

Občasník Strednej odbornej školy podnikania a služieb Námestovo

Z minulosti do budúcnosti



Rozlúčka s maturantmi	Cesta k lepšiemu zajtrajšku	Kde ho osud zavial...
(pokračovanie str. 2) Nezabudneme – zostanete súčasťou histórie našej školy a našich spomienok.	(pokračovanie str. 16) Akcia bola príkladom toho, ako môžu odborné školy aktívne prispievať k formovaniu budúcnosti mladých..	(pokračovanie na str. 24) „Moja práca ma baví, určite by som nemenal, žiaci aj kolegovia sú v pohode. Trápi ma...

Rozlúčka s maturantmi

Akokoľvek môže byť minulosť, môže vám ponúknuť cenné lekcie a múdrosti. Skúste zhodnotiť, čo ste sa naučili zo svojich predchádzajúcich skúseností. Možno zistíte, že vám minulosť poskytla cenné poznatky, ktoré vám určite pomôžu rásť ako osobám, ktoré sa chcú stále posúvať. *Nech boli roky štúdia našich maturantov akokoľvek ťažké, sú už minulosťou! Každému jednému z nich prajeme, aby úspešne zložili maturitnú skúšku a otvorili si tak dvere k ďalšej životnej ceste.*



Maturanti IV. A., IV.B, IV.M

71 absolventov našej školy sa rozbehnú do vysnívanej práce a niektorí ešte nedajú zbyhom



školským laviciam, budú sa ďalej vzdelávať. Nikto nevie, ako bude vyzeráť ich budúcnosť. Je veľmi ubíjajúce nevedieť, čo spraviť, aby sme boli v budúcnosti šťastní. Je to len jedno rozhodnutie, len jeden krok vpred a predsa je to ťažké, ale nezabúdajte, že vaša budúcnosť je vo vašich rukách.

Triedni učitelia zľava: Bedrichová, Z., Pňaček, R., Macejová, M.



Ocenení IV.A zľava: Dzureková, E.,
Jablonská V.



Ocenení IV. M zľava: Nevedel, A., Skurčáková, V.

Srdečné a povzbudivé slová k náročným skúškam si študenti vypočuli nielen od riaditeľky školy, ale aj od ostatných pedagógov. Ďakovné reči sa niesli aulou a v obecnstve vyvolávali silné emócie. Slová poďakovania od našich končiacich vyčarovali úsmev i slzy dojatia na tvárach vyučujúcich. Triedni učitelia sa naposledy rozlúčili so svojimi „zverencami“, z ktorých sa počas štúdia stali úspešní mladí ľudia.



Ocenení IV. B zľava: Kubinčák, M., Slaničanová, V., Pienčáková, M., Kubiznová, E.,
Bystričanová, A., tr. uč. Pňaček, R.



Maturantka roka (zľava):
Kubiznová, M., Tomovčíková, A.

V priebehu rozlúčky boli riaditeľkou školy ocenení maturanti, ktorí dosiahli mimoriadne študijné a športové výsledky alebo významne reprezentovali školu.

Nezabudneme – zostanete súčasťou histórie našej školy a našich spomienok.



