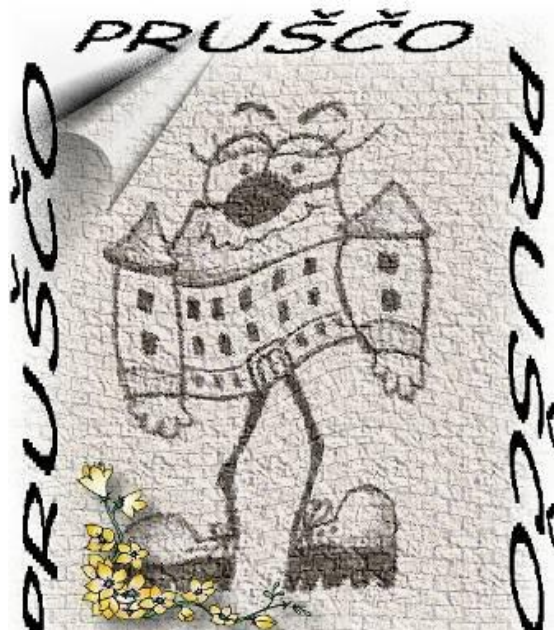
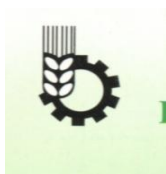


STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PRUSKÉ



Nové číslo prináša:

1. *skúsenosti zo zahraničia prenášame do školy*
2. *ocenenia za úspešné projekty*
3. *informácie o aktivitách a rôzne zaujímavosti*

12 / 1-2017

Od programu Erasmus k Erasmu +



Dňa 27. septembra 2017 sa v Bratislave konala slávnostná konferencia pri príležitosti 30-tého výročia programu Erasmus + pod názvom “Od programu Erasmus k Erasmu +”. V rámci konferencie sa prihovorili zástupcovia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR za európsku komisiu, generálne riaditeľstvo pre vzdelávanie, mládež, šport a kultúru Michael Teutsch, za SAAIC výkonná riaditeľka Irena Fonodová a za IUVENTA generálna riaditeľka Alena Minns. V dvoch panelových diskusiách boli prezentované výsledky a úspešné projekty a projektové spolupráce medzi jednotlivými partnermi. Najúspešnejším riešiteľom boli odovzdané ocenenia. Stredná odborná škola Pruské získala pamätnú medailu ako ocenenie za kvalitnú prípravu a realizáciu medzinárodných projektov.

Program Erasmus + zastrešuje projekty výmennej stáže a zahraničných pobytov žiakov a učiteľov v partnerských školách. V rámci tohto projektu naša škola realizuje 5 výmenných pobytov. Jednou z nich bola rakúska škola Gartenbau schule v Langenloise.

V dňoch 7.5.2017 – 27.5.2017 sme sa zúčastnili zahraničnej stáže v partnerskej škole Gartenbauschule Langenlois v Rakúsku. Bola som sprevádzajúcou učiteľkou žiačok z druhého ročníka študijného odboru záhradníctvo – viazačstvo a aranžérstvo Petry Doktorovej, Klaudii Panákovej a Eleonóry Volárovej.

Počas nášho pobytu sme mali bohatý program zameraný na zdokonaľovanie zručností v oblasti aranžovania (zber a príprava kvetín na expedíciu, následne na prípravu pre aranžovanie a vlastné aranžovanie so živým materiálom), spoznávali sme zaujímavé nové zaujímavé techniky na výzdobu sály a okolia školy na maturitný ples (summer ball), ale aj slávnosti kvetín na Schloss Hofe. Svoje vedomosti a zručnosti sme si preverili v učebnej záhrade v Haindorfe. Okrem pestrej práce s rastlinami (od výsevu, výsadby, pestovania, úprave až po expedíciu) sme si



priamo v praxi mohli pozrieť bohatý rastlinný sortiment, spôsoby jeho pestovania, techniku práce, kontrolu kvality, formy predaja a distribúcie rastlinného materiálu.

Počas troch týždňov sme sa oboznámili so školským systémom v záhradníckej škole v Langenlois, zúčastnili sme sa na vyučovaní a absolvovali sme hodiny praxe s rakúskymi študentmi.



