

ŠKOLSKÝ INTERNÁT A. GARBANA,
WERFEROVA 10

KOŠICE

WERFERKA
INTERNÁTNY ČASOPIS



*„Srdce moje, nesmíš zúfat', to,
čo zima vzala ti, jar zas vráti ti,
v lepší osud musíš dúfat'.“*

Časopis č. 2

Heinrich Heine

WERFERKA

*V roku 2022 veľa sily,
šťastie, zdravie, aj usilovnosť.
Veľa lásky, priateľstvo,
to je naše poslanstvo.
Dobry pocit kiež Vás hreje,
to Vám zo srdca praje*

*Redakcia
časopisu Werferka*

2021/2022

WERFERKA

www.siagarbana.sk

irena.koscova@siagarbana.sk

Školský internát A. Garbana

Werferova 10

041 15 Košice



Školský Internát
Antona Garbana

WERFERKA

INTERNÁTNÝ ČASOPIS

OBSAH

Príhovor.....	3
Školský parlament.....	4
Školský recyklačný program.....	6
Svetový deň boja proti AIDS.....	8
Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok.....	9
Hľadáme talenty v školskom internáte.....	11
Archív tvorby Lucii Fúčelovej.....	12
Fašiangy.....	14
10 chýb pri príprave jedla.....	15
Využitie voľného času v posilňovni.....	17
Zabavte sa.....	18
Pripravujeme.....	19

PRÍHOVOR DO ČASOPISU

Krásne vianočné obdobie aj s predlženými zimnými prázdninami umožnilo našim žiakom a žiačkam oddýchnuť a zrelaxovať v kruhu svojich najbližších. Privítali sme nový rok 2022 s novými želaniami a predsavzatiami, ktoré nás posunú o krôčik vpred.

Našich maturantov čaká skúška dospelosti v ťažkých časoch protipandemických opatrení. Určite si poviete, že ste nestihli všetko dobehnúť, ale pevná vôľa a cieľ dosiahnuť najlepšie výsledky postačí, aby ste to zvládli. Život je o zmenách a my ľudia sa vieme týmto zmenám prispôbiť.

Protipandemické opatrenia obmedzili aj výchovno-vzdelávacie činnosti na úrovni celointernátnych akcií. Nehovoriac o záujmových útvaroch, ktoré školský internát ponúka už niekoľko rokov. Preto aj v tomto čísle časopisu budú zaujímavosti z akcií v školskom internáte mnohé chýbať, lebo sa nekonali. V každom prípade hľadali sme nové námety pre časopis a ďakujeme všetkým, ktorí boli ochotní podeliť sa s príspevkami, ukážkou svojho talentu, či vianočnou zbierkou pre našich seniorov. V časopise nájdete aj možnosť ako a kde prispieť článkom, ale aj ako sa zapojiť do ekologického triedenia odpadov (ako batérii, papiera, mobilov a pod.) ako aj niečo o fašiangovom období.

Príjemné a ničím nerušené čítanie.....

Ing. Irena Koščová

ŠKOLSKÝ PARLAMENT

ŠKOLSKÝ PARLAMENT

STRAVOVACIA KOMISIA

1VS - Veronika Czoborová

2VS - Soňa Kentošová

3VS - Laura Jalčová

ZDRAVOTNÁ KOMISIA

4VS - Kozáková Alexandra

5VS - Veronika Drančáková ... Podpredseda

6VS - Lucia Fučelová

KULTÚRNA KOMISIA

7VS - Jana Kvandová

8VS - Lilian Greňová

9VS - Natália Preismerová

ENVIRONMENTÁLNA KOMISIA

10VS - Petra Strakulová

11VS - Vanessa Džuganová -Predseda

ŠPORTOVÁ KOMISIA

12VS - Jaroslav Čečotka ... Tajomník

13VS - Rudolf Pluta

14VS - Erik Tibor Šikora

Na zasadnutia Školského parlamentu dohliada

p. vychovávateľ Ing. Jaroslav Čikoš

ŠKOLSKÝ PARLAMENT

RECYKLOHRY – ŠKOLSKÝ RECYKLAČNÝ PROGRAM

RECYKLOHRY – ŠKOLSKÝ RECYKLAČNÝ PROGRAM

Recyklohry sú školský recyklačný program, ktorého cieľom je prehĺbiť znalosti žiakov v oblasti triedenia a recyklácie odpadov a umožniť im osobnú skúsenosť so spätným odberom použitých drobných elektrozariadení (staré, nefunkčné mobily, nabíjačky..) tonerov a batérií. Organizátorom projektu je spoločnosť ASEKOL s.r.o.



