

Školský internát pri HĀ  
Spišská Nová Ves

# Intráček

11. ročník



2016/2017

Občasník

1. číslo

**Milá mládež!**

A je tu opäť Intráčik. Naše prvé číslo v tomto školskom roku vám ponúkame v novom šate a s novými, lepšími rubrikami, samozrejme v ňom nájdete aj tie „staré“ obľúbené. Občasník je už jedenásty rok výsledkom spolupráce žiakov a vychovávateľov školského internátu. Možno v ňom nájsť množstvo zaujímavých článkov o udalostiach, ktoré sa udiali pod strechou nášho školského internátu, ale aj mimo neho. Nájdete tu však aj rôzne zamyslenia a samozrejme aj zábavu. Náš časopis vychádza trikrát do roka. Uvítame všetky príspevky, ktoré doplnia obsahový zámer našich stránok.

V tomto čísle vám prinášame novinky zo spoločenského a športového života v našom internáte. V reportáži Damiána Maliňaka sa dozviete, kto je „Majsterkou a majstrom školského internátu v stolnom tenise“ pre tento školský rok a podelí sa s vami aj o zážitky z prehliadky mesta Spišská Nová Ves. Zaujímavé sú aj výsledky interview s prvákmi, rozhovor s nimi urobili Karolína Horváthová a Jaroslava Beňadiková. Veronika Brindzová vám porozpráva o zábavnom popoludní v domove dôchodcov pri príležitosti mesiaca úcty k starším. Viktória Grossová sa zamyslí nad rokmi, ktoré strávila na školskom internáte, v škole a nad svojou dilemou „ako správne rozhodnúť o svojej budúcnosti“. Vtipné rozprávanie o študentskom živote a ceste za vzdelaním pripravila Anička Krištofčová. S vlastnou tvorbou sa nám predstaví Jessica Mačáková básňou „Raz sa nám to vráti“.

Intráčik vám prináša ešte mnoho zaujímavých článkov a reportáži.

Máme december a každý si pod týmto slovom predstaví Vianoce. Nie je to len obdobie, keď sa ľudia navzájom obdarúvajú drahými darmi. Je to hlavne čas radosti, pokoja a rozdávania lásky svojim blízkym a priateľom. Budeme radi, ak aj náš Intráčik prispeje k vášmu pokojnému, duchom naplnenému prežitiu vianočných sviatkov.

Milá mládež, kolegovia,  
želám vám príjemné vianočné sviatky, plné porozumenia, lásky a spokojnosti, dobré zdravie a úspešný rok 2017.

**Mgr. Marta Vojdulová**

# Prehliadka mesta Spišská Nová Ves

Začiatkom septembra sme sa my, žiaci 1. ročníkov, zúčastnili prehliadky mesta Spišská Nová Ves. Pre väčšinu z nás to bolo niečo nové. Oboznámili sme sa s mestom, v ktorom budeme študovať.



Spoznali sme historické pamiatky, ktoré sa zväčša nachádzajú na Radničnom námestí. Ako napríklad secesná budova Reduty, Rímskokatolícky farský kostol Nanebovzatia Panny Márie, Radnica, Evanjelický kostol, či Provinčný dom s Levočskou bránou. Prešli sme sa po najdlhšom šošovkovitom námestí v Európe. Rímskokatolícky farský kostol Nanebovzatia Panny Márie, pri ktorom sme mali jednu zo zastávok,

je výnimočný najvyššou kostolnou vežou na Slovensku (87 m), ktorá je dominantou mesta.

Ku každej budove mal náš p. vychovávateľ pripravený príhovor. Bolo to veľmi zaujímavé. Najviac nás zaujal zvon prianí, ktorý si chcel každý vyskúšať. Rozprávali sme sa tiež o knižnici, múzeu a divadle. Spišská Nová ves sa mi celkom páči, ale nevedel by som si predstaviť v nej bývať, doma je doma. Každopádne táto exkurzia bola pre nás užitočná.

***Damián Maliňak***

## Interview s prvákmi

### 1. Čo hovoríš na svoj pobyt v školskom internáte ?

**Erika:** Je tu dobre, nest'ážujem sa, ale trochu nuda.

**Ad'a:** Milé pani vychovávateľky, no na izbách trochu zima.

**Sofia:** V pohode.

**Damián:** Je tu celkom fajn.

**Lukáš:** Hrôza.

**John:** Prísny pobyt.

**Dávid:** V pohode.

**Jaro:** Cítim sa tu bezpečne a zásobený, vždy sa o mňa postarajú.

*Adam:* Celkom dobre.

