



WERFERKA

Školský internát Antona
Garbana,
Werferova 10, 041 15 Košice

INTERNÁTNY ČASOPIS



VÝSTAVKA KNÍH

**“VZDELANIE NEMÁ KONCA.
NIE JE TO O TOM, ŽE PREČÍTATE
KNIHU, PREJDETE TESTOM ALEBO
UKONČÍTE VZDELANIE. CELÝ ŽIVOT,
OD MOMENTU NARODENIA AŽ DO
SMRTI, JE PROCESOM
VZDELÁVANIA.”**

- JIDDU KRISHNAMURTI



VALENTÍNSKA DISKOTÉKA



WERFERKA

INTERNÁTNÝ ČASOPIS

WWW. SIAGARBANA.SK



ŠKOLSKÝ INTERNÁT ANTONA GARBANA
WERFEROVA 10
041 15 KOŠICE



irena.koscova@siagarbana.sk

miroslava.tomkova@siagarbana.sk

OBSAH



INTERNÁTNY ČASOPIS

Obsah	
Úvod.....	3
Aktivity v ŠI.....	4
Korčuľovanie.....	4
Stolnotenisový turnaj dievčat.....	4
Medzinárodný deň pamiatky obetí holokaustu.....	5
Aktivity v ŠI.....	6
Večer spoločenských hier.....	6
Aktivity mimo ŠI.....	7
Jakobov palác.....	7
Medzinárodný deň bezpečnejšieho internetu.....	7
Aktivity v ŠI.....	8
Valentínska diskotéka.....	8
Aktivity v ŠI.....	9
Valentínska výstavka.....	9
Aktivity v ŠI.....	10
Týždeň mozgu.....	10
Dobrovoľníctvo v ŠI.....	11
Hodina deťom.....	11
Svetový deň vody.....	11
Marec – mesiac knihy.....	12
Výstavka kníh z čitateľského klubu.....	12
Literárna súťaž.....	12
Aktivity mimo ŠI.....	13
Mini futbal.....	13
Miklušova väznica.....	13
Aktivity v ŠI.....	14
Jarná výstavka.....	14
Ochutnávka veľkonočných jedál.....	14
Poviedka na pokračovanie.....	15
Na lásku sa čaká 2.....	15
Duševné zdravie.....	16
Environmentálne povedomie našich žiakov.....	17
Škatuľa pre zálohové plastové fľaše.....	17
Deň Zeme v ŠI.....	17
Aktivity v ŠI.....	18
Obchodovanie s ľuďmi.....	18
Priestory v ŠI.....	19
Čo nájdeš v ďalšom čísle.....	19

Čas letí, a už je tu marec. Marec je vždy v niečom jedinečný a u niektorých z nás prelomový. Štvrtáci majú za sebou prvú časť maturity a my im držíme palce, aby to zvládali aj naďalej bez zbytočného stresu. Nezabúdajme však tento mesiac ani na Deň učiteľov 28.03. vďaka, ktorým sa vzdelávame či už v predmetoch v danom odbore alebo sú nám aj príkladom do života.

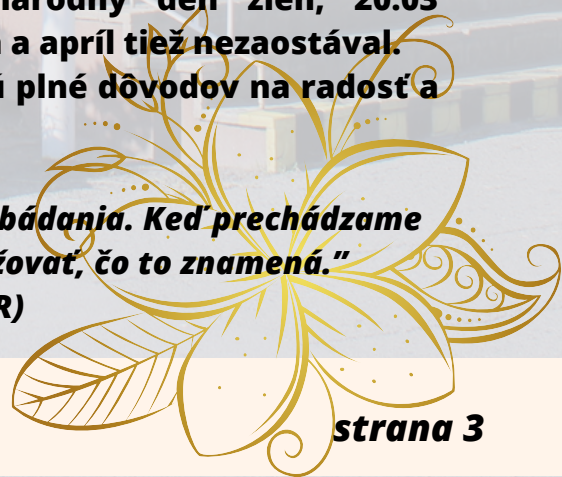
Pomaly sa nám otepluje a dni spríjemňujú lúče slnka. Totiž tento mesiac 21.03. je Prvý jarný deň. Deň nato 22.03 sa oslavuje Svetový deň vody. Voda je základnou podmienkou všetkého života. 22. marec je teda jedinečnou príležitosťou pripomenúť všetkým mimoriadnu dôležitosť vody pre zachovanie životného prostredia a pre rozvoj ľudskej spoločnosti. V mesiaci marec je veľa ďalších významných dní na oslavu 08.03 Medzinárodný deň žien, 20.03 Medzinárodný deň šťastia či 27.03 Svetový deň divadla a apríl tiež nezaostáva.

