

mokrohájske derby vo futbale

MOKYB

DEŇ UČITEĽOV

1. apríl

LYŽIARSKY

SPOJENÁ ŠKOLA MOKROHÁJSKA 3

Milý čitateľ,



do rúk sa ti dostáva nové číslo nášho časopisu. Je symbolické, že vychádza práve v máji, v mesiaci lásky, keď všetko kvitne a zeleň prekryje šed' zimnej krajiny. Podobne aj my sa usilujeme zlepšiť životné prostredie v škole. Zrekonštruovali sme priestory

bývalého chemického laboratória, kde sme získali miestnosť pre kmeňovú triedu a budúce počítačom podporované prírodovedné laboratórium. Buduje sa nový vchod, prišli notebooky pre učiteľov a počítače do učební od firmy Lenovo.

V škole sa tiež uskutočnilo mnoho akcií a podujatí, od recitačných súťaží po exkurziu do Prahy, zúčastnili sme sa rozličných olympiád a súťaží, kde sme dosiahli pekné výsledky. Myslím, že sa podarilo aj prijímacie konanie a aj externá a písomná časť maturít. Budeme držať palce našim študentom pri ústnych maturitných skúškach, ako aj pri prijímacích pohovoroch na vysoké školy. Blíži sa koniec školského roku a ja dúfam, že ostatní žiaci a študenti školy sa naučia čo najviac a dosiahnu čo najlepšie známky.

Chcem sa poďakovať všetkým kolegyniam a kolegom, ktorí sa venujú žiakom a starajú sa o školu. Chcem sa tiež poďakovať študentom a žiakom, ktorí reprezentovali našu školu a rodičom, ktorí nám zachovávajú priazeň a dôveru.



V akom duchu sa nesie máj takmer všetkých Slovákov, to sa asi ani nemusíme pýtať. Z každej strany sa na nás valia hokejoví nadšenci a v obchodoch pomaly začínajú výpredaje dresov so známymi menami „našich chlapcov“.

Musím otvorene priznať, že som podľahla hokejovému ošiaľu, i keď dresu či vlajočke na aute som nakoniec úspešne odolala. Napriek tomu všetkému ma občas trochu zarmúti, že zomknúť našu Slovač a zodvihnúť národné povedomie dokáže len podobná športová udalosť. A s jej koncom odchádza aj hrdosť...

My, našťastie, máme byť na čo hrdí aj bez majstrovstiev. Nemáme síce zvučné mená hokejistov, ale šikovných športovcov máme tiež dosť. A keď k tomu pridáme recitátorov či budúcich spisovateľov, príjemne to hreje pri srdiečku.

Hokejistom to tento rok veľmi nevyšlo... Nám však áno. Máme za sebou plno úspechov a ani sa nenazdáme, budeme sa oddávať sladkému ničnerobeniu. Len dúfam, že bude s hrdosťou 😊



Vaša pani
učiteľka

Zuzička

Obsah

Príhovor

Editorial

Cez okienko 1.stupňa

Lyžiarsky výcvik

Zaláskovaný Valentín

Preteky v Dánsku

1.apríl v škole

Stovežatá Praha

Piatkový výlet

Hello English readers

Deň učiteľov

Kopla ma múza

Film, hudba našimi očami

Módna polícia

Zdravie a krvné skupiny

Mokrohájske derby

Technika

Na čísle spolupracovali:

Zuzana Šenšelová, Katarína Šaradinová, Marta Frindrichová, Dominika Kubrická, Ingrid Durecová, Katarína Veslárová, Peter Novota, Dominika Závodná, Ivana Pavlakovičová, Peter Hlinický, Michaela Blažeková, František Sipka, Patrik Sipos, Michaela Zsírosová, Tomáš Szabo

Titulka:

Bernard Janiga

Cez okienko 1. stupňa

Autor: Marta Frindrichová

Foto: Marta Frindrichová

Sotva odštartoval školský rok 2010/2011, už je tu jeho druhá polovica a s ňou aj druhý tohtoročný pohľad cez okienko 1. stupňa. Ak sa zaujímate, čo majú deti nové, nech sa páči, čítajte, pozerajte a prežívajte.

Čo myslíte, môže niekto vedieť všetko? Iste poznáte rozprávku o troch zlatých vlasoch deda Vševeda. Rozprávka je rozprávka, ale či naozaj môže niekto vedieť všetko? Odpoveď na túto otázku hľadali naši tretiaci a štvrtáci, keď sa v decembri zapojili do celoslovenskej súťaže **Všetkovedko**, do ktorej sa prihlásilo 6 134 detí z celého Slovenska. Úlohy, ktoré žiaci riešili v škole úplne sami, sa týkali všeobecných vecí, postrehu a dôvtipu. A ako obstáli? Titul **Všetkovedko** a malý darček získal Martin Letenay zo 4.A (obsadil 27. miesto). Ďalší šiesti žiaci Dominika Huščavová 4.A (52.), Erik Frey 3.A (67.), Radomír Pacák 4.A (83.), Ľubomír Kubek 4.A (101.), Ján Smriga 4.A (111.) a Kristína Dudášová 3.A (136.) získali titul **Všetkovedkov učení**.

Rozprávkového deda Vševeda už poznáme, ale aj ďalší deduško je pre deti zaujímavý a očakávaný. Je to decembrový deduško **Mikuláš**, na ktorého deti (a priznajme si, že často aj dospelí) netrpezlivo čakajú. Dedka Mikuláša priviedli medzi deti prípravného ročníka študenti Gymnázia z Metodovej ul. v Bratislave. Zahrali im malé divadielko, naučili vianočnú pesničku a rozdali mikulášske balíčky plné sladkostí a hračiek.



Na všetko samozrejme dohliadal Mikuláš, anjeli i čerti, ktorých sa nikto nebál. V ten istý týždeň prišli aj Vianoce. Nie naozajstné, len taká generálka. Uskutočnili sa totiž **vianočné trhy**. Všetky deti na 1. stupni sa na ne dlho a usilovne pripravovali. Zhotovili výrobky, naučili sa vianočné a zimné pesničky a básničky, ktoré predviedli vo vianočnom programe. Hoci boli viaceré deti choré, ostatné vystúpili s veľkým nasadením aj za nich. Rovnako aj pri ponúkaní výrobkov boli veľmi úspešné, neodolal ani pán riaditeľ, ako môžete vidieť

na fotografii. K úspešnému priebehu určite prispeli rodičia, starí rodičia, príbuzní a známi, ktorí prišli podporiť malých predajcov. So starým rokom sa deti rozlúčili na **vianočných besiedkach**.



Mikuláš, čerti, anjeli a deti z prípravného ročníka.

