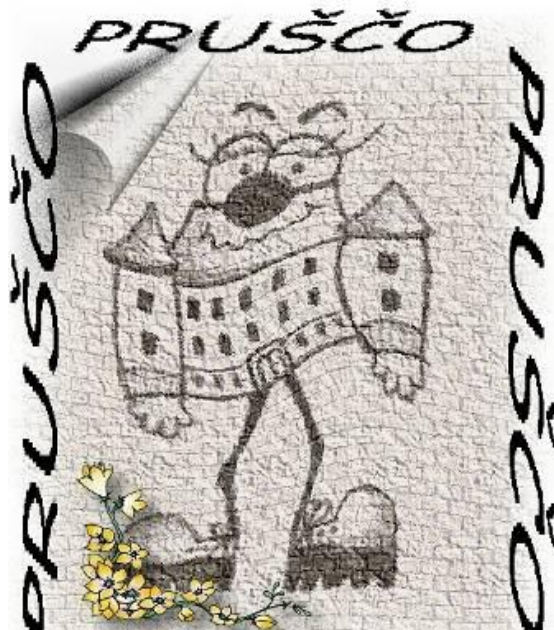
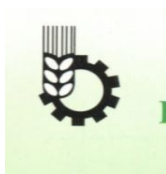


STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PRUSKÉ



Nové číslo prináša:

- 1. európsky týždeň odborných zručností*
- 2. informácie o aktivitách a rôzne zaujímavosti*
- 3. tradície v našom regióne – Horná Súča*

11 / 2-2016

Európsky týždeň odborných zručností

Európsky týždeň odborných zručností je iniciatíva Európskej komisie, ktorej hlavným cieľom je zatriktívniť odborné vzdelávanie a prípravu, zabezpečiť kvalitný rozvoj ľudského kapitálu a zvýšiť zamestnateľnosť, konkurencieschopnosť a rast Európy.

Európsky týždeň odborných zručností bude prebiehať od 5.decembra do 9 decembra 2016. Počas týždňa sa súbežne uskutočnia podujatia na európskej, vnútroštátnej, regionálnej a miestnej úrovni, a aj v ďalších zapojených krajinách. Všetky úspešné podujatia v roku 2016 zorganizované vo všetkých kútoch Európy (vrátane podujatí organizovaných pred týždňom zručností) sa zverejnia na sociálnych sieťach, webových lokalitách, v publikáciách, videách a na fórach.

SOŠ Pruské sa už do Európskeho týždňa odborných zručností úspešne zapojila prezentáciou floristického a cukrárenského umenia na výstave Stredoškolaček v Trenčíne, kde sa v dňoch 24.-25. novembra 2016 mohli žiaci a ich rodičia informovať o možnostiach a príležitostiach štúdia na SOŠ Pruské.

Pod názvom „Cez tvorivé dielne k múdrej voľbe povolania“ sa 1.12.2016 uskutočnili ďalšie aktivity – zdobenie medovníkov, vyhotovenie vianočných svietnikov a výroba vianočného

stromčeka z papiera. V našich priestoroch sme privítali žiakov a učiteľov základných škôl, ktorí sa týchto tvorivých dielní aktívne zúčastnili.

Veríme, že práve tieto tvorivé dielne budú mať veľký prínos pre zlepšenie imidžu, príťažlivosti remesiel, a tým aj odborného vzdelávania, pretože škola aj do budúcnosti uvažuje o podobných aktivitách pre dospelých v rámci celoživotného vzdelávania.

Naša návšteva v Dolnom Rakúsku

V dňoch 21.-25.novembra 2016 sme opäť navštívili našu partnerskú školu v Hollabrunne. V rámci bilaterálnej zmluvy medzi našou školou a LFS Hollabrunn to bola už naša tretia návšteva v Dolnom Rakúsku.

Počas nášho pobytu sme si prezreli nielen našu partnerskú školu a mesto Hollabrunn, ale aj ďalšie zaujímavé miesta a mestá v jeho okolí.

