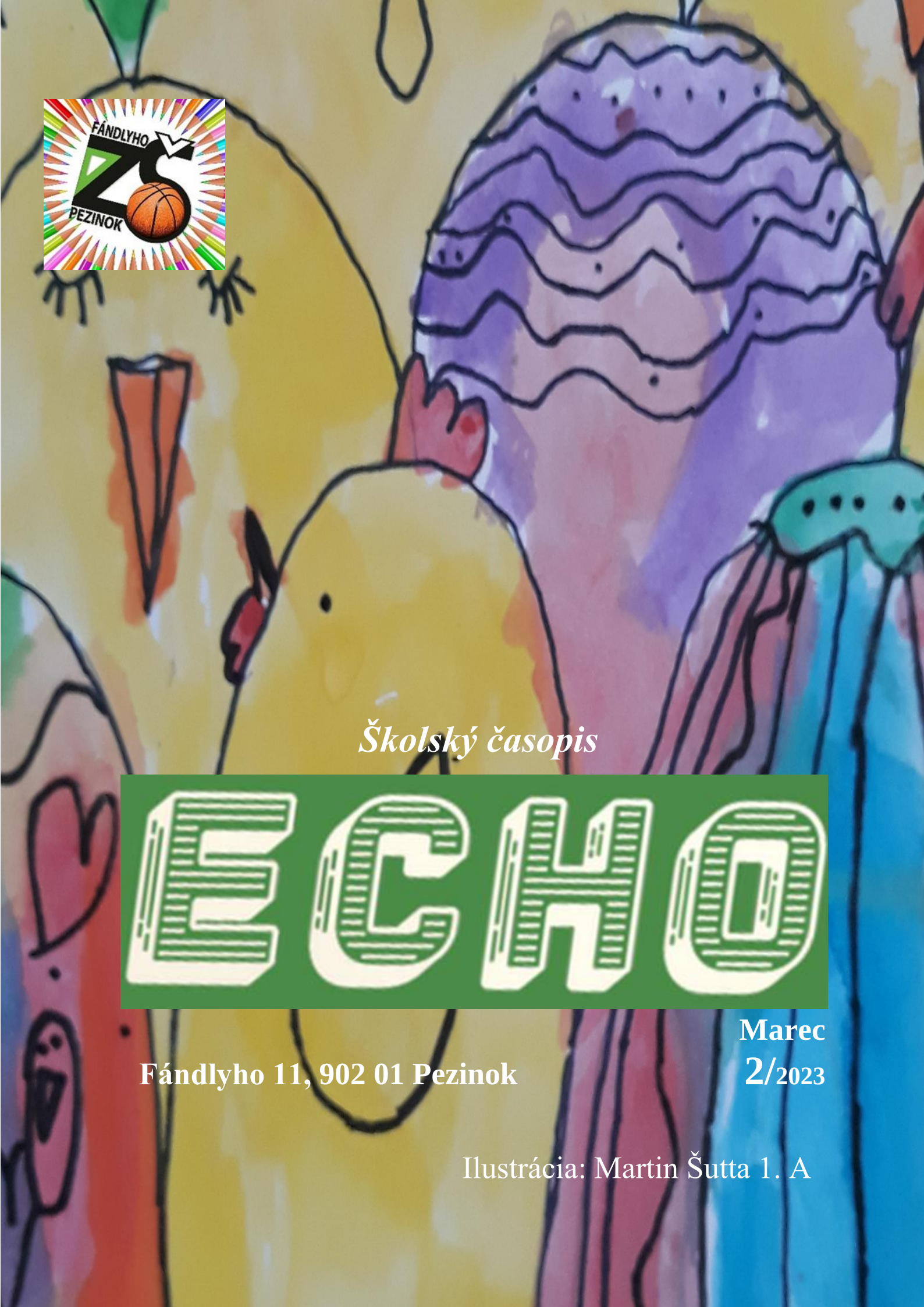


Školský časopis

ECHO

Marec
2/2023

Fándlyho 11, 902 01 Pezinok

Ilustrácia: Martin Šutta 1. A

Obsah

Slovo na úvod 3
Naše módne návrhárky 4
Školský ples 2023 5
Valentín 7
Ako naša škola pomáha životnému prostrediu 8
Rozhovor so Sociálnou pedagogičkou Petrou Benčekovou 9
Čo je to stres? A ako ho môžem zvládnuť? 11
Tutanchamónova výstava 14
Veľká noc 16
ECHO kuchyňa 17
Výtvarníček 19
Relaxačný kútik 20
Odporúčanie na knihu 22
Riešenia z relaxačného kútika 22

Slovo na úvod

Drahí čitatelia!

Prišla k nám jar a s ňou aj veľa sviatkov. Veľká noc, prvé jarné kvety, z teplých krajín sa vracajú vtáky, vychádza hmyz. Toto obdobie je novým začiatkom pre nás všetkých. Veľa chlapcov sa určite teší na Veľkú noc. V tomto vydaní časopisu ECHO nájdete z každého rožku trošku.

Zima nám veľa snehu nedopriala, ale to nevadí. Prišiel k nám nový rok, rok 2023. V Apríli sa začínajú maľovať vajíčka, končí sa 40-dňový pôst a začína sa hodovanie, vyrábajú sa korbáče, všetko kvitne, tráva sa zelená, jarné kvety sú vraj tie najkrajšie.

Dúfame, že každý nájdete v tomto jarnom časopise to, čo by ste chceli či očakávali.

Tak nech sa vám dobre číta!

Autor a foto: Silvia Pošová

Naše módne návrhárky

Pred školským plesom pracovali žiaci 5. až 7. ročníka s pani učiteľkou Burdanovou na návrhoch modelov spoločenských šiat z recyklovateľných materiálov:

novinový papier
kapsule do kávovaru
kartón
farebný papier ...