FOTO: Ing. Irena Koščová

Aké sú pravidlá

Za splnenie úlohy vyhlásenej na www.recyklohry.sk bude škole resp. školskému zariadeniu pridelený počet bodov zodpovedajúci náročnosti a kvalite spracovania úlohy, ktorý bude spresnený pri jeho zadaní (cca 100 – 200 bodov).

Body získané za zber veľmi malého elektroodpadu, za zber použitých batérií a plnenie vyhlásených úloh s odpadovou problematikou si môžu jednotlivé školy, školské zariadenia, po ich spracovaní v systéme Organizátora za ďalej stanovených podmienok vymeniť za odmeny.

Náš školský internát sa zapojil do zberu starých mobilov, a tým sme sa zaradili do súťaže o tieto ceny:

- Najúspešnejšia škola resp. školské zariadenie v zbere mobilov získa

○

1. – 5. cena – 1000 Eur na realizáciu užitočného zeleného nápadu v škole alebo obci

- V kategórií 2.st. ZŠ a SŠ a ŠI

6. – 8. cena – 30 x lístky do siete kín Cinemax

Ing. J. Kerestiová

(koordinátorka pre ŽP v ŠI a vychovávateľka 5. VS)

Svetový deň boja proti AIDS

(1. december 2021)



Prvého decembra si každoročne pripomíname Svetový deň boja proti AIDS. Jeho symbolom je červená stužka. Pripnutím červenej stužky vyjadrujeme solidaritu s ľuďmi, ktorí trpia infekciou HIV alebo ochorením AIDS.

HIV je vírus ľudskej imunitnej nedostatočnosti. Napáda imunitný systém človeka, a tak znižuje obranyschopnosť voči ochoreniam. Terminálnym štádiom HIV infekcie je ochorenie AIDS – syndróm imunitnej nedostatočnosti, kedy sa objavujú mnohé zdravotné ťažkosti, oportúnne infekcie a onkologické ochorenia.

Vírus HIV je aj naďalej jedným z hlavných globálnych problémov verejného zdravia a doteraz si vyžiadal približne 36,3 milióna životov.

Od začiatku monitorovania prípadov HIV/AIDS v Slovenskej republike v roku 1985 do 31.6.2021 bolo registrovaných u občanov aj cudzincov spolu

1337

prípadov infekcie vírusom

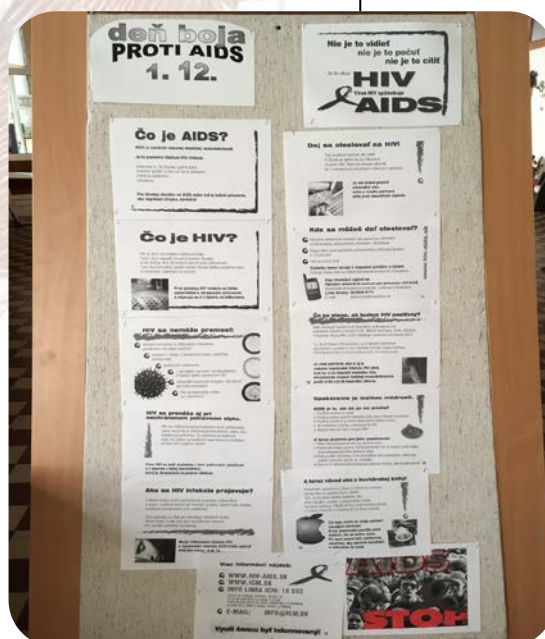
Z 1104 prípadov u občanov Slovenskej republiky sa vyskytlo 991 u mužov a 113 u žien. U 132 osôb (119 mužov, 13 žien) prešla HIV infekcia do štádia AIDS a zaznamenaných bolo 80 úmrtí ľudí s HIV (z toho 59 v štádiu AIDS).

