



# SEVERÁČIK

*Číslo 1*

*Rok 2023*



# OBSAH

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Začali sme nový školský rok.....    | 5  |
| Svetový deň vďačnosti.....          | 6  |
| Európsky týždeň mobility.....       | 7  |
| Svetový deň srdca.....              | 8  |
| Láska hory prenáša.....             | 11 |
| Európsky deň jazykov.....           | 14 |
| Básne ku Dňu jazykov.....           | 17 |
| Týždeň zdravej výživy.....          | 19 |
| Deň boja proti chudobe.....         | 22 |
| Jesenná výzdoba.....                | 23 |
| Rozhovor.....                       | 25 |
| Tvoríme na jeseň.....               | 27 |
| Jesenný koláč.....                  | 29 |
| Ako zostať zdravý počas jesene..... | 31 |
| Darček pre starkého/starkú.....     | 33 |
| Vymaľuj si.....                     | 35 |
| Okienko-Oddychovka.....             | 36 |
| Vtipkáreň.....                      | 39 |

# Úvodné slovo

Jeseň sa pomalým  
krokom zakráda do  
našich príbytkov, záhrad,  
alejí a ako dôkaz, že je už  
naozaj pripravená prevziať po lete  
svoju vládu sú cesty obsypané  
pestrofarebným lístím, gaštanmi  
a všakovákymi darmi prírody...



Prichádzajú dni, v ktorých nás svojimi  
lúčmi obdarí slniečko menej, aj preto je čas, vyplniť si čas  
niečím užitočným a príjemným.

V jesennom vydaní časopisu SEVERÁČIK si budete môcť  
v našej fotogalérii pozrieť, ako sme začínali nový školský rok,  
predstavíme vám zaujímavé akcie a podujatia, do ktorých sme  
sa zapojili a veríme, že oceníte aj vlastnú tvorbu našich  
starších žiakov. V rozhovore s p. uč. Mgr. Róbertom  
Dohányosom z 2.

stupňa sa  
dozviete  
informácie  
z jeho  
života,  
o ktorých  
možno ani  
netušíte.  
Dáme vám  
rady, ako  
zostať



zdravý počas jesene a kde získať vitamíny, ktoré sú potrebné

v tomto ročnom období. Nebudú chýbať veselé vtipy a chutný recept na jablkový koláčik.



Pre tých, ktorí si radi krátia čas lúštením rôznych krížoviek, osemsmeroviek a kreslením máme pripravené OKIENKO – ODDYCHOVKA. Ak chcete potešiť svojho starkého/starkú môžete mu vyrobiť darček podľa návodu, ktorý sme si pre vás pripravili. Nezabudnite, že október je mesiac úcty k starším, a to je čas, kedy by sme sa mali svojim starým rodičom poďakovať za ich láskavosť a starostlivosť. Ak si chcete skrásliť a zútulniť priestory vo vašom príbytku, môžete si vyrobiť jesennú dekoráciu, ktorá určite zohreje.

Veríme, že naše rubriky vám spríjemnia sychravé jesenné dni a zároveň prinesú okrem nových informácií aj veľa zábavy a spštenia.

**Prajeme Vám, nech sú vaše dni počas jesene nielen plné farieb, ale hlavne naplnené láskou, blízkosťou a dobrou náladou. Príjemné čítanie želá**

PaedDr. Zuzana Grešliková

# Začali sme nový školský rok



Naši prváci pre budovu školy a vo svojich triedach plní očakávaní...



# Svetový deň vd'ačnosti

Dnes sme si aj v našej škole pripomenuli Deň vd'ačnosti. Mnohokrát si ani neuvedomujeme, za čo všetko máme byť vd'ační. Naši žiacikovia z II. A triedy sa takto symbolicky poďakovali vedeniu našej školy, pánovi školníkovi, pani učiteľkám, vychovávateľkám, kuchárkam, upratovačkám, našim kamarátom z II.B a bývalým žiakom našej p. uč Gabiky. Ďakujeme za veľa vecí, ktoré vôbec nie sú samozrejmé. Za všetko ďakujeme.

