

# GYMPELKO



ERASMUS ŠPANIELSKO

LYŽIARSKY VÝCVIK

EXKURZIA PARÍŽ

## BOJOVALI SME ...

Správanie	I. polrok
	veľmi dobré
Prospech	I. polrok
Vyučovacie predmety	I. polrok
Slovenský jazyk a literatúra	výborný
Anglický jazyk	výborný
Matematika	chváliteľný
Informatika	výborný
Biológia	výborný
Dejepis	výborný
Geografia	výborný
Etická výchova	absolvovala

Dramatický titulok našich digitálnych novín by mohol navodiť dojem, že sme boli účastníkmi nejakej bitky. Nuž, ako sa to vezme. Bojovali sme – so svojou lenivosťou, večným odkladaním (stihnem to nabudúce ...odložme si písomku ...neskúšajme ...doučím sa to ...opravím si to). Stupnica výhovoriek na ospravedlnenie našej nechuti je pomerne rozsiahla. V januári si všetci školáci uvedomia, že vyhovárať sa nedá donekonečna a tak zapnú na plný plyn. Nie vždy sa však podarí dobehnúť zameškané. S koncom mesiaca prichádza k nám aj naša polročná výplata v podobe výpisu známok, ktoré hodnotia naše polročné vedomosti i schopnosti. Nie každý je so svojimi výsledkami spokojný, a to je možno aj dobre. Túžba byť lepšími nás ženie neustále dopredu.

Máme pred sebou druhý polrok a v ňom veľa možností napredovať. Je len na nás, ako budeme pristupovať k učeniu a vlastnému sebazdokonaľovaniu.

Päť mesiacov preletí ako voda v Hrone a opäť príde záverečné „účtovanie“. Prajme si všetci, aby druhý polrok školského roka, ktorý práve začína, bol pre všetkých priaznivý, úspešný, naplnený zdravím, radosťou z nových poznatkov a zážitkov. Nech naši žiaci, ktorí v tomto čase budú našu školu reprezentovať v rôznych súťažiach na regionálnej, krajskej i celoštátnej úrovni, sú úspešní. Nech sa naša školská záhrada opäť zazelená a vytvorí nám príjemné miesto oddychu počas jarných prestávok i počas niektorých vyučovacích hodín. Nech kvety v triedach i na chodbách vyrastú a spríjemnia naše pracovné prostredie (dúfam, že vedia, že sme Zelená škola ☺). Nech sme všetci k sebe milí, tolerantní a ohľaduplní, veď nenadarmo sa už oddávna hovorí, že škola je dielňou ľudskosti.



To je logo inštitúcie, ktorá pre našich štvrtákov chystá externú časť a písomnú formu internej časti **maturitných skúšok** v dňoch 17. – 19. marca 2020 z predmetov slovenský jazyk a literatúra, anglický jazyk a matematika. Maturantom prajeme veľa úspechov!

