

INTRÁK

INTERNÁTNY ČASOPIS STREDNEJ
ŠPORTOVEJ ŠKOLY V TRENČÍNE

ročník VI., číslo 1 - 2
ŠKOLSKÝ ROK 2018/2019



- ▶ PÁLI NÁS TO!
- ▶ VIANOČNÁ AKADÉMIA
- ▶ ZROD EMÓCIE
- ▶ ZLATÉ PÁDLO

- ▶ OSLAVOVALI SME
5. VÝROČIE...
- ▶ GUSTÍK JE
ZACHRÁNENÝ



REDAKČNÁ RADA

Šéfredaktor:
Simona Boháčiková

Zástupca šéfredaktora:
Zuzana Moravčíková

Redaktori:
Andrea Kuviková
Simona Kadelová
Valéria Rudinská
Natália Várošová
Lucia Blštáková
Natália Časnochová
Bianka Radačovská
Ema Ištvanfyová
Laura Štefanidesová
Stanislava Arbetová

Prispievatelia:
Daniela Sabová
Milan Fraňa

Foto:
Zuzana Moravčíková
Jakub Zach
Laura Štefanidesová

Grafická úprava:
Zuzana Moravčíková

Jazyková úprava:
Mgr. Anita Zongorová

Koordinátor:
Mgr. Renáta Šulíková
Bc. Mária Kotlabová
Bc. Peter Urban

mail: casopisintrak@gmail.com

tlač: FOTO STORY

náklad: 70 ks

Marius Pedersen



**školský
internát
Trenčín**
staničná 6



vydáva:
**STREDNÁ ŠPORTOVÁ ŠKOLA,
ŠKOLSKÝ INTERNÁT
STANIČNÁ 6, 911 05 TRENČÍN**

INFO

Editoriál	3
Internátne premeny	4
ProSlavis	4
Páli nás to!	6
Mediácia	7
Zapájame sa	7
Projekt plní svoj cieľ	10

ZAÚJALO NÁS

Potulky Trenčianskym regiónom	12
Pečieme jablkové dobroty	14
Sezónne potraviny	14
Týždeň pešej chôdze	14
Buď hrdinom, zachraňuj životy	14
Paličkovanie, maľovanie na látku	15
Týždeň pešej chôdze	15
Deň nenakupovania	15
Ekoburza	15

NA SLOVÍČKO

Mgr. Dagmar Cíliková	16
Mgr. Beáta Michalcová	17

BAVÍME SA

Imatrikulácie	18
Opekačka	20
Joga	20
Varili sme	20
Sádrové odliatky	20
Halloween	21
Súťažime	22
Návšteva štvornohej kamarátky	22

POMÁHAME

Ako jednoducho vyčarovať úsmev	23
AVON	24
Hodina deťom	24
Biela pastelka	24

Z NÁŠHO A INTERNÁTNEHO ŽIVOTA

Zrod emócie	25
Zlaté pádlo	27

ŠPECIÁL

Vianočná akadémia	30
Oslavovali sme 5. výročie	32
Ľudové zvyky	36
Gustík je zachránený	37
Vífonka	39



Editoriál

Keď som pred dvoma rokmi dostala možnosť tvoriť články do tohto časopisu, pustila som sa do toho s veľkým nadšením a odhodlaním. Po roku som dostala obrovskú príležitosť stať sa šéfredaktorkou a mojím cieľom bolo uspieť. Čas strávený v redakcii bol pre mňa na začiatku veľkým vzrušením, že môžem byť pri vzniku nového časopisu, neskôr radosťou a nakoniec pýchou.

Náš časopis oslavuje 5. rok existencie a už vyhral množstvo ocenení. Som rada, že vás časopis baví a inšpiruje. Tak isto sa chcem poďakovať celému nášmu tímu, že do toho vložili všetko, aby náš časopis vyzeral tak, ako vyzerá dnes.

Nakoniec by som sa s vami chcela rozlúčiť, pretože moja cesta v tomto časopise končí. Čaká ma veľká skúška - maturita. Dúfam, že moja nástupkyňa bude tento časopis dobre viesť a zároveň jej prajem veľa šťastia a úspechov. Budem rada, keď bude časopis taký úspešný ako doteraz.

Vaša šéfredaktorka

Simona Boháčiková

foto: Simona Boháčiková

PREMENA INTERNATU NAPREDUJE K LEPŠIEMU



Predstavujeme študentský campus

Určite viete, a ak neviete, tak si tu prečítajte: “Internát (a okolité stredné školy) je zaradený do ekoprojektu zameraného na vybudovanie študentského campusu (mestečka). Rekonštrukciou doteraz prebehla Stredná odborná škola stavebná, ktorú taktiež čaká aj zmena názvu”.

Čaká nás nové osvetlenie

Premena internátu k lepšiemu naďalej napreduje. Na dovybavenie spoločenskej miestnosti sa podarilo vedeniu internátu získať ďalšie finančné prostriedky. Tie budú použité na nové osvetlenie javiskovej plochy a automatické ovládanie kulisových scén.

Slávnostné otvorenie

3.9.2018 novú telocvičňu prišiel spolu s naším pánom riaditeľom Mgr. Jozefom Pšenkom otvoriť predseda Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK) Ing. Jaroslav Baška.

Vyrob si svoj koberec

Do ateliéru na medziposchodí pribudli tkáčske krosná, ktoré sa využijú aj s plánovanými aktivitami projektu Zelená škola. Vychovávateľia boli zaškolení na túto činnosť a teraz postupne zaúčajú aj nás. Čo je riadna fuška. Z ekoburzí spracovávame staré oblečenie – teplákoviny a tričkoviny – pásy, z ktorých sa tkajú koberce. Koberce nám veľmi dobre poslúžia pri našich posteliach. A pozrite sa, takto sa tká. Sme šikovní, však?

PRO SLAVIS

Časopis INTRÁK opäť úspešný! V celoslovenskej súťaži žiackych a stredoškolských časopisov PRO SLAVIS 2018 v Žiline, získal cenu primátora mesta Žilina.

Tešíme sa :)



Starý za nový

Nákup a výmena starého nábytku za nový do internátnych buniek pre žiakov stále pokračuje:) :) Za minulý kalendárny rok sa zakúpil nábytok v hodnote 53 650,98 €. Tieto peniaze sme získali z podnikateľskej činnosti (PČ), o ktorej sme už v krátkosti písali. Pre lepšie pochopenie a väčšiu ústretovosť sa podrobnejšie informácie dočítate v rubrike „Páli nás to“.



Nebud' lenivý...

Atraktívny výber ponúka pre každého niečo.

Využitie voľného času športovými aktivitami je veľmi obľúbené. Nová telocvična ponúka rozšírené možnosti. K tradične obľúbenému florbalu, pribudol futbal a volejbal. Do posilňovne pribudli nové závažia, kompletná sada jednoručných činiek. Predovšetkým dievčatá ocenia vibromasážnu plošinu. Čoskoro tiež pribudnú nové stroje na cvičenie, ale to je ešte tajomstvo :) Úžasne sa tiež rozšírila ponuka hracích stolov na poker, šach a iné spoločenské hry. Atraktívny výber tak ponúka pre každého niečo.



Máme novú psychologičku

Mgr. Dagmar Cíbková – predstavujeme vám novú internátnu psychologičku. V internáte ju môžete navštíviť v týchto úradných hodinách v utorok a vo štvrtok od 16:00h do 21:00h v zborovni vychovávateľov. Prípadne sa kontaktujte na e-mail psy.sport-gym@gmail.com.

Pýtate sa, kde vyštudovala, čo ju k tomu viedlo ... Na tieto a podobné otázky nájdete odpoveď v rubrike “Na slovíčko”.

Zmena názvu školy

Športové gymnázium zmenilo svoj názov na Strednú športovú školu.

Jediné gymnázium so športovým zameraním v pôsobnosti TSK sa v súlade so zmenami Zákona č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní s účinnosťou od 1. januára 2019 transformovalo na Strednú športovú školu Trenčín.

Vďaka kvalitnému zázemiu v podobe novej telocvične, (o ktorej sme písali aj v minulom čísle) vlastnej krytej plavárne, atletického štadióna internátu a jedálne má gymnázium obrovské predpoklady stať sa prestížnou a vyhľadávanou športovo-vzdelávacou inštitúciou.

Škola totiž už v tomto čase spolupracuje s TSK a Slovenským zväzom ľadového hokeja na pilotnom projekte - tvorbe Stredoškolskej hokejovej akadémie, v rámci ktorej by mal v tomto areáli pribudnúť aj nový hokejový štadión. Škola tak po novom získava exkluzivitu vo vzdelávaní a príprave športovo nadanej mládeže v odbore športové gymnázium, ale aj vďaka trom novým študijným odborom. Tie sú zamerané nielen na prípravu športovo nadaných žiakov, ale aj na ich uplatnenie na trhu práce.

Neskôr plány smerujú aj k dobudovaniu napr. novej knižnice, študentskej kaviarne, workoutového ihriska či iných zón, atraktívnych a prospešných pre mládež. Prípravnú fázu by jednotliví partneri memoranda chceli zvládnuť v priebehu tohto roka. So samotnou výstavbou haly by župa rada začala v priebehu roku 2019. Kraj tiež plánuje aj rekonštrukciu školského internátu, v ktorom v súčasnosti prechodne býva približne 640 stredoškolákov.

www.tsk.sk/slovensky/aktualne-spravy
text a foto: Zuzana Moravčíková

PÁLI NÁS TO!

DNES V RUBRIKE “PÁLI NÁS TO”! REAGUJEME NA NIEKTORÉ REAKCIE NAŠICH SPOLUBÝVAJÚCICH, KTORÝM NIE JE CELKOM JASNÉ, ZA AKÝM ÚČELOM NA NIEKTORÉ VÍKENDY CHYSTAJÚ SVOJE BUNKY NA TZV. PČ - ČIŽE UBYTOVANIE. VYSVETLENIE NÁM POSKYTLA PANI ZÁSTUPKYŇA PHDr. LENKA SÁDECKÁ ONDRÁŠKOVÁ. PROSÍM PREČÍTAJTE SI HO PODROBNE ALEBO VYUŽITE MOŽNOSŤ PREDISKUTOVAŤ TÉMU SO SVOJÍM KMEŇOVÝM VYCHOVÁVATEĽOM, PRÍP. SAMOTNOU PANI ZÁSTUPKYŇOU A AŽ POTOM REAGUJTE. URČITE SA VYHNETE ZBYTOČNÝM NEGATÍVNYM EMÓCIÁM.

rr.

Čo znamená skratka – PČ (Podnikateľská činnosť)?

Dovoľte, aby som vám vysvetlila podmienky a nutnosť podnikateľskej činnosti organizácie.

Školský internát ako súčasť Strednej športovej školy v Trenčíne je ubytovacie zariadenie 1. kategórie financované zo zdrojov Trenčianskeho samosprávneho kraja. S povolením zriaďovateľa má organizácia povolenú podnikateľskú činnosť (PČ). Ubytovacie zariadenie na základe kategorizácie – najnižší stupeň kategórie – poskytuje základné služby – ubytovanie, v prípade záujmu aj stravovanie.

Kam putujú peniaze z tejto činnosti?

Finančné prostriedky získané touto činnosťou sú používané na inováciu internátu. Investujeme do nákupu nového nábytku, vybavujeme posilňovne novým športovým náradím, investujeme získané finančné prostriedky späť do internátu pre skvalitnenie bývania, skrášlenie prostredia, pre vytvorenie motivujúceho prostredia pre žiakov ubytovaných v školskom internáte.

Možno sa pýtate, prečo nefinancujeme všetky tieto veci z rozpočtu?

Budova internátu v tomto roku oslávi 50. výročie založenia. Je v stave, keď údržba budovy vyžaduje nemalé finančné prostriedky. Všimnite si, koľko len vody preteká vo WC, ako nešetříme vodou pri sprchovaní, vykurejeme dva trakty s obrovským tepelným únikom cez staré okná, elektrická sieť je tiež pôvodná, všade sa svieti, úsporné elektrické vedenie nemáme. Preto značnú časť rozpočtu použijeme mesačne práve na energie.

Budovu čaká rekonštrukcia, ktorá je avizovaná a v krátkom časovom období by sa malo s komplexnou rekonštrukciou začať.

Prebieha aj v iných školských - ubytovacích zariadeniach?

Poplatok za ubytovanie je v porovnaní s ubytovacími zariadeniami podobného typu v iných mestách najnižší, avšak štandard si udržiavame najvyšší, hlavne vďaka financovaniu z vlastných zdrojov.

Sú dodržiavané všetky hygienické zásady?

Prenos ochorenia z človeka na človeka je eliminovaný dodržiava-

vaním prísnych hygienických zásad.