Náš vestibul teda už od plesovej sezóny zdobia umelecké diela hodné povšimnutia.

Autor a foto: Dorotka Vodislavská

Školský ples 2023

Dňa 02. 02. 2023 sa po troch rokoch na našej škole znova konal školský ples. Po žiackom hlasovaní vyhrala téma galavečer. Prípravy sa začali v decembri minulého roku a vrcholili v januári. Chystali ich pre nás žiaci školského parlamentu. K prípravám patrilo napríklad fúkanie balónov v zlatých čiernych a bielych farbách, príprava priestoru, nápisu GALA ....

Žiaci školského parlamentu boli rozdelení do viacerých skupín . Niektorí robili uvítací výbor a zbierali lístky iní zase ukladali návštevníkom plesu ich kabáty a bundy a ďalší im zase podali ich uvítací nealkoholický nápoj a nasmerovali ich do jedálne, kde sa školský ples konal. Lístok stál 7 eur a bol v ňom zahrnutý vstup, tombola, občerstvenie...

Ples začínal o 18:00 a žiaci boli privítaní prípitkom od pani riaditeľky a žiakov školského parlamentu. A nasledovala prvá pustená skladba od DJ NEWMY, ktorý sa nám postaral o hudbu počas celého trvanie školského plesu, na ktorom bolo prítomných približne 180 žiakov druhého stupňa a 14 zamestnancov školy. Všetci mali úžasné oblečenie. Farby oblečenia boli rôzne, hlavne čierna, ale aj ružová, trblietavá, modrá... Keďže téma bola „Gala“, tak si mali dievčatá obliecť dlhšie šaty. Chlapci väčšinou prišli v košeli, ktorá bola doplnená napríklad o kravatu, motýlik či sako.

Žiaci a zamestnanci školy mali zaobstarané aj stoly plné rôznych dobrôt. Mohli ste tam vidieť koláče, cestovinové šaláty, čipsy... Všetkým veľmi chutilo. Jedáleň bola rozdelená na tanečnú časť, kúsok ďalej sa nachádzali stoly, kde sa vedeli žiaci usadiť, a keď ste prešli cez vstupné dvere dostali ste sa do uvítacej miestnosti. Žiaci mali k dispozícii aj fotografku. Hocikedy žiakom a

zamestnancom mohla spraviť fotky či už pri fotiacej stene, pri stole... Fotky, ktoré nafotila tak poslala a žiaci si ich mohli stiahnuť. Veľmi jej ďakujeme.

Najviac sa žiaci a učitelia zabávali tancom. Všetkých, ale najviac roztancovali piesne: Rasputin, Macarena,Gangam style, Moskau, Jede jede mašinka. Žiaci mali aj kurz latinskoamerických tancov. Kurz viedol pán DJ NEWMY. Kurz nebol povinný, ale zúčastnilo sa ho celkom dosť žiakov. Žiaci si tento kurz dosť užili. Po kurze ešte DJ NEWMY naučil žiakov Jerusalemu.

O 20:00 sa začala tombola. Žiaci mali lístok do tomboly už zahrnutý do lístku na ples. Vyhrali napríklad poukážku do laser arény, zľavu na pizzu či kebab, lístky na hokej a rôzne balíčky. Veľmi ďakujeme slovenským firmám, ale aj rodičom čo dali ceny do tomboly.

Zábava pokračovala až do 22:00, potom sa žiaci zhromaždili v uvítacej hale, zobrali si svoje kabáty a mohli ísť domov. Neskôr ešte pár žiakov a učiteľov upratali celý priestor, v ktorom sa školský ples konal. Žiakom sa ples veľmi páčil a budú naň ešte dlho spomínať. Už teraz sa tešíme na ďalšie podobné akcie.

Autori: Soňa Procházková a Michal Poľaško
Foto: Katarína Baryehuda

Valentín

Na našej škole sa 14. februára 2023 uskutočnila Valentínska pošta - žiaci prvého a druhého stupňa mohli počas prestávok napísať niekomu list. V listoch mohli napísať svojim spolužiakom, kamarátom a aj učiteľom.

Taktiež sa uskutočnila súťaž o to, v ktorej triede bude najviac oblečených žiakov v ružovej alebo červenej farbe. Do tejto súťaže sa mohli taktiež zapojiť aj učitelia. Väčšinou išlo o tričká, mikiny, nohavice ale aj okuliare a čiapky. Do súťaže sa zapojilo veľa žiakov a aj niektorý učitelia.

Autor: Lesana Laštincová
Foto: Michal Poľaško

Ako naša škola pomáha životnému prostrediu

Zbierame vybité batérie, ktoré potom recykluje firma AKU-TRANS. Môžete ich vyhodiť do nádoby v dolnom vestibule. Vyzbierali sme ich spolu už 51 kg.

V triedach môžeme triediť papier, hoci nie všetci to zatiaľ robíme. Dôvodom je, že v blízkosti našej školy je kontajner na papier až na Ulici 1. mája. Tam ho môžu žiaci dobrovoľne odnášať po vyučovaní cestou domov.

Naša škola zbiera prázdne tonery a firma LASER SERVIS, ktorej ich odovzdávame, nám za ne dáva tzv. šmiráky, ktoré potom využívame na hodinách.

Snažíme sa pomáhať aj ľuďom, keď zbierame plastové vrchnáčiky pre firmu TENARRY, aby za ne poisťovňa preplatila chorým deťom liečenie. Najlepšia trieda v zbere plast. vrchnákov je 4.D, kde je triednou pani učiteľkou Viera Mikuličková.