Zastavme sa a prežívajme výnimočné dni, ktoré sú plné dôvodov na radosť a oslavu.

Tak na záver sa lúčim citátom:

“Knihy nie sú na to, aby ste im verili, ale sú predmetom bádania. Keď prechádzame knihou, nemali by sme sa pýtať, čo v nej je, ale zvažovať, čo to znamená.”

Sisa Šipošová (predsedníčka RR)



Korčuľovanie

Dňa 25. 01. 2023 sa naši žiaci zúčastnili večerného korčuľovania v športovo-zábavnom areáli na Alejovej.

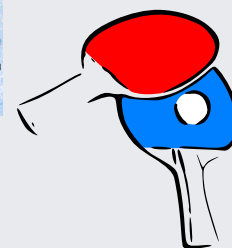


Celointernátnu akciu zorganizovala Mgr. D. Balažková



Stolnotenisový turnaj dievčat

Športovú akciu zorganizovala aj v tomto školskom roku p. Mgr. D Balažková. Víťazky boli odmenené diplomom a sladkou odmenou.



21.03.2023



Výsledky stolnotenisového turnaja

1. Miesto

Michaela Záchejová 10.VS

2. Miesto

Veronika Koniková 7.VS

3. Miesto

Tamara Hermanová 8.VS



Blahoželáme



HOLOKAUST

27. JANUÁR

Pamätník obetiam holokaustu v Košiciach je jednoduchou stavbou z tehál. Pamätník sa nachádza na Idanskej ulici, na mieste bývalej tehelne, odkiaľ odvážali Židov na istú smrť.

Pamätník obsahuje text s názvom Pamätaj v niekoľkých jazykoch a to, v slovenčine, angličtine, maďarčine a hebrejčine. Ďalej sa na ňom píše: „V priestoroch bývalej tehelne bol od konca apríla do začiatku júna 1944 internačný tábor, kde bolo väznených viac ako 10 000 Židov pred odvečením do koncentračných táborov smrti. Po skončení II. svetovej vojny sa z nich vrátilo iba niekoľko sto.“

Zdroj:

<https://kosice.korzar.sme.sk/c/22135576/kosice-uz-maju-pamatnik-holokaustu-kazda-tehla-je-spomienkou.html>

„Svoju múdrosť zakladajte na ľudskosti.“

Konfucius čínsky učiteľ, editor, politik a filozof -551--479 pred n. l.

Na celom svete vrátane Slovenska je dnešok Medzinárodným dňom pamiatky obetí holokaustu, kedy si pripomíname utrpenie miliónov obetí počas druhej svetovej vojny. Tento dátum 27. január sa zároveň viaže k oslobodeniu koncentračného a vyhladzovacieho tábora Auschwitz-Birkenau .

Holokaust predstavoval tragédiu, obrovskú krutosť. Obdobie neľudských činov, prenasledovania a hromadného vyvražďovania počas druhej svetovej vojny. Nacistické Nemecko počas rokov 1933 až 1945 spôsobilo genocídu šiestim miliónom európskych Židov.

Na počesť oslobodenia najväčšieho nacistického vyhladzovacieho tábora Auschwitz-Birkenau (Osvienčim) v roku 1945 bol na Valnom zhromaždení OSN 1. novembra 2005 vyhlásený 27. január za deň, kedy si svetová verejnosť pripomína obeť holokaustu. Dnes, no nielen v tento deň, je potrebné si uvedomiť, že takéto tragédia sa nikdy nesmie opakovať.

Zdroj:<https://www.jazerokosice.s/cms/?p=31258>



Večer spoločenských hier v ŠI 31. 01. 2023

Spoločenské hry sú skvelým prostriedkom ako tráviť čas s rodinou či kamarátmi, zabaviť deti, či si len trénovať mozog. Hry sú staré ako ľudstvo samo.



