

cena: 0,30 €

www.helpazs.edupage.sk

BODKA

OBČASNÍK ŽIAKOV ZŠ HELPA

November 2022

ročník XI

číslo 1



zasmejme sa

súťaže a olympiády

prevencia

školský klub

besedy

Úvodník

AHOJTE!

Opäť sa k vám prihovárame zo školského časopisu Bodka.

Ani sme sa nenazdali a je tu nový školský rok. Máme za sebou prvé mesiace v škole. Pre prváčikov boli isto zaujímavé, plné očakávania a pre našich deviatakov posledné na našej škole.

A čo nájdete na stranách prvého čísla tohto časopisu?

Prezradíme vám. Ako každé číslo predtým, aj toto bude zaujímavé, poučné a predovšetkým zábavné.

Zaspomíname si na začiatok školského roka, prvé úspešne

zorganizované olympiády, svetové

dni, preventívne akcie, besedy a mnoho iného. V závere sa už tradične trochu zasmejeme a ponúkneme vám informácie o vitamíne C, ktorý je v tomto období pre nás dôležitý. Pre nedočkavcov na poslednej strane termíny školských prázdnin a pre bystré hlavičky sudoku.

Do Bodky môžete prispievať aj vy! Svoje pripomienky, názory, zaujímavé články, vtipy a niečo z vlastnej tvorby môžete odovzdať kedykoľvek v redakcii Bodka. Ak by ste sa aj vy chceli stať redaktormi a prispievateľmi do časopisu, neváhajte a kontaktujte nás. Budeme veľmi radi...



Vaši Bodkáči

OBSAH

- Úvodník
- Začiatok školského roka 2022/2023
- Žiacka školská rada
- Svetové dni: Svetový deň mlieka
Európsky deň jazykov
Svetový deň duševného vlastníctva
- Zber: šípky
papier
- Olympiády: Slovenský jazyk a literatúra
Technická olympiáda
Anglický jazyk, Geografická olympiáda
- Súťaž: I bobor
- Besedy: s delegát OSN, Michalom Salinim
s Majstrom sveta Spartan Trifecta Race, Adamom Riapošom
- Rozhovor s Adamom Riapošom
- Prevencia: Moderné je nefajčiť
Nelátkové závislosti
Drogy
Pomáhame chrániť deti v ohrození, národná linka
- Školský klub detí: Šarkaniáda
Jesenné potulky okolím školy
- Výzvy : GivingTuesday a Koľko lásky...? Advent
- Zasmejeme sa
- Zaujímavosti: Vitamín C



ZAČIATOK ŠKOLSKÉHO ROKA

„Čas si vezme všetko, či sa vám to páči alebo nie.“

Stephen King

Pondelkové ráno 5. septembra 2022 odnieslo so sebou aj posledné letné



okamihy a jesenné počasie jasne naznačilo, že sa začína ďalší školský rok. Nové obdobie plné prekvapení, vzdelávania, hier, ale aj výziev čaká na každého nášho žiaka. Ráno, krátko po deviatej hodine, sa pred budovou školy zhromaždili všetci žiaci, pedagogickí aj nepedagogickí

zamestnanci školy, aby spoločne otvorili pomyselnú bránu nového školského roka. V úvode všetkých privítala riaditeľka školy Mgr. Alena Milanová. O kultúrne spostenie sa postarali žiaci Filip Lilko zo 6.A triedy s básňou a Peter Felej z 9.A triedy s ľudovou piesňou. Následne pani zástupkyňa Mgr. Daniela Čupková oboznámila zhromaždených s organizáciou školského roka 2022/2023. Tento deň bol prvým dňom aj pre našich prváčikov, ktorých privítali ich nové pani učiteľky. Veríme, že nielen im, ale rovnako tak aj všetkým žiakom našej školy sa bude v tomto roku dariť a na jeho konci získajú zaslúžený pocit z dobre vykonanej práce.

ŽIACKA ŠKOLSKÁ RADA

V školskom roku 2022/2023 sme vstúpili do trinásteho roka existencie ŽIACKEJ ŠKOLSKEJ RADY. Táto rada je reprezentatívnym orgánom žiakov našej školy, ktorí chcú aktívne pôsobiť v živote školy, meniť

ho, zlepšovať. Po skutočne aktívnom minulom školskom roku máme pred sebou neľahkú výzvu - obhájiť našu aktívnu prácu na poli reprezentatívnej organizácie školy, ktorá naplní všetky svoje ciele.

Prečo je žiacka školská rada dôležitá?



Lebo zastupuje a prezentuje všetkých žiakov školy bez rozdielu. Je to združenie zástupcov všetkých tried našej školy, ktorí reprezentujú svoje kolektívy, presadzujú ich názory, požiadavky a nápady na spoločnom fóre, ktoré prispieva k premene školského priestoru na demokratický, otvorený a dynamický organizmus.

Na prvom stretnutí si žiaci 4. až 9. ročníka zvolili spomedzi seba predsedníctvo rady, ktoré budú tvoriť - predseda Kristián Skladaný (9.A) a podpredsedníčka Vanesa Koreňová (9.A). Už prvé zasadnutie prebehlo pod vedením deviatakov, ktorí spolu s mladšími žiakmi prerokovali všetky dôležité body stretnutia, zhodli sa na príprave aktivít pre nadchádzajúce týždne. Aktívna práca mládeže pri budovaní pozitívnej klímy a imidžu školy je jednou z kľúčových úloh našej vzdelávacej ustanovizne.



