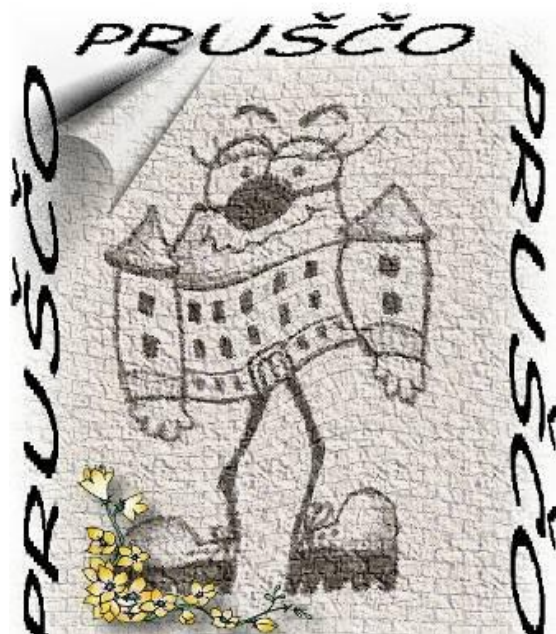
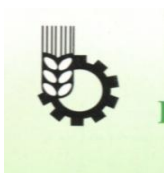


# STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PRUSKÉ



## ZDRAVÉ STRAVOVANIE

1. Jedzte menšie porcie, ale častejšie, aj 5 - 6x denne, bez navýšenia celkovej kalorickej hodnoty celodennej stravy. Neprejedajte sa!
2. Nájdite si dostatočný čas na jedenie a žujte jedlo dôkladne a pomaly.
3. Zaraďte vlákninu do svojho jedálnička - až 5 porcií ovocia a zeleniny denne a zvýšte dennú spotrebu celozrnej múky a strukovín.
4. Zvýšte konzumáciu rýb na aspoň 3 krát týždenne.
5. Preferujte mäso bez viditeľného tuku, chudé hovädzie, kuracie, morčacie, zajačie,...
6. Konzumujte nízko-tučné a probiotické mliečne výrobky.
7. Znížte príjem tukov, mastí, vyprázaných jedál, údenín a jedál bohatých na cukor.
8. Zvýšte príjem vody na 2 litre čistej pitnej vody denne a zároveň znížte príjem kofeínu, alkoholických nápojov a nápojov bohatých na cukor.
9. Vôbec nesol'te!

## ZDRAVÝ POHYB

Za vhodný pohyb sa predovšetkým považuje chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a ďalšie vytrvalostné aktivity. Ideálne sú aj prechádzky so psom. Pre zdravie sú nevhodné napr. silové izometrické cvičenia (posilňovanie s činkami). Zdravým jednotlivcom sa odporúča 30 až 60 minút neprerušovanej fyzickej aktivity aspoň 3 až 4x do týždňa, ideálne by bolo cvičiť každý deň.



### Nové číslo prináša:

1. Súťaž Mladý ekofarmár, Kynologický deň
2. Vlastná tvorba –Vojna, Spolužiak
3. Zdravé stravovanie, jazierko v záhrade...
4. Informácie o aktivitách a rôzne zaujímavosti...

8 / 3 – 2013

Čítajte viac: <http://liptak.blog.sme.sk/c/347752/Zdravie-nie-je-iba-stastie.html#ixzz2rofiMUMv>

## Červený deň

Dňa 6. 12. 2013 sa konal Červený deň, ktorý zorganizovala 3.V trieda. V tento deň prišli študenti a profesori oblečení v červenom. V triede, v ktorej mali žiaci na sebe najviac vrstiev červeného oblečenia vyhrala. Výherná trieda získala ako výhru Kupón neskúšania, ktorý každý žiak mohol použiť v ktorýkoľvek deň a na ktorúkoľvek hodinu. Tento kupón ho oslobodil od skúšania alebo písania písomky.

Najlepšie a najviac vrstiev oblečenia vyhrala trieda II.A, v ktorej sme napočítali až 32 vrstiev červeného oblečenia. Najviac vrstiev z tejto triedy mala Nikola Červená.

Profesori mali možnosť umiestniť sa na 3 víťazných miestach. Súťaživosť medzi kolegyňami nechýbala. ☺ Nakoniec všetky profesorky tromfla Ing. Zajacová Zuzana, ktorá si vyslúžila krásne 1. miesto. Na 2.mieste sa umiestnila PhDr. Anna Polešenská, na 3. mieste sa umiestnila Ing. Ľubica Kuricová.

Všetkým výhercom gratulujeme a dúfame, že budúci rok bude ešte väčšia účasť ako tento rok.



## Súťaž Mladý ekofarmár



Už po treťi a posledný krát sme sa zúčastnili školského kola súťaže **Mladý ekofarmár**. Tento rok sme súťažili piati. Školské kolo prebehlo v priateľskej atmosfére, no nechýbal i súťažiaci duch. Veď predsa 1. a 2. miesto postupuje na celoštátne kolo do Banskej Bystrice.

Súťaž bola rozdelená na jednotlivé časti:

Pre **1.časť súťaže** sme sa v skorých ranných hodinách vybrali do Bohunic kde nás čakalo dojenie na rybinovej dojnari, ktorá patrí PD „Vršatec“ Pruské. Skúšobná komisia nehodnotila len samotné dojenie, ale taktiež pripravenosť súťažiaceho a museli sme posúdiť i tvar, uchytenie vemena.

