

6. 4. 2022

Druháci a Funny Fellows a ich literárno-hudobné pásmo na motívy básnickej zbierky T. Janovica Kto sa nehraje, z kola von.



Foto: V. Barbušáková

Časopis Kľúčik TAK 2021/2022. Vydáva Tlačová agentúra Kľúčik pri Súkromnej základnej škole v Martine, Ulica východná 18, pod vedením Mgr. Zuzany Vavárovej a za pomoci žiakov a pedagógov školy. Redakčný tím: šéfredaktor: Jakub Trpiš, zástupca šéfredaktora: Samuel Martin Dubovich redaktori: Dorota Žilová, Filip Harkabus, Lea Adamčíková, Simona Galčíková, Zuzana Havlínová, Gregor Zorkócy, Barborka Kalabová, Jasmin Koppalová, Vanesa Svobodová, Martin Horváth, Jakub Dreisig.

Kontakt: 0907/101023 alebo office@edukey.sk

KĽÚČIK 8

ČÍSLO 8/ROČNÍK 1

APRÍL 2022

CENA - 1,80€



Obsah

Str. 1	Titulná strana
Str. 2	Pre začiatok
Str. 3	Hlavné správy
Str. 4	Noc s Andersenom
Str. 5	Putovanie Považím
Str. 6	Usilovní prváčikovia
Str. 7	Potulky múzeami v Martine
Str. 8 – 11	Zdravé stravovanie v EduKey
Str. 12	Úspechy bývalých žiakov
Str. 13	Knihomoľské okienko
Str. 14	English Page
Str. 15	Zdravá matematika
Str. 16	Edukáči a rôzne druhy športov
Str. 17	Okienko školskej psychologičky
Str. 18	Strana pre rodičov
Str. 19	Reklama
Str. 20	Niečo na záver

Foto na čítku



Budúci prváčikovia

Foto: T. Krško

Kalendárium

ŽIACI

V máji majú narodeniny

Anabela Eichlerová	1. SA
Maximilián Orság	2. S
Katarína Kubíková	2. S
Šarlota Kamienová	2. SA
Samuel Leo Baričák	3. SA
Jakub Oreško	3. SA
Hugo Vavrinek	4. S
Dajana Dibdiaková	4. S
Sabina Rumišová	4. SA
Sebastián Eichler	5. SA
Zuzana Havlínová	6. S
Jakub Marek Barčík	6. S
Stella Gémešová	7. S

V máji majú meniny

Mia Timea Meľová	4. S
Mária Sofia Brisudová	1. SA
Júlia Anna Tomagová	4. S
Vivien Navarčík	3. S
Vivien Nepelová	6. S
Dušan Dreisig	3. S
Vilma Boledovičová	7. S
Petronela Kovalčíková	1. SA

UČITELIA

V máji majú narodeniny

Lucia Kolenová
Lucia Kršková
Viera Mitíľová
Beáta Sláviková
Adam Zorkócy

V máji majú meniny

Iveta Ohurniaková

Motto:


Zistiť, že naše metódy fungujú, je príjemné.
Zistiť, že nefungujú, je užitočné.

Tešíme sa z výsledkov z matematiky (+14,3% nad celoslovenským priemerom), zo slovenského jazyka (+4,3%) i zo všeobecno-študijných predpokladov (+10,10%). Tešíme sa aj zo zistenia, že napriek dištančnému vzdelávaniu sa naše výsledky zlepšili - aj v porovnaní s minulým školským rokom (čiže keď tohtoroční piatáci písali Komparo ako štvrtáci ☺).


Zároveň však vieme, kde máme medzery - a tak naša práca nekončí a makáme na zlepšení. Nielen výsledkov, ale najmä nášho prístupu a metód.

Ďakujeme Zuzke a Hediye za super prácu v teste z matematiky; Zuzka excelovala aj v teste zo slovenčiny či zo všeobecno-študijných predpokladov. V ňom jej sekundovala aj Emka S, Miška či Lukáš.

Ďakujeme za prípravu aj pani učiteľkám z I. stupňa - Martuške a Lucke. Ďakujeme aj Olinke a Lukášovi za skvelé nadviazanie na ich prácu.



Motto:
„Zistiť, že naše metódy fungujú, je príjemné.
Zistiť, že nefungujú, je dôležité.“



Súkromná základná škola EDUKEY, Východná 18, Martin

to s kvalitou vzdelávania myslí vážne.


Potvrďuje to aj svojou dobrovoľnou účasťou na projekte KOMPARO, v rámci ktorého sú periodicky testovaní žiaci základných škôl a osemročných gymnázií.

17. marca 2022 písalo 5 074 žiakov 5. ročníka ZŠ zo 191 škôl testy KOMPARO z matematiky, zo slovenského jazyka a literatúry a zo všeobecných študijných predpokladov.

Výsledkami svojich žiakov v matematike a v slovenskom jazyku a literatúre sa škola zaradila medzi 25 % najúspešnejších škôl.