V prvý deň našej návštevy partnerskej školy sme sa, po prehliadke školy,



zúčastnili na praktickom vyučovaní. V ďalších dňoch sme mali možnosť spoznať bližšie pamiatky a zaujímavosti v meste a jeho okolí. Navštívili sme *starobylý románsky kostol* v Schöngraberne a *Arcibiskupské*

gymnázium v Hollabrunne. Na praktickom vyučovaní sme spolu s našimi rakúskymi kamarátmi piekli vianočné medovníkové domčeky, viazali adventné vence a vyrábali drevené vianočné stromčeky. Oboznámili sme tiež s chovom a jedálnym lístkom rôznych exotických zvierat. V ďalších dňoch sme navštívili krásne *Kittenbergerské záhrady* v Schilterne, ale aj múzeum *Amethyst Welt* v Maissau. Nezabudnuteľné dojmy sme si

odniesli z návštevy múzea *Loisium* v Langenloise.

V Rakúsku sme strávili veľmi príjemné chvíle a zažili mnoho pekného. Dozvedeli sme sa veľa nového o našej partnerkej škole, ale aj o Rakúsku, našli sme si tu veľa nových kamarátov, rozšírili sme si nemeckú slovnú zásobu, čo určite využijeme aj v našom ďalšom štúdiu.



Už dnes sa tešíme na jarnú návštevu našich rakúskych kamarátov v našej škole.

Simona IV.A

Silná ruka

Tohtoročný už 22. ročník Silnej ruky stredoškôľakov západoslovenskej oblasti sa konal 16.11.2016 v priestoroch ZŠ na Borodáčovej ulici v Bratislave. Postupne sa zbierali prihlášky škôľ a hoci to na začiatku nevyzeralo vôbec na prekonanie počtu minuloročnej účasti športovcov opak bol nakoniec pravdou. Do Bratislavy si nakoniec našlo cestu 159 najlepších študentov (46 dievčat a 113 chlapcov), ktorí postúpili zo školských kôľ. Táto masívna účasť nás všetkých veľmi potešila a zároveň bola pre organizátorov veľkou skúškou. Do Bratislavy pricestovali študenti predovšetkým z Bratislavy a blízkeho okolia, ale boli tu účastníci aj zo Starej Turej, Myjavy, Prievidze, Modry, Pruského či Zlatých Moraviec, všetci boli odhodlaní pobiť sa o najvyššie medailové priečky. Súťažilo sa na štyroch stoloch v dvoch dievčenských a štyroch chlapčenských kategóriách.

Najúspešnejšie reprezentovali z našej školy žiačky Klaudia Fornadelová - III.A, ktorá obsadila v kategórii nad 60 kg 5. miesto a Natália Pohorelcová - II.A, ktorá obsadila v kategórii do 60 kg 7. miesto.

Všetkým zúčastneným patrí pochvala za vzorné reprezentovanie našej školy.

Tréning Globálneho varenia

Dňa 22.11.2016 sa v priestoroch SOŠ Pruské uskutočnil tréning Globálneho varenia v rámci projektu „Jedlá zmena“. Tréning sa konal pod vedením lektorky, pani Domčekovej. Zúčastnili sa ho 4 päťčlenné skupiny. V prvej skupine boli s vedúcou školskej jedálne, pani Pagáčovou aj učiteľia SOŠ Pruské, Ing. Gézeová, Mgr. Šlesarová, Ing. Svorčíková a Ing. Kirdová. V ďalších troch skupinách boli žiaci z II.A, II.V a III.V triedy zo SOŠ Pruské.



Praktickou témou Globálneho varenia bola príprava vajíčkovej nátierky zo surovín (vajcia, maslo, soľ) od rôznych výrobcov a dodávateľov.

Výsledkom boli 4 chutné vajíčkové nátierky podávané na rôznych druhoch chleba a pečiva, na ktorých si pochutili nielen žiaci, ale aj učitelia.

Na záver pani lektorka zhodnotila všetky použité suroviny z hľadiska krajiny pôvodu, ceny, zloženia a vzdialenosti výrobcu. Najvyššie ohodnotenie získala vajíčková nátierka, ktorá bola pripravená z BIO vajec slovenského dodávateľa a z masla slovenského výrobcu.

Z globálneho hľadiska by sme sa mali držať osvedčených domácich – slovenských surovín a výrobkov vyrobených z nich.

Katarína II.V

Funeral

Dňa 10. - 12.11. 2016 sa uskutočnila v Trenčíne výstava Funeral 2016, ktorej súčasťou bolo aranžovanie študentov stredných škôl Slovenska v kategóriách:

1.kategória : Nadväzovaný smútočný veniec

2.kategória : Prízdoba urny

3.kategória : Ikebana na truhlu

Aranžérskej súťaži sa 11. 11. 2016 zúčastnili trojčlenné družstvá stredných odborných škôl:

SOŠ Pruské

SOŠ Malinovo

SOŠ Želovce.

