

# JEDENÁSTKA

Školský časopis žiakov Základnej školy, Ul. L. Novomeského 11 v Trenčíne

V. ročník, 1. číslo

január 2021



***Rozhovor s pánom Ambasádorom***

***Tri kamarátky***

***Naši žiaci***

***Zber papiera***

***Mikuláš v škole***

***Anketa s prvákmi***



## Obsah



### Pozdrav pre starkých 10



### Mikuláš v škole 19



### Privítanie prváčikov 23

- ❖ **Obsah** ..... 2
  
- ❖ **Rozhovor s...**  
pánom ambasádorom športu  
Tomášom Halásom ..... 4
  
- ❖ **Aktuality** ..... 7
  
  
- ❖ **Pomáhame**.....16
  
- ❖ **Sovičkári** .....20
  
  
- ❖ **Naši žiaci...**  
.....26  
rozhovor s Larou Mojsilovič  
a Ihorom Vasylievom
  
- ❖ **Naše krúžky** .....30
  
- ❖ **Tvorivé okienko** .....33
  
- ❖ **Hádanka**.....39

## Úvodník

*Milí naši čitatelia, žiaci, rodičia, učitelia.....*

*Aj tento školský rok k Vám prichádzame... Aj tento školský rok je zvláštny... dištančný.*

*V septembri sme hľadali tím redaktorov. Kým sme sa našli a začali naplno pracovať, aj sme doma skončili 😞*

*Veľa aktivít pre bezpečnostné opatrenia neprebehlo. Do Vianoc sa v škole učili iba žiaci prvého stupňa, a tak vám predstavíme pár ich aktivít a pekných chvíľ zo školského klubu. Niektoré príspevky vznikli na konci minulého školského roka. Doplnili sme ich a prinášame vám ich teraz. Keďže vychádzame v elektronickej podobe, môžeme uverejniť viac fotografií a obrázkov. Sú doplnené aj prácami žiakov 2. stupňa, ktoré posielali ako úlohu z výtvarnej výchovy. A pohrali sme sa aj s grafickou stránkou časopisu. Je farebnejší.*

*A ešte stále platí, že ak sa chceš k nám pridať a prispievať – neváhaj a píš, kresli, fot' a posielaj 😊*

*Majte sa všetci krásne, zdravo a pohodovo počas celého roka.*



Vaša redakčná rada

Rozhovor s...

## Ambasádor športu Tomáš Halás

*V dnešnom čísle Vám predstavíme nového člena medzi našimi pedagógmi. Je to pán Tomáš Halás. Stretávame sa s ním ako s ambasádorom športu. Z rozhovoru sa dozvieme, čo to vlastne je, taký ambasádor športu. A, samozrejme, zaujímavé informácie o ňom samom.*

### Čo znamená slovo ambasádor?

Je to niekto, kto je vyslancom nejakej myšlienky, organizácie alebo značky. V našom prípade sa venujem športovým aktivitám s deťmi.

### Našu školu ste si vybrali či vám bola pridelená?

No, vlastne bola pridelená 😊. Je nás niekoľko a pracujeme na školách. Ja teda na tej vašej.

### Toto je vaša práca?

Áno, je to moja práca. Doobeda pracujem s deťmi na ľadovej ploche, vediem korčuliarske kurzy. Plus ešte pracujem ako tréner hokeja v Dukle Trenčín. A poobede som tu u vás.

### Čím ste boli pred touto prácou?

Rôzne. Istý čas som jazdil na kamióne, venoval som sa aj hudbe. Hral som na gitare a bicích a tak....



Ale vždy som sa nejako vrátil k športu. Ten ma bavil vždy.

### Čo teda robíte s našimi žiakmi?

Teraz podľa počasia a pandemických opatrení. Ak prší, hráme stolný tenis alebo iné hry. Hlavne zábavné. Ak je dobré počasie, tak ideme von. Pomocou rôznych športových hier a aktivít v pozitívnom prostredí v nich budujem radosť z pohybu. Ten je základom každého športu.

**Pre ktoré ročníky sú športové aktivity určené?(môžu aj druhostupniari?)**

Je to zamerané na mladšie deti, teda na prvý stupeň ZŠ. Prebieha od 14:00 do 16:00 v školskom klube, ale môžu sa pridať aj deti, ktoré do ŠKD nechodia. A nemusia sa prihlásiť, ak chcú, tak sa pridajú. A nemusí to byť ani pravidelne.

**Tento váš projekt bude na celý školský rok alebo aj dlhšie?**

*Cieľom projektu ASA (ambasádor športových aktivít) je postupne sa rozširovať na národnú úroveň. Pomalými krokmi sa to darí a ideme vpred. Čiže projekt je dlhodobý.*

Dúfam, že čo najdlhšie. Už niekoľko rokov funguje na rôznych školách a pridávajú sa ďalšie. V Trenčíne bol na 4 školách. Tento školský rok už na šiestich. Organizuje ho Slovenský zväz ľadového hokeja v spolupráci so samosprávou. Doobeda býva korčuľarský kurz a poobede športové aktivity a hry.

**Teraz je špeciálna doba, ale keby všetko fungovalo, ako by vyzerala vaša činnosť? Čo ste si pripravili pre žiakov?**

Jaj, to by bolo parádne! Určite by sme využívali telocvične a všetky športoviská. Mali by sme oveľa viac priestoru a možností ako športovať.....

**Ako vás majú žiaci oslovovať? (pán učiteľ, tréner, ambasádor,...)**

Tomáš 😊

**Aký šport robíte vy?**

Hrávam partičkový hokej, bicyklujem, jazdím na in-line korčuľiach. V zime lyžujem.

**Ktoré športy ste už vyskúšali?**

Asi všetky 😊

**Chcete žiakov naučiť aj nejaké nové, netradičné športy alebo hry?**

Určite áno.

**Čo bola najčastejšia otázka našich žiakov? Pýtali sa aj na tetovania? (môžete o nich niečo povedať?)**

Áno. Mám ich niekoľko a každé má pre mňa nejaký význam. Niečo mi pripomína.