Foto: Ing. I. Koščová

NAJSTARŠIE HRY NA SVETE

STOLNÉ HRY SA HRALI, CESTOVALI A VYVÍJALI SA VO VÄČŠINE KULTÚR A SPOLOČNOSTÍ V CELEJ HISTÓRII. MNOŽSTVO DÔLEŽITÝCH HISTORICKÝCH MIEST, ARTEFAKTOV A DOKUMENTOV VRHÁ SVETLÁ NA PRVÉ STOLOVÉ HRY, AKO SÚ HERNÉ DOSKY PRE JIROFT V IRÁNE. SENET, NÁJDENÝ V EGYPTE OKOLO ROKU 3500 PRED KRISTOM JE NAJSTARŠIA DOSKOVÁ HRA, O KTOREJ SA VIE, ŽE EXISTUJE. SENET BOL ZOBRAZENÝ NA FRESKE NACHÁDZAJÚCEJ SA V MERKNEROVEJ HROBKE (3300 - 2700 PRED KR.). VEDELI STE, ŽE ŠACH POCHÁDZA Z INDIE? STOLOVÉ HRY V STAREJ EURÓPE SA NENACHÁDZALI VÝLUČNE V GRÉCKO-RÍMSKOM SVETE. ZÁZNAMY ODHADUJÚ, ŽE STAROVEKÁ NÓRSKA HRA HNEFATAFL BOLA VYVINUTÁ NIEKEDY PRED ROKOM 400 PO KRISTOVI. V STAROVEKOM ÍRSKU SA HRA FIDCHELL ALEBO FICHEALL DATUJE K ROKU 144 PO KRISTOVI. KRIEGSSPIEL JE ŽÁNER BOJOVEJ HRY VYVINUTÝ V PRUSKU V 19. STOROČÍ, KTORÝ VYUČOVAL DÔSTOJNÍKOV BOJOVÚ TAKTIKU.

ZDROJ: [HTTPS://AKCNEZENY.SK/HISTORIA-SPOLOCENSKYCH-HIER-AKE-SU-TIE-NAJPOPULARNEJSIE/](https://akcnezeny.sk/historia-spolocenskych-hier-ake-su-tie-najpopularnejsie/)

„Život je ako hra: nezáleží na to ako dlho hráš, ale na tom ako to bolo zahrane ...“

Albert Einstein nemecko-americký fyzik a zakladateľ teórie relativity 1879-1955

JAKABOV PALÁC

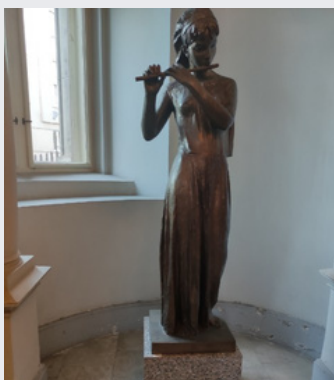
Jakobov palác bol postavený v období 1899 až 1903 projektantom Ing. Arpádov Jakabom, po ktorom palác nesie aj svoj názov.

Na rohu Mlynskej a Štefánikovej ulice v Košiciach stojí krásna historická budova postavená v neogotickom slohu. Ide o Jakobov palác, známy tiež ako Dzivákov palác. Palác bol postavený na pamiatku Kráľovi Matejovi Korvínovi, o čom svedčí aj pamätná tabuľa umiestnená na ľavej strane od hlavnej vstupnej brány. V roku 1945 v Jakobovom paláci sídlil prezident Česko-slovenska Dr. Edvard Beneš, čo deklaruje aj pamätná tabuľa, ktorá je umiestnená na jednu zo stien paláca.

Zdroj: <https://www.kamnavylet.sk/sk/atrakcia/jakobov-palac>



Naši žiaci sa zúčastnili prehliadky Jakobovho paláca s PhDr. Milanom Kolcunom dňa 02. 02. 2023. Akciu zorganizoval PaedDr. M. Demo, PhD.



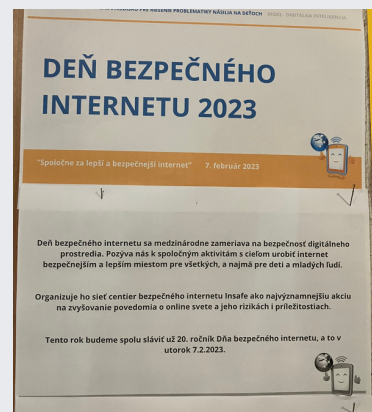
Významné dni v mesiaci február



Dňa **7 februára** si pripomíname
Medzinárodný deň bezpečnejšieho internetu.

Ako sa chrániť pred kybernetickými hrozbami???

1. Pravidelne aktualizuj PC, smartfón, wifi router
2. Nainštaluj si antivirus
3. Používaj silné heslá
4. Prihlasuj sa dvojstupňovo
5. Kontroluj adresy web stránok
6. Zálohuj dáta
7. Chráň si súkromie



VALENTÍNSKA DISKOTÉKA 21. 02. 2023

Akcia ŠI sa uskutočnila 21. 02. 2023
v priestoroch Školskej jedálne.
Diskotéka bola zorganizovaná
p. vychovávateľkou Mgr. J. Dryjovou
v spolupráci s pedagogickými
zamestnancami.



