

Školský nepravidelník

Číslo 1 - 2013/2014

MLADÝ ŠTYL



Biologické hodiny

Prvácka imatrikulácia

Prax v Londýne a Lipsku

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA, GEMERSKÁ 1, KOŠICE



Z prác odevných dizajnérov





Obsah



Milí čitatelia,

1 2013/2014

- 4 Mosty bez bariér**
- 5 Fashion show, Noc výskumníkov**
- 6 Superhodina technológie**
- 6 Willkommen in Leipzig**
- 8 Welcome to London**
- 12 Tvičné firmy; Turistika**
- 12 Správna voľba povolania**
- 13 Deň zdravej výživy**
- 13 Exkurzia za zdravím a exotikou**
- 14 Imatrikulácia 2013**
- 16 Halloweenska tekvica**
- 16 Skolenie Nové trendy**
- 17 Finančná akadémia a kompas**
- 18 Týždeň vedy a techniky; Skolenie**
- 19 Krása v krojoch ukrytá**
- 19 Olympiáda RNJ, NEJ**
- 20 Good Angels; Badminton**
- 20 Olympiáda zo SJL; Jazykové okno**
- 21 Divadelko RNJ; Nedari sa vám?**
- 22 Kto je viac?; Vianočná mat. súťaž**
- 23 Piškvorky**
- 23 Objavujme Košický kraj**
- 24 Biologické hodiny**
- 25 Lachen ist gesund...**
- 26 Križovka**
- 27 Tvičná firma a troška humoru**

už dvadsať rokov vychádza náš školský časopis **Mladý štýl**. Veru tak, tradícia tohto školského časopisu siaha do roku, keď ste mnohí neboli ani na svete. Začínali sme tak, že články sa písali na písacích strojoch a fotografie alebo kresby sme prikladali. Museli sme do tlačiarnie zadať aj nákrepy, ako si to predstavujeme a oni to potom zhruba tak urobili.

Kedysi vychádzali aj 3 či 4 čísla počas školského roka, na to však treba veľa času popri pracovných povinnostiach, tak sa frekvencia ustálila na 2 číslach. Preto treba brať s rezerva

Editorial vou našu aktuálnosť

(v tomto čísle píšeme aj

o Vianociach, ale veď budú zas, tak si potom znova prečítate :)) a stali sme sa skôr takou kronikou školy. Aj tak je to zaberačka, ktorú ak si niekto neskúsil, nemal by kritizovať. Boli aj také názory, že veď vymeniš fotky a máš, keďže udalosti sa opakujú... Ja figu!

Myslím si, že je to úžasné môcť si zalistovať v starších číslach (pomaly pribúdajú aj pdf-ká na webstránke) a pozrieť sa do minulosti. Máme kladné ohlasy aj od bývalých študentov.

Veľmi by potešilo, keby sa medzi vami - študentmi - našiel jeden-dvaja s vlastnou tvorbou. Chýbajú postrehy písané z vášho pohľadu. Tu by ste sa mohli postažovať, čo sa vám v škole páči - nepáči. Na FB určite vypisujete kadečo, tak urobte ctrl-C, ctrl-V a máte to :)

Nezabudli sme ani na kupón neskúšania. Tak nech sa všetkým, čo to čítajú, darí najlepšie ako sa dá!

redakcia

Mladý štýl
študentský nepravidelník

**Stredná odborná škola
Gemerská 1, Košice**

Vydáva:

Ročník XX.

Stredná odborná škola, Gemerská 1, Košice

Číslo 1

Šk. rok 2013/2014

Vyrábaj: Mihaľo [stm@post.sk]

Tlač: VIENALA, Textilná 4, Košice,

Web: <http://www.sosgemke.sk>

E-mail: sosgemke@mail.telecom.sk





Správy z Gemerskej

Za prvý polrok školského roka sa toho stalo celkom dost. Niektoré z akcií už poznáte z webovej stránky školy, iných ste sa sami zúčastnili a o tých ďalších sa dočítate v časopise, ktorý máte tak radi.

ZAČIATOK ŠKOLSKÉHO ROKA

Nový školský rok sa začal 2. septembra v 64 stredných školách v zriaďovateľskej pôsobnosti Košického samosprávneho kraja. V školskom roku 2013/14 by v nich malo študovať približne 27 400 žiakov denného štúdia, z toho prváčku školskú lavicu si vyskúša 6175 žiakov denného štúdia a do záverečného ročníka vkročí 6780 žiakov denného štúdia.

V našej škole to bolo 151 prvákov, pričom odbor obchod a podnikanie získal 26 študentov, kozmetičkou a vizážistkou sa chce stať 50 študentiek, kozmetičkami 14 a kaderničkami 56 študentiek. Mrzí nás, že napriek veľkej snahe a propagácii sa nepodarilo pokračovať v odbore odevný dizajn a manikér-pedikér. Azda to bude lepšie o rok.



Festival s ukázkami remesiel, kaderníckym a kozmetickými prezentáciami, módnymi prehliadkami, barmanskou šou, gurmánskymi špecialitami, športovými súťažami, jazdeckou školou, aranžovaním kvetín, ukázkami práce policajných kynológov a vystúpeniami mladých umelcov vyvrcholil programom študentov Konzervatória Košice pod vedením Igora Timka, lídra skupiny No Name.

To, že na tohoročnom festivale bolo očividne viac návštevníkov, bolo aj vďaka špeciálnemu vlaku, ktorý bol vypravený zo Spišskej Novej Vsi priamo do Pribenika, a tak si atmosféru podujatia mohli vychutnať aj študenti zo Spiša a Košíc.

Po prvýkrát sa na Mostoch bez bariér hodnotili aj prezentácie jednotlivých škôl, školských zariadení a domovov sociálnych služieb v 37 stánkoch. Porotcovia rozhodli aj o najchutnejšom, najkrajšom a najužitečnejšom výrobku. Súťaž o najkrajšiu tortu vyhrala Stredná zdravotnícka škola z Rožňavy.

Zdroj : www.FB/sos.edu (krátené)

Naša škola sa prezentovala workshopom žiakov zo všetkých našich odborov. Pomáhali aj nalíčiť a upraviť modelky na módnou prehliadku. Získali sme dokonca prvé miesto v súťaži TOP výrobkov v oblasti odevov. Organizačne sa na našej účasti podieľali majsterky OV a učiteľia odborných predmetov.

5. MOSTY BEZ BARIÉR

V tomto roku sa Stredná odborná škola Pribenik už po piatykrát stala 18. septembra miestom stretnutia zdravotne znevýhodnených a zdravých mladých stredoškôľakov - festivalu Mosty bez bariér.

Cieľom celodenného festivalu je vzájomné spoznávanie sa a prezentácia znevýhodnených a zdravých stredoškôľakov z celého Košického kraja. Inšpiráciou bolo podujatie v meste Xanten v partnerskom nemeckom Porýní.





FASHION SHOW

Zúčastnili sme sa akcie v OC Galéria, ktorú organizovala vizážistická agentúra LeRen Renáty Lenčesovej z Nitry.

Naše študentky vizážistky zabezpečovali líčenie modeliek a naše dievčatá predvádzali odevy navrhnuté a zhotovené študentmi odevného dizajnu. Opäť mali veľký úspech odevy z kolekcie Trádie našich štvrtákov a čierno-biela kolekcia Richelieu Patrície Kriškovej (v rozhovore s moderátorom).

Na show vystúpil o.i. aj rapper EGO - staronový člen skupiny Kontrafakt.



NOC VÝSKUMNÍKOV

V nákupnom centre Optima sa koncom septembra konala akcia „Noc výskumníkov“. Keďže sme tam boli hneď na začiatku, mali sme možnosť stretnúť sa s primátorom mesta Košice, p. Rašim, ktorý bol pri otvorení tohto podujatia.

Bola to vedecko-kultúrna show a boli tam zaujímavou formou prezentované rôzne zákonitosti vedy. V oválnom átriu na prízemí - fyzika, technické vedy a biológia. A hore na chodbách - humanitné a spoločenské vedy. Videli sme tam, ako vyzerajú mikroorganizmy pod mikroskopom. Mohli sme tiež vidieť aj to, ako sa ovláda auto myslou.



Dozvedeli sme sa, že košický prach nám miestami škodí. Tak isto sme mali možnosť vidieť aj mnoho živočíchov - jasné že boli mŕtve, napríklad sme mohli vidieť: morského koníka, pavúky, larvy a mnoho ďalších. Mali sme možnosť vidieť aj robopsa. Tak isto sme mohli vidieť v grafoch znázornené, ako a kde najviac je znečistenie ovzdušia. V oválnom átriu na prízemí - fyzika, technické vedy a biológia. Na poschodí zasa humanitné a spoločenské vedy predstavili napr. originálne výsledky práce slovenských výskumníkov v oblasti liečby chrápania.



Už sa tešíme na ďalší ročník, aby sme sa dozvedeli zasa niečo nové a hlavne zaujímavé.

Žiačky I. E

Tip: <http://www.nocvyskumnikov.sk/>



Super hodina technológie

Piatok 27. 9. 2013 bol pre ostatných študentov našej školy bežným piatkovým dňom, ale pre našu triedu bol niečím zaujímavým. Pani profesorka Talánová nám pripravila zaujímavú hodinu technológie. Nie s učebnicou, nie v lavici, ale priamo v kaderníckom salóne. Našu školu už ukončilo viacero šikovných mladých ľudí. A k jednému takému sme sa vybrali.

Matúš Žákovič vlastní kadernícky salón Karma, v ktorom nás veľmi milo prijal. Už prvý dojem bol super. Salón je pekne zariadený, pôsobí veľmi útulne. Keďže v salóne mal Matúš zákazníčku, mali sme možnosť



„v priamom prenose“ sledovať farbenie vlasov. Popri svojej práci sa ale venoval aj nám a zaujímavým spôsobom popisoval spôsob farbenia. Zaujímavosťou pre nás bolo, keď nám ukázal jednorazový prášok s rôznymi farbami. Mnohokrát je u neho v salóne totiž mamička s dcérkou. Tak ako všetky malé parádnice, aj dcérka chce mať napríklad melír ako jej mama, a v takom prípade to riešia práve touto jednorazovou farbou.

Matúš na nás všetkých pôsobil veľmi seriózne, po celý čas sa usmieval a odpovedal na všetky naše zvedavé otázky. Bolo vidno, že bol vychovaný skvelými a kvalifikovanými profesormi.

Vďaka za super hodinu technológie, žiačky I. E



Októbrove zahraničné mobilitné stáže našich študentov, ktoré sa uskutočnili 6. 10. - 19. 10. 2013.

O stážach v Nemecku

Stáže absolvovalo 11 študentov 2. a 3. ročníka študijného odboru kozmetička a vizážistka vo firme VITALIS GbmH v Nemecku.

Tento pobyt priniesol našim účastníkom stáží veľa nových dôležitých poznatkov a aj možností si vyskúšať nové zaujímavé techniky. Každodenná prax sa uskutočnila v stredisku praktického vyučovania VITALIS, kde žiaci pracovali v tréningovom salóne pre kozmetiku a vizáž pod vedením pani Angeliky Shur.

Informácie o spokojnosti s priebehom stáží vo firme VITALIS GbmH v Nemecku, ktoré sme mali od viacerých účastníkov stáží zo slovenských škôl, sa plne potvrdili.