Bol telocvik váš najobľúbenejší predmet? A ktorý bol najmenej obľúbený?

Telocvik bol môj veľmi obľúbený predmet. A neobľúbený predmet asi ani nebol. Nemal som problém s učením ani s predmetmi.

Môžeme vás vidieť v našej jedálni. Chutia vám naše obedy?

Áno (úsmev aj cez rúško).

*Gregory Masica, 5.A*



**Hráme s Tomášom stolný tenis**



## Aktuality

# „Deti, sme tu pre vás“

Mesto Trenčín je garantom projektu s názvom „Deti, sme tu pre vás“. Je zameraný na spoluprácu žiakov základných škôl a dôchodcov v domovoch sociálnych služieb (DSS) v našom meste. Cieľom projektu je poukázať na to, že ľudia aj v staršom veku majú záujem predávať svoje skúsenosti a zručnosti mladším generáciám. Mesto Trenčín tento projekt aj finančne podporilo. Za tento príspevok sme do ŠKD zakúpili tulivaky, vešiakové systémy na karnevalové kostýmy a kreatívny materiál. Postupne si vytvárame novú oddychovú zónu, ktorá sa už využíva.

Škoda len, že z dôvodu zrušenia plánovaných návštev sme sa nemohli so seniormi aj osobne stretnúť. Deti z ŠKD teda klientov DSS potešili aspoň fotografiami, videami a vyrobenými pozdravmi.





## Aktuality

### Zber papiera

*Na tomto mieste už tradične niekoľko rokov píšeme príspevok o derby dvoch tried. Áčky a Béčky. No už sú z nich veľkí deviataci a nejaké súperenie v zbere papiera ich veľmi neberie... Boli sme za nimi, či chcú prispieť svojím príspevkom. Teda, poviem to takto – už to prenechávajú tým mladším. Nech sa tešia, zbierajú papier a zážitky 😊*

### Toto je krátka správa o tohtoročnom jesennom zbere:

Vyzbierali sme spolu **18 804 kg.** (9 785,5kg na 1. stupni a 9 018,5kg na 2. stupni)

Úplne najviac nazbieral **Jakub Lamoš z 3.A, a to 889 kg.** Druhý bol **Adam Hrušovský zo 4.D a nazbieral 464 kg.** Ostatní naj-zberači mali okolo 300 kg.

**A aké je poradie tried?**

**1. stupeň: 4.D, 3.A a 2.A**

**2. stupeň: 5.A, 5.B a 7.B**



## A zaujímavosti zo zberu?

Lenka z 5.A nazbierala 282 kg. Pýtala sa u susedov, u maminy v práci a po celej rodine. Postupne zbierali papier a ukladali. Keď prišiel ten deň, naložili plné auto a išlo sa. Najviac sa tešili so spolužiakmi, keď si predstavili výhru - deň voľna 😊. V zbere prevládali letáky, noviny a papiere, skoro žiadne knihy.

Vanessa zo 7.B bola perfektne pripravená. Doma zviazala balíky papiera, každý odvážila a napísala na lístok, koľko váži. A teda si dala riadnu prácu, lebo spolu priniesla 343 kg.

Tento rok opäť počas zberu pršalo a bolo chladno. Napriek tomu sa našlo dosť pomocníkov, ktorí pomáhali pri nosení a ukladaní do kontajnera. Patrí im veľká vďaka 😊. A keďže jarný zber papiera minulý školský rok nebol, niektorí mali také zásoby, že keď ich priniesli, tak naplnili kontajner už počas druhého dňa. Normálne sme museli objednať ešte jeden ...



Triedy na prvom mieste získali ešte jeden deň voľna na školskú akciu. Dúfame, že si užijú pekný výlet alebo vychádzku.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili 😊

*Spracovala Viktória Drábiková a fotky dodal Oliver Danek z 5.A*

## Aktuality

# Pozdrav pre starkých

*Október je krásny jesenný mesiac a je to aj mesiac úcty k starším. V tomto období sa v školách pripravujú rôzne aktivity pre seniorov, našich starkých, dedkov a babičky.*

V školskom klube Sovička pripravovali deti pohľadničky a pozdravy. Aj starší žiaci si v tomto období rozprávajú na hodinách etiky o svojich starých rodičoch. Dozvedeli sme sa veľa veselých príbehov a zážitkov s babičkami a dedkami. Chodia s vnúčatami na dovolenky, na výlety či na chatu. Babičky vypekajú a vyvárajú obľúbené jedlá pre vnúčatá, dedovia chodia s vnukmi na ryby, na hríby, na futbal, či len tak...

Ale sú aj takí starkí, ktorí už nikoho nemajú, alebo sú veľmi chorí a nepostarajú sa o seba. Pre tých sme spolu so sovičkármi kreslili pozdravy. Aby aspoň takto sprostredkovane dostali pekný

obrázok. Nakreslili sme ich viac ako 100 😊. Vybrali sme dokončené a pripísali želanie. Zabalili sme ich do balíka a odovzdali priamo do domova sociálnych služieb. Už na druhý deň nám prišiel krásny pozdrav od pani riaditeľky spolu s fotkami.



*Dedúškovia a babičky sa veľmi potešili, pohľadnice si vystavili v izbách a určite sa vždy pri pohľade na ne usmejú...*





**V ateliéri vyrábame pozdravy**



**Tešíme sa z našich pozdravov - 6.D**

## Anketa

# Anketa s prvákmi

Po odpovede sme si zašli do 1.B. Zapojiť sa chceli všetci a každý prispel svojím postrehom a odpoveďou. Nepíšeme teda krstné mená žiakov. (ak aj niekto odpovedal, cez tie rúška sme nevedeli presne kto 😊) Tu sú najčastejšie odpovede:

### Tešili ste sa do školy? Na čo najviac?

- veľmi som sa tešila,
- ja áno...
- na čítanie

### Aký bol prvý deň? Nebolo ti smutno, neplakal si?

- ja si už nepamätám,
- ja si pamätám, bol som s mamou
- nikto neplakal...

