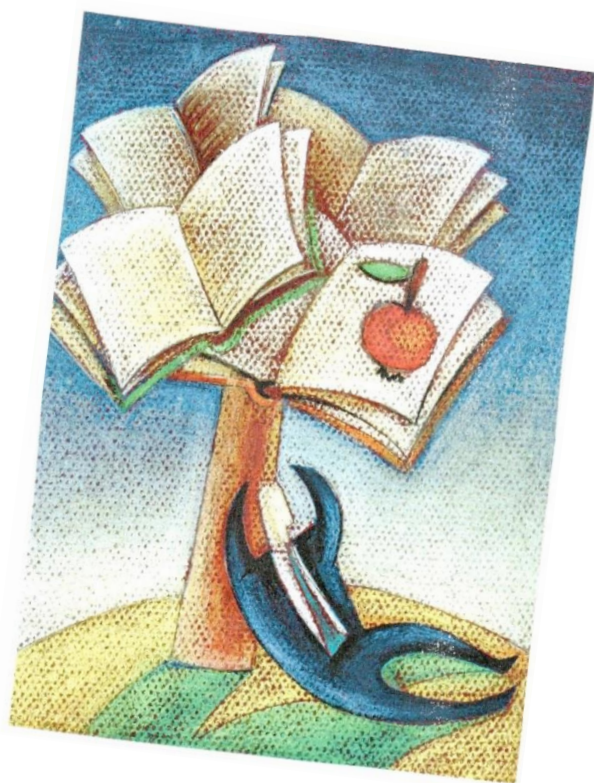


**Základná škola s materskou školou Jacovce**

# *Školské zvesti*



**2022/23 č.1**



## Školský rok 2022/2023

Jedného dňa zavčas rána zavrzgala školská brána. A ten vrzgot, milé deti, až k slniečku hore letí. Myslelo si slnko milé, že na výlet zasa ide, prváčik mu kričí zdola, začína sa nám dnes škola.

5. september otvoril brány našej školy a začal sa nový školský rok. Veríme, že sa veľa naučíme, veľa uvidíme a zažijeme....

# Záložka do knihy spája školy

September sa nesie nielen v znamení začiatku školského roka, ale každoročne aj v znamení akcie Záložka do knihy spája školy, ktorú vyhlasuje Slovenská pedagogická knižnica. V tomto školskom roku sa našou partnerskou školou stala Základná škola s materskou školou Jelšava. Záložky sme tvorili na hodinách tvorivého písania v šiestom ročníku, na hodinách TBZ, výtvarnej výchovy ale i doma spolu s rodičmi a staršími súrodencami. Vytvorené záložky sme zabalili a poslali do partnerskej školy. Tešíme sa na záložky našich kamarátov.



Do tohto projektu sa zapojilo v tomto školskom roku celkovo 964 škôl z celého Slovenska.

# Banka lásky

5. októbra 2022 navštívili žiaci siedmeho a ôsmeho ročníka moderné interaktívne múzeum Andreja Sládkoviča – Banku lásky v Banskej Štiavnici. Múzeum sa nachádza v rodnom dome lásky Sládkoviča Maríny Pišlovej. Upútali nás najmä interaktívne hovoriace obrazy, ktoré nám prerozprávali príbeh nenaplnenej lásky Maríny a Andreja. Na záver prehliadky sme si prezreli banku lásky, kde si môžu návštevníci zaplatiť schránku na jeden rok alebo navždy a nechať tak odkaz nasledujúcim generáciám. Po návšteve múzea sme si prezreli historické centrum starobylého banického mesta, prešli sme miestami, kde sa nachádzajú lavičky lásky.



## Oktober – mesiac úcty k starším

Mesiac úcty sme si pripomenuli rozhlasovou reláciou do školského i obecného rozhlasu, na hodinách tvorivého písania a slovenčiny sme písali slohové práce venované našim starším. Pripravili sme aj kultúrny program na posedenie, ktoré sa uskutočnilo 8. októbra 2022. V piatok pred vystúpením sme vyzdobili sálu našimi slohovými prácami a vyrobenými dekoráciami.