Po Novom roku čakali na deti z 1. stupňa testy, písomky a skúšanie, pretože sa blížil koniec prvého polroku. Mesiac január však bol nielen mesiacom vysvedčení. Ako každý rok, pokračoval projekt **Mladý záchranár**, tentoraz v priestoroch bazénu ZKR Gaudeamus. Deti si mali možnosť vypočuť prednášku spojenú s praktickými ukážkami na tému Záchrana unaveného alebo topiaceho sa plavca. Prednášku viedol a na všetky zvedavé detské otázky odpovedal erudovaný záchranár, nositeľ strieborného odznaku záchranára, p. Peter Chocholáček.

Odrazu sa na dolnej chodbe objavili masky. Prišiel čas fašiangov, karnevalov a veselosti. Jednoducho február. Deti vyrobili krásne **karnevalové masky** a všetkým ich ponúkli na obdiv na výstave. Bolo ťažké určiť, ktoré masky sú naj, pomohli všetci, ktorí hlasovali. Po sčítaní hlasov boli výsledky takéto:

1. miesto získala Dominika Huščavová zo 4.A, 2. miesto patrilo Zuzke Šinskej z 1.B a 3. miesto obsadil Radko Pacák zo 4.A, ktorí dostali malé ocenenia. Všetci výrobcovia masiek boli odmenení cukríkmi a balónikmi, aby tie fašiangy boli naozaj veselé a sladké.



Oddýchnuté, po prázdninách, sa deti na 1. stupni pustili do marcových aktivít. Marec je **mesiac knihy**. To vie predsa každý. Knihy majú deti rady a majú dobrých známych, ktorí im vedľa všeličo zaujímavé o nich porozprávať. Napríklad taký **Knihomil**, ktorý býva v Mestskej knižnici Nové mesto, kde sa žiaci 3. a 4. ročníka vybrali na exkurziu. Dozvedeli sa zaujímavosti o spisovateľovi a vydavateľovi Danielovi Hevierovi, úspešne vyriešili literárne hádanky. Samozrejme si prezreli rôzne knihy a časopisy, oboznámili sa s usporiadaním kníh v knižnici, aké druhy kníh tam majú, a vôbec, ako to v takej knižnici funguje. Na záver ich pracovníčky knižnice odmenili za výkon malými darčekom.

V marci sa uskutočnil **16. ročník recitačnej súťaže**. Malých recitátorov prišli podporiť rodičia, známi, kamaráti, starší spolužiaci, ale i vedenie a zamestnanci školy a ZKR Gaudeamus. Prišli tiež hostia, pani Vozníková z MsK Nové Mesto a pani Matúšková z MsK na Stromovej ul. a priniesli pekné knihy a sladkosti. P. Matúšková sa zapojila do ťažkej práce poroty, okrem nej výkonu účastníkov hodnotili p. učiteľka Hlobeňová, p. psychologička Filipovičová a p. logopedička Bergerová. Svojím krátkym vystúpením prispeli deti z prípravného ročníka a z materskej škôlky. Na záver súťaže sa uskutočnil literárny kvíz, do ktorého sa mohli pridať všetci prítomní. Všetci účastníci ako aj riešitelia kvízových otázok boli odmenení sladkým prekvapením. Výhercovia jednotlivých kategórií získali zaujímavé knihy. Tu sú:



kategória – poézia:
miesto Andrej Lettrich 1.A

1.

2. miesto Dominik Požgay 1.A
3. miesto Lucia Gandelová 1.B
1. miesto Kristína Huščavová 1.A
2. miesto Mária Anna Tökölyová 2.A
3. miesto Krištof Kubala 2.A
Nikolas Pecár 1.B, Daniel Giertl 2.A
1. miesto Adam Šimšík 3.A

Cena knižnice:

II. kategória – poézia:



I.

II. kategória – próza:

Cena knižnice:

2. miesto Amália Križanová 3.A

3. miesto Radomír Pacák 4.A

1. miesto Ľubomír Kubek 4.A

Martina Jalkóczyová 3.A,

Amália Križanová 3.A,

Martin Letenay 4.A

Apríl je mesiac, ktorý je bláznivý i vážny zároveň. Presne 1. apríla, ešte k tomu v piatok, sa deti nechali pohláznúť svojimi staršími spolužiakmi, ktorí pre nich pripravili rôzne hry a súťaže. Veľmi sa im to páčilo. Krátko na to si zašli do divadla LUDUS na hrôzostrašne nazvané predstavenie „Abeceda zjedla teba“, ale žiadna hrôza sa nekonala, naopak, predstavenie bolo zábavné a nápadité. V tomto týždni prišli na rad aj vajcia, nebojte sa, nikto sa nimi neohadzoval, ani ich deti nemuseli jesť, len nimi vyzdobili celú chodbu. To malo znamenať len jedno, bude Veľká noc. A v čom je apríl vážny? Je to **mesiac lesov**, prírody a 22. apríla má sviatok celá planéta Zem, pretože je to **Deň Zeme**. Deti sa počas projektového týždňa mohli dozvedieť dôležité informácie o našej planéte, o prírode a lesoch, zoznámili sa s pojmom recyklácia a na modeloch z LEGA si prakticky ukázali, čo to vlastne je. Po jednotlivých ročníkoch si pozreli pripravené prezentácie a svoje poznatky si mohli vzápätí overiť na interaktívnej tabuli. Na záver projektového týždňa sa všetci spoločne zišli na dolnej chodbe, kde odpovedali na kvízové otázky. Keďže všetky odpovede boli správne, získali ako odmenu malý zápisník a ceruzku (na ceruzke je vytlačená celá násobilka, čomu sa potešili najmä tretiaci a štvrtáci, ale ich pani učiteľkám to neprezradte!).

V apríli tretiaci a štvrtáci stihli ešte besedovať s pracovníkmi CPPPaP v Bratislave na témy „Ako som prišiel na svet“ a „Vzťahy medzi spolužiakmi“. Zostalo už len naučiť sa zopár veršikov a hor sa na Veľkú noc šibať, polievať, pišať a utekať (to hlavne dievčatá) alebo si len tak užívať prázdniny.

Odrazu sa z dolnej chodby stratili veľkonočné vajčka a miesto nich sa objavili krásne srdiečka. Prišiel **máj, lásky čas**. Deti pripravili srdiečka nielen na výzdobu, ale hlavne pre svoje mamičky, ktorým patrí druhá májová nedeľa. Hovorili o nich, aj o celej rodine, pretože v máji je **Svetový deň rodiny**. V máji je pre deti pripravený ešte zaujímavý kvíz „Tatry, včera, dnes a zajtra“ a už budú netrpezlivo čakať na mesiac jún.

Určite tušíte, prečo :)

Lyžiarsky zájazd

Autor: Dominika Kubrická

Foto: Dominika Kubrická

Na lyžiarsky zájazd sa išlo v nedeľu ráno z Mokrohájskej. Cesta trvala 5 hodín, pričom sme mali dvakrát prestávku. V autobuse bola veselá atmosféra. Až do hotela sme sa autobusom nedostali, pretože cesta nebola posypaná. Chodiaci cestujúci teda museli s batohmi a kabelkami vyšliapať celú cestu k hotelu a počkať zhruba jeden a pol hodiny, kým autobus doniesol zvyšnú batožinu.

