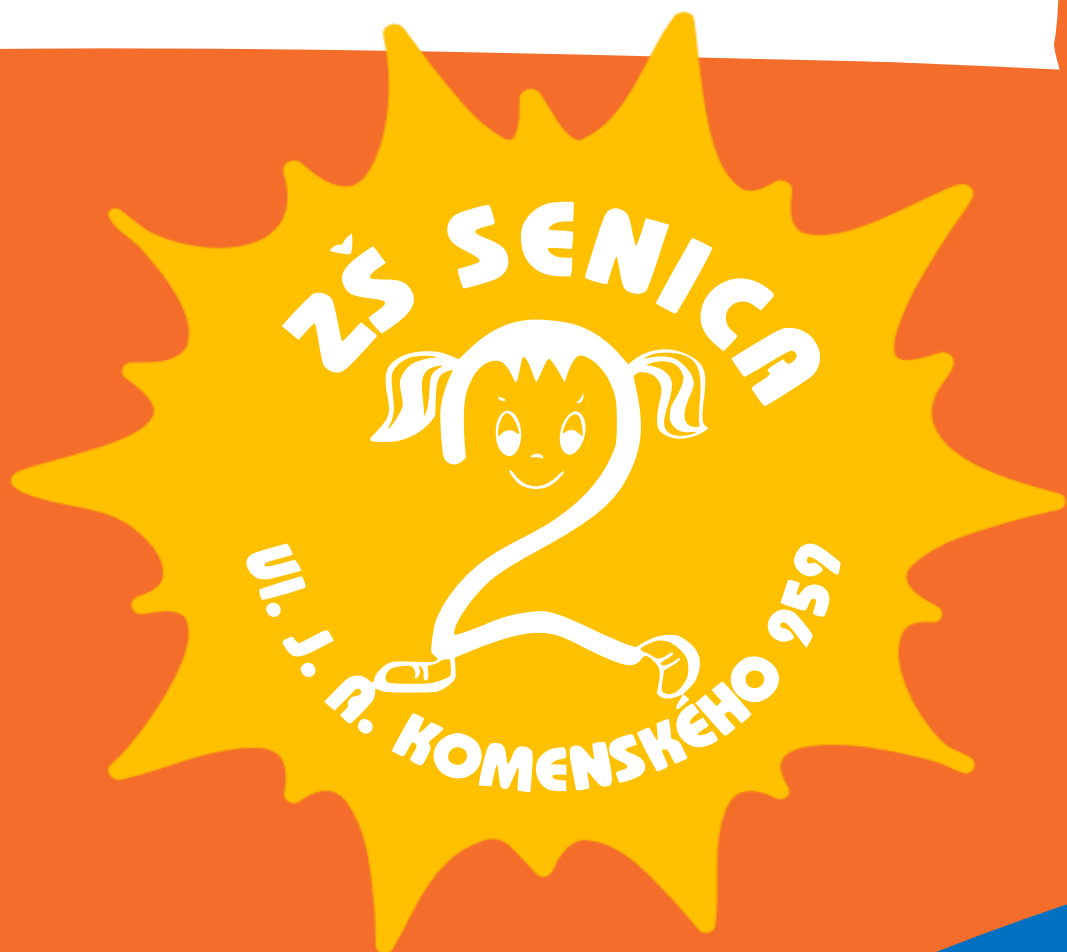


DVOJKÁČIK



<<



DVOJKÁČIK č. 1/22

Časopis Základnej školy, Komenského 959, Senica

Šéfredaktorka: Klára Rangelová

Zástupkyňa šéfredaktorky: Simona Kubincová

Koordinátor a korektor: Mgr. Michal Sabol

Grafická úprava: Mgr. Michal Sabol

Kontakt na redakciu: sabol@dvojka.sk

OBSAH

ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Vynášanie Moreny
Bookswap
Dnes učíme my!
Farebný prvý apríl
Návšteva z Hodonína
Olympiáda
Účelové cvičenia

ČLÁNKY

Z čoho sa skladá svet
Slovenskí vynálezci
Bitcoin
Taliansko
Poľsko
Charta 77
Zdravé stravovanie

NA SLOVÍČKO

Pani riaditeľka Cígerová

PORADŇA

Ako sa vysporiadať so stresom?

Z NAŠEJ TVORBY

Kresby a maľby



EDITORIÁL

Vážení čitatelia,

po pol roku prichádzame s ďalším číslom nášho/vášho časopisu. Zažili sme toho naozaj veľa.

Rozlúčili sme sa so zimou a vyniesli sme Morenu, vymenili si knihy, obliekli sa do farieb a na Deň učiteľov si za katedru sadli naši deviataci. Privítali sme partnerskú školu z Hodonína a ukázali im, ako sa učíme my. Svoje pohybové schopnosti sme ukázali na Deň detí. Aby toho nebolo málo, počas účelových cvičení sme sa naučili, ako sa správať v krízových situáciách.

Do tohto čísla sme zaradili aj mnohé známe osobnosti z vedy, filozofie a histórie, ale i praktické tipy – napríklad na to, ako sa zdravo stravovať. A čo by to bolo za predprázdninové číslo, ak by sme vám nedali aj nejaký tip na výlet? Podťe sa s nami pozrieť na pár zaujímavých miest v Poľsku a Taliansku.

Vyspovedali sme našu bývalú pani riaditeľku a pani psychologička nám poradila, ako zvládnuť stres.

V závere čísla sa potom môžete pokochať pohľadom na vydarené kresby a maľby Simonky Kubincovej.

Prajem vám za celú redakciu príjemné čítanie a krásne prázdniny.

ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Vynášanie Moreny



Prvý jarný deň deti z nášho folklórneho súboru Dvojkáčik za sprievodu harmoniky vyniesli Morenu, symbol zimy, a upálili ju v Teplici. Cestou sa zastavili pred Domovom sociálnych služieb a svojím tancom a piesňami potešili nielen starkých z domova, ale aj okoloidúcich.

Viete že?

Zvyk vynášať Morenu má na našom území pôvod ešte v období pred príchodu kresťanstva. Ľudia verili, že prírodu ovládajú nadprirodzené sily, ktoré možno ovplyvniť svojím konaním. Samozrejme, vo svojej dobe ešte nemohli vedieť, že zemská os nie je kolmá na rovinu svojej obežnej dráhy, ale je od kolmice na túto rovinu odchýlená stále rovnakým smerom o 23,5°, a tak týmto silám pripisovali napríklad aj striedanie ročných období. Morena pre nich symbolizovala zimu, preto ak ľudia chceli, aby prišla jar, museli ju zabiť, utopiť v potoku alebo upáliť. Morena mala podobu slamenej figuríny oblečenej do ženských šiat, ktorú niesli mladé devy so spevom k potoku. Pri brehu ju vyzliekli, zapálili a hodili do vôd rozmrzajúcej rieky. Zaujímavé je, že v niektorých oblastiach vynášali aj Deda, ako to dokladá text z Národných spievaniek Jána Kollára, ktorý nájdete, na ďalšej strane.

ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Vynášanie Moreny

Muriena naša...

*Dievky v Liptove v Lubeli, nesúc
na Smrtnú alebo Kvetnú nedeľu
na vysokej žrdi ženskú podobizňu
von z dediny, spievajú takto:*

Muriena naša,
kdes prebývala?

V dedinskom dome,
v novej stodole!

Po vynesení:

Vyniesli sme — Murienu zo vsi,
priniesli sme — máj nový do vsi,
posejeme — súržicu s ovsy.
Navaríme — čierneho piva,
opojíme — kmeťovho syna.

Ak nebude píti,
budeme ho bíti,
s trima kyji kyjovati,
za vlasy ruvati,
dáme mu, dáme,
šidlo i kopyto,
jeho žene — sito i koryto.

*Chlapci tamže, nesúc na nižšej
žrdi za Murienou Dedka, t. j.
Dida, Donda v mužskej postave
mizerne odeného, spievajú takto:*
Dedko náš, Dedko,
požrau si nám všetko,
nič si nám nenechau,
tak si sa dobre mau.



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Bookswap



Mesiac marec patrí knihám. V ŠKD sme na ne nezabudli ani tento rok a okrem návštevy Záhorskej knižnice sme sa venovali tvorivému písaniu, prezentácii obľúbených kníh a absolvovali sme čitateľský maratón. Na konci mesiaca sa uskutočnil už 4. ročník Book Swapu, v ktorom sme dali šancu knihám, ktoré by inak zapadli prachom. V rámci podujatia si deti vymenili vyše 80 kníh.



Viete že?

Ľudia, ktorí čítajú knihy, žijú dlhšie. Štúdia výskumníkov z Yale univerzity, ktorá je uverejnená v časopise Social Science & Medicine, sa zamerala na vzorce čítania 3 635 ľudí vo veku 50 a viac rokov. Zistilo sa, že čitatelia kníh žijú v priemere takmer o dva roky dlhšie ako tí, ktorí knihy nečítajú. Štúdia neukázala, ako konkrétne čítanie ovplyvňuje naše životy. Podporila však ďalšie výskumy, ktoré hovoria o tom, že čítanie udržuje našu myseľ sviežu a zdravú.

Viete že?

Prvý jarný mesiac bol vyhlásený ako mesiac knihy v roku 1955 na počesť významného slovenského buditeľa Mateja Hrebendu. Matej Hrebenda bol ľudový spisovateľ a popularizátor slovenskej a českej knihy. Narodil sa aj zomrel v marci. Počas svojho života sa venoval zbieraniu kníh a čítanie mal rád aj napriek tomu, že celý život trpel silnou poruchou zraku. Na svojich cestách zachraňoval výtlačky pred pálením či vyhodením. Martin Hrebenda okrem kníh zbieral aj ľudové piesne či rozprávky a prispel k vybudovaniu viacerých knižníc. Svoju súkromnú zbierku kníh daroval Matici slovenskej a prvému slovenskému Gymnáziu v Revúcej.



