Školský internát Antona Garbana

Werferova 10, 041 15 Košice

Život v ŠI v časopise WERFERKA

„Príliš veľa myslíme a príliš málo cítime. Viac ako stroje potrebujeme ľudskosť. Viac ako rozum potrebujeme láskavosť a miernosť. Bez toho zvlčíme a stratíme všetko.“

Charlie Chaplin britský komediálny herec a filmár
1889 - 1977

ČÍSLO: 1, ROČNÍK 2019/2020

„Svet visí na veľmi tenkej niti a tou je ľudská duša.“
Carl Gustav Jung švajčiarsky psychiater a psychoterapeut, ktorý založil analytickú psychológiu 1875 - 1961

Milí čitatelia

Máme školský rok 2019/2020.

Rok 2019 ak ste nevedeli sa mal niesť v znamení čísla tri - podpora mentálnych schopností, originalitu, tvorivosť a optimizmus.

Rok 2020 sa pre zmenu podľa čínskeho horoskopu ponesie v znamení potkana, ktorý oficiálne začne 25. januára. Oproti roku 2019 by mal mnohým priniesť šťastie a harmóniu.

Na čo sa teda tešiť a čomu sa vyhnúť v najbližších mesiacoch😊? To už musí zvážiť každý z vás. Veríme však, že sa nevyhnete prelistovaniu nášho internátneho časopisu a niečo podnetné zaujme aj vás.

redakcia

OBSAH

ÚVOD.....2
Úvaha o slobode.....3
Stretnutie s p. riaditeľkou ŠI....4
Ukážka bojového umenia.....5
Práva dieťaťa..... 6
Inšpirácia pre dievčatá.....7
Úvaha o šťastí.....8
Deň duševného zdravia.....9
Minimaratón v ŠI.....10
Deň zdravej výživy.....11
Jedlo, ktoré poteší.....12
Jedlom na dobrú náladu..13
Capoeira.....14
Test: Poznáte Česko?.....15
Redakčná rada.....16

Úvaha o slobode

Sloboda, *nesmierne ušľachtilý pojem i zásada sa ukazuje diskutabilnou mierou dosiahnuteľnosti, človek môže byť slobodný, ak je sám a celé jeho konanie/existencia sú podriadené iba jeho osobnému rozhodovaniu a voľbe. Takýto štatút človeka je nesporne možný, ale pravdepodobnosť jeho uskutočnenia je v tomto svete málo pravdepodobná.*

Z toho vyplýva otázka: prečo je tomu tak? Odpoveď vychádza z podstaty: človek je od stvorenia tvor spoločenský/skupinový. Od počiatku vývoja vytvára ľudstvo skupiny/komunity v ktorých žije a preto musí rešpektovať určité pravidlá, ktoré to prežívanie v skupine/komunite podmieňujú/uľahčujú.

Posúdenie voľby dobro/zlo je podmienené, lenže tu už vstupujú do hry iné faktory najmä morálka, vzdelanie, disponibilnosť miestna i časová a iné.

Je jasné že každý človek je iný, má iné danosti a iné potreby, ale v množine sú potrební všetci, každý na svojom mieste s pozitívnou motiváciou podávať najkvalitnejšie výkony.

http://www.konzervativizmus.sk/upload/pdf/Forsthoffer_ESEJ_2011.pdf

„Žiť, to je najvzácnejší dar na svete, pretože väčšina ľudí iba existuje.“
Oscar Wilde írsky spisovateľ a básnik 1854 - 1900

V septembri sa uskutočnilo stretnutie ubytovaných žiakov s p. riaditeľkou ŠI Ing. K. Takácsovou.

