

# ŠKOLOVINY

e - časopis

Spojená škola  
2019/2020

Oktober



Spojená škola

Kontakt



Adresa školy: Škola 478, 086 33 Litva

Telefón: 0544798211

E-mail: spojenaskola@tiscali.sk

Webstránka: www.spojenaskola.edu.page.org



Stretol som sa s názorom, že pokiaľ niečo v živote chcete, tak to nedostanete. Bodka, jednoduché. Čo však dostanete, je akási príležitosť k tomu. Napríklad si želáte byť trpezlivý. Nuž, osobnosť sa vám záhadne sama nezmení. Zato však dostanete príležitosti, pri ktorých si trpezlivosť môžete trénovať. Inak povedané, čím viac trpezlivosti si želáte, tým viac napätých situácií zažijete. Až kým sa jej sami prirodzene nenaučíte. Mnohokrát nad tým uvažujem. Je to tak? Nie je to tak? Azda na tom trochu pravdy bude, veď pokiaľ si želim byť múdry, musím sa mnohému učiť. Inak to nejde. Čo ak si želim mať v triede rešpekt? Možno sa ocitnem medzi žiakmi bez autority, aby ma práve oni naučili, ako ten rešpekt budovať. Ktovie... Avšak jedno viem s určitosťou. Pokiaľ nedokážem prejavovať rešpekt a úctu k druhým, nemôžem ju čakať u seba. Je to jednoduché. Rodič, ktorý v živote nikoho nerešpektoval, nezvládne naučiť svoje dieťa úctu k starším či iným autoritám. Nie je to niečo, čo si osvojíme z rozprávania, musíme to vidieť na vlastné oči. A preto rešpektujeme sa navzájom a ukážme deťom, že byť úctivý nie je privilegium. Je to základ.

šéfredaktor

- 2 **Editoriál**
- 3 **V záhradke**
- 4 **Chutné maľovanie**
- 5 **Svetový deň zdravej výživy**
- 6 **Chovateľ včiel**
- 7 **Mladý záchranár**
- 8 **Fotografovanie detí**
- 9 **Október – Mesiac úcty k starším**
- 10 **Výstavka z našej chodby**
- 11 **Babie leto v podaní 5.B triedy**
- 12 **Škola a pohľad lekárky**
- 14 **Kam sa vybrať na výlet**



## V ZÁHRADKE

Uhorka, cibuľka, paprika ale aj netradičné druhy zeleniny mohli žiaci prvého stupňa vidieť, chytiť, čo-to si prečítať aj ich ochutnať počas návštevy školského polička. Bránu do „zeleninového kráľovstva“ otvorilo uhádnutie hádanky, v ktorej sa skrýval určitý druh zeleniny. Potom nasledovala samotná obhliadka polička a plodín, ktoré sa tu dopestovali. Pani učiteľky si pre informácií chtivých žiakov pripravili aj náučné tabuľky o obsahu vitamínov a pozitívnom vplyve zeleniny na ľudský organizmus. Veľkých aj malých zaujala hlavne dopestovaná brokolica, netradičný mangold či menej známa vodnica. Najväčším lákadlom bol skleníkový a dozrievajúce kapie, uhorky a paradajky rôznych tvarov a farieb.

Po obhliadke sa žiaci usadili do kruhu, v ktorom ich čakali rôzne druhy zeleniny v celej svojej kráse a ochutnávka každej z nich. Úlohou žiakov bolo na základe výzoru a chuti pomenovať a identifikovať konkrétny druh vitamínovej bomby z kruhu. Starší žiaci si precvičili aj znalosti o delení zeleniny na strukoviny, cibuľoviny, plodovú a koreňovú zeleninu. Všetci zúčastnení si okrem zeleninového balíčka, na ktorom si mohli počas prestávky pochutnať, odniesli aj domácu úlohu. Mladší žiaci mali výtvarne stvárniť deň strávený v záhradke, starší dostali za úlohu vymyslieť krátku báseň o zelenine s výtvarným dotvorením celého projektu. Žiacke práce budú v priebehu dvoch týždňov vyzbierané a vystavené na paneli na hornej chodbe. (J. Fedašová, A. Jaroščáková)