Testovanie ponúka Národné referenčné centrum pre prevenciu HIV/AIDS na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave, Poradne pre problematiku HIV/AIDS pri vybraných regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v Slovenskej republike (RÚVZ) a niektoré oddelenia klinickej mikrobiológie. O odber krvi na testovanie je možné požiadať aj všeobecného lekára.



FOTO: Ing. Irena Koščová

<https://www.uvzs.sk>



WERFERKA

Vianoce sú sviatkom mieru, lásky, pokoja a obdarovania. Sú však ľudia, ktorí nemajú toľko šťastia a obdarovať na Vianoce ich nemá kto. Práve tých sme chceli potešiť a najmä preto sme sa zapojili do celoslovenskej akcie:

Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok

Úlohou bolo naplniť krabicu od topánok drobnosťami, ktoré sa dostanú cez odberné miesta/kvôli pandemickým oatreniam/ do zariadení pre seniorov.

Na celointernátnej akcii, ktorá sa konala od **23.11. 2021 do 2.12.2021** sa nazbieralo

15 krabíc

ktoré sme odviezli na odberné miesto /Furča/ kontaktnej osobe.

Mgr. J. Dryjová (vychovávateľka 2.vs)

Dievčatá za pomoci vychovávateľiek naplnili krabice od topánok okrem kúpených sladkostí, hrnčekov, kozmetiky, ponožíek, rukavíc, krížoviek, kníh a iných drobností aj napríklad vlastnoručne vyrobenými pletenými výrobkami, darčekom, vianočnými pozdravmi a fotografiami. Chceli tak na Vianoce potešiť hlavne babičky a deduškov, ktorí nemajú nikoho a pre ktorých to mohol byť jediný darček, ktorý tento rok dostali. Niektoré dievčatá vložili do krabíc aj svoje adresy. Ak sa nám so staršími nepodarí nadviazať kontakt tento rok, tak to isto skúsime aj na ďalší rok.



FOTO: Mgr. J. Dryjová, Ing. Irena Koščová

Ďakujeme za zapojenie do akcie:

VS: 1, 2, 3, 5, 7, 8

aj individuálnym darcom:

Ing. K. Takáčová, Mgr. E. Petková,

Ing. G. Slezlaková, a M. Vašková

FOTO: Ing. Irena Koščová

„Človek neľže iba z lásky, ktorú prijíma, ale hlavne z tej, ktorú daruje.“
Marka Tereza

Koľko LÁSKY sa zmestí do krabice od topánok?

VERÍTE NA ZÁZRÁKY? JEDEN MÔŽETE UROBIŤ AJ VY! AKO?

Obyčajnou krabicou od topánok naplnenou maličkosťami. Budme tieto Vianoce teplejším angélom, ktorý pošle osamelých seniorov v domovoch dôchodcov. Vráťme im spoločne do ich životov kúsok Vianoc.



PRIATELIA, PRIDAJTE SA DO CELOSLOVENSKEJ ZBIERKY

Naplňte krabicu od topánok maličkosťami, ktoré môžu potešiť babičku alebo deduška v domove dôchodcov. Môže to byť jediný darček, ktorý tento rok dostanú, preto vložte do krabice aj kúsok svojho srdca. ♥

Viac informácií nájdete na stránke www.kolkolasky.sk

Bližšie info: vychovávateľka : Mgr. Dryjová; 2.kr.chodba. kancelária č. 280



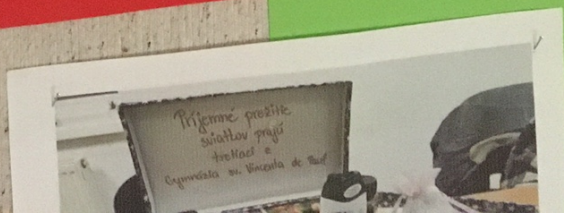
Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?

