



V časopise nájdete:
STOP kupón na 2. polrok
Súťaž o sladkosti
Tajničky
Kvízy
Mýty a pravdy
Aktuálne udalosti



2022/23



LESNÍČEK

OBSAH

Vitajte v škole, naši najmenší...	3
Knihuľkovo a Lesnícka otvorili svoje brány dokorán	6
Záložka do knihy spája školy	7
Vyfarbi si záložku pre svoju knižôčku!	8
Na potulkách za pamiatkami 2. svetovej vojny	9
Projekty TENIS do škôl a Dajme spolu GÓL	10
S úsmevom je život krajší	12
Zdravý úsmev	13
Majme zdravé srdce	14
Som na nervy, plné vitamínov a minerálov	15
Vyfarbi si jabĺčko!	16
Aj veda môže byť zábavná	19
Mýty a pravdy o školských psychológoch	20
Oáza oddychu a zábavy	22
Štúrov kvíz (quiz)	23
Rubikova kocka, jej história a návod na skladanie	24
Vianočná tajnička	26
Grécke Vianoce	27
Redakcia	28

Vitajte v škole, naši najmenší...

text: DV, foto: asistenti

Je ráno, hodiny na stene ukazujú šesť hodín. Otvorili ste očka a vonku je ešte tma. Vtáčky síce čvirikali, ale už to nebolo jarné ani letné čvirík-čvirík. Skôr sa z parku ozývalo strašidelné krá-krá a húúú-húúú. Cez pootvorené okno v izbe vám do vnútra priteká chladný vzduch. Prsty, ktoré vám trčia spod periny olizuje pani jeseň. Bífí! To je koniec letných prázdnin a leňošenia a prichádza realita – škola. Pozor! Už to nie je škôlka a bezstarostné hranie sa, ale do vášho dňa sa dostávajú povinnosti. A do toho odrazu...

„Miškóóó, Adelkááá vstávajte, je tu váš veľký deň!“ kričí z prízemnia na dvojičky ich starostlivá mamička.

Obaja ešte ležia vo vyhriatej posteli a pozerajú na seba naprieč izbou.

„Čo? Aký veľký deň? To už nepôjdeme do škôlky? Žiadne tatrovky, pieskovisko, bábiky ani poobedné leňošenie?“ s vypleštenými očami vyskočí z postele Adelka.

„Čo tam akože budeme robiť, veď Jožo odvedľa hovoril, že v škole je nuda, sú tam samé písomky, nemôžeme mať pri sebe mobil a odvádiť len samé rozkazy a príkazy, prezuvky a zošity, knižky i domáce úlohy,“ frľal si popod nos ešte zaspätý Miško.

„Tie sú vraj najotravnejšie na celom svete,“ zíval sediac na posteli.

„Jožo hovorí, že ešte len buchne

dverami a mamina sa ho už pýta: „Úlohy máš hotové? Akú si dostal známku? Čo si zase v škole urobil, že mi cinkal Edupage ako šialený?“ dodáva ustarostene Adel.

„Hovoril mi to, keď sme minule hrali v parku schovky a ty si nás hľadal.“

„Hotová pohroma, Adel. Asi sa zbláznime!“ povedal odrazu Mišo.

Opäť počujú mamkine volanie, avšak po druhý raz to už nebolo až také milé, ako na nich kričala prvýkrát. V jej hlase už bolo počuť akýsi tón, ktorý predznamenával, že sa hnevá. „Áááale, už ma to nebaví, obaja okamžite vylezte z postele, umyte si zuby a oblečte si veci, ktoré som nachystala na vešiak na chodbe! Potrebujeme sa ešte spoločne naraňajkovať a čo najrýchlejšie dostať na zastávku, aby sme nezmeškali váš prvý školský autobus dole do mesta.“

„Kam? Do mesta? Veď škôlku sme mali len tuto, 10 minút pešo dole dedinou,“ vyprskla z Miša vianočka s maslom a kúsok z nej pristál Adel na svetri.

„Čo to robíš ty nemehlo, veď si ma oplul!“ vykrikla Adel na Miša a len-len že sa nezačali vo svoj prvý školský deň mlátiť ako vačice z Doby ľadovej. „Veď nám to mamina opakovala celé leto, že do školy budeme chodiť na nejakú Lesnícku dole v meste, lebo u nás v dedine školu nemáme.“



„Héééj, v horách bývame, do školy mám chodiť na Lesnícku... No len dúfam, že to opäť v nejakom začarovanom lese, kde nás cestou do školy alebo zo školy zožerú vlci.“

„A dost!“ Vbehla do kuchyne mama a obom dala po zadku, akoby boli v škôlke a vytrelili nejakú lotrovinu, ako mali v škôlke obaja vo zvyku, keď sa nudili.

„Žiadni vlci ani podobné nebezpečné zvieratá! Cestou do školy stretneš, jedine žiakov školy, ktorí spoločne s tebou vystúpia z autobusu a možno aj niektorých svojich kamarátov z dediny,“ ubezpečovala Miška mama, keď mu na chrbát dávala školskú tašku a na hlavu čiapku, pretože bolo chladno.

„Šup-šup! Čas sa kráti, o 5 minút odchádza autobus! – náhlila decká mama.

„Musíme si švihnúť, lebo ďalší autobus dole do mesta ide až o 20 minút, čo je už neskoro! Nemôžeme predsa meškať na svoj prvý deň v škole.“

Našťastie všetci na autobus nastúpili včas. Cesta do mesta trvala asi 30 minút, lebo cestou musel autobus pozbierať všetky deti, ktoré bývali v dedinách učupených v doline.

„Fíha!“ vypleštil veľké oči keď videl, koľko ľudí sa natrepalo do toho malého autobusu. „Ešte dobre, že nastupujeme na prvej zastávke, lebo inak by sme boli v autobuse ako sardinky v konzerve!“ šuška do ucha Adelke.

„Vystupujeme!“ povedala mama a pripravila oboch na výstup. Vystúpili z autobusu, rozhliadli sa



okolo seba a vydali sa pomaly na cestu ku škole. Cestu už trochu poznali, lebo si ju s mamkou nacvičili už v lete. Cesta zo zastávky trvala pomerne krátko, azda len 5 minút pešo. Po bezpečnom prechode cez cestu spoločne prvýkrát prekročili bránu školy. Vyzeralo to v školskej záhrade celkom zaujímavo, všade samý strom či kvet. „Nie nadarmo sa asi tá škola volá Lesnícka,“ povedal si Miško, keď videl toľko ihličnatých stromov.

Vošli do budovy školy. Tam ich opäť čakal ďalší strom! Nie však naozajstný. Išlo len o maskota školy. Všetci naokolo zborovo kričali: „Forty – Forty – Forty!“ Všetky deti sa okolo neho zbehli a robili si s ním fotku do svojho mobilu. Po krátkom boji s inými ukričanými prvákmi sa Adelka nakoniec

podarilo prebojovať až k Fortymu a urobila si s ním fotku. „Ty sa máš,“ povedal je Miško. „Aj ja som sa s ním chcel odfotiť, ale nepodarilo sa mi to.“

Po krátkom zmätku sa všetci odobrli do svojich tried. Adelka aj Miško sa okrem titulov brat a sestra, dvojčičky od dnešného dňa mohli hrdiť aj titulom „spolužiaci“!

„Nie je to zas tak zlé,“ skonštatoval Adela, „veď sa budeme spoločne učiť a robiť domáce úlohy! Mamka s nami bude mať menej práce, lebo sa s nami bude učiť spoločne!“

Miško mal zase oveľa viac radosti z toho, že vďaka tejto časovej úspore bude môcť chodiť s kamarátmi hrať futbal či hokej, a to je preňho veľmi dôležité. Veď kamarátov by len tak nemohol opustiť.

