

POHĽAD

náš

ROČNÍK 52 ČÍSLO 2 ŠK.ROK 2022/2023

AKO NA STRES?

NÁLEPKY SPOLOČNOSTI

UVAHA

MAREC - MESIAC KNIHY

ROZHOVOR

ANGAŽOVANOSŤ MLADÝCH LŮDI

ŠKOLSKÝ PARLAMENT



OBSAH

ČO VIDÍM	3
ROZHOVOR	4
ÚVAHA	6
ANGAŽOVANOSŤ MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMA	9
LITERÁRNO - FILMOVÉ OKIENKO	11
PSYCHOLÓG	14
ŠKOLSKÝ PARLAMENT	17
ŽIVOT NA ŠKOLE	18



ŠKOLSKÝ ČASOPIS SOŠ PÔDOHOSPODÁRSKEJ A VETERINÁRNEJ V IVANKE PRI DUNAJI

REDAKČNÝ TÍM: Maximiliana Marta Janečková, Tara Zorňanová,
Michaela Lukášová

JAZYKOVÁ ÚPRAVA: Mgr. Jana Túry



ČO VIDÍM

„Nekritizuj to, čomu nerozumieš, synku. Nikdy si nechodil v jeho topánkach.“
Elvis Presley

Predsudky a nálepky, ktoré vám lepí spoločnosť. Veci, ktoré zažil každý z nás. Tie pohľady okolia, keď kráčate po ulici. Každý si robí už obrázok o vašom živote. Váš štýl obliekania im prezrádza viac než vaša vyšliapaná cesta životom. Váš prospech v škole prezrádza tajomstvá pikantnejšie než vaša minulosť a účes, ktorý hovorí príbeh a odhaľuje udalosti za zatvorenými dverami. Váš test, na ktorom svieti 100% iba odráža vaše noci presedené nad zošitmi a učebnicami. Ako sa svetlo lúčov odráža a váš tieň zahaluje poctivo napísané poznámky. Na vašom tele sa ukazuje nálepka poctivého žiaka a okolie začína mať požiadavky a očakávania. A vy strácate to, kým ste. Hodiny sedíte a snažíte sa naplniť očakávania a začínate strácať samých seba a stávate sa bábkou ovládanou vidinami. Život vám ubieha pomedzi prstami a zisťujete, že jednotky na Edupage strácajú význam a so slzami v očiach pozeráte na fotky ľudí na Instagrame, ktorí žijú. Začnete uvažovať o prioritách a poľavíte. Už nesedíte v šere izby uväznený medzi štyrmi stenami, ale vyjdete von. Pochopíte, že život ubieha omnoho rýchlejšie, než si myslíte. Vaše ja stále dosahuje skvelé výsledky, ale percentá sa znižujú a okolie vám to dá pocítiť. Z každej strany prichádzajú otázky a vy sa v tom začínate topiť. Plávate medzi očakávaniami a spoznávaním seba samých. Už nie ste taký, aký ste bývali. Hoci je pravda, že sa o vás nikdy nikto veľmi nezaujímal. To dievča so slzami v očiach, okolo ktorého prechádzate, stratilo rodičov a vy ste si mysleli, že jej len nechceli dopriať radosť z nového telefónu. Ten chlapec, ktorý je ponorený do príbehov kníh, zažil toľko pádov, že túži po úniku pred realitou. A vy ste sa mu smiali a urážali ho. Bez poznania jeho minulosti a obutia jeho topánok a prejdenia jeho cesty ste mu dali nálepku vydedenca, blázna s hlavou v oblakoch. Dievča s úsmevom na tvári a zvonivým smiechom každú noc tlmí plač vankúšom. A vy ste mu dali nálepku hviezdy s bezproblémovým životom. O nič také nikto z nich nežiadal. Niekedy sa jednoducho život priplíži zozadu a donúti vás myslieť si, že je to pravda. A každý jeden z nich, označený nálepkami spoločnosti, by dal čokoľvek za to, aby mohol začať odznova. Prepísať jeden koniec či dva. Pre vaše ja, ktoré čaká na oslobodenie z klietky očakávaní. Tak sa pýtam. Kým sme, keď sa nikto nepozera? Pod tými maskami? Žijete ten život, o ktorom ste snívali? Ste tým, kým ste vždy chceli byť alebo ste len bábikou v dome bez okien? V poslednej dobe bolo všetko také zmätené. Ale to bude v poriadku, všetko bude v poriadku, opakuje moja myseľ. A občasná predstava, že svet je iba veľká show a každý hrá len svoju úlohu, ktorá mu bola daná. Všetci sú na svojich miestach s maskami a nikomu nedovolia pozrieť sa za oponu. Nahod' úsmev, svet sa pozerá. Cítite sa občas stratený a blúdite cestami. Toto majú byť najlepšie roky môjho života? Tých krásnych 17? Pripadám si občas ako ilúzia a niekedy neznášam to ako ma vníma okolie a ostatní vidia a hovoria, že ma poznajú. Ako ma môžu poznať, keď sa nepoznám ani ja? Irónia život je občas neuveriteľná. Tak sa ešte raz pýtam: Kým ste, keď sa nikto nepozera? Odhod'te masky skrášľujúce profily a predstieranie a skúste byť tým, kým ste túžili byť.

ROZHOVOR

KATARÍNA GUSPANOVÁ

Vedeli ste, že pani profesorka Guspanová sa kedysi učila arabčinu? V rozhovore nám prezradí, čomu sa venuje vo voľnom čase, čo ju najviac poteší a aká bola jej cesta k angličtine?

Kde ste študovali a aké boli vaše obľúbené predmety počas štúdia?

Asi bude najlepšie začať základnou školou. Keďže moji rodičia chceli, aby som pokračovala v stopách mojej staršej sestry, tak som v treťom ročníku základnej školy začala študovať na Medzilaborckej v Bratislave, kde som sa učila aj angličtinu, čo v tej dobe nebolo vôbec bežné. Spočiatku to bolo pre mňa trápenie a veľmi som ten predmet neznášala, takže asi preto mám pochopenie pre žiakov, pre ktorých angličtina nie je „to pravé“. Zmenilo sa to až na druhom stupni, keď sa mi konečne podarilo preniknúť do tajov anglického jazyka a prišlo „osvietenie“. Zrazu mi bolo všetko jasné a všetko bolo nesmierne jednoduché. A čo sa týka obľúbených predmetov? Tak to je ťažká otázka. Naučiť som sa bola schopná takmer všetko, asi okrem hudobnej, ale neviem, či ma niečo vyslovene bavilo. Na gymnázium som išla na Tomášikovu, kde som pokračovala s angličtinou, ktorú sme mali päťkrát do týždňa, ak si dobre pamätám, takže tam určite bol priestor na naučenie sa jazyka. Väčšina predmetov ma v tej dobe veľmi nudila. Často sa mi chcelo spať, najmä počas slovenčiny, dejepisu a občianskej. Jediné predmety, ktoré ma dokázali prebrať, boli matematika a fyzika, takže to boli vtedy moje obľúbené predmety. Dokonca som aj matu-



rovala z fyziky a programovania, takže žiadna angličtina v tom období. Týmto smerom som sa vybrala aj na vysokú školu. Začala som na vysokej škole elektrotechnickej v Bratislave, ale veľmi skoro som zistila, že ani to nie je pre mňa to pravé. A keďže mi vždy „išli“ jazyky, tak som prešla na Filozofickú fakultu Univerzity Komenského v Bratislave, kde som spočiatku študovala tlmočníctvo a prekladateľstvo angličtina - arabčina. Arabčina však bola pre mňa hrozne ťažká a nemala som nikoho, kto by mi s ňou pomohol, a tak, aby som si uchovala aký-taký zdravý rozum, prestúpila som na jediné možnú kombináciu - anglický jazyk a slovenský jazyk. To je teda moja cesta, ako som sa dostala ku slovenčine. Čítanie kníh ma ale vždy bavilo, nie však povinnej literatúry, tak to nebolo pre mňa až také trápenie.

