

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 / 2-2018

Od programu Erasmus k Erasmus +



V rámci projektu Erasmus+, Transfér inovácií vo floristike sa v dňoch od 24.09.2017-14.10.2017 zúčastnili žiačky SOŠ Pruské Barbora Siekliková, Kristína Prekopová a Barbora Beriacová, študentky tretieho ročníka odboru záhradník- viazač a aranžér spolu so sprevádzajúcou učiteľkou Mgr. Monikou Vánikovou zahraničnej stáže v Barcelone.

Cieľom stáže bolo spoznať vzdelávací systém v partnerskej krajine, oboznámiť sa s inováciami vo floristike, skvalitniť odbornú a jazykovú prípravu žiakov.

Žiačky absolvovali štúdium v partnerskej škole *Escola d'Art Floral de Catalunya, Barcelona*, odbornú prax absolvovali priamo v kvetinárstvach v centre Barcelony. Počas nášho pobytu sme sa zapojili do



každoročnej tradície pri vytváraní aranžmánov na známej ulici La Rambla v centre Barcelony.

Vo voľnom čase sme sa venovali spoznávaniu Barcelony, navštívili sme viaceré botanické záhrady, kvetinarstva, historické pamiatky.

Očarujúci výhľad na Barcelonu sme si vychutnali pri jazde Lanovkou Montjuic, navštívili sme Park Güell, poprechádzali sme sa v krásnom Gaudiho parku v botanickej záhrade El Jardí.



Barcelona je hlavné mesto Katalánska, má 1,6 milióna obyvateľov. Mesto je sídlom arcibiskupa, má niekoľko univerzít a vysokých technických a obchodných škôl a knižníc. Je dôležitým priemyselným centrom severovýchodného Španielska a najväčším obchodným a priemyselným centrom celého Španielska. Okolité

kraj je bohatý na suroviny. Nad mestom sa vypína vrch Tibidabo (532 m.) Srdcom Barcelony je bulvár Ramblas. Barcelona je známa plejádou originálnych architektonických stavieb A. Gaudiho a jeho súčasníkov. K najznámejším patrí Gaudiho chrám Sagrada Familia, symbol mesta. Z jeho veží je nádherný výhľad na celé mesto a jeho okolie. V centre mesta je ďalšia Gaudiho známa stavba, dom Milla. V parku Guell, odkiaľ je takisto pekný výhľad, sa nachádza múzeum Gaudiho a veľa architektonických zaujímavostí. Z čias jej najväčšieho rozkvetu sa v meste zachovali početné gotické pamiatky. K slávnym objektom patrí aj „Gotická štvrť“ (Barrio Gótico), ktorú tvorí súbor stavieb ohraničený rímskymi hradbami s dominujúcou gotickou katedrálou svätej Euálie. Medzi najdôležitejšie určite patrí budova radnice Casa de la Ciutat na námestí Plaza Sant Jaume. Na námestí Plaza del Rei stojí múzeum dejín mesta, v ktorého podzemí sú vykopávky z rímskeho obdobia. Kedysi tu boli kúpele s bazénom, našli sa tu aj vodné kanály a amfory.



Barbora a Kristína III.A

Z našich aktivít:

Dňa 14. 12. sa v SOŠ Pruské sa stretli najlepší angličtinári na školskom kole olympiády z anglického jazyka. Sily si zmerali Nikolas Michalec z III. A, Mário Veber zo 4.A, Paulína Hala Magdadiová z III.M, Natália Špirková a Alex Pavlacová, obe z 1.Z. Všetci podali dobré a vyrovnané výkony a nakoniec sa na stupňoch víťazov umiestnili: Mário Veber - tretie miesto, Natália Špirková - druhé miesto, - Paulína Hala Magdadiová - prvé miesto.



Súťažili v testovaní s poslušom nahrávky, v picture story, ako aj v role play. O víťazovi rozhodol až rozstrel.

Dňa 17. 1. 2018 sa žiačka z triedy I. Z Natália Špirková,

zúčastnila okresného kola olympiády z angličtiny na Gymnáziu v Dubnici n/V. V konkurencii starších žiakov z iných škôl z ilavského okresu naša prváčka skončila na treťom mieste. Súťažiacej gratulujeme.

