

Školský internát Antona Garbana

Werferova 10,

041 15 Košice



W E R F E R K A

Internátny časopis



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

Charlie Chaplin

britský komediálny herec a filmár 1889 - 1977



„Ak chceš byť múdrom, nauč sa rozumne spytovať, pozorne počúvať, pokojne odpovedať, a keď nemáš čo povedať, prestaň hovoriť.“

Johann Kaspar Lavater

Internátny časopis

W
E
R
F
E
R
K
A

Školský Internát
Antona Garbana



OBSAH

ÚVOD.....	3
Kurz prvej pomoci.....	4
Benefity pozitívneho myslenia.....	5
Deň mlieka v školskom internáte.....	6
Tanec – Vanessa Džuganová.....	7
Svetový deň úsmevu.....	8
Svetový deň duševného zdravia.....	9
Klimatická spravodlivosť.....	10
Environmentálny aktivizmus – Olívia Staviarska.....	11
Potravinová kríza – Ema Boóczová.....	12
Jesenné kreácie.....	13
Pedagogický zbor.....	14
Ponuka záujmových útvarov v ŠI.....	15
Osemsmerovky.....	16
Na biliard treba trpezlivosť.....	17
Pýtame sa vedcov.....	18
Redakčná rada.....	19

Milí čitatelia

Aj je to tu opäť. Zavreli sme dvere za prázdninami a je tu opäť nový školský rok. Je na čase sa zorientovať, vziať všetky sily a pustiť sa do školského roku 2021/2022.

Bolo, je a aj to bude náročné, najmä v tejto situácii, keď nás obklopuje vírus Covid-19.

Sme na pôde školského internátu Antona Garbana, či už ako prváci alebo končiaci.

Želáme prvákovi, druhákovi, tretiakovi trpezlivosť prekonať nepredvídateľné okolnosti, akými sú karanténa a dištančné vzdelávanie. Končiacim pevné nervy a čo najlepšie výsledky na maturitách.

Nezabudnime nosiť rúška, dezinfikovať si ruky a dodržiavať opatrenia....

Silvia Šipošová (11. VS)

Kurz prvej pomoci

20. októbra
2021



Žiačky sa 20. 10. 2021 zúčastnili celointernátnej akcie

„**Kurz prvej pomoci**“, ktorú viedol skúsený záchranár z LSPP.

Najskôr oboznámil prítomných o teoretických poznatkoch z oblasti prvej pomoci, potom ukázal ako sa poskytuje prvá pomoc. Žiačky si aj samé vyskúšali ako pomoc poskytnúť. Záver bol určený na diskusiu a otázky zo strany našich žiačok.

Akcia sa uskutočnila v priestoroch školskej jedálne.

Organizácia: Mgr. D. Balažková (7. VS)

Benefity pozitívneho myslenia



Výskum pozitívneho myslenia sa začal už v osemdesiatych rokoch. Viaceré štúdie odvtedy potvrdili, že optimizmus je úzko spojený s telesnou aj duševnou pohodou. Pozitívne myslenie môže znížiť riziko úmrtia na kardiovaskulárnu chorobu, predĺžiť život, pomáha nám lepšie zvládať stres a je zadarmo. Priaznivé účinky optimistického pohľadu na svet si od roku 2003 každoročne 13. septembra pripomíname v rámci Dňa pozitívneho myslenia.

https://www.sav.sk/?lang=sk&doc=services-news&source_no=20&news_no=9842

1. Všímajme si, ako vnímame udalosti okolo nás. Hodnotíme ich negatívne alebo sa snažíme vo všetkom nájsť aj niečo pozitívne? Často sú naše reakcie automatické, avšak ak si ich začneme viac uvedomovať, môžeme odhaliť spôsob, akým myslíme.

2. Uvedomme si negatívne myšlienky a premeňme ich na pozitívne. Zmena perspektívy alebo uhla pohľadu je dôležitým prvkom pozitívneho myslenia. Neznamená to, že nevidíme to negatívne, ale že ak si máme vybrať na čo sa sústredíme, tak to bude to pozitívne.

3. Taktiež pomáha, ak si uvedomíme, že **naše myšlienky sú len myšlienkami** a nedovoliíme, aby boli podkladom pre naše hodnotenie, presvedčenia alebo správanie.

4. Často sa za našimi negatívnymi myšlienkami ukrýva strach alebo úzkosť z niečoho, čo nás môže čakať v budúcnosti. **Návrat do prítomného okamihu** pomáha eliminovať tieto úzkostné negatívne myšlienky.