*Erik:* Mohlo by byť aj lepšie.

## **2. Si spokojný/á so svojimi spolubývajúcimi?**

*Erika:* Áno, som spokojná, ale iba s jednou.

*Ad'a:* Som spokojná...

*Sofia:* Jedna v pohode a druhá odchádza.

*Damián:* Ani nie.

*Lukáš:* Áno, nadmieru spokojný.

*John:* Nie.

*Dávid:* Tiež nie.

*Jaro:* Áno.

*Adam:* Áno.

*Erik:* Samozrejme.

## **3. Priniesol internát do tvojho života nejakú zmenu? Ak áno, akú?**

*Erika:* Nepriniesol.

*Ad'a:* Život bez internetu.

*Sofia:* Nie.

*Damián:* Som sám bez rodičov.

*Lukáš:* Zatiaľ nie.

*John:* Nie.

*Dávid:* Tiež nie.

*Jaro:* Z molekulárneho spektra mi to prinieslo prospech do útulného života a do môjho útleho veku sa zamotala spoločnosť ostatných ľudí, keďže podľa mojej životnej osnovy to takto nevychádza ako predtým, ale pomaly do toho vstupujem s nevídanou perspektívou. 😊

*Adam:* Nie.

*Erik:* Ja, Erik Mlátko, som sa stal právoplatným chlapom.

## **4. Ako najradšej tráviš voľný čas na internáte?**

*Erika:* Spaním.

*Ad'a:* Počúvaním hudby.

*Sofia:* Pri kamarátke na izbe.

*Damián:* Hrám stolný tenis alebo sa hrám na počítači.

*Lukáš:* Učením sa.

*John:* Jem.

*Dávid:* Zomieram z nudy.

**Jaro:** Rád len tak často premýšľam, čo ďalej, ako na to, čo s tým a kam s tým ďalej zájdem.

**Adam:** S kamarátmi.

**Erik:** Rozprávam sa s kamarátmi.

## **5. Ako sa ti páčia dievčatá/chlapci na internáte?**

**Erika:** Nepoznám ich veľa.

**Ad'a:** Neviem.

**Sofia:** V pohode.

**Damián:** Priemer.

**Lukáš:** Veľmi.

**John:** Celkom v pohode.

**Dávid:** Pekné.

**Jaro:** Sú ostré, mierne špecifické svojou intenzitou, ostrou, rýchlou a strohou krásou.

**Adam:** Celkom pekné (úsmev).

**Erik:** Sexy.

## **6. Ak by si mohol/mohla, čo by si zmenil/a na internáte?**

**Erika:** Dlhšie vychádzky.

**Ad'a:** Dlhšie vychádzky a chodenie výt'ahom.

**Sofia:** Internet.

**Damián:** Aby sa dali zamykať veci.

**Lukáš:** Všetko.

**John:** Vychádzky.

**Dávid:** Vychovávateľ'ov.

**Jaro:** Vymenil by som okná a zrušil ranné vynášanie košov.

**Adam:** Zámok na dverách kúpeľ'ne.

**Erik:** Koberec na izbe, farbu izby, deku na posteli a pána vychovávateľ'a.

*Za rozhovor ďakuje Karolína Dorothea Horváthová a Jaroslava Beňadiková*

# Úcta k starším

Jeseň je naozaj krásna. A v jednom zo svojich mesiacov, ktorý nedávno skončil, nám pripomína jednu z najvzácnejších cností, ktorá môže byť zrodená v duši človeka.

Je ňou úcta k starším. Úcta k tým, ktorí tvrdo pracovali, aby sa nám žilo lepšie. Úcta k tým, ktorí sa každý deň vzdávali radostí, ktoré im život ponúkal, aby urobili šťastnými nás, ich deti.



Pri tejto príležitosti sme navštívili starkých v domove dôchodcov v Spišskej Novej Vsi na Brezovej ulici, kde sme im popoludnie spríjennili naším vystúpením. S pani vychovávateľkou Fábryovou sme si nacvičili krátky program ako napr. recitácie básní, ľudové a cigánske piesne, hru na klavíri. Nezabudli sme ani na malú drobnosť, ktorú sme si pre nich prichystali. Oni nás naoplátku potešili veľkým potleskom. Na ich tvárach bolo vidno radosť.