Personál zabezpečujúci podnikateľskú činnosť sa riadi rovnakými predpismi ako zamestnanci školy. Pre výkon prác v podnikateľskej činnosti má zabezpečené pracovné a ochranné pomôcky, ako aj prostriedky na výkon dohodnutých prác.

Postelná bielizeň sa skladuje v samostatnom sklade čistej bielizne umiestnenom na prízemí ubytovacej časti. Miestnosť je vetrateľná oknami. Použitá bielizeň je umiestnená v ďalšom osobitnom sklade, ktorý sa nachádza na prízemí ubytovacej časti. Pranie použitej bielizne je zabezpečené v zmluvnej pracovni, ktorá zabezpečuje aj prepravu bielizne. Čistá postelná bielizeň a uterák sa poskytuje ubytovanému hosťovi uložením na lôžko v deň nástupu na ubytovanie. Do 12 hodín po ukončení ubytovania použitú postelnú bielizeň a uterák sústreďujú zamestnanci do skladu špinavej bielizne. Ak ubytovanie hosta trvá dlhšie, platí zásada, že po každých siedmych dňoch sa uskutočňuje výmena. Za manipuláciu s bielizňou a skladové priestory bielizne zodpovedá hospodárka ŠI.

Je upratovanie po PČ dostatočné?

Celkové upratovanie sa vykonáva po ukončení ubytovania umytím podláh, okien, umývadiel, sprchovacieho kúta, WC a inventára. Za výkon týchto činností zodpovedajú osoby zmluvne viazané dohodami o vykonaní práce.

Je možné nesúhlasiť, aby bolo v mojej izbe PČ?

Prvou podmienkou, prijatia do školského internátu je súhlas s podnikateľskou činnosťou organizácie, podpisujete ho na začiatku školského roka vy alebo vaši rodičia. Na plenárnom rodičovskom združení sú vám podrobne vysvetlené podmienky ubytovania v školskom internáte. Nečudujem sa však, že na nepopulárnu PČ frľete, komu by sa chcelo všetky veci zbalíť do skrine, nič nezabudnúť, pozametať, umyť podlahy, nachystať izbu na ubytovanie - áno, to máte robiť :) vyplýva však z toho jedno veľké pozitívum – poriadne si upracete a vrátite sa do upratanej izby.

Za poskytnuté info ďakujeme pani zástupkyňi PhDr. Lenke Sadeckej Ondráškovej.

MEDIÁCIA

V našom projekte Peer mediácie na internáte pokračujeme aj tento školský rok – už za účasti novej pani psychologičky Mgr. Dagmar Cíbkovej. Tento rok sme sa dočkali veľkej pomoci z nadácie Zastavme korupciu, do ktorej projektu s názvom Na féročku sa projekt rovesníckej mediácie zapojil. Náš projekt nadáciu oslovil, a preto sa ho rozhodla podporiť finančne aj praktickou pomocou. Na nákup literatúry venujúcej sa mediácii, psychológii a špeciálnej pedagogike prispeje nadácia Zastavme korupciu sumou takmer 1000 EUR. Veľkou pomocou nám budú aj praktické kurzy mediácie od Mgr. Zuzany Vasičákovvej Očenášovej MSc. z nadácie Zastavme korupciu, ktorá je registrovanou mediátorkou a vedie kurz mediácie na Univerzite Komenského v Bratislave. Nadácia kurz ponúkla všetkým vychovávateľom a žiakom zaujímavým sa o túto problematiku. Kurz prebiehal v stanovených termínoch. Z akcie sme si vzali mnoho ponaučení a nových skúseností z problematiky, tiež viac pohľadov a možných riešení na ten istý problém. Za sprevádzania mediátorky sme si mohli vymieňať skúsenosti a nachádzať nové nápady. Koordinátori Peer mediácie budú tieto poznatky tľmočiť ďalej žiakom na pravidelných týždňových kurzoch mediátorov, s ktorými sa naplno a intenzívnejšie začneme zaoberať od januára 2019.

text: Bc. Peter Urban

ZAPÁJAME SA

PROJEKT DARUJME KRAJŠÍ DEŇ bol zrealizovaný vďaka podpore Trenčianskej nadácie. Vychovávateľa a žiaci vďaka projektu mohli v predvianočnom čase obohatiť stretnutia so staršími ľuďmi v DSS Lavičková ul., ZSS na Piaristickej ul. a s hendikepovanými v DSS Adamovské Kochanovce o spoločné pečenie oblátok. Tie sa stali príjemným prekvapením aj pre žiakov a hostí na Vianočnej akadémii. Žiačky napiekli oblátky aj pre útulok pre týrané ženy LUNA. S oblátkovačom v hodnote 285€, ktorý v plnej miere hradila Trenčianska nadácia, sme navštívili a spoločne oblátky napiekli aj s klientmi Denného stacionára a nocľahárne na Nešporovej ul. Oblátky sme piekli aj na vianočných stretnutiach výchovných skupín. V budúcnosti plánujeme rovnako intenzívne stretnutia s klientmi DSS, OZ Silnejší slabším, denným stacionárom v predvianočnom čase pri pečení oblátok. Predsa si my ako darcovia nenecháme ujsť radosť v očiach slabších, starších, zraniteľnejších... Verím, že každoročne doprajeme našim žiakom zažiť hrejivý pocit z obdarovávaní, lebo obdarovať našich blíž-



kých je vzácny pocit, ale obdarovať cudzieho človeka, je pocit neopísateľný. Je to prejav toho, že si vážime jeden druhého. Poskytujeme mu pocit blízkosti. To sú pravé Vianoce.

text: Ing. Milan Karkoška

foto: Zuzana Moravčíková a Jakub Zach

TSK podporil náš **PROJEKT ENVIRO INTRÁK** sumou 678 €. Z uvedených prostriedkov bol zakúpený jeden 1100 l kontajner, osem 120 l nádob na kov a bavlnená látka na tašky. Žiaci v školskom internáte separáciou plastov a kovov znížia produkciu komunálneho odpadu. K dôslednej separácii žiaci motivovali aj verejnosť prostredníctvom nimi navrhnutých plagátov. Pri obchodných centrách uskutočnili kampaň o minimalizovaní a separácii odpadu. Ušili tašky a rozdávali ich pred nákupnými centrami s cieľom osvetu - zameň plastovú tašku za plátnennú. Motivovali tak občanov, aby participovali pri minimalizácii a separácii odpadu.

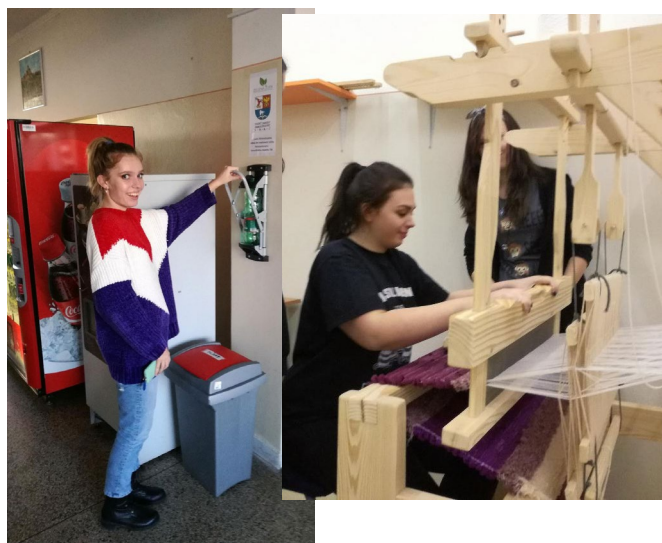
text: Ing. Milan Karkoška



Pri realizácii **PROJEKTU MINIMALIZUJEME OD-PAD** našim zriaďovateľom TSK Trenčín, nám bola výška podpory z participatívneho – komunitného rozpočtu poskytnutá v plnej nárokovanej výške 892 Eur. Spolupracujeme s klientmi nízkoprahového centra a nocľahárne v Trenčíne, s Občianskym združením silnejší slabším.

Separčné nádoby na papier, sklo, plasty, elektroodpad, nepotrebné ošatenie už máme vyrobené z použitých materiálov (kartón, starý nábytok). Žiacke hliadky prenášajú separovaný odpad na určené miesto v ŠI. Zakúpili sme 7 ks stláčačov plastových fľaš, ktoré sú rovnomerne rozmiestnené na traktoch a spoločných priestoroch nášho ŠI. Projekt bol zrealizovaný do konca kalendárneho roku 2018.

text: Mgr. Eliška Masárová



**TREŇČIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
K • R • A • J**



foto: Zuzana Moravčíková a Jakub Zach



CHCEŠ BYŤ MISS AJ TY?

Ak máš záujem byť **MISS**, vyplň prihlášku u skupinovej vychovávateľky.

Naučíš sa choreografiu, chodiť po móle a hlavne sa zabaviš.

SÚŤAŽÍME O TIETO CENY:

1. miesto: 2 lístky na **festival Pohoda** na všetky dni
2. a 3. miesto: **elektronika a kozmetika** od našich sponzorov

autor: Peter Danek



PROJEKT PLNÍ SVOJ CÍL'

PROJEKT PLNÍ SVOJ CÍL'

V súčasnosti sa realizovanie projektu Zelená škola v internáte nachádza v plnení týchto troch krokov:

4. MONITORING A HODNOTENIE

Priebežné sledovanie toho, ako na škole ide plnenie aktivít z akčného plánu.

5. PROENVIRONMENTÁLNA VÝUČBA

Prenáša témy týkajúce sa životného prostredia zaujímavou formou do vyučovania.

6. INFORMOVANIE A ZAPOJENIE KOMUNITY

O aktivitách v internáte informujeme nielen rodinu, ale aj priateľov či okolie školy.

Siedmy krok príde na rad ako posledný:

7. EKOKÓDEX

Umelecké znázornenie hodnôt internátu.

Kolégium zelenej školy sa pravidelne - týždenne stretáva a plánuje, organizuje a riadi aktivity programu v internáte. Infor-

muje o dianí a novinkách v rámci programu.

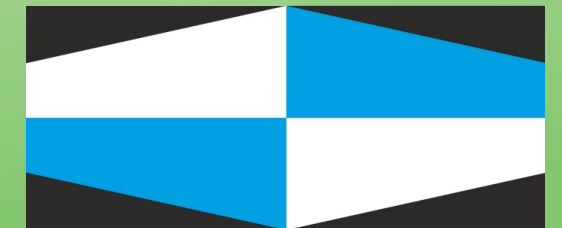
Plní aktivity podľa schváleného Environmentálneho akčného plánu (EAP), rozdelené na:

- informačné aktivity – prieskum, infostánok, tvorba informačných a propagačných materiálov, spolupráca s lokálnymi, združeniami, spolkami, osobnosťami...
- výchovno-vzdelávacie aktivity – výučbový program realizovaný v škole alebo mimo školy, rovesnícke vzdelávanie, exkurzia...
- fyzická práca – realizácia rôznych technických opatrení so zapojením žiakov, napr. výroba odpadových nádob, výroba stolov, tkanie kobercov, výroba svietnikov, čistenie okolia od odpadkov a pod...;

EAP vznikol v aktívnej spolupráci väčšiny členov kolégia a žiakov. Cieľ EAP sme stanovili tak, aby bol zrozumiteľný, merateľný a jeho splnením sa dosiahlo zlepšenie vo vybranej tematickej oblasti – odpade. Aktivity EAP sú plánované v logickej časovej následnosti, s uvedením zodpovedných osôb za

ich realizáciu a s termínmi realizácie, a tie pravidelne vyhodnocujeme. EAP obsahuje konkrétne vzdelávacie aktivity so zameraním na environmentálnu výchovu a je prepojený s výučbou, t. j. do vybraných aktivít zapájame čo najväčší počet žiakov. EAP je zverejnený na nástenke a je písomne potvrdený (e-mail) prideleným regionálnym koordinátorom – Katarínou Lepeškovou dňa 23.5.2018. Údaje sú uvedené v EAP. Realizované aktivity EAP prezentujeme na výchovných komunitách. Internát v rámci EAP realizuje výchovno-vzdelávacie aktivity, najmä pre prioritnú oblasť a sú začlenené formou rôznych foriem a aktivít pre všetky vekové skupiny detí. Zamestnanci sa vzdelávajú v oblasti environmentálnej výchovy na regionálnych seminároch, akreditovanom vzdelávaní, kurzoch, workshopoch, e-learningoch, prednáškach, seminároch atď. Taktiež žiaci sú vzdelávaní v oblasti environmentálnej výchovy, a to hlavne formou pravidelných aktivít, exkurzií, vzdelávacích a zážitkových hier. Internát v rámci programu spolupracuje aj s ďalšími skupinami a organizáciami (rodičia, iné školy, miestne organizácie a zastupiteľstvo, firmy...).