### Čo sa ti v škole najviac páči?

- najviac sa mi páči čítanie
- mne písanie (najčastejšia odpoveď)
- mne školský klub (tu sa pridávajú

### všetci 😊) a čo v ŠKD?

- teta Mirka

(p. vychovávateľka Sameková – skoro všetci. Určite v každej triede je najobľúbenejšia práve tá ich pani vychovávateľka)

- v ŠKD – hračky a najviac OVCA. (pri stláčaní vyrába bubliny – tá je úplne TOP)





## Aktuality

# Relaxačný kútik

Žiaci našej školy si už zvykli, že keď majú nejaký problém a nevedia si sami poradiť, môžu zaklopať na dvere školskej psychologičky či špeciálnej pedagogičky. Tento rok je malá/veľká zmena. Prestáhovali sa do iného priestoru a ten je krásne útulný. S finančnou podporou mesta Trenčín vznikol na našej škole nový relaxačný kútik. Tam chodia deti relaxovať v prípade vyčerpania či pod tlakom stresu. Takto zrelaxovaní načerpajú nové sily, ktoré potrebujú na získavanie vedomostí. Relaxačný kútik slúži na individuálne, ale aj skupinové aktivity s deťmi v spolupráci inkluzívneho tímu. Tvoria ho špeciálny pedagóg, psychológ, sociálny pedagóg a asistentky učiteľa.

Neustále sa snažíme zlepšovať podmienky pre všetkých, ale najmä pre začlenených žiakov.

*Tešia sa na vás pani školská pedagogička a psychologička.*



**Náš nový relaxačný kútik**

## Aktuality

### Mikuláš v škole

Predvianočný čas už cítime aj v škole. Hodiny a prestávky „zvonia“ vianočne a napriek pandémie prišiel aj tento rok k nám do školy sv. Mikuláš. Sladkosťami odmenil všetky poslušné deti. Našlo sa síce aj zopár nezbedníkov, tých si však vzal do parády Mikulášov priateľ Čert... Nezbedníci prisľúbili, že sa polepšia a budú robiť rodičom aj učiteľom už len radosť a až potom dostali sladkosti. Ale nebolo ich veľa....

Ostatných láskavo pozdravil pomocník Anjel.



**Druháci, tretiaci a štvrtáci si možno všimli malú zmenu**

😊 **Hádajte akú?**



## II. stupeň doma

# Učíme sa doma

*Ako isto viete, žiaci II. stupňa koncom októbra museli zostať doma. Prešli na takzvané dištančné vzdelávanie. Ich každodenným spoločníkom a pomocníkom pri učení sa stal počítač, mobil a „edupejč a tíms“. No našim žiakom okrem školy chýbajú aj iné mnohé veci. Napríklad pravidelné krúžky či športové tréningy. O svojich športových zážitkoch doma nám napísala siedmačka Gabika.*

### **Ako doma....**

Som žiačka, siedmačka, hádzanárka... Je to už dlho (a zasa) čo sme doma. Chýbajú mi „naživo“ spolužiaci, spoluhráčky, kamaráti. Asi ako každému dnes. V krátkosti opíšem, ako športujem.

Keďže nám aktuálna situácia neumožňuje tréning naplno, snažíme sa trénovať aspoň jednotlivo.

Okrem samotnej hry, ktorá spočíva z nahrávok, kľučiek a strelby, je v hádzanej veľmi dôležitá kondícia. Každý týždeň nám trénerka zadáva novú sériu kondičných cvičení, ktoré cvičíme štyrikrát do týždňa. Priebežne posielame do spoločnej skupiny videá, ktorými sa navzájom motivujeme. Občas je naša snaha ocenená odmenou. Napríklad za najrýchlejšie splnenie úloh. Niekedy je cvičenie nahradené behom. Síce mi cvičenie doma vyhovuje, nič mi však nenahradí vtipné momenty z tréningov. Tak dúfam, že čoskoro sa uvidíme 😊.

Bežím von na dvanásťminútovku.....Ahojte .

*Gabrielle Koníčková, 7.B*



## Pomáhame

# Biela pastelka



*Aj v tomto školskom roku sú tu opäť aktivity, do ktorých sa pravidelne zapájame a pomáhame. Biela pastelka je prvou zbierkou ...*

Tento rok sa **18. septembra 2020** po celom Slovensku v uliciach miest, ale aj v školách a firmách objavili dobrovoľníci. Naši žiaci z 8.B a 9.A triedy vás navštívili s pokladničkou. Bol veľký záujem o pomoc, dokonca bol poradovník a aj náhradníci. *(Aby ste si nemysleli, chýbali na dvoch hodinách, ale všetko učivo si doplnia a písomku napíšu 😊). Naozaj chceli pomôcť a darovali svoj čas.*) Vyzbieranými peniazmi sme podporili nevidiacich a slabozrakých. Použijú sa pri nácviku používania bielej palice alebo pri písaní Braillovým písmom. Aj naši žiaci ukázali, že majú srdiečko na správnom mieste 😊 Ako malú pamiatku si odniesli bielu pastelku. A koľko sme tento rok vyzbierali? Presne **129,10 €**.

**„Ďakujeme, že ste v roku 2020 pomáhali písať príbeh bielej pastelky.“ R. r.**



Pomáhame

## Tri kamarátky

*Dnes vám predstavíme mladú podnikateľku. Teda podnikateľku, skôr dobrovoľníčku, lebo nakoniec okrem dobrého pocitu jej nič iné nezostalo. Ak teda nepočítame mediálnu slávu vo svojom okolí. Tak teda: Boli tri kamarátky. Cez prázdniny predávali všeličo a za zarobené peniaze nakúpili potrebné veci do psieho útulku. Aj na našej webovej stránke školy si môžete rozbaľiť link a prečítať :-). O svojej prázdninovej aktivite nám porozprávala Lenka Vašková z 5.A*

**Ako vlastne vznikol tento nápad s predajom? Kto a prečo ho vymyslel?**

No, teda ja a Charlotka. Moja kamarátka. Spolu sme boli tri kamarátky. Chcela sa pridať aj štvrtá, ale tá si chcela nechať peniaze pre seba. Tak sa k nám nepridala. My sme chceli zarobiť peniaze a tie na niečo použiť. Keď sme uvažovali nad tým, čo podporíme, napadli mi zvieratká. V útulku ich je dosť a stále hľadajú darcov a podporu.