Potešíme tieto Vianoce seniorov, ktorí nečakajú od nikoho darček vyčaríme také úsmev a záhrejme pri srdci nezničným činom ♥

Naplňte spolu čo najviac darčekových krabíc, napríklad s:

- niečím voňavým (sprehovaci gél, šampón, sprej, tekuté mydlo, vličené obrázky...)
- niečím sladkým (bomboniera, čokoláda, cukríky...)
- niečím slaným (chrumky, kekсы...)
- niečím teplým (káva, čaj...)
- niečím na čítanie (kritikový, časopis, kniha...)
- niečím na pamiatku (pohľadnica, kresba, hrniec, pohár, drobnosť čo poteší...)

Zašlite ZDARÍ! spodobu a vrok krabice a medzi 23.11. - 6.12.2020 odovzdajte konštatčnej osobe najbližšie k Vám. Celý zoznam nájdete online na www.kolkolasky.sk



HĽADÁME TALENTY V ŠKOLSKOM INTERNÁTE



LUCIA FÚČELOVÁ

| Žiačka 6. VS

ROZHOVOR

V prvom rade nám popíš seba ako osobu, to znamená kto si, čo študuješ?

Volám sa Lucia Fúčelová a mám 18 rokov. Študujem už tretí rok na Strednej odbornej škole veterinárnej v Košiciach, konkrétne odbor veterinárny asistent pre ambulancie. Som obyčajné dievča, myslím si, že s milou povahou, priateľské, cieľavedomé a rada sa učím nové veci. Ale posúdenie nechám aj na ostatných.

Odkiaľ si a čo by si nám odporúčala si pozrieť, keby sme Ťa navštívili?

Narodila som sa v Martine a určite by som Vám odporučila, aby ste navštívili aspoň niektoré kultúrne pamiatky, ako napríklad budovu Matice slovenskej, Turčiansku galériu, Slovenské komorné divadlo, Múzeum slovenskej dediny, ďalej môžete zájsť na Národný cintorín, kde je pochovaných veľa slovenských dejateľov, spisovateľov a iných významných osobností. Pre niekoho, kto má rád turistiku, by som odporučila Martinské hole a množstvo krásnych vrchov Malej Fatry, v ktorých môžete objaviť aj zrúcaniny hradov.

Čím si chcela byť ako dieťa?

Myslím, že najprv som sa chcela stať baletkou a neskôr módnou návrhárkou.

Ktoré rozhodnutie ovplyvnilo tvoje smerovanie?

V podstate nešlo ani o nejaké rozhodnutie, bol to skôr sled určitých udalostí, vďaka ktorým som dospela k záveru, že sa môj život bude uberať iným smerom.

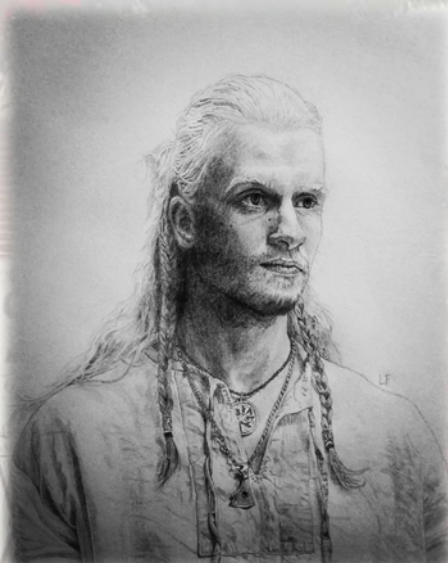
Ak by si sa mala opísať tromi vetami, ktoré by to boli? (tvoje silné stránky alebo slabé, vlastnosti a pod.)

Som príliš detailistka. Občas priveľa rozmýšľam. A nie vždy dokážem úplne ovládať svoje emócie, či už kladné alebo záporné. Každá z týchto mojich stránok sa dá považovať za dobrú, ale zároveň aj zlú vlastnosť, takže je to niekedy komplikované.

Ktorú svoju fantáziu alebo sen by si chcela vystihnúť v maľbe?

Fantáziu mám rozvinutú na dobrej úrovni a snov je veľmi veľa, takže by som chcela čo najviac z nich, najlepšie všetky, vystihnúť v maľbách.