Mgr. G. Gregušová



# Európsky týždeň mobility

Téma ročníka Európskeho týždňa mobility 2023 je ŠETRI ENERGIU. Táto téma sa zameriava na



dôležitosť znižovania energetických nákladov a spotreby v oblasti dopravy s cieľom dosiahnuť udržateľnú a efektívnu mobilitu. V tomto duchu naši druháčikovia otvorili zaujímavý týždeň na našej škole. Žiaci s pani učiteľkami diskutovali o tom, že šetriť energiou môžeme aj my, bez ohľadu na to, v akom meste či obci bývame. Na krátku vzdialenosť môžeme použiť svoje nohy namiesto auta, alebo presedlať na bicykel, kolobežku či inú formu nízkoenergetickej mobility. Žiaci svoje nápady stvárnil kresbou na chodník.

Mgr. G. Gregušová, Mgr. D. Richtošová

# Svetový deň srdca

Už aj srdiečko má svoj deň. Nie maľované, ale to naše, ktoré je pre každého najdôležitejšie. 26. september bol vyhlásený za Svetový deň srdca. Tento deň podporujú



organizácie WHO, Svetová federácia pre zdravé srdce, UNESCO a pripomína sa od roku 2000. Hlavnou myšlienkou je zvýšiť povedomie verejnosti a propagovať význam prevencie pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami. Naše deti a učiteľov v tento deň čakali rôzne aktivity. Už od rána sme merali žiakom a učiteľom krvný tlak, koncentráciu glukózy v krvi a hladinu kyslíka v krvi. Nezabudli sme ani na pitný režim. Žiaci 3. - 4. ročníka a žiaci II. stupňa vytvorili krásne a poučné plagáty. Taktiež sa zamysleli aspoň nad jednou vecou, ktorú sa chystajú

urobiť, aby ich srdiečko zostalo zdravé. Prváčikovia a druháčikovia si vyrobili krásne čelenky. V tento deň sa celou školou niesla krásna spolupráca žiakov I. a II. stupňa.

Mgr. G. Gregušová, Mgr. R. Dohányos



**Žiaci 1. stupňa  
propagovali na  
svojich  
srdiečkach  
zásady, ktoré by  
sa mali  
dodržiavať, ak  
chceme, aby naše  
srdiečko zostalo  
zdravé...**

**Starší žiaci merali už od  
skorého rána učiteľom  
a žiakom krvný tlak,  
hladinu cukru a kyslíka  
v krvi**





Plagát, ktorý vytvorili žiaci 3. a 4. ročníka

Plagát, na ktorom sa  
podieľali žiaci 2.  
stupňa



G. Gregušová, R. Dohányos

# Láska hory prenáša

**Na hodinách slovenského jazyka sa ôsmaci venovali úvahám na tému Láska hory prenáša. Čo si myslia o sile lásky?**

Láska je pocit, ktorý nás naplňa radosťou a šťastím. Spája nás s inými ľuďmi. Je to dar, ktorý môžeme dostať a aj darovať. V láske môžeme nájsť porozumenie a podporu. Je nekonečný zdroj



šťastia. Láska musí byť obojstranná. Aj keď je láska pekná, môže priniesť aj negatívne stránky. Niektorí ľudia môžu byť vo vzťahu aj manipulovaní. Je dôležité si uvedomiť, že láska nemusí byť stále dokonalá. Niekedy môže byť aj zdrojom konfliktov.

**M.Š., 8. A**

Láska dokáže prekonať aj tie najťažšie chvíle. Láska je silnejšia ako si myslíme. S láskou je svet krajší. Pre lásku urobíme prvé aj posledné. Ľudia sú často ochotní urobiť hocičo pre to, aby mohli byť s ľuďmi, ktorí pre nich niečo znamenajú. Človek, ktorý ťa má naozaj rád ťa bude milovať takú/takého aká/aký si. Ak ti žena povie o svojich problémoch, neznamená to, že sa sťažuje, ale že ti dôveruje. Láska sa nedá kúpiť a nedá sa ani predať.