Kedy ste dospeli k rozhodnutiu, že sa chcete venovať vzdelávaniu mladých ľudí? Nelákalo vás niečo iné?

Prečo som sa stala učiteľkou? Niekedy sa aj ja čudujem prečo. Nikdy som netúžila po kariére, ale bavilo ma byť v kontakte s mladými ľuďmi a rozprávať sa s nimi o všetkom možnom aj nemožnom, a keď k tomu pridáte ešte aj angličtinu, tak ihneď máte tú ideálnu kombináciu. Ale ak mám byť úprimná, tak mi vyhovuje aj pracovná doba, aj prázdniny. Neviem si napríklad predstaviť, že by som musela v lete chodiť do práce.

Aká bola Vaša cesta k angličtine? Čo Vás na tomto jazyku najviac zaujalo že ste sa ho rozhodli učiť?

Ako som už spomínala, k angličtine som sa dostala už na základnej škole. Bola to vtedy jedna z možností, ako sa naučiť ešte aj

nejaký iný jazyk okrem ruštiny. Angličtina je pre mňa nástroj ako rozumieť ľuďom a textom z oblasti, ktorá ma zaujíma. A keďže väčšina „noviniek“ je najskôr odkomunikovaná v angličtine, tak sa viem rýchlo ku všetkému dostať. Veď to v dnešnej dobe poznáte aj vy sami.

Aké boli Vaše začiatky ako učiteľky? Nemali ste trému postaviť sa pred žiakov?

Začala som učiť ihneď po skončení vysokej školy. Vtedy som sa na to ešte veľmi tešila, pravdepodobne preto, že som nevedela do čoho idem. Nebolo to vždy ľahké, rukami mi prešli rôznorodí žiaci a nie vždy boli stretnutia s nimi príjemné. Prešla som aj viacerými obdobiami, keď som bola rozhodnutá, že končím, ale potom sa udialo niečo pozitívne, čo ma opäť pritiahlo späť k tomuto „remeslu“, a tak to ide až doteraz. Snažím sa od žiakov vyžadovať iba to, čo by sa im v budúcnosti mohlo zísť v každodennom živote či v práci, doma alebo na dovolenke. Ale tí, ktorých učím, zároveň vedia, že mám aj ja svoje „hranice“ a každý, kto prejde mojimi rukami, musí jednoducho s nejakými vedomosťami z tejto školy odísť. Keďže ja tu zo seba vydávam svoju energiu, potrebujem aj niečo od žiakov naspäť.

Akí su dnešní študenti v porovnaní so študentami v minulosti?

Dnešní študenti sú, podľa mňa, takí istí, ako boli kedysi. Sú tu aj

milí ľudia, plní optimizmu, radosti a lásky k druhým, ale sú tu aj utrápené a nepríjemné bytosti, ovládané strachmi, predsudkami a zviazané konvenciami, ktoré vedú v živote dávať iba to, čo im bolo dané. A s takýmito osobami nie je interakcia vždy príjemná a jednoduchá.

Čomu sa venujete vo voľnom čase?

Odkedy začal môj mladší syn študovať na vysokej škole, tak mám aj veľa voľného času. Snažím sa chodiť viac von do prírody, mimo ľudí, aby som načerpala novú energiu. Okrem toho aj čítam, čítam väčšinou online alebo e-booky, čítam veľa a každý deň, posledné roky iba v angličtine, tak sa mi darí spájať príjemné s užitočným. A zároveň som ešte „prepadla“ fenoménu počúvania podcastov a videí, takže robím niečo aj pre svoju zručnosť počúvania s porozumením.

Akému knižnému žánru dávate prednosť?

Kto ma pozná vie, že som fanúšikom všetkého nadprirodzeného, mysteriózneho, fantasy alebo sci-fi literatúry. Čítam takmer všetko, čo je z „iného“ sveta, kde sú nadprirodzené bytosti, bojovníci, hrdinovia, mimozemšťania, kde sa dozviete iné informácie ako nám boli podávané v škole, v médiách a pod. Baví ma aj literatúra faktu, ale tiež iba z tejto oblasti. V minulosti som prešla obdobím aj vojnovnej literatúry, aj historickej.

Aká kniha vás najviac ovplyvnila?

Úprimne, nepamätám si, že by som mala nejakú obľúbenú knihu, ku ktorej čítaniu by som sa opätovne vracala. Z každej knihy si vyberiem niečo, nejakú emóciu, poznanie, myšlienku či poučenie. Ale po rokoch už neviem s istotou povedať, čo bolo to moje naj. Možno som to ešte stále nenašla.

Kebyže môžete poslať správu celému svetu, čo by ste napísali?

Prialo by som si, aby si ľudia uve-

domili aké možnosti a schopnosti majú, že oni sú tí, ktorí si tvoria vlastnú realitu, a tak je úplné zbytočné utápať sa v sebaľútosti, obviňovať druhých alebo hľadať pomoc niekde mimo nás. To, čo si sami neprežijeme, nespracujeme, to nás vždy dobehne a v konečnom dôsledku sa tomu nevyhneme. Čím skôr to pochopíme, tým lepšie pre nás, ale aj pre naše okolie.

Aký bol Váš najväčší detský sen a ako sa odráža vo vašej dospelosti?

Mojim snom bolo vždy zistiť, prečo som tu a čo je mojím poslaním. A či sa mi to podarilo? Myslím si, že v posledných rokoch som na správnej ceste a som už celkom blízko k vyriešeniu tejto záhady.

Keby ste sa mali prirovnať k filmovej/knižnej postave, aká by to bola?

No asi by som si z každej literárnej postavy zobrala niečo, od niekoho nesmrteľnosť, od iného schopnosť lietať, meniť časopriestor, hmotu, prechádzať paralelnými svetmi či byť neporaziteľná. Ale v poslednej dobe mi bola celkom sympatická postava Lokiho, aj keď by viacerí mohli tento môj výber „pozitívneho vzoru“ spochybniť.

Čo podľa Vás spôsobí, že sa z nejakého dňa stane úspešný deň?

Pre mňa je úspešný deň každý deň, keď môžem robiť to, čo ma baví, keď je pekné počasie, môžem ísť von alebo si môžem čítať. A hlavne, keď nie som „bombardovaná“ samými negatívnymi správami alebo zaťažovaná problémami, ktoré treba riešiť.

Z ktorej maličkosti ste sa naposledy najviac radovali?

Asi z toho, keď som doma dostala kyticu tulipánov. Sú to moje obľúbené kvety a možno by ste neverili ako také farebné kvety dokážu rozžiariť ponuré, studené a sychravé počasie, aké sme tu nedávno mali.