Ročenka IV. M



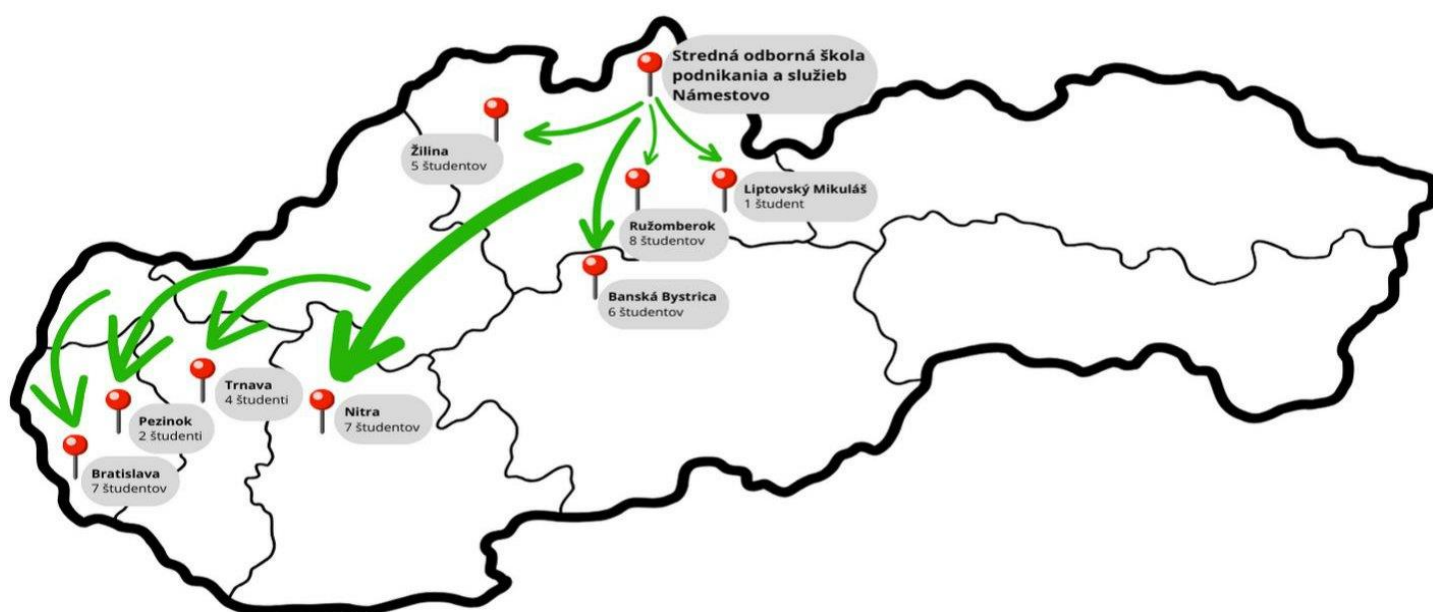
Vítazná ročenka IV. B

Ročenka IV. A



Rozlúčka po triedach

Prichádzajúci a odchádzajúci



Budúcnosť našich maturantov na vysokých školách na Slovensku

Z minulosti do budúcnosti, alebo inak napísané zo základných škôl na stredné školy zasadnú noví prváci, ktorí sa budú formovať vo svojom odbore tri alebo štyri roky. Na školu sa hlásilo 267 žiakov a z toho len 87 si zasadne do lavíc SOŠ P a S v Námestove (odbor EAS - 30 žiakov, SCR – 17 žiakov, KAD – 20 žiakov, KOZ – 20 žiačok).

Skryté hrdinstvo v každom z nás

Rozhodnutie darovať krv má veľký význam, pretože môže zvrátiť osud iného človeka a zachrániť mu život. K tomuto rozhodnutiu sa odhodlalo aj 56 zdravých ľudí nielen zo SOŠ podnikania a služieb z Námestova, ale aj zo SOŠ technickej v Námestove, čím pomohli doplniť životodarnú tekutinu, ktorej nikdy nie je dosť, Transfúznej stanici z Martina.



Valentínska kvapka krvi

Stredná odborná škola podnikania a služieb,
ul. Hattalova 968/33, 029 01 Námestovo



Oznamujeme žiakom nad 18 rokov, rodičom a zamestnancom školy, že **22. februára 2023** od 8.00 do 11.00 hod. sa v našej škole organizuje Valentínska kvapka krvi. Podujatie je organizované v spolupráci so Slovenským Červeným krížom a s Národnou transfúznou službou v Martine. Celá akcia sa uskutoční na prízemí v aule v budove školy.

Pozývame všetkých darcov a aj tých, ktorí chcú darovať krv prvýkrát.

O KVAPKU LEPŠÍ VALENTÍN.






Oravská kvapka krvi

info:
www.facebook.com

Odber krvi sa robil v našej škole pod záštitou SČK v Dolnom Kubíne pri príležitosti Valentínskej kvapky krvi 18. marca 2024. Táto akcia sa na škole robí už jedenásty rok a teší nás, že každý rok počet prvdarcov, ktorí prekonalí svoje obavy a rozhodli sa pomôcť iným, stúpa. Tento rok sme mali 13 prvdarcov a 43 viacnásobných darcov krvi, obohatili sme transfúznou stanicu o 15 litrov krvi. Tým, že ste darovali krv, ste darovali život.

Všetkým darcom **ĎAKUJEME!**



NTS z Martina v akcii

Idemééé...., nejdeeme...., ideméééé...

Lyžiarsky kurz 2024

Napokon sa to predsa len podarilo, aj keď sa už ukazovalo skoro jarné počasie, tohtoročný lyžiarsky kurz sa konal v termíne 14. - 20.3.2024 v Oravskej Lesnej v lyžiarskom stredisku Orava Snow, čo sa v konečnom dôsledku ukázalo ako vhodný termín, keďže táto zima zimným športom veľmi nepriala. Telocvikári objednali dobré stredisko a počasie na poslednú chvíľu.



Kreatívni inštruktori

Prváci si počas 5 dní vylepšovali svoje lyžiarske schopnosti, ktoré zužitkovali v súťažiach. Po náročnom každodennom programe na svahu a lapaní druhého dychu, učitelia žiakom pripravili prekvapenie. Jedným z vrcholov bol karneval, ktorého sa zhostili všetci, učitelia aj žiaci. Bodkou celého programu, ktorá zdvihla žiakov zo sedačiek, bola šmýkačka na lopároch a, samozrejme, diskotéka. Môžeme skonštatovať, že lyžiarsky kurz naplnil svoju podstatu a žiaci si osvojili základy lyžovania a odniesli si mnoho zážitkov. Taktiež veríme, že lyžovanie sa stane jednou z ich voľnočasových aktivít.



Všetci účastníci lyžiarskeho kurzu v posledný deň

Deň Zeme

Deň Zeme vznikol ako reakcia na rozsiahle poškodzovanie životného prostredia. Iniciátorom bol environmentálny aktivista, senátor Spojených štátov z Wisconsinu, Gaylord Nelson. Tento deň sa začal oslavovať od roku 1970. Jeho cieľom je pripomenutie si našej závislosti na cenných daroch poskytované Zemou. Je potreba si uvedomiť, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatelne, a preto sa treba venovať otázkam životného prostredia a prostredníctvom spoločného celosvetového úsilia chrániť jej poklady pre budúce generácie ľudí a ostatných tvorov žijúcich na Zemi.