Na programe sa zo žiakov podieľali: báseň - Andrea Pisková, hra na klavíri - Jaroslava Beňadiková, Veronika Brindzová, ľudové piesne - Marcela Ziburová, Nikoletta Ziburová, Veronika Brindzová, cigánske piesne - Jaroslava Beňadiková, Karolína Horváthová

Dúfam, že aj budúci rok sa nám podarí urobiť starkým radosť.☺

*Veronika Brindzová*

## Krízové centrum Alžbetka

5.decembra sme sa vybrali potešiť detičky do krízového centra Alžbetka. Cieľom našej návštevy bolo vytvoriť mikulášsku atmosféru. Deťom z tohto centra sme kúpili zdravé, chutné ovocie a sladkú čokoládku. Peniažky na sprostredkovanie takýchto balíčkov sme vyzbierali na Mikulášskej burze, ktorá sa konala v školskej jedálni hotelovej akadémie, kde žiaci predávali výrobky, ktoré vyrobili na školskom internáte. Okrem sladkých odmien sme detičky potešili aj rôznymi omaľovánkami či hrami, ako sú napríklad hra na slepú babu, remeselníci alebo teplo teplo, zima zima.



**Diana Schützová**

# Spoza zelených stolov

Nedávno sa v našom internáte odohral turnaj v stolnom tenise. Stolný tenis pre tých, ktorí by nevedeli, je druh športu, pri ktorom je snahou hráča zahrať loptičku ponad sieť na špeciálnom stole tak, aby jej vrátenie spôsobovalo ťažkosti súperovi, prípadne aby ju nemohol vrátiť. Tohto turnaja sa zúčastnili dievčatá a chlapci zo všetkých



výchovných skupín internátu.

Hralo sa na dva víťazne sety. Kto ako prvý dosiahol 11 bodov, vyhral set, okrem prípadu, keď obaja hráči dosiahli 10 bodov. V tom prípade zvíťazil hráč, ktorý ako prvý dosiahol o 2 body viac ako druhý.

Víťazi jednotlivých výchovných skupín postúpili do finále, kde sa stretli traja žiaci z každej skupiny. Vo finále sa hralo tiež na dva víťazne sety, pričom hral každý s každým.

Poradie úspešnosti je nasledovné:

Chlapci:     1. Damián Maliňak  
              2. Andrej Knapik  
              3. Jozef Kaľavský

Dievčatá:    1. Katarína Marcinková  
              2. Paulína Hudáková  
              3. Kristína Hudáková

Víťazom blahoželáme!

Stolný tenis je krásny šport. Patrí medzi najrýchlejšie športové hry na svete, učí mať rýchly odhad hernej situácie a jej okamžité riešenie najvhodnejším herným spôsobom.

*Damián Maliňak*



# Ubehlo to rýchlo...

A je to tu, začína sa posledný rok na strednej škole. Rok, v ktorom ma čaká krok do sveta dospelých. Pamätám si, ako som prvýkrát nesmelá vstúpila jak do brány našej školy, tak i do dvier školského internátu. Akoby to bolo včera...

A teraz som v poslednom a rozhodujúcom maturitnom ročníku, v ktorom ma čaká veľký strašák menom maturita. Nebude platiť hláška: maturita - formalita. Budem ju musieť zvládnuť sama. Z malého a nesmelého dievčatka z Mníška nad Hnilcom sa zo mňa pomaly, ale isto stáva žena, ktorá sa musí racionálne rozhodovať.

Často sa pýtam samej seba: "Akú prácu chcem v živote robiť? Chcem sedieť celý deň za počítačom? Či chcem radšej nejaký adrenalín v práci?" Samozrejme, je tu florbal, ale týmto športom sa neuživím. Treba mi vybrať školu, ktorá by ma bavila a po ktorej by som sa zamestnala v práci, ktorá by ma naplňovala a rada by som sa do nej vracala. Avšak musím myslieť i na to, že „Florbal je cesta“ a nie vo všetkých mestách je nejaký florbalový klub, keďže ma tento šport baví a určite sa mu chcem venovať aj na vysokej škole.