Výsledky súťažiach boli veľmi vyrovnané a súťažilo sa na najvyššej úrovni.

„ Vianočné inšpirácie“ Košice 2017

Dňa 14.12.2017 sa uskutočnil na pôde Strednej odbornej školy poľnohospodárstva a služieb na vidieku v Košiciach, 8. ročník celoslovenskej súťaže s medzinárodnou účasťou v aranžovaní kvetín pod názvom „ Vianočné inšpirácie“. Súťažili družstvá z týchto škôl: SOŠ poľnohospodárstva a služieb na vidieku Žilina, SOŠ Pruské, SOŠ Kravany nad Dunajom, SOŠ záhradnícka Malinovo, SOŠ záhradnícka Piešťany, SOŠ Želovce,

Tamási Áron Mezőgazdasági és ipari szaképző iskola Bors, Romania, SOŠ poľnohospodárstva a služieb na vidieku Košice – 2. družstvo. Dohromady súťažilo 27 žiakov.

- Súťažné témy pre tento ročník boli:
- 1.Vianočný svietnik
 2. Rozprávkové Vianoce
 3. Zimná záhrada v sklenenej nádobe



Strednú odbornú školu Pruské reprezentovali títo žiaci: Kristína Prekopová a Barbora Siekliková z III.A, Štefan Gažo I.Z. Napriek tomu, že sa naši žiaci tentokrát neumiestnili na popredných miestach, zaznamenali umiestnenia v prvej desiatke a **Barbora získala špeciálnu „cenu správy mestskej zelene“**. Ich účasť na tejto akcii bola určite veľkým prínosom a skúsenosťou do budúcnosti.

Zahraničná stáž študentov kynológie

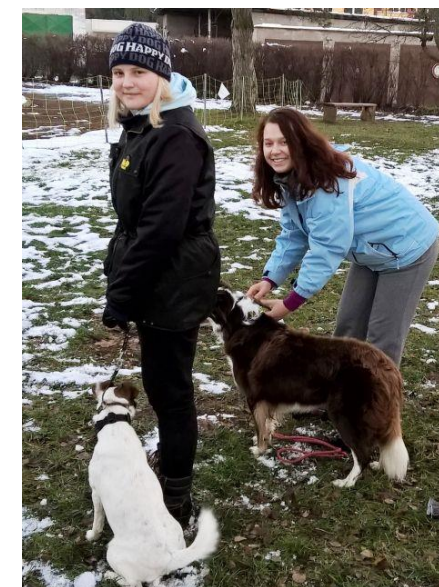


V dňoch 3.12 až 16. 12. 2017 v rámci projektu Erasmus + - Charta mobility pod názvom New roads-new skills (Nové odbornosti – nové cesty) sa žiačky študijného odboru agropodnikanie - kynológia z tried II. Ak, a III. M – Martina Maradíková, Veronika Feriancová, Lucia Podlucká a Michaela Masárová s pedagógom Ing. Jánom Zajacom zúčastnili odbornej stáže na *Střední škole zemědělské a přírodovědní* v Rožnove pod Radhoštěm v Českej republike.

Počas dvojtýždňového pobytu sa študentky oboznámili s výučbou kynológie na danej škole, a to nielen na teoretických hodinách, ale aj na praktickom vyučovaní, zameranom hlavne na výcvik, resp. tréning v čoraz populárnejšom kynologickom športe – agility. Zo všeobecnovzdelávacích predmetov v rámci tematických exkurzií navštívili aj hvezdáreň a meteorologickú stanicu vo Valašskom Meziříčí, planetárium v Olomouci, či „Pevnosť poznání“ Palackého Univerzity v Olomouci, kde si mohli overiť svoje doterajšie poznatky z biológie, chémie a fyziky.