22. apríla si celosvetovo pripomíname sviatok našej modrej planéty – **Deň Zeme**. Či žijeme v meste alebo na dedine, naše životy nevyhnutne závisia od konzumácie prírodných zdrojov, ktoré nám poskytuje Zem prostredníctvom svojich ekosystémov. Zároveň každý z nás za sebou zanecháva menšie alebo väčšie ekostopy na životnom prostredí a zdraví našej planéty. Záleží len na nás, koľko si z nej „odhryzieme“ pre seba a koľko necháme budúcim generáciám. Keďže na planéte nás v súčasnosti žije približne 8 miliárd, prírodné zdroje spotrebúvame rýchlejšie, ako sa dokážu obnoviť. Pri príležitosti Dňa Zeme sa v našej škole uskutočnili aktivity ŽŠR, ktorí v spolupráci s CHKO Horná Orava vyčistili nábrežie Oravskej priehrady.



Flavio di Sturco v akcii



ŽŠR

Marec – mesiac knihy a KNÍHOBDAROVANIE



/21. 03. - 22 .03. 2024/ Knihy sú bránou do sveta poznania. Mnohí z nás ich nepochybne majú odložené nielen v poličke, ale i v srdci. Hoci azda každý vie, že marec je venovaný knihám, málokto však tuší, prečo je tomu tak. Dňa 10. 03. 1796, teda presne pred 228 rokmi sa narodil Matej Hrebenda Hačavský, na počesť ktorého je už od roku 1955 v bývalom Československu marec považovaný za mesiac knihy. Kníhkupec, slovenský národný buditeľ a ľudový spisovateľ. Matej nemohol chodiť do školy, preto sa vzdelával sám. Od narodenia mal zrakovú chybu. Veľmi rád čítal, no v noci čítať nemohol. Nevidel. Preto keď nevidel, počúval. Chodil od domu k domu a prosil ľudí, aby mu čítali. Zapísal sa najmä ako rozširovateľ slovenských a českých kníh. Zbieral aj ľudové piesne či rozprávky, ktoré po jeho cestách zapisoval jeho pomocník.

Naša škola sa snaží vytvárať žiakom pozitívny vzťah ku knihám, pretože čoraz viac mladých ľudí knihy nečítajú, alebo to robia len z donútenia. Preto sa na našej škole v období Marca – mesiaca kníh realizujú viaceré aktivity zamerané práve na dôležitosť knihy v živote človeka. Každý z nás má vytvorený svoj vlastný svet, ale my sme sa spoločne ako Makyta ponorili do sveta kníh a fantázie. Jednou z týchto aktivít je aj KNÍHOBDAROVANIE. Žiaci a zamestnanci školy nosili celý mesiac knihy, aby sme sa 21. a 22. marca mohli navzájom obdarovať. Tento rok sa vyzbieralo 378 kníh. Veľká pochvala patrí darcom, ktorí priniesli najväčší počet kníh: Viktória Sroková z III. A (40 kníh), Matej Lupták z II.M (19 kníh), pani učiteľka Mária Macejová (37 kníh), a pani Katarína Betíková (14 kníh). Veľmi sa tešíme, že sa do Kníhobdarovania zapája čoraz viac ľudí. Touto akciou nás sprevádzali Adela Kusová, Izabella Romaňáková, Kristína Kriššová a Nina Šplíňová z II.B triedy ako princezná, poľovník a červená čiapočka. Veľmi sa

tešíme, že sa na našej škole nájdu ľudia, ktorí majú lásku ku knihám a budeme veľmi radi, ak práve aj tvoju knihu nájdeme na kníhobdarovaní nabudúci rok.



Volím, volíš, volíme 3 – Voľby do Európskeho parlamentu

Už dvadsať rokov sme súčasťou Európskej únie. Vstup do Únie nám pomohol naplniť cieľ stať sa súčasťou vyspelého sveta a byť pri tom, keď sa na medzinárodnej úrovni robia dôležité rozhodnutia, ktoré majú vplyv na celý kontinent. Postupne zmizli hranice, prišla spoločná mena, možnosť študovať a pracovať v zahraničí. Veci, ktoré dnes už považujeme za absolútne samozrejmé.

Voľby do Európskeho parlamentu sú vždy dobrou príležitosťou na to, aby sme zistili, ako sa menia nálady medzi obyvateľmi členských štátov. Ovplyvnia zloženie europarlamentu a aj to, kto bude mať najsilnejšiu pozíciu pri rokovaniach o obsadzovaní najvyšších postov v Bruseli. Práve preto sa 9. mája, ktorý je zároveň Dňom Európy konala školská akcia Volím, Volíš, volíme 3. Vďaka tejto akcii si naši žiaci dokážu uvedomiť význam a hodnotu volieb a zároveň zažiť na vlastnej koži, ako také voľby prebiehajú.

Žiaci mali možnosť vidieť zoznam všetkých strán a kandidátov, ktorí bojujú o hlasy svojich voličov. Vďaka pútavým, zaujímavým a emotívnym videám sa žiaci naučili základné informácie o Európskom parlamente, ako ľuďom pomáha a videli rôzne rozhovory s ľuďmi.



Voliči zo IV. B



Žiakov čakal aj menší kvíz, ktorý preveril ich základné vedomosti o Európskom parlamente. Neskôr si mohli študenti fiktívne zvoliť svojich kandidátov a ich strany. Vďaka takejto skúsenosti môžu mať naši študenti väčší záujem a chuť ísť voliť, aby mohli aj svojím hlasom niečo zmeniť.

Voľby do Európskeho parlamentu sú základným stavebným kameňom demokratického procesu EÚ. Predstavujú príležitosť pre občanov vyjadriť svoje názory, podporiť svoje hodnoty a rozhodovať o budúcnosti kontinentu. Preto nezabúdajme, že naše hlasovanie má skutočný vplyv a že spoločne môžeme vytvárať lepšiu a jednotnejšiu Európu.