Pobyt v Nemecku, sprostredkovaný manažérom Martinom Kozlovským z VITALIS, očaril aj nás. Firma Vitalis GmbH so sídlom v mestskej časti Schkeuditz-Gut Wehlitz neďaleko Lipska (medzi mestami Lipsko a Halle pri medzinárodnom letisku Lipsko/Halle, viac ako 20 minút vlakom od Lipska) ako hostiteľská organizácia pre

medzinárodné mobilitné stáže prijíma účastníkov zo všetkých európskych krajín. Za posledných 10 rokov realizovala viac ako 300 projektov v rôznych profesijných oblastiach.

Hneď v prvý deň stáže boli naši účastníci oboznámení s tým, že na konci turnusu stáží budú musieť spraviť koláž o svojich osobných snoch a žela-





práca s kolážou prináša úspechy. Často jej píšu z celej



Európy študenti – účastníci pobytu v „jej“ salóne aké úspechy dosiahli, kam až sa dostali.

A čo bolo súčasťou praktického výcviku počas dvoch týždňov?

- analýza pokožky hlavy a skúmanie vlasu špeciálnym mikroskopom používaným v kozmetickom laboratóriu,
- manikúra a lakovanie nechtov,
- špeciálne stylingy, líčenia,
- tvorba prírodných masiek a peelingov na tvár, ruky, vlasy, pery,
- umývanie a úprava vlasov, melírovanie, farbenie, dotazník o vlasoch,
- masáž rúk,
- nové poznatky o škodlivých látkach v kozmetických prípravkoch,
- projekt so záverečnou prácou na tému disco dievča,
- odborná exkurzia kúpeľov HEIDE SPA pri Vitenbergu neďaleko Lipska spojená s návštevou exkluzívnych beauty štúdií pre náročnú klientelu

Prínosy medzinárodnej praxe v Nemecku pre účastníkov - študentov

Možno za všetkých to vyjadrila študentka Štefánia Šamulková vo svojej správe o stáži:

„Výlet do novej krajiny ma obohatil o veľa nových skúseností a poznatkov či už z osobného života alebo života kozmetičky. Hlavne mi pomohol samostatne sa rozhodovať a pomohol mi aj v zlepšení nemeckého jazyka. Na praxi som spoznala veľa nových techník a mala som príležitosť dozvedieť sa o veciach, o ktorých by som sa asi nedočítala.

Uistila som sa v tom, že táto práca ma naozaj baví a budem sa v nej vždy len viac a viac zdokonaľovať.

Pani Angelika mi dala námet na prácu v Brazílii, čo je aj mojím snom ísť líčiť na festival do Ria.

Získala som osvedčenia o absolvovaní stáže od firmy VITALIS a dokumenty EUROPASS-Mobilita o absolvovaní stáže od firmy VITALIS. Vo voľnom čase sme absolvovali návštevy Lipska a víkendovú prehliadku Berlína so sprievodcom. V Lipsku sme navštívili aj viaceré historické, kultúrne pamiatky a turistické atrakcie: Hauptbahnhof, Nikolai Kirche, Augustusplatz, Stadt Oper, Gewandhaus, „Uni Riese“ mit Panorama, Mädlar-Passage mit Auerbachskeller, Altes Marktplatz mit Rathaus, neues Rathaus, Thomas Kirche, Barfussgäschen, Kaffee Baum, lipskú ZOO.

V Lipsku sme mali príležitosť nakupovať priamo na hlavnej železničnej stanici, kde bolo mnoho obchodov tri poschodia pod povrchom. A vraj patrí k najväčším v Európe.





Víkend v Berlíne bol neopísateľný. Krásne počasie, nádherné pamiatky ako Potsdamer Platz, Regierungsviertel mit Kanzleramt, Reichstag, Brandenburger Tor, Holocaust Denkmal, Kurfürstendamm, Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, Friedrichstraße, Prachtstraße „Unter den Linden“, Checkpoint Charlie, Berliner Dom, Alexanderplatz, Fernsehturm, galériu MERCEDES, ostrov múzeí, námestie pred Berlínskou operou.

Počas pobytu sme navštívili aj nákupne centrum Nova Eventis najväčšie v Sasku a jedno z najväčších v Nemecku.

Večer sme v Gut Wehlitz s dievčatami chodievali do spoločenského klubu, ktorý bol v areáli Vitalis. Tam sme mali možnosť sa odregovať po praxi, zabaviť sa. Odnáša-



me si nezabudnuteľné zážitky. Spoznali sme tam veľa nových ľudí. Ved' v čase nášho pobytu bolo v stredisku 15 skupín študentov z niekoľkých krajín.“

Okrem Štefániinej možnosti pracovať v Brazílii dostala spolu s ňou aj Emma Kobanová priamu ponuku účasti na príprave vizáže a stylingov pre osobnosti na charitatívnom vianočnom večierku vo Viedni v spolupráci s pani Angelikou. Lívia Andrašková zasa doporučenie pracovať v Dubaji. Tomáš Pástor si potvrdil, že má pred sebou veľmi zaujímavú kariéru vizážistu, len využiť možnosti a príležitosti. A aj Ivana Bujňáková má podľa slov pani Angeliky nadanie pre špeciálne líčenia a stylingy.



Počas cesty účastníci stáží spoznali aj letiská v Budapešti, Frankfurt nad Mohanom, Lipsku, Mníchove. Pre väčšinu z nich to bol celkom prvý let lietadlom. A ... nezabudnuteľný zážitok. No, a počas cesty na prax a späť absolvovať hneď lety štyri sa tiež nestáva každý deň.

Stáží v Nemecku sa zúčastnili žiaci: Lívia Andrašková III.I, Cynthia Blágová II.I, Ivana Bujňáková II.I, Patrícia Danieláková III.I, Mária Juhárová II.I, Alexandra Horňáková II.I, Emma Kobanová III.I, Tomáš Pástor II.I, Viktória Rudová II.I, Radoslava Smetanová II.I, Štefánia Šamulková III.I a sprevádzajúci učiteľia Ing. Miroslav Jac a RNDr. Monika Csorbová.



TO LONDON

O stážach v Londýne

V rovnakom období absolvovalo 11 študentov 3. a 4. ročníka učebného odboru kaderník, študijného odboru odevný dizajn a 1. a 2. ročníka nadstavbového štúdia odborov kaderník a vlasová kozmetika z Gemerskej medzinárodnej stáže v Londýne v Spojenom kráľovstve. Stáže boli realizované vo viac ako trojročnej partnerskej spolupráci s londýnskou ADC College z mestskej časti Harrow.

Miesta stáží v Londýne:

- Krajčírske salóny – pracoviská odevného dizajnu:
- Double Stitches 16 Frognal Parade, 158 Finchley Road NW3 5HH,
 - First Impression 5 Black Horse Parade, High Road HA5 2EN.
- Kadernícke salóny:
- IMAGE Tailors 29 Fonthill Road N4 3HZ,
 - Toni and Guy (Watford) 141 High Street, Watford WD17 2ERB,
 - Ginger Group Watford 104 High Street, Watford WD17 2BW,
 - Bar Hairdressing 44-46 St. John Street, Clerkenwell EC1M 4DF,
 - Enzo 320 Uxbridge Road W3 9QP,
 - Contrasti 10 Praed Street W2 1JU,
 - The Hairdressers 70 Amwell Street EC1R 1UU,
 - M&M Hair Academy 78 South Ealing Road W5 4QB,
 - Hair By Marva 5 West End Lane NW6 4NU.

Prínosy medzinárodnej praxe v Londýne v Spojenom kráľovstve pre účastníkov – študentov

- pre študijný odbor odevný dizajn: zoznámili sa s novými technikami: úpravy odevov – páranie, podšívanie, prišívanie doplnkov, podhýnanie, skracovanie, zužovanie, šitie skúšobných šiat, výroba skúšobných modelov, „Slip stich“, nové profesionálne metódy šitia šiat, spoznali organizáciu zákazníckeho servisu a celkovej prevádzky salónu.

- pre učebný odbor kaderník: tvorba melírov na vlasoch na modele hlavy, nové techniky farbenia vlasov, melírovania, strihanie a fúkajúce vlasov, príprava brazílskeho keratínu a práca s ním, predlžovanie vlasov - pripevňovanie príčeskov, spoznali organizáciu zákazníckeho servisu a celkovej prevádzky salónu.

Samozrejme, že študenti vykonávali v salónoch aj pomocné práce ako príprava kávy, čaju pre klientov, umývanie vlasov, čistenie zrkadiel, pranie uterákov, dolievanie šampónov, pomoc pri obsluhu klientov.

Monitorovacie návštevy

Aj sprevádzajúci učiteľia pôsobili vo firmách, v ktorých absolvovali prax naši žiaci. Všetky firmy aj osobne navštívili v stanovenom termíne podľa rozpisu ADC College.





Komunikovali s majiteľmi alebo zodpovednými osobami v salónoch. Priebeh návštev bol príjemný, personál bol ochotný.

O víkendovom programe

Sobotňajší celodenný program so sprievodcom Barrym bol dosť náročný.

Účastníci navštívili Trafalgarské námestie, Downing street 10, kde býva britský premiér, Westminster s Houses of Parliament, Westminster Abbey. Pohľad z London Eye patril určite k nezabudnuteľným zážitkom. Nasledovali: Tate modern galéria moderného umenia, Piccadilly Circus, čarovné Soho s čínskym mestečkom, Katedrála Svätého Paula, presun na Liverpool Street station metrom a street art. Plní zážitkov sa vrátili do k rodinám neskoro večer.

O večernej návšteve Londýna

Jankin sen, vidieť Tower Bridge v noci, sme umožnili aj viacerým študentkám. Zaujímavý pohľad na rieku Tower a jeho okolie s pevnosťou bolo balzamom na dušu.

O nákupoch

Študenti vo večerných hodinách navštívili nákupné centrum Harrow on the Hill, kde objavovali čaro nakupovania v Londýne. V nedeľu počas neustupujúceho dažďa nakupovali v Camdene a na Oxford Street. Bol to jediný deň, ktorý mohli na túto aktivitu využiť.

O cestovaní v Londýne

Po úvodnom školení Janou Kyseľovou, manažérkou ADC College študenti dostali trasu do práce - miesta práce a telefóny. Každý z nich pracoval v inej časti Londýna a podľa popisu si skúsili úplne samostatne cestu do práce. Každý študent zvládol trasu a ak mal neistotu alebo iný problém, volal do ADC College, kde mu pomohli vyriešiť danú situáciu. Všetci to zvládli a cestovali po Londýne bez problémov metrom, rýchlovlakom i autobusmi.

O pobyte v rodinách

Študenti aj sprevádzajúci učitelia boli ubytovaní v rodinách - homestay.

O dvoch letoch lietadlami, o ceste mikrobusedmi do aj z Budapešti

Presun do Budapešti mikrobusedom bol bezproblémový. Pre všetkých študentov (až na jednu výnimku) to bol prvý let v živote, ktorý prebehol hladko bez rušivých momentov. Pristávali sme večer. Z okna lietadla sme videli ako na dlani vysvietený Londýn. Druhý let bol tiež bezproblémový, podobne ako aj cesta z Budapešti do Košíc.

Stáží v Londýne sa zúčastnili žiaci Dávid Bolcsó IV. H, Simona Ďaláková III. E, Renáta Gregová II. NSA, Magdaléna Horváthová, Kristína Katreničová IV. H, Jana Pšaková II. NSA, Andrea Slováková I. NSA, Martina Tóthová I. NSA, Lenka Tresová III. E, Dominika Vargová III. E a sprevádzajúci učitelia Ing. Alena Mayer a PhDr. Adriána Vinclavová.

Stáže sa uskutočnili v rámci projektu „Inovácie kvality stáží cestou rozširovania medzinárodnej spolupráce“.

