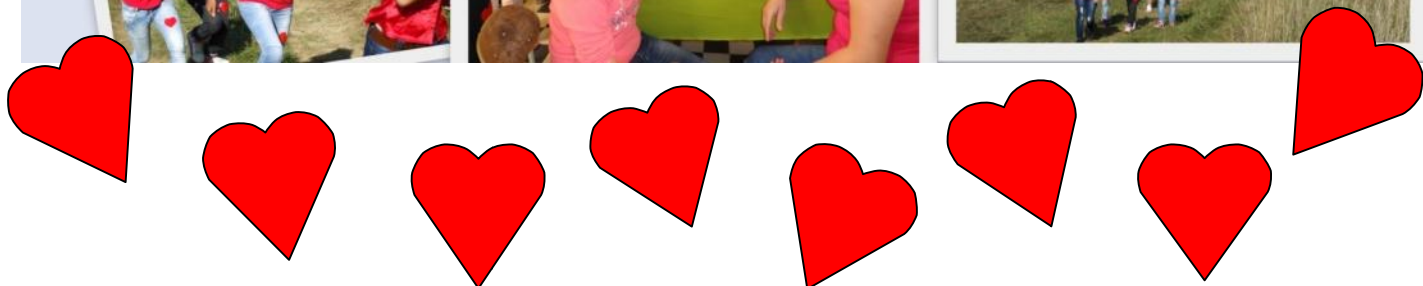


Spojená škola Belá



Ročník IX * číslo 1 * november 2011





JAŠIDIELKO - OZNAMY

Obsah:

Jašioznamy.....	2
Prázdninové spomienky.....	3
September-Jašisprávičky.....	4
Október-Jašisprávičky.....	5,6,7
November-Jašisprávičky.....	7,8
Jaši-spomienky.....	9
Jaši-envirookienko.....	10
Jaši-skutočné-príbehy.....	11
Jaši-športové-okienko.....	12
Jaši-literárna-tvorba.....	13
Jaši-počítačová-tvorba.....	14
Jaši-zdravie 2011.....	15,16,17
Jaši-recept-dokonalosti.....	18
Jaši-zábava.....	19
Jaši-testíky.....	20
Jaši-rozprávka na dobrú noc.....	21
Jaši-zdravé-hádanky.....	22
Jaši-starostlivosť-tela.....	23
Jašidloviny.....	24



V Jašidielku sú obrázky-
vytvorené žiakmi v grafickom editore RNA.

Vydáva:	SPOJENÁ ŠKOLA BELÁ
Adresa:	Oslobodenia č.165, Belá 013 05 IX.
Ročník:	IX.
Číslo 1:	november 2011
Šéfredaktor časopisu:	Katarína Žideková, 7.B
Zástupca šéfredaktora časopisu:	Silvia Cabadajová, 7.B
Predseda redakčnej rady:	Mária Boháčová, Emília Boháčová, 7.B
Členovia redakčnej rady:	žiaci 7.B - Katarína Bačínska, Patrik Franek, Alžbeta Frančeková, Nikolas Kolčák, Alexandra Mat'ková, Zuzana Patrnčiaková, Terézia Vráblová, Michaela Cesneková, Natália Hriníková, žiaci 5.A Zuzana Žideková, Kristína Fujdiaková, žiaci 4.A Žanetka Cabadajová, Štefan Franček, Zuzana Fujdiaková, Terezka Kaňová, Zuzana Kubíková, Simona Mahútová, Dajana Malichová, Mária Patrnčiaková, Sabina Smiešková, Tomáš Sýkora, Klaudia Šimlíková, Ján Šugár
Pedagogický dohľad:	Mgr. Irena Kolčáková

Prázdninové spomienky

Letný tábor 2011

Už po 6-krát zorganizovala naša škola **LETNÝ TÁBOR**. Uskutočnil sa v termíne od **1.8.-7.8.2011** v penzióne **POHODA** v malebnom prostredí Hornej Oravy v obci **Krušetnica**. Žiaci mali možnosť nadviazať nové priateľstvá, zašportovať si, zasúťažiť, spoznať nový kraj, navštíviť Oravskú železnicu v Oravskej Lesnej, Ranč u Edyho, Slanický ostrov umenia, obec

Klin, plaviť sa loďou po Oravskej priehrade, splavovať rieku Orava plťami a vyskúšať si rafting. Každá skupina v netradičných olympijských súťažiach, v plaveckých súťažiach a v hádaní hádaniek získala táborové **EUROBELKY**, za ktoré si mohol každý žiak nakúpiť rôzne predmety v táborovom obchode.

Ďakujeme sponzorom, ktorí poskytli vecné dary pre deti do tábora a predmety do táborového obchodu: **Linus, Walmark, Slovenský olympijský výbor, Zmrzlina Belá, T-Com a T-Mobile, Prvá stavebná sporiteľňa, Wüstenrot - poisťovňa, Allianz, priatelia a rodičia školy.**

Ďakujeme Obecnému podniku Belá za bezpečnú dopravu žiakov a **penziónu Pohoda** za výbornú stravu a starostlivosť.

Pripravili: **p.uč. Kolčáková, Babišová, Sušienková**



Letné aktivity na našej škole

Letné prázdniny prinášajú veľa možností ako stráviť voľný čas. Aj naši žiaci mali možnosť spríjemniť si teplé júlové dni spolu so svojimi pani učiteľkami. Žiaci 3.A triedy si užili 5-dňové plávanie v **Relaxačnom centre Terchovec**, ktoré bolo ich odmenou za výhru "**LISTY ZÁŽITKOV NADÁCIA ORANGE**" (p.uč. Kolčáková, Babišová). Žiaci ostatných tried navštívili **Camping Belá - Nižné Kamence**, kde sa kúpali v bazéne a opekali, navštívili **Vrátnu a Terchovú** (p.uč. Holubková, Pechotová, Krištofíková A., Chabadová Z.).



SEPTEMBER Jaši-správičky



Slávnostné otvorenie nového školského roka 2011/2012 bolo **5. septembra 2011** v telocvični našej školy. Na svojich žiačikov čakali pani učiteľky, privítali sme našich nových žiakov- prvákov. Nový školský rok sme začali našou hymnou, peknými básničkami, ktoré zarecitovali Ľmka Holubková 1.A, Anetka Pechotová 2.B, Simonka Mahútová 4.A, Katka Bukovinská a Miška Lodňanová 4.B. a príhovorom pána riaditeľa, pána starostu a hostí.

ZDRAVIE v školách 2011

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky vyčlenilo finančné prostriedky na financovanie rozvojového projektu pod názvom **Zdravie v školách 2011**.

Náš projekt **V zdravom tele zdravý duch** je úspešný a bude sa na našej škole realizovať v období od septembra do decembra 2011. Ciele projektu: Skvalitňovanie psychosociálnej klímy, Vzdelávanie a výchova ku zdraviu, Prevencia civilizačných ochorení, vrátane kardiovaskulárnych ochorení, Prevencia lát. a nelátkových závislostí, prevencia a eliminácia násilia a šikanovania, Rozvíjanie komunitnej spolupráce v podpore zdravia, Podpora zdravia zamestnancov školy. Jednotlivé pripravované aktivity projektu budú uverejnené na školskej stránke, výstupy projektu na [stránke projektu](http://zdravie2011.webnode.sk/) <http://zdravie2011.webnode.sk/>

Mgr. Kolčáková

Medzinárodný deň SRDCA

Dňa **29. septembra** sme na našej škole oslávili **MEDZINÁRODNÝ DEŇ SRDCA**, v rámci projektu **Zdravie v školách 2011**.

Aktivity na škole: meranie krvného tlaku žiakom a zamestnancom školy v priebehu dňa, relácia do školského rozhlasu (žiaci 7.B, 4.A, 4.B), prezentácie venované téme na hodinách INF, IFV, BIO, PDA, výtvarné spracovanie témy na hodinách VYV, BEH ZDRAVIA - počas 6. vyučovacej hodiny (dobrovoľná účasť žiakov a učiteľov), vyhodnotenie behu, fotodokumentácia, články do školského časopisu, obecných novín, reg. novín.