5. Aj drobnosti pomáhajú vylepšiť našu náladu. Môže to byť fotografia niekoho, kto nám je veľmi blízky alebo spomienka na dovolenku či výlet. K budovaniu pozitívneho myslenia prispieva aj uvedomovanie si vecí, za ktoré sme vďační prípadne pravidelná večerná rekapitulácia toho, čo sa nám počas dňa páčilo či podarilo.

DEŇ MLIEKA V ŠKOLSKOM INTERNÁTE

Svetový deň mlieka

v školách je medzinárodnou každoročnou udalosťou podporovanou a propagovanou od roku 2000 Organizáciou pre výživu a poľnohospodárstvo.

Mlieko a mliečne produkty pomáhajú naplniť požiadavky na plnohodnotnú výživu rastúceho organizmu.

Podstatou tohto dňa je oslava významu mlieka v školách.

Je to spôsob, ako sa zamerať na pomoc deťom, zvýšiť ich povedomie, upozorniť na dôležitosť pitia mlieka v školách a na jeho zdravotné prínosy pre rastúce deti.



21. októbra 2021

Naším žiakom bola pripravená večera s prídavkom mlieka a mliečnych výrobkov. Akciu zorganizovala školská jedáleň internátu.

Prezentáciu zameranú na svetový deň mlieka pripravila p. vychovávateľka V. Flegnerová

TANEC

Ak by som mala zhrnúť v krátkosti čo tanec vlastne je a znamená tak je to zobrazenie reálnej skutočnosti pohybom. Tanec je v podstate umelecky pohyb, ktorý vyjadruje nejaké city, nálady alebo nejaký dej.

Tanec pochádza ešte z obdobia praveku, kde prebiehali rituálne obrady ktoré predvádzal šaman. V tomto období existoval len sólový tanec alebo skupinový (kmeňový) tanec. Netancovalo sa v pároch. Sólový tanec bol braný ako umenie a ten skupinový ako rituál.

Tance delíme na: základné delenie, podľa počtu tanečníkov, podľa obdobia a podľa oblasti pôvodu.

Na Slovensku je najznámejší a najrozšírenejší druh tanca ľudový tanec.



Ilustrácia:
Noémi Molnárová (11. VS)

Ako pojem tradičný ľudový tanec môžeme chápať aj ako tanečné a pohybové umenie, predovšetkým vidieckeho ale aj meštianskeho obyvateľstva. Tvorcami ľudového tanca boli najmä roľníci, pastieri a remeselníci. Popri práci si čas skracovali a spríjemňovali zo začiatku spevom do ktorého začali vkladať nejaké kroky z ktorých vznikli tance.

Tanečný repertoár sa skladá z rôznych vývinových období. Otvplyvňujú ho miestne, národné, ale aj nadnárodné tradície (napríklad Chorovody, Turíce, fašiangové tance). K novším druhom patria aj tance novouhorskeho štýlu (verbung, čardáš), ale aj tance západoeurópskeho typu (valčík, polka). Najbohatšiu skupinu tvoria párové tance. Okrem tanečných zábav ktoré sa konali každú nedeľu bol tanec súčasťou kalendárnych zvykov, ako: fašiangy, Veľká Noc, 1. Máj, Turíce, dožinky.

Tance sa taktiež delia podľa regiónov a každý svoj región má svoje typické znaky a prvky. Hoci je pre Slovensko typickým tanečným druhom ľudový tanec, tak sa na Slovensku začali postupne rozvíjať aj ďalšie druhý rôznych tancov.

Vanessa Džuganová (11. VS)

Svetový deň úsmevu

Úsmev je čarovný výraz našej tváre. Prečo čarovný? Pretože jeden úsmev dokáže rozveseliť mnoho ľudí.



Zdroj: <https://cs.everaoh.com/svetovy-den-usmevu/>

Čo je vlastne ten Svetový deň úsmevu?

Je to deň, ktorý sa oslavuje od roku 1999. Iniciátorom bol Hervey Richard Ball, ktorý v roku 1963 vytvoril „smajlíka“ symbol šťastia a dobrej vôle, ktorý doteraz veľmi dobre poznáme všetci a používame pri komunikácií, napr. cez sociálne siete.

Tento deň je určený na dobré skutky, dobrú náladu a na pochopenie sily úsmevu, ktorý robí naše dni krajšími



Foto: Mgr. art. Zuzana Eötvös

Dňa **29. 09. 2021** sa pri príležitosti

Svetového dňa úsmevu

uskutočnil celointernátny zábavno-súťažný večer v jedálni internátu.

Na našom súťažno-zábavnom večeri, ktorý sa konal medzi 17:00 – 18:00 hodinou sa zúčastnilo 5 výchovných skupín. Súťaž pozostávala z 5 kôl a z toho 1 kolo hudobné, keďže v tento deň je aj svetový deň hudby. Všetci súťažiaci boli ocenení.

