



Školský nepravideľník

Číslo 2 - 2013/2014

MLADÝ ŠTÝL



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA, GEMERSKÁ 1, KOŠICE





**DNI KOŠIČ
S ODI**



Obsah

2 2013/2014

- 4 Plesové šaty**
Konferencia Módni návrhári
- 5 Najretro nevesta**
Interbeauty Trophy
- 6 Kaderničky na školení u Taliana**
- 7 Praha stovežatá**
Valentin
- 8 Pohár zručnosti Miškolc**
- 9 Exkurzia za prírodou**
Súťaž v Nových Zámkoch
- 10 MLM Prešov**
- 11 Francúzsko**
- 12 Nadstavbárky majstri svojho remesla**
- 13 Veronika bola tesne pred finále**
V Löffleerovom múzeu
Všetky jeho deti
- 14 Dni Košic ODI**
- 15 Deň narcisov**
Ďalšie školenie
- 16 KomPrax**
- 17 Zo zápisníka učiteľov telocviku**
Čo prezrádzajú nechty
- 18 Gemerská (báseň)**
Maturitná práca
- 19 Radi školský psychológ**
- 20 Viete správne fotografovať?**
- 21 Krížovka**
- 23 Rbiturienti**



Milí čitatelia,

svet sa zmenil. Raz niekto povedal, že bude ako nebolo. Hlboká pravda. Aj keď sa nám niekedy zdá, že dejiny sa opakujú, napr. v móde, vždy je to iný level.

Aj školský rok a vaše úspechy na súťažiach sa opakujú (čo je dobre), ale aj tak sú stále iné. Dnes na tretie miesto treba často toľko pracovať, ako pred pár rokmi na prvé. Nároky sú väčšie všade. To si treba dobre uvedomiť aj pri štúdiu. Nespoliehajte sa iba na to, čo vám dáva škola. Snažte sa viac, zaujímajte sa o svet okolo v čo najširšom okruhu. Nepýtajte sa, načo mi to

Editorial

bude. Nikto dopredu nemôže vedieť, kedy čo presne bude potrebovať. Do hôr si veríme príplážiť, aj keď je krásne snežné ráno, lebo neskôr sa môže zatiahnuť a zmokneme.

Udalosti v druhom polroku bolo toľko, že by to chcelo zväčšiť počet strán v časopise a fotografie sú také, že by sa zišli vo farbe. Bohužiaľ, cena by šla nahor aj dvojnásobne. Tešíme sa, že aspoň pár študentov prispelo do časopisu. Tentoraz sa všetky tituly ani nezmestili do obsahu.

Bližšia sa prázdniny a nám záleží, aby ste sa všetci zdraví vrátili v septembri. Preto sme zaradili aj článok o bezpečnosti v cestnej premávke. Vlastne sa to týka celého školského roka a vlastne celého života. Tak nech ten váš aj vďaka nám trvá čo najdlhšie.

V neposlednom rade prajeme všetkým študentom uvedeným na obálke, nech sa im podaria maturity a záverečné skúšky čo najlepšie a spomeňte si na nás aj po ukončení štúdia.

redakcia

Mladý štýl
študentský nepravidelník

Stredná odborná škola
Gemerská 1, Košice

Vydáva: **Stredná odborná škola, Gemerská 1, Košice**
Ročník XX. Číslo 2 Šk. rok 2013/2014

Vyrábala: Mihaľo [stm@post.sk] Web: <http://www.sosgemke.sk>
Tlač: VIENALA, Textilná 4, Košice E-mail: sosgemke@mail.telecom.sk



Správy z Gemerskej

Za druhý polrok školského roka sa toho stalo celkom dosť. 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.

PLESOVÉ ŠATY



Počas dvoch mesiacov študentky 2. a 3. ročníka pod vedením Ing. Aleny Mayer zhotovili šaty na ples pre Janku Kórdiakovú (viac o nej na webe www.jankakordiakova.sk), ktorá ich prezentovala na plese 24. 1. 2014.

Počas plesu sme mali v plesových priestoroch umiestnený školský banner a šaty so žltými kvetmi na figuríne. Na plese našu školu uviedla ako sponzora a tiež nahlas vyslovila, že šaty, ktoré má na sebe, jej šili študentky odevného dizajnu SOŠ Gemerská 1. Košice.

Aj takto chceme dokázať, že naši študenti odevného dizajnu dokážu pod odborným vedením aj zázraky.

(may)



2. ROČNÍK KONFERENCIE

„MÓDNI NÁVRHÁRI“

V stredu 22. januára 2014 sa konal 2. ročník školskej konferencie o módných návrhároch, ktorú organizovala pani učiteľka Erika Fertalová so študentmi odevného dizajnu. Teší nás, že sa do nej zapojili aj druháci.

Maja Luptáková z II. A podrobne predstavila život a tvorbu známej anglickej rebelky Vivienne Westwood.

Barbora Kustvánová z tej istej triedy nazvala svoj príspevok „Módny masaker“. Zamerala sa na tvorbu Garentha Pugh a na štýl steampunk, ktorý čerpá podnety z viktoriánskeho obdobia.

Pozornosť však bola upriamená hlavne na študentov štvrtého ročníka odevného dizajnu zo IV.H. Na základe inšpirácie módnym návrhom mali neskôr zhotoviť na praktickú časť maturitnej skúšky dva modely. Vivienne Westwood je veľmi obľúbená, lebo si ju vybrala aj Kristína Katreničová. Michaela Hudáková zvolila Dolce & Gabbana a Luba Macková vsadila na Paca Rabanne.

(fer)



NAJ RETRO NEVESTA

V rámci výstavy SVADOBNĚ DNI & BEAUTÉ agentúra LeRen organizovala na výstavisku Agrokomplex v Nitre na svadobnej výstave súťaž o NAJ RETRO NEVESTU. Bol to 3. ročník celoslovenskej súťaže kaderníkov a vizážistov.

Súťažilo 71 dospelých aj študentov v kategóriách kaderník, vizážista, návrhár. Študenti prišli z celého

Slovenska, spolu z 15-tich odborných škôl. Porota vybrala z 53 neviest v štýle RETRO tie najlepšie.

3. miesto získala Lenka Tresová - III. E trieda za účes a Lucia Lučaiiová - III. E za vizáž.

Na druhý deň pokračoval program kaderníčkou a vizážistickou prezentáciou. Na pódiu predviedlo svoju šikovnosť 14 kaderníkov. (Le-Ren)



INTERBEAUTY TROPHY 2014

V Bratislave sa 14. februára konala celoslovenská súťaž v účesovej tvorbe a dekoratívnej kozmetike študentov a dospelých.

ÚČESOVÁ TVORBA:

Súťažná disciplína: CRAZY SCHOOL

2. miesto - Lenka Tresová - III. E trieda

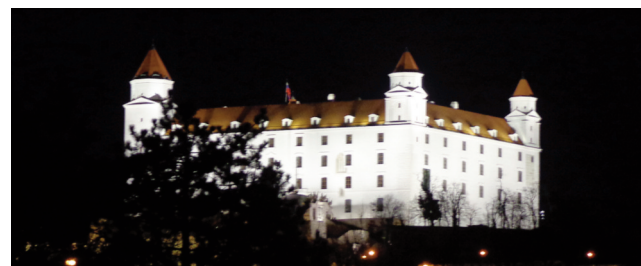
DEKORATÍVNA KOZMETIKA:

Súťažná disciplína: PURPLE WEDDING

1. miesto - Kinga Szalaiiová - IV. H trieda

2. miesto - Júlia Adamondyová - IV. H trieda

(kan)





KADERNÍČKY NA ŠKOLENÍ

Dňa 10. 2. 2014 sa uskutočnilo školenie firmy BES (Beauty & SCIENCE), ktoré viedol veľmi úspešný kaderník z Milána Sanerio Palma. Školenia sa zúčastnili žiaci III. E triedy a všetci sme mali možnosť oboznámiť sa a vidieť nové strihy a farebné kreácie.

Školiteľ nám veľmi ochotne odpovedal na všetky otázky týkajúce sa aplikácie farby REGAL ZERO.

Sú zaujímavé tým, že obsahujú výťažky z 5 červených plodov: jahody, maliny, granátové jablko, čerešne a brusnice.

Vyvrcholením boli ukážky spoločenských účesov, ktoré vytváral bez hrebeňa a akýchkoľvek pomôcok.

(žiачka III. E)



Zviditeľnili sme talentovky v Optime



PRAHA STOVEŽATÁ



Tento príspevok je trochu starší, minuloročný, ale keďže akcia bola fajn a miestečko sa našlo, bolo by škoda ju nespomenúť, navyše keď o nej napísala „účastníčka zájazdu“ vlastnou rukou. Vážim si vašu tvorbu, ktorej je strašne málo, tak som si dovoľil skutočne iba najnutnejšie úpravy interpunkcie a prahu som dal že Prahu a tak. Foto, bohužiaľ, nedorazilo.

Všetko začalo, keď sme sa zišli spolu na autobusovej stanici. Rozlúčili sme sa z rodinou a šli sme...

