

K30

Školský občasník



Cena 1 €



Novinky zo školy

Zdravý životný štýl

Oblíbené kupóny

Šéfredaktor: Maša Škultétyová

Redaktori:

Magdaléna Kušnírová, Ivana Kušnierová, Adela Lamačková, Júlia Gajdošová, Elizabeth Zubelová, Alexandra Lea Medvecová a Samuel Dzurčanin. Články, ktoré vznikli spoločne na krúžku Tvorivé novinárske popoludnie, sú označené skratkou TNP.

Poradenstvo: PhDr. Katarína Bodnárová, Mgr. Slávka Čontošová

Vydáva: ZŠ Kežmarská 30, Košice

Vychádza od: 12/2015

Fotka z titulky: archív Edupage

Slovo šéfredaktorky:

Milé čitateľky, milí čitatelia,

v rukách držíte svieže, letné, ovocné a zdravé číslo nášho školského časopisu. Nájdete v ňom veľa zábavy, zaujímavých článkov, rozhovorov so žiakmi našej školy a to všetko na tému *zdravie*. Ak sa chcete dozvedieť aké exotické druhy ovocia poznáme, či sa oplatí kupovať bio potraviny a akým netradičným športom sa venujú naši spolužiaci, pustite sa do čítania. Keďže sa blíži koniec školského roka, všetkým prajem vysvedčenia, ktoré nás budú motivovať do ďalšieho štúdia, pekné leto, prázdniny plné veselých zážitkov, a už teraz sa teším na stretnutie v novom školskom roku.

Maša Škultétyová
šéfredaktorka K30

Obsah:

<i>Stal sa zázrak</i>	3
<i>Chlpáčom na stope</i>	4
<i>Klamárium ich neoklamalo</i>	5
<i>Mini playback show</i>	6
<i>Popoludnie s hudbou</i>	7
<i>Zaujímam o školu rastie</i>	8
<i>Písanie vs. šport</i>	9
<i>Žiaci v ŠKD</i>	10
<i>Vzdušná akrobacia</i>	11
<i>Šerm</i>	12
<i>Parkour</i>	13
<i>Jazdenie</i>	13
<i>Maľovanie</i>	14
<i>Ťažký život šatne</i>	15
<i>Testujeme biopotraviny</i>	16
<i>Exotika na tanieri</i>	18
<i>Cestovanie</i>	20
<i>Test</i>	21
<i>Pozor, čo kupuješ</i>	22
<i>Fotopríbeh</i>	23
<i>Recepty</i>	26
<i>Letný a zimný čas</i>	27
<i>Tajnička</i>	28
<i>Cestujeme</i>	29
<i>Vtipy</i>	30
<i>Vyhodnotenie testu</i>	31
<i>Kupóny</i>	32

Stal sa zázrak - všetci učítelia sa usmievali

Po veľmi úspešnom Vianočnom matiné dostal pán učiteľ Gabi výborný nápad, že si to zopakujeme a usporiadame Novoročný koncert pre učiteľov. Tento nápad sa stal skutočnosťou v jedno utorkové popoludnie po Novom roku.

V čase, keď väčšina žiakov po dobrom obede vylihuje na gauči, ostali niektorí v škole a svojim učiteľom predviedli, čo dokážu. Vystúpenia boli rôznorodé – od tanca cez nezvyčajné hudobné nástroje až po spevácky zbor. Bolo vidno, že učítelia neľutujú svoje rozhodnutie odložiť neopravené písomky a prísť do učebne cudzích jazykov a hudobnej výchovy. Po prvýkrát sme videli všetkých učiteľov pokoje usmievať sa.

Maša Škultétyová
Foto: Edupage



Chlpáčom na stope

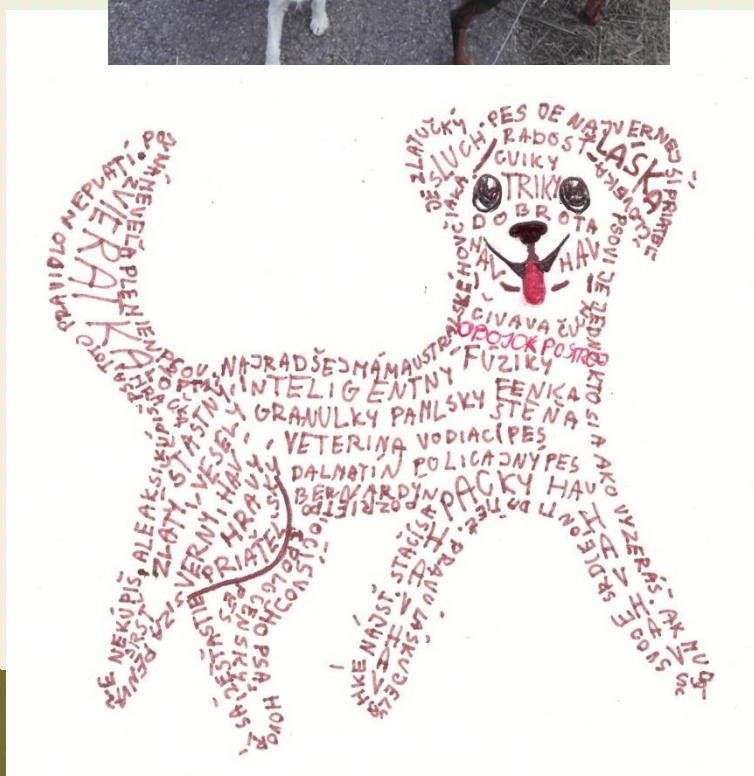
Tento školský rok sa žiaci 6. A spolu s ich triednou učiteľkou Adrianou Vargovou rozhodli pomáhať zvieratám v útulkoch.

Pravidelne ich navštevujú dvakrát za mesiac. Žiaci psy venčia, nosia im granule, deky a podporujú ich aj finančne. Pred Vianocami vytvorili plagát, chodili po škole, zbierali príspevky a informovali o dobročinnnej aktivite. Za odmenu mali žiaci besedu so zamestnankyňou z útulku, kde sa dozvedeli, ako sa ku psíkom správať a starať sa o nich.

Petra Kukurud'ová

Foto: archív Adriany Vargovej

Obrázok: Ivana Kušnierová



Klamárium ich neoklamalo



Žiaci viacerých tried druhého stupňa navštívili interaktívnu výstavu v Kasárňach/Kulturparku. Zistili, že oči a myseľ nemusia vždy rovnako fungovať. Mohli si to vyskúšať na rôznych exponátoch a bolo čo obdivovať.