Behu zdravia sa zúčastnilo 194 žiakov a 10 dospelých. Spoločné foto tvaru srdiečka tvorilo 233 žiakov a 12 dospelých. Všetkým, ktorí sa podielali na organizácii ĎAKUJEME !!! [Fotogaléria TU](http://fotogaleria.tu)
Mgr. Kolčáková

Srdce nositel' zdravia



Veronika Vráblová

Srdce nositel' zdravia



Janka Danišková

Srdce nositel' zdravia



Marianka Púčeková



OKTÓBER

Svetový deň úsmevu

6.október 2011 sa nesie v znamení **Svetového dňa úsmevu**. Žiaci našej školy (4.A, 5.A, 7.B a 7.C) ho oslávili v Žiline, kde sa zúčastnili vzdelávacieho preventívneho programu Dental Alarm, ktorý pestuje u detí a mládeže správne návyky v ústnej hygiene a už od útleho detstva buduje dôveru k zubným lekárom. Školitelia programu - študenti zubného lekárstva motivujú deti a mládež absolvovať dvakrát ročne preventívnu prehliadku. Združenie každoročne realizuje osvetové kampane, ktoré sú zamerané na akcentovanie dôležitosti dentálnej hygieny a prevencie. Žiaci sa dozvedeli ako si správne čistiť zuby, aké používať zubné kefkы a pasty, ako sa vyhýbať zubnému kazu. **Mgr.Kolčáková, Mgr. Stráska**



Výstava ovocia a zeleniny

Klub záhradkárov v školskej jedálni uskutočnil v dňoch **8. a 9. októbra VÝSTAVU ovocia a zeleniny**. Svojimi vypestovanými kúskami ovocia a zeleniny sa mohli pochváliť aj niektorí učitelia (A.Přechová) a žiaci (Erika Holienková, Dávidko Pekar, Ľubko Hodoň, Samko Kvočka). [Fotogaléria TU](#)

Deň starých rodičov

V nedeľu **9. októbra 2011** sa v spolupráci s Obecným úradom Belá uskutočnilo posedenie a kultúrne vystúpenie našich žiakov, ktoré bolo venované našim

starým rodičom. Naša škola sa nechala inšpirovať a chcela by celoslovensky presadiť **Deň starých rodičov**, ako prirodzené vyjadrenie vďaky a lásky našim najbližším. Všetky školy a škôlky, ktoré deklarovali svoju ochotu zapojiť sa, dostali od nadácie SOCIA symboly celej kampane - malé **drevené nalepovacie lienky a informačné letáky** o kampani. Tieto drevené lienky darovali Lienky Školienky našim starým rodičom po kultúrnom vystúpení. O kultúrne vyžitie sa postarali žiaci z MŠ pod vedením p.uč.Lahútovej, žiaci 2.B a 2.A triedy pod vedením p.uč.Bukovinskej, Sárka Zimenová z 3.A, žiačky 4.A pod vedením p.z.Kolčákovej, žiaci 4.B pod vedením p.uč.Holubkovej, žiaci G.Babiš a P.Bielka pod vedením p.uč.Babišovej, žiaci ZUŠ pod vedením p.uč.P.Stráskej, p.uč.Hučkovej, p.uč.Zuziakovej a p.uč.Ninisovej. Nechýbala samozrejme skvelá Belská muzika. Ďakujeme všetkým účinkujúcim, detským moderátorom a všetkým, ktorí zorganizovali tento deň. **Mgr. Kolčáková** [Fotogaléria TU!](#)





PRO SLAVIS 2011

Privilegium pro Slavis udelil žilinským Slovákom kráľ Ľudovít I. Veľký pri návšteve Žiliny dňa 7. mája 1381. Je to významný doklad narastania vplyvu slovenských mešťanov vo vtedy ešte prevažne nemeckých mestách na Slovensku.

Podľa privilegia **PRO SLAVIS** je pomenovaná celoslovenská súťaž triednych a školských časopisov pre žiakov materských škôl, základných škôl, špeciálnych základných škôl a školských zariadení, stredných škôl a zahraničných škôl s vyučovacím jazykom slovenským. Súťaž každoročne vyhlasuje Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu a Dom Matice slovenskej v Žiline v spolupráci s Mestským úradom v Žiline, KŠÚ v Žiline a Žilinským samosprávnym krajom. Slávnostné vyhodnotenie a odovzdávanie cien víťazom **13. ročníka súťaže PRO SLAVIS sa konalo 26. októbra 2011** v historickej budove žilinskej radnice, kde sa nám prihovoril riaditeľ DMS v Žiline PaedDr. Branislav Kohút, primátor mesta Žilina Ing. Igor Choma a predseda Matice slovenskej Ing. Marián Tkáč. Cieľom súťaže je podporiť a rozvíjať tvorivé aktivity detí a mládeže v oblasti literárnej a novinárskej tvorby. Počas tohto ročníka sa hodnotiaca porota rozhodla udeliť 19 cien a diplomov v súťažných kategóriách, 4 čestné uznania, Cenu Matice slovenskej, Cenu Domu Matice slovenskej a Cenu Krajského školského úradu. Medzi 117 súťažiacimi z celého Slovenska a zo zahraničia, obstál úspešne triedny časopis **Osmijanko a Deti slnka**, ktorý získal čestné uznanie za zvýšený kreatívny prístup v obsahovom a výtvarnom spracovaní. Diplom a ocenenie za triedu prevzali **Kludia Šimlíková** a **Terezka Kaňová**, žiačky 4.A triedy. Veríme, že budeme aj naďalej rozvíjať tvorivé aktivity malých redaktorov a aj Redakčnej rade školského časopisu Jašidielko prajeme veľa tvorivých nápadov a vytrvalosti pri tvorbe nových čísiel. **Mgr. Kolčáková [FotoGaléria](#)**



Záložka do knihy spojuje školy

V tomto školskom roku sme sa zapojili do **3. ročníka česko-slovenského projektu Záložka do knihy spojuje školy**, ktoré vyhlasujú k Medzinárodnému mesiacu školských knižníc: Slovenská pedagogická knižnica v Bratislave a Ústav pro informace ve vzdělávání v Prahe - Národní pedagogická knihovna Komenského v Prahe. **Cieľom je** nadviazanie kontaktov medzi českými a slovenskými základnými a strednými školami a podpora čítania prostredníctvom výmeny

záložiek do kníh, ktoré žiaci vyrobia ľubovoľnou technikou. Výmenu záložiek môžu školy využiť k nadviazaniu spolupráce, kontaktov alebo poznávaniu života žiakov v Českej republike. Našej škole bola pridelená Základná škola z Kráľovského Chlmca, ktorá je zo Slovenska. Svoje záložky žiakom do Kráľovského Chlmca poslali žiaci 2.A, 2.B, 3.A, 3.B, 4.A, 4.B, 7.B, 9.B a žiaci zo ZUŠ. Veríme, že sa im páčia. My sme už záložky od nich dostali - **ĎAKUJEME!**

[FotoGaléria](#)



Noc duchov, tekvíc a strašidiel

28.10.2011 sme pre žiakov z krúžkov: Z ROZPRÁVKY DO ROZPRÁVKY, ŠKOLSKÝ ČASOPIS, HĽADÁME MINULOSŤ A FLORBALOVÝ pripravili NOC DUCHOV, TEKVIČ A STRAŠIDIEL. Program pre žiakov: strašidelná prehliadka hradu Strečno, večera, diskotéka a spanie v telocvični. Ďakujeme Obecnému podniku Belá - ktorý nám zabezpečil autobus a odviezol nás na hrad, DJ Lubovi Malichovi, za výbornú diskotéku. [Fotogaléria](#)

Organizačne pripravili: p.uč.Kolčáková, Babišová, Stráska, Krištofiková A., Babiš

Ovocný a zeleninový týždeň

V rámci Svetového dňa výživy sme zorganizovali posledný októbrový týždeň monitorovanie, akú desiatu si žiaci nosia do školy. Žiačky Simonka, Terezka a Dávidko zo 4.A triedy zisťovali, ktorá trieda si tento týždeň priniesla do školy ZDRAVÚ DESIATU. Najviac zdravej desiaty si nosili žiaci z 3.A, 3.B, 4.A, 4.B, 5.A, 6.A, 7.B, 8.B a 9.A. Žiaci 4.A, 4.B a 7.B pripravili na hodinách PVC a THD ovocné a zeleninové pochúťky, ktoré nielen chutili, ale mali aj zaujímavé pomenovania: Mrkvové kráľovstvo, Ovocné prekvapenie, Zeleninové pochúťky, Kuk, Bomba. Pripravili: p.uč. Holubková, Pechotová



NOVEMBER

Jaši-správičky

Európsky týždeň boja proti drogám

Výherkyne literárnych prác s protidrogovou tematikou:
Stanislava Chabadová 9.B, Beáta Svetlovská 9.A



Srdce nositel' života

Výherkyne výtvarnej súťaže - internetového hlasovania
Terezka Kaňová 4.A, Simonka Mahútová 4.A,
Zuzka Žideková 5.A





Fotografická súťaž SOV Naše športovisko – poriadok, či neporiadok?

