

NOVINKY  
6. ročník

4. číslo - online vydanie

# SIGNÁL

čvč

Špeciál



Novinky CVČ pod názvom **Signál** budú každý mesiac vydávané redakciou CVČ pri Strednej odbornej škole technickej v Námestove.

**Adresa:** Komenského  
496/37, 029 01 Námestovo

**Redakcia, prispievatelia  
grafická úprava a foto:**

ONDRIGOVÁ Bianka  
SLOVÍKOVÁ Eva  
MIČEK Matej  
POJEZDALA Matúš  
LEPÁČEK Lukáš  
KUTLÁK Anton

Mgr. Časová Júlia

**Rok vydania:** 2020

**Ročník:** 6

**Číslo:** 4/špeciál

**Počet strán:** 12

**Počet výtlačkov:**  
online verzia

**Zodpovední za CVČ:**

Mgr. Dušan Baľák

Mgr. Daniela Plaváková



**Všade dobre,  
doma najlepšie.**

Milí naši čitatelia,

ocitli sme sa v situácii, ktorá je nám neznáma. Zatvorili nám školu a s ňou aj naše CVČ. Nie všetky aktivity a činnosti sa dajú robiť na diaľku alebo online. No my sa nevzdávame, a aj tak si razíme cestu k vám, a to predovšetkým prostredníctvom našich noviniek, a netradičného špeciálneho čísla „na doma“.

Pozrieme sa na to, ako si viete vyplniť voľný čas doma, dáme vám aj pár rád na kreatívnu činnosť, ktorou si môžete obohatiť vaše voľné chvíle, oboznámime vás s fungovaním záujmových činností.

Chceme vám tiež pripomenúť, že toto nie je čas prázdnin, nie je čas robiť bežné skupinové aktivity, na ktoré ste zvyknutí, je čas ZOSTAŤ DOMA!

... vaša redakcia

# Šír **INFORMÁCIE** a nie **VÍRUS**

Z každej strany sa na nás z médií, z TV, z internetu či novín šíria informácie o tom, ako sa máme správať, ako máme byť zodpovední, čo treba a netreba robiť. Slávne osobnosti dávajú na svoje profily fotky, ktoré sú dôkazom, že zostali doma, že to má význam. Robíš to aj ty? Cít sa na chvíľu ako celebrita a ukáž všetkým svoj prístup. Nechváľ sa tým, že ti to je jedno, že sa ťa to netýka. Že jeden človek to nezachráni? A čo keď si to povie milión ľudí? Vždy začni od seba a urob zo seba príklad zodpovednosti, urob zo seba celebritu pre svojich blízkych.

Množstvo ľudí nemá prístup k informáciám ako niektorí. Preto vznikla iniciatíva „ZOSTAŇ DOMA“, ktorá ti ponúka na stiahnutie množstvo plagátov, ktoré môžeš rozvešať po okolí, a tak sa stať aktívnym v boji proti Korona vírusu. Všetky plagáty nájdeš na: [www.zostan-doma.sk](http://www.zostan-doma.sk)



Iba jeden z piatich nakazených má príznaky, ale všetci piati vírus roznášajú ďalej.

**#ZOSTANDOMA**



**Radšej sa priznať ako ľutovať do konca života.**

Zatajovaním pobytu v zahraničí, alebo iných dôležitých faktov pred zdravotníckym personálom vystavujete vážnemu riziku lekárov aj všetkých ostatných.



**Správaj sa tak, ako keby si bol sám infikovaný**



**Hrdinovia na gauči ZACHRAŇUJÚ SVET**

Buď aj ty hrdinom a **#ZOSTANDOMA**

Šírte túto správu, nie vírus.