WERFERKA 2019/2020

SEPTEMBROVÉ AKTIVITY V ŠI

Ukážka bojového umenia
17. septembra 2019

Veľa ľudí sa dostáva v živote do pozície, kedy sú nútení brániť sa aj fyzickou formou. Nezáleží na tom, či ide o dieťa alebo dospelého človeka, muža alebo ženu. Každý sa môže stať obeťou agresívnych jedincov, zlodejov alebo násilníkov. Všetci sa však chceme cítiť bezpečne. Človeku je prirodzená túžba po bezpečí rovnako, ako je prirodzená ostatným tvorom našej planéty. Na rozdiel od zvierat, ktoré konajú len na základe inštinktov, my ľudia sme obdarení navyše aj rozumom.

Aktivitu zorganizovala: Ing. M. Bujňáková

13. september
Deň pozitívneho myslenia

Za DIEŤA sa považuje každá ľudská bytosť mladšia ako 18 rokov (pokiaľ podľa právneho poriadku štátu, ktorý sa vzťahuje na dieťa, nie je dospelosť dosiahnutá skôr).
V Slovenskej republike sa staneš plnoletým dovŕšením „18-ky.

Na Slovensku nie je dovolená žiadna diskriminácia detí. Je to uvedené v Ústave Slovenskej republiky, ale aj v ďalších právnych predpisoch.
http://www.detskyombudsman.sk/dohovor-o-pravach-dietata

Aktivitu zorganizovali: Ing. V. Palmovská, Ing. I. Koščová

13. september
Medzinárodný deň čokolády

Inšpirácia pre dievčatá

Dňa 14.5.2019 sa na našej škole uskutočnili maturitné skúšky, kde som mala tu česť zúčastniť sa ako modelka.
Žiaci si ťahali rôzne témy ako boli napr.: vodný živel, Bátorička, nevesta, jarná múza, atď.
Maturantka, ktorá má líčila si vytiahla tému vodný živel. Na líčenie používala rôzne odtiene modrej a sivej trblietky a kamienky na tvár. Konečnú úpravu zakončila svojou vlastnoručne vyrobenou korunou z mušlí.

Rebeka B.

21. september

Svetový deň vďačnosti

Úvaha o šťastí

Šťastie je slovo, ktoré má mnoho podôb a významov. Každý si pod týmto pojmom predstavuje niečo iné. Niekto je šťastný, keď má moc, slávu, peniaze, majetok, iný keď má peknú postavu, dobré zamestnanie a pre kariéru by dal všetko na svete. No existujú ľudia, ktorí sú šťastní, keď sú zdraví, majú niekoho blízkeho, s kým sa môžu porozprávať, kto ich pochopí, keď sa s niečím potrebujú zdôveriť.

Takým človekom som aj ja. Dokonca, aj keď to je možné trochu čudné, má dokážu najviac potešiť maličkosti. To je jedno, či to je gesto, milé slovko alebo nejaký pekný predmet. Nie je dôležitá finančná hodnota, ale to, či to je zo srdca.

Najväčšie šťastie pre mňa znamená, keď ma majú ľudia, ktorých mám aj ja rada, radi. Ak cítim, že som potrebná a môžem im pomáhať. Dobrým pocitom ma napĺňa aj keď sa môžem podieľať z časti na výchove môjho bratranca a sesternice, ktorí ma dokážu naplniť radosťou a životným elánom. Som rada, keď ma obklopujú šťastní ľudia, lebo sa vraví, že: *„úsmev je nákazlivý.“*

Ale skutočne šťastná budem iba vtedy, keď dosiahnem svoje ciele a plány do budúcnosti. Chcela by som úspešne zmaturovať, dostať sa na univerzitu, stať sa prekladateľkou, vykonávať prácu, ktorá ma baví, nájsť si životného partnera, založiť si rodinu a mať dobré vzťahy s inými ľuďmi. To by ma urobilo naozaj šťastnou.

Anonym 4. VS.

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

Deň duševného zdravia
10. októbra 2019

Dni duševného zdravia sú každoročnou jesennou aktivitou nielen Ligy za duševné zdravie, ale konajú sa tradične aj v našom internáte. Bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie (WFMH) v roku 1991.