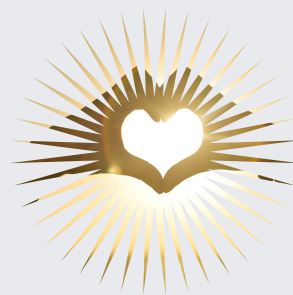
Foto: Ing. I. Koščová

SVIATOK SVÄTÉHO VALENTÍNA SA
KAŽDOROČNE OSLAVUJE 14. FEBRUÁRA, ČO
JE DÁTUM, KTORÝ SI DNES ĽUDIA PO
CELOM SVETE SPÁJAJÚ S ROMANTICKOU
LÁSKOU.

VALENTÍN

„Milovať niekoho znamená byť jediný, čo vidí zázrak, ktorý ostatní nevidia.“ –
Francois Mauriac, francúzsky autor

Valentínska výstavka



FEBRUÁR 2023

Kreatívne žiačky 1. VS, 3. VS, 2. VS, 10. VS a 11. VS sa zapojili do valentínskej súťaže. Všetky boli ocenené za krásnu tvorbu.

Ďakujeme



Foto: Ing. I. Koščová

TÝŽDEŇ MOZGU

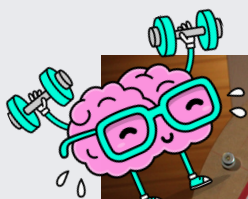
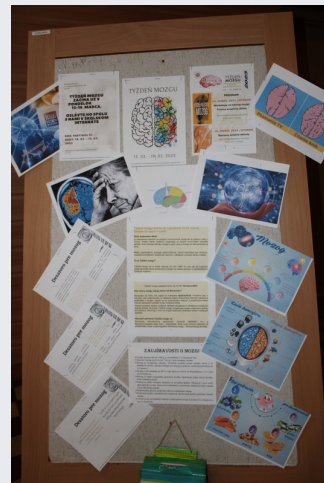
TÝŽDEŇ MOZGU

OD 13. DO 19. MARCA 2023

SA KONALA CELOSVETOVÁ KAMPAŇ TÝŽDEŇ
MOZGU.

CIĽOM TEJTO INICIATÍVY BOLO UPRIAMIŤ POZORNOSŤ VEREJNOSTI
NA ĽUDSKÝ MOZOG, JEHO ČINNOSŤ, MOŽNÉ OCHORENIA A NA
VÝZNAM CVIČENÍ NA PODPORU ČINNOSTI MOZGU.

V ŠI BOLI ZORGANIZOVANÉ VYCHOVÁVATEĽMI RÔZNE SPOLOČENSKÉ,
LOGICKÉ, ŠPORTOVÉ HRY.



Odpoveď:
Najmladšia dcéra sviečku sfúkla, aby nemala možnosť celá dohoriť.



Foto: Ing. I. Koščová

POTRAVINY PRE MOZOG

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

1. Potravinové zdroje vitamínu E, ako je rastlinný olej, semená, avokádo, orechy
2. Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine.
3. Ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny.
4. Tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold.
5. Všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu.
6. Káva, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou môže stimulovať duševnú bystrosť.





HODINA DEŤOM



ZDROJ: [HTTPS://WWW.EDOTACIE.SK/CLANKY/HODINA-DE TOM-JEDNORODICIA-MOZU-OPAT-POZIADAT-O-FINANCNY-PRISPEVOK-2](https://www.edotacie.sk/clanky/hodina-detom-jednorodicia-mozu-opat-poziadat-o-financny-prispevok-2)

Hodina deťom je celoročná verejná finančná zbierka organizovaná Nadáciou pre deti Slovenska od roku 1999. Výťažok zo zbierky putuje na podporu užitočných a jedinečných projektov zameraných na rozvoj osobnosti a tvorivosti u detí, rozvíjanie ich individuálneho potenciálu v závislosti od ich zdravotného stavu, talentu či hendikepu, skvalitňovanie školského prostredia, budovanie komunit i bezpečného prostredia pre deti, ale aj na intervenčné projekty, ktorých cieľom je riešiť problémové situácie detí.

Do verejnej zbierky sa zapojil aj náš školský internát Antona Garbana.

21. 03. 2023

v tento deň naše žiačky z výchovných skupín:

1, 2, 3, 4, 5, 10, 11

vyzbierali pre dobrú vec

404 eur.

Ďakujeme!



SVETOVÝ DEŇ VODY 22. MAREC

Tohtoročná téma s názvom Urýchlená zmena upriamuje pozornosť na vyriešenie krízy nedostatku vody a osvetu v oblasti hygieny. Kampaň s názvom Be the change, teda Buď zmenou, povzbudzuje ľudí ku zmene každodenných návykov a ku šetrnejšiemu zaobchádzaniu s vodou.