Cesta bola dlhá, veľmi dlhá bez wifi, ale všetko sa vyriešilo, keď sme vystúpili v Prahe na Florenci.... Vtedy košíkci vidláci navštívili veľký svet.

Prvá cesta viedla na intrák, teda na kolej Petrská, kde sme si vyložili kufre a šli sme na obchádzku po Prahe ...

Prvá cesta viedla na staromák (Staromestské nám.), videli sme Karlov most, stenu Johna Lenonna....

Potom sme sa podelili a ubytovali sme sa na koleji.

Po krátkom spánku sme šli k orloju a mali sme rozchod

Potom sme sa vybrali spať na kolej

Niektorí sa vypískali a šli spať, zvyšok jel pařit.

Druhý deň sme sa mali stretnúť o 9. pred intrakom. Potom sme šli na Vyšehrad a na Pražský hrad. Keď sme sa vrátili na intrak, najedli sme sa a podobne nevyhnutnosti. Večer sme sa stretli pred kolejou a šly sme na Havlovo nádraží, k orloju. Večer sme sa rozdelili na dva skupiny - jedny si šly pozrieť nočnú Prahu a druhy šly pařit na intrák. Posledný deň sme sa šly pozrieť na židovské mesto a potom uz boly nákupi. Potom sme sa pozbieraly a šly sme sa chystať domov. Každý si našiel svoje, každý si Prahu obľúbil - vidlakom sa v Prahe páčilo.

(Text: niekto, grafika: LP-production.xf.cz)

VALENTÍN

V škole...

Pani riaditeľka chcela trochu obzvláštniť sviatok sv. Valentína, ktorý je známy aj ako sviatok zamilovaných. No a keďže červená farba je aj symbolom lásky, presvedčila celú školu, že ak v ten deň, piatok 14. februára, príde celá trieda aspoň s jedným kusom červeného oblečenia, odpustí im poslednú vyučovaciu hodinu. No a aby si dostala svojmu slovu, tak si splnenie úlohy aj skontrolovala.



(mih)

...a v Optime

kde sme sa s našimi modelmi zúčastnili Valentínskej fitness show.





RADOVAN BAJUS - 2. a 3. miesto

MEDZINÁRODNÁ SÚŤAŽ ŠTUDENTOV A DOSPELÝCH SÚŤAŽ V ÚČESOVEJ TVORBE A DEKORATÍVNEJ KOZMETIKE „POHÁR ZRUČNOSTI 2014“ MIŠKOLC

Súťaže, ktorá sa konala 16. 3. 2014, v nedeľu, sa zúčastnilo 10 študentov našej školy, štyria súťažili v účesovej tvorbe a šiesti v dekoratívnej kozmetike.

Z toho šiesti študenti sa umiestnili v prvej trojke, takže vynikajúci úspech na medzinárodnom fóre.

13 študenti sa zúčastnili akcie ako diváci, akcia pre nich bola zdrojom kreatívnych nápadov a inšpirácie do budúcnosti.

ÚČESOVÁ TVORBA:

Súťažná disciplína: PÁNSKY TRENDOVÝ ÚČES

2. miesto - Radovan Bajus - III. D trieda

Súťažná disciplína: PÁNSKY ÚČES Z DLHÝCH VLASOV

3. miesto - Radovan Bajus - III. D trieda

Súťažná disciplína: PÁNSKY KLASICKÝ ÚČES

3. miesto - Linda Shala - II. D trieda

(Odborná pomoc u všetkých: Bc. Dana Štadlerová)



Zľava: Radovan Bajus, Bc. Dana Štadlerová, model



Zľava: Jaroslava Ďžadžovská, Linda Shala a Radovan Bajus s modelmi

DEKORATÍVNA KOZMETIKA:

Súťažná disciplína: FANTAZIJNÉ LÍČENIE V ŠTÝLE
VASARELYHO

1. miesto - Regina Heringová - IV. H trieda

3.miesto - Monika Strompová - IV. H trieda

Súťažná disciplína: PRÍLEŽITOSTNÉ LÍČENIE V ŠTÝLE
VASARELYHO

2. miesto - Júlia Adamondyová - IV. H trieda

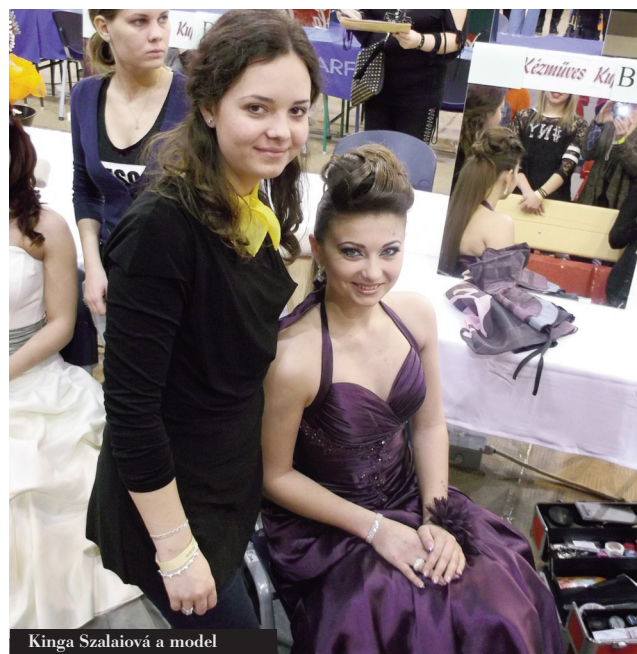
3. miesto - Kinga Szalaiová - IV. H trieda

(Odborná pomoc u všetkých: Mgr. Adriana Bártfaiová)



Júlia Adamondyová a model

Veľké poďakovanie patrí všetkým študentom, ktorí sa súťaže zúčastnili a samozrejme i všetkým majstrom odbornej výchovy, ktorí sa podieľali na príprave študentov na túto súťaž. Taktiež všetkým účastníkom akcie za skvelú atmosféru počas celého dňa. (kan)



Kinga Szalaiová a model



Exkurzia za prírodou

Uškutočnila sa 18.marca počas pekného snečného dňa. Na návštevu do Botanickej záhrady v Košiciach sa vybrali žiačky I.D triedy s pani profesorkou Talánovou. Väčšinu žiačok zaujali už na začiatku rôzne druhy malých či veľkých rýb. Mali sme možnosť vidieť aj nejaké tie orchidee, ktoré zostali z výstavy. Prechádzali sme sa pome-



dzi rôzne druhy rastlín a pani profesorka nám rozprávala rôzne zaujímavosti. Bola našou sprievodkyňou. Vybrali sme sa aj k zvieratkám. Mali sme možnosť vidieť tam zajáčiky, prasiatka, andulky, kozičky a aj iné druhy.Sme vďačné pani profesorku, že nás zobrala na takéto potulky našou Botanickou záhradou a mali sme možnosť spoznať rastliny z kadejakých kútov sveta.

Vanesa Hlubeňová I. D

MAJSTROVSTVÁ SR V ÚČESOVEJ A DEKORATÍVNEJ TVORBE

Medzinárodná súťaž, Nové Zámky - 13. apríl 2014

Súťaže sa zúčastnili študenti i dospelí zo Slovenska, Českej republiky, Maďarska a Rumunska.

Akcie sa zúčastnilo 16 študentov a 4 majstri odbornej výchovy, našu školu reprezentovalo 7 súťažiacich v štyroch súťažných kategóriách:

Dekoratívna tvorba:

Súťažná disciplína: „NEVESTA JARI“

1. miesto - Regina Heringová - IV. H (foto vľavo)
3. miesto - Monika Strompová - IV. H (foto vpravo)

Odborná pomoc pri príprave: Mgr. Adriana Bártfaiová



Súťažná disciplína:
„STAGE MAKE-UP“

3. miesto - Kinga Szalaiová - IV. H (foto vľavo)

Odborná pomoc pri príprave: Mgr. Adriana Bártfaiová

Účesová tvorba:

Súťažná disciplína:
„TRENDOVÝ STRIH“

2. miesto - Jaroslava Džadžovská - II. D (foto vpravo dole)

Odborná pomoc pri príprave: Bc. Dana Štadlerová



Módna línia mladých 2014

MML 2014 – medzinárodná súťaž mladých odevných dizajnérov sa konala 11. 4. 2014 v Prešove. Súťaže sa zúčastnilo 19 škôl a predviedlo sa 530 modelov.