Po krátkom príhovore pani učiteľky Lucky a zoznamovacou kolečkou so spolužiakmi a spolužiačkami sa obaja pobrali spoločne s mamkou domov. Cestou však ešte museli nakúpiť všakovaké pomôcky na hodiny – pravítka, kružidlá, ceruzky či gumovacie perá. Nakoniec sa pobrali na zastávku, počkali na autobus a vyviezli sa domov do dediny. V potravinách im ešte mamka kúpila posledné nanuky, lebo sa blížila zima a ďalší nanuk by uvideli možno až v máji – na budúci rok.

Takto sa končí ich prvý školský deň – s nanukom v ruke, s úsmevom na tvári a dušičkou plnou očakávaní!

Stop skúšaniu!

STOP KUPÓN

Podmienky uplatnenia: Žiak môže využiť možnosť stop skúšaniu na ktorejkoľvek vyučovacej hodine, ale s podpisom učiteľa, ktorý predmet vyučuje, jedenkrát, na jednej hodine.
Platnosť kupónu do 01. 05. 2023. Kupón nie je možné vystrihovať, platí iba v časopise!



.....
Podpis učiteľa

Vyhodnotenie recyklačnej súťaže s časopisom Lesníček!

V poslednom čísle časopisu Lesníček ste mohli súťažiť o sladké odmeny od Fortyho a redakčnej rady nášho časopisu.

Do súťaže sa vás tentokrát zapojilo len niekoľko, preto bola šanca na výhru obrovská, či priam GIGANTICKÁ.

Sladké odmeny v podobe čokolády a kexíka získavajú:

Nela Sopčáková – 8. C

Natália Štecová – 4. A

Filipko Kušák – 2. A

Miško Sekel' – 2. A

Knihov'kovo a Lesnícka otvorili svoje brány dokorán

text: DV, foto: zsles.edupage.org



Pri príležitosti Medzinárodného dňa školských knižníc sme si na našej škole pripravili deň otvorených dverí a ruka v ruku s ním kráčal aj deň otvorených dverí v školskej knižnici. Prostredníctvom rôznych tvorivých a zábavných aktivít v knižnici aj v jednotlivých triedach sa rodičia a starí rodičia žiakov mohli aspoň na chvíľu vrátiť do školských čias.

Prváci sa učili písať písmeno „M“ s bračkami mravčekmi, so psíčkom a mačičkou z rovnomennej rozprávky piekli tortu a s Popoluškou triedili fazuľky podľa farieb. Druháci zas navštívili Deduško Večerníček či Tri prasiatka, tretiaci sa preniesli do tajomstiev básní s Červenou čiapočkou. Štvrtáci spolu s havranom a líškou odhaľovali ponaučenia v bájkach. Takýmto aj najmenším žiakom odhalili kolegovia kúzlo kníh, a ukázali, že aj literatúra môže byť zábavná.

Žiaci na druhom stupni navštívili na hodinách spisovateľov z rôznych kútov sveta, pracovali so slepou mapou sveta, na ktorej mali správne umiestniť fotografiu autora do krajiny, z ktorej pochádzal.



Vybrané skupiny žiakov sa presunuli na školský dvor, kde si pre nich vyučujúci pripravil športovo-vedomostnú súťaž, ktorej cieľom bolo sa vyvetrať na čerstvom vzduchu, vyvetrať vedomosti zo slovenčiny aj si zašportovať. Mnohým sa darilo a trafili bránku, iní zas dostali otázky z jazyka a literatúry, ak sa do brány aj pri veľkej snahe netrafili. Všetci sa hravo popasovali so športovými výkonmi aj s otázkami zo slovenčiny.

Takým štýlom sa nám podarilo počas jedného dňa skĺbiť 3 generácie pri spoločných činnostiach v školských laviciach, na školskom dvore i v školskej knižnici.

Záložka do knihy spája školy

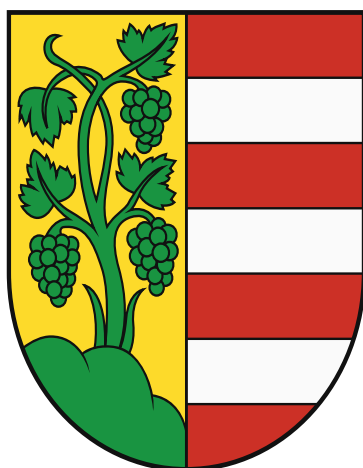
text: DV, foto: ZS

V školskom roku 2022/2023 sme sa spoločne so žiakmi zapojili do projektu „Záložka do knihy spája školy“.

Tento rok nám bohyňa Fortuna vylosovala našu partnerskú školu z mesta na západnom Slovensku, ktoré je preslávené výrobou keramiky či kvalitným vínom.

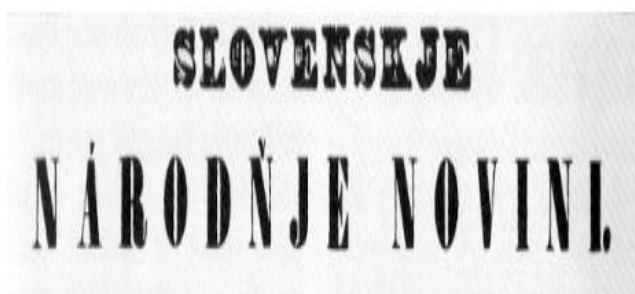
Dokonca v ňom vyhasol aj život nášho najväčšieho jazykovedca, zakladateľa

Slovenských národných novín s prílohou *Orol tatranský* i zakladateľa modernej spisovnej slovenčiny.



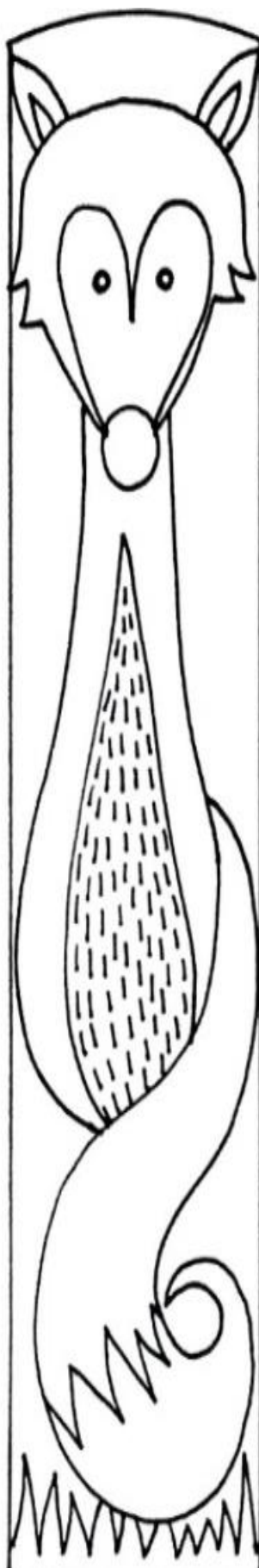
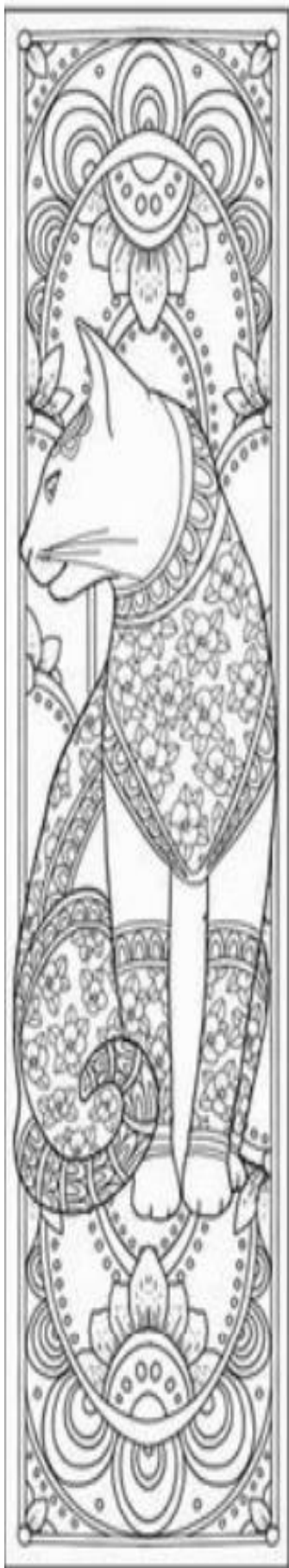
Uhádneš názov mesta?