**L. W., 8. A**

Láska je silná. Ak sa majú dvaja radi, zdolajú všetky prekážky. Je veľmi ľahké lásku nájsť, ale o to ťažšie si ju udržať. Láska je šťastie, ale aj bolesť. Pre niekoho znamená láska všetko, pre niekoho nič. Láska nepozná žiadne hranice. V lásku treba veriť a celý život ju budovať. S láskou sa človek stretáva od narodenia. Aj priateľstvo je vzácny druh lásky. Každý človek si zaslúži byť milovaný.

**K. M., 8. A**

Láska je cit, ktorý pozná každý z nás. Rodičia prežívajú lásku k deťom, existuje láska medzi zaľúbenými alebo láska k zvieratám. Sprevádza nás počas celého života. Ak je láska silná, hovoríme, že môže aj hory prenášať. To znamená, že ak ľúbime, sme schopní urobiť hocičo. Preto vzniklo aj mnoho príbehov o láske. V nich hlavní hrdinovia aj život kvôli láske obetovali. Boli ochotní urobiť aj nemožné. Mojou najväčšou láskou je moja mačka Micka. Kvôli nej spravím všetko, aj hory prenesiem.



**V. H., 8.B**

Láska je silná. Ľudia si vyberajú, koho budú milovať. Keď sa niekto zamiluje, svet je pre toho človeka krajší. Keď sú ľudia zamilovaní, dokážu pre druhého človeka urobiť hocičo. Keď človek niečo veľmi chce, tak to aj dosiahne. Láska je najsilnejšia ľudská emócia. Láska často dokáže prekvapiť aj vo chvíľach, keď to najmenej čakáme. Lásku prežíva každý. Preto je veľa príbehov a rozprávok o nej. Je mnoho typov lásky, rodičovská, materinská, súrodenecká. Ľudstvo potrebuje lásku, aby bol krajší, milší a ľuďom sa lepšie žilo.

**V. M., 8.B**

Láska je obrovská moc, veď spája ľudí každú noc. Svet bez lásky je nemožný, bez lásky ani život nie je. Láska je všade vo svete od Číny po Ameriku. Láska všetko zdolá, hory či moria. Láska je nezastaviteľná moc, veď vzduchom sa šíri Či si čierny, či si biely, päťnohý alebo trojruký, lásku aj tak nájdeš. Je jedno, z akého štátu pochádzaš, či si Brit alebo Slovák, lásku aj tak nájdeš, ak ti je súdená, v každom kúte sveta. Láska sa šíri rýchlo ako svetlo, je neviditeľná ako vzduch. Láska je dar, ktorý treba uctievať. Či už láska príde k tebe odrazu alebo ju už dlho prežívaš, musíš si ju užívať, kým ju máš.

**P. S., 8. B**

Láska je naozaj krásna. Je to cit, ktorý sa prenáša z ľudí na ľudí. Každý vzťah je vtedy zmysluplný, ak je založený na dávaní lásky človeku, ktorého miluješ. Láska je ako mrak na oblohe. Najdôležitejšie v živote je naučiť sa lásku rozdávať a nechať ju vstúpiť do svojho života. Láska si nájde k tebe cestu, keď to nečakáš. To, že viem, čo je láska je kvôli TEBE.

**T. Z., 8. B**

Lásku nikto nikdy nechtyl, nevidel, iba o nej stále počúval. Hovorí sa, že je pekná, poslušná, milá a úžasná. Nevieme, kedy vznikla, no stále je medzi nami prítomná. Láska býva v srdci každého z nás. Každý z nás chce a potrebuje lásku. Tú lásku, ktorá hory prenáša a má ohromnú silu ukrytú v nás.