Vzápätí žiačky 9.A triedy Vanesa Koreňová a Natália Poprovská vyhodnotili výzvu CHANCE TO CHANGE – Šanca na zmenu, ktorú realizovala Žiacka školská rada v minulom školskom roku. Žiaci mali možnosť počas celého dňa vhadzovať svoje nápady,

požiadavky a potreby do farebného boxu, ktorého obsah, veríme, skvalitní naše každodenné chvíle v škole. Veríme, že aj začínajúci sa školský rok bude plný výziev, ktoré sa nám úspešne podarí zvládnuť. Ak by ste sa chceli vyjadriť k tomu,

čo by ste chceli v našej škole zmeniť, zlepšiť, predniesť svoje nápady, alebo sa len tak porozprávať s kamarátmi neváhajte a navštívte nás v našom novom DEBATNOM KLUBE každý utorok od 13.30 v školskej čítárni.

SVETOVÉ DNI

Svetový deň mlieka v školách



Aj my sme si pripomenuli **Svetový deň mlieka v školách**, ktorý pripadol na 25. septembra. Žiaci si na desiatu priniesli výrobky z mlieka, ktoré im chutia. Šikovní žiaci 5.A triedy si dokonca spoločne pripravili aj tradičný, sladký a samozrejme mliečny britský dezert Fruit Fool, ktorý si spoločne vychutnali.

Európsky deň jazykov



„Ak s niekým hovoríš jazykom, ktorému rozumie, prihováraš sa jeho hlave. Ak s ním hovoríš jeho vlastným jazykom, prihováraš sa jeho srdcu.“

Nelson Mandela

Koľkými jazykmi sa vieme dohovoriť? A v koľkých pozdraviť? Koľko toho vieme o jazykoch našich susedov? Aké slová by sme v jazykoch krajín hľadali zbytočne? Odpovede aj na tieto otázky sme hľadali počas **Európskeho dňa jazykov**, ktorý sa v našej škole organizuje tradične koncom septembra.

26. september je dňom jazykov už od roku 2001. Jeho existencia vychádza z iniciatívy Rady Európy. Jeho cieľom je podnietiť 700 miliónov Európanov zo

46 členských štátov Rady Európy, aby sa bez ohľadu na vek, v školách aj mimo nich, učili viac jazykov. S presvedčením, že jazyková rozmanitosť je nástrojom na dosiahnutie väčšieho interkultúrneho porozumenia a kľúčovým prvkom bohatého kultúrneho dedičstva nášho kontinentu.

Spoločným cieľom žiakov a vyučujúcich bolo nazrieť do jazykových zvyklostí krajín naprieč celou Európou. Piataci a šiestaci si zmerali sily aj v zábavných



vedomostných kvízoch počas aktivít Poznaj moju vlajku, Kde som? a Aký je to jazyk?, následne sa všetci žiaci počas hodín **angličtiny, ruštiny, slovenčiny a multikultúrnej výchovy** pustili do vyrábania kreatívnych vlajok, ktoré nám budú pripomínať dnešný výnimočný deň.

Svetový deň duševného zdravia



„Duševné zdravie nie je nič iného ako vôňa ruží, ktoré kvitnú vo vašich srdciach.“

Osho

Máme ho len jedno...a je krehké...viete, čo to je? No

predsa naše duševné zdravie!

V pondelok 10. 10.2022 sme si v našej ZŠ HELPA pripomenuli aj **Svetový deň duševného zdravia a Európsky deň prevencie depresie**. Tieto dni každoročne podporujeme aj úkonom solidarity počas internetovej výzvy #blackandwhite odetí do čiernej a bielej farby.

Svetový deň duševného zdravia bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie už v roku 1991. Cieľom tohto dňa je zvýšenie informovanosti verejnosti o problémoch súvisiacich s psychickými ochoreniami.



Rovnako tak je dôležitým posolstvom dňa aj to, že duševné zdravie máme skutočne len jedno a je potrebné sa oň zodpovedne starať. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie žije vo svete až 450 miliónov ľudí s duševnými ochoreniami, čiže takmer každý štvrtý človek v populácii je zasiahnutý nejakou duševnou poruchou v určitom konkrétnom štádiu.

Pandémia ochorenia COVID-19, rovnako tak ako aj neľahké a nepredvídateľné udalosti, do ktorých sa naša civilizácia denne dostáva, majú veľký vplyv na duševné zdravie ľudí, zvlášť ovplyvnené sú niektoré skupiny, medzi nimi aj študenti a žiaci. Práca, škola a neodkladné povinnosti všetkých nás musia byť v rovnováhe s oddychom, relaxáciou a aj mentálnym detoxom.

Odborníci radia pre zachovanie optimálneho duševného zdravia riadiť sa hneď niekoľkými krokmi, zavše spomeňme napríklad neodkladanie povinností na poslednú chvíľu, dostatočný spánok, zdravú stravu či pravidelný pohyb.

Zástupcovia žiackej školskej rady si pre žiakov pripravili rozhlasový príspevok na tému **Duševné zdravie a moje ja**, ktorý predniesol Filip Lilko zo 6.A triedy. Žiaci 5.A, 6.A a žiačky 9.A triedy oživilo tento deň všetkým prítomným aj

chutnými bylinkovými čajmi, ktoré podporujú pozitívne duševné naladenie a ovocím, ktoré je zasa zásobárňou náladu vylepšujúceho cukru. Členovia ŽŠR venovali každej triede aj **DESATORO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA**, aby sme na našom duševnom zdraví mohli pracovať každý jeden deň, nielen dnes.