Langenlois je najväčšie vinohradnícke mestečko v Rakúsku a centrom vinohradníckeho regiónu Kamptal s krásnou prírodou a bohatou históriou. Počas voľných víkendov sme spoznávali krásy okolia. Navštívili sme historické hrady, ako sú Stift Altenburg – staré opátstvo, Castle Rosenberg, Monastery Göttweig – barokový zámok „Schloss Grafenegg - z obdobia romantizmu s krásnymi záhradami, Monastery Melk – baroková

stavba s rozsiahlym parkom a malé mestečko Dürnstein pri brehu Dunaja, vyhľadávané turistami.

Spoznávali sme aj okolie mestečka Langenlois, ku ktorému patrí múzeum vína –Loisium a nemenej lákavá vínná cesta so zaujímavými atrakciami – vineyards tour. Prezreli sme si záhrady



v meste Tulln, miestne záhradníctvo Gärtnerei Hick a jedny z najkrajších záhrad – Kittenbergerské záhrady.

Zahraničná prax splnila naše očakávania. Oboznámili sme sa s novými technikami aranžovania, spoznali iný školský systém, kultúru a históriu našich rakúskych susedov. Zaujal nás iný prístup študentov. Boli disciplinovaní, všetci sa zapájali do aktivít, výkladu učiteľa, boli pripravení

na hodiny vyučovania a praxe. Boli to študenti, ktorí sa chceli učiť a chceli vedieť. Veríme, že aj my prenesieme svoje postrehy a skúsenosti do našej školy. *Petra, Klaudia, Norika III.A*

VICTORIA REGIA 2017



Pod záplavou kvetov sa 20.09.2017 rozjasnil upršaný deň v Piešťanoch. Konala sa tu 24. národná súťaž vo viazaní a aranžovaní kvetov s medzinárodnou účasťou. Na súťaži sa stretlo dohromady 27 žiakov z 13 českých a slovenských škôl. Súčasťou tejto akcie sú Majstrovstvá Slovenska vo floristike Skills Slovakia. Hlavnou

témou tohtoročnej súťaže boli „kvety a móda“.



Kategória záhradnícke školy mala v propozíciách tieto úlohy:

1. Kvetinový módný klobúk

2. Kytica pre mladého módného návrhára

3. Exteriérová kvetinová dekorácia

4. Tajná práca

SOŠ Pruské reprezentovali 2 žiačky z triedy 3.A – Barbora Siekliková a Kristína Prekopová. Barbora obsadila krásne 2.miesto v kategórii „Kvetinový módný klobúk“ a takisto veľmi pekné 3.miesto v kategórii „Kytica pre mladého módného návrhára“. Jej celkové umiestnenie bolo 5. miesto v rámci slovenských škôl a Kristína obsadila 9. miesto.

Deň otvorených dverí Trenčianskeho samosprávneho kraja



Už po štvrtýkrát sme sa zúčastnili Dňa otvorených dverí TSK 2.10.2017. Na tomto úspešnom ročníku sa predstavila aj naša škola, kde prezentovala svoje poslanie a zručnosti s ktorými úspešne reprezentujeme náš Trenčiansky kraj. Žiaci prvého ročníka

študijného odboru záhradníctvo - viazačstvo a aranžérstvo, Štefan Gažo a Dominika Janeková predvádzali svoje umenie pri viazaní jednoduchých jesenných venčiekov, príležitostných kvetinových náramkov, čeleniek a kyticiek zo živých kvetov. Petra Hošmánková, žiačka tretieho ročníka učebného odboru cukrár zdobila medovníky a súčasne prezentovala cukrárenské výrobky príslušného odboru. Lenka Suchá, žiačka štvrtého ročníka zase reprezentovala Hrdinu remesla - Agru. Náš stánok ponúkol návštevníkom množstvo výrobkov, ktoré počas štúdia zhotovili naši žiaci a sú odrazom ich zručností a vedomostí.

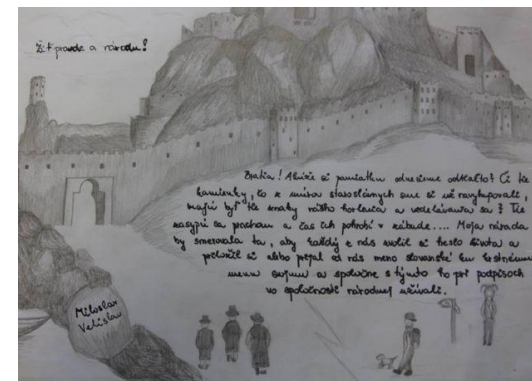
„Takto poznám Jozefa Miloslava Hurbana ja“

...je názov kreatívnej súťaže, ktorú pri príležitosti 200.

výročia narodenia Jozefa Miloslava Hurbana pripravil Trenčiansky

samosprávny kraj

pre žiakov a študentov. Vďaka svojej tvorivosti mohli študenti vyhrať ceny nielen pre seba, ale i pre celú svoju triedu či kolektív.