Uhádneš meno jazykovedca a národovca?



Naše práce!

Vyfarbi si záložku pre svoju knižôčku!



Na potulkách za pamiatkami 2. svetovej vojny

text: DŠ, foto: DV

V polovici októbra sa žiaci 8.ročníka vybrali na celodennú exkurziu na Duklu, miesto najurputnejších bojov na našom území počas 2. sv. vojny. Pri pamätníku Československej armády sme si zapálením kahanca a minútou ticha uctili tých, ktorí na týchto miestach položili svoje životy. Na vyhliadkovej veži prebiehajú rekonštrukčné práce, o ktorých sme vedeli, ale napriek tomu sme sa k veži vybrali a pozreli si ju aspoň zvonku.

Bunkre pred obcou Nižný Komárnik i bojová technika v Údolí smrti žiakov zaujali. Musíme povedať, že išlo azda o najzaujímavejšiu časť exkurzie, nakoľko si tieto bunkre mohli žiaci reálne pozrieť a vyskúšať pobyt vojakov, ktorí v nich strávili nie jednu tuhú zimu. Niektorým sa podarilo nájsť aj nejaký ten hrbík, čím táto vychádzka k bunkrom nabrala aj iné ako historické rozmery.



V Údolí smrti sa nachádza novopostavená vyhliadková veža v symbolickom tvare náboja. V



Nižnom Komárniku sme navštívili gréckokatolícky chrám Ochrany Presvätej Bohorodičky z roku 1938, ktorý je národnou kultúrnou pamiatkou. Zastavili sme sa aj pri pamätníku vo Svidníku. Potom naše kroky viedli do skanzenu. Tu už vládla uvoľnená atmosféra. Žiaci si mali možnosť prezrieť rôzne objekty reprezentujúce architektúru

východoslovenskej dediny 18. a 19. st. Formou exkurzie si

žiaci obohatili svoje vedomosti z histórie, geografie i literatúry a exkurzia splnila svoj cieľ na 100-%.

Projekty TENIS do škôl a Dajme spolu GÓL

text: ZG, DV, foto: zsles.edupage.org

V školskom roku 2022/2023 sa naša škola zapojila do projektov Tenis do škôl a Dajme spolu gól. Tieto projekty sú spolufinancované z finančných zdrojov Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, Slovenským tenisovým zväzom a Slovenským futbalovým zväzom. Do školy sa tak dostali nové pomôcky v podobe futbalových bránok, lôpt, tenisových rakiet. Táto pomoc je pre rozvoj športu u našich žiakov veľkým prínosom a veľmi za ňu pekne ďakujeme.



Hlavné myšlienky projektov:

- zatriktívniť hodiny TV na prvom stupni ZŠ,
- motivovať deti k pravidelnému športovaniu,
- umožniť žiakom oboznámiť sa so základnými zručnosťami tenisu či futbalu

Tréningovanie tenisu bolo zaradené do vyučovacieho procesu v rámci hodín TSV v 2. ročníku. Na hodinách sa nacvičovala správna technika držania tenisovej rakety, práca s loptičkou, odrážanie loptičky rôznymi spôsobmi.

Deti prejavili záujem o tenis, väčšinu z nich to bavilo, nakoľko to bola pre nich zmena a niečo nové.

Rovnako úspešne na škole vnímame aj futbalový projekt, ktorý sa realizuje so žiakmi 1. stupňa. Tréningy má na starosti futbalový tréner, ktorý u žiakov rozvíja kompetencie dôležité pre rozvoj futbalového umenia – najmä prácu s loptou a kondíciu.



Na záver ponúkame krátky tenisovo-futbalový kvíz.

Ktorý slovenský tenista rodák zo Solivaru získal ocenenie tenista roka na Slovensku?

Kto je aktuálny futbalovým trénerom slovenských futbalistov?



Ktorý slovenský futbalista sa rozlúčil v novembri 2022 s reprezentačnou futbalovou kariérou?

Kto je aktuálnym jesenným lídrom 2. futbalovej ligy vo futbale?



S úsmevom je život krajší

text: internet & DV, foto: ZŠ, BH, ZG

Každý rok v prvý októbrový piatok svet oslavuje Svetový deň úsmevu. Možnosť Svetového dňa úsmevu vytvoril a začal Harvey Ball, ktorý bol obchodným remeselníkom z Worcesteru v

Massachusetts. Je známe, že vytvoril Smiley Face v roku 1963. V roku 1999 sa konal prvý Svetový deň úsmevu a odvtedy sa stal tradíciou.

Pani učiteľka Šarinová prišla so zaujímavým nápadom, ako rozveseliť ešte za skorého rána všetkých žiakov školy a aj svojich kolegov. Spoločne s pomocníkmi rozdávali pri vstupe do školy smajlíky a prilepovali ich žiakom na mikinu či bundu, čo najbližšie



k srdiečku, preto tam je pravé centrum radosti, šťastia, pokoja a lásky.

V iných triedach žiaci pripravovali smajlíky od výmyslu sveta či ústa plné snehobielych zubov.

Úsmevom urobíme niečo aj pre svoje zdravie. Úprimný smiech uvoľní

dýchacie cesty, okyslíči telo a vám sa

pracuje ľahšie. Pri tejto grimase

precvičíme dokonca asi tristo svalov!



Zdravý úsmev

text: DV, foto: vyučujúci

V mesiaci október si k nám našli cestu študenti Prešovskej univerzity v Prešove, ktorí v rámci praxe absolvovali program na šírenie osvedy o zdravom, krásnom a bielom úsmeve, pretože zdravé zúbky sú to najlepšie, čo nás môže postretnúť a zabezpečiť nám na dlhú dobu vysokú kvalitu života.

Počas 45 minútovej vyučovacej hodiny prítomní študenti demonštrovali žiakom, ako sa správne starať o svoj chrup. Najprv zistovali, ako často si deti na našej škole čistia zuby, ako dlho im to trvá a či používajú aj iné prostriedky ústnej hygieny, ako sú zubná kefka a pasta na zuby.

Praktikanti mali so sebou niekoľko



replík ústnej dutiny v nadrozmernej veľkosti, mega zubnú kefku, zubné nite či medzizubné kefky. Všetko si prakticky vyskúšali aj na vlastnej koži, niektorým to išlo šikovnejšie, iným menej, ale dôležité je, že sa ich povedomie a vedomosti o tom, ako správne čistiť zúbky zlepšili aj možno o 1000 %.

Tak si môžeme byť istí, že sa o svoje zúbky budú svedomito starať a ušetria tak svoj chrup a aj ockovu alebo mamkinu peňaženku, pretože návšteva zubára môže byť drahá.