Fotografickú súťaž vyhlásil SOV v spolupráci so svojou komisiou pre šport a životné prostredie s cieľom podporiť deti a mládež v tvorivej činnosti, zdokumentovať znečistenie športovísk, vodných tokov, vodných plôch a životného prostredia okolo nás, pritiahnúť pozornosť detí na problematiku znečistenia životného prostredia a športovísk a predstaviť myšlienky olympizmu a environmentálnej výchovy prostredníctvom inej, ako športovej dimenzie. Do tohtoročnej fotografickej súťaže Slovenského olympijského výboru (SOV) na tému "Naše športovisko – poriadok či neporiadok?" sa zapojili žiaci a študenti spolu z 26 ZŠ, ŠŠ, gymnázií, špeciálnych a internátnych škôl. Účastníci zaslali dovedna 229 fotografií, pričom súťažilo 17 účastníkov v kategórii do 12 rokov a 66 v kategórii od 12 do 18 rokov.

Do tejto súťaže sa zapojilo 14 žiakov našej školy, ktorí fotili počas redakčno-vydavateľského krúžku. 1. miesto v kategórii do 12 rokov získal Janko Šugár (4.A) a 3. miesto Alžbeta Frančeková (7.B), ktorí sa 11.11.2011 zúčastnili slávnostného vyhodnotenia v Zrkadlovej sále Primaciálneho paláca v Bratislave. Ocenenia našim žiakom a najlepším krajom za Olympijské festivaly detí a mládeže Slovenska 2010/2011 odovzdali prezident Slovenského olympijského výboru (SOV) František Chmelár, predseda Združenia miest a obcí Slovenska Jozef Dvonč, predseda Žilinského samosprávneho kraja Juraj Blanár a primátor Bratislavy Milan Ftáčnik. Slávnostný program s účasťou zhruba vyše 150 ľudí vhodne prikrášlilo spevácke vystúpenie skupiny Fragile a celé podujatie moderovala A. Heribanová. Víťazom GRATULUJEME! Mgr. Kolčáková [Fotogaléria](#)





JAŠI SPOMIENKY

Dovolenka v Bulhársku

Keď sme boli Bulhársku tak sme tam prišli o 7:00. Oco a mama boli na recepcii a sme sa opýtali o koľkej máme ísť na izbu. Oni povedali že od 12:00. Išli sme tam a že sa izby dávajú o 14:00. Tak sme si išli do tekej kabinky si zobrat' plavky a sme išli do bázena. Ale môj oco a moja mama nešli do bázena. Len ja a môj brat. Môj brat má naučil plavať. Tak na druhý deň sme ocinom skočili do bázena a sme išli po strede bázena. Až sme preplávali 4 koliečka. A môj brat Paťo preplavao až 8 koliečok. A dali sme si aj nafukovačku. A sme išli do mora a môj brat si a môj brat si myslel že vo mory je medúza a to môj oco mal na nohe fač.



Kde boli naši žiaci na dovolenke?

Moje prázdniny boli super. Bola som na dovolenke. Na dovolenke bolo dobre. Boli sme pri mori a aj v bazénoch, v ktorých boli tobogany. Išli sme aj na banáne, ale nebol to banán ale taká nafukovačka ktorú ťahal čln. Na banán išli: oco, Kiko a ja. Nadvihovalo nás to lebo práve vtedy boli veľké vlny. Mama a Matúš tam neboli lebo mame bolo zle a Mat' o nechcel ísť. Ale bolo to super. Boli to super prázdniny. **Simonka Mahútová 4. A**

Moje krásne prázdniny

Dávid Pekar

Ja som bol na kúpalisku v Dolnom Kubíne keď sme tam dorazili prezliekli sme sa a išli do vody. Ja som tam skočil a potom som do vody robil salta. Boli sme aj vo vode ktorá sa točila do okola a preto sme ju volali hurikán. Boli sme aj na tobogánoch. Jeden bol veľká špirála druhý bol tiež špirála lenže menšia a tretý bol vlnkovatý a viedol do celkom hlbokaj vody. Keď sme išli domov sme ešte išli do sprchy obliekli sme sa a išli domov.



Keď som bola na dovolenke v Senci zažila som veľa zážitkov. O niektorých vám porozprávam. Keď sme prišli do Senca, tak sme išli do reštaurácie a potom sme sa ubytovali. O hodinu neskôr sme išli do Aquaparku. Boli sme tam 3 hodiny a bolo tam super. A bolo tam 14 toboganov. Keď sme odišli z aquaparku tak som sa najedla a išla som sa dívať na televízor. Potom sme išli znova do reštaurácie. Bolo tam super. **Diana Cabadajová 4. A**

Ja som prázdninoval tak, že sme boli na dovolenke v Štúrove. Bolo to fajn. Stále som chodil na tobogany, a keď som išiel na tie tobogany, tak som si našiel kamaráta. Volal sa Jakub. Bolo mi s ním dobre. Stále sme chodili na hviezdičky a lezeckú stenu. **Janko Šugár 4. A**

Moje veselé prázdniny sa začínali takto. Bola som doma a neskôr som sa chodila s triedou kúpať celý týždeň do Terchovej, ale nebola tam celá trieda, lebo boli na dovolenkách. Neskôr sme sa celá rodina vybrali do Bojníc. Chodili sme na návštevy a na výlety. No a v auguste som bola na tábore aj s mojimi spolužiakami a zažili sme tam veľa krásnych zážitkov. Na to budem stále spomínať. **Žanetka Cabadajová 4. A**

Katyna



J A Š I e n v i r o O K I E N K O

TRIEDA	Zber železo jún 2011	Zber - september 2011	Spolu
1.A	0 kg	0 kg	0 kg
2.A	0 kg	79 kg	79 kg
2.B	0 kg	139 kg	139 kg
3.A	0 kg	82 kg	82 kg
3.B	56 kg	154 kg	210 kg
4.A	228 kg	322 kg	550 kg
4.B	65 kg	432 kg	497 kg
5.A	40 kg	275 kg	315 kg
5.B	34 kg	116 kg	150 kg
5.C	30 kg	201 kg	231 kg
6.A	186 kg	98 kg	284 kg
6.B	94 kg	191 kg	285 kg
6.C	8 kg	4 kg	12 kg
7.A	158 kg	4 kg	162 kg
7.B	564 kg	444 kg	1 008 kg
7.C	0 kg	220 kg	220 kg
8.A	0 kg	57 kg	57 kg
8.B	33 kg	142 kg	175 kg
8.C	0 kg	138 kg	138 kg
9.A	0 kg	170 kg	170 kg
9.B	0 kg	223 kg	223 kg
9.C	0 kg	12 kg	12 kg

Chránite stromy

Naša škola každý rok organizuje zber papiera. Nejde iba pre nejakú výhru, ale aj o to, aby sa zachránili stromy, ktoré sú pre nás veľmi dôležité. Keby sa neorganizoval zbeh papiera, tak určite by hory v lete neboli krásne zelené a v jeseni zase krásne farebné. Stromy nám dávajú kyslík, bez ktorého sa nedá žiť.



Terezka Kaňová 4.A

Prečo ľudia vyhadzujú odpad? Chránite prírodu a nevyhadzujte odpadky. Ak máte prírodu radi, tak ju neničte. Keď sa pozriete na fotku páčilo by sa vám, keby to takto bolo všade?

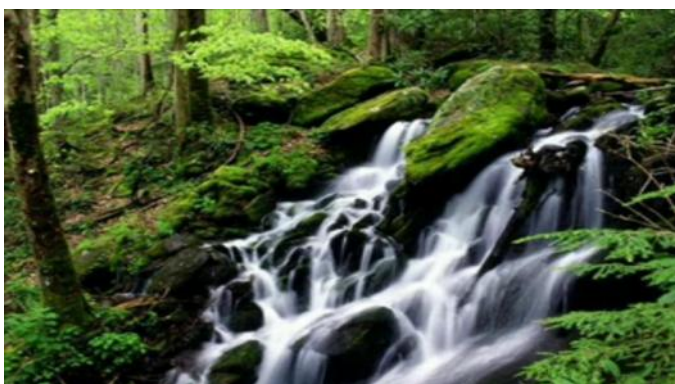
Odpad

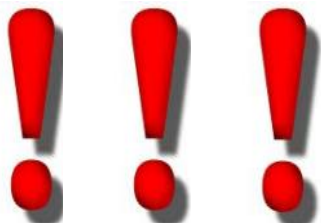


Kludia Šimlíková 4.A

Príroda

Príroda je krásne miesto. Je tam pokoj, ticho a vzduch. Preto by ju ľudia mali chrániť. V horách rastú huby a sú tam aj zvieratá a stromy. Príroda by sa nemala znečisťovať, lebo by sme si ju zničili. **Zuzana Fujdiaková 4.A**