Na druhý deň sme išli na Štrbské pleso, lyžiari sa vybrali lyžovať a nelyžiari len na menšiu prechádzku spojenú s guľovačkou a návštevou trhov. Počasie nám prialo celý pobyt.

Počas neho sme navštívili aj Skalnaté pleso, lyžiari vtedy odjazdili dobrých 12 kilometrov. Ostatní si našli vlastnú zábavku. Začalo sa to guľovačkou Georgea a pani Chalupkovej, pokračovalo to tým, keď Paťo vyvážal v snehu Domču. Neskôr sa k Domči pridala Katka a spoločne sa polhodinu pokúšali vyliezť a sadnúť si na drevený plot. Nakoniec sa im to podarilo. Aj keď každej z opačnej strany.

V ďalších dňoch sme sa boli dvakrát prejsť na lyžiarskom svahu za naším hotelom, kde sa odohrali guľovačky storočia. Najviac schyťal asi Maťo, Lukáš

a Zuzka. S najlepšou presnosťou guľovali Miloš, Kubo a Paťo. Počas pobytu sme mali aj dve diskotéky. Prvá bola valentínska a druhá



rozlúčková. DJ-om obidvoch bol Paťo, ktorý sa v tejto role osvedčil aj minulý rok. Spomínaná rozlúčková diskotéka trvala od ôsmej večer do šiestej ráno. Tancovalo sa dlho do noci. Tancovala sa pánska a dámska volenka, sladčáky, break-dance, v ktorom vynikali Tomáš, Fero a Kiko. A musím povedať, že naozaj sa bolo na čo pozerieť.

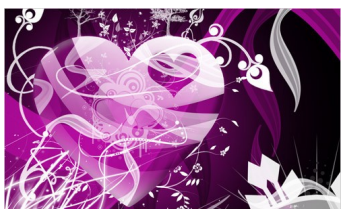
V deň odchodu išli ešte doobeda lyžiari na svah a zvyšok sa už balil. Odchádzalo sa z hotela okolo štvrt' na dve a prišli sme okolo siedmej. Cesta bola s dvomi zastávkami, väčšina autobusu spala a ostatní sme prekecali každú voľnú minútu. Toľko o lyžiarskom pobyte. Myslím si, že bude ešte dlho na čo spomínať ☺.



Zaláskovaný Valentín

Autor: Dominika Závodná a Ivana Pavlakovičová

Ako každý rok, aj tento Valentín sa niesol v duchu zábavy a pekných vyznaní lásky svojim spolužiakom či učiteľom. Pani učiteľka Šenšelová porozdávala cez prestávku žiakom papieriky, na ktoré mohli písať svoje vyznania. Komu boli venované, ostávalo na každom z nás. Papieriky potom smerovali do pripravenej krabičky a cez prestávku najkrajšie z nich zazneli v školskom rozhlase.



Tí, ktorí ešte nevedeli písať, prípadne sa hanbili prejavíť svoje city navonok, mohli sa zapojiť inak. Kreslili obrázky s motívom lásky a najkrajšie z nich boli odmenené sladkosťami. Odborná „lásková“ porota odmenila obrázky Maja Baláža, Patrika Pappa, Andrejka Lettricha, Kristínky

Húščavovej a Marienky Tökölyovej.

Každý, kto sa do tohto dňa zapojil, dostal tombolové číslo a na konci dňa boli vylosovaní šťastní výhercovia pekných cien. Po obede sa ešte konala diskotéka v priestoroch jedálne, kde sa malí aj veľkí dosýta vybláznili.

Bol to veľmi príjemný deň a sme radi, že ani tento rok sa nezabudlo na tých, ktorí možno na svoju veľkú lásku ešte len čakajú.



HAPPY VALENTINE'S DAY!



Mikrobusom do Dánska

Autor: Peter Hlinický

V čase 16. 3. – 20. 3. 2011 sa naša škola zúčastnila medzinárodnej plaveckej súťaže v Dánsku, konkrétne v meste Esbjerg. Žiaci sa viezli mikrobusom. Cesta im trvala pol dňa, ale ubehla bez komplikácií. V centre diania bola aj **Dominika Praženicová**, jedna zo súťažiacich. Prečítajte si nasledujúce interview a dozviete viac.

P.H.: *Bola si v Dánsku. Akú ste mali cestu?*

D.P.: Cesta bola dlhá a únavná, išli sme mikrobusom skoro šesť hodín. Jediné šťastie bolo, že sme šli v noci a mohli sme spať.

P.H.: *Je tam veľká zima?*

D.P.: Je tam asi o nejaké tri stupne menej ako v Bratislave, ale dosť tam prší, keďže je to pri mori.

P.H.: *Kde ste bývali a ako ste trávili čas? Boli aj prehliadky mesta?*

D.P.: Bývali sme v hoteli Cabbin v centre mesta, čiže sme v podstate nikam nemali ďaleko. Boli sme sa pozrieť na pláž, do múzea rýb...

P.H.: *K súťaži. Kde ste súťažili? Koľkí boli konkurenti?*

D.P.: Súťažili sme v rovnakom meste, ako sme aj bývali, v Esbjergu. Plávali sme v päťdesiat metrovom bazéne, ktorý sa nachádzal v aquaparku. Okrem nás tam bolo ešte pätnásť ďalších štátov.

P.H.: *Aký si mala čas? Čo hovoríš na umiestnenie?*

D.P.: Plávala som viac disciplín, no najväčší úspech som dosiahla na päťdesiat metrov motýľa, kde som obsadila tretie miesto.

P.H.: *Skús zhodnotiť celé podujatie. Zorganizovali ho podľa teba dobre, kvalitne?*

D.P.: Organizácia bola dobrá, len mi nevyhovovalo, že sa druhý poľdeň končil až okolo 21:00, čo bolo dosť neskoro.

P.H.: *Chcela by si si takúto súťaž zopakovať aj v blízkom čase? Ak áno, v akom meste by mohla byť?*

D.P.: Tak určite! Áno, ale skôr by som chcela ísť do nejakej orientálnej krajiny.

Ďakujem Dominike za rozhovor a prajem ešte veľa úspechov a krásnych krajín, ktoré vďaka plávaniu navštívi.

1.apríl v škole alebo Deň naopak

Autor: Dominika Kubrická

Foto: Dominika Kubrická

1.apríl je deň, ktorý majú radi všetci blázni a neblázni sa trochu boja, čo im tí blázni zase vyvedú :)

Naša Žiacka školská rada sa rozhodla v tento deň zorganizovať na DEŇ NAOPAK. To znamená, že sme museli prísť všetci oblečení s minimálne jedným kusom odevu naopak. Najlepšie bolo, ak bolo naopak všetko. Od topánok, tričiek, riflí, až po šperky a hodinky či divotvorné účesy. A my, ako Žiacka školská rada, sme to mali v náplni našej práce.