Heslom tohto večera boli zábava, dobrá nálada a hlavne úsmev. Organizáciu mali pod palcom p. vychovávateľky **Ing. V. Palmovská a Mgr. J. Dryjová.**

Na chvíľu sa zastavte a skúste si život predstaviť bez úsmevu. Páčil by sa vám? Mne nie a som presvedčená, že ani Vám. Jasné, že sa stane to, ak máte zlý deň, že sa vám usmievať nechce, ale verte mi, že by ste sa mali usmiať, pretože ten jeden úsmev vám možno dodá silu, ktorú práve potrebujete.

Tak a teraz je ten priestor na dnešný úsmev. „USMEJ SA!“

Silvia Šipošová (11. VS)

10. október 2021

Svetový deň duševného zdravia

V roku 1991 Svetová federácia za duševné zdravie (WFMH) vyhlásila 10. október za Svetový deň duševného zdravia, s cieľom zvýšiť informovanosť verejnosti v otázkach duševného zdravia na celom svete. 10. októbra, ktorý je určený ako Svetový deň duševného zdravia, uplynie viac ako 18 mesiacov od začiatku pandémie COVID-19.

Vo všetkých krajinách takmer bez rozdielu však mala pandémia veľký vplyv na duševné zdravie ľudí. Zvlášť postihnuté sú niektoré skupiny, vrátane zdravotných a iných pracovníkov v prvej línii, študentov, ľudí žijúcich osamote a osôb s už existujúcimi duševnými chorobami. Prieskum WHO uskutočnený v polovici roku 2020 zároveň jasne ukázal, že služby súvisiace s duševnými, neurologickými poruchami a poruchami užívania návykových látok boli počas pandémie výrazne narušené.

Depresia je častý duševný stav. U niektorých ľudí je depresia mierna a krátkodobá; pre ostatných je to môže byť vážnejší a dlhodobejší stav. Niektorí ľudia zažijú tento stav raz, iní viackrát, ďalší ho zažívajú veľmi často.

Depresia sa prejavuje príznakmi ako smútok, poruchami spánku, prehĺbenými obavami o svoj zdravotný stav, strachom, pocitmi napätia, nervozitou, stratou sebavedomia, únavou, bezmocnosťou.

V najhoršom prípade môže depresia viesť až ku samovražde. Je však možné urobiť veľa v rámci prevencie a v liečbe depresie a pomoci ľuďom, ktorí premýšľajú o samovražde.

Čo robiť, ak sa cítite skleslo alebo ak si myslíte, že máte depresiu

- Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete.
- Vyhľadajte odbornú pomoc.
- Pokračujte v aktivitách, ktoré vás bavili, keď vám bolo dobre.
- Ostaňte v spojení. S rodinou a priateľmi.
- Dodržujte pravidelné stravovacie návyky a spánok.
- Pravidelne cvičte, aj keď je to iba krátka prechádzka.
- Vyhýbajte sa požívaniu alkoholu a berte iba predpísané lieky.
- Pamätajte: Dá sa toho urobiť veľa, aby sa dalo depresii predísť a liečiť ju aj vo vyššom veku.

Zdroj:

<http://www.ruvzmi.sk/index.php/2012-01-15-18-00-1/126-pzazs/informacie-odd-pzazs/912-10-oktober2021-svetovy-den-dusevneho-zdravia-2>



Foto: Ing. Irena Koščová

*V školskom internáte 21. 10. 2021 akciu
Deň duševného zdravia
zorganizovala a dala do povedomia žiakov
a žiačok p. vychovávateľka
Ing. Valéria Palmovská*

V RÁMCI EURÓPSKEHO AKČNÉHO TÝŽDŇA 9.–16. OKTÓBRA VYHLASUJE O.Z. POLE SÚŤAŽ PRE ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL

KLIMATICKÁ SPRAVODLIVOSŤ

V rámci Európskeho týždňa akcie vyhlásilo **o.z. Pole** celoslovenskú súťaž pre študentov stredných škôl

Najlepšia esej o klimatickej spravodlivosti.

Súťaž prebiehala od 9. októbra do 23. októbra 2021 a mohol sa do nej zapojiť každý študent/študentka strednej školy. Registrovať sa bolo potrebné do 16. októbra 2021 na

<https://forms.gle/zAbcKxhAFR3tEinw9>

Témy súťaže:

Klimatická spravodlivosť
Potravinová spravodlivosť
Environmentálny aktivizmus



Zdroj: Foto o.z. Pole

Vyhodnotenie súťaže
prebiehalo online cez
aplikáciu Zoom

04. 11. 2021 o 19:00

Za školský internát mali súťažiť štyri žiačky z 11. VS a 4. VS.