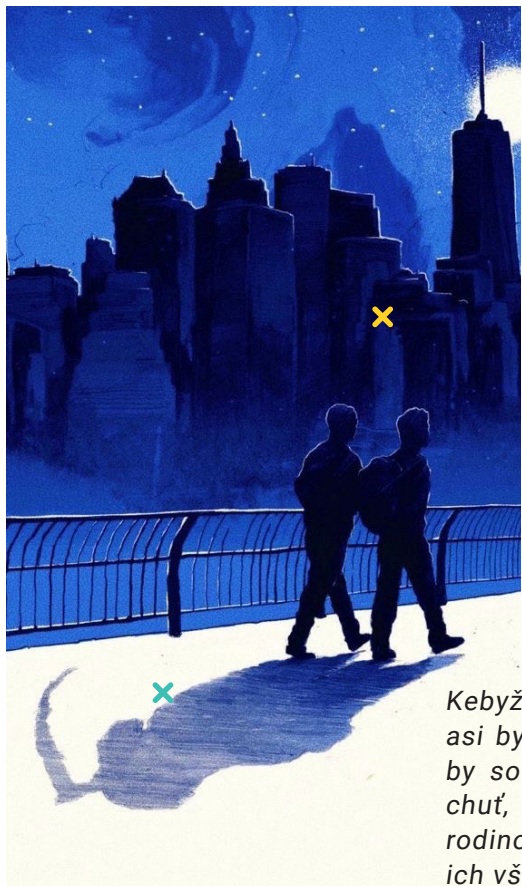


ÚVAHA

NA KONCI NAOZAJ OBAJA ZOMRÚ

Mateo a Rúfus žijú v alternatívnom svete, kde je možné predpovedať smrť. Každý človek dostane raz za život telefonát oznamujúci, že do 24 hodín zomrie. Obávaný telefonát ich zastihne absolútne nepripravených. Dvaja mladí ľudia so životmi pred sebou. So snami, ktoré sa nikdy nenaplnia, s ľuďmi, ktorých za sebou zanechajú. Za normálnych okolností by sa Mateo a Rufus nikdy nestretli. Toto však nie sú normálne okolnosti a chalanom zostáva menej než 24 hodín života. Plachý Mateo je zdrvený. Nedokáže si predstaviť, že na svete nechá svojho ťažko chorého otca a najlepšiu kamarátku s malým dieťaťom. Rozhodne sa, že aspoň v tento posledný deň poruší svoj stereotyp. Vytvorí spomienky, ktoré nevyblednú a postará sa o to, aby sa jeho meno zapísalo medzi hviezdy. Naopak Rúfus, bitkár, ktorý prišiel o celú rodinu, telefonátom prekvapený nie je. No aj tak mu zostávajú veci, ktoré musí vybaviť, aby po ňom zostal čo najmenší chaos. Obidvaja uväznení vo vlastných pocitoch. Rozdielny ako deň a noc. Vydesení, zarmútení, spojení aplikáciou posledný priateľ, ktorá ich zvedie dokopy. Čakajúci na posledný deň prežitý naplno. Odvážny, nežný a nezabudnuteľný príbeh o strate, nádeji a neprekonateľnej sile priateľstva. Ukazujúci, že každá minúta je vzácna, lebo ako vieme, všetko má svoj koniec a nikdy nevieme, kedy zastihne aj nás. Tak čo? Ako by ste vy využili posledné hodiny života?

ODPOVEDE ŠTUDENTOV:



Tak určite by som chcela tie posledné chvíle, čo by mi zostávali, tráviť s rodinou a snažila by som sa podľa možností spraviť niečo, čo som nikdy nespravila. Na konci dňa by si zašla do McDonaldu, najedla sa až do vybuchnutia a bolo by mi dobre.

Svoj život sa snažím žiť tak, aby keď sa na konci obzriem, aby som mohla s hrdosťou povedať: Áno, žila som. Posledné chvíle by som chcela stráviť s rodinou, s priateľmi a samozrejme so zvieratami. Spomínať s úsmevom na to nezabudnuteľné. Na to, že som dokázala každé ráno vstať z postele. Tešila by som sa z toho, že som bola. Nakoniec život je to jediné, za čo stojí žiť. Nechcem posledný deň života naháňať spomienky, ktoré som nestihla. Chcem si sadnúť a s úsmevom sledovať ako život iných plynie ďalej. A napokon sa zahľadieť na západ slnka. Západy slnka budú vždy dokazovať, že aj konce môžu byť nádherné.

Kebyže mám posledných 24 hodín života, asi by som spravila niečo šialené, zjedla by som asi všetko, na čo by som mala chuť, užívala si posledné chvíle života s rodinou a psami a povedala im ako veľmi ich všetkých ľúbim.

ÚVAHA



Svoje posledné chvíle života by som chcela stráviť po boku svojich najbližších. S tými, s ktorými by mi nebolo dopriate sa stretnúť, by som napísala. Pozerala by som na staré fotografie a spomínala na všetko krásne. Naposledy by som zažila chuť obľúbených jedál. Posledný bozk rodine a zvieratám a odišla by som.

Nad touto otázkou sa zamýšľam vždy, keď mi je horšie. Preto, lebo si vždy uvedomím, že nikdy neviem, kedy bude fakt ten koniec, a že aj vtedy, keď sa to úplne nedá, by sme mali žiť naplno a bojovať za všetky šance a zažiť všetko, čo nám život dáva. Už len to, že chodíte, že ráno vstanete do nového dňa, je šanca zažiť deň, ktorý si sami vytvoríte.

Mojich posledných 24 hodín by som chcela ísť za mojimi blízkymi, s ktorými sa nerozprávam a chcela by som sa s nimi udobriť. A povedať si, že stačilo. Po všetkých hádkach a nezhodách si všetko uzavrieť a odísť v dobrom. Následne stráviť chvíle s rodičmi a súrodencami. Viem si predstaviť piknik na nejakom krásnom a pokojnom mieste. Na večer by som chcela ísť na najvyššiu strechu s mojím priateľom a sledovať hviezdy a pokojne zaspáť.

Posledné chvíle by som chcela stráviť s rodinou a skúšaním vecí, ktoré by som za normálnych okolností nerobila. S rodinou by som spomínala, rozprávali by sme sa, púšťali si pesničky, spievali a jedli moriaka.

Mojich posledných 24 hodín by som strávil s rodinou a s kamarátmi.



Všetko má svoj začiatok a koniec. Tak ako týždeň začína pondelkom a končí sa nedeľou. Tak ako deň začína prvými lúčmi slnka a končí sa ich zapadnutím. Aj naše životy. Všetkým si neuviedomujeme, že náš čas ubieha rýchlejšie, než si myslíme. Nevšímame si, že to najkrajšie na živote nie sú veci, ale chvíle, okamžiky a nezachytené momenty. Pretože si nikdy nezapamätáme dni, ale tie okamihy. Každý máme svoju minulosť a myslíme na našu budúcnosť. Všetkým momentálne žijeme v prítomnosti. Život vždy bude len behom ku smrti. Beh, v ktorom nemáte právo na prestávku. Dej vášho príbehu sa neustále posúva vpred. A vy lietate pomedzi chvíľami smiechu, plaču, hnevu či nudy. Naša jediná šanca na to, aby sme uskutočnili všetky naše sny. A počas tejto jedinej šance je naším jediným cieľom je prežiť ju podľa našich najlepších schopností. Na tejto zemi máme tak málo času. Tak utekajte a nebojte sa žiť život po akom túžite. Chýba vám niekto? Zavolajte mu! Nepáči sa vám niečo? Tak choďte a zmeňte to! Máte otázky? Tak nájdite na ne odpoveď! Nikto nebude žiť váš život za vás.