**S. P., 8. B**



# Európsky deň jazykov na prvom stupni

Motto: „  
Povedzte  
ÁNO  
jazykom!"  
Z  
iniciatívy  
Rady  
Európy v  
Štrasburgu  
sa  
Európsky  
deň  
jazykov



oslavuje každoročne 26. septembra už od roku 2001. Tento výnimočný deň si pripomenuli na našej škole aj žiaci II.A. V tento deň druháčikovia cestovali s malým cestovateľom Petrikom po Európe. Spoznávali európske jazyky, kultúru a vlajky mnohých európskych štátov. Naučili sa povedať ahoj vo viacerých jazykoch. Matematické príklady v tento deň počítali v angličtine. Keďže sa v tento deň cítili super, tak si v angličtine zaspievali pieseň o pocitoch a zahrali sa rôzne hry. Na záver sa prezentovali plagátom.

Už teraz sa tešíme na Európsky deň jazykov 2024!!!

Mgr. G. Gregušová

# Európsky deň jazykov na druhom stupni

26. september je od roku 2001 vyhlásený za Európsky deň jazykov. Jeho poslaním je rozvíjať jazykovú a kultúrnu rôznorodosť. Dôležitosť tohto dňa sme si pripomenuli návštevou anglického divadelného predstavenia, ktorého sa zúčastnili žiaci 1. a 2. stupňa. Na druhom stupni si vyučujúci pripravili pre žiakov na hodinách cudzích jazykov, geografie, ale aj slovenského jazyka rôzne aktivity, čím spestrili vyučovanie o bohatšie zážitky. Žiaci počúvali ukážky v rôznych jazykoch a ich úlohou bolo uhádnuť, o aký jazyk ide, otestovali sa v hudobnom kvíze a naučili sa pozdravy v rôznych európskych jazykoch. Žiaci 5. ročníka si na hodinách anglického jazyka vyrábali pexesá z vlajok rôznych štátov Európy. Na hodinách geografie vyfarbovali zástavy a vyhľadávali informácie o danom štáte.

Na hodinách slovenského jazyka žiaci 8. ročníka prekladali útvary ľudovej slovesnosti akými sú príslovia, porekadlá a pranostiky do rôznych jazykov a snažili sa ich výtvarne doplniť. Žiaci 7. ročníka si pripomenuli význam slovenských nárečí, nárečové slová a frázy z rôznych kútov Slovenska a



v skupinách vytvárali projekty na danú tému. Najstarší žiaci sa pustili do tvorby dvojazyčných básní s použitím cudzojazyčných slov. Svoje znalosti o jazykoch si mohli žiaci 2. stupňa overiť v krátkom kvíze, ktorý si pre nich pripravili deviatačky. Museli však pozorne počúvať informácie o jazykoch, ich význame, rozdelení, ale aj o ich využívaní v Európe i vo svete. Najviac bodov v počte správne zodpovedaných otázok mali triedy 6.A, 8. A, 8. B a 9. A, a preto boli



ocenení sladkou odmenou. Práce žiakov sú vystavené formou nástenných novín na chodbe školy. Počas týchto aktivít žiaci pracovali s nasadením, boli veľmi snaživí a tvoriví a my veríme, že aj takýmito formami sme ich podnietili



k učeniu sa cudzích jazykov. Prajeme všetkým, aby sa cudzí jazyk pre nich stal v budúcnosti nielen nástrojom dorozumievania, ale aj prostriedkom spoznávania iných kultúr, národov, zvykov, ktoré obohatia ich multikultúrne vnímanie sveta a ľudí v ňom.

Mgr. Fiterová, Mgr. Feketeová, Mgr. Dohányos, PaedDr. Grešlíková

# Básne našich dovlatakov ku Dňu jazykov

## *Cesta do Španielska*

Keď chceš niekde cestovať a mnoho objavovať,  
musíš najprv krajinu spoznať,  
a rôznorodosť kultúr prijať.



Európa ma už nudi,  
je tu strašne veľa ľudí.  
Ak sa s EÚ chcem rozlúčiť,  
španielský idiom sa musím naučiť.