TNP

Foto: archív Adriany Vargovej



Mini playback show

**Krisína, Karol
Duchoň, IMT Smile,
Kandráčovci, Dara Rolins,
Beata Dubasová či Miro
Jaroš.**

Naozaj hviezdne osadenstvo! Možno neuveríte (a možno áno), ale títo všetci a mnohí ďalší sa každoročne zídu v našom školskom klube detí a na veľkých doskách našej koncertnej sály (telocvične) nám bravúrne predvedú najväčšie hity a neuveriteľné tanečné kreácie bez nároku na honorár! Pýtate sa, ako je to možné? Veľmi jednoducho! Máme tu úžasné detičky, ktoré sa dokážu na neuverenie zmeniť na spevákov, speváčky, či hudobné skupiny a pobaviť nás, síce v „mini“ prevedení, ale kvalita má vždy predponu „maxi“.

Mini playback show je jedným z pravidelných a veľmi vydarených podujatí školského klubu detí. Všetci tu majú možnosť zabaviť sa, predviesť svoje schopnosti a prežiť pekné chvíle so svojimi kamarátmi.

Text a foto: ŠKD



Popoludnie s hudbou

V ŠKD mali v marci veselo. Popoludnia sa rozhodli tráviť s hudbou.

Ján Hrubovčák je umelec, ktorý hudbou vyjadruje svoj pohľad na svet, svoje emócie, ale aj svoj vzťah k deťom. O vzájomnej náklonnosti a o tom, že to funguje, sme sa presvedčili na podujatí Popoludnie s hudbou. S tými menšími sa prostredníctvom hudby preniesol svetom rozprávky a s väčšími si vyskúšal, ako sa rodí pesnička. Všetci sa skvelo bavili!

Text a foto: ŠKD



Záujem o našu školu každý rok rastie

5. a 6. apríla sa v triedach nad jedálňou konal zápis do 1. ročníka. Pri vchode deti vítal káčer Donald a Macko Pú. Deti sa na zápise mohli hrať, kresliť si alebo počítať a vyskúšali si aké to je byť školákom. Ale najviac sa im páčilo kúzlenie s balónmi a maskoti. Rodičia si pochvaľovali hravý prístup učiteľov k deťom, priestory školy či našu hymnu.

Elizabeth Zubeľová
Foto: Edupage



Písanie vs. šport

V jedno jarné utorkové popoludnie nás vyzvali žiaci stolnotenisového krúžku na súboj. My novinári sme výzvu prijali, ale tušiac, že sily nebudú vyrovnané, sme si stanovili podmienku 2. kola. Tá spočívala v napísaní článku o tomto výnimočnom súboji. Najskôr sme vyžrebovali súťažiacich, ktorí budú hrať proti sebe. Vznikli vyrovnané dvojice, napríklad novinár vs. novinár, ale aj nevyrovnané - novinár vs. stolnotenista.

Súboje boli plné napätia a zábavy. S troškou hanby musíme priznať porážku. Najďalej sa z nás novinárov dostala Julka Gajdošová a skončila na štvrtom mieste. Turnaj vyhral Adrián Grendel zo 6. A, na 2. mieste sa umiestnil Filip Ceľuch z 5. C a 3. miesto obsadila Lilian Lagosová zo 6. A.

Pingpongisti boli lepší, to musíme priznať, ale 2. kolo sme vyhrali. Bolo to pekné, že každý zvíťazil vo svojej disciplíne a napokon to bola remíza. Ostal príjemný pocit z výnimočne stráveného popoludnia.

Text a foto: TNP



v Žiaci v ŠKD

V školskom klube detí sa konala jarná súťaž v písaní básní a my vám prinášame malú ukážku tých najlepších.

Krížom – krážom

Sheilla Zlacká

Krížom krážom cestujem
a cestou si repujem.

Kráčam, kráčam po chodníku,
leto v diaľke počujem.

Kvety tíško rozkvitajú
a vtáčiky k nám prilietajú.

Nech sa páči! Jar k nám prišla!
Vymením si jarnú bundu.
Skáčem, behám, radujem.

Oddýchla nám celá zem
a s ňou sa ja radujem.
Rep a jar ja milujem.

Kačiatka, 3. C

Šialený sen

Saška Hricová

Naša veľká škola všetky deti volá.
Od najmenších prvákov až po veľkých ôsmakov.
Jeden ročník ešte chýba, kto ho nájde?

Kde je chyba?

Hlásia sa nám prváci, druháci aj tretiaci.
Vyvoláme štvrtákov, možnože aj piatakov.
Odpovedajú nám všetci, sú to veľkí deviataci.

Deviataci tí sú veľkí, neboja sa ani včielky.
Sú to super rovesníci a spolu sú bojovníci.

Naša múdra teta Eva všetky deti rýchlo volá:
Jožko! Miško! Riško! A zrazu je tíško.

A v tom do triedy nám vpáli srandista učiteľ Gabi.
Hókus pókus, čary máry, komu sa to dneska darí?
Ešte riaditeľ nám chýbal, ten ktorý je veľký šibal.

Počmárané zošity a na stenách grafity.
Za nástenkou pijavice, skočili sme do lavice.
Hovorím si divný deň a v tom zistím, je to sen!

Zajkovia, 4. C

Jar

Zuzka Micenková

Tak ako slnko milé
zobudí kvietky roztomilé,
konvalinku, púpavu
a aj ružu voňavú.
Sedmokráska bielučká
pretrela si očičká.
Púpava si češe vlásy
v tieni bielej sedmokrásky.
Na strome vypučali bahniatka,
majú kožušky ako jahniatka.

Kačiatka, 3. C



O troch prasiatkach,
Motýlinky, 2. ročník

Netradicné športy

Vzdušná akrobacia

Ahojte, dnes vám poviem niečo o akrobacii na šáloch. Opíšem moju bežnú hodinu: prvých 10 až 15 minút tréningu máme gymnastickú rozcvičku na zemi, pri ktorej zohrejeme každý sval.

Potom nasleduje rýchla rozcvička na šáloch a preopakovanie cvikov, ktoré sme sa učili na predošlých hodinách. Najskôr vyšplháme až po strop, dotkneme sa skoby* a zídeme dole. Tento cvik opakujeme 2 až 3 krát. Najradšej mám časť, v ktorej si opakujeme celú zostavu na jednom uzle. Rada mám aj cvik, pri ktorom si šály spojíme do uzla a urobíme si tak hojdačku. Na nej si spravíme zopár cvikov. Niektoré sú ale nebezpečné a bolestivé. Niekedy celú hodinu opakujeme, inokedy sa učíme niečo nové.

Na záver hodiny zídeme zo šálov a dáme si posilňovačku. Robíme cviky na ruky, brucho aj nohy. Potom máme poriadny strečing, po ktorom mám chuť sa zvaliť na posteľ a spať.

* Skoba – železný otvárací krúžok, ktorým sa pripevňujú šály.