ANGAŽOVANOSŤ MLADÝCH ĽUDÍ

Voľný čas tvorí v živote detí a mladých ľudí výrazný priestor. O jeho ovplyvnenie a pozitívny dopad sa snaží nejedna organizácia či inštitúcia. Na Slovensku existujú rozličné možnosti organizovaných a dospelými vedenými organizáciami, ktoré umožňujú mladým ľuďom efektívne uchopiť možnosť využitia voľného času. Či už mladí ľudia vyhľadávajú rozptýlenie nad dobrou knihou, nad obrazkami mobilných telefónov, v telocvični a udržiavaní tímového ducha či s kamarátmi za šálkou dobrej kávy. Dnes vám predstavíme niekoľko mladých ľudí z rôznych kútov Slovenska, ktorí sa rozhodli niečo zmeniť a začať od seba. Využiť chvíle mimo školy v projektoch, ktoré prinesú posolstvo nielen im, ale aj širokej verejnosti.

Akým programom, aktivitám sa momentálne venuješ vo voľnom čase? Ako vnímaš ich prínos pre tvoj osobnostný či sociálny rozvoj?

Momentálne sa venujem najmä športu, čítaniu kníh a štúdiu. Pripravujem sa na skúšky či už jazykové alebo iné.

Voľný čas tvorí v živote mladých ľudí určité percento ich dňa. Ako si myslíš, že by mohli s týmto časom, ktorý im bol daný, naložiť?

Podľa mňa by si mali svoj voľný čas čo najviac užiť. Ale na druhej strane by mali určite venovať nejaký čas sebarealizácii a sebazlepšeniu. Či už sa to týka nejakých osobných zručností alebo posunom do budúcnosti. Či už prípravou na vysokú školu. Alebo rozvojom a zlepšením v oblastiach im blízkych. Ale na druhej strane by si mali čas užívať. Nerozvíjať iba koničky, ale aj svoju osobnosť.

Spomínala si a kládla dôraz aj na rozvoj osobnosti. Ty osobne, čo robíš pre svoj osobnostný rozvoj?

Dá sa povedať, že za rozvoj osobnosti pokladám aj šport. Častokrát pokladám šport za možnosť vybitia myšlienok a stresu. Napríklad, keď idem do fitka a fyzicky sa zničím, telo je unavené, ale myseľ je dobitá. Taký symbol obnovenia. Prídem na iné myšlienky. Keď som v tom fitku, mám tendenciu si niečo pustiť. Vieš, rada využívam čas. A príde mi zbytočné, keď robím iba jednu konkrétnu činnosť. Keď upratujem alebo niečo robím, tak mi to príde mnohokrát ako strata času v tom zmysle, že ten čas nevyužijem naplno. Pustím si

Barbora Garguliaková

Barbora je študentkou gymnázia v Žiline so zameraním na nemecký jazyk.



nejaký podcast po anglicky alebo to zoberiem tak, že keď sa mám naučiť dejepis a upratať si izbu, spojím to dokopy a popri upratovaní si pustím podcast na tému z dejepisu, ktorú momentálne preberáme. A to isté aj vo fitku. Pustím si podcast po anglicky na zlepšenie daného jazyka. Idem do fitka, aby som si oddýchla od školy, ale zároveň si školu so sebou zoberiem. Tak som si povedala, že si vo fitku už nebudem púšťať podcasty o škole, ale iba hudbu. Keďže aj oddych a vypnutie mysle je určité rozvíjanie a dôležitá súčasť psychiky.

Slovensko nám ponúka značné množstvo aktivít na rozvoj. Aký máš na to názor? Sú takéto aktivity prospešné a čo môžu priniesť mladým v čase ich najväčšieho rozvoja?

Je to určite prospešné. Je úžasne, že mládež môže zistiť, čo ich baví a ďalej to rozvíjať. Keď niekto začne na-

vštevovať krúžok kreslenia a nájde sa v tom, začne to navštevovať a ďalej rozvíjať to, čo ho baví. Takže áno, myslím si, že je to dobrá vec.

Pred určitým časom si bola zapojená do projektu ambasádori klímy Slovenska. Stala si sa súčasťou mladých ľudí, ktorých zastrešoval projekt Game On Slovakia. Aká bola tvoja cesta týmto projektom? Ako si sa o projekte dozvedela a aká bola motívacia príspeť svojím kúskom?

Projekt ambasádori klímy pozostával zo šírenia povedomia o zmene klímy a aktívneho zapojenia verejnosti. O projekte som sa dozvedela na Edupage vďaka mojej profesorky. Do projektu som sa zapojila s mojou kamarátkou Paťou. Spoločne sme založili instagramový profil Klíma je zle, prostredníctvom ktorého vzdelávame ľudí a šírimo medzi nimi uvedomelosť o udržateľnom živote. Naším cieľom je ukázať ľuďom, že sa dá žiť s väčším ohľadom na našu prírodu bez toho, aby to bolo fyzicky alebo finančne náročné. Ako prvé vznikli články o fosilných palivách a vďaka týmto príspevkom si nás všimla sieť Klíma ťa potrebuje, s ktorou sme napísali niekoľko článkov. Do projektu som sa zapojila, lebo si uvedomujem, že naša znečisťujúca stopa je príliš veľká a treba ju zmenšiť. A to platí nielen pre nás, ale aj pre ostatných ľudí, ktorí s nami žijú na tejto planéte. No mnohí nevedia ako a prečo ju vlastne musíme zmenšiť. Preto sme sa rozhodli vzdelávať ľudí, aby vedeli, že tieto problémy existujú a ako a prečo ich treba riešiť.

TÉMA



MAREC - MESIAC KNIHY

Určite ste sa aspoň raz v živote zamýšľali nad tým ako také kniha vzniká. A preto, pri príležitosti mesiaca knihy, sme sa rozhodli skontaktovať s vydavateľstvom Tatran, z ktorého nám odpovedala Klaudia Feketeová.



VYDAVATELSTVO
TATRAN



Aký je proces tlače knihy od zaslania textov autora až po samotné vydanie knihy? Kto napríklad číta rukopis?

Pokiaľ sa bavíme o slovenských autoroch, tak pri nich najprv prebieha proces schvaľovania. Všetky rukopisy číta pani riaditeľka Eva Mládeková, a ak je rukopis kvalitný, podpíše sa zmluva s autorom, začne prebiehať proces redakcie, počas ktorého zodpovedná redaktorka spolupracuje s autorom na úprave textu. Následne text zalomí grafik, ide opäť na niekoľko korektúr, po ktorých sa zmeny prenesú do finálnej verzie, grafik navrhne obálku, ktorá tiež prebieha procesom schvaľovania, a ak je kniha pripravená, pošlú sa tlačové súbory do tlačiarne a knižka sa pomaly dostáva na svet. Samozrejme, súčasťou tohto celého je v pozadí práca obchodného a marketingového oddelenia, ktoré sa starajú o distribúciu, predaj a kampane na podporu predaja knihy.

Dôležitá je aj obálka, ktorá ako prvá upúta čitateľa. Podľa čoho sa rozhodujete akú zvolíte obálku? Prečo nie sú obálky jednej knihy v rôznych krajinách totožné?