Kedykoľvek priložte ruku ku ktorémukoľvek z týchto diel. Pomáhame tak sebe navzájom i našej Zemi.

Koordinátorom týchto aktivít je pani učiteľka Melichárová.

Autor: Lesana Laštincová

Rozhovor so Sociálnou pedagogičkou Petrou Benčekovou

Naša sociálna pedagogička sa narodila v Malackách a vyrastala v Prešove. Vyštudovala Strednú zdravotnícku školu. Po maturite odišla na štyri roky do Veľkej Británie. Po návrate zo zahraničia pracovala ako zdravotná sestra v Bratislave. Jej túžba po práci s deťmi bola však silnejšia, a preto si našla prácu v anglickej škôlke. Popri práci študovala na Strednej pedagogickej škole v Bratislave a na Trnavskej univerzite zase sociálnu pedagogiku a vychovávateľstvo. Takto sa jej začal plniť detský sen byť učiteľkou.

Čo ste robili po škole a kde ste ešte všade pracovala?

Po skončení vysokej školy ma osud opäť zavial do zahraničia, tentokrát do Nemecka. Musela som sa učiť nový jazyk, čo bola pre mňa veľká výzva. Našla som si prácu v školskom klube detí a popritom som chodila na kurz nemčiny. V nemčine mi tiež pomáhali deti cez rôzne hry a aktivity. Počas týchto rokov som spoznala veľa zaujímavých ľudí z rôznych kultúr. Nadviazala som nové priateľstvá a získala bohaté pracovné i osobné skúsenosti.

Avšak túžba po domove bola silnejšia. A preto som sa v roku 2018 vrátila na Slovensko do Bernolákova. Štyri roky som v tejto obci pracovala v školskom klube detí ako vychovávateľka a koordinátorka parlamentu na ZŠ. Po dlhoročnej práci vychovávateľky som mala pocit, že potrebujem zmenu. Tá ma priviedla k súčasnej práci sociálneho pedagóga na ZŠ Fándlyho v Pezinku.

Ako sa Vám páči naša škola a prečo ste si práve našu školu vybrali?

Keď som sa dozvedela, že na Fándlyho škole hľadajú sociálneho pedagóga, tak som sa potešila a rozhodla to vyskúšať. Splnilo sa mi to a som tu. Na našej škole sa mi veľmi páči. Nielen jej história, ale aj jej poloha. Pezinok je krásne mesto s historickým centrom a zámkom.

Fándlyho škola ma zaujala tým, že sa v nej spája individuálny prístup k dieťaťu a moderné formy vyučovania ako je napr. Sfumato- splývavé čítanie, alebo JOlly Phonics. Páči sa mi, že sa podporuje participácia. Tak sa deti spolupodieľajú na reprezentovaní záujmov a práv svojich spolužiakov demokratickou formou. Škola tiež rozvíja ich potenciál a talent detí cez zaujímavé školské aktivity, krúžky a šport.

Aká je Vaša rola na našej škole?

Ako sociálny pedagóg patrím na škole k odborným zamestnancom. Jednou z mojich úloh je monitorovanie stavu všetkých detí a situácie, v ktorej žijú. Zaujímam sa aj o deti z rozvedených rodín, z rodín, ktoré sú vo finančnej tiesni a šikanované deti. Pozornosť

venujem deťom, ktoré trpia poruchami príjmu potravy a užívajú legálne či nelegálne látky ako je alkohol a tabak. Riešim aj násilie páchané na deťoch, záškoláctvo a nevhodné správanie.

Mojím cieľom je prevencia, teda eliminovanie, alebo odstránenie všetkých nežiadúcich javov na škole. Preto spolupracujem s rodičmi, učiteľmi, špeciálnym pedagógom, výchovným poradcom, psychologičkami, asistentkami a vedením školy. Ďalej aj s inými inštitúciami ako je mestská polícia, úrady a iné.

S deťmi pracujem skupinovo napr. počas preventívnych prednášok v spolupráci s rôznymi odborníkmi, alebo v rámci predmetu Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR). Predmet OSR je zameraný na vzťahy medzi deťmi, na pocity, priateľstvá a straty. Na riešenie konfliktov, komunikáciu, a iné zaujímavé témy.

Individuálne pracujem s deťmi, ktoré si vyžadujú špeciálnu starostlivosť. Poskytujem im poradenstvo a terapiu. Súčasťou sú jednorazové alebo pravidelné rozhovory,

S akými otázkami môžu za Vami deti prísť a riešiť?

Deti môžu za mnou prísť s akýmikoľvek otázkami, ktoré ich trápia. Tu je pár tipov:

„Mám obavy chodiť do školy!“ „Učiteľ mi robí zle.“ „Spolužiaci ma nemajú radi.“ „Šikanovali ma.“ „Som fakt odlišný.“ „Mám obavy a hanbím sa pred niekým hovoriť.“ „Videla som zlé veci, ktoré sa dejú v našej triede, ale bojím sa o tom niekomu zdôveriť.“ „Absolútne si nerozumiem s rodičmi a vôbec ma nechápu.“ „Chýbajú mi starí rodičia.“ „Doma sa dejú zlé veci, ktorým nerozumiem.“ „Mám zakázané sa stretávať s mamou/ocom.“ „Nemám oporu u rodičov, keď ich najviac potrebujem.“ „Sme chudobná rodina bez peňazí.“

Aké máte záľuby?

Medzi moje záľuby patrí ako prvé cestovanie. Najviac sa mi zatiaľ páčilo v Číne, Portugalsku, na Islande, Poľsku a v Andalúzii. Na cestovaní mám rada dobrodružstvo, zážitky, slobodu a spoznávanie rôznych kultúr vrátane kuchyne. Ako druhé mám rada tanec rôzneho štýlu. Teraz sa venujem ľudovému tancu. Do tretice mám rada turistiku, bicyklovanie a prechádzky so psom. No, a ak sa naskytne príležitosť, s radosťou zájdem do divadla, či na hudobný koncert.