Každá študentka pracovala samostatne vo vybranej kategórii. Z našej školy boli vybraté 3 študentky – Nicol Gašpareková, Kristína Prekopová a Eleonóra Volárová z II.A triedy, odboru záhradníctvo – viazačstvo a aranžérstvo .

Komisia hodnotila nielen výsledné aranžmány, ale aj vzťah k aranžovaniu počas súťaže. Z našej školy sa na prvom mieste umiestnila Eleonóra Volárová v naväzovaní smútočného venca, na druhom mieste Kristína Prekopová vo vypichovaní ikebany na truhlu a na treťom mieste sa umiestnila Nicol Gašpareková v prízdobe urny.

Eleonóra II.A

motto dňa...

*Nech už Vám o dnešnom dni povie hocikto hocičo, neverte mu!
Sme strojcami vlastného šťastia. Jediné, čo má vplyv na naše
šťastie, je naša myseľ a naše myšlienky.*



Valentín -Valentinus bol rímsky kresťanský kňaz a lekár, žijúci v Ríme za vlády cisára Marka Aurélia Klaudia, ktorý býva zobrazovaný s kalichom v ľavej ruke a s mečom v pravej, ale aj v oblečení biskupa, ktorý uzdravuje chlapca z padúcnice. Je tiež patrónom cestujúcich, včelárov a mládeže.



Za vlády cisára Klaudia boli kresťania kruto prenasledovaní a dokonca zakázal ženiť sa vojakom, pretože mal dojem, že ženatí muži nepodávajú dobré výkony na bojisku.

Pred svojou popravou vraj Valentín stihol prinavrátiť zrak a sluch postihnutej dcére svojho žalárniky a podľa novej legendy sa kňaz a dievča do seba zamilovali. Traduje sa, že Valentinus poslal dve pred smrťou lístky s nápisom „Od Tvojho Valentína“.

Sviatok sv. Valentína zaviedol pápež Gelasius I. až 14. februára roku 496. Zrejme hľadal náhradu za pohanské sviatky luperkálií, ktoré sa oslavovali v Ríme každoročne 15. februára. Rimania oslavovali vlčicu, ktorá odchovala bájných zakladateľov mesta, Romula a Rema. V tomto čase sa slávil v celej ríši aj dni bohyne plodnosti, zvanej Juno, ktoré boli spájané s rituálnymi očistami od zla a s oslavou ženskej plodnosti pred začiatkom nového roka. Tieto oslavy často prerástali do neviazaných a vášnivých orgií, preto ich zakázal cisár Augustus a aj pápež Gelázius v roku 494.

Prvú „valentínku“ vraj poslal v 15. storočí z londýnskeho väzenia svojej manželke orleánsky vojvoda Charles a tradícia sa rozšírila najviac v 19. storočí.

Iný výklad odkazu tohto sviatku zas hovorí o láske medzi Bohom a človekom, ktorý je stvorený na obraz Boha. V Láske prichádza pokoj a solidarita, jednota a čistota. Dnes je sviatok sv. Valentína populárny najmä ako sviatok zaľúbených. *Nikolas II.A*

„Odbornosť je dôležitá, jazyk je nevyhnutnosť, skúsenosť z rôznych prostredí, práca a projektov je obohacujúca. V kombinácii s pracovitou má absolvent obrovskú výhodu voči ostatným.“

Najväčšími nevýhodami absolventov sú platové očakávania. Absolventom, ktorí sa uchádzajú o prácu, chýba podľa Vankovej prehľad o sektore, v ktorom chcú pracovať. Majú vysoké očakávania na plat a nevedia sa reálne ohodnotiť.

Stredná odborná škola Pruské v školskom roku 2015/2016 na základe výzvy Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR podala 4 projekty a v troch projektoch bola úspešná. Projekty boli zrealizované do konca novembra 2016.

Prvý rozvojový projekt - Propagácia odborného vzdelávania a prípravy v nedostatkových odboroch vzdelávania pod názvom

„**Biochemik- povolanie s budúcnosťou**“ - sa realizoval počas Dňa otvorených dverí dňa 13.10.2016. Cieľom projektu bolo upozorniť žiakov základných škôl na učebný odbor biochemik a zvýšiť ich záujem o tento odbor, pretože má široké možnosti uplatnenia v oblasti potravinárstva a poľnohospodárskej prvovýroby.