Po návrate do školy a menšej prestávke nás čakala **2.časť súťaže** - vedomostný test, ktorý pozostával z 30 otázok.

V **3. časti** sme absolvovali degustačné a senzoricke skúšky. V degustačných skúškach sme dostali 5 vzoriek mlieka ktoré boli rôzneho typu od odstredeného, polotučného a plnotučného mlieka až po smotanú na šľahanie. Pri senzorickej skúške sme museli určiť vôňu, farbu a konzistenciu vzorky v ktorej bolo primiešaná nejaká látka. A na záver 3.časti sme mali pripravený príklad na zaradenie mlieka do akostnej triedy podľa STN 57 0529

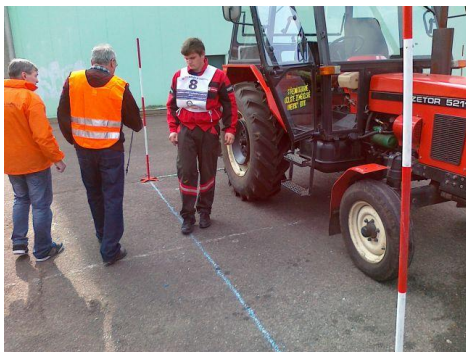
Posledná **4.časť súťaže** pozostávala z laboratórnych skúšok. Kde sme z pripravenej vzorky mlieka museli pomocou titračnej metódy podľa Soxhlet- Henkela stanoviť kyslosť mlieka. Následne nás čakalo stanovenie hustoty mlieka pomocou laktodenzimetra. A v poslednej úlohe sme na „palacinkárni“ vykonávali NK- test.

Záverečné vyhodnotenie prebehlo za účasti pani zástupkyne Ing. Ľubici Lašovej, ktorá nám odovzdala diplomy a vecné ceny. A z myšlienkou aby celoštátne kolo pre mňa a Patrika Trnku zo 4.A dopadlo rovnako úspešne ako školské kolo sme sa pobrali domov.

*Z. Jurišicová, IV. M*

## Medzinárodná súťaž - Hľadáme mladé technické talenty

Dňa 18.3.2014 sa dvaja žiaci našej školy Martin Prekop -2.C



a Daniel Gajdošík zúčastnili na medzinárodnej súťaži „Hľadáme mladé technické talenty“ v SOU Uherský Brod . Naši žiaci vzorne reprezentovali školu , kde Martin Prekop obsadil 4.miesto a Daniel Gajdošík ôsme. Dokonca v disciplíne jazda zručnosti obsadil Martin

Prekop 1. miesto. Súťaž pozostávala z 5 disciplín , kde mali možnosť ukázať naši žiaci svoju zručnosť a dobrú pripravenosť na svoje budúce povolanie. Veľká vďaka patrí aj majstrovi odborného výcviku Bc. Jozefovi Ibolyovi , ktorý zodpovedne pripravil našich žiakov na túto súťaž.

*Ing. Jozef Hudec*

## Kynologický deň

Dňa 20.03.2014 sa uskutočnil v Pruskom kynologický deň. Jednalo sa o I. ročník školskej súťaže podľa skúšky BH-SK, ktorú organizovala miestna stredná odborná škola a žiaci školy Tí dostali možnosť predviesť sa so psom a zároveň sa reprezentovať i v študijnom zameraní. Súťažiaci ukázali svoje skúsenosti so psom načerpane na školskej praxi. Súťaž sa konala na ihrisku a nasledovne sa presunula na miestnu ulicu v Pruskom. Tam už súťažiaci vyskúšali



plemena či oriešky. Na prvom mieste sa umiestnil Denis Kučera, z III.M triedy, ktorý si odniesol

svoje nervy i nervy svojho psa. Hodnotilo sa správanie psa na každodenne situácie v mestskom ruchu, čo je dosť náročné pokiaľ pes nie je dostatočne socializovaný. Ale žiaci sa nezahanbili a psy to zvládli na výbornú. Účasť bola obzvlášť pestrá, strely sme sa s typickými pracovnými plemenami psov ale taktiež sa zúčastnili poľovnícke



prekrásny putovný pohár školy a medailu. Druhé miesto získal Filip Pánik z II.M a tretie Dominika Jandzиковá zo IV.M. Súťaž bola celkovo veľmi úspešná tak sa tešíme aj na ďalšie ročníky *Filip Pánik II.M*

V rámci celoslovenského projektu **„NA SKLÁDKY NIE SME KRÁTKI“** sme pozvali pána Andreja Popoviča z občianskeho združenia Tatry, ktorý formou prednášky a informačných materiálov uviedol našich študentov do problematiky nelegálnych skládok odpadu a invázných druhov rastlín.



*Ako ste sa dostali k tejto činnosti?*

Začal som s dobrovoľníctvom už na vysokej škole.

*Ako dlho sa venujete tejto činnosti?* Už dvanásť rokov.

*Čo Vás zaujalo v Tatrách?* Najviac ma očarila príroda, jej krása a rozmanitosť.