JASÍSKUTOČNÉPRÍBEHY

Deväť ročné dievča droguje

Peťa mala iba deväť rokov, keď sa prvýkrát nadrogovala. Pochádzala z piatich detí. Bola najmladšia. Jej staršia šesťnásťročná sestra Dara drogovala od pätnástich. Prvýkrát si pichla drogu na rozlúčke zo základnou školou v deviatom ročníku. Potom nemohla bez drog žiť! Jej deväťročná sestra vedela že droguje, ale nechcela to povedať svojim rodičom lebo to chcela aj ona vyskúšať. Dievčatá boli raz samé dve doma bez rodičov a bez súrodencov. Peťa sa rozhodla že to vyskúša. Dara jej drogu pripravila a Peťa si ju sama pichla. Cítila sa ako v siedmom nebi. Chvíľu o tom nikto nevedel ale raz mama našla v kúpeľni pohodené striekačky. Pomyslela si na to najhoršie! Bola to aj pravda niektoré z jej detí si pichá drogu. Zistila že to bola Dara a Peťa. Jasné dievčatá boli tak závislé, že bez drog nemohli vydržať ani jeden deň. Rodičia to začali riešiť. Našli im najlepšieho lekára v meste. Vybavili im aj sedenia na každý párny týždeň. Rodičia ich chceli zaviesť na sedenie po prvýkrát ale Dara nesúhlasila tak sa dohodli že pôjdu na budúci týždeň. Preto chcela skončiť svoj život. V pondelok mali ísť dievčatá na druhý sedenie ale Dara sa ho nedožila. Siahla si na svoj mladý život. Nebola schopná prekonať svoj boj a drogami a tak aj na to doplatila predávkovaním drog. **Kristína Stančiaková 8.A (zdroj:internet)**

Drogy

Bolo raz jedno dievča, volala sa Ivetka, bola veľmi milá, dobre sa učila, ale pochádzala z chudobnej rodiny. Keďže končila deviatu triedu, musela si vybrať novú školu. Nastúpila do novej školy, ale nik sa s ňou kamarátiť nechcel. Každý sa jej iba vysmieval pre jej vzhľad. No v kútiku duše dúfala, že bude mať aspoň jedného priateľa. Asi o dva týždne neskôr, nastúpil do jej školy nový žiak Maťo. Nikoho nepoznal, tak poprosil dievča z prvej lavice, Ivetku, aby mu ukázala školu. Ivetka bola rada, že sa s ňou aspoň niekto rozpráva. Na druhý deň ju Maťo pozval do kina. Konečne vedela v čom je zmysel života. Ale čo nevedela o Maťovi? To, že berie drogy. Keď sa to dozvedela, prosila ho, aby s tým prestal, že má ešte celý život pred sebou. Maťo chcel prestať, ale už nemohol. Bol ťažko závislý. Ivetka sa chcela s ním ešte raz porozprávať, ale neprišiel do školy. Veľmi sa o neho bála. Hneď po vyučovaní išla za ním domov. Čo videla? Maťo ležal na zemi. Pribehla k nemu, ale bolo už neskoro. Jeho srdce už nebilo. **Janíková Jana 8.A (zdroj:internet)**

Drogy - Peklo

Rozšírené zreničky, neprítomný výraz na tvári, myšlienky v úplne inom svete, no pranie vždy rovnaké, len dostať do seba ďalšiu drogu. Ako sa vlastne dnes už 46 ročný, šťastný Peter z Liptovského Mikuláša dostal do takej situácie, a prečo? Áno. Ako väčšina chlapcov v jeho veku, aj on mal často problémy. Po droge siahol prvýkrát ešte ako veľmi mladý, v 14.roku života. Jeho otec bol alkoholik, ktorý bol na 3 liečeniach. Jeho matka taktiež veľmi trpela, keďže jej manžel každý večer prišiel domov opitý a vždy si zlost vybil na nej. Bil ju, urážal ju, vyhrážal sa jej. Ako Peter skúsil svoju prvú drogu, hašíš, výrazne sa mu začali zhoršovať známky a prospech v škole. Jeho brat, Martin, bol na tom rovnako, on sám ho k drogám priviedol. Každý deň, každé ráno sa Peter tešil len na to, kedy znova okúsi drogu. Takto postupne pokračovalo, pribudla aj marihuana a vyskúšal aj heroín. Stále kradol viac a viac peňazí otcovej peňaženky a kupoval si aj s bratom ďalšie drogy. Jedného dňa, keď prišiel domov, videl svoju matku plakať v kuchyni. Okamžite bežala k nemu a objala ho. S plačom v očiach mu oznámila, že ich otec zahynul pri autonehode. Petrovi bolo divné, že nepocíťoval žiadny smútok, ľutoval len matku, za otcom mu vôbec nebolo smutno, naopak, z očí sa mu hrnuli slzy šťastia. Povedal si, že teraz mu už nič neprekáža k lepšiemu životu, preto sa priznal matke so svojou závislosťou, chcel sa okamžite liečiť. Oslovil aj brata, nech aj on napravi svoj život, no on nechcel. Jeho telo už bolo úplne závislé od drog. Keď sa po 3 mesiacoch vrátil Peter z liečenia, bol ako nový človek. Spolu s mamou sa presťahovali do Banskej Bystrice. Peter si tu našiel dievča a vo svojich 16 rokoch bol raz skutočne šťastný. Neskôr Petra zasiahla ďalšia rana. Jeho 18 ročný brat Martin zomrel na predávkovanie sa drogami. Matka aj priateľka Petrovi pomohli zvládnuť to. Dnes je Peter šťastný spolu so svojou manželkou Sofiou. Majú spolu 3 deti a o dva mesiace aj očakávaného vnúčika. Osud sa s Petrovým životom nepekne zahrál. Dnes je vďačný za každé ráno, ktoré sa prebudí. Drogy na ňom zanechali následky, no on je rád, že pred rokmi dostal šancu. Je mu ľúto, že jeho brat nemal také šťastie a silnú vôľu zmeniť sa ako on. Sám Peter dúfa, že jeho, aj bratov život je výstrahou pre všetkých mladých chlapcov, ale aj dievčatá.

Aneta Lesková 8.B (zdroj:internet)





J A Š I športové OKIENKO

Interview s prezidentom ŠK Belá

DANIELOM UŽÁKOM

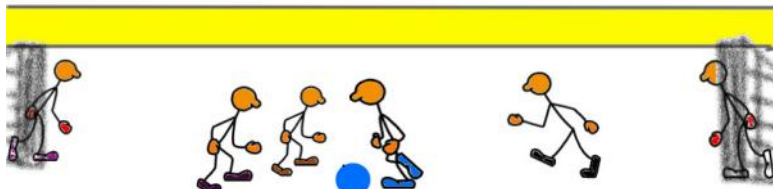


Kedy si začal hrať futbal? V deviatich rokoch.
Stretol si sa s Afričanom/futbalistom? áno
Hral si niekedy inde futbal ako v Beleji? áno
Koľko máš odohratých zápasov? Nikdy som to nepočítal.

Akú máš značku kopačiek? adidas
Čo najradšej robíš po zápase? regenerácia
Aký je tvoj najobľúbenejší futbalista? Gattuso
Kto je tvoj tréner? Kaňa.

Koľko gólov si už strelil? Stovku už mám za sebou.
Koľko si už prehral zápasov? Presne neviem, ale viac som vyhral.

Koľko je v tvojom tíme futbalistov? 17



Čo vieš o futbale?

Tomáš Sýkora

Otázky a odpovede pre zvedavých športovcov!)

Odkedy majú futbalisti na chrbtoch čísla?

Roku 1939 vyhlásila FIFA povinnosť označiť každého futbalistu číslom na zadnej strane dresu. To ma v prvom rade technický význam ,pretože to uľahčuje okrem iného aj činnosť rozhodcov. Už samotne číslo pripomína niektoré slávne futbalové mena, ako napríklad 10, ktoré mal na chrbte legendárny Maradona.

Kde a kedy sa odohrali prvé majstrovstvá sveta vo futbale ???

Roku 1930 v Uruguaji. Európa sa tu reprezentovala štyrmi družstvami - Francúzskom, Belgickom, Rumunskom a Juhosláviou. Rozhodujúci zápas sa odohral v Montevideu v 6. hracom dni, keď na najväčšom štadióne sveta Centenario, zvíťazil výber domácich proti Argentíne 4:2.

Ktoré mužstvá vyhrali aj tri razy svetové majstrovstvá ?

Tento úspech majú doteraz iba tri štáty. Trojnásobným víťazstvom sa môžu pýšiť mužstvá Brazília (1958, 1962, 1970), o 12 rokov neskôr sa k Juhoameričanom pripojilo Taliansko (1934, 1938, a 1982) a poradie uzatvára Nemecko (1954, 1974, 1990).