Na hodinách slovenského jazyka a literatúry sa študenti dozvedeli o J. M. Hurbanovi, že bol nielen spisovateľ, kňaz, prvý predseda Slovenskej národnej rady, ale hlavne to, že sa pričínil o uvedenie novej spisovnej slovenčiny.

Do súťaže „**Takto poznám Jozefa Miloslava Hurbana ja**“ sa zapojila aj naša škola a študenti. Študentka Silvia Trimelová z II.A triedy za kresbu získala 535 lajkov a 64 zdieľaní, čo jej prinieslo prvé miesto zo zúčastnených stredných škôl. Študenti sa zúčastnili DOD TSK, kde sa slávnostne odovzdávali vecné ceny za prítomnosti predsedu TSK Jaroslava Bašku. Prítomný bol aj jubilujúci rodák z Beckova, Jozef Miloslav Hurban, s ktorým sme si tento rok pripomenuli 200. výročie od jeho narodenia. Pri tejto príležitosti TSK vydal pexeso venované tomuto rodákovi, ktoré počas DOD slávnostne pokrstili a uviedli do života okrem župana Jaroslava Bašku sám jubilant J. M. Hurban a jeden z autorov pexesa. To totiž bolo zostavené zo súťažných príspevkov detí, ktoré sa zapojili do súťaže. Krstilo sa rodnou hrudou beckovskej zeme. Ďakujeme všetkým študentom, ktorí svojimi hlasmi podporili našu žiačku.

„Orly letia a pútnik sa vlečie po zaprášenej ceste.“

Jozef Miloslav Hurban *Dátum narodenia: 19. marec 1817*
Dátum úmrtia: 21. február 1888

Dňa 23.10 2017 sa naša škola opäť zapojila do projektu **Medzinárodný deň školských knižníc na tému "Náš Milan Rastislav Štefánik"**. Na tento projekt sme si pripravili rôzne knihy o živote tohto úžasného Slováka. Jeho život sme rozdelili do jednotlivých etáp od narodenia až po jeho tragickú smrť a odkaz, ktorý nám zanechal. Pri prezentácii mali žiaci možnosť vidieť jednotlivé časti jeho života, napríklad Štefánik - cestovateľ, kde boli priradené štáty, ktoré navštívil. Zároveň žiačky čítali vybrané kapitoly na túto tému.

Naši žiaci mali možnosť spoznať zabudnutého i keď veľmi dôležitého Slováka, ktorý urobil nesmierne veľa pre vznik československého štátu a predstavili sme ho ako vzor vytrvalosti, pracovitosti a odvahy. Bol tiež vedec, astronóm, fotograf, iluzionista, letec, vojak, diplomat a vizionár. No v prvom rade to bol človek, hľadajúci šťastie a naplnenie nielen pre seba ale, aj svoj národ. Spomenuli sme teda prerod mladíka, ktorý vytrvalo išiel za svojím cieľom ...a zrelého muža, ktorý zomiera vo chvíli, keď sa dotkol zeme republiky, ktorú sám založil. Po prečítaní úryvkov literárnych diel doplnených prezentáciou nasledovala spätná väzba, pri ktorej žiaci v hľadisku odpovedali na otázky nadväzujúce na prezentované dielo a život M. R. Štefánika. Správne odpovede boli ocenené sladkou odmenou. Na prezentácii

sa zúčastnili žiaci I. II., III., IV. ročníkov spolu so svojimi vyučujúcimi.

Cieľom projektu bolo nielen oboznámiť sa so životom a dielom tohto významného Slováka, ale aj prehĺbiť vedomosti o technike, astronómii, a tým sme sa tiež snažili usmerniť žiakov v hľadaní zdrojov informácií v knihách a školských knižniciach.

IV.A



Ked' som si myslela, že už nemôžem pokračovať, donútila som sa ísť ďalej. Môj úspech sa zakladá na vytrvalosti, nie na šťastí.