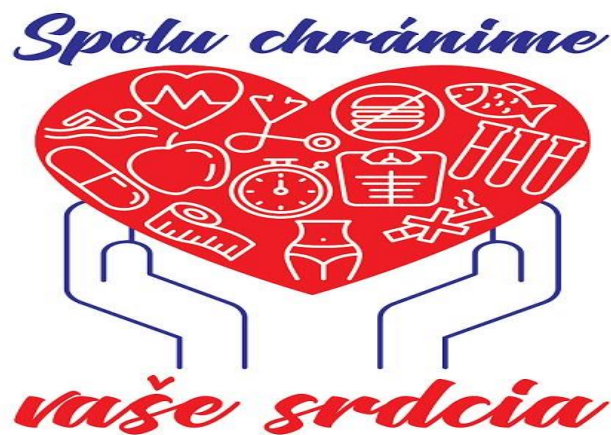
Majme zdravé srdce

text: DV, foto: internet a ZG

Srdce - malá pumpa, ktorá funguje nepretržite. Od narodenia, až po posledný úder. Keďže bez neho nemôžeme existovať, potrebujeme mu zabezpečiť čo najlepšie podmienky na fungovanie. Ako ich však dosiahnuť? Žiaci sa to dozvedeli počas Svetového dňa srdca 29. septembra.

Tohto roku išlo už o 16. ročník kampane Svetového deň srdca zameranej na prevenciu srdcovo-cievnych ochorení. Cieľom svetového dňa srdca je informovať ľudí, aby vedeli, že znížením rizikových faktorov, ako je fajčenie, nezdravé stravovanie a nízka telesná aktivita, môžu z 80% predchádzať predčasnému úmrtiu spôsobenému srdcovým ochorením a cievnu mozgovou príhodou. V súčasnosti nedostatkom pohybu je postihnutých 60 – 70% populácie.

Naši žiaci mali nie len možnosť vypočítať si rozhlasovú reláciu, ale aj možnosť zacvičiť si počas iných vyučovacích hodín, napr. dejepisu, matematiky či biológie. Aktivita sa deťom veľmi páčila a veríme, že prispela k zvýšenému záujmu a starostlivosti o svoje zdravie.



Aké sú teda parametre zdravého životného štýlu?

Optimálny tlak by sa mal pohybovať okolo hodnôt: 120/80 mmHg. Akékoľvek dlhodobé zvýšenie krvného tlaku nad túto hodnotu signalizuje, že s našim telom nie je niečo v poriadku. Aby sme si tento zdravý tlak udržali čo najdlhšie, musíme dodržiavať nasledovné odporúčania odborníkov:

Denne by sme sa mali aktívne **hýbať aspoň 30 minút, nemali by sme vôbec fajčiť a cholesterol by sme si mali udržať pod hladinou 5 mmol/l**. Zvýšený cholesterol spôsobuje kôrnatenie ciev, zvýšenie tlaku, v krajných prípadoch horšie srdcovo-cievne ochorenia, na ktoré sa v krajných či veľmi náročných prípadoch môže

zomierať. Preto si dvakrát premysli či siahneš po prvej cigarete, či alkohole. Všetky sú v nízkom veku veľmi návykové, v budúcnosti ti môžu zničiť život alebo značne poškodiť jeho kvalitu. Život máme každý z nás iba jeden, ne hazarduj s ním, je to najcennejšie, čo máš.



Som na nervy, plné vitamínov a minerálov

text: ZG, foto: ZG



Kto by nepoznal niektorý z druhov jablčnÍka, jablkovú, jablkovo-orechovú, jablkovo-makovú štrúdl' u, jablkovú kompót, jablkovú šťavu či detskú výživu.

Dňa 21. 10. sme si na našej škole pripomenuli „Svetový deň jablka“. Žiaci na 1. stupni si tento deň obohatili rôznymi aktivitami, ktoré sa týkali jablka. Napríklad počítali s jablčkami, čítali si zaujímavé príbehy o jablčku. Robili si anketu, ktoré jablčko im najviac chutí (zelená, žlté, červené), ochutnávali rôzne druhy jablčok a chutné jablkové koláče. Vytvárali

si rôznymi výtvarnými technikami zaujímavé jablka.

Lekári i odborníci na zdravú výživu zdôrazňujú - **jablko prospieva zdraviu**. Povzbudzuje nervový systém, minerálmi a vitamínmi posilňuje organizmus, môžu si ho dopriať aj pacienti s cukrovkou. Odborníci dodávajú, že jablko má protizápalové, mikrobiologické a krvotvorné účinky. Nepochybne aj preto sa slovo jablko dostalo do ustálených spojení, napríklad: "Denne jedno jablko pre zdravie", alebo v angličtine: "An apple a day keeps the doctor away".

Vedeli ste, že 1 jablko denne pomáha pri bolestiach hlavy a závratoch, čistí pečeň, pomáha pri bolestiach kĺbov, posilňuje d'asná, zlepšuje funkciu srdca, prečisťuje celý organizmus.

Tak neváhajte a nezabúdajte denne na 1 jablčko.





Vyfarbi si jablčko!



Žuvací tabak ohrozuje deti ešte viac ako cigarety

text: DV, foto: pravda.sk, shutterstock.com



Po období pandémie covidu-19, ktorý nás obmedzoval necelé 3 roky, sa bohužiaľ na školách rozvinula nová pandémia – vrecúšková. Kiežby išlo o pandémiu nosenia prezúvok všetkých žiakov na Slovensku.

Ako však vidíte, na úvodnom obrázku, ide o vrecúška, ktoré sú naplnené nikotínom – návykovou látkou, ktorá spôsobuje silnú závislosť, ktorej sa veľmi ťažko zbavuje. Preto platí, že po období závislosti už existuje len obdobie abstinencie. Touto cestou chceme zvýšiť povedomie o tom, čo žuvací tabak alebo tzv. „žuvaky“ sú, ako odhaliť, že vaše dieťa ich užíva a ako

predísť akútnej intoxikácii nikotínom.

Ako vyzerajú nikotínové vrecúška?

V podstate ide o papierové (viskózne) vankúšiky, ktoré sú napustené extraktom z rastliny *Nicotiana tabacum*. Tieto vrecúška sa v poslednom období predávali v malých okrúhlych krabičkách, ktoré sú výrazné a farebné, čo ešte viac láka potenciálnych užívateľov, aby si tento výrobok zakúpili. Často tieto obaly vyzerajú ako krabička s cukríkmi. Občas si preto rodičia ani nemusia uvedomiť, že na dne tašky nie sú cukríky, ale žuvací tabak. Toto maličké vrecúško je často ochutené rôznymi ovocnými príchuťami, čím sa ešte zvyšuje riziko vzniku závislosti, lebo dieťa si neuvedomuje škodlivosť nikotínu. Tak isto nemajú negatívne prejavy ako klasické tabakové výrobky – teda nezapáchajú, a tak rodičia ani učitelia nemajú šancu dieťaťu dokázať, že tabakové vrecúško užili.



Problémom je, že sa tieto výrobky dali zakúpiť cez e-shopy, na ktorých vedeli maloletí užívatelia obísť zákon. Ďalším problém je skutočnosť, že často tento výrobok kupujú maloletým ich starší kamaráti či dokonca rodinní príslušníci, od ktorých by takýto hazard neočakával. Tento problém s predajom tabaku maloletým nevieme úplne potlačiť, nakoľko ide o individuálne zlyhania jednotlivcov, ktorým ide o finančný zisk (aj keď je často minimálny, lebo najviac na tom zarába štát prostredníctvom daní). Vieme však vykonávať cieľenú kontrolu, ktorou vieme ochrániť svoje deti doma. Hlavne u starších. Tieto opatrenia a kontroly je však vhodné robiť rozvážne, aby medzi rodičom a dieťaťom nedošlo k vážnemu narušeniu dôvery.