V Bratislave 20. apríla 2022

Nezávislý evaluačný projekt KOMPARO pomáha slovenským školám už od roku 2005. Jeho organizátorom je EXAM testing, spol. s r. o. – www.exam.sk, www.komparo.sk.



RNDr. Roman Farnbauer
riaditeľ spoločnosti EXAM testing®

My a EduKey

Je to už niekoľko rokov, keď sme sa spolu s manželkou museli rozhodnúť, ako vyriešiť špecifickú situáciu, ktorá vznikla na predchádzajúcej škole staršej dcéry. Nebolo to ľahké a bolo potrebné, aby došlo k zmene školy. Počas školského roka však väčšina škôl svoje dvere novoprihádzajúcim neotvorí. Jedine škola, ktorej touto cestou rád vyjadrím svoju vďaku, bola v tomto smere ústretová. I keď medzičasom zmenila svoje meno či skôr značku, udržuje svoj charakter, svoje hodnoty, ktoré sme spoznali na začiatku našej spoločnej cesty. Snáď by som podotkol, že s novým vedením sú tu známky zlepšenia. Po pozitívnej skúsenosti u staršej dcéry bolo naše rozhodnutie spojiť s touto školou i vzdelávanie mladšej dcéry, jednoznačné. A zatiaľ sme presvedčení, že bolo správne. Neexistuje škola, ktorá by bola dokonalá vo všetkých smeroch. Ani EduKey nie je dokonalá. Stále je čo zlepšovať. Osobne ma teší, že snaha o zlepšenie je viditeľná. Uplynulé dva roky boli veľmi náročné pre všetkých, ale v oblasti dištančného vzdelávania EduKey prezentovala vysoký stupeň profesionality. Všetci sme sa s takouto pandémiou stretli prvýkrát a snáď posledný, a preto je jasné, že boli momenty lepšie i horšie. No i s nepriazňou legislatívy škola zápasila so ct'ou. Je ťažké nájsť cestu či riešenie, keď ho nikto pred vami nikdy nemusel robiť. Som rád, že škola nezaostáva v mimoškolských aktivitách v porovnaní s inými. Je zrejme, že ich koncept nesie známky cieľavedomej prípravy a že ich realizácia nie je iba „do počtu“. Naš región poskytuje celú paletu možností, a tak snáď perspektívne už bude možné ľahšie ich využívať. Na záver by som teda rád v mene rodiny Koppalovcov poprial tejto škole, nech čo najlepšie zvládne všetky budúce výzvy aspoň tak dobre ako doteraz.

MUDr. Peter Koppal, ocino Jasminky z 8. S a Dianky z 2. S



Foto: archív rodiny Koppalovej

Deň učiteľov - ocenenie

Pri príležitosti Dňa učiteľov mesto Martin v pondelok 4. apríla 2022 slávnostne ocenilo 20 pedagógov za ich zodpovedný prístup a vynikajúcu prácu vo výchovno-vzdelávacom procese. Z našej školy bola ocenená Alenka Šutiaková. Šestnásť rokov je v našej škole zodpovedným pedagógom školského klubu. Deti pod jej srdečným a pokojným vedením veľmi radi trávia čas pri popoludňajších aktivitách. Vie ich nadchnúť a získať pre rôzne činnosti, vedie ich k tvorivosti, kreativite a učí ich byť dobrými ľuďmi. Blahoželáme! ☺



Foto: R. Špiriaková

Noc s Andersenom

Skvelý rozprávkár Hans Christian Andersen raz povedal: "Celý svet je plný zázrakov, na ktoré sme si však tak zvykli, že ich nazývame všednými vecami." A preto sme si noc z 1. apríla na 2. apríl 2022 urobili nevšednú... a bola naozaj plná zázrakov a prekvapení...

Noc s Andersenom sa mi veľmi páčila. Zažila som krásne zážitky a super náladu s partiou, s ktorou sa dá zasmiať. Najlepšie bolo strašenie, kde sme sa navzájom strašili. A aj ponocovanie bolo záživnejšie. ☺ Bavili sme sa o rôznych témach a veľa sme sa dozvedeli o druhých. S viacerými som sa zblížila. Program bol super vymyslený či pre menšie deti alebo pre starších. Krásne vystúpenie hneď na začiatku ako sme prišli, úžasná nálada a to super miesto, kde sa to konalo. Veľmi sa mi páčilo aj to, ako sme si večer vybrali kartičky. Každý rád o tom rozprával. Takéto zážitky sú veľmi krásne a dúfam, že ich bude ešte viac.

Vilma Boledovičová, 7. S

Noc s Andersenom začala v úžasnom múzeu, kde som sa dozvedel veľa nových vecí. Pri hrách v antikvariáte bola zábava, ktorá sa stupňovala. Zábava sa pre mňa vystupňovala v momente strašenia (ďakujem za možnosť zastrašiť si). Noc s Andersenom bola úžasná. Teším sa na budúci rok, ani neváham a viem, že chcem ísť. Ďakujem všetkým, ktorí sa podieľali na skvelej atmosfére v antikvariáte alebo v múzeu.