Projekt bol realizovaný z finančných prostriedkov Európskych spoločenských v programe LIFELONG LEAR-



NING PROGRAMME v podprograme LEONARDO DA VINCI v úzkej spolupráci s Národnou agentúrou Programu celoživotného vzdelávania v Bratislave.

Ing. Miroslav Jac, koordinátor projektu





TO LONDON 2

LONDÝN AKO SME HO VIDELI A ZAŽILI

6. októbra 2013 v popoludňajších hodinách naša malá skupinka 13 „statočných“ odletela na dvojtýždňovú stáž do Londýna. Vo večerných hodinách sme pristáli na jednom z najväčších letísk na svete – Heathrow a nikto sa nestratil :) Na parkovisku pri ADC College si nás vyzdvihli rodiny a pred polnocou sme prvýkrát prekročili prahy našich „nových domovov“.

Už prvý deň bol každý zo študentov vystavený krstu ohňom, a nebola to angličtina, ktorá ich určite prekvapila. Briti tak ako my, Slováci, hovoria rýchlo, so svojským prízvukom a s nárečovými prvkami. Každý študent si musel sám bez sprievodcu prejsť cestu do práce a späť iba s mapkou v ruke.

Nikto nezablúdil v tom takmer 10-miliónovom meste, hoci šli červenými double-deckermi, či metrom, prestupovali a museli sa orientovať vo veľkej metropole. Nuž, klobúk dole pred Vami, milí študenti, bolo to obdivuhodné, ako ste to zvládli! Veľmi sme sa o Vás báli, ale nesklamali ste!!!

Ostatné dni sa programom veľmi nelíšili. Ráno kurz angličtiny – striedali sa iba lektorky a v tom bolo trochu zmeny. Cesta do salónu, kde si nosili „lunch“ (obed v balíčku). Asi niečo také ako na obrázokoch.

Večer sme sa stretávali v ADC College, kde sme si vyrozprávali zážitky, pozreli maily a správy od najbližších a cestu domov vo dvojiciach, trojiciach.

V sobotu sme boli na výlete s lektorom Barym. Išli sme rýchlovlakom, čo do centra trvalo asi 10 minút, ináč asi 40 minút. Začali sme na Trafalgarskom námestí, prešli sme popri 10 Downing Street, kde býva britský premiér David Cameron, popri Parlamente sme prešli k londýn-



skemu kolesu London Eye, ktoré sme si vychutnali až po dobrej chvíľke čakania, a to sme mali vopred objednané lístky.

Ale, priatelia, stálo to za to! Ak pôjdete raz do Londýna, koleso zaraďte do programu, uvidíte celý Londýn ako na dlani a keď budete mať také snečné počasie, ozaj to bude zážitok ako bol pre nás. Na chvíľku sme sa zastavili pri pouličných umelcoch, ktorí predvádzali kúsok, že sa nám občas zastavoval dych, či sme sa nemohli prestať smiať. Galéria moderného umenia Tate Modern uchváti iba tých, ktorí rozumejú modernému umeniu. Mňa to veľmi neuchvacuje. Potom sme sa po Miléniovom moste dostali ku Katedrále sv. Pavla, to už bola lahôdka i pre mňa. Honosná, majestátna, krásna, monumentálna... A záverom bola Liverpoolska štvrť s malebnými zákutiami, obchodíkmi a pouličným umením, aké len tak nevidíte. Vďaka Davidovi, ktorý odušu prekladal, sme sa dozvedeli z histórie viac, ako je v bežných príručkách.

A ak Vás bolia nohy, môžete navštíviť jeden z mnohých typických „pubov“ a ochutnať nejaké miestne pivo, samozrejme, ak máte 18, ináč iba kolu.

V nedeľu tak lialo, že sme nemali na výber a šli sme nakupovať. Celý týždeň sa program opakoval: angličtina, práca v salóne, ich kontrola nami, stretávka v College a domov, okrem piatka, kedy sa malá skupinka vybrala na Tower Brige. Vo večernom modrom osvetlení je ešte krajší ako cez deň. No, neopísateľné.

A jedna rada na záver: ak sa chcete zúčastniť podobného projektu, mali by ste sa učiť angličtinu, nebát sa komunikovať, snažiť sa vo svojom odbore a môžete zažiť Londýn ako my.

Teraz si prečítajte pár postrehov od samotných účastníkov stáže:

Aká bola Vaša prvá skúsenosť s anglickým jazykom v kaderníckom salóne?

Janka: „... nebola zlá, naučila som sa nové slovíčka, inak komunikovať, nabrala som sebadôveru.“

Marta: „No, moja angličtina zlyhávala.“

Simona: „Skúsenosť bola úžasná, bola som nútená doma sa učiť. Anglický jazyk je veľmi dôležitý.“

Maťa: „Myslím si, že ak by som venovala viac času angličtine, bolo by to super. Na praxi sme sa dohovárali všelijako, prosila som ich, aby hovorili pomalšie a že viem málo anglicky. Prekladali sme si pomocou internetu. Tiež som využila slovíčka a vety, ktoré nám poslala p. p. Vinclavová, som rada, že som tam našla veľa príjemných ľudí.“

Megy: „Najprv som si myslela, že to zvládnem, veď mám dobré známky z angličtiny. Ale opak bol pravdou. Angličtina v škole je iná ako v Anglicku. Každý má iný prízvuk, spôsob rozprávania. Preto som mala spočiatku problém s porozumením, ale postupne sa to zlepšilo.“

Čím bol zaujímavý Váš kadernícky salón?

Megy: „Môj kadernícky salón bol zaujímavý starodávnym nábytkom... Všetci ľudia v salóne boli milí...“



Janka: „Môj salón bol zaujímavý tímovou prácou, všetci si v práci pomáhali, dobre vychádzali, delili si prácu (jedna melirovala, druhá fúkala, tretia strihala).“

Aké nové techniky, trendy ste tam videli?

Maťa: „Nové techniky fúkania a melirovania. Niektoré zákazníčky si fúkali vlasy samé.“



Marta: „Zaujímavá technika fúkania ma najviac zaujala.“

Janka: „Najviac ma zaujalo strihanie pánskych účesov, vôbec nepoužívali strojček, strihali nožnicami do dlane alebo cez hrebeň, strojček použili iba na odstránenie chlčpku na krku.“

Ako ste boli spokojní s ubytovaním v rodinách?

Simona: „Boli perfektní. Nič mi nechýbalo.“

Maťa: „Ubytovanie bolo skromné, ale pekné. Ich zvyky sa líšia – sprchovanie iba v určitom čase, nemajú radi, ak niekto mešká, odlišné je aj stravovanie, napr. raňajky.“

Megy: „Život v cudzej rodine bol úžasný. Pani, u ktorej sme bývali bola zlatá. Cestu k sebe sme si však hľadali 2 dni. Museli sme si zvyknúť, že keď prídeme domov, musíme hovoriť anglicky.“

Janka: „S našou rodinou som bola veľmi spokojná, dostali sme veľmi milú staršiu pani. Varila nám veľmi dobre, neboli sme hladné, až na lunch. Ich život je veľmi rýchly, žijú rušno a vzduch je tam špinavý.“

Marta: „V rodine som bola veľmi spokojná.“

Boli ste spokojní s organizovaným výletom po Londýne v sobotu? Čo Vám tam chýbalo?

Marta: „Bola som spokojná, len to bolo dosť uponáhľané.“

Megy: „Výlet bol pekný, ale veľmi rýchly. Pamiatky v Londýne sú úžasné. Chýbalo mi voskové múzeum Madam Tussaud.“

Čím boli odlišné hodiny angličtiny v ADC College?

Janka: „Boli len v angličtine, museli sme sa snažiť zo seba dostať čo najviac.“

Simona: „Bola som nútená hovoriť anglicky.“

Maťa: „Boli zábavné.“

Megy: „Hovorili sme iba anglicky, lebo učiteľky vedeli iba anglicky.“

Marta: „Boli viac o komunikácii a pre mňa osobne boli záživnejšie.“

Aké máte skúsenosti s dopravou v Londýne?

Megy: „Doprava je zložitá, museli sme prestupovať z metra na metro, z metra na autobus, z autobusu na metro.“

Simona: „Bolo super jazdiť metrom.“

Maťa: „Autobusy chodia často. Ak je autobus plný, vodič neotvorí predné dvere (tam sa nastupuje iba prednými dverami a musíte si označiť lístok, aby to vodič videl – pozn. autorky) a odíde.“

Marta: „V pohode, len som nezažila také návaly ľudí.“

Janka: „Netradičná a zábavná doprava, lebo na Slovensku nemáme slávne červené poschodové autobusy. Do práce som cestovala asi 45 minút autobusom. Metro je nebezpečné, je tam plno ľudí a veľké stanice, kde sa dá rýchlo stratiť.“



Čo zvláštne sa Vám podarilo kúpiť?

Janka: „Šaty, ktoré tu ťažko nájdem.“

Megy: „Ak je strojček na strihanie vlasov zvláštny, tak ten.“

Maťa: „Trojkulmu na vlasy.“

Čo bolo pre Vás najväčším zážitkom?

Simona: „Letieť lietadlom, Londýnske Oko, proste všetko.“

Maťa: „Tower Bridge, London Eye – že som sa prekonalala a šla som na koleso a let lietadlom.“

Marta: „Najväčším zážitkom pre mňa bola prvá cesta na prax, keď som kráčala úplne sama ulicami Londýna a samozrejme sobotňajší program.“

Megy: „Prvý let lietadlom, prvý pobyt v zahraničí, kde sa rozpráva iným jazykom a prvýkrát som sa musela sama orientovať v cudzom svete.“

Janka: „Splnili sa mi tri sny – let lietadlom, bola som na moste Tower Bridge a videla som Big Ben.“

Prečo by ste sa (ne)vrátili do Londýna?

Janka: „Určite by som sa do Londýna vrátila, možno kvôli práci.“

Marta: „Nevrátila by som sa tam pre strašný smog a uponáhľaný život a vrátila by som sa tam kvôli skúsenostiam, ktoré mi Londýn dal!“

Simona: „Nepáčili sa mi špinavé ulice, samá zastavaná plocha, žiaden les (asi nebola v pekných zelených oblastiach, ktoré sme my videli pri kontrole – pozn. autorky).“

Maťa: „Do Londýna by som sa už nechcela vrátiť. Ale keby predsa – venovať viac času pamiatkam a iným zaujímavostiam.“

Megy: „Do Londýna by som sa vrátila pozrieť si pamiatky, ktoré sme nestihli vidieť, navštíviť ľudí, s ktorými som bola v kontakte a samozrejme kvôli nákupom.“

Ďakujem všetkým, ktorí si našli čas a zodpovedali anketové otázky, takto máte milí čitatelia autentický pohľad na náš pobyt v Londýne, očami Vašich spolužiakov. Ďakujem i vám, čitateľom, že ste mali trpezlivosť prečítať článok s anketou do konca.

Spracovala: p.p. Vinclavová

Cvičné firmy vo Ferocentre

V dňoch 17. - 18. októbra sa v Spoločenskom pavilóne v Košiciach uskutočnil 11. Medzinárodný veľtrh cvičných firiem. Zúčastnili sa na ňom študenti stredných škôl z rôznych kútov Slovenska, ale aj zo zahraničia (CZ, PL).

Naša škola tento rok tam zastúpenie nemala. Škoda, azda nabudúce, teraz sme tam boli aspoň po inšpirácii.

