INTERNÁTNY

ŠKOLSKÝ ROK 2015/2016

ČASOPIS WERFERKA

č. 1

OBSAH

1. Žiacka rada
2. Významné dni v mesiaci
3. Aktivity v ŠI v mesiaci október
4. Ako sa stať úspešný
5. 5 Čokoládových faktov
6. Týrané ženy
7. Čo stíhať ráno
8. Aktivity v ŠI v mesiaci november
9. Trio zázračných olejov
10. Vlastná tvorba – próza
11. Šup do svetríkov
12. Vlastná tvorba poézia
13. Team werferka

Žiacka rada

Vedie: Mgr. Mária Čupková

Predseda: Kristína Kolbaská

Podpredseda: Miroslav Černega

Kultúrna komisia: Mgr. Henrieta Láncošová

Buxová Ema

Ivančíková Adriana

Krištanová Martina

Iskyová Klaudia

Kolbaská Kristína

Enviromentálna komisia: Ing. Viliam Žiaran PhD.

Černega Miroslav

Santagová Sandra

Smetanka Andrej

Športová komisia:

Zajacová Aneta

Puchírová Martina

Lukácsová Natália

Zdravotná Komisia: Ing. Mária Bujňáková

Basariková Simona

Kardohelyová Michaela

Ivančíková Ivana

September

6. Európsky deň židovskej kultúry a dedičstva

8. Svetový deň fyzikálnej terapie

Medzinárodný deň gramotnosti (UNESCO)

10. Svetový deň prevencie samovrážd

12. Svetový deň prvej pomoci

13. Deň pozitívneho myslenia

Medzinárodný deň čokolády

Medzinárodný deň programátorov

14. Dni európskeho kultúrneho dedičstva

15. Medzinárodný deň demokracie

16. Medzinárodný deň ochrany ozónovej vrstvy

19. Deň softvérovej slobody

21. Svetový deň Alzheimerovej choroby

Svetový deň vďačnosti

Medzinárodný deň mieru

22. Európsky / svetový deň bez áut

23. Medzinárodný deň proti sexuálnemu zneužívaniu a obchodu so ženami a deťmi

24. Európsky deň agrobiodiverzity

26. Európsky deň jazykov

27. Svetový deň cestovného ruchu

Svetový deň srdca

Medzinárodný deň nepočujúcich

28. Svetový deň besnoty

Svetový deň za právo vedieť

Medzinárodný námorný deň (IMO)

29. Sviatok sv. Michala, patróna chorých

30. Medzinárodný deň prekladateľov

Svetový deň mlieka v školách

Október

1. Svetový deň vegetariánov

Medzinárodný deň hudby

Medzinárodný deň starších osôb

2. Medzinárodný deň nenásilia

Svetový deň hospodárskych zvierat

Svetový deň úsmevu

4. Svetový deň ochrany zvierat

Sviatok sv. Františka z Assisi, patróna ochrancov prírody, zvierat a vtákov

5. Medzinárodný deň učiteľov (UNESCO)

Svetový deň ľudských sídiel

Svetový deň architektúry

9. Svetový deň pošty

Svetový deň vajec

10. Európsky deň depresie

Svetový deň proti trestu smrti

Európsky deň proti trestu smrti

Svetový deň duševného zdravia

Svetový deň hospicovej a paliatívnej starostlivosti

11. Deň solidarity s politickými väzňami v Juhoafrickej republike

Svetový deň proti bolesti

Deň starých rodičov

12. Svetový deň artritídy

Medzinárodný deň zborového spevu

14. Svetový deň normalizácie

Medzinárodný deň za zredukovanie prírodných katastrof

15. Deň bielej palice

Svetový deň vidieckych žien

Svetový deň umývania rúk

16. Svetový deň potravy (FAO)

Svetový deň chrbtice

17. Medzinárodný deň boja proti chudobe

18. Svetový deň menopauzy

Sviatok sv. Lukáša, patróna umelcov a maliarov, lekárov a chirurgov

Svetový deň monitorovania vody

Svetový deň misií

20. Svetový deň osteoporózy

Medzinárodný deň stromov

21. Deň pôvodných odrôd jabĺk

22. Medzinárodný deň porozumenia koktavosti

24. Medzinárodný deň školských knižníc

Deň OSN

Svetový deň informovanosti o rozvoji

25. Európsky deň občianskeho práva

Svetový deň cestovín

27. Svetový deň audiovizuálneho dedičstva

28. Svetový deň juda

29. Svetový deň psoriázy

31. Svetový deň sporenia

November

1. Svetový deň vegánov

2. Pamiatka zosnulých

3. Sviatok sv. Huberta, patróna poľovníkov

5. Svetový deň behu

6. Medzinárodný deň ochrany životného prostredia pred ničením počas vojny a ozbrojeného konfliktu

8. Svetový deň urbanizmu

Svetový deň röntgenológie a röntgenológov

9. Svetový deň slobody

Medzinárodný deň proti fašizmu a antisemitizmu

10. Svetový deň vedy pre mier a rozvoj (UNESCO)

11. Deň veteránov

Svetový deň použiteľnosti

13. Deň Guinnessových svetových rekordov

Medzinárodný deň nevidomých

Svetový deň dobrosrdečnosti

14. Svetový deň diabetu

15. Sviatok sv. Alberta Veľkého, patróna vedcov

Deň väznených spisovateľov

Svetový deň na pamiatku obetí havárii na cestách

16. Medzinárodný deň tolerancie (UNESCO)

17. Sviatok sv. Alžbety Bratislavskej, patrónky charity

Medzinárodný deň študentstva

Svetový deň chronickej obštrukčnej choroby pľúc

18. Medzinárodný deň geografických informačných systémov

19. Svetový deň prevencie týrania a zneužívania detí

Svetový deň toaliet

20. Medzinárodný deň bez fajčenia

Svetový deň absurdít

Deň spriemyselnenia Afriky

Svetový deň detí (UNESCO)