Peťo Grendár, 7. S



Foto: Z. Vaváková

Milí žiaci, rodičia, pedagógovia!

A je tu apríl. Hovorí sa, že aprílové počasie je nestabilné, nestále, človek nevie, ako sa obliecť, alebo či si vziať vonku dáždnik. K aprílovému počasiu by som v tomto príspevku prirovnala stres a jeho pôsobenie na človeka. Apríl je mesiacom „zvládania stresu“. Možno práve preto, že aj stres je často nepredvídateľný a má výrazný vplyv na náš organizmus. Rovnako ako my skoršie narodení, aj deti prežívajú stres, možno častejšie ako my dospelí. V škole, na krúžkoch i doma musia neustále podávať výkony. Často sú vystavené rozličnému testovaniu či skúšaniam. Mnohé prežívajú stres z nových situácií či nových vzt'ahov, ktoré musia často povinne akceptovať. Deti, najmä tie malé, sa snažia neustále zavďačiť, zapáčiť a tým ukázať, že sú tie „dobré – hodné lásky“. Dlhodobý a chronický stres sa u detí môže prejaviť viacerými spôsobmi: môže ísť o tiky, zajakavosť, ohrýzanie nechtov, či psychosomatickými chorobami, ako sú rozličné kožné ochorenia, panické stavy, častá chorobnosť, chronické odkašliavanie, časté bolesti hlavy a iné. Väčšina rodičov v týchto prípadoch hľadá odpoveď u pediatra, niekedy je však na mieste riešiť skôr psychický stav dieťaťa. Tým, že deti majú širokú a búrlivú emocionalitu, málo mechanizmov zvládania stresu a nekritické prijímanie ponúkanej reality (často formou rozličných médií), sú oveľa krehkejšie k zvládaniu stresových situácií. Dva roky Covidovej situácie, aktuálna vojna na Ukrajine, zvýšený vplyv médií a hier, to všetko má vplyv na aktuálny nárast psychiatrických ochorení v detskom veku.

A chronický stres patrí k najvýraznejším prediktorm duševného ochorenia.

Čo robiť, aby sme u detí, ale i samých seba predišli STRESU?

1. Sústreďme sa na vzt'ahy v rodine, nielen na odstraňovanie konkrétneho psychosomatického ochorenia alebo problému.
2. Veľa sa s deťmi rozprávajme, pýtajme sa, ako to vidí, zažíva, vníma, čoho sa bojí, na čo sa teší, čo ho hnevá.
3. Obmedzme dieťaťu prístup k médiám a zároveň sa s ním aktívne rozprávajme o tom, čo čítalo, videlo.
4. Znížme nároky na výkon dieťaťa, dôležitejšia je samotná snaha dieťaťa ako výsledok.
5. Dávajme dieťaťu príklad, ak sa my sami bojíme a neustále stresujeme, dieťa bude naše správanie opakovať. Ak naopak zostaneme v stresovej situácii kľudní, dieťa sa tým naučí, ako zvládnuť stresovú situáciu.
6. Organizácia dňa - čím má dieťa pravidelnejší a predvídateľnejší svet, tým je pokojnejšie, menej stresované (platí to najmä u mladších detí).
7. Ak poznáte akúkoľvek techniku zvládania stresovej situácie (dýchanie, relaxácia, bezpečný priestor, odpútanie pozornosti, stop technika atď.) naučte to aj svoje deti.
8. Učme deti pozitívne preformulovať ich negatívne názory/hodnotenia.

Posledný týždeň tohto mesiaca som si ako výchovno-preventívnu činnosť pripravila práve techniky zvládania stresu. So žiakmi si povieme, ako stres vzniká, ako vplyva na náš organizmus a ako ho môžeme sami regulovať. Verím, že žiaci sa niečo naučia a aj sa trošku zabavia. Hlavu hore, aj keď je slnko občas za oblakmi, je stále tam. ☺