Súťažilo sa v ôsmich kategóriách:

1. Voľná odevná tvorba
2. Scénická a historická odevná tvorba
3. Bielizeň a plavky
4. Športové odevy
5. Zvrchníky
6. Módné doplnky
7. Vychádzkové odevy
8. Spoločenské odevy



Naši odevní dizajnéri sa prihlásili so šiestimi kolekciami:

- | | | |
|---------------------|--------------------------------------|---|
| 1. Tradície | odevný dizajn IV.H | I. Voľná tvorba |
| 2. EVA | Barbora Kusztvánová, Mária Luptáková | II. Scénická a historická odevná tvorba |
| 3. Creative | Patricia Krišková | V. Zvrchníky |
| 4. Storm | odevný dizajn III.I | VII. Vychádzkové odevy |
| 5. Behind the black | Dávid Bolscó | VIII. Spoločenské odevy |
| 6. Corset´s fashion | odevný dizajn II.A | VIII. Spoločenské odevy |



V prvej kategórii Voľná odevná tvorba v konkurencii 35 kolekcii sme s kolekciiu **TRADÍCIE** získali **3. miesto**. Kolekcia vznikla pod dohľadom Ing. Aleny Mayer, Mgr. art. Štefánia Gajdošovej a Ing. Agáty Gunárovej.

V piatej kategórii Zvrchníky Patricia Krišková z III. I so svojou kolekciiu **CREATIVE** získala **2. miesto**. Na vznik a tvorbu tejto kolekcie dozerala Ing. Alena Mayer.

MML v Prešove sa zúčastnilo 25 študentov a 4 pedagógovia.
(may)

FRANCÚZSKO

Odborná exkurzia do Francúzska.

V dňoch od 22. 4. - 29. 4. 2014 sa žiaci z odborov kaderník, kozmetik, kozmetička-vizážistka zúčastnili odbornej exkurzie v mestách MARSEILLE - BARCELONA - MONTSERRAT - VERONA.

Odchod bol v utorok 22. 4. 2014 do mesta MARSEILLE.

V stredu sme navštívili krásne mesto MARSEILLE kde sme absolvovali prehliadku remeselnej výroby mydla - la Savonnerie Marseillaise de la Licorne, marseilské mydlo. Po návšteve výroby mydla sme sa pomalým krokom presunuli k prístavu VIEUX PORT, kde nás ovanula aróma čerstvo vylovených rýb. Odtiaľ sme sa malebným vláčikom vyviezli ku chrámu NORTE DAME DE LA GARDE.

Vo štvrtok sme sa klimatizovaným autobusom previezli do Španielska na krásne slnečné pobrežie Costa Brava so zástavkou v AIX-EN - PROVENCE. Neskôr naša prehliadka pokračovala v malebnom mestečku FIGUERES, kde sme si pozreli krásne a známe múzeum SALVADORA DALIHO. Odtiaľ sme sa presunuli s našimi šoférmi Petkom a Lubošom do prímorského letoviska Lloret de Mar, kde sme sa po dlhej a vyčerpávajúcej ceste ubytovali.

V piatok nás vítala slnečná a očarujúca BARCELONA. V Barcelone sa nachádza najznámejšia katedrála SAGRADA FAMÍLIA, ktorá svojou originalitou a veľkosťou upúta každého návštevníka s celého sveta.

Srdcom Barcelony je bulvár LAS RAMBLAS a mohutná socha KRIŠTOFA KOLUMBA.

Najviac, čo sme v Barcelone očakávali, bol sen každej z nás vidieť futbalový štadión NOU CAMP (FC BARCELONA).



Sobota zamenala návštevu najznámejšieho pútnického miesta MONTSERRAT - možnosť návštevy Benediktínskeho kláštora a Baziliky Panny Márie so sochou ČIERNEJ MADONY.



Nedeľa. TENTO deň bol najkrajším dňom pre všetkých, lebo svojou atmosférou sa stretávali slnko, more, lesk a elegancia „veľkého“ sveta. Všetky sme nachytali bronz pri úžasnom, čistom, modrom mori. Krásne more nám obmývalo nohy a veľké vlny nám očistili nielen nohy ale aj dušu.

V pondelok sme prišli do Verony. Nasledovala prehliadka mesta - PIAZZA DELLE ERBE, radnica, Dóm Rómea a Júlie a najkrajší balkón, pod ktorým sme si vyznavali lásku, aby nám dlho vydržala. Hoci nám vo Verone pršalo, aj tak by sme sa tam určite vrátili a dúfame, že sa tam ešte vrátíme.



Vo večerných hodinách po upršanom dni sme zasadli do autobusu, ktorý nás šťastlivo dopravil domov.

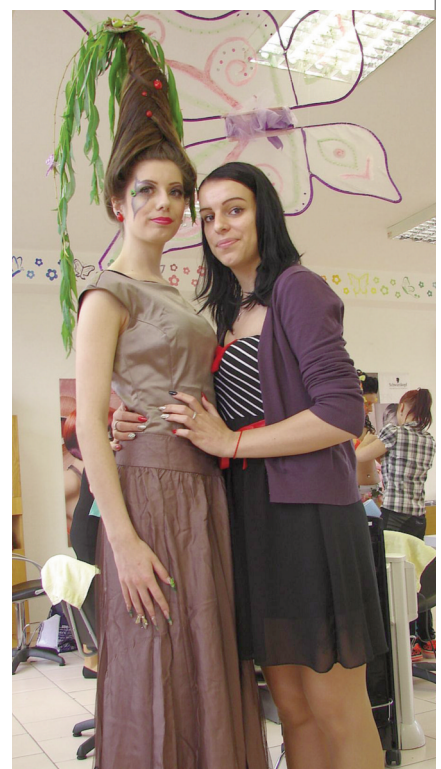
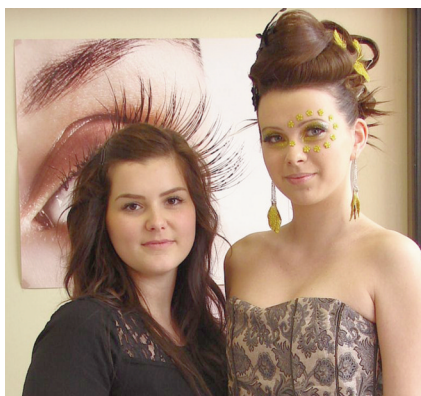
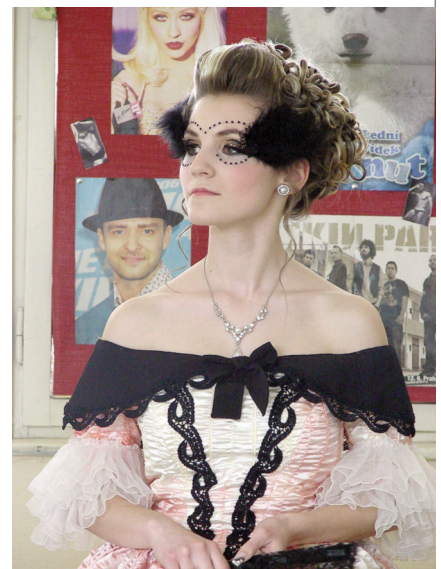
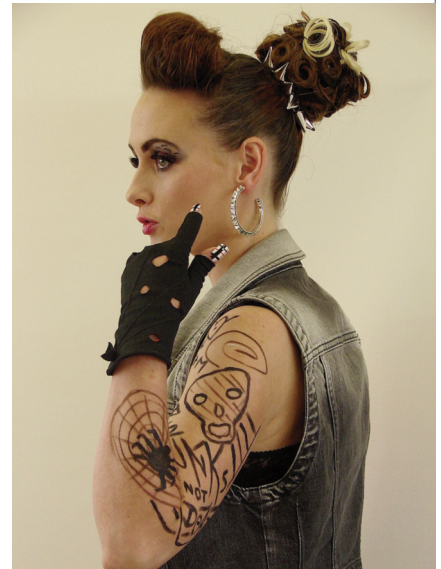
(Text a foto: hri)

Nadstavbárky sú majstri svojho remesla

To, že je to skutočnosť dokazovali práve pri praktickej časti maturitnej skúšky. Modelky boli upravené veľmi zaujímavovo a kreatívne a profesionálne podľa toho, ktorú tému si dievčatá vytiahli. Česali a dotvárali celkovú vizáž na tému „Záhradná slávnosť“, „Ples v opere“, „Maškarný bál na hrade“, „Punková nevesta“, „Gejša“.

Želáme im, aby svoju profesionalitu dokázali aj vo svojej budúcej kariére.

PhDr. PaedDr. Erika Fertalová, PhD.



VERONIKA SA ZASTAVILA TESNE PRED FINÁLE

V súťaži finančnej gramotnosti sa konala Finančná akadémia na našej škole – bol to vzdelávací cyklus šiestich lekcí pre študentky IV. G. A priniesla svoje „ovoce“. Úspechom v celoštátnej súťaži FINANČNÝ KOMPAS.

Lekcie prebiehali na našej škole od 23. októbra do 4. decembra 2013. Táto akadémia sa realizovala v maturitnom ročníku školy už druhý krát. Prvý krát v januári a februári 2013. Lekcie vychádzali z Národného štandardu finančnej gramotnosti a boli zamerané na plánovanie osobných financií, investovanie, sporenie, hypotéky, dôchodky a poistenie. Každá lekcija trvala 90 minút.