Ivana Kušnierová
Foto: TNP, Internet

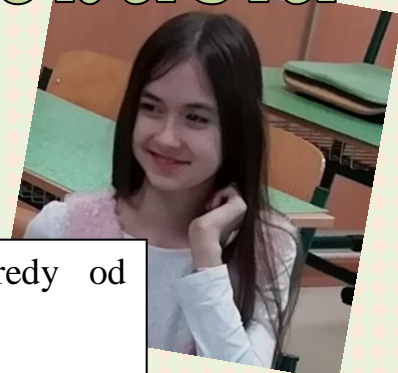
Tréning: pondelky a stredy od 17.00 do 18.30.

Pomôcky: dlhé legíny, baletný dres, pružná hladká látka, hudba.

Vekové rozpätie: od 12 rokov až po dospelých.

+: kondička (nohy, ruky), balet vo vzduchu – je to veľmi pekný šport.

-: svalovka, výška 2,5 m, hrozí pád.



Netradicné športy

Športový šerm

Je to športová disciplína tradičná aj na olympijských hrách. Kedysi bol šerm súčasťou vojenského výcviku, no dnes sa považuje za šport, nie druh boja.

Na šermovanie sa používajú tri druhy zbraní: kord, fleuret a šabl'a. Šermuje sa na vodivom planši, čo je podložka, pomocou ktorej sa dajú rozlíšiť zásahy do zeme. Každá zbraň sa pred súbojom zapojí do prístroja, ktorý zásahy registruje. Jeden súboj trvá tri minúty, alebo kým dá jeden zo šermiarov päť zásahov.

Šerm je síce nezvyčajný šport, no v súčasnosti dosť populárny. V Košiciach sú dva kluby a existuje aj Slovenský šermiarsky zväz, ktorý usporadúva súťaže. Podľa mňa je šerm super a určite ho odporúčam každému, kto by sa chcel venovať nejakému športu, no nevie sa rozhodnúť.

Maša Škultétyová
Foto: TNP, Internet

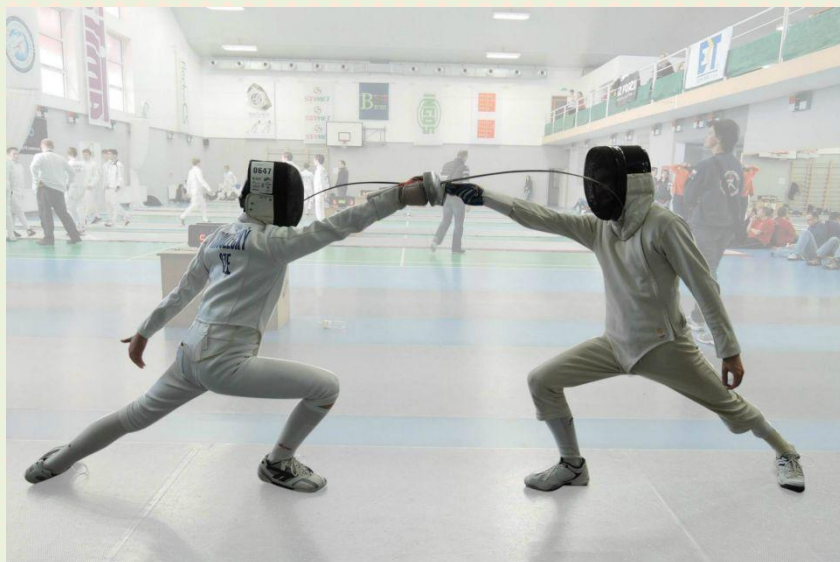
Tréning: pondelky a utorky od 16.30 do 18.00.

Pomôcky: špeciálny oblek, zbraň, osobná šnúra, maska, rukavica.

Vekové rozpätie: podľa kategórií, už od 5 rokov.

+: kondícia, zlepši sa postreh, sila v nohách, rukách.

-: svalovka, nie je možné ho robiť hocikde.



Netradičné športy

Parkour



Na internete nájdeme desiatky, možno stovky definícií toho, čo parkour je. V skutočnosti je ale veľmi ťažké parkour definovať jednou vetou tak, aby to dávalo význam. Každý, kto sa parkouru venuje vie, že parkour je omnoho viac, ako sa vojde do jednej vety.

Parkour je metóda tréningu, ktorá nám umožňuje prekonávať prekážky v mestskom aj prírodnom teréne.

Tréning: pondelky, stredy, piatky a trvá 1 alebo 2 hodiny.

Pomôcky: športové tenisky a oblečenie.

Vekové rozpätie: už od 7 rokov.

+: kondícia, dá sa robiť všade.

-: je to trochu nebezpečný šport, hrozí zranenie.

Informácie poskytol Viktor Hamadej.
Elizabeth Zubeľová

Jazdenie

Jazda na koni je netradičná disciplína, ktorá sa vykonáva vonku. V zlom počasí môžete jazdiť aj vo vnútri. Ja jazdím 45 minút, skúsenejší môžu jazdiť aj 1,5 hodiny, môžu podniknúť výlety na koňoch spolu s trénerkou. Jazia zvyčajne dievčatá, ale aj chlapci.



Tréning: všetky dni, okrem pondelkov a utorkov.

Pomôcky: jazdiarne zvyčajne výstroj vypožičiavajú, no pre dlhodobé jazdenie je potrebné si zakúpiť vlastnú.

Vekové rozpätie: už od 7 rokov, až po neobmedzenú hornú hranicu.

+: neobmedzené, môžete ho robiť každý deň, pobyt v prírode na čerstvom vzduchu, budovanie vzťahu k prírode, k zvieratám, posilňovanie svalstva.

-: cenovo náročné, aj napriek teplu sú potrebné dlhé nohavice, v prípade nepriaznivého počasia sa tréningy presúvajú dnu do haly.

Informácie poskytol Martin Ďurinda.
Elizabeth Zubeľová

Netradičná záľuba Maľovanie

Oliver Kupec je žiakom 5. ročníka a jeho záľubou je maľovanie. Myslíme si, že o ňom ešte budeme počuť.

Oliver, kedy si začal s maľovaním?

Maľovať som začal asi pred rokom, ale aktívne sa tomu venujem pol roka, najmä cez víkendy.

Koľko obrazov si už namaľoval?

Približne 15 obrazov.

Baví ťa aj niečo iné ako maľovanie?

Áno, baví ma šport – behanie, byciklovanie.

Čo sa ti páči na maľovaní?

To, že človek môže popustiť uzdu fantázii, rozvíja predstavivosť prostredníctvom maľby.

Je aj niečo, čo ťa nebaví pri maľovaní?

Nie je, na maľovaní ma baví všetko.