Vaša školská psychologička Beátka Sláviková

Ja a spoločenský tanec

Každý z nás je v niečom dobrý..., ja vlastne ani neviem, odkedy tancujem. Pamätám si ale, že som musela začať ešte v škôlke, lebo si spomínam na vystúpenie v našom meste na pešej zóne ešte aj s mojím bratom. Po starkej som dostala telefón a v ňom ona mala video, bola som tam úplne malá, v bielom tričku, čiernej sukničke, vlásky do copu. Dnes už mám tanečného partnera MAXA (11), tanečných šiat plné skrine a na nohách pľuzgieri z tanečných topánok. Trénujem v tanečnej škole Aknela vo Vrútkach. Prvýkrát som bola na súťaži 13. 6. 2021, vtedy ešte v kategórii DETI II „D“. V tejto kategórii sme mali v júli 2021 obrovský úspech, keď sme si vytancovali na Majstrovstvách Slovenskej republiky v štandardných tancoch 2. miesto a teda ešte aj dnes sme spolu s Maxom úradujúcimi vicemajstrami Slovenska v kategórii DETI II v štandardných tancoch. Za 21 súťažných mesiacov, počas COVIDU, sa nám podarilo súťažne prepracovať v štandarde až do kategórie, kde sme dnes - JUNIOR I, ale už C“, čo je vyššia výkonnostná trieda. Je za tým kus práce, ale stálo to za to. V piatok ráno som si našla v schránke na moje meno Sara Brodnianska list, kde ma mesto Martin oslovilo: „Vážený športovec, dovoľujeme si vám oznámiť, že Mestské zastupiteľstvo schválilo Vašu nomináciu na udelenie verejného ocenenia mesta Martin“ a keďže tanec je párový šport, nás dvoch s Maxom v kategórii Športový kolektív roka 2021. My dvaja sme kolektív ☺. Tak nám držte palce!

Ďakujem zakladateľke tanečnej školy AKNELA - Alenke Drljača Pisarikovej, ďakujem hlavnej trénerke Miške Ťaptíkovej, ďakujem celej rodine Maxa - rodine Nemravovej, ďakujem Miškovi a ĎAKUJEM hlavne Tebe, MAX. A keďže mama stojí nado mnou, ďakujem aj jej ☺.

Sara Brodnianska, 4. SA



Foto: archív rodiny Brodnianskej

Výlet do Rajeckej Lesnej a Čičmian

Táto exkurzia bola veľmi príjemná. Veľmi zaujímavý bol sútok riek Kysuca a Váh, lebo som mal z Kysúc projekt. Ďalšou zastávkou bol drevený betlehem v Rajeckej Lesnej. Bol široký osem a pol metra a vysoký tri metre. Ďalej sme išli do Čičmian. Na domoch boli pekné vzory. Cestou naspäť do Martina sme sa zastavili pri prameni rieky Nítry, národnej rieky Slovenska. Nakoniec sme sa napili z prameňa Budiš a išli sme domov.

Hugo Vavřínek, 4. S

V Rajeckej Lesnej bolo krásne a prírodne. Bolo tam veľa žiakov. Videli sme sútok rieky Váh. Boli sme šťastní, že sú tam kačky. Videli sme zo päť druhov drevín a nabrali sme si tam perlivú vodu Budiš. V Slovenskom betleheme bol taká malá kaplnka, ale keď sme vošli dnu, tak to bolo krásne. Videli sme malé drevené mechanické a pohyblivé postavičky. Najviac sa mi páčilo, ako poľovník naháňal medvedíka. Videli sme exponáty, ktoré našli v 20. storočí. Kúpil som si aj nejaké suveníry. Čičmany boli našou poslednou zastávkou. Prečítal som si všetky tabuľky. Kúpil som si varešku ako suvenír. Dali sme si prestávku a potom sme sa boli prejsť. Niektoré deti si kúpili aj pamätnú mincu.

Mat'ko Tlas, 4. S



Foto: Z. Kováčová

Spoločné čítanie

Naši žiaci čítajú naozaj radi. Svedčia o tom mnohé aktivity v mesiaci marec na našej škole. Jednou z nich bolo aj spoločné čítanie prvákov so štvrtákmi. Deti z 1. SA a 4. SA sa spolu stretli a navzájom si prečítali úryvok zo svojej obľúbenej knihy. A hoci niektorých prváčikov potrápila tréma, šikovní starší kamaráti ocenili ich snahu a tiež im ukázali, ako sa pravidelným čítaním môžu zlepšovať. Všetci – malí aj veľkí – si zaslúžili veľkú pochvalu a veríme, že láska ku knihám a radosť z čítania im vydrží čo najdlhšie.

pani učiteľka Lucka Kršková



Kráľovná čitateľov z 1. SA

Počas marca – mesiaca knihy – si naši prváčikovia z Triedy víly Abecedy zasúťažili. Keďže už poznajú takmer všetky písmená, pustili sa do čítania nielen zo šlabikára, ale už aj zo svojich vlastných kníh. Za každých 10 minút hlasného čítania s rodičmi si mohli vyfarbiť jedno okienko vo svojom Marcovom čítáriku. Na konci mesiaca ich priniesli naspäť do školy a po dlhom prepočítavaní sme poznali výsledok: Kráľovnou čitateľov našej triedy sa stala Anabelka Eichlerová, ktorá čítaniu počas mesiaca venovala až 1 100 minút!!! Blahoželáme! Na všetkých mojich prváčikov som nesmierne hrdá a ďakujem aj ich rodičom za spoluprácu a ochotu budovať u svojich detí kladný vzťah ku knihám a čítaniu ako takému.

pani učiteľka Lucka Kršková



Foto: L. Kršková

Zdravá matematika or kľúčik k premýšľaniu

Tak poďme ďalej. Správna odpoveď na otázku v príklade z minulého čísla Kľúčik mala byť – obvod obdĺžnika je 18 cm.