Španielsko nie je veru žiadna diera,  
pred vstupom mi nebráni nijaká bariéra.  
Tak sa vyberiem hacer viaje,  
do tej krásnej paisaje.

Carmino je síce dlhá,

no cultur nie je úbohá.  
Majú tu veľmi peknú reč,  
ani sa mi odtiaľ nechce ísť preč.

### **Pieseň o Paríži**

Zo šiestich svetadielov zeme,  
jeden Európou zveme.  
Je tam jeden štát, France má v mene,  
kde sa francúzštinou dorozumieme.

Hovoria ním všetci moji blízki,  
aj keď občas pri tom popíjajú whisky.

Upečú nám makrónky,  
prečítam si v Le Monde  
titulky.



Croissant si k tomu dám,  
a schuti si zaspievam.  
Mesto lásky - Paríž, to je sen,  
preto tam rada cestujem.

# Týždeň zdravej výživy

Pondelok - ovocný deň



Utorok -  
zeleninový  
deň



Streda - mliečny deň





Štvrtok – bylinkový deň



Piatok – cvičenia, tanec, zábava

# Svetový deň boja proti chudobe

V utorok 17.10.2023 naša škola organizovala ZBIERKU POTRAVÍN PRE NÚDZNE RODINY z Trebišova. Vyzbierali sme naozaj úctyhodné množstvo trvanlivých potravín, ktoré odovzdáme katolíckym charitám v Trebišove.

Za Vašu ochotu pomôcť a dobré srdce Vám v mene obdarovaných úprimne ďakujeme! ❤️

Mgr. Jarmila Ondrušová



# Jesenná výzdoba v našej škole



Jeseň je predsa čarovné obdobie. Hoci sa príroda pripravuje na zimný spánok, príroda hýri všetkými farbami. Zelená sa mieša s hnedou, žltou a

červenou. Takto krásne nám vyzdobili školu šikovné ruky a nápady našich pedagógov, rodičov a žiakov...





**Ved' posúďte sami, aké umelecké diela dokáže príroda vyčariť...**



# Rozhovor s p. uč. Mgr. R.Dohányosom

V jesennom čísle časopisu Severáčik sme vyspovedali p. uč. Mgr. Róberta Dohányosa, ktorý je triednym učiteľom 6. B triedy a vyučuje na druhom stupni slovenský jazyk a literatúru a nemecký jazyk.

## 1. Keby ste sa nestali učiteľom, aké povolanie by ste si vybrali?

Od detstva som sníval o tom, že sa stanem profesionálnym futbalistom, no na futbalovú kariéru je už, takpovediac, neskoro. Mám rád cudzie jazyky a prácu s kolektívom, takže by som si najskôr vybral a hľadal také povolanie, v ktorom by sa vyskytovali tieto dve premenné.

## 2. Aké máte záľuby?

Pokiaľ je to možné, tak najradšej trávim čas s priateľmi a vykonávaním športových aktivít. Hoci nie som zanietený čitateľ, nepohrdnem ani dobrou knihou. Rovnako rád sa učím nové cudzie jazyky a nasávam vedomosti z rôznych oblastí. Samozrejmosťou je zaujímavý dokument, film či seriál.

## 3. Máte nejaké nesplnené ciele?

Navštíviť Island a Japonsko, zúčastniť sa zápasu Ligy majstrov, naučiť sa plynule japonsky a španielsky, potápať sa pri korálových útesoch, vidieť polárnu žiaru, karneval v Rio de Janeiro, tandemový zoskok padákom a i.

#### 4. Aký je váš životný vzor?

Je viacero ľudí, ktorých rešpektujem a ku ktorým vzhliadam. Na poprednom mieste by sa však určite vyskytol C. Ronaldo kvôli jeho neúnavnej disciplíne a bojovému duchu.