Števo Franček, Janko Šugár, Tomo Sýkora, 4.A



JASÍ literárna TVORBA

Dianka Cabadajová



Pomáham rodičom

Už je sobota. Deň, keď sa upratuje. Všetci máme nejaké povinnosti. Ja pomáham otcovi. Najskôr poutieram prach v detskej izbe a v obývačke, potom povysávam koberce a poumývam plávajúcu podlahu, ktorá nie je prikrytá kobercom. Pomáham mame poumývať riad a to nie len v sobotu. Každý deň sa starám o Bonyho (psa) a mačky, nosím im potravu a Bonyho nechám pobehať si. V lete kosím malou vyžínacou kosačkou trávu, s otcom prekladám drevo na kúrenie, nosím hobliny a piliny do kotolne. V zime veľmi rád odhrňam. Viem si poskladať oblečenie, ktoré mi

mama donesie opraté a vysušené aj si ho ukladám do poličky. Dokážem si pripraviť jest' napr. miešané vajíčka, hranolčeky, zapekaný chlieb. Občas mame pomáham čistiť zemiaky na varenie. Rád chodím pomáhať starkej do záhrady, oberáme ovocie a vytrhávame burinu. Ujo Jožko nám chodí pomáhať pri prerábaní domu a ja mu podávam tehly, nosím vodu do miešačky a niekedy čistím kelhu a vedrá od malty. Najradšej mám večer, keď je všetko urobené a ja sa môžem venovať svojim záľubám. **Jakub Kvočka 6.C**



Ja som

Som veselá a rada sa bavím.
Som zvedavá na nový kurín.
Počuť vlkov v dial'ke vyt',
chcem sa len smiať a veselo žiť.
Som veselá a rada sa bavím.
Predstieram, že nič nie je nemožné.
Cítim, že je skutočné.
Dotýkam sa fantázie hraníc.
Obávam sa, že to bude na nič.
Plačiem, lebo sa bojím.
Som veselá a rada sa bavím.
Chápem, že veľa vecí sa nestane.
Tvrdím, že tu ufo pristane.
Snívam, že budem navždy s vami.
Skúšam, či môže byť naj na zemi.

Ad'ka Friedlová 9.B

Ja som

Som výrečná a chápavá.
Som zvedavá na budúcnosť.
Počujem vravu ľudí.
Vidím duchov a mátohy.
Chcem mať pokoj.
Som výrečná a chápavá.
Predstieram niekedy, že som silná.
Cítim pôdu pod nohami,
dotýkam sa jej rukami.
Obávam sa vždy najhoršieho.
Plačiem, pretože sa bojím.
Som výrečná a chápavá.
Chápem, že život nie je ľahký.
Tvrdím to, v čom verím.
Snívam o peknej budúcnosti.
Skúšam nové veci.

Anna Holubková 9.B

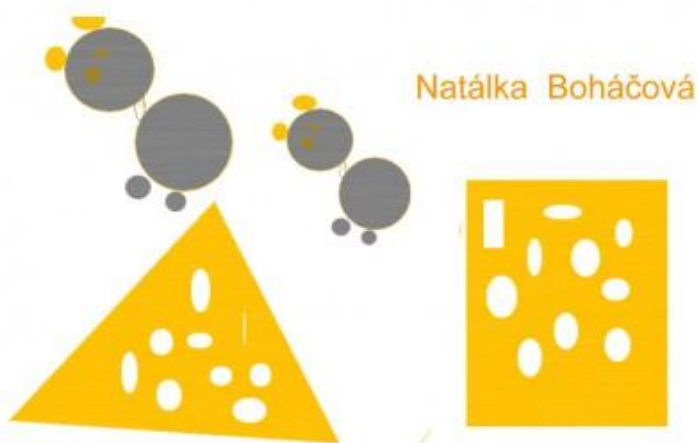
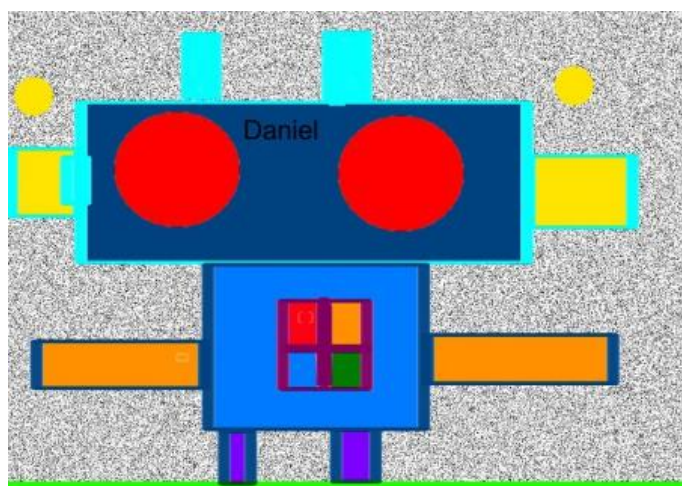
Ja som

Som usilovná a úprimná,
Som zvedavá na budúcnosť.
Vidím, že sa málo snažím.
Chcem pozorovať tanec nočnej víly.
Predstieram, že mám pravdu.
Cítim pocit lásky.
Dotýkam sa svojich prianí.
Obávam sa straty blízkeho.
Plačiem, pretože som sklamaná,
som usilovná a úprimná.
Chápem rýmy,
tvrdím, že sa to dá zvládnuť.
Snívam o nových trendoch,
skúšam chápať nový život.

Tatiana Štefková 9.B

JÁŠI počítačová TVORBA

Informatická výchova má dôležité postavenie vo vzdelávaní, pretože rozvíja myslenie žiakov, ich schopnosť analyzovať a syntetizovať, zovšeobecňovať, hľadať vhodné stratégie riešenia problémov a overovať ich v praxi. Cieľom informatickej výchovy na 1. stupni ZŠ je zoznámenie sa s počítačom a možnosťami jeho využitia v každodennom živote. Prostredníctvom aplikácií priradených veku majú žiaci získať základné zručnosti v používaní počítača. Na našej škole sa predmet informatická výchova vyučuje od druhého ročníka. **Viac sa dozviete na - <http://vedkovia.webnode.sk/>**
Obrázky vytvorené žiakmi 3. A 4. ročníka v grafickom editore RNA.





JAŠIzdravie2011

Svetový deň srdca - 29.09.2011



SRDCE - NOSITEĽ ZDRAVIA

Deň srdca - 29.september "Svetový deň srdca je významným medzinárodným dňom, ktorý je venovaný prevencii, diagnostike a zvládaniu srdcových chorôb a cievnej mozgovej príhody. Väčšina z nás trávi v práci viac ako polovicu svojho času a práve preto je ideálnym miestom na propagáciu zdravého životného štýlu a na zlepšenie povedomia o rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení. Dúfame, že tento deň motivuje ľudí k tomu, aby podnikli preventívne kroky na zníženie svojho rizika kardiovaskulárnych ochorení, pripomenú si Svetový deň srdca a spoločne sa zapoja do boja proti srdcovým ochoreniam a cievnej mozgovej príhode," uviedol na tlačovej konferencii predseda Slovenskej ligy za prevenciu a liečby kardiovaskulárnych ochorení - Srdce srdcu **Ján Slezák**.



V mesiaci september prebieha na Slovensku ďalší ročník informačno-edukačnej kampane Mesiac o srdcových témach (MOST), ktorá je zameraná na závažnosť hlavných kardiovaskulárnych rizikových faktorov.

Srdcovým ochoreniam sa dá vyhnúť pravidelnými cvičeniami, nefajčením a zdravou životosprávou. V rámci stravovacích návykov prispieva k zníženiu rizika koronárnych srdcových ochorení menšia konzumácia soli a tukov, väčší príjem vlákniny, ovocia a zeleniny.

Zdravie je veľkým darom, ale je len na nás samotných ako si ho dokážeme udržať aj do vysokého veku a neznižovať jeho kvalitu nezdravým spôsobom života. Ideálne je priblížiť sa čo najviac spomínanému kódu zdravého života.