Počas DOD mali žiaci základných škôl možnosť vidieť a aj si vyskúšať výrobu ovčieho hrudkového syra v školskom



biologickom laboratóriu. Mohli ochutnať zdravé mlieko, ale aj spoznávať jednotlivé druhy syrov. Zisťovali, čo je to vlastne kyslosť mlieka. Žiaci ZŠ, ktorí mali záujem, sa zúčastnili odbornej exkurzie v Agrofarme Červený Kameň, kde mohli pozorovať spracovanie a výrobu mliekarských výrobkov, ako aj

výrobu masla, bryndze, rôznych syrov, či prácu v modernom laboratóriu.

Simona IV.A

Druhý projekt bol realizovaný v rámci výzvy Enviroprojekt 2016. Náš projekt sme nazvali „**Škola, ktorej to myslí EKO LOGICKY**“, jeho témou boli Obnoviteľné prírodné zdroje.

Cieľom projektu bolo poukázať na strategický význam biomasy pre spoločnosť a poukázať na jej potenciál z hľadiska energetického využitia. Biomasa ako obnoviteľný zdroj energie je výhodným zdrojom energie hlavne pre svoje nenáročné technologické zabezpečenie.



Ďalší zdroj obnoviteľnej energie, ktorý sme riešili v projekte, je slnko. Spolu s firmou ECO produkt s.r.o. so sídlom v Kanianke, okres Prievidza, sme

vybudovali malý solárny point, ktorý vyrába elektrickú energiu. Využívajú ju hlavne žiaci ubytovaní v školskom internáte na dobíjanie malých elektrických prístrojov, napr. tabletov, mobilov, PC, fotoaparátov a pod. Dňa 6.10.2016 sa žiaci z II.A triedy zúčastnili exkurzie na tému: Obnoviteľné a neobnoviteľné prírodné zdroje. Navštívili spoločnosť TERMONOVA a.s. so

sídlom v Novej Dubnici, ktorá prevádzkuje centrálny tepelný zdroj /CTZ/. Jeho výkon plne postačuje na zabezpečenie potrieb odberateľov v meste Nová Dubnica. Žiaci nadobudli podstatnú vedomosť, že úplná nezávislosť od fosílnych palív a 100% výroba elektriny a tepla výlučne na báze obnoviteľných zdrojov znižuje zaťaženie životného prostredia a zvyšuje kvalitu života v regióne Považia.

Tretí projekt pod názvom „**Cez finančné hry do reálneho života**“ bol realizovaný prostredníctvom výzvy Podpory organizačného zabezpečenia vzdelávania pedagogických zamestnancov v oblasti finančnej gramotnosti a výchovy k podnikaniu na rok 2016. Jeho cieľom bolo prehĺbiť a zvýšiť vedomostnú úroveň pedagogických pracovníkov v oblasti finančnej gramotnosti s prihliadnutím na rešpektovanie prioritných tém výzvy, ktoré sú v súlade s Národným štandardom finančnej gramotnosti (NŠFG). Taktiež mali pedagógovia nadobudnúť zručnosti vo využívaní dostupných prostriedkov IKT vo výchovno-vzdelávacom procese žiakov a voľnejšou – hravou formou implementovať jednotlivé témy NŠFG do edukačného procesu na teoretickom i praktickom vyučovaní, ale aj v rámci záujmových krúžkov a voľnočasových aktivít v školskom internáte.

Miška II.M

Stredná odborná škola Pruské sa zapojila aj v tomto školskom roku do kampane **Červené stužky**.

Počas trvania kampane sme uskutočnili tieto akcie:

- vyhlásenie kampane na triednických hodinách – diskusia venovaná kampani Červené stužky, možnostiam nákazy vírusom HIV,
- zriadenie informačného panela Červené stužky v budove školy 10. októbra 2016 počas Dňa otvorených dverí na našej škole,
 - premietanie filmu Anjeli v jednotlivých triedach na hodinách etickej výchovy, náuky o spoločnosti, besedy vyučujúcich so žiakmi o tomto filme, - výroba a nosenie červených stužiek ako symbol boja proti AIDS.
- prebehlo školské kolo výtvarnej súťaže „ Pohľadnica - Červené stužky“,
- zriadenie informačného panela v budove školy 1. december – Svetový deň boja proti AIDS, počas tvorivých dielní v škole ,
- na vyjadrenie solidarity v boji proti chorobe AIDS sme podporili kampaň nosením červenej stužky 1. decembra a červenú stužku sme priplli aj žiakom zo základných škôl, ktorí našu školu navštívili.