ZBER ŠÍPKOV A ZBER PAPIERA



Aj v školskom roku 2022/2023 sa v našej škole uskutočnilo niekoľko zberov na podporu zdravého životného štýlu a na zvýšenie povedomia detí i dospelých v oblasti separácii odpadu. Zbierali sme ŠÍPKY v spolupráci s Lesmi Slovenskej republiky a následne aj PAPIER.



Vyhodnotenie zberov:

Zber Papiera

Triedy:

1. miesto 8. A – 1834 kg
2. miesto 3. A – 1303 kg
3. miesto 6. A – 938 kg

Jednotlivci:

1. miesto Matej Belan 333 kg
2. miesto Samko Štúber 320 kg
3. miesto Andrea Felejšová 190 kg

Matúš Ďurica 190 kg, Peter Felej 190 kg

Celkové vyzbierané množstvo papiera : 6969kg.

Zber šípok

Jednotlivci:

1. miesto: Filip Ďurica 1. A - 47 kg
2. miesto: Matej Belan 3. A - 22,5 kg
3. miesto Martina Roľková 7. A - 12 kg

Triedy:

1. miesto 1. A 69,2 kg
2. miesto 3. A 50,80 kg
3. miesto 7. A 12.00 kg



OLYMPIÁDY

Technická olympiáda



V utorok 8. 10. 2022 sa ako prvé uskutočnilo školské kolo 13. ročníka Technickej olympiády. Súťažilo sa online v dvoch kategóriách: súťaž jednotlivcov pre nižšie ročníky a súťaž dvojíc pre žiakov 8. a 9. ročníka. Z našej školy sa technickej olympiády zúčastnilo 15 žiakov. V súťaži jednotlivcov bol najúspešnejší **Samuel Jánošík** zo 6. A. V súťaži dvojíc sa víťazmi stali **Rastislav Riapoš** a **Kristián Skladaný**, ktorí postúpili do okresného kola.

Olympiáda zo slovenského jazyka a literatúry



V tomto školskom roku sa konala Olympiáda zo slovenského jazyka a literatúry, bol to už jej 15. ročník, do ktorého sa zapojila aj naša základná škola. Školské kolo sa realizovalo 13.10. 2022

opäť online. Zapojilo sa do neho 13 žiakov z 8. a 9. ročníka. Žiaci si zmerali sily vo vedomostnom teste. Následne 14.10. 2022 pokračovala druhá a tretia časť olympiády slovenského jazyka a literatúry. V druhej časti bolo úlohou žiakov pretransformovať text a v tretej časti si pripraviť príhovor na zadanú tému a odprezentovať ho.

Víťazom školského kola sa stala žiačka 8.B triedy, **Lucia Škvarková**. Lucia tak postúpila do okresného kola olympiády zo slovenského jazyka a literatúry v kategórii C. V okresnom kole, ktoré sa konalo 10.11.2022 v Brezne sa Lucii nepodarilo postúpiť, no aj tak jej ďakujeme za reprezentáciu školy.

Olympiáda z anglického jazyka



16. novembra 2022, v našej škole prebehlo školské kolo olympiády z anglického jazyka. Žiaci 2. stupňa si najprv v troch kategóriách zmerali svoje jazykové schopnosti v slovnej zásobe, gramatických javoch, čítaní, chápaní prečítaného textu a posluchu. Tí najlepší z nich

postúpili do ústnej časti, v ktorej sa v troch kolách popasovali s role-play na zadané témy, face to face rozhovorom a quick round, ktorý preveril ich reakcie na nečakané otázky. Všetci zúčastnení žiaci dokázali, že ich vedomosti z oblasti cudzieho jazyka sú na vynikajúcej úrovni.

Výsledky v jednotlivých kategóriách sú nasledovné:

1A1 kategória (žiaci 5. ročníka):

1. miesto: Simon Šulko, 5.A; Jakub Skladaný, 5.A

2. miesto: Sofia Fedorová, 5.A; Kristína Polohová, 5.A

3. miesto: Jakub Mak, 5.A; Marek Rusnák, 5.A

4. miesto: Nikolas Rusnák, 5.A; Vanesa Valašťanová, 5.A

1A kategória (žiaci 6. a 7. ročníka):

1. miesto: Richard Fiľo, 6.A

2. miesto: Nikola Repková, 7.A

3. miesto: Martina Roľková, 7.A

4. miesto: Laura Babel'ová, 7.A

1B kategória (žiaci 8. a 9. ročníka):

1. miesto: Viktória Tomčíková, 8.B

2. miesto: Šimon Nosko, 8.B

3. miesto: Samuel Naniaš, 9.A

4. miesto: Alena Šišková, 8.B; Lucia Škvarková, 8.B

Všetkým vít'azom gratulujeme !

Geografická olympiáda



Geografická olympiáda je určená žiakom základných škôl, osemročných gymnázií a stredných škôl so záujmom o geografiu a iné geografii príbuzné vedné odbory. Člení sa na 7 kategórií a organizuje sa v 4 kolách – školskom, okresnom, krajskom a celoštátnom.

Na našej škole sa 18.11.2022 konalo školské kolo tejto olympiády, ktorej sa zúčastnilo 19 žiakov 2.stupňa.