Ocenenie tých najlepších

Veľtrh podnikateľských talentov (29. ročník) je celoslovenská súťaž študentských firiem, ktorá je súčasťou najväčšieho podnikateľského festivalu v Európe Gen-E. Študenti sa stretnú so svojou konkurenciou a súťažia v niekoľkých kategóriách.

Študenti si teoretické vedomosti osvojujú priamo v praxi. Zakladajú študentskú firmu, simulujúcu akciovú spoločnosť a musia prejsť všetkými krokmi podnikania od založenia, plánovania činnosti, cez marketingový prieskum trhu, vlastnú činnosť až po likvidáciu firmy a rozdelenie zisku ku koncu školského roka. Vďaka tejto praktickej skúsenosti, ktorá je medzi študentmi programu Aplikovaná ekonómia veľmi obľúbená, získavajú študenti možnosť aplikovať na vlastnej koži zažiť podnikanie.



Výstavný stánok študentskej firmy Woollnies.



Zľava: Mokošáková, A., Šimalová, L., Chromuláková, A., Rusnaková, E., Gužňáková, A.

Celkovo sa v 29. ročníku predstavilo 52 študentských firiem, medzi nimi aj naše štyri študentské firmy, ale len dve sa vrátili s ocenením. Samozrejme, pre všetkých to bola dobrá skúsenosť, vyskúšať si svoje manažérske a marketingové schopnosti v reáli. Za každým úspechom hľadaj úspešného učiteľa, inak tomu nebolo aj tu. Študentská firma Woollnies sa venuje háčkovaniu výrobou Mojčákov, pod vedením pani riaditeľky E. Šuškovéj získali dve ocenenia **1. miesto spoločenský zodpovedný podnikanie, 2. miesto prezentácia na pódium.**



Hlavným produktom firmy EC je cestovateľský denník a organizovanie zájazdov do Krakova, Zvolena a Viedne. Aj táto firma pod vedením pani učiteľky I.

Koršuškovej získali ocenenie **Top 20 Social**

Innovation Relay, do TOP 10 sa prebojovala líderka firmy Alica Triebeľová

Výstavný stánok študentskej firmy EC



Zľava: Maťovčíkova M., Peldová, A. Skorková, L., Barboráková, M., Stede dole Triebeľová, A.

Všetkým oceneným, ale aj neoceneným blahoželáme, pretože každá firma ukázala svoje produkty, za ktoré sa nemusí hanbiť!

Divoké vody

(22. 05. 2024) Splav rieky Oravy je ideálny ako aktívny oddych, hovoríme, že je to taký balzam na dušu. Splavovanie je vhodné aj pre úplných začiatčikov, ale aj pre náročnejších športovcov. Počas plavby si môže každý účastník sám vyskúšať riadenie člnu pod vedením inštruktora. Každý si príde na svoje.

Vyhliadková plavba pre tretie ročníky začala pod bralom Oravského hradu, ktorý sa nad riekou Orava pyšne týči už 800 rokov a končila v Dolnom Kubíne. Počas samotnej plavby si tretiaci užívali výhľady na okolitú prírodu i rozmanitý riečny tok. Pre odvážnejších bolo možné vybrať aj divokejšie úseky rieky, kde sa zabavila celá partia a prišli si na svoje aj adrenalínoví nadšenci. Splav Oravy patrí k najznámejším na Slovensku.



Klinské rašelinisko

CHKO Horná Orava Klinské rašelinisko je najstaršie chránené územie vyhlásené za účelom zachovania vzácnych rašeliniskových spoločenstiev na území Oravy, ktoré bolo vyhlásené už v roku 1967. Klinské rašelinisko predstavuje vrchovisko nelesného typu, a aby bolo zachované, potrebuje pomoc pri vytrhávaní mladých výhonkov briez a borovíc. Samo sa to neurobí, vždy sme ochotní pomôcť.



Táto aktivita nielenže prispela k ochrane miestneho rašeliniska, ale aj poskytla žiakom (I.N, II.M) praktické skúsenosti a hlbšie porozumenie environmentálnym otázkam. Zapojenie mladých ľudí do takýchto projektov je kľúčové pre ich výchovu k zodpovednosti voči prírode a trvalo udržateľného rozvoja.

Žiaci na cestách

Žiaci našej školy I.B, III.M sa vypravili na vzdelávací výlet do Viedne, hlavného mesta Rakúska, ktoré je známe svojou bohatou históriou a kultúrnym dedičstvom. Tento výlet bol skvelou príležitosťou na prehĺbenie vedomostí a zároveň na zažitie jedinečných zážitkov.

Dóm sv. Štefana

Prvou zastávkou bol majestátny Dóm sv. Štefana, jeden z najvýznamnejších gotických chrámov v Európe. Žiaci mali možnosť obdivovať jeho nádhernú architektúru, farebné vitráže a impozantnú vežu, ktorá ponúka panoramatický výhľad na celú Viedeň. Návšteva Dómu sv. Štefana bola nielen estetickým zážitkom, ale aj cenným historickým ponaučením.



Schönbrunn

Po návšteve Dómu sa žiaci presunuli do zámku Schönbrunn, bývalého letného sídla Habsburgovcov. Tento barokový skvost so svojimi rozsiahlymi záhradami a bohatou interiérovou výzdobou ich úplne očaril.