WERFERKA



Archív tvorby Lucky Fúčelovej

HĽADÁME TALENTY V ŠKOLSKOM INTERNÁTE

LUCIA FÚČELOVÁ

| Žiačka 6. VS

Ktorý z obrazov, čo si namalovala ti utkvel najviac? Prečo?

Portrét mojich starých rodičov, ktorých mám od detstva veľmi rada. Darovala som im ho pri príležitosti ich 50. výročia svadby a obom od radosti až vyšli slzy, čo bolo aj pre mňa veľmi dojímavé, takže to bol jeden z momentov, na ktorý nikdy nezabudnem.



Zdroj: vlastná tvorba Lucii Fúčelovej

Z ktorej maličkosti si sa radovala naposledy

Mínulý týždeň som pozorovala západ slnka z mojej izby na internáte. Kreslila som si pritom a počúvala som hudbu, v skratke som si užívala ten moment a zamyslela som sa nad tým, že aj napriek tomu, že západ slnka je každý deň, pochybujem, že si to ľudia nejak obzvlášť všimajú, lebo to berú ako samozrejmú. A preto tomu nevenujú toľko pozornosti

Ak by si mohla zmeniť na svojom živote jednu vec, ktorá by to bola a prečo?

Zrejme by som nič nemenila. Jednoducho viem, že minulosť sa nedá vrátiť späť a aj všetko zlé je na niečo dobré. Takže sa viac budem sústreďovať na prítomnosť a budúcnosť.

Čím si Ťa dokážu ľudia získať?

Mám rada ľudí, ktorí sa nejakým spôsobom vymykajú z trendov dnešnej doby. Majú nejaké zaujímavé hobby alebo majú iný typ zmýšľania ako väčšina mladých ľudí v mojom veku. Tiež sa mi páči, keď sú ku mne úprimní a môžem sa na nich spoľahnúť v čomkoľvek, a dávajú mi najavo, že im na mne záleží, tak ako mne na nich. Alebo ma jednoducho robia šťastnou a cítim sa s nimi dobre.

Kedy si sa dostala k maľovaniu, kto Ťa inšpiroval/inšpiruje?

Maľovala som a kreslila som si od malička, ale len pred dvoma rokmi som začala vytvárať väčšinou portréty, ktoré sa diametrálne líšili od toho, čo som maľovala predtým. Musím priznať, že by som o tom ani nevedela, kebyže to neskúsim. Nikdy som nemala nejakú osobu alebo idol, ktorý by ma inšpiroval. Ale najviac sa mi páčia maľby, ktoré sú odrazom doby, v ktorej boli namaľované, ktoré majú v sebe skrytý význam, ktorý pochopíte len vtedy, ak sa nad tou maľbou naozaj zamyslíte, ktoré sú schopné vyrozprávať príbeh a zachytiť emócie. Takže sa dá povedať, že pre mňa je viac podstatná samotná maľba, ako autor, ktorý ju namaľoval.

Ak by si mohla poslať obraz celému svetu, ktorý by to bol?

Myslím, že taký som ZATIAŽ nenamaľovala. :)

Kde sa vidíš o 10 rokov?

Ťažko povedať. Samozrejme, že mám nejaké plány do budúcnosti, ale neviem s istotou povedať, či mi vyjdú. Ale určite sa budem snažiť o ich zrealizovanie.

Rozhovor pripravili Silvia Šipošová a Ing. I. Koščová

FAŠIANGY

Čo sú fašiangy

Pojem fašiangy má v dnešnej dobe hneď niekoľko rôznych významov. Väčšina ľudí si pod týmto názvom predstaví dlhé slávnostné obdobie medzi Vianocami a začiatkom Pôstneho obdobia, ktoré trvá od sviatku Troch kráľov až do Popolcovej stredy. Iní potom ako fašiangy označujú trojdňový sviatok, ktorý sa oslavuje na konci fašiangového obdobia, teda iba fašiangovú nedeľu, pondelok a utorok.