**Títo všetci makajú**

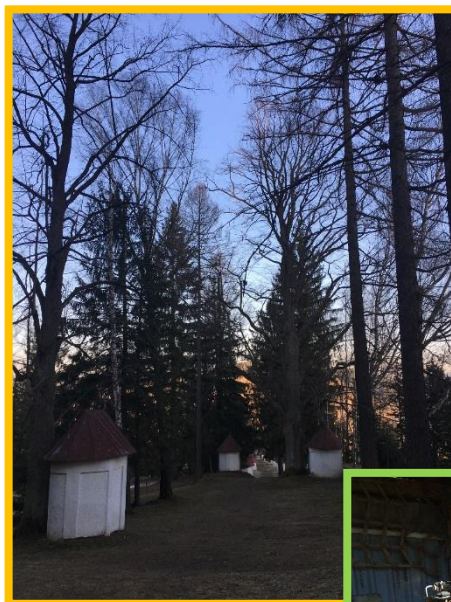
Aby si ty mohol sedieť doma na gauči

**ĎAKUJEME!**

# Ako si naši členovia vyplňajú voľný čas, keď sú brány našej školy a CVČ zatvorené?

**Prevažná väčšina sa nenudí a trávi svoj čas naozaj originálne. Veď posúďte sami.**

Požiadali sme našich členov, aby sa podelili s čitateľmi noviniek Signál o to, ako užitočne využívajú nečakaný prídelený voľného času. Niektorí nám poslali aj pár fotiek ako dôkaz.

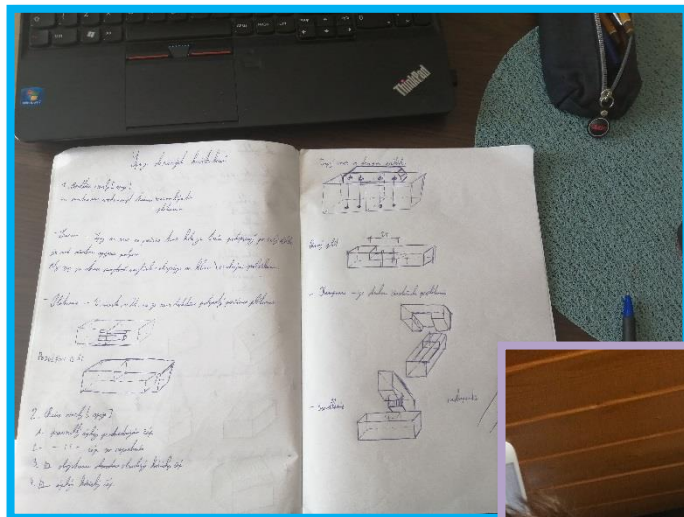


Roman sa trošku pohral so svojim „domácim miláčikom“. Koľkokrát ho však rozložil a opäť zložil nám neprezradil. Veríme však, že raz našartuje.

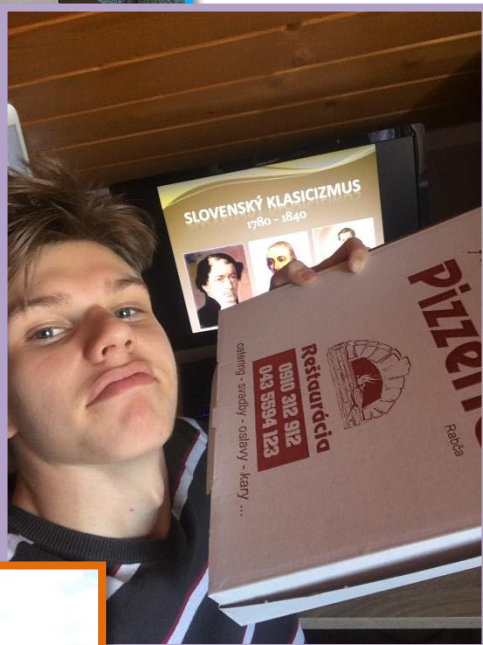


Konečne máme vonku jar, a preto sa Bianka rozhodla využiť príjemné podvečerné počasie a vyšla si do prírody – na Kalváriu. Samozrejme dodržala všetky odporúčania, aby pritom neohrozila zdravie seba a ostatných. Nadýchala sa čerstvého vzduchu a urobila tak niečo pozitívne pre svoje telo aj myseľ.