SÚŤAŽ

iBobor



V týždni od 7. do 11. novembra 2022 sa v našej škole už tradične uskutočnila celoslovenská interaktívna súťaž iBobor, ktorá preverila matematické a logické uvažovanie našich žiakov. Druháci až deviataci bojovali o úspech v štyroch kategóriách a mnohým z nich sa tento boj vyplatil. Najúspešnejšími riešiteľmi boli:

Kategória "Drobec"

1. Matej Siman, 2.A
2. Adam Riapoš, 2.A
3. Maria Čorna, 2.A
4. Terézia Jankurová, Jakub Barčiak, Šimon Maťúš z 2. A
5. Pavel Meľoš, 2.A
6. Matej Belan, 3.A

Kategória "Bobrík"

1. Kristína Polohová, 5.A
2. Lukáš Bošľa, 4.A
3. Natália Jankurová, 4.A



Kategória "Kadet"

1. Lucia Škvarková, 8.B

2. Alena Šišková, 8.B



Všetkým úspešným žiakom gratulujeme !

BESEDY

Beseda s delegátom OSN Michalom Salinim



V piatok 4. novembra 2022 sa v našej škole uskutočnila beseda s delegátom OSN Michalom Salinim pre žiakov ôsmeho a deviateho ročníka. V úvode stretnutia privítali hosťa žiaci 5.A triedy Lukáš Murín a Jakub Skladaný, následne žiaci 9.A triedy Vanesa Koreňová a Peter Felej odprezentovali prítomnému hosťovi našu školu. Pán Michal Salini, ktorý pôsobí ako mládežnícky delegát pri OSN, žiakom porozprával o fungovaní mládežníckych organizácií a ich opodstatnení pre našu spoločnosť. Témy besedy obsiahli aj samotné pôsobenie delegáta v centrále OSN v New Yorku, ktoré nám p. Salini svojim rozprávaním priblížil.

Beseda s Adamom Riapošom, Majstrom sveta Spartan Trifecta Race



V utorok 29.11.2022 nás navštívil rodák z Heľpy a žiak našej školy, Adam Riapoš, Majster sveta Spartan Trifecta Race. V telocvični žiakom 2. stupňa porozprával o svojom úspechu, tréningoch, ceste až na vrchol a ukázal žiakom svoje fotografie z pretekov. Žiaci mu kládli mnoho zvedavých otázok a veríme, že ich aj svojím úspechom motivoval k športu. V závere si žiaci zasúťažili v rôznych športových disciplínach a boli ocenení. Následne sme si ho odchytili na rozhovor, aby sme sa o ňom a o týchto prestížnych pretekoch dozvedeli viac.

ROZHOVOR

Adam Riapoš, Majster sveta Spartan Trifecta Race

Čo je Spartan Trifecta Race?

Majstrovstvá sveta Spartan Race Trifecta Weekend sa tento rok konali v gréckej Sparte. Preteky majstrovstiev sveta Spartan sú vrcholom. Na týchto podujatiach bojujú tí najodvážnejší športovci planéty o majstrovské ocenenia v súťažiach Elite, Age Group a Open Heat. V roku 2022 sa majstrovské preteky vrátili s novými traťami, novými miestami a ešte zradnejším terénom. Zišli sa tu pretekári z celého svet a organizátori si pripravili zaujímavú trať.



V akej vekovej skupine ste pretekali?

Pretekal som vo vekovej skupine 18-24 rokov.

Aký bol plán pretekov a čo vás tam čakalo?

Čakali ma 3 dni, 3 preteky cca 45 km – 1000 m a 75 prekážok pričom finálny súčet časov určoval víťaza celých pretekov.

Behanie popod olivovníky, nosenie ťažkých závaží a v neposlednom rade skvela atmosféra. V piatok bol na programe šprint o dĺžke 7,5 km. Bolo to veľmi rýchle, kde som sa do cca piateho kilometra pohyboval na 2-3mieste. Potom som trochu kopol do vrtule a keďže som šiel všetky prekážky čisto, tak som dobehol do cieľa na 1.mieste s 50 sekundovým náskokom.

Sobotný Super znova chalani rozbehli dosť rýchlo avšak už po cca 3,5 km som bol na čele a robil si mierny náskok. Prišiel balans, kde som to príliš vybalansoval až som padol, čo znamenalo trestné kolo s reťazou na ramenách. Do cieľa som už išiel čisto, čím sa mi znova podarilo vyhrať a mierne navýšiť náskok. Predpoveď počasia na nedeľný Beast nebola ideálna, keďže z typického gréckeho teplého počasia mal prísť silný dážď. Štart nám posunuli a za silného dažďa nás čakalo 22,5 km s 800m výškovými. Náskok som mal cca 4 minúty. Prvých 15 km bolo super avšak potom prišla únava z predchádzajúcich dní a keďže som na to nemal pripravené telo tak začal boj. Ťažké nosenia, blatistý terén, výbehy, zbehy a krásne scenérie - znie to super avšak zadarmo to veru nebolo. Cca 2 km pred cieľom padám na z-wall, kde skáčem 30. Predposledná prekážka pred cieľom je oštep, ktorý som netrafil a skáčem 30. Posledná prekážka bol multirig beastmode a mal podľa môjho odhadu tak 95% neúspešných pokusov skáčem znova 30 a z posledných síl odpočítavam každý jeden angličák, pretože druhý pretekár je o cca 5 angličákov za mnou. Za povzbudzovania, ktoré som len tak letmo vnímal doskáčem a pretínam cieľ na 1.mieste, padám na zem a som rád, že som. Nakoniec z toho bolo 25,6 km a fakt som si siahol na dno svojich síl.