Atmosféra Vianoc na odbornom výcviku

Atmosféru blížiacich sa Vianoc je silne cítiť aj na našej Strednej odbornej škole v Pruskom. Žiaci sa počas odborného výcviku v odbore cukrár a aranžér usilovne pripravujú, aby aj Vianoce v ich domácnostiach mali svoje jedinečné kúzlo a atmosféru. Na odbornom výcviku cukrári

prvého ročníka pripravovali medovníčky, kde sa naučili pripraviť samotné cesto, upiecť medovníčky a ich tiež patrične vyzdobiť. Aranžéri z tretieho ročníka pripravovali svietniky, adventné vence, kde pracovali predovšetkým so živým materiálom ktorý si našli v školskom parku.

Mnohé s týchto výrobkov reprezentovali našu školu na rôznych adventných podujatiach.



NAJ agro dievča, NAJ agro chlapec

SOŠ Pruské aj tento rok prijala výzvu organizátora súťaže, ktorým je časopis Slovenský chov a zapojila sa do piateho ročníka súťaže NAJ agro dievča, NAJ agro chlapec, ktorej školské kolo sa konalo 20.12. 2016 v priestoroch našej školy.

Potešiteľné je, že sme vzbudili záujem o tento spôsob prezentácie aj u žiakov prvého ročníka. Súťaže sa zúčastnilo spolu 14 súťažiacich.

Úvodnou prózou nás previedla Gabriela Balajová. Prítomných privítala a súťaž moderovala žiačka štvrtého ročníka Sára Pagáčová. Súťažiaci hrdo prezentovali svoje záľuby a vzťah k poľnohospodárskemu povolaniu, vzťah k zvieratám, ktorý



nadobudli už v detstve, alebo na našej škole.

V silnej konkurencii vybrala porota zložená z pedagógov do semifinálového kola tri dievčatá a troch chlapcov (vždy 1. náhradníka):

1.miesto obsadila Lenka Suchá, z III.Ak triedy, odbor: agropodnikanie - kynológia, 2.miesto Timea Rychtárechová tiež z III. Ap triedy ale z odboru podnikateľ pre rozvoj vidieka a 3.miesto Gabriela Gajdošíková z II. Ap, triedy odbor: podnikateľ pre rozvoj vidieka.

Z chlapcov :

1.miesto si vybojoval Lukáš Jelínek, z II. Ap triedy ,
2.miesto Milan Staňo z I.Ap triedy,
3.miesto Nikolas Michalec z II. Ap triedy, všetci študujú odbor: podnikateľ pre rozvoj vidieka.

Na konci súťaže poďakovala všetkým žiakom pani riaditeľka Ing. Janka Fedorová a poprialala veľa šťastia pri odovzdávaní cien postupujúcim na prvých dvoch miestach, ktorí našu školu budú reprezentovať v semifinále vo februári 2017 v Nitre.

Nikolas II.A

9.1.2017, v prvom školskom dni nového roku si žiaci vypočuli životný príbeh pána Samuela Bogára, príbeh, ktorý bývalý

narkoman (alebo inak závislý) podával bez prikrášlenia. Približoval svoje životné pohľady a ponaučenia človeka, ktorý má so závislosťou osobnú skúsenosť. Veľmi hlboko rozoberá pozadie a motívy pri rozhodovaní, prečo a ako začal, aké je to žiť s drogou, čo mu do života priniesla a čo vzala.

Je veľmi ťažké vysvetľovať študentom, že človek vplyvom drog môže padnúť na samé dno, lebo neveria. Ale pravdivý príbeh zo života človeka, ktorý to prežil, prešiel peklom na zemi, prekonal nástrahy a hlavne jeho odvaha podať svedectvo o svojom živote je najlepším príkladom pre mladých ľudí. Teší ma, že ohlasy zo strany žiakov boli veľmi pozitívne. Dôkazom toho je beseda na internáte so žiakmi aj v popoludňajších hodinách.