Ako študentky odboru agropodnikanie si obohatili aj svoje odborné vedomosti z chovu hospodárskych zvierat, pretože sa aktívne zúčastňovali aj odbornej praxe na „Školním statku“, či v jazdeckých kluboch, získali i nové zručnosti z ošetrovania hovädzieho dobytku, oviec, králikov, kačíc a hlavne koní.

Počas stáže sa oboznámili aj so zaujímavosťami regiónov Valašska a Novojičínska, keď navštívili skanzem v Rožnove



- Valašské muzeum v přírodě, Technické múzeum Tatro v Kopřivnici, historický Nový Jičín hrđiaci sa titulom „Nejhezčí náměstí Čech 2016“, vystúpili i na rozhl'adnu na Velkom Javorníku (918 m n. m.), najvyššom vrchole Moravskoslezských Beskyd.

Študentky sa zhodli na tom, že stáž ich obohatila nielen po stránke odbornej – zdokonalenie sa vo výcviku psov, ako i v chove hospodárskych zvierat, ale videli i mnohé prírodné či historické zaujímavosti Moravy, spoznali nových priateľov, vďaka čomu sa rozšíril aj ich spoločensko-kultúrny rozhl'ad.

Projekt "ElektroOdpad Dopad"



Naša škola je jednou z 10-tich škôl Slovenska, ktorá je zapojená do projektu „ElektroOdpad DOPAD“ organizovaný Živicou so sídlom v Bratislave. Firma SEWA, a.s., so sídlom v Bratislave poskytla nádobu na elektroodpad.

Všetci máme teraz možnosť nádobu plniť elektroodpadom.

Je to červená nádoba, umiestnená v hlavnej budove kaštieľa.

Patrí sem: mobilný telefón, rádio, magnetofón, walkmen, CD, MP3 prehrávač, kalkulačka, laptop, klávesnica, myš, tablet, mikrofón, diaľkový ovládač, videokamera, fotoaparát, prenosné GPS zariadenie, autorádio, fén, kulma, žehlička na vlasy, holiaci strojček, elektrická zubná kefka, detský monitor, vysielacia, kuchynská a osobná váha, žehlička, rýchlovarná kanvica, mixér, hriankovač, elektrický nôž, sterilizátor, prístroj na výrobu sódy, mlynček, ventilátor, elektrická dvojplatnička, elektrická hračka, náramkové a nástenné hodiny, budíky, nočné lampy, vŕtačka, ostatné ručné náradie a pod.

Nepatria sem: chladničky, mrazničky, práčky, veľké domáce spotrebiče, obrazovky, žiarivky, použité batérie, akumulátory a pod.

Dňa 7.2.2018 sa uskutočnilo rovesnícke vzdelávanie "žiaci žiakom" z projektu Elektroodpad-Dopad pre žiakov 3.M triedy. Organizátorom workshopu boli žiaci z akčného tímu 3.V triedy. Pozrite, ako dokonale zvládli pozíciu učiteľa. Sami poznamenali, že povolanie učiteľa a práca s dnešnou generáciou je náročná.

Aktivity zo ŠI

Dňa 5.12. 2017 žiaci zo školského internátu navštívili klientov DSS Pruské. Ako každý rok aj v tomto roku prišiel Mikuláš so svojou družinou. Žiaci im priniesli vlastnoručne vyrobené stromčeky, ktoré im budú zdobiť izby vo vianočnom čase. Svoju návštevu oživil vianočným programom. Mikuláš rozdával sladkú odmenu za pesničku či dobrý vtip, spolu s družinou potešil aj ležiacich klientov. Pani riaditeľka DSS poďakovala žiakom za pripravený program a rozlúčili sme sa s priáním pokojného prežitia vianočných sviatkov.



Bratislavský rožok 2018

V dňoch 25-27.1.2018 sme sa zúčastnili súťaže o najlepší Bratislavský rožok, ktorá sa konala na výstavisku Incheba Bratislava. Školu reprezentovali žiačky 2.C triedy Andrea Kučerová a Julianna Poláková. Súťažilo sa v troch disciplínach a to bratislavský rožok, medové cesto a top výrobok. Po vzornej reprezentácii našich žiačok pod vedením Mgr. Eriky Staňovej sme v silnej konkurencii súťažiacich zo Slovenska, Maďarska a Česka získali ocenenie za stvárnenie témy Valentín.