Kód zdravého srdca: 0 - 30 - 5 - 120 - 80

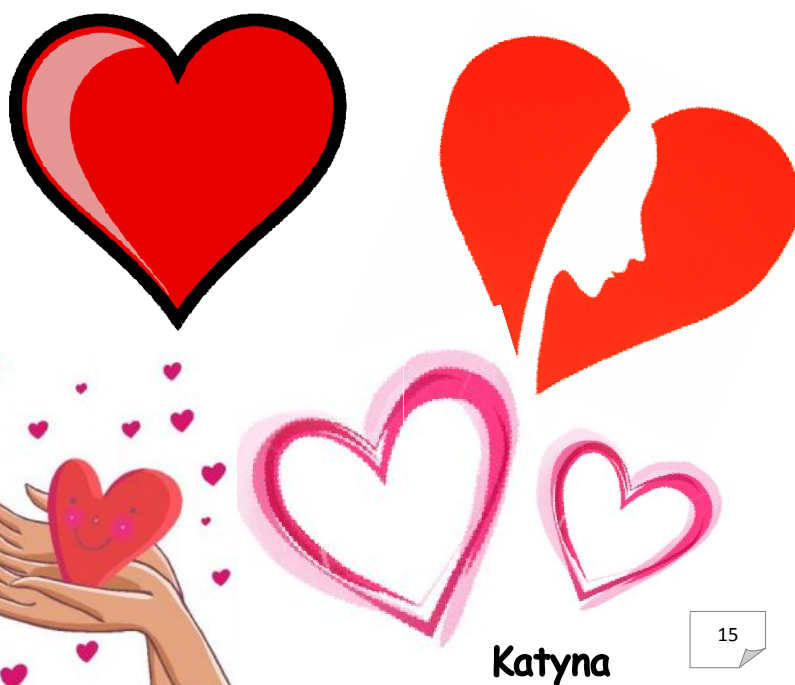
0 = nefaj i

30 = fyzická aktivita denne 30 min a viac

5 = hladina celkového cholesterolu 5 mmol/l a menej

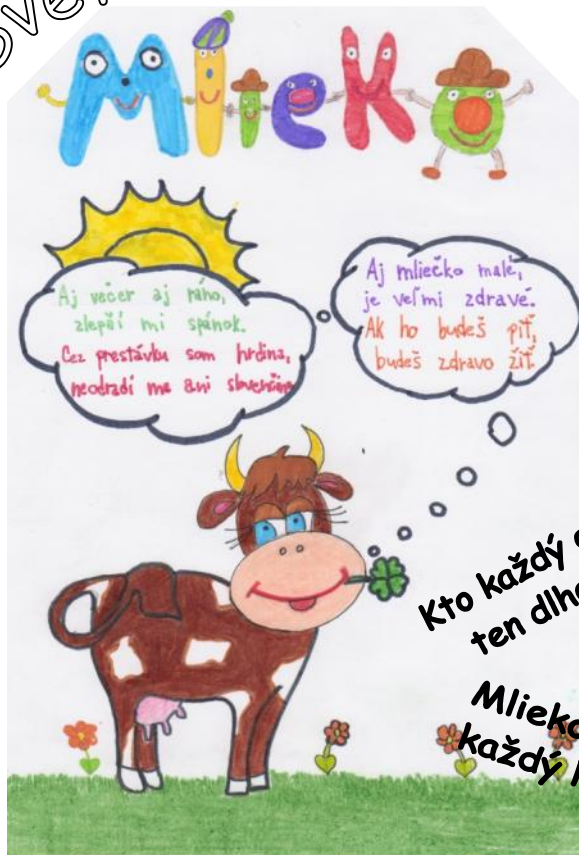
120 = optimálny systolický (horný) krvný tlak

80 = optimálny diastolický (dolný) krvný tlak



Katyna

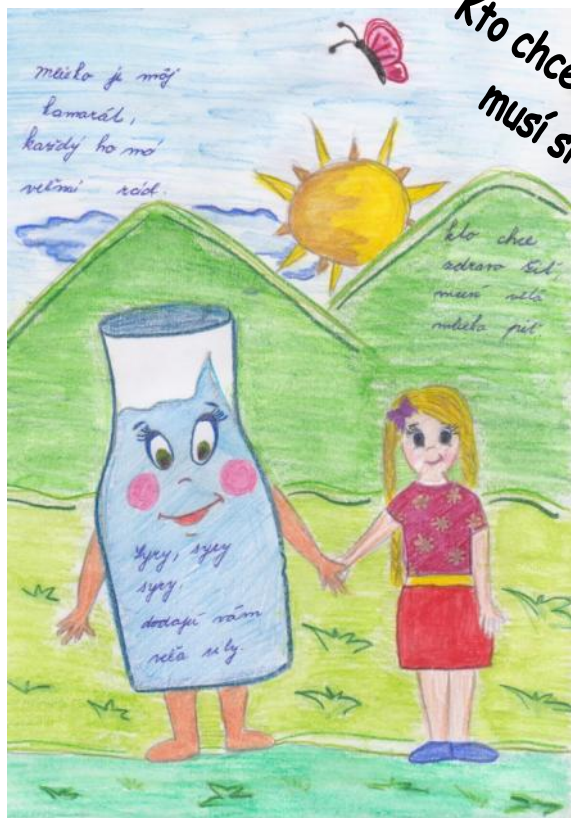
Svetový deň mlieka v školách - 29.09.2017



**Kto každý deň mlieko pije,
ten dlho a zdravo žije!**

**Mlieko je môj kamarát,
každý ho má veľmi rád.**

**Kto chce pekný úsmev mať,
musí si mlieko dať.**



**Kto chce zdravý byť,
musí mlieko piť.**

**Kravička ním mliečko dáva,
chvostíkom si pritom máva.**



Svetový deň úsmevu - 06.10.2011

Kristína, 5. A

Ja si umývam 2-krát denne zuby: ráno a večer. Ja mám najradšej zubnú pastu Parodontas. Mám 29 zubov. Poznám a používam tieto pasty: Colgate, Signal, Lacalut a Elmex. Rada chodím ku zubárke. Ja nemám ani jeden kaz. Ja by som nechcela byť zubárkou.

Štefko, 4. A

Ja si umývam zuby 2-krát do dňa. (ráno a večer). Ja mám najradšej colgate pastu. Teraz mám 28 zubov. Ja poznám pastu: colgale, parodontax. Rád chodím k zubárke, lebo nepôjdem do školy !!! Nemám žiadny kaz.



Simonka, 4. A

Zuby si umývam dva-krát do dňa. Najradšej mám Colgate. Všetkých zubov mám 29. Colgate, Signal, Signal white Colgate Total, Rembrandt a kefky poznám: Colgate, Signal, Curaprox, Braun, Eta. Keď je tam zubárka tak nerada idem k nej, ale keď je tam zubár tak áno, preto lebo zubár je milší a je lepší. Kazy nemám. Nechcela by som byť zubárkou, lebo nerada sa špáram iným v ústach, radšej budem cukrárka.

Zuzana, 5. A

Ja si umývam 2 krát denne zuby. Ja mám najradšej zubnú pastu Signál. Ja mám 29 zubov. Ja poznám zubné pasty: Signál, Parodontax, Elmex, Colgate. Ja poznám zubné kefky: Curaprox, Elmex, Signal. Ja chodím rada ku zubárke. Ja nemám žiadny kaz. Kazy spôsobujú sladkosti. Ja



by som nikdy nechcela byť zubárkou.

Žanetka, 4. A

Zuby si umývam dva-krát do dňa. Najradšej mám Signal. Zubov mám 29. Poznám tieto pasty a kefky: Colgate, Signal, Signalwhite, Braun a zubné kefky: Elmex, Colgate, Signal, Curaprox, Signalwhite. Nerada chodím k zubárke a nepáči sa mi to a bolí to. Nemám žiadny kaz. Nie nechcem byť zubárkou.

Tomáš Sýkora, 4. A

Ja si umývam zuby 2 krát. Ja mám najradšej parodontax. Ja mám 29 zubov. Pasty: parodontax, signal, colgate, elmex, lacalut, metrosen. Kefky: odol, curaprox, elmex, parodontax, supersmile. Ja chodím rad k zubárovi. Mám 2 kazy a spôsobili ich sladkosti. Nechcem byť zubárom.

Zuzka, 4. A

Ja si umývam zuby 2-krát denne. Ja mam najradšej zubnú pastu Odol. Mám 30 zubov. Ja nechodím rada k zubárovi, lebo nemám rada keď mi vrtajú alebo trhajú zuby. Ja nemám žiadne kazy a spôsobujú ich sladkosti a keď pijeme niečo sladké, a zapijame to studenou vodou. Ja by som nechcela byť zubárkou.





J A Š I r e c e p t D O K O N A L O S T I

Ingrediencie

Predstav si, ako by si asi začal **konštruovať ľudské telo**, keby si musel použiť čo najjednoduchšie ingrediencie. Stačilo by ti **13 chemických prvkov**. Prvky v ľudskom tele nie sú ničím výnimočné. Pozostávajú presne z takých istých látok ako ostatné živočíchy, napríklad blchy či veľryby.