Cez prestávky sme pripravili veľkým aj malým rôzne súťaže, ktoré, samozrejme, tiež museli byť „naopak. A tak sa z niektorých stali na chvíľu raci a cúvaním sa museli dostať do určeného priestoru (čo pre niektorých vodičkarov nebola až taká sranda, občas sa vyskytla aj nejaká tá malá havária), jedenie čokoládových múslí s mliekom vidličkou (zjesť sa však muselo aj

mlieko, inak úloha nebola splnená), hádzanie loptičkou dozadu a ľavou rukou (pre ľavákov zas pravou).

Dole na prvom poschodí sa pre prvý stupeň organizovala súťaž v kreslení a fúkaní bublín z bublifuku. Celý deň bolo o zábavu postarané. A čo sa oblečenia týka, musím uznať, že väčšina si dala naozaj záležať. Každý to pochopil po svojom a výsledok stál naozaj za to. Mikina naopak s kapucňou vpredú a podprsenka na



tričku, účes a lá elektrikár, ponožky a topánky rozdielnych tvarov a farieb, okuliare a blúzky naopak a tak ďalej. Všetci sa bavili a boli nadšení.

A aprílové hlásenie určené učiteľom v školskom rozhlase od pani zástupkyne musela dokončiť druhá pani učiteľka, keďže počas smiechu pani zástupkyňa nedokázala povedať ani slovo. Myslím, že na tento deň sa bude ešte naozaj dlho spomínať.



Autor: Katarína Veslárová

Foto: Dominika Kubrická

Aj zvyšok veľkonočného týždňa sa niesol v znamení voľna. Takmer celá škola sa vybrala rovno do centra našej obľúbenej susednej krajiny, do Prahy. Praha nás nesklamala a dokonca predčila aj naše očakávania. Kolosálne a staroveké mesto sa právom už dlhšie pýši prezývkou Stovežatá Praha. Kto nezažil, neuverí, no musím povedať, že Praha je skutočne mnohovežatá a z každého rohu sa na vás usmieva menšia katedrálna, kostolík či vežička.



Po náročnej a dlhej ceste sme pristavovali priamo do centra. Prvým bodom programu bolo centrum pre hľadanie práce a pomoc hluchonemým. Milá pani nás uvítala a spustila zaujímavú prednášku o pomerne ťažkej integrácii nedoslýchavých a hluchonemých ľudí do každodenného života. Dozvedeli sme sa, že premýšľanie mnohých firiem ešte stále

ovplyvňujú predsudky. Aj keď žijeme v 21. storočí, postihnutá osoba si len ťažko nájde zamestnanie. Práve preto toto centrum spolupracuje s niekoľkými významnými firmami na pracovnom trhu a svoju ponuku pracovných pozícií neustále rozširujú.

Keď sa prednáška skončila, konečne sme sa presunuli do hotela v štvrti Smíchov. Na treťom poschodí na nás čakali útulné izbičky, v ktorých sme bývali v skupinkách. Kúpeľne boli síce spoločné a na chodbe, no to nám neprekážalo, a tak sa viacerí z nás ihneď konečne osprchovali. Po zabývaní sa sme sa vrhli na chutnú večeru, ktorá nás síce zasýtila, ale aj sme sa mnohí vybrali do najbližšieho obchodu. V rámci večerného voľného času si každý z nás našiel to, čo ho naozaj baví.



Niektorí sa uhniesdili pri bare na stoličkách a popíjajúc kávičku si nevinne klebetili. Ďalší mali potrebu oboznámiť sa s prostredím, a tak sa energicky vrhli na dlhšiu prechádzku. Priaznivci športu sa zišli v izbe na prvom poschodí a poukladali sa do mäkkej postele pred plazmový televízor. Pochutnávali si nielen na sladkom občerstvení, ktorým ich obdaroval starostlivý pán učiteľ Szekula, ale aj na futbalovom zápase. Z izby sa ozývali hlasné pokriky typu: „Ideme! Do toho! Neeeeee!“ a „Góóó!“ . Atmosféra v izbe bola hustá a názory jednotlivcov sa prekrývali. Nakoniec sme ich však opäť dali a FC Barcelona potvrdila, že je jednoznačne lepšia než Realu Madrid :).

Na druhý deň sme boli mimoriadne vyťažení. Pani učiteľka Capeková si s páni učiteľmi Dankom a Szekulom dali na našom programe veľmi záležať a tak sme videli všetky krásne pamiatky. Začínali sme Staromestským námestím a Pražským hradom, ktorý bol naozaj veľkolepý. Katedrála svätého Víta nás zaujala veľkoleposťou.



Karlov most bol jednou z pamiatok, na ktoré sme sa tešili najviac. Po príchode naň sme sa kochali krásnym pohľadom na rieku Vltavu a celé mesto. Neskôr sme sa presunuli na Václavské námestie, kde sme sa mali možnosť presvedčiť o pravdivosti výroku: „Je to tady jak na Václaváku!“ Všade bolo množstvo ľudí, no našťastie sme sa našli a úspešne zosúladi. Hodinový rozchod sa nám na začiatku zdal ako celá večnosť, no neskôr sme zistili, že celé námestie by človek nepreskúmal ani za týždeň. Presun do hotela bol bezproblémový a my sme sa opäť usalašili v izbách. Energickejším ľuďom nebolo pomoci, a tak sa hneď po večeri vybrali na prechádzku, aby v okolí našli niečo zaujímavé. Zanechali sme našich lenivejších kamarátov sediacich opäť v reštaurácii a vybrali sme sa spoznávať. Smíchov sa nám zdal malý, no po jeho čiastočnom preskúmaní sme zistili, že staré známe metro je predsa len na niečo dobré. Vyčerpaní sme sa opäť vrátili do hotela a únavou sme padli do našich postelí.



Na ďalší deň sme sa po výdatných raňajkách poukladali do autobusu. Posledným bodom programu bol Jedličkov ústav – škola, ktorá je veľmi podobná tej našej. Už mnoho rokov pomáha deťom s telesným, ale aj mentálnym postihnutím integrovať sa do bežného života. Škola ponúka veľa študijných možností, ako napríklad stredné odborné učilište, gymnázium, sociálno-právna činnosť, obchodná a praktická stredná škola. Školu založil sám MUDr. Rudolf Jedlička v roku 1913. Naša skupina sa krátko zúčastnila na vyučovaní sociálno-právnej činnosti a hodine hudobnej výchovy. Talentovaní žiaci nám zaspievali a zahrali známu pieseň Angie od Rolling Stones. Veľmi nás zaujala aj ich kaviarnička, ktorá sa týči hneď vedľa školy a v ktorej sme si dopriali zaslúžený odpočinok a vzpruhu. Vynikajúci mliečny koktail a koláčik nás opäť naštartoval na dlhšiu cestu domov. V autobuse bolo rušno a skvelú atmosféru podnietil aj film o Simpsonovcoch, na ktorom sme sa veľmi nasmiali. Na parkovisku nás už netrpezlivo očakávali naši rodičia, ktorí si nás postupne „rozobrali“ a všetci sme sa urýchlene hrnuli domov plní zážitkov na vytúžený hokejový zápas Slovensko - Slovinsko.

