

ŠACÁK

ČASOPIS ŠTUDENTOV STREDNEJ ODBORNEJ ŠKOLY V KOŠICIACH - ŠACI



SLOVO REDAKCIE

Milí žiaci, vážení kolegovia,

leto už hrá všetkými farbami a aj my sme zrazu veselší a rozšantenejší. Aj keď v škole ešte máme povinnosti, slnko, teplo, svetlo nás skôr už motivujú k aktívnemu relaxu a k novým zážitkom i dobrodružstvám. Tešíme sa na prázdniny, dovolenky, výlety, stretnutia s priateľmi, pri vode či v horách, pri gulášoch alebo na grilovačke Tak nech nám všetkým toto leto prinesie skutočný oddych, veľa nezabudnuteľných zážitkov a príjemných chvíľ s dobrými ľuďmi... Dovidenia v septembri v školskom roku 2016/2017.



Lucia GURBÁĽOVÁ a Eva KOVALČÍKOVÁ

NAŠA PREMIÉRA SA VYDARILA

V sobotu 4.júna areál pred závodom U.S.Steel Košice patril rodinám. Konal sa už 5-ty ročník Family Safety Day. Naša škola sa na tomto dni prezentovala prvýkrát a návštevníkov zaujala. Tak to napísali o nás aj v Oceli východu, novinách U.S.Steel Košice. Pre deti a ich rodičov sme si pripravili aktivity, ktoré boli jednak nápadité a netradičné. V našich dielňach pripravili žiaci kovové postavičky hutníkov a drôtené hlavolamy, ktoré vrátili dospelých do detských čias a potrápili sa s nimi i deti. Pomocou robota mohli prenášať kužele na cieľ, samozrejme za sladkú odmenu. Pripravené boli i omaľovánky a tangramy, pre tých, ktorí si chceli potrápiť hlavy. No jednoznačne asi najviac zaujal laserový gravírovací stroj, ktorý v priebehu pár minút dokázal vygravírovať na drevené kľúčenky meno návštevníka. A verte, že záujemcov bolo viac ako dosť. Premiéru máme teda za sebou a už sa tešíme na ďalší rok. V hlavách už máme nápady, čím ďalším návštevníkov prekvapíme.

Eva KOVALČÍKOVÁ a účastníci akcie

V tomto čísle nájdete:

Náša premiéra sa vydarila	1
Vďačnosť je kľúč k šťastnému životu ...	2
A je po maturite	2
Aktivity maturitného týždňa	2
Školenie k ľudským právam	3
Živé knižnice	3
Exkurzia v Prešove	3
Správy zo športu	3
Štafeta pre RIO	4
Dobré rady na leto ...	4



VĎAČNOSŤ JE KLÚČ K ŠĎASTNÉMU ŽIVOTU...

V piatok pred odchodom maturantov na akademický týždeň, sa v telocvični školy konala slávnostná rozlúčka so štvrtákmi.

13. mája 8.15 telocvičnu zaplavila nie len voda (po nočnom lejaku), ale aj žiaci všetkých ročníkov, pedagógovia, vedenie školy a samozrejme naši maturanti - krásne vyobliekaní v oblekoch - so svojimi triednymi učiteľmi. Ústredným motívom slávnostného programu bola známa veta Vďačnosť je kľúč k šťastnému životu, a počas rozlúčky skutočne úprimne ďakovali žiaci učiteľom, učitelia žiakom, spolužiaci spolužiakom... A tak to má byť. Vďačnosť je večná a nadčasová hodnota a len ľudia s touto vlastnosťou dokážu dlhodobo dosahovať svoje ciele. K tejto téme počas rozlúčky odznela aj úvaha v podaní Ľuba Bálinta (III.BD) a Lukáša Rijáka (II.P). Úvodnú báseň zarecitoval Radovan Quallich z III.T a moderátormi programu boli Peťa Maružánová a Jakub Rybár z I.P. Do programu nádhorne zapadli dva spoločenské tance, ktoré predviedli aktuálni majstri Slovenska v latinskoamerických tancoch z tanečnej školy Milana Plačka Meteor: Lucia Dobóczyová a Štefan Tóth. Štvrtáci do programu tiež prispeli. Vlastnou tvorbou. Za každý kolektív odznela básnička plná spomienok na rozlúčku...Bolo to veľmi pekné. A samozrejme nechýbalo odmeňovanie maturantov za vzorný prospech, dochádzku, reprezentáciu školy počas štyroch rokov. Tí sa nám na pamiatku podpísali do Knihy cti a po povzbudivých slovách riaditeľa nastal čas sa naozaj rozlúčiť. Tak to už býva. Niečo končí, niečo začína ...