V živote človeka sú chvíle, keď začne uvažovať o svojom živote a hodnotiť svoju životnú cestu. Čo robil a ako? Rozmýšľa nad svojimi činmi. Či by ten vzácny život bol lepší, keby jeho vlastné rozhodnutia boli iné. Čo by sa stalo keby nešiel do tej školy, čo si vybral alebo si nenašiel tú prácu, čo mal. Ako by mu išiel život, keby si nezobral svoju

lásku a bol by vôbec našiel pravú lásku v niekom inom? To sú otázky zamysleného človeka nad sebou samým. Život je krátky, a preto je ho treba správne využiť. Nájsť si lásku svojho života, založiť rodinu a nájsť kamarátov. Starý človek, čo si toho prežil veľa, je veľmi múdry, skúsený a rozvážny. Preto by si za ním mali mladší chodiť po rady. Starších si treba vážiť, načúvať ich radám a mať k nim pokoru a rešpekt. Nenadarmo sa hovorí: „Šediny sú znakom múdrosti.“

Vladimír Janček, 8. A

## Láska starých rodičov



Spôsob, akým starí rodičia ľúbia svoje vnúčatá, sa líši od spôsobu, akým ľúbia rodičia, strýkovia, tety...

Ako teda starí rodičia vyjadrujú svoju lásku?

Počúvajú všetko, čo hovoria vnúčatá – aj tie najnezaujímavejšie veci.  
Lebo ich ľúbia.

Často sa uisťujú, že vnúčatá sú dobre najedené a cítia sa pohodlne.  
Lebo ich ľúbia.

Poskytujú im podporu vždy a vo všetkých situáciách. Upokojujú a utešujú vnúčatá za každých okolností.  
Lebo ich ľúbia.

Radi im rozprávajú o svojich životných skúsenostiach, o svojom živote.  
Lebo ich ľúbia.

Rozprávajú im rozprávky pred spaním aj počas dňa.  
Lebo ich ľúbia.

Volajú vnúčatá vlastnými prezývkami.  
Lebo ich ľúbia.

Uvoľňujú pravidlá – čo zakáza rodičia, povolia starí rodičia.  
Lebo ich ľúbia.

Zapájajú sa do aktivít a hier so svojimi vnúčatami.  
Lebo ich ľúbia.

Blízkosť, ktorú vnúčatá pociťujú so svojimi starými rodičmi,  
nie je viditeľná v žiadnom inom vzťahu.

Vnúčatá v prítomnosti svojich starých rodičov sa cítia bezpečne  
a šťastne. A platí to aj opačne.  
Prečo? Lebo sa ľúbia.



Linda Detková, 9.A

### Starí ľudia, kvety našej Zeme

Kto asi sú starí ľudia? Sú to ľudia, ktorí sa snažia užiť si každý moment tu na Zemi. Tešia sa z každej maličkosti. Z najmenšieho slnečného lúča, z najmenšej dažďovej kvapky. Tešia sa zo svojich detí, svojich vnúčat alebo len okoloidúcich, ktorí nezabudli pozdraviť.

Ale dá sa o nich naozaj povedať, že sú starí? Je vek iba číslo? Pre mojich starých rodičov je vek naozaj iba číslom. Možno ich kľby niekedy neposlúchajú, možno sú ich vlasy šedivé a možno častejšie zabúdajú, ale ich duša horí životom. Horí láskou k nám a k ich okoliu. Veľmi radi si skrášľujú život výletmi a dovolenkami. Potom nám samozrejme porozprávajú ich zážitky a skúsenosti, aby sme si z nich mohli zobrať ponaučenie. Veľmi radi si prezerajú staré fotografie a ukazujú nám: „Vidíš, takto vyzerali tvoji rodičia, keď boli v tvojom veku a takto sme zasa vyzerali my...“

Myslím si, že aj keď majú na niektoré veci iný názor, v jednom sa dokonalo zhodneme. Je to: „Máme si užívať každý moment tu na Zemi. Aj ten najmenší, pretože život je krátky a nikto z nás nevidí do budúcnosti, aby zistil, koľko času nám ešte zostáva.“

Katarína Reiselová 9.A

### Naši starí rodičia

Takmer všetky deti strávili väčšinu svojho detstva u svojich starých rodičov. Výnimkou som samozrejme nebola ani ja. Zažili sme u nich veľa zaujímavých chvíľ, na ktoré sa nedá tak ľahko zabudnúť. Preto verím, že tak isto ako aj ja aj vy si radi sadnete a zaspomínate na tieto úsmevné a niekedy dokonca aj vtipné chvíľky so svojimi starkými.