*Pracujete aj s nejakými organizáciami. Sú ochotné Vám pomôcť a podporia aj Vaše návrhy?* Je to rôzne. Sú takí, ktorí majú záujem, ale niektorým je to jedno. Je to len na nich, ako ich táto činnosť osloví.

*Poviete nám nejaké zaujímavosti z nášho regiónu?*

V tejto oblasti sa nachádza vzácny druh motýľa Modráčik čiernoškvrnný so zaujímavým životným príbehom. Jeho húsenica pripomína mravcom ich larvu – odnášajú ju preto do mraveniska, kde prezimuje. Motýľ sa pritom živí larvami mravcov.

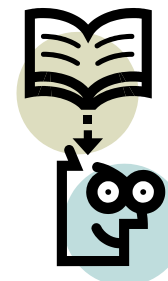
*Simona, I.A*



## *Hviezdne perly našich žiakov k 1. Aprílu*

### *Čo je kostra?*

*...sú na nej prichytené nohy a slúži na držanie tela a tak, lebo keby ju nemáme, chodili by sme ako želé...*



### *Tráviacu rúru stavovcov tvorí...*

*...tráviaca sústava pozostáva z toho, že keď zjeme napr. desiatu, tak vložíme si ju do úst. Potom prejde dole po jazyku a v bruchu, čo má tie kyseliny, tak tie ju v žalúdku rozložia a potom sa nám chce kakať a koniec...*

### *Aká je funkcia krvi?*

*... ak ju nemáme, tak nežijeme – neexistujeme.*

### *Aká je funkcia červených krviniek?*

*.... keď máme málo červených krviniek, tak ich doplníme červeným vínom...*

### *Popíš štátny znak SR*

*... je na gotickom štíte s červeným obkladom*

### *Čo sú voľby*

*... je to priateľská výmena vlády*

### *Štátny znak*

*... má gotický tvar a v červenom pozadí je dvojhranný kríž*



## ŠKOLSKÝ INTERNÁT

Počas uplynulých dní sa v našom internáte uskutočnili veľmi pekné a zaujímavé aktivity.

### Súťaž v pretláčaní rúk

O najsilnejšiu ruku súťažili všetci chlapci z internátu. Súťaž pozorne sledovali i naše dievčatá a zapisovateľku robila Barborka Blahušiaková. Po veľkom a ťažkom súboji zvíťazili:

1. Juraj Žiačik,
2. Branislav Čelko,
3. Matúš Blaho,
4. **Súťaž v počte kľukov za minútu**

V tejto ťažkej disciplíne, na ktorú sa dievčatá neprihlásili, zvíťazil:

1. miesto Ján Michtalík – 57 kľukov,
2. miesto Branislav Čelko- 53 kľukov,
3. miesto Marek Gago- 45 kľukov.

Víťazi boli odmenení diplomom a sladkou odmenou.

### Stolnotenisový turnaj – Lednické Rovne.

Už po 9- krát sa uskutočnil priateľský turnaj v stolnom tenise. Naš školský internát zastupovali títo žiaci: Matúš Blaho, Juraj Černický,



Andrea Buriancová a Natália Mihoková.

Žiaci odohrali dvojhry a štvorhry. I napriek nadmernému úsiliu sa nám nepodarilo zvíťaziť.

Tešíme sa však na budúci ročník turnaja. **Športu zdar!**

## Popoludnie s K-9 Training center

Dňa 4.3. 2014 žiaci ubytovaní v školskom internáte prežili krásne popoludnie so svojimi štvornohými miláčikmi



na školskom ihrisku pod odborným vedením skúsených inštruktorov z kynologického klubu K-9 Training center, ktorí sú taktiež dobrovoľnými záchranármi. Popoludnie začalo socializáciou našich psov a psov z K-9. Potom žiaci predviedli svoje zručnosti získané počas praxe, inštruktori ich poučili o ich zlých návykoch a následne predviedli správne metódy výcviku. Každý žiak mal možnosť osobne prediskutovať problémy pri výcviku svojich psov s inštruktormi. Neskôr nám záchranári ukázali základný výcvik



záchranárskych psov. Záchranársky pes musí vedieť vyhľadať nezvestnú osobu a do príchodu psovoda vytrvale štekať. Medzi našimi psíkmi sa našli vhodní adeпти na takéto výcvik. Jeden z nich bol Demon žiačky Dominiky

Jandzikovej. V poslušnosti vynikal belgický ovčiak Nicolas žiačky Elišky Biľovej. Túto skvelú aktivitu pre nás pripravila Martina Uhláriková, členka klubu K-9 Training center Dlhé Pole.