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Bookswap

Viac ako kedykoľvek v minulosti je v súčasnej dobe plnej rôznych neoverených a skreslených informácií dôležitá schopnosť čítania s porozumením. Prečítajte si krátky text a odpovedzte na niekoľko otázok, ktoré testujú porozumenie. Na konci strany nájdete správne odpovede.

1) Pleonazmus

Pleonazmus vznikne tak, že na vyjadrenie myšlienky použijeme slová navyše. Typickým príkladom je napríklad „VÚB banka“ (skratka slovného spojenia Verejná úverová banka totiž už slovo banka obsahuje).

Nájdite v nasledujúcej vete pleonazmus: „To, že na väčšine územia Slovenskej republiky sú malé zásoby podzemnej vody, je skutočná realita.“

- A) väčšine územia
- B) malé zásoby
- C) podzemnej vody
- D) skutočná realita

Vyberte z nasledujúcich slovných spojení to, ktoré nie je pleonazmom.

- A) darček zadarmo
- B) nočná tma
- C) jedinečný unikát
- D) pozitívny klad

Určitým typom pleonazmu, ktorý sa dokonca považuje za chybu, je stupňovanie prídavných mien, ktoré už označujú najvyššiu možnú miery nejakej vlastnosti. Stupňovať prídavné meno „dokonalý“ je nezmysel, lebo ak je niečo dokonalé, už nemôže byť lepšie. Ktoré z nasledujúcich slov nie je pleonazmom?

- A) najoptimálnejší
- B) najjedinečnejší
- C) najskvelejší
- D) najideálnejší

Prečo je vo vete: „Pošlem ti zadanie domácej úlohy vo formáte PDF,“ pleonazmus?

- A) lebo každá úloha je domáca, teda slovo „domáca“ je vo vete navyše.
- B) lebo skratka PDF znamená priamo „Pošlem Domácu úlohu vo Formáte.“
- C) lebo domáca úloha nikdy nemôže byť v tomto formáte.
- D) lebo písmeno F v skratke PDF označuje priamo slovo „formát“.

2) Tralibuxy

Kolpáni z planéty Deb3 stavajú tralibuxy. Tralibux sa skladá vždy zo štyroch halixov. Dva halixy sú ketofálne: jeden je určený výhradne pre paraxunov, druhý výhradne pre metaxunov. Do jedného ketofálneho halixu sa zmestí až 5 xunov, v prípade núdze maximálne 7 xunov. Tretí halix je melinárny, takže doňho nie je možné umiestniť žiadne xuny. Štvrtý halix je vazoidný. Počas obmedzenej doby v ňom môžu súčasne prebývať oba druhy xunov (maximálny počet je 10 kusov). Jeden tralibux väčšinou osídľujú 4 až 6 kolpáni.

Aký je maximálny počet xunov, ktoré je možné umiestniť do jedného tralibuxu?

- A) 10
- B) 15
- C) 17
- D) 24

Môžeme na základe textu usúdiť, že metaxunovia sú väčší ako paraxunovia?

- A) Áno
- B) Nie

V jednom z halixov boli pozorovaní 2 metaxunovia a 1 paraxun. O aký halix išlo?

- A) Ketofálny
- B) Melinárny
- C) Vazoidný
- D) Halixoidný

Ktorý z nasledujúcich výrokov sa najviac zhoduje s uvedeným textom?

- A) Metaxunovia sú v podstate vazoidní.
- B) Ketofálny tralibux obsiahne asi 8 kolpánov.
- C) Kolpán vlastní väčšinou menej ako 6 xunov.
- D) Melinárne xuny vlastní tralibux.

ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Dnes učíme my!

Aj v tomto roku dostali žiaci deviategu ročníka možnosť učiť na I. aj II. stupni počas Dňa učiteľov - v pondelok 28.3.2022. Tomuto dňu predchádzajú veľké prípravy počnúc náročným rozvrhom vytváraným každoročne pani učiteľkou Mgr. Jelínkovou, ako aj samotná komunikácia deviatakov s vyučujúcimi ohľadom obsahu a spôsobu výučby. O 8.00 hod ráno pri prvom zazvonení už vstupovali pod pedagogickým dozorom do tried naši „budúci učitelia“ - deviataci, aby si mohli takto naživo skúsiť, aké je v skutočnosti povolanie učiteľa spoza katedry. Táto tradícia, ktorá už niekoľko rokov funguje na našej škole, je veľmi obľúbenou a opäť sme sa mohli presvedčiť, že žiaci deviategu ročníka sa vedú popasovať i s touto neľahkou úlohou. Týmto ďakujeme Vám – deviatakom, za úspešne odučený deň a zároveň veľké ďakujem od všetkých žiakov patrí našim učiteľkám a učiteľom za ich obetavú a neúnavnú prácu.

Ing. Marcela Macková



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Dnes učíme my!



Svetový deň učiteľov (angl. World Teachers' Day) je sviatok, ktorý si pripomínajú učitelia po celom svete 5. októbra. Svetový deň učiteľov bol vyhlásený organizáciou UNESCO v roku 1994 ako pripomienka Charty učiteľov, odporúčania o postavení učiteľov, ktorá bola podpísaná v ten istý deň v roku 1966. Na Slovensku je Deň učiteľov, ktorý sa slávi 28. marca ako spomienka na narodenie Jana Amosa Komenského. Podľa UNESCO sa Svetový deň učiteľov má stať v istom zmysle svedectvom, že prínos pedagógov vo vzdelávacom procese a pre rozvoj spoločnosti je dôležitý. Práve to treba v každej spoločnosti viac pochopiť, uznať a doceniť.

ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Farebný prvý apríl

Každoročne nám žiacky parlament pripraví farebný alebo tematický deň. Tento rok nám to vyšlo presne v piatok – 1. apríla. Po hlasovaní sa žiaci dohodli na farebnom dni, a tak zostávalo už iba losovanie farieb sprevádzané spokojnými úsmevmi, ale aj prevrátenými očami nad vylosovanou farbou. Po prvýkrát sme sa rozhodli oceniť víťazov zaujímavou cenou, a to čerstvou pizzou privezenou priamo na desiatovú prestávku. Deviatikom, ktorí hodnotili tohtoročný farebný deň, skutočne nebolo čo závidieť, keďže žiaci sú z roka na rok lepší – farebnejší. Výhercami v tomto školskom roku sa stala trieda 1.B s vylosovanou fialkovou farbou na I. stupni a trieda 6.A s modrou farbou na II. stupni. V pondelok už im cez veľkú prestávku rozvoniavala po triede čerstvá pizza a pochutili si na nej spoločne aj so svojimi triednymi učiteľkami. Posúďte sami, ako sa im bláznivý farebný prvý apríl vydaril a my sa na Vás tešíme už teraz s týmto výnimočným dňom v budúcom školskom roku.

Váš žiacky parlament



Viete že?

Prvý apríl oslavovali už v starej Indii. Počas sviatku Huli, kedy sa oslavy konali od 30. marca do 1. apríla, vyrazili ľudia do ulíc na veľkolepé karnevaly. Súčasťou osláv boli hry, na ktorých museli ľudia plniť rôzne nezmyselné úlohy, ako napríklad otočiť tok rieky. Toho, kto úlohu nesplnil alebo nevedel vtipne reagovať, nazývali bláznom osláv. Práve túto tradíciu považuje väčšina zdrojov za začiatky 1. apríla ako Dňa bláznov.

Viete že?

Formy bláznovstiev, ktoré ľudia na 1. apríla vyvádzajú, sa líšia krajina od krajiny. Napríklad Francúzi sviatok 1. apríla pomenovali Poisson d'Avril (aprílová ryba), pretože v tom čase sa Slnko nachádza v znamení Rýb. Práve z tohto mohla vziť aj tradícia nenápadného pripínania papierových rybičiek na chrbát, ktorú obľubujú najmä francúzske deti. Potom po sebe pokrikujú: „Aprílová ryba, aprílová ryba!“.

U Talianov sa 1. apríl oslavoval zbavovaním sa starých vecí, vystrájaním najrôznejších žartíkov či obliekaním sa do vtipných pestrofarebných kostýmov. Sviatok nazvali Rímske dni smiechu.



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Návšteva z Hodonína

Spolupráca s partnerskou školou ZŠ Hodonín u Červených Domků pokračuje aj v tomto polroku. I keď nás pandémie opäť trochu zbrzdila a trvalo niekoľko mesiacov (od októbra 2021), kým sa nám podarilo stretnúť, o to krajšie a úprimnejšie bolo stretnutie žiakov a pedagógov - tentokrát na pôde Dvojky.

Na tomto stretnutí jednoznačne dominoval žiacky kreatívny prístup a nápaditosť členov žiackeho parlamentu našej Dvojky. Tí si sami zostavili program a tak pripravili krásny deň plný zábavy a oddychu nielen pre žiakov z Hodonína, ale aj pre svojich spolužiakov.

Program začal privítaním žiakov pánom riaditeľom a prehliadkou areálu školy. Pokračoval vystúpením detského folklórneho súboru Dvojkáčik pod dohľadom skúsených učiteliek - pani Kalamenovej a pani Ponechalovej. Následne prišli na rad zábavné súťaže. Chutnou, vlastne vyrobenou desiatou aj s napečenými koláčikmi sa naši žiaci mohli skutočne chváliť a všetkým nám veľmi chutilo. Nasledovalo divadelné predstavenie v anglickom jazyku, tanečné vystúpenie a záverečná hymna „Dvojka je tu s nami“. Pred obedom si žiaci vybrali telocvičňu, ale aj vonkajšie umelé ihrisko pre rôzne športové aktivity a príjemné stretnutie sa končilo chutným obedom z našej jedálne.