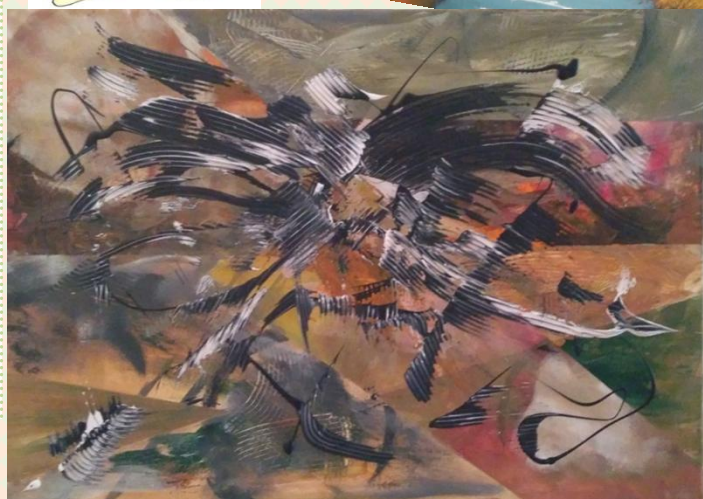
Ako často kupuješ pomôcky?

Každý týždeň kupujem plátno a podľa potreby farby alebo štetce.

Oliverovi prajeme veľa úspechov v jeho záľube!

Text: Alexandra Lea Medvecová

Foto: archív O. Kupca



Ťažký život dievčenskej šatne

Dobrý deň! Som dievčenská šatňa. Možno si poviete, že mám jednoduchý život. Ved' stále len stojím na svojom mieste a nič nerobím. Tak, je na čase, aby som vás vyviedla z omylu.

My šatne to nemáme vôbec jednoduché. Ved' posúďte sami. Ráno 7:45, keď majú všetky slušné šatne ešte spať, sa do mňa nahrnie huf dievčat prezliekajúcich sa na telesnú. Vôbec nerešpektujú, že ja ešte spím. Kričia, behajú, búchajú dverami... Ale to najhoršie sú tie ich hnusné antiperspiranty, ktorými ma celú zasmradia. Oni síce tvrdia, že antiperspiranty voňajú. No možno voňajú osobitne, ale keď sa ich zmieša toľko, moje čuchové bunky pomaly ale isto odumierajú. A ja s tým nemôžem robiť vôbec nič.

Keď dievčatá odídu cvičiť, konečne mám chvíľku na oddych. Aj tie antiperspiranty postupne vyprchávajú. Konečne sa nadýchnem a dievčatá sú spať. A opäť deodoranty. Moje jediné potešenie je, keď prídu druhé dievčatá a aspoň na chvíľu otvorí okno. Hneď však niektorá zakričí, že jej je zima a okno zatvorí. A takto to pokračuje stále dookola. Celé dni, celé mesiace, roky. Už som si síce na to zvykla, ale stále nechápem kolegyňu Chlapčenskú šatňu, ktorá sa z deodorantov teší. Vraj by som mala byť šťastná, že ich dievčatá používajú. Radšej by sa však mali pravidelne sprchovať. To by bolo lepšie pre nich aj pre mňa!

Maša Škultétyová

Foto: TNP

POZOR, SÚŤAŽ!

Vyhlasujeme súťaž o najlepšieho ilustrátora školského časopisu!

Nakresli obrázok na tému **budúcnosť a technológie**. Prostredníctvom tvojho triedneho učiteľa ho odovzdaj pani učiteľke Bodnárovej. Najlepšie kresby budú uverejnené v novom čísle školského časopisu a odmenené vecnými cenami. Tešíme sa na vaše príspevky.

Redaktori K30

Hot alebo šrot

Testujeme biopotraviny



Všade sa hovorí, že by ľudia mali kupovať biopotraviny, lebo sú zdravšie. Oplatí sa tieto potraviny kupovať? A ako je to s chuťou? My v redakcii sme otestovali jogurty, pomaranče a jablká. Sledovali sme chuť, vôňu, vzhľad a v prípade jogurtov aj konzistenciu. Nevedeli sme, ktorý kus je bio a ktorý nie. Ovocie bolo označené číslom, v prípade jogurtov boli etikety prelepené bielym papierom a taktiež označené číslom.

Začali sme bielym jogurtom. Chuť biojogurtu bola výraznejšia, voňal smotanovo, mal hustejšiu konzistenciu, farba bola krémová. Obyčajný jogurt bol síce sladší, ale mal čudnú, až umelú chuť, farba bola príliš biela a jeho konzistencia bola riedka.

bio jogurt: 0,39 €

obyčajný biely jogurt: 0,19 €

Po jogurte sme testovali jablká. Najprv sme z nich odstránili nálepku, umyli a pokrájali na potrebný počet kúskov. Prvé jablko bolo bio. Bolo červenejšie a krajšie ako ostatné, malo drsný povrch, nebol na ňom voskový povlak. Po rozkrojení krásne voňalo, malo pevnú, nerozpadajúcu sa dužinu a sladkú chuť. Druhé jablko bolo obyčajné, malo žltóčervenú farbu a voskový povlak. Jeho konzistencia bola mäkká, šupka sa odlupovala a mala horkú chuť. Testovali sme aj tretie jablko, ktoré bolo zo školskej jedálne. Jablko malo síce sypkú konzistenciu, ale chutilo veľmi dobre. Najviac nám chutilo a voňalo bio jablčko, najmenej to z obchodu.

Cena bio jablák za 600 g balenie: 1,99 €

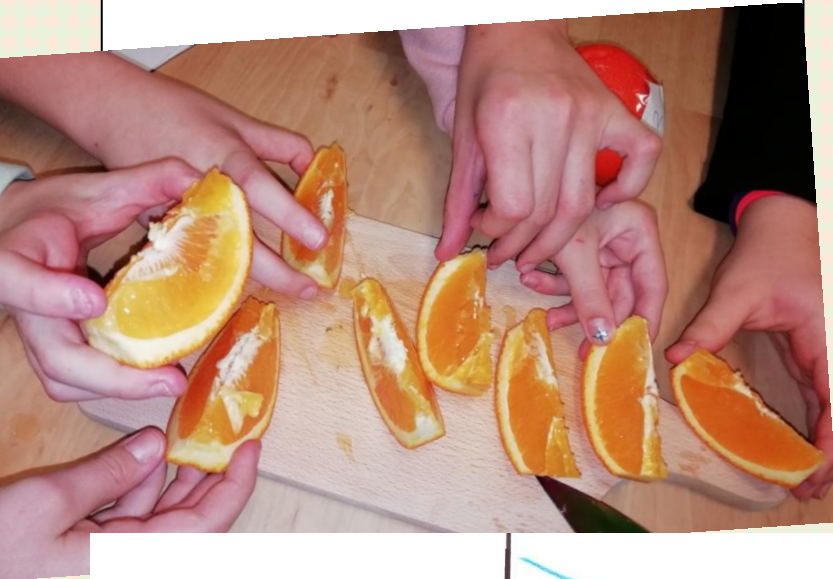
Cena za obyčajné jablká za 1 kg: 0,99 €



Nakoniec prišli pomaranče. Prvý bol obyčajný. Ohúril nás svojou veľkosťou bol omnoho väčší ako ten druhý. Zdal sa nám akýsi nadopovaný (nafúknutý), nevoňal a chutil až príliš sladko. Síce sladká chuť je uprednostňovaná, ale citrusy by mali byť kyslé. Druhý pomaranč, ako sme neskôr zistili, bol bio. Voňal krásne, intenzívne, aj keď bol menší. Chutil kyslejšie a bol menej vodnatý.