Mať jednoducho k dispozícii pitnú vodu nie je samozrejmosť ani v 21. storočí. Svetová zdravotnícka organizácia uvádza, že minulý rok zomrelo na následky zlej kvality vody a hygieny až 1,4 milióna ľudí. 1 zo 4 ľudí, teda až 2 miliardy ľudí po celom svete, trpí nedostatkom pitnej vody. Zároveň existuje predpoklad, že do roku 2050 bude trpieť smädom až 7 miliárd ľudí.



<https://www.sopsr.sk/web/?cl=20997>

„Beda, kto v mori vidí iba vodu, kto nepočuje nemú prírodu, kto v skalách vidí iba skaly.“

Andrej Sládkovič slovenský básnik a prekladateľ 1820-1872



MAREC MESIAC KNIHY

Čitateľský klub ŠI zorganizoval výstavku knižnej ponuky internátnej knižnice. Žiaci si mali možnosť pozrieť aktuálne tituly, ale aj navrhnúť p. vych. Mgr. I. Kapitulovej nákup nových.



Foto: Ing. I. Koščová

LITERÁRNA SÚŤAŽ V ŠI



Vyhodnotenie

POÉZIA:

1. MIESTO: KATARÍNA GROHOLOVÁ 1. VS
2. MIESTO: SÁRA MALAKOVÁ 4. VS A ALŽBETA ŠTUPŇOVÁ 2. VS
3. MIESTO: MICHAELA VÁVROVÁ 5. VS

PRÓZA:

ÚČASŤ: LILIANA JURIŠINOVÁ 11. VS



Foto: Ing. I. Koščová

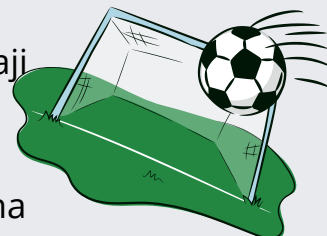
BLAHOŽELNÉ

ORGANIZovali: ING. I. KOŠČOVÁ A MGR. I. KAPITULOVÁ

MINI FUTBAL



Dňa 21. 03. 2023 sa žiaci 13. a 14 výchovnej skupiny zúčastnili na medzi-internátnom turnaji v mini futbale. Žiaci, ktorí reprezentovali náš školský internát získali **4. miesto** spomedzi všetkých tímov. Predmetná akcia sa odohrala na **Strednej odbornej škole Jozefa Szakkayho na Grešákovej 1 v Košiciach**. Na našich chlapcov sme patrične hrdí.



Chlapci, ktorí sa zúčastnili na turnaji:

Lukáš Sirik, Samuel Petergáč, Šimon Podhracký, Samuel Chochol, Richard Rybarčák

ĎAKUJEME CHLAPCI



Miklušova väznica

KATOV BYT



V SRDCI HISTORICKEJ ČASTI MESTA KOŠICE JE SITUOVANÁ EXPOZÍCIA VÝCHODOSLOVENSKEHO MÚZEA. MIKLUŠOVÁ VÄZNICA - KATOV BYT. BUDOVA VZNIKLA SPOJENÍM DVOCH GOTICKÝCH MEŠTIANSKYCH DOMOV POCHÁDZAJÚCICH Z 13.-14. STOROČIA. AKO VÄZNICA SLŮŽILA OD 17. STOROČIA AŽ DO ROKU 1911. LEGENDA HOVORÍ, ŽE BOLA POMENOVANÁ PODĽA KRUTÉHO KATA MIKLUŠA, KTORÝ VRAJ V MESTE PÔSOBIL ZA ČIAS FRANTIŠKA II. RÁKOCIHO.

Zdroj: Miklušova väznica – Vychodoslovenske muzeum (vsmuzeum.sk)

Naši žiaci sa dňa 29. marca 2023 zúčastnili exkurzie do Miklušovej väznice.

Akciu zorganizoval PaedDr. M. Demo, PhD.



JARNÁ VÝSTAVKA

Celointernátnu akciu zorganizovali
vychovávatelky Mgr. art Z. Eotvos a Ing. M. Tomková



Do jarnej výstavky sa zapojili
žiačky z 1.VS, 2.VS, 3.VS, 8.VS
a 10.VS

ĎAKUJEME

OCHUTNÁVKA VEĽKONOČNÝCH JEDÁL



Veľkonočné špeciality pripravili
naše šikovné panie kuchárky,
ktoré ukázali nielen svoje
nadanie, ale taktiež pohľadili
bruška žiakom

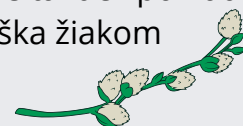
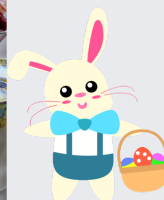