21. Svetový deň filozofie (UNESCO)

Svetový deň pozdravov

Svetový deň televízie

22. Sviatok sv. Cecílie, patrónky hudby, hudobníkov a speváckov

25. Medzinárodný deň mäsa a deň práv zvierat

Svetový deň odstránenia násilia voči ženám

27. Medzinárodný deň nenakupovania

29. Medzinárodný deň solidarity s ľuďmi Palestíny

30. Deň počítačovej bezpečnosti

DEŇ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA
13. 10. 2015

Svetovou federáciou pre duševné zdravie (WFMH) bol v roku 1992 vyhlásený 10. október za Deň duševného zdravia.

V našom ŠI každoročne tento deň premietneme do zaujímavých tvorivých workshopov. Heslom dňa: bola **relaxácia, vyvíjanie aktivity, pozitívne myslenie.**

MINIMARATÓN
14. 10. 2015

Obľúbená športová akcia za účasti aj ďalších školských internátov

Dievčatá:

1. Ivana Margová – ŠI Poraďská
2. Erika Hederová – ŠI A. Garbana
3. Veronika Pindrochová – ŠI Medická
4. Patrícia Bujňáková – ŠI Poraďská

Chlapci:

1. **Viliam Burik – ŠI A. Garbana**
2. **Dominik Tóth – ŠI SOŠ Ostrov.**
3. **Juraj Drobný – ŠI Medická**
4. **Jakub Kučera – ŠI SOŠ Kukuč.**

Aktivity ŠI v mesiaci október

FARBY JESENE
21. 10. 2015

Akcia zameraná na aranžovanie ikebán, kytíc a veniec, na ktorej svoju zručnosť ukázali žiačky zo SOŠ na Kukučínovej.

KYBERŠIKANA
22. 10. 2015

Šikana na internete je aktuálnou témou dneška. Mnohí mladí ľudia si neuvedomujú úskalia sociálnych sieti.

Ako sa stať úspešným?

To je otázka, ktorá zaujíma každého z nás, samozrejme dá sa to, veď prečo by sa nemalo? V tomto článku sa dozvieš akých základných bodov by si sa mal/a držať pri ceste úspechu. Prajem príjemné čítanie.

Pravidlo č.1: Zadať si cieľ

Každý z nás má určité sny, túžby a želania, ktoré ak by sa splnili bol by každý z nás na tomto malilinkom svete 100% šťastní. V prvom rade si treba stanoviť isté ciele(priority), ktorých budeš po celý život držať, nemyslím tým niečo také ako "prestanem jesť tofu syr pretože nemá dosť bielkovín" toto nie je cieľ, je to len skúška organizmu, cieľ považujeme skôr niečo čo je ťažko dosiahnuteľné ako napr. "chcem sa stať hollywoodskym hercom, lepším ako Leonardo DiCaprio". Ciele si stanovujeme pretože chceme niečo dosiahnuť, chceme sa činiť a chceme za sebou zanechať stopu aby ďalšie generácie mali z čoho čerpať.

Pravidlo č.2: Nájsť si idola

Mojím idolom je Maria Curie-Sklodowská je to poľská vedkyňa, ktorá sa zaslúžila o vynájdenie Polónia a Rádia(prvky z periodickej sústavy prvkov). Svoj život zasvetila vede, preto sa stala mojím idolom, vedu mám rada a ona ma tak nakopla vpred. Preto si aj ty nájdi nejakého idola, futbalisti si našli Ronalda alebo Messiho, informatici Steva Jobsa alebo Billa Gatesa, idoly sú naši strážni anjeli, ktorí nad nami bdejú dni a noci a myslia na nás, posúvajú nás vpred, inšpirujeme sa nimi a chceme dokázať niečo viac ako dokázali oni.

Pravidlo č.3: Nikdy sa nevzdať a bojovať

Stáva sa, že aj odborník sa raz pomýli, veď sme ľudia, sme omylní. Z tvojho obľúbeného predmetu dostaneš zlú známku a povieš si "nenávidím tento predmet, najradšej mám telesnú", tým pádom si ti automaticky zrútil svet a tvoje sny o vysokej škole ti spadli ako domček z kariet. Motivácia žiadna, úspechy žiadne to je jasný príklad toho, že sa vzdávaš, ale nemôžeš! Máš predsa istý cieľ tak prečo by ti ho mal niekto pokaziť, len preto lebo sa ti jedna písomka nepodarila, budeš písať ďalšie, ktoré napíšeš lepšie a dokonca písomka je len zlomok z toho čo sa naučíš v skutočnom živote nie v tom školskom. Tak ako povedala Margaret Thatcherová (prvá britská predsedkyňa vlády) "Je možné, že budeš musieť vybojovať bitku viac než raz, aby si ju vyhral." Každému prajem aby si našiel svojho idola, svojho človeka, ktorý ho bude posúvať vpred už len tým že je a hlavne veľa odhodlanosti a pevnej vôle.