## Chutné maľovanie

V rámci súťaže "Hovoríme o jedle" sa aj naša škola zapojila pod vedením p. uč. Mgr. Ivany Juhasovej a Ing. Slávky Kaščákovskej výtvarnej súťaže venovanej zdravej výžive. V priebehu týždňa od 14. 10. 2019 do 18. 10. 2019 sa žiaci II. stupňa snažili pod vedením p. učiteliek vytvoriť rôzne diela venované chutnému jedlu. Do súťaže sa nám podarilo zaslať 10 výtvarných prác, ktoré zabojujú o ceny a diplomy. Všetkým, ktorí sa snažili a zapojili do súťaže ďakujeme a tešíme sa na ďalší ročník súťaže.



## Svetový deň zdravej výživy

V rámci Svetového dňa výživy žiaci 9.A triedy pripravili zdravé nátierky, ktoré neskôr ochutnali žiaci našej školy.



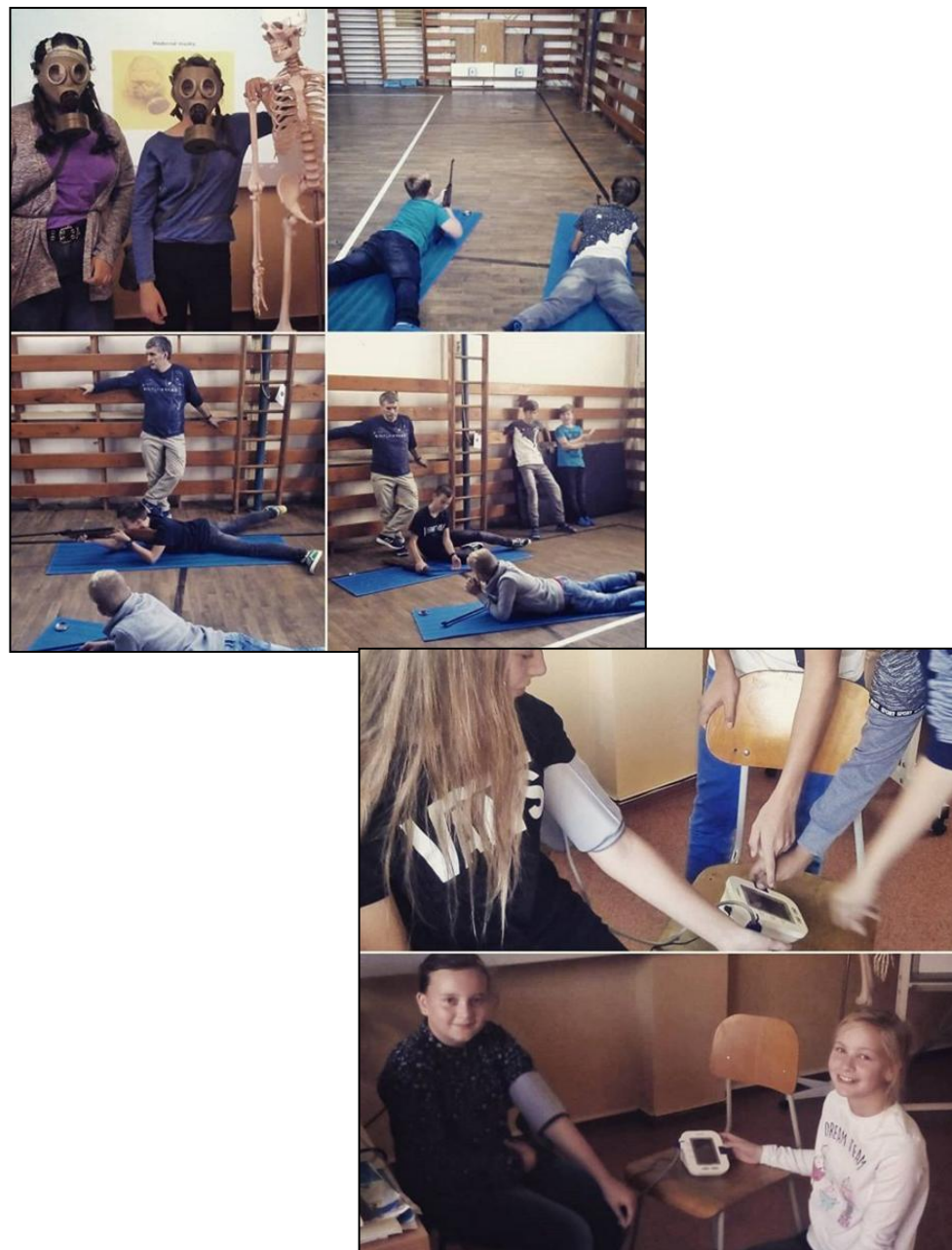
## PREDNÁŠKA: CHOVATEĽ VČIEL (PETER MIHALČIN)