Marius Pedersen



Veľká vďaka zo strany internátu patrí firme zaoberajúcej sa službami odpadu – Marius Pedersen. Po dlhšej a náročnej komunikácii firma poskytla smetné nádoby pre lepšie triedenie odpadu. Ďakujeme, iba teraz má naša práca zmysel :)

text: Mgr. Renáta Šulíková
foto: Jakub Zach, Laura Štefanidesová

Potulky Trenčianskym regiónom



httpkamsdetmi.sk

MÚZEUM PRAVEKU

Jediné múzeum svojho druhu sa nachádza v centrálnej časti mesta Bojnice. Nachádza sa v areáli Prepoštskej jaskyne priamo na pôvodnom mieste, ktoré v dobe kamennej obýval neandertálsky človek. Múzeum preniesie návštevníkov o niekoľko tisícročí späť a ukáže im život v dobre kamennej zaujímavejšom spôsobom ako učebnica dejepisu.

VODNÝ SVET PRI SEBEDRAŽÍ

Vodný svet je rekreačno- oddychový areál, kde môžete stráviť príjemné chvíle v jedinečnom prírodnom prostredí. Vodný svet ponúka možnosť chytať ryby v troch lovných rybníkoch z celkovo 9 vodných plôch. Jedinečná tematická reštaurácia- Pirátska loď s lokálom u Jacka Sparrowa vás preniesie do čias pirátskych dobrodružstiev a zasýti vás žalúdok chutnými čerstvými pečenými pstruhmi, grilovanej či račej pochúťke.

Zaujímá vás aj originálne kamenné a drevené diela popredných slovenských umelcov. Deti budú mať radosť z Račej farmy, kde môžu vidieť živé exempláre rakov riečnych v ich prírodnom prostredí. Súčasťou areálu je tréningové centrum Golf Clubu Scotland, kde si môžete vyskúšať zahrať golf na kvalitných trávnatých povrchoch.

Určite oceníte aj možnosť posedenia a rozjímania pri blikotajúcom ohni v megalitickom ohnisku. Dokonalú atmosféru dotvárajú indiánske teepee.



VYHLIADKOVÁ VEŽA BOJNICE

Keď sa povie mesto Bojnice, väčšine nám napadnú kúpele či ZOO s rozprávkovým zámkom. Od leta 2018 však pribudla k mestu ďalšia zaujímavá atrakcia a tou je 30 m vysoká vyhladková veža poskytujúca nezabudnuteľný výhľad. Súčasťou stavby je i tobogán, ktorým sa návštevníci môžu spustiť z vrcholu veže nadol.



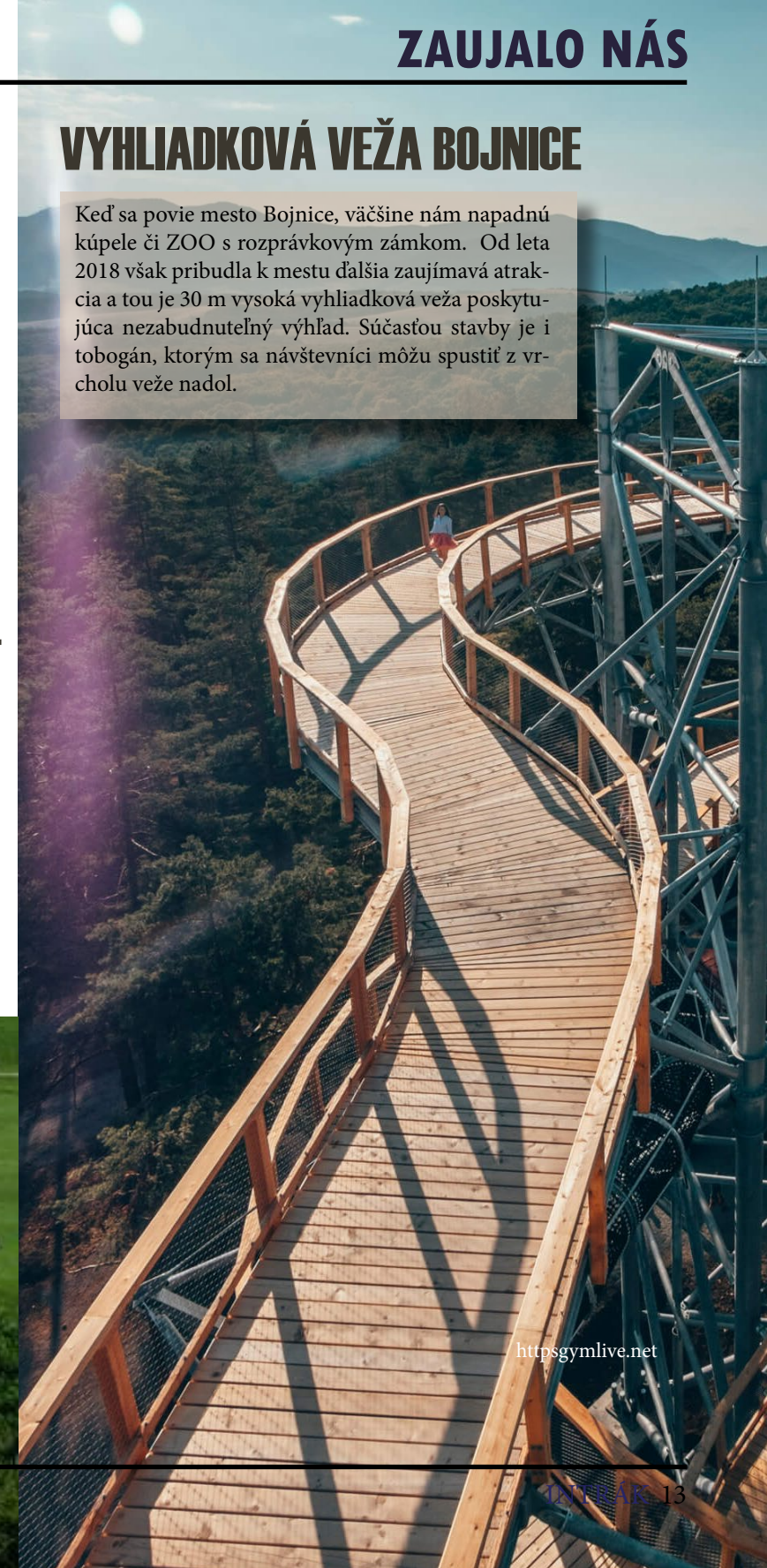
ÚNIKOVÁ MIESTNOSŤ HOSTEL

Hra je určená pre 2-6 členné skupinky ľudí, ktorí zbožňujú zábavu a hádanky, vedia si užiť štipku adrenalínu a napätie.

Podstatou je zariadená miestnosť s hádankami a tajnými skrýšami, ktoré účastníci hry postupne nachádzajú a riešia. Objavenie kľúčov k tajným skrinkám, pochopenie symbolov a odvaha v rozhodovaní sú podmienky pre otvorenie východu, a tak zdolanie hry. Pre účastníkov je dôležitá vzájomná komunikácia, aby zvládli uniknúť z miestnosti v časovom intervale 60 minút.

text: Andrea Kuviková

www.hostelpd.sk



httpsgymlive.net

SEZÓNNE POTRAVINY

Určite väčšina z nás si pochutí na pravých slovenských výrobkoch. My sme sa rozhodli, že našich farmárov podporíme a v rámci Zelenej školy usporiadame raz do mesiaca akciu s názvom “Sezónne potraviny”. Do varenia a pečenia sa zapojili dievčatá, ale aj chlapci. S vychovávateľkami si každý mesiac pripravili určité suroviny, z ktorých potom čarovali dobrôty. Vychutnávali sme si orechové a slivkové špeciality, kapustníky na slano ale aj na sladko, kapustové palacinky. Ďalšie veľmi zdravé suroviny, ktoré sme použili ako napr. paradajky, orechy, šalát, tekvica a podobne, nám všetkým zachutili. Všetci sa tešíme, čo budeme variť a piecť ďalší mesiac.

TÝŽDEŇ PEŠEJ CHÔDZE

Zelená škola je projekt, ktorý nám poskytuje veľa rôznych a zaujímavých aktivít, vďaka ktorým robíme niečo pre našu planétu a zároveň pre naše zdravie. Do nultého ročníka Týždňa pešej chôdze sa zapojili žiaci v 2 kategóriách, v rámci svojej skupiny alebo ako jednotlivci. Zmyslom súťaže bolo predovšetkým podporiť pešiu chôdzu, upozorniť na alternatívne spôsoby dopravy a zdravý životný štýl.



BUĎ HRDINOM, ZACHRAŇUJ ŽIVOTY!

Veľa z nás sa už ocitlo v situácii, keď niekto potreboval pomoc. Nie hocijakú, ale prvú pomoc. Aby sme sa nezľakli takejto situácie a vedeli pohotovo reagovať, prišiel medzi nás ThDr. Juraj Sedláček pH. Dis, ktorý nám prakticky ukázal postupy prvej pomoci. Tá má veľa podob a záleží od poranenia a situácie. Vďaka opakovaným ukázkam v tom majú študenti jasnejšie.



PEČIEME JABLKOVÉ DOBROTÝ

Jabko patrí medzi najbežnejšie a najobľúbenejšie ovocie našej krajiny. Okrem toho, že je skvelé a chutné priamo odtrhnuté zo stromu, dá sa z neho vytvoriť veľa lahodných dobrôt. Presvedčili nás o tom pani vychovávateľky so žiačkami internátu. Pochúťky boli také dobré, že ich pečenie sa muselo zopakovať aj druhýkrát.



PALIČKOVANIE

Zvyky našich starých mám sa odovzdávajú z generácie na generáciu tak ako aj paličkovanie. Tento zvyk sa veľmi rozšíril a momentálne je opaličkovanie záujem. Aj u nás v internáte sme mali možnosť naučiť sa túto techniku. Šikovné vychovávateľky nám ukázali, ako sa to robí a hotové diela boli veľmi pekné.

MAĽOVANIE NA LÁTKU

Umelecká kreativita nechýbala ani tento rok. Keďže Vianoce boli už za rohom, niekoľko šikovných dievčat a vychovávateľiek zapojilo svoju fantáziu a vytvorilo pár vianočných ozdôb. Farebnú látku zdobili rôznymi zimnými motívami. Niektoré dievčatá na tom pracovali aj zopár hodín, aby dosiahli najlepší výsledok. Hotové ozdoby nám robili dekoráciu stolov v jedálni, kde sme si ich všetci mohli pozorne pozrieť.



EKOBURZA

Taktiež aj ekoburza je súčasťou projektu Zelenej školy. Oblečenie, ktoré už nenosíme, ale je v dobrom stave, priniesieme do internátu, kde sa predá či zakúpi za symbolickú cenu. Ak by sme chceli niekoho potešiť, môžeme mu oblečenie aj darovať. Veci, ktoré sa nepredajú posúvame sociálne slabším rodinám. Ako novinku máme tkáčske krosná, na ktorých potom zo zvyšných bavlnených vecí tkáme koberce.

SVETOVÝ DEŇ NENAKUPOVANIA

Aktivita s nenápadným názvom ukrýva veľa správ. Hlavným cieľom je propagácia nenakupovania. Veď kolkokrát sme v návale nákupnej horúčky kúpili “úžasnú vec”, ktorá sa doma zmenila na nepotrebnú? Žiaci si mohli prečítať na nástenke vo vestibule množstvo informácií možno aj o ich bavlnenom tričku. Nešlo o informácie, ktoré sú na štítku každého oblečenia - materiál, teplota prania..., ale išlo o perličky, ktoré nie sú príliš medializované. Na plagáte bol vysvetlený spôsob života detí, ktoré sa „živí“ výrobou oblečenia. Toto oblečenie sa predá v Európe za x-násobnú cenu. Deťom sa za prácu zaplatí iba pár drobných, pracujú 16 hodín denne, nemajú čas sa najesť či oddýchnuť. Väčšinu z nás informácie zaskočili a prinútili zistiť si o problematike viac.



text: Bianka Radačovská, Andrea Kuviková
foto: Laura Štefanidesová

Rozhovor s novou internátnou psychologičkou s pani Mgr. Dagmar Cíbikovou



Prečo práve psychológia? Čo Vás na nej najviac fascinuje?

Psychológia ako veda ma oslovila už počas štúdia na gymnáziu. Vo svojom voľnom čase som sa venovala samovzdelávaniu v danej oblasti prostredníctvom odbornej literatúry, neskôr som z nej absolvovala maturitu a nakoniec som sa rozhodla ďalej pokračovať a prehĺbovať vedomosti v tejto oblasti aj na vysokej škole. Psychológia je sama o sebe fascinujúca v každej svojej oblasti :

Aké sú najčastejšie problémy dnešných mladých ľudí?