Ďakujeme a želáme veľa úspechov v živote.



Ked' už nemáme sneh, tak aspoň „poriadnu“ výzdobu

Občania obce Streženice pri Púchove riešia problematiku skládky odpadu už viac ako osem rokov. Odpad „zdobí“ les extravilánu obce. Obyvatelia sú rokmi zo situácie znechutení a zároveň sklamaní. Nikto z kompetentných úradov situáciu v prospech obyvateľov obce nerieši.



Mladí reportéri zo SOŠ v Pruskom zisťovali viac priamo v teréne. Daný stav trápi aj pani Ľubica L.: „Pri prechádzaní touto lokalitou Vás prekvapia plastové vrecia, zachytené na konároch stromov.

Nerobí to dobrý dojem na okoloidúcich a peších turistov. Púchovská dolina je zaujímavá hlavne z pohľadu cyklistov a turistov. V letnom období tu cítiť zápach. Je to veľmi nepríjemné.“ Pani Ľubica študentov previedla okolím skládky. Podľa jej slov, ak tu chcú žiť ako ľudia, nezostáva im nič iné, ako odpad postupne zbierať.

Mladí reportéri oslovili aj pracovníkov skládky. Na otázku, ako vzniknutú situáciu riešia v prospech obyvateľov obce, pracovník uviedol: „ Pokiaľ dočiahneme výsuvnými kliešťami, odpadky odstraňujeme priebežne.“ Reportéri kontaktovali i pracovníkov Mestského úradu na Odbore životného prostredia v Púchove. Prisľúbili, že danú nepriaznivú situáciu začnú riešiť.

Podarí sa občanom obce dosiahnuť poriadok a zlepšiť životné prostredie v ich okolí ? Študenti SOŠ Pruské budú nepriaznivú situáciu monitorovať a čitateľov priebežne informovať o zmene aktuálneho stavu.

Dňa 25.1.2017 sa Nikola Balážová a Viviána Bieliková z III. A triedy zúčastnili workshopu Mladí reportéri v Bratislave, ktorý bol organizovaný Centrom environmentálnych aktivít v Trenčíne. Žiačky prezentovali reportáž na tému odpady okolo nás s názvom: "Ked' už nemáme sneh, tak aspoň poriadnu výzdobu."

(Mladí reportéri Nikola Rúbalová a Nikola Balážová III.A)

Zrkadlo

Jestvujeme už bez tváre.
Namiesto nej máme voňavé doláre.

Jediné čo je plné sú žaláre.
Srdcia máme prázdne, preto ozvena v nich
znie hlasne.

Naše životy visia na jatočnom háku.
Posúvajú nás ľudia, tam tí hore, čo cítia
prašule svoje.

Slová už nie sú v móde.
City sa prejavujú v internetovom kóde

Ak sa bojíš tmy, len sa boj.
Na konci bude odraz tvoj.

Zrkadlo odráža, čo vidíš.
Ba viac, aj to, ako sa cítiš.

Každé spory vedú do pekla.
Pamätaj, ani tvoja duša by tam nezmäkla.

Smrt' neprinášajú havrany,
ale my SAMI !

Študuj na Materiálovotechnologickej fakulte so sídлом v Trnave

Dekan MTF STU vypisuje prijímacie konanie na I. stupeň
vysokoškolského štúdia v ak. roku 2017/2018 na nasledovné
akreditované študijné programy:

- Aplikovaná informatika a automatizácia v priemysle
- Integrovaná bezpečnosť
- Materiálové inžinierstvo
- Mechatronika v technologických zariadeniach
- Personálna práca v priemyselnom podniku
- Počítačová podpora výrobných technológií
- Priemyselné manažérstvo
- Výrobné technológie
- Výrobné technológie a výrobný manažment
- Výrobné zariadenia a systémy

Prihlášky treba podať do 31.3.2017. Termín zasadnutia
prijímacej komisie dekana je 12. 6. 2017 (poplatok za
zabezpečenie prijímacieho konania - 20 € elektronicky podaná
prihláška, 80 € papierová prihláška zakúpená v predajni
ŠEVT). Prijímame na základe výsledkov dosiahnutých počas
stredoškolského štúdia. Časť štúdia je možné absolvovať vo
Výučbovom stredisku MTF v Dubnici n. Váhom. Viac informácií
nájdete na www.mtf.stuba.sk.