**Tak tí ľudia, ktorí si kupovali, vedeli, že chcete podporiť dobrú vec?**

Áno, mali sme to napísané na tabuľke.

**To máš teda asi rada zvieratká, keď si chcela podporiť práve tie. Máš nejaké doma?**

Teraz nie, mala som zajka Uška. Ale bol sám, tak sme ho dali známym na farmu. Tam je mu dobre a máme aj fotky, ako sa má.

**To vám rodičia dovolili, predávať na ulici?**

Moja mamina hneď povedala, že ideme do toho! Aj nám pomáhala vyrábať veci na predaj.

**Čo ste predávali?**

Predávali sme vlastnoručne vyrobené výrobky: svietnik zo zaváraninového pohára, pletené náramky, domácu limonádu a nakrájaný melón.

**O čo bol najväčší záujem?**

Dobre sa predávali náramky s koráľkami a svietniky a nejaké napolitánky. A limonáda bola tiež výborná, so sirupom, ríbezľami, černicami a ľadom 😊

**Kto bol váš najlepší zákazník?**

Dost kupovali babičky, hlavne svietniky a aj rodinky a deti.

**Kde ste predávali? Mali ste nejaké miesto?**

Hlavné miesto sme mali u nás v prevádzke. Moji rodičia majú pohostinstvo, tak tam. Predávali sme aj pri obchode a aj pri zmrzline u Aničky (to je najlepšia zmrzlina).

**Predávali ste jeden deň alebo aj viac?**

Asi 10 dní, možno...





**Koľko ste teda zarobili?**

Mamina nám to pomohla spočítať a bolo to **129 €**. Spolu sme nakúpili, čo bolo treba a zanesli sme to do útulku v Trenčíne.

**Budete predávať aj na budúci rok? A čo kamarátky?**

Asi áno. Ešte uvidíme, čo podporíme. Možno pôjdeme aj na nejaký výlet.

***Tak ti želáme veľa nápadov a nech sa tebe aj kamarátkam darí....***

Ďakujeme za rozhovor.

*Redakčná rada*







## Medzinárodný deň jablka



*Jabĺčka si určite zaslúžia pozornosť nielen kvôli svojmu vzhľadu a chuti, ale aj ich dôležitosti pre ľudské zdravie.*

*Patria medzi najobľúbenejšie ovocie.*

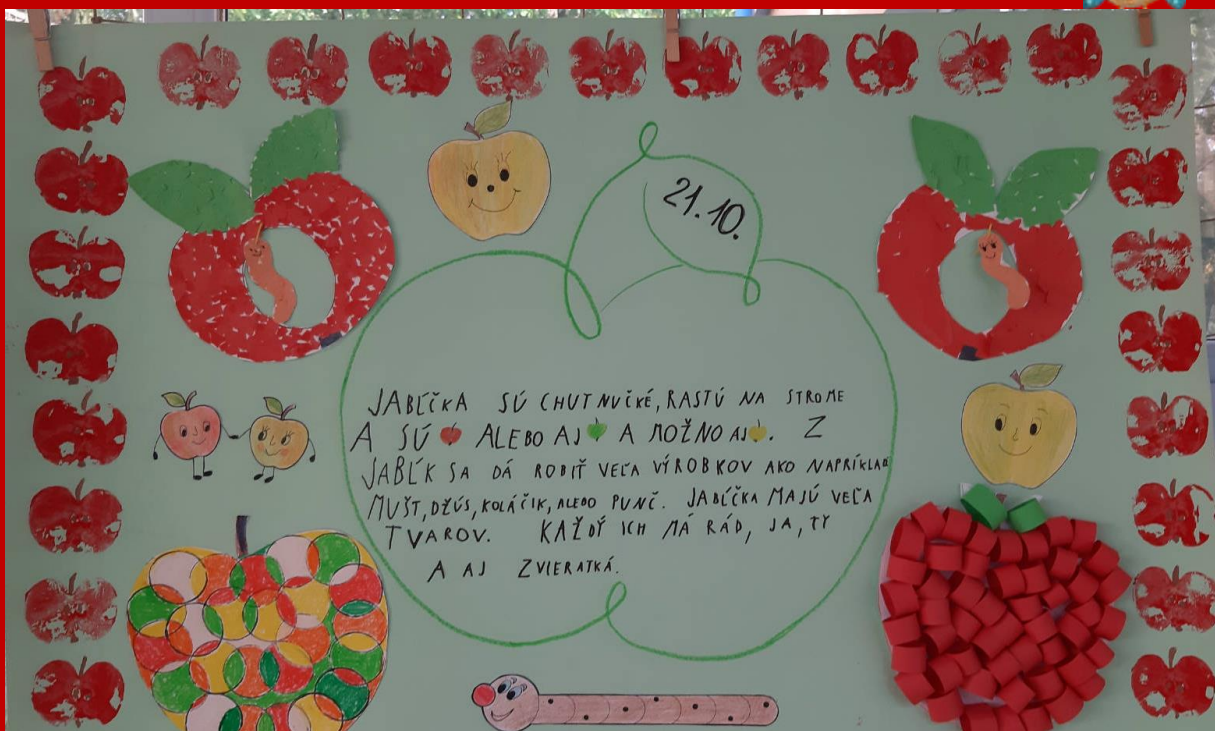
*V ŠKD Sovička sme pri príležitosti oslavy tohto dňa zorganizovali už tradičný Týždeň jablka od 19. do 23.10.2020.*

Zažili sme kopec zábavy, poučenia i doplnovačiek. Vyrobili sme krásne poučné plagáty. Veľa sme sa rozprávali o význame jablka. Čítali sme si o Jabĺčkovej víle, kreslili a lepili... Takýto bol program celého týždňa.