Veselý piatkový výlet

Autor: Michaela Blažeková,
Barbora Ďuricová

Foto: archív školy

V jedno krásne piatkové snečné ráno sme sa vybrali našim školským autobusom na výlet spoznávať krásy Sandbergu v Devínskej Novej Vsi.

Sandberg je dávne piesočné dno mora. Pani učiteľka Dolnáková nám povedala, ako naši slovenskí paleontológovia objavovali skameneliny a vzácne rastliny. Keď sme mali desiatovú prestávku a fotili sme sa na morom obrúsenej skale, nad hlavami nám začal lietieť vzácny vták myšiak. Zo Sandbergu sme sa presunuli na hrad Devín spoznávať historickú časť Bratislavy. Keď sme vyšli na nádvorie hradu, privítala nás milá pani sprievodkyňa, ktorá nás zaviedla ku hradnej studni. Tu nám ukázala, aká je studňa hlboká tak, že si nabrala do hrnčeka vodu a vyliala vodu do studne. Kým voda dopadla na dno studne, trvalo to asi sedem sekúnd. Potom nám ukázala výhľad z hradu na prírodu Rakúska. Tiež nám porozprávala, prečo nazvali hrad menom Devín, ako bol hrad zničený a vyrozprávala nám povesť



o dievčine, ktorá obetovala svoj život pre lásku a vyskočila z hradnej veže.

Po výklade sprievodkyne sme sa presunuli na výstavu pozostatkov zbraní a tiež sme tam mohli vidieť maketu hradu ešte pred tým, ako bol zničený. Keď sme už odchádzali mali sme možnosť vyliať posledných pár pohárov vody do studne.

Na záver sme sa poďakovali pani sprievodkyni a nasadli sme do autobusu smer Mokrý. Samozrejme, nezabudli sme sa poďakovať aj našim trom pani učiteľkám, menovite pani učiteľke Kittnerovej, pani učiteľke Belkovej a pani učiteľke Dolnákovej za zorganizovanie tejto peknej exkurzie. Ešte raz ďakujeme za krásne prežitie dňa a radi by sme si to ešte niekedy zopakovali.... ☺

Hello English readers!

It is almost unbelievable but we are going to finish another school year very soon. We have been working so hard this year, I mean mainly the students in the last grades. I nearly did not realize that my task always is also to prepare some material for our English page! You can imagine what was the situation like when I heard that another issue should have been prepared those last days...Am I becoming one of my students, fulfilling my task in a hurry almost at the end of the deadline?! I hope not, it is just the lack of the free time which causes that we often have the feeling we can not do some work. The fact is that you must overcome this depression, stand up and start with positive thinking again!

I did so and that is why I decided to present you some of the best writings of my first grade students because they have made some progress on the English lessons without any doubt! What is more you can go through the texts written by the 3.G students about their trip to Prague and there should be also some place for the best maturita exam article.

Have a nice time with our articles and enjoy the reading in English again!

on behalf of the teachers
K. Šaradinová

School trip to Prague (evaluation essay)

During the last week of April our school organized a trip to the city of Prague. The main goals were to gain information about famous historical monuments and improve the relationships between Mokrohajská school and Jedlička Institute.

The departure was supposed to be at 8.a.m., but it was delayed because our coach was not ready on time. The arrival at the hotel was also delayed because we couldn't find the way across the Prague streets and got lost several times.

There were also problems with the hotel itself, as it neither provided the access and services for the disabled people, nor had enough rooms for

our group or offered quality meals. The „battle“ conditions, however, are something I will certainly remember the trip for!

The first point in our excursion list was an institute providing translation and employment services to people with hearing impairment, although the initial plan was to go to the ZOO and Strahov Monastery. On the next day we visited Prague castle, Astronomical Clock and St. Vitus Cathedral.

On the leaving day we were shown the conditions and facilities at Jedlička Institute. It was a short, but nice visit after which we could compare the differences between our two schools.

Despite the unarguably poor organization which resulted in a lot of delays that prevented us from seeing everything we wanted, I do not regret my participation. I saw a lot of interesting places in company of my classmates and consider it a good experience.

Mário, 3.G

Royal Wedding

(discription)

Royal wedding of Prince William (a nobleman) and Kate Middleton (a commoner) took place on Friday, 29 – th at Westminster Abbey, London.

This event was very much expected long time before. Everything about the wedding preparations and things

in common were top secret! Wedding ceremony itself was watched by thousands of people live on TV. Some people were waiting standing in front of the church, while the ceremony was taking place inside.

The bride wore a long white wedding dress with many laces designed by Sarah Burton, an English fashion designer. However, according to me, the most interesting piece of her dress was her veil, full of symbolic flowers of the UK. As she loved Diana, William´s beloved mother, who



died in a car crash in France in 1997, she decided to have a piece of her dress in her own one, to show respect to the Princess of human hearts.

The bridegroom wore a red Irish uniform that day. Prince Harry, William´s brother was his bestman and Kate´s sister Pippa was her main bridesmaid.

Because nobody found bad points on the event at all and most of the critics evaluated the event as a very successful one I think that people from all the world wish them happiness and success.

Dominika, 1.G

The life of a teenager

(discursive essay)

Being a teenager is unavoidable part of everyone´s life. Some people will not even notice something has changed, but most of the people can feel many hard changes during this period of life.

This is the time when people become interested in different activities. For somebody it is sport, for someone else art, or maybe both. However, most of the leisure activities take not only time, but ask for the money, too. Teenagers need to do some part time job and it is one of the problems they did not have in the past.

Due to their aging they want to be more independent, but their parents want them to stay little children for at least some more time. They would like to have them as they had been before.

This is what creates misunderstanding. On the other hand, this can be also good because in the end they will learn to respect each other and their relationship can advance to a higher level.

Teenagers have their own opinions and they want to live as best as they can. Everyone has his/her own attitude towards life and according to it they are trying to find new friends. Friendships made in this period of life are usually the strongest ones.

There is no doubt that your lifestyle as a teenager decides who you will be in the future. That is why this period is so important and so difficult, too. Adults should believe in our young people as the adults of their times did. Then the



teenagers will influence the society more positively than negatively. And that is the most important!

Roman, 4.G

Deň učiteľov

Autor: Ingrid Durecová

V súčasnosti pri pohľade do kalendára len neveriacky krútim hlavou. Takmer každý deň je „Deň niečoho“. Deň Zeme, Deň vtákov, Deň detí... Niektoré sú bežnému človeku známe viac, iné vidí po prvý raz a ani netuší, že nejaký podobný deň existuje.

Deň učiteľov je sviatok, ktorým prejavujeme vďaku a úctu učiteľom už dlhé roky. Niekedy dávno sa tešil veľkej popularite, dnes je to už čoraz menej. My si však našich učiteľov vážime a preto sme na nich nezabudli ani tento rok a v mene Žiackej školskej rady sme im prichystali sladké poďakovanie – šťavnatý ovocný koláč. Veď sladkého pri tých našich nezbedách nie je nikdy dosť. A keďže chutil naozaj výborne (to bolo asi tou našou láskou☺), prinášame vám aj recept na jeho prípravu.