Marec - okolo 21. marca nastáva jarná rovnodennosť

- je mesiacom knihy od roku 1955
- 22.marca je SVETOVÝ DEŇ VODY

Školské kolo súťaže Mladý ekofarmár

sa konalo dňa 05.02.2018. Do súťaže boli prihlásení títo žiaci: Gabriela Gajdošíková, Nikolas Michalec a Patrik Marko z III.A triedy, Milan Staňo a Martin Pirt'an z II.A triedy, Alžbeta Drgová a Jakub Šiko z I.A triedy

Súťažilo sa podľa metodických pokynov pre 19 ročník:

1.časť-vlastné dojenie- na PD Pruské, farma Bohunice.

Hodnotila sa príprava súťažiaceho na dojenie, hodnotenie tvaru vemena, príprava stojiska, kontrola zdravotného stavu vemena, hygiena vemena, nasadenie súpravy, kontrola dojenia a ukončenie dojenia.

2.časť- vedomostný test- pozostával zo 40 otázok s možnosťou výberu odpovede a z doplnenia odpovede.

3.časť- hodnotenie kvality mlieka a degustačné skúšky

1.úloha - degustačná skúška - 5 druhov mliečnych výrobkov s rôznou tučnosťou bolo treba rozlíšiť a zapísať do tabuľky,

2. úloha - stanovenie chýb v sensorických vlastnostiach surového kravského mlieka,

3.úloha – zatriedenie mlieka do akostnej triedy podľa znakov kvality - podľa určených hodnôt v tabuľke mali súťažiaci určiť výslednú kvalitu triedy mlieka.

4. časť- laboratórne skúšky surového kravského mlieka

1. úloha – stanovenie kyslosti mlieka titračnou metódou podľa Soxhlet- Henkela,

2. úloha - určenie mernej hmotnosti mlieka laktodenzimetrom.

3. úloha - NK – test- dôkaz produktov zápalu vemena v mlieku.

5. časť súťaže- krmovinárstvo

1. úloha - praktický výpočet

2. úloha - poznávanie osiva a krmovín

Rozbor lúčneho porastu sme nerobili pre nedostatok materiálu.

Počet bodov pre jednotlivé časti boli pridelované podľa pokynov pre 19. ročník súťaže Mladý ekofarmár.

Súťaž hodnotila skúšobná komisia, ktorá po spočítaní všetkých bodov vyhlásila mená postupujúcich do celoslovenského kola, ktoré sa bude konať v dňoch 9.-11. mája 2018 na Strednej odbornej škole v Kežmarku.

Prvé miesto obsadila Gabriela Gajdošíková, druhé Nikolas Michalec a tretie Martin Pirt'an, všetci študujú odbor podnikateľ pre rozvoj vidieka. Ceny a diplomy všetkým súťažiacim odovzdala riaditeľka školy, Ing. Janka Fedorová.

Všetkým ďakujeme za pokojný priebeh celoškolského kola a prajeme veľa úspechov v učení a v ďalších súťažiach.



Potešili nás naši aranžéri...

Stredná odborná škola záhradnícka G. Čejku Malinovo hostila dňa 15.02.2018 súťažiacich študentov (26) z 10 stredných odborných škôl na medzinárodnej súťaži vo viazaní a



aranžovaní kvetín Malinovský Valentín. Súťaž sa konala pod



aranžéri.

záštitou Slovenskej asociácie kvetinárov a floristov (SAKF). Žiaci súťažili v troch kategóriách Kvetinová tortička 1. miesto získala Kristína Prekopová, SOŠ Pruské a celkovo sa umiestnila na 2. mieste. Žiak z I.Z triedy, Štefan Gažo, získal zvláštne ocenenie. Tešíme sa, že nám vyrastajú ďalší úspešní

Štefan I.Z

Viete, že:

Medzinárodný deň žien je medzinárodne uznávaný sviatok stanovený OSN k výročiu štrajku 40 000 newyorských krajčírok v roku 1908? Tieto bojovali za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti nízkym mzdám a zlým pracovným podmienkam. Prvý sviatok MDŽ v ČSR sa konal v roku 1921 a o rok neskôr nadobudol už masový charakter.