65% kyslíka

18% uhlíka

10% vodík

3% dusíka

1% fosforu

0,35% draslíka

0,15% chlóru

0,05% horčíka

0,25% síry

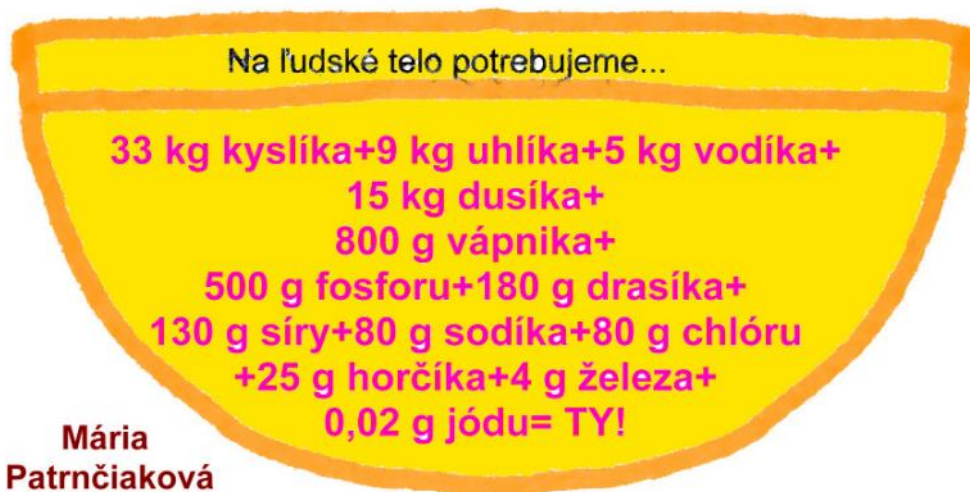
1,6% vápnika

0,008% železa

0,00004% jódu

Ešte niečo??? Na dokonalé telo treba ešte trošku medi,

zinku, mangánu, kobaltu, lítia, stroncia, hliníka, kremíka, olova a arzénu. Priemerné telo obsahuje aj približne 90 mikrogramov uránu.



J A Š I z v e d a v é O T Á Z K Y

Prečo kašlem a kýcham?

Keď sa ti cez nos alebo ústa do tela dostanú choroboplodné zárodky, telo sa ich bude usilovať zbaviť. Kýchaním a kašľaním sa čistia pľúca a dýchacie cesty. Vracaním a hnačkou sa telo zbavuje choroboplodných zárodokov, ktoré prenikli do žalúdka alebo do čriev.

Prečo porezané miesto opuchne?

Biele krvinky veľmi rýchlo nájdu choroboplodné zárodky. Uvoľnia histamín, látku, ktorá spôsobí, že sa do postihnutého miesta sa zapáli, sčervená a opuchne. Je teplé a mimoriadne citlivé na bolesť. Zapálené miesto nemusí byť nevyhnutne poškodené, znamená to iba, že imunitný systém to si plní svoju úlohu.

Čo robia protilátky?

Sú to molekuly, čo v telových tekutinách identifikujú choroboplodné zárodky. Nalepia sa na ne a bielym krvinkám prikážu, aby zaútočili.

Z knihy: "Neuveriteľné pohľady do nášho tela" - Robert Winston

Navarili a odpovedali: Terézia Kaňová, Mária Patrnčiaková 4.A



JAŠ Izábava

Rozprávkový kvíz a Labyrinty →

1. Ktorá z týchto postáv nehrala v rozprávke Madagascar?

- a) Glória
- b) Molgan
- c) Alex

2. Ako sa volal lúčny koník v rozprávke Včielka Mája?

- a) Filip
- b) Flip
- c) Vilko

3. Ako sa volal leňochod v Dobe ľadovej?

- a) Kid
- b) Manny
- c) Sid

4. Ako sa volal čarodejník zo Šmolkov?

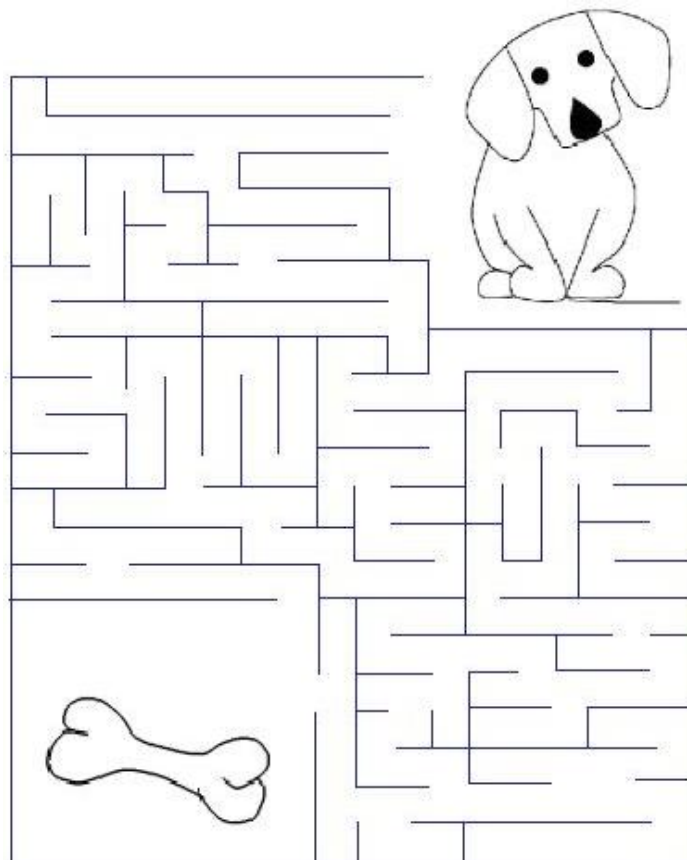
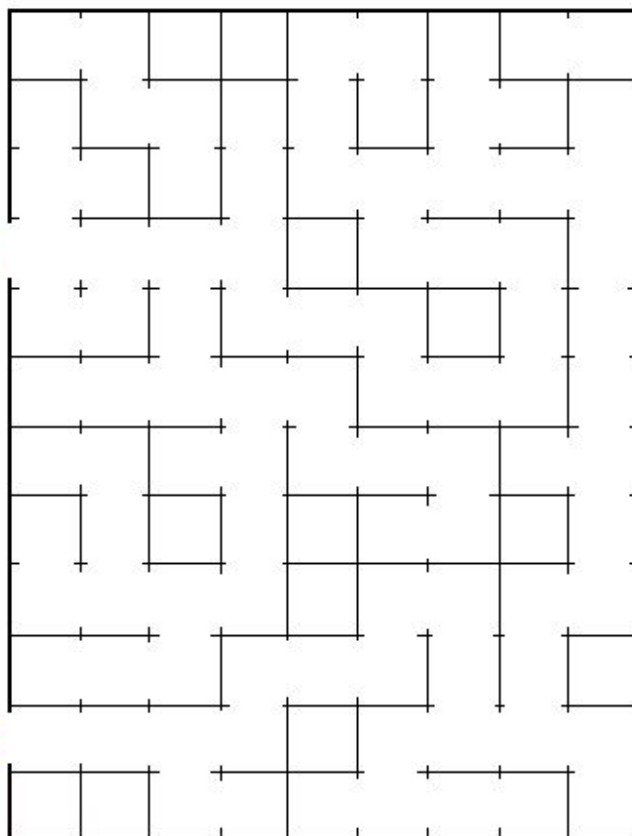
- a) Mudrák
- b) Dudroš
- c) Gargamel

5. Koľko bolo trpaslíkov v rozprávke Snehulienka?

- a) 8
- b) 5
- c) 7



Betty



ANU JAŠITestíky NEU

z anglického jazyka

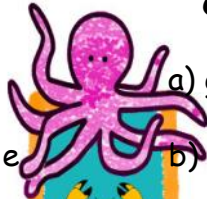
Pes

- a) dok
- b) dog
- c) doj



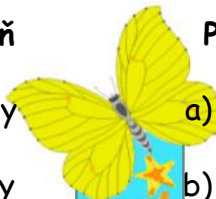
Jablko

- a) apple
- b) appple
- c) aple



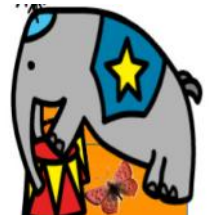
Cigán

- a) gyrsy
- b) gelsy
- c) gypsy



Pod stolom

- a) undr table
- b) in table
- c) under table



Ryba

- a) fish
- b) fisk
- c) fisj



Mama

- a) mam
- b) mum
- c) mem



Otec

- a) father
- b) fetreh
- c) frehet



Bicykel

- a) baeke
- b) backe
- c) bike



z nemeckého jazyka

Banán,

- a) Banane
- b) Benane
- c) Binane



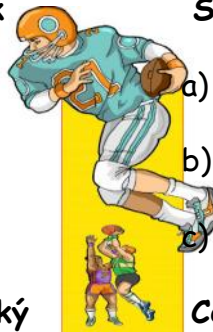
Ovečka

- a) Lem
- b) Lamm
- c) Limm



Človek

- a) Ein
- b) Ean
- c) Esa



Stolička

- a) der Stuslh
- b) der Shtlu
- c) der Stuhl



Kapor

- a) Karpfen
- b) Karpet
- c) Kartep



Starká

- a) Ona
- b) Oma
- c) Ora



Starký

- a) Sturk
- b) Sterk
- c) Stark



Ceruzka

- a) Bleistift
- b) Bleitift
- c) Bleitis



J A Š I rozprávka na dobrú noc

Ako mačiatka prišli o perinku

Večerná sa blíži chvíľa. Mamka deti uložila do postel'ky pod perinu a šla ešte na prechádzku ku komínu. Ale deti nezbedy, ani jedno pod perinou nesedí. Samá prvá Ľapka vstala.