Abeceda zdravej výživy 3. časť

Naše telo využíva viac energetických zdrojov, pričom každý z týchto zdrojov môže byť využitý inak.

Kreatínfosfát - pôsobí ako krátkodobá „štartovacia energia“ a je rozhodujúci pri krátkych výkonoch, napríklad pri behu na 100 m.

Glukóza - glukóza, ktorá je zložkou cukru používaného bežne v domácnosti, ale aj základná stavebná jednotka sacharidov sa využíva pri krátkodobých namáhavých aktivitách, napríklad pri silovom cvičení. Čiastočne sa využíva aj pri dlhšej miernej záťaž, napríklad pri správne dávkovanom vytrvalostnom športe.

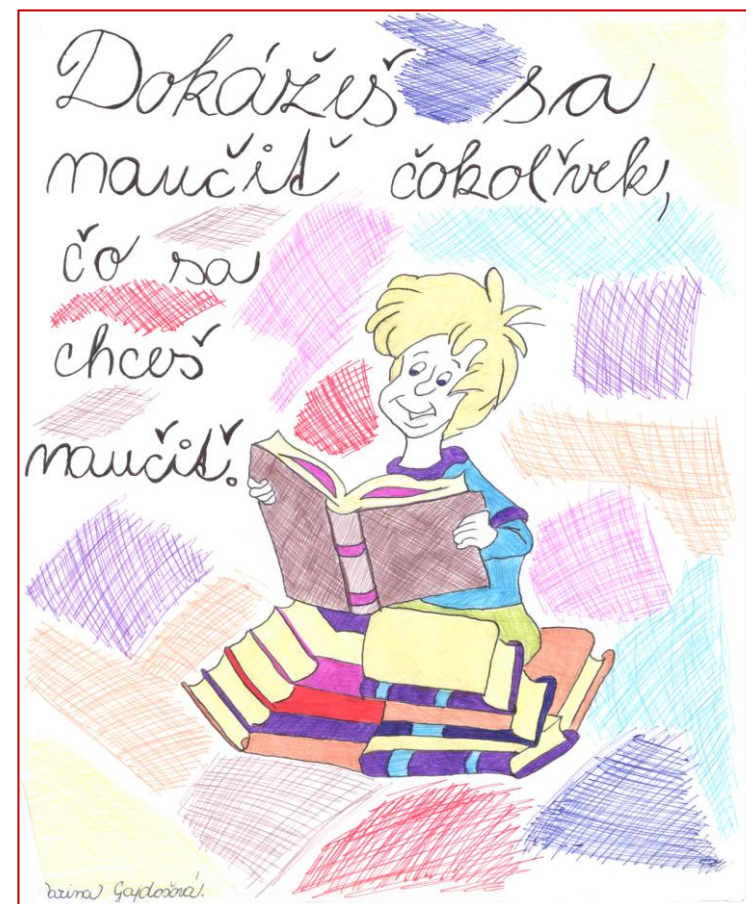
Tuky - energia z tukových zásob prichádza do úvahy vždy, keď ide o miernu, najmä dlhšie trvajúcu aktivitu. V danom prípade sa čerpá z tukových zásob uložených v svalových bunkách a na bruchu.

Nadbytočný podkožný tuk - tuk z podkožných zásob, uložených okolo pása, prípadne vankúšikov na zadku a na stehnách dodáva energiu počas spánku a pri hladovaní, aby sa udržala teplota tela.

Spotreba energie za 1 hodinu športovej činnosti:

chôdza, golf, gulečník, kolky, stolný tenis	630 – 1 250 kJ (150 – 298 kcal)
cyklistika, gymnastika, korčuľovanie, hokej, futbal, volejbal, lyžovanie, plávanie, veslovanie, tanec, tenis, práca v záhrade	1 250 – 1 880 kJ (298 – 450 kcal)
atletika, beh, basketbal, hádzaná, vzpieranie	1880 kJ 450kcal)

Katarína II.V



Vydala redakčná rada novinárskeho krúžku.

Vedúci krúžku: Ing. Oľga Gézeová

Jazykový redaktor: Mgr. Margita Košútová

Šéfredaktor: Michaela Masárová II.M

Redaktor: Nikolas Michalec II.A

Foto: archív SOŠ Pruské
január 2017