Slovo fašiangy má pôvod v nemčine – **Faschang**. Toto slovo pravdepodobne pochádza zo staronemeckého výrazu vastschane, čo by sa dalo preložiť ako „**nápoj pred pôstom**„. Dávnejší názov tohto obdobia je masopust, ktorý sa doteraz používa na Morave a v Českej republike. Pravdepodobne sa jedná o doslovný preklad románskeho výrazu, čo dokazuje napríklad taliansky názov Carnevale, ktorý vznikol zo slov Carne čiže mäso a Levare čiže odložiť. Do slovenčiny sa potom tento výraz dostal ako prevzaté slovo karneval.



FOTO: Ing. Irena Koščová

Keď sa povie fašiangy, ľudom sa vybaví hlavne pestrofarebné masky, fašiangový sprievod alebo napríklad karneval. Len málo z nich však tuší, s akými tradíciami, zvykmi a jedlami sa fašiangy ako sviatok jedla spájajú.

Fašiangy 2022

Veľa ľudí zaujíma predovšetkým to, kedy fašiangy v roku 2022 začínajú a končia. Ak však poznáte ten správny výpočet, môžete si dátum fašiangov každoročne odvodiť sami. Zásadný je pritom termín Veľkej noci, čo sú (rovnako ako fašiangy) pohyblivé sviatky. Veľký piatok však zakaždým pripadá na prvý piatok, ktorý nasleduje po prvom jarnom splne.

Ak poznáte termín Veľkej noci, jednoducho si potom už odvodíte dátum, na ktorý pripadá Popolcová streda a následne aj jednotlivé fašiangové dni. Hoci pôstna doba oficiálne trvá štyridsať dní, z časového hľadiska predstavuje Popolcová streda 46. deň pred Veľkonočnou nedeľou. Tento fakt vychádza zo skutočnosti, že súčasťou pôstu je tiež šesť nedeľ, ktoré sa však do Pôstneho obdobia nezapočítavajú, pretože sa za pôstne dni nepovažujú.

Čo sa týka trojdňových fašiangových osláv, pre ktoré je typické bujaré veselie a hodovanie, fašiangová nedeľa v roku 2022 pripadla na 27. februára, fašiangová pondelok na 28. februára a fašiangový utorok na 1. marca..

Tradície

Fašiangy v minulosti predstavovali čas hodovania a veselia medzi dvoma rôznymi pôstnymi dobami, kedy sa ľudia mali do sýtosti najesť aj napit', a bol preto spojený s rôznymi tanečnými zábavami, zabíjačkami, oslavami, ale i svadbami. Potom totiž nasledoval štyridsaťdňový pôst pred Veľkou nocou, kedy sa ľudia zriekali jedla, ale aj ďalších vecí, ktoré pre nich boli v živote zbytočné či postrádateľné.

Hoci fašiangové obdobia prakticky začínalo už po sviatku Troch kráľov, dnes poznáme ako fašiangy slovenské tradície, ktoré sa konali až v priebehu posledných troch dní, teda od fašiangovej nedele do fašiangového utorka, alebo tesne pred nimi.

Zdroj: <https://radimeako.sk/fasiangy-vyznam-zvyky-tradicie/>



Foto: <https://www.vtedy.sk/fasiangy-turice,-velka-noc-ide>

10 chýb pri príprave jedla na viac dní: Takto vás to konečne bude baviť

1) Fádne jedlo

Iste, všetci vieme, že kuracie prsia s primeraným množstvom ryže nám poskytnú vyváženú dávku bielkovín, sacharidov a tukov. Ale jesť takéto jedlo 3 nedajbože 4 dni po sebe nám rozhodne neprinesie žiadne kulinárske potešenie.

Preto je dobré pridať k základným surovinám aj trochu farieb a zaujímavých chutí. Skúste ryžu obohatiť o kúsky praženej zeleniny, mäso upečte spolu s ochutenými, pasírovanými paradajkami alebo jedlo obohaťte domácim dresingom.

2) Správne misky, boxy a dózy

Ak to s prípravou jedla na viac dní myslíte vážne, určite investujte do kvalitnejších misiek na jeho uskladnenie a prenášanie. Je to dlhodobá investícia, ktorá sa oplatí.

Napríklad: silná sklenená dóza s dobre tesniacim viečkom vám umožní ihneď porciovať ešte horúce jedlo, ktoré by ste do plastu navrstvili až po jeho vychladnutí. Viečko jedlo dobre uzavrie, ochráni pred vonkajšími vplyvmi a zároveň umožní bezpečný prenos.