Foto: Ing. M. Tomková

04.04.2023



Aktivitu zorganizovala
Ing. M. Tomková, jedáleň ŠI

Začiatok poviedky v predchádzajúcom čísle

Na lásku sa čaká

Namiesto toho som napísala: „Ak si nerobíš srandu, tak navrhni čas a miesto ty.“ Povedala by som, že to možno ani nie je tak veľmi o odvahe. Skôr o tom, že si neverím. Nedivila by som sa, keby ho napadlo, že sa mi nepáči, alebo že ho nechcem. Opak bol pravdou, ale nedokázala som sa prekonať. Skoro ma presvedčil, že to nie je vtip, pretože napísal, nech navrhnem miesto ja a čas navrhne on. Už si ani nespomínam, čo som odpísala, ale nikdy sme vonku nešli sami dvaja. Prestali sme komunikovať. Nie preto, že by sme sa pohádali, alebo niečo podobné. Asi ho prestalo baviť sa snažiť o niečo, čo nikam nevedlo. Uvedomujem si, že to je moja chyba, ale začala som to tak vnímať až príliš neskoro. Zo dňa na deň sa mi už neozval a hnevalo ma to, lebo som ho mala rada. Ale nechcela som mu písať prvá. Nerada to robím pri ľuďoch, na ktorých nie som zvyknutá. A nerada to robím aj preto, že sa bojím, že budem človeka otravovať. Prešli týždne, ale ani za jeden ten týždeň, neprešiel deň, kedy by som na neho nemyslela, kedy by som nemala chuť sa mu ozvať. Lenže potom prišiel zvrät a zmenilo to celé moje chápanie a rozmýšľanie. Bol Silvester a ja som išla oslavovať k Izabele, ktorá mala voľný dom. Nebolo to nič špeciálne. Boli sme tam štyri kamarátky. Mali sme nejaké víno, šampanské a nejakú ochutenú vodku.

Púšťali sme modernú hudbu a hrali sme karty - proti ľudskosti. Úprimne som sa bavila a bolo to tuším po prvýkrát, kedy som nemyslela na Maťa. Vedela som iba toľko, že neoslavovali doma. Boli preč aj s partiou. Ale povedala som si, že sa nebudem na Silvestra zaujímať o neho, pretože by som nemala potom dobrú náladu a toľko pozitívnej energie. Ale dlho mi to nevydržalo, keďže jeho kamaráti dávali fotky a videá na sociálne siete, takže som videla kde sú, aj u koho sú. Na nový rok som vstala a zažila som nemilé prekvapenie od môjho kamaráta. Bolo to video na internete a bolo tam vidno Maťa a nejaké neznáme dievča, ktoré som absolútne nepoznala. Tancovali spolu. Keď som to video videla a všimla som si ako sa smial, niečo sa vo mne zlomilo. Hoci sme spolu nechodili a nič sme spolu nemali, ublížilo mi to. Cítila som voči nemu hnev aj kvôli tomu, že mi to prišlo hlúpe, že pred týždňom chcel ísť na rande so mnou a teraz si užíva prítomnosť iného dievčaťa. Možno som nebola príliš dobrá pre neho a uvedomil si to pri druhom dievčati. Od toho dňa zmizli tie nepochopiteľné pocity a vznikol z toho hnev. Jeden druhému sme sa ani neozvali a stála som si za tým, že chcem zabudnúť na neho, tak ako on na mňa. Ale bolo to vôbec možné, ak tu bol stále niekto, kto mi ho pripomenul?

Autorka: Moon

Myslím tým nášho kamaráta Peťa. Stále zvykol sám od seba hovoriť o ňom a o tom dievčati, ktoré sa volalo Sofia. Nebavilo ma počúvať, kedy a kde a u koho sa bozkávali a že spolu asi chodia. Tak mi to hovoril Peťo: „Asi spolu chodia“. Nebavilo ma to z dôvodu, že som sa musela tváriť, že mu to ako kamarátovi prajem, že mi to neublížilo a že mi to je jedno. Ale riadila som sa tým, že budem sama seba presvedčovať, že ma to nezaujíma, až kým ma to naozaj prestane zaujímať. A darilo sa mi to, až do momentu, kedy som si prečítala správy od Izabely. Bola som unavená a tak som išla cez deň spať a vstala som až v neskorú večernú hodinu. Keď som vstala, videla som niekoľko zmeškaných novorov od Izabely a niekoľko správ od nej, v ktorých sa písalo, nech idem hneď vonku, lebo tu je Maťa aj s nejakým dievčaťom. A opis sedel na Sofiu. Neľutujem toho, že som v tom momente spala, práveže som bola dosť rada. Aspoň som ich nemusela mať na očiach, čo by mi neprospievalo a bola by som len smutná. Chcela som sa sústrediť na seba. Chcela som zmeniť svoj výzor, aby som mala lepší pocit, ktorý by mi pomohol vyhodiť Maťa z hlavy...