Chovateľ včiel, pán Peter Mihalčín, opísal žiakom 6.A triedy zásady chovu včiel a zásady výroby medu a vosku. Názorne im ukázal včelárske potreby, ktoré používa aj pri realizácii svojej záľuby - včelárstve.



## Mladý záchranár

Príprava žiakov na súťaž mladých záchranárov civilnej obrany.



## FOTOGRAFOVANIE DETÍ

V pondelok 28.10.2019 sa v škole uskutočnilo fotografovanie detí (jednotlivcov). Už teraz sa tešíme na výsledné fotografie. Fotografovalo sa na pozadí s jeseňou a Vianocami.



## OKTÓBER - MESIAC ÚCTY K STARŠÍM (NA BÝVALÝCH KOLEGOV NEZABÚDAME)





## ŠKOLA A POHĽAD LEKÁRKY NA SEDENIE V ŠKOLSKÝCH LAVICIACH



Veľmi dôležitým je efektívne sedenie a úchop a čím skôr si ich školáci osvoja, tým lepšie sa im bude v škole pracovať a dariť, radí rehabilitačná lekárka MUDr. Dagmar Lizáková z Bratislavy. Ako to má vyzeráť, môžete s deťmi nacvičiť.

### Za lavicou stáť?

Dnešný štýl života pripomína skôr Homo sedentarius, človeka sedavého, oproti pôvodnému účelu, na ktorý bolo telo dizajnované. Testuje sa zavádzanie pracovných stolov pre dospelých, kde sa funguje "na stojáka". Množia sa štúdie, ktoré vyhodnocujú efekt podobných lavíc pre žiakov. Pamätáte si z rozprávania starších generácií šikmé lavice? Postupne vymizli, z pohľadu vplyvu na chrbticu však podporujú sed s prirodzeným zakrivením krčného a driekového úseku chrbtice.

Ako však so vzpriameným sedom skĺbiť naše klasické lavice? Takto sedieť totiž vydržíme pár minút, po chvíli sa zjaví únava, zhrbíme sa, je nám to nepohodlné. „Správny sed má pritom význam pre efektívne dýchanie, písanie, vývoj pohybového systému a pre pohybové návyky do budúcnosti,“ hovorí MUDr. Dagmar Lizáková.

### Ako sedieť a písať?

Kým sa nových lavíc dočkáme, deti sa môžu naučiť zdravšiemu sedeniu už teraz.

**Primeraná výška stola a stoličky** - aby nohy dieťaťa celou plochou spočívali na podlahe a ruky mohlo mať pohodlne položené na stole, s pokrčenými lakťami

**Panva na stoličke** - pri písaní je najlepšie sedieť s panvou celou šírkou uloženou na stoličke, s ľahkým naklonením dopredu