Ťažko zovšeobecniť problémy dnešných mladých ľudí, avšak osobne sa najčastejšie stretávam s nízkym sebahodnotením a sebadôverou, sebaoškodzovaním a tiež depresiami.

Od septembra 2018 spolupracujete aj so školským internátom, tzn., že v prípade potreby sa na Vás môžu obrátiť aj naši žiaci?

Samozrejme, na internáte pôsobím najmä pre potreby študentov ubytovaných na internáte, avšak taktiež pre vychovávateľov a ostatných zamestnancov školského internátu.

Je chránená anonymita žiakov počas sedení s Vami?

Ak sa bavíme o anonymite počas konzultácií, v takom prípade, logicky, anonymita nie je možná, keďže komunikujem so študentom v osobnom kontakte. Anonymita je možná

jedine v prípade, ak ma študent osloví formou e-mailu, avšak preferujem skôr osobný kontakt.

Aké požiadavky zo strany žiaka rešpektujete? Mám tým na mysli, že ak žiak nechce, tak napr. neoslovíte rodiča, učiteľa a pod.

Ak si daný problém a situácia vyžaduje konzultovať tento problém s inými osobami ako napr. vychovávateľ, rodič, vždy vopred s daným študentom komunikujem, o ktorých informáciách zo stretnutia môžem hovoriť, avšak vždy sa snažím zachovať mlčanlivosť a narábať len s nevyhnutnými informáciami.

Môžete nám prezradiť aké metódy okrem rozhovoru ešte využívate?

V úvodných stretnutiach je to predovšetkým rozhovor, nakoľko je potrebné zmapovať a identifikovať daný problém, s ktorým klient prichádza. Neskôr podľa daného problému volím ďalší postup spolupráce, ktorý vždy vopred konzultujem s klientom, aby mu forma a postup práce vyhovoval. Najčastejšie sú to psychodiagnostické testy, osobnostné testy a projektívne metódy, taktiež pozorovanie a analýza produktov činností.

Stretávate sa často s tým, že žiaci zavádzajú, nedokážu si priznať chybu a obviňujú iného?

Keďže v internátnom prostredí pôsobím ešte len zopár mesiacov, zatiaľ som sa s takým typom žiakov nestretla. Avšak myslím si, že tieto obranné mechanizmy sa vyskytujú u každého jednotlivca a či už vedomo alebo nevedome ich používame všetci.

Aká spätná väzba Vás poteší?

V prvom rade to, keď sa študent na stretnutie so mnou teší, keď sú jeho návštevy dobrovoľné a nie sú z donútenia, vtedy sa s klientom pracuje neporovnateľne lepšie. Ďalej to, že sa nám podarí úspešne vyriešiť danú situáciu, prípadne mu moje odporúčania pomôžu vyriešiť problém, ktorý ho trápil. Vtedy si naozaj poviem, že moja práca má zmysel.

foto: Mgr. Dagmar Cíbiková

Stalo sa Vám, že žiak na základe skúsenosti s Vami priviedol kamaráta, ktorý má tiež problémy?

Možno aj áno, ale neviem o tom, pretože nie je predmetom mojich konzultácií zisťovanie, či daný študent prišiel na konzultáciu na základe odporúčania od kamaráta. Myslím si, že žiaci ubytovaní na internáte sú dostatočne informovaní, že som tu pre nich a môžu ma kedykoľvek vyhľadať, prípadne kontaktovať formou e-mailu. Každopádne dobrá referencia poteší vždy a za každých okolností.

Čo Vás vo Vašej práci doteraz najviac potešilo a čo zarmútilo /nahnevalo /?

Najviac ma teší, keď dokážem ľuďom pomôcť. A čo sa týka zarmútenia, doposiaľ ma počas mojej práce nezarmútilo asi nič, pretože každé jedno rozhodnutie aj ukončenie spolupráce rešpektujem a akceptujem právo dobrovoľnosti. Zároveň som vďačná za každú novú skúsenosť, s ktorou sa samozrejme posúva aj moja odbornosť.

Rozhovor s pani Mgr. Beátou Michalcovou

Čo ste vyštudovali?

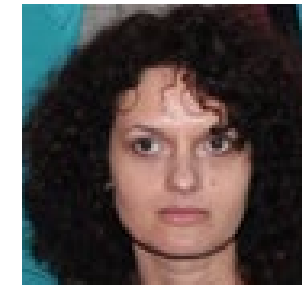
Vyštudovala som síce učiteľstvo v Banskej Bystrici, k tejto profesii som sa ale akosi nedostala.

V akom zariadení ste pracovali predtým, ako ste prišli k nám?

K vám som prešla z ÚPSVaR v Trenčíne, kde som pracovala ako referent Odboru služieb zamestnanosti, predtým som pôsobila na KR PZ ako referent Ekonomického odboru. Prakticky to bola vždy práca s ľuďmi, len v štátnej správe.

Kde sa Vám páči viac?

Myslím, že na túto otázku je ešte priskoro odpovedať, ale každopádne som vymenila "klientelu" za ďaleko mladšiu... a to je super. I keď, pracovná doba je úplne iná, takže tam, kde som predtým končila, tu iba začínam, čo je, priznám sa, pre mňa tak trochu zvláštne :)...



Kde bývate?

Aktuálne sme v procese sťahovania sa z rodinného domu v Chocholnej do bytu v Trenčíne, takže jednou nohou sme ešte tam a druhou už takmer tu ...

Ste vydatá a máte deti?

Áno som vydatá a mám 3 deti. Dve z nich začínajú ten svoj "dospelácky" život a postupne sa osamostatňujú (čomu sa my tešíme :)).

Staršia dcéra si vybrala profesiu podobne ako mnohí z vás, ktorí ste prišli na internát (kvôli štúdiu na zdravotníckej škole) a teraz pôsobí ako pediatrička v Českej republike. Syn už tiež začal pracovať a najmladšia dcéra navštevuje posledný ročník ZŠ v Trenčíne.

Čomu sa venujete vo voľnom čase?

Nemám veľa voľného času, pretože takmer prakticky všetok trávim s mojou rodinou spoločnými aktivitami. Ak sa nejaký nájde, sezónne sú to práce v záhrade, teraz je to určite kniha, ale rada si pozriem aj dobrú kriminálku.

Aké je vaše životné motto?

"Ži a nechaj žiť"! Myslím, že k tomuto niet ani čo dodať, len sa toho držať a bude sa nám lepšie žiť.

Aké sú vaše silné a slabé stránky?

Silné – flexibilný pragmatik a slabé? Ďalšiu otázku prosím...

Aký je váš názor na dnešnú generáciu?

No všetci kričia "mladí ľudia sú zlí"! Sú iba odrazom našej spoločnosti, sú takí, v akej dobe žijú a keď príde ďalšia generácia mladých, tiež bude iná (zlá), pretože žije a vyrastá v inej dobe (ja som teda nevyrastala s Facebookom, Twitterom, či Instagramom...).

„Nemáte to decká ľahké, ale treba na sebe pracovať, nič nie je zadarmo, a niet sa kam náhliť..“. Verím, že napriek všetkému z vás nakoniec budú vzdelaní, samostatní, cieľavedomí,.. proste "životaschopní dospeláci".

Čo by ste zmenili na mladých ľuďoch?

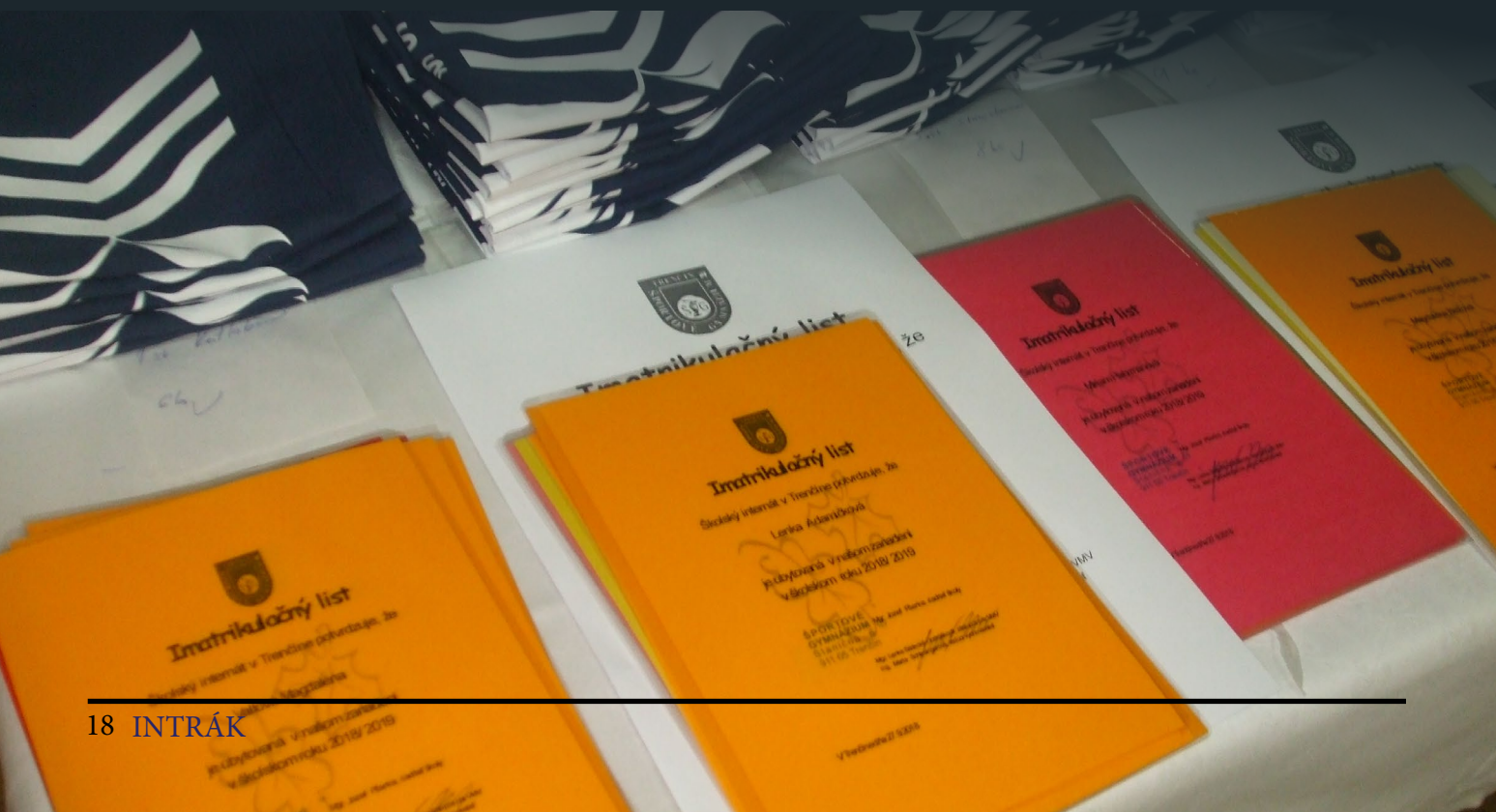
Ani nie zmenila, skôr by som im vrátila niečo, čo podľa mňa postupne strácajú, a to je záujem niečo v živote dosiahnuť sám. Ďakujem dievčatá, za váš záujem :)...