Pokračovanie v ďalšom čísle



Duševné zdravie

PÍŠE: ŽOFKA URBANOVÁ

Duševné zdravie je základom celkovej pohody a je veľmi dôležité si uvedomiť význam tohto problému. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je duševné zdravie stavom pohody, v ktorom si jednotlivec uvedomuje svoje schopnosti, dokáže sa vyrovnáť s bežným životným stresom, dokáže produktívne pracovať a prispievať k rozvoju svojej komunity. Problémy s duševným zdravím sú, bohužiaľ, bežné na celom svete a postihujú ľudí všetkých vekových kategórií, pohlaví a prostredia. Problémy s duševným zdravím sa môžu pohybovať od miernych stavov, ako je úzkosť a depresia, až po závažnejšie stavy, ako je bipolárna porucha a schizofrénia. Je dôležité pochopiť, že problémy s duševným zdravím sa dajú liečiť a existujú spôsoby, ako zlepšiť duševné zdravie.

Existuje niekoľko spôsobov, ako pomôcť ľuďom zlepšiť ich duševné zdravie. Po prvé, kľúčové je zvyšovať povedomie a vzdelávať o otázkach duševného zdravia. Vďaka podpore informovanosti môžu ľudia včas rozpoznať príznaky problémov s duševným zdravím a vyhľadať pomoc. Vzdelávanie o duševnom zdraví môže tiež pomôcť znížiť stigma, ktorá ho obklopuje. Stigma môže ľuďom brániť v tom, aby vyhľadali pomoc, pretože sa obávajú, že budú odsúdení alebo diskriminovaní. Vzdelávanie ľudí o duševnom zdraví môže pomôcť vytvoriť spoločnosť, ktorá bude viac prijímajúca a pochopiteľná.

Po druhé, je nevyhnutné zabezpečiť prístup k službám duševného zdravia. Služby duševného zdravia môžu zahŕňať terapiu, poradenstvo a lieky. Bohužiaľ, služby duševného zdravia nie sú vždy ľahko dostupné alebo cenovo dostupné. Vlády a organizácie môžu spolupracovať pri poskytovaní duševného zdravia. Vytváranie podporného prostredia a odstraňovanie stigma môže tiež pomôcť ľuďom, ktorí majú problémy s duševným zdravím, aby sa cítili viac prijatí a podporení vo svojom okolí. Je dôležité zdôrazniť, že problémy s duševným zdravím sa nedajú ignorovať alebo zamietnuť. Je potrebné ich brať vážne a využívať dostupné zdroje a podporu na zlepšenie duševného zdravia. Ak máš ty alebo niekto, koho poznáš, problémy s duševným zdravím, neváhaj vyhľadať pomoc a podporu. Existuje veľa zdrojov a možností na zlepšenie duševného zdravia, takže neváhaj a urob krok k lepšiemu duševnému zdraviu už dnes.

Napriek tomu, že problémy duševného zdravia môžu byť pre mnohých ľudí veľmi ťažké, je dôležité si uvedomiť, že existujú spôsoby, ako sa s nimi vyrovnáť. Pomocou vhodných nástrojov a podpory je možné zlepšiť duševné zdravie a zvládať problémy, ktoré nás trápia. V prípade, že sa cítite nízko, smutno alebo prekonávate nejaké ťažkosti, neváhajte vyhľadať pomoc a podporu od svojich blízkych alebo špecialistov v oblasti duševného zdravia.

Dôležité je aj uvedomiť si, že nie sme sami. Problémy s duševným zdravím postihujú mnohých ľudí a je dôležité otvorene hovoriť o svojich pocitoch a problémoch. Ak sa cítite zle, nebojte sa vyhľadať pomoc a podporu od svojich blízkych alebo špecialistov v oblasti duševného zdravia. Môžete sa rozhodnúť získať podporu prostredníctvom terapie, psychiatrie alebo iných služieb v oblasti duševného zdravia.

Napriek tomu, že je dôležité zlepšiť duševné zdravie, nezabúdajme, že život je o rovnováhe a o tom, aby sme si užívali radosťné chvíle a stretávali sa s priateľmi a rodinou. Je dôležité si nájsť čas pre seba a robiť veci, ktoré nás robia šťastnými a naplnenými. To môže zahŕňať konanie hobby, cestovanie, cvičenie alebo čítanie kníh.

V konečnom dôsledku je dôležité uvedomiť si, že duševné zdravie je dôležitým aspektom nášho celkového blahobytu a je potrebné naň dbať rovnako ako na fyzické zdravie. Zlepšenie duševného zdravia nám umožní prekonať ťažkosti a viesť plnohodnotný a šťastný život.