Finančná akadémia pripravovala maturantky aj na súťaž. Do 1. otvoreného on-line kola súťaže FINANČNÝ KOMPAS v termíne 15. 1. - 22. 2. 2014 sa zapojilo 21 študentov III. A a IV. G zo študijného odboru obchod

a podnikanie. Z nich Veronika Rafflesbergová zo IV. G postúpila do 2. kola, ktoré prebiehalo od 10. 3. do 9. 4. 2014. Toto kolo už bolo uzavreté len pre 500 najúspešnejších riešiteľov 1. kola súťaže s pomedi tisícok súťažiacich študentov z celého Slovenska. K postupu medzi 20 finalistov v Bratislava jej chýbal už len krôčik. No aj tak Veronike blahoželáme k úspešnému účinkovaniu v súťaži a reprezentácii našej školy.

Tieto aktivity boli realizované v úzkej spolupráci s pracovníkmi a lektormi z Nadácie PARTNERS.



jac

Múzeum Vojtecha Löfflera

V jeden piatkový deň sa žiačky I.D triedy s pani profesorkou Talánovou vybrali do divadelného sveta. Navštívili sme múzeum, kde boli výtvyry otca- Jána Hanáka a dcéry- Danice Hanákovéj. Dozvedeli sme sa niečo o ich živote. Ján Hanák vyštudoval odbor scénografie, ktorý vo svojom živote rozvíjal, pôsobil aj v Štátnom divadle v Košiciach ako scénograf. Jeho dcéra Danica Hanáková študovala scénografiu a kostýmové výtvarníctvo. Takisto ako jej otec pôsobila aj ona v Štátnom divadle v Košiciach ako scénografka a kostýmová výtvarníčka. Z ich života a tvorby nám porozprávala okrem sprievodkyne niečo zaujímavé aj pani profesorka. Mali sme možnosť vidieť mnohé kostýmy a ich návrhy, obrazy. No bolo sa na čo pozerat.



Bola tam aj zavesená opona, ktorá sa používa do dnes. Krajšiu hodinu technológie sme nemohli mať. Pani profesorka vybrala veľmi dobre. Veľmi pekne jej za to ďakujeme.

Vanesa Hlubeňová I.D

VŠETKY JEHO DETI

Boli sme na filme, ktorý zaujal

Vutorok 8. apríla 2014 sme sa vybrali do kina. Aj keď naša účasť nebola veľmi početná, bolo nás päť, spoločne sme strávili príjemný večer. Akciu mala pod záštitou pani učiteľka E. Feralová a ponúkla ju v rámci Žiackej školskej rady. Stretli sme sa pred devätnástou hodinou v obchodnom centre Optima.

Film nebol žiaden hollywoodsky trhák. Bol síce dosť akčný, ale z iného súdka ako večerné filmy z bežnej ponuky. Hlavnou postavou je rímskokatolícky kňaz Marián Kuffa, ktorý pôsobí v obci Žakovce v okrese Kežmarok a „všetky jeho deti“. To je zároveň aj názov tohto dokumentárneho filmu. Hodina a pol, ktorú sme strávili v tmavej sále kina, nebola ani pre jedného z nás stratou času. Život ľudí, aký sme videli v dokumente, sme si dovedy nedokázali ani len predstaviť.

Dej sa odohráva v rómskych osadách v Žakovciach a okolí. „Svojim deťom“ tento jednoduchý, no zároveň veľmi silný kňaz, pomáha ako môže. Opravovať a postaviť dôstojné príbytky je jednou z jeho najčastejších aktivít v osadách. Poskytuje im starostlivosť a lásku vo všetkých ich potrebách a problémoch. Často sa za svoju dobrotu



a starostlivosť nedostane vďaka, ale hanlivé slová, vyhrážky a niekedy aj fyzický útok. No nevzdáva sa! Svojou láskou ukazuje lásku Boha, ktorý nás miluje, aj keď si to svojim správaním nezaslúžime. Bieda a špina, v ktorej žijú naši spoluobčania, nie je len hanbou pre nich, ale aj pre náš štát a pre každého jedného z nás...

Prečo? Urobili sme niekedy niečo, aby sme zmenili túto situáciu, alebo aspoň podporili slušných Rómov? Možno si povieme, že nezmeníme ekonomický či sociálny problém. No keď nás bude viac a viac, ktorým bude ležať na srdci život ľudí okolo nás, začne sa niečo meniť aj v našej spoločnosti. Záleží na každom jednom konkrétnom skutku. Preto veľmi odporúčame, aby ste si pozreli tento film. Snáď nenechá Vaše srdce zatvrdnuté a možno Vám pomôže pochopiť veľa vecí zo života a kultúry Rómov.

Okrem Rómov sa Marián Kuffa venuje aj ďalším ľuďom na okraji spoločnosti. V Žakovciach založil Inštitút Krista Veľkňaza, kde pomáha chorým, postihnutým, bezdomovcom, deťom z rozvrátených rodín a ústavov, sirotám, starým, slobodným matkám a všetkým núdnym, ktorí to potrebujú. A aké je jeho životné motto? „MILUJTE LUDÍ TAKÝCH, AKÍ SÚ, ČÍM MENEJ SI TO ZASLÚŽIA, TÝM VIAC ICH MILUJTE. NEMILUJTE ICH PODĽA VEĽKOSTI ICH ZÁSLUH, ALE PODĽA VEĽKOSTI ICH POTRIEB!“ (Kuffa, 1992) *Rado Bajus, III.D*



Naša škola sa zapája aj do života mesta prostredníctvom svojich učiteľov a študentov. A že je čo ukázať z našej práce, svedčia aj prehliadky na Hlavnej ulici alebo účasť našich modelov predvádzaných našimi modelkami na Galavečere pri príležitosti ukončenia osláv Dní mesta Košice.

Zo sprievodného slova Ing. Mayer (upravené):

Študenti v rámci módnjej prehliadky predviedli modely vytvorené odevnými dizajnérmi. Na celkovej vizáži manekýnok spolupracovali spolužiačky z odborov kaderník, kozmetička a vizážistka.

Kolekcia Color, je výrazne farebná a jej veľkou prednosťou je variabilita. Možno niektorý model splní Vaše predstavy o vhodnom outfite na najbližšiu spoločenskú udalosť.

Kolekciu Corset´s fashion navrhli a zhotovili odevní dizajnéri II. A. Téma tejto kolekcie je korzet. Študenti sa pohrali s rôznymi materiálmi, farbami a štruktúrami. Pozrite sa na výsledok ich tvorby.

V treťom vstupe sa predstavili odevní dizajnéri s športovou kolekciou pod názvom Ilúzia, s ktorou Martina Belušová získala na Módnej línii mladých 3. miesto.

Kolekcia Vivienne Westwood Antónie Petákovkej fádnu sivú oživila kontrastnými materiálmi a doplnila zaujímavými potlačami.

Kolekciu Creative navrhla a zhotovila Patrícia Krišková. V súťaži Módna línia mladých 2014 získala 2. miesto. Čierne zvrchníky spestrila farebnými goliermi. Možno by ste si niektorý model aj obliekli.

(Text: mih, may, Foto: may)



DEŇ NARCISOV 2014

Je za nami 18. ročník verejno-prospešnej finančnej zbierky „Deň narcisov“, ktorý sa konal dňa 11. apríla. Do tejto zbierky bolo v Košiciach a okolí zapojených 943 dobrovoľníkov. Vďaka nim sa celkovo vyzbieralo 52 288, 05 Eur!

Aj naša škola sa aktívne zapojila do zbierky s týmito dobrovoľníčkami z I. NSA: Halušková, Ternerová, Horváthová J., Tomková, Poráčová, Ružinkovičová, Novotná, Funtalová a zo IV. G: Kirnerová, Szapolová, Pálfiová. Do košickej zbierky sme prispeli sumou 542,15 Eur. Im, ako aj všetkým, ktorí prispeli do zbierky, patrí vďaka.

Vďaka výnosu zo Dňa narcisov bude Liga proti rakovine môcť naďalej organizovať projekty pre onkologických pacientov, ich rodiny, sprevádzať pacientov pri ich liečbe a znovuzaradení sa do bežného života v Centrách pomoci, pri rekondičných pobytach, podporovať onkologických pacientov v hmotnej núdzi, financovať tábory pre detských onkologických pacientov, finančne pomôcť mnohým organizáciám či nemocniciam pri zlepšovaní podmienok starostlivosti o pacientov a mnohé iné. Ak ste prispeli, môže ich činnosť sledovať počas celého roka s dobrým pocitom, že na tom všetkom máte podiel i vy. Vďaka!

(sla, mih)


 LIGA PROTI RAKOVINE
 Centrum pomoci LPR, Paulínyho 63, Košice

POĎAKOVANIE

za aktívnu účasť a spolupodieľanie sa na finančnej zbierke Deň narcisov 2014, ktorá sa uskutočnila 11.04.2014.