Už dávnejšie som rozmýšľala a rozhodla som sa, že na Slovensku neostanem. Snívam o tom, ako budem študovať a hrať florbal v Českej republike, lepšie napísané, v Prahe. Nemôžem uveriť tomu, že môj sen je už tak blízko. Necelý rok a mojich rodičov uvidím 3 - 4 krát do roka, starať o seba sa budem musieť úplne sama, nikoho v tom veľkom a krásnom meste nebudem poznať, rodičia budú niekoľko stoviek kilometrov odo mňa... Zvládnem to? No aj o tomto je život, o rozhodovaní. Ako sa rozhodneš, čo spravíš...

Piataci a štvrtáci na tomto internáte už vedia, že neodmysliteľnou súčasťou maturitného ročníka je aj odovzdávanie zelených stužiek, stužiek nádeje, ktoré v nás navždy zachovávajú spomienky na našu mladosť a ktoré nás malým krokom posunú do sveta dospelosti. Pre každého z nás je tento deň/večer niečím iným výnimočný. Tento deň a večer pre mňa nebol len o krásnych šatách a nóbl účese (i keď som už odpočítavala dni, kedy už konečne budem krásnou ženou v dlhých šatách a so zelenou stuhou na hrudi), ale samozrejme som sa chcela poďakovať mojim rodičom za výchovu, trpezlivosť a lásku, ktorou ma celé tie roky obklopovali. Pani profesorkám a pánom profesorom sme sa ako trieda takisto poďakovali za to, s akou trpezlivosťou nás pripravovali na vstup do sveta dospelých. Ráno som mala z tancovania svalovku snád' na celom tele, nohy na vysokých podpätkoch som si prestala cítiť už pri nástupe, trému, ktorú som mala pred príhovorom neviem ani opísať, no bol to jeden nezabudnuteľný večer.

Štyri roky na strednej škole ubehli rýchlo. Môžem napísať, že aj naši vychovávateľia a pani zástupkyňa videli, ako dospievam a museli trpieť moje zmeny nálad, moje výstrelky, no takisto tu boli, keď som sa potrebovala



porozprávať. Ďakujem za krásne štyri roky na internáte, i keď som nie vždy sršala zodpovednosťou a dobrým správaním.

Tak milí prváci, druháci, či tretiaci... Nezúfajte, ani sa nenazdáte a možno i vy budete písať takéto príspevky do internátneho časopisu.

**Viktória Grossová**

## Sladké stretávania sa...

Na internáte sa konajú v priebehu roka rôzne aktivity a medzi ne patrí aj puding párty.

Zorganizovalo sa to kvôli tomu, aby sme sa medzi sebou pozhovárali a pritom si trochu zamaškrtili. Takéto akcie sa u nás na školskom internáte často organizujú či už ohľadom varenia, športu či prípravy nástieniek, nejakých plagátov alebo výroby ozdôb. S pomocou vychovávateľov sa snažíme spoločensky zabaviť a čo najviac stretávať.



Kvôli puding párty sme sa spojili dve izby, izba číslo 42 (Maťa, Nika) a izba 51 ( Jarka, Danko a Klárka). Samozrejme, že nám pomáhala pani vychovávateľka Fábryová. Najprv sme si boli nakúpiť ingrediencie potrebné na varenie chutného pudingu.

Potrebovali sme: dva druhy pudingu (banánový a čokoládový),  
kompóty (mandarínkový a jahodový),  
mlieko,  
piškóty

Varili sme si v kuchynke pri dobrej muzike. Pudingy sme si varili spolu, každý pomohol troška. Veľmi sme si na ňom pochutnali. Očakávame, že podobná akcia sa bude organizovať už čoskoro.

**Nikoletta Ziburová**

## Navždy sa zachová v pamäti stužková

Dňa 4. 11. 2016 sa mi vryl do srdca ten najkrajší a najúžasnejší deň. Bola to stužková. Všetci sme boli nervózni a dúfali, že všetko dopadne ako má. A tak sa aj stalo. Pri nástupe sa všetkým triasli nohy, sem tam padla aj nejaká tá slzička, no všetci sme to zvládli. A začala zábava. Spievali sme, tancovali, skákali a všetci sme sa tešili z tak krásneho a nezabudnuteľného večera.