Ďakujem za rozhovor!

Autor: Soňa Procházková
Foto: Archív P. Benčekovej

Čo je to stres? A ako ho môžem zvládnuť?

V dnešnej dobe sa v spoločnosti čoraz viac skloňuje slovo stres. Venujeme sa príprave do školy, rodine, kamarátom, záujmom a vo všetkých týchto oblastiach sa od nás očakáva 100-percentný výkon. Je to naozaj namáhavé a vyčerpávajúce. Ak však chceme zabrániť tomu, aby nás stres prevalcoval, mali by sme sa učiť určité stratégie, ako stresové a záťažové situácie zvládať. Nie je to jednoduché, no je to jeden z najlepších spôsobov, ktorý pri boji so stresom môžeme použiť.

Čo je *stres*? Stres je reakcia ľudského organizmu na akúkoľvek zmenu, ktorá vyžaduje prispôsobenie alebo odpoveď. Je bežnou súčasťou života a naše telo je naň dobre pripravené vďaka evolúcii, ktorá nám zabezpečuje prežitie. Je to tiež reakcia na vonkajšie podmienky, ktoré môžu byť pozitívne, ale aj negatívne. Vždy v nás vyvolávajú psychické a fyzické procesy, ktoré ovplyvňujú naše správanie sa a naše zdravie. Keď prežívame stres, zrýchli sa nám tep, zvýši tlak, produkujeme hormóny adrenalín a kortizol (stresový hormón), aby sme boli silnejší, rýchlejší, ostražitejší než zvyčajne. Tieto fyziologické zmeny majú jediný cieľ, a to dodať nám fyzickú podporu pri čomkoľvek, do čoho sa púšťame. Je však potrebné si uvedomiť, že stres je každodennou súčasťou nášho života. Dokonca aj pozitívne udalosti v našom živote, ako napríklad ukončenie základnej školy, začiatok štúdia na strednej škole, narodenie súrodenca, prázdniny, Vianoce či zmena školy alebo bydliska spôsobujú ľuďom stres. Stres však pôsobí pozitívne, ak trvá krátko. Pomáha nám zvládnuť náročné životné situácie. Vtedy sa vďaka stresovému hormónu kortizol dokážeme mobilizovať, sústrediť sa a dosiahnuť najlepší možný výsledok. Keď sa jeho prílev rýchlo zapne a vypne, pocítime príval energie, zlepšenie pamäti, podporu imunitného systému. Negatívnym sa však stáva, ak žijeme v neustálom stresovom prostredí, kedy je telo v neustálej pohotovosti a človek nemá priestor na relaxáciu medzi pôsobením viacerých stresorov.

Aké *príznaky stresu* u seba môžem spozorovať? Jednou z oblastí, v ktorej sa stres prejavuje, sú psychologické a kognitívne príznaky. Môže ísť napríklad o ťažkosti so sústredením, problémy s pamäťou, neopodstatnené strachy, stavy, keď „je nám všetko jedno“, pocity nešťastia a neschopnosť “vypínať” myseľ či oddychovať. Prítomné môžu byť aj emočné príznaky, ako napríklad väčšia výbušnosť, menšia schopnosť uvoľniť sa či pocity osamelosti. Telesnými príznakmi stresu môžu byť napríklad zrýchlený tep, rýchlejšie búšenie srdca či zvýšené potenie sa. Stres môže spôsobiť aj zmeny v našom správaní, ako napríklad väčšia izolácia od ostatných, zanedbávanie povinností či menší záujem o naše záľuby.

Existuje niekoľko *zvládacích mechanizmov, stratégií či zručností*, ktoré sú zdraviu prospešné a ktoré sú vhodné na každodenné použitie pri zvládaní stresu. Niektoré z nich sú krátke a rýchle, iné si vyžadujú viac času. Nenechajme však stres, aby nám bránil užívať si

každý deň a brať život ako výzvu. Ak si sami uvedomujete, že práve zažívate stresové obdobie, skúste vyskúšať niektorú z nasledujúcich techník, ktoré vám pomôžu uvoľniť napätie ☺

Dýchanie cez slamku - Predstavte si, že máte v ústach slamku a chcete ňou vtiahnuť do pľúc čo najviac vzduchu. Čo najsilnejšie vdychujte vzduch dovnútra. Keď sa vám bude zdať, že ste využili celú kapacitu pľúc, začnite pomaly cez pootvorené ústa vypúšťať vzduch von. Výdych by mal byť vždy o niečo dlhší ako nádych. Toto dychové cvičenie môžete vyskúšať niekoľkokrát po sebe.

Vytrasenie - Vytraste celou silou z tela stres a napätie, čím totálne uvoľníte nervový systém. Dá sa to prirovnať k takému pohybu, ako keď pes vyjde z vody a oklepe sa v celej svojej dĺžke. Spravte to niekoľkokrát po sebe a uvidíte, že z vás stres postupne zmizne.

Vedomé dýchanie - Keď sa dostávame do stresu, máme sklon prerušiť kontakt s našim vedomým dýchaním. Akoby sme si naraz prestali uvedomovať naše nádychy a výdychy. Môže sa preto stať, že na malú chvíľu zadržíme dych alebo začneme plytko dýchať. Ak čelíme stresovej situácií, je vhodné využiť návrat k vedomému dýchaniu. Nadýchnite sa nosom a počítajte do 7, avšak pri čísle 4 nádych ukončíme, nasleduje trojsekundová pauza a následne vydychujeme cez ústa a počítame opät do 7. Opakujeme.