Najlepšia cvičná firma:

1. miesto: Fornettik, s. r. o., Obchodná akadémia, Watsonova 61, Košice

2. miesto: Čajka, s. r. o., Obchodná akadémia, Watsonova 61, Košice

3. miesto: Fiction Airlines, s. r. o., Obchodní



akadémie a VOŠS, Ostrava - Mariánské Hory

Najlepší katalóg:

1. miesto: FOTO PIXEL, Zespół Szkol Ponadgimnazjalnych Nr.3 w Stalowej Woli

Najlepšia elektronická prezentácia:

1. miesto : Cheers, s.r.o., SOŠ obchodu a služieb, Školská 4, Michalovce

Najlepší stánok :

1. miesto: ČAJKA, s.r.o., Obchodná akadémia, Watsonova 61, Košice

Najlepšia reprezentantka cvičnej firmy :

Alena Gombošová - BIOSVET, s. r. o., Obchodná akadémia, Watsonova 61, Košice

Najlepší reprezentant cvičnej firmy :

Tomáš Beck - Fiction Airlines, s. r. o., Obchodní akadémie a VOŠS, Karasova 16, Ostrava

(foto a text stm)



TURISTIKA

Našu školskú turistickú sezónu sme začali prechádzkou po kavečanských lesoch.

Ako vidno, počasie nám prialo a príroda tiež. Stromy nahodili jesenný šat, a tak sme sa mohli pokochať na farebných korunách stromov v odtieňoch od žltej cez oranžovú až po hnedú. Samozrejme, farebnú krásu dopĺňali aj zelené ostrovčeky ihličnatých stromov.

Odporúčame každému - treba si nájsť čas a zájsť sa zrelaxovať do prírody, využiť, že v okolí Košíc máme (zatiaľ) veľmi dobré podmienky na pešiu turistiku, ktorá pomáha zlepšovať nielen imunitu voči chorobám, ale dokáže vytvoriť aj psychickú pohodu.

A nám sa to vtedy podarilo.

(tal, stm)



SPRÁVNÁ VOĽBA POVOLANIA

Tretí ročník prezentácie vzdelávania „Správna voľba povolania – príležitosť k úspechu“ bol 22. - 23. októbra na SPŠ dopravnej na Hlavnej ulici v Košiciach. Prezentatívne výstavy všetkých stredných škôl v zriaďovateľskej pôsobnosti KSK nazvané „Správna voľba povolania - príležitosť k úspechu“ sa uskutočnili nielen v Košiciach, ale aj v Spišskej Novej Vsi, Michalovciach, Rožňave, Gelnici a Kráľovskom Chlmci.

V období pred podávaním prihlášok na strednú školu mohli návštevníci získať prehľad o možnostiach štúdia na stredných školách, o školských vzdelávacích programoch pre študijné aj učebné odbory, o mimoškolských aktivitách, ktoré stredné školy ponúkajú.

(foto a text: stm)





DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY



kuchárkami aj sponzori od potravín Bonduelle a ... Na servírovacom pulte postupne pribúdali fajne rolády, akože zmrzlinové kornútky, zeleninové tanierne a rôzne iné čudá, ktoré vykúzlila posádka kuchyne. A že to bolo chutné, svedčilo aj to, že sme museli vyzvať prvéčky, aby sa venovali imatrikulácii a že treba nechať aj pre ostatných hlaďošov.

Zdravá strava - ako začať?

Ako pomôcka pri zdravom a správnom stravovaní nám môže poslúžiť tzv. potravinová pyramída. Podľa nej by 40 % nášho denného príjmu potravín mali tvoriť potraviny zo skupiny obilniny, chlieb, ryža a cestoviny, 35 % ovocie a zelenina, 20 % mlieko, mliečne výrobky, mäso, hydina, ryby, strukoviny a orechy, 5 % tuky, oleje a sladkosti. Samozrejme nesmieme zabúdať ani na dostatočný príjem tekutín.

Dôležité je aj správne rozloženie celodenného príjmu stravy. Základom sú tri hlavné jedlá - raňajky, obed a večera a 1 - 2 menšie porcie medzi hlavnými jedlami - desiata a olovrant.

Správna výživa sa významnou mierou podieľa na zdravotnom stave obyvateľstva, ovplyvňuje kvalitu a dĺžku života a je hlavnou podmienkou prevencie a liečby najvýznamnejších ochorení.

(stm, zdravie.cvicte.sk/)

Posunuli sme si ho trochu na neskôr zo 16. na 29. októbra, kedy sa konal aj deň otvorených dverí a aj imatrikulácia. Takže kým sa prváci zabávali, v kuchyni to vrelo. Vlastne ani nie, len sa tam obracali spolu s našimi

EXKURZIA ZA ZDRAVÍM A EXOTIKOU...

... sa uskutočnila 29. októbra, keď naše slniečko už len svieti a nehereje. Preto sa študenti z II. D na čele s profesormi Talánovou a Baranom vybrali za exotikou do Botanického záhrady v Košiciach. Najprv sa dozvedeli čo-to o včelárstve, ktorého expozícia bola hneď na začiatku a bola spojená s ochutnávkou medu a predajom včelárskych výrobkov.

Potom sa pobrali na potulky do útrob botanickej záhrady, kde si pozreli rôznu tropickú, subtropickú i stredoeurópsku flóru. Všetci sa zhodli na tom, že zmysluplne prežili dve hodiny.

(G. Baran)





V jeden pekný októbrový deň, tesne pred jesennými prázdninami, sme sa uskutočnila imatrikulácia troch prváčkových tried. Naša imatrikulácia je trochu odlišná od iných, aj keď sú aj našej podobné (pozri noa.bart.sk).

U nás to nie je diskotéka, ale zábava formou súťaží. Súťažili sme v trojčlenných družstvách, a to po dve z každej triedy. Súťažilo sa v činnostiach, ktoré nás čakajú vo vlastnom odbore alebo čo budú študovať naši spolužiaci.

Na úvod sme každá dostala od kráľovnej imatrikulácie korunku s logom nášho odboru a papierik s textom sľubu. Naše prijatie medzi študentov sme spečatili spoločne zložením imatrikulačného sľubu.

Všetky úlohy hodnotila porota zložená zo starších žiakov a pridelovala za každú úlohu nejaké tie body. O správne súčty sa postarala matikárka p.p. Petkaničová.

Dievčatá z našej triedy sa zúčastnili aj módnej prehliadky, ktorú mohli akrem nás sledovať v rámci Dňa otvorených dverí aj deviataci, ktorí k nám prišli, ale aj okoloidúci, pretože prehliadka bola pred školou.

Záver bol najlepší - každá z nás si pochutila na sladulinkom zákusku.

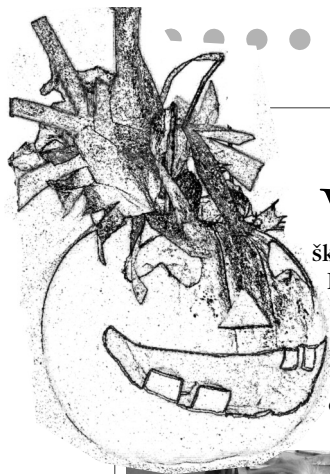
(Nikola Sabolová, I. I.)





	1.	2.	3.	4.	SPOLU	
I.D.	6	5	4	6	21	(2)
I.D.	4	6	5	6	21	(2)
I.E.	4	5	6	6	21	(2)
I.E.	4	5	4	6	19	(3)
I.I. _{roz}	3	6	6	6	21	(2)
I.I.viz	5	6	5	6	22	(1)





Halloweenska tekvica

Vedenie SOŠ Gemerská 1, Košice a PK odevného dizajnu vyhlásilo školskú súťaž o najkrajšiu HALLOWEENSKU TEKVICU. Nerozhodovala veľkosť, ale tvorivosť, nápaditosť výzdoby a použitie netradičných materiálov.

Vyhodnotenie sa uskutočnilo v deň otvorených dverí a ceny pre víťazov - II. NSA družstvá A, B, C a D a triedu II. D odovzdala pani riaditeľka osobne.

(mih)



Školenie Nové trendy jeseň - zima

Kadernícka salóny sú dnes dôležitými centrami módy, v ktorých sa spája profesionálna skúsenosť a krása s požiadavkami a osobnosťou klienta. Uspieť v súčasnom náročnom a stále sa meniacom svete môže len ten, kto kráča s dobou.

Kadernícke fórum, ktorého témou bola najnovšia kolekcia ROMANTIC GRUNGE a SPECULAR značky FRAMESI, sa konalo 5. 11. v Košiciach ako tohoročný posledný seminár na Slovensku. Účastníkom seminára tím skúsených technológov umožnil nahliadnuť na najnovšie trendy, aby sa inšpirovali. Naše kaderničky tam boli tiež.

Framesi vyniká vo vývoji kvalitných vlasových farieb, s ktorými môžeš namiešať nekonečné množstvo žiarivých variácií.

Nech ste skúsení kaderníci či začiatočníci, môžete si zvoliť „svoju“ farbu podľa náročnosti aplikácie. K dispozícii je 180 odtieňov vlasových farieb.

FRAMESI by BEAUTY SERVIS GROUP



FINANČNÁ AKADÉMIA

Finančná akadémia je organizovaná v spolupráci so spoločnosťou Pioneer Investments, ktorá je zároveň partnerom Nadácie PARTNERS a zastrešuje vo vzdelávaní tému investovania. Ďalšie prednášky, ktoré pokrývajú ďalšie sektory finančného trhu prednášajú odborníci na financie zo spoločnosti PARTNERS GROUP SK.

Nadácia Partners vznikla v roku 2007 s cieľom podporovať aktivity smerujúce k zvyšovaniu vzdelanostnej úrovne obyvateľstva krajiny, v ktorej pôsobí. Jej zriaďovateľ, spoločnosť Partners Group SK, sa hlási k filozofii spoločensky zodpovedného podnikania a dobrovoľne vnesla do svojich obchodných stratégií a aktivít i rozhodnutia, ktoré prispievajú k zlepšeniu stavu spoločnosti. Hlavnou oblasťou záujmu Nadácie Partners je vzdelávanie v oblasti financií. Záleží jej na tom, aby ľudia rozumeli financiám a vedeli s nimi hospodáriť, a tak vyvíja potrebné kroky k dlhodobému efektívnemu finančnému vzdelávaniu. Nadácia Partners podporuje i ďalšie verejnoprospešné ciele v súlade so svojimi oblasťami záujmu. Spoločnosť je jediný subjekt na slovenskom trhu, ktorý finančne vzdeláva obyvateľstvo SR. Zaujímavou cestou dostávajú návod, ako robiť správne finančné rozhodnutia ešte skôr, ako dostanú do rúk svoju prvú výplatu.

V súčasnosti Finančná akadémia prebieha pod hlavičkou projektu Deň finančnej gramotnosti a prináša niekoľko inovácií. Doteraz Finančná akadémia pozostávala z jed-

nej prednášky, cyklus je dnes už rozšírený o päť nadväzujúcich lekcí finančnej gramotnosti, ktoré mapujú všetky sektory finančného trhu. Ďalšími aktivitami spoločnosti Partners Group SK sú aj projekty ako Finančné vzdelávanie Seniorov, ale aj Finančný kompas. Finančný kompas organizovaný Nadáciou PARTNERS nadväzuje na doterajšie vzdelávacie aktivity v oblasti zvyšovania finančnej gramotnosti. Súťaž je pripravená s cieľom ďalej popularizovať tému finančného vzdelávania medzi mladými ľuďmi. Motiváciou pre študentov sú lukratívne vecné ceny a zároveň pre ich školy finančný príspevok. Súťaž bude prebiehať v troch kolách a preverí vedomosti študentov testovými otázkami a slovnými úlohami zameranými na základné finančné vedomosti. (približné informácie budú dodané na školu).