Podarilo sa mi vyhrať všetky 3/3 pretekov, čo znamená, že sa stávam MAJSTROM SVETA V SPARTAN TRIFECTA RACE 2022 vo vekovej skupine 18-24 rokov.

Vyhrali ste už niečo podobné?

Tento rok bol pre mňa úspešný. Vyhrál som aj 1.miesto na MAJSTROVSTVÁCH EURÓPY SPARTAN RACE 2022 vo vekovej skupine 18-24 rokov.

Čo Vás teraz čaká?

Teraz je čas na iné priority: oddych, zameškaný čas s kamošmi, školské povinnosti a dúfam, že onedlho napadne sneh a ja budem môcť osladiť tréningy aj na skialpe.

Chceli by ste niekomu niečo odkázať?

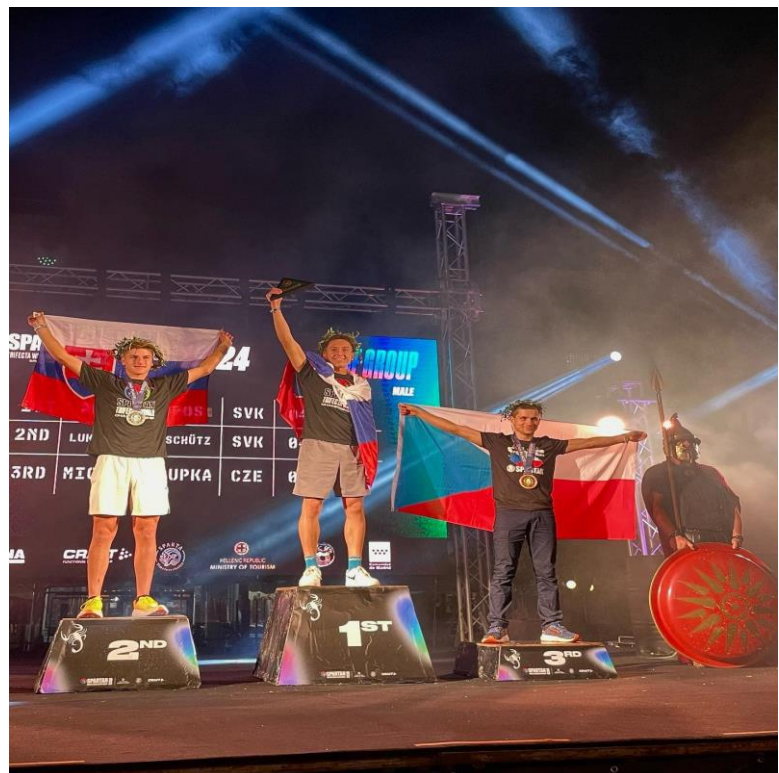
Chcel by som sa poďakovať všetkým, ktorí ste mi držali palce, podporovali ma, blahoželali mi a verili vo mňa! Bolo Vás dosť a patrí Vám jedno veľké ĎAKUJEM. Bola to dlhá a náročná cesta avšak s vašou podporou to išlo ľahšie. Vážim si to a ideme ďalej!

Aj Bodkáči d'akujú za rozhovor.

PREVENCIA

Tak ako po minulé roky aj v tomto školskom roku sa žiaci môžu obrátiť na svojich triednych učiteľov, koordinátora prevencie prípadne anonymne napísať do školskej schránky:

UCHO, KTORÉ ŤA STÁLE POČUJE.



O svojich ťažkostiach nás môžeš informovať písomne a lístok môžeš vhodit' do



našej školskej schránky „UCHA!, ktoré je tu preto, aby si vypočulo všetky problémy žiakov. A nie len vypočulo, ale aby týmto žiakom pomohlo. Ak však nechceš využiť našu schránku, môžeš riešiť problém osobne:

1. so svojim triednym učiteľom,
2. s výchovnou poradkyňou, ktorou je

Mgr. Mária Fil'ová.

3.s koordinátorkou prevencie, ktorou je Mgr. Andrea Lilková Krešáková.

Pomoc môžeš hľadať aj na:

Linka detskej istoty:

0800 116 111

www.ldi.sk

Linka detskej dôvery:

0800 117 878

www.linkadeti.sk

Detská linka záchrany:

0800 123 232,

0800 121 212

Linka detskej pomoci:

0800 100 444

Linka pomoci obetiam násilia:

0800 111 321

www.pomocobetiam.sk

Linka pomoci ohrozeným deťom:

02 62 24 78 77

CPPPaP Brezno:

048 611 63 99

www.cppppbrezno.sk



Alebo pošli mail na: potrebujem@pomoc.sk, alebo choď na stránku **Pomoc.sk**

pomoc@viacakonick.gov.sk, alebo choď na stránku www.viacakonick.sk

Nezabudni :

1. zmysluplne využívaj svoj voľný čas, venuj sa záľubám,
2. zdôver sa s problémom, ktorý ťa trápi a ktorý nevieš vyriešiť,
3. neboj sa hovoriť aj o nepríjemných veciach,
4. netoleruj šikanovanie v žiadnej podobe,
5. odmietni každú drogu.