„Stračko, čo som vyhútala!“

„Zase dáku múdrosť veľ'kú!“

„Aby sme sa pozreli dnes na postel'ku. Dlho už tú postel' máme, a nevieme, čím sa vlastne prikrývame.“

A už skáču ťapky, ťapky, do mäkkého noria labky. „Pridrži!“ „Ťahaj!“ „Tu na rožku rozhrzyieme látku trošku.“ Drap, drap a už perie letí. Strpli neposedné deti. „Tam sú vrabce, ja som včera videl lietat' také pierka, a to práve vo chvíli, keď sa vrabce kľbčili.“ „Žeby vrabce? Ale jaj! Tak dákeho pohľadaj!“ A hľadajú ostopät'. Izbica je plná hned' páperia, čo vzduchom pláva ako sniežik sprava - zľava; sadá na zem; na kožúšky ako veľ'ké biele mušky. Ale vrabce, tých tam nielo. Začali sa hádať preto. Tu sa dvere otvorili a ten poprask, moji milí, ťažko sa aj spomína. Našla ich tam gazdiná. Nezbedníkov vykarhala, perinôčku z lôžka vzala. Veru, dnes za svoje činy musia spať bez periny.

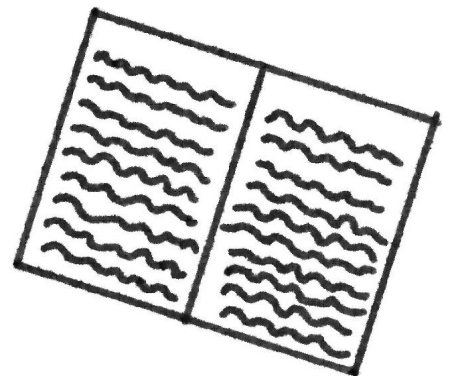


zdroj: internet

J A Š I zaujímavosť o ...

Ako vzniká z písmen kniha?

Predstavte si, koľko by vám to trvalo, keby ste všetky knihy vo vašej knižnici mali napísať rukou. A práve to museli robiť staroveký pisári, keď ešte neboli tlačiarenské stroje. Knihy museli opisovať ručne, preto boli také drahé, že si ich mohli kupovať iba veľmi zámožní ľudia. To sa však rýchlo zmenilo, keď v roku 1445 pisár Johannes Gutenberg z v Mainzi vynášiel kníhtlač s takzvanými literami. Litery boli malé pečiatky z olova. Každé písmenko abecedy malo svoju pečiatku. Gutenberg z týchto litier sádzal do dreveného rámu celé slová a vety. Vznikla tak „pečiatka“ na celú stranu knihy. Vysádzanú stranu natrel čiernou tlačiarenskou farbou a v špeciálnom lise ju vytlačil na papier. Takto mohol stranu za stranou vytlačiť celú knihu. Odvtedy ľudia vymýšľali čoraz rýchlejšie tlačiarenské stroje.



Simča

Z knihy: "Svet okolo nás - Veľké vynálezy" - Ulrich Dewald

JASÍZdravéHÁDANKY

od našich
informatikov



Diana Cabadajová, 4.A



Som zdravá, aj ja to viem,
deti nikdy nesklamem.



JASŤ starostlivosť TELA

Starostlivosť o pleť

Prečo sa o seba starať

Znie to ako divná otázka, pretože pre väčšinu dievčat a žien je starostlivosť o svoje telo prirodzenou súčasťou každodenného života, ale predsa len sa nájdú slečny či panie, ktoré túto starostlivosť podceňujú a dôsledkom toho môžu ohroziť nielen svoj vzhľad, ale i svoje zdravie. Ľudské telo totiž nie je ako nehrdzavejúca schránka, je skôr ako železná obálka, ktorá je vystavená vonkajším vplyvom a môže podliehať „korózii“. Preto rovnako ako iné „veci“, ktoré sú súčasťou nášho života, vyžaduje náležitú pozornosť.

V zdravom tele zdravý duch

Hýbať sa, hýbať sa, hýbať sa - to je zlaté pravidlo číslo jeden. Ak nie priamo platinové. Aj keď sa práve nechystáš schudnúť, musíš svojmu telu poskytnúť dostatok podnetov na pretiahnutie a posilnenie. Navyše - cvičením si môžeš uľaviť aj od rôznych ťažkostí, napríklad menštruačných. Na výber máš z mnohých možností, stačí si len vybrať, čo je ti bližšie a čo potrebuješ viac - plávanie je dobré na chrbát, brušné tance zase na spevnenie bruška, cvičením tchaj-ti si posilníš nohy a na spinningu natrénuješ kondíciu. Všetko naraz môžeš precvičiť v posilňovni, ale pre niekoho je to nuda, takže ak si jeden z nich, skús napríklad s kamarátkami basketbal.

Na vlastnej koži

Preto, aby si si mohla bez problémov užívať slniečko a podobné bohémske aktivity, treba, aby si venovala dostatočnú pozornosť starostlivosti o svoju pokožku. Na to

slúžia nielen rôzne pleťové krémy, ale aj bylinkové či vitamínové zábaly a kúpele. Skús tipy kamarátky Ria:

regeneračný bylinkový zábal: sušené alebo čerstvé bylinky (mäta, čierna baza, fenikel, sedmokráska) sparíme horúcou vodou (tzn. nasypeme do sita, položíme na hrniec s variacou vodou a prikryjeme) tak, aby zmäkli a ohriali sa. Potom ich zabalíme do tenšieho uteráka (či vreckovky) a priložíme na ruky či chodidlá. Zabezpečíme, aby boli ruky (nohy) riadne v teple a zábal necháme pôsobiť tak dlho, dokým je teplý.

upokojujúci medovkový kúpeľ: 200 g sušenej medovky (môže byť aj celá vňat') lúhujeme asi pol hodiny v dvoch litroch vody tesne pod bodom varu. Potom precedíme a ihneď prelejeme do pripraveného kúpeľa - už po pol hodine sa budeš cítiť uvoľnená a zrelaxovaná.



Zuzka Faujdiaková



Stefaní



JAŠIDLOVINY

Náčelník polície si kúpil trezor, zavolať podriadených a hovorí: Toto je najbezpečnejší trezor na celom svete . . Má 80-miestny kód . Sú to samé 4 , ale nepoviem v akom poradí .

Išiel Janko s babkou do obchodu a Janko na zemi našiel 10 €. Janko sa spytuje babky: Babka môžem si ich nechať ??? Nie Janko zo zeme sa nezbera. Idú domov z obchodu a babka spadne a vraví: Janko zdvihni ma!!!
ZO ZEME SA NEZBIERA.

Viete, ako zabavíte blondínku na celý deň? Postavíte ju pred zrkadlo a poviete, aby hrala kameň, papier, nožnice, kým nevyhrá.

Viete prečo blondínka od včera nežehlí ??? Lebo si kúpila žehliacu dosku.



Blondínka píše manželovi SMS-ku. Drahý, zabudol si si mobil.

Blondínka ide po schodoch do veže. Zrazu sa ozve neznámi hlas a hovorí: Na každom párnom schode Ti poviem vtip, ak sa zasmieješ musíš opustiť vežu. Blondínka ide 2,4,6... nezasmieje sa. Po chvíli keď už sa blondínka dostane na 179 schod sa blondínka zasmieje. Neznámi hlas sa znovu ozve a pýta sa jej: Prečo si sa zasmiala? Ved' som ti žiadny vtip nepovedal. Blondínka mu odpovie: Ja som to práve pochopila.

Príde Janko do školy a pani učiteľka sa ho pýta: Vieš nám vyskloňovať slovo žemľa? a Janko hovorí: Áno nominatív: kto? čo? žemľa, inštrumentál: s kým? s čím? so salámou a syrom, datív komu? čomu? mne

Príde Jožko domov zo školy. Otec sa ho pýta: Písali ste dnes písomku? Áno. Koľko odpovedí si vedel? Dve. A aké? Meno a priezvisko- odpovedá syn.

Mirko, prečo je pod tebou mláčka? Vyliala sa mi voda. Prečo máš mokré nohavice? Lebo tá voda tiekla spod nohavíc.

Ide dedko taxíkom. O chvíľu dedko vystúpi a vodič mu hovorí: Tak, bude to dvesto korún. Dedko: Synak, mňa neoblafneš, viezol si sa aj ty.

Slon sa kúpe vo vode. Príde mravec a presviedča ho, aby vyšiel von. Nakoniec slon vyjde a mravec hovorí: Dobre, len som chcel vedieť, či nemáš moje plavky.



Nick

ĎAKUJEME za POZORNOST