Aj cez hravý spôsob sme chceli podporovať u detí konzumáciu ovocia a zeleniny. Mňam 😊







## Sovičkári - Aktuality zo školského klubu



## Deň dobrosrdečnosti



*Usmejme sa dnes, otvoríme oči a poobzerajme sa naokolo.*

Skúsme spraviť niečo užitočné pre druhých a tým zároveň potešiť aj naše vlastné srdce... Takto sme prežívali Deň dobrosrdečnosti. Minulý rok sme ich stretávali po chodbách školy, keď s úsmevom a smiechom každému prilepili srdiečkovú nálepku pre radosť. Tento rok deti v ŠKD vo svojom oddelení vyrobili drobné darčeky a obdarovali sa navzájom

😊. Rozdávali srdiečka každému koho v ten deň stretli.



Sovičkári - Aktuality zo školského klubu



## Pasovanie prvákov do klubu Sovička a Halloween

*V stredu 28. októbra 2020 boli naši prváci pasovaní za členov klubu **Sovička**. A keďže to bol veselý a strašidelný čas, pridali sa k zábave a veselosti aj ostatné oddelenia...*

Pani vychovávateľky v spolupráci so staršími žiakmi a prvákmi pripravili program na ich prvú spoločenskú udalosť. Spoločne si vypočuli našu hymnu „Sova ušatá“, po nej nasledovalo pásmo básničiek. Prváci boli obdarovaní uvítacím listom, emblémom sovičky a zaujímavou spoločenskou hrou do oddelenia.

Akcia prebiehala v radostnej atmosfére v každom oddelení. Deti boli nadšené a mali radosť z darčiekov.





Starší žiaci oblečení v kostýmoch (niektorí už od rána 😊) sa zapájali do rôznych hier a súťaží. Každému sa ušla aj drobná sladká odmena.

Prvákom želáme veľa šťastia, radosti a pekných zážitkov v našom ŠKD.

*Radakčná rada*







Naši žiaci...

## Lara Mojsilović

Dnes vám predstavíme jednu tretiačku. Má u nás nezvyčajné meno – volá sa Lara. Prišla k nám na Slovensko zo Srbska.

Počas školského klubu sme sa s ňou krátko porozprávali. Zvedavé otázky dávali žiaci 3.B Alžbetka, Matej a Juraj. Tu sú jej odpovede....

### Ahoj, Lara, odkiaľ si k nám prišla?

Prišla som z mestečka Vranie. To je v Srbsku.

### Prečo práve sem, k nám do Trenčína a na Slovensko?

Otec tu pracoval už predtým. Vravrel nám, že je tu pekne a sú tu dobrí ľudia. Páčilo sa mu tu a tak sme prišli za ním celá rodina.

### Koľko máš rokov?

10 (v Srbsku sa chodí do prvej triedy od 7 rokov, poznámka redakcie 😊)

### Máš nejakého súrodenca?

Mám mladšiu sestru Dariu. Chodí do škôlky. V septembri pôjde k nám do školy do prvej triedy. (už chodí...)



### Čo bolo také iné na Slovensku ako u vás?

Možno len jazyk. Je iný, ale veľa slov je podobných.



**Si na Slovensku rok a celkom pekne rozprávaš po slovensky. Aký jazyk máš nastavený v mobile?**

(smiech) Teraz už slovenčinu 😊

**Je nejaké slovo, ktoré sa ti zle vyslovuje?**

Niektoré. Teraz mi nenapadne ktoré.

**Čítaš knihy? Áno. V akom jazyku?**

V slovenčine 😊

**Čo hovoríš na slovenskú kuchyňu? Ktoré jedlo ti chutí?**

Vysmážený syr s hranolkami. To sa v Srbsku neje.

**A bryndzové halušky si už jedla?**

Nie.

**Ako sa u vás deti najčastejšie hrajú?**

Tak ako všade, počítačové hry a vonku hlavne futbal.

**Aký šport ťa zaujíma?**

Futbal. Aj som ho hrávala.

**Vieš hrať na nejaký hudobný nástroj?**

Nie.

**Boli ste niekde na Slovensku na výlete?**

Boli sme v Trenčianskych Tepliciach. Kúpali sme sa na kúpalisku Žaba. Teraz sa chceme ísť pozrieť aj na pamiatky a do Tatier.

**Boli ste počas prázdnin v Srbsku?**

Nie, tento rok sme neboli. Chceli sme ísť, ale všetko nám prekazil koronavírus 😞

**Tak dúfame, že nabudúce...**

Rozhovor doplnila Tamarka Turzíková, 6.A

*Ďakujeme ti za rozhovor. Cez prázdniny sa možno pozrieš aj do iných kútov Slovenska. Nech sa tebe aj celej rodine darí a nech stretávate iba samých dobrých ľudí 😊*

*(to si želáme všetci navzájom 😊...)*

Ďakujeme za rozhovor.

Naši žiaci...

## Ihor Vasyliev

*Ihor je na našej škole už deviatať. Je to športovec, futbalista. A ako si môžete všimnúť podľa mena, neznie veľmi slovensky. Prišiel k nám z Ukrajiny. Je žiakom našej školy už 5 rokov. Tu sú odpovede na pár otázok.*

**Najskôr sa ťa spýtame na tvoje meno. Teda celé meno.**

Ihor Vladimírovič Vasyliev.

**Ako ťa volajú chalani?**

Ihor, Igor, Igi. Na Ukrajine nemáme písmeno g v abecede, ale číta sa.

**Kedy si prišiel na Slovensko?**

Pred piatimi rokmi. Nastúpil som do štvrtého ročníka.

**A rozumel si po slovensky?**

No, trochu (smiech). Sedel som na vyučovaní a chvíľami som nič nerozumel a nechápal. Ale na Ukrajine som mal učiteľa slovenčiny. Bola to taká východniarska slovenčina 😊



**Odkiaľ presne pochádzaš?**

Z Ukrajiny, z mesta Užhorod.