3) Nájdite si čas

Ak naozaj chcete pripravovať domáce jedlo na viac dní, musíte si nájsť čas. Najlepšie je, ak si vytipujete dva dni v týždni, aby ste vždy pripravili jedlo na tri dni. Napríklad nedeľu a stredu. Pre každého budú zvolené dni závisieť od typu práce, iných povinností a voľného času.

4) Domáce varenie nemusí byť nákladné

V skutočnosti na ňom dokážete slušne ušetriť. Stačí mať oči otvorené a vytvoriť si bohatú a kvalitnú zásobu trvanlivých surovín, ktoré budete neustále používať. To sa týka všetkého od olivového oleja až po drahšie rezy mäsa, ktoré môžete kúpiť za dobrú cenu a uskladniť ich v menších porciách v mrazničke.

5) Vyroberte si vlastnú koreniacu zmes

Príprava vášho univerzálneho korenia vám ušetrí kopec času pri varení na viac dní a zároveň všetko ochutí presne tak, ako to máte vy sami najradšej.



Zdroj: iStockphoto

6) Urobte si zásoby varených potravín

S predchádzajúcou radou súvisí aj nasledujúca. Je dobré mať poruke už uvarené stálice ako strukoviny, bulgur, ryžu a podobne, ktoré môžete uložiť v chladničke a následne rýchlo použiť pri ďalšom plánovaní a príprave. Plánovanie vám dokáže ušetriť kopec času a peňazí.

Napríklad nenamáčajte len 300 gramov fazule, ktoré zajtra využijete na prípravu troch porcií fazuľového gulášu. Namočte a následne uvarte dvojnásobok a polovicu si odložte do polievky, ktorú si rýchlo uvaríte po návrate z práce. Podobne môžete postupovať s pečenou zeleninou, silným vývarom, Zoznam je nekonečný a závisí od vašich chutí a schopností plánovať.

7) Univerzálna príloha

Aby ste si jedlo spríjemnili, môžete si tiež pripraviť domáci dressing alebo rýchlu nakladanú zeleninu na celý týždeň dopredu. Potom už len stačí pridať trochu na tanier či do dózy s jedlom a vychutnať si skutočne výborné a 100% domáce jedlo.

Napríklad taký jogurtovo-cesnakový dressing sa hodí snáď ku všetkému. Alebo [vyskúšajte nakladanú červenú cibuľu](#).

8) Čerstvá zelenina

Aj do plánovania na viac dní dopredu sa dá veľmi jednoducho zapracovať čerstvá zelenina. Aby ste ju nemuseli čistiť a krájať ku každému jedlu samostatne, nachystajte si veľké vrečko s už očistenou a nakrájanou zeleninou do chladničky.

Môžete si doň nakombinovať vždy sezónnu zeleninu i ovocie, ktoré sú príjemne čerstvé a za rozumnú cenu.

9) Samostatní pomocníci

Podobne, ako šéfkuchár má pod sebou niekoľko kuchárov aj vy máte doma určite niekoľko pomocníkov, ktorí dokážu samostatne pracovať a ušetriť vám kopec času a práce.

Spomeňme aspoň pomalý hrniec, ryžovar, ramenový mixér, strojček na cestoviny a podobne. Nezabudnite ich zapojiť do práce, keď pripravujete jedlo na viac dní.

10) Nezabudnite na olovrant a desiatu



Zdroj: iStockphoto

Pripravili ste si raňajky, obed aj večeru na 3 dni? Super! Je tu ešte jedna vec, na ktorú by ste mali myslieť. Maškrtenie, alebo lepšie povedané vyplnenie prestávok medzi jednotlivými chodmi.

Skúsme čas na desiatu, olovrant či neskorú večeru vyplniť niečím, čo vás poteší, ale zároveň to ostane v mantineloch domáceho stravovania bez polotovarov. Fit a proteínové tyčinky nechajte v obchode a nahraďte ich obľúbeným ovocím s jogurtom či tvarohom, orieškami alebo domácou granolou.