Z pohľadu školiacej ďakujem za možnosť absolvovať projekt Finančná Akadémia na SOŠ Gemerská 1 v Košiciach. Ďakujem aj študentkám za spoluprácu a pevne verím, že do budúcnosti všetky informácie v rámci finančných návykov

padnú na úrodnú pôdu a študenti budú vo svojich životoch len bohatnúť, nielen po stránke vedomostnej ale aj finančnej.

Teším sa na nasledujúcu spoluprácu so školou aj v oblasti iných projektov.

Mgr. Mihaľová

Súťaž

FINANČNÝ KOMPAS I.kolo

I. otvorené kolo súťaže - 15. 1. – 22.2. 2014

Druhý ročník finančno-vedomostnej súťaže organizuje nadácia PARTNERS. Z pravidiel:

Test obsahuje 20 otázok. Na ich vypracovanie máš k dispozícii čas 40 minút. Po uplynutí limitu sa test automaticky zablokuje.

Pri vypracovaní testu môžeš použiť akékoľvek dostupné pomôcky. Priprav si najmä pero a papier, kalkulačku, prípadne program Excel alebo Numbers.

Správna je vždy iba jedna odpoveď.

Súťaž je určená študentom stredných škôl na území SR, ktorí v školskom roku 2013/2014 študujú na strednej škole, bez ohľadu na druh strednej školy, vrátane študentov päťročných a osemročných gymnázií, stredných škôl pre žiakov so zdravotným znevýhodnením, stredných odborných škôl a konzervatórií, a to bez ohľadu na zriaďovateľa školy.

Počet študentov z rovnakej školy, ktorí sa zapoja do súťaže nie je obmedzený. Do súťaže sa môžu zapojiť študenti z rovnakej školy v ľubovoľnom počte.

Účastníkom súťaže sa stane každá fyzická osoba, ktorá:

- v školskom roku 2013/2014 študuje na strednej škole na území SR,
- v čase uskutočnenia súťaže má štatút študenta strednej školy na území SR,
- zaregistruje sa na web stránke www.financnykompas.sk a
- nie je vylúčená z účasti v súťaži niektorým z ustanovení týchto pravidiel a podmienok súťaže.

Trojica najlepších riešiteľov vyhrá hodnotnú cenu pre seba a zároveň zaujímavú finančnú sumu pre svoju školu., ostatní účastníci finále si odnesú upomienkový balíček.

Tak neváhajte a kliknite:

www.financnykompas.sk
www.denfinancnejgramotnosti.sk

TÝŽDEŇ VEDY A TECHNIKY

Cieľom každoročne organizovaného Týždňa vedy a techniky na Slovensku je zlepšiť vnímanie vedy a techniky v povedomí celej spoločnosti, popularizovať a prezentovať ich, vzbudiť záujem mladých ľudí o štúdium vedeckých a technických disciplín, informovať verejnosť o poznatkoch vedy a techniky a o nutnosti podporovať vedu a techniku, ktoré sú základom hospodárskeho a spoločenského pokroku a pomáhajú riešiť globálne problémy a výzvy.

Zaujímavosti z rôznych vedných oblastí ste si mohli pozrieť 8. 11. 2011 v rámci týždňa vedy a techniky aj v priestoroch našej školy.

Program:

- Veľké malé objavy - workshop;
- Ženy vo vede - prezentácia;
- 10 najväčších objavov 20. storočia - prednáška;
- Objavy a vynálezy, ktoré zmenili svet okolo nás - beseda.

Naš prezentácie na témy Mobil, Kabelky, Coca Cola, Okuliare, Šampón, Šošovky, Televízor, Bez čoho nemôžem byť a Toaletný papiersi môžete pozrieť na školskom webe v sekcii Z prác našich študentov.

(mih)



ŠKOLENIE V SPIŠSKEJ NOVEJ VSI

Naša trieda II. NSA, sa 18. novembra zúčastnila školenia v Centre odborného vzdelávania v Spišskej Novej Vsi. Keďže nás bolo 11, cestovali sme mikrobusedom.



Cestu nám spríjemňovala p. Talánová. Predstavili nám farby na vlasy a nové metódy strihania. Videli sme rôzne zaujímavosti; dámske strihanie polodlhých vlasov na postupku so strihacím strojčekom, najnovšiu profesionálnu vlnkovačku Miracul. Pri nej nás fascinovalo najmä to, že pri zatvorení zariadenia prameň vlasov automaticky vtiahne (natočí) do keramickej komory, kde sa vlasy šetrne nahrejú na zvolenú teplotu. Vytvárajú sa krásne voľne padajúce kučery. Získali sme aj katalóg so širokým výberom produktov a kaderníckych potrieb. Cítili sme sa super a sme radi, že sme mohli absolvovať takéto školenie.

(študenti II. NSA)



Babovčesky 2 - 19. február Cinemax Ladies Club 18:00

Radi sa zabávate a smejete?

Tak máme pre vás dobrý tip - vyberte sa do kina a pozrite si najnovší diel českej komédie Kameňák 4. My sme tak urobili ešte 20. novembra o 18:30 s p. p. Csorbovou a Talánovou. Navštívili sme kino Cinemax v OC Optima a dobre sme si oddýchli v spoločnosti vydatých postáv a postavíček tejto známej komédie. Prajeme aj vám príjemnú zábavu!

Žiaci II. 1 triedy



Pro Educo & Pro Job 2013

Nechýbali sme na najväčšom veľtrhu vzdelávania a kariéry na východe Slovenska 19. - 21. 11. V našom stánku v Spoločenskom pavilóne mohli záujemcovia získať informácie o škole a obdivovať zručnosť našich študentiek.

(mih)

KRÁSA

V KROJOCH UKRYTÁ



Výstavu abovských krojov v Kulturparku na Rastislavovej

ulici navštívili študenti odevného dizajnu 22. 11. 2013.

Na detských, ženských a mužských krojoch boli bohaté čipky a výšivky, hlavne na golieroch a manžetách rukávov. Farebnosť bola pestrá, prevládalo spojenie žltej, modrej, zlatej, zelenej, červenej, bielej a tmavých farieb.

Kroje sa rozlišovali najmä podľa veku, regiónov a miest. Najkrajšie „kúsky“ boli z Košickej Novej Vsi, Ťahanoviec a Kavečian. Výstava nám mala podať obraz o živote na abovskom vidieku.



S pani učiteľkou Fertalovou sme si zopakovali jednotlivé časti ľudového odevu a ich špecifické názvy. Výstava sa nám páčila, naše slovenské kroje a ľudové tradície sú veľmi pekné a závidia nám ich aj v zahraničí.

Gabriela Kostková a Patrícia Krišková z III. 1 - ODI

„Aj tak sme stále frajeri...“

... si môžu zaspievať všetci tí, ktorí prišli 3. decembra 2013 do jednej z učební našej školy, aby ukázali svetu svoje vedomosti z nemeckého jazyka, a to aj napriek tomu, že záujemcov o tento západný jazyk u nás z roka na rok klesá. Konala sa totiž Olympiáda nemeckého jazyka.

Súťažilo sa v štyroch úlohách – v posluchu s porozumením, v čítaní s porozumením, v gramatickom teste a vo voľnom rozprávaní. V tomto roku riešili „olympionici“ riešili tri témy – Hobby, Problémy bývania a Problémy mladých. Niekomu sa darilo viac, niekomu menej. Veľkú radosť komisii v zložení RNDr. M. Csorbová a Mgr. E. Špirová, urobil Adrián Tkáč z III. A, ktorý má nemčinu ako druhý cudzí jazyk.

A tu sú výsledky Olympiády NEJ:

1. miesto Jaroslava Schmietová z II. NSA
2. miesto Jozefína Ambrózová z II. NSA
3. miesto Martina Zseleňáková z II. NSA

Vítazom a všetkým účastníkom blahoželáme a tešíme sa na ďalší ročník Olympiády nemeckého jazyka.

Mgr. E. Špirová

Olympiáda v ANJ

Dňa 28. 11. 2013 sa na našej škole konalo školské kolo Olympiády v anglickom jazyku. Zúčastnilo sa ho 7 študentov, odhodlaných popasovať sa s ostatnými v anglickom jazyku. Preverili si svoje vedomosti v oblastiach : gramatika, čítanie s porozumením, počúvanie s porozumením a rozprávanie.



Po porovnaní jednotlivých výkonov a spočítaní bodov sa komisia uzhodla na nasledovnom poradí súťažiacich: 1. miesto získala Erika Beláková z II. E, na 2. mieste sa umiestnila Viktória Kirnerová z triedy IV. G a v tesnom závесе za ňou na 3. mieste Simona Olejníková z II. A.

(vin)





GOOD ANGELS KOŠICE

Ženský basketbalový tím Good Angels Košice sa stal zdesaťnásobným majstrom Slovenska, keď v priebehu rokov 2003 až 2012 zvíťazil v slovenskej extralige žien. Popri tom sa o kvalitách tohto družstva presvedčili aj kluby medzinárodnej súťaže MEL (Stredoeurópska liga), v ktorej Good Angels získali v roku 2012 zlaté medaily a rovnako tak v Eurolige, kde skončili na 4. mieste. Družstvo počas tejto úspešnej série viackrát zmenilo názov ako napríklad KCERO, Delta, Kosit či Dobří anjeli Košice.

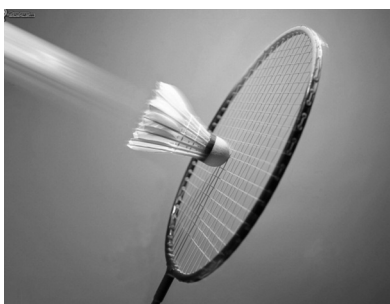
Dňa 3. decembra sme navštívili posledný prípravný tréning Good Angels Košice pred dôležitým zápasom 4. kola Euroligy, po ktorom hráčky v noci na 4. decembra odleteli do Talianska na zápas proti tímu Famila Schio. (Zápas sa odohral vo štvrtok 5. decembra GAK zvíťazili 57:67 a historická bilancia s týmto súperom v tejto súťaži naďalej vyznieva jasne v ich prospech - 7:0.) Na tréningu sme mohli vidieť aj zahraničné basketbalistky ako sú Abdi

(Švédka), Mathies (USA), Pierson (USA), Leuchanka (BLR) a Zietara (PL), ale aj iné úspešné slovenské basketbalistky.

Hlavným trénerom družstva je Maroš Kováčik, ktorý je, ako sme aj mali možnosť vidieť, na dievčatá veľmi prísny. Kapitánkou klubu je už od roku 2009 Lucia Kupčíková (s dresom číslo 13). Najlepšou rozohrávačkou tímu je Miljana Bojovič (SRB, s dresom číslo 15).

Nemôžeme nespomenúť nedávny veľmi ťažký zápas proti úradujúcemu majstrovi Euroligy a zároveň najlepšiemu tímu v Európe – ruskému tímu UMMC Jekaterinburgu ktorý sa odohral 27. novembra v Steel Aréne, do ktorej sa basketbal vrátil po dlhých 6 rokoch. Ruskému tímu hráčky Good Angels podľahli len o veľmi málo bodov, no napriek tomu si za predvedený výkon zaslúžia veľký obdiv.

Martina Szabóová, I. E



BEDMINTON

Dňa 6. 11. 2013 sa uskutočnilo okresné kolo súťaže dievčat v bedmintonne na SOŠ železničnej. Súťaže sa zúčastnilo 10 škôl, pričom našu školu reprezentovali Michaela Balogová, Zuzana Szekesiová, Jana Vargovčáková a Dana Kolesárová. Bolo vidieť, že na tomto turnaji boli aj profesionálne hráčky, aj začiatočníčky. Počas celého dňa bola atmosféra veľmi napätá, lebo sme sa chceli dobre umiestniť.