Aktivitu zorganizovali: Ing. V. Palmovská, Ing. I. Koščová

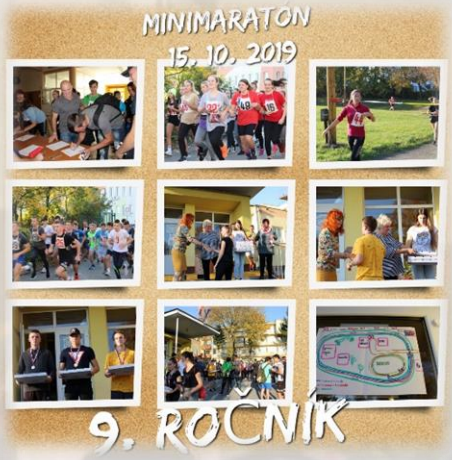
Školský Internát Antona Garbana

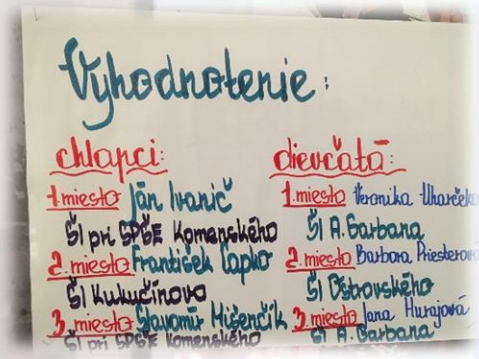
4. október

Svetový deň ochrany zvierat, Svetový deň úsmevu

Minimaratón v ŠI

15. októbra 2019

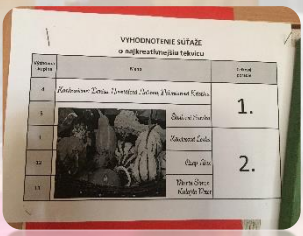




Aktivitu pod záštitou p. riaditeľky ŠI zorganizovali:
Mgr. D. Balažková, Mgr. M. Čupková

Najkreatívnejšia jesenná tekvica

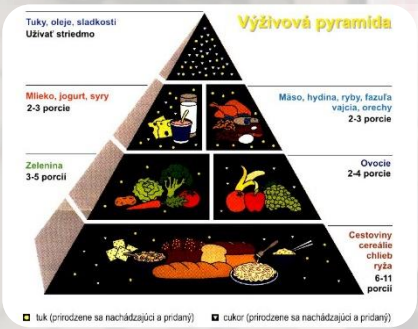
17. októbra 2019



Aktivitu zorganizovali:
Mgr. E. Petková, M. Šutorová

WERFERKA 2019/2020

16. október
Svetový deň potravy



Deň zdravej výživy v ŠI

Aktivity boli rozdelené na prezenčnú časť (Ing. Palmovská) a ochutnávku v jedálni pre našich ubytovaných žiakov pripravili p. Flegnerová a vedúca ŠJ p. Sepešiová

Školský Internát Antona Garbana

15. október

Svetový deň umývania rúk, Deň bielej palice

JEDLO, KTORÉ POTEŠÍ

výšiť hladinu „hormónu šťastia" v organizme
ožeme konzumovaním potravín, ako sú

šetky tieto potraviny sú bežne dostupné aj na Slovensku a obsahujú spomínanú aminokyselinu tryptofán, ktorá sa v črevách mení na séroto
ín. V knihe Jezte chytře, na ktorej sa podieľali prof. Raboch a Eva Filipová, je množstvo praktických receptov „podporujúcich dobrú náladu,
amäť a jasnú myseľ".

Tekvicový krém

Je jeseň, čas tekvíc, prinášame vám recept na zdravú sezónnu pochúťku

Potrebujeme:
1/2 kg tekvice zbavenej semiačok
1 menšiu cibuľu
1 chilli papričku
1 zemiak
50g koreňovej zeleniny
800 ml zeleninového vývaru
soľ
čierne korenie
trochu olivového oleja
200 ml kokosového mlieka

Postup:
Na rozohriatom oleji orestujte nakrájanú cibuľu, pridajte chilli, potom ošúpaný a nakrájaný zemiak, koreňovú zeleninu, pridajte na kocky nakrájanú tekvicu, zalejte vývarom. Všetko povarte asi hodinu. Dokladne rozmixujte, dochutte soľou a korením. Nakoniec pridajte kokosové mlieko a ešte trochu povarte.