#### 5. Máte nejaký obľúbený citát?

Robin Sharma: „The fears we don't face become our limits.“

#### 6. Je niečo čo by ste chceli odkázať našim žiakom?

Aj keď sme niekedy prísnejší, verte, že ide len o vaše dobro. 😊

#### Vaše obľúbené / Vaše naj:

**Jedlo:** talianska kuchyňa

**Sladkosť:** Mila/Tatiana

**Nápoj:** pomarančový džús s dužinou

**Kvet:** ruža

**Farba:** čierna/modrá

**Hudba:** CapitalBra, Linkin Park

**Šport:** futbal

**Mesto:** Trebišov

**Zviera:** pes

**Film:** séria Harry Potter

**Rozprávka z detstva:** Život s Louiem



**Pánovi učiteľovi ďakujeme za poskytnutý rozhovor a želáme veľa radosti z práce!!!**

# Tvoríme na jeseň

Neviete, ako si vyzdobiť vašu izbu počas jesene?

Prinášame vám tip, vďaka ktorému si dokážete izbu krásne zútulniť. Stačí si vyrobiť jesenný svietnik, zapáliť sviečku a príjemná atmosféra vo vašej izbe nebude počas dlhých tmavých večerov chýbať.

## Jesenné svietniky

Svietniky s motívom listov dokonale doplnia atmosféru dlhých jesenných večerov.

**Budeme potrebovať:** zaváraninové poháre, vylisované listy, disperzné lepidlo, štetec, čajové sviečky

### Postup:

1. Nazbierajte pekné farebné listy, zbavte prípadných nečistôt, osušte, odstrihnite stonky a vylisujte.



2. Po vylisovaní listov (o pár dní) môžete v práci pokračovať. Naneste na zaváraninový pohár vrstvu lepidla. Priložte list a opäť prekryte lepidlom.



3. Prikładajte ďalšie listy tak, aby sa jemne prekryvali, vždy ich potrite vrstvou lepidla.



4. Nakoniec nechajte pohár schnúť 24 hodín. Vložte dovnútra čajovú sviečku a svietnik je hotový.

Prajeme vám veľa elánu a radosti z práce!!!





## Obrátený jablkový zákusok so šľahačkou

**Jablková sezóna je v plnom prúde, a preto sme pre vás vymysleli koláčik, ktorý je úplnou lahôdkou. Neveríte, vyskúšajte sami...**

**Jablková vrstva: 2 kg jablko, 4 lyžice kryštálový cukor, 2 lyžičky škorica**

**Cesto: 3 ks vajce, 300 ml kryštálový cukor, 1 bal. vanilkový cukor, 150 ml olej, 200 ml mlieko, 500 ml polohrubá múka, 1 bal. prášok do pečiva**

**Ďalej potrebujeme: 500 ml smotana na šľahanie, 2 bal. vanilkový cukor, 1 bal. stužovač**

### Postup prípravy:

**1. Jablká očistíme a nastrúhame na hrubom strúhadle. Dáme do hrnca, pridáme ostatné suroviny a krátko dusíme.**

**2. Pripravíme si klasický veľký plech, dno vyložíme**



**alobalom a uložíme dusené jablká. Pekne uhladíme.**



**Vajíčka vyšľaháme s cukrom a vanilkou do peny, pridáme olej a mlieko a na záver aj múku zmiešanú s práškom do pečiva.**

**Cesto nalejeme na jablká a dáme piecť. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre pri teplote 180 stupňov asi 20 minút - sledujeme. Po upečení necháme vychladnúť.**



**Až keď je koláč úplne vychladený, navrstvíme na vrch vyšľahanú šľahačku so stužovačom a vanilkou.**



**Prajeme vám dobrú chuť☺**



# Ako zostať zdravý počas jesene

Jeseň je obdobie, ktoré skúša náš imunitný systém, a preto je nutné ho už preventívne posilňovať. Tu sú rady, ako sa v zdraví udržiavať počas tohto ročného obdobia:

## Posilňujte imunitu

Jeseň je prechodným obdobím z teplého prostredia do chladného a naše telo je oveľa viac náchylné k chrípke a nachladnutiu.