Michaela

5 čokoládových faktov, ktoré musíte vedieť

Čokoládu pozná každý z nás. Je sladká, voňavá a lákavá, ale tiež tučná a plná cukrov. Pri snahe o štíhlu líniu sa nejaví ako najlepšia kamoška, ale dá sa jej odolať?

Niekedy treba svoje chute počúvnuť a kúsok si predsa len dať. Množstvo ľudí si bez čokolády nevie predstaviť život a vôbec to nie je taká tragédia, ako sa na prvý pohľad javí. Pohľad do Ameriky, na ktorú pripadá takmer polovica celosvetovej konzumácie čokolády, síce našepkáva čosi iné, no ak si ustriehnete množstvo, netreba sa báť. Čokoláda tu nie je len pre mlsný jazyk, ale aj pre naše zdravie. Zvoľte si kvalitnú horkú s obsahom kakaa minimálne 70%, ktorá okrem dobrej chuti...

...prináša šťastie

Nie nechceme len ospravedlňovať, prečo máme v zásuvke pracovného stola skrytú čokoládu. Je dokázané, že v obsahu tej kvalitnej kakaovej sa nachádza aj tryptofán, látka zodpovedná za tvorbu hormónu šťastia. Ak tento hormón chýba, môžete pociťovať stres, úzkosť a depresiu. Často stačí kocka alebo dve z tohto sladkého zázraku a nálada sa razom zlepší.

... prospieva nášmu srdcu

Vedci sa pozreli aj na to, ako horká čokoláda vplýva na náš kardiovaskulárny systém. Dobrou správou je, že má v primeranom skonzumovanom množstve pozitívne účinky, dokonca znižuje riziko srdcových ochorení. Vďačí za to bohatému obsahu antioxidantov, ktoré sa dostávajú do plazmy a neutralizujú v tele voľné radikály.

Čím sa dá nahradiť čokoláda?

...spomaľuje starnutie

Ak ste pri spojení „voľné radikály" spozorneli, robíte dobre. Títo nezbedníci totiž vplývajú aj na to, ako budeme vyzerať - či si zachováme mladosť, alebo nás o ňu oberú. Keďže kvalitná čokoláda ich dokáže zlikvidovať, napomáha tým pružnosti, sviežosti a mladosti pokožky nášho tela.

...napomáha relaxácii

Je zaujímavé, že čokoláda sa odporúča aj na dôkladné zrelaxovanie tela. V tomto prípade sa však netreba spoliehať len na jej konzumáciu, ale aj na vôňu. Už tá dokáže v mozgu stimulovať vlny, ktoré pomôžu uvoľneniu a pocitu relaxu. Aj preto sú veľmi obľúbené čokoládové masáže a zábaly.

...pomáha proti zubným kazom

Teraz sme vás asi poriadne prekvapili a verte, že toto zistenie prekvapilo aj nás. Dočítali sme sa, že kvalitná horká čokoláda obsahuje okrem vyššie spomenutých látok aj také druhy polyfenolov, ktoré spomaľujú aktivitu baktérií zodpovedných za vznik zubného kazu. To znamená, že ak čokoládu nebudete hrýzť, ale ju cmúľať, tak aby nebola v priamom kontakte so zubami, pomáhate svojej ústnej hygiene.

Čo vy na to? Vymeníte obľúbenú mliečnu za tmavú čokoládu plnú kakaa? Oplatí sa to!

Zdroj: Internet

Týrané ženy...

Každá piata žena je týraná. Fyzicky, psychicky, ekonomicky.. Jedna, dve, tri, štyri,...piata žena. Zaujíma nás to?

Ženy žijúce pod jednou strechou s človekom, ktorý ich bije pretože si lieči svoj komplex menejcennosti, pretože takto reaguje na stres, (pretože pokračuje v správaní rodiča, ktorý pod vplyvom alkoholu nekontroloval svoju agresiu a toto sa prenáša ďalej), musia vykonať množstvo práce a obety, aby vydržali do nasledujúceho dňa.

Násilie vo vzťahoch

Násilie v partnerských vzťahoch nie je hádka. V prevažnej väčšine prípadov je jeho obeťou žena a útočníkom jej manžel alebo bývalý manžel, resp. partner (v 99 - 95 %). V malom počte prípadov násilia (1 - 5% z celkového počtu prípadov) násilné správanie proti svojmu partnerovi smerujú ženy. Násilie je často namierené proti deťom, niekedy proti seniorom a občas sa vyskytuje i v lesbických a homosexuálnych vzťahoch. Je to stav, resp. cyklicky sa opakujúca situácia, v ktorej partner s väčšou mocou (spoločenskou, ekonomickou, politickou, fyzickou, atď.) zneužíva svoje postavenie. Svoju moc potrebuje dokazovať, upevňovať a posilňovať. Dôvodmi sú maskulínna výchova (vnucovanie vzorov mužnosti už od detstva, prejav demonštrácie mužskej sily), tolerovanie násilia v spoločnosti, historicky vytvorená sociálna, politická a ekonomická rodová nerovnosť a závislosť žien na mužoch, náboženské a kultúrne tradície, ktoré priamo a nepriamo určujú mužom právo pokladať ženu (a deti) za svoj majetok a rozhodovať o nich, ako aj všeobecná neinformovanosť o ľudských právach a mýty o nedotknuteľnosti súkromia rodiny.