Súťažné eseje odovzdali

Ema Boóczová a Olívia Staviarska (11. VS)

Súťaž usmerňovala p. vychovávateľka Ing. Irena Koščová

Environmentálny aktivizmus

Všade okolo nás je životné prostredie. Prírodné prostredie, ako je vzduch, voda, pôda, rastlinstvo a živočíšstvo, pomáhajú človeku prežiť, a on zasa vytvára umelé prostredie. To nás, ale oberá o zdravé živobytie. Mysleli ste si, že čím modernejšia doba je, tým lepšie a prepracovanejšie možnosti budú pre čisté podmienky vo svete, no v skutočnosti je to úplne naopak.

Environmentálna záťaž je znečisťovanie životného územia aj práve človekom. Toto znečisťovanie je, čo sa týka ovzdušia, celoeurópskym a hemisférickým problémom. Všetky látky, ktoré idú samozrejme do ovzdušia, dokážu s vážnymi následkami vplývať na ekosystémy, no taktiež na naše dôležité a jedinečné ľudské zdravie. Povieme si o niekoľkých zdrojoch, ktoré tejto činnosti napomáhajú. Pri výrobe elektriny, v doprave alebo v domácnostiach sa spaľujú fosílna palivá. Sú hlavným zdrojom energie a majú priamy vplyv na skleníkový efekt. Pochádza z nich takmer 80% emisií oxidu uhličitého, čo môžeme vidieť ako následok respiračných a kardiovaskulárnych ochorení, pričom náš metabolizmus nie je dostatočne vyvinutý na takéto škodlivé látky. Vzhľadom na to je naše zdravie naozaj v obrovskom nebezpečenstve. Aj sopečné erupcie, prach naviaty vetrom, morská soľ a jej spršky sú príkladmi prírodných zdrojov emisií. Čo by sa ale mohlo stať, ak s tým nič neurobíme? Už teraz dýchame dostatočne znečistený vzduch, pretože ani polovica z nás na tomto svete nijako nepomáha planéte. So všetkým síce napredujeme tým, že zlepšujeme kvalitu nášho komfortu, ale neuvedomujeme si, že čím viac technológií, automobilov a i. sa vyrába a čím viac energie využívame, tým viac v skutočnosti trpíme. Nieкто pre to predsa musí niečo urobiť. Napríklad v amerických prezidentských voľbách v roku 2020, zvíťazil Joe Biden. Chystá sa investovať do zelenej budúcnosti a teda výrazne zmeniť situáciu ekologických podmienok a klimatickej krízy.

Európska únia má taktiež dlhodobý cieľ dosiahnuť, aby nízke kvality ovzdušia neohrozovali ľudské zdravie či životné prostredie. Podniká kroky na mnohých úrovniach prostredníctvom právnych predpisov alebo medzinárodnými, vnútroštátnymi aj regionálnymi orgánmi. Ich cieľom je znížiť mieru vystavenia znečisťovania ovzdušia. Robia teda všetko pre to, aby sme sa my cítili dobre. Aby naša generácia a s ňou aj všetky ďalšie mohli dýchať s pocitom, že nedýchajú škodlivé látky, že nedýchajú odpad.

Každý z nás prispieva svojou existenciou tejto planéte. Či už sme sa rozhodli čo i len kúsok napomôcť, alebo si takéto a veľa iných článkov otrávene prečítame, no nevenujeme tomu aj tak žiadnu pozornosť. Prečo by len špecialisti a odborníci mali opravovať naše chyby? Všetci sme zodpovední za to, v akom prostredí práve teraz žijeme-nieкто viac a nieкто menej, a naša budúcnosť patrí nám. Môžeme si vybrať, ktorou cestou sa vydáme, no nevyberáme si, aký vzduch dýchame. Pokúsme sa ho urobiť čistejším a príjemnejším. Urobme tento svet lepším nie len pre nás, ale aj pre celé ľudstvo, a naša planéta sa nám poďakuje. Je predsa to jediné, čo máme.

Olívia Staviarska (11. VS)

fb/BuducnostJeZelena | BuducnostJeZelena@gmail.com



POTRAVINOVÁ KRÍZA

Určite, každý z Vás poznáte vetu " Čo by za to dali deti v Afrike... ?" Väčšinou sa táto veta, hovorí deťom, avšak podľa môjho názoru si málokto uvedomí význam tejto vety alebo niečo pre to urobí. Podľa článkov, ktoré som našla, je Afrika jednou z najchudobnejších kontinentov sveta, avšak po korona kríze, nemá tento problém len Afrika. Hrozí potravinová kríza celému svetu a to aj na Slovensku.