Za každým úspechom hľadaj učiteľa

Medzinárodná kadernícka súťaž Matrix Start Brno 2024

Legendárna firma Matrix, známa svojou špičkovou vlasovou kozmetikou, je obľúbená po celom svete a jednou z jej priorít je podporovať budúcich mladých profesionálov. Súťaž Matrix Start je určená pre študentov stredných odborných škôl v odbore kaderník/kaderníčka, zameraných na účesovú tvorbu, a otvára im dvere do sveta kaderníctva. Odborná porota vedená Luciou Maříkovou, kaderníčkou roka 2023, vybrala na základe zaslaných fotografií a portfólií prihlásených žiakov a škôl 15 súťažiacich v dvoch kategóriách: pánsky strih a balayage.



Zľava: Rabčanová S., Veselovská, M., Chudiaková D.

Jednu z našich dvoch prihlásených žiačok vybrali do hlavného finále súťaže **Simonu Rabčanovú**, ktoré sa konalo 17. mája 2024 v Aréne Tržnice Brno. Naša žiačka tretieho ročníka súťažila v technike balayage.

Táto metóda zahŕňa nanášanie farby voľnými ťahmi štetca, pričom sa vlasy zosvetľujú niekoľko centimetrov od pokožky hlavy s postupným prechodom. Výsledkom je prirodzený efekt, ktorý je v súčasnosti veľmi populárny vo vlasovej móde a vyžaduje originálnu prácu kaderníka.



Súťažiaca s majsterkou a modelkou

Podľa pravidiel súťaže Simona pracovala na svojej modelke 300 minút, počas ktorých vytvorila finálny styling. Jej úsilie bolo odmenené **3. miestom** v disciplíne balayage. Tento úspech potvrdzuje jej talent, odhodlanie a kvalitnú prípravu našej školy na tejto škole pod vedením majsterky Dáše Chudiakovej.

Cesta k lepšiemu zajtrajšku

Praktickú maturitnú skúšku môžete vykonať aj inou formou – obhajobou vlastného projektu. Študenti si môžu vybrať jednu z ponúknutých tém alebo navrhnúť vlastnú tému. Žiačky z III.M sa rozhodli vykonať svoju praktickú časť netradičným spôsobom. O svojom zámere nám čo-to prezradili.



Zľava: Majcherová A., Laššáková J.

Začiatkom tretieho ročníka sme začali uvažovať o svojej praktickej maturitnej skúške, napadlo nám, že máme možnosť si urobiť praktickú maturitnú skúšku aj inou formou, a tak sme sa rozhodli vykonať ju obhajobou vlastného projektu.

Sme dve študentky III. M triedy Majcherová, A. Laššáková, J. a rozhodli sme sa v našom projekte pomôcť mladým ľuďom nájsť správnu cestu za svojim lepším zajtrajškom. My samé vieme, aké ťažké je nájsť si školu bez toho, aby mal žiak o nej bližšie informácie. Žiaľ, v čase keď sme si vyberali školu, mnohí študenti vrátane nás boli doma a všetky informácie získavali len z internetu. Preto chceme žiakom ukázať, že odborné školy ponúkajú široké spektrum možností, ktoré im môžu otvoriť dvere do rôznych zaujímavých pozícií. Naším cieľom bolo nielen informovať, ale aj motivovať mladých ľudí k tomu, aby premýšľali o svojej budúcnosti už teraz. Akcia bola príkladom toho, ako môžu odborné školy aktívne prispievať k formovaniu budúcnosti mladých ľudí a pomáhať im nájsť správnu cestu k úspechu.

Rozhodnutie o projekte pre spoločnosť nebolo jednoduché. Mali sme mnoho nápadov, ale museli sme si vybrať len jeden, a to pomôcť žiakom základných škôl nájsť správnu cestu k svojej budúcnosti. Preto sme zorganizovali akciu s názvom Cesta k lepšiemu zajtrajšku. Naším heslom bol citát Ernesta Hemingwaya: „Veľké ideály nepotrebujú len krídla, ale aj priestor, z ktorého by mohli vzlietnuť.“

Zľava: Plaku, D., Kúsová, A., Romaňáková, I.





Učinkujúce trio Peldová, A., Balcerčík, Š., Grobarčíková, P.

Dňa 31. mája sme konečne ukázali svetu svoju 9. mesačnú prácu, ktorou sme chceli pomôcť žiakom. Naša akcia sa konala na Hviezdoslavovom námestí v Námestove, ukázalo sa nám mnoho talentov nielen z našej školy, ale aj ostatných škôl, ktorí ukázali svoju šikovnosť, zručnosť, ale hlavne talent. Bez nich by táto akcia nebola taká originálna akou bola, za ich účasť im patrí jedno veľké, Ďakujeme! Samozrejme, touto cestou chceme poďakovať aj našim učiteľom predovšetkým M. Líškovej, E. Bystričanovej, E. Kovaľovej, D. Joštiakovej, E. Borovjakovej, ktoré nám pomohli tento projekt zrealizovať a poskytli nám obrovskú podporu.



Zľava Žitniaková, S., Tropekova, A.

Bruníková, A.

Otec Goriot



Dievčiny si zvyšajú na peniaze, chcú stále viac.



Otec Goriot je sklamáný zo správania dievč.



Goriot sa posúva vyššie a vyššie, presne tak ako jeho majiteľka sa posúva nižšie a nižšie.



Strutára vidieckeho chlapca Rastignaca, ktorý prichádza do štúdií.



Barstignac celý život mŕva o tom, že sa nikdy nedostane do vysokých kruhov.