Za rozhovor ďakujú a veľa úspechu prajú Natália Várošová a Valéria Rudinská.

foto: Mgr. Beata Michalcová

IMATRIKULÁCIE

Volám sa Bianka a chodím do prvého ročníka na Strednú umeleckú školu v Trenčíne. Každý prvák na tomto intráku si prešiel imatrikuláciami tak ako aj ja. Ako prváci sme nevedeli, čo nás čaká, no keď sme už všetci sedeli v jednej miestnosti na stoličkách, tak sme sa upokojili. Čakal nás príjemný program ako napríklad príhovor starších žiakov, spev či hra na gitare. Dievčatá z internátu nás postupne po skupinkách volali k pódiu, rozdali nám menšie darčeky a samozrejme nemohlo chýbať ani fotenie na pamiatku. Po našich imatrikuláciach nás čakala prvá diskotéka. Tak , ako to väčšinou býva, trvalo nejakú chvíľu, kým sa na parkete začalo tancovať, no postupne tam pribúdalo stále viac a viac ľudí. Ja s mojimi kamarátkami sme si to nenechali ujsť a pridali sa k ostatným. Spoznali sme pár nových ľudí a takisto sme si dobre zatancovali. Keďže to bola moja prvá diskotéka v tomto internáte, musím povedať, že som si ju veľmi užila.



text: Bianka Radačovská
foto: Jakub Zach

„Zdravím všetkých mladých a nevinných prváčikov, ktorí sa tu dnes pekne pohromade zišli. Minulý rok som mal za úlohu vytvoriť príhovor pre maturantov a bolo to oveľa ľahšie ako vymyslieť uvítanie pre vás. hlavne preto lebo moje stredoškolské začiatky si pamätám už len veľmi matne ale za pár rokov tu bude stáť jeden alebo z vás a to už bude váš problém:) Dovtedy ale máte ešte veľa času a ten treba využiť čo najlepšie, lebo stredná škola bude iba jedna (v tom ideálnom prípade). Takže ak ste nemeškali 40 minút na slávnostné zahájenie nového školského roka a nevyrazila vás pani riaditeľka, stále máte možnosť toho dosť pobabrať napr.: preskakovať naše milované turnikety, vracaf sa intoxikovaný po záverečnej alebo ak ste na A trakte – vyskakovať z balkónov 108 a 110 na striešku a potom fajne, tajne do mesta. Ale stredná škola a intrák je tiež o prvých láskach, sklamaniach, počúvaní dobrej hudby, ktorá s vami zostane po celý život a hlavne o priateľstvách, ktoré sú asi ako jediné fakt navždy! Vychutnajte si tieto nádherné a záživné roky plnými dúškami, lebo naozaj strašne rýchlo ubehnú. Skutočné KABU kde vás budú namiesto príhovoru vítať s vajcom na čele budete mať síce v škole užívať a zabávať sa môžete už dnes. Tak nech sa vám to tu vydarí...”

Viliam Fejt



OPEKAČKA

9. októbra sa žiaci z niekoľkých výchovných skupín zúčastnili opekačky. Opekačka bola spojená s čistením životného prostredia. V popoludňajších hodinách sa všetci stretli pred vrátnicou a po niekoľkých minútach čakania sme spokojne vyrazili na ostrov. Naša cesta viedla popri Váhu a po starom moste, až sme sa nakoniec dostali na miesto opekačky. Po príchode sme hľadali vhodné ohniisko a hneď si rozložili veci. Ani chvíľu sme nečakali, vzali vrecia do rúk a začali upratovať okolie. Boli sme veľmi sklamaní, keď sme videli, koľko odpadkov tam zanechali predchádzajúci návštevníci. Potom, ako sa skončilo naše verejné upratovanie, sa chalani podujali, že nazbierajú drevo, ktoré sme potrebovali na založenie ohňa. Dievčatá zatiaľ pripravili zeleninu, chlieb a nakrájali špekačky. Zhodli sme sa v tom, že za našu skvelo odvedenú prácu si predsa zaslúžime odmenu. Opekačka sa mohla začať. Všetci sme sa skvelo zabávali, rozprávali, spoznávali sa. Nakoniec sme po sebe všetko pekne upratali a mohli sa vrátiť spať na internát. Pomohli sme životnému prostrediu, spoznali sme nových priateľov a získali aj zopár skvelých zážitkov!



Vianočná kapustnica



JOGA

Medzi známy oddychový šport na našom intráku patrí dokonca aj joga. Bežná joga sa cvičí pravidelne utorky a štvrtky, ale kvôli veľkému záujmu sa začala cvičiť už aj stredy a to hlavne pre začiatočníkov. Ak máte záujem, neváhajte a pridte si s nami oddýchnuť. Tešíme sa na vás v športovej hale alebo v spoločenskej miestnosti.



Chlapi navarili skvelý guláš!

HALLOWEEN

31. október - sviatok strašidiel. Prevzali sme známy americký sviatok s názvom halloween. Tento sviatok neobišiel ani náš intrak. Vyrezávanie tekvic, rôzne strašidelné masky a hallowenská výzdoba predsa nesmie chýbať. Usporiadali sme súťaž o najlepšiu hallowenský kostým, kde víťazi získali za svoju kreativitu rôzne ceny. Po súťaži nasledovala párty. Skvelo sme sa všetci zabavili a úspešne ukončili tento sviatok.



text: Simona Boháčiková, Stanislava Arbetová
foto: Laura Štefanidesová, Jakub Zach



Sušíme jabĺčka na Vianočnú akadémiu



Návšteva štvornohej kamarátky

Zaujímavou a poučnou pre nás bola návšteva pracovníkov Trenčianskej polície a ich poslušnej feny. Prišli nám porozprávať o tom ako vie pes vystopovať drogy, aká je trestná sadzba za ich predaj a užívanie. Prekvapivá bola názorná ukážka - ukryté drogy pes hneď po príchode do miestnosti vystopoval.

Vedomostný kvíz

Každý mesiac máme možnosť zapojiť sa vedomostného kvízu. Otázky sú zamerané na všeobecný rozhľad žiakov, ale nechýbajú ani otázky v oblasti tém Zelené školy. Súťažné družstvá sú zostavené z chlapcov i dievčat. Tak príď a zaži s nimi to napätie.

Šachový turnaj

Šach – hra, kde každý ťah rozhoduje, víťazstvo nie je nikdy isté a hráč musí domyslieť všetko až do konca. Táto hra napomáha rozvíjať logické myslenie. Najviac to páľilo Filipovi Matlákov, ktorý vyhral šachový turnaj za minulý školský rok.

VOLEJBAL

Na začiatku školského roka nám dostávali za intrákom veľkú športovú halu. Máme možnosť si každú stredu o 20.30 hod. zahrať volejbal. Družstvá môžu byť chlapčenské, dievčenské a dokonca i zmiešané. Tak tí, čo máte radi volejbal, neváhajte a utekajte sa troška odreagovať a zašportovať.

Stolnotenisový turnaj

Jeden z najpopulárnejších a najmasovejších športov – stolný tenis – má veľkú obľubu aj u našich žiakov. Každý deň ho niekto hrá v posilke. Finále v minulom školskom roku si zahráli volejbalisti Lukáš Kyjanica a Jano Jendrejčák, pričom víťazne zo zápasu odišiel prvý menovaný. Turnaj v stolnom tenise fičí aj tento rok a o pár týždňov spoznáme víťaza.

Pokrový turnaj

Kto chcel vyhrať pokrový turnaj, musel mať dobrú stratégiu, logiku, ale aj šťastie. Tento rok najviac z toho všetkého mal Oliver Urban, ktorý sa tešil z výhry v poker turnaji.



text: Natália Várošová, Valika Rudinská
foto: Laura Štefanidesová

Ako jednoducho vyčarovať úsmev



Vo štvrtok 18.10.2018 sme navštívili trenčiansky domov dôchodcov. Veľmi som pred odchodom váhala, či mám skutočne ísť, pretože som mala povinností nad hlavu. “Mám sa ísť rozprávať s „nejakými babkami“ alebo si budem robiť úlohy a učiť sa na piatok”? No, myslím si, že sa medzi nami nájde veľa ľudí, ktorí by ochotne siahli po prvej možnosti a musím uznať, že túto voľbu absolútne nelutujem.

O 15:30 hod. sme sa zhromaždili na vrátnici a vyrazili sme s novým “oblátkovačom” a koláčikmi v taške. So zapnutými krokormermi (pretože žijeme zdravo a chceme to dokázať) sme sa blížili k cieľu a s pár ďalšími prváčkami sme sa stále viac tešili na novú skúsenosť.

Keď sme dorazili do domova dôchodcov, všetky panie a páni už očakávali náš príchod. A tak sme im porozdávali koláčiky a oblátky, do ktorých sa s chuťou pustili. Na oplátku sme sa dozvedeli mnoho vecí o tradičnom procese robenia oblátok – napríklad, že po oblátkovač sa chodilo na faru a celá dedina pracovala s jedným a tým istým. Nepochybujem však o tom, že napriek tomu od každej gazdinej chutili inak – päť medovníčkov od piatich pekárov predsa tiež nechutí rovnako, hoci aj s rovnakým receptom.

Keď sa doriešili koláčiky a oblátkovanie, zostalo veľa času na voľné diskutowanie. A tak sme sa všetci dobre porozprávali, pretože človeku dobre padne občas sa porozprávať s niekým, kto je na svete o dobrých sedemdesiat rokov dlhšie.

Nebol by to však správny výlet, keby nevzniklo milé nedorozumenie – zatiaľ, čo my sme na prízemí konverzovali, na piatom poschodí v spoločenskej miestnosti na nás čakala druhá várka ľudí, ktorí sa nevedeli dočkať našej návštevy. A tak sa dôchodcovia na prízemí ochotne vzdali pár zákuskov a mandarínok, aby nebolo potešenie z návštevy študentov odoprené ani ich priateľom z päťky.

Za tú krátku hodinku som sa dozvedela veľmi veľa. Veci, o ktorých som netušila, no i tak ma veľmi zaujali. Zistila som, že naše predstavy o domovoch dôchodcov a staršej generácii sú predsa len skreslené. Vedeli ste, že v takom domove sa veľmi aktívne venujú umeniu? Ak nie, oni vám radi povedia viac, a ak áno, určite sa nájde niečo, o čom vám budú chcieť porozprávať. Nabudúce môžete ísť s nami. Nebude vás to mrziť. Možno dokonca náhodou natrafíte na svoju vzdialenú rodinu tak ako moja spolubývajúca!

Vykúzliť ľuďom úsmev na tvári a niekoho rozosmiať nie je ťažké. Stačí, ak sa budete zaujímať. A nebojím sa s takmer úplnou istotou prehlásiť, že tieto jednoduché skutky sa vám v budúcnosti vrátia aj s úrokmi:)

text: Ema Ištvánfyová
foto: Jakub Zach



AVON

Už jubilejný 10. ročník AVON pochodu proti rakovine prsníka sme si zorganizovali aj tu v našom intráku. Ružové balóny boli ozdobou vchodu aj vestibulu. Všetci obyvatelia intráku sa stretli na bežeckej dráhe a symbolicky sme vypustili ružové balóny do sveta, aby šírili svoje poslanstvo ďalej.

BIELA PASTELKA

Biela pastelka je verejná zbierka, do ktorej sme sa opäť tento rok zapojili aj my. Vďaka našej pomoci sme pomohli tým, ktorí to v živote nemali ľahké. Cieľom zbierky je získanie finančných prostriedkov na podporu ľudí so zrakovým postihnutím. Výťažok tejto zbierky je použitý na poskytovanie a na financovanie aktivít, ktoré nevidiacim a slabozrakým ľuďom pomáhajú začleniť sa do bežného života. Tento rok sme vyzbierali krásnych 89,45 eur. Ďakujeme:)

HODINA DEŤOM

Určite ste si aj vy všimli na rôznych sociálnych sieťach tričká s nápisom “ide mi iba o lóve”. Nie, nie je to iba zúfalý výkrik “influencerov”, ale premyslené už 20. výročie Hodiny deťom. Kúpou trička sa prispelo na tuto nadáciu, ale prispieť sa dalo aj rôznymi zbierkami. Jednu takú organizoval aj náš internát a vyzbierali sme fantastickú sumu 358,31 eur. Ste perfektní ĎAKUJEME:)

text: Lucia Blštáková, Natália Časnochová
foto: Jakub Zach, Laura Štefanidesová

Zrod emócie

DANIELA SABOVÁ NÁM V MINULOM ČÍSLE POPÍŠALA JEJ LETO STRÁVENÉ VO FRANCÚZSKU. NETRVALO DLHO A ZNOVU SA DO MESTA EIFFELOVKY VRÁTILA. TENTOKRÁT AJ SO SVOJIMI KAMARÁTKAMI A BEZ TOHO, ABY BOLA AU-PAIR. PREČO A ČO TAM ROBILA NÁM PREZRADÍ ONA SAMA.