Ester Lauder

Jedlá zmena pokračuje...

Dňa 5. októbra 2017 sa žiaci SOŠ Pruské, Matúš Guga a Tíbor Dušala, spolu s Ing. Kirdovou zúčastnili Slávnostného odovzdávania



diplomov projektu **Jedlá zmena**. Odovzdávanie diplomov sa uskutočnilo v rámci Slávnostnej certifikácie programu Zelená škola v priestoroch auly Technickej univerzity vo Zvolene. Slávnostného odovzdávania sa zúčastnil aj prezident Slovenskej republiky Andrej Kiska. V príhovore apeloval na mladých ľudí, študentov a žiakov škôl, aby zveľaďovali a svojou prácou prispievali k rozvoju nášho krásneho Slovenska. V rámci programu vystúpili s príhovorom aj hlavní predstavitelia Zelenej školy a partneri Zelenej školy. Kultúrny program oživila hudobná skupina Vrbovskí víťazi a Martin Harich. Zelená škola je výchovno-vzdelávací program určený pre materské, základné a stredné školy, ktoré chcú zmeniť seba a svoje okolie. Sú to zmeny nielen v oblasti životného prostredia, ale aj v oblasti vzájomných vzťahov, spolupráce a celkovej atmosféry na škole.

Súťaž v orbe Znojmo

V dňoch 5-6.10.2017 sa konal 13.ročník medzinárodnej súťaže v orbe žiakov poľnohospodárskych škôl v Českej republike v meste Znojmo, ktorý bol organizovaný pod záštitou hejtmana Juhomoravského kraja. Súťaže sa zúčastnilo 23 žiakov z Česka, Rakúska a Slovenska. Našu SOŠ Pruské reprezentovali dvaja žiaci, Ján Monček a Adam Klvaňa, pod vedením majstra odborného výcviku, Ing. Františka Prekopa. Prvý deň si žiaci vylosovali súťažné čísla, traktory a potom nasledoval tréning na poliach zmluvného pracoviska SOŠ Znojmo Agropodnik Mašovice. Večer sa všetci súťažiaci zúčastnili odborného seminára zameraného na orbu a dotácie mladých farmárov.

Druhý deň ráno po zložení sľubu oráčov a rozhodcov začala samotná súťaž. Súťažiaci ukázali veľké majstrovstvo v orbe dvojradličným pluhom. Víťazom súťaže sa stal žiak s domácej školy SOŠ Znojmo. Naši žiaci sa v silnej konkurencii nestratili a ukázali, že aj na Slovensku sa nemusíme obávať o mladú generáciu, ktorá sa bude starať o našu rodnú zem. Chlapci za veľmi krátky čas dokázali natrénovať techniku orby, za čo im patrí veľká pochvala. Víťazom srdečne gratulujeme a veríme, že v budúcich ročníkoch sa nám podarí obsadiť popredné miesta.

Žiačky SOŠ Pruské v žiackom kempu v Drážďanoch

V dňoch 18.- 22.9.2017 sa zúčastnili Petra Doktorová, Norika Volárová a Klaudia Panáková, žiačky SOŠ Pruské odbor záhradníctvo – viazačstvo a aranžérstvo, v rámci programu ERASMUS+ KA 2 v projekte VocFlo žiackeho kempu v Drážďanoch (Nemecko). Cieľom tohto kempu bolo naučiť sa



nové techniky viazania kytíc, uviazať rôzne typy kytíc a vytvoriť, zariadiť obchod, tematicky zameraný na určitý štýl aranžovania, napríklad rustikálny, vintage, moderný, mladistvý a vianočný. Pracovali v medzinárodných skupinách spolu so študentmi z Nemecka, Litvy, Česka, Poľska a Holandska. Spoločne vytvárali

tematické obchody, kde museli pripraviť a odporučiť potencionálnemu zákazníkovi pripravené aranžmány. Počas krátkeho voľného času sme si stihli pozrieť historické jadro mesta napr. Flauenkirche, Zwinger, Kunstmuseum.