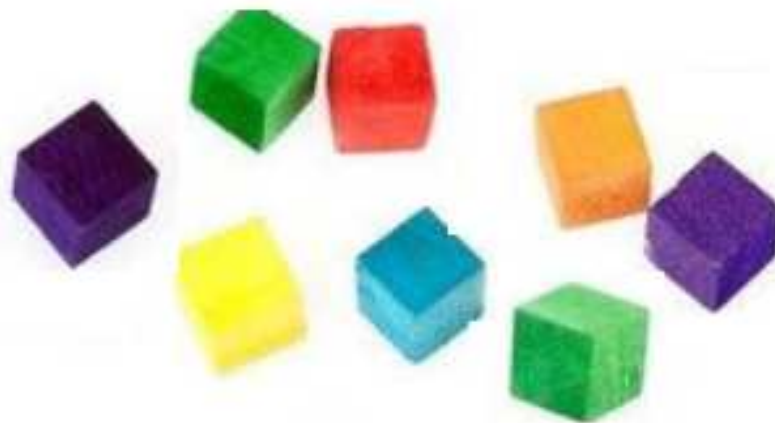
Úspešní riešitelia sú:

Jasminka Koppalová 8. S, Gregor Zorkócy 8. S, Matúš Miazdra, 9. S a Vilma Boledovičová, 7. S.

Srdečne blahoželáme a samozrejme odmeňujeme!

Zadanie nového príkladu:

Miško mal niekoľko rovnako veľkých drevených kociek zo stavebnice. Rozhodol sa, že z nich zloží čo najväčšiu kocku. Jednu sa mu podarilo zložiť a 13 kociek mu ešte zostalo. Rozhodol sa preto zostaviť ešte väčšiu kocku, ale 24 kociek mu chýba. Koľko kociek má v stavebnici?



A ako ďalej? Takto: Vyriešite príklad, napíšete na lístoček odpoveď riešenia a svoje meno, prídete za pani učiteľkou matematiky Majkou Debnárovou a papierik odovzdáte. To je všetko. V ďalšom čísle časopisu sa dočítate, či ste boli úspešní riešitelia a odmeníme vás. **Riešenia (výsledok, meno, trieda) odovzdajte do 20. mája 2022 alebo pošlite na maria.debnarova@edukey.sk.**

Hello „Off-springs”

Yes, this month is quite crazy and it all started with April Fools day – you know the jokes and pranks. Even Mother Nature is playing with day time temperatures which are nice but nights are still freezing. Most animals are waking up, all sorts of flowers and trees are blooming. I am pretty sure that everybody is riding bicycles, scooters, roller-blades, working in the gardens or just running around outdoors with all your buddies. Typical holiday of spring is Easter. This holiday has been around for hundreds years and there are various habits. General features are chocolate eggs, young rabbits, lambs, ducklings or chicks and it is celebrated on Sunday. However, Slovakia is completely special about this and the main day is Easter Monday. All boys and men go from house to house to chase girls and women. They carry willow whips, water guns, bottles or perfumes and say all kinds of folk sayings. The point is to get wet any girl or woman, so they will be healthy throughout the whole year. Sometimes things get out of control and hallways, corridors or bathrooms look like swimming pools... I hope you all had fun. Take care and stay healthy!

Adam Zorkócy



Foto: M. Výbošťoková

Piataci v múzeu

Piataci sa v apríli vydali na prieskum múzeí. Najprv zamierili do Etnografického múzea, kde ešte viac spoznali národopisnú expozíciu. Po vyčerpávajúcom výklade venovanom životu našich predkov sa presunuli do celku Človek a odev. Tam mali za úlohu nájsť oblasti, z ktorých pochádzajú učители druhého stupňa. Následne sa presunuli do Múzea Andreja Kmeťa, kde hravou formou preskúmali stálu expozíciu Príroda Turca. Najviac zo všetkého ich však zaujala nová výstava s názvom Bionika, ktorá skĺbila prírodu s technikou. Piataci využili možnosť vyskúšať si fungovanie jej princípov v praxi. S radosťou sa zapojili do viacerých pripravených aktivít, a tak zistili, ako jednoducho môže fungovať spojenie prírody s mnohými technológiami. Ani domov nechceli ísť... *pani učiteľka Lucka Hudáčková*



Foto: L. Hudáčková

Zdravé stravovanie

Na hodinách biológie sme sa zaoberali témou zdravého stravovania. Chceli sme zistiť, ako sme na tom so zdravým stravovaním my, žiaci našej školy EduKey. Pripravili sme preto krátky a jednoduchý dotazník a výsledky sme vyhodnotili graficky.