Týranie a zneužívanie

Väčšina týrania a zneužívania sa pácha skryto. Hlavne sexuálne zneužívanie sa odohráva v tajnosti a obeť sa bráni čokoľvek povedať. Preto je dôležité uvedomiť si, ako ku zneužívaniu môže dojsť a aké môže mať následky.
Zneužívané dievčatá a ženy môžu mať nočné mory a poruchy spánku. Môžu stratiť chuť k jedlu(mentálna anorexia), alebo trpieť vážnymi a častými bolesťami brucha. Mladé ženy väčšinou zažívajú pocit straty a izolácie. Je pre nich obtiažne niekomu dôverovať a majú vzťahové problémy s ostatnými, predovšetkým s osobami opačného pohlavia. U zneužívaných žien sa v neskoršom období života vyvinú veľmi vážne problémy - možno nikdy nebudú môcť prežiť sexuálne uspokojenie.
:

Násilie páchané na ženách ma viacero podôb:

1. Fyzické násilie zahŕňa všetky možné formy násilného zaobchádzania od kopania, bitia, ťahania za vlasy, pálenia cigaretami, pichnutia ostrým predmetom, postrelenie až po vraždu. Násilie sa stupňuje, dochádza k nemu čoraz častejšie a brutálnejšie.

2.Psychické násilie zahŕňa citové a slovné týranie. Žena ho pociťuje ako ničenie pocitu vlastnej hodnoty a psychického zdravia. K tejto forme násilia patrí napríklad zosmiešňovanie na verejnosti, urážlivé poznámky o výzore alebo charaktere, osočovanie, nadávky. Veľmi časté výroky, že sa žena zbláznila, je psychicky chorá, namýšľa si. Muži používajú takéto tvrdenia, keď chcú odvrátiť pozornosť od vlastných činov tým, že hľadajú „problém“ v žene.

3. Sociálne násilie ma za cieľ izolovať ženu. Patrí sem napríklad bránenie styku s rodinou alebo s priateľkami, uzamknutie bytu, znemožňovanie telefonovania a podobne.

4. Ekonomické násilie predstavuje zneužívanie moci pri disponovaní finančnými prostriedkami. Muž obmedzuje prístup žene k peniazom, neposkytuje peniaze na chod domácnosti, zakazuje partnerke chodiť do práce, zatajuje výšku

svojich príjmov a majetok, ale pritom kontroluje príjmy ženy.

5. Sexuálne násilie zahŕňa všetky sexuálne činy, ktoré sú žene nanútené.

Formy psychického týrania:

Ponižovanie – prílišné sebavedomie muža, falošný pocit nadradenosti, strata sebadôvery, nedostatočnosti i neschopnosti, ktoré sa potom kompenzujú ponižovaním či priamo opovrhovaním manželky, matky ...

Irónia, výsmech – často je to zakódované v povahe muža; ten, keď na sebe „nepracoval“, keď nevedel kvalifikovať, správne ohodnotiť svoje názory, keď sa cítil šťastným, že mohol druhého – a to aj mimo manželstva – zironizovať a vysmiať, potom je samozrejme, že objektom, na to najvhodnejšou osobou je manželka.

S ničím nie je spokojný – nespokojný s pripraveným jedlom, s vyžehlenou košeľou, s upratanym – neupratanym bytom, s deťmi – ako si poukladali v predsieni topánky, so sexuálnym životom, so správaním sa manželky v spoločnosti alebo v prítomnosti iných, známych, ktorí prídu na návštevu.

Formy telesného týrania:

Podvýživené deti – a to pre nedostatok prostriedkov na živobytie nie však preto, že by tieto prostriedky neboli, ale pre ich nesprávne využitie; v jeden deň hoj, na druhý deň joj; v jeden deň hojnosť, na druhý deň hlad.

Alkohol – tu sa napĺňa to biblické: rozum sa zatemnil a vôľa sa naklonila k zlému. Následky nemierneho používania alkoholu sú bitky, modriny, nočné úteky z domu, hrubosť, vulgárnosť, zaostávanie detí v škole, pocit hanby týraných detí, manželky ...

Násilnosti – tie sú rozličného druhu – žena sa stáva akoby slúžkou, dokonca otrokyňou, bezprávnou osobou na ponižujúce sexuálne znásilňovanie, ktoré sa niekedy zo strany muža nezastaví ani pred vlastným dieťaťom, pred vlastnou dcérou ...

A toto fyzické násilie v ojedinelých prípadoch môže vyvrcholiť v rodinnej dráme: vo vražde.

Všeobecné rady

Každá jedna situácia domáceho násilia si vyžaduje jedinečné riešenie alebo východisko. Tu je niekoľko všeobecných rád, ktorými sa možno riadiť:

1.Násilníctvo nie je normálne, preto ho neospravedlňujte. Pamätajte si, že to nie je vaša vina.

2.Ak vidíte, že sa násilník nemení, vyhľadajte pomoc odborníka (psychológ, psychiater, manželská poradňa)

3.Násilie neprestane samo, nečakajte, až to bude horšie. Každá závislosť potrebuje liečbu.