Potravinová kríza nie je novinkou v našom svete. Od nepamäti sa píše o hlade, biede, smrteľných chorobách a chudobných častiach sveta. V čase koronakrízy sa zásadne všetko zhoršilo a nejde len o zmenu klímy, ktorú vnímame aj tu na Slovensku (ako napríklad vysoké teploty, náhle zmeny počasia...), ale aj o potravinársku krízu, do ktorej sa dostali mnohí.

Všetko je to aj kvôli tomu, že sa extrémne dvíhajú ceny a predovšetkým sa dvíhajú ceny za energiu, ktorú potrebujú nie len bežní ľudia vo svojich domácnostiach, ale aj školy, obchodné centrá, supermarkety či veľké firmy, ktoré nás zásobujú najzákladnejšími potravinami, ktoré k životu potrebujeme, pretože bez potravín (látok a živín, ktoré v sebe majú) by sme prežili max 3 dni.

„Od plynu a elektrickej energie (ktorej cena sa zvýšila o niekoľko desiatok percent) sme pri našej výrobe úplne závislí. Ak vláda zlyhá pri riešení tejto energetickej krízy, čoskoro sa môže stať, že na pultoch obchodov bude problém nájsť čerstvý chlieb a pečivo. A ak, tak za výrazne vyššie ceny. Môže sa stať, že potravinárska výroba na Slovensku skolabuje. V rámci porovnávania je rozdiel v tom, že trh vo Francúzsku, Veľkej Británii a Nemecku ovládajú prevažne domáce obchodné systémy, zatiaľ čo v strednej Európe dominujú zahraničné reťazce a tie využívajú možnosti dovozu na stupňovanie tlaku na domácich dodávateľov.“

Dôsledky pandémie sú výnimočné a nemôžeme ich porovnávať s dôsledkami iných kríz posledných rokov. Najsmutnejšie je na tom všetkom je to, že málokto pre to niečo robí. V podstate, to čo práve zažívame sme si spôsobili my sami. My sme si znečisťovali (a stále aj znečisťujeme) prostredie a my si to teraz musíme aj odnieť. A všetko to dopadá aj na klímu či potravinársku krízu. A tak sa pýtam: "Stojí nám naša lenivosť a nezodpovednosť voči našej planéte natoľko, aby sme hazardovali s vlastným životom?". Odpoveď na moju otázku asi veľmi dobre poznáte.

Čo by sa podľa mňa malo zmeniť? V prvom rade, by ľudia, ktorí riadia tento štát sa mali najprv zaoberať dôsledkami, ktoré zanechala pandemická kríza (nezamestnanosť, klíma či znečisťovanie prírody/ovzdušia, a tak ďalej) a až potom zvyšovať ceny za smeti, dane či energie. Pretože jedno i druhé je od seba závislé. A moja druhá otázka znie: "Kam tento svet speje? Prečo nerobíme niečom preto, aby sme sa mali lepšie? Fakt si myslíme, že sa stačí len sťažovať a pre to neurobiť nič?" Odpoveď je nie, nestačí to. A môže táto situácia trvať niekoľko desiatok rokov... kým MY preto niečo neurobíme, nič sa nezmení. Veľmi ma mrzí kam toto všetko smeruje a bojím sa, že ak to čoskoro neskončí nedopadne to dobre ani s nami a už vôbec nie s našou planétou.

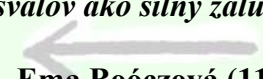
Preto prosím, aby sme sa naučili vážiť si to čo máme, nežiať veľa a snažiť sa urobiť tento svet lepším. Pretože nikto iný to za nás nespraví. Verím, že spoločnými silami to zvládneme.

A na záver si dovoľm doložiť citát od Petra Gregora, ktorý podľa mňa, vystihuje momentálnu situáciu dokonale:

„Krátka správa o stave sveta – Na Atlasovi, ktorý ešte stále drží na pleciach túto zemeguľu, neobdivujem ani tak silu svalov ako silný žalúdok.“



REGISTRUJ SA DO 16. 10. 2021 NA



Ema Boóczová (11. VS)

fb/BuducnostJeZelena | BuducnostJeZelena@gmail.com

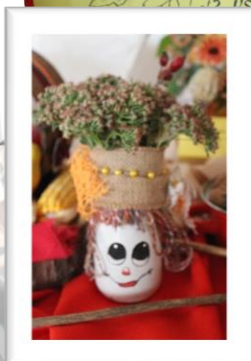


JESENNÉ KREÁCIE

Celointernátnu súťaž
„Jesenné kreácie“ organizovala
p. vychovávateľka
Mgr. art. Zuzana Eötvös

Zapojilo sa viacero výchovných skupín, ktoré ukázali svoje tvorivé, kreatívne zručnosti s jesennou tematikou. Čím prispeli aj k skrášeniu nášho internátneho vestibulu.