Bolo nám tam super, zopakovali by sme si to!!!! *Norika III.A*

Opäť na návšteve v Dolnom Rakúsku

Aj tento rok, v dňoch 2. - 6.10.2017, sme opäť navštívili našu partnerskú školu v Hollabrunne. V rámci bilaterálnej zmluvy medzi našou školou a LFS Hollabrunn, to bola už naša štvrtá návšteva v Dolnom Rakúsku. Počas nášho pobytu sme si prezreli nielen partnerskú školu a mesto Hollabrunn, ale aj ďalšie zaujímavé miesta v jeho okolí.

V prvý deň našej návštevy sme sa zoznámili so školou a jej okolím. Potom sme sa vydali po starej vínnej ceste do okolia mesta.

V ďalších dňoch sme mali možnosť bližšie spoznať pamiatky a zaujímavostitejto časti Rakúska. Navštívili sme staré stredoveké mesto Eggenburg, múzeum *Loisium* a našu ďalšiu partnerskú školu v Langenlois, ako aj pštrosiu farmu v Schönbergu. Na praktickom vyučovaní sme sa oboznámili

s chovom a jedálnym lístkom rôznych exotických zvierat, s výcvikom psov, pracovali sme vo viváriuale aj v žiackej kuchyni.

Počas nášho pobytu v Rakúsku sme opäť strávili veľmi príjemné chvíle, dozvedeli sme sa veľa zaujímavostí o našej partnerskej škole, ako aj o Rakúsku, našli sme si tu tiež nových kamarátov, rozšírili sme si svoju nemeckú slovnú zásobu, čo nám určite pomôže aj v našom ďalšom štúdiu. Už sa tešíme na jarnú návštevu našich rakúskych žiakov v našej škole.

Gabika III.A



Prednáška k problematike extrémizmu

Katedra politológie Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne v spolupráci so SOŠ zrealizovala 90 - minútový workshop v rámci projektu

„Prevenca nenávistných a extrémistických prejavov - mládež v centre pozornosti“

Workshop a diskusia o občianskej participácii, demokratických hodnotách a extrémizme sa konala dňa 13. 10. 2017 o 9⁰⁰ – 11⁰⁰ v SOŠ Pruské pod gestorom Mgr. Pavla Struhára, PhD. Pridanou hodnotou podujatia bolo najmä priblíženie aktuálnej problematiky zrozumiteľnou formou - kombináciou aktívnej participácie študentov (skupinová a individuálna práca na úlohách), diskusie a výkladu. V úvodnej časti študenti vypracovali anonymný dotazník

zameraný na problematiku extrémizmu a občianskej neznášanlivosti a následne boli rozdelení do troch pracovných skupín, kde spoločne riešili aktuálne modelové situácie

z tejto problematiky. Aktivity sa zúčastnili žiaci z tried III.Ap, III.M a IV. Ak.



Svetový deň výživy sa oslavuje každý rok 16. októbra na pamiatku založenia Organizácie pre výživu a poľnohospodárstvo Spojených národov (FAO) v roku 1945.

Aj my sme si tento deň v našej škole pripomenuli počas Dňa otvorených dverí, kedy k nám zavítalo veľa návštevníkov. Počas ochutnávky zdravých nápojov smoothie vyrobených prevažne z našich regionálnych produktov sa žiaci i návštevníci oboznámili s projektom, ktorý sme úspešne realizovali v našej škole pod názvom jedlá zmena. O tom, že zdravá výživa im nie je neznáma svedčí aj fakt, že mnohí majú dobré vedomosti o zdravom životnom štýle a zaujímajú sa o to, aby kupovali naše domáce produkty a využili v strave hlavne ovocie a zeleninu.



Príprava projektu z grantového programu Menu pre zmenu s názvom „Agrospravodca mikro-regiónom okolia Strednej odbornej školy Pruské“ bola zaujímavá. Po

oslovení a súhlase jednotlivých farmárov a výrobcov lokálnych potravín si žiaci zapojení do projektu pripravili prvé informačné materiály a pracovali na príprave mapy. Práca na mape nebola

vôbec jednoduchá. Konečná verzia mapy išla do tlače a výsledok sa dostavil. Informačná tabuľa s mapou a sídlom jednotlivých farmárov a výrobcov lokálnych potravín bola prehľadná a veľmi pútavá.

Pred Dňom otvorených dverí žiaci postavili stánky. V Deň otvorených dverí privítali jednotlivých farmárov a výrobcov lokálnych potravín. Práve oni prezentovali svoje výrobky. Deň otvorených dverí v SOŠ Pruské navštívilo viac ako 700 návštevníkov a skutočne mali čo vidieť. Všetci boli príjemne prekvapení a chválou nešetřili. K vydarenému dňu okrem počasia prispela aj Výstava lokálneho a sezónneho ovocia a zeleniny.