Preventívne prednášky

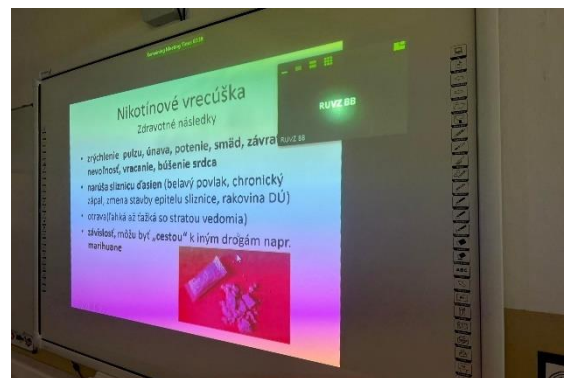
Od 8.novembra do 10.novembra 2022 sa v našej škole konali zdravotno-výchovné aktivity, ktoré realizoval Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici.

Zúčastnili sa ich žiaci 2. stupňa. Prednášky boli realizované online formou na témy:

Nelátkové závislosti

Moderné je nefajčiť

Drogy



Najprv sa žiaci 5., 6., a 7. ročníka dozvedeli o nelátkových závislostiach.

Prednáška bola zameraná najmä na rôzne druhy nelátkových závislostí ako nadmerné používanie televízie, mobilománia, PC hry, patologické hráčstvo a ich prevenciu.

Ďalšia prednáška bola uskutočnená pri príležitosti **Medzinárodného dňa bez fajčenia**.

V prednáške Moderné je nefajčiť sa žiaci 2. stupňa dozvedeli o zdravotných, ekonomických a sociálnych dôsledkoch vyplývajúcich z fajčenia, s dôrazom na prevenciu fajčenia tabaku, elektronickej cigarety a vodnej fajky a ich negatívneho vplyvu na zdravie detí.



Posledná prednáška, ktorej sa zúčastnili žiaci 8. a 9. ročníka sa konala pri príležitosti **Európskeho týždňa boja proti drogám** a bola zameraná na prevenciu vzniku drogovej závislosti.

Veríme, že žiaci sa dozvedeli mnoho potrebných informácií.

Pomáhame chrániť deti v ohrození



Násilie, s ktorým sa deti stretávajú, môže mať veľa podôb. Od šikany, zosmiešňovania, ponižovania, kyberšikany cez vyhrážanie, bitie, týranie, či sexuálne násilie. Ochrániť ich dokáže len rýchly a účinný zásah. Takúto pomoc deťom ponúka Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(C)K. Je bezplatná a funguje nepretržite 24

hodín denne /7 dní v týždni. Národná linka na pomoc deťom VIAC AKO NI(C)K funguje na štyroch základných pravidlách: súkromie, dôvera, riešenia a zodpovednosť. Vyškolení odborníci dokážu prostredníctvom bezplatnej online

komunikácie poskytnúť deťom rýchlu a adresnú pomoc, poradenstvo alebo podporu. Spojiť sa s nimi je možné cez chat na webovej stránke **www.viacakonick.sk** alebo cez mobilnú aplikáciu. Dieťa, ktoré sa cíti byť ohrozené, sa rovnako môže zveriť so svojím problémom a žiadať o pomoc aj prostredníctvom e-mailu na adrese **pomoc@viacakonick.gov.sk**. Cieľom linky VIAC AKO NI(C)K je pomáhať nepretržite, aby sa na ňu deti mohli s dôverou kedykoľvek obrátiť a nájsť riešenie ich situácie. Jej fungovanie zabezpečuje 14 odborne vyškolených konzultantov, ktorí sú pripravení poradiť a pomôcť.

Aj v našej škole, v týždni od 14.novembra do 18.novembra 2022 sme žiakov oboznámili prostredníctvom školského rozhlasu o **Národnej linke pomoci deťom** a jej cieľoch. Žiaci boli informovaní, že v prípade ak sa nechcú obrátiť na svojho triedneho učiteľa alebo koordinátora prevencie môžu bezplatne využiť túto linku. Linka pomoci je určená najmä pre deti a mladých ľudí do 18 rokov, ktorí sa ocitli vo vážnej situácii a hľadajú pomoc alebo niekoho s kým sa môžu porozprávať a poradiť.



Tiež sme si v tomto týždni v rámci triednických hodín pripomenuli niekoľko významných dní:

16.11.2022 Medzinárodný deň tolerancie

17.11.2022 Deň študentstva

**18.11.2022 Európsky deň ochrany detí pred sexuálnym
vykorisťovaním a sexuálnym zneužívaním**

19. 11.2022 Svetový deň prevencie týrania a zneužívania detí

**20. 11. 2022 Svetový deň detí vyhlásený organizáciou UNICEF počas,
ktorého si svet pripomína prijatie Dohovoru o právach dieťaťa**

Veríme, že aj takouto propagáciou dokážeme prispieť k podpore ochrany detí, či už pred násilím alebo zneužívaním.

ŠKOLSKÝ KLUB DETI

Šarkaniáda



Jeseň je každoročne spätá s púšťaním šarkanov. Jesenné slniečko, beťár vetrík a detský smiech, tak takéto bolo jedno z popoludní v našom školskom klube. Pestrá paleta šarkanov rôznych farieb a tvarov na oblohe značili, že

žiaci si túto akciu užívali.