## **VOJNA** (Vlastná tvorba)

Toto slovo naháňa hrôzu v ktoromkoľvek jazyku. Ale prečo? Prečo naháňa hrôzu? Lebo keď to slovo niekto vysloví predstaví si tisíce mŕtvych, strach, hrôzu, chaos. Napríklad taká 2.svetová vojna. Prečo vôbec začala? Pre túžbu jedného psychopata ovládnuť celý svet. Koľko ľudských životov vtedy vyhaslo? Koľkí mladí muži, ktorí mohli ešte toľko toho dokázať, mať vlastnú rodinu, úspech v práci zahynuli?. Ale pre skazenú predstavu jedného nevýrazného človeka sa to skončilo ešte predtým, ako to začalo. Koľko malých detí zostalo bez otca? Koľko vdov? Presné číslo vám nepovie nikto. Bolo to niekoľko desiatok miliónov civilných obetí a milióny príslušníkov ozbrojených síl. Ale museli títo ľudia naozaj zomrieť? A čo Židia? Oni nie sú ľudia? Sú presne takí, ako všetci ostatní, a majú presne to isté právo žiť a byť šťastní. Viete si to vôbec predstaviť? Ste malé dieťa, ktoré prebudil zo spánku zvuk zbraní, ktoré práve niekoho zabili. Všetko sa otriasa od nárazov bômb, granátov a výbušnín. A vás teraz odvádzajú preč a vaša mama, opora v každej situácii, plače a vy netušíte prečo a čo ste spravili. A potom keď vás odvezú do koncentračného tábora, vidíte vo všetkých tvárach nemý strach a hrôzu. Príde po vás vojak a dá vás do plynovej komory len preto, že ste Žid a padol na vás nejaký los. Dusíte sa a potom vaše telo odhodia ako použitú hračku. Nie, to si nikto nevie predstaviť. Ten, kto prežil koncentračný tábor má traumu na celý život a nemôže sa jej len tak ľahko zbaviť.

A čo vojna v Iraku? Bolo to naozaj oslobodenie od režimu Sadama Husajna a zbraní hromadného ničenia, ktoré sa nikdy nenašli? Alebo to bol boj o peniaze a ropu? Nikto nepopiera, že USA zbavili Irak Husajna. Ale muselo sa to stať takto? Úbohí ľudia, ktorí to museli prežiť. Idú si po ulici a musia striechnuť, či tam nie sú vojaci, teroristi alebo nejakí samovrahovia. Každú chvíľu tam niečo vybuchne lebo nejaký terorista si práve plnil svoju povinnosť. V jednom filme som videla, ako brali do vojny malých chlapcov, ktorí sa hrali na ihrisku. Mohli mať tak 15 a menej. A pomocou nich odmiňovali mínové polia. Dali im plastikový kľúč, akože od neba a

prikázali im prejsť po mínovom poli. Po poli, s ktorým tieto deti nemali nič spoločné azda to, že sa nachádzali v rovnakom štáte. Videla som to vo filme, lenže skutočnosť je častokrát mnohonásobne horšia. Život matky tam musí byť hrozný. Pustí dieťa von a ono sa vám nemusí vrátiť. A mnohé iné vojny. Čo vlastne prinášajú? Smrť, skazu, chaos, utrpenie a veľa nevinných obetí. Ale obeť nie sú len ľudia, ktorí zomreli alebo si poškodili zdravie vplyvom vojny sú to aj vdovy, priateľky mladých vojakov a siroty. Dievča, ktoré si plánuje svoju budúcnosť s chlapcom, ktorého miluje a je ochotné mať s ním rodinu a prežiť s ním zvyšok života. Začne vojna a je po plánoch. Po manželovi, po deťoch, aj po snoch. V jej srdci sa nájde miesto už len pre smútok. Niekde som čítala, že bez vojny by neexistoval mier. Ale chceme potom mier? Keď musí byť aj vojna? Chcela by som aby sa ľudia milovali a aby sa mali radi, aby si nezávideli a aby jeden druhému prial šťastie. Potom by sa žilo krásne. Ved' by si mali uvedomiť, že sme v 3. tisícročí. Prečo si život skaziť vojnou? Sme vyspelá civilizácia ktorá by mala chápať následky vojny, lebo ak ich nepochopíme, život na Zemi môže vyhasnúť pričinením nás samých. Jedno slovo neznašam a to je VOJNA. Dúfam, že raz sa mi splní sen a nikto na svete si nepomyslí že by mal bojovať. Lebo dejiny vravia samy za seba. A ešte by som chcela niečo. Vzdať svoj hold vojakom a nevinným, ktorí nemohli za to, že vojna začala, ale museli žiť v nej.



Nech MIER zavládne na celej Zemi!  
Vojna je jednoduché slovo, ktoré ničí, rúca a zabíja. Toto slovo, je medzi nami tak dlho, že väčšina ľudí sa k nemu stavia ľahostajne, ba niektorí toto slovo už dávno pochovali do minulosti. Vojna tu však stále číha niekde v povetrí, a je len otázkou času, kedy táto prišera roztiahne svoje krvilačné pazúry aby opäť zasýtila svoj hlad po smrti. Ľudia chceli od pradávna moc. Moc vládnuť, moc riadiť, moc rozhodovať o iných ľudských životoch. Už od