V areáli školy sa konali rôzne akcie, ktoré zorganizovali študenti spolu so svojimi pedagógmi. Počas dňa si návštevníci už tradične

mohli pozrieť výstavu ovocia a zeleniny pod názvom „Jesenná záhrada“, mladším návštevníkom sa páčili hospodárske zvieratá, chlapci uprednostňovali výstavu malej mechanizácie, pozornosť pútali aj cukrárske výrobky žiakov školy.

Zaujímavá bola i prezentácia študentskej firmy a cvičnej firmy a samozrejme jednotlivých odborov, v ktorých sa vzdelávajú žiaci školy. Veľký úspech mali ukážky viazania a aranžovania kvetín



spojené s ich predajom, taktiež ukážky kynologického výcviku psov, ktoré predvádzali nielen naši študenti, ale aj príslušníci ZVJS Ilava.

Tak ako aj minulý roka aj tento rok sme pre návštevníkov sprístupnili expozície umiestnené v pivnici kaštieľa zo 16.



storočia. Tentokrát sa niesli vo svadobnom duchu - "Šľachta hoduje na svadbe" a protikladom boli "Chudoba hoduje".

V tomto roku bol zorganizovaný farmársky trh, kde prezentovali svoje výrobky firmy, ktoré úzko spolupracujú s našou školou, sú to napríklad Gazdovstvo Uhliská, PD Mestečko, Agrofarma Červený Kameň a NWT Greenhouse s.r.o. Kameničany.

Škola pod záštitou predsedu TSK zorganizovala už štvrtý ročník celoslovenskej súťaže „Mladý poľnohospodár“. Na prvom mieste sa umiestnil Ondrej Panák z III.C triedy, z odboru poľnohospodár - mechanizácia. Popri všetkých expozíciách prebiehala aj súťaž O najkrajšie jablko a plod jesene, ktoré mohli súťažiaci priniesť vopred.

Vzdelávame jazykom prírody



Cieľom ambiciózneho projektu „Vzdelávame jazykom prírody“ bolo vytvoriť v dominantnej, už založenej prírodnej záhradev areáli Strednej odbornej školy v Pruskom prírodné kompostovisko a rozmiestniť exteriérové informačné tabule „Ako vyrobiť kvalitný kompost“. Ďalším cieľom bolo doplniť scenériu obrazu krajiny, umožniť verejnosti pobyt v prírode, podporiť vzdelávaciu činnosť v krajinnom prostredí. Ideou projektu bolo inou formou rozšíriť spektrum vedomostí u detí, mládeže a dospelých, popularizovať environmentálnu výchovu a pozitívne ovplyvňovať stav životného prostredia. Projekt sa začal v júli 2017 a aktivity ukončíme v decembri.

Jednotlivé prvky tvoria kompaktný celok s okolitým prostredím. Celý areál školy zaujme osobným čarom, vkusom, estetikou a pôvabom. Rozľahlý priestor ponúka množstvo rozličného rastlinného materiálu k vytvoreniu vlastného kvalitného kompostu a z neho výrobu kvalitného biohnojiva. Škola nepoužíva pesticídy, ľahko rozpustné minerálne hnojivá ani rašelinu na úpravu a obohatenie pôdy o živiny, ale disponuje vlastným kompostoviskom. Kvalitným biohnojivom dáme tak „čierne zlato“ okrasným drevinám, kríkom a ovocným stromom.

Našou snahou bolo vytvoriť inšpiratívne prostredie cez projekt Zelené oči s využitím rôznych interaktívnych vzdelávacích prvkov, viacmyslovým vnímaním (napr. čítaním, pozorovaním, zvukovou nahrávkou) nadobudnúť nové poznatky a vedomosti z uvedenej oblasti. Usilovali sme sa vytvoriť vitrínu „Príroda nie je smetisko“, tzv. expozíciu vybraných druhov odpadu (napr. plechovka, taška, sklo, PET fľaša, Tetra pack, cigareta) s uvedením času rozkladu týchto materiálov v rokoch. Za silné pozitívum projektu považujeme zhotovenie viacjazyčného informačného panela (v anglickom a nemeckom jazyku), návod výroby kvalitného organického hnojiva a spôsob vermikompostovania. V kontexte informačného panela sme posuvnou maketou zobrazili výrobu kvalitného kompostu.