Aj keď sme mali obavy, predsa sme skončili na 5. mieste a postúpili sme do krajského kola. Najväčším prínosom v našom tíme bola hráčka Balogová z III. E.

(bal, foto: 4ever.eu)

Školská olympiáda zo slovenského jazyka

Deväť dievčat z troch prváckych tried D, I. a E - to boli študentky, ktoré si preverili svoje vedomosti z gramatiky a slohu na olympiáde zo slovenského jazyka, ktorá sa uskutočnila 28. novembra.

Najlepšie sa darilo splniť úlohy J. Pivarníkovej, na druhom mieste skončila A. M. Lešková a tretia I. Hrabkovská - všetky sú žiačkami I. I triedy. Úspešné súťažiacie boli odmenené ako inak, než knihami a vecnými cenami.

(jan, bar)



Divadielko v cudzom jazyku

V triede III. E sa 17. 12. 2013 uskutočnila otvorená hodina anglického jazyka pre vedenie školy, kolegov a hostí, ktorí sa prišli pozrieť na netradičné vyučovanie cudzieho jazyka. Hrali sme anglické divadlo malého formátu – Snehulienka a sedem trpaslíkov.

Tradičnú rozprávku v netradičnom šate sme predviedli v učebni anglického jazyka. Kostýmy si žiačky pripravili svojpomocne, okrem šiat Snehulienky a Kráľovnej, ktoré sme si zapožičali z Kabinetu odevného dizajnu.

V predvianočnom období polhodinka s angličtinou v poetickom duchu padla dobre zainteresovaným i divákovi.

Podakovanie patrí všetkým účinkujúcim, ktorí sa dobre zmocnili svojich úloh a prispeli k úspešnému zvládnutiu predstavenia. Osobitné podakovanie patrí Lenke Tresovej, ktorá sa postarala o väčšinu kostýmov a kulís. Rovnako Lenka s Dominikou Vargovou pripravili miestnosť, za čo im patrí tiež podakovanie.

Názory hostí

P. zást. Tomčíková: „Prijemné predvianočné chvíle strávené v kolektíve žiačok III.E a p.p. Vinclavovej a úsmev počas ich divadelného vystúpenia. Ďakujem.“

P. p. Fertalová: „Anglické divadielko sme tu ešte nemali. Ďakujem p. p. Vinclavovej a žiakom III. E, boli skvelí. Verím, že budú inšpirovať aj ostatných.“

P. p. Petkaničová: „Super, originálne, hrať divadlo v angličtine je pre učebný odbor náročné. Výborný nápad, ako vzbudiť záujem žiakov o anglický jazyk. Veľké ďakujem patrí p.p. Vinclavovej.“

(vin)



JAZYK OKIE NEČKO

Mysleli ste si, že slovenčinu ovládáte a že ju používate správne? Možno je to tak, a možno vás teraz vyvediem z omylu.

Každému z nás, kto má aspoň minimálny cit pre správne používanie nášho jazyka, neraz napadlo, či to, čo sa práve chystá napísať alebo povedať, je správne alebo nie. Aj preto dnes otvárame jazykové okienko, v ktorom môžete nájsť zopár rád.

Chodíte k „alergológovi“ alebo si dávate robiť zubárovi „blomby“? „Fénujete“ si vlasy a na obed si dáte „hranolky“?

Aj napriek tomu, že takéto výrazy sa používajú denne, sú nesprávne. V nasledujúcich riadkoch je takých príkladov viac:

Nesprávne

alergológ
blomba
fénovať vlasy
hranolky
zámok (na bicykel)
botník
kapre plávajú
hmoždinka
trebalo

Správne

alergiológ
plomba
sušiť vlasy
hranolčeky
zámka
topánkovník (!!!)
kapry plávajú
rozperka
bolo treba

(bjan)

Exkurzie v Britskej rade

Na exkurzii 11. a 17. 12. 2013 v Britskej rade, ktorá sídli v budove Štátnej vedeckej knižnice, sa zúčastnili žiačky I. D a I. E triedy. Dozvedeli, že knižnica v spolupráci s Veľvyslanectvom USA v SR zriadila v r. 2004 informačné a vzdelávacie centrum Info USA a od r. 2006 tu sídli Britské centrum, ktoré má 3D virtuálne galérie a jeho cieľom je sprístupňovať aktivity Britskej rady (British Council) na Slovensku, poradenstvo pri príprave na jazykové skúšky a organizovanie besied, prednášok a literárnych podujatí.

Žiačky si prezreli reprezentačné priestory študovne Info USA, cudzojazyčnú knižnicu so študovňou, staré periodiká a tlač a v neposlednom rade i stredisko VTI, ktoré je školiacim strediskom v nových informačných technológiách.

Netradičný výklad pracovníčky Britskej rady a prehliadka priestorov zaujali a pomohli žiačkam i vyučujúcej získať nový pohľad na štúdium anglického jazyka.

(vin)

Neradí sa vám?

Nie je to vaša chyba. To len platia **Murphyho zákony:**

- Druhý rad sa posúva rýchlejšie.
- Ak prejdeš do druhého radu, ten, ktorý si práve opustil, sa začne posúvať rýchlejšie.
- Zaraď sa ako chceš, vždy sa ocitneš v najpomalšom rade.
- Čím dlhšie čakáš v rade, tým je pravdepodobnejšie, že stojíš v tom nesprávnom.
- Najpomalšia pokladnička je vždy v rýchloobslužnej pokladni.
- Ak sa ženieš k malému radu, rovnou pred nosom sa z neho stane veľký.
- Ak čakáš v dlhom rade, urobia nový rad pre tých, čo stoja za tebou.
- Ak len na okamih vystúpiš z krátkeho radu, okamžite sa predlží.
- Ak čakáš v krátkom rade, pred tebou stojaci vpustia pred seba svojich priateľov a známych, a takto sa vytvorí dlhý rad.
- Krátky rad pred budovou je v skutočnosti dlhý rad vo vnútri budovy.
- Ak dostatočne dlho stojíš na jednom mieste, vyvoláš vznik radu.

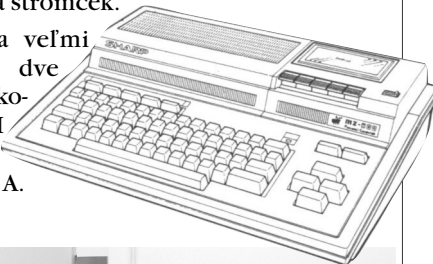
(špi)

Kto je viac? Ja alebo počítač?

Napriek tomu, že matematika nie je obľúbeným predmetom, sa druháci v jeden decembrový deň zúčastnili súťaže. A veru neofutovali, úlohy boli zábavné, a čo je hlavné, vyhodnocoval ich počítač. Kliknutím na zvolenú odpoveď sa hneď objavil výsledok. Ak bola odpoveď správna, ukázala sa usmiata mačička, v opačnom prípade zase mráčik. Ceny boli takisto veľmi zaujímavé, svietiaci snehuliaci, blikajúce vianočné domčeky a ozdoby na stromček.

Keďže súťaž bola veľmi vyrovnaná, zvíťazili dve dvojice: Monika Lacková, Lea Szantová z II. I a Bartschová Štefka, Vojnerová Mirka z II. A.

(pet)



Vianočná matematická súťaž

V jedno chladné decembrové dopoludnie boli prvácke mozgové závitky zohriate naplno. O čo išlo? Na našej škole prebiehala Vianočná matematická súťaž. Viac hláv, viac rozumu, preto súťažili dvojice. Úlohy boli rozdelené podľa náročnosti do troch kôl. A veru neboli jednoduché. Hlavalamy, doplňovačky, výroková logika, geometrická predstavivosť... Bolo toho dosť.

Napokon sa súťaž skončila s týmito výsledkami: 1. Bačová Zuzka, Vargová (I. D), 2. Čižmárová Veronika,

Balombiniová Anka, Voro-
beľová Lívia, Šípková Paťa,
Horváthová Anka, Lešková
Danka, všetky z I. I.

Ceny boli úplne vianočné, svietiace, stromček na USB, snehuliaci, gule na stromček.

(pet)



Vianoce

Obzrime sa za Vianocami a budme k sebe lepší po celý rok

Keď tak človek prechádza dnešnými ulicami, mesto býva odiate vo vianočnom šate. Všade sú okrášlené stromčeky, blikajúce svetielka, ozdoby, ktoré hrajú všetkými možnými farbami. Človek, ktorý by ku nám prišiel na návštevu z ďalekých končín, ktorý by bol z úplne inej kultúry, by sa mohol diviť – čo sa tu deje? Určite je tu nejaký veľký sviatok, veľká oslava, veľká udalosť. Ako by sme tomuto človeku odpovedali – čo sa tu koná, keď sú vyzdobené celé mestá? Mnoho ľudí by vysvetľovalo, že slávime sviatok Vianoc, keď si ľudia dávajú navzájom darčeky, keď sa snažia správať viac ľudskejšie ako po celý rok, keď sa stretávajú celé rodiny pri štedrom stole, ktorý sa prehýba dobrotami od výmyslu sveta.

No tento neznámy človek by chcel od nás vedieť, prečo slávime takýto sviatok? Kto ho zaviedol, na koho počesť sa toto všetko deje? A tu už by mnoho ľudí nedokázalo správne odpovedať alebo by vedeli o tomto sviatku iba niečo hmlistého. Ako ďaleko sú veľkolepé výzdoby od reality skutočných Vianoc, od skutočného sviatku, ktorý sa v tento deň slávi.

História

Pred Kristovým príchodom bol pohanmi oslavovaný sviatok zimnej rovnodennosti, práve v období Vianoc. Do tohto obdobia sa totiž neustále skracujú dni, cez Vianoce sa to zastaví a po Vianociach sa dni začínajú predlžovať, až príde jar, leto, a dni ktoré sú plné života, svetla a tepla. Práve preto pohania oslavovali dni zimnej rovnodennosti, pretože to bol zlom, kedy končí narastanie tmy a začína narastanie svetla, v podobe predĺžených dní. Samozrejme to vyzorovali z prírody, ktorá je Božím dielom a pohania správne oslavovali tieto dni rovnodennosti, ako dni radosti a zlomu k lepšiemu.

Je v tom symbolika aj pre kresťanov. Do príchodu Krista sa neustále prehlbovala tma ohľadom otázok života, smrti, správnej cesty



Miesto narodenia Ježiša Krista

k Bohu, hriechu, ale práve Kristov príchod by sa dal nazvať príchodom svetla, kedy tma stráca svoju moc a nastupuje obdobie poznania pravdy. Azda aj z tohto dôvodu si ranní kresťania vybrali tento sviatok, ako narodenie Krista Pána, čo okrem spomínanej symboliky, tento deň mal ešte jeden dôležitý faktor: pohanská oslava končí, začína oslava narodenia Krista. Pohanský sviatok bol prekrytý Kristovým svetlom, kresťanstvom, novou nádejou a pravoľadnosťou pre ľudstvo.

Vianoce v Betleheme

Kedy sa presne narodil Ježiš Kristus, o tom Písmo mlčí a nie je podstatné pre spásu. To, že sa narodil, Písmo jasne definuje a bez Kristovho narodenia by nebola možná spása ľudstva.