Lucia GURBÁLOVÁ



A JE PO MATURITE



Posledný májový týždeň bol pre našich štvrtákov výnimočný. Už neprichádzali na vyučovanie podľa daného rozvrhu hodín, nepresúvali sa z hodiny na hodinu, ani netrúvali prestávky s mladšími spolužiakmi. Do školy

síce prichádzali, ale ich deň v škole vyzeral úplne inak ako tie predošlé. Prichádzali, aby završili štúdium maturitnou skúškou. Vopred daný rozpis skúšok sprevádzal celým týždňom skúšajúcich aj skúšaných, takže všetko prebiehalo hladko a plynule. Maturanti vedeli, do ktorej učebne sa majú dostať, aby mohli preukázať svoje vedomosti zo slovenského jazyka a literatúry, cudzieho jazyka, teoretickej zložky odborných predmetov či praktickej zložky odborných predmetov. Niektorí maturanti sa viac potili počas odpovede z odborných predmetov, niektorým väčší problém robila skúška z jazyka. Avšak mnohí prišli naozaj vzorne pripravení a odniesli si vynikajúce ohodnotenie za svoje výkony vo všetkých zložkách ÚF MS. Samozrejme

prihliadalo sa aj na študijné výsledky počas štyroch rokov. Takmer všetci naši štvrtáci zvládli skúšku dospelosti úspešne a my sa tešíme, že mohli s úsmevom na tvári vykročiť do ďalšej etapy života. Želáme im veľa úspechov v zamestnaní či na vysokých školách ... Avšak nás učiteľov hádam najviac teší, ak stretneme svojich bývalých žiakov a zistíme, že sa im darí aj v osobnom živote a sú šťastní. Tak verme, že takýto osud postretnie aj týchto našich tohtoročných absolventov.

Lucia GURBÁLOVÁ



AKTIVITY MATURITNÉHO TÝŽDŇA

Počas maturitného týždňa, kým naši najstarší skladali skúšku dospelosti, nezaháľali ani mladší spolužiaci. Okrem iných aktivít (divadelné a filmové predstavenia, rôzne exkurzie, ...) sa 23.5.2016 uskutočnilo 2. a 4. účelové cvičenie pre žiakov prvého a druhého ročníka a v dňoch 24. - 26.5.2016 Kurz ochrany života a zdravia pre žiakov tretieho ročníka.



-rr-

ŠKOLENIE K ĽUDSKÝM PRÁVAM



Dušan (III.PS).

Centrum voľného času - RCM na Strojárskej 3 v Košiciach od apríla 2016 pokračovalo v sérii školení pre stredoškolákov zameraných na ľudské práva. Aj naši žiaci sa zúčastnili týchto školení. Dňa 10.5. a 11.5.2016 sa posledného školenia tejto série školení na tému rasizmus zúčastnili žiaci Kišš Filip (III.PS) a Vagaský

Katarína KOVALOVÁ

ŽIVÉ KNIŽNICE



Dňa 23.6.2016 sme sa zúčastnili Živej knižnice na tému Extrémizmus a jeho podhubie - intolerancia, rasizmus, xenofóbia a antisemitizmus, ktorú organizovalo Centrum voľného času - Regionálne centrum mládeže v spolupráci s Verejnou knižnicou Jána Bocatia v Košiciach.