Lyžiarsky kurz - DONOVALY 2018

Žiaci našej školy sa v dňoch 5.2.2018 – 9.2. 2018 zúčastnili lyžiarskeho výchovno-výcvikového kurzu. 24 žiakov bolo ubytovaných na chate Magura v lyžiarskom stredisku Donovaly. Vedúcim kurzu bol Mgr. Marek Adamčík a inštruktorom lyžovania bol Mgr. Robert Hasidlo, lekársku starostlivosť vykonávala Mgr. Janka Hajdúchová.

Prostredie, v ktorom sme boli ubytovaní bolo čisté, priestranné, izby boli štvorposteľové. Stravovanie bolo zabezpečené trikrát denne formou hotelovej obsluhy. Raňajky boli dvojaké – sladké a saláma, syr, nátierka. Po lyžiarskom výcviku bola študentom k dispozícii spoločenská miestnosť a spoločenské hry (biliard).

Lyžiarsky výcvik sa konal na svahoch Ski centra Donovaly –



Záhradište a Nová Hoľa. Žiaci boli rozdelení do 2 družstiev. Môžeme spokojne konštatovať, že všetci študenti zvládli základy lyžiarskeho výcviku, v utorok poobede všetci vedeli využívať výhody vlekov Poma a zvládli nástrahy svahu na Záhradišti. Výcvik pozostával zo základných prvkov lyžovania – chôdza, obraty, výstupy, pády, základný zjazdový postoj, zjazd po spádnici, obojstranný prívrat po spádnici, zastavenie v obojstrannom prívrate, oblúky v obojstrannom prívrate.

V popoludňajších hodinách žiaci odpočívali, počúvali hudbu, sledovali televízny program, pripravovali svoj program na večer. V stredu popoludní relaxovali žiaci pri prechádzke malebnou krajinou ktorú ponúklo lyžiarske stredisko a naberali nový dych na nasledujúce lyžiarske dni. Každý večer bol denný rozkaz, kde sa žiaci dozvedeli program na nasledujúci deň. Počas celého lyžiarskeho výcviku vládla medzi žiakmi a inštruktormi príjemná atmosféra, žiaci dodržiavali pokyny inštruktorov na svahu, ale aj na ubytovni. Akcia dopadla úspešne a keďže je lyžiarsky kurz súčasťou povinného vyučovania telesnej výchovy, budeme ho organizovať aj v nasledujúcich rokoch. Je to jediný priestor, kde je dieťa odkázané samo na seba, ale aj na pomoc svojho učiteľa či spolužiaka. Je to priestor pre tvorbu pozitívnej klímy nielen v triede, ale aj na celej škole!

„Učme inak, aby sme robili inak“

V dňoch 11.2. -17.2.2018 sa pedagógovia našej školy zúčastnili medzinárodného projektu TOPO vo francúzskom meste Cibeins – Lyceé Agricole de Cibeins.

Motto projektu sa nieslo v duchu „**Učme inak, aby sme robili inak**“. Na projekte participovali učitelia zo stredných škôl z Chorvátska, Nemecka, Rakúska, Francúzska a z univerzít z Nemecka a Slovinska.

Cieľom projektu bolo osvojiť si poznatky z ekoagrológie, prehĺbiť poznatky alternatívnej pedagogiky, vzájomne si vymeniť skúseností a hlavne viesť žiakov k „zelenému myslieniu“