„Keď Boh poslal svojho Syna na svet, nepostaral sa o to, aby sa jeho Syn narodil v prepychovom paláci, aby mal vybrané jedlá, ale postaral sa o to, aby jeho Syn prišiel na svet a mohol vyrastať v usporiadanej rodine.“ (Pastiersky list biskupov Slovenska na 1. Adventnú nedeľu)

Dnešok

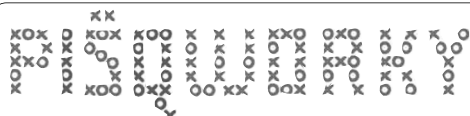
Vianoce sú sviatkom narodenia Krista Pána. No Jeho narodenie sa odsunulo na vedľajšiu koľaj a akoby symbolicky sa opäť oslavuje deň zimnej rovnodennosti.

Pozrime sa do svojich rodín. Uctievať sa v nich pohanské praktiky a povery. Verí sa na rozrezané jablko, na hádzanie orechov do kútov, na dávanie peňazí pod obrus, dávajú sa rôzne ochranné znamenania na čelo a podobne. Úprimná modlitba pri štedrom stole, podákovanie za príchod Pána, čítanie z Písma, spomínanie na Pánovo dieło pre nás – to je skutočne kresťanské prežívanie Vianoc.

Ježiš priniesol dar

Nepátrajme po tom, ako a prečo si ľudia začali na Vianoce dávať darčeky, prečo a ako vznikol vianočný stromček. Čo je pre nás podstatný fakt? Kristus priniesol ten najväčší možný dar, aký Boh pre človeka priniesť mohol – dar spasenia.

sr. Samuela, učiteľka NBV



XO sú všade, buď XO!

Áno, už štvrtý ročník logicko-šikovnostnej súťaže v piškvorkách je za nami. Tradične sa koná pred Vianocami, ale budeme to musieť v budúcom školskom roku zmeniť, pretože na stredných školách sa konal prvý piškworkový turnaj v novembri minulého roka a ak sa chceme zúčastniť, naše školské „majstrovstvá“ budeme musieť uskutočniť najneskôr začiatkom októbra. Viac je na www.pisqworky.sk.

Zvolili sme vyradovaciu hru, pričom dvaja súper mohli zohrať 3 duely. Za výhru sa získaval bod, pri rovnosti bodov sa mohol hrať vzájomný zápas znova. Stačilo však mať 2 vyhnané duely a hráč postúpil.

Turnaja sa zúčastnilo 12 študentov. Niektorí to skúsili prvý raz a až tam sa dozvedel, ako sa piškworky hrajú, ale boli aj skúsení harcovníci. Na 3. mieste sa umiestnila Gabriela Bartová, do finále sa dostali Matúš Cichovláz a pani prof. Talánová. Matúš je zatiaľ neporazený a už trojnásobný víťaz.



V utorok 18. decembra sme strávili príjemné dopoludnie v hravej súťaži XO atmosfére.

Prvou cenou boli slúchadlá istej japonskej značky. Ďalšími cenami boli kvalitné perá, ktoré sa zídu každému študentovi. Dúfame, že o rok príde viacero záujemcov.

(txt & pic: mih)



Stredná odborná škola, Gemerská 1, Košice

Objavujme náš Košický kraj

ako atraktívnu turistickú destináciu



V tomto duchu sa niesla veľmi zaujímavá prezentácia pre študentov III. A zamerania cestovný ruch zo študijného odboru obchod a podnikanie 5. decembra.

Pripomenuli sme si informácie o národných parkoch, svetovom kultúrnom a prírodnom dedičstve UNESCO. Možno to nie je tak známe, ale v našom kraji je najviac objektov tohto dedičstva, najmä jaskýň – máme ich sedem: Domica, Dobšinská ľadová jaskyňa, Gombasecká ľadová jaskyňa, Ochtinská aragonitová jaskyňa, Jasovská jaskyňa, Krásnohorská jaskyňa, Silická ľadnica.

Prezentované bolo aj ďalšie prírodné dedičstvo nášho kraja: národný park Slovenský raj, chránené krajinné oblasti Vihorlat, sopečné pohorie s klenotom Morské oko a Latorica, Herlianský gejzír a Zádielska dolina.

No „nezaostávajú“ ani kultúrne pamiatky zapísané v zozname svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO: Spišský hrad, kostol Duchu Svätého v Žehre, drevený kostol sv. Michala v Ruskej Bystrej.

A kultúrne pamiatky, ktoré sa určite oplatí navštíviť: Dóm sv. Alžbety v Košiciach, samotné mesto Košice - najväčšia mestská pamiatková rezervácia na Slovensku, hrad Krásna Hôrka, kaštieľ Betliar, premonštrátsky kláštor v Jasove, štvorcové námestie v Rožňave, drevený kostol v Inovciach, kaštieľ v Markušovciach a letohrádok Dardanely, rímskokatolícky kostol v Spišskej Novej Vsi.

Bol nám predstavený aj program Terra Incognita, ktorý je programom KSK a je súčasťou projektu Košice 2013 – Európske hlavné mesto kultúry. Cieľom programu je rozvoj kultúrneho cestovného ruchu v Košickom kraji prostredníctvom 3 tematických ciest: železnej, gotickej a vínnej cesty. (www.terraincognita.sk)

Táto prednáška „Turistický potenciál v Košickom kraji“ bola realizovaná v úzkej partnerskej spolupráci s Adrianou Šebešovou a Alenou Didykovou z Odboru kultúry a cestovného ruchu Košického samosprávneho kraja, Námestie Maratónu mieru 1 v Košiciach.

8 naj... v Košickom kraji

- Dóm sv. Alžbety v Košiciach – najväčšia gotická katedrála na Slovensku
- **Spišská nová Ves – najvyššia kostolná veža na Slovensku (87 m), kostol Nanebovzatia Panny Márie**
- Klin nad Bodrogom – najnižšie položené miesto na Slovensku (94,3 m. n. m.)
- **Spišský hrad – najväčší hradný komplex v strednej Európe**
- Medzinárodný maratón mieru v KE od r. 1924 - najstarší maratón v Európe a druhý najstarší na svete
- **Dobšinská ľadová jaskyňa (r. 1887) - prvá elektricky osvetlená jaskyňa na svete**
- Ochtinská aragonitová jaskyňa – patrí medzi tri sprístupnené aragonitové jaskyne na svete
- **Košický zlatý poklad (2920 zlatých mincí, 15.-17. st.) patrí medzi najväčšie hromadné nálezky na svete.**

(jac)



Biologické hodiny

**Vnútrotný biologický svet
človeka s jeho zákonitostami
zostáva pre nás ešte vždy veľkou záhadou.**

Patria k nim aj biologické hodiny človeka, ktoré prezrádzajú, čo sa deje v našom organizme v každu dennú či nočnú hodinu. Prehľad bol zostavený na základe vedeckých výskumov a hypotéz.

1 hodina

Väčšina ľudí je už 3 hodiny v posteli a spí. O tomto čase sa dostavuje ľahší spánok, človek sa môže ľahko zobudiť. Práve v tejto dobe sme veľmi citliví na bolesť.

2 hodiny

Väčšina orgánov v ľudskom tele pracuje úsporne s výnimkou pečene, ktorá využíva túto hodinu na intenzívne spracovanie látok dôležitých pre organizmus. Ak v túto nočnú hodinu práve nespíte, nie je vhodné piť kávu, čaj a alkohol, lebo je to veľká záťaž pre pečeň. Šetrite ju!

3 hodiny

Telo oddychuje, človek má v túto hodinu veľmi nízky krvný tlak, pomalý pulz a dych.

4 hodiny

Krvný tlak je stále nízky, mozog je zásobený minimálnym množstvom krvi. Je to hodina, kedy ľudia najčastejšie zomierajú. Telo pracuje na „najnižšie obrátky, ale sluch sa zbystruje, preto sa prebudíme aj na nepatrný hluk.

5 hodín

Obličky sú v pokoji, nič nevycludujú. Človek už vystriedal niekoľko fáz spánku – fázu ľahkého spánku a snov i fázu hlbokého spánku bez snov. Kto vstáva v túto hodinu, je veľmi skoro čulý.

6 hodín

Tlak sa zvyšuje, srdce bije rýchlejšie, krv pulzuje v žilách. Aj keď chceme ešte spať, naše telo sa už prebúdzá.

7 hodín

Imunologická ochrana nášho organizmu je v túto rannú hodinu veľmi silná. Kto sa dostáva v tomto čase do styku s vírusmi a baktériami, má väčšiu šancu im odolať.

8 hodín

Telo si v noci oddýchlo, pečeň zbavila náš organizmus jedovatých látok. V túto dobu nie je v žiadnom prípade vhodné piť alkohol, je to záťaž pre pečeň, ktorá si tiež musí oddychnúť.

9 hodín

Zvyšuje sa psychická aktivita, znižuje sa citlivosť na bolesť. Srdce pracuje naplno.

10 hodín

Aktivita nášho organizmu sa stále zvyšuje, sme v najlepšej „športovej“ forme. Mohli by sme aj hory prenášať. Takýto elán nám vydrží až do obeda. Do tej doby zvládneme akúkoľvek aktivitu. Kto práve v tomto čase popíja kávu a klebetí s priateľmi alebo kolegami o „hlúpostiach“, zbytočne plytvá svojimi silami, ktoré neskôr ochabnú.

11 hodín

Srdce pracuje aj naďalej rytmicky, v súlade s našou psychickou aktivitou.

12 hodín

Nastáva okamih mobilizácie všetkých síl. Je škoda sa teraz výdatne najesť, vhodnejšie je posunúť obed o hodinu neskôr.

13 hodín

Pečeň oddychuje a do krvi sa dostáva trochu glykogénu. Prvé obdobie dennej aktivity už máme za sebou a pociťujeme únavu, aj keď máme pred sebou ešte veľa práce. Potrebujeme si oddychnúť.

14 hodín

Krivka energie klesá, je to druhý najnižší bod nášho 24-hodinového cyklu. Reakcie sa spomaľujú.

15 hodín

Nastáva opäť zlepšenie. Zmyslové orgány sa maximálne zbystrujú. Gurmáni si práve v túto hodinu najradšej sadajú k stolu. Znovu sa dostávame do kondície.

16 hodín

Hladina cukru v krvi stúpa, ale nemajte strach, nesignalizuje to cukrovku, je to len prechodný stav, cukor sa vráti čoskoro do normálu.

17 hodín

Pracovná schopnosť je ešte stále vysoká. Športovci trénujú s dvojnásobnou energiou.

18 hodín

Znovu klesá citlivosť na fyzickú bolesť. Psychická sviežosť sa postupne znižuje a zvyšuje sa potreba pohybu.

19 hodín

Krvný tlak stúpa, psychická stabilita je na nule, sme nervózni a veľmi ľahko sa dokážeme pohádať aj kvôli maličkostiam. Je to nepriaznivý čas pre alergikov. Začínajú sa bolesti hlavy.

20 hodín

V túto dobu dosahuje naša hmotnosť maximum. Reakcie sa vyznačujú podivuhodnou bystrosťou.

Vodiči sú v perfektnéj forme, takmer nedochádzajú k nehodám.

21 hodín

Psychický stav je normálny. Táto hodina je vhodná pre študentov a hercov na zapamätanie si učebného textu alebo hereckej úlohy. Večerná pamäť je vnímavějšía a schopná si vštepiť aj to, čo sa nepodarilo počas dňa.

22 hodín

Krv je preplnená bielymi krvinkami, namiesto 5-8 tisíc dosahuje v túto hodinu počet leukocytov 12 tisíc na 1 centimeter kubický. Telesná teplota klesá. Je už čas na spánok.

23 hodín

Naše telo sa už pripravuje na oddych a pokračuje v obnove buniek a regenerácii síl.