## Hlasujte – SPOLUŽIAK

nepamäti viedli ľudia medzi sebou vojny. Či už o pozemky, o ženu alebo z chuti po krvilačnosti. Niektorí z týchto ľudí si však neuvedomujú, že vojna prináša iba ničenie a skazu, berie množstvo ľudských životov a prináša smútok. Neboli by však žiadne zbúrané domy, žiadne krvácajúce rany a žiaden nárek, keby to ľudia nechceli. Áno, veď čím by bol taký panovník, ktorý by sa rozhodol viesť vojnu, ale poddaní by ho zvrhli z trónu lebo by sa nedali ovplyvňovať? Možno si myslíte, že to bolo už veľmi dávno, že teraz je už všetko iné, avšak faktom ostáva že panovníci ( síce teraz sa tomu hovorí prezident a parlament) sú stále pripravení využiť príležitosť, použiť moc a začať vojnu proti bezbrannému nepriateľovi, lebo ako vraví jedno latinské príslovie : „ Mocní rastú z cudzieho nešťastia.“ Ďalším veľkým dôvodom na vznik vojny je náboženstvo. Vezmime si kresťanov a ich pochybné križiacke výpravy na vyhnanie “zlého” a “pochybného” boha. Koľko nevinných ľudí muselo umrieť kvôli tejto nezmyselnej a zbytočnej fraške? Ďalším príkladom, ktorý je aktuálny hlavne v súčasnosti, takže nie iba pre pamätníkov, môže byť tzv. “Svätá vojna”. Nevieť ako Vám ale mne sa zdá že táto vojna pravdepodobne nič sväté neprinesie. Nie, nie, všetky tieto dôvody majú iba jeden jediný cieľ...túžbu po moci.

Niektorí z vás možno áno, ale ja sa určite nechcem ráno zobudiť a na mieste áut, parkovaných pred vchodom ,budú stáť tanky a skupina vojakov, čakajúcich na ďalší nezmyselný príkaz, ktorý pre nich bude znamenať takmer istú smrť. Chcela by som Vás mojimi slovami prinútiť, aby ste sa zamysleli nad svojou minulosťou, prítomnosťou a či rovnakým spôsobom chcete stráviť aj zvyšok Vašej budúcnosti. Ľudstvo je už len pár krokov pred ďalším svetovým konfliktom, ktorý spôsobí voda. Podľa niektorých odborníkov pri dnešnom raste ekonomiky a populácie približne o 30 – 40 rokov vypukne na zemi vojna kvôli vode. Možno sa to niekomu môže zdať veľmi ďaleko, ale v skutočnosti to až tak ďaleko nie je.

Záverom by som chcela pripomenúť že je iba na Vás, na ľudoch, ako sa budete stavať k vašim skutkom a rozhodnutiam, pretože aj z tých najmenších konfliktov môže vzniknúť niečo tak hrozivé ako je

**V O J N A**

Eliška , III.M

Pruské 15. februára (SkolskyServis.sk) - Som študentkou strednej školy. Naša trieda je zameraná na odbor, po ktorom máme možnosť nastúpiť k ozbrojeným bezpečnostným zložkám. Máme aj iné uplatnenie, ale väčšina žiakov z našej triedy si zvolila túto možnosť. Tak isto aj ja a môj spolužiak, vtedy najlepší kamarát . **Obaja sme sa chceli stať súčasťou týchto zložiek, a preto sme spolu bojovali proti drogám. Snažili sme sa o to, aby sme boli príkladom pre ostatné deti a spolužiakov našej školy. Nedrogovali sme, partie s drogami sme na diaľku obchádzali.** Vždy som mala potrebu týchto ľudí poučovať a snažiť sa ich napraviť. On však nie, len sa držal so mnou na mojej ceste proti drogám. Všetko to skončilo, keď sme si obaja našli nové lásky. Každý sme trávili čas s nimi. Stretávali sme sa len v škole a už neostávalo toľko času na rozprávanie o tom, čo máme nové alebo čo nás trápi. Až jedného dňa som sa dozvedela, že môj najlepší kamarát začal brať marihuanu. Veľmi ma to našťvalo, a tak som sa mu snažila dohovoriť, on mi prisahal, že to bolo prvý a poslednýkrát. Uverila som mu.

Školský rok sa skončil, bývame ďaleko od seba a cez prázdniny sme sa nevideli. Ako každý študent aj ja som pracovala, on tiež a neostával čas ani na písanie. Až na konci letných prázdnin som našla jeho statusy, z ktorých som sa dočítala, že sa so svojou priateľkou rozišiel. **Napísala som mu, pomaly som z neho ťahala, čo sa stalo. Nakoniec z neho vypadlo aj to, že znova začal s drogami.** Vedela som, že ma potrebuje, preto sme si začali písať smsky a často sme si telefonovali. Dost' sme sa zblížili a blížil sa aj nový školský rok. Obaja sme nastúpili na internát. Po prázdninách som sa aj ja rozišla so svojím priateľom a zrazu sme spolu trávili všetok čas. S novým školským rokom prišli aj noví žiaci. Medzi nimi aj prvák, ktorý bol dílerom marihuany. Keď sa s ním začal môj kamarát baviť, nebrala som to až tak vážne. Nerobil nič zlého, no to som si myslela len ja. Neskôr mi povedali kamaráti, že húli a húli