Jesenné potulky okolím školy



Jeseň je krásne a farebné ročné obdobie. Je to ročné obdobie, ktoré k nám prichádza vždy v rovnakom čase ako švihnutím čarovného prútika. Pre naše deti, ktoré navštevujú školský klub detí, je jeseň ideálnym časom na prechádzky po pestrofarebnej prírode - inak tomu

nebolo ani prvý deň po jesenných prázdninách.

VÝZVY

#GivingTuesday



Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok ?

„Niekedy dokáže aj malá pomoc zmeniť život tomu druhému.“

V duchu tohto hesla sa zástupcovia žiackej školskej rady po roku opäť spojili so svojimi spolužiakmi a zapojili sa do veľkej vianočnej výzvy pod názvom **Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?** Na tejto výzve pracovali každý sám doma a pripomenuli si ňou aj tohto týždňový **Deň dobrých skutkov** (30.



november).

Každá dvojica prichystala aj ručne vyrobené pranie a doplnila nimi balíčky v rámci ďalšej internetovej

výzvy #GivingTuesday, ktorá šíri dobro, lásku a spolupatričnosť naprieč celým svetom práve prostredníctvom všadeprítomných sociálnych sietí. Zhotovené balíčky následne putovali do rúk zodpovedných ľudí, ktorí ich spolu s ďalšími balíčkami rozošlú do domovov sociálnych služieb a domovov dôchodcov v celom našom okrese.

Pre všetkých, ktorí by sa chceli zapojiť:

#GivingTuesday: www.givingtuesday.sk

Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok?: <https://www.kolkolasky.sk/>



ADVENT

Máme tu advent, blížia sa prípravy na najväčšiu narodeninovú oslavu – VIANOCE.

Sviatky pokoja a radosti však často predchádza neuveriteľný zhon a stres. Pritom advent by mohol byť úžasným časom prípravy

predovšetkým svojho srdca, mohol by byť časom zblíženia rodiny a spoločného očakávania príchodu Kráľa. Je to vôbec v dnešnej dobe možné?



Advent je časom očakávania tej najdôležitejšej narodeninovej oslavy všetkých čias. Vianociam často predchádzajú veľké upratovania a zdobenia našich príbytkov. Niektorí sa pripravujú viac, niektorí menej, a prečo nie? Veď taká veľká oslava by mala byť aj s krásnou výzdobou. No akosi nám v tom zhone zvykne uniknúť, že vyzdobiť a upratať je potrebné nielen v dome, ale predovšetkým v svojom srdci. Advent je úžasnou príležitosťou. Človeku sa ani nechce veriť, ako ten rok rýchlo zbehol, zažili sme veľa dobrého a určite aj ťažšie chvíle. Dnes už máme takmer každý deň zaznamenaný v telefónoch. Nájsť si čas a poďakovať Bohu za prežitý rok môže byť aj nádherným časom stráveným s rodinou. Vďaka tomu si viac uvedomíme, akí sme jeden pre druhého vzácní a ako nám čas neúprosne plynie a každá spoločná chvíľka je tak vzácna. Ak sa ako rodina rozhodnete prežiť advent skromne a prípadne s nejakým pôstom (nemusí to znamenať len od jedla, ale napr. TV, PC, Internet), tak nielenže Vás o to viac bude tešiť očakávanie Vianoc, ale získate aj viac času jeden pre druhého. Je tu niekto, kto si rozhodne našu pozornosť a pomoc zaslúži a to nie len priamo na Vianoce, ale obzvlášť v čase adventu. Sú to naši rodičia a starí rodičia. Veď nevieme koľko času im ostáva, preto nepremrhajte ani jednu príležitosť stráviť ho s nimi. Môže to byť krásnym časom, výpomoc babke v predvianočných prípravách. Započúvanie sa do príbehov a spomienok osoby, ktorá pre vaše pohodlie obetovala kus svojho života.

ZASMEJEME SA

Učiteľka sa pýta:

„Deti brali sme časovanie slovies. Budem sa vydávať. Aký je to čas?“

Jožko odpovedá:

„Najvyšší!!!“



Móricko mešká do školy. Bez zaklopania vbehne do triedy a sadne si na svoje miesto.

Učiteľka ho rázne upozorní:

„Móricko, vráť sa znova za dvere a vojdí do triedy tak, ako by to urobil tvoj otecko!“

Móricko sa teda vráti za dvere, po chvíli ich vykopne a s rachotom vojde do triedy. Vážnym pohľadom si obzrie spolužiakov a hovorí:

„Tak čo, vy hajzli, to ste ma nečakali, že prídem tak zavčasu čo?!“

Učiteľ vykladá žiakom históriu dopravy. Obráti sa na Janka:

„Nože nám povedz, aký je najstarší dopravný prostriedok?“

„Prosím pekne nohy...,povie Janko.



Na hodine chémie učiteľ položí otázku:

„Čo sa vyparuje rýchlejšie než voda?“

„Peniaze“, hlási sa Janko.

ZAÚJÍMAVOSTI

Prečo sa naše telo nezaobíde bez vitamínu C?