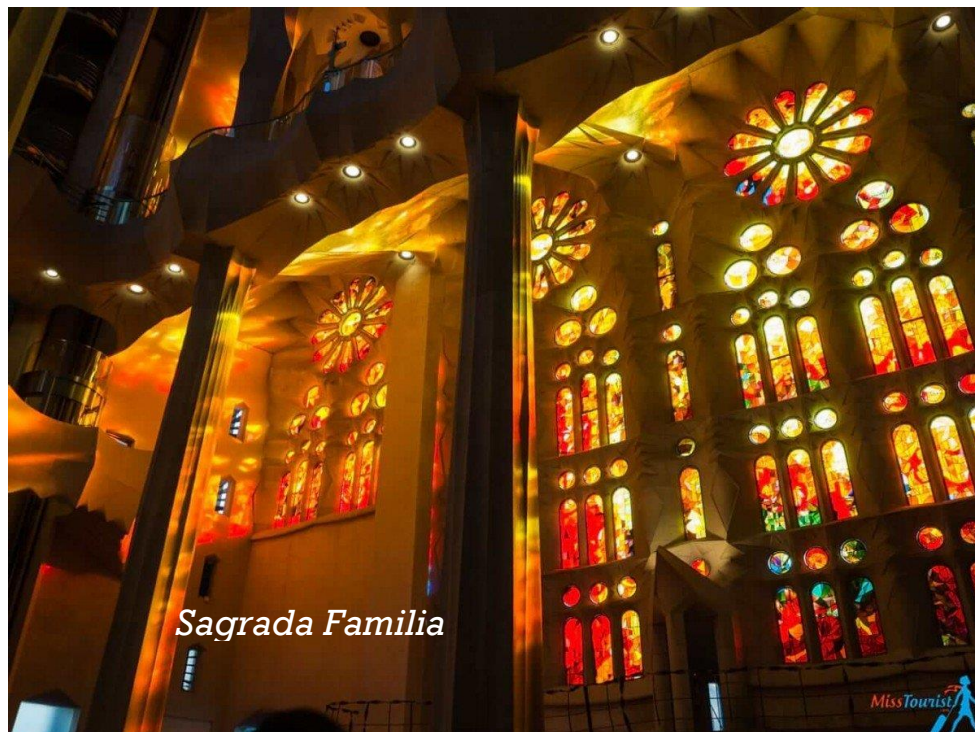
Aj takéto nebeské divadlo videli naši kvintáni a prváci počas **lyžiarskeho výcviku** v predposlednom januárovom týždni na nízkotatranských svahoch, kde preberali pod dohľadom svojich inštruktorov lyžiarsku abecedu alebo sa v nej zdokonaľovali.

Február každého roku je mesiacom, keď si víťazi školských kôl **predmetových olympiád** merajú sily so svojimi vrstovníkmi zo škôl v okrese, regióne, kraji a tí najúspešnejší aj v rámci celého Slovenska. O úspechoch našich žiakov vás budeme radi informovať.





Exkurzia skleníky Barcelona



Sagrada Familia

## SUSDI(SUSTAINABLE DIETS)- TRVALO UDRŽATEĽNÁ STRAVA

# S ERASMOM TENTORAZ DO ŠPANIELSKA

Tentoraz sa 7 našich žiakov s pedagogickým sprievodom vydalo na ďalekú cestu do mesta Sabadell, piateho najväčšieho mesta v Katalánsku, približne 20 kilometrov od Barcelony. Naša cesta začala na letisku Schwechat vo Viedni. Lietadlo nabralo smer západ a tvrdohlavo sa ho držalo dve a pol hodiny. Až po tejto dobe bezpečne pristalo v Barcelone. Z letiska sme sa metrom dostali k našim hosťovským rodinám.

Naše obavy z neznámeho sa rýchlo pominuli po srdečnom privítaní našimi španielskymi priateľmi. Každého z nás čakal v rodine iný program, no všetci sme sa zhodli v tom, že sme sa cítili veľmi príjemne.

Počas celého týždňa sme sa dozvedeli veľa o španielskej kultúre, ktorého súčasťou je aj španielska kuchyňa. Všetci sme mali možnosť otestovať tradičné španielske jedlá ako napríklad paellu, ryžové jedlo s plodmi mora (krevety, chobotnice či mušle). Všetkým chutila aj originálna španielska omeleta, ktorá pozostáva z vajec, zemiakov a cibule a tvarom pripomína koláč. Ak pôjdete do Španielska a máte radi sladkosti, určite si dajte churros, sladučkú španielsku šišku namáčanú do horúcej čokolády. Nám veľmi chutila.