skoro stále, no ja som si to nevšimla. Nechápala som to, pretože bol stále so mnou. Zistila som, že to stíha, kým som ja bola na krúžku a on bol akože v posilňovni. Pohádali sme sa a dala som mu poslednú šancu. Buď prestane „húliť“ alebo sme spolu skončili! Prestaneme sa kamarátiť a budem sa k nemu správať ako keby nebol! Zobral to vážne.. Po dvoch dňoch však prišiel za mnou, nevedel o sebe. Nevedel ani rozprávať. Začala som konať. **Poprosila som svojho kamaráta, ktorý má s takýmito problémami skúsenosti, aby mi pomohol. Dostala som množstvo rád, ako mu pomôcť.** Nezabralo to. Z môjho kamaráta sa stávala troska. Bola som zúfala, preto som sa rozhodla, že pôjdem za dílerom. Vyhrážky a len smiech!! Bola som sama proti takému svinstvu. Žiaľ nepomohlo nič. Po čase som to všetko prestala vnímať. Bavila som sa s ním, aj keď vo svojich stavoch ma nevnímal. Pomáhala som mu so všetkým. Ochraňovala som ho pred ostatnými, keď na neho útočili, že je feťák. Pred profesormi som ho kryla, keď chýbal na hodinách. Sama som nemala šancu zachrániť ho pred toľkými problémami. No a k tomu sa pridal aj jeden obrovský. Nachytali ho ako húli s dílerom priamo v školskom zariadení. Volalo sa rodičom a začalo jednať aj vedenie školy. Tým sa začali pre neho už ozaj veľké problémy. No on bol nadrogovaný ešte častejšie. A začal aj popíjať a na mňa kašlal, vôbec ho nezaujímalo ako som sa cítila. Vtedy som urobila najväčšiu chybu, ktorú stále ľutujem. Prestala som sa s ním baviť a ignorovať ho. V mojom vnútri sa odohrával boj, v ktorom súťažil on a moja budúcnosť. Vedela som, že si ju ním môžem ohroziť, ak by sa rodičia alebo niekto z vedenia dozvedeli, čo všetko som pre neho spravila. Skoro všetko bolo v rozpore so školským poriadkom. Nakoniec som sa rozhodla pre svoju budúcnosť, na neho som úplne zabudla. Vedenie školy sa postaralo o dílera, no môj kamarát pokračoval ďalej. **Konečne poslúchol rodičov a na ich príkaz chodí na testy a onedlho nastupuje na liečenie. Dúfam, že mu tam pomôžu a on bude zas a znova ten dobrý kamarát, ktorého som mala a spolu budeme bojovať proti drogám.**

*Eliška Bil'ová, SOŠ Pruské 294, ročník tretí*

## Hry prstov

Pri konverzácii ste si neraz všimli, reakciu svojho spoločníka. Ani ste nemuseli počúvať, čo rozpráva, ale z jeho mimiky a gestikulácie ste vedeli, o čom je reč. Niektoré gestá sa ťažko identifikujú. V krátkej nápovedi sa dozvieme, čo znamenajú:

- uvoľnenie goliera ukazovákom – snaha vyslobodiť sa spod nátlaku
- poťahovanie goliera – potláčame hnev,
- bubnovanie prstami – znak netrpezlivosti,
- priloženie prstov k hlave – overujete výpoveď,
- podopieranie hlavy – nuda a nezáujem,
- ruka položená na líci – prejav skutočného záujmu,
- škrabkanie brady – overovanie situácie, rozhodovanie sa,
- skríženie ramien cez prsia, prekriženie nôh- odmietavý postoj,
- škrabkanie šije, búchanie rukou o čelo – ako som mohol zabudnúť,
- natiahnutý palec- známka agresivity,
- zopnutie rúk za hlavou – všetky problémy sú vyriešené,
- šúchanie dlaní – radosť, spokojnosť, niekedy predčasná,
- stláčanie oboch dlaní spolu, k sebe – prejav sebavedomia navonok, vo vnútri hľadá pochybnosť,
- zbielenie prstov pri stláčaní – dotýčny je pod nátlakom, pokúša sa potlačiť sklamanie a smutné myšlienky,
- stavanie bariéry, mreže z rúk – dotýčny si myslí, že vie všetko lepšie ako vy,
- špic, hrot z prstov – prejav arogancie,
- držanie rukou vzadu pleca – veľké sebavedomie.



Určite ste sa pri čítaní pristihli, že mnohé prejavy a gestá používate aj vy a možno, že ich význam vám pomôže vedieť sa lepšie orientovať v komunikácii a snád' aj predísť nedorozumeniam či konfliktom.



## PORADŇA PRE ABSOLVENTOV

### *Predstavujeme SPU – Nitra*

*Adresa: Fakulta agrobiológie  
a potravinových zdrojov*

*SPU v Nitre*

*Študijné oddelenie*

*Tr. A.Hlinku 2/949 76 Nitra*

[www.uniag.sk](http://www.uniag.sk)



### **Základné informácie.**

Termíny:

podania prihlášky: **do 30. apríla 2014 (pre denné aj externé štúdium)**

konania prijímacieho pohovoru: **9. – 10. júna 2014**

Fakulta prihláseným uchádzačom zašle informácie o prijímacom konaní najneskôr do 20. 05. 2014. Uchádzači sa zúčastnia prijímacieho pohovoru s požadovanými dokladmi.

Uchádzač o štúdium **posiela jednu prihlášku na bakalársky študijný program**. V prihláške môže uviesť aj alternatívny študijný program Súčasťou prihlášky je životopis, overená kópia maturitného vysvedčenia u uchádzačov, ktorí maturovali pred rokom 2014 (maturanti z roku 2014 prinesú maturitné vysvedčenie na prijímaciu skúšku), lekárske potvrdenie o spôsobilosti k vysokoškolskému štúdiu a výkonu povolania a potvrdenie o úhrade poplatku 33 € resp. 31€ za zabezpečenie prijímacieho konania.