4.Prelomte mlčanie, povedzte to niekomu. O problémoch komunikujte so svojou rodinou, priateľmi alebo susedmi, nikdy neviete, kto vám podá pomocnú ruku. Svedectvá vašich najbližších sa môžu zísť pri policajných šetreniach aj na súde.

5.Ak v dôsledku domáceho násilia vyhľadáte lekársku pomoc, dôkladne zdokumentujte vaše zranenie.

6.Nedovoľte, aby ste trpeli vy alebo vaše deti, nezaslúžite si to. Uvedomte si svoju cenu. Máte právo na život bez násilia.

7.V prípade, že nemáte kam ísť, na istý čas vás prichýlia v krízových centrách alebo v útulkoch pre týrané ženy.

8.Vyhľadajte pomoc sociálnej pracovníčky na oddelení sociálnych vecí okresného úradu alebo psychologičky v centre poradensko-psychologických služieb.

9.Máte právo na normálny a plnohodnotný život, ako každá iná žena.

10.Nezabudnite, že všetko závisí od vašej voľby.

8 vecí, ktoré by mal každý stihnúť do ôsmej ráno: Robíte ich aj vy?

Život je rušný a niekedy sa môže zdať priam nemožné posunúť sa smerom k svojim snom. Pokiaľ máte prácu na plný úväzok a deti, je to ešte ťažšie. Ako sa to dá dosiahnuť? Ak si každý deň nevybojujete čas na zlepšovanie a pokrok, bezpochyby svoj sen stratíte vo vákuu našich stále viac preplnených životov. Než sa nazdáte budete starý a premýšľať, kde sa všetok ten čas podel.

Ako Harold Hill povedal: ***„Nahromadíte dosť zajtrajškov a zistíte, že vám nezostlo nič iba veľa prázdnych včerajškov.“***

Prehodnoťte svoj život a skončite s prežívaním

Skúste prehodnotiť svoj celý prístup k životu, zjednodušiť ho a vrátiť sa späť k základom. Problémom väčšiny ľudí je, že ich životy sú naplnené až po okraj, často neesenciálnymi, ba až triviálnymi vecami, a potom nemajú dostatok času, aby vybudovali niečo zmysluplné. Jednoducho len prežívajú. Robíte to aj vy?

Mnoho z nás je ako trocha masla roztretá na príliš veľkom chlebe a nanešťastie, ten chlieb nie je ani náš ale niekoho iného. Len málokto si nájde čas na to, aby vzal svoj život do vlastných rúk.

Len generáciu dozadu bolo pre ľudí prirodzené žiť podľa niečích pravidiel. Dnes však existuje rastúce kolektívne vedomie, že aj s množstvom práce a účelom môžete žiť každú chvíľu svojho života podľa seba. Vy ste strojcami svojho osudu. Vy ste zodpovední. Vy rozhodujete, priam musíte rozhodovať, pretože ak to nespravíte, urobí to za vás niekto iný – pamätajte, nerozhodnosť je zlým rozhodnutím.

Vďaka vhodnému rannému režimu sa váš život rýchlo zmení. Vyzerá to ako dlhý zoznam, no v skutočnosti je to veľmi jednoduché.

Do ôsmej ráno skúste stihnúť týchto osem vecí:

1. **1.Zobuďte sa**

Doprajte si zdravých sedem hodín spánku a nebojujte s budíkom. Pomôže to nielen vášmu fyzickému ale aj psychickému zdraviu.

2. **2.Nabuďte sa**

Spoľahnite sa na modlitbu či meditáciu, ktoré vás pozitívne naladia do dňa.

3. **3.Rozhýbte sa**

Ak chcete patriť medzi šťastných, produktívnych ľudí, zvyknite si na pravidelné cvičenie a nebojte sa poriadne zabrať.

4. **4.Doprajte si správne jedlo**

Žiadne uhľohydráty! Zabudnite na rožky, žemle či sladké pečivo a doprajte si každé ráno aspoň 30 gramov proteínu. Vydržíte dlhšie sýti a prospeje to vášmu metabolizmu.

5. **5.Pripravte sa**

Zatnite zuby a doprajte si rýchlu studenú sprchu. Povzbudíte svoj lymfatický, obehový i tráviaci systém. Oblečenie si vyberte a pripravte večer, aby ste zo sprchy mohli skočiť rovno doň.

6. **6.Inšpirujte sa**

Obyčajní ľudia vyhľadávajú zábavu, tí mimoriadni možnosti vzdelávania a učenia. Väčšina úspešných sveta prečíta aspoň jednu knihu za týždeň.

7. **7.Sústreďte sa**

Každý deň si prejdite zoznam vecí, ktoré máte v pláne urobiť. Nezabúdajte si pripomenúť ani na svoje dlhodobé ciele, aby ste ich neustále mali na mysli.

8. **8.Rozhýbte sa**

Urobte za deň aspoň jednu vec, ktorá vás posunie bližšie k vytúženému cieľu.