Aj napriek tomu, že sa hovorí „nesúď knihu podľa obalu“, je obálka veľmi dôležitá. Je to prvá vec, ktorá čitateľa zaujme a môže krásne podčiarknuť celú dušu knihy. Preto sa vždy snažíme, aby obálka komunikovala štýl knihy, a aby čitateľ podľa obálky vedel, čo môže čakať. Obálky sú niekedy v krajinách rozdielne, pretože aj vkus ľudí v rozličných krajinách sa líši. Preto je možné, že obálka, ktorá sa páči ľuďom v pôvodnej krajine, sa zase nemusí hodiť do vkusu Slovákov, a vtedy sa snažíme vybrať vhodnejšiu. Vždy ju však musí schváliť pôvodné vydavateľstvo a autor.

Ako prebieha samotná tlač? Máte totožný papier pri každej knihe? Ako volíte formát?

Papier, formát, prebal, polep a všetky ostatné časti, z ktorých sa kniha skladá, posudzujeme pri každej knihe zvlášť. Záleží od toho, koľko bude mať kniha strán (ak ide o hrubé knihy, musíme voliť tenší papier, aby neboli príliš ťažké), či bude kniha ilustrovaná (vtedy je papier zase hrubší, aby ilustrácie nepresvitali na druhú stranu). Pri formáte sa z veľkej časti držíme originálu, môže sa stať, že máme o pár centimetrov viac alebo menej, ale tú záleží aj na formátoch, ktoré vie spracovať a vytlačiť tlačiareň a na materiáloch, ktoré majú k dispozícii.

Cena kníh posledné mesiace stúpla. Prečo?

Cena kníh stúpla, pretože stúpili ceny materiálov, z ktorých sa knihy vyrábajú. Na trhu vznikol nedostatok papiera a lepenky, a čím je niečoho menej, tým viac to stojí. Keďže tlačiarne museli nakupovať drahšie materiály, museli dvíhať cenu tlače, a tým pádom sme museli my dvíhať cenu kníh.

Archivujete jednotlivé tituly?

Áno, archivujeme. Z každej knihy, ktorú sme kedy od roku 1947 vydali, máme v sklade zabalené a odložené dva kusy, aby sme ich mali pre každý prípad k dispozícii. Minulý rok sme prekročili číslo 5300 v množstve vydaných titulov, takže náš archív momentálne obsahuje viac ako 10600 kníh. Všetky knihy sa okrem toho archivujú aj vo fonde SNK v Martine a v Univerzitnej knižnici v Bratislave.

 <https://www.slovtatran.sk>

 @vydavatelstvo_tatran



Zdroj foto: Tatran

LITERÁRNO-FILMOVÉ OKIENKO



Ahojte! V tomto čísle sme vystúpili z komfortnej zóny a prečítali sme si pre nás nie moc typické diela. Musíme povedať, že to v niektorých chvíľach nebolo jednoduché, ale akonáhle sme sa do toho dostali, išlo to ako po masle.

Na konci sme dali dokopy pár filmov/seriálov a kníh, ktoré za posledných pár mesiacov vyšli alebo výjdu. Snáď sme vás inšpirovali a možno si niečo z nášho výberu prečítate alebo pozriete.

Enjoy!

KDE RAKY SPIEVAJÚ, DELIA OWENS

Túto knihu som registrovala už pred časom, ale nedostala som sa k nej, a akoby osud chcel, pani profesorka mi ju požičala, pretože je to jej obľúbená kniha.

Ja som ten typ človeka, ktorý si prečíta milión recenzii pred kúpou alebo prečítaním a popravde som nevedela, čo čakať. Recenzie od ľudí boli zmiešané, ale víťazili tie pozitívne aj vďaka filmu, ktorý vyšiel pred nedávnom.

Začiatok bol pre mňa osobne ťažší, pretože viedli opisy viac ako dialógy. Samozrejme na opisoch nie je nič zlé, len ja nie som ich veľký fanúšik. Práve tieto opisy nás prevádzajú detským životom dievčaťa menom Kya, ktorá žila v močariskách. Je to veľmi fascinujúce ako dieťa, ktoré sa učilo všetko doslova za pochodu, chápe veci. Detstvo nemala jednoduché a nepomáhalo jej ani to, že ju všetci opustili.

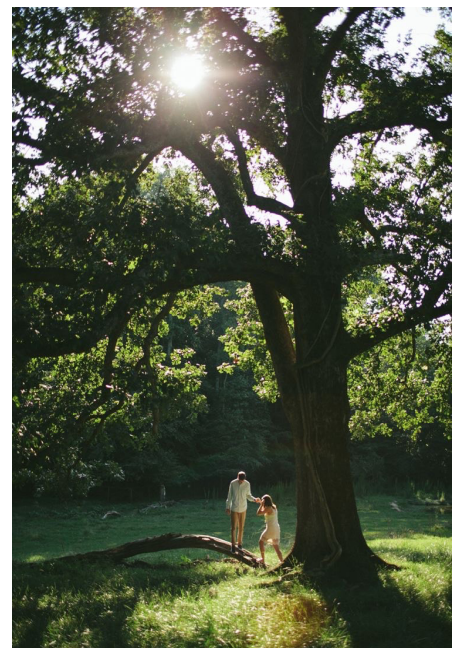
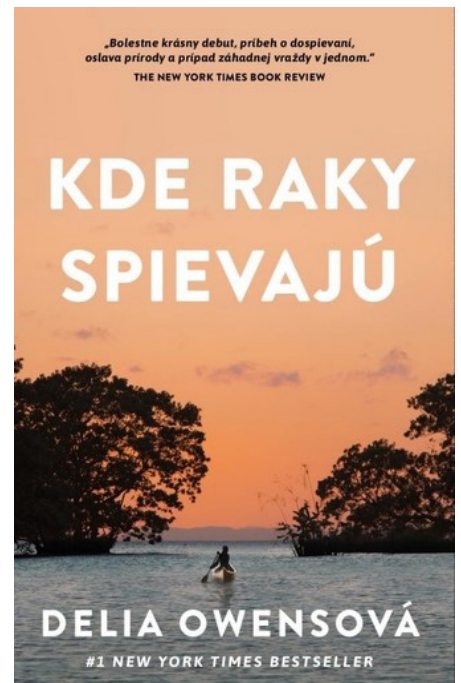
Osud Kyi nie je najkrajší, zisťuje ako sa má o seba poriadne postarať a do toho sa prelína dej v ktorom vyšetrojú vraždu. Časom sa mi začali skladať puzzle do seba a začala som veľa vecí chápať. Je to zaujímavé ako vedia deti veci opakovať od dospelých a vnímať ich správanie. Práve Kya si odniesla veľa vnútorných rán od svojich blízkych. Stretávame sa tam s Kyninou prvou láskou, s ktorou zažívala dôležité momenty, vďaka ktorým mala príležitosti v budúcnosti. Kya si ma získala svojou nebojácnosťou, chápacnosťou, trpezlivosťou a predovšetkým vnútornou silou, ktorá jej pomáhala prekonať ktorúkoľvek prekážku, ktorá jej skrížila jej horkosladký život.

Záver ma prekvapil, dochádza k rozuzleniu celej situácie s vraždou a rozpráva ako nakoniec po všetkom dopadol Kynin život.