Jeho priateľ Gólcin, bývalý odsúdenec, sa ho snaží presvedčiť, aby zabil brata bohatých, ale nezadaniť Viktoriu, aby získal jej majetok.

Medzi bohatých Parížanov sa dostane produktívnou ženou, konkrétne



produktívnou dcérou obca Goriola Delfing.

Autorka Mária Ráchel Lepáčková 4. M

Impulzy (čitateľské) v Námestove

(14. 05. 2024) Zdá sa, že spisovateľka Petra Nagyová-Džerengová je dieťaťom šťasteny. Splnil sa jej nielen sen o veľkej rodine, ale i ten spisovateľský. Pracovala ako letuška, neskôr ako moderátorka a redaktorka Slovenskej televízie a dnes pracuje ako riaditeľka knižnice v Karlovej Vsi.

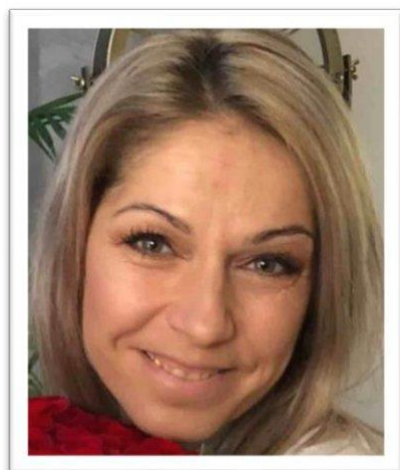


O sebe hovorí: „Ja som nikdy nesnívala o tom, že budem spisovateľkou. Rada som čítala knihy a pripadalo mi, že by bolo super raz nejakú napísať, no vravela som si, že také veci sa dejú iba vo filmoch....“ Opak sa stal pravdou, svoje pútavé zážitky zo života, o svojej tvorbe nám prišla porozprávať, a aj prečítať do Mestskej knižnice v Námestove.

Má nezameniteľný hlas aj úsmev a svojím humorom baví Slovákov viac ako dve dekády. **Roman Pomajbo**, bol už ako mladý študent hviezdou na javiskách i pred kamerami. So svojím hlasom prišiel aj k nám do Námestova, aby nám zarecitoval básne Jozefa Urbana so zamatovým hlasom. Vysvetlil študentom, aké dôležité je zapájať sa do diskusie a naživo rozprávať s legendami, ktoré prišli do Námestova vzbudiť impulzy na čítanie. Prezradil aj svoje motto: „Všetkom čo robíš, začni vždy od seba a na nikoho sa nespoliehaj.“



Denisa radí...



Dnes nám poradí odborníčka vo vlasovej kozmetike Mgr. Denisa Beňušová. Každý z nás by chcel mať zdravé, krásne a lesklé vlasy. Netreba na to veľa, stačí málo, trocha času vyhradeného pre seba a môžete začať. Vyberte sa dnes na prechádzku kamkoľvek do prírody. Som si istá, že pri tej prechádzke narazíte na žihľavu. Predstavovať osobitne ju asi nemusím. Veď kto by ju nepoznal. Vezmite si z nej domov pár bylčiek. Žihľava posilňuje vlasy, zmierňuje vypadávanie vlasov, pomôže vám s lupinami aj podráždenou pokožkou hlavy. Okrem toho dokáže žihľavová kúra prinavrátiť lesk matným vlasom a celkovo vlasy akoby ožijú. Starý známy odvar zo žihľavy na oplachovanie asi poznáte. Dnes si však pripravíme žihľavový ocot pre intenzívnejšiu kúru. A to všetko s minimom ingrediencií aj námahy.

Žihľavový ocot

Žihľava v kombinácii s jablčným octom stimuluje vlas- teda pomáha rastu vlasov a zabezpečí lesklé vlasy. Podľa starých babkiných receptov príprava nie je nijak zložitá, receptov je viac, ja využívam tento, pretože verím, že keď sa lístky nezahrievajú / nevaria, ale lúhujú dlhší čas, má výsledný produkt kvalitnejšie účinky.

Potrebuje:

Natrhane lístky žihľavy, jablčný ocot a sklenený pohár.

Žihľavové lístky nakrájame na malé kúsky a vložíme do skleneného pohára - cca do polovice pohára budú listy.

Následne zalejeme po vrch čistým jablčným octom. Uzavrieme, pretrepeme a necháme lúhovať cca dva týždne, občasne premiešame, aby sa ocot so žihľavou premiešal. Potom výluh scedíme a skladujeme na suchom, tmavom mieste. po umytí vlasov vmasírujeme ocot na pokožku hlavy, prejdeme celú dĺžku vlasov a následne opláchneme.



Vedeli ste, že..



Františkova huta (lokálne len Hábor) je technická pamiatka, ruina továrenskej haly železiarne (železnej hutí) z roku 1836. Nachádza sa na Orave, na okraji obce Podbiel, cca 2 km po ceste do Zuberca. Historická železiareň sa využívala v rokoch 1836 – 1863 a je mimoriadne cenným dokladom o rozvinutej priemyselnej výrobe na Orave v období priemyselnej revolúcie a industrializácie. Stavba je tiež zaujímavá svojou architektúrou. Zachovaná ostala klasicistická fasáda, obvodové múry, vysoká pec, prírodný a odpadový kanál, hámor, dýchadlová komora, halda železnej rudy.