Ja osobne si pamätám, ako som všetok svoj voľný čas zdieľala s mojimi starými rodičmi. Hrávali sme karty, chodili na prechádzky, pomáhala som im v záhrade, pozerali sme spolu rozprávky a lúštili spoločne po večeroch krížovky pri šálke horúceho kakaa. Taktiež nikdy nezabudnem ako som svojej staršej pomáhala variť a popritom mi rozprávala

všakovaké novinky. Skvele sme si rozumeli, vždy to bol len náš svet a naše tajomstvá, o ktorých rodičia ani len netušili. Jedna návšteva u starých rodičov a toľko nezabudnuteľných zážitkov. Avšak ako sa vraví: „Nič netrvá večne.“ Deti sa dostanú do puberty a už nebudú svojich starých rodičov toľko navštevovať, pomaly, ale isto začnú zabúdať na tie krásne chvíľky strávené s nimi. Začnú si namýšľať, že navštevovať staršiu generáciu ľudí je „trápne“. A práve toto je veľmi smutné, skúsme sa nad tým viac zamyslieť. Ani ten najdrahší mobil nedokáže nahradiť žiadnu ľudskú bytosť. Väčšina ľudí si vlastne ani neuvedomuje, že takto im uteká život cez prsty. Smutné je na tom aj to, že si to uvedomia až vtedy, keď prídu o niekoho zo svojich blízkych. Skúsme si teda určiť svoje priority skôr ako bude neskoro.

A aké z tohto vlastne plynie ponaučenie? Vážme si ľudí, ktorým na nás záleží a nestrácajme svoj drahocenný čas rozmyšľaním nad zbytočnosťami. Začnime si tento náš život konečne užívať s tými pravými ľuďmi kým ich ešte máme. Verím, že ak prehodnotíme svoj život a nasmerujeme sa tým správnym smerom hneď bude náš život o kúsok krajší a možno sa budeme aj viac usmievať.

Bianka Križmová 8.A

### *Ruky plné skúseností*

*Aj keď nám budú naše telá starnúť a slabnúť, tak vedomosti a zručnosti nám nikdy neoslabnú a nezostarnú. Svet sa mení, ale spomienky navždy zostanú.*

*Život starších je síce náročný a ťažší ako kedysi, ale spomeňte si, že ste silní a že ste tu kvôli nám. Neberiete nič osobne a dokážete si spraviť vtip aj z maličkostí.*

*Najcennejšiu vec, čo môže človek mať, sú zážitky, ktoré máte nespočetne. Zo zážitkov ste si vytvorili spomienky a zo spomienok príbehy, ktoré nám rozprávate.*

*Starí rodičia sú ľudia, ktorí nám chcú vždy pomôcť v každej situácii. Rovnako ako moji, tak aj ostatní nám prezradia niečo, čo by sa nám mohlo v živote zísť. Babka ma učí, ako sa stať správnou gazdinou. A dedko ako si pomôcť s problémom. Snažím sa čo najčastejšie vás navštevovať, aby ste nepodľahli samotou. V ich blízkosti sa človek necíti sám, ale naopak milovaný.*

*Som veľmi rada, že ste tu s nami, a že mi vždy zdvihnete náladu, keď to najviac potrebujem. Ste moje RUKY PLNÉ SKÚSENOSTÍ.*

**Simona Pastiriková 9. A**



# Hovorme o jedle

Pri príležitosti Svetového dňa potravín pripravili Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora v spolupráci s Centrom rozvoja znalostí o potravinách n. o., pod záštitou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR a Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR, X. ročník týždňa HOVORME O JEDLE. V rámci X. ročníka týždňa HOVORME O JEDLE sa všetky základné školy v Slovenskej republike mohli zapojiť do týchto aktivít:

- Súťažno-vzdelávaciu aktivitu „HOVORME O JEDLE“
- Výtvarnú súťaž „CHUTNÉ MAĽOVANIE“
- Literárnu súťaž „ZÁLEŽÍ NA TOM, ČO VIEM O POTRAVINÁCH“
- Fotografickú súťaž „OČAMI GURMÁNA“

V týždni od 10. do 14. októbra to na našej škole žilo aktivitami o chutnom, zdravom i gurmánskom jedení.

Všeobecne známe pre deti je , že ovocie a zelenina má vo výžive človeka nezastupiteľné miesto. Vďaka vysokému obsahu vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších dôležitých látok, priaznivo ovplyvňuje a posilňuje imunitu, zdravie človeka. No v poslednom čase si možno neuvedomujeme, že naše deti možno zabúdajú, či nevedia ako sa k ovociu a k zelenine môžu „dostať“ (okrem zakúpenia v obchode) . **MY - 3.A sme sa touto cestou uberali** vo svojich vedomostiach /na vyučovaní...prostredníctvom aktivizujúcich metód sme si spoločne pri pomenuli pôvod ovocia , zeleniny a jej významu.