Ďakujeme aj vychovávateľom za usmernenie našich žiakov v tejto súťaži a samozrejme aj komisii za vyhodnotenie.



VYHODNOTENIE SÚŤAŽE „Jesenné kreácie“

VS	meno žiaka/žiačky	názov kreácie	miesto
1	Sofia JOZEFIOVÁ Lea KOVÁČOVÁ	Vysoká ikebana	1.
10	Zuzana KROMKOVÁ Petra STRAKULOVÁ	Dekorácia s čiernymi sviečkami a kreácia s hrabčičkami	1.
2	Vanesa FELEGIOVÁ	Veľká tekvica	2.
2	Alžbeta ŠTUBNOVÁ, Natália MICHALIKOVÁ,	Fľaša v domčeku so škriatkom	2.
5	Ivana ADAMOVIČ Diana BAŇASOVÁ	Strašidelný televízor	3.
11	Karolina KRAUSOVÁ Dominika GABRIKOVÁ	Pomarančový košík s postavčkami	3.
13	Lukáš SLIVKA Rudolf PLUTA	Jesenná váza zo živých konárikov	Zvláštna cena

Foto: Ing. Irena Koščová

PEDAGOGICKÝ ZBOR

Riaditeľka ŠI

Ing. Katarína Takáčsová

Zástupkyňa riaditeľky pre úsek výchovy

Mgr. Evelyn Petková

Vedúca vychovávateľka

Mgr. Danka Balažková

Vychovávateľa

1. VS Mgr. Ingrid Kapitulová
2. VS Mgr. Jarmila Dryjová
3. VS Vlasta Flegnerová
4. VS Ing. Valéria Palmovská
5. VS Ing. Janka Kerestiová
6. VS Ing. Mária Bujňáková
7. VS Mgr. Danka Balažková
8. VS Mgr. Art Zuzana Eótvös
9. VS Mgr. Henrieta Láncošová
10. VS Ing. Miroslava Tomková
11. VS Ing. Irena Koščová
12. VS Ing. Jaroslav Číkoš
13. VS Mgr. Art Annamária Kramárek Cengelová
14. VS PaedDr. Martin Demo, PhD.

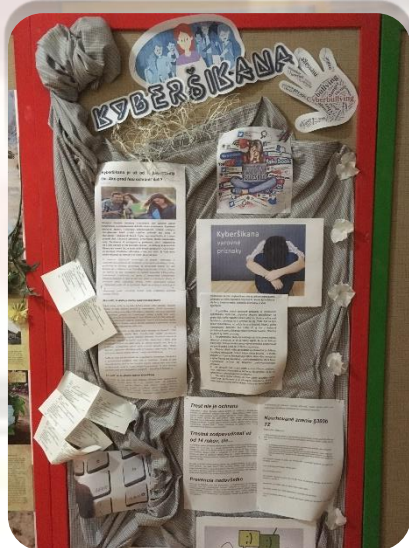
Pomocné vychovávateľky

Ing. Gabriela Sleziaková

Mária Vašková

Irena Nagyová

Alena Zvadová



KONTAKT

Telefón:

+421 55 6785702

Web

www.siagarbana.sk

Email

siagarbana@siagarbana.sk



„Keď som mal 5 rokov, mamička mi povedala, že kľúčom života je šťastie. Keď som prišiel do školy, učiteľka sa ma spýtala, čím chcem byť, keď vyrastiem. Povedal som "šťastný". Povedala mi, že som nerozumel otázke. Ja som povedal, že ona nerozumie životu.“ — John Lennon britský hudobník 1940 - 1980

Zdroj: <https://citaty-slavnych.sk/citaty-o-stastie/>

Ponuka záujmových útvarov v školskom internáte

Názov záujmovej činnosti	Vedúci záujmovej činnosti
Práca s internetom	Mgr. I. Kapitulová, Ing. I. Koščová, Ing. V. Palmovská
Spoločenské hry	PaedDr. Martin Demo, PhD.
Aktuality ŠI v časopise Werferka	Ing. I. Koščová
Varenie	Ing. Tomková
Čitateľský klub	V. Flegnerová
Rodinná výchova a práca s PC	Ing. V. Palmovská
Salón krásy	Mgr. H. Láncošová
Stolný tenis - dievčatá	Mgr. D. Balážková
Stolný tenis - chlapci	Ing. M. Bujňáková
Výtvarné techniky	Mgr. art. Z. Eötvös
Športové hry	Ing. Jaroslav Číkoš
Environmentálny krúžok	Ing. Jana Kerestiová
Konverzácia v nemeckom jazyku	Mgr. Kapitulová
Kreatívny darčekový klub	Mgr. Jarmila Dryjová
Tvorivý ateliér	Mgr. art. Annamária Kramárek Cengelová