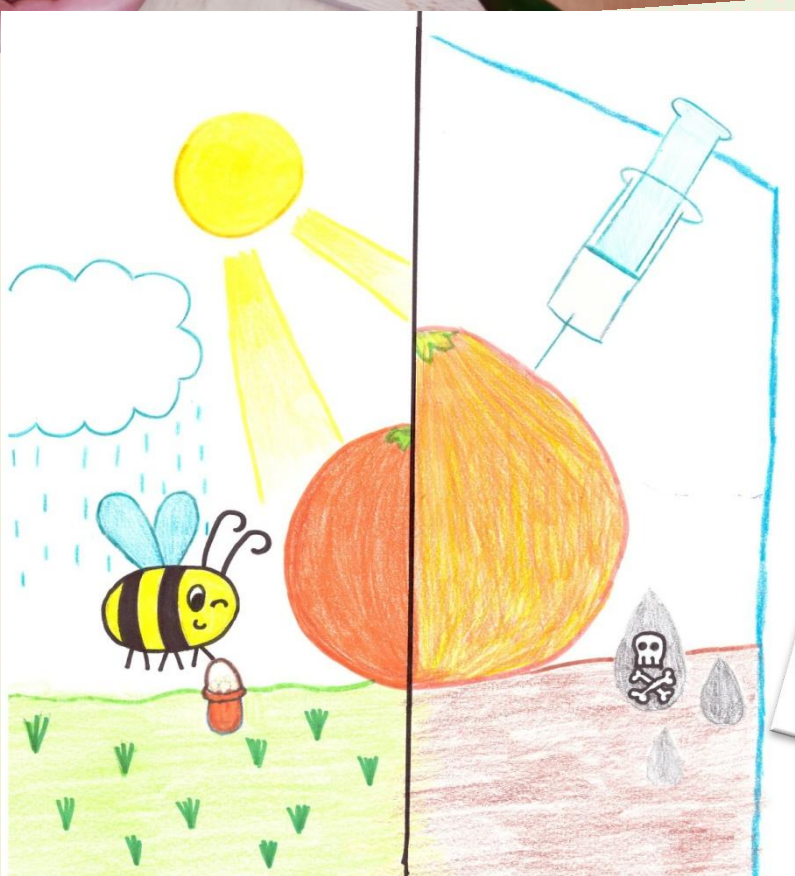
Cena obyčajné pomaranče 1 kg: 1,49 €

Bio pomaranče 1 kg: 1,99 €



Na záver sme sa teda zhodli, že biopotraviny sú nielen zdravšie, ale aj chutnejšie a obsahujú viac výživných látok ako bežné potraviny. Cena je síce vyššia, ale máte istotu, že sú pestované bez chemikálií, použitia pesticídov a hnojív. Ich pestovanie zaťažuje životné prostredie v menšej miere a nepoužívajú sa geneticky modifikované potraviny.

Text a foto: TNP



Exotika na tanieri



Vo vzduchu je cítiť exotiku. Áno, exotické ovocie prináša farbu, nové chute, zmenu, ale aj neistotu. Veď kto pozná všetky tieto ovocia po mene? V tomto článku nájdete najznámejšie druhy ovocia, ktoré sú dostupné aj u nás.

Pitahája – inak nazývané dračie ovocie alebo kráľovná noci. Pochádza z kaktusov rastúcich v Strednej a Južnej Amerike. Má ružovú šupku, dužina je svetlá a pripomína kiwi. Ovocie rozrežte pozdĺžne, lyžicou vyberte dužinu, ktorú môžete ďalej pokrájať a použiť na konzumáciu.



Hurmikaki – svojim vzhľadom pripomína paradajku s veľkosťou jablka. Obsahuje vysoký podiel vitamínu A. Zrelé ovocie je veľmi citlivé a je nutné ho ihneď zjesť. Môžete ho konzumovať so šupkou, ktorú je, samozrejme, nutné poriadne poumývať.

Karambola – po rozrezaní má tvar hviezdice a preto sa používa ako ozdoba kokteíllov. Pochádza z Južnej Ázie a patrí do skupiny bobuľovitého ovocia. Ovocie chutí osviežujúco a zaháňa smäd. Ak má ovocie hnedé škvrny, tie je potrebné vyrezať.



Guáva – rastie v Strednej Amerike od Mexika po Brazíliu. Zrelé plody majú intenzívnu vôňu a pri

izbovej teplote rýchlo dozrievajú. Používa sa do ovocných šalátov, pri pečení, do džemov a tiež sa odšťavuje.

Granátové jablko – pochádza z Perzie. Považuje sa za prvé ovocie na zemi, v minulosti bolo symbolom plodnosti. Toto ovocie obsahuje množstvo vitamínu C a minerálnych látok. Ako je granátové jablko? Určite nie ako to obyčajné. Ak je dostatočné dozreté, môžete ho rozrezať na polovice a jadierka z neho dostanete ľahkým poklepkávaním lyžicou. Pozor však na červenú šťavu, ktorú len ťažko dostanete z oblečenia.



Kiwano – je druh melónu pôvodom z Nového Zélandu. Semienka kiwana sú jedlé. Obsahuje vitamín C, magnézium a vápnik. Po jeho rozrezaní vyberáme dužinu lyžičkou. Jeho pevná šupka sa môže použiť ako mištička na ovocný šalát.

Physalis – jeho domovom je Peru. Plody má ukryté v malých lampiónoch. Chuť je nakyslá, obsahuje fosfor, železo, vitamíny A, C a B skupiny. Najčastejšie sa používa ako dekorácia dezertov, miešaných nápojov a pod.



Kumquat – pochádza z Číny a Vietnamu, aj napriek podobnosti nepatrí k citrusom. Plody sú malé, najviac 4 cm dlhé. Chutí kyslo, obsahuje vitamín A a C. Používa sa v miešaných nápojoch a ako ozdoba do ovocných šalátov.