Humor - Prínos smiechu pre zdravie je ďalekosiahly. Štúdie opakovane potvrdzujú, že smiech môže pomôcť zmierniť bolesť, priniesť väčšie šťastie a dokonca posilniť imunitu. Prečítajte si nejaké vtipy alebo si pozrite vtipné videá ☺

Hudba – Vedci zistili, že počúvanie hudby je schopné zmeniť fungovanie nášho mozgu. Poznamenali tiež, že hudba je niečo, ku čomu má prístup takmer každý, a to z nej robí ľahký a dostupný nástroj na znižovanie stresu. Pustite si svoju obľúbenú hudbu ☺ ♫

Cvičenie 5-4-3-2-1 – Ak máte pocit tlaku a napätia, skúste nasledujúce jednoduché cvičenie. Uvedomte a vymenujte 5 vecí, ktoré práve vidíte. Potom napočítajte 4 veci, ktorých sa môžete dotknúť. Ďalej sa upriamte svoju pozornosť na 3 veci, ktoré v tej chvíli práve počujete. Potom povedzte 2 veci, ktoré cítite nosom a nakoniec sa zamerajte na jednu chuť, ktorú máte práve v ústach. Vďaka tejto technike zamestnáte všetkých 5 zmyslov, vďaka čomu sa stres trochu zmierni. Hneď sa budete cítiť lepšie.

Vypísanie sa z problému – Písanie si denníka či rôznych zápiskov o vlastných pocitoch sú už dlhé roky známe. Ak prežívate stresujúce obdobie, vypíšte sa z toho. Spíšte si veci či situácie, ktoré vás stresujú. Napíšte pocity, ktoré prežívate, keď sa cítite v strese a tiež to, ako sa snažíte tento stres zvládnuť. Keď si to následne prečítate niekedy neskôr, bude sa vám prežívanie stresu ľahšie chápať, a tak ho budete na druhýkrát ľahšie prekonávať, pretože už budete vedieť, ako na to a čo vám pomohlo stres zvládnuť ☺.

Doprajte si viac spánku – Ak sa dobre vyspíme, sme schopní celkovo lepšie fungovať. Ak spí človek dostatočný počet hodín na svoj vek, budí sa svieži, šťastnejší a má viac energie. Zároveň, v situáciách, ktoré mu spôsobujú stres, dokáže použiť lepšie zvládacie stratégie, akoby keby bol zle vyspatý. Spánok je naozaj základom každého dobrého dňa.

Venujte sa veciam, ktoré vám robia radosť – bavte sa! – Nezabúdajme sa baviť, žiť tým, čo máme radi a venovať sa svojim záľubám, pretože tieto veci nám robia radosť.

Keďže je stres takmer každodennou súčasťou našich životov, je len na nás ako sa ho naučíme zvládať. Uvedené techniky či zručnosti sú pomerne jednoduché, preto keď ich začneme aplikovať vo svojom živote, získame veľmi veľa. A to určite stojí za pokus! ☺

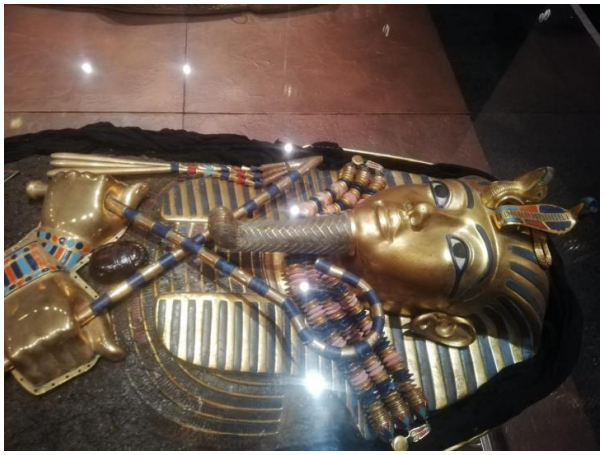
Autor: Naty (školská psychologička)

Zdroje: https://www.ruvzsn.sk/Svetovy_den_dusevnho_zdravia.pdf; https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/6702/strategie-zvladania-stresu-ktore-by-ste-mali-poznat;https://istres.sk/stres-nas-kazdodenny-dobry-sluha-zly-pan/; https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/7618/ako-sa-zbavit-stresu-za-par-sekund-vyskusajte-tieto-metody ; https://eduworld.sk/cd/martina-matejova/4208/toxicky-stres-ma-na-deti-devastacne-ucinky; https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/7835/5-jednoduchych-technik-na-odstranenie-stresu-za-par-sekund

Tutanchamónova výstava

Na začiatku sme nastúpili do autobusu ale ešte bola tma, myslím že bolo 6:30. V autobuse bola tma, svietili tam len malé svetielka.

Cesta trvala okolo troch hodín a keď sme prišli museli sme ešte dlho čakať a vonku bola taká zima že keď som otvorila svoju desiatu bola skoro zmrznutá. Keď prišla sprievodkyňa zaviedla nás do vnútra kde sme si mohli dať oblečenie do šatne. Steny v



múzeu boli pomaľované a vyzeralo to tam ako v pyramíde. Potom nám rozdali slúchadlá a mohli sme počúvať zaujímavosti o Tutanchamónovi. Bol tam aj jeho rodostrom, stena pred ktorou sme sa mohli odfotiť a aj ďalšie steny s inými významnými panovníkmi Egypta. Prišli sme ku televízii kde sme sledovali Tutanchamónov život, v ďalšej miestnosti bolo kino kde sme sledovali krátky film o objaviteľovi Tutanchamónovej hrobky- Howardovi Carterovi ako a kedy hrobku objavil. Vošli sme do veľmi tmavej miestnosti kde bola veľká vitrína, kde bol sarkofág Tutanchamóna, kde boli ešte dva malé sarkofágy. Chvíľu sme si mohli všetko fotiť ale bolo tam veľmi veľa ľudí. Ďalej v ďalšej miestnosti bol vyobrazený interiér hrobky ešte nepoškodený.