Ako zistiť, či vaše dieťa užíva snus, alebo nikotínové vrecká?

Pozrite sa mu do úst a hľadajte belavé povlaky medzi hornou alebo dolnou perou a zubami (pripomínajú afty). Takisto mu môžete urobiť domáci nikotínový test, ktorý dostať kúpiť v lekárni.

Po rozvinutí závislosti sa pri abstinенčných príznakoch prejavujú štandardné príznaky – bolesť hlavy, nervozita, neschopnosť sa sústrediť, v krajných prípadoch sa dokonca aj učiť. Je to spôsobené tým, že receptory závislosti si vyžadujú od užívateľa tabaku pozornosť, aby utíšili túžbu po užití nikotínu.

Čo robiť, ak mechanizmy kontroly zlyhali?

Sledujte, či sa u dieťaťa, tínedžera neobjavujú nasledovné príznaky otravy nikotínom:

V ľahkých prípadoch: za krátku dobu nevoľnosť, závraty, slinenie, bolesti hlavy a vracanie.

Pacient je bledý, koža chladná, orosená, zreničky najprv zúžené, potom rozšírené.

V ťažkých prípadoch: dochádza po počiatkovej tachykardii (vysoký počet srdcových pulzov) k zvýšeniu krvného tlaku, neskôr ku bradykardii (nízky počet srdcových pulzov), niekedy vzniká arytmia. Dostávajú sa prudké kolikové bolesti brucha a hnačky.

Nikotín môže vyvolať ospalosť, závraty, zmätenosť, predávkovaný užívateľ môže stratiť vedomie.

Deti sú vnímavejšie na nikotín ako dospelí! Prvým **prejavom toxicity je vracanie**, príznaky **môžu nastúpiť 30–90 minút od požitia**. Treba ihneď kontaktovať lekára. Zotavenie po ľahkej otrave trvá niekoľko hodín, po ťažkej aj niekoľko dní.

Laická prvá pomoc

Ak je postihnutý pri vedomí a má len príznaky ako nervozita, nepokoj, trasenie, bolesti hlavy alebo búšenie srdca:

- treba postihnutého posadiť
- zavolať 155
- sledovať zmenu stavu

Ak by sa u postihnutého objavil epileptický záchvat, je potrebné:

- počas kŕčov chrániť hlavu pred údermi o zem a počkať, kým kŕče odznejú
- po kŕchoch, ak je postihnutý v bezvedomí, skontrolovať dýchanie, uložiť na bok a zakloniť hlavu
- do príchodu sanitky kontrolovať stav

Pri vážnej otrave môže dôjsť k celkovému útlmu až bezvedomiu a je potrebné:

- uložiť postihnutého na bok a zakloniť hlavu
- kontrolovať dýchanie
- byť pripravený na to, že ak dôjde k poruche dýchania, bude treba postihnutého resuscitovať

Predaj tabákových (nikotinových) vrecúšok je od januára 2023 regulovaná zákonom !!!

Zdroj odbornej časti článku: NZIS.com, pravda.sk, www.prvapomocvpraxi.sk



Aj veda môže byť zábavná

text: NB, foto: NB



Presvedčili sa o tom žiaci navštevujúci Prírodovedný krúžok pod vedením p. uč. Boháčovej. Do skúmania prírody a jej zákonitostí sa pustili s veľkým nadšením.

Na prvom stretnutí sme objavovali tajomstvá mikrosveta. Pozorovali sme machy, rastlinné bunky, ale aj rôzne živočíšne tkanivá, krídlo včely či blchu. Žiaci sa naučili sami si pripraviť mikroskopický preparát a správnu techniku mikroskopovania.

Na ďalšom stretnutí sme si vytvorili vlastnú domácu plastelínu. Na jej prípravu sme použili len niekoľko ingrediencií a výsledkom bola nelepivá a tvarovateľná hmota, z ktorej si potom žiaci vymodelovali rôzne výtvy. Výhodou tejto plastelíny je aj to, že je netoxická.

Ďalším pokusom sme sa v histórii vrátili o mnoho rokov späť, až do čias faraónov. Vytvorili sme si „faraónové hady“, ktoré nám priamo

pred očami vyrástli z popola.



To, že sa balón dá prepichnúť

tak, aby nepraskol, sa žiaci presvedčili pri ďalšom zaujímavom pokuse. Prepichli sme balón drevenou špajdlou aj špendlíkom a aj tak nepraskol.

Tajné odkazy si žiaci písali pomocou neviditeľného atramentu. Na napísanie textu použili 4 druhy atramentu. Rozlúštiť napísaný text sa dal iba tak, že sme papier s neviditeľným písmom podržali nad plameňom sviečky a text sa nám zviditeľnil.

Už teraz sa všetci tešíme na spoločné stretnutia a ďalšie zaujímavé pokusy.



Mýty a pravdy o školských psychologoch

text: SV, plagát: SV

MÝTUS	PRAVDA
Mýtus: Keď navštívim školskú psychologičku, znamená to, že so mnou niečo nie je v poriadku.	Pravda: Keď navštívim školskú psychologičku, znamená to, že chcem so svojim životom niečo robiť, aby som sa cítil/a lepšie. Je to prejavom odvahy a odhodlania.
Mýtus: Je hanba, keď neviem svoje problémy riešiť sám/sama a musím kvôli tomu k niekomu chodiť.	Pravda: Na svoje vlastné problémy sa často nedokážeme pozrieť s nadhľadom bez emócií. Preto nám môže pomôcť porozprávať sa s niekým, kto nás bude počúvať a pozná aj iné možnosti riešenia.
Mýtus: Celá škola sa dozvie, že chodím ku školskej psychologičke a budú sa mi smiať.	Pravda: Stretávať sa so školskou psychologičkou sa dá aj bez toho, aby o tom tvoji spolužiaci vedeli. Termín stretnutia si môžeme dohodnúť aj diskkrétne (e-mail, EduPage) a samotné stretnutie môže prebehnúť pred alebo po vyučovaní, kedy v škole nikto so spolužiakov nie je. <u>Všetko je o dohode.</u>
Mýtus: Školská psychologička môže niekomu za mojím chrbtom prezradiť dôverné informácie, ktoré sa na našom stretnutí dozvie.	Pravda: Psychológ musí dodržiavať mlčanlivosť o tom, čo sa na stretnutí dozvedel. Výnimku tvoria situácie, kedy má podozrenie, že dochádza k trestnému konaniu. Jedine vtedy je povinný to nahlásiť. Sú to situácie stanovené zákonom (napr. ak je niekomu ubližované). Ani toto nahlásenie však psychológ neurobí bez Vášho vedomia. Všetko ostatné je dôverné, psychológ o tom nemôže nikomu povedať, pokiaľ nemá povolenie klienta.
Mýtus: Školská psychologička hneď vie, na čo myslím a aký/á som.	Pravda: psychológ nemá kryštálovú guľu, ani nepozná zázračné triky na to, aby o klientovi zistil niečo, čo klient prezradiť nechce. To, ako sedíme, ako sa tvárime, má väčšinou množstvo dôvodov a aj psychológ potrebuje čas na zoznámenie sa s nami, rovnako ako aj my s ním. Aj keď sa psychológ V škole naučil poučky, stále je to len teória, ktorá neplatí na všetkých, pretože každý je ORIGINAL.