Tri perly Dunaja: Bratislava, Viedeň, Budapešť

a Bratislava, tri hlavné mestá strednej Európy

Tieto mestá ležia v tesnej blízkosti a sú spojené riekou Dunaj, ktorá preteká cez všetky tri. Počas Rakúsko-

Uhorska boli Viedeň, Budapešť a Bratislava

významnými centrami monarchie. Viedeň slúžila ako hlavné mesto, Bratislava bola významným mestom známa ako Pressburg a Budapešť bola dôležitým hospodárskym a kultúrnym centrom. Viedeň je známa svojimi imperiálnymi palácmi, operou a múzeami.

Budapešť ponúka nádherné budovy ako Parlament a Budínsky hrad, spolu s termálnymi kúpeľmi. Bratislava láka návštevníkov historickým starým mestom a Bratislavským hradom. Bratislava, Viedeň a Budapešť predstavujú jedinečný región, kde sa stretáva bohatá história, kultúra a moderný rozvoj. Ich spoločné črty a spolupráca ich robia atraktívnymi destináciami pre návštevníkov z celého sveta.

Žuvací tabak

Povedzme si to na rovinu. Závislosť na nikotíne tu vždy bola, aj bude. Podľa štatistiky na Slovensku fajčí až 21% ľudí. Z toho pravidelne fajčí až tretina mužov.

Nikotínové vrecká a žuvací tabak sú čoraz populárnejšie a rýchlo sa stávajú alternatívou k fajčeniu. Nemusia byť však tak zdravé, ako sa o nich hovorí.

Užívanie tabaku môže urýchľovať nástup duševných ťažkostí, prípadne ich spúšťať alebo priamo vyvolávať. Užívanie tabakových výrobkov zvyšuje napätie a stres, prvotný pocit uvoľnenia alebo nabudenia je len dočasný. Takisto zvyšujú riziko vzniku Alzheimerovej choroby, nepriaznivo vplyvajú na vznik depresívnych nálad (napríklad aj ako dôsledok abstinenčného stavu pri odňatí nikotínu).

Čím rýchlejšie čas beží, tým viac ľudí prechádza z cigariet na žuvací tabak.



Človek by sa čudoval, koľko študentov počas vyučovania má takýto žuvací tabak v ústach.

Ale žuvací tabak môže byť rovnako návykový ako samotné cigarety. To si však mnoho ľudí neuvedomuje berie to ako „zdravšiu“ alternatívu klasických cigariet, aj keď škodí zdraviu rovnako.

Nefajčiari toto nikdy nepochopia a pýtajú sa zakaždým tu istú otázku: „Prečo ľudia fajčia?“ Odpoveď je jednoduchá. Počas používania nikotínu ľudské telo reaguje a myseľ sa okamžite relaxuje. Pocítite psychickú úľavu, stres a úzkosť z vás opadnú. „Ako dlho?“ Odpoveď je opäť jednoduchá.

„Do vašej ďalšej cigarety.“

Výrobcovia týchto produktov často uvádzajú, že bezdymový tabak vám pomôže prestať fajčiť. Táto skutočnosť ale doposiaľ nebola jasne preukázaná. Z dôvodu vzniku závažných zdravotných rizík nie sú bezdymové tabakové výrobky dobrým spôsobom, ako prestať fajčiť.



Kde ho osud zavial...

Patrik Valko (54)

Stredná škola vojenská v Nitre

Vysoká škola v Banskej Bystrici - sociálna filozofia

Katolícka univerzita v Ružomberku - učiteľstvo informatiky

Narodil sa v Poprade, do svojich ôsmich rokov žil na východe, ale kvôli bytovej situácii, ktorú riešili jeho rodičia, presťahovali sa na Oravu spolu s jeho dvoma bratmi.

Ako ste sa dostali k povolaniu učiteľ?

„Nebolo to dobrovoľné, skôr som v tom videl východisko z mojej situácie. Vysvetlím. Pracoval som v štátnej správe, presnejšie na colnici ako informatik, a keď sa otvorili hranice, colnice sa zatvárali, lepšie povedané zlučovali sa. Dostal som ponuku pracovať v Bratislave ako technik, čo sa mi nepáčilo, musel by som dochádzať na týždňovky.

V Orave (týždenník) som našiel inzerát, že na našu školu potrebujú správcu počítačovej siete, tak som sa prihlásil. Nabralo to rýchly spád, zo správcu som prešiel na učiteľa, doplnil som si vzdelanie, absolvovaním KU v Ružomberku odbor informatika. Samozrejme, s predchádzajúcou prácou som bol spokojný, určite by som nič nemenil, ale situácia si to vyžadovala. Nasmeroval som sa na informatiku a mládež, vybral som si túto kombináciu a môžem dnes povedať, že, neľutujem.“

Vymenili by ste toto povolanie za nejaké iné?

„Moja práca ma baví, určite by som nemenil, žiaci aj kolegovia sú v pohode. Trápi ma však veľká byrokracia, popri tom máme rôzne PC programy, ale stále robíme viac a viac papierov.“



Hore prvý sprava P. Valko vojenský výcvik

Aké je Vaše obľúbené Motto, životné krédo, ktorým sa riadite?

„Mňa môže nahnevať iba inteligent.“

Keby sa Vám mali splniť tri želenia, aké by to boli?

„Hlavne šťastie, aby sme boli spokojní a aby neboli vojny. Chcem, aby moja rodina vyrastala v pokojných a slušných podmienkach.“

Aké sú Vaše tri silné stránky?