Počas týždňa sme diskutovali o zdravom životnom štýle, strave, pohybe, strese, o zvykoch v rodinách, o predsavzatiach ako zlepšiť a odstrániť nesprávne návyky.

V rámci týždňa Hovorme o jedle sme v **triede 2.A spravili nasledovné aktivity:**

- prezentácie o zdravom stravovaní a význame pohybu pre zdravie človeka ,
- pracovný list z čítania - Rozprávka o Žrútkovi Šrútkovi - čítanie s porozumením, následne vypracovanie PL,
- pracovný list zo slovenského jazyka ,
- na výtvarnej výchove - kombinovaná technika jablko/ ornament, jablko-mozaika, ovocie/zelenina maľba.



**S prvákmi sme si porozprávali** o zdravej strave. Deti rozprávali, čo jedia doma, čo nosia na desiatu. Ukázali sme si, kto má vo svojom desiatniku ovocie alebo zeleninu. V časopise Vrabček sme si prečítali Drobčkové príhody- Jablká. Na výtvarnej výchove sme maľovali ovocie- jablká a hrušky a vystrihli a zlepili malého papierového kuchárika.





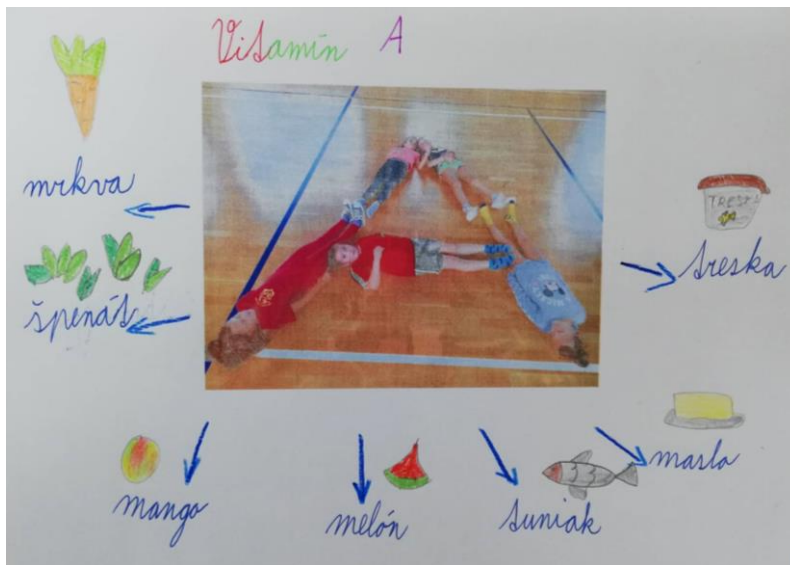
**Štvrtácky týždeň** o výžive a potravinách bol nielen poučný, ale aj tvorivý,pestrý, chutný, voňavý a samozrejme zdravý. Čo sme všetko stihli?

Vymyslieť básne alebo príbehy o ovocí a zelenine.

Pripraviť si chutné tvarohovo - smotanové poháre s ovocím.

Vypracovať PL s tematikou o mlieku na hodinách slovenčiny a matematiky.

Rozprávať sa, ktoré vitamíny obsahujú potraviny a na telesnej výchove sme sami zo seba vytvorili tie najdôležitejšie vitamíny pre naše telo.



Vitamín A



Vitamín B



Vitamín C



Vitamín D



Vitamín E

Žiaci druhého stupňa sa zapojili na hodinách slovenského jazyka do literárnej súťaže „ZÁLEŽÍ NA TOM, ČO VIEM O POTRAVINÁCH“ a do fotografickej súťaže

„OČAMI GURMÁNA“ .

Výsledky fotografickej súťaže si môžete prezrieť na webovej stránke našej školy. Najlepšie práce literárnej súťaže sme odoslali do celoslovenského kola a tu sú niektoré z nich:

### Záleží na tom, čo viem o potravinách

Jedlo je neodmysliteľná časť života každého človeka bez ohľadu na náš vek, pohlavie alebo národnosť. Každý z nás ho musí konzumovať na to, aby prežil. Práve preto si myslím, že by sme my, ľudia mali vedieť aspoň pár základných vecí o jedle. Tak sa skúsme spolu nad touto dôležitou témou zamyslieť.