Som Vaša

ŠKOLSKÁ PSYCHOLOGIČKA



SÍCE NEMÁM

ČAROVNÚ PALIČKU,



KRIŠTÁLOVÚ GULU, ANI ODPOVEĎ NA VŠETKO.



ALE MÁM

UŠI NA POČÚVANIE,

ČAS NA VENOVANIE,

NÁPADY NA ZDIEĽANIE,

SLOVÁ NA POVZBUDENIE,

SRDCE, KTORÉ NESÚDI


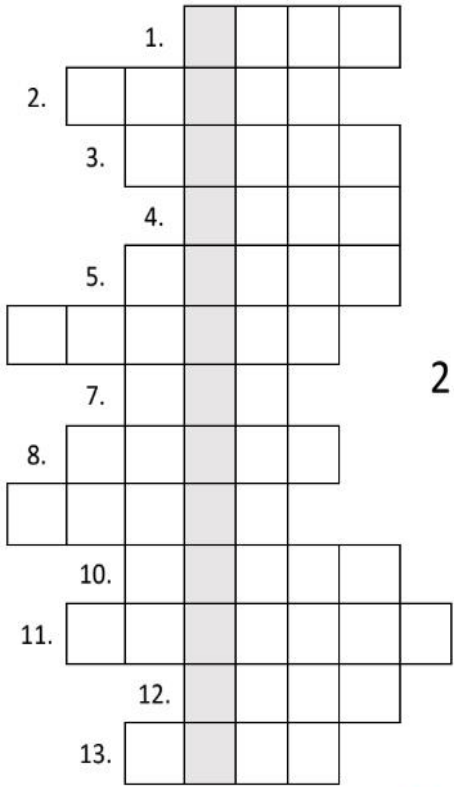
A OTVORENE DVERE PRE KAŽDÉHO.



Možno ti nepomôžem vyriešiť všetky tvoje problémy, ale môžem ti sľúbiť, že



SOM TU PRE TEBA!







Oáza oddychu a zábavy




1.  1. 



2.  6. 

7.  8. 

9.  3. 

5.  4. 

10.  12.  11. 

12.  13. 

Veronika Boháčová, 9. A

Súťaž o sladké odmeny s tajničkou!

Vylúšti tajničku, odpoveďový ústrižok VHOĎ na zlosovanie do krabičky pri automate BREJKY pri jedálni. Napíš meno.

ODPOVEĎ:

Súťažný ústrižok

Meno a priezvisko:



Štúrov kvíz (quiz)

Text: DV a refresher.sk



Slovenčina je považovaná za jeden z najťažších jazykov sveta. Preto sa niet čo čudovať, že sa v ňom zvykneme mýliť. V krátko kvíze prebratom z webu pre mladých **refresher.sk** si over, aké sú tvoje vedomosti zo slovenského jazyka.

Vždy je správna len jedna odpoveď, zvol teda tú správnu. Buď ide o celú vetu, alebo slová.

OTÁZKA č. 1: Správne je:

- a) Dopyt po celeri je stabilný.
- b) Dopit po zeleri je stabilný.
- c) Dopyt po zeleri je stabilný.
- d) Dopit po celeri je stabilní.

OTÁZKA č. 2: Ktorá formulácia je gramaticky správna:

- a) Napadlo mi, že ti požičiam 10 euro.
- b) Napadlo ma, že ti požičiam 10 euro.
- c) Napadlo mi, že ti požičiam 10 eur.
- d) Napadlo ma, že to požičiam 10 eur.

OTÁZKA č. 3: Ako správne označujeme našich západných susedov?

- a) Češi
- b) Česi
- c) Čechovia
- d) Češia

OTÁZKA č. 4: Urči správnu gramatickú formuláciu:

- a) Z tohto lesa mám strach, blíska sa v ňom.
- b) Z tohto lesa mám strach, blíska sa v ňom.
- c) Z tohto lesa mám strach, blýska sa v ňom.
- d) Z tohto lesa mám strach, blýska sa v ňom.

OTÁZKA č. 5: Iba jedna z týchto podôb je gramaticky v poriadku:

- a) Prvýraz sa každý bojí.
- b) Prvýkrát sa každý hanbí.
- c) Prvý raz sa každý hanbí.
- d) Prvý krát sa každý hambí.

OTÁZKA č. 6: Mnoho ľudí má problém s vykaním. Ktorá možnosť je správna?

- a) Ukázali by ste mi, ako sa píríte?
- b) Ukázala by ste mi, ako sa píríte?
- c) Ukázala by ste mi, ako sa pýrite?
- d) Ukázali by ste mi, ako sa pýrite?

OTÁZKA č. 7: Vyberieš správnu formuláciu?

- a) Slovensko je závislé na automobilovom priemysle.
- b) Slovensko je závislé od automobilového priemyslu.
- c) Slovensko je závislé od automobilového priemyslu.

OTÁZKA č. 8: Šarapata v diktáte! Vyber správnu odpoveď.

- a) kryštálové a aragonitové jaskyne
- b) kryštálové aj aragonytové jaskyne
- c) krištáľové aj aragonitové jaskyne.
- d) krištáľové aj aragonytové jaskyne

OTÁZKA č. 9: Šarapata v diktáte! Vyber správnu odpoveď.

- a) priechod pre chodcov
- b) prechod pre chodcov
- c) priechod pre chodcov
- d) prechod pre chodcov

Rubikova kocka, jej história a návod na skladanie

Text: MŠ, PM, ŠH, AH

Tento **skilltoy** vynášiel v roku **1947** maďarský architekt **Ernő Rubik**. Netušil, že sa z tejto hračky vyvinie výnimočné hobby a šport zvaný **speedcubing** (skladanie kocky na čas) s desaťtisícovou komunitou pretekárov – **speedcuberov**. – a rekordom **3,47 s**.

Ako prvé si však musíme vyjasniť fakt, že **rubikova kocka nemá nič spoločné s matematikou či vysokým IQ a dokáže ju zložiť každý**. Príklad: M. Park - najlepší cuber. Max sa narodil s autizmom najvyššieho stupňa a v 11 rokoch, keď si nevedel otvoriť fľašu s vodou sa ju naučil zložiť za menej ako 9 sekúnd. Poďme na tú dôležitú časť.

Kocka má niekoľko typov dielikov: stredy, hrany a rohy. Diely svoj post nemenia. Hrana bude vždy na hrane a roh v rohu. Poďme teda na začiatočnícku metódu. Ak niečomu nebudeš rozumieť alebo chceš podrobnejšie a oveľa presnejšie vysvetlenie, neváhaj za nami prísť do 8. A, alebo sa pozrieť na kanál FYFT – ako zložiť kocku pre začiatočníkov. Aby sme to vysvetlili na diaľku, budeš musieť vedieť mená pohybov. Najprv sa to bude zdať komplikované, no každý cuber ti potvrdí, že to nezaberie ani 2 minúty. Každá strana je pomenovaná skratkou anglického názvu, napríklad pravá (**r**ight) je **R**, ľavá L, horná U, spodná D, predná F ak tieto písmená uvidíte, otočte danú stranu raz v smere hodinových ručičiek. Ak je pri písmene apostrof (čiarka), tak proti smeru hodinových ručičiek. Ak je pri nich w tak otoč 2 vrstvy z danej strany. Ak je pri písmene číslo, tak tú stranu otoč toľkokrát. Viac zatiaľ nemusíš vedieť.