V ďalšej miestnosti boli nástenné maľby a mumifikované vnútornosti Tutanchamóna a za nimi bola ďalšia vitrína s

malými sarkofágmi, v ktorých boli mumufikované Tutanchamónove deti ktoré zomreli ešte ako bábätká, papyrusy s hieroglyfmi, sošky bohov. Bol to zvláštny pocit pozerať sa na to. Vošli sme do poslednej miestnosti, kde bol Tutanchamónov trón a vejáre, ktorými ho ovievali, jeho papuče a iné veci, ktoré používal. Ďalej sme prišli k umelej inteligencií a mohli sme si dať aj 3D okuliare, s ktorými sme sa ocitli na rôznych miestach. Potom sme šli do obchodu so suvenírmi, kde bolo dosť veľa vecí pozlátených.

V autobuse som zaspala, a keď som sa zobudila boli sme pred školou.

Celkové ohodnotenie exkurzie	kôli zime 9/10
Účastníci exkuzie	žiaci všetkých šiestackych tried, ktorým obmedzený počet miest v jednom autobuse umožnil sa exkurzie zúčastniť, pani učiteľka Vajasová, pani učiteľka Golian, pán učiteľ Mikuláš
To NAJ z celej exkurzie	Tutanchamónove papuče

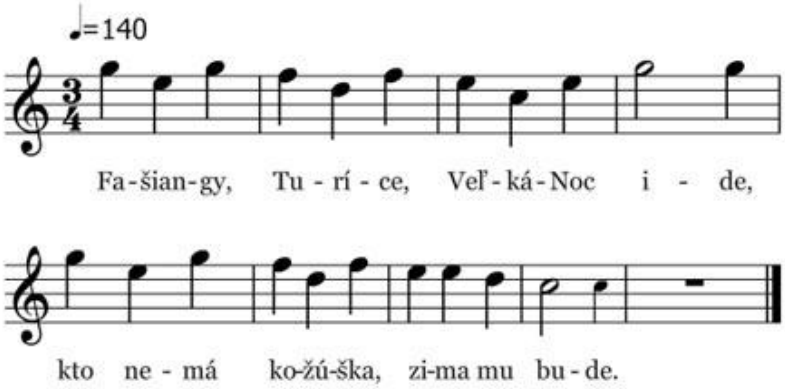
Autor: Lujza Leporis
Redakčne spracovala: Silvia Pošová
Foto: Lujza Leporis

Veľká noc

Veľká noc sa začína vždy v nedeľu po splne Mesiaca, ktorý nasleduje po dni jarnej rovnodennosti. Nemôže byť teda skôr ako 22. marca a neskôr ako 25. apríla. Veľká noc je najvýznamnejší kresťanský sviatok pre kresťanov. Tradičnými zvieratami sú baranček, zajac, kuriatko, ovce

Vedeli ste, na čo slúžia denné tradičné veci na Veľkú noc? Možno áno možno nie.

- kríž — kríž je dnes najdôležitejším z kresťanských symbolov, pretože Kristus bol odsúdený na smrť ukrižovaním. Tento trest patril k trestom veľmi krutým a ponižujúcim.
- oheň — veľkonočná bohoslužba sa začína zapálením veľkonočného ohňa, ktorý symbolizuje víťazstvo Ježiša Krista nad temnotou a smrťou. Od tohto ohňa sa potom zapaľujú veľkonočné sviečky.
- sviečka — sviečka je v mnohých kultúrach chápaná ako znamenie života. Veľkonočná sviečka symbolizuje vzkrieseného Krista -- tento symbol pochádza zo starovekých osláv Veľkej noci, pri ktorých sa zapaľuje sviečka (nazývaná tiež paškál) od ohňa. Takto zapálená sviečka sa v priebehu veľkonočnej bohoslužby ponára do vody na krst, je
- vajíčko — pretože vajíčko obsahuje zárodok života, bolo v mnohých kultúrach symbolom plodnosti, života a vzkriesenia. V súvislosti s ľudovou tradíciou vznikol zvyk maľovať tieto vajíčka; dôvodom jedenia vajec na Veľkú noc bola zrejme aj skutočnosť, že vajcia sa nesmeli jesť v pôstnom období. V kresťanstve sa vajce vykladá ako symbol zatvoreného hrobu, z ktorého vstal Kristus, ako symbol nesmrteľnosti.
- zajačik — aj keď mnoho nenáboženských tradícií má svoje korene v kresťanskej symbolike, niektoré veľkonočné symboly môžeme vystopovať až do predkresťanskej doby. Napríklad zajačik má pravdepodobne pôvod v pohanských rituáloch oslavujúcich.



Autor: Talia Baryehuda
Foto: Internet

Citrónový cheesecake v pohári

10 porcií, príprava 30 minút

Potrebujeme:

- sekací mixér
- misku
- šľahací mixér

Suroviny:

- korpus
- 300g maslových sušienok
- 125g masla

Krém:

- 300g bielej čokolády
- 300g jemného tvarohu
- 300ml smotany na šľahanie (33%)
- šťava z 1,5 citróna

Ozdobenie:

- 3-4 banány

Postup:

Sušienky rozomeľte najemno. Maslo nechajte rozpustiť nad parou a zmiešajte so sušienkami. Takto pripravený korpus nasypte na dno pohárikov. Nakrájajte banány a uložte na sušienky reznou stranou ku stene pohárika. Čokoládu nalámte a nechajte rozpustiť vo vodnom kúpeli. Medzitým tvaroh a smotanu vyšľahajte do polotuha. Prilejte citrónovú šťavu, vlažnú čokoládu a došľahajte. Krém opatrne navrstvite do pohárikov tak aby banány zostali viditeľné. Zvyšné banány ozdobne uložte na krém a ak vám ešte zostali sušienky môžete nimi posypať vrch.
Servírovať môžete aj čerstvo hotové, aj studené z chladničky.