**S kým si prišiel na Slovensko?**

S rodičmi.

**Súrodencov máš?**

Nie



**Ešte si pamätáš na deň, keď ste prišli?**

To si pamätám presne. Prišiel som na skúšku do AS-ka. Bývali sme v hoteli. Potom sme išli na Ukrajinu a potom sme sa vrátili a zostali tu bývať.

**Bolo pre teba dôležité hrať za nejaký futbalový klub?**

Ja som od 7 rokov hrával futbal za športový klub, tak som chcel aj tu pokračovať.

**Aj ste tu niekoho poznali?**

Nie, vôbec nikoho.

**V akom jazyku sa doma rozprávate?**

Po rusky a po ukrajinsky.

**To je rozdiel?**

Sú tam rozdiely.

**Teraz už rozumieš všetkým slovám?**

No, asi áno. (*niekedy nie, kričia spolužiaci* 😊)

**Ako druhý jazyk si si vybral ruštinu alebo nemčinu?**

Ruštinu. Aby som nezabudol a zdokonalil sa aj v gramatike a v písaní.

**Ako často chodíte na Ukrajinu?**

Normálne, keď sú prázdniny alebo sviatky. Teraz, v tejto situácii ale nie.

**A si v kontakte s bývalými spolužiakmi či s rodinou?**

Áno, píšeme si cez instagram.

**Čo tu bolo pre teba také iné? Môže to byť z rôznych oblastí....**

No, napríklad pozdrav. U nás sa podáva ruka, tu sa tak zdravia iba dospelí. A v škole sme sedeli v lavici po jednom a mali sme ešte k triede niečo ako herňu na odpočívanie. Ale to bol prvý stupeň. A známkovanie. U nás máme 12 stupňov. Najlepšia je 12 a najhoršia jednotka. (*mával 12 a 11* 😊)

**A čo slovenské jedlo? Chutí ti?**

No, tie halušky s bryndzou aj celkom hej. Inak je to také podobné. Tiež mám rád boršč a peľmene (*niečo ako pirohy*).

Ďakujeme ti za rozhovor. Nech sa ti darí ako v športe, tak aj v škole 😊

## Naše krúžky

# Kondičné posilňovanie

*Dnes vám predstavíme ďalší krúžok na našej škole. Je to krúžok športový, určený pre žiakov druhého stupňa. Tento školský rok zo známych dôvodov nefunguje, ale rozhovor vznikol na konci minulého školského roka. Na otázky odpovedal pán učiteľ Dominik Kaduk.*

### Čo je to kondičné posilňovanie?

Je to kompenzovanie sedavého spôsobu života.

### V akej kondícii by mal byť žiak, keď sa chce na krúžok prihlásiť?

Primerane svojmu veku.

### Je to iba pre chlapcov alebo aj pre dievčatá?

Krúžok má názov – Kondičné posilňovanie mix. Takže aj – aj.

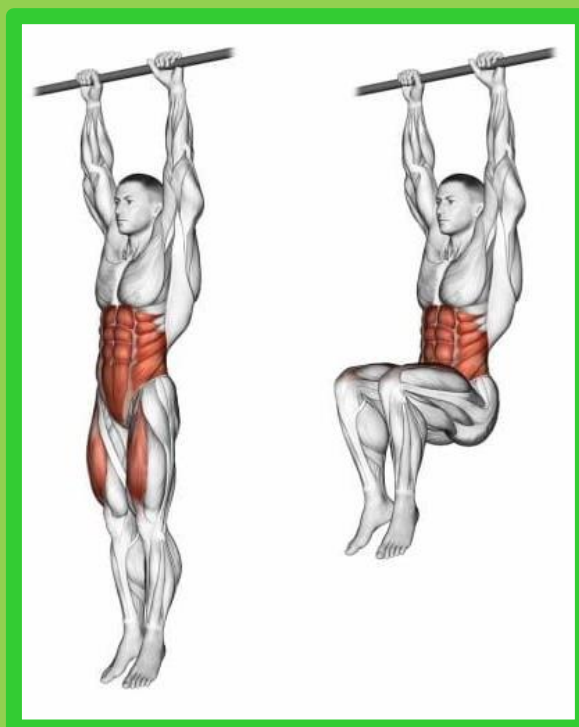
### Čo je potrebné si naň priniesť?

To čo na hodiny TSV, pitie – najlepšie čistá voda. Povolený je aj mobil na prehrávanie hudby na slúchadlách, meranie času a sledovanie videa s posilňovacou tematikou. Je vhodné priniesť si aj vlastný uterák.

### Koľko trvá tréning a koľkokrát za týždeň sa opakuje?

Tréning trvá 1,5 h – 2 h. Ale keď vidím, že to cvičencov momentálne

nebaví (začnú vyvádzať), musia sa učiť, alebo majú iné neodkladné záležitosti, môžu odísť skôr. Posilňovanie vás musí chytiť za srdce. V posilňovaní je zásada „menej je viac“ a v období školského veku to platí dvojnásobne – čo sa týka váhy, resp. hmotnosti záťaže a tiež času stráveného v posilňovni. Dôležitá je pravidelnosť a využiť čas strávený v posilňovni plnohodnotne. Tréning sa opakuje raz za týždeň.





**Cvičí sa na strojoch alebo iba s vlastnou váhou?**

Cvičí sa na strojoch, s voľnou hmotnosťou – s činkami, a aj s vlastnou váhou. Žiak si testuje, čo mu v budúcnosti bude najviac vyhovovať.

**Na akých strojoch sa cvičí?**

Predkopávanie, zakopávanie jednoňož v sede a v stojí na predný kvadriceps a zadný hamstring. Stroj pec–dec v sede na hrudník a ramená. Horná kladka na posilňovanie chrbta. Tlaky nohami v ľahu.