Bakalárske štúdium otvára tieto odbory:

- **manažment rastlinnej výroby**
- **manažment živočíšnej výroby**
- **všeobecné poľnohospodárstvo**
- **udržateľné poľnohosp. a rozvoj vidieka**

- **výživa ľudí**
- **špeciálne chovateľstvo**
- **hipológia**

Školné na externej platenej forme štúdia v akad. roku 2014/2015 je 500 € na študijných programoch udržateľné poľnohospodárstvo a rozvoj vidieka a všeobecné poľnohospodárstvo a 600 € na študijných programoch hipológia a výživa ľudí.

*(výchovný poradca)*

## **ŽIACKA ŠKOLSKÁ RADA**

ŽŠR na svojom stretnutí zhodnotila doterajšie aktivity. Ing. Gézeová ocenila záujem zapojiť sa do projektu KomPrax, do ktorého sa žiaci prihlásili a v najbližšej dobe začnú realizovať aj nápady. Zapojili sme sa do súťaže Amos o najlepšieho učiteľa, kde žiaci navrhli Mgr Miroslavu Šlesárovú. Prebieha súťaž o najkrajšiu triedu a najlepšiu dochádzku.



Na poslednom stretnutí členovia navrhli v škole zrealizovať „Deň pre školu“, žiaci si môžu pripraviť zaujímavé nápady, realizovať ich v tento deň a takto prispieť k skrášleniu okolia i samotného prostredia v priestoroch školy. Ide o brigády ako sú čistenie okolia krbu, výsadba drevín, renovácia športového ihriska, prednášky či ukážky prezentácií žiakov. Tieto aktivity by sa mali zrealizovať na Deň Zeme hneď po Veľkej noci. Bližšie informácie budú na nástenke ŽŠR.

*Peter IV.A*

## Jazierko v záhrade

V marci, keď sa začína topiť sneh a príroda ožíva vieme, že už nastalo krásne ročné obdobie zvané Jar. Na jar je v záhradách, skalkách, a jazierkach veľa práce, keď sme jednu skončili nájde sa hneď druhá a potom tretia ....

Keď sa roztopil ľad v jazierku môžeme začať z jeho jarnou údržbou prípadne opravami, ak sú potrebné. Údržba jazierka : keď sa roztopil ľad na povrchu vodnej hladiny a predpoveď počasia nehľási už žiadne mrazy pod  $-7\text{ }^{\circ}\text{C}$ , môžeme začať s prípravami na čistenie jazierka. Jazierko čistíme tak, že z neho odčerpáme cca  $\frac{1}{4}$  vody. Jemnou metlou vyčistíme steny od usadením kalu, alebo rias. Očistené steny jazierka opláchneme záhradnou hadicou, ktorá má na



konci nadstavec. Prúd si nastavíme, tak aby voda v nadstavci prúdila ako v sprche a osprchujeme všetky steny jazierka. Opäť odčerpáme vodu, ktorú sme doplnili (túto vodu môžeme použiť na prípadné

zavlažovanie trávniku a kvetov). Odstraňujeme staré vodné rastliny z brehov alebo ich ostriháme tesne nad zemou, aby nám staré listy nekazili krásny dojem zeleného brehu.

O vodné rastliny, ktoré sú priamo vo vode sa staráme inak. Všetky vodné rastliny z jazierka vytiahneme spolu s kvetináčom. Kvetináče očistíme metlou a osprchujeme. Staré listy a hnilé korene ostriháme, aby nám nezakalili vodu. Rastliny môžeme aj rozmnožovať. Rozmnožujeme ich väčšinou delením trsov. Nové rastliny sadíme do tej najhoršej neúrodnej hlíny (ílová zem). Dôvod je jednoduchý – rastliny prijímajú živiny z pôdy, ale keďže v pôde živiny nie sú, rastlina živiny odoberá z vody, a tak sa nám vo vode tvorí menej rias v dôsledku menej rozpustených živín vo vode. Keď sme si presadili rastliny, znovu ich poukladáme na miesto, kde rástli. Jazierko pomaly napúšťame. Voda v jazierku bude počiatku zakalená, ale kal sa postupne usadí. Takto pripravené jazierko je pripravené na nové vegetačné obdobie. Ak v jazierku máme rybičky, musíme dávať pozor, aby sme im neublížili. Rybám dokáže ublížiť aj stres, preto čistenie jazierka robíme len raz za 3-4 roky alebo podľa potreby, ak máme v jazierku filtráciu. *Peter, IV. A*



**Stredná odborná škola Pruské je súčasťou Duálneho vzdelávania pod záštitou Štátneho inštitútu vzdelávania Bratislava. Národný projekt: Rozvoj stredného odborného vzdelávania**

SOŠ Pruské sa stala pilotným Centrom odborného vzdelávania a prípravy pre zameranie poľnohospodárstvo, záhradníctvo, rozvoj vidieka a kynológia, realizovaného pod záštitou ŠIOV Bratislava v rámci projektu "Rozvoj stredného odborného vzdelávania". V nasledujúcich rokoch bude overovateľom duálneho systému vzdelávania v odboroch poľnohospodár – mechanizácia, viazač - aranžér, podnikateľ pre rozvoj vidieka a agropodnikanie - kynológia. Na základe týchto faktov škola po schválení MŠVVaŠ SR plánuje zaradiť pre budúci školský rok nové študijné odbory - agropodnikanie - farmárstvo, potravinár - kvalitár a nadstavbový odbor - mechanizácia poľnohospodárstva a lesného hospodárstva.