Text: Ivana Kušnierová, Adela Lamačková
Foto: Internet

Cestovanie

Kauai je najkrajší z Havajských ostrovov. Je územím Spojených štátov amerických. Let zo Slovenska trval bez prestávok 21 hodín. Je zapísaný do Svetového zoznamu prírodného dedičstva UNESCO.

Kauai má sopečný pôvod a aj keď sa tam katastrofy nestávajú veľmi často, pre istotu sa tam nachádzajú evakuačné značky (Evacuation Route), ktoré varujú pred tsunami. Platí pravidlo, že domy nesmú byť vyššie ako palma. Najrozšírenejším divožijúcim zvieratkom je sliepka. Zvláštne, však? V minulosti vyhorela farma plná sliepok, ktoré z nej utiekli. Nikto sa o ne nezaujímal. Keďže sa na Kauai nenachádzajú rodení predátori, ktorí by ich mohli zabiť, všetky sliepky sa začali premnožovať. Najväčšiu úmrtnosť spôsobujú kokosy, ktoré vám môžu spadnúť na hlavu. Všetci obyvatelia ostrova sa k sebe správajú mierumilovne a zdravia sa pozdravom „aloha“.

Na Kauai je veľa turistických trás, nachádza sa tu najlepšia turistická trasa na svete – Kalalau trail. Cesta trvá dva dni. Počas cesty nikde nenájdete reštauráciu ani bufet. Všetko si musíte zobrať so sebou.

Text: Samuel Dzurčanin

Foto: Internet



Test



Si odborník v oblasti zdravej výživy?
Sprav si tento test a zisti, ako si na tom!

1. Koľko porcií* zeleniny a ovocia by sme mali denne zjesť?
* 1 porcia = veľkosť tenisovej loptičky (80 g)
 - a) 1 porciu.
 - b) 2 porcie.
 - c) 5 porcií.
2. Ktorú chorobu spôsobuje nedostatok vitamínov?
 - a) Skorbut.
 - b) Sennú nádchu.
 - c) Choleru.
3. Ktorá potravina obsahuje veľa železa, ktoré je potrebné na prepravu kyslíka v krvi?
 - a) Čaj.
 - b) Cvikla.
 - c) Citrón.
4. Bielkoviny sú potrebné pre rast a vývoj svalov. V čom sa nachádza najviac bielkovín?
 - a) Vo vajčičkách.
 - b) V smotane.
 - c) V sóji.
5. Pri učení sa hlava ľahko unaví. Čo pomáha pri jej opätovnom naštartovaní?
 - a) Oriešky.
 - b) Čokoláda.
 - c) Zelenina.
6. Je veľa dôvodov, prečo dodržiavať pitný režim. Ktorý dôvod sem nepatrí?
 - a) Nedostatok vody vedie k hnačkám a vracaniu.
 - b) Kvôli nedostatku vody horšie prúdi krv v tele.
 - c) Z nedostatku vody klesá naša schopnosť sústrediť sa.
7. Ktorý nápoj obsahuje najviac cukru?
 - a) Cola.
 - b) Jablkový džús.
 - c) Ovocný smoothie nápoj.

*Vyhodnotenie nájdeš na strane 31.

Pozor, čo kupuješ

Ak sa spoliehate na to, že farbivá sú u nás povolené a preto by nemali byť škodlivé, tak si dajte pozor! Väčšina ľudí nerieši zloženie, lebo si myslí, že by firmy nevyrábali potraviny, ktoré by boli škodlivé. Vedci dokázali, že niektoré farbivá spôsobujú vážne choroby. Škodlivé sú najmä červené farbivá.



Napríklad červené farbivo karmín, ktoré je v potravinách je označený ako E 120. Používa sa na prifarbovanie mäsa, niektorých mäsových výrobkov, v mliečnych produktoch, v pečive, sladkostiach a v nápojoch. Viete z čoho sa vyrába? Z hmyzu! Chocenilly sú malé päťmilimetrové chrobáky rozšírené v Latinskej Amerike v oblastiach s výskytom kaktusov. Každý rok sa pozbierajú milióny týchto malých chrobáčikov, z ktorých sa po ich vysušení vyrobí rozomletím farbivo. Okrem potravín sa karmín používa aj v kozmetike, napríklad do rúžov. Na pol kila farbiva je potrebných 70 tisíc chrobákov. Na záver už len: Nie všetko, čo má žiarivé farby, je skvelé. Dajte si na to pozor pri budúcom nákupe.

Text: Magdaléna Kušnírová

Foto: Internet



Fotopříběh



V piatok bude triedny večierok.



Super!



Dohodnite sa, čo prinesiete.



Ja môžem doniesť malinovku.

Čipsy, už teraz sa teším!

Yes!



Ja postrúham mrkvu na jednohubky.

A ja zas nakrájam ovocie do smotanového pohára.



Dúfam, že im bude chutiť.

Hm, len čo na to naši spolužiaci?

Ochutnajte, čo sme pripravili.



Och, „zdravá strava!“



No dobre, ale len kúsoček.

Mňam! To chutí skvele!



Naozaj to chutí výborne!



Myslel som, že surová mrkva je hnusná...

Ako to len urobili?





Všetkých ste prekvapili, dievčatá. Ste naozaj veľmi šikovné. Vaši spolužiaci neverili zelenine a ovociu, ale dúfam, že teraz zmenili názor. Odteraz budeme organizovať večierky bez čipsov a sladkostí!

Môžete nám dať recept?

Áno, aj hneď. Vôbec to nie je zložité, veď počúvajte...



Na jednohubky s mrkvou
potrebujete:

- 1 stredne veľkú mrkvu
- 1 balenie taveného syra v čievku
- 2 rožky
- 5 miniparadajok na dekoráciu

Mrkvu očistíte, umyjete a postrúhate, zmiešate so syrom a natierate na kolieska z rožkov. Ozdobíte paradajkou, mrkvou alebo petržlenovou vňaťou.



Na smotanový pohár s ovocím potrebujete:

- 1 banán
- 1 hrušku
- 1 jablko
- 1 polievkovú lyžicu medu
- 2 kyslé smotany
- 1 vanilkový cukor
- 1 balenie piškót

Ovocie pokrájate na menšie kúsky, zmiešate s medom a navrstvíte do pohárov. Na to poukladáte piškóty. Kyslú smotanu zmiešate s vanilkovým cukrom a lyžičkou ju nalejete do pohárov. Povrch dozdobíme ovocím, piškótou a necháme v chladničke schlaďiť.