Našu školu prezentovali Ing. Janka Fedorová – riaditeľka školy, Mgr. Tomáš Damaška, Ing. Oľga Gézeová a Ing. Katarína Svorčíková. Program bol veľmi pestrý a rozdelený do viacerých blokov. Navštívili sme školskú farmu Cibeins, ktorá má nevšedné historické, technické a hospodárske využitie. Zaujímavé boli inovatívne metódy učenia – zamerané na témy ako sú autonómna výuka, zelená pedagogika, duševný manažment s využitím mentálnej mapy, metóda aktívneho vyučovania a dialógu, príklady alternatívnej pedagogiky a prednáška o agrolesníctve. Mali sme možnosť vyskúšať si niektoré metódy v pracovných skupinách, kde sme budovali mentálnu mapu

a riešili agropotravinársku výzvu k téme Hmyzománia. Teoretické metódy sme mohli vidieť priamo v teréne, kde sme sa zúčastnili prehliadky a diskusií na lokálnych farmách v regióne. Na záver sme diskutovali o možnostiach pokračovať vo vzdelávacích stretnutiach, kde by sa mohli využiť príklady francúzskych a európskych partnerov a vzdelávacie nástroje využiť v agrológii a pedagogike. Náš pobyt sme ukončili návštevou a prehliadkou mesta Lyon.

Počas návštevy sme absolvovali veľa prednášok a osobných stretnutí, kde sme si vymieňali naše skúsenosti a vysoko hodnotíme aj multikultúrne večery, kde sa prezentovali všetci účastníci svojou regionálnou a národnou kultúrou. (red.)



POVEDZME ÁNO ČISTEJ PITNEJ VODE



je názov kampane, do ktorej sa v priebehu mesiaca január 2018 mohli zapojiť všetky školy na Slovensku. Z oslovených 2400 škôl sa do akcie zaangažovalo LEN 143 škôl. Z Trenčianskeho kraja sa do kampane zapojili 3 stredné školy. Jednou z „kvapiek čistej vody“ bola aj Stredná odborná škola v Pruskom. Akčný tím žiakov našej školy svojimi aktivitami prispel k pozitívnej zmene myslenia a správania k problematike ČISTÁ VODA-SPRÁVNA VOĽBA.

SOŠ PRUSKÉ

"Oslovil nás celoslovenský projekt ČISTÁ VODA - správna voľba. V dňoch 16.1. až 17.1.2018 sme uskutočnili aktivity projektu. Počas večere žiakov ubytovaných v školskom internáte sa podávala čistá voda - voda z vodovodného kohútika. Žiaci prvého ročníka vypracovali počas environmentalného krúžku poster s tematikou VODA. Študenti si so záujmom pozreli i dokumentárny film vypracovaný Výskumným ústavom vodného hospodárstva so sídlom v Bratislave VODA JE ŽIVOT. Akciu sme propagovali i školským rozhlasom."

Ing. Štefčíková



Až 88 percent mladých ľudí dáva prednosť ochuteným sladeným vodám namiesto zdravej čistej vode. Cieľom projektu bolo, aby mladí ľudia uprednostnili pitie čistej pitnej vody pred ochutenými nápojmi a zároveň upozorniť na priaznivé účinky čistej vody na ľudský organizmus.

Projekt "Vzdelávame v prírode"

Cieľom projektu je vytvoriť exteriérovú učebňu, kde sa budú vzdelávať a rozvíjať vedomosti a zručnosti nielen žiaci SOŠ, ZŠ, deti MŠ, ale i široká verejnosť. Škola získala plaketu Prírodná záhrada, v ktorej máme veľa záhradných prvkov. Majú praktickú a vzdelávaciu funkciu. Miesto má pozoruhodný potenciál, predstavuje originálny priestor pre zriadenie enviroučebne s rozmermi 3,5 x 11,8 m, kde je možné presunúť vyučovanie z klasických tried. Podporíme tak medzipredmetové vzťahy a projektové vyučovanie s využitím napr. tabletov. Enviroučebňa bude vytvorená z prírodných materiálov a odpadu.



Pre teba je tento text písaný

Pre teba je tento text písaný

Ver tomu, že nebude odo mňa jediný ,
lebo pre mňa si.

Chcel som pravú lásku zažiť

A ju zažívam s tebou s tou mojou ženou vyvolenou

Budem si ťa strážiť ako oko v hlave

Nedám ťa nikomu, ty moje zlaté.

Ty poklad nie zo zlata, ale zo živej hmoty,
ktorá vie opätovať city.