JA

Aktivity ŠI V NOVEMBRI

TURNAJ V STOLNOM TENISE CHLAPCOV
03. 11 – 04. 11. 2015

BESEDA S MEDIČKAMI
11. 11. 2015

NE(ZDRAVÝ) ŽIVOTNÝ ŠTÝL
10. 11. 2015

TÝŽDEŇ BOJA PROTI DROGÁM
18. 11. – 19. 11. 2015

17-nástka radí

Takže matematika mi nerobí problém, ale rozpočítať si čas tak to už je môj menši problém. Ako stále tak aj teraz som si zle vypočítala kedy ísť z domu. Veď prečo práve dnes by som nemala meškať. Nakoniec som sa poobliekala a reku už len bundu oblečiem a idem. No tam to začalo moja bunda bola krásne pocapaná od Denyho (aj tak to je moja láska) tak rýchlo si ju vyčistím a bežím do kostola. Všetko som urobila obliekla a zatváram dvere. Pustím sa do behu alebo len tak rýchlejšie pôjdem? to bola otázka ktorú som sa pýtala ja samej seba. Rozhodnuté - rýchlejší krok. Krok bol zo začiatku taký rýchly, ako keď sa ponáhľaš na autobus, keď ideš z intraku a bus ti ide o minútu. Ale môj rýchly krok sa okamžite skončil keď som vyšla z dvora. Nie preto že sa mi nechcelo alebo som nevládala. Že aj tú rozkapanú cestu, o ktorej som si myslela že sa už viac rozkopať nedá tak som sa mýlila lebo moji drahocenní susedia aj tu cestu tak rozkopali až do blata a keďže teraz je také užasne počasie kedy aj pes ostáva v budí. Z celej tejto cesty je teraz jedno veľké močarisko. No a drahá Klárika vychádzala z domu o 16:45 a bola už tma, tak nemohla tušiť že tam je blato. Plná elánu som sa pustila tou cestou ne cestou. Keď môj prvý krok sa šmykol a zaboril sa do blata tak som už začala niečo tušiť, ale šla som ďalej. V polovice cesty som si myslela že to nemá konca a presne vtedy som ešte stúpila do blatovej mláky a moja noha sa začala zabárať ako keď vojdeš do močiara. Bolo už neskoro a ďaleko už od začiatku cesty takže vrátiť sa späť a zvoliť inú cestu nepripadalo do úvahy. Nakoniec tu blatovú cestu som prežila, ale s pocitom ako keby som chodila po pomínovanom poli.

Celá "nadšená" a plná "radosti" pokračujem v mojej nekonečnej ceste. Už keď si myslím, že cely svet sa na mňa hnevá a nik ma nemá rád tak stretnem Paliho s Braňom. Také nečakané a trochu očakávane

privítanie od Paliho: Ahoj láska poď na moju hruď. Ja plná nedôvery som nechcela ísť, ale nakoniec som išla. Objal ma a spravil mi náladu vetou: Ako krásne voniaš. Takto pobavená a aj potešená už sa moja cesta do kostola nezdá taká zlá a ďalej idem a pomaly zrýchľujem až si pripadám tak rýchla ako Forest gump keď behal, keď ho naháňali. Na spríjemnenie mojej cesty aby sa nezdala taká krásna stretnem mojich drahocenných spoluobčanov. Dobre nebudem sa nad tým pozastavovať a idem ďalej aby som to stihla. Už sa pomaly ocitám v cieľovej rovinke a myslím si že už sa mi nič nemôže stať a nič ma neprekvapí. Tak som sa mýlila. Nabudená utekám a nič nevnímam okolo seba a skoro ma sejme cyklista. Už keď v hlave sa mi otvára zoznam všetkých nadávok sveta ktoré chcem povedať tomu cyklistovi tak až potom si všimnem že je to Viliam. Nakoniec sa to zaobišlo aj bez nadávok s pekným pozdravom a každý sme ďalej pokračovali vo svojej ceste. Už keď prídem konečne do kostola. Ak nehovorím o "spomaľovačoch" (ľuďoch) na schodoch smerom hore k kostolu. Kostol bol pre mňa ako svetlo na konci tunela .Sadnem si a pozriem sa už konečne na moje topánky lebo až tam bolo svetlo tak je mi do plaču moja hlava plná smútku padá na zem. Už nevládzem ani s dychom. Zvonia zvončeky a omša sa začína.

Autor: Klára

Trio zázračných olejov pre našu krásu

Príroda nám ponúka rôzne „zázračné poklady", ktoré môžu pomôcť nielen nášmu zdraviu ale aj kráse. Jednými z takýchto vzácnych pokladov sú napríklad aj prírodné oleje. Ktoré z nich sa oplatí vyskúšať?

Kokosový olej

Olej s krásnou vôňou kokosu je nielen vhodným olejom na varenie či pečenie, no možno ho využiť aj pre krásu. Kokosový olej je výborný na pleť, a to na všetky druhy pleti, teda aj na mastnú. Dokonca sa odporúča aj pri problémoch s akné. Môžete ho ale použiť na pokožku celého tela. Bude krásne hebká a hladká. Tento olej sa dobre vstrebáva do pokožky a má skvelé hydratačné účinky.

Kokosový olej sa vyznačuje aj anti-age účinkami, takže pri pravidelnom používaní si dlhšie udržíte mladistvý vzhľad pleti bez vrások. Tento exotický olej má hojivé a protizápalové účinky a osvedčil sa aj na ošetrenie pokožky po holení či po opaľovaní.S kokosovým olejom si však môžete skrášľovať aj vlasy. Doprajte si zábal z kokosového oleja, ktorý vašim vlasom dodá nádherný lesk a hebkosť.