Náš tip:

Do pohára môžete použiť rôzne ovocie podľa chuti. Časť smotanového krému zmiešajte s kakaom a budete mať dvojfarebnú vrstvu. Namiesto piškót je možné použiť zdravšie ovsené vločky.

Dobrú chuť!



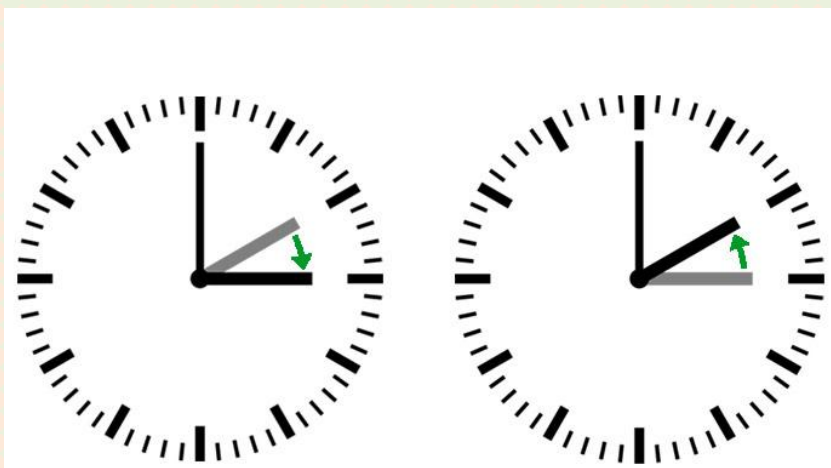
Text a foto: TNP

Striedanie letného a zimného času

Rok 2021. Práve dovedy by malo trvať striedanie letného a zimného času. Ale ktorý čas by mal platiť? Letný alebo zimný? Vedci tvrdia, že tieto zmeny vplývajú zle na náš organizmus a výkony. Preto po zmene času sa môžeme cítiť viac unavení, podráždení a naše výkony nebudú najlepšie. Ten starší je zimný čas. Vtedy spíme o hodinu dlhšie, večer je ale skoro tma. Pri letnom čase vstávame o hodinu skôr a máme tak viac času na všetky aktivity, večer slnko neskôr zapadá. Pýtali sme sa našich spolužiakov, ktorý čas by si zvolili a prinášame vám graf.

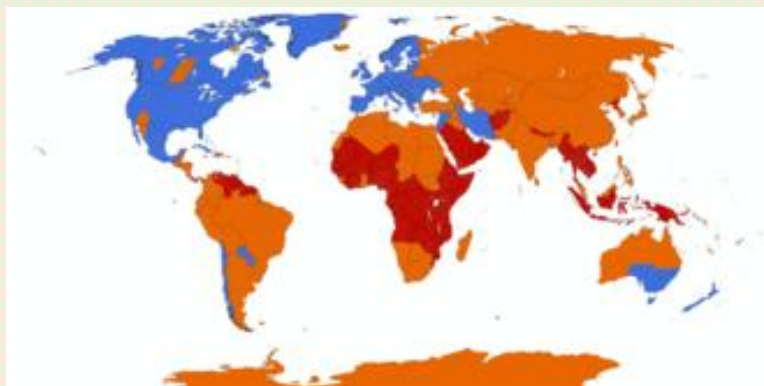
Text: TNP

Foto: Internet



Letný čas

Zimný čas

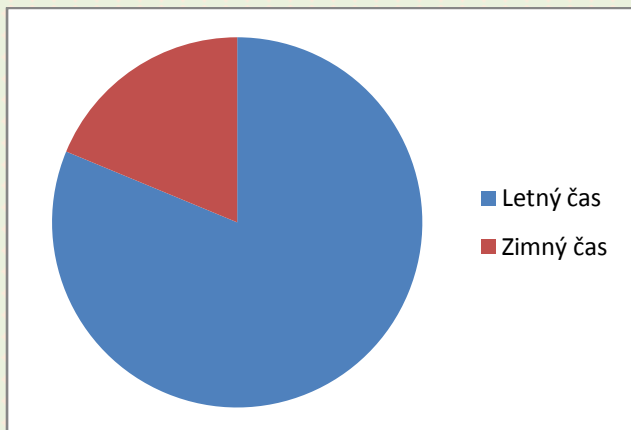


Modrou farbou sú vyznačené krajiny, kde sa používa striedanie letného a zimného času.

Oranžové miesta sú krajiny, kde sa striedanie časov už viac nepoužíva.

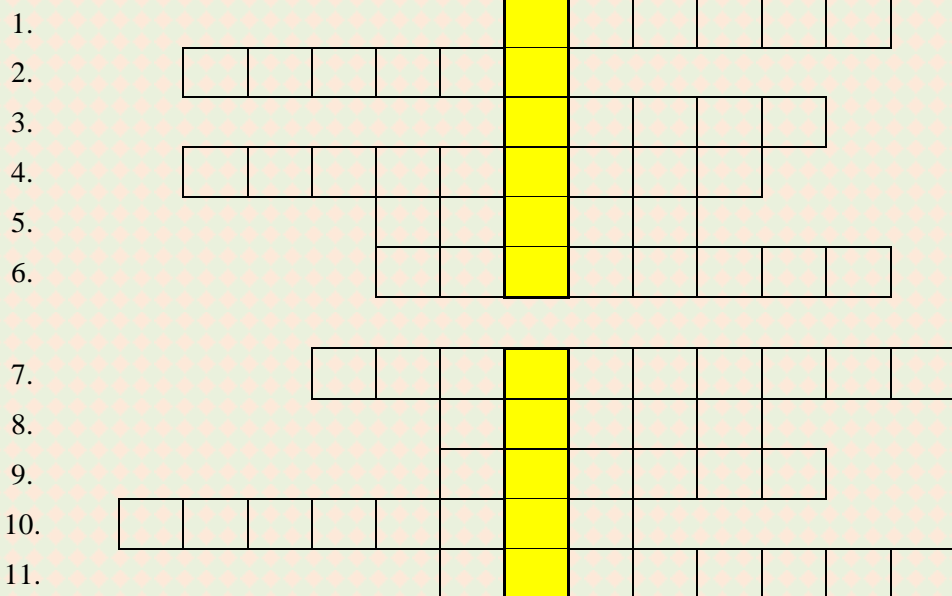
Červené sú krajiny, kde sa striedanie časov nikdy nepoužívalo.

Prieskum v škole



Tajnička pre 1. stupeň

1



Tajnička je určená pre žiakov 1. stupňa, prefotené kupóny neakceptujeme. Ústrižky so správnou odpoveďou vhadzujte do krabice pri zborovni.