Rozhodla som sa venovať po kúskoch poézii. Takže to nebolo náhle a radikálne rozhodnutie, ale viedlo sa ruka v ruku s časom, inšpiráciou a schopnosťou neprehliadať ponúkané. Automaticky som sa vďaka môjmu bilingválnemu zameraniu stávala súčasťou nie iba slovenských výrazov, slov a fráz, ale i francúzskych. Tvorba veršov a rýmov sa časom v mojom živote stávala kľúčovou. A tak ako slovenský oddiel tvorby sa rozrastal, tak som postupovala i v tom francúzskom. A práve v tejto etape môjho života som sa rozhodla angažovať v pár súťažiach, či už slovenských alebo medzinárodných. Jednou z nich sa stala i moja osudná - “Poésie en liberté”, vďaka, ktorej som sa stala na 4 dni počas mesiaca november 2018 súčasťou francúzskej básnickej komúny, pozostávajúcej z mladých ľudí v mojom veku z celého sveta, ktorých sa literárna tvorba dotkla presne tak, ako mňa. Preto bolo prinajmenšom prudko obohacujúce viesť dialógy s mladými umelcami z celej planéty, ocitnúť sa na miestach, kadiaľ sa kedysi hnali kroky našich literárnych vzorov - velikánov ako Rimbaud, Verlaine, Hugo alebo Gauthier. Zároveň, vďaka dobre naservirovanému programu, sme sa stali súčasťou významných inštitúcií, napr. rodného domu Teophila Gauthiera, osobitných galérií či múzeí, kam sa ako turista prekračujúceho chodníky francúzskeho kapitálu len tak náhodou jednoznačne neodstane. Práve v tom spočívala fantázia našej literárnej ladenej púte. Tvoríť multikultúrnú promenádu tam, kde sa stretali dejiny kultúry s umeleckou prítomnosťou. A spolu sme boli odhodlaní tvoriť i budúcnosť. Štvrtkové soirée spočívalo v odovzdávaní ceny nám pozvaným do Paríža, ktorí sme sa prebojovali, z približne 4000 odoslaných básní do spoločnosti Poésie en liberté, na pozície 1 - 25. Len my, táto úchvatná menšina, sme sa ocitli v budove Auditéria na okraji Paríža, kde sme boli povolaní prebrať si cenu. Atmosféra bola dôkladným a prepracovaným odrazom celej pointy nášho pobytu. Umelecky schopné prevedenie, ktoré dýchalo pod strechou veľkolepej sály. Sály, kde sa kumulovali ešte veľkolepejšie osobnosti, ako napríklad aktuálne poznaná speváčka vo Fr.



Laura Flane. U nej som aj počas tohto pobytu strávila večery, noci a rána. Bolo tak srdcervúce byť drobným fragmentom niečoho vzrušujúceho a obrovského. Bolo srdcervúce i to, keď mi cenu odovzdával slovenský ambasádor s národnou hrdosťou v tvári a s rozhodnutím vo vete: Keď sa rozluskne vaša

problematika ohľadne vysokej školy, kontaktujte nás. Možno len holá fráza pre uchovanie slávnostnej atmosféry, áno. Ale v tom momente schopná navodiť istý dojem, že ja a moje potenciálne štúdium v Dijone, Lille alebo Lyone mi bolo bližšie, než pár sekúnd predtým. To najviac bombastické však spočívalo v skutočnosti, že nielen ja sama som bola nútená zdieľať tento „zlatý čas“. Niekde tam v hľadisku sedeli ďalšie tri slovenské duše, jedny z tých, ktoré sú mi v mojom svete krásy a pôvabu najbližšie - a zároveň dievčatá z internátu. Natália, Katarína a Simona sa rozhodli zažiť moje potešenie spolu so

“BOLO SRDCERVÚCE I TO, KEĎ MI CENU ODOVZDÁVAL SLOVENSKÝ AMBASÁDOR S NÁRODNOU HRDOSTOU V TVÁRI”



mnou. Možno tak trochu na úkor ich samých, pretože treba dodať, že napríklad Katarína nie je absolútne fanúšička literárne ladených senzácií, podobne ako Simona, ktorá však po francúzsky ani len nevie.

Celé to pekné, čo sa teda rozhodli podniknúť spolu so mnou (i keď treba dodať, že už ani len leteckú spoločnosť sme nemali rovnakú a dievčatá boli ubytované na opačnej strane Paríža, čo pri troche šťastia môže byť v časovom ponímaní približne hodinu a pol i metrom), podnikli aj za cenu, že sa plán vcelku nezhodoval s ich preferenciami opisujúcimi strávenie voľného času.

Práve v momente, keď som ich spolu zbadala vojsť do sály plnej vydýchaného vzduchu, práve vtedy som si najintenzívnejšie uvedomila, ako veľmi som im vďačná. Ako veľmi mi na nich záleží. A ako veľmi si cením ich ochotu podieľať sa na niečom, čo sa však nezlučuje s ich hodnotami života a cítenia. Vo finále emócia sa zrodila a pretrvávala ešte stále. Po príchode, v momente, kedy zážitok nebol ničím viac ako minulosťou prežitou v srdci niečoho, čo na nás zanechalo mocnú stopu pôvabu. Pretože áno, ten pôvab sa jednoznačne rodí v prežívanom, no jeho intenzita sa prinajmenšom zdvojnásobuje v rozmedzí spomienky. Spomienka je totiž silnejšia, mocnejšia no i zraniteľnejšia, ako jej samotné vytváranie.

“PRÁVE V MOMENTE, KEĎ SOM ICH SPOLU ZBADALA VOJSŤ DO SÁLY PLNEJ VYDÝCHANÉHO VZDUCHU, PRÁVE VTEDY SOM SI NAJINTENZÍVNEJŠIE UVEDOMILA. „

text a foto: Daniela Sabová

Zlaté pádlo

V LETNOM ČÍSLE (V., 3 -4, ROČNÍK 2017/2018) ČASOPISU INTRÁK, SME VÁM PREDSTAVILI VEĽMI ÚSPEŠNÉHO A VERU AJ POHLADNÉHO CHALANA:) – KANOISTU MILANA DÖRNERA - FRAŇA. PO ZVEREJNENÍ TOHTO ČLÁNKU V LETE MILAN DOSIAHOL ĎALŠIE VEĽKÉ A NEČAKANÉ ÚSPECHY. IDE MU KARTA, AKO SA HOVORÍ ... A MY MU SAMOZREJME DRŽÍME NAĎALEJ PALCE. V REDAKČNEJ RADE SME SA ZHODLI, ŽE TENTO FAKT NEMÔŽE ZOSTAŤ BEZ POVŠIMNUTIA A OPÄŤ S NÍM POROZPRÁVAME A VŠETKY NOVINKY DÁME NA PAPIER. TAK TU SÚ.

V poslednom čísle si nám porozprával o твоjich doterajších úspechoch. Aké mali pokračovanie?

Bol som na viacerých sústredeniach. Potom som šiel na majstrovstvá Európy seniorov v Belehrade, kde som skončil druhý na K 4 000. Neskôr som vyhral v K 4 500 na majstrovstvách Európy v kategórii do 23 rokov. A na majstrovstvách sveta sme tiež vybojovali výhru v K 4 500.

Ako to prebieha pred, počas a po pretekoch?

Preteky väčšinou bývajú od štvrtka do nedele. Ak sa ide letecky, väčšinou idem už v pondelok. Prídem do hotela, vybalím sa a poobzerám hotel:) Potom ma čaká ľahší tréning. Ďalšie dni mám tak 2 tréningy a oddychujem. Potom sa už koncentrujem

na svoj výkon. Cez voľno si popozieram mesto. Keď sme boli v Bulharsku, pozreli sme si v krátkosti časť mesta a po majstrovstvách sme oslavovali v kasíne. Ale v podstate, to nie je žiadna dovolenka.

Už sa ti stala nejaká príhoda na pretekoch, ktorú by si viac nechcel zažiť?

Na jedny majstrovstvá som zmeškal lietadlo, pretože sme stáli v zápche na ceste do Viedne. Potom som bol 7 hodín na letisku. O dve hodiny som stihol lietadlo z Viedne do Zürichu. Odtiaľ už nešiel spoj, pretože bol večer. Celú noc som bol na letisku, samozrejme spolu s chalanmi.





www.sportgymtnphoto

Si zadaný?

Nie, nie som zadaný.

Prečo si začal robiť práve kanoistiku?

Dôvod bol hlavne taký, že cez prázdniny po ukončení 4.ročníka základnej školy som veľa behal po vonku a rodičom sa to veľmi nepáčilo. Tak sa rozhodli prihlásiť ma na nejaký šport. Sledoval som v telke atletiku aj plávanie, ale to ma nebavilo. MŇA ZAUJALA KANOISTIKA. PORIADNE SOM ANI NEVEDEL, ČO TO JE, PRETOŽE TO VTEDY NEBOL TAKÝ ZNÁMY ŠPORT AKO DNES. KANÁLY NA TRÉNING NEBOLI VÔBEC VYBUDOVANÉ. Ale aj tak som to skúsil tu v Trenčíne.

Chceš sa týmto športom živiť aj v budúcnosti?

Určite sa chcem týmto športom živiť aj v budúcnosti. Už teraz som zamestnaný v Dukle Banská Bystrica v najlepšom športovom klube na Slovensku. CHCEL BY SOM SA ZAMERAŤ NA SVOJE VÝKONY V ROKU 2019 A NA OLYMPIÁDU V TOKIU. ROBÍM VŠETKO PRETO, ABY SOM SA JEJ ZÚČASTNIL. Budem mať aj posunutú maturitu. Cez jedno sústredenie budem mať písomnú maturitu. Cez ústnu maturitu budem na súťaži Európske hry, ktorá býva každé štyri roky. Pred štyrmi rokmi to bolo prvýkrát v Azerbajdžane, teraz to bude v Bielorusku. Bude sa to všetko prelínať, takže nebudem stíhať ani tie maturity. Dúfam ale, že sa na olympiádu dostanem. To je moja výzva do budúcich dvoch rokov.

Odkedy si v internáte?

Prišiel som sem v máji 2012, keď som mal 14 rokov. Ale problém bol taký, že žiaci zo základnej školy nemohli bývať v internáte. Necelé prvé dva roky som dochádzal, a potom som až prišiel do internátu.

Odkiaľ pochádzaš? Ako sa ti cestovalo?

Som z Bratislavy, ale vtedy v Bratislave nebola kanoistika, tak preto som musel ísť sem. Cestovanie bolo v pohode, lebo som mal upravený rozvrh, začínal som až o 10:00 vyučovacou hodinou. Ale po pol roku ma cestovanie už nebavilo.

Bude Ti chýbať intrák, keď odídeš?

Jasné, že bude. Veď tu bolo super a aj je.

Kedy budeš maturovať?

Maturovať by som mal v septembri a dúfam, že sa mi to podarí.

www.dukla.sk



S ktorými známymi športovcami sa poznáš osobne?

S Michalom Martikánom, Matejom Tóthom, Petrou Vlhovou, Jakubom Grigarom a samozrejme so všetkými rýchlostnými kanoistami.

Napadlo ti vôbec niekedy, ešte keď si bol malý, že by si sa osobne mohol poznať a rozprávať s týmito osobnosťami slovenského športu?

Určite nie. KEĎ SOM POZERAL OLYMPIÁDU V PEKINGU A VIDEL SOM, AKO MARTIKÁN VYHRAL, TAK SOM HO OBDIVOVAL. A keby som ho bol vtedy stretol, však by som mu aj vykal a asi by to bola taká veľká vec pre mňa. Ale teraz sa s ním v pohode porozprávam, keď potrebujem, tak mi rád poradí a pomôže.

Počuli sme o nejakej príhode s kufrom, ktorá sa ti stala nedávno. Mohol by si nám o nej povedať?

Nebola to celkom moja vina. Keď som prišiel z majstrovstiev sveta, tak mi oznámili, že mi presťahovali veci na A trakt, lebo

boli prázdniny a na internáte boli ubytovaní ľudia z Pohody. Ani mi nenapadlo premýšľať o tom kufri, že aj on je presťahovaný. Mal som ho požičaný z Dukly do Mexika na sústredenie. Počas inventúry v Dukle v septembri zistili, že som ho nevrátil. Keď mi tréner volal, kde mám ten kufor, vôbec som si nevedel spomenúť. S vychovávateľom sme ho hľadali po internáte, ale kufra nikde. Až raz som počul rozprávať na vrátnici upratovačku, že našla taký sivý kufor, ktorý hľadal vychovávateľ. A už som vedel, že to je ten môj kufor, tak mi ho dala. Dokonca v ňom boli ešte aj nejaké veci, ktoré som asi ani nepotreboval, keď mi nechýbali.

Milanovi Dörnerovi ďakujeme za rozhovor, čas, ktorý nám venoval popri všetkých povinnostiach a prajeme veľa športových a osobných úspechov.

Rozhovor pripravili: Valéria Rudinská a Natália Várošová.

www.sportgymtnphotos.sk



Vianočná akadémia

Dňa 6.12.2018 sa v priestoroch spoločenskej miestnosti konala Vianočná akadémia.