Úsmevy na tvárach a spokojné objatia opäť dokázali, že deti deťom vedia urobiť skutočnú úprimnú radosť, a tak sme pozvanie na výročie do Hodonína dňa 24.6. prijali s nadšením.

Ďakujeme všetkým za skvelú prípravu a neúnavnú spoluprácu, ktorej výsledkom bol výnimočný deň pre nás všetkých.

Marcela Macková a Tomáš Meliš



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Olympiáda

Dňa 1. júna 2022 sa konala olympiáda v netradičných športoch. Deti súťažili v štrnástich disciplínach, ktoré preverili ich športové zručnosti. Ďakujeme žiakom 9. ročníkov, ktorí sa podieľali na organizácii tohto výnimočného podujatia. Naši zvukári po celý čas vtipným spôsobom zabávali všetkých účastníkov. Tešíme sa opäť o rok na MDD!



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Olympiáda

Viete že?

Prvé oficiálne olympijské hry sa konali v roku 776 pred n. l. v gréckej Olympii. Olympia bola pre Grékov posvätným územím, kde sa každé štyri roky schádzali, aby sa zúčastnili „na festivale kultu telesnej zdatnosti, kde najlepší z najlepších súťažili o olivový veniec a titul olympionika, čo bola najvyššia pocta, akú mohol v ich očiach smrteľník dosiahnuť“.



Viete že?

Celé vtedajšie hry sa niesli v znamení kalokagatie, čiže starogréckeho ideálu dokonalosti, ideálu harmónie telesnej i duševnej krásy a dobra. Olympijské hry, ako ich dnes nazývame, neboli len akousi prezentáciou ľudskej krásy a sily, ale aj umenia a celkovej kultúry. Športovým súťažiam totiž patrila iba polovica času ich trvania. Zvyšný čas bol venovaný prezentácii diel umelcov a vedcov, ako aj rôznym obradom, keďže olympijské hry boli v chápaní starých Grékov náboženskými slávnosťami na počesť ich najvyššieho boha Dia.

ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Účelové cvičenia

Dňa 24. júna 2022 sa na našej Dvojke konali účelové cvičenia. O svojej práci nám prišli porozprávať príslušníci Mestskej polície Senica, hasiči z Hasičského a záchranného zboru Senica a Dobrovoľného hasičského zboru Senica, pracovníci Civilnej a požiarnej ochrany Senica. Naši žiaci získali veľa nových poznatkov, teoretických i praktických.



ZO ŽIVOTA NA DVOJKE

Účelové cvičenia



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL



Základná neodkladná resuscitácia a automatická externá defibrilácia



Skontrolujte reakciu na výzvu

Jemne zatrasť pacientom
a nahlas oslovte: "Ste v poriadku?"



Neodpovedá?

Spriechodnite dýchacie cesty a skontrolujte dýchanie

Nedýcha normálne?

Dýcha normálne?

Pošlite alebo choďte pre AED a volajte 112/155



Okamžite začnite s resuscitáciou

- Položte ruky na stred hrudníka
- 30 stlačení hrudníka
- Stláčajte silne najmenej 5 cm s frekvenciou 100/min
- Nadýchnite sa a priložte pery tesne na ústa
- Vdýchnite, aby sa nadvihol hrudník
- Po poklese hrudníka vdýchnite ešte raz
- Pokračujte v stláčaní hrudníka



KPR 30:2

* Otočte do stabilizovanej polohy na boku

- Volajte 112/155
- Sledujte, či je dýchanie stále normálne



Zapnite AED a nalepte elektródy

Sledujte hlasové pokyny prístroja
Nalepte jednu elektródu do ľavého podpažia
Nalepte druhú elektródu pod pravú kľúčnu kosť, vedľa hrudnej kosti
Ak je vás viac, neprerušujte KPR



Odstúpte a aplikujte výboj

Postihnutého/tej sa nikto nesmie dotýkať:
- počas analýzy
- počas výboja

Ak sa postihnutý/á začne prebúdzat': hýbať sa, otvárať oči a normálne dýchať, zastavte resuscitáciu.
Ak je stále v bezvedomí, otočte ho/ju do stabilizovanej polohy na boku.*

Z čoho sa skladá svet?

Na hodinách literatúry sme sa stretli s termínom literatúra faktu a pri tej príležitosti aj s dielom významného nórskeho astrofyzika a spisovateľa Erika Newtha, ktorý vo svojej knihe *Hľadanie pravdy* pútavým spôsobom oboznamuje čitateľov s vývojom ľudského poznania. Zaujali nás najmä názory starých gréckych filozofov na zloženie sveta, ktoré sú v niektorých prípadoch síce absurdné, no v iných predbehli svoju dobu a v mnohom pripomínajú naše súčasné poznatky o zložení sveta. Preto sme sa rozhodli prečítať si o nich niečo viac a aj vám priblížiť niektoré z ich názorov.

Táles bol starogrécky presokratický filozof (nebol ovplyvnený Sokratovou filozofiou), matematik, astronóm, štátnik a inžinier, prvý predstaviteľ milétskej školy (najstaršia grécka filozofická a vedecká škola). Môžeme ho poznať napríklad vďaka „Tálesovej vete“ z hodín matematiky.

Zaoberal sa astronómiou, vypočítal, koľko má rok dní, pravdepodobne poznal aj periódu *sáros*, a teda vedel predpovedať zatmenia Slnka. Hovorí sa tiež, že z vlastných meteorologických pozorovaní a záznamov dokázal odhaliť budúcu úrodu. Svoje poznatky vedel aj náležite prakticky využiť. Ak napríklad vopred poznal, že bude dobrá úroda olív, rýchlo si prenajal všetky lisovne oleja a zarobil na tom. Zanechal nám aj prvé základné správy o elektrických i magnetických javoch, opísal priťahovanie k jantárovej tyči po jej trení či pohyb železných častíc okolo horniny magnetovca. Zostrojil diaľkomer na určenie vzdialenosti lode od brehu.

Podľa Tálesa je pralátkou, z ktorej sa skladá svet voda. Z nej všetky veci vznikajú a do nej sa všetky veci navracajú. Na základe existujúcich prameňov nevieme určiť, ako si podrobnejšie mechanizmus vzniku a zániku vecí z vody predstavoval. Každopádne bol zástancom tézy, že nič nevzniká, ani nič úplne nezaniká, ide totiž vždy len o premenu tej istej podstaty. Dôvod prečo si myslel, že pralátkou má byť voda nie je jednoznačne známy. Aristoteles ako možnosť uvádza zistenie o „všadeprítomnosti vlhkosti“.

Mathias Fišan, 8.C



Anaximenes z Milétu žil asi v rokoch 585 pred n.l. až 524 pred n.l. Bol to starogrécky filozof, predstaviteľ milétskej školy, matematik, astronóm a spisovateľ.

Zaoberal sa podstatou sveta, uvedomujúc si problémy spojené s Anaximandrovým *apeironom* (*apeiron* je filozofický pojem označujúci nekonečné alebo neohraničené, je však príliš všeobecný/abstraktný), ale aj s Tálesovou vodou (je zasa príliš konkrétna), hľadal prijateľnejšie riešenie. Spočívalo v tom, že vysokú abstraktnosť *apeironu*, ako aj konkrétnosť Tálesovho *arché* (tvrdil že voda je pralátka z ktorej svet povstal) zmiernil. Ide akoby o konkretizáciu Anaximandrovej predstavy o *apeirone* a abstraktizáciu Tálesovej predstavy o vode, ako počiatkoch skutočnosti. Výsledkom mu bola predstava, že *arché* je vzduch. Je dostatočne abstraktný voči Tálesovej vode a dostatočne konkrétny voči *apeironu*.

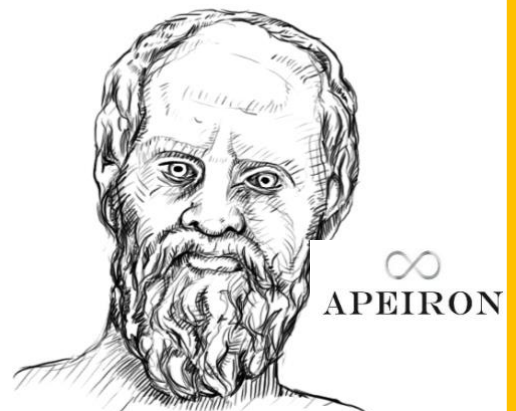
Anaximenes si myslel že počiatkom je neobmedzený vzduch, ktorý je raz viac zhustený a raz viac zriedený. Keď sa totiž zriedi, stáva sa ohňom, zhustený sa potom stáva zemo a pri najväčšom zhutnení sa stáva kameňom.

Matej Kramár, 8.B



Z čoho sa skladá svet?