Slovo vitamín vzniklo zo slovného spojenia vital (život) a amine (amíny) = životne dôležité látky. Nepreháňame teda, keď povieme, že sú vitamíny pre naše telo nevyhnutné. Vitamín C je najviac spájaný s imunitou. Má, ale aj veľa ďalších účinkov:

- *Pomáha chrániť naše bunky pred oxidatívnym stresom.*
- *Znižuje únavu a vyčerpanie.*
- *Pomáha k správne fungovaniu nášho metabolizmu.*
- *Prispieva k našej psychickej pohode.*
- *Prispieva k tvorbe kolagénu.*

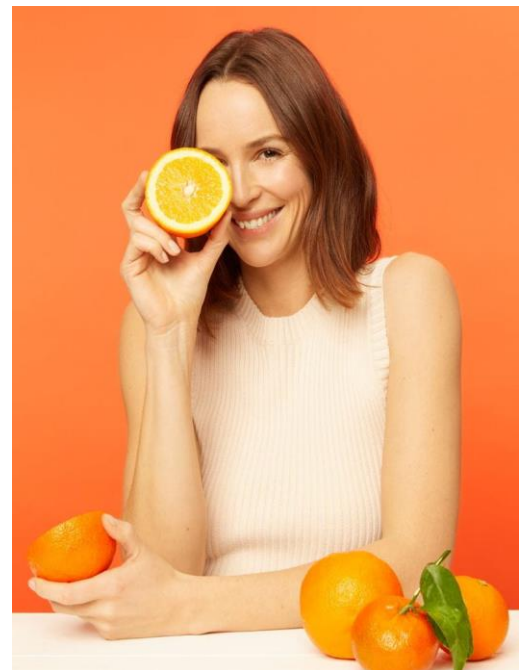
Zdroje vitamínu C

Prírodné zdroje vitamínu C sa nachádzajú predovšetkým v ovocí a zelenine. V zime siahnite po šípkach a rakytníku. Môžete si z nich pripraviť čerstvý čaj, alebo si plody nasušiť a variť si z nich čaj počas celého roka. Ďalšie potraviny bohaté na vitamín C sú:

Zelenina: Brokolica (87 mg), kel (80 mg), petržlen (80 mg), ružičkový kel (48 mg), karfiol (46 mg), hrach (23 mg), paradajky (23 mg).

Ovocie: Čierne ríbezle (203 mg), citrón (45 mg), kivi (164 mg), jahody (89 mg), papája (87 mg), mango (46 mg), ananás (79 mg), pomaranč (98 mg).

Vplyv vitamínu C na našu pleť a pokožku



Okrem toho, že vitamín C posilňuje našu imunitu, má tiež blahodarný vplyv na našu pokožku a pleť. Ide totiž o silný antioxidant, ktorý neutralizuje voľné radikály, a tým zabraňuje predčasnému starnutiu pokožky a pleti.

Vitamín C je pre našu pokožku tiež nevyhnutný pri tvorbe kolagénu. Ten je jednou z prirodzených látok v pleti, kĺboch, väzivových tkanivách, kostiach a zuboch. Vďaka kolagénu je naša pleť a pokožka pružná a pevná. S pribúdajúcim vekom, ale množstvo kolagénu klesá, a tak dochádza k tvorbe vrások a jemných liniek. Vitamín C podporuje tvorbu kolagénu, a tým udržuje pleť a pokožku pevnú a pružnú aj v pokročilom veku.

Kedy a ako dopĺňať vitamín C?

Vedeli ste, že odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelého človeka je 80 – 100 mg? U detí je potom denná dávka vitamínu C 50 mg pre dojčatá a 60 – 70 mg pre predškôľakov.

Napríklad 250 ml jahôd obsahuje 89 mg vitamínu C, 250 ml čiernych ríbezlí obsahuje dokonca 203 mg vitamínu C. Takže nie je zas také ťažké túto dennú dávku splniť.

V niektorých situáciách sa množstvo vitamínu C, ktoré naše telo potrebuje, zvyšuje. Pri fajčení napríklad rastie potreba vitamínu C o 50 – 100 %, pri užívaní antibiotík o celých 100 %.

Nedostatok vitamínu C spoznáte zvýšenou únavou, slabosťou, bolesťou svalov a zníženou imunitou. Ak na sebe niektorý z týchto príznakov pozorujete, je na čase začať vitamín C cielene dopĺňať.



Termíny školských prázdnín v školskom roku 2022/2023

Prázdniny		Posledný deň vyučovania pred začiatkom prázdnín	Termín prázdnín	Začiatok vyučovania po prázdninách
jesenné		27. október 2022 (štvrtok)	28. október – 31. október 2022	2. november 2022 (streda)
vianočné		22. december 2022 (štvrtok)	23. december 2022 – 7. január 2023	9. január 2023 (pondelok)
jarné	Bratislavský kraj, Nitriansky kraj, Trnavský kraj	17. február 2023 (piatok)	20. február – 24. február 2023	27. február 2023 (pondelok)
	Banskobystrický kraj, Žilinský kraj, Trenčiansky kraj	24. február 2023 (piatok)	27. február – 3. marec 2023	6. marec 2023 (pondelok)
	Košický kraj, Prešovský kraj	3. marec 2023 (piatok)	6. marec – 10. marec 2023	13. marec 2023 (pondelok)

			1	5	3		9	2
	7	5	9					4
3		2		6			8	
	6		7				2	1
				9				
8	2				6		7	
	8			7		2		3
2					9	6	4	
7	5		2	3	4			

Puzzle by websudoku.com



Redakcia Bodky

Školský časopis Bodka vydáva Základná škola, Školská 604/17, 97668 Hel'pa.

Školský časopis vychádza raz štvrťročne a bol založený v školskom roku 2009. Tento školský rok vychádza jeho 11. ročník.