Si pre mňa ako ruža, ktorá nikdy nezvädne
a iba na krásne miesta ma zavedie.

Bude so mnou chcieť čas tráviť,
krásne veci spolu robiť

Už sme dvaja ,už nie sami,
každým jedným krásnym slovom
zahojila si mi rany,
ktoré na srdci mám.

Viem jedno, bez teba to už nedám,
bez teba to nejde , bez teba to nevládam.

Chcem vidieť tvoju krásu na živo,
chcem byť pri tebe , bude to iba náš život.

Teším sa na to, keď zacítim tvoju vôňu vlasov.

Prenesieš sa do iných hemisfer, kde hrá náš vyvolený song,
ja a ty, sami dvaja
a láska, ktorá nás spája



Lukáš III.M

Šikajú vás?



Mobing - druh rafinovanej šikany, popisuje situácie, pri ktorých je človek (viac ľudí) „zahnaný do úzkych“, pričom je zraňovaný vo svojej integrite.

Veľa šikajúúcich osôb si vôbec neuvedomuje dosah svojich činov.... Mobing prebúda hlboko zakorenený strach pred odsúdením ostatnými ľuďmi, ktorý je popri obave z choroby a smrti jedným z najrozšírenejších druhov strachu. Väčšine ľudí ťažko ubližuje ohováranie, ktoré napáda a zraňuje dušu rovnako ako vonkajšie útoky zraňujú telo. Je ťažké sa voči nemu brániť, lebo väčšinou nejde o konkrétnu udalosť.

Šikánovanie zanechá svoje stopy aj na ľuďoch, ktorí ho uskutočňujú: hlási sa svedomie a volá k zodpovednosti. Príčiny vzniku mobingu sú rôzne. Záľuba v kritizovaní a neustálom hodnotení ostatných, žiarlivosť, závisť a túžba po moci, nedostatok pracovných a duševných hodnôt ,dominantná a panovačná povaha sú živnou pôdou mobingu... Mobing totiž vzniká pri absencii takých vlastností ako je ústretovosť, empatia, ľudskosť, obozretnosť a etika v práci.

Deti, ktoré sa stanú terčom mobingu, potrebujú ochranu a podporu dospelých. Rodičia a učitelia konajú správne, keď sa

zaujímajú o radu odborníka, lebo skupinu je často potrebné vnímať a chápať komplexne. Na mieste je aj vyhľadanie odbornej pomoci, aby sa pre zamestnanca a jeho okolie našiel nový spôsob správania sa. Vedomie, že človek nie je sám, ho upokojí a posilní. Na základe týchto poznatkov môže prežiť novú kvalitu života: vnútornú nezávislosť!

Na začiatku tejto cesty je dôležité uvedomiť si, že človek nemá trpne znášať neetické správanie ako je ohováranie, dokazovanie moci, ponižovanie, neoprávnená kritika, atď. Treba si ujasniť, či človek sám nedal niekedy príčinu, možno už iba svojím vystrašeným, neistým správaním dáva inému človeku zámienku, aby si na ňom dokazoval svoju moc.

„Vo svetle Pravdy“ od Abd-ru-shina: **„Človek nemá mlčať, keď sa mu deje bezprávie. Inak by iba podporoval a posilňoval zlo.“**

Pokiaľ je človek vnútorne presvedčený, že sa má brániť, účinným krokom proti mobingu je uvedomenie si vlastnej hodnoty a všetkého toho, čo už v živote zvládol. Vďaka tomuto procesu vývoja môžeme nájsť stratené sebavedomie, čo sa prejaví aj v držaní tela, v pohľade, vo vyjadrovaní a v zmene celkového vyzarovania. Vzrastajúca vnútorná istota a ostražitosť tvorí prirodzenú ochranu pred vonkajšími vplyvmi. Teraz je najvyšší čas zamyslieť sa nad sebou, uvedomiť si svoje chyby. (red.)