-ma

20. október

Medzinárodný deň stromov

TÉMA

Jedlom na dobrú náladu

Vraví sa, že tisíckrát opakovaná lož sa stáva pravdou, škoda, že to nemá aj pozitívnu verziu. Že by sa tisíckrát opakovaná pravda stala súčasťou našich životov a úplnou samozrejmosťou. V takom prípade by sme zdravo jedli a primerane k veku a schopnostiam sa hýbali. Opak je však pravdou, s naším životným štýlom je to, napriek množstvu dostupných informácií, čoraz horšie.

Nepite sladené nápoje. Obmedzte vyprážané a mastné jedlá, hýbte sa. Nie je toho tak veľa, čo by sme mali robiť, napriek tomu to nerobíme. Väčšinou vraj nie je čas, ale často ani skutočná vôľa. Čo by sme teda mali robiť? Každý deň aspoň hodinu chodiť, ak už teda nemáme čas bicyklovať, behať alebo si ísť zaplávať. Aeróbny pohyb, ku ktorým beh či bicyklovanie patria, podporuje tvorbu sérotonínu. Počasie by tiež nemalo byť výhovorkou. Ako vravia Angličania zvyknutí na hmly a dážď, neexistuje zlé počasie, len zle oblečený človek. Jedzte strukoviny, ryby, cereálie (nie osladené), oriešky či zeleninu v priebehu týždňa tak, aby ste každý deň mali na stole aspoň niečo z toho.

Foto: Shutterstock

ZÁZRAK V ČREVÁCH

Viac ako 90 percent sérotonínu, ktorý má antidepresívne účinky a ovplyvňuje našu náladu, vzniká v tráviacom trakte, najmä v črevách. Na jeho produkcii sa podieľajú určité typy črevných baktérií a aminokyselina tryptofán, sérotonín je derivát tejto aminokyseliny (chemicky 5-hydroxytryptamín). Nedostatok sérotonínu v organizme sa prejavuje poruchami spánku, depresiou a tým, čomu hovorievame sklesnutá nálada. Podľa odborníkov by sme sa mali viac hlásiť k takzvanej stredomorskej strave, využívať prirodzenú sezónnosť ovocia a zeleniny a v istom zmysle sa vrátiť aj k jednoduchosti stravovania našich predkov. Tí rozhodne nemali mäso a veľkú prílohu k tomu na tanieri každý deň.

16

Zdroj: p. Flegnerová

CAPOEIRA

Capoeira je brazílsky bojový tanec otrokov. V súčasnosti sa považuje za bojový šport s pevnými pravidlami.

Ide o kombináciu boja, akrobacie a hudby. Začiatok modernej capoeiry sa datuje 9. júna 1937, kedy Mestre Bimba založil prvé tréningové centrum Capoeiry na svete. Podstatou capoeiry bola obrana bez zbrane proti zlodejom sliepok, násilníkom, lupičom a otrokárom. Od roku 1707 bola zakázaná. Otroci ju naďalej pestovali pod rúškom "bojového tanca".

Napriek týmto historickým udalostiam sa od roku 1972 capoeira opäť stala v Brazílii uznávaným bojovým umením.
Stala sa populárnou, dostala pevné pravidlá a dnes je po futbale druhým najobľúbenejším brazílskym športom.

Martina V.

Ak máte záujem o tento zaujímavý šport môžete sa prihlásiť u trénera:

Tomáš Valkovský
0908 455 428

„Oko za oko a svet bude slepý.“
Mahátma Gándhí vodca indického nacionalizmu počas britskej nadvlády nad Indiou 1869 - 1948

TEST

Test pre každého kto pozná i nepozná náš susedný štát

Poznáte dobre Česko?