V čase, keď sme neplnili úlohy nášho výskumného programu, boli sme na prehliadke mesta. Sabadell je nádherné veľké mesto s mnohými pamiatkami, ktorého viac ako 200 000 obyvateľov žije športmi. Majú mnoho známych športových klubov – za všetky spomeniem aspoň vodné pólo, futbal a plávanie. Aj niektorí z nás mali možnosť zúčastniť sa plaveckých tréningov alebo hodiny flamenca, ohnivého španielskeho tanca.

Zopakujme si, čo sa skrýva za skratkou SUSDI. Tento projekt sa dlhodobo zaoberá problémom trvalo udržateľnej stravy a snaží sa riešiť problémy prepojené s našou stravou a vplyvom na ľudstvo a planétu.

Mnoho ľudí si myslí, že naša strava nie je až tak prepojená s klimatickými zmenami a prírodnými problémami, ale opak je pravdou a naši študenti sa na tento problém snažili poukázať.

Naším zahraničným priateľom sme prezentovali aktivity, ktoré sme v rámci tohto projektu urobili v našej škole. Potom sme sa venovali zaujímavým výskumným aktivitám, ktoré významne rozšírili naše poznatky v tejto oblasti.

### *Vďaka našej úspešnej účasti v programe ERASMUS sme sa tentoraz (po Portugalsku a Rakúsku) dostali do Španielska a pokračovali sme v našich výskumných aktivitách*

Navštívili sme v Barcelone výskumné centrum ITCA, ktoré sa zameriava na akademický výskum i na prechod k udržateľnému stravovaniu i hospodárstvu.

Venovali sme sa aj praktickým aktivitám.

Za všetky spomeniem aspoň jednu. Urobili sme medzinárodnú skupinu (žiak zo Španielska, Portugalska, Rakúska a Slovenska). Našou úlohou bolo vytvoriť za každú krajinu jedlo (tanier), ktoré bude udržateľné a zároveň zdravé. Každý člen skupiny si určil typické jedlo, a podľa jeho nutričných hodnôt zistených na základe relevantných informácií z internetu a v tabuľkách určených Harvard T.H. Chan School of Public Health vytvoril posudok ohľadom jeho jedla. Určil, či jeho jedlo spĺňa dané požiadavky, a v prípade, ak by to tak nebolo, musel navrhnúť spôsob ako upraviť jedlo tak, aby požiadavkam vyhovelo.

Z pohľadu zdravia sa študenti riadili podľa zdravého harvardského taniera, to znamená, že na tanieri by malo byť: polovica zeleniny alebo ovocia s podmienkou, že zemiaky sa nerátajú ako zelenina a ovocie by sme mali jesť každej farby. Ďalšia štvrtina taniera by mala byť plná celozrnných obilnín ako cestovina alebo hnedá ryža. Posledná štvrtina by mala byť zaplnená zdravými proteínmi ako ryba, strukoviny a orechy.

Mimochodom : čo mávate najradšej na tanieri vy?

*O svoje zážitky sa s vami podelila Miška Nomilnerová zo sexty*



## Vedci v Oxforde zistili, že keď človek koná dobro aspoň 7 dní, stáva sa šťastnejším....

Mnohí ľudia si myslia, že základom šťastného života je to, keď dosiahnu maximálny výkon v práci, získajú obrovský majetok alebo určité postavenie. Mnohé výskumy však hovoria, že len tieto úspechy šťastný život nezaručia. Vedci tvrdia, že dôležitá je napríklad aj láskavosť a vykonávanie dobrých skutkov. Vedci z Univerzity v Oxforde dokázali, že ak človek dokáže po celý týždeň robiť drobné dobré skutky, naplní sa jeho život väčšou radosťou a šťastím. **Preukazovanie dobra má skutočne pozitívny vplyv na celkové rozpoloženie človeka a prebúdzajú v ňom kladné emócie.**