1. krok: biely kríž

Tento krok je len o logike. Drž kocku žltým stredom hore a snaž sa k nemu priradiť biele hrany. Malo by to vyzeráť takto:



Chvíľu to zaberie, no len tak sa naučíš princíp pohybu dielikov na kocke, takže sa nevzdávaj. Ak je to príliš zložitý, príď za nami do 8. A. Druhou úlohou bude otočiť hornou vrstvou tak, aby sa farebný bok, aspoň 1 z bielych hrán, spároval so stredom rovnakej farby. Následne ho otoč dolu hlavou. Opakuj to, kým od žltého streda neodstrániš všetky biele hrany. Teraz otoč kocku bielym stredom hore a mal by si vidieť takýto biely kríž.



2.krok: prvá vrstva

Teraz potrebuješ pripraviť takúto situáciu, spraviš to takto:

S bielym krížom na spodnej strane nájdi rohový dielik s bielou farbou. Otoč hornú stranu tak, aby sa okolité stredy zhodovali s hore. Môže to vyzeráť takto: (farby sa

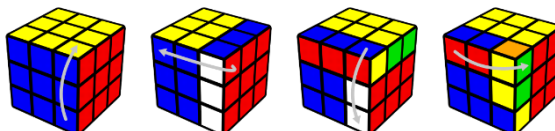


rohový dielik s bielou farbou. Otoč hornú stranu tak, aby sa okolité stredy zhodovali s hore. Môže to vyzeráť takto: (farby sa

Viditeľná strana na obrázku naľavo je predná, napravo pravá.



Potom zopakuj tieto pohyby (1 až 4 krát): $R U R' U'$, pričom kocku držíš prednou stranou k sebe (ako skoro vždy). Ak nepoznáš pohyby (vysvetlené vyššie), tu je obrázok (dal som tu obrázok, lebo sú najdôležitejšie):



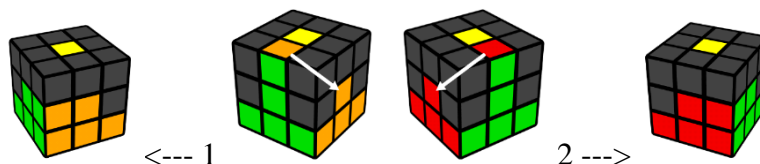
Kocku otáčaj a tento postup opakuj pre každý roh.

3. krok: druhá vrstva



Kocka teraz vyzerá nejak takto:

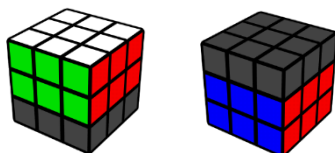
Kocku drž žltým stredom hore. Nájdi hranu v hornej vrstve, ktorá na sebe nemá žltú. Otočte vrch tak, aby farbou sedela s nejakým stredom a skontroluj, či sa horná farba zhoduje so stredom napravo alebo naľavo (farby sa nemusia zhodovať s farbami na obrázku)



Ak máte situáciu 1, urob tieto pohyby: $U R U' R' U' F' U F$. Ak 2 (veľkým obráteným T k sebe): $U' L' U L U F U' F'$.

4. krok: žltý kríž

Kocka by mala vyzerat' takto:



Drž žltým stredom hore. Na (žlté rohy ignoruj): 1. iba žltý
2. žlté L – natočíš L tak aby pohyby: $F R U R' U'$, 3. žltá čiara – natoč tak, aby nesmerovala k tebe, urob pohyby: $F R U R' U'$.

Vyjde kríž s 2 až 4 nezloženými alebo celá žltá strana.

hornej strane môžeme dostať 3 situácie stred – urob pohyby: $F R U R' U'$, ukazovalo na teba a doprava, urob pohyby: $F R U R' U'$.

5. krok: žltá strana

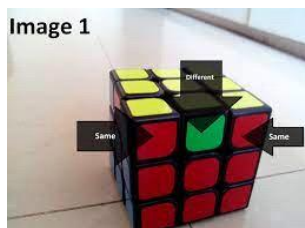
Kocku drž žltým krížom dole a dolnú stranu otoč tak, aby sa jeden z nevložených žltých rohov dostal doprava dole a urob pohyby: $R U R' U'$ a opakuj ich, kým sa roh nevloží (najprv to kocku rozloží, ale po vložení všetkých sa sama zloží) potom kocku neotáčaj, iba pohni dolnou vrstvou tak, aby sa ti na

miesto predošlého postavil ďalší nezložený roh a pokračuj. Po vložení všetkých rohov sa kocka znova zloží.

6. krok: PLL (permutácia poslednej vrstvy)

Teraz máme kocku skoro zloženú. Treba len prehádzať poslednú vrstvu. Musíme hľadať svetlá (2 rovnaké rohové dieliky na 1 strane) Môžeme dostať 3 situácie: 1. žiadne svetlá – otoč kocku bielou k sebe, pohyby: $R' U R' D2 R U' R' D2 R2$ 2. 1 svetlá-chyt' svetlami od seba, potom bielou k sebe, pohyby: $R' U R' D2 R U' R' D2 R2$. 3. 1 plná a 3 svetlá $R U' R U R U R U' R' U' R2$ (1 až 2 krát). 4 svetlá-pohyby: $R U' R U R U R U' R' U' R2$ (2 až 3 krát)

Svetlá:(nemusia byť červené)

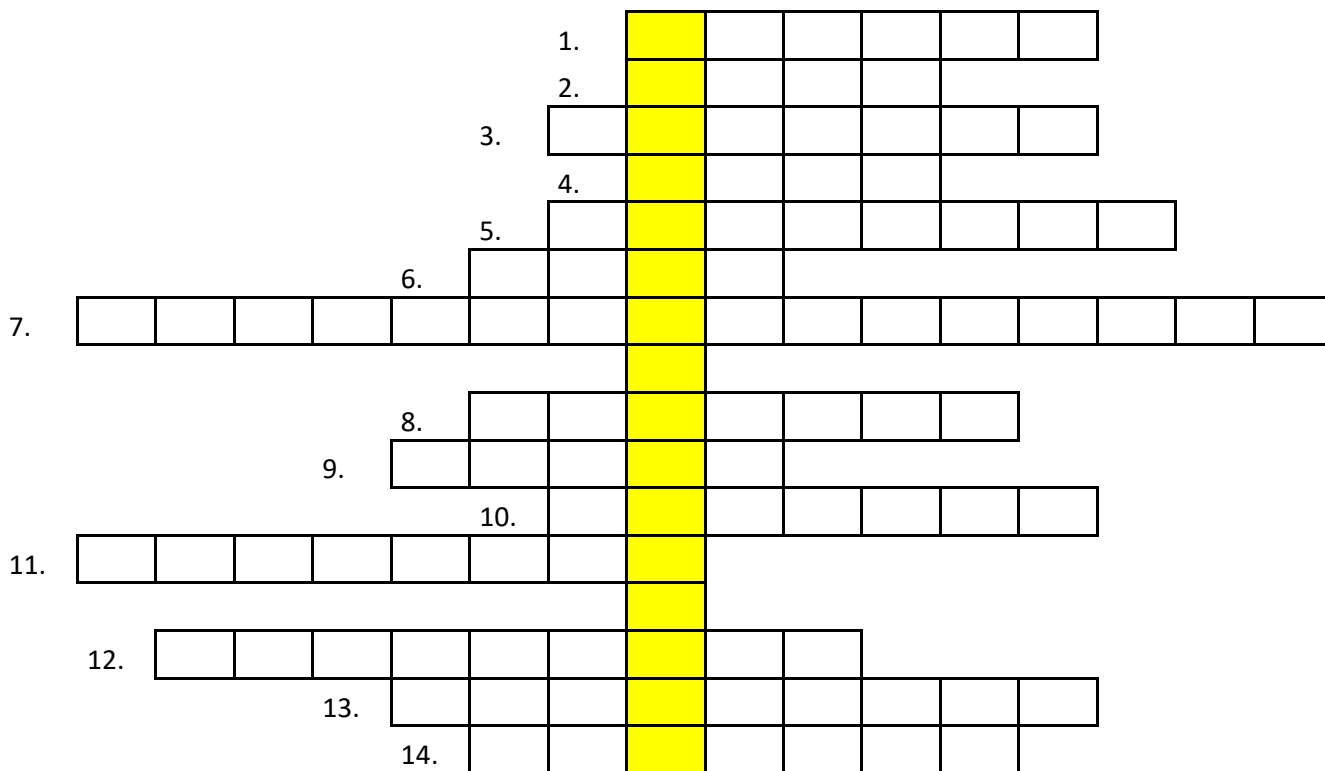


Ak si sa dostal až sem, blahoželáme! trénovať, alebo sa s nami príd' poradiť ľahko stať rýchlejším a ako skladať

Zložil si kocku. Teraz to môžeš a my ti vysvetlíme ako ďalej, ako sa kocku pod 23 sekúnd, ako my.