Musíme teda dbať na teplé oblečenie, dostatok vitamínov z pestrej stravy, vyšší prísun zeleniny a ovocia a pravidelný pohyb vonku. Vhodné je tiež postupné otužovanie tela. Nezabúdajme ani na zber jesenných plodín (napríklad šípky) a zvýšený prísun niektorých vitamínov.

## Zmeňte jedálniček

Pre chladnú jeseň budete potrebovať silnú imunitu a tá sa tvorí v zdravom čreve. Preto je dobré do jedálnička zaradiť potraviny, ktoré podporujú správne zažívanie. Patrí medzi ne hlavne kyslomliečne výrobky, kyslá kapusta a fermentovaná zelenina. Jedzte viac sezónne ovocie a zeleninu - jablká, slivky, hrušky, černice, ale aj mrkvu, paštrnák, petržlen, brokolicu, cuketu a tekvicu.



### Hýbte sa

Zaraďte do svojho denného režimu pravidelný pohyb vo forme prechádzok alebo cvičenia na čerstvom vzduchu. Pravidelná fyzická aktivita **prispieva k posilneniu imunitného systému, zlepšeniu nálady a celkovo podporuje zdravie.** Nezabúdajte na správne oblečenie. Jednou z najdôležitejších vecí, na ktoré by sme mali myslieť pri pobyte vonku v chladnejších teplotách, je správne obliekanie. Nezabúdajte preto na vrstvenie oblečenia. Držíme sa troch základných vrstiev - spodná, izolačná a vrchná.

### Odpočívajte

V neposlednom rade by sme nemali zabúdať na kvalitný odpočinok a spánok, ktorý naše telo posilní zo všetkého najviac. Doprajte si preto každý deň ideálne 7-9 hodín nerušeného spánku.

### Pozor na pitný režim

Keď začína chladnejšie počasie, často zabúdame na optimálny príjem tekutín. Naše telo je však tvorené zo 60 % vodou, takže dostatočný príjem tekutín je úplne nevyhnutný pre správne fungovanie organizmu a zdravia. Dospelý človek by mal denne vypiť približne **30-45 ml tekutín na kilogram svojej hmotnosti.**

**Hýbte sa, usmievajte, dodržiavajte nasledujúce rady a uvidíte, že jeseň prežijete v plnom zdraví😊**

# Darček pre starkú/starkého



Október je mesiac, kedy by sme nemali zabúdať na našich starých rodičov. Je čas, aby ste pre ne vytvorili niečo, čo ich poteší. Pripravili sme si pre vás tip, ktorý je ako stvorený pre starkú/starkého. Je to fotorámik, do ktorého môžete umiestniť pekný obrázok alebo svoju fotografiu.

Na výrobu fotorámika budete potrebovať:

**Materiál:** kartón, baliaci papier, pravítko, nožnice, ceruzka, lepidlo, bezfarebný lak, štetec



1. Z kartónu vystrihnite dva rovnaké obdĺžniky (alebo iné tvary podľa toho, aký výsledný rámik chcete mať). Do jedného z kartónov vyrežte otvor na obrázok. Baliaci papier



natrhajte na nerovnomerné kúsky.



2. Papierové kúsky postupne lepte na kartón ako koláž

3. Keď je celý rámik oblepený, pretrieme ho bezfarebným lakom a necháme vyschnúť. Ak vieme, aký obrázok chceme zarámoviť, môžeme ho do rámika rovno vlepíť - teda na kartónovú podložku prilepíme obrázok a naň farebný rámik. Ak chceme obrázok z rámika vyberať, prilepíme rámik o podložku len z 3 strán. Tá štvrtá bude slúžiť na vsúvanie a vysúvanie obrázku. Ak chceme obrázok zavesiť, z opačnej strany nalepíme pevnejšou lepiacou páskou do hornej časti presne stredu slučku z hrubej nite alebo špagátika.



Na výrobu takéhoto fotorámčeka postačí polhodinka, takže to hravo zvládnete.