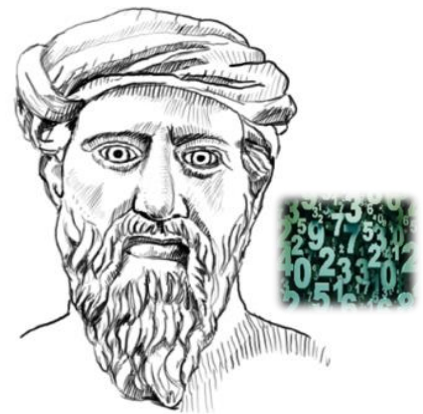
Anaximandros sa narodil v roku 611 alebo 610 pred n.l., zomrel v roku 549 alebo 546 pred n.l. Bol starogrécky filozof, politik, matematik a dokonca aj obchodník, predstaviteľ tzv. míletskej školy. Spolu so svojim učiteľom Tálesom patrí k zakladateľom filozofie ako samostatnej vedy. Zaoberal sa predovšetkým otázkami prírody. Jeho najvýznamnejším vynálezom bol tzv. gnómon. Gnómon je tyč, ktorá meria slnečný tieň. Okrem toho ako prvý vytvoril mapu sveta. Snažil sa nájsť pralátku (arché) všetkých vecí. Považoval za ňu akési *Apeiron* (čiže neobmedzeno), z ktorého pochádza nielen náš svet, ale aj mnoho iných svetov. Z *apeironu* sa podľa Anaximandra postupne vylučovali protiklady (teplo a chlad, vlhko a sucho) a z ich vzájomného pôsobenia sa vyvinulo existujúce usporiadanie nášho sveta



Radka Reptová, 8.C

Pytagoras zo Samu sa narodil asi pred 2600 rokmi na ostrove Samos. Hoci je známy ako matematik, bol v prvom rade filozof. Poznáme ho vďaka jeho objavu, že súčet uhlov trojuholníka je 180 stupňov a Pytagorovej vete – vzťah medzi preponou a odvesnami pravouhlého trojuholníka.

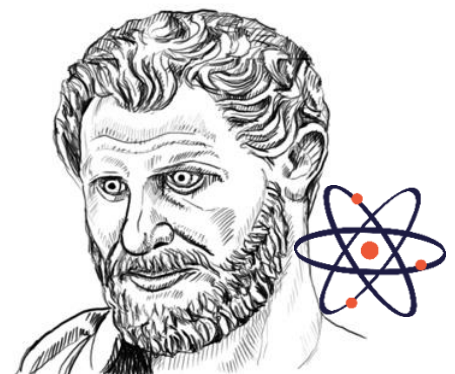
Bol synom občajného obchodníka. Keď bol mladý tak veľa cestoval, navštívil Egypt, kde študoval geometriu, vraj navštívil aj Babylon. Po návrate v Crotone (v dnešnom Taliansku) založil svoju školu. Zaoberal sa v nej geometriou a matematikou. Jeho stúpenci sa nazývali pytagorejci a mali blízko k sekte – Pytagora dokonca považovali za boha a riadili sa pomerne prísnyimi pravidlami – boli striktní vegetariáni a nemohli napríklad konzumovať fazuľu (pravdepodobne preto, lebo fazuľa svojou štruktúrou pripomínala mäso a pytagorejci verili, že sú v nej reinkarnované ľudské duše).



Pytagoras matematiku nebral ako vedu, ale ako základ svojej filozofie. Pretože si všimol, že celý svet je možné opísať matematicky, v číslach videl stavebné prvky sveta. Pytagoras bol aj vynikajúci hudobník a hlásal, že všetky vesmírne objekty vydávajú zvuky, ktoré nazval Hudbou sfér.

Jakub Kabát, 8.B

Demokritos z Abdér sa narodil v Abdérach v Trácii (severné Grécko). Bol to starogrécky filozof, tvorca teoreticky značne rozpracovanej a vplyvnej teórie atómov. Bol súčasníkom najznámejších a najvplyvnejších gréckych filozofov Sokrata a Platóna. Všetko sa podľa neho skladá z nekonečného množstva nedeliteľných a nezničiteľných častíc nazývaných atómy a prázdneho priestoru (nebytia), ktorým sa atómy pohybujú. Demokritos podáva prísne deterministický výklad sveta, a teda verí v osud, v predurčenosť celého svetového diania i našich životov (podľa neho sa nerozhodujeme slobodne). Atómy sa podľa Demokrita zrážajú a môžu sa kombinovať a vzájomne prepojiť, ak majú kompatibilné tvary (Demokritos rozlišuje rôzne druhy atómov – líšia sa polohou, tvarom a štruktúrou – tým Demokritos vysvetľuje rôznorodosť našej skutočnosti). Takýmto dlhým procesom vznikajú jednotlivé veci a prípadne celé svety, niektoré so slnkom a mesiacom. Mnohí považujú Demokrita za otca moderných vied. Nie je známe prečo, no Demokritos je známy aj ako smejúci sa filozof.



Juraj Ševčík, 8.B

Slovenskí vynálezci

Aby sme nezabudli, že veľké mozgy máme aj na Slovensku, pripravili sme pre vás aj článok o niektorých významných slovenských vynálezcoch, ktorí pohli svetom vedy a techniky, prípadne ním hýbu dodnes.

Jozef Murgaš (narodil sa: v Tajove 17. februára 1864 zomrel: v USA 11. mája 1929) bol slovenský rímskokatolícky kňaz, maliar a vynálezca, priekopník bezdrôtovej telekomunikácie.

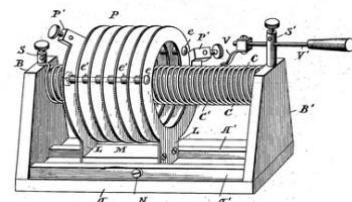
Počas štúdií sa venoval umeniu, maľbe. Bol vysvätený za kňaza v r.1888. Vo všetkých kostoloch, v ktorých ako kňaz pôsobil, namaloval oltárny obraz. V roku 1896 sa vystaľoval do USA.

Už v roku 1903 začína jeho tvorivá éra, a to podaním prvých dvoch patentov na patentový úrad vo Washingtone, ktorý mu r.1904 oba schválil. Išlo konkrétne o *zariadenie na bezdrôtovú telegrafiu a spôsob prenášania správ bezdrôtovou telegrafiou*.

Jeho najvýznamnejším počinom zostáva dosiahnutie bezdrôtového prenosu hovoreného slova pred svedkami, čím sa zapísal do histórie ako vynálezca rádia. Vôbec prvý raz sa mu to podarilo už 27. apríla 1905. 23. novembra 1905, kedy zorganizoval rádiové spojenie, ktoré sa uskutočnilo medzi obcami Scranton a Wilkes-Barre, vzdialenými od seba 30 km. Murgaš umožnil rozhovor ich starostom, ktorí to písomne potvrdili.

Aktívne sa zapojil do boja za vytvorenie samostatného štátu Čechov a Slovákov. Murgaš bol jedným zo signatárov Pittsburskej dohody. Zorganizoval medzi americkými Slovákami zbierku s výťažkom 1 milión dolárov na základný valutový fond ČSR. V r.1920 sa vrátil do ČSR, kde chcel vyučovať na vysokej škole elektro-technickej, čo mu nebolo umožnené tak sa vrátil do USA kde r.1929 aj zomrel.

Jozef Murgaš sa svojim celoživotným dielom zaradil medzi najuznávanejších Slovákov.



Daniel Kačaba, 8.C

Aurel Stodola

Možno Vám meno Aurel Stodola nič nehovorí, no vedeli ste, že ho poznal aj samotný Albert Einstein?

Celým menom Aurel Bohuslav Stodola sa narodil 11. mája 1859 v Liptovskom Mikuláši do evanjelickej rodiny. Pokrstil ho evanjelický farár, známa postava slovenského obrodného hnutia, Michal Miloslav Hodža.

Strednú školu navštevoval v Lučenci, neskôr v Kežmarku. Maturoval v Košiciach. Dva semestre strávil na technike v Budapešti. Tri roky študoval na mechanicko-technickom oddelení na univerzite v Zürichu v Švajčiarsku.

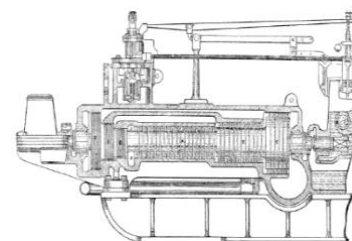
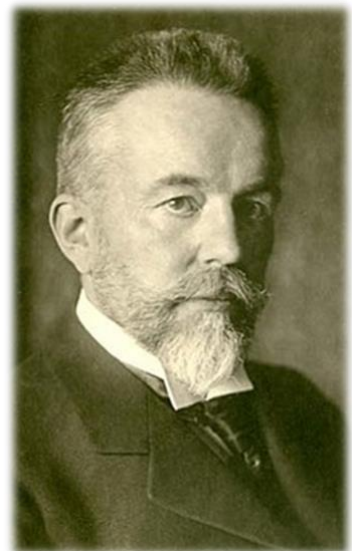
Jeho prvé zamestnanie bolo v Českomoravskej strojárni v Prahe. Tam však nebol veľmi spokojný, a tak si našiel prácu vo firme Ruston a spol. O d roku 1892 pracoval ako profesor a vedúci katedry stavby strojov na Federálnom polytechnickom inštitúte v Zürichu.

Ako vedec sa zameriaval na oblasť teórie automatickej regulácie strojov. V roku 1915 spoločne s chirurgom Ferdinandom Sauerbruchom skonštruovali pohyblivú umelú ruku. Na rovnakom princípe boli neskôr založené aj protézy chodidiel a nôh.

Najväčšie úspechy dosiahol v odbore parných turbín, jeho výpočty a konštrukcie dali základ tomuto odvetviu strojárstva. Bol konštruktérom tepelného čerpadla. Jeho tepelné čerpadlo z roku 1928 dodnes pracuje vo Švajčiarsku a vykuruje radnicu v Ženeve.

Pokiaľ ide o vzťah s Einsteinom, Aurel Stodola sa s Einsteinom zoznámil cez Einsteinovho dobrého priateľa Michela Blesa, ktorého profesor Stodola učil. Einstein si natoľko vážil Stodolov názor, že mu poslal jeden z prvých výťahov teórie relativity a žiadal ho o jeho vyjadrenie. Zomrel 25. decembra 1942 v Zürichu.