Po dobrej tancovačke sa nám okolo 21 hodiny začal neuveriteľne zábavný program, aj keď nám trošku zlyhala technika. Najviac sa všetci zabávali pri scéne, v ktorej sme napodobňovali našu triednu, ktorá to hneď okomentovala vetou: Presne takto to vyzerá na každej našej hodine. Taktiež sme tam mali aj trošku folklóru s mixom modernej pesničky, na ktoré sme tancovali. Ďalej sme pokračovali



scénkami a celé sme to uzavreli pesničkou Teraz je ten správny čas.

Celý večer sme všetci tancovali a zabávali sa ako jedna veľká rodina. Až doteraz som si vlastne neuvedomila, čo všetko som so svojimi spolužiakmi za 5 rokov zažila, či už to boli

hádky alebo príjemne strávené spoločné chvíle. Nikdy na nič z toho nezabudnem.

A taktiež musím spomenúť, že celých 5 rokov štúdia bývam na internáte. Prišla som sem celá napätá z toho, čo ma tu čaká, ale veľmi rýchlo som si na všetko zvykla. Postupom času sa to zmenilo na môj druhý domov. Spoznala som tu veľa skvelých ľudí, na ktorých nikdy nezabudnem. Týmto chcem poďakovať aj vychovávateľom na internáte, ktorí sa o mňa po celý ten čas starali.

Síce je predo mnou ešte jedna veľká skúška a volá sa to maturita. Dúfam, že sa mi ju podarí zvládnuť ľavou zadnou a takto sa skončí moja prvá etapa života. No začne druhá a verím, že bude rovnako dobrá, ba ešte lepšia ako táto. No nikdy nato všetko nezabudnem.

Veronika Krausová

## Levočská biela pani

Ako žiačka školského internátu som sa prednedávnom zúčastnila výstavy o živote Juliany Korponaiovej v Múzeu Spiša. Dozvedela som sa nové a zaujímavé informácie o jej živote. Bola prezývaná ako Levočská biela pani. Vydala sa za Jána Korponaia, ale mala milenca. Počas stavovských povstaní prijala listy, ktoré neboli adresované pre ňu a preto bola odsúdená a popravená za vlastizradu a špionáž. Atmosféru v múzeu

dotvárali sochy s dobovým oblečením, či rôzne ilustrácie a informácie inštalované na stenách. Zaujímavosťou bola aj zvuková nahrávka z vypočúvania Juliany Korponaiovej pred súdom. V múzeu sa mi páčilo a určite sa zúčastním podobných exkurzií aj v budúcnosti.



**Ema Ravasová**

## **Raz sa nám to vráti**

Raz sa to vráti,  
všetko stratené,  
všetko zbytočné,  
všetko zlé.

Stratené sa vráti späť  
a už nikdy nezmizne.

Zbytočné sa vráti späť,  
pretože zbytočné už to nie je.  
Zlé sa vráti späť,  
všetko čo sme urobili.

**Jessica Mačáková**

# **Cesta za vzdelaním**

Keď sa ma ako malej pýtali, čím chcem byť, keď budem veľká, odpovedala som, že krasokurčuliarkou. Po tom ako som zistila, že neviem korčuľovať, som odpovedala baletkou. Keď som ale zistila, že baletky trénujú od 3 rokov, aj tento sen padol a nastal sen stať sa lekárkou. No teraz som zistila, že chémia je na mňa príliš komplikovaná, aby sa aj môj posledný sen uskutočnil a na túto otázku odpovedám, že neviem. Aby som to zistila, vybrala som sa na Veľtrh vysokých škôl do Bratislavy, ale osud asi nechcel, aby som sa tam dostala.

Všetko začalo už deň predtým. Odchádzali sme o 1 v noci rýchlikom. Všetky spolužiačky sme sa stretli u jednej z nás a rozhodli sme sa, že si cestu spríjeme, že si cestu spríjeme,