Vyskúšajte to a darček pre starkú/starkého bude hotový.

Najkrajšie fotorámiky môžete odfotografovať a poslať k nám, aby sme najkrajšie z nich uverejnili v nasledujúcom čísle.

# Vymaľuj si...



# Okienko-Oddychovka

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | S | F | N | Á | H | R | A | D | A |
| R | K | A | R | A | M | E | L | N | A |
| Í | I | O | Š | E | P | K | Á | R | V |
| Č | R | S | O | I | G | A | D | A | A |
| I | K | I | D | Y | N | A | M | I | T |
| N | Ý | K | E | Č | L | O | T | S | O |
| A | V | A | E | M | L | Á | Ď | A | H |
| S | U | R | U | A | S | O | N | I | D |

**Potichu prichodí, s hukotom odchodí.  
Čo je to?**

ADAGIO, DINOSAURUS, DYNAMIT,  
FREGATA, KARAMEL, MLÁĎA, NÁHRADA,  
OSIKA, OTAVA, PRÍČINA, STOLČEK,  
ŠEPKÁR, VÝKRIK

Napiš odpoveď z osemsmerovky \_\_\_\_\_

# Háďanky

Veľké uši, dlhý nos, nie som žiadny horenos.  
Ťažko ma tu zbadáte, bývam totiž v Afrike. Kto som?

Viete, kde môžete nájsť mestá, hotely, obchody,  
dedinky a napriek tomu tam nie je ani jeden  
človek?

-Nie som živá, ale mám päť prstov. Kto som?

Jankov otec ma troch synov - Jurka, Jožka a..?

Spadnem, ale nikdy sa nepostavím. Čo som?

Bývam v zemi prikrytý, pred slniečkom  
ukrytý. Staviam pekné domčeky, vidno z nich  
len kopčeky. Kto som?

Čím viac beriete, tým je to väčšie. Čo je to?

Štyri nohy, štyri rohy, ale hlava nikde. Čo  
je to?

Pohybuj sa z jedného štvordca do susedného, vrátane uhlopriečne susediacich a nájdi meno a priezvisko slovenského humoristu...

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| H | L | J | T | A |
| Ý | Ú | I | I | S |
| K | S | N | U | S |

V abecede sú vynechané niektoré písmenká. Z chýbajúcich písmeniek vytvor názov značky automobilu.

B C D F H I J M

P Q R T U X Y Z

Do každej skupiny písmeniek vlož ( zakaždým rovnaké)písmenko. Potom poprehadzuj písmená v skupinke tak, aby ti vznikol názov nejakej meny. Ktoré štyri meny to sú?

Odpoveď nájdeš na s. 40



# Vtípkáreň

Na hodine chémie:

-Jurko, povedz, čo má chemickú značku  
H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>?

-Hm...mám to na jazyku.

-Tak to rýchlo vyplňuj, lebo je to kyselina sírová.



Príde malý Paľko zo školy domov a hovorí:

-Dostal som tri päťky.

-A z čoho?

-Z ničoho nič!

Pani učiteľka na prírodovede vyvolá Jožka a pýta sa ho:

- Jožko, vymenuj mi 3 vtáky.

A Jožko začne:- Drozdík, vrabček a ...

- Stop! - povie pani učiteľka. - Čo keby si nepoužíval zdobneniny, Jožko?

- Dobre, pani učiteľka.

A tretí? Aha!!! Lastovica!



# Správne odpovede

## Osemsmerovka: SEN

HÁDANKY: slon, na mape, rukavica, Janka, dážd', krtko, jama, stôl

1. Július Satinský 2. Volkswagen 3. dolár, forint, euro, koruna

Redakčná rada: Bianka Kačová, 7. A  
Petra Szekelyová, 7. A  
Bianka Il'ková, 9. A  
Alex Šiket, 9. A  
Mgr. Katarína Fiterová  
Mgr. Róbert Dohányos  
PaedDr. Zuzana Grešlíková  
Základná škola, Pribinova 34, Trebišov