Celkový výnos zbierky predstavuje v Košiciach a okolí sumu **52.288,05 EUR**

Spoluorganizátor: **STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
GEMERSKÁ 1
040 11 KOŠICE**

sa na tejto zbierke podieľal vyzbieraním finančných prostriedkov v celkovej sume **542,15 EUR**


 V Košiciach, 24.04.2014

Kováčová!
 Ing. Eva Kováčová
 výkonná riaditeľka LPR SR

Slatina
 Ing. Ľubica Slatina
 koordinátor zbierky Deň narcisov 2014 pre Košice

Výnos z finančnej zbierky bude použitý podľa rozhodnutia Generálnej rady LPR a na základe Stanov LPR na služby a aktivity v prospech onkologických pacientov, na podporu medicínskych a výskumných projektov, na podporu vzdelávacích a informačných projektov.

ĎAKUJEME!

ŠKOLENIE V SPIŠSKEJ NOVEJ VSI

Dňa 13. 5. 2014 sa uskutočnila v Spišskej Novej Vsi v Centre odborného vzdelávania veľmi podnetná akcia, ktorú viedla p. Barbora Krištofičová. My, žiaci I. NSA, sme sa na



nej zúčastnili v počte 23. Naša hojná účasť na tomto podujatí je odôvodnená, pretože má možnosť vidieť celý postup tvorby spoločenského účesu - tzv. výčesov, čo je pre nás prínosom nielen do ďalšej praxe.

I. NSA



Stredná odborná škola, Gemerská 1, Košice

KomPrax

(Ako zrealizovať svoj vlastný nápad alebo niečo o projekte KomPrax na našej škole)

Čo je to KomPrax je už pomerne známe medzi študentmi - stredoškólakmi aj v Košiciach. Vedia to aj cez facebook, od svojich známych, priateľov z iných škôl, ...

Možnosť stretnúť sa cez víkendy s inými študentmi niekde na chate v príjemnom rekreačnom prostredí, zabaviť sa, zasúťažiť, zažiť niečo nové, ...

Každý tam ide s tým, že tam bude určite sranda, zábava, žiadna nuda a otrepané frázy, ..aj večer, a že bude mať spracovať nejaký menší ale skutočný projekt, niečo obnoviť, upraviť, vymalovať, že si to sám zrealizuje aj s kámošmi, že na KomPrax víkend mu všetko vysvetlia, čo potrebuje, ako má spracovať dokumentáciu, odkiaľ môže zohnať financie na uskutočnenie svojho zámeru - svojich predstáv,...

A tak v rámci predmetu prax po prvý krát využilo možnosť uskutočniť svoje nápady a aj podporiť rozvoj študentskej firmy päť študentiek z II. A triedy. Vedeli, že budú potrebovať venovať KomPraxu čas navyše, aj aspoň dva víkendy mimo domova...



Ako to začalo?

Na hodine praxe počas riešenia otázok študentskej firmy som študentkám ponúkol účasť na marcovom KomPrax víkend v Hoteli Biele Studničky pri Dargove.

Prihlásilo sa ich hneď deväť. No keď zväžili všetky pre a proti účasti na akcii, nakoniec ostalo päť "statočných". Adriana Balážová, Štefánia Bartshová, Nikola Pipolyová, Veronika Sasaráková, Daniela Špilková.

Adriana zo zdravotných dôvodov 1. víkend KomPrax absolvovala neskôr so skupinou bývalých spolužiakov.

Prvé víkendové stretnutie bolo najmä o vzájomnom spoznávaní, tímovej práci, kopa srandy, rôzne hry. To všetko smerovalo k tomu ako si vybudovať vlastný tím spolupracovníkov. A skvelé boli aj obe lektorky.

Nároky stúpajú

Druhý Komprax víkend, ktorý sa uskutočnil na Zemplínskej Šírave bol už náročnejší. Bolo potrebné už prísť s vlastným nápadom, ktorý sa neskôr uskutoční. Ten vlastný nápad je azda najnáročnejšia časť celého KomPraxu. A popri tom študent realizuje všetky tie veci - administratívu projektu, ktoré by realizoval pri „veľkom“ projekte, s oveľa vyššími objemami peňazí. Popisy projektu, stav

pred, po realizácii projektu, vypisovanie rôznych formulárov. Urobenie fotodokumentácie o celej akcii.

Štefánia sa rozhodla pre zútlunenie priestorov študentskej firmy a aj ich vlastného študentského bufetu. Všetko si musela do podrobností premyslieť a naplánovať. Svoj zámer v študentskej firme prerokovala najprv s pani riaditeľkou školy. Tá jej dala tiež niektoré rady ako na to celé ísť, ako môže škola pomôcť hoci aj pri nakupovaní farieb, tapiet, občerstvenia. Že svojimi skúsenosťami pomôže aj pán školník. A keďže sa blížil čas prezentácie Štefaninho zámeru mini projektu na ďalšom KomPrax víkend, spresnil sa termín nákupu farieb, tapiet, a dni kedy sa budú priestory študentskej firmy maľovať, tapetovať. Štefánia zorganizovala spolužiačky, a dali sa do práce. Najprv bolo všetko teba z miestnosti vypratať, potom nastalo maľovanie, tapetovanie. K dispozícii má Štefánia celkovo 200 EUR na svoj projekt. Ale nie naraz. Najprv čakala niekoľko týždňov, kým jej organizátori projektu Komprax zaslali na účet 160 EUR. Na zvyšných 40 EUR si musela nájsť darcu, sponzora. Toho našla vo vedení našej školy. Škola je poskytla 40 EUR, tie vráti po záverečnom vyúčtovaní celého svojho projektu. Vďaka podpore pani riaditeľky študentská firma získala navyše nové vybavenie nábytkom, stoly, stoličky, pracovný stôl pre počítač, záclonu. S tým ani vopred Štefánia neuvažovala, neplánovala. A o tom sú aj študentské mini projekty KomPrax.

**len škola nestačí,
uč sa na vlastnej koži**

Načo mi je KomPrax

Podľa slov jednej z účastníčok: „Naučilo ma to neskutočne veľa vecí, ktoré mi pomáhajú doteraz, spoznala som ľudí, ktorí ma vykopli omnoho vyššie, mám na to diplom a - viem požiadať o projekt a sama si ho vypísať! veď to je super ! svet projektovania strašne moc otvára obzory, lebo si začneš uvedomovať, že niektoré veci sa fakt dajú zmeniť“

A tie veci kolo seba môžete meniť predsa aj aj vy.

Stačí skvelý nápad, skupina priateľov, spolužiakov, trpezlivosť pri spisovaní formulárov a zaregistrovať sa do projektu KomPrax.

Národný projekt KomPrax – Kompetencie pre prax realizuje IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže a je zameraný na podporu kvality práce s mládežou prostredníctvom neformálneho vzdelávania.. Zámerom projektu je umožniť mladým ľuďom nadobudnúť také kompetencie, ktoré im nedokáže poskytnúť prostredie školy v dostatočnej miere a potrebujú ich pre úspešné uplatnenie sa na trhu práce. Vďaka pozitívnej skúsenosti zároveň národný projekt motivuje mladých ľudí ďalej na seba pracovať a tým si rozvíjať najmä sociálno-osobnostné zručnosti (tzv. soft-skills), ktoré sú kľúčové pre úspešné uplatnenie sa v praxi.

Viac informácií: <http://www.iuventa.sk/sk/komprax/O-narodnom-projekte.alej>

(jac)

Zo zápisníka učiteľov telocviku

Športové súťaže a aktivity 2014 pod vedením Mgr. Blanára

24. 4. 2014 sa žiaci našej školy zúčastnili prípravného hokejového zápasu Slovensko - Fínsko v Steel Arene.

16. 4. - žiaci 1. a 2. ročníka mali účelové cvičenie v košickom rekreačno-relaxačnom areáli Anička. Obsah výcviku bol splnený.

Pri príležitosti Dňa Zeme a pod záštitou Ministerstva životného prostredia sa aj naša škola zapojila do akcie Vyčistíme si Slovensko. Do akcie sa zapojili triedy I. I, II. D, II. A, 3. D, I. NSA.

Dievčatá našej školy sa zúčastnili súťaží:

22. 2. - hádzaná dievčatá - získali 2. miesto v skupine. Hrali: Barborišová, Horovčáková (1. ročník), Gombošová, Smetanová R., Vernarská, Zajacková (2. r.), Balogová, Šišková (3.r.), Rafflesbergova (4.) a Smetanová M. (2. NSA)

7. 5. - regionálne kolo v atletike na atletickom štadióne TUKE v rámci SASŠ. Zúčastnilo sa 9 dievčat a 1 chlapec.

Umiestnenie:

A. Tkáč, III. A - oštep: 5. miesto,

P. Novická, III. A - guľa: 6. miesto,

M. Gombošová, II. D - 200 m: 7. miesto.

Športové súťaže pod vedením Mgr. Ballayovej

17. 2. - badminton dievčatá - regionálne kolo, hala na Južnej triede. 10. miesto - Michaela Balogová z III. E.

12. 3. - volejbal dievčatá. regionálne kolo stredných škôl - 4. miesto v skupine. Zúčastnili sa žiačky Turoková, Tóthová, Hüterová, Vernarská, Deržáková, Sekešiová, Balogová, Čikovská, Palková, Rigová, Lacková.