Myšlienkou projektu bolo vytvorenie vzorkovne škodcov záhrady pre ochranu rastlín. Uskutočnením projektu a víziou do budúcnosti si budeme každoročne pripomínať 5. jún deň, ktorý je zároveň i Svetovým dňom životného prostredia. Vtedy sa po prvýkrát prijalo právo človeka na priaznivé životné prostredie a navrhol sa globálny systém pozorovania zeme na 1. Konferencii OSN v dňoch 5. – 16. júna 1972. *red.*

SPOMÍNAM

**Spomínam na teba vo dne v noci,
keď snívam, vidím len tvoje oči,
moje srdce chce len teba.**

**Budem čakať kludne do konca vekov,
len na teba kráľovná mojich svetov.**

**Keď spomínam na tie dlhé noci,
keď si ma mala vo svojej moci,
môj život nemá bez teba smer,
keď sa vrátiš, splniš mi jediný sen.**

**Ruka v ruke sa hrdo nosí,
toto jedine osud byť musí.
Vrát' sa mi prosím duša moja,
nech sa naše osudy opäť spoja.**

Alexandra I.A

„Nebud' otrok drog“

Aj tento rok sme sa zapojili do súťaže , kde sme zaslali 4 súťažné práce v kresbe a jednu prózu. Niektoré práce našich žiakov si môžete pozrieť. Všetky sú výstižné...



Abeceda zdravej výživy 5. časť

Pri posudzovaní potreby výživy nemožno brať do úvahy len množstvo ale treba dbať na to, aby zloženie potravy bolo správne.

Pomer živín v potrave sa pohybuje:

- 0-12% bielkoviny
- 30-35% tuky
- 55-60% sacharidy

Ako by teda mala vyzerat' správna výživa?

Predovšetkým by sa mal zabezpečiť optimálny príjem energie, t. j. prijímať len také množstvo potravy, ktoré je potrebné na udržanie normálnej hmotnosti (**príjem = výdaj**). Príjem energie sa musí regulovať a riadiť vekom, pohlavím, pracovnou aktivitou, aktuálnou hmotnosťou tela a zdravotným stavom.

Zo stanoveného celodenného príjmu energie (100 energetických %) sa určuje percentuálny denný príjem základných živín podľa nasledovného kľúča: energia = B + T + S

energia	bielkoviny	tuky	sacharidy
100 energetických %	12 energetických % (10-15 energetických %)	30 energetických %	58 energetických % (55-60 energetických %)

Najčastejšie sledovaným ukazovateľom výživy telový hmotnostný index – BMI (Body Mass index), ktorý sa určuje na základe hmotnosti tela a výšky:

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{hmotnosť tela (kg)} : \text{výška (m}^2\text{)}$$

Normálna hodnota BMI sa pohybuje v rozmedzí 19,1 – 26,0 .

(chudosť(17,1-19,0), chorobná chudosť(<17,0) nadhmotnosť(26,1-30,0), tučnota (30,1-40,0), chorobná tučnota (40,1<) . Katarína III.V

Mikulášsky bazár (9.ročník)



Kedy? 6.12.2017

Kde? Vežička budova A

Ako sa zapojiť?

Ide o symbolický predaj čistých zánovných vecí (oblečenie, hračky, funkčná elektronika, knihy). Prispieť môžu

všetci žiaci i zamestnanci vecami, ktoré prinesú do 5.12.2017 do zborovne, ako i kúpou či dobrovoľným príspevkom. Veci môžete doniesť : Ing. Bielikovej, Ing. Gézeovej a Mgr. Šlesárovej. Garantmi akcie za ŽŠR sú IV.A. Tento deň si môžete vychutnať vianočný punč, ktorý pripraví žiacka školská rada.

Výt'azok je určený sociálne slabším študentom na našej škole.

Vydala redakčná rada novinárskeho krúžku.

Vedúci krúžku: Ing. Oľga Gézeová

Jazykový redaktor: Mgr. Margita Košútová

Šéfredaktor: Michaela Masárová III.M

Redaktor: Nikolas Michalec III.A

Foto: archív SOŠ Pruské
november 2017