Vianočná tajnička

text: NP

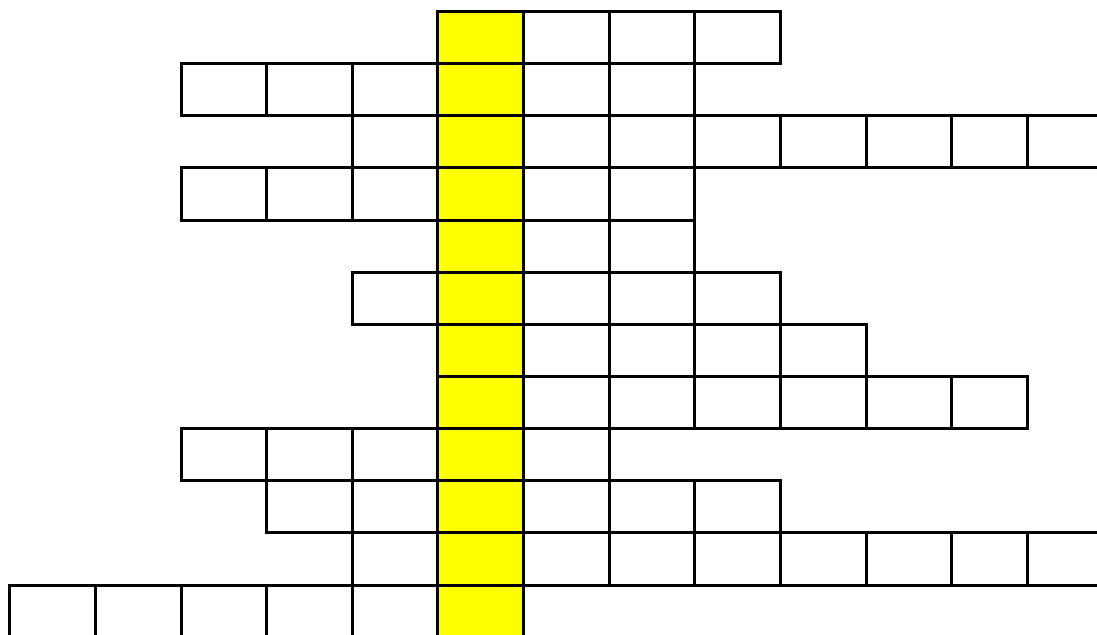


- 1/ Meniny má 26. 12.
- 2/ Zviera s dvomi hrbmi na chrbte.
- 3/ Nájdeme ich pod vianočným stromčekom.
- 4/ V zime vonku padá...
- 5/ Ozdobujeme ho každý rok na Vianoce.
- 6/ Deti sa s nimi vozia v zime po snehu.
- 7/ Cez december ťa každý deň čaká prekvapenie.

- 8/ Typický vianočný darček (oblečenie).
- 9/ Vianočný ryba,
- 10/ Zapaľujú sa na adventnom venci
- 11/ Doma máme stromček.
- 12/ O polnoci vonku púšťajú...
- 13/ Typické vianočné koláče...
- 14/ 6. decembra nás ráno prekvapí...

Grécke Vianoce

text a tajnička: NS



- 1/ Chemický prvok so značkou Cr.
- 2/ Druh výtrusnej rastliny s latinským názvom Dryopteris.
- 3/ Kto má meniny 31. 12?
- 4/ Bývalý ghanský futbalista na M...
- 5/ Vlnenie cievnych stien, ktoré vzniká ich napnutím sa nazýva?
- 6/ ... je dravá lovná ryba z čeľade lososovitých.
- 7/ Čo dostaneš od Mikuláša, ak nebudeš poslúchať?
- 8/ Názov minerálnej vody na G... ?
- 9/ Zvieratá, ktoré je charakteristické čierno-bielym pruhovaním.
- 10/ Každé Vianoce máme doma adventný...
- 11/ Čo staviaš v zime?
- 12/ Na Vianoce si spievame vianočné.... (sg.)



Vianoce sa v Grécku oslavujú 25. decembra a v tento deň majú štátny sviatok. No ešte predtým, než zasadnú za stôl chodia deti do ulíc spievať koledy a hrať na hudobných nástrojoch. Vianoce začínajú oslavovať 40 dní vopred a počas tohto obdobia nejedia mäso. K bežným jedlám sa počas týchto dní podáva Christopsomo chlieb, ktorý sa podobá našej vianočke. Darčeky si však pod stromčekom nájdu až 1. januára. Ešte pred pár desaťročiami nepoznali vianočné stromčeky, a tak rozsvецovali lode na počesť a znak úcty námorníctvu. Stromčeky sú teraz každoročnou súčasťou domácnosti a námestí, ale predsa sa nájdu mestá, v ktorých sa tento zvyk zachoval. Dokonca sa v Aténach nachádza jeden z najväčších stromčekov na svete. Pre Grékov nie je dôležitou súčasťou Vianoc kapustnica či kapor. Veľký význam pre nich má plytká misa z dreva, ktorá je na okrajoch omotaná kúskami nitiek s výhonkami bazalky omotanej okolo kríža. Prečo? Pretože to má odstrániť zlého škriatka. Nie je novinkou, že Gréci milujú sladké. Ich typickým vianočným koláčom je kourampiedes. Kala Christougenna (Veselé Vianoce)!

Nela Sopčáková, 8. C

Redakcia

Šéfredaktor, grafika, korektúry: Mgr. Dominik Verešpej
Obálka Lesníček: Samuel Verešpej – externý SPŠE

Logo Lesníček: Mgr. Martin Stolárik

Foto na obálke: [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Prispievatelia:
Mgr. Katarína Miškufová
Mgr. Antónia Feníková
Mgr. Zuzana Šarinová
Mgr. Zuzana Gajdošová
Mgr. Soňa Volčková
Mgr. Nataša Boháčová
Mgr. Drahomíra Švecová



TLAČ: A – print s. r. o.
Urbánkova 13
080 01 Prešov

Žiaci prispievatelia:
Veronika Boháčová 9. A Nela Sopčáková, 8. C
Martin Štric, 8. A Natália Platková, 8. C
Šimon Hric, 8. A Pavol Mudrík, 8. A
Andrej Harvan, 8. A

Fotografie sme si zadovážili cez náš školský web: zsles.edupage.org, školský facebook a [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

Texty prešli základnou štylistickou a gramatickou kontrolou.

Časopis Lesníček by nevznikol bez Vás, milí prispievatelia. Ďakujem a zároveň Vás prosím, aby ste na nás mysleli aj naďalej a prispievali nám vašimi nápadmi a príspevkami aj v ďalších číslach.

Mgr. Dominik Verešpej