1. Som červená a sladká, robia zo mňa aj džem.
2. Spadla zelená...
3. Opice ma zbožňujú.
4. Som zelenina v tvare stromu.
5. Som oranžová zelenina a pomáham zraku
6. Väčšia „príbuzná“ marhule.
7. Darinka.
8. Som zelený zvonku a zvnútra červený.
9. Som tropické ovocie na pizzi Hawai.
10. Starší brat mandarínky.
11. Som biela mrkva.

Autor: Alexandra Lea Medvecová

Obrázok: Adela Lamačková



Odpoveď:

1 _____

Meno a priezvisko: _____ Trieda: _____

Čo vidím, keď cestujem

S letom sa blíži aj cestovanie a rôzne výlety. Aby si sa nenudil pri ceste autom, vlakom alebo autobusom, pripravili sme pre teba zoznam vecí, do ktorého si môžeš robiť čiarky čo všetko a ako často si videl.

Ale najprv si tipni! Ktoré políčko bude mať najviac čiarok?

kúpalisko

plavca

slnečnicu

psa na vôdzke

pána s klobúkom

ovce

obchodné centrum

vlastné:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

bežca

cyklistu

dieťa na ihrisku

farmu

bioobchod

trh

vlak

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vtipy



Občas plačem pri krájaní mrkvy,
aby si cibuľa nemyslela, že je škaredá.

* * *

Chladnička má schopnosť prit'ahovať magnety.
Zdá sa mi, že som magnet.

* * *

Kto je zeleninu, k tomu nechodí lekár.
Kto je cibuľu a cesnak, k tomu nechodí nikto.

* * *

Hovorí pacient doktorovi:
„Pán doktor, dost' často zabúdam.“
„A odkedy?“
„Čo odkedy?“

* * *

Starší pán príde k lekárovi a sťažuje sa:
„Pán doktor, keď ráno pijem čaj, veľmi ma pichá v oku.“

Doktor: „A skúsili ste už vybrať lyžičku?“

* * *

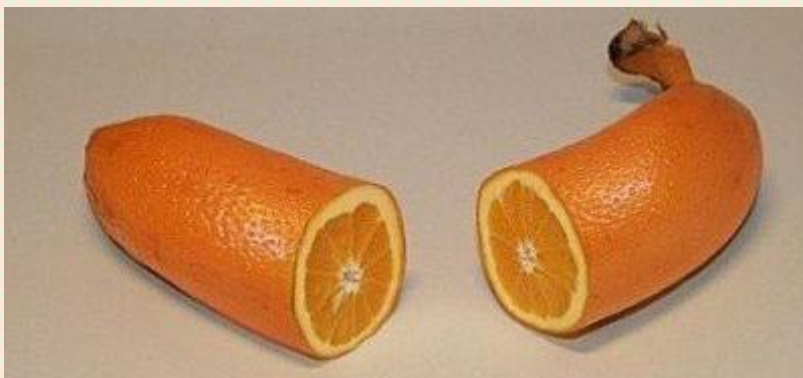
Príde žabka k lekárovi s ponožkou na hlave a ten sa jej pýta:

„Žabka, čože sa ti stalo?“

„Žarty nabok, kamarát! Toto je prepad!“

Magdaléna Kušnírová

Foto: Internet



Vyhodnotenie testu

- 1 C Odborníci na výživu odporúčajú denne konzumovať apoň 400 g zeleniny a ovocia, a to v piatich porciách po 80 g.
- 2 A V minulosti zomierali na skorbut námorníci, ktorí jedli sušenú stravu. Tá neobsahovala žiadne vitamíny.
- 3 B Je to cvikla, ale pozor na čaj, ktorý spôsobuje, že telo nevie prijať železo z potravy.
- 4 C Je to tak, sója je bielkovinová bomba z rastlinnej ríše!
- 5 A Čokoláda pomáha len krátkodobo, obzvlášť bohaté na dlhodobú energiu sú práve orešky.
- 6 B Správny pitný režim je dôležitý pre zásobenie našich orgánov krvou. Bez vody nás bolí hlava a je nám zle.
- 7 C Prekvapivé? Spôsobuje to ovocný cukor, ktorý je síce zdravší. Najviac obsahuje ale mangový nápoj, potom sú to energetické nápoje a hneď po nich je to cola a iné limonády.

Vyhodnotenie



7 – 5 bodov

Gratulujeme! Si skutočný odborník na zdravú stravu a vieš čo ješ. Len tak ďalej!

4 – 2 body

Si na dobrej ceste ku zdravému životnému štýlu.

2 – 0 bodov

Je najvyšší čas prejsť od čipsov a nezdravých nápojov k zdravým potravinám.

Obrázok a text:

Magdaléna Kušnírová

Kupóny

Tento kupón môžeš použiť 1x na presadenie podľa svojej voľby. Ak nedodržíš školský poriadok, čiže budeš vyrušovať alebo rozprávať, učiteľ/ učiteľka ťa môže kedykoľvek presadiť. Ak sa budeš správať podľa školského poriadku, môžeš ostať sedieť, ako dlho budeš chcieť, aj do konca roka.

Tento kupón môžeš použiť, ak ťa učiteľ vyvolá odpovedať a dostaneš 3, 4 alebo 5. S týmto kupónom získaš možnosť si zlú známku na ďalšej hodine opraviť. Je platný 1x a len na jeden predmet, preto si dobre rozmysli, kedy ho použiješ. Nie je možné ho uplatniť pri písomných prácach.

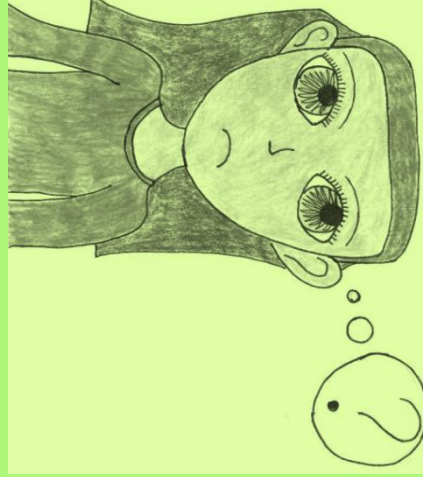
Prajeme Vám krásne prázdniny plné oddychu a inšpirácií do nového školského roka!

Chýba ti jeden bod a mal by si o stupeň lepšiu známku? Tento kupón ti pomôže pri písomke s celkovým počtom bodov 30 a viac. Môžeš ho použiť len raz a len na jeden predmet na opravu známky z písomky.

Presádzáčik



Druhá šanca



Bodíček



$2+2=4$ ✓ $3 \cdot 3=9$ ✓
 $4+5=8$ × $8+8=16$ ✓
 $4 \div 0$ ✓ $2+3=5$ ✓
 $450 \div 500$ ✓
 $36 \div 1$ × $+1$ (17) ✓

Kupóny sú platné do konca roka 2019!