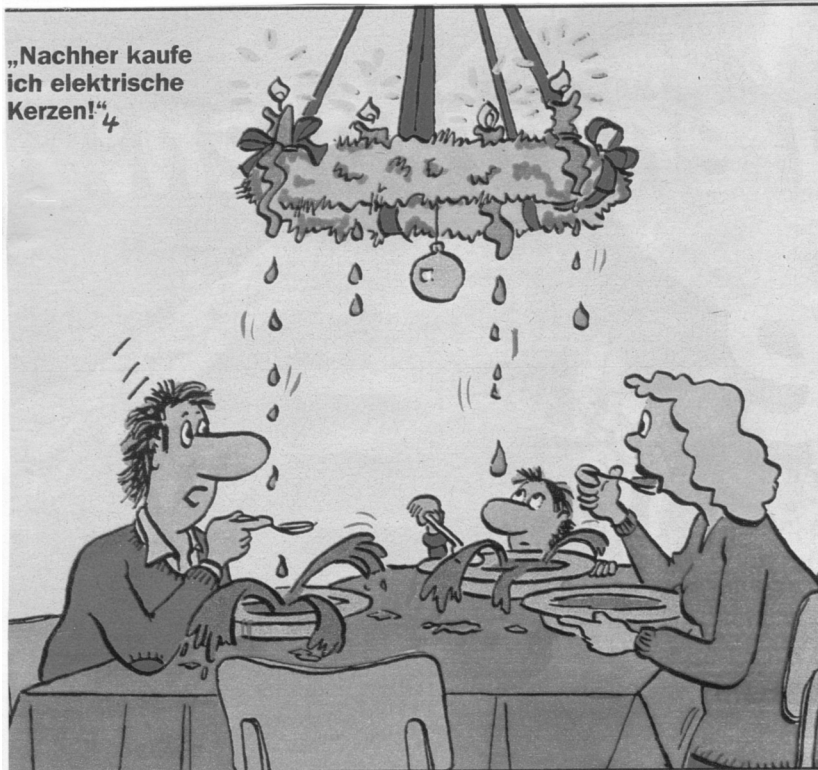
24 hodín

Je to posledná hodina nášho 24-hodinového cyklu. Keď sme išli o 22,00 hodine spať, začínajú sa nám snívať sny. Nielen telo, ale aj mozog bilancuje svoju celodennú činnosť a odbúrava všetko nepotrebné. Deň sa skončil.

(spracovala: lip)



Lachen ist gesund



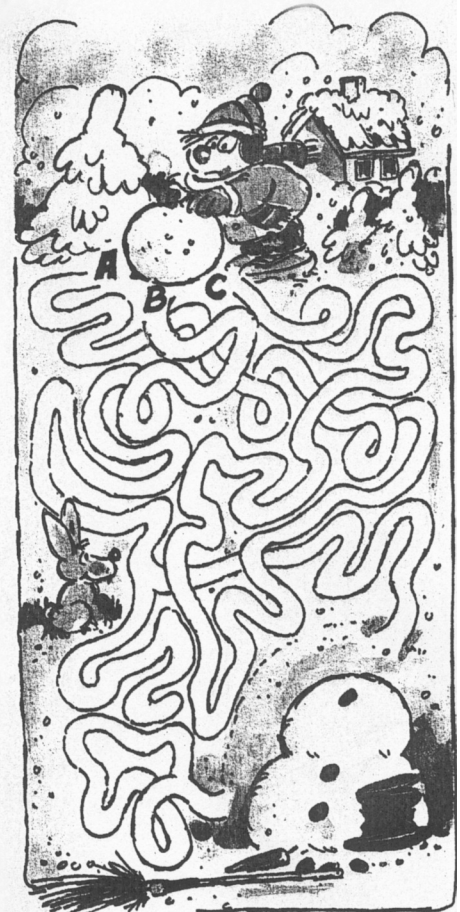
... ein Lichtlein¹ brennt



- 1 - svetielko
- 2 - hnev, mrzutost²
- 3 - ihličie
- 4 - sviečky
- 5 - hlava



... und kein Ärger² mit den Nadeln³.



Der Schneemann ohne Kopf⁵

Michl hat seinen Schneemann fast fertig gebaut. Nur der Kopf fehlt noch. Auf welchem Weg muß Michl die Kugel rollen?



„Spreche ich mit dem Robin-Hood-Pizza-Service?“



Krížovka

Hovorí manželka manželovi: - Dnes príde nový nápadník našej dcéry a chce ťa požiadať o jej ruku... Stačí ak mu povieš áno. Netreba,... (Dokončenie tvorí tajničku krížovky) Ak sa vám podarí vylúštiť tajničku, napíšte na papier a vhoďte ho do chránky dôvery (medzi 1. a 2. poschodím na zábradlí. Traja úspešní riešitelia budú sladko odmenení. Termín: do konca februára!					základná číslovka	Justína (dom.)	spočívala	uvidelo (kniž.)	obyvateľ Dácie	ruská rybacia polievka	
				citoslovce zvuku gájd							
				2. časť tajničky niekde							
	ubudol	3. časť tajničky	malá neter pitím pohltil								
omotaj					avšak, no kovbojská slávnosť				1. časť tajničky	vrchár	
skonči pranie						mohame- dánsky boh malé lane					
preletel (expr.)							slovesná predpona nalievalo				
dával za úlohu								ozn. liet. Rumunská sadlo, tuk (farm.)			
daruje			striedajú sa ošmekol (hovor.)								
farba na vajíčka				ofúkal dymom pripravuje plán							
starší poľský futbalista					praplazma nervová porucha					syčal (expr.)	
Pomôcky: YR, Lato, ylem, YV, adeps	písomná správa maj neúspech					hudobné dielo štát v jv. Ázii					
poranil							Slov. zväz sánkarov skr. súhv. Malý lev				
húkal (expr.)								keď MPZ Venezuely			
okovaná nádoba					opláchni sa						
rozrývala					stával sa sivým						



Študentská firma

Študenti II. A v študijnom odbore obchod a podnikanie majú vlastnú študentskú spoločnosť. Počas prestávok v pondelok, stredu a piatok predávajú spolužiakom nápoje a pochutiny. Okrem toho tu je možnosť kopírovania, dokonca farebne. Dozor nad akčiou spoločnosťou má p.p. Jac.

UšA4	Obchodná Pochutiny	7,20€
Pondelok	od 9.05. do 9.15. 10.00 - 10.20	
Streda	od 9.05. do 9.15. 10.00 - 10.20	
Štvrtok	od 9.05. do 9.15. 10.00 - 10.20	

(mih)



U. S. Steel vs naši študenti

Začala séria piatich stretnutí manažérov U. S. Steel Košice, s. r. o. s našimi študentmi.

Od januára do konca marca absolvujú piati manažéri z U. S. Steel Košice, s. r. o. postupne päť stretnutí so študentkami II. A zo študijného odboru obchod a podnikanie v rámci ich praktického vyučovania, v ktorých predstavujú oblasti ako riadenie, financie, ľudské zdroje, marketing, výrobu a ľudské zdroje.

Prvé zo stretnutí venované riadeniu sa uskutočnilo 16. januára prednáškou Ing. Helyny Michaeliovej, manažérky pre koordináciu vzdelávania. Nové poznatky a odporúčenia ako efektívne riadiť zamestnancov, viesť a rozširovať podnikanie sa určite študentkám zídu pri riadení ich vlastnej študentskej firmy, ktorú si pomenovali **DELUXE €LEVEN**.

Tieto stretnutia manažérov sa uskutočnia vďaka podpore a spolupráci s organizáciou Junior Achievement Slovensko, ktorá poskytuje podnikateľské, ekonomické a finančné vzdelávanie prostredníctvom praktických vzdelávacích programov pre študentov, a je lídrom v oblasti podnikateľského vzdelávania mladých ľudí na Slovensku.

(jac)

Kamionista telefonuje do podniku:
- Zle je, šéfe, nemôžem pokračovať v jazde. Rozbilo sa mi spätné zrkadlo...

- No a to nemôžeš ísť bez neho?
- Nemôžem, leží na ňom celý kamión.

- Tak ako sa ti páči môj nastávajúci, Marta?

- Vyzerá fajn, len tie oči má akési prízmlúnené.

- Ó, to sa nič neboj, veď sa mu po svadbe otvorila!

Plešatý muž príde k holičovi. Ten sa ho pýta: - Čo pre vás môžem urobiť?

- Skúšal som už všetko na rast vlasov, ale výsledok je nulový. Ak sa vám podarí, že moja hlava bude vyzeráť ako vaša, dám vám sto euro.

- To nie je problém, - vyhlásil holič, vzal strojček a začal si holiť hlavu...

V reštaurácii žena čašníčkovi:

- To je čudné, tento rezeň je citlivý alkoholom!

Čašník cúvne dva kroky:

- A teraz, madam?

Po dlhšom čase sa stretnú dvaja kamaráti:

- No čo, ako žiješ?

- Dobre, mám super prácu, pod sebou zo päťsto ľudí...

- To je slušné. A čo robíš?

- Kosím trávu na cintoríne :)

- **Obvinený, prečo ste neodniesli nájdenu peňaženku na políciu?**

- Bol už neskorý večer.

- A na druhý deň?

- To už bola prázdna.

Aká múdra je vaša pravá noha?

Toto je tak zábavné, že vám to nedá nevyskúšať. A budete to skúšať aspoň dvadsaťkrát, aby ste zistili, či to tú pravú nohu naučíte.

Ale bohužiaľ, vaša noha to nikdy nedokáže:

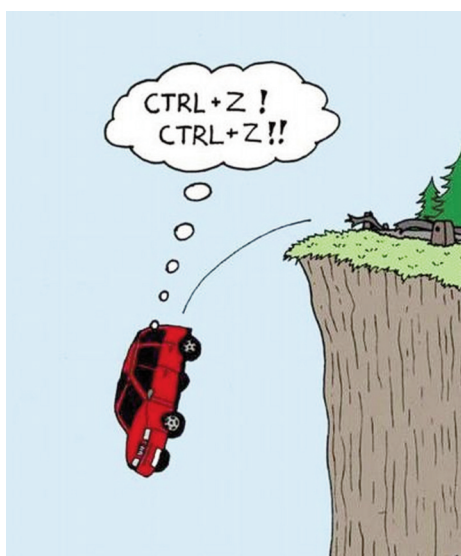
1. V sede na stoličke zdvihnite pravú nohu zo zeme a robte s ňou kruhy v smere hodinových ručičiek.

2. A teraz, keď robíte tie kruhy, začnite písať vo vzduchu pravou rukou číslo „6“.

Tak ako?

Noha zmení smer krúženia. A nič s tým neurobíte. Vaša pravá noha vás vždy „sklame“ a je jedno, koľkokrát to budete skúšať.

Určite to posuňte ďalším známym, nikto nebude veriť že to nejde.



MIMORIADNE OSPRAVEDLNIENIE

Držiteľ(-ka)tohto ospravedlnenia si Vás dovoľuje požiadať o odloženie skúšania na tejto vyučovacej hodine. Dnešná indipozícia bude vynahradená na niektorej z najbližších hodín.

Platí na 1 vyučovaciu hodinu u 1 vyučujúceho.

Platí iba na Strednej odbornej škole, Gemerská 1, Košice.

Platí len spolu s časopisom - NEVYSTRIHUJE SA!

NEPLATÍ na oznámené písomky, testy, školské úlohy a pod.

PLATÍ DO 1. APRÍLA 2014

.....
podpis vyučujúceho - ukončenie platnosti



**DEŇ
OTVORENÝCH
DVERÍ II.**