Damián Dujsík, 8.C



Slovenskí vynálezci

Ján Bahýľ

Ján Bahýľ sa narodil 25. 5. 1856 v terajšej Zvolenskej Slatine. Po skončení základnej školy pokračoval v štúdiu na strednej škole v Banskej Štiavnici. Už tam ho zaujímala najmä technika. Zmaturoval v roku 1869 a získal diplom kresliča.

Ako stavebný technik pôsobil v Poľsku. Neskôr sa presťahoval do Bratislavy. Mal mimoriadne technické nadanie, zaoberal sa množstvom rôznych problémov z odboru vojenskej vedy, vojenskej stavebnej techniky a strojárstva. Vypracoval celý rad návrhov na zlepšenie delostreleckej techniky i železničnej dopravy, kde sa zaoberal automatickým spájaním vlakových súprav.

V roku 1894 pripravil návrh konštrukcie helikoptéry s pohonom ľudskej sily. Cisár František Jozef I. mu 13. augusta 1895 udelil na vrtuľník patent č. 3392. Vylepšený vrtuľník skonštruoval v roku 1901 a vzniesol sa do výšky asi pol metra, V roku 1903 to už bolo 1,5 metra. Dňa 5. mája 1905 sa Ján Bahýľ vzniesol do výšky asi štyroch metrov a preletel približne 1 500 metrov. Tento jeho najvýznamnejší let zaprotokovala aj Medzinárodná vzduchoplavebná spoločnosť.

Udelili mu 17 patentov na rôzne vojenské a iné technické vynálezy, okrem patentu na vrtuľník poháňaný benzínovým motorom, to bol napríklad patent na parný tank či balón so vzdušnou turínou, patent na automatické spájanie vagónov, patent na vložku do kachlí na lepšie využitie paliva a tiež pozoruhodný patent na využitie spádu kanalizačnej siete na výrobu elektrickej energie.

Bahýľ as preslávil aj tým, že spolu s Antonom Marschallom zostrojili prvý automobil s benzínovým pohonom na Slovensku. O význame Bahýľovho diela a jeho života bol v roku 1978 nakrútený dokumentárny film „Premožiteľ Edisona“, čím sa práci Jána Bahýľa dostalo uznania.

Ján Bahýľ zomrel 13. marca 1916 v Bratislave a pochovaný je na evanjelickom cintoríne pri Kozej bráne v Bratislave pod náhrobkom, ktorý si sám navrhol.



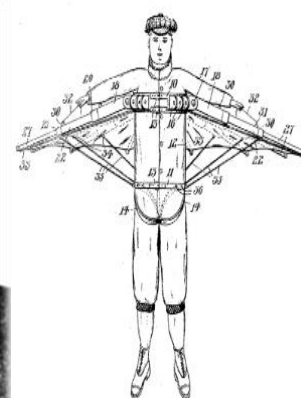
Martina Orgoníková, 8.C

Štefan Banič

Štefan Banič sa narodil 23. novembra 1870 v Neštichu (od roku 1960 súčasť Smoleníc) a zomrel 2. januára 1941 tamtiež. Jeho otec bol František Banič a matka Anna Ščibrániová. Po skončení ľudovej školy pracoval na statku grófa Pálffyho. Bol vyučený murár. Pre svoje názory na maďarizáciu a Apponyiho zákony bol z práce vyhodnený a následne odišiel v roku 1907 za prácou do USA. Usadil sa v meste Greenville, Mercer County, Pensylvánia.

Zaujímal sa o letectvo. V roku 1913 zostrojil prvý použiteľný padák na princípe dáždnika, ktorý sa otváral sústavou niekoľkých pružín. Princípom bola teleskopická konštrukcia dáždnikového typu, ktorá niesla tkanivové krytie. Dňa 3. júna 1914 Štefan Banič osobne vyskúšal padák pred zástupcami Patentového úradu letectva USA, zoskočil vo Washingtone zo strechy 15-poschodovej budovy.

25. augusta 1914 vydal Americký patentový úrad vo Washingtone patent na Baničov padák pod číslom 1 108 484. Patentový spis obsahuje presný opis konštrukcie a jej nákresovú dokumentáciu. Americká armáda ho odkúpila, ale do výstroje zavedený nebol. Banič sa stal čestným členom The American Society for Promotion of Aviation.



Michal Pavlík, 8.C

Čo je to Bitcoin?

Je to nezávislá internetová kryptomena, ktorou sa dá platiť prostredníctvom úplne decentralizovanej P2P siete. Jedinečnosť Bitcoinu je jeho úplná decentralizácia. Je zámerne navrhnutá tak, aby nikto, vrátane jej autorov, záujmových skupín alebo vlád, nevedel menu nijako umelo ovplyvňovať, falšovať, aby vôbec nebolo možné zhabať Bitcoin účty, kontrolovať tok peňazí alebo spôsobovať infláciu. Bitcoin môžeme ťažiť alebo si ho kúpiť (aplikácie alebo internetové stránky Coinbase.com, Plus500, Forbes.com...)

História Bitcoinu

Sieť funguje od roku 2009, keď ju opísal a vytvoril človek so pseudonymom Satoshi Nakamoto. Zrejme kvôli povahe projektu autor nikdy nezverejnil svoju skutočnú identitu a krátko po väčšom rozšírení Bitcoinu v roku 2010 sa odmlčal úplne. Od roku 2011 sa o Bitcoine, ekonomike, možnostiach a dôsledkoch tejto meny usporiadávajú konferencie, a to v New Yorku, v Prahe a v Londýne. V septembri 2012 vznikla Bitcoin Foundation starajúca sa o infraštruktúru Bitcoinu, vrátane hlavného klienta, sledovanie hrozieb, prípadne zlepšovanie protokolu, zabezpečovanie konferencií a propagovanie meny. Vzhľadom na decentralizovanú povahu siete, nemá nadácia nijaké mimoriadne právomoci. V sieti rozhodne vždy väčšina, bez ohľadu na Bitcoin Foundation.

Výhody a riziká Bitcoinu

Bitcoin a všetky kryptomeny sú veľmi rizikové. Môžeme na nich veľmi zbohatnúť ale aj prerobiť lebo ich cena nie je ustálená. Na sociálnych sieťach sa nachádzajú videá ľudí ktorý zbohatli na Bitcoine (alebo iných kryptomenách) ale nie ostatných čo stratili stovky alebo tisícky eur lebo zle investovali, preto si Bitcoin môžete kúpiť až po dovŕšení 18 rokov. Stúpanie a klesanie hodnoty je vyjadrované grafom v rôznych aplikáciách v ktorých si môžete Bitcoin kúpiť. Pred tým než idete zainvestovať do Bitcoinu sa poraďte s finančným analytikom kryptomien alebo s niekým, kto má s kryptomenami a ich rastom skúsenosti.

ČLÁNKY

Bitcoin





Zopár tipov na výlet

Pápežská bazilika Svätého Petra je renesančno-baroková sakrálna stavba vo Vatikáne. Jedna z najväčších, najznámejších a najviac navštevovaných svätýň na svete. Je všeobecne uznávaným a rešpektovaným centrom katolíckeho kresťanstva. O jej dôležitosti nielen ako sakrálny stavby, ale i ako významnej historickej pamiatky svedčí neutíchajúci záujem státisícov veriacich a turistov z celého sveta, ktorí baziliku ročne navštevujú.



Sixtínska kaplnka je sakrálna stavba, ktorú ako súčasť Apoštolského paláca vo Vatikáne dal postaviť pápež Sixtus IV. v rokoch 1473 – 1484; pôvodne pápežova súkromná kaplnka vznikla podľa plánov Giovanniho de Dolciho a Baccia Pontelliho. Sixtínska kaplnka patrí k najznámejším a turistami najviac vyhľadávaným miestam v Ríme a tvorí súčasť prehliadkovej expozície Vatikánskych múzeí. Od roku 1984 je spolu s ostatnými architektonickými pamiatkami Vatikánu zapísaná v Zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.



Koloseum, pôvodne Flaviiov amfiteáter, je v centre mesta Ríma v Taliansku. Ide o najväčší amfiteáter, ktorý bol kedy v rímskej ríši postavený. Je to jedno z veľkých diel rímskej architektúry. Jeho stavba začala medzi rokmi 70 a 72 n.l. za rímskeho cisára Vespasiana a bola do končaná v roku 80 n.l. za cisára Tita. Za vlády Domitiana (81-96) boli vykonané niektoré ďalšie úpravy. Pôvodne bolo schopných pojsť 70 000 divákov a bolo používané na gladiátorské zápasy a verejné predstavenia. Okrem gladiátorských hier sa tu organizovali aj naumachie (štylizované námorné bitky), v ranom stredoveku prestala budova slúžiť na zábavu. Neskôr bola využívaná na obývanie, snemovanie, ako pevnosť, kameňolom a kresťanská svätyňa. Hoci z nej opakujúce zemetrasenia a zlodeji kameňov z neho urobili zrúcaninu, dnes sa stavba stala skutočným symbolom cisárskeho Ríma. Je jednou z najpopulárnejších turistických atrakcií a stále má úzke väzby k rímskokatolíckej cirkvi, pretože na každý Veľký piatok vedie pápež „Krížovú cestu“ do amfiteátra.



Panteón. Stavba bola postavená v rokoch 27 až 25 pred Kr. Pomenovali ho Pantheon, pretože bol zasvätený všetkým bohom. V roku 80 zničujúci požiar spustošil väčšiu časť štvrte i s Panteónom. Cisár Hadrián dal v rokoch 118 – 125 staviteľovi Apollodorovi z Damasku vybudovať novú stavbu, ktorá sa zachovala dodnes. Portikus – stĺpová hala pred vstupom do budovy – s mohutnými porfýrovými stĺpmi bol pravdepodobne kedysi portikom Agrippových kúpeľov, preto ho nechal cisár Hadrián ponechať aj s Agrippovým menom vytesaným na architráve priečelia. Dominantu tvorí veľká, kruhová kupola opierajúca sa o oblúky a rebrá. Kruhová stavba sa skladá z trojpodlažnej 6,2 metra hrubej tehlovej steny s vystavanými odľahčovacími oblúkmi a dutými priestormi.