20. 5. generálka na štvorylku v školskej telocvični, cca 105 žiakov. Vystúpenie v meste 23. 5. Ide o žiakov všetkých ročníkov okrem končiacich, ktorí sa dobrovoľne prihlásili a chcú tancovať.

(Foto: FB Qcompu, kde nakupujeme)



Na záver odporúčanie pre zdravie:

Nesedte veľa za počítačom. V škole sa nasedíte dosť. Dnešné deti sú menej pohyblivé, prirodzená pohyblivosť im chýba, sú menej obratné, majú menej koordinované pohyby, čo súvisí potom aj s nárastom úrazov, hovorí učiteľ TV niekde na Slovensku. S pohybom súvisí aj zdravá strava s vysokým obsahom zeleniny a budete sa cítiť oveľa lepšie. Pekné prázdniny!

(bal, bla, int)

Čo prezrádzajú nechty

Zdravé a pestované nechty i ruky sú našou vizitkou. Vypovedajú mnoho o našom životnom štýle, o profesii, ktorú vykonávame a tiež o našom zdravotnom stave.

Rohovitá doštička chráni konce prstov pred zranením a funguje rovnako ako náčinie pri niektorých úkonoch (napríklad na uchopenie nejakého predmetu, ale i na obranu). Tvar a kvalitu nechtov ovplyvňujú genetické faktory, v priebehu života sa však na ich vzhľade podpisuje naša strava, rôzne choroby, práca s organickými rozpúšťadlami, farbami, saponátmi a pod. Ruky, respektíve nechty, sú často prvú, čo si všimneme na človeku pri zoznamovaní. Upravené čisté nechty nás krášia a svedčia o tom, že sa o seba staráme a zrejme podobne starostlivo budeme pristupovať i k iným veciam.

Ak nechty vykazujú nejaký defekt, ktorý nie je dedičný,



prezrádzajú niečo o zdraví. Kým biele škvrny väčšinou neznamenajú nič vážne, hnedočierné podlhovasté pásy môžu signalizovať melanóm, väčšia hnedo-červená škvrna môže poukazyvať na problémy s obličkami. Žlté nechty môžu byť dôsledkom fajčenia, častejšieho používania tmavých lakov, alebo môžu byť zasiahnuté plesňovým ochorením.

V niektorých prípadoch môžu naznačovať i vážnejšiu chorobu, preto je dobré konzultovať zdravotný stav s odborníkom. Modrastý nádych môže prezrádzať intoxikáciu alebo nedostatok kyslíka v organizme. Ak sa nechty lámú a štiepia, príčinou môže byť časté umývanie a používanie saponátov alebo častejšie používanie odlakovača. Tento stav môže byť tiež príznakom nedostatku vitamínov B (pozitívny vplyv na kvalitu a rast vlasov a nechtov má panthenol, resp. kyselina pantothenová, látka zo skupiny vitamínov B), vitamínu A alebo vápnika a železa. Občas lámavosť nechtov naznačuje ťažkosti so štítnou žľazou.

Nechty prehnuté ako lyžička vznikajú pri častom používaní dráždivých umývacích a pracích prostriedkov, signalizujú tiež chudokrvnosť a nedostatok železa, vápnika či vitamínu C. Paličkovitý vzhľad nechtov sa často vyskytuje u ľudí s ochorením pľúc.

Existuje rad ďalších príznakov, ktoré môžu súvisieť s nedostatkom živín, prebiehajúcim zápalovým procesom v tele, prípadne odkazovať k nejakému vážnejšiemu zdravotnému problému, ktorý dok odhaliť iba dôkladné odborné vyšetrenie. Niekedy si však poškodenie nechtov privodíme len nesprávnou manikúrou alebo používaním dráždivých umývacích prostriedkov a častým odstraňovaním laku. Ako sa správne starať o ruky a nechty poradí skúsená manikérka. V prípade dlhšie trvajúcich ťažkostí alebo pri pochybnostiach o svojom zdraví je potom vhodné navštíviť dermatológa.

Zdroj: ...a voní zdravím, č. 1, apríl 2014

Gemerská

Belyová Bibiána II. D

*Našu školu Gemerská nazývame,
Skvelých učiteľov v nej aj máme.
Pani vrátnička nás cez prestávky sleduje,
Na pána školníka jedným očkom pokukuje.*

*Pred budovou školy sa nepíše, nefajčí,
Hneď vám dajú pokutu meskáči.
Každé ráno máme žatne otvorené,
Pani Švábová si počká až kým sa všetci neprezujuje-*

me.

*Prvú hodinu 7:30 začíname,
Na poslednú chvíľu všetci dobiehame.
Na prestávky nám ľudovečky som tam hrajú,
Poniektorý si aj zo zvonení zaspívajú.*

*O dvanástej na obed každý uteká,
Na nás všetkých už čaká vedúca Iveta.
Celý deň nám zbehne tak rýchlo,
Ach, až ma v boku píchlo.*

*Osem hodín my zvykneme mať,
Po šiestej hodine domov utekať.
Bez prepustky sa von nedostaneme,
Niekedy si ich aj samy podpisujeme.*

*Našu školu 350 žiakov tvorí,
Z toho jedenást chlapcov k nám chodí.
Jano s Danom na schodoch vždy sedia,
Stále niečo fajnšie jedia.*

*V našej škole sa veľa naučíš,
Za kaderničku a kozmetičku sa vyučíš.
Obchod a podnikanie tu máme tiež,
Odevný dizajn, tam si vezi pošíješ.*

*Všetci už niečo o našej škole viete,
Nechám vás lebo ten obed ani nedožete.
Túto báseň by som mala už skončiť,
O chvíľu nám bude zvonieť.*

Vidieť a nadchnúť sa

(Maturita - opis pekného mesta/miesta)

Deň sa striedal s nocou. Ťažké sivé mračná viseli nad zemou tak nízko, akoby o chvíľu mali spadnúť a roztrieštiť sa ako malé úlomky skla. Blesky prudko bičovali oblohu. Boli jasné a rýchle ako dostihové kone.

"Andrea!", skríkla som. "Zaspali sme!" Vyskočila som z teplej postele rýchlosťou svetla. "Čakajú nás maturitné písomky!", kričala som. No ona tam len tak ležala a ani sa nepohla. K posteli bola ako prikovaná. Jej tvár bola bledá a studená, taká studená ako býva zima uprostred decembra. Vyzerala ale iná, ako som ju poznala. Taká spokojná, šťastná, moja stále usmievavá Ad'ka. Premohla ma panika. Okamžite som vybehla z izby hľadať pomoc. Bežala som tak rýchlo ako sa len dalo. Moje kroky boli síce dlhé, no z miesta som sa ani nepohla. Vôbec som nevedla, čo mám robiť. Ocitla som sa zrazu sama a úplne bemočná. Niekde vo veľkej a neznámej krajine bez ľudí. Pýtala som sa samej seba. Je toto vôbec možné? Všade samá lúka, kvety, obrovské stromy. Voda v potoku ticho tiekla preč, niekam do neznáma. Tá krajinka bola až úžasne dokonalá a obrovská.

Okolo mňa pobehovali drobné zvieratká, poletovali malé vtáčiky a včielky usilovne zbierali peľ z tých úžasne farebných kvietkov. Prechádzala som týmto neznámym svetom a necítila som nič. Čo tu robím? Veď Andrea predsa potrebuje moju pomoc. Plakala som ako malá. Bolo tam tak krásne, ale ja som chcela byť pri nej a pomáhať. Ale ja som len sedela a plakala. Vôbec som sa nevedela hýbať. Cítila som, ako príroda okolo mňa krásne vonia. jemný letný vánok mi utieral moju uplakanú tvár. Akoby sa snažil niečo mi naznačiť. Počula som jeho jemný šepot. Taký, ako keď sa mama prihovára svojmu dieťaťku. Veľmi som mu nerozumela, iba som vstala a šla za tým hlasom. Zdalo sa mi, že to trvá večnosť a bála som sa, že kamarátke už nepomôžem.

Šepot prestal a nastalo úplne hrobové ticho. Bola som taká zmätená, že v tej chvíli som si ani nevedela spomenúť na svoje meno. Zrazu som v diaľke zbadala obrysy postavy. Bežala som ako sa len dalo. No na tej osobe bolo niečo zvláštne. Zahalená len v čiernej plachte stála a pozerala priamo na mňa. Ten pohľad mi vyrazil dych. Krvavé a smutné oči hľadeli na mňa a šepkali, aby som odišla. Chcela som ešte niečo povedať, ale postava zmizla. A ja s ňou.

Andrea priskočila k mojej posteli a skríkla: "Haló, vstávaj, ty spachtoš! Veď takto prespíš celý deň." Otvorila som oči a uvidela som jej tvár. Usmiala som sa, lebo som už vedela, že to bol iba zlý sen.

Jozefína Ambrozová, II. NSA

NAŠE VZŤAHY

Komunikácia je pre vzťah tým, čím je dýchanie pre udržanie života.