Rýchly cigánsky koláč

Čo potrebujeme:

1 lyžica kakaa, 2 hrste sekaných orechov, 7 dl kompót, 1 lyžičku sódy bikarbóny, 4 vajcia, 10 dkg kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 2 dl oleja, 40 dkg polohrubej múky, čučoriedkový džem na potretie a čokoládovú polevu

Ako na to:

Vajcia rozklepneme a spolu s cukrom a vanilkovým cukrom vymiešame. Pridáme olej, preosiatu múku so sódou a kakaom. Cesto premiešame. Zatiaľ bude veľmi husté. Nakoniec do cesta na koláč vmiešame kompót aj so šťavou. Cesto tak získa tekutú konzistenciu. Podľa chuti môžeme pridať orechy, hrozienka alebo kokos. Pripravené cesto nalejeme na plech vyložený papierom na pečenie a v dobre vyhriatej rúre koláč

pečieme asi 20 - 25 minút. Upečený cigánsky koláč ihneď potrieme džemom a prelejeme polevou.

Kopla ma múza...

Autor: František Šipka

V časoch najhorších sa stáva každý hrdinom
no vedz jedno, hrdinom sa nenarodíš musíš sa ním stať
hrdinom sa staneš vtedy, keď spraviš čin hodný sveta
zložíš prisahu vernosti
o tebe sa budú písať básne, hrať hry
o tebe bude ľudia hovoriť stáročia
ako o hrdinovi, čo bojoval a hájil česť svoju
ty čos tak učinil, tvoje meno nikdy nezmizne
tak ako mnoho iných čo už odišli,
utkvajú v našich pamätiach dodnes

Stojíme tu a teraz, celý svet za nami
vedz jedno nepadnem pred tebou na kolena
radšej zomriem v boji nebeskom
Ty čos vstúpil na pole moje vedz jedno
bez odporu sa nezaobídeš
ty čo si myslíš, že som cieľ ľahký
zväž svoj čin, sily a odíd' pokiaľ môžeš
no keď si neučinil tak sa priprav na tuhý boj
Vedz jedno moje múry pred tebou nepadnú
moja armáda pred tebou neutečie
zostanú stáť a bojovať pokiaľ bude žiť posledný z rodu môjho
ešte stále máš šancu sa vrátiť späť
armády sa zhromažďujú
šikujú sa na poli
Už ustúpiť nemôže nik
Boj sa začal len jeden vie o konci
Ak zvíťazím ja česť porazenému a sláve pre víťaza
nebudem ťa ponížovať pred tvojim ľudom
že si prehral a potupne odchádzaš
No keď zvíťazíš ty, nebudem ťa prosiť o zľutovanie
radšej zomriem s hlavou vztýčenou
a hrdosťou vcelku bez poškvrnienia

Vedz jedno budem na teba vzhliadať
s úctou a porozumením

stojíme tu a teraz jeden víťaz
druhý so vztýčenou hlavou a s úctou vzhliadam k tebe
už je koniec môjho sveta, života existencie
vedz ty čo čítaš nezúfaj hrdinom sme obaja
Ty, že si ma čestne porazil
doprial mne poslednú vôľu a odpočinok
ja, že som bojoval so ctou a rozvahou
do posledného muža.

Vedz naše mená sa budú pamätať
budú k nám hľadiť s porozumením obdivom
dejiny o nás a našich činoch budú hovoriť večne
bo vždy tu budeme
aj keď nie my, tak naše činy predchádzajú dobu svoju
Ty čos zvíťazil si pamätaj
moje múry nepadli bez toho aby nezažili tvoj útok
už je koniec odchádzam do krajov hrdinov
ty smieš zostať čeliť ďalšiemu osudu čo ťa čaká
čakať na niekoho, komu budeš čeliť a bojovať o svoje prvenstvo
ako si so mnou viedol boj
a preto píšem toto dielo abys vedel
proti komu si sa postavil a s kým si bojoval.



Hudba a film

Autor: Katarína Veslárová

Foto: Internet

Tak sme sa konečne dočkali! Ďalšie pokračovanie pirátskeho príbehu nás čoskoro poctí svojou prítomnosťou aj v našich kinách. **Piráti z Karibiku 4: Fontána mladosti** prináša množstvo prekvapení a nových skutočností. Tento raz Jackovi skríži cestu Angelika, tajomná žena z jeho minulosti (Penelope Cruz). Stále ho miluje alebo ho len využíva pri hľadaní legendárnej Fontány mladosti? Situácia sa však ešte zhorší, keď je Jack prinútený nastúpiť na palubu lode Queen Anne's Revenge, ktorej velí obávaný pirát Edward Teach, prezývaný „Blackbeard“ (Ian McShane). Jack nevie, koho sa má obávať viac, či Blackbearda alebo záhadnej Angeliky a vydáva sa s nimi za nečakaným dobrodružstvom.



Zdá sa vám čudné, že kapitán Jack sa niečoho obáva a bojí? Aj nám! Iste to však na sebe nedá poznať. Nenechajte si ujsť vyostrenie príbehu a jeho koniec, ktorý iste načrtáva nový príbeh a prípadné ďalšie filmové pokračovanie.

V našich kinách už od 19. 5 2011!!!

Aj naša redakcia podporuje dobré slovenské filmy. Preto sme sa rozhodli oboznámiť vás s raritou slovenskej tvorby. Film *O sne a snehu* v réžii Ivany Šebestovej je príkladom toho, že slovenský tvorivý tím môže na filmový trh prísť aj s niečím nevšedným a novým. Hlavnou myšlienkou animovaného filmu s bábkovým obsadením je hľadanie dokonalosti aj na konci sveta. Zobrazuje pohľad čakajúcej ženy na muža hľadajúceho najkrajšiu snehovú vločku v ďalekých zasnežených krajinách. Príbeh je síce trochu náročnejší, no filmový znalec si ho isto nenechá ujsť.



Dlho očakávaný album popovej divy zvanej **Lady Gaga** sa volá *Born This Way* a predstaví sa nám už 20. mája 2011. Singel s rovnakým názvom boduje na vrchných priečkach hitparád už dva mesiace a slovenskí poslucháči si ho veľmi pochvaľujú. Druhý singel *Judas* je trochu kontroverzný a názory poslucháčov sa pri ňom dosť líšia. Zo zákulisia albumu je známe, že medzi pesničkami sa nachádza aj jedna nemecká pieseň. Všetci už nástup albumu netrpezlivo očakávajú.



14. júna 2011 bude dostupný aj nový album plný skvelej reggae muziky a nových nápadov talentovaného **Ziggyho Marleyho**. Ziggyho tvorba je iná a „neodkukaná“. Prognóza albumu je maximálne pozitívna a sľubuje tanečnú aj spirituálnu hudbu. Album *Wild and Free* obsahuje aj niekoľko spoluprác s rapperom Heavy D alebo Ziggyho synom Danielom Marleym.