lenže ešte sa to ani nestalo a ja som bola úplne na dne. Vyčerpaná, so žalúdkom hore nohami som celý večer zvracala, točila sa mi hlava a zaspávala som pri každom pohybe. Ostatné spolužiačky sa zabávali vo veľkom a ja som odratúvala posledné minúty môjho života. Nadopovaná paralenom, čiernym uhlím a kávou som prežila a o pol 1 sme sa vybrali z Ferčekoviec na železničnú stanicu, kde sme sa mali stretnúť s ďalšou účastníčkou zájazdu. Tá tam, na naše prekvapenie ešte nebola. V očakávaní, že sa každú chvíľu objaví, sme si skontrolovali lístky a vtedy sa začal boj o čas. Nemohla som totiž nájsť svoj ISIC, bez ktorého môj lístok bol úplne zbytočný. Prehrabala som celú kabelku a nič. Musel zostať na byte. V nanosekundách sme sa rozhodovali, čo robiť. Do odchodu vlaku ostávalo 10 minút. Vybehli sme vonku, schmatli prvý taxík po ruke, vysvetlili taxikárovi našu situáciu a už sme trielili po meste 140, aby sme to stihli. Taxikár svoju rolu zobral až príliš vážne a križovatky bral ako každý hráč GTA. Na Ferčekoch sme boli za 2 minúty. Byt sme obrátili hore nohami. „Mysli Anička, myslí. Kde si ho videla naposledy? Kde si ho zase dala? Si úplne retardovaná, to sa môže stať len tebe.“ hovorila som si v duchu a nahlas som nadávala. Nič. Po ISICU sa zľahla zem. 4 minúty do odchodu vlaku. No nič, budem to musieť risknúť a vysvetliť sprievodcovi, čo sa stalo. V tom najhoršom prípade ma vyhodí v Poprade alebo mi dá zaplatiť pokutu. Ako sme tak utekali naspäť k taxíku, potkla som sa o vlastné nohy (ako to už u mňa býva) a zosunula sa pekne pod taxík. Pri pokuse o postavenie som sa zviezla ešte raz a zahrala som sa na diviaka (t. j. rozryla som pôdu nosom). Poskladala som sa a rýchlo skočila do taxíka. Tlak 8 miliónov, stres a všetky tieto veci nechýbali. Taxikár opäť dupol na plyn a prišli sme práve vtedy, keď pristavoval vlak. Naskočili sme aj tam, žiaľ bez našej štvrtej spolužiačky, ktorá zaspala a aj keď uháňala na stanicu, čo len auto dalo na prázdnej ceste, vlak nestihla. Totálne rozrušené sme sedeli vo vlaku a čakali, čo sa bude diať. Prišla kontrola lístkov. Vysypala som celú kabelku a hľadala ďalej, kým dievčatá predložili svoje lístky. Čo sa stalo, to by som nečakala ani v americkom filme. Moja spolužiačka mala môj ISIC celý čas pri sebe v peňaženke. Ako sa tam dostal, čo tam robil a kto nás chcel takto potrestať sa už nikdy nedozvieme. Sprievodca na nás nechápavo pozeral, že prečo revem a prečo sa ony smejú a so zdvihnutým obočím odišiel preč. Prvý problém vyriešený a teraz čakať či spolužiačka „chytí“ vlak v Poprade alebo nie. Nie, „nechytla“. No prisadli si k nám dvaja veľmi „príjemní, voňajúci spoluobčania“. A je po spánku. Peňaženky a cennosti do podprsenky a môžeme sa uvoľniť v polospánku.

Cesta zbehla cubi-dub a po 5 hodinovom krčení sa na sedadle a zdieľaní svojho pleca so spolužiačkou sme sa ocitli o 6 ráno v Bratislave, ktorá nás privítala zimou, dažďom a hmlou. Krása. To je skvelý deň. Hlad nás prenasledoval celú cestu a tak sme sa rozhodli nájsť niečo na raňajky. Lenže kam sa ísť najesť o 6 ráno? Správne, McDonald. A kde je najbližší McDonald? „Bohzna.“ Ani GPS nám nepomohla prejsť bludiskom menom Bratislava bez problémov. 100x ošpliechané od všetkých dopravných prostriedkov, napadnuté od psa pri pokuse opýtať sa na správnu cestu, totálne zmrznuté a mokré po hodine hľadania sme konečne našli našu destináciu. Bol tam, krásny a majestátne vynímajúci sa medzi ostatnými budovami. McDonald. Predavačky nás obslúžili s typickým bratislavským prízvukom. Len sme prevrátili oči a šli si sadnúť. Po spolužiačke, ktorá nestihla vlak, ani stopy. Vychutnávali sme si raňajky, keď si k nám prisadla postaršia pani, že či jej nepomôžeme vyplniť dotazník. Prečo nie? A tak sme sa zrazu zmenili na Bratislavčanky zo Starého mesta a Petržalky a rozhodovali o tom, ako sa nám páči župan, kto z politikov je príjemný a koho sme