Kristus z priepasti. Aj Taliansko má svoju „jedinečnú“ sochu Krista. Na rozdiel od tej v Riu sa nachádza pod hladinou Stredozemného mora a meria 2,5 metra. Táto dva a pol metrová bronzová podobizaň Krista bola do vody umiestnená 22. augusta 1954 do 17 metrovej hĺbky. Je ponorená v zátok **San Fruttuoso**, medzi obcami Camogli a Portofino na talianskej riviére. Ďalšie odliatky sochy sú umiestnené na iných miestach po celom svete, a to nie len pod vodou, ale aj v kostoloch a múzeách. Sochu vytvoril Guido Galletti na počesť Daria Gonzattiho, prvého taliana, ktorý použil potápačskú výstroj, a bola umiestnená v blízkosti miesta, kde v roku 1947 zomrel. Znárodňuje Krista vzývajúceho požehnanie pokoja s tvárou a rukami pozdvihnutými k nebu.



Nikoleta Pittelová, 7.B

Zaujímavosti

- ✓ takmer 35 % zo 60 miliónov Poliakov žije v zahraničí. Veľké poľsky hovoriace komunity možno nájsť v USA , Kanade, Veľkej Británii, Nemecku, Austrálii, Brazílii a Argentíne,
- ✓ názov „Poľsko“ pochádza z názvu kmeňa „Polanie“, čo znamená „ľudia, ktorí žijú na otvorených poliach“,
- ✓ ak sa chcete v Poľsku dostať výťahom na 2.poschodie, musíte stlačiť jednotku. Prvé poschodie je označené nulou,
- ✓ vypijú priemerne 92 litrov piva za rok,
- ✓ vo Wroclawi sa nachádza najstaršia reštaurácia v Európe. „Piwnica świdnicki“ je v prevádzke od roku 1275,
- ✓ Poľska vodka Wyborowa je najstaršia značka vodky a má vyše 500 rokov.
- ✓ milujú cukríky a čokolády, asi preto najväčšia časť v každom obchode s potravinami patrí cukrovinkám,
- ✓ zásoby čierneho uhlia sa odhadujú na 45,4 miliárd ton, čo je dosť na pokrytie dopytu v krajine na 500 rokov,
- ✓ môžu sa pochváliť 17-timi nositeľmi Nobelovej ceny vrátane štyroch mierových cien a piatich cien za literatúru,
- ✓ 90 % mladých ľudí v Poľsku má stredoškolské vzdelanie a 50 % má akademickú hodnosť,
- ✓ v období od 1600 – 1945 Poliaci bojovali za slobodu 43-krát,
- ✓ prvé masovo vyrábané auto v Poľsku bol Fiat, v predvečer druhej svetovej vojny sa predalo 10 000 ks,
- ✓ Veľkej obľube sa u Poliakov okrem ich národného jedla – pirohov – tešia aj šišky – najviac šišiek (až 100-miliónov ks) skonzumujú Poliaci posledný štvrtok pred Popolcovou stredou, tento deň sa v Poľsku nazýva „Tučný štvrtok“,
- ✓ narodila sa tu Marie Curie Skłodowska – jediná nositeľka Nobelovej ceny v dvoch rôznych vedných odboroch,
- ✓ narodil sa tu aj astronóm Mikuláš Kopernik (1473 – 1543), ktorý ako prvý vyhlásil, že Zem nie je stredom vesmíru,
- ✓ Poliaci dali svetu jedného z najmilovanejších pápežov – pápeža Jána Pavla II. (1920 – 2005).

Zopár tipov na výlet

Varšava

Hlavné a najväčšie mesto Poľska je Varšava. Je obľúbenou destináciou veľkého množstva turistov, ktorých láka najmä obnovené historické centrum, zapísané v UNESCO. Nachádza sa tu napríklad najvyššia budova Poľska, ikonický Palác kultúry a vedy (237 m) i unikátne Neónové múzeum, aké nenájdete nikde inde v Európe.



Krakov

Druhé najväčšie mesto Poľska a jadro južnej časti krajiny našich susedov. Leží len niečo viac ako 100 kilometrov od slovenských hraníc. Krakov je výnimočný tým, že ako jedno z mála miest nebol počas druhej svetovej vojny zničený, a preto je známy početnými historickými pamiatkami v Starom meste. V súčasnosti je mesto dôležitým poľským centrom vzdelania a sídli tu viac ako 20 univerzít.



Najväčší koncentračný tábor Auschwitz-Birkenau.

Najznámejšie miesto spojené s desivou históriou druhej svetovej vojny leží len niečo cez 100 kilometrov severne od Slovenských hraníc. Navštíviť ho by však aspoň raz v živote mal dozaista každý z nás len preto, aby sám seba utvrdil v tom, že história sa už nikdy nesmie zopakovať.



Soľná baňa Wieliczka

Jedna z najstarších soľných baní na svete, nachádza sa v obci Wieliczka blízko poľského Krakowa. Soľ sa na tomto mieste ťažila už od 13. storočia. Ročne ju navštívi viac ako milión turistov. V jej podzemí uvidíte rôzne sochy, galérie. Má až 9 poschodí – je hlboká 327 metrov a dlhá neuveriteľných 300 kilometrov. V jej útrobách nájdete aj podzemné jazero či kaplnku, ktorá pojme pohodlne i 500 ľudí. A že tie steny bane sú skutočne slané, o tom sa môžete presvedčiť aj sami. Je tu totiž povolené ich oblizovať.



Čo bola Charta 77?

Pred 45 rokmi vznikla Charta 77. Bola to občianska iniciatíva v ČSSR, nazvaná podľa dokumentu Prohlášení Charty 77 z 1. januára 1977. Kritizovala politickú a štátnu moc za nedodržiavanie ľudských a občianskych práv, ktoré sa ČSSR zaviazala dodržiavať, keď podpísala Akt o bezpečnosti a spolupráci v Európe v Helsinkách v roku 1975. Ľudia, ktorí podpísali Chartu sa považovali za disidentov a boli prenasledovaní. Do roku 1989 chartu podpísalo 1883 ľudí z toho iba menej ako 50 zo Slovenska (k najznámejším slovenských chartistom patrili: Dominik Tatarka, Miroslav Kusý, Ján Mlynárik).

Vznik charty 77

Keď v roku 1975 prezident Gustáv Husák podpísal Záverečný akt Konferencie o bezpečnosti a spolupráci v Európe v Helsinkách, začali sa niektorí ľudia búriť. Organizátori charty začali v decembri 1976 zhromažďovať podpisy občanov pod vyhlásenie Charty 77. Text vyhlásenia poukazoval na to, že pakt podpísané v Helsinkách, ktoré boli v októbri 1976 zverejnené v Zbierke zákonov, nie sú dodržiavané.

Činnosť charty 77

Charta si dala za svoj cieľ viesť konštruktívny dialóg s štátnou a politickou mocou. Charta sa počas doby svojej existencie vyjadřila k množstvu spoločenských problémov, napríklad : ku stavu ekonomiky, k právam veriacich občanov, ku stavu životného prostredia, ku slobode cestovania a diskriminácii v zamestnaní a povolani. V roku 1992 bola činnosť Charty 77 po 15 rokoch fungovania oficiálne ukončená.

Hlavní predstavitelia

Václav Havel (český spisovateľ a dramatik, spoluzakladateľ Charty, bývalý prezident Československej socialistickej republiky a Českej a Slovenskej Federatívnej Republiky, posledný prezident Česko-Slovenska a prvý prezident Česka.)

Ján Patočka (univerzitný učiteľ, spoluzakladateľ Charty, jeden z najvýznamnejších českých filozofov v 20. st., viedol množstvo tzv. „bytových seminárov“, na ktorých prednášal poznatky, ktoré by si kvôli cenzúre komunistického režimu nemohol dovoliť prednášať na univerzite – preto sa mu hovorilo aj „létající univerzita“)

Viete že?

Disident (lat. dissidens – odporca), odštiepenec, odpadlík je označenie toho, kto myslí inak, kto sa odchyľuje od prevládajúcich spôsobov myslenia. Disident (predovšetkým náboženský alebo politický) je v politickom slova zmysle človek odlišne zmýšľajúci, aktívny odporca proklamovaných názorov či existujúceho režimu.

Prohlášení Charty 77 z 1. ledna 1977

Dne 13.10.1976 byly ve Sbírce zákonů ČSSR (č. 120) zveřejněny „Mezinárodní pakt o občanských a politických právech“ a „Mezinárodní pakt o hospodářských, sociálních a kulturních právech“, které byly jménem naší republiky podepsány v roce 1968, stvrzeny v Helsinkách roku 1975 a vstoupily u nás v platnost dnem 23. 3. 1976. Od té doby mají naši občané právo a náš stát povinnost se jimi řídit.

Svobody a práva, jež tyto paktů zaručují, jsou důležitými civilizačními hodnotami, k nimž v dějinách směřovalo úsilí mnoha pokrokových lidí, a jejichž uzákonění může významně pomoci humánnímu rozvoji naší společnosti. Vítáme proto, že ČSSR k těmto paktům přistoupila. avostí připomíná, kolik základních občanských práv platí v naší zemi zatím - bohužel - jen na papíře...