pani učiteľka Vierky Mitíľová

1. Nie je dôležité množstvo jedla, ktoré raňajkuje, ale dôležité je to, ČO raňajkuje. Teplé raňajky sú ľahšie stráviteľné a dodajú vám energiu na celé dopoludnie. Skúste obilninové kaše, celozrnné pečivo, jedlá z vajec, orestovanú zeleninu.
2. **Svetová zdravotnícka organizácia odporúča denne zjesť päť porcií ovocia a zeleniny.**
3. Mnoho obľúbených potravín obsahuje pridané cukry, ktoré zvyšujú riziko obezity, cukrovky a srdcových chorôb. Práve tieto rafinované cukry sú nezdravé a robia sacharidom zlé meno. Jednoduché sacharidy obsahuje aj ovocie, avšak tým, že ovocie je bohaté aj na vlákninu, minerály a vitamíny, pre vaše telo je to niečo úplne iné, ako keby ste si dali rovnaké množstvo rafinovaného cukru v sladkostiach. Preto odporúčame jesť „zdravé“ sladkosti vyrobené z ovocia a cereálií. Jedzte ich radšej dopoludnia, vyhýbajte sa konzumácii cukrov večer, vtedy už toľko energie nepotrebuje.
4. Odporúčaná dávka cukru pre deti je 20-25 gramov denne. Cukor sa nachádza v ovocii aj zelenine, v mäse, v pečive. To pokryje jeho dennú potrebu. Načo si ho ešte zbytočne pridávať? Jedna plechovka Coly obsahuje 108 kalórií, teda 26 gramov cukru. Jedna plechovka energetického nápoja obsahuje až 50 gramov cukru. Najobľúbenejšia slovenská napolitánka Horalka má 16 gramov cukru...
5. Poznáte tento všeliek? Pomáha pri problémoch s obličkami, močovými cestami, pri prekyslení žalúdka. Podporuje krvný obeh a vyrovnáva krvný tlak. Voda zlepšuje zrak, sluch, pamäť, znižuje hladinu cukru v krvi, likviduje tuky uložené v tele. Odstraňuje bolesti hlavy, pomáha pri liečbe zápalov a plesní. Zároveň znižuje riziko lámavosti kostí, zabraňuje kazivosti zubov. Viete, čo to je? VODA! Obyčajná a ničím nenahraditeľná. Odporúčaná dávka je 1,5 až 2 l tohto vzácneho nápoja denne.
6. Fastfood je relatívne lacné a hlavne rýchlo pripravené jedlo, podávané na počkanie. Pizza, hamburger, hranolčeky, hot-dog či kebab, to sú bežné príklady rýchleho občerstvenia. Dobré vieme, že škodia nášmu zdraviu, napriek tomu im len ťažko odolávame.
7. **Dôležité je myslieť na to, kedy ideme spať.** Ak chodíme spať okolo desiatej, ideálne je jesť najneskôr o siedmej, teda aspoň dve-tri hodinky pred spánkom.
8. Štatistický úrad Slovenskej republiky uvádza ako odporúčanú ročnú spotrebu cukru v kilogramoch na osobu **približne 30 kilogramov**. Na otázku „aké sladidlo je najzdravšie“ asi **neexistuje jednoznačná odpoveď**. Pri sladení siahnite najradšej po stévi, kokosovom či trstinovom cukre a mede. Ale pozor, len s mierou. Pri veľkom množstve sa aj na prvý pohľad zdravé tekuté zlato môže zmeniť na nepriateľa.

Ahojte kníhomoli!

Dnes by som sa chcela prihovoriť tým, ktorých čítanie až tak moc neberie. Chcela by som ich presvedčiť, že čítať je super. ☺ Všetci vieme, prečo je dôležité čítať, lenže nechce sa nám, veď je toľko iných zaujímavejších vecí. Sociálne siete a internet nám informácie, ale aj zážitok sprostredkujú hneď a zaraz, netreba sa namáhať. Štatistiky z Ameriky odhalili, že až 70% dospelých nebolo v kníhkupectve ani raz za posledných 5 rokov, 33% stredoškôľakov nemá záujem po strednej škole nič prečítať a 42% vysokoškôľakov po skončení štúdia nečíta. Ktovie ako by dopadol taký prieskum u nás?!

Čítanie má veľa výhod, stačí pár minút denne, možno pol hodku. Ako vo všetkom, aj tu platí, čokoľvek je viac ako nič. Neveríte? Tak dočítajte aspoň túto stránku, možno vás presvedčím.

Keď budete čítať...

Budete mať bystreršiu myseľ - pravidelné čítanie počas života vám môže pomôcť udržať myseľ v dobrej kondícii, keď budete starší. Vedci zistili, že ľuďom, ktorí sa pravidelne zapájali do aktivít podnecujúcich činnosť mozgu, ako napríklad čítanie, pomalšie slabla pamäť v porovnaní s tými, ktorí tak nerobili. *Budete viac kreatívni* - James Webb Young povedal: „Nápad nie je ničím iným, než novou kombináciou už známych prvkov.“ Kreatívni ľudia majú ohromnú zásobáreň prvkov, ktoré vedú kombinovať. Ich skúsenosti, zážitky, vedomosti... A kde ich nadobudli? Uhádli ste. V knihách.