Každý z nás pozná niekoho, kto vždy túžil schudnúť, držal striktné diéty vďaka, ktorým síce rýchlo schudol, ale za krátky čas znova pribral a bol opäť na začiatku. Takto si veľa ľudí privolá závažné choroby akými sú napríklad anorexia, bulímia alebo záchvatové prejedanie. V dnešnej dobe trpia týmto psychickým problémom najmä tínedžeri. Niekedy stačí len malý nevinný vtip a človek si začne v hlave vytvárať falošné ilúzie o tom, že nie je dostatočne chudý, mal by začať cvičiť alebo nebudaj prestať jesť. Pamätajte, ale že ak sa chcete zmeniť, zmeňte sa kvôli sebe a nie kvôli iným. Ľudia si myslia, že ak chcú schudnúť musia jesť len ovocie a zeleninu, musia cvičiť 7-krát do týždňa a jesť môžu len do určitej hodiny. Ale prečo? Veď koláčik vôbec nie je zlé jedlo, prestaňme si ho škatuľkovať ako zakázanú vec. Áno, má síce menšiu nutričnú hodnotu ako napríklad zeleninový šalát, ale ak si ho dáme raz za čas, tak nám vôbec neuškodí. Nemusíme to ísť hneď vypotiť do posilňovne a taktiež sa nemusíme potom cítiť zle, lebo sme porušili svoju diétu. Nič si nezakazujme a už vôbec nie jedlo. Berme ohľad aj na svoje telo, ono predsa potrebuje živiny. Ak nebudeme jesť nebudeme mať energiu niečo robiť a keď sa potom najeme, tak priberieme, lebo naše telo si uschová živiny do budúcnosti. Začnime sa v našom tele cítiť konečne dobre.

Majme sa všetci radi takí, akí sme. A taktiež začnime mať radi naše telo, nikto predsa nie je dokonalý. Každý má svoje (ne)dokonalosti. Veď práve oni nás robia tým kým sme, jedinečným človekom. Či už máme ploché bruško alebo pár kílov na viac. Verte mi, je to naše telo a je dokonalé. Také ako aj my sami. Ak toto pochopíme budeme oveľa šťastnejší a ak si prestaneme zakazovať jedlo, na ktoré máme práve chuť a budeme vykonávať pohyb s radosťou a nie len preto, lebo musíme spáliť kalórie budeme šťastní nie len my, ale aj naše telo. Každý z nás je predsa jedinečný! Život je príliš krátky na to, aby sme sa trápili takými to zbytočnosťami. Užívajme si ho radšej naplno...

Bianka Križmová 8.A

Jedlo nás všetkých spája. Či si to uvedomujeme alebo nie. Všetci ho potrebujeme, sme na ňom závislí, prežívame aj vďaka nemu. Pre mnohých ľudí na planéte je jedlo samozrejmosťou. Máme ho doma v chladničke, špajzi alebo v záhrade. Ak je treba, ideme do obchodu a tam si kúpime, čo potrebujeme, čo nám chutí.

Ale pre mnohých ľudí je jedlo vzácné alebo nedostupné. Pre milióny ľudí, ktorí hladujú, nie je jedlo každodennou samozrejmosťou. Je to každodenná výzva.

V skutočnosti je jedlo súčasťou toho, kým sme. Je to súčasť našich zvykov a kultúr. Jedlo je dokonca súčasťou toho, ako komunikujeme s ostatnými. Zdieľame recepty a kulinárske zážitky so svojimi priateľmi na sociálnych sieťach. Reči o jedle v akejkoľvek podobe sú všade okolo nás.

K potravinám by sme mali pristupovať s rešpektom. Mali by sme rešpektovať ľudí, ktorí ich vypestovali, vyrobili. Energiu, ktorú do nich vložili. Za každou potravinou, či už vypestovanou alebo spracovanou sú hodiny práce.

Všetci máme radi dobré jedlo, ale nie vždy sa k nemu správame tak, ako si zaslúži.

Jedlo je oveľa viac ako to, čo máme na tanieri.

Ako teda prejaviť rešpekt k jedlu, potravinám? Neplytvaj nimi. Kupujme len to, čo naozaj potrebujeme. Vnímajme potraviny ako palivo pre naše telo. Berme ich ako niečo, čo nás vyživuje, ako vďaka nim môžeme fungovať.