„Všetky veci v prírode pôsobia ticho. Vznikajú a nič nevladajú. Plnia svoju úlohu a nič nepožadujú. Všetky veci konajú svoje dielo. Keď dosiahnu svoj rozkvet, vracajú sa k svojmu pôvodu. Je to naplnenie osudu, večný zákon. A poznať zákon je múdrosť.“
Lao-c' čínsky filozof

Zdroj: <https://citaty-slavných.sk/citaty-o-mudrosti/?page=3>

ANEKDOTY – zábavné opakovanie formou riešenia osemšmeroviek – doplňujúce učivo

1.) „Viete plávať?“

„Áno.“ „Kde ste sa to naučili?“

(Odpoveď tvorí tajničku osemšmerovky – 6 písmen)

Vyškrtaj tieto slová: Bazén, bója, jazero, kanoe, kapre, kúpanie, potápači, nádrž, parník, plávanie, pláž, rybka, znak, žaba

P	L	Á	V	A	N	I	E
O	P	P	A	Á	V	O	I
T	L	A	D	J	V	R	N
Á	Á	R	O	A	Ó	Y	A
P	Ž	N	É	Z	A	B	P
A	A	Í	D	E	N	K	Ú
Č	B	K	E	R	P	A	K
I	A	E	E	O	N	A	K

Ak viete správnu odpoveď,
Pošlite ju na:

irena.koscova@siagarbana.sk

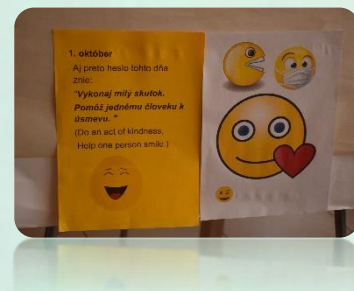
Čaká na Vás malá odmena!
Termín: do 17. 12. 2021

2.) „Pán hlavný, chcel by som sa dobre najesť, čo by ste mi odporučili?“

(rada hlavného tvorí tajničku – 14 písmen)

Vyškrtaj slová: Apetít, ananás, diéta, jazyk, kotol, nápoj, obedár, obéznosť, orech, plody, potraviny, predjedlo, riad, servis, stravníci, syry, tanier, tefal, torta, trovy, vitamíny

S	O	I	N	Á	P	O	J	N	Ú
T	O	R	T	A	R	B	J	E	O
R	Á	D	E	B	O	É	A	S	L
A	Š	A	F	CH	T	Z	Z	Á	D
V	I	T	A	M	Í	N	Y	N	E
N	T	É	L	O	T	O	K	A	J
Í	S	I	V	R	E	S	A	N	D
C	Y	D	O	L	P	Ť	U	A	E
I	R	V	R	Á	A	C	I	I	R
U	Y	N	I	V	A	R	T	O	P



Na biliard treba trpezlivosť

Biliard sa vyvinul z trávovej hry kriket hranej v 15. storočí v severnej Európe a vo Francúzsku. Hra sa presunula do interiéru a hrala sa na drevených stoloch pokrytých zeleným plátnom pripomínajúcim trávu. Do gúl sa udieralo drevenými palicami nazývanými „maces“, čo znamená žezlo. Termín biliard je odvodený z francúzskeho slova „billiard“, jednej z drevených palíc alebo od „bille“, čo znamená guľa. Spočiatku sa hralo s dvoma guľami na stole so šiestimi dierami s brámkami podobne ako v krikete. V 18. storočí bránky postupne vymizli a zostali len diery a gule. V roku 1600 sa hra objavila aj v Shakespearovej hre Antónia a Kleopatry a o sedemdesiatpäť rokov neskôr vznikla prvá kniha s pravidlami.

Tágo sa vyvinulo až po čase a dlho ho smeli používať jedine muži, ženy museli používať „žezlo“, lebo častejšie trhali plátno. Dominantnou biliardovou hrou v Anglicku okolo roku 1770 až do roku 1920 bol tzv. anglický biliard, hraný s tromi guľami a šiestimi jamkami na veľkom obdĺžnikovom stole. Anglický biliard je dnes známy ako snooker.