Deň Zeme v ŠI

ENVIRONMENTÁLNE POVEDEMIE NAŠICH ŽIAKOV

Ako žiačky 5. VS vytvorili škatuľu na triedenie plastových zálohových fliaš pod vedením Ing. J. Kerestiovej. Čím inšpirovali aj ostatných na ochranu životného prostredia pred plastovým odpadom.



Foto: Ing. J. Kerestiová

Deň Zeme vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Iniciátorom bol environmentálny aktivista, senátor Spojených štátov z Wisconsinu, Gaylord Nelson. Tento deň sa začal oslavovať od roku 1970. Jeho cieľom je pripomenutie si našej závislosti na cenných daroch poskytované Zemou. Je potreba si uvedomiť, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatelné, a preto sa treba venovať otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť jej poklady pre budúce generácie ľudí a ostatných tvorov žijúcich na Zemi.



Foto: Ing. I. Koščová



18. 04. - 19. 04. 2023



Vezmite si zo zeme len to, čo potrebujete, a nechajte ju tak, ako ste ju našli.
Indiánske príslovie

Obchodovanie s ľuďmi



Zdroj: <https://www.minv.sk/?obchodsludmi>

Obchodovanie s ľuďmi predstavuje závažný fenomén, ktorý zasahuje krajiny po celom svete. Boj proti tomuto fenoménu je neľahký aj vzhľadom na to, že sa neustále objavujú nové spôsoby jeho páchania. Podobne ako mnohé iné nelegálne činnosti, aj obchodovanie s ľuďmi organizujú najmä rozsiahle, hierarchicky štruktúrované zločinecké skupiny. Obchodníci s ľuďmi prekračujú hranice suverénnych štátov vďaka moderným technickým a komunikačným systémom, ako aj nepriaznivým podmienkam spôsobených hospodárskymi či humanitárnymi krízami a prekážkam vo vzájomnej komunikácii príslušných orgánov zodpovedných za boj proti tomuto fenoménu.

V ŠI 13. 04. 2023 sa uskutočnila beseda s p. kpt. **Mgr. Denisou Babiarovou** z OR PZ v Košiciach



Foto: Ing. I. Koščová

Popri obchodovaní s drogami a nelegálnom obchode so zbraňami sa z obchodu s ľuďmi stal jeden z troch najvýnosnejších a zároveň aj najrýchlejšie sa rozvíjajúcich druhov organizovanej trestnej činnosti.

Ide pritom o vážne porušovanie ľudských práv – zneužívaním osôb na vlastné obohacovanie proti ich vôli s využívaním rôznych mechanizmov a praktík narúšajúcich integritu obetí. Nezriedka sú obeť obchodovania s ľuďmi týmito následkami poznačené na celý život!

Organizovala: RNDr. D. Hudáková - koordinátorka prevencie drogových závislostí a iných sociálno-patologických javov.

PRIESTORY V ŠI

zrenovované



Denná izba č. 309



Posilňovňa izba č. 9



Foto: Ing. I. Koščová

Čo nájdeš v ďalšom čísle časopisu

Rozlúčka s maturantmi
Uvedenie knihy S. Maľakovej
Literárne práce z Literárnej súťaže
Ukážka policajnej kynológie
Svetový deň slnka
Alkoholizmus
Kam na letné prázdniny
a iné.....

Predsedníčka RR: Sisa Šipošová

Koordinátorky časopisu: Ing. Irena Koščová
Ing. Miroslava Tomková

Do časopisu prispeli: Sisa Šipošová
Moon
Žofia Urbanová

irena.koscova@siagarbana.sk

miroslava.tomkova@siagarbana.sk

Hádanka



Záhada so sviečkou

Starší muž žil na dedine so svojimi troma dcérami. Jedného dňa však veľmi ochorel a Smrť si prišla po jeho dušu. Najstaršia dcéra ju však uprosila, aby nechala žiť ich otca ešte aspoň dva roky. Smrť súhlasila, no o dva roky si znova prišla po dušu starého muža, keď k nej prehovorila prostredná dcéra, ktorá prosila za život otca ešte aspoň na jeden rok. Smrť znova súhlasila.

Po slúbenom roku prišla Smrť tretíkrát a tento raz k nej pristúpila najmladšia dcéra s horiacou sviečkou v rukách a prosbou, aby nechala žiť jej otca aspoň pokým sviečka úplne nedohorí. Smrť súhlasila a už sa nikdy viac nevrátila, presne, ako to mala najmladšia dcéra aj v pláne.

Ako je to možné?

Zdroj: <https://emefka.sk/logicke-hadanky-ktore-ti-potrapia-mysel/>

Odpoď hľadaj na niektorej stránke časopisu!