Uvedomme si však, že jedlom môžeme veľa získať, ale si ním môžeme aj ubližovať. Dajme pozor, aby nás neovládalo. Jedlo je tým, čím sme živí, ale nie je tým, prečo by sme mali žiť.

Linda Detková, 9.A



Niekedy premýšľam nad tým, prečo práve to jedlo, čo nám tak veľmi chutí, je nezdravé. Mám na mysli napr. vyprážené jedlá alebo sladkosti. Ja tiež patríam k tým, ktorí majú radi vyprážený rezeň či zákusky. Ale rovnako mám ovocie, zeleninu či šaláty. V škole na desiatu mi nikdy nechýba jablčko alebo banán.

V družine chodievam na obedy do našej školskej jedálne. Jedlo je vždy chutné a pestré. Nikdy nechýbajú šaláty či ovocie. A to je dobre. Veľa sa hovorí o tom, že ľudia sa nezdravo stravujú. Myslím si, že u nás doma to funguje celkom dobre. Mamina sa snaží, aby sme mali v našom jedálničku dostatok rôzneho ovocia alebo zeleniny. Nezabúdame ani na zeleninové šaláty, hlavne cez víkendy. Aj v škole sa učíme často o tom, ktoré potraviny sú zdravé a ktorým by sme sa mali vyhýbať. Nie nadarmo sa hovorí: „V zdravom tele, zdravý duch.“

Asi by sme si mali viac uvedomiť, čo je pre naše zdravie dobré a čo nie.

#### Kevin Lo Porto, 9. A

Áno, je naozaj veľmi dôležité, čo viem o potravinách. Potraviny sú životne dôležité, pretože ľudské telo z nich vytvára energiu dôležitú pre bežné denné aktivity, ako napríklad len vstávanie z postele. Práve preto by sme si mali dávať pozor na to, čo jeme.

Myslím si, že veľa z nás vie, ktoré jedlo je pre naše telo dobré a ktoré nie. Zjednodušene povedané, čo je rýchle občerstvenie a čo je toho opak, ale väčšinu z nás to vôbec nezaujíma. Ja sa snažím jesť zdravo. Toto samozrejme neznamená, že jem iba zeleninu a ovocie, ako by to mohli niektorí ľudia pochopiť. Znamená to, že tiež si rada kúpim ten chutný, ale nezdravý hamburger z McDonald's, ale snažím sa stravovať vo fastfoodoch najmenej ako sa dá.

Taktiež sa viac snažíme pestovať zeleninu a ovocie doma, ako ju kupovať v obchodoch. Suroviny dopestované doma sú najzdravšie, pretože nie sú postrekované jedovatými látkami, majú svoju prirodzenú farbu a aj tvar. Vypestované ovocie konzumujeme čerstvé, alebo z neho vyrábame domáce džemy a lekváre. Podobne to je aj so zeleninou. Používame ju pri varení, jeme ju aj ako čerstvú alebo z nej vyrábame rôzne nátierky. Tento rok sme po prvýkrát vyskúšali aj domáci kečup a musím povedať, že je mnohonásobne zdravší a chutnejší ako ten, ktorý sme zvykli kupovať. Nanešťastie, mnohí z nás majú rôzne druhy intolerancií alebo alergií. Pre týchto ľudí je omnoho dôležitejšie vedieť, čo ich jedlo obsahuje, ako pre tých, ktorí – dá sa povedať – môžu jesť všetko. Mali by sme sa stravovať najmä jedlom, ktoré je pre naše telo prospešné. Ale taktiež si môžeme raz za čas dopriať aj to

nezdravé, ale chutné jedlo. Mali by sme viac pestovať doma ako kupovať. A najviac zo všetkého by sme mali počúvať náš žalúdok. Ak máme takú možnosť, treba mu dať jedlo, keď si ho pýta a nie dvakrát za deň iba kvôli tomu, že sa v zrkadle vidíme širší ako naozaj sme.

Katarína Reiselová 9.A



Zdravé jedlo by sa malo stať súčasťou nášho stravovania a cestou našej budúcnosti. Síce zdravšie jedlo a biopotraviny sú o niečo drahšie ako tie bežné, ale určite stojí za zváženie, či by sme mali začať konzumovať zdravšie potraviny, pretože naše zdravie je nezaplateľné.

Simona Grznárová, 8. A