Vianočná akadémia nám všetkým ponúkla nádherné vystúpenia, za ktorými stáli naši žiaci. Spoločenská miestnosť bola vyzdobená tak, ako naše domovy počas Vianoc. A tak sme všetci mohli nasávať príjemnú vianočnú atmosféru. Aj keď vonku sa to na Vianoce ani len nepodobalo, 24. december sme si priniesli do internátu. Počas necelých dvoch hodín sme si mohli vypočuť spev, hru na gitare či iné hudobné nástroje ale aj krátke scénky, ktoré nám vyčarili úsmev na tvárach. Na začiatok sme si však prešli krátkym úvodom a hneď potom nasledoval krásny vianočný program. Na tvorbe tohto programu sa počas voľného času podieľali desiatky žiakov so svojimi vychovávateľmi. Po každom čísle sa spoločenskou miestnosťou ozýval obrovský potlesk. Po skončení všetkých vystúpení, ktoré sme si vychutnávali, prišiel na pódium Mikuláš a všetkých nás prekvapil. Povedal nám pár milých slov a potom odišiel. Predsa len nie sme jediné deti, za ktorými musel prísť. Večer sme si veľmi užili a už sa tešíme na ďalšie akcie!



text: Stanislava Arbetová
foto: Laura Štefanidesová

Oslavovali sme 5. výročie

Doterajšie ocenenia

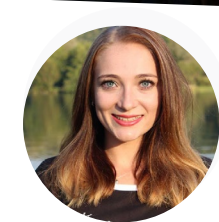
1. miesto v TT 2016 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Sila Slova
mimoriadna cena za celkový dojem v TT 2016 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Sila Slova

3. miesto v TN 2016 KCVČ TN krajská súťaž stredoškolských časopisov

1. miesto v TN 2017 KCVČ TN krajská súťaž stredoškolských časopisov

3. miesto v ZA 2017 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Pro Slavis
cena "Návšteva Európskeho Parlamentu" vo ZV 2017 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Štúrovo pero
cena 3. kategórie televízie Markíza vo ZV 2017 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Štúrovo pero

1. miesto v TN 2018 KCVČ TN krajská súťaž stredoškolských časopisov
cena primátora mesta Žilina v ZA 2018 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Pro Slavis
cena "Návšteva Európskeho Parlamentu" vo ZV 2018 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Štúrovo pero
cena 2. kategórie televízie Markíza vo ZV 2018 celoslovenská súťaž stredoškolských časopisov Štúrovo pero



Ahojte. Volám sa Simona Boháčiková a som šéfredaktorkou tohto časopisu. V časopise som začala pracovať, keď som bola v 2. ročníku na SZŠ. Jedného dňa mi navrhla moja pani vychovateľka, či by som nechcela písať články do časopisu. Ja som jej hneď s radosťou povedala, že to beriem.

Ako čas plynul, tak som sa stala šéfredaktorkou. Tento časopis ma veľmi naplňa a je to moje odreagovanie sa od učenia. Som veľmi rada za tím, ktorý vedím. Sú to šikovní, ochotní a spoľahliví ľudia, ktorým patrí veľké ĎAKUJEM.



Myšlienka vydávať časopis prišla veľmi spontánne.

V tom čase, približne v novembri 2013, som pracovala na B trakte nášho zariadenia, kde sa zišla veľmi dobrá komunita mladých ľudí. Ich nadšenie a odhodlanie nepoznalo

hraníc. Realizovali sme množstvo aktivít. Čo sa samozrejme deje aj dnes. Tá ich energia, zapálenie a úprimné kamarádstva ma tak nadchli, že som sa začala pohrávať s myšlienkou zdokumentovať tieto aktivity a pokúsiť sa vydávať časopis. Prvé články sa len tak chrlili. A tak prvé amatérske číslo časopisu Intrák uzrelo svetlo sveta za necelé dva týždne.

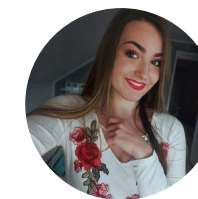
Postupne sme obsah a formu zlepšovali, až sa dostal do dnešnej podoby. Tá cesta bola a je stále náročná. Náročná pre nás ako laikov, ale pútavá a zaujímavá pre nás ako nadšencov. Vyžaduje si veľkú obetu. Zapojili sme sa do viacerých súťaží. Našej práci a úsiliu sa dostalo zadostučinenia. Získali sme viaceré ocenenia. Spoznali sme nových úžasných ľudí, zažili sme veľa pekného, predovšetkým na Štúrovom pere vo Zvolene, napríklad aj minulý rok. Vďaka tomu som sa vrátila do mladosti ako nikdy predtým.)

Vydávať časopis je mravenčia práca. Ak nám práve horí termín, všetci v redakčnej rade vedia, že ich nájdem a otravujem aj keby boli na Aljaške:) Som na nich a na ich prácu veľmi hrdá. Prežívam s nimi každý jeden úspech a nikdy sa neudržím a objaví sa aj slzička.

V internáte pracujem od skončenia strednej školy a prešla som viacerými pozíciami, no jedno je isté. Posledná pozícia mi učarovala. Nemenila by som.

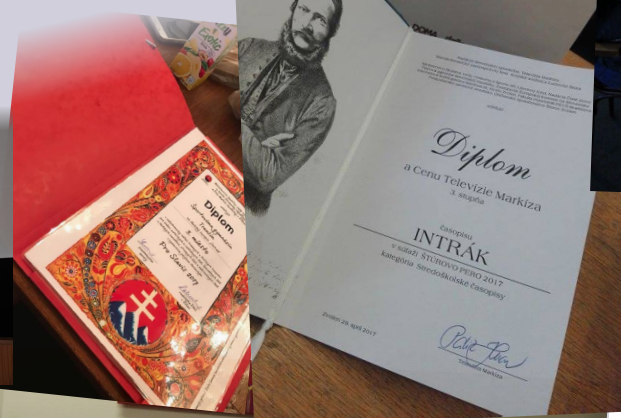
Časopisu a jeho nadšencom prajem naďalej veľa, veľa elánu, energie a úspechov:) Právom im patrí veľké ĎAKUJEM.

Mgr. Renáta Šulíková



Ahojte. Volám sa Zuzana, chodím na umeleckú školu a o rok maturujem. V časopise pracujem od prvého ročníka. Najprv som začala písať články, no neskôr som zdedila pozíciu grafičky od mojej bývalej spolubývajúcej, ktorá má k tomu privedla.

Táto pozícia v časopise má naozaj baviť, ale je za tým neskutočne veľa práce. Každý, ktorý si skúsil túto pozíciu, veľmi dobre vie, o čom hovorím. Veľa času strávených za PC a veľa prediskutovaných hodín o každej jednej strane s pani vychovateľkou Šulíkovou. Časopis mi dal príležitosti spoznať nových ľudí, zúčastniť sa súťaží ako Štúrovo pero, z ktorého si odnášam veľa zážitkov a skúseností. Som vďačná za túto príležitosť a časopisu prajem veľa ďalších úspešných rokov.





Prečo sa podieľam na tvorbe časopisu? Keď som nastúpila do ŠI dostal sa mi do rúk časopis Intrák, ktorý ma zaujal svojim obsahom, pestrosťou a množstvom informácií. Keď ma oslovili dievčatá z redakčnej rady, či mi môžu položiť pár otázok, nemala som problém odpovedať a zároveň som bola zvedavá ako a kto časopis v ŠI tvorí. Zistila som, že je to tím šikovných ľudí, ktorých táto práca baví. V minulosti som prispievala do podnikových novín informáciami o študentoch, keďže škola, v ktorej som pôsobila bola súčasťou podniku. Preto mi je táto činnosť blízka a teší ma, keď sa môžem podieľať na tvorbe nášho časopisu. Veľkú radosť mám z toho, že robí školskému internátu výbornú reklamu, získava množstvo ocenení. A to nás motivuje byť ešte lepší.

Bc. Mária Kotlabová



Pracujem v časopise od jesene 2017, kedy ma oslovila p. Šulíková, aby som sa s chlapčenským tímom podieľal na spracovávaní aktivít na B trakte. Teší ma každý náš úspech a prajem časopisu veľa úspechov.

Bc. Peter Urban



Moja práca začala v časopise náhodne, vďaka mojej vychovávateľke. Nikdy predtým mi ani nenapadlo, že by som mohla pracovať v časopise. Všetko sa to začalo, keď ma oslovila vychovávateľka, či by som nechcela urobiť interviu s jedným chalanom, ktorý

u nás v internáte robil prednášku. Mňa tá prednáška veľmi bavila, tak som súhlasila. A odvtedy v spolupráci s mojou spolubývajúcou Natálkou sme už "vypočuli" zopár ľudí, napísali s nimi rozhovor a popísali nejaké tie články. Už pri tom prvom rozhovore som zistila, že to je zaujímavá, zmysluplná a niekedy aj dosť veselá aktivita, ktorá ma baví. A začalo ma to ešte viac baviť práve po Štúrovom pere, ktorého som sa zúčastnila. Tam som mala možnosť zistiť, ako to chodí na takýchto súťažiach, ako je na tom náš časopis v porovnaní s inými časopismi a odniesť si odtiaľ nejaké skúsenosti a nezabudnuteľné zážitky. Práci v časopise som obetovala už pár hodín času. Ale vďaka nej som sa naučila veľa nových vecí o fungovaní časopisu, porozprávala som sa s výnimočnými ľuďmi, ktorých obdivujem. Zúčastnila som sa najprestížnejšej slovenskej študentskej súťaže časopisov – Štúrovo pero a zažila som veľa zábavných a veselých chvíľ, ktoré určite neľutujem.

Valéria Rudinská



Volám sa Andrea Kuviková a som študentkou SZŠ TN v odbore farmaceutický laborant. Bývam v malej dedinke Dolná Breznica, ktorá sa nachádza neďaleko Púchova. Stredoškolský internát sa stal súčasťou môjho života v druhom ročníku, presťahovaním našej školy z centra mesta do Zlatoviec. Po krátkom a bezproblémovom zabývaní som začala písať články do časopisu, na čo ma naviedla pani vychovávateľka. Písanie ma vždy bavilo, už ako malá som tvorila básničky či príbehy. Týmto smerom som sa však neuberala, preto mám radosť, že si to vynahrádzam prostredníctvom časopisu. V škole preberáme náročné odborné témy, takže INTRÁK je pre mňa skvelým odreagovaním, pretože je o nás, žiakoch internátu, našich spoločných aktivitách, aktuálnych problémoch a o podobných záujmoch. Myslím si, že každý z nás si v časopise nájde nejaký článok, ktorý mu vyčarí úsmev na perách.

Na práci v časopise najviac obdivujem spoznávanie ľudí, ktorí sa s nami rozhodli podeliť o svoj príbeh. Dozvedáme sa viac o ich živote a úspechu, zaujímavom koníčku či splnení sna. Všetkých nás spája život v tom istom internáte, ale práve tá odlišná časť života je krásna. Okrem obdivu nám dodáva inšpiráciu, odvahu alebo aspoň nakuknutie do zážitkov osôb, ktoré denne stretávame :).

V redakcii mi akosi automaticky prischla rubrika Potulky trenčianskym regiónom. Najskôr som nebola príliš nadšená, veď čo zaujímavé sa dá písať o mestách v našom kraji? Až keď som si prostredníctvom internetu a kníh našla rôzne mies-

ta a k nim dôvody, prečo ich navštíviť, pochopila som, že to nebude vôbec nuda. Naštudovala som si mestá, dedinky a kúty, ktoré by mi inak nenapadli navštíviť. Snažila som sa vyhľadať pikošky, ktoré nepatria medzi všeobecne známe fakty. S istotou môžem konštatovať, že sme súčasťou kultúrnej bohatej časti Slovenska.

Na záver by som dodala, že aj keď sa už budem musieť pomaly s písaním do časopisu rozlúčiť, pretože maturita sa nebezpečne rýchlo blíži, som vďačná, že som mohla byť jeho súčasťou. Roky strávené v internáte mi budú chýbať, ale množstvo pekných spomienok mi ich aspoň z časti vynahradí :).



Volám sa Stanislava Arbetová a píšem do časopisu INTRÁK. Rozhodla som sa tak práve preto, že už od malička rada píšem. Na základnej škole som bola šéfredaktorkou školského časopisu a práve preto som sa rozhodla, že by som v tom mohla

pokračovať aj na strednej škole. Časopis INTRÁK sa mi veľmi páčil, či už po obsahovej alebo grafickej stránke. Som veľmi rada, že môžem pracovať s ľuďmi, ktorí sú priateľskí a komunikatívni. Spolu tvoríme skvelý tím.



Od decembra 2017 som jedna z redaktoriek nášho časopisu. Priviedla ma k tomu naša p. vychovávateľka Šulíková. Tvorím v spolupráci Valiky-kamarátky. Nie vždy mám chuť tvoriť, ale keď už niečo napíšem, mám z toho super pocit. Zväčša tvorím

rozhovory. Tiež som sa zúčastnila súťaže Štúrovo pero, kde ma všetko ešte viac nabudilo. Rady od odborníkov, či povzbudivé slová do práce nás myslím všetkých "nakopli". A samozrejme ma posúva ďalej fakt, že náš časopis je nositeľom už niekoľkých ocenení. Dúfam, že tomu bude tak aj naďalej.