Virginia Satirová

Každý z nás sa potrebuje kontaktovať s druhými ľuďmi, konverzovať s nimi, mať priateľov, patriť niekam, milovať a mať milujúceho partnera. Nieкто viac, nieкто menej, ale každý z nás. Je to naša prirodzená potreba.

Prečo nadväzujeme práve tie vzťahy, ktoré nadväzujeme? Teória interpersonálnej príťažlivosti hovorí, že ľudia nás priťahujú zo štyroch dôvodov: (1) pokladáme ich za atraktívnych fyzicky i ako osobnosť, alebo (2) sú blízko alebo neďaleko nás – čím viac interakcie sa medzi nami odohráva, tým je pravdepodobnejšie, že sa spriatelíme. Je pravdepodobné, že našimi priateľmi sa stanú spolužiaci, kolegovia alebo tí, ktorí bývajú blízko nás. (3) Príťažliví sú tiež tí, ktorí druhých nejakým odmeňujú (spoločensky chválou alebo komplimentmi, materiálne darmi alebo povýšením). (4)

Navzájom sa priťahujú ľudia s podobným vzhľadom, správaním, myslením, názormi, hodnotami. Teória spoločenskej výmeny tvrdí, že rozvíjame vzťahy, o ktorých predpokladáme, že nám prinesú viac odmien, než koľko na nich „zaplatíme“. Teória rovnováhy (spravidlivosti) vychádza z teórie spoločenskej výmeny a hovorí, že sa nielen snažíme budovať vzťahy, v ktorých odmeny prevažujú nad cenou, ale že nás uspokojujú vzťahy, v ktorých existuje spravodlivé rozdelenie odmien a cien (DeVito, 2001).

Naše vzťahy nám dávajú veľa. Zamedzujú pocitom osamelosti, poskytujú partnerov pre naše záuj-

radosti i starosti

my, trávenie voľného času, zdieľanie svojich životov, pomoc v núdzi, slová uistenia, možnosť rozhovoru o spoločnej téme, uspokojujú potrebu patriť do skupiny, potrebu lásky, potrebu fyzického kontaktu atď. Z akých dôvodov ste sa spriatelili s vašimi priateľmi? Čo vám vaše vzťahy dávajú? Čo dáva vzťah vášmu kamarátovi alebo partnerovi. Očakáva vaša kamarátka od vášho vzťahu to isté ako vy? Čo potrebuje vaša partnerka, aby považovala váš vzťah za zmysluplný? Môže to byť niečo iné, ako to čo považujete za dôležité vy.

Jednou z najobvyklejších príčin zhoršenia vzťahu je skutočnosť, že dôvody pre udržovanie vzťahu ubúdajú. Čo robiť? Zistite problém. Prvým krokom je identifikovať problém, určiť, čo sa pokazilo vo vašom vzťahu a aké konkrétne zmeny by ho podľa vás vylepšili. Vymeňte si s partnerom/kamarátkou svoje pohľady na problém, empaticky a prí-

stupne. Pokúste sa vnímať problém jeho/jej očami a snažte sa, aby on/ona dokázal/a vnímať problém vašimi očami (DeVito, 2001). Počúvajte sa navzájom, neskáčte si do reči, nedomyšľajte si ale zistite, ako to ten druhý naozaj myslí.

Pri diskusii sa snažte byť popisný a vyhýbajte sa problematickým slovám ako vždy a nikdy. Ak ste identifikovali problém, prediskutujte možné riešenia vedúce k jeho zmenšeniu alebo odstráneniu. Hľadajte riešenie, ktoré bude vyhovovať obom stranám. Začleňte riešenie do bežného života. Ľudia sa často riadia prijatými riešeniami len veľmi krátku dobu, a potom sa vracajú k predchádzajúcim neproduktívnym modelom správania (DeVito, 2001).

Na záver by som rada citovala kúsok z nedávno prečítanej knihy Šťastie nie je mýtus od Zuzky Koščovej. „Vzťahy, hoci sa tejto myšlienke často búrim, sú tak ako všetko ostatné o našej stopercentnej zodpovednosti. Napríklad, keď sa sťažujeme, že už nie sú ako kedysi pred rokmi, keď sme sa spoznali. Že podliehajú stereotypu... Ale keď sa pozrieme bližšie – venujeme im toľko pozornosti ako kedysi pred rokmi? Dávame si tak záležať? Nedávno sme mali s manželom rande. Tak ako pred rokmi, keď sme chodili do školy. Električka, podvečerné slnko, prechádzka po nábreží... Úžasné! A tak mi napadlo – prečo nerandit častejšie? Prečo si občas neurobiť nejakú chvíľu, ktorá je špeciálna? Tak ako naše životy, tak i vzťahy máme doslova vo svojich rukách. Môžeme ich zanechať a nechať zhnit alebo s láskou a vďačnosťou pestovať... Rozhodnutie je vždy na nás“ (Koščová, 2013).

Použitá literatúra:

DeVITO, J. A.: Základy mezilidské komunikace. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 420 s. ISBN 80-7169-988-8

KOŠČOVÁ, Z.: Šťastie nie je mýtus: 33 krokov za vnútornou slobodou, naplnením a hojnosťou. 1. vyd. Bratislava: vydané vlastným nákladom, 2013. 124 s. ISBN 978-80-971440-7-4

Foto: <http://christianrelationshipblog.blogspot.sk//relationship+readiness.jpg>



VIETE SPRÁVNE FOTOGRAFOVAŤ?



Ako fotografovať portrét?

Pri fotografovaní portrétov sa snažte od osoby, ktorú snimate, ustúpiť ďalej a na fotografovanie použite zoom svojho fotoaparátu, prípadne vymeňte objektiv za portrétny, ak máte zrkadlovku či bezzrkadlovku. Dôvod je prostý. Pri fotografovaní zblízka je podanie ľudského tváre neprirodené. Naopak, pri fotografovaní s dlhším ohniskom, napríklad 80 až 100 mm pri prepočte na kinofilm, dosiahnete neporovnateľne lepšie výsledky. V praxi to znamená odstúpiť od fotografovanej osoby, ostríť na oči a prepnúť na režim A (clona), ktorú nastavte na čo najnižšiu hodnotu. Dosiahnete tak príjemne rozostreného pozadia. Ak máte iba automatický fotoaparát, navolte v režime scénických režimov voľbu Portrét a fotoaparát sa bude snažiť vyššie vypísané urobiť za vás. Ideálne je tak tiež fotografovanú osobu nekomponovať do stredu snímky.



Ako fotografovať na pláži?

Ak fotografujete na pláži za silného slnka, automatika si väčšinou nedokáže s podobnou scénou poradiť. Počíta totiž s prirodzeným rozptýleným svetlom a odrazeného svetla z piesku či vody môže byť jednoducho príliš. Automatické programy vo fotoaparátoch teda reagujú z ich pohľadu úplne logicky: skrátením expozičného času, prípadne zaočnením. Vo výsledku je ale piesok príliš tmavý. Ak to váš fotoaparát umožňuje, nastavte kompenzáciu expozície medzi hodnotami +0,5 EV až 1,5 EV. Tým upravíte v danej situácii mylný "názor" automatických programov. Ak sa na toto necítite, prípadne váš fotoaparát korekciu neumožňuje, použite expozičný program Sneh či Pláž. Oba pracujú veľmi podobne, líšia sa iba podaním teploty farieb.

Ako fotografovať v protisvetle?

Ak fotografujete v silnom protisvetle, typicky proti slniečku, nebojte sa aj vonku použiť blesk. Automatika totiž väčšinou tieto si-



tuácie vyhodnotí tak, že blesk nepoužije a je teda nutné použitie blesku fotoaparátu vnútri, inak budú fotografované osoby alebo objekty na snímke veľmi tmavé. Ak použijete blesk, kompenzujte ním silné protisvetlo a získate prekreslené aj tie časti, ktoré by sa inak utopili v tieňoch. Tento postup platí nielen vonku proti slnku, ale napríklad aj pri fotení v interiéri proti oknu, za ktorým je jasný deň.

Zdroj: DATART.SK

Ale pozrite sa aj na www.milujeme.fotografii.cz

alebo www.digi-foto.sk

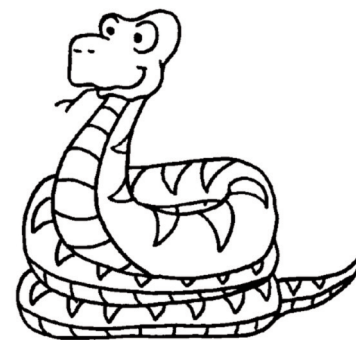
Ako fotografovať zvieratá?

Fotografovanie zvierat je veľmi náročná činnosť. Zvieratá sa často hýbu veľmi rýchlo a robia si čo chcú. To sťažuje prácu. Ak teda chcete poriadnu fotografiu svojho psa, alebo zvierat v prírode, počítajte s desiatkami, možno až stovkami nevydarených fotografií. Tie vydarené však za tú námahu stoja.

Pred fotografovaním je dobré najskôr sa dôkladne zoznámiť so svojím fotoaparátom. Musíte ho rutinne ovládať, často musíte byť mimoriadne pohotový, snímať naslepo, odhadom, alebo "preventívne".