volili. Mená sme strieľali len tak ako prišlo. Keď dotazníky o spokojnosti obyvateľov Bratislavského kraja robia s „vychodňarkami“, tak to aj tak dopadne. Naša štvrtá spolužiačka už bola na ceste, niekde pred Bratislavou. Mala neskutočné šťastie (šťastie v nešťastí teda) a keď sa vrátila domov z Popradu, kde vlak nestihla, stretla suseda, ktorý išiel odvieť svoju ženu do Viedne. Lucky her. My sme sa zatiaľ vybrali nájsť tu správnu električku, ktorá nás odvezie do našej finálnej destinácie. Alebo teda aspoň električku. Alebo aspoň trať. Človeka, ktorého sa opýtame na cestu? Čokoľvek. Usmialo sa (kiež by slniečko, ale bola nám zima, lebo premoknuté topánky a ešte stále nevyschnuté oblečenie...) také malé šťastie a stretli sme tetu, ktorá nám ukázala ten správny smer cesty k električke. Nie k tej životnej, ktorú sme hľadali. Sedíme v električke. Obzeráme si okolitú krajinu. Vystúpime tam, kde všetci a čakáme, čakáme a čakáme. Kým 4-tý člen posádky dofičí. Volá prvý taxík, nemajú autá. Volá druhý taxík, nemajú autá. Volá tretí taxík a tududuuu, tududuuu. A my stále čakáme, čakáme, čakáme. A aj sme sa dočkali. Od radosti, že sme všetky pokope, sme sa rozbehli k nej a môj telefón bol asi trošku premotivovaný, až si na to všetko podskočil a vyskočil z vrecka a dávaj ako po šmýkačke rovno do mláky. No môžem si ja kúpiť nový telefón, keď toto sa mi deje?

Došli sme na veľtrh, kde bolo strašne veľa vysokých škôl a poplietlo mi to hlavu ešte viac ako predtým a neviem si vybrať ešte stále. Ale veď uvidíme, stále mám nejaký ten rok. Nejak bolo, nejak bude.

**Anna Krištofčová**

## 16. október ako Svetový deň výživy

16. októbra si pripomínáme Svetový deň zdravej výživy. Výživa je významný faktor životného štýlu, ktorý ovplyvňuje zdravie. Cieľom tohto dňa je dosiahnuť zníženie



energetického príjmu, príjmu tukov, najmä živočíšnych, ďalej cholesterolu, sacharidov a soli v strave. Dôležité je aj správne rozloženie celodenného príjmu stravy. Základom sú tri hlavné jedlá – raňajky, obed a večera a 1 – 2 menšie porcie medzi hlavnými jedlami – desiata a olovrant.

My na internáte sme si tento deň pripomenuli tak, že sme nakúpili veľa chutného a zdravého ovocia. Hrušky, hrozno, jablká či slivky sme nakrájali a urobili sme chutné taniere s ovocnými jednohubkami. Všetci zo školského internátu sme si pochutnali na týchto dobrotách. Pri ochutnávke nás sprevádzalo internátne rádio, ktoré nás poučilo ako sa zdravšie stravovať.

**Diana Schützová**



---

## Skvelé typy na knihu, film a destináciu

---

### **FILM**

Mnoho ľudí by mohlo pokladať pozneranie dokumentárnych filmov za nudné, ale tohtoročná novinka „Before the flood“ z dielne National Geographic bola natoľko úspešná, že sa dostala aj do kín po celom svete.

Film opisuje súčasnú globálnu krízu, nie finančnú, ale klimatickú, ktorá už prekročila všetky medze. Dokument ukazuje aktuálnu situáciu v krajinách sveta, kde prebieha krutá dezertifikácia (spúšťňovanie), deforestácia (odlesňovanie), znečistenie morí, vymieranie koralov a živočíchov a to len kvôli uspokojeniu človeka, ktorý začal viesť **konzumný** spôsob života. Film je doplnený o rozhovory s rôznymi svetovými lídrami, ale aj obyčajnými ľuďmi, ale hlavne riešeniami, ktoré sa môžu stať skutočnosťou, keď sa svetové veľmoci spoja a začnú kooperovať. Ak ťa zaujíma budúcnosť sveta, kde žiješ a kde budú vyrastať tvoje deti, tak si rozhodne pozri tento film! Ratingová agentúra IMDb ohodnotila tento film 8,4 hviezdami z 10.