ČLÁNKY

Charta 77



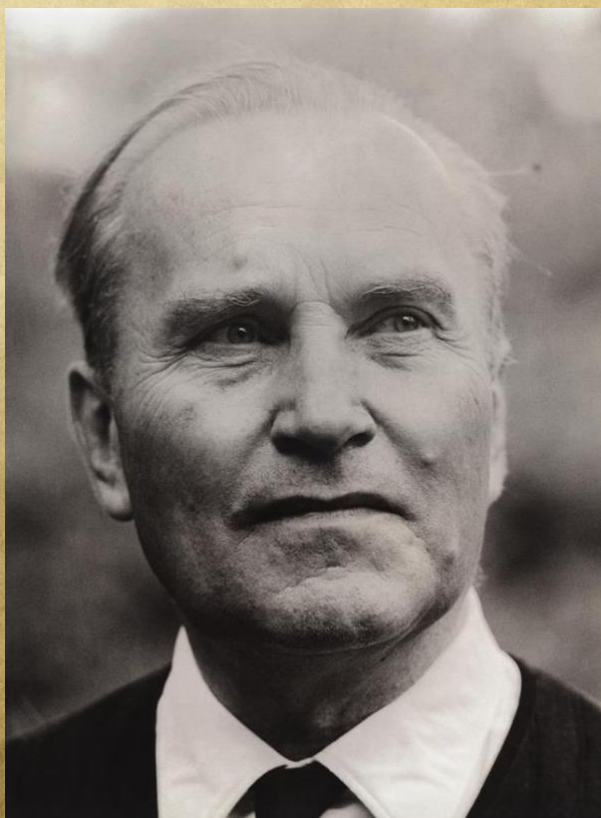
Viete že?

Vznik Charty 77 bol jedným z prvých a zároveň najdôležitejších impulzov, ktoré v roku 1989 viedli k Nežnej revolúcii, a teda k pádu komunistického režimu v Československu.

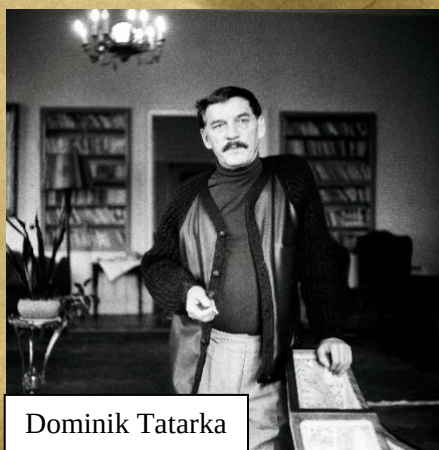


Viete že?

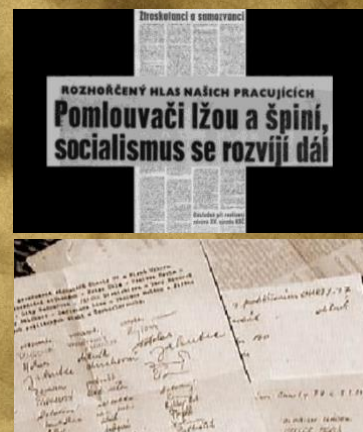
Roku 1976 sa komunistická vláda rozhodla ukázať verejnosti odstrašujúci príklad, keď zorganizovala uväznenie a kampaň na zdiskreditovanie alternatívnej skupiny *The Plastic People of the Universe*. Skupina bola usvedčená z narušovania verejného poriadku a jej členovia boli odsúdení na nepodmienečný trest odňatia slobody v rozsahu od 8 do 18 mesiacov. Táto udalosť bola jednou zo zámienok pre vznik dokumentu Charta 77



Jan Patočka



Dominik Tatarka



Václav Havel

Zdravé stravovanie

Existujú dva pohľady na stravovanie, a to pohľad aktívneho športovca, ktorému ide o čo najlepší výkon a pohľad bežného človeka, ktorému ide hlavne o zdravie, a preto, ak chce byť zdravý, snaží sa športovcov napodobniť.

Je všeobecne rozšíreným predsudkom, že aktívny športovec musí byť zdravý a všetko, čo robí, robí iba pre zdravie. V dnešnej dobe extrémnych výkonov a neustáleho predbiehania sa to bohužiaľ neplatí. Extrémny výkon si vyžaduje extrémny prístup, ktorý častokrát nie je veľmi zdraviu prospešný, ba naopak, z dlhodobého hľadiska môže zdravie iba poškodiť. Preto človek, ktorému ide o zdravie, by nemal napodobňovať výkony a stravovanie aktívnych športovcov, ak jeho jediný šport je beh na zastávku MHD.

Bežný človek, ktorého cieľom je zdravie a vitalita, nepotrebuje jesť osemkrát denne obrovské množstvá bielkovín a sacharidov. Pre bežné fungovanie nám reálne stačí zdravé „minimum“.

Skutočnosť je však skôr taká, že veľká časť populácie zje viac, ako skutočne potrebuje. Dôvody môžu byť rozdielne, niekto nuda zaháňa jedlom a niekto si bez plného žalúdka nedokáže predstaviť svoj život. Je to presný opak toho, na čo sme boli stvorení. Mali by sme jesť, aby sme prežili, no mnohí z nás žijú preto, aby jedli.

Pri výbere správnych potravín nemusíme zjesť veľa, no aj napriek tomu dokážeme prijať dostatok živín potrebných pre správne fungovanie tela. Ak jeme často priemyselne spracované jedlá s minimálnou výživovou hodnotou, tak nám nestačí ani prejedanie, aby sme dostali do tela to, čo naše telo potrebuje. Ako sa hovorí – všetko s mierou – pri tukoch a sacharidoch to platí to platí dvojnásobne.

Zdravé stravovanie je termín, pod ktorým si človek predstaví diétu, nechutné diétne jedlá, rovnaké jedlo každý deň a neustále hladovanie. Ale tak, ako veľa iných mýtov v stravovaní, aj toto je pomýlený názor.

Zdravo sa stravovať neznamena byť obmedzovaný, ale jesť správne! Dať telu to, čo skutočne potrebuje, aby správne fungovalo a udržalo si zdravie.

Zmena stravovacích návykov, zmena výberu potravín a technologickej prípravy, disciplína v príprave jedál a pravidelné stravovanie – ten, kto prekoná túto bariéru, je na dobrej ceste k lepšiemu zdraviu, krajšiemu a štíhlejšiemu telu a dobrému životnému pocitu. K tejto zmene vám môže pomôcť aj výživová pyramída, ktorú nájdete na druhej strane.

Tuky, oleje, sladkosti
Užívať striedmo

Výživová pyramída

Mlieko, jogurt, syry
2-3 porcie

Mäso, hydina, ryby, fazuľa
vajcia, orechy
2-3 porcie

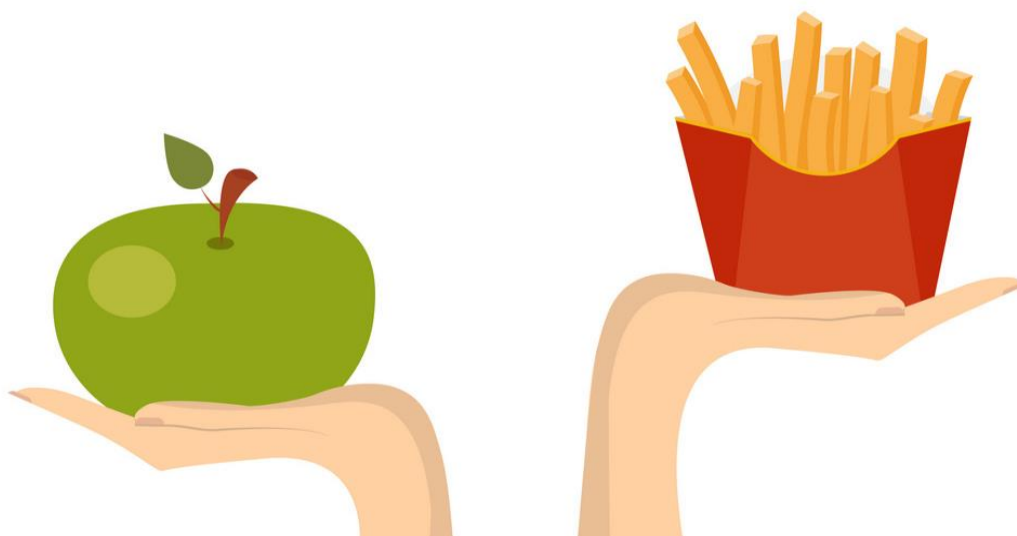
Zelenina
3-5 porcií

Ovocie
2-4 porcie

Cestoviny
cereálie
chlieb
ryža
6-11
porcií

■ tuk (prirodzene sa nachádzajúci a pridaný)

▼ cukor (prirodzene sa nachádzajúci a pridaný)



Pani riaditeľka Cígerová

Moja babka sa volá Elena Cígerová. Možno sa pýtate, prečo som si ju vybrala na rozhovor. Babka je dôchodkyňa, ale učila na našej škole tridsať rokov a osem rokov bola riaditeľkou. Preto som ju požiadala, aby nám povedala, ako sa stala učiteľkou a aké to bolo na Dvojke, keď učila.

1. Chcela si byť vždy učiteľkou?

Nie. Nikdy som nad tým neuvažovala.

2. Ako si sa dostala k učeniu?

Hneď po skončení gymnázia som nastúpila do školskej družiny ako vychovávateľka na výpomoc. Tam som zistila, že práca s deťmi je zaujímavá, a tak som sa prihlásila na pedagogickú fakultu do Trnavy. Na Dvojku som prišla v roku 1983 a učila som slovenčinu, dejepis, občiansku náuku na druhom stupni. Riaditeľkou som bola zvolená Radou školy v roku 1992. „Riaditeľovala“ som do konca roka 1999.