Módna polícia

Autor: Patrik Sipos

Foto: Internet

V tomto čísle časopisu sme sa rozhodli vytvoriť módnú políciu a výborným objektom sa pre nás stala Sisa Sklovská, ktorá v nasledujúcom outfite otvorila Majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji.



Položme sme si zopár otázok a zamyslime sa nad odpoveďou.

1. Myslíte, že organizátori zaplatili Sise alebo ona im?
2. Obliekli by ste si niečo takéto na ples či do opery?

3. Kto len stojí za zrodom tejto dehonestácie šiat?
4. Armani sa obracia v hrobe, čo myslíte?

Vyspovedali sme budúcu členku našej módnej polície, **Mišku Zsírosovú**.

P: Miška, čo si myslíš o šatách, v ktorých sa dnes chodí na štadión?

M: Ja osobne by som si tieto šaty neobliekla, ale musím uznať, sú dosť odvážne.

P: Koľko by si bola ochotná zaplatiť za takéto skvostné šaty?

M: Vzhľadom na to, že šaty s trikolórou sú asi trochu drahé, radšej by som si ich ušila sama.

P: Ty vieš šiť?

M: Samozrejme! :D

P: Všimla si si topánočky, ktoré zvolila naša diva?

M: V prvom momente som si myslela, že sú to tenisky, no neskôr som si, žiaľ, uvedomila, že tieto topánky, ak sa to dá tak nazvať, naozaj patria k celkovej uniforme.

P: Čo hovoríš na vlečku, ktorá ju „nasleduje“?

M: Vyzerá ako páv!

P: To ma dosť pobavilo! Namiesto hymny teda mohla kludne spievať Kopala studienku, veď rozdiel predsa nie je veľký...

Vyjadrenie odborníka:

Katka V. z redakcie: Vzhľadom na danú udalosť sa mi páči nápad s trikolórou, ale topánky by som jednoznačne vymenila alebo aspoň menej vyzdobila. Vadí mi prílišný výstrih na šatách.

Vyjadrenie módného guru:

Pančelka: Pri prvom pohľade na ňu som mala pocit, že vyzerá ako morská panna, ktorá pri úteku cez okno strhla so sebou aj záclony. Kombinácia flitrov na tope a záclonového materiálu na vlečke je hrozná, priveľký je aj výstrih vpredu na šatách. Inak by šaty neboli zlé, strih je celkom pekný, aj farby sú vzhľadom na udalosť v poriadku. Topánky sú hrozné, to si radšej mohla obuť cvičky.

Aj tak nám Sisine šaty šťastie nepriniesli a dúfame, Majstrovstvá sveta v hokeji na našom území nebudú najbližších tristo rokov, aby sme tieto šaty nemuseli už vidieť.

Stravovanie podľa krvných skupín

Autor: Michaela Zsírosová

Foto: Internet

Každý z nás má iné chute. Niektorí jedia viac, druhí menej. Ďalší



sa nezaobídu bez mäsa na tanieri a niekto sa uspokojí aj s jablkom na obed.

Možno to súvisí s tým, že naše telo si samo žiada to, čo najviac pre svoj správny chod potrebuje. Každá krvná skupina obsahuje genetickú informáciu o spôsobe stravovania minulých generácií. Keď sa ľudia v dávnej histórii presídľovali, boli nútení prispôbovať sa novým podmienkam, začali konzumovať iné suroviny, čo viedlo k zmenám procesu v tráviacom trakte a imunitnom systéme. A jedným z dôsledkov bol aj rozvoj krvných skupín.

Prínos stravovania podľa krvných skupín

- posilnenie imunitného systému
- odolnosť voči civilizačným chorobám

- optimálne fungovanie tráviaceho traktu
- odbúravanie tukových buniek, redukcia hmotnosti
- prísun energie bunkám a celému organizmu

Krvná skupina 0:

Najstaršou krvnou skupinou je 0. Pretože v dobe jej vzniku bol hlavnou obživou lov, ľudia s touto krvou skupinou preferujú mäsitú stravu.

Ľudia s „nulkou“ majú odolný zažívací trakt a sú prispôbení na dobré trávenie mäsa. V kombinácii s obilninami a strukovinami sa ich metabolizmus spomaľuje, takže ľahko a rýchlo naberajú váhu. Riziko obezity u tejto skupiny ešte zvyšuje znížená funkcia štítnej žľazy. Ďalej bývajú náchylní na zápalové ochorenia. Ľudia s krvnou skupinou 0 sú aj dnes viac ako iní odolní voči stresu. Obyčajne sú plní energie, vytrvalí, optimisticky založení, veľmi často majú vodcovské schopnosti.

Odporúčame: steaky z červeného mäsa, divina, teľacina, ryby a morské živočích, tofu, fazuľu, kozí syr, figy, slivky, ananás, citróny, maliny, datle, artičoky, brokolicu, cibuľu, špenát, kapustu a listovú zeleninu.

Vzdajte sa: sladkých limonád, prisladených ovocných džúsov, mliečnych výrobkov, kefíru, syrov, šunky, chleba, pečiva, strukovín, mäsli, čierneho čaju, zemiakov, kelu, karfiolu, mandarínok, pomarančov, špargle, horčičných semiačok, kečupu, majonézy a všetkých vyprážaných jedál.

Krvná skupina A:

Vznikla mutáciou zo skupiny 0 približne pred 25 000 rokmi v Ázii a na Strednom východe. Hlavným zdrojom obživy prapôvodných obyvateľov bolo pestovanie obilia, takže sa ich útroby prispôbili vstrebávaniu kultúrnych plodín a strácali schopnosť tráviť mäso. V súvislosti s infekciami, ktoré sa v rastúcej populácii začali šíriť, sa u



jedincov s „áčkom“ vytvárali špecifické protilátky. Ľahko preto vzdorujú vírusom a baktériám. Pokiaľ sú obozretní v konzumácii mäsa, s metabolizmom nemajú problémy.

Ľudia s krvnou skupinou A sú rozvážni, precízni a ľahko sa prispôsobujú novým životným podmienkam. Majú geneticky zakódovanú disciplinovanosť a rešpektujú druhých. Patria medzi citlivejšie povahy, čo mnohokrát vedie k tomu, že potláčajú emócie.

Odporúčame: vegetariánske dobroty, rastlinné oleje, v malom množstve ryby (kapor, sardinky, losos, makrela) a chudé biele mäso, sóju, sójové syry, sójové mlieko, pohánku, šošovicu, ananás, špenát a ľadový šalát.

Vzdajte sa: mäsa (zakázané sú kačky, pečienky, hovädzina, bažanty a divina), údenín, plodov mora, mliečnych výrobkov, zákuskov, otrúb, banánov, manga, melóna, papája, pomarančov, piva, likérov, kelu, húb a zemiakov.