**Vie mi na krúžku niekto poradiť ako cvičiť?**

Určite áno. Ak o to žiak, alebo rodič požiada. Mojou filozofiou tohto krúžku je objavovanie. Dnešná generácia všetko dostáva pod nos – vedomosti v knihách, v mobiloch vo videách. Prichádza o možnosť kreatívneho objavovania. A ruku na srdce, väčšina dnešnej generácie sa tvári, že už všetko vie a neznáša dospelých, ktorí im radia, čo majú robiť. Na tomto krúžku sa to snažím robiť inak. Na začiatku šk. roka ukážem žiakom, čo je najdôležitejšie – rozcvička, resp. rozhriatie na orbitreku alebo stacionárnom bicykli. Potom nasleduje ukážka, ako sa cvičí s činkami a na strojoch. Počas ďalšieho obdobia dohliadam na disciplínu v posilňovni a na techniku cvičenia.

**Trénuje sa jednotlivo alebo v skupinách?**

Aj – aj.

**Viete nám predstaviť nejaké cviky , ktoré sa dajú cvičiť?**

S vlastnou váhou: kliky, drepy, brušáky alebo sklapovačky, na lýtka výpony. S voľnou hmotnosťou: obojručný bicepsový zdvih s veľkou činkou, drep s veľkou činkou, tlaky v ľahu s veľkou činkou na benchpresovej lavičke, tlak v stojí smerom nad hlavu – pred/za hlavou, tricepsový zdvih za hlavou. Alternatívou k tomu sú tie isté cviky s jednoručkami. Cviky na strojoch som opísal už skôr.

**Dá sa kondičným posilňovaním aj schudnúť?**

Určite áno. Cvičiť treba hlavne kruhovým spôsobom, temer bez oddychu. Ideálne je antagonistické zameranie. Po odcvičení série na vrchnú časť tela treba prejsť okamžite na spodnú časť tela. Vrchná časť svalstva si medzitým oddýchne. Nezabudnúť na správne dýchanie. Pri ľahšej fáze cviku sa nadychujeme a pri ťažšej fáze vydychujeme. Výdychom si zároveň pomáhame zvládnuť ťažšiu hmotnosť. Pri chudnutí je ale dôležitejšie používať viacej opakovaní v sérii s ľahšou hmotnosťou.

Na záver posilňovania je dobrá aeróbná aktivita – beh, bicykel, orbitrek, skákanie na švihadle, boxovanie do vreca. Telo potom spaľuje dvojnásobok tuku.

**Ak má žiak ľahký telesný problém (nohy do X, krivú chrbticu, a pod.), môže krúžok navštevovať?**

Určite áno, len by to mal prekonzultovať so svojim lekárom a oznámiť vedúcemu krúžku prípadné obmedzenia.

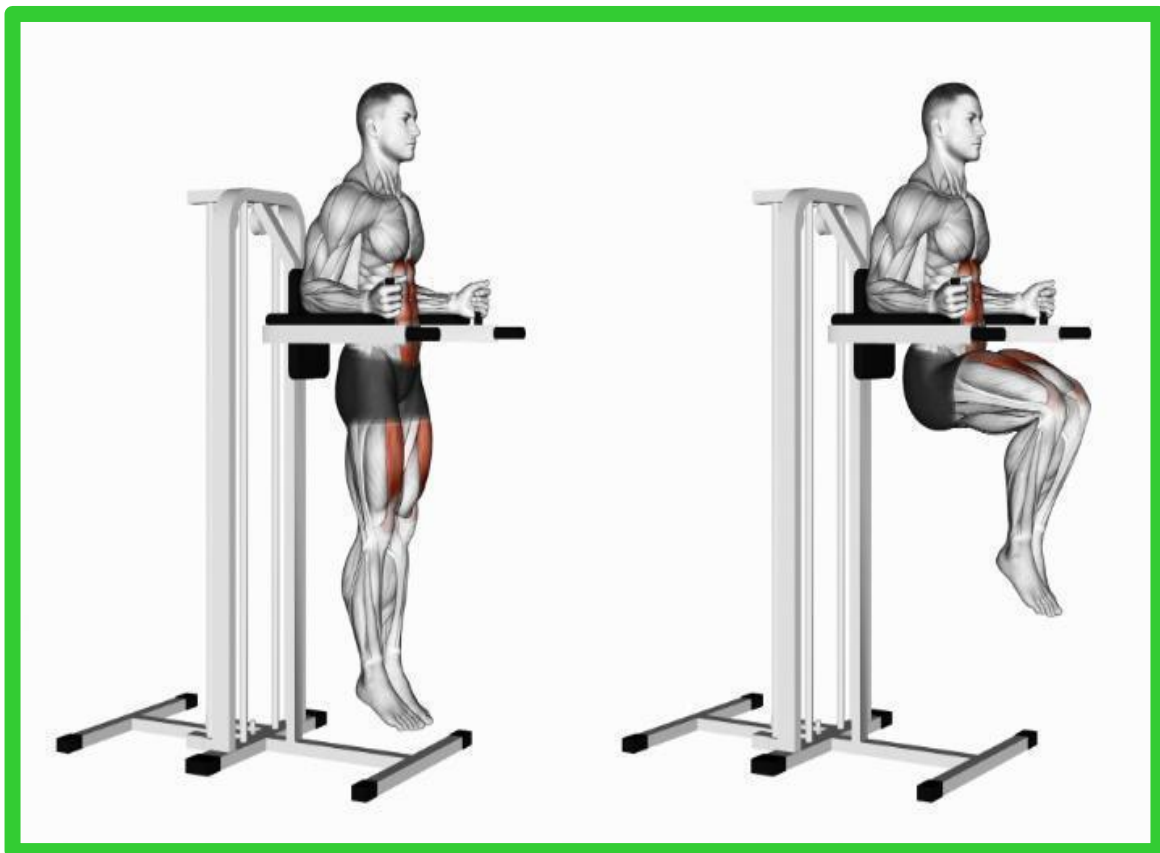
**Čo by mohlo žiakov motivovať ku kondičnému cvičeniu?**

Byť zdravý, zvyšovať prah bolesti, dobre vyzeráť, zlepšovať svoju imunitu - napr. proti koronavírusu



*Ďakujeme za predstavenie športového krúžku. Možno práve teraz niekoho zaujme a inšpiruje.*

*Dominik Temiak, 7.B*





## Tvorivé okienko



## Zimná krása

Oči, tie krásne žiarivé oči,  
ktoré žiaria nad zamrznutým jazerom.  
Červené líčka, na ktoré padá ostrý mráz,  
tá úžasná krása, ktorá čaká v zime pred  
školou.