Rozšírite si slovnú zásobu a poznanie - všetko, čo si prečítate, je pre vašu myseľ tým, čo jedlo pre vaše telo. Vďaka jedlu máte energiu, bez ktorej by ste dlho neprežili. Ak si pravidelne dávkuje nové informácie a fakty, vaša myseľ si ich vie uložiť a využiť v rôznych situáciách. Čím viac ich budete mať, tým lepšie budete vybavení čeliť rôznym výzvam. Navyše, výhodou poznania je, že nikdy oň nemôžete prísť. Ak ho už raz máte a pamätáte, je vaše na stálo.

Porazíte stres - verili by ste tomu, že čítanie môže znížiť stres až o 68%? Dokonca lepšie ako počúvanie hudby, šálka čaju či prechádzka? Presne to zistila štúdia Davida Lewisa. Jeho slovami: „Stratiť sa v knihe je najvyšší spôsob relaxácie. Nezáleží pritom, akú knihu čítate. Keď sa úplne stratíte vo fascinujúcej knihe, dokážete utiecť pred obavami a stresom každodenného života.“

Zlepšíte si schopnosť sústrediť sa - na rozdiel od krátkych článkov a statusov na sociálnych sieťach, prečítať knihu trvá oveľa dlhšie. To si vyžaduje dávku sústredenia a schopnosti odpútať sa od okrádačov vašej pozornosti. Náročné, ale stojí to za to, pretože čím lepšie sa viete sústrediť na 1 vec, tým skôr a lepšie ju urobíte. Pozornosť je ako slnečné lúče. Sami osebe sú slabé, ale ak ich lupou sústredíte na jedno miesto, časom do papiera vypálite diery.

(www.umeniekreativity.sk)

Tak čo, dáte čítaniu šancu? ☺ **Betka Gažová**

Moje spomienky na BellAmos

Z nejakého dôvodu mi to príde akoby včera, ale zároveň dávno. Chodila som sem už od prvej triedy, takže o mnoho krásnych spomienok nie je núdza. Z tohto obdobia mám veľmi veľa pocitov a spomienok zmixovaných dokopy, ba sa aj odvážim tvrdiť, že tam patria aj jedni z mojich doposiaľ najlepších. Týmto miničlánkom by som chcela pripomenúť svoju vďaku za to, že som mala tú možnosť byť súčasťou tohto malého/veľkého výletu. Dnes už som študentkou na Bilingválnom gymnáziu Milana Hodžu v Sučanoch, kde si každý deň uvedomujem útržky vďaky, keď si na hodine spomeniem na nejaké užitočné informácie, ktoré som sa naučila už na základnej škole. Povedala by som, že prvý rok bol pre mňa pomerne náročný, ale preniesť sa cez ťažkosti mi veľmi pomohla istota, že na pôde Bellamosu budem vždy vítaná na pokec. Spomínam si na jednu hodinu informatiky s pánom učiteľom Krškom, kde nás učil redukovať množstvo textu v prezentáciach, aby boli čo najlepšie. Túto konkrétnu zručnosť som paradoxne nevyužila až tak na prezentácie ako na robenie si poznámok z istých materiálov, no aj tak to považujem za veľmi užitočné. Nápodobne to mám aj s mojou triednou, pani učiteľkou Majkou Debnárovou, ktorá mi dala take základy z matematiky, bez ktorých by som bola v tomto momente asi stratená. V neposlednom rade naša Zuzka Herbrychová, ktorá nás obohatila nielen vedomosťami z dejepisu a slovenčiny, ale aj veľkou dávkou humoru. Najmä s ňou sme mali toľko zážitkov, lebo bola jedna z viacerých učiteľov, čo nás povláčila po všetkých najzaujímavejších miestach Slovenska i Česka. Povedala by som, že toto je aj práve ten dôvod, prečo chuť cestovať a objavovať vo mne zotrvala až dodnes. A čo moja blízka budúcnosť po GBASe? Možno biznis, možno medicína či aj filmová kariéra... je to vo hviezdach... A za hranicami Slovenskej republiky ☺. *Miriám Mičková, bývalá žiačka školy*