„Všetko sa snažím urobiť dobre, všetko čo robím, chcem dať do dobrého stavu. Taktiež dochvilnosť – všetko chcem mať spravené načas. Snažím sa s každým vychádzať – či už s učiteľmi alebo so žiakmi.“

Čo najradšej robíte vo voľnom čase?

„Rád športujem, či už aktívne alebo pasívne. Rád si niečo zahrám vonku, nejaký šport, čo ma baví. Samozrejme, aj niečo pozriem v televízií, napríklad hokej, futbal. Mojou vášňou sú aj ryby, rád trávim čas pri vode s rodinou a známymi. Je to dva v jednom, rodina a záľuba. Niekedy idem na rybačku bez manželky, vždy keď prídem domov, opýta sa ma: „Vedeli o tom ryby?“ Ja jej odpoviem, s úsmevom na tvári, že nie, my sa tak doberáme (zasmeje sa a vysvetlí s

rybárskym vtipom). Príde rybár domov z rybačky a manželka sa opýta: „Ako bolo?“ Rybár odpovie: „Výborne, mali sme super miesto, ani ryby o ňom nevedeli.“

Aký bol Váš najobľúbenejší predmet v škole? Prečo?

„Chodil som na vojenskú školu, najobľúbenejšie boli, samozrejme, jazdy, kde sme jazdili na tankoch alebo na vetrieskach, chodili sme po ceste, alebo sme jazdili v teréne, dodnes to vo mne zanechalo stopu vojaka. Obľúbený som mal aj dejepis, pretože ma história baví a vždy som sa niečo nové dozvedel.“

Aký máte názor na umelú inteligenciu?

„Úprimne, bojím sa, že nás tromfne a bude si s nami robiť čo chce. My jej začíname až moc veriť a stále sa posúva smerom, ktorým ona chce. Je to dobrý sluha, ale zlý pán. Treba si dávať pozor na to, ako vám bude zasahovať do vašich životov, aby vám bola na úžitok a nie na škodu.“



V strede P. Valko počas vojenskej služby

V srdci má dva domovy

Školstvo nie je v každej krajine rovnaké. Niektoré deti a mladí ľudia majú vytvorené priaznivé podmienky. Inde sa musia za príležitosťami sťahovať. S tým má skúsenosť aj Artem Shevchenko z ukrajinského mesta Záporožie, ktoré je od nás vzdialené 1 430 km. Študoval na našej škole v odbore správca počítačovej siete a prezradil nám svoje postrehy zo školského života.



Štyri roky strávené na našej škole, aký je podľa teba najväčší rozdiel, ak by si mal porovnať škola na Slovensku verzus Ukrajina?

„Hlavným rozdielom a skutočným šokom pre mňa ako Ukrajinca bola možnosť pre študentov komunikovať s učiteľmi za rovnakých podmienok, medzi študentom a učiteľom nie je podstatný rozdiel. Na Ukrajine to bolo striktné, rozdiel medzi učiteľ a žiakom bol priepastný.“

Ako si vnímal metódy vyučovania a domáce úlohy? Často sa stretávame s rôznymi reakciami pri zadávaní

domácich úloh, často sa žiakom nechce, a niektoré krajiny už domáce úlohy ani nedávajú, ako to bolo na Ukrajine?

„Čo sa týka vyučovacích metód a domácich úloh, rád by som povedal, že domáce úlohy na Ukrajine sú oveľa zložitejšie, rovnako aj študijné materiály a predmety, ktoré sa vyučujú. Učitelia používajúce zložitejšiu terminológiu a špecializovanejšie výrazy. Tu sa učitelia snažia veľmi priblížiť žiakom aj v terminológii, aj v metódach, materiály som dostával vypracované, stačilo sa to iba naučiť. Na Ukrajine som musel doma ešte učivo doštudovať a veľa materiálov vyhľadávať sám.“

Čo hodnotíš pozitívne a odnášaš si ďalej so sebou?

„Zaujímavé bolo to, ako štúdium prebiehalo. Bolo veľa príležitostí na interakciu so vzdelávacími materiálmi, a každý učiteľ mal svoje vlastné metódy, výučbu i hodnotenie, ako aj veľa možností získať extra body. Tiež by som chcel spomenúť aj veľké množstvo rôznych mimoškolských aktivít ako sú exkurzie, výlety za rôznymi kultúrnymi pamiatkami, rekreačné výlety na kúpalisko, ale aj možnosti kultúrneho rozvoja spojeného s návštevou divadla a múzeí, čo hodnotím veľmi pozitívne a toto ostáva aj v mojom srdci.“

Mohol by si porovnať hodnotenie v škole?

„Upútal ma systém hodnotenia, keďže na - Ukrajine sa praktizuje 12-bodový vzdelávací systém, kde najväčšie číslo znamená najlepšiu známku, zatiaľ čo na Slovensku existuje 5-bodový systém hodnotenia, kde za najlepšiu známku sa berie najnižšie číslo. S váhovým systémom som sa oboznámil až na Slovensku a bol som s ním spokojný.“

Chcel by si ešte niečo povedať na záver?

„Na záver by som chcel povedať, že vzdelávací systém na Slovensku je veľmi zaujímavý a tie 4 roky na strednej škole boli naozaj pekné, budem mať na čo spomínať a aj vďaka tomu mám záujem ísť na vysokú školu a pokračovať vo vzdelávaní. Spoznal som super ľudí na Slovensku, a aj vďaka tomu mám vo svojom srdci dva domovy. Samozrejme, za všetko ďakujem!“



Zápорожје potom



Zápорожје predtým