Zistili tiež, že keď budete po celý týždeň odosielať formálne vyjadrenia vďaky, vo vašom živote sa s určitosťou objaví viac šťastia a radosti. Teda zo začiatku nemusíte robiť extra dobré skutky, stačí viackrát ďakovať a aj tak budete šťastnejší. Slovo ďakujem je jedno z najkrajších a najsilnejších slov. Jeho častým opakovaním nahlas ale aj v duchu sa môže náš život zásadne zmeniť. **Vďačnosť je pocit, pri ktorom sa otvárame, naša pravá mozgová hemisféra sa aktivizuje. Prebieha proces, pri ktorom sa vylučujú do tela hormóny šťastia.** Človek je vďačný vtedy, keď sa prestane zaoberať vecami, ktoré mu v živote chýbajú a zameria sa na veci, ktoré má. Zrazu vzniká úplne nový pohľad na život. Keď sa s vďakou sústredíme na to, čo máme, začneme prelaďovať naše myšlienky.

**Myseľ vďačného človeka býva pokojná a harmonická.** Taký človek dokáže prijímať i dávať. **Lekári upozorňujú aj na to, že takíto ľudia sú i zdravší.**

Ak chcete začať konať viac dobrých skutkov, ak sa chcete na ne naozaj cielene zamerať a tak zmeniť seba i svet smerom k lepšiemu, môžete na motiváciu využiť zoznam dobrých skutkov.

- Darujte niekomu knihu, sladkosť, hudobné CD a priložte k darčeku niekoľko láskavých viet.
- Opýtajte sa, či niekomu môžete pomôcť vyriešiť jeho problém.
- Pozvite niekoho na kávu alebo zákusok.
- Porozprávajte nejakú zábavnú príhodu.
- Darujte niekomu izbovú rastlinu.
- Buďte nejaký čas s niekým, kto je naozaj osamelý.
- Upracte neporiadok pred domom, kde bývate, alebo pred budovou školy.
- Preukážte nejakú službu susedovi.
- Pozrite si s niekým spoločne film.
- Pripravte nejakú dobrotu a niekoho pohostite.
- Obetujte pár vecí, ktoré niekomu ešte dobre poslúžia.
- Napíšte kladný komentár k blogu alebo na sociálnych sieťach.

Čo na to povie? Neskúsime zmeniť svet k lepšiemu?  
Spracované podľa článku J.Koníčkovej, uverejnené na stránke [eduworld.sk](http://eduworld.sk)



## NAJLEPŠÍ LYŽIARSKY VÝCVIK

O týždňovom športovom podujatí informuje naša vyslaná redaktorka a zároveň aktívna účastníčka VVLZ Lívia Zajaková z kvinty

Vypukol tesne pred koncom 1. polroku a mnohých vyslobodil od skúšania či posledných polročných písomiek. Dva týždne po Vianociach plné skúšania a písomiek prešli ako voda a my sme konečne mohli lavice vymeniť za lyže a s dobrou náladou sme sa v pondelok 20.1.2020 spolu so spolubojovníkmi z 1.A vydali na cestu do známeho lyžiarskeho strediska SKI Tále.

Ubytovaní sme boli pár kilometrov od zjazdovky v chate Limba pri dedinke Bystrá.

Režim dňa sme mali pestrý. Kým naši spolužiaci v škole mali už prvú hodinu, my sme si vychutnávali raňajky. Potom sme cestovali na svah. Cesty skibusom boli vždy adrenalínové, pretože každý chcel mať miesto na sedenie. Celé dopoludnie a aj popoludnie s menšou prestávkou sme sa zdokonaľovali v lyžiarskej technike na lyžiach či snowboarde. Ak sme mali šťastie, podarilo sa nám za hodinu spustiť 4x, pretože na svahu nás bolo okrem nás ešte niekoľko lyžovaniachtivých školských zjazdov.