Kedysi sme boli spolu v jednom štáte, no puto zostalo. Otestujte sa, čo viete o Českej republike, možno si prevetráte mozgové závity.

1. To, že najvyššou horou Českej republiky je Sněžka (1 603 m n. m.), vie asi každý. Ale viete, ako sa volá najvyšší vrchol Moravy, ktorý sa týči do výšky 1 492 metrov nad morom?
a) Lysá hora
b) Praděd

2. Najsevernejší a najjužnejší bod Česka sú od seba vzdušnou čiarou vzdialené 278 kilometrov. Viete, koľko by ste namerali medzi najzápadnejším a najvýchodnejším bodom českého územia?
a) 394 km
b) 493 km

3. Viete, ako sa volá najjužnejšia obec ČR? Prvá písomná zmienka o nej pochádza z konca 13. storočia, dnes má takmer 500 obyvateľov, leží doslova na hranici s Rakúskom a po nemecky sa nazývala Oberhaid. Jej český názov znie:
a) Horní Dvořiště
b) Valtice

4. Najkratšiu časť štátnych hraníc má Česká republika so Slovenskom – meria 265 km. Najdlhšia sa tiahne v dĺžke 815 km. S ktorým štátom?
a) s Nemeckom
b) s Poľskom

5. Rozlohou najmenším, avšak druhým najľudnatejším krajom ČR je Praha (podľa tohtoročných čísel Českého štatistického úradu má 1,31 milióna obyvateľov). Ktorý kraj je najľudnatejší (1,36 mil.) a zároveň najrozľahlejší?
a) Moravskosliezsky
b) Stredočeský

6. Uhádnete, ako sa volá najstarší doteraz fungujúci kláštor na českom území? Bol založený v roku 993, nachádza sa v Prahe a je to kláštor benediktínsky.
a) Břevnovský kláštor
b) Strahovský kláštor

7. Najstarší zachovaný most v Česku je kamenný, gotický a postavili ho pravdepodobne v 2. polovici 13. storočia počas vlády Přemysla Otakara II. (takže je približne o sedemdesiat rokov starší než pražský Karlov most). Klenie sa cez rieku Otavu. Viete, kde ho nájdete?
a) v Plzni
b) v Písku

8. Pomyselným ťažiskom, teda ideálnym stredom Českej republiky, je obec Golčův Jeníkov, ležiaci na polovici cesty medzi Kutnou Horou a Havlíčkovým Brodom. K najbližšiemu moru je odtiaľ vzdušnou čiarou 550 kilometrov. Ktoré more to je?
a) taliansky Jadran
b) poľský Balt

9. Najhlbšia priepasť v Českej republike sa nachádza na Morave. Hĺbka jej suchej časti je 69,5 metra, hĺbka zatopenej časti nie je známa, minimálne však siaha do hĺbiny 404 metrov. Priepasť sa volá:
a) Macocha
b) Hranická priepasť

10. Najväčší český rybník nájdeme pri Třeboni. Založil ho na konci 16. storočia Jakub Krčin z Jelčan. Pojme 6 200 000 m³ vody a s plochou hladiny 4,89 km² je nielen najväčším rybníkom v Česku, ale i na celom svete. Ktorý to je?
a) Rožmberk
b) Svět

-mzw

Správne odpovede: 1. b), 2. b), 3. a), 4. a), 5. b), 6. a), 7. b), 8. b), 9. b), 10. a).

Foto: Dreamstime

74

Zdroj: p. Flegnerová

REDAKČNÁ RADA

Rebeka B., Merci K., Slávka K., Klaudia L.,

Aďka M., Sára H., Janka S., Veronika M.

Školský Internát Antona Garbana

ZODPOVEDNÉ:

Ing. IRENA KOŠČOVÁ

Ing. VALÉRIA PALMOVSKÁ

Kontakt: werferkaag@gmail.com