Olivový olej

Olivový olej patrí k cenným a známym prírodným olejom, ktoré sa od nepamäti používali aj na udržanie krásy celého tela. Olivový olej má blahodarný účinok na pleť a prospieva najmä suchej pleti.

Panenský za studena lisovaný olivový olej sa svojím zložením a konzistenciou podobá ľudskému mazu, vďaka čomu ho naša pokožka dobre prijíma a absorbuje. Olivový olej dodáva pokožke hydratáciu a prispieva k jej elasticite. Pôsobí tiež protizápalovo a hojivo. Olivový olej sa dá používať na pokožku celého tela, či už namiesto krémov alebo telových mliek, ale aj vo forme (či ako prídavok) pleťových masiek a zábalov. Okrem pokožky môžete olivovým olejom skrášľovať aj svoje vlasy.

Arganový olej

Možno v našich končinách trochu menej známy je arganový olej. Nie je to však žiadna novinka, tento olej sa v službách krásy používa už mnohé stáročia a jeho účinky sú overené. Arganový olej má svoj pôvod v Maroku a je veľmi bohatý na vitamín E, čo je dôležitý vitamín pre zdravú a krásnu pokožku, ako aj jeden z antioxidantov (chráni bunky pred škodlivými vplyvmi). Pleť dostáva z arganového oleja potrebnú výživu i hydratáciu a vďaka vysokému obsahu vitamínu E, ako aj ďalších cenných látok, je pleť chránená pred predčasným starnutím a teda i vznikom vrások. Z tohto oleja môže opäť profitovať nielen vaša pokožka, ale aj vlasy. Doprajte si zábaly alebo ošetrujúce masky z arganového oleja a uvidíte, aké krásne a žiarivé vlásky vám tento olej vyčaruje.

Keď sa rozhodnete vyskúšať na sebe účinky týchto prírodných olejov, je dôležité vedieť si správne vybrať. Pre najlepší efekt sú vhodné prírodné za studena lisované oleje bez zbytočných prímesí, a ešte lepšie, ak sú v bio kvalite. Tak máte istotu, že ide o skutočne prírodný produkt. Takéto oleje kúpite v obchodoch so zdravou výživou alebo na internete.

Zdroj: Internet

Ktorým kloktadlám sa vyhýbať?

Ak cítite, že niečo na vás „lezie“, je vhodné riešiť to už hneď na začiatku a nečakať, že to prejde samé. Bolesť či škrabanie sa môže len zhoršiť, a tak je vhodné podchytiť ho včas, pretože o to väčšiu šancu máte, že dáte hrdlo do parády aj bez prípravkov či dostupných liekov z lekárne.

Najskôr postačí, ak sa spoľahnete na recepty starých mám a možno budete milo prekvapená, že tie suroviny, čo máte doma v kuchyni, dokážu byť skvelým domácim liečivom a pomocníkom.

Teplé mlieko doslova pohladí podráždené hrdlo. Mlieko zohrejte a pridajte doň jednu kávovú lyžičku masla a jednu čajovú alebo aj polievkovú lyžicu medu. Všetko dôkladne premiešajte a vypite, je to príjemný sladký elixír. Med s cesnakom. Do menšie pohárika pretlačte dva strúčiky cesnaku a zalejte ich štyrmi polievkovými lyžicami medu. Všetko premiešajte a zjedzte.

Pokiaľ sa obávate nepríjemného pachu z úst po takejto kúre, požujte po nej trochu petržlenovej vňate alebo zrnko kávy. Eliminujú cesnakový pach na minimum.

Ústna voda

Je viac príčin, prečo bolí v ústach a v hrdle. Sliznicu ústnej dutiny môže podráždiť všeličo. Dokonca, príliš častým používaním ústnych vôd si môžete poškodiť sliznicu, vnímanie chuti. Ochorenie ďasien a rôzne infekcie, vredy sa môžu liečiť výplachmi. Ústne vody obyčajne obsahujú extrakty z rastlín a zložky silice, napr. aj mentol. Mnohé dokonca obsahujú fluorid, ktorý chráni pred ochorením ďasien. Ústne vody by sa ale nemali dávať deťom, pretože by ich mohli prehltnúť. Lokálne pôsobiace prípravky proti bolesti utišujú bolesť v hrdle a v ústach. Niektoré roztoky na kloktanie, pastilky, spreje zmierňujú zápal a bolesť, iné obsahujú lokálne anestetiká, ktoré prechodne bolestivé miesta znecitlivejú.

Ako si môžete pomôcť sami?

Na zapálené hrdlo pôsobí dobre všetko studené. Utišujúco pôsobia všetky nanuky. Vyrobte si ústnu vodu doma aj sami.

Rozpustite polovicu čajovej lyžičky sódy bikarbóny v 250ml teplej vody a použite ju na kloktanie. Pravidelne, najmä po jedle si aspoň 30 sekúnd ústa preplachujte a potom vodu vypľujte.

Vyhýbajte sa ústnym kloktadlám s alkoholom. Po vyliečení zabránite recidíve zápalu hrdla aj tak, že si vymeníte novú zubnú kefku za starú. Jedzte len malé kúsky jedál ako roztlačené zemiaky, jogurty, puding. Vyhýbajte sa korenistým jedlám. Ak máte sucho v ústach, žuvajte žuvačku, aby ste stimulovali tvorbu slín.