Autor a foto: Silvia Pošová

Cookies

Upečte si vlastné chutné cookies!

Potrebujeme:

- 150 g zmäknutého slaného masla
- 80 g svetlohnedého muscovado cukru
- 80 g kryštálového cukru
- 2 ČL vanilkového extraktu
- vajce
- 225 g hladkej múky
- ½ lyžičky sódy bikarbóny
- ¼ lyžičky soli
- 200 g obyčajných čokoládových lupienkov alebo kúskov

Postup:

Rúru vyhrejeme na 190C/170C/plyn 5 a dva plechy vystelieme papierom na pečenie. Do misky dáme 150 g zmäknutého slaného masla, 80 g svetlohnedého muscovado cukru a 80 g kryštálového cukru a vyšľaháme do krémova. Zašľaháme 2 ČL vanilkového extraktu a 1 veľké vajce. Do misy preosejte 225 g hladkej múky, ½ lyžičky sódy bikarbóny a ¼ lyžičky soli a vmiešajte drevenou vareškou. Pridajte 200 g kúskov alebo kúskov obyčajnej čokolády a dobre premiešajte. Pomocou čajovej lyžičky vytvorte zo zmesi malé kopčeky, ktoré na plechoch na pečenie dobre rozmiestnite. Z tejto zmesi by malo vzniknúť asi 30 sušienok. Pečte 8–10 minút, kým nie sú na okrajoch svetlohnedé a v strede stále mierne mäkké, ak ich stlačíte. Nechajte na podnose niekoľko minút stuhnúť a potom zdvihnite na chladiaci stojan. Hotovo! Hmmm, lahodná chuť!

Autor a foto: Talia Baryehuda

Výtvarníček

Ako si vyrobiť veľkonočnú nálepku

Potrebujeme:

- papier
- ceruzku
- farbičky alebo fixky
- lepiacu pásku
- obojstrannú lepiacu pásku

Postup:

Ako prvé si ceruzkou na papier nakreslíme niečo z veľkonočnou tematikou. Obrázok si farbičkami alebo fixkami vyfarbíme a ozdobíme. Následne na obrázok na vyfarbenú časť nalepíme lepiacu pásku a zospodu nalepíme obojstrannú lepiacu pásku. A nálepku máme hotovú.

Autor a foto: Sára Špaňová

Záložka s motívom mora

Potrebujeme:

- akvarelový papier
- papierovú pásku
- temperové farby- 6 farieb
- tvrdý výkres na podlepenie
- nožnice
- tekuté lepidlo
- štetec
- papierovú slamku

Postup:

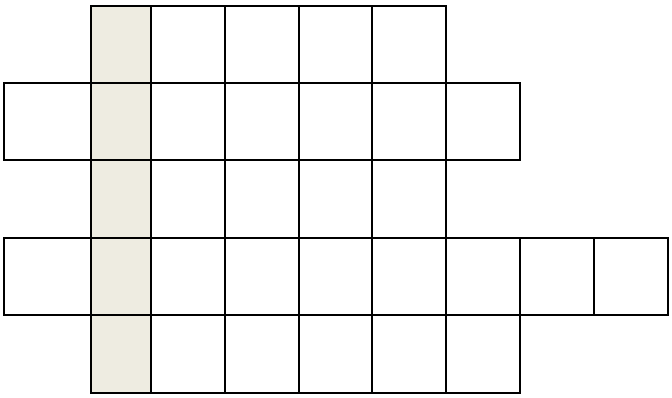
1. Vystrihnite pás široký cca. 4,5 cm.
2. Nalepte papierovú pásku tak, aby okraje merali cca 4 milimetre.
3. Rozmiešajte temperové farby s vodou tak, aby sa dali vyliať na papier.
4. Rozmiešanú zmes vylejte na papier.
5. Farbu rozfúkajte po papieri slamkou.
6. Záložku podlep tvrdým výkresom

TIP: Na záložku môžeš dokresliť ryby alebo iné podmorské tvory.