Škola ako jediná tohto druhu v regióne pripravuje odborníkov v oblasti poľnohospodárstva. V rámci duálneho vzdelávania využíva prepojenosť odborného vzdelávania a prípravy na výkon povolania, ktoré sa vyznačuje najmä úzkym prepojením teoretického všeobecného a odborného vzdelávania s praktickou prípravou u konkrétneho zamestnávateľa.

Výučba v škole sa pravidelne strieda s praktickým vyučovaním v priestoroch zamestnávateľa. Duálne vzdelávanie tak zabezpečuje vzdelávanie a prípravu žiaka na výkon povolania a plne zodpovedá požiadavkám praxe u zamestnávateľov. Žiaci majú možnosť svoje teoretické a praktické skúsenosti overovať počas odborného výcviku na pracoviskách PD Mestečko, PD Pruské, PD Bolešov, na Agrofarme Červený Kameň a u samostatne hospodáriaceho roľníka Ing. Staňa- Agro Dulov a v mieste bydliska.

Hlavnými partnermi v duálnom vzdelávaní sú zamestnávateľia, škola a žiak.

**Čo treba urobiť, ak sa chce žiak stať súčasťou duálneho vzdelávania:**

1. Zamestnávateľ zverejňuje svoju ponuku na odborné vzdelávanie - učebný odbor alebo študijný odbor a počet žiakov, s ktorými plánuje uzatvoriť učebnú zmluvu. Zamestnávateľ môže robiť nábor žiakov pre duálne vzdelávanie, ktorý väčšinou koordinuje s partnerskou strednou odbornou školou.

2. Žiak sa na základe ponuky zamestnávateľa hlási u zamestnávateľa. Zamestnávateľ si výberovým konaním vyberie žiakov, s ktorými uzatvorí učebnú zmluvu. Učebná zmluva nie je pracovnou zmluvou. Zamestnávateľ vydá potvrdenie o uzatvorení učebnej zmluvy so žiakom. Žiak priloží toto potvrdenie k prihláške na štúdium na strednej škole.

3. Prihlášku na štúdium žiak podáva na školu, s ktorou má zamestnávateľ, uzatvorenú zmluvu o duálnom vzdelávaní. Výber odbornej školy, s ktorou uzatvorí zamestnávateľ zmluvu o duálnom vzdelávaní, robí zamestnávateľ.



➤ Dňa **1.4.2014** sa konala na SOŠ v Pruskom **beseda s Ing. Jánom Kerestešom**, zástancom a realizátorom tradičných hodnôt poľnohospodárstva a potravinárstva.

V prednáške poukázal na zdravú výživu a jej spojenie so zdravým životným štýlom, ktorý ovplyvňuje aj fungovanie spoločnosti. Zdravo žijúci ľudia sa dožívajú vyššieho veku. Zdôraznil, že poľnohospodárstvo na Slovensku je v katastrofálnom stave a je na mladej generácii, aby zachovala fungovanie tohto rezortu, ktorý má na Slovensku dlhodobú tradíciu. Upozornil na škodlivosť umelých tukov, ktoré môžu byť karcinogénne a spôsobujú rakovinu a iné ochorenia. Svoje poznatky a skúsenosti vydal knižne v publikácii „Zdravá výživa“, ktorú venoval aj našej škole. Beseda bola zaujímavá, inšpirujúca a poučná.

➤ 26.3.2014 sme navštívili „Komorné divadlo v Martine a pozreli sme si moderne spracovanú **divadelnú hru „Hamlet“**. Pôvodne klasická dráma bola obohatená o moderné prvky – Ofélia počúvala hudbu cez slúchadlá, Hamlet fotografoval, postavy na javisku fajčili cigarety. Výkony hercov boli na vysokej úrovni, zaslúžili sa o ne takí herci ako Jana Oláhová, Marek Gejšperg, Ján Kožuch a ďalší. Aj napriek tomu, že Hamlet je tragédia, vyskytujú sa v nej i humorné prvky, vtipné poznámky, tolerované moderné zlozvyky. Hra sa nám páčila a zaujala nás. *III.V*



*„Človek sa môže stať človekom, len pomocou výchovy, nie je ničím, iba tým, čím ho robí výchova.“  
Ján Amos Komenský*



Stredná odborná škola v Pruskom vás srdečne pozýva na druhý ročník **celoslovenskej súťaže** s medzinárodnou účasťou s názvom

### **"Veľkonočné aranžovanie v Pruskom"**

**Súťaž sa bude konať dňa 9.4. 2014.  
Tešíme sa na Vašu účasť!**

Vydala redakčná rada novinárskeho krúžku.

Vedúci krúžku: Ing. Oľga Gézeová

Jazykový redaktor: Mgr. Margita Košútová

Šéfredaktor: Peter Haviar IV.A

Redaktor: Lenka Ďurdíková III.C

Foto: archív SOŠ Pruské

apríl 2014