tejto fáze sa nachádzame približne polovicu celkovej doby spánku. Treťou fázou je hlboký spánok. V tejto fáze je naše telo najviac uvoľnené a prebudiť človeka môže byť pomerne náročné. Táto fáza je najdôležitejšia pre regeneráciu našich svalov, tkanív a celkové zotavenie nášho tela.Po NREM spánku prichádza REM spánok. Počas tejto fázy je mozog veľmi aktívny a často sa nám zdajú sny. Aj keď mozog pracuje takmer ako počas bdenia, väčšina svalov tela je dočasne utlmená. Vďaka tomu nereagujeme na svoje sny skutočnými pohybmi. REM spánok je dôležitý najmä pre náš mozog. Pomáha pri spracovaní emócií a niektorých spomienok. Mozog počas neho určitým spôsobom spracováva to, čo sme počas dňa prežili. Preto môže mať nedostatok kvalitného spánku vplyv aj na našu náladu, sústredenie alebo schopnosť učiť sa.Jednotlivé fázy spánku sa počas noci opakujú v 80-100 minútových cykloch. Na začiatku noci máme zvyčajne viac hlbokého spánku a smerom k ránu sa predlžujú REM fázy.

Ak sa počas noci často budíme alebo spíme príliš krátko, naše telo nemusí mať dostatok času na všetky potrebné procesy. Ráno sa potom môžeme cítiť unavení, podráždení, alebo môžeme mať problém sústrediť sa. Nedostatok spánku môže ovplyvniť aj našu pamäť a schopnosť učiť sa nové veci. Pre deti vo vekovej kategórii od 11 až 15 rokov je odporučených 8-11 hodín a pre dospelých sa odporúča 7-9 hodín spánku. Dôležité preto nie je len to, koľko hodín spíme, ale aj to, či je náš spánok dostatočne kvalitný a pravidelný.
Spánok teda rozhodne nie je stratený čas. Aj keď počas neho nič vedome nerobíme, naše telo i mozogmajú plné ruky práce. Telo sa regeneruje, mozog spracováva informácie a pripravujeme sa na ďalší deň.

Ariana Ceres Tchambak, 8. Elfs

Zdroje: https://www.sleepfoundation.org/, https://www.health.harvard.edu/healthbeat/sleep-stages-and-memory



komiksmajster: Tomáš Paľa, 5. Anchors









VAŠA ÚLOHA JE: OCHRÁNIŤ NAJVÄČŠÍ JANTÁR NA SVETE DOSTALI SME INFO OD SPOĽAHLIVÉHO ZDROJA, ŽE ZAJTRA VEČER SA HO POKÚSIA UKRADNÚŤ.

komiksmajster: Maxim Čambor, 6. Lights



komiksmajster: Maxim Čambor, 6. Lights



komiksmajster: Maxim Čambor, 6. Lights


Ďakujeme redakcii a čitateľom,
pre ktorých časopis spoločne
tvoríme.
október 2026
Bajkalská 20
Bratislava
ZVERINEC
SZŠ BAJKALSKÁ