Keď ich vidím, zo zimy sa stáva leto,  
sú ako snehové vločky, a preto  
je každá iná.

Držať sa za ruku a korčuľovať  
na tenkom ľade  
a čakať, kým nepadne.

*Alex Húdok, 8.C*



## Tvorivé okienko

### Tvoje veci

Tvoje veci, vieš ako sa cítia?  
Ako napríklad tvoja bába Tia?  
Ktorá hodená je v kúte už týždeň  
a stratil sa jej obľúbený hrebeň?

Plyšový psík sa bojí tmy.

Plače a volá:

„Pomôžte mi !“

Zasviet' psíkovi!

Nájdí Tii hrebeň,

nech stratí sa ten tieň.

Bude žiariť tvoja malá izbička,  
keď na miesto príde obľúbená hračka.

*Emka Básnička*



## Tvorivé okienko



### DÁŽDIK

Klope klopi – klop,  
klope každý rok.



Ráno, večer, vo dne, v  
noci,  
oblaky sú kvapky moci.



Kvapky klopú na  
obloky,  
radi majú kvapky  
mloky.



Ak bojuješ proti dažďu,  
zober dáždňik, čižmu  
každú.



Spievaj, tancuj, zabávaj,  
pri kaluži neváhaj.



*Emka Básnička*

## Tvorivé okienko

### Land art



V novembri počas dištančného vzdelávania žiakov druhého stupňa vznikli tieto zaujímavé fotografie. Ak ste mali šťastie, mohli ste ich vidieť aj „naživo“ niekde vo vašom okolí. A čo to vlastne bolo za akciu? To naši siedmci a ôsmaci robili umenie.

**Land art** je umelecký smer, ktorý vznikol v 60. rokoch minulého storočia v USA. Umelci tvorili **umelecké diela v prírode**, ideálne na miestach nezasiahnutých ľudskou činnosťou. Pracovali s prírodnými materiálmi ako sú **pôda, kameň, listy, drevo, voda alebo ľad**.

*Pár ukážok z ich tvorby* 😊



## Tvorivé okienko





# Tvorivé okienko

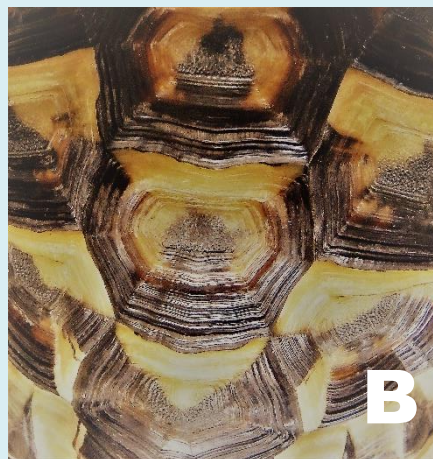


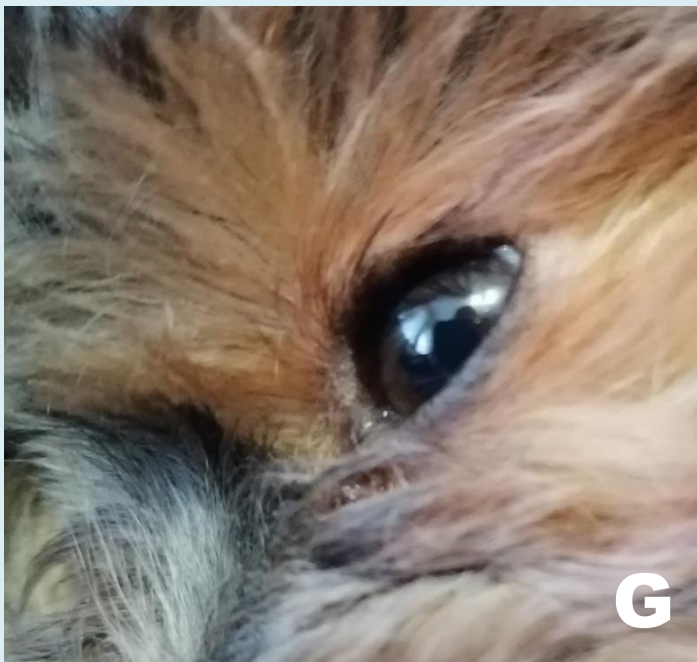


## Hádanka

**Makro hádanka**

Teraz uvidíte zaujímavé fotografie... Vznikli ako úloha pre piatok na výtvarnej výchove (dištančnej 😊) Inšpirovali sme sa slávnymi výtvarníkmi, ktorí vystavujú veeeeľké obrazy. Niekedy majú ľudia problém uhádnuť či zistiť, čo na nich vlastne je. Môžu teda skúmať, hádať a predstavovať si... Skúste aj vy priradiť k fotografii ten správny predmet





**piškóty, ruža, hárstková, buráky, müsli, pes, buchty, korytnačka**



## Fotogaléria



**Sovičkári a „ich“ Sovička**



**Sovičky z ŠKD**



**Halloween**



**Zber papiera**



**Land art**





**JEDENÁSTKA**

**školský časopis Základnej školy na Ulici L. Novomeského v Trenčíne**

**Adresa redakcie: Základná škola, Ul. L. Novomeského 11, 911 08 Trenčín**

**REDAKČNÁ RADA**

**Séfredaktor: Mgr. Monika Porošinová**

**Grafická úprava: Mgr. Petr Porošin**