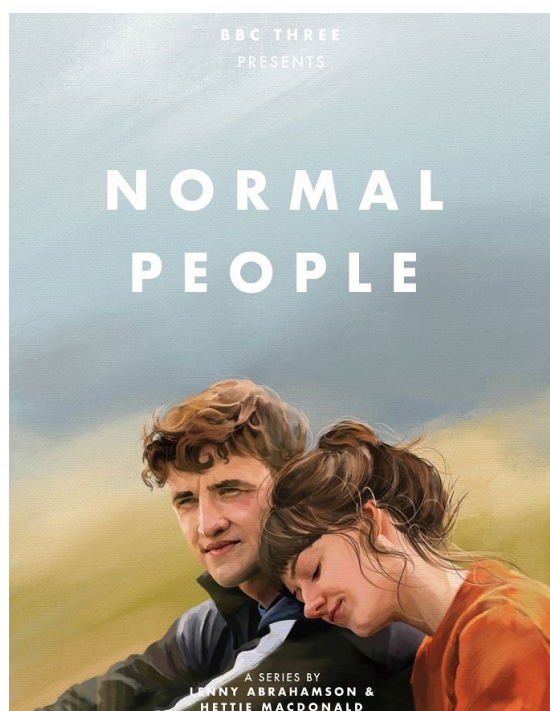
Chcem ešte spomenúť aj krásne natočený film podľa tejto knižnej predlohy, ktorý je ako jeden z mála totožný ako obsah knihy. Herecké obsadenie, prostredie a najmä ako som sa dozvedela, kresby v močariskách, ktoré Kya kreslila boli vážne kreslené jednou šikovnou dievčinou.

"Nevedela som, že v slovách je toho toľko."

Kya



NORMÁLNI ĽUDIA (NORMAL PEOPLE)



“Svetový bestseller, ktorého sa predalo cez milión výtlačkov, román jednoducho oceňovaný literárnymi kritikmi aj zástupcami čitateľov, dielo v úzkej nominácii na prestížnu Booker Prize, víťaz nespočetných ankiet o knihu roka - to všetko je román Normálni ľudia od írskyj autorky Sally Rooney.”

Krásny príbeh podľa knižnej predlohy, ktorý opisuje dvoch mladých ľudí z malého mesta, kde sú na strednej škole kompletne protiklady. On, hviezda strednej školy, športovec, vynikajúce výsledky v škole a ona naopak, nálepkou označená outsiderka, nadpriemerne inteligentné dievča, ktoré sa radšej ukrýva v tieni ako sa socializuje v škole. Napriek týmto všetkým rozdielom ich láska, ktorá má veľa pádov a vzletov, sa stala nečakane, keď na seba narazia mimo školy. Ich jediný problém je nedostatok komunikácie - myslím si, že ak by si povedali svoje pocity, veľa by sa mohlo stať inak.

Dej je svižný, nič zbytočne nenaťahuje. Seriál sa tiahne niekoľkými rokmi Conella a Marianne, kde ich život opakovane spája a odpája. Vysoká škola, kde Marianne je miláčik večierkov a naopak Conell, ktorý sa nevie zaradiť do kolektívu. Napokon, keď už dôjde na reálny život, dochádza k vážnym rozhodnutiam. Tvorcovia jednoznačne ťažia z doslovnej jednoduchosti a podarilo sa im to.



STRATENÁ APATEKÁRKA, SARAH PENNER

Kniha bola úžasná! Hoci pri prvých stranách som váhala pokračovať. Väčšinou sa obraciam na knihy, ktoré mi prinesú hrdinov v lesklej zbroji, ktorí sa hrdo držia zbrane, aj keď sa blíži bitky žiar. Táto kniha mi priniesla príbeh dvoch žien. Z odlišnej doby, z odlišného prostredia, s odlišným príbehom, no napriek tomu v jeden moment zistíme, že hoci ubehlo mnoho rokov, história pokračovala. Príbeh ženy Nelly, ktorá žila v roku 1791, sa stal súčasťou Caroline, ktorá kráča po uliciach Londýna v súčasnosti. Knihu som napokon nepustila z rúk a pátrala spoločne s Caroline a kráčala s ňou po stopách dávnej apatekárky. Usadte sa a ponorte sa do príbehov súčasných a minulých, ktoré sa prepletajú a nachádzajú rozuzlenie. Pomsta, tajomstvá a sila troch žien a schopnosť autorky udržať vás v strehu. Obzriete sa okolo seba. Nevidíte pohodlie domova, ale pochmúrny historický Londýn či malé krčmy a architektúru súčasných ulíc hlavného mesta Anglicka.



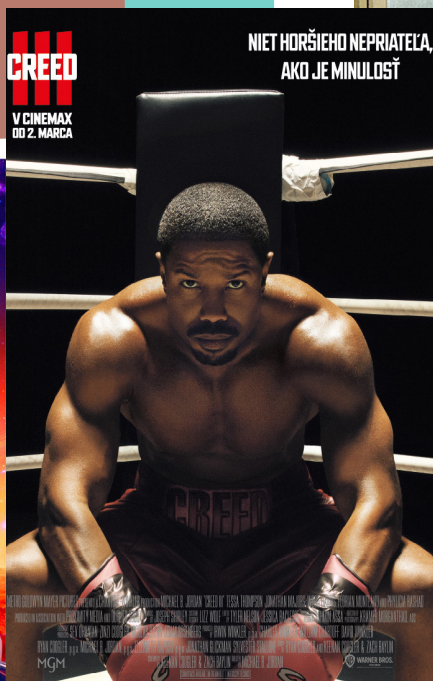
HANNIBAL



Bizarný, zvrhlý a zároveň neodolateľný seriál. Človek, ktorému zveríte najtajnejšie tajomstvá skryté za oponou života. Človek, ktorému hovoríte priateľ, kolega, sused či blízky a pritom to je niekto, koho nepoznáte. Zvrhlé chute podávané so zmesou tajomstva, štipkou čierneho humoru obohatené o temnotu a neuveriteľne herecké výkony. Všetko funguje tak ako má a ingrediencie sú výberovou chuťou psychiatra Hannibala Lectra. Tento seriál je rovnaký ako kulinárske umenie. Gurmánsky pôžitok postavený na delikatesách podávané na striebornom podnose, ktoré vám ponúkajú najvyberanejšie reštaurácie so všetkým luxusom a decentnosťou. Úžasný vizuálny efekt, scenár a réžia. Snímok, ktorý ukazuje odtiene lásky a posadnutosti spoločne so zákutiami ľudskej mysle a prostredím foréznej kriminológie. Temná, depresívna, vizuálna stránka spoločne s hudbou vám vyrazia dych a nútia vás čakať až na dezert. Dvaja hlavní predstavitelia - Will Graham a doctor Hannibal Lector, ktorí hrajú nebezpečnú hru, navzájom sa dostávajú pod kožu toho druhého tak ako to mne urobil tento seriál. Jedinečné charaktery a ich príbehy zapísané do krvi vám nedovolia odtrhnúť zrak od tohto chodu. Tak na záver iba jedno: Bon appetit!