### **KNIHA**

Podľa internetového kníhkupectva ([www.martinus.sk](http://www.martinus.sk)) je aktuálne najpredávanejšou knihou kniha od Dominika Dána – Smrť na druhom brehu. Táto kniha je momentálne v predpredaji, ale už onedlho bude dostupná ako na internetových kníhkupectvách, tak aj v kamenných. Takže ak hľadáte nejakú dobrú knihu ako darček na Vianoce pre milovníka slovenskej krimi, táto kniha bude ideálny darček.

Detektív Richard Krauz sa bude musieť na oddelení vražd so svojimi partákmi popasovať s prípadom nájdeného muža neďaleko rieky Morava s dierou v hlave o veľkosti 9mm. Prípad sa začne zamotávať a na povrch sa dostávajú indicie, že niekto s podsvetia si začína riešiť svoje účty.

CENA: 10,36€

### **DESTINÁCIA**

Top krajina ako cestovateľská destinácia pre rok 2017 je Kanada. Tento titul si zaslúžila pre svoje mestá prekvitajúce životom, ale aj pre to, že Kanada je najmierovejšia krajina sveta. Recenzie hovoria, že v Kanade sú najslušnejší ľudia na svete, ktorí sú ochotní pomôcť vždy, keď to turista potrebuje. A do kariet tejto krajine hrá aj slabý kanadský dolár, ktorý spôsobil pád cien, takže každý, kto v roku 2017 navštívi Kanadu, môže aj ušetriť.

Top mesto ako cestovateľská destinácia pre rok 2017 je Bordeaux vo Francúzsku. Toto mesto je taktiež prezývané ako „spiaca krása“. Ale netreba sa obalamutiť touto prezývkou, pretože mesto je plné života, architektúry a umenia, ktoré čaká na preskúmanie. Mesto momentálne investuje do obnovy a buduje miesta pre turistov v okolí rieky, ktorá cezeň tečie. Mesto čerpá najmä zo svojej historickej tradičnej kuchyne, na ktorej kulinári stavajú aj ďalej, a ktorú turisti z celého sveta chvália. Niektorí sa vracajú späť, aby opäť mohli pocítiť lahodnú chuť tradičnej kuchyne na jazyku. Francúzsko investovalo aj do dopravy a z Paríža sa dostanete do Bordeauxu len za 2 hodiny rýchlovlakom LGV.

Takže či už Vás láka francúzska riviéra alebo krajina javorového sirupu, je len na Vás, pre ktorú sa rozhodnete, i keď iba prechádzkou prstom po mape alebo v uliciach Google street. (zdroj: [www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)).

Dávid Kampo

# Vianočné vlnše

Drevo v krbe praská, v našich srdciach láska.

Ihličie krásne vonia, zvončeky tíško zvonja.

Plamienok v srdci blkoce, prajeme krásne Vianoce.

*Letí k Tebe darček z neba, je v ňom všetko čo Ti treba,*

*šťastie, pokoj, láska, neha, Ježiško má rád aj Teba.*

*Stromček sa už ligoce, prajem krásne Vianoce.*

Kde sa vzal, tu sa vzal, stromček v izbe zrazu stál.

Pod ním ležia balíčky, pre veľkých aj maličkých.

Už sa celý ligoce, prajem krásne Vianoce.

**Keď všade zvonja zvončeky, keď ľudia kradnú stromčeky,**

**keď v Tesco kapra kúpiš a už si nože brúsiš,**

**keď punč Ti oči zligoce, máme tu opäť Vianoce.**

*Nádherné sviatky vianočné, bezpečné cesty polnočné.*



*Pod stromčekom veľký dar, na Silvestra pekný bál.*

*Na tom bále ľahký krok, no a šťastný Nový rok.*

Nech čerti od Vás smolu odnesú a choroby stratia Vašu adresu.

Veľké príjmy, malé dane, ostatného primerane.

Radosť, lásku, žiadne hádky, prajeme Vám krásne sviatky.

## Fotogaléria – zimný motív



Dominik Knapik, Kristián Čepišák



Karolína Horváthová, Jaroslava Beňadiková, Jakub Olekšák, Erik Mlatko

Foto na obálke – Erik Mlatko, Jaroslav Nemčík, Sofia Úporska

**REDAKČNÁ RADA:** Mgr. Marta Vojdulová, Mgr. Radovan Štapinský,  
Anna Krištofčová, Lenka Gorecká, Damián  
Maliňák