Mali sme príležitosť osobne rozprávať sa so Živými knihami - s cudzími ľuďmi v štruktúrovanom a chránenom priestore. Rozprávanie „živých kníh“ bolo pútavé, bolo o tom, že pri extrémizme ide vlastne o vážne porušovanie ľudských práv, ktoré začína tam, kde niekoho nerešpektujeme, nepočúvame ho, vysmievame sa mu, stupňuje sa a môže sa to končiť dokonca smrťou človeka. Už to, že si prajeme niečie poníženie či bolesť, nie je v poriadku. Najmä ak sa to deje z dôvodu príslušnosti k určitej rase, etniku, národnosti alebo sexuálnej orientácie, presvedčenia, rodu a podobne.

Po skončení sme z priestorov knižnice odchádzali s príjemnými pocitmi aj s novými informáciami o extrémizme, intolerancii a podobne. Získané informácie nás povzbudili aj utvrdili v tom, že je dôležité venovať sa daniu okolo nás, že nám nesmie byť ľahostajné extrémne správanie, intolerancia a podobné prejavy a že práve my mladí sme generáciou, od ktorej závisí budúcnosť ľudstva, budúcnosť nášho národa a našich potomkov. Sme radi, že „živé knihy“ existujú a odovzdávajú svoje poslanstvo mladej generácii, aby sa mohla poučiť z omylov svojich predkov.

Radovan QUALICH (III.T), Peter GROBÁR (III.BD)

Katarína KOVALOVÁ

EXKURZIA V PREŠOVE

Dňa 17.6.2016 sa vybraní žiaci 1.T, 1.D, 3.BD 3.P zúčastnili exkurzie v Múzeu židovskej kultúry v Prešove. Prezreli si ortodoxnú synagógu a exponáty múzea.

Pani lektorka žiakom sprostredkovala poznatky o judaizme, o histórii a súčasnosti jednej z najkrajších synagóg na Slovensku, ako aj o tragických osudoch Židov v minulosti, najmä počas II. svetovej vojny. Za príkladné správanie a vzornú reprezentáciu školy boli títo žiaci veľmi srdečne pochválení.

Počasie nám vyšlo na výbornú, až na malý zádrhel, v podobe meškania vlakového spojenia naspäť do Košíc.

Gabriela ŠPAKOVÁ



SPRÁVY ZO ŠPORTU

• Regionálne kolo v atletike SŠ - 5.5.2016

Kráľ Michal II.P, Čižmár Marek I.T, Brinzik Denis III.PS, Harčar Slavomír III.PS, Vasiľov Samuel I.B, Rybár Jakub I.P, Kopáč Kristián I.P, Falat Zdenko III.PS, Baran Michal III.PS - postup na Krajské kolov behu na 1500m a disku, Vavrák Vladislav I.T - postup na Krajské kolo v behu na 1500m

• Krajské kolo v atletike SŠ - 20.5.2016

Vavrák Vladislav I.T - beh na 1500m - 2miesto

Baran Michal III.PS - beh na 1500m - 3miesto
disk - 4. Miesto

• 25. 5. 2016 sme v rámci týždňa MOVE Week 2016 zorganizovali pre žiakov tretieho ročníka Pretek všestrannosti. Žiaci súťažili v piatich disciplínach - hod oštepom, hod diskom, vrh guľou, váľanie pneumatiky a beh.

• 7. - 9. 6. 2016 sa na našej škole uskutočnila Krajská športová olympiáda pre šk.rok 2015 - 2016 celkovo sme obsadili 21. miesto, (z organizačných dôvodov sme sa nezúčastnili krajského finále v stolnom tenise)

• Krajská olympiáda v nohejbale - 7.6.2016 - chlapci obsadili 4. miesto

Kaščák Juraj IV.P, Körösi Kristián III.T, Pankuch Daniel IV.P

Zo 76 súťažiacich škôl sme obsadili v dlhodobých súťažiach 30. miesto, čo je v porovnaní so školami, kedy sa do celkového hodnotenia počítajú aj body za súťaže dievčat, výborné umiestnenie.