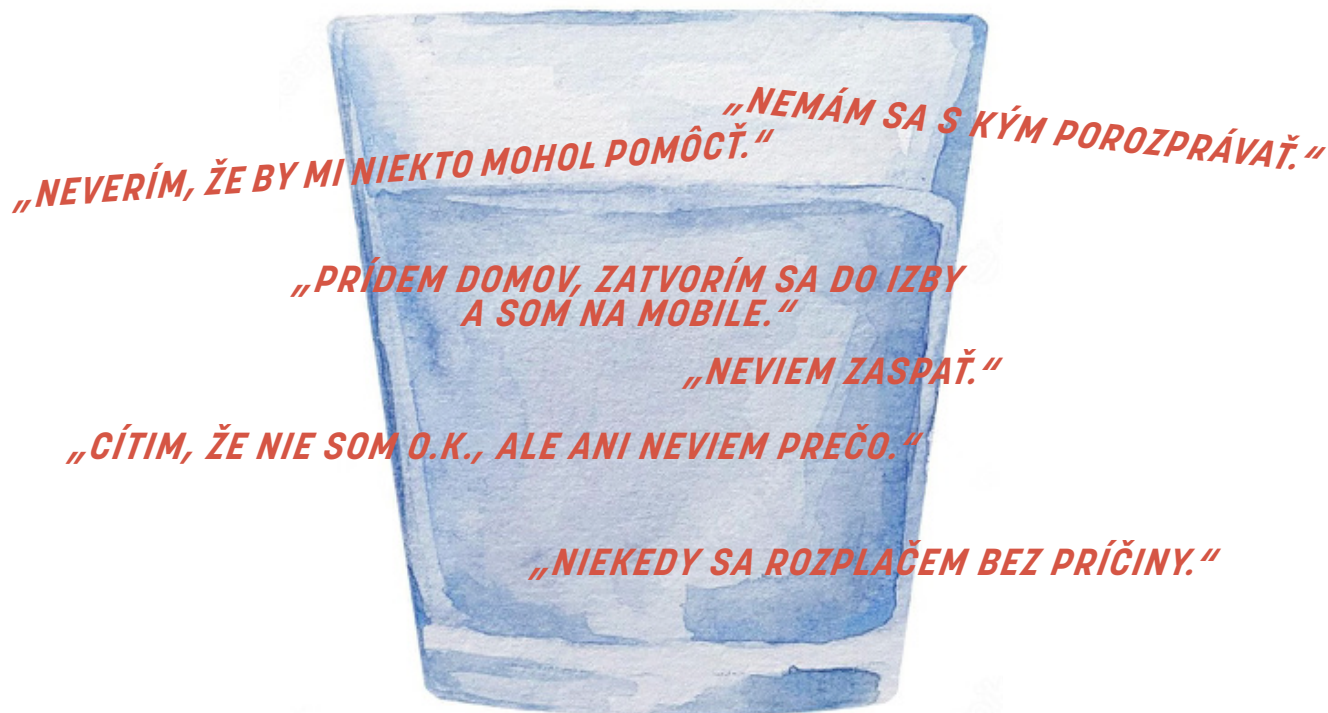
NOVINKY



PSYCHOLOG

MOTTO: "POKROK, NIE DOKONALOSŤ."

Autor článku: školský psychológ Mgr. Jozef Žila



Kto sa v týchto vetách našiel? Zrejme našiel aj stres a úzkosť vo svojom živote. Takéto alebo podobné myšlienky sa objavujú u každého. Každý v nejakej časti života prechádza ťažším obdobím a má pocit, že svet a život, ktorý dovtedy poznal, sa mu rúca. Ale stres a úzkosti nemusia vyvolávať len vážne životné problémy. Niektorí sú v strese už keď musia ísť hromadnou dopravou alebo keď vie, že bude odpovedať pred celou triedou.

Stres nie sú len myšlienky – „neverím si, nezvládnem to, všetci sú šikovnejší ako ja“. Stres nie sú len emócie – panika, strach, smútok, hnev, podráždenie. K stresu patria aj fyzické prejavy – vyčerpanie, napätie svalov, tlak na hrudi, rozbúchanie srdca, zlý spánok, nesústredenosť, bolesti hlavy, brucha, chrbta. Stres teda nenosíme len vo svojich hlavách, ale aj vo svojom tele.

So stresom je to ako s pohárom vody. Aký ťažký je asi pohár vody? A čo myslíte ako dlho by ste ho udržali vo vystretej ruke? Aký ťažký je ten pohár, nie je až také dôležité. Každý dokáže na chvíľu udržať aj vedro plné vody. Ale ak skúsime udržať obyčajný pohár vody hodinu, ruka stŕpne a začne bolieť. Skúsme ho držať celý deň – taká záťaž aj zopár gramov sa vydržať nedá! V jednom momente už ruku budeme musieť položiť a uvoľniť ju. Jednoducho, čím dlhšie sme ho držali, tým sa nám zdá ťažší, až neznesiteľne ťažký. Aj keď sa hmotnosť pohára vôbec nezmenila.

Čo to má spoločné so stresom? Určitá miera stresu sa vydržať dá. ALE! Ak aj ten istý stres trvá príliš dlho a nevieme si oddýchnuť – začne to bolieť a môže nám ublížiť.

PRETO – pohár našich starostí treba priebežne odkladať, oddýchnuť si od nich. Nesnažme sa svoje problémy nasilu držať a zvládať. Priznajme si, že nemusíme byť až takí silní! Nemusíme zostávať so svojimi problémami sami.



Mňa ako školského psychológa zaujímalo ako sa stres prejavuje u vás, žiakov našej školy. Využil som na to krátku anketu. Zúčastnilo sa jej 167 žiakov z Ivanky aj Bernolákova z rôznych ročníkov a odborov. Tu sú jej výsledky:

Dve otázky („Cítim sa vnútorne napätý/á, nepokojný/á, alebo nervózny/a“ a „Cítim sa unavený/á aj po 8 a viac hodinovom spánku“) boli zamerané na psychický aj fyzický prejav stresu. Napätie a nervozitu často pociťuje 54% z vás. A až 66% sa necíti oddýchnuto ani po dlhšom spánku. Vysoké percentá. Kvalitný spánok prispieva k celkovej pohode, lepšiemu sústredeniu a k psychickému ako aj fyzickému uvoľneniu. Na otázku „Rozmýšľam o problémoch aj počas odдыхu a relaxu“ až 126 žiakov odpovedalo ÁNO. To znamená, že 75% ľudí nevie svoj pohár stresu vyliať alebo aspoň odložiť. Vysoké číslo, keďže odдых a relax nám má pomáhať práve k tomu, aby sme problémy ľahšie zvládali. Čo my sami môžeme proti stresu a úzkosti urobiť? O tom niekedy nabudúce.

Ďalšia otázka znela „Mám nádej, že problémy samé zmiznú alebo sa vyriešia“. Nie, problémy sa takmer nikdy nevyriešia samé, stres sám od seba nezmizne. Nečakajme, že „to“ prejde, že nám bude lepšie. Spravme pre to niečo! Stačí málo a budeme mať pocit, že my to máme opäť pod kontrolou. Takmer tretina (32%) žiakov si myslí, že problémy sa vyriešia samé.

Pri otázke „Mám vo svojom najbližšom okolí niekoho, komu sa môžem zdôveriť“ až 87% žiakov odpovedalo ÁNO. Veľmi povzbudivý výsledok. Pri problémoch a strese je dôležité mať pri sebe niekoho, komu verím. Už iba samotné vyrozprávanie stres a úzkosť zníži! Na druhej strane máme medzi sebou 13% spolužiakov, ktorí nemajú nikoho, komu by sa zdôverili! Budme všímavější k iným. Aj otázka „Vidím, že nie si ok, môžem ti nejakou pomôcť?“, môže potešiť.