Zdroj: Internet

MÓDNE HITY

Šup do svetríkov: 15 nápadov, ako ich štýlovo nosiť

Tričká uhnite, je tu sezóna svetríkov!

Núkajú podklad pre množstvo farieb i vzorov, pričom ich kombinovanie je nekonečné. Na portáli Módnetipy.sksme pre vás našli rovno 15 rôznych tipov, ako sa zimne nahodiť a vyzerať viac ako len dobre.

Ležérne k džínsom
Najjednoduchšia voľba, aká sa núka, je skombinovať svetrík s džínsami. Táto dvojica nikdy nesklame, presne ako tričko + rifle v teplejších dňoch. Ide o klasiku, ktorú môžete buď farebne skombinovať, alebo vytvoriť opačný kontrast.

Vypasovaný k opätkom
Pokiaľ chcete vytvoriť o čosi elegantnejší look, stačí si obuť opätky. V tom prípade sa vám perfektne hodí obtiahnutý svetrík, ktorý napomôže optickému predlženiu postavy. Jemný materiál zaistí obtiahnutie línie tela a efektné zdobenie zase zaženie nudu.

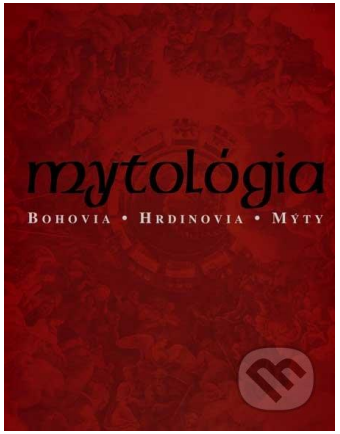
Teplý so stojačikom
Momentálne letia svetríky so stojačikom, ktoré konkurujú klasickým rolákom. Ich výhodou je dokonalo zakrytý dekolt a sčasti aj krk, no látku netreba zbytočne rolovať. Na takýchto modeloch pekne vyniknú nápadné náhrdelníky, ktoré sú stále v kurze.

Predĺžený až pod zadok
Nízke teploty porazíte aj svetríkom, ktorý bude siahať nižšie ako len do pása. Predĺžený až pod zadok vytvára poriadne zababušený look, no v tomto ročnom období sa to dokonalo hodí. Dlhé a pokojne aj väčšie svetre sú momentálne obrovským hitom.

Trendy asymetrický
Do módy prišlo aj experimentovanie, ktoré svetríky skrátilo vpredu, predĺžilo vzadu a niektorým aj odstrihlo ramená. Výsledkom je veľmi asymetrický model, ktorý však môže byť osviežením bežného obliekania. Jeden nápadnejší svetrík si miesto v šatníku určite nájde.
Pokiaľ chcete ešte viac, spoznajte fashion stránku Módnetipy.sk, kde nájdete dostatok inšpirácií na obliekanie k rôznym príležitostiam. A navyše aj dostanete tip, kde dané veci kúpiť.

Zdroj: internet

Grécka mytológia



Na Olympe vetrík tíško veje,
Zeusovu tvár slnko jemne hreje.
Tam kde vládne antika- odľahlý kraj,
postupne zaniká olivový raj.
Mŕtvymi dušami obklopený brúsi nože, meče
Hádes v podsvetí kde krvavá rieka tečie.
Poseidón na nepriateľa svoj trojzubec tasí,
málokto sa na jeho moriach plaviť odváži.
Hlavný kentaur voľne vedie svoje stádo,
ohavný čin bitka vlastných bratov.
Daidalos pre Minotaura labyrint postavil,
do ktorého ho krétsky kráľ uväznil,
a vôbec mu nevadilo že to bol jeho syn.

Autorky: Vandalilizmus

Prvý sneh

Žasnem v tichosti svojich pocitov.
Na skle odtlačok od rúk
a v očiach odraz od bielej nadýchanej perinky snehu.
Stojím pri okne nehybne.
Môj zrak sa teší z krásy, ktorú vidí.
Chce si zrobiť fotku pre album spomienok.
Vločky padajú šialene, neusporiadane a dynamicky.
Predbehujú sa, ktorá bude skôr.
Padajú do mrazivej, ale očarujúcej zimy.
Zažiaria pod pouličnou lampou,
ale potom sa stratia v dave.
Chcem tancovať s vločkami,
nadýchnuť sa adrenalínu,
mať zimomriavky po rozpálenom tele.
Zažiariť, dotknúť sa slávy
a nakoniec zmiznúť v dave.

Autorka: Klára Kanuščáková

VLASTNÁ TVORBA - POÉZIA

TEAM WERFERKA

Redaktorky: ***Kika Kolbaská,***

Veronika Mikudíková,

Miška Kardohelyová, Vanda a Lili

Koordinátorka: ***Valika PALMOVSKÁ***

Grafická úprava: Irka KOŠČOVÁ,

Foto: Irka KOŠČOVÁ ,

Adresa redakcie: Školský internát,Werferova 10, Košice
1.poschodie dlhá chodba izba č. 150

Tešíme sa na Vašu spoluprácu, nápady a prípadne kritiky.

Team WERFERKA

PÍŠTE: werferka @ zoznam.sk