Eva HUDÁČKOVÁ



ŠTAFETA PRE RIO

9. júna 2016 sa naši žiaci zúčastnili odovzdávania štafety – odkazu pre RIO – pre nadchádzajúce letné olympijské hry na Športovom gymnáziu za účasti predstaviteľov mesta Košice. Odkaz na štafetový kolík priplá pani zástupkyňa Mgr. Lýdia Sýkorová a naša výprava v zložení Michal BARAN, Denis BRINZÍK a Zdenko FALAT (všetci III.PS) sa vybrala odkaz odovzdať ďalej.

Eva HUDÁČKOVÁ



DOBRE RADY NA LETO ... ALEBO AKO ZVLÁDAŤ HORÚČAVY



Nie je voda ako voda

V dňoch s extrémne vysokými teplotami sa odporúča dodržiavať pitný režim. Dospelý človek by mal počas dňa vypíť najmenej tri litre vody. Ne-

vhodné sú však nápoje s obsahom cukru, kofeínu, chinínu či alkoholu. Do pitného režimu sa teda nezapočítavajú tekutiny prijaté vo forme malinoviek, piva, alkoholu, kávy. Ideálna je obyčajná voda. Nápoje by sa mali prijímať pravidelne v menších dávkach. Dôležitá je tiež ich teplota - vhodnejšie sú vlažné nápoje. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu. Najmä u detí treba dbať na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe.

Pozor si dajte aj na stravu

Strava má byť v letných mesiacoch "ľahšia", teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, súčasne však musí poskytovať dostatok výživných látok. Zložením má byť vyvážená a pestrá - dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky a jednoduché sacharidy.

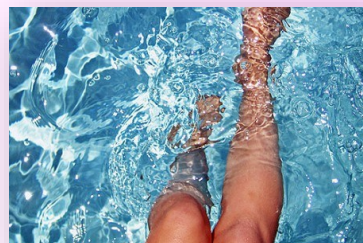
Ako sa obliekať

Odev si treba voľiť podľa možnosti svetlých farieb a z prí-

rodných materiálov. Má byť ľahký, vzdušný a voľného strihu. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Počas pobytu mimo domova používajte pokrývku hlavy, ktorá chráni pred slnečným úpalom. Na priame slnenie sú vhodné len ranné a neskoré popoludňajšie hodiny.

Pozor na slnenie sa

V prípade pobytu pri vodných plochách, kúpaliskách a vo voľnej prírode sa treba od 10:00 do 16:00 zdržiavať na tienistom mieste. Pri opaľovaní treba používať kvalitné krémy s vysokým ochranným faktorom pred UV žiarením.



Prudké slnko môže privodiť aj spáleniny, ktoré sa prejavujú pľuzgiermi. V prvom rade užite aspirín alebo iný prípravok proti horúčke. Postihnuté miesta natrite špeciálnym krémom, ktorý by ste mali mať v

lekárničke na leto. Prípadne rozprašovačom nastriekajte studenú minerálnu vodu.

Uštipnutie hmyzom

Uštipnutie osou je veľmi bolestivé, opuchne a sčervenie. Samotné uštipnutie býva väčšinou neškodné, ale môže ho sprevádzať šok a úzkosť. Miesto dezinfikujte antiseptickým prípravkom, natrite krémom proti opuchom a užite liek proti bolesti. Ak je však reakcia silnejšia, vyhľadajte lekára. Ak nemáte sieť proti komárom, použite repelenty alebo elektrické odpudzovače hmyzu. Je dobré už aj tabletu B-komplexu. Môžu pomôcť aj bylinky, napr. levanduľa či medovka lekárska.

Podľa <http://liek.beautywoman.sk/> spracovala Lucia Gurbáľová



ŠACÁK - Časopis študentov Strednej odbornej školy v Košiciach - Šaci

Redakcia: Mgr. Lucia GURBÁĽOVÁ, Mgr. Eva KOVALČIKOVÁ

Adresa redakcie: SOŠ, Učňovská 5, 040 15 Košice - Šaca

Za príspevky ďakujeme učiteľom a žiakom SOŠ Košice - Šaca.

Foto: Zdenko FALAT (III.PS), prípadne autori článkov.

Elektronickú podobu Šacáku nájdete na www.souhag.edupage.sk.

Časopis vychádza pre vnútorné potreby školy.