Martin sa rozhodol, že využije tento čas a doženie všetko, čo v škole nestíhal. Oceňujeme jeho dôsledný prístup k štúdiu.



Tak a tu to máme! Názorná ukážka, ako sa dá spojiť príjemné s užitočným. Nič nepoteší ducha viac ako kúsok pizze (predpokladáme syrovej) s veľikánmi slovenského Klasicizmu.



Práca šľachtí človeka! Povedal si to aj Blažej a rozhodol sa pomôcť pri práci s drevom. Ale, či aj pomáhal alebo len fotil, to nevieme z fotky posúdiť 😊



# 5 typov ako zmysluplne stráviť voľný čas

Tak ako po celý rok, aj teraz platí heslo: „Ak si nenaplánuješ deň, deň si naplánuje teba.“ Teda, ak si neurobiš plány na najbližší deň, môže sa stať, že v zavalení domácich prác a čítaní aktuálnych správ sa úplne stratíš a ocitneš sa na konci dňa s otázkou: „Čo som to dnes vlastne robil/a?“

## 1. TIP: Limituj čas na internete

Limituj svoj denný čas strávený na internete na určitý primeraný časový interval. Napríklad sa doma dohodnite, že čítať si aktuálne správy a prezerat' sociálne siete si budete len medzi 11-12:00 a potom medzi 18:00-19:00.

Keď sme „v uzavretí“ našich domovov, ešte viac ako inokedy môžeme mať pocit, že chceme byť v kontakte s vonkajším svetom. Je potrebné a dôležité sledovať aktuality, len už to nemusí byť pre naše psychické zdravie dobré, sledovať to v priebehu celého dňa. Aby si mohol/la kvalitne dávať pozornosť iným činnostiam (škole), toto je veľmi dôležitý krok.



## 2. TIP: Rozvrhni si svoj denný čas

Samozrejme podľa toho, či funguješ sám/a alebo s niekým, či pracuješ z domu alebo nepracuješ vôbec. A podľa svojich možností. Trochu štruktúry zabezpečí, že budeš nasledovať program vystavaný na základe svojich priorit a budeš mať aj nejaký progres.

### 3. TIP: Nájdi spôsob, ako sa spojiť s príjemnými pocitmi v sebe

Aktuálne obdobie môže prinášať obavy, stres, úzkosť či paniku. Tieto pocity sú aj na mieste, len by sme ich nemali v mysli živiť celý deň a nechať sa nimi ovládnuť.

Predchádzať tomu môžeš práve tak, že si každý deň nájdeš čas a priestor pre seba, kedy sa spojíš s pocitom hlbokej dôvery v seba, že nech sa deje čokoľvek, ty to zvládneš. Spôsob, akým to urobíš, je na tebe.



### 4. TIP: Hýb sa každý deň

Pohyb prináša radosť, život, spokojnosť. Všetky tieto kvality teraz chceme v sebe o to viac podporiť. Zacvič si sám/sama, čokoľvek máš rada/a. Pusti si muzičku a rozbaľ kariomatku a ideš :-). Na internete nájdeš množstvo ponúk a zacvičiť si môžeš aj s inštruktorom.

### 5. TIP: Oddýchni si

Toto obdobie nás núti zastaviť sa. Byť doma, mať obmedzené činnosti, kontakty, stretávania. Na niečo je to aj dobré – napríklad aj na spomalenie. Mnohí ľudia v dnešnej dobe sú v obrovskom tempe, často tesne pred vyhorením, v strese. Možno je toto obdobie skvelá šanca naučiť sa aj oddychovať.



Zdroj: internet, Fitshaker



# VTIP - NÁPAD SPRACOVANIE

**Natoč vtipné video v rámci témy:  
SME DOMA !**

**Termín: Najneskôr do konca mája.**

**Svoje výtvary pošli na: [novinky.signal@gmail.com](mailto:novinky.signal@gmail.com)**

Ukáž, ako si vtipným spôsobom skracuješ voľný čas. Najoriginálnejšie video odmeníme.