**Stehná rovnobežne** - pričom zákolenné jamy sa nedotýkajú okraja stoličky

**Kolená sú mierne od seba** - a v pravom uhle

**Trup s vystretým chrbtom** - je v ľahkom predklone smerom k lavici, no neopiera sa o ňu

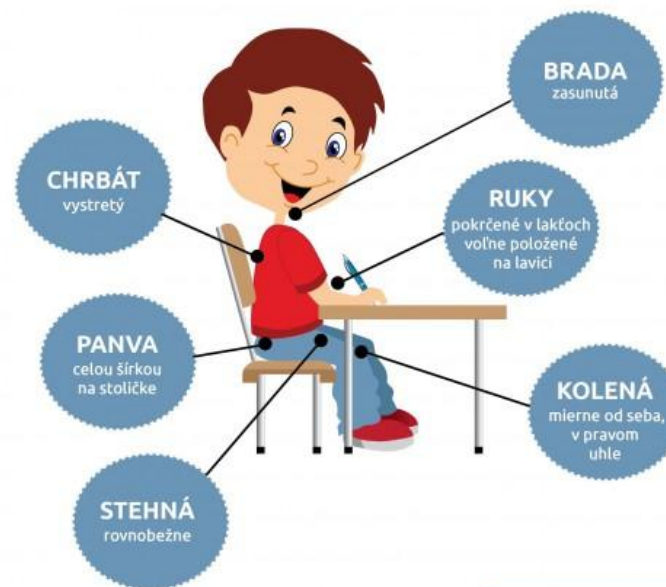
**Ruky pokrčené v lakťoch** - sú voľne uložené na lavici a umožňujú aj praktické natočenie zošita u pravákov pravým horným rohom smerom nahor, u ľavákov zase ľavým horným rohom nahor

**Zasunutá brada** - namiesto predsúvania, ak dieťa natáhuje krk príliš blízko k lavici, aby lepšie videlo, neprospieva to ani chrbtici - treba zväziť návštevu očného lekára a prípadnú korekciu zraku

### Dôležité je aj pero

Ako správne uchopiť pero či ceruzu? Prečo je to vôbec dôležité? Správne znamená hlavne efektívne, aby sa deti vyhli zbytočnému výdaju energie. „Poznámky ručne zapísané do zošita sú pre zapamätávanie užitočné, ideálne, ak sú aj dostatočne čitateľné - a na to je dobrý úchop výhodný,“ vysvetľuje odborníčka, že optimálne je držať pero prvými tromi prstami do tvaru štipky: palcom, ukazovákom a prostredníkom. Záleží aj na držaní ceruzy v primeranej výške relatívne blízko k papieru, sklone ceruzy pod uhlom cca 45°, a na pridržíavaní papiera druhou rukou.

AKO V ŠKOLE ZDRAVO SEDIETĚ



www.falckstarostlivost.sk

## KAM SA VYBRAŤ S DEŤMI NA VÝLET CEZ JESENNÉ PRÁZDNINY?

Koncom októbra a začiatkom novembra čaká školákov voľno, preto sme si pre vás pripravili zopár jesenných tipov na rodinné výlety. Príroda, oddych i netradičné miesta, ktoré rozhodne stoja za to. Objavujte Slovensko spolu s nami.

### Náučný chodník v Čutkovskej doline

Čutkovská dolina je jedna z najkrajších na Slovensku. Nachádza sa v blízkosti Ružomberka priamo v Národnom parku Veľká Fatra. Na začiatku doliny nájdete rôzne koliby, ktoré ponúkajú ubytovacie a reštauračné služby.

V Čutkovskej doline sa tiež nachádza náučný chodník pod názvom ZNÁMA–NEZNÁMA. Chodník je dlhý 6,1 kilometra, má 10 tabúľ, 6 mostíkov a 3 lavičky. V doline nájdete aj vodopád a tiesňavu. Náučný chodník v Čutkovskej doline je ideálne miesto na výlet či relaxačný pobyt s deťmi.



### Rozprávkový domček v blízkosti Myjavy

Pán *Viliam Wachsmuth* sa rozhodol postaviť tento jedinečný a netradičný domček pomocou vlastných rúk. Pred vchodom do rozprávky (doslova) je zaujímavý farebný monument, ktorý pripomína strážcu. Keď vojdete do domu, budete si myslieť, že ste v skutočnej kvapľovej jaskyni.

Nenájdete tu ani pravý uhol, všetko je asymetrické, mozaikovitá podlaha je vytvarovaná do netradičných obrazcov. Veľmi zaujímavé sú aj schody, ktoré vedú do podkrovia. Na prvý pohľad sa zdajú byť rovnaké, no každý je iný.