Po príchode do chaty sa náš

program zďaleka nekončil. Pán profesor Babic sa nám večer snažil spestriť rôznymi prezentáciami o lyžovaní, snowbordovaní, ba aj o lavínach a nebezpečenstvách na horách. My, unavení celodenným pohybom na čerstvom vzduchu, sme sa snažili pozdvihnúť nášho bojového ducha a tváriť sa, že počúvame. Hoci boli prednášky naozaj zaujímavé a poučné, nejednému z nás, v škole zvyknutému len na pohyb prstov po obrazovke nášho milovaného mobilného zariadenia, padali unavené viečka.

Za tento týždeň vznikli nové priateľstvá i modriny, ktoré svedčili o tom, že lyžiarsky kurz berieme veľmi vážne a zodpovedne.

Okrem lyžovania sme sa naučili hrať poker i ďalšie kartové hry. Celý týždeň vládla v našom mužstve (prečo sa to takto volá, aj keď sú tam baby?) dobrá nálada, ktorá mala vyvrcholiť Diskotékou vo horách. Diskotéka naozaj vo štvrtok aj bola, ale mala by sa možno volať aj najkratšia, pretože nám chýbalo technické vybavenie. Možno nabudúce.

V piatok sme si ešte užili krásnu lyžovačku a dosť vyčerpaní, niektorí aj smutní, sme sa vrátili domov.





V sobotný večer 30. novembra 2019 sme sa usadili v pohodlnom autobuse firmy Chrzan, a zamierili sme na západ. Po dlhej, ale príjemnej ceste cez Rakúsko a Nemecko sme v nedeľu poobede dorazili do cieľa našej cesty – do mesta umelcov, maliarov, módy – do Paríža. Po krátkom oddychu v hoteli sme sa vybrali na prvé potulky po meste. Stúpali sme pešo vysvietenými ulicami, zdolali sme množstvo schodov a odrazu sa pred nami v objavilo historické centrum v celej svojej kráse.

Ocitli sme sa na jednom z parížskych pahorkov – Montmartre, kde sa nachádza aj známa biela bazilika Sacré Coeur. Zo schodov pred týmto chrámom sa dá dovidieť veľmi ďaleko. Ak máte šťastie, zazriete aj vysvietenú a blikajúcu Eiffelovu vežu. Cesta domov – do nášho hotela - bola tiež zaujímavá – najmä zastávka pri točiacich sa lopatkách červeného mlyna – alebo Moulin rouge, ktorý je najznámejším parížskym kabaretom, navštevovaným najmä zahraničnými turistami.

V pondelok ráno nás čakal ďalší zážitok – presun metrom – do samotného srdca metropoly – na ostrov Cité. Tam sme zosmutneli pri pohľade na katedrálu Notre Dame, vlastne na to, čo z nej zostalo po ničivom požiari v apríli tohto roka. Potom sme obdivovali skvostnú gotickú kaplnku La Sainte Chapelle a jej 12 úžasných vitrážových okien. Prešli sme popred renesančnú parížsku radnicu, pristavili sme sa pri bizardnej Stravinského fontáne a poprezerali sme si Centre Pompidou

## SOUVENIRS DE PARIS... SPOMÍNA V. BALHOVÁ 3.A

- modernú stavbu uprostred historickej zástavby. Zastavili sme sa v Halách – zvonku nenápadnom priestore, ktorý sa otvára smerom do zeme až do – 4. poschodia a tam sme zazreli asi najkrajší vianočný stromček, ktorý presahoval tri poschodia. Odtiaľ už bol len skok do Chrámu sv. Eustacha, Burzy a o chvíľu sme už kráčali po luxusnej triede Rivoli a pred nami sa zjavilo priečelie Louvru. Známu sklenou pyramídou sme sa dostali do tohto svetoznámeho múzea a mali sme 3 hodiny voľna na prehliadku niektorých expozícií. Každý najprv hľadal Monu Lízu alebo Joconde, ako ju tu volajú domáci. Podarilo sa to všetkým a potom sme sa rozbehli rôznymi smermi, každý podľa svojho záujmu. V tomto múzeu má návštevník problém – nevie, či pozerat' na výzdobu sál, stropov alebo obdivovať nespočetné množstvo obrazov, ktoré doteraz vídal ako reprodukcie v knihách. Po návšteve múzea sme zašli na blízke námestie Vendome, odfotografovali sme výzdobu hlavného stanu Versaceho a skonštatovali sme, že keď sa všetci poskladáme, možno si budeme môcť kúpiť jednu malú kabelku ☺. Potom nasledoval presun metrom na Défense – do modernej parížskej štvrte s najnovším víťazným oblúkom La grande arche. Na priestransve pred archou okrem vianočnej výzdoby bol aj vianočný trh – drevená dedinka, návštevníci ktorej chodili po červených zamatových kobercoch. Dnes sme urobili 20 000 krokov.