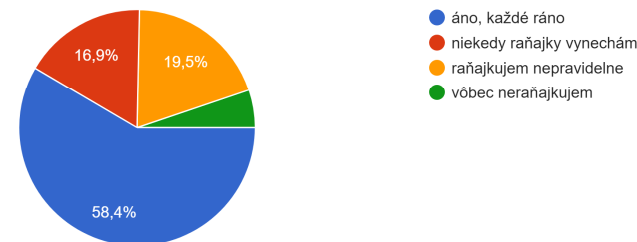


Foto: archív M. Mičkovej

- Mäso je cenným zdrojom bielkovín, aminokyselín, železa, zinku, vitamínu B. Optimálna dávka je 70-150g denne. Najzdravšie mäso je morčacie, kuracie a rybacie. Jedzte ho 2 až 3 krát týždenne.
- Prečo je celozrnné pečivo najzdravšie? Vyrába sa z celozrnnnej múky, ktorá vzniká pomletím celého zrna vrátane obalu. Tým sa zachovávajú cenné vitamíny a minerály, čo z celozrnných potravín robí hodnotnú časť jedálneho lístka.
- Pri pestrej strave a dostatku pohybu na slnku nepotrebuje zdravá osoba dopĺňať extra živiny. Iné je, keď sa stravujete veľmi obmedzene, nechodíte na slnko alebo máte ochorenia či syndrómy, ktoré obmedzujú vstrebávanie živín z potravy. Nepoužívajte však výživové doplnky ako náhradu zdravej a pestrej stravy, nehádzte ich do seba ako cukríky, pretože môžu byť aj nebezpečné.

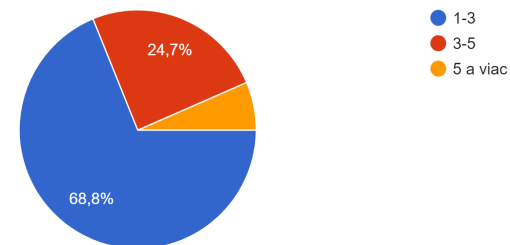
1. Raňajkuješ pravidelne?

77 odpovedí



2. Koľko porcií ovocia a zeleniny denne zješ? (porcia = banán, jablko.... alebo mištička drobného ovocia)

77 odpovedí



Zdravé stravovanie v EduKey

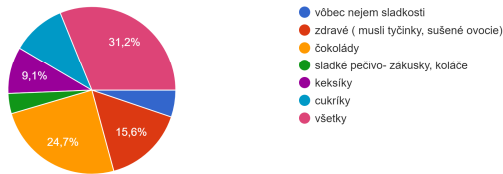
10

11

Zdravé stravovanie v EduKey

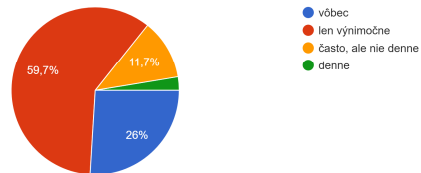
3. Aký typ sladkosti uprednostňuješ?

77 odpovedí



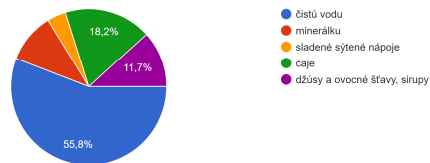
4. Ako často piješ sladené sýtené nápoje (napr. Coca- cola, Pepsi, Fanta...)?

77 odpovedí



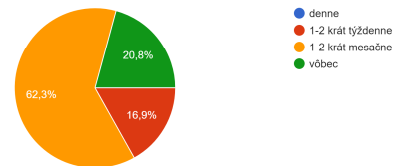
5. Aké nápoje najčastejšie piješ?

77 odpovedí



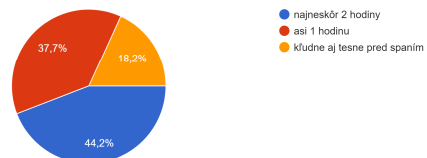
6. Ako často ješ fastfood (hranolky, hamburger, kebab...)?

77 odpovedí



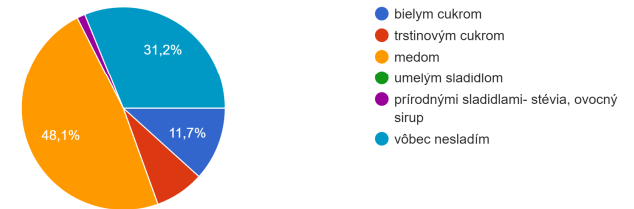
7. Kedy večer najneskôr pred spaním ješ?

77 odpovedí



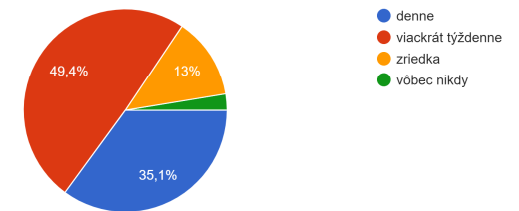
8. Čím sladiš čaj?

77 odpovedí



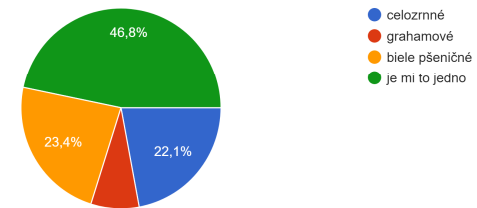
9. Ako často ješ mäso a mäsové výrobky (šunka, saláma, párky)?

77 odpovedí



10. Aké pečivo uprednostňuješ?

77 odpovedí



11. Akým spôsobom si dopĺňaš vitamíny?

77 odpovedí