Talent, šťastie a trpezlivosť

S biliardom asi každý začína v krčme, so žetónovými stolmi. No hráči, ktorí v sebe objavia nadanie na tento šport, sa presúvajú do herní alebo klubov, kde už je úroveň stolov vyššia. Ak hre prídete na chuť, po čase zistíte, že potrebujete vlastné tágo, lebo to, ktoré ste si obľúbili, nemusí byť vždy voľné. Čo ešte potrebujete na biliard? Istú dávku talentu, šťastia ako v každom športe a veľa trpezlivosti. Oficiálny čas na každý strk je 45 sekúnd, partia sa však môže ťahať aj veľmi dlho. Takisto musíte pravidelne každý deň dve - tri hodiny päťkrát do týždňa trénovať. Trénovať neznamená ísť si zahrať s kamarátom o kávu či o päť eur, ale venovať sa špeciálnym tréningovými pozíciám, ktoré vám pripraví tréner, alebo ich nájdete na internete. Ak zanedbáte tréning, vyjdete z cviku.

Zdroj: Čítajte viac: <https://zena.sme.sk/c/5317209/na-biliard-treba-trpezlivost.html>
poskytol PaedDr. Martin Demo, PhD.

V rámci záujmového útvaru, Vás pozývame do novozriadenej biliardovej miestnosti vo vestibule školského internátu.

Prihlásiť sa môžete po dvojiciach u p. vychovávateľa

PaedDr. Martin Demo, PhD.

Pýtame sa vedcov

Môžeme dostať krče do srdcových svalov?

Nie rovnakým spôsobom, ako keď máme krče v nohách, v rukách alebo v žalúdku. Ale v zásade ÁNO, koronárne artérie, ktoré dodávajú srdcu kyslík, sa môžu zovrieť v krči. Krče môžu vzniknúť napríklad aj v rebrách.

Dosiahne svetlo hviezd na Zem aj počas dňa?

ÁNO, hviezdy sú počas dňa rovnako žiarivé ako v noci, ale keďže dennú oblohu ožaruje Slnko, oproti ktorému je jas hviezd oveľa slabší, pozorovať ich môžeme až po tom, ako Slnko zapadne.

Prečo majú jazvece čierne-biele tváre?

Existujú dve teórie vysvetľujúce vzhľad jazvecov. Čierne-biele pružky na tvárach jazvecov môžu byť varovným signálom pre predátorov, aby si s jazvecmi nezačínali, pretože sa to skončí bojom. Vedci takúto vlastnosť vzhľadu nazývajú aj aposématizmus, ktorého jasným príkladom sú jedovaté žaby, ktorých telo je veľmi žiarivo zafarbené. Pestré farby tela totiž predátorom naznačujú, že živočích je toxický. Druhá teória hovorí, že rozdielne pruhy pomáhajú jazvecom rozpoznať jeden druhého.

Prečo je púšť v Austrálii taká červená?

Púšte Austrálie, ktoré pokrývajú až takmer 20% krajiny, nadobudli svoj charakteristický odtieň prostredníctvom dvoch hlavných faktorov. Panujú tu horúce a suché podmienky, ktoré sú ideálne na oxidáciu, v rámci ktorej horniny bohaté na železo reagujú so vzduchom a vytvárajú veľké množstvá oxidu železitého. Tá červená farba, ktorú vidíme v púštnom piesku, je vlastne hrdza. Navyše, Austrália nebola v nedávnej histórii Zeme veľmi poznamenaná dobami ľadovými, takže táto hrdza sa tu hromadila celé milióny rokov.

Majú všetky živočíchy srdce?

Medúzy a koraly nemajú srdce – alebo obehový systém akéhokolvek druhu. Všetky výživné látky, ktoré potrebujú, vstrebávajú do tela z okolitej vody. Hviezdice a morskí ježkovia taktiež nemajú srdcia a všetky živiny načerpajú z morskej vody priamo do tela.

RADA INTERNÁTNEHO ČASOPISU WERFERKA

Schránka dôvery



Predsedníčka časopisu Werferka

Silvia Šipošová

Príspevky do časopisu:

Silvia Šipošová

Vanessa Džuganová

Olívia Staviarska

Ema Boóczová

Noémi Molnarová

Alexandra Kozáková

Foto: Mgr. art. Zuzana Eötvös, Ing. Irena Koščová



KONTAKT

WEB: siagarbana@sk

E-MAIL: irena.koscova@siagarbana.sk

Školský internát Antona Garbana

Werferova 10,

041 15 Košice

W
E
R
F
E
R
K
A

Internátny časopis

Školský Internát
Antona Garbana



*„Najvyššou hodnotou vo svete ideí je spravodlivosť,
cnosť, statočnosť, múdrosť a rozvaha.“
Platón klasický grécky filozof -427 --347 pred n. l.*

Zdroj: <https://citaty-slavnych.sk/citaty-o-mudrosti/?page=4>