Nápady na zdravé prílohy vhodné aj na uskladnenie na viac dní

Chrumkavé zemiaky, pražená zelenina, cesnakové fazuľky a pečené mrkvy.

Zdroj:

<https://dobruchut.aktuality.sk/clanok/fotogaleria/38335/10-chyb-pri-priprave-jedla-na-viac-dni-takto-vas-to-konecne-bude-bavit/6/>

V ďalšom čísle časopisu pripravujeme:

HĽADÁME
TALENTY
V ŠKOLSKOM
INTERNÁTE

V rubrike hľadáme talenty pripravujeme pre Vás rozhovor so žiačkou

Katarínou Grohoľovou z 1. VS

Pod záštitou p. riaditeľky organizujú p. vychovávateľky V. Flegnerová a Ing. Irena Koščová

TERMÍN: DO 10. 03. 2022

PRÁCE ODOVZDAŤ:

p. Flegnerovej a p. Koščovej
(3. poschodie)

ŠIKANOVANIE

- Čo ten pojem znamená
- Na koho sa obrátiť pre pomoc

LITERÁRNA SÚŤAŽ

TÉMY:

1. ŽIVOT AKO V ROZPRÁVKE (POVIEDKA)
2. NÁDEJ VŽDY SPÔSOBÍ, ŽE UVERÍME (ESEJ)
3. POÉZIA NA ĽUBOVOLNÚ TÉMU

ŠIKANOVANIE

Svetový deň divadla pre deti a mládež

Medzinárodný deň boja proti rasovej diskriminácii

Medzinárodný deň lesov

Svetový deň vody

WERFERKA

ZABAVTE SA

Rybár odchádza na rybačku a manželka za ním kričí:

„Keby boli ... (pokračovanie tvorí tajničku osemsmierovky – 31 písmen)

Vyškrtaj slová:

Akvárium, blyskáč, Dunaj, háčik, hlavátka, hlavy, jeseter, kapor, morský druh, mrenka, návnada, oceány, plutvy, prerub, rakár, rieky, vodohospodári, rybačka, rybár, rybník, rybolov, šupináč, tresty, udica, veľryba, zlatá rybka, žralok

P	S	T	T	O	A	R	U	H	R	J	K
I	Y	Y	R	C	D	Z	R	Á	E	A	K
R	V	A	I	E	A	L	K	S	P	Í	A
Á	T	D	K	Á	S	A	E	O	N	H	K
D	U	A	R	N	R	T	R	B	É	Č	T
O	L	N	Y	Y	E	Á	Y	J	M	Á	Á
P	P	V	B	R	B	R	Ô	A	M	N	V
S	Ž	Á	O	Ž	L	Y	M	N	U	I	A
O	R	N	L	E	Y	B	Š	U	I	P	L
H	A	M	O	R	S	K	Ý	D	R	U	H
O	L	U	V	L	K	A	Ô	E	Á	Š	Á
D	O	A	V	I	Á	Ť	R	A	V	J	Č
O	K	K	V	A	Č	U	P	R	K	A	I
V	E	Ľ	R	Y	B	A	Č	K	A	!	K

Vylúštené znenie osemsmierovky posielajte na adresu:

irena.koscova@siagarbana.sk

Využitie voľného času vo vynovených priestoroch posilňovní

POSILŇOVNE

Milí žiaci, milé
žiačky,

dávame Vám
do pozornosti
vynovené
posilňovne.



Posilňovňa pre dievčatá na I. poschodí krátka chodba



Zodpovedné:

Mgr. Ingrid Kapitulová

Posilňovňa pre chlapcov na prízemí

**Mgr. Art Annamária
Kramárek Cengelová**



FOTO: Ing. Irena Koščová

WERFERKA



RADA INTERNÁTNEHO ČASOPISU WERFERKA

FOTO: A. Firmentová (11.VS)



Predsedníčka časopisu Werferka

Silvia Šipošová

Príspevky do časopisu:

Aneta Firmentová

Lucia Fúčelová

Alexandra Kozáková

Foto: Aneta Firmentová, Ing. I. Koščová,
Mgr. J. Dryjová

KONTAKT:

Web: siagarbana.sk

email: irena.koscova@siagarbana.sk