A nezabúdajte, že:

„Nie udalosti, ľudia alebo veci nám vytvárajú pocit šťastia, ale MY SAMI.“

„Je ťažké vyliečiť svoju dušu, ak všetku energiu vynakladáš na to, aby si pred ostatnými predstieral, že si v poriadku.“

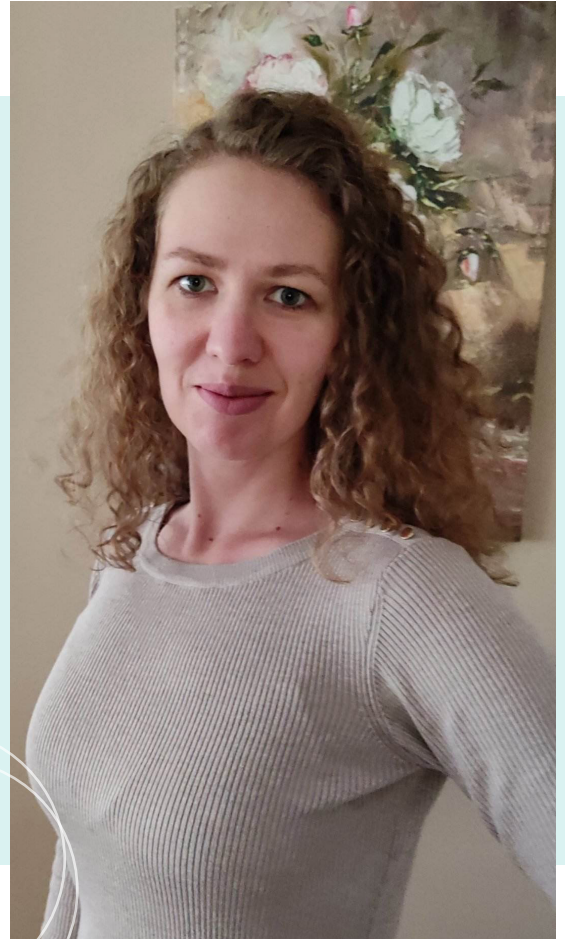
Milí študenti,
ako už možno niektorí z vás zaregistrovali, na našej škole posilnila rady odborných zamestnancov nová psychologička. Poprosili sme ju, aby napísala pár riadkov o sebe.

Ahojte, rada by som sa vám predstavila. Volám sa PhDr. Jana Fondrková, mám 34 rokov a bývam 7 rokov v Zálesí. Som mamou Hanky a Matúša. Vo voľnom čase rada varím, pečiem, cvičím, čítam a chodím do prírody. Neodolám dobrej káve s koláčom :)

Vyštudovala som psychológiu na UCM v Trnave, pracovala som ako psychologička na základnej škole a v detskom domove.

Rada sa s Vami porozprávam každý deň okrem štvrtka v kancelárii č. 57. Kontaktovať ma môžete cez Edupage alebo hocikedy, keď ma uvidíte :)

Teším sa na stretnutie s vami.



SCHRÁNKA DÔVERY

Potrebuješ pomôcť? Zdôveriť sa? Vyjadriť svoj názor? Máš nápad na zmenu alebo chceš upozorniť na nejaký problém?

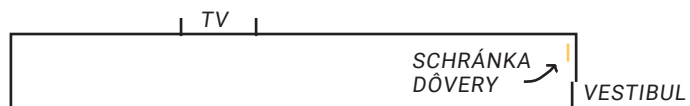
SCHRÁNKA DÔVERY je tu pre teba!

Pravidlá:

1. Svoje názory, problémy, sťažnosti, ale aj pochvaly napíš na papier a vhod' do schránky.
2. Odkaz môže byť podpísaný, ale aj anonymný.
3. Pre jednoduchšie riešenie a doručenie odpovede uveď prosím emailovú adresu (môže byť aj anonymná, bez mena a priezviska), kde ti odpoveď zašleme.
4. Schránka dôvery je diskrétna.
5. Nezabúdaj na slušnosť!
6. Schránka dôvery komunikuje so žiakmi, vyberá sa dvakrát za mesiac a rieši všetky slušné odkazy.

Tešíme sa na vaše odkazy.

SCHRÁNKA SA NACHÁDZA
NA CHODBE PRI TELOCVIČNI



ŠKOLSKÝ PARLAMENT



PRI ŠŠ

IVANKA PRI DUNAJI

V roku 2022 sa podľa novely zákona dovedty existujúca Žiacka školská rada stala Školským parlamentom (ŠP), kde pôsobí 9 zástupcov študentov pre Spojenú školu Ivanka pri Dunaji (6 za Ivanku, 3 pre Bernolákovo). Koordináciu ŠP v minulom školskom roku prevzala p. prof. PaedDr. Lucia Pavlovičová. Keďže nám štatút nedovoľuje prijať ďalších oficiálnych členov parlamentu (aj keď vieme, že by sa našlo zopár kreatívnych hlavičiek), budeme robiť doplňujúce voľby v júni kvôli odchodu dvoch štvrtákov. Bude mať možnosť prihlásiť sa a výber prebehne hlasovaním. K hlavnej náplni činnosti ŠP patrí spolupráca študentov s vedením školy za účelom zefektívnenia fungovania procesov výchovno-vzdelávacej činnosti v škole, ale tiež na internátoch, zastupovanie SOŠ navonok a organizovanie rôznych aktivít pre študentov. V mesiaci február ste mali možnosť prostredníctvom valentínskej pošty potešiť niekoho, na kom vám v škole záleží, v marci nás čaká akcia Burza kníh a tiež Deň učiteľov. V budúcom školskom roku chce ŠP obnoviť tradíciu Imatrikulácií prvákov a ešte niekoľko ďalších akcií. Pod záštitou BSK sa konajú rôzne školenia a stretnutia, ktorých sa za našu školu pravidelne zúčastňujeme a čerpáme motiváciu pre budúce pôsobenie nášho ŠP.

V prípade, ak sa chcete na ŠP obrátiť s akoukoľvek otázkou, prosím využite poštovú schránku označenú nápisom Školský parlament, ktorá je umiestnená pri telocvični alebo ju prípadne adresujte na náš
e-mail: sk.parlamentSOS@gmail.com



ZO ŽIVOTA ŠKOLY



II.V NA KYNOLOGICKEJ VÝSTAVE V NITRE



MEDZIŠKOLSKÝ PRETEK KYNOLÓGOV

27. 2. 2023 triedy II.V a III.V absolvovali prednášku s lektorkou Laurou Berkovou z o. z. ACET Slovensko na tému Sebahodnota.



VETERINÁRI NA EXKURZII V BRNE



MATEMATICKÝ KLOKAN

ZO ŽIVOTA ŠKOLY

Florbal dievčatá a chlapci



PRVÁCI NA LYŽIARSKOM V JASNEJ

NÁVŠTEVA VLASTIVEDNÉHO MÚZEA V GALANTE

NEBUĎ NETVOR

RADŠEJ TVOR

Tento časopis by nevznikol bez dobrovoľnej práce niektorých študentov a učiteľov. Všetkým, ktorí prispeli, ďakujeme.

S tvojou pomocou môže byť lepší!

ZAPOJ SA

viac info u p. Lukášovej

svoje postrehy môžeš poslať na: pohlad.casopis@gmail.com

ĎAKUJEME!

Ďakujeme firme **Print Studio s.r.o.**, ktorá je partnerom nášho časopisu a vytlačila nám *Pohľad* úplne zadarmo. V dnešnej náročnej dobe je to výnimočná pomoc.