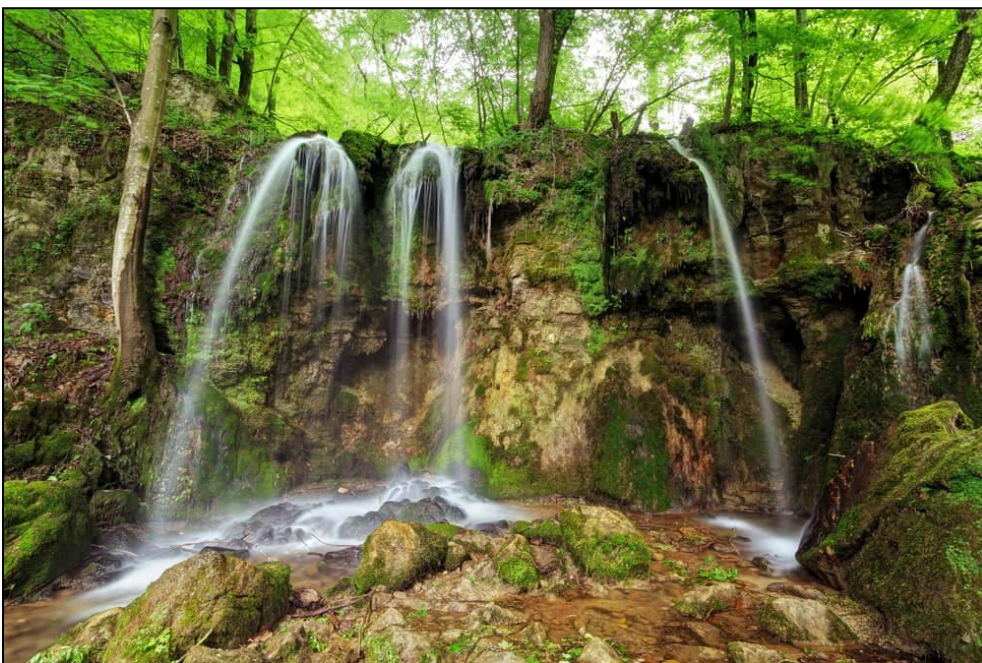


### Hájske vodopády

Nachádzajú sa v Hájskej doline neďaleko obcí Háj a Hačava, v blízkosti Moldavy nad Bodvou. V časti od Čertovho mosta tu nájdeme 10 vodopádov, ktoré majú rôzne veľkosti. Sú vysoké jeden až sedem metrov, v zime často zamrzajú a vytvárajú krásne ľadové steny a cencúle.

Hájske vodopády sú však očarujúce aj počas farebnej jesene. Na prechádzku sa vyberte z obce Turňa nad Bodvou. Ide o nenáročnú túru, a kým prídete k vodopádom, môžete obdivovať okolitú prírodu plnú jesenných farieb.





*Hájske vodopády tvorí 10 vodopádov. Každý z nich má rozdielnu výšku v rozpätí od jedného do siedmich metrov.*

### **Svätojurský náučný chodník**

Nenáročná prechádzka vhodná aj pre rodiny s malými deťmi. Náučné tabule, ktoré uvidíte po ceste rozprávajú o histórii vinárstva vo Svätom Jure. Jednou zo zastávok je hrad Biely Kameň.



*Zrúcanina hradu Biely Kameň dokonale splýva s okolitou prírodou. Ak sa však vyberiete na turistiku Svätojurským náučným chodníkom, hrad určite neminiete.*

V blízkosti hradu je cesta celkom kamenistá, pozor na cyklovozik alebo kočiár. Deti

od troch rokov už zvládnu prechádzku náučným chodníkom aj samé. Ide o veľmi jednoduchú a pohodovú túru pre celú rodinu, vzdialenú iba pár kilometrov od Bratislavy.

Vrelo odporúčame navštíviť Hájske vodopády alebo Zádielsku tiesňavu, ktoré sú pomerne blízko, ale aj Kvačiansku a Prosiecku dolinu, ktoré sa nachádzajú ďalej od domoviny, ale 2 alebo 3 dňový výlet by mohol byť pekný oddych pre celú rodinu v krásnom prostredí.

Osobne navštívila všetky tieto miesta, a zanechali vo mne nezabudnuteľné spomienky na krásu prírody a našej zeme.