Počítajte s tým, že na jeden dobrý obrázok zvierata miniete často aj 50 až 100 záberov, ktoré sú menej dobré, alebo nevydarené.

Základný tip platí rovnako ako pri snímaní detí: zvieratá s vami asi budú komunikovať. Dajte im čas, aby si zvykli, že na ne mierite fotoaparátom, aby ste nezískali zábery zvierat v obrannej pozícii, či v strehu. Spravte pár desiatok fotiek, nech si zviera na fotenie zvykne a prestane si vás všímať. Potom kartu vymažte a začnite fotiť naozaj.




Druhá vec: ak je to len trochu možné, snímajte zvieratá bez blesku. Blesk osvieti srst a tvar zvierata budú deformovať rôzne lesky. Aj oči zvieratám často "svietia" ak ich fotíte bleskom. A naopak - ak máte blesk, ktorý bliká 2x za sebou (druhý záblesk je na fotografiu, prvý z rôznych dôvodov - meranie expozície, či odstránenie červených očí) takže ak blikne 2x veľa zvierat stihne zatvoriť oči kvôli prvému záblesku. Takže získate spiacich psov a mačky...

(spracoval: mih)

Tajničku tvorí myšlienka, ktorú by ste určite nechceli, aby vám ju niekto povedal.													
autor: Pav©I Surovec	chorobná zúrivosť	1. časť tajničky	stupaj		starorím. minca	väzenie (hov.)	zn. pier na ozdobné písmo	knokout		bratranec Dávidov	časť (angl.)	2. časť tajničky	hmyz podobný včele
automatic block signal (skr.)				stolík na hru v kocky					otec, apo (fam.)				
Kananej- sky boh smrti				Japonský pretekár					planéta				
				obruba					pozícia, miesto				
zn. ústnej vody					predložka			vystavujú pare					
					kolá (angl.)			Ábelov brat					
hudobný súbor							žnite						Alpský škriatok
							vápenc. pohorie						
Pomôcky: BASRA, SATO, MOT	diera v zemi										ruský súhlas		
	staroríms. Boh lásky						pokladňa				džungľa		
zn. kozmetiky			bojový plyn								polovica		
			vysádzala								škandin. obor		
kep				prístrešok turistu					driek				
				fialová					rieka v Rusku				
osekal					Nová scéna			hranica (lek.)				3. časť tajničky	severské párno- kopytníky
					popovok			stal sa živým					
dávala rady							gr. strieb. minca						
							osada pri Jordáne						
	prijímala tekutiny								pretože				
	hlboký muž. hlas						pokým		kruto- vládca				
existovala					škandin. boh					ŠPZ Svidník			
					snívajú					sliepka			
krídlo (ved.)				spolok (čes.)							rozrývaj		
				robot, prístroj							biblické spevy		
chem. zn. kremika			rokovanie					krovité rastliny					organiz- mus
			prehŕňa vlasy					povrch piva					
	pociťoval						vegetácia						
	španielsky rybár. čin						letný mesiac						
mesto v Iraku									všetci (nem.)				
							konzu- muje		v poriadku				
malé oje					vlna s kožou					1049. rímsky			
					inakšie					elefant			

• RELAX • RELAX • RELAX • RELAX • RELAX • RELAX •

<p>Tak dobre, si pánom tvorstva! (TAJNIČKA)</p> 							autor: Pav©l Surovec	značka sirupov	rakúska cisárovna	užšia doska	vokalizo- vaná predložka	vypro- dukoval	
prihovor sa													
3. časť tajničky													
zn. amer. cigariet													
ŠPZ Vsetinu										chem. zn. kyslíka			
kancelár. skratka										značka kozmetiky			
skr. slečny										jazero (angl.)			
autor: Pav©l Surovec	ťaví križenec	značka elektro- spotre- bičov	pruhované zvieratá	arabský kôň	remíza v šachu	chem. zn. cínu			52. rímsky				
						občianske zdrúženie			nábožnen. uctievanie				
nepustil televízor								nem.muž. meno					
								exitovala					
1. časť tajničky							listnatý strom				nepokry- val	pracuj s pluhom	
							plagát (angl.)						
zlava z ceny tovaru							kus siahovice						
							časť vozidla						
	sídlo v Taliansku	MPZ Bolívie			druh revolvera					on (nem.)			
		sejba, siate			knockout					rodič			
chlapec (angl.)				nástroj ženca					metrický karát				ako (básn.)
				padnutie					chem. zn. medi				
symetrála			prístav (angl.)					autá (angl.)					
			ruský súhlas					podradov. spojka					
nedaruje					2. časť tajničky								
dotieravý hmyz					sídlo v Estónsku					kridlo (ved.)			



MÁJ – čas lásky a maturít

Milí maturanti,

máj teda nastal a s ním aj čas maturít. Slovo maturita - „maturitas“ - má latinský pôvod a znamená zrelosť. Zrelosť - dospelosť. Prvou vážnejšou skúškou dospelosti je práve maturita. Úspešná maturita je výborným odrazovým mostíkom do sveta dospelých. Dovoľte, aby som všetkým naším maturantom poželala veľa šťastia pri zelenom stole. Všetci ale vedia, že šťastie praje pripraveným. Kto je prezieravý, nenechá nič na náhodu, nenechá nič na poslednú chvíľu. Preto vy sami zoberte zodpovednosť do vlastných rúk a ukážte, kto ste a akí ste. Urobte všetko, čo je vo vašich silách a dokážte, že ste na prahu zrelosti a dospelosti dobre pripravení a že vy to „dáte“.

Dovoľte mi zaželať vám, drahí maturanti, aby ste v živote robili správne rozhodnutia, aby ste mali okolo seba správnych ľudí, aby ste mali silu byť slobodnými, aby ste dlhý čas zostali usmiateymi mladými ľuďmi.

(lip)





ABITURIENTI 2013-14

Trieda: IV. G

Tr. učiteľ:
Ing. Antónia Korcsmárosová

Odbor:
6352 6 - obchod a podnikanie

Slávka Badžová
Katarína Čiderová
Lucia Derdziaková
Viktória Kirnerová
Michaela Mešková
Nikola Pálfiová
Veronika Rafflesbergová
Lucia Schulzová
Dominika Singovszká
Patricia Szapolová
Michaela Taščicová
Veronika Jakubčová

Odbor: 6446 4 kozmetik

Kristína Bohorová
Mária Džubiková
Stanislava Korecová
Magdaléna Krištová
Dominika Lörinczová
Zdenka Lučkaiová
Helena Serečinová
Patricia Stankovičová
Barbora Valušková
Simona Vaňová
Lenka Vargová
Radka Vašková

Trieda: IV. H

Tr. učiteľ:
Ing. Agáta Gunárová

Odbor:
6362 M - kozmetička vizážistka

Júlia Adamondyová
Patricia Buková
Mária Galisová
Martina Janošiková
Patricia Kandráčová
Lenka Kantorová
Veronika Kriššáková
Veronika Maľučká
Vanda Miklošková
Monika Stropková
Kinga Szalaiová
Jana Takácsová
Laura Varanaiová
Regina Heringová

Odbor:
8298 M odevný dizajn

Dávid Bolcsó
Kristína Katreničová
Lubica Macková
Michaela Hudáková

Trieda: II. NSA

Triedny učiteľ:
PaedDr. Zuzana Liptáková

Odbor:
6426 4 vlasová kozmetika

Jozefína Ambrozová
Martina Balčíková
Gabriela Bartová
Lýdia Bozogáňová
Adriána Damková
Brenda Galajdová
Renáta Gregová
Ludmila Heželová
Adriána Lorenčíková
Zuzana Nagyová
Jana Pšaková
Andrea Seidlová
Miroslava Smetanová
Viktória Szepesiová
Nika Vavreková
Martina Zselenáková
Tatiana Oroszová
Jaroslava Schmiedtová

Trieda: III. D

Tr. učiteľ:
Mgr. Zuzana Sidorová

Odbor:
6456 H kaderník

Radovan Bajus
Adriana Bartošová
Nikola Benešová
Michaela Bovanová
Lubomíra Fiskovová
Petronela Göblová
Michaela Horňáková
Alžbeta Kalavská
Erika Kmecová
Denisa Kolesárová
Natália Mikitová
Gabriela Nagyová
Erik Pichler

Simona Renčíková
Jana Vargovčáková
Lenka Vargovčáková
Martina Balogová

Trieda: III. E

Tr. učiteľ:
RNDr. Jana Petkaničová

Odbor:
6456 H kaderník

Michaela Balogová
Simona Ďalaková
Timea Farkašová
Kristína Iškiová
Jozefína Janoščáková
Alexandra Jeviczka
Katarína Juharová
Denisa Kipikašová
Martina Liptáková
Lucia Lučaiová
Beáta Parkanská
Valéria Siváková
Zuzana Székessiová
Lenka Tresová
Dominika Vargová
Erika Vasilová
Dominika Venzelová
Andrea Zlacká
Vlasta Žigová
Andrea Turtáková