**POZOR!!!** Video nesmie obsahovať urážlivé, hanlivé, oplzlé scény, a vulgárne slová.

**Tak nám ukáž že ty si ten nádejný „youtuber“!!!**

Dĺžka videa je maximálne 1 minúta.



# ZÁUJMOVÁ ČINNOSŤ

*... ako fungujú niektoré krúžky počas tejto výnimočnej situácie?*

Aj napriek situácii, ktorú sme doteraz nepoznali, sa snažíme, aby naše krúžky fungovali aj naďalej. Každý vedúci komunikuje s členmi svojej záujmovej činnosti cez Edupage, mail alebo sociálne siete.

V rámci **Novinárskeho krúžku** sme sa rozhodli vydať takéto špeciálne online číslo noviniek Signál.

Vedúci **jazykových krúžkov** (angličtina, nemčina) zadávajú úlohy pre členov cez Edupage a precvičujú online.

Vyhlásili sme súťaž: Natoč video, v rámci ktorého odmeníme ten najoriginálnejší spôsob trávenia voľného času.

Vedúci **odborných stavebných krúžkov** odporúčajú svojim členom nasledovné dokumenty a videá, ktoré sú voľne dostupné na internete (youtube).

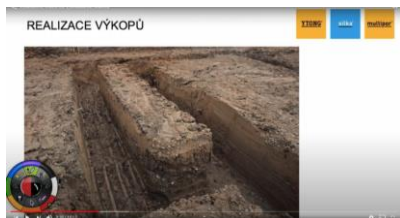
## Zapomenuté megastavby – dokument 1



<https://www.youtube.com/watch?v=y4DJF-GHMc74&list=PLDwP6n4UwdefSkeXWgm0zXet-zZN-FJRQ&index=1>

## Edukačné videá

## Veľký, väčší, najväčší - Mrakodrap



[https://www.youtube.com/watch?v=gEjPVO-CYry0&list=PLrF156wDkv\\_Z\\_BdKD\\_n\\_Y2ycWoL\\_2a6BG&index=3&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=gEjPVO-CYry0&list=PLrF156wDkv_Z_BdKD_n_Y2ycWoL_2a6BG&index=3&t=0s)



[https://www.youtube.com/watch?v=kO-giFYuwM0M&list=PLGDW7ufqzUJfEqrh6\\_h67eH8hF3yI3yE](https://www.youtube.com/watch?v=kO-giFYuwM0M&list=PLGDW7ufqzUJfEqrh6_h67eH8hF3yI3yE)

## *Príbeh na zamyslenie*

Učiteľ filozofie prišiel jedného dňa do triedy. Keď sa študenti usadili, vzal zo zásuvky nádobu a naplnil ju až po okraj kameňmi. Potom sa spýtal študentov: Myslíte si, že je nádoba plná? Študenti súhlasili, že nádoba je plná.

Potom vzal učiteľ krabičku s kamienkami, vysypal ich do nádoby s kameňmi, zatriasol ňou a samozrejme, že kamienky popadali medzi kamene. Profesor sa opýtal znovu: A teraz je nádoba plná? Študenti sa pousmiali a súhlasili, že je plná.

Ale profesor vzal krabičku s veľmi jemným pieskom a vysypal ho do nádoby. Samozrejme, piesok vyplnil aj tie najmenšie medzierky medzi kameňmi. Teraz už bola nádoba naozaj plná.

Profesor im potom povedal: Touto ukázkou som chcel znázorniť, že ŽIVOT je ako táto nádoba.

Veľké kamene znázorňujú všetko, čo je vo vašom živote dôležité. Predstavujú vašu rodinu, partnera, zdravie, deti...proste všetko, čo je tak veľmi dôležité. Keby sme to stratili, bolo by to veľmi ničujúce.

Kamienky znázorňujú ostatné, menej dôležité veci, napríklad vaše zamestnanie, dom, auto....

A piesok je všetko ostatné. Drobnosti v živote. Keď dáte piesok do nádoby ako prvý, neostane vám žiadne miesto na kamene.