3. Aká bola najväčšia zmena, ktorá sa vykonala na škole, keď si bola riaditeľka?

Keď som nastúpila do funkcie, škola mala skoro 30 rokov. Bola už dosť opotrebovaná, lebo ju navštevovalo veľké množstvo detí. Najväčším problémom bolo kúrenie. V škole sa kúrilo uhlím a každé ráno už z ďaleka vítal žiakov smradľavý dym. A okrem toho málokedy sa podarilo školu vykúriť tak, aby bolo všade teplo. Najhlavnejšou úlohou bolo dostávať novú kotolňu na plyn. Neskôr sa robili väčšie či menšie opravy podľa toho, koľko peňazí škola dostala, prerobili sme chemickú učebňu, čiastočne WC, omietky, tabule a iné. Ale najväčšiu zmenu škola pocítila pri rekonštrukcii v roku 2009.

4. Stalo sa niečo výnimočné za čias, keď si bola riaditeľka?

Vždy ma tešilo, keď žiaci našej školy boli úspešní na súťažiach a boli chválení aj za slušné správanie na rôznych akciách. Boli aj nejakí výmyselníci, ale to bývalo vždy a nebolo to nič výnimočné.

5. Vydával sa už vtedy časopis „Dvojkáčik“?

Keď som nastúpila učiť na Dvojku, dostala som triedu, do ktorej chodilo 36 žiakov a jedným z nich bol váš terajší pán učiteľ Štefeček. Asi v šiestej triede začali vydávať časopis Ozvena. Bol písaný na písacom stroji a kreslený ručne a bol určený len pre triedu. Šéfredaktorom bol Janko Štefeček. Neskôr vychádzal časopis Občasník, do ktorého prispievali hlavne žiaci, ktorí sa prezentovali aj na literárnych súťažiach.

NA SLOVÍČKO

Pani riaditeľka Cígerová



Ako sa vysporiadať so stresom?



PRVÁ POMOC PRI ZVLÁDANÍ STRESU A ÚZKOSTI

V živote sa stretávame so situáciami, ktoré sú pre nás v daný moment náročné a spôsobujú nás stres, prípadne spustia úzkosť a obavy. Naš mozog reaguje tromi stratégiami: útek, útok a zamrznutie.

Na stresovej reakcii sa podieľa sieť nervových spojení, ktoré vychádzajú z hippocampu. Ide o oblasť mozgu, ktorá pomáha regulovať motiváciu, emócie a pamäť.

Termín stres znamená stav psychickej záťaže, ktorý vzniká pôsobením rušivého faktora na ľudského jedinca. Označujú sa ním všetky situácie, ktoré vyvolávajú napätie, prípadne sa tak označujú emočné a psychické reakcie na akékoľvek duševné a telesné ohrozenia.

1. Stres/úzkosť cítime v tele – zrýchli sa nám dych, stiahne sa nám hrdlo, rýchlejšie nám bije srdce, očervenieme, zvýši sa nám tlak, rozšíria sa zreničky, viac sa začneme potiť, cítime strach, hnev, napätie, úzkosť, trému, obavy.....
2. Vyvoláva ho podnet z vonka – písomka, odpoveď, termín odovzdania projektu, hádka.....
3. Nereagujeme na rovnaký podnet rovnako. Niektorú situáciu prežíva intenzívnejšie, iný nie. Čo u jedného vyvoláva stres, môže byť pre iného normálna situácia.
4. Rovnakú situáciu môžeme vnímať niekedy ako stresovú, inokedy v nás rovnaká situácia stres nevyvolá. Závisí to od ďalších okolností.
5. V stresových situáciách sa vyskytujú reakcie tela na vnútornej úrovni (búšenie srdca, očervenenie, sťažené dýchanie, napätie...) a vonkajšej úrovni (útok, útek, zamrznutie = stuhnutie).
6. Reagujeme rôzne, v závislosti od konkrétnej situácie, ktorá nám stres spôsobuje. Naše reakcie nie sú vždy rovnaké.
7. Ak spoznáme pôvod nášho stresu, môžeme urobiť kroky k zmierneniu ich prejavov.
8. Prežívanie stresovej situácie a intenzita pocitov, ktoré máme sú závislé od toho, ako často a ako veľmi sme danej situácii vystavovaní.
9. Stres spôsobuje stratu rovnováhy a kontroly nad situáciou.
10. Činiteľ z vonkajšieho prostredia, ktorý vyvoláva v nás stres sa nazýva STRESOR.
11. Rozlišujeme somatické stresory: Chlad, teplo, žiarenie, hluk...(vokajšie fyzikálne javy); hlad, smäd, bolesť, krvácanie, námaha (somatické patologické/neprirodzené stavy) a psychologické stresory: konflikt, frustrácia, psychická únava, úzkosť z osobne neznesiteľnej situácie... (= individuálne stresory), stresory z choroby, skupinové stresory z konfliktov vo vzťahoch v prostredí rodiny, školy, sociálne stresory z nedostatočného ohodnotenia, preťaženia, straty....
12. Stres a záťažová situácia nie je rovnaký termín. Záťažovú situáciu spôsobuje spomínaný stres. Ako záťaž definujeme tie faktory vnútorného sveta človeka, pre ktoré sú typické znaky ako neočakávanosť (teda nás to prekvapí, nečakáme to), dlhé trvanie tohto stavu a jeho intenzita (ako veľmi pôsobí).ž
13. Za základné typy záťažových situácií, ktoré môžu viesť i rôzne intenzívne prežívanému stresu sú neprimerané úlohy a požiadavky (je to nad naše sily a schopnosti), ktoré vedú k únave, problémové situácie, ktoré si vyžadujú osvojovanie si niečo pre nás nového), situácie, kedy sa musíme vyrovnat'/prekonať prekážky pri dosahovaní nášho cieľa, konfliktné situácie a stresové situácie (tlak, napätie).

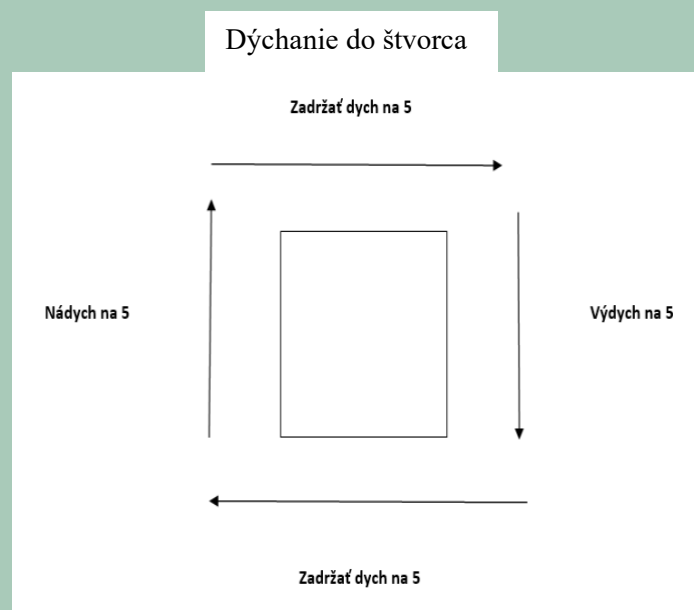
Ako sa vysporiadať so stresom?

Cvičenia na zvládanie stresu a úzkosti

Ak cítite príznaky stresu, úzkosti alebo trémy môžete vyskúšať tieto cvičenia.

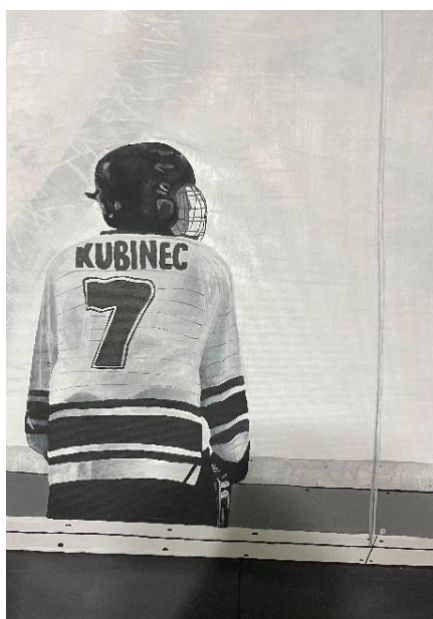
1. Dýchanie do štvorca – začíname nádychom na 5 (napočítate v duchu do 5) a pokračujeme v smere šípok. Môžete opakovať niekoľkokrát denne a dýchanie do štvorca robte aspoň 3-5 minút a ak vám to pôjde, môžete denne takto cvičiť dýchanie 10 minút. Pomôže však aj na akútne prežívaný stres.
2. Upriamenie pozornosti na farby alebo predmety v priestore, kde sa nachádzate. V duchu si hovorte čo okolo mňa je červené a pomenujte to čo vidíte v červenom, čo je okolo mňa zelené a pomenujte predmety, ktoré sú zelené a pokračujte takto v ďalších farbách. Alebo môžete pomenovávať aké predmety sú vpravo odo mňa, ktoré vľavo, za mnou, pred mnou.

Tieto jednoduché cvičenia Vám pomôžu mozog – ktorý pri strese spustil poplach a bráni Vám dostať sa k správnym myšlienkam alebo k naučenému učivu – priviesť do stavu pokoja.



Z NAŠEJ TVORBY

Kresby a mal'by



Simona Kubincová, 7.A

Milí žiaci,

*letné prázdniny plné oddychu,
veselých a príjemných zážitkov*

Vám srdečne želá

PaedDr. Krzysztof Siwiec

s celým kolektívom našej školy.