Krvná skupina B:

Krvná skupina B je typickou krvnou skupinou kočovníkov, ktorých telo pomerne efektívne spracováva živiny. Pokiaľ patríte medzi „béčkarov“, máte šťastie, pretože vyvážený jedálny lístok je pomerne spoľahlivou prevenciou chorôb. Napriek tomu k častým neduhom patria kožné problémy, chronická únava, nespavosť alebo poruchy pamäti. Typickou črtou je tvorivý prístup k životu, rovnako aj schopnosť radovať sa z maličkostí a vcítiť sa do problémov druhých.

Obvykle panuje vzácna vyrovnanosť z fyzickej stránky a duševná túžba po harmonických vzťahoch býva korunovaná úspechom. Na starosti platia rekreačné športy, v ktorých nejde o výkonnosť, napríklad chôdza, jazda na bicykli, plávanie, ale aj stolný tenis.



Odporúčame: zeleninu, králika, srňacinu, jahňacinu, ryby a morské živočíchy, ovos, proso, ryžu, huby, nízkotučné mliečne výrobky, fazuľu, ovocie (ananás, banány, papája, egreše, mandarínky, datle), zelenú listovú zeleninu, kefir, kozí syr, tvaroh a zelený čaj.

Vzdajte sa: kukurice, šošovice, arašidov, sezamu, čiernych olív, kokosu, granátového jablka, avokáda, tekvice, zmrzliny, plesňového syru, pšeničných výrobkov (bagety, vitachleby a rožky), tofu a paradajok.

Krvná skupina AB:

Táto krvná skupina je najmladšia a najvzácnejšia. Vznikla spojením A a B a má ju iba 2 - 5 percent populácie. V tejto krvnej skupine došlo k splynutiu charakteristických znakov imunity, niektoré sa posilňujú, iné si odporujú, ale celkovo má väčšiu schopnosť vytvárať protilátky proti mikróbov.

Ľudia z tejto skupiny bývajú plní vnútorných rozporov a potrebujú mať pocit nenahradiiteľnosti. Prahnu po vedomostiach a prestížnych postoch, ale zodpovednosť im nie je vlastná. Sú ústretoví, ale povrchní. Ľahko sa zamilujú, čo im vydrží, pokiaľ sa partner správa podľa ich predstáv. Na sklamanie zabudnú pri pohybe, vhodné je korčuľovanie, turistika a tanec. Ak patríte do tejto skupiny, dávajte si pozor na svoj imunitný systém. Cieľom by malo byť nielen jeho posilnenie, ale tiež zdravé fungovanie srdca.

Odporúčame: tofu, ananás, morské riasy, ovos, jahňacinu, králika, pstruha, tresku, sardinky, makrelu, kyslú smotanu, riccotu, kefir, jogurt, sójový a vitachlieb, zemiaky, karfiol, brokolicu, červenú repu a bôb.

Vzdajte sa: červeného mäsa, hydiny, pšeničných výrobkov, kukurice, fazule, parmezánu, masla, mlieka, hermelínu, zmrzliny, artičokov, avokáda, reďkovky, banánov, manga a papriky.



Futbalové derby Mokrohájskej

Autor: Tomáš Szabo

Foto: Dominika Kubrická

Aby sme u nás v škole rozvíjali aj športového ducha, prišli naši učitelia s nápadom futbalových zápasov žiakov proti učiteľom. Bol to výborný nápad, ako sa na chvíľu odreagovať od učenia a zároveň si zmerať sily s našimi profesormi.

Hralo sa v telocvični systémom 3 alebo 4 hráči v poli a brankár. Aby si každý mohol dostatočne zahrať, je povolený ľubovoľný počet striedaní. Hrací čas je 2x20 minút s malou prestávkou medzi polčasmi.

Za učiteľov obvykle hrajú pani učiteľka Dušan Danko, Róbert Szekula, asistent Lukáš Richter, pán zástupca Andrej Lackovič a občas si príde zahrať aj náš pán riaditeľ Ivan Ištók. Tím žiakov je zložený zo študentov z celej školy, ktorí tento šport obľubujú. Ako posilu sme si mohli do tímu zobrať aj ďalších super hráčov, a to pána Galbinca a priateľa našej pani učiteľky Šenšelovej, Roba.

Prvý vzájomný zápas sa odohral koncom minulého roka a náš žiacky tím podľahol po dramatickom zápase 5:3. V tejto zostave sme však ešte nehrali s našimi „posilami“. Doteraz sa odohrali 4 zápasy a hoci náš tím vyhral zatiaľ len jeden, verím, že túto pre nás negatívnu bilanciu zmeníme a ďalšie zápasy vyhráme.

V poslednom zápase sme prehrali 5:4, k remíze nám chýbal len malý krôčik. Musím poďakovať mojim spoluhráčom za odhodlanie a plné nasadenie a takisto divákovi, našim spolužiakom, ktorí nás prišli podporiť a vynikajúco fandili. Moja vďaka patrí aj našim profesorom, ktorí nás uvoľnili z vyučovania a niektorí nás dokonca prišli aj povzbudzovať.

V neposlednom rade chcem pogratulovať učiteľskému tímu, ktorý si v týchto zápasoch počínal výborne a hral v duchu fair-play.

Už teraz sa teším na ďalšie zápasy, ktoré nám opäť určite prinesú pekné momenty a zároveň touto formou zlepšia a utužia vzájomné vzťahy, či už medzi hráčmi alebo

profesormi.



Spracovávame bioodpad

Autor: Peter Novota

Foto: web

Technológia ide stále dopredu a technické vymoženosti budúcnosti sa stávajú skutočnosťou. Niektoré novinky nám môžu prísť ako zo sci-fi seriálov. Jedna zo zaujímavých novinek je technológia, ktorá vie spracovávať bioodpad a vyrobiť z neho elektrickú energiu.

Pomocou tejto technológie vyrobili nového robota s názvom EcoBot. Funguje na princípe spracovania bioodpadu a následne z neho vyrobí elektrickú energiu, ktorú použije na svoj pohyb. Tento robot je závislý na vonkajšom prostredí.

Takýto robot je poháňaný mikrobiálnymi palivovými článkami (MFC), ktoré obsahujú flóru mikroorganizmov pochádzajúcich z kalov a mŕtvych múch alebo hnilých rastlín.

Eccobot II nie je prvým robotom, ktorý využíva bioodpad. Prvým bol Wilkinson's Gastronome vyrobený v roku 2000. Wilkinson's Gastronome si vyrábala energiu z rafinovaného cukru.

Táto technológia na spracovanie bioodpadu sa dá použiť na

akékoľvek účely. Dá sa použiť napríklad v čističke odpadových vôd, alebo ako pasca na hmyz. Skrátka, má veľmi veľa využití, čo je naozaj skvelé. Je jasné, že nemôže byť jediným zdrojom energie na Zemi, ale určite jej pomôže so spracovaním odpadu a uľahčí tak jej život.