To isté platí i v živote. Keď budete strácať čas a energiu na drobnosti, materiálne veci, nikdy nebudete mať čas na veci, ktoré sú skutočne dôležité. Venujte pozornosť rozhodujúcim veciam vo vašom živote. Hrajte sa so svojimi deťmi, vezmite svojho partnera tancovať.... Vždy totiž bude čas ísť do práce, upratať dom, uvariť obed, nakúpiť...

Dajte si záležať na kameňoch (na hodnotách, na ktorých naozaj záleží). Určite si svoje ciele. To ostatné už sú len drobnosti.

Veľa šťastia, nech sa Vám to podarí. :)

Príbeh však ešte nekončí! Študent neskôr predstúpil pred profesora a pýta sa: Myslíte si, že nádoba je už plná? Profesor povedal, že áno. Študent teda vzal pol litra piva a vliadol ho do nádoby. Pivo vsiaklo do piesku. Ponaučenie?

Na pivo s priateľmi sa miesto vždy nájde! ;)



# LOGICKÉ HÁDANKY

Vyplň svoj voľný čas napríklad aj tým, že sa pokúsiš vyriešiť tieto logické hádanky. Správne odpovede nájdeš na: <http://brandinden.com/hlavolamy/einsteinove-logicke-hadanky.htm>

## Šejkovo dedičstvo

Šejk mal dvoch synov. Na smrteľnej posteli im povedal, že dedičstvo získa ten z nich, koho ťava dôjde do mesta ako druhá (z oboch tiav). A tak sa synovia vydali z domovskej oázy na cestu do mesta. Po troch dňoch pomalého poplakovania na ceste stretli starca (samozrejme mimoriadne múdreho). Keď mu povedali o svojom trápení, niečo im poradil. Hneď potom vyskočili obaja na ťavy a uháňali k mestu.



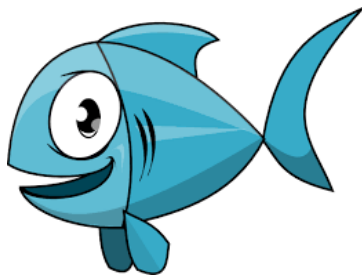
## Čo im poradil?

### Susedia – úloha pre náročných

Túto logickú hádanku údajne vymyslel Albert Einstein a údajne ho 98% ľudí vôbec nevyrieši.

Je rada piatich domov, pričom každý má inú farbu. V týchto domoch žije päť ľudí rôznych národností. Každý z nich chová iné zviera, rád pije iný nápoj a fajčí iné cigarety.

1. Brit býva v červenom dome.
2. Švéd chová psa.
3. Dán pije čaj.
4. Zelený dom stojí hneď vľavo od bieleho.
5. Majiteľ zeleného domu pije kávu.
6. Ten, kto fajčí Pall Mall, chová vtáka.
7. Majiteľ žltého domu fajčí Dunhill.
8. Človek z prostredného domu pije mlieko.
9. Nór býva v prvom dome.
10. Ten, kto fajčí Blend, býva vedľa toho, kto chová mačku.
11. Ten, kto chová kone, býva vedľa toho, kto fajčí Dunhill.
12. Ten, kto fajčí Blue Master, pije pivo.
13. Nemeц fajčí Prince.
14. Nór býva vedľa modrého domu.
15. Ten, kto fajčí Blend, má suseda, ktorý pije vodu.



## Kto chová rybičky?

# POZOR!



**Touto cestou chceme pripomenúť, že dvere redakcie noviniek SIGNÁLU sú permanentne otvorené nielen členom novinárskeho krúžku, ale všetkým, ktorých písanie prinajmenšom baví.**

**Rovnako dávame do pozornosti našu e-mailovú schránku**

**[novinky.signal@gmail.com](mailto:novinky.signal@gmail.com)**

**Tu je stále dost' priestoru pre Vaše potrehy, pripomienky, sťažnosti, chvály či pre Vašu tvorbu.**