Utorok sme po dobrodružnej ceste s prestupom v rannom metre začali na Marsových poliach. Z hmly sa pred nami odrazu vynorila pani Eiffelovka. Ten pocit, keď sa odrazu objaví pred tebou, je neopísateľný. Hoci má 130 rokov, predsa vždy šokuje – svojimi rozmermi, nápadmi.

Výťah z druhého na tretie poschodie rozklepe kolená aj najodvážnejších a tak prvé kroky vo výške 300 metrov sú pomalé a veľmi opatrné. Výhľad stojí za to, hmla sa rozostupuje a my sa pomaly orientujeme a hľadáme miesta, kde sme boli i kde ešte pôjdeme na našich potulkách. Po návšteve starej dámy naše kroky vedú okolo Invalidovne, kde spí svoj večný sen generál a neskôr cisár Napoleon, až do múzea Orsay, úžasne prestavanej bývalej železničnej stanice, ktorá ukrýva impresionistické poklady. A opäť ten pocit, keď sa pred tebou objavia originály diel, ktoré poznáš z učebníc a ty nevieš, či sa ti to sníva, alebo je to realita. O piatej večer sa už stmieva, o to je krajšia prechádzka popred Bourbonský palác na Námestie svornosti s luxorským obeliskom. Kocháme sa pohľadom na osvetlené Champs Elysées, pripravené na Vianoce. Dorazili sme práve včas do prístavu Bateaux Mouches a usadili sme sa pri oknách vyhliadkovej lode hojdajúcej sa na Seine. Plavba dopriala oddych našim nohám, ktoré zvládli ešte trochu viac ako včera – cca 22 000 krokov. Streda bola dňom návštevy Versailles – kráľovského zámku a známych záhrad, ktorým ani zima neubrala na kráse.

Takto vyzerali naše potulky predvianočným Parížom a určite boli pre všetkých inšpiratívne. Niekoľko oslovili technické pamiatky a zvláštnosti (Eiffelova veža alebo metro☺), ďalších architektúra, umenie. Za ten krátky čas sme si zvykli aj na po zuby ozbrojené hliadky (daň za nepokojný svet) a prísne bezpečnostné prehliadky pri vstupe do všetkých uzavretých priestorov. Do Paríža sa určite vrátíme. Au revoir!





Takto vyzerá vo Francúzsku hodina dejepisu na strednej škole. Žiaci sedia v Louvri pred Napoleonovým trónom a pán učiteľ vysvetľuje.

Všimnite si, ako všetci žiaci sústredene píšú, a používajú papier a ceruzku... Po mobilných telefónoch ani stopy...

Dnes končíme toto číslo poďakovaním za vašu priazeň – keď ste to vydržali dočítať až sem ☺ a prosbou o pomoc pri tvorbe nového čísla.

Čakáme na vás v 2.A (K.Gandžalová, G.Gáliková, B.Skačanová) v 3.A (V.Balohová, M.Melková), v kvinte (A.Kovács, V.Slivková, L.Zajaková), v sexte (M.Nomilnerová) a nabudúce možnože aj vy ☺☺☺