Natália Várošová



Volám sa Ema a do internátneho časopisu prispievam od začiatku školského roka. Písanie bolo vždy jednou z mojich vášní a keď sa mi naskytla príležitosť naozaj písať do časopisu, chopila som sa jej. A jednoznačne toto rozhodnutie neľutujem.

Ukázalo sa, že kolektív v redakčnej rade je naozaj fajn. Je to jedna z mojich prvých skúseností, čo sa týka uverejňovania článkov. Som si istá, že v budúcnosti bude táto moja skúsenosť hodnotná, ak sa nakoniec rozhodnem pre štúdium žurnalistiky.

foto: archív rr

ĽUDOVÉ ZVYKY

Ach, to čaro Vianoc ...

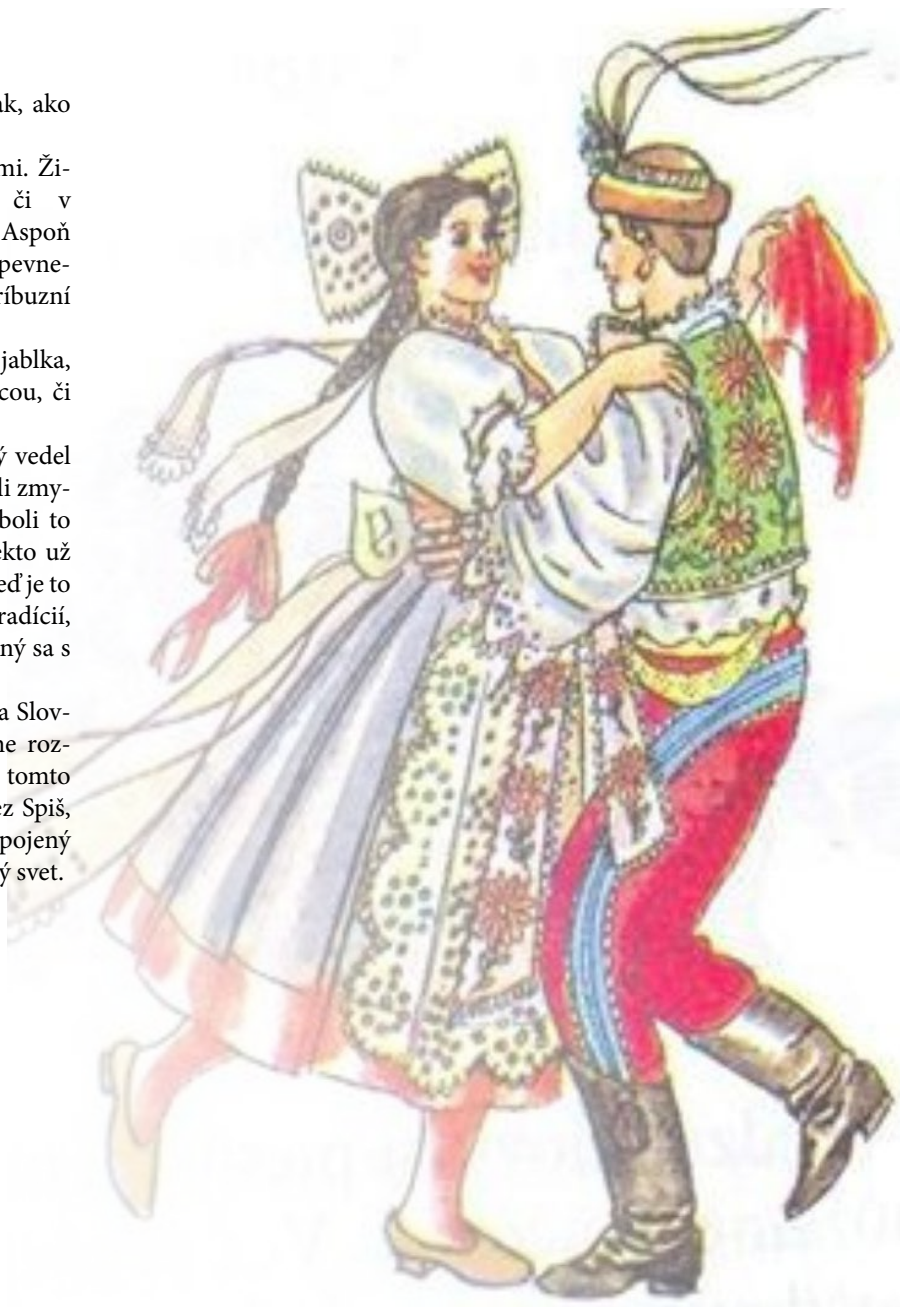
Každý ho prežíva po svojom, ale nie je to už tak, ako kedysi ...

V minulosti si ľudia dokázali všetko vyrábať sami. Žiadne umelé ozdoby na stromčekoch, domoch či v záhradách. Všetko bolo prirodzenejšie a krajšie. Aspoň mne sa to tak zdá. Vzťahy medzi ľuďmi boli tiež pevnejšie, lebo nešlo o hmotné veci. Blízki susedia, či príbuzní sa schádzali a navštevovali.

K vianočným zvykom patrilo aj prekrajovanie jablka, odkladanie šupín, krupičná kaša pred kapustnicou, či dubákovou polievkou a rybou so šalátom.

Takým jedným z mála detailov je aj to, že každý vedel nejakú koledu, či už jej slová dávali alebo nedávali zmysel, či boli tematické alebo úplne od veci. Ale boli to tie spomínané tradície. Tie, ktoré si vytvoril niekto už dávno alebo vymyslel možno aj v tejto chvíli. Aj keď je to namáhavé, každý môže byť tvorcom vlastných tradícií, ak sú vymyslené s najlepším úmyslom a je ochotný sa s nimi podeliť.

Potom až môže vzniknúť niečo krásne. Veď tu na Slovensku máme zanechaný vzácny, bohatý a hlavne rozmanitý odkaz umenia práve v podobe spevu. V tomto období kolied, ale aj tanca ho nie je nemálo. Cez Spiš, Oravu, Považie, Kysuce, až po Východ je každý spojený s týmto dedičstvom, ktoré nám môže závidieť celý svet.



text a foto: Simona Kadelová

GUSTÍK JE ZACHRÁNENÝ

Dňa 22.10.2018 sa na našom balkóne v odtokovej rúre objavil nečakaný návštevník. Našli sme ho popoludní po návrate zo školy. Ukázalo sa, že je to maličký netopierik. Podchladeného tvora sme uložili do škatule vyplnenej polystyrénom a dekou. Pomenovali sme ho Gusto (Gustik) a strávil s nami tri dni. Za ten čas sme sa ho snažili zohriať na izbovú teplotu a nakrmiť. Avšak neúspešne, pretože ješť nechcel a na jedlo syčal. Jedine bol ochotný vypíť trochu čistej vody. Po rozhovore s našou pani vychovateľkou sme sa skontaktovali s paňou z Trenčína, ktorá sa stará o netopiere v núdzi. Gustika sme jej odovzdali, ale nám zostalo smutno. Gustik prirástol k našim srdciam. Nakoniec sme sa od nej dozvedeli, že náš netopier je večernica, druh, ktorý prezimováva v škárach a chystal sa hybernovať. S POKOJNÝM SVEDOMÍM SME SA S NÍM ROZLÚČILI A DÚFAME, ŽE SA V TAKEJTO SITUÁCII UŽ NIKDY NEOCITNE.

Dievčatá z bunky 318/3A



“S POKOJNÝM SVEDOMÍM SME SA S NÍM ROZLÚČILI A DÚFAME, ŽE SA V TAKEJTO SITUÁCII UŽ NIKDY NEOCITNE.”



text a foto: Natália Štrbová, Kristína Seková a Andrea Pajerová

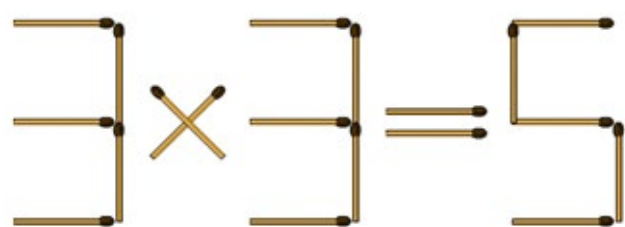
TOP 10 filmov

1. Bohemian rhapsody
2. Avengers infinity war
3. Deadpool 2
4. Zrodila sa hviezda
5. Úžasňákovi 2
6. Ja, Simon
7. Mission impossible fallout
8. Tiché miesto
9. Polnočná láska
10. Jurský svet – zánik ríše

Knižné novinky

1. Sestrin sľub - Rena Kornreich Gelissen
2. Naším nebom bol oceán - Patrick Ness
3. V znamení ametystu – Majka Danihelová
4. Spolu to zvládneme – Miroslava Varáčková
5. Venuša zo zátoky- Dominik Dán

Premiestnite zápalku aby platila rovnosť!



Zasmejme sa

- Je to modré a lieta to. Čo je to? (vrabec s kŕčovými žilami).
- Vo dne za svetla ma nevidíš a v noci potme ma vidíš. Čo je to? (hviezdy).
- Ražeň z mäsa a na ňom zlaté prasa. Čo je to? (prsteň).
- Aký je rozdiel medzi cirkulárkou a toaletným papierom? Chvilka nepozornosti a prsty sú ...
- Viete, kto je najpresnejším strelcom ??? Šlak
- traťí vás aj za rohom.
- Kto je to diplomat? To je človek, čo ťa pošle do ... takým spôsobom, že sa tam tešíš.

Tri sestry (96,94 a 92 ročné) žijú v spoločnom dome. Jedného večera si najstaršia z nich napustila v kúpeľni na poschodí vaňu. Po tom, ako do nej vkročila, kričí na sestru: „Chcela som do vane vojsť, alebo z nej vystúpiť?“ 94 – ročná setra kričí: „Neviem, prídem hore, pozriem sa!“ V polovici schodišťa zastane a zvolá: „Chcela som ísť hore, alebo dole?“ Najmladšia sestra popíja pri stole čaj a počúva výkriky starších sestier. Krúti hlavou a zaklope na stôl: „Musím zaklopať, dúfam, že nebudem taká ako moje sestry...“ Potom zvolá: „Prídem hneď, len sa idem pozrieť, kto klopal...“

Každé ráno vchádza pyšný kohút do kurína. Nežne pobozká deväť z desiatich sliepok a tej desiatej vytrhne jedno pierko. Takto to ide deň za dňom... na 14. Deň má desiata sliepka toho dosť, postaví sa kohútovi do cesty a zlostne na neho kričí: -každé ráno pobozkáš deväť mojich kolegýň, ale mne zakaždým vyškľbneš jedno pierko! -čo to má znamenať? Kohút jej ticho pošepká do uška: -teba chcem vidieť nahú, bejby!

text: Simona Boháčiková

Vifonka

V rubrike VIFONKA uvádzame nami overené recepty od našich maminiek a starých mám, taktiež z časopisov, prípadne z internetu. Doteraz ste si mohli s nami pripraviť: zmrzlinu v župane, intrákové palacinky, exotický šalát s pomarančmi, orechmi a syrom, krémové rizoto s červenou repou, rýchly zdravý jablkový koláč. V poslednom čísle to boli palacinky s medvedím cesnakom. Dnes Vám ponúkame tekvicovú polievku a špenátový koláč. Prajeme dobrú chuť!

Tekvicová polievka

2 lyžice masla
1 malá cibuľa, narezaná na drobno
500 g umytej nelúpanej tekvice Hokaido
600 ml zeleninového, slepačieho vývaru
2 strúčiky cesnaku
100 – 150 ml smotany na šľahanie
soľ, čierne mleté korenie
2 lyžice kyslej smotany
tekvicové semienka, tekvicový olej
krutóny z tmavého chleba alebo pečiva

Postup:

Na masle opečieme cibuľu, na kocky narezanú tekvicu, posolíme, zalejeme vývarom a krátko podusíme. Rozmixujeme alebo prepasírujeme, prilejeme sladkú smotanu, prevaríme a dochutíme.



Špenátový koláč

lístkové cesto
100 ml mlieka
2 vajcia
400 g špenátu (ak je mrazený, treba výžmýkať)
200 g kozí alebo balkánsky syr
soľ, čierne mleté korenie

Postup:

Lístkové cesto rozvinieme, prípadne rozvaľkáme, položíme na plech vyložený papierom na pečenie a poprepichujeme vidličkou. Dáme na 10 minút do rúry. Vyberieme a na cesto vylejeme zarobenú zmes: mlieko, špenát, vajcia soľ a korenie. Rukami rozdrvíme syr a porozhadzujeme na koláč. Dáme piecť.

www.apetit.online



foto: Mgr. Jozef Socha