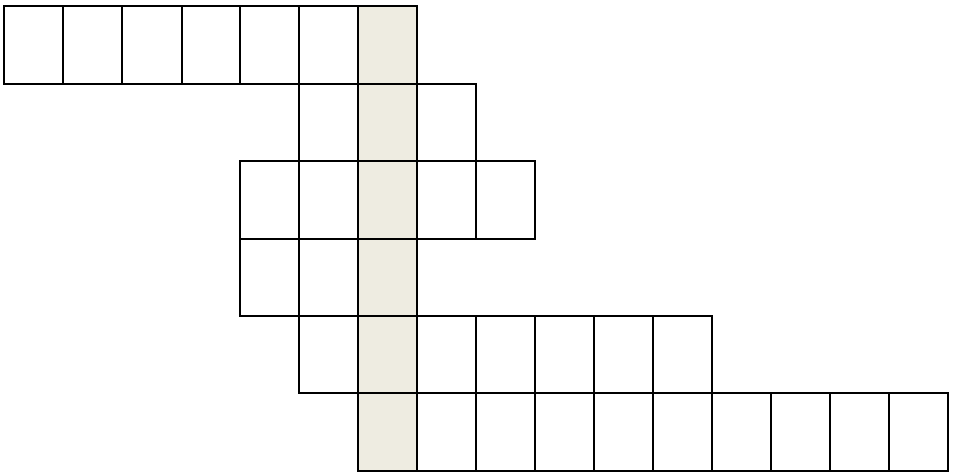
Autor a foto: Dorotka Vodislavská

Relaxačný kútik

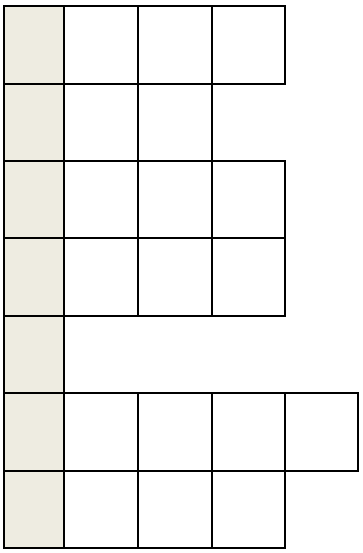
1. Na jar rastie z.... dážď
2. Maľované v.....
3. Tradičné veľkonočné mäso je j....
4. Na jar rastú pri jazerách aj b.....
5. V lesoch rastie na jar medvedí c.....



1. Kráľ kvetov
2. Prvé ročné obdobie
3. Druhý jarný mesiac
4. Veľká...
5. Keď sa šibe hovorí sa tomu š.....
6. Prvý jarný kvet

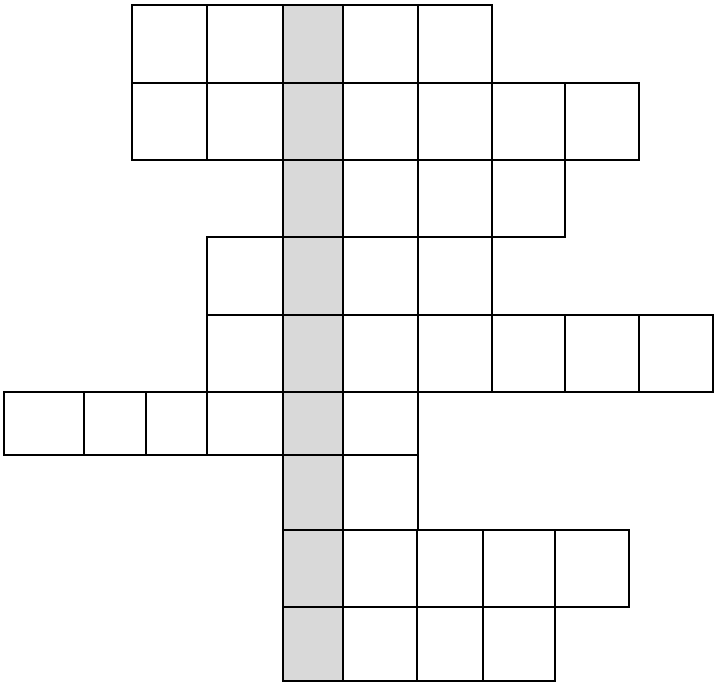


Autor: Silvia Pošová



1. Dopravný prostriedok ktorý jazdí po koľajniciach?
2. Zviera, ktoré sa podobá pštrosovi sa volá?
3. Ruka je pravá a ...?
4. Časť tela ktorú používame na obhmatávane vecí sa volá?
5. Poznáme mäkké I a tvrdé ...?
6. Mojej mamy mama je moja?
7. Najčastejší dopravný prostriedkom?

1. Ľahko sa natiera na chlieb.
2. Typické slovenské jedlo je?
3. Zviera, ktoré robí Bééé sa volá?
4. Čo majú ovce majú na krku?
5. V tom meste pestujú vinohrady s viničmi.
6. Dáva sa to na bryndzové halušky so smotanou.
7. Skratka Slovenska je?
8. Zviera, ktoré produkuje mlieko je?
9. Vták, ktorý dokáže uloviť aj menšiu srnku sa volá?



Otestuj sa!

<u>Vyber správnu možnosť:</u>

a)vŕba b) jahňady

a) borovica b) vŕba

a) lekno b) levanduľa

a) ruža červená
b) veľkokvetná

a)zajac poľný b) králik domáci

a) tučniak galapágsky
b) tučniak cisársky

a)žlna zelená b) mlynárka dlhochvostá

Autor: Talia Baryehuda

Odporúčanie na knihu

Kniha Mačiatka a ich nový domov od autorky Sue Mongredien

Túto knihu som prečítala na jeden dych. Na tejto knihe sa mi páčilo celkovo všetko. V tejto knihe je hlavnou hrdinkou je mačka Tigrinka a jej ľudská kamarátka Lily. Jedného dňa mama prinesie domov škatuľu s mačiatkami jedno z troch mačiatok sa Lily ohromne zapáči a pomenuje ho Tigrinka lebo má na tele jemné pásiky ako tiger.

Viac sa dočítate v tejto knižke a vzadu sú informácie o mačke, ktoré ste o mačke možno nevedeli. Určite odporúčam.

Autor: Talia Baryehuda

Riešenia z relaxačného kútika

1. Tajnička: zajac

2. Tajnička: narcis

3. Tajnička: veľryba

4. Tajnička: Slovensko

<u>Otestuj sa:</u>

1. B	4. A	7. B
2. B	5. A	
3. A	6. A	

<u>Redakčná rada</u>: Mgr. Miriama Puškárová, Mgr. Gabriela Fialová, Talia Baryehuda, Lesana Laštincová, Michal Poľaško, Soňa Procházková, Dorotka Vodislavská