Abeceda zdravej výživy 6. časť

Tuky (lipidy) - vo viditeľnej i v skrytej forme - sú oddávna bežnou súčasťou každodennej stravy človeka. Na udržanie zdravia musí človek konzumovať určité množstvo tuku, ktorý by mal obsahovať nevyhnutné *esenciálne mastné kyseliny*. Biologický význam tukov spočíva aj v tom, že prinášajú do tela vitamíny A, D, E, K. Tuky sú živiny, ktorých spalné teplo je najvyššie. Predstavujú i najvyššiu energetickú zásobu v tele. Každý gram tuku poskytne organizmu 38 kJ. Táto energia sa v organizme mimoriadne rýchlo a účinne uvoľňuje a ukladá. Podkožný tuk chráni telo pred stratou tepla a vnútorne orgány pred mechanickým poškodením. Okrem toho sú aj súčasťou fosfolipidov, ktorá tvorí biologické membrány.

O tukoch a olejoch používaných v domácnosti musíme vedieť, že zvyšujú alebo znižujú cholesterol v krvi. Vysoký obsah vedie k upchávaniu ciev, zvyšovaniu krvného tlaku a srdcovým chorobám. Ide o živočíšne tuky, v ktorých sa nachádzajú nasýtené mastné kyseliny. Podobný účinok majú stužené tuky, margaríny a pokrmové tuky s vysokým obsahom stužených tukov. Najzdravšie sú rastlinné oleje, ako je slnečnicový, olivový, repkový. Rastlinné oleje okrem nasýtených mastných kyselín obsahujú aj

mononenasýtené a polynasýtené mastné kyseliny, a preto znižujú obsah cholesterolu v krvi. Nároky každého organizmu na tuky sú iné a závisia od zdravotného stavu a veku.

Blíži sa Veľká noc a my Vám prinášame slané pohostenie pre veľkonočných polievačov



Ingrediencie:

1,5 pohára hladkej múky, 150 g nadrobno pokrúpaného tvrdého syra, 150 g nadrobno pokrúpanej údenej šunky, 150 g nadrobno pokrúpaných kyslých uhoriek a kapie, 1 pohár oleja, 1 pohár bieleho jogurtu (smotany), 4 vajčička, 1 balíček prášku do pečiva, soľ, vegeta, čierne korenie, 100 g strúhaného syra na zapekanie - nemusí byť (pohár – 200 ml).

Postup:

Vajcia ušľaháme so smotanou alebo jogurtom a olejom. Postupne pridávame múku, prášok do pečiva a vymiešame jednotné cesto. Do cesta pridáme syr, šunku a uhorky. Zmes nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej bábovkovej formy a vložíme do vyhriatej rúry. Pečieme pri teplote 180 stupňov cca 30 minút. Potom bábovku vyklopíme z formy, posypeme syrom a vložíme ešte na 10-15 minút zapiecť do rúry pri tej istej teplote.

ŽIACKA ŠKOLSKÁ RADA



Predseda ŽŠR Nikolas Michalec kladne hodnotil 9. ročník Mikulášskeho bazára, zapojilo sa veľa žiakov a pedagógov. Úspešne pokračujú aktivity pre aktívnych členov ŽŠR: pod záštitou Stredoškolskej študentskej Únie Slovenska sa žiaci Milan Staňo a Miroslava Brigáňová zúčastnili programu „Študenti v pohybe“, Nikolas Michalec absolvoval program pod názvom "Fiktívna krajina" a nadstavbové školenie v Milochove Ján Patka a Dominika Masnicová. V diskusii žiaci pripomienkovali nedostatok lavíčiek v priestoroch školy, nákup sa realizuje cez OZ školy, na stravnej komisii žiaci pripomienkovali, aby mali žiaci s alergiami možnosť sa odhlásiť z jedál, ktoré obsahujú niektoré alergény a navrhujú, aby boli raňajky pestrejšie. Na školskom internáte pri aule nefunguje Wifi, a žiaci navrhujú viacej funkčných počítačov. Žiaci 1. ročníkov by uvítali viacej odbornej praxe na farmách alebo družstvách. Stále pretrváva problém s prezúvaním.

Nikolas III.A

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

marec 2018