



GAŠTANY

ROČNÍK 4
1. vydanie 2021/2022

Nech Božie požehnanie a radosť života naplní každý váš deň, nech vaša rodina nespozná v tomto roku súženie starostí a problémov. Nech vaše príbytky navštívi šťastie, láska a zdravie, ktoré vás budú sprevádzať každým vašim krokom.

PF 2022



Ako na Nový rok, tak aj po celý rok alebo len pár dní?

Zvládnete dodržať svoje predsavzatia a opriete sa do toho alebo si radšej dáte hneď nový cieľ „už nikdy si nedávať predsavzatia“? Silnejšie náтуры sa s plnou parou vrhnú na svoju životnú zmenu hneď a veria, že ako na Nový rok, tak po celý rok. Vo väčšine prípadov však nadšenie postupne opadá a o pár dní, nanajvýš týždňov sme tam, kde sme boli pred Silvestrom. V starých zabehnutých koľajach. Dajú sa vôbec novoročné predsavzatia dodržať? Dajú. Ale chce to na nich ísť šalamúnsky. Podľa štatistík len 8 percent novoročných predsavzatí sa splní. Na to, aby ste dokázali svoje predsavzatie naplniť, napredujte malými krokmi, no vytrvalo. Vedeli ste, že po 21 dňoch sa činnosť, ktorú pravidelne opakujete, stáva zvykom? Stačí vydržať.



AKO SA NÁM PODARÍ SPLNIŤ NOVOROČNÉ PREDSAVZATIA?

1. Obklopte sa správnymi ľuďmi

Čím viac priateľov a rodinných príslušníkov máte okolo seba, tým lepšie. Deliť sa o úspech, šťastie, smútok a problémy prospieva v boji proti bolesti, depresii, pochmúrnym náladám či izolácii. Našou radou je socializácia, najlepšie však osobný kontakt, nie čas, keď si vylievate svoje srdce prostredníctvom Messengera či sociálnych sietí.

2. Ďakujte

Keď dávate, určite aj prijímate. Buďte vdáční aj za maličkosti, ktoré vedia zmeniť deň niekoho iného a v konečnom dôsledku aj ten váš. Verili by ste, že vdáčnosť, súcit a láska znižujú fyzický stres?

3. Venujte sa sebe

Balans medzi uponáhl'aným životom a vnútorným pokojom sa skrýva v oddychu. Či zvolíte aktívny alebo pasívny, je len na vás. Najdôležitejšie je, aby ste sa nejakému skutočne oddali. Vedeli ste, že taká obyčajná prechádzka vás nakopne proti únave a stresu rýchlo a úplne zadarmo? Stanovte si pravidlá a oddel'te čas na prácu a na relax.

4. Ide o dušu

Doprajte silu vašej duši, stačí na to smiech, ľudský kontakt, hrejivý dotyk či kontakt so zvierat'om. Človek potrebuje denne aspoň 4 objatia. Objímajte sa, je to zadarmo!

5. Nezapúdajte natankovať energiu

Dostatok kvalitného a včasného spánku, zdravú a pravidelnú stravu, dostatok slnečného pohľadania či pohybu, ideálne na čerstvom vzduchu vám k tomu isto pomôžu.

6. Buďte pozitívni

Udržte si pohodu tým, že svoju myseľ nastavíte pozitívne. Vykročte do nového roka tou správnou nohou, neklesajte na duchu a vydržte. A odrazu zistíte, že z vašich predsavzatí sa stane nový životný štýl bez stresu. Víťazstvo aj prehry patria k životu. Každá zmena je drina. Dlhodobý proces, s ktorým prídu malé pády aj malé víťazstvá.

Šťastný celý rok 2022 !!!



Novoročné predsavzatia našich žiakov a učiteľ'ov

Adam III.A : Chcem chodiť pekne do školy.

Slávka II.A : Nechcem už zaspáť do školy.

Pet'ko III.A : Nebudem plakať za mamou.

Vika III.A : Nebudem si lepíť umelé nechty do školy ani lakovať.

p.uč. Lenka : Budem menej kričať.

Nikolka IV.A : Nebudem fajčiť.

Natálka IV.A : Budem pomáhať staršej.

Kamilka IV.B : Nebudem toľko vymeškávať zo školy.



Oliver IV.B : Budem pekne písať.

Sebastián IV.B : Zlepším sa v čítaní.

p.uč. Monika : Menej míňať a viac šetriť.

Peter V.A : Budem sa nažiť dobre chodiť do školy a málo vymeškávať hodiny.

Tomáš V.A : Budem pomáhať otcovi, aby som si kúpil veci. Budem si robiť školské povinnosti.

Marek V.A : Budem sa slušne správať, zdravo stravovať a učiť sa.

Igor V.A : Budem viac poslúchať, pomáhať otcovi a zdravo jesť.

Nikolas V.A : Nebudem robiť zle, a budem poslúchať pani učiteľky.

Kevin V.A : Budem otcovi pomáhať, aby som si mohol kúpiť nový bicykel a telefón.

Lukáš V.B : Nebudem sa v triede strkať ani biť.

Zdeno V.B : Nebudem brať cudzie pomôcky.

Janka a Natálka V.B : Budeme chodiť do školy každý deň.

p.uč. Helka : Nebudem už počúvať a riešiť žalovanie na spolužiakov.

Radko Bvar.IV : Chcel by som cvičiť s činkami.

Barborka Bvar.IV : Chcela by som mať viac času variť piecť a pomáhať mame v kuchyni



„Nechajte si celé popoludnie na cvičenie a rekreáciu, ktoré sú rovnako dôležité ako čítanie.“

Thomas Jefferson

10 dôvodov prečo je dobré čítať knihy



1. Zlepšujú mozog a pamäť
2. Znižujú stres a zlepšujú spánok
3. Získavate nové vedomosti, zlepšujú kreativitu
4. Budete viac ľudský
5. Zlepšujú schopnosť pozornosti a porozumenia
6. Vytvárajú bohatú slovnú zásobu a zlepšujú schopnosť písania
7. Zvyšujú sebedomie
8. Zlepšujú predstavivosť
9. Rozvíjajú schopnosti myslenia
10. Motivujú a pomáhajú

**Ruku na srdce, kto môže povedať,
že to nepotrebuje ?**



Knihy sú tu pre všetkých, malých i veľkých, zvedavcov aj výmyselníkov. Chcete vedieť čo znamená kniha pre žiakov našej školy? Ponúkame odpovede žiakov našej školy:

„Ja by som chcel mať knihu o prasiatkach a dal by som si ju doma na policičku a čítal by som si ju v pondelok a utorok.“ (Erik Buša II.A)

„Ja som raz dostala v kostole knižku o Ježiškovi a mama mi ju niekedy večer číta a potom mi urobí krížik na čelo. Veľmi by som si chcela kúpiť knihu o anjelikoch lebo sa mi páčia.“ (Miriam Pušková II.A)

„Kniha nám slúži na to, aby sme zažili nové veci, aby sme boli múdri a aby sme vedeli všetko prečítať a pomenovať.“ (Jasmína Čisárová II.B)

„Mama nám číta pred spaním.“ (Janko a Nikola Gábrišovci IV.A)

„Kniha je potreba pre človeka. Človek ju používa pre zábavu alebo pre poučenie.“ (Stanislav Eremiáš VI.A)

Pre šikovné hlavičky

Milí žiaci nájdite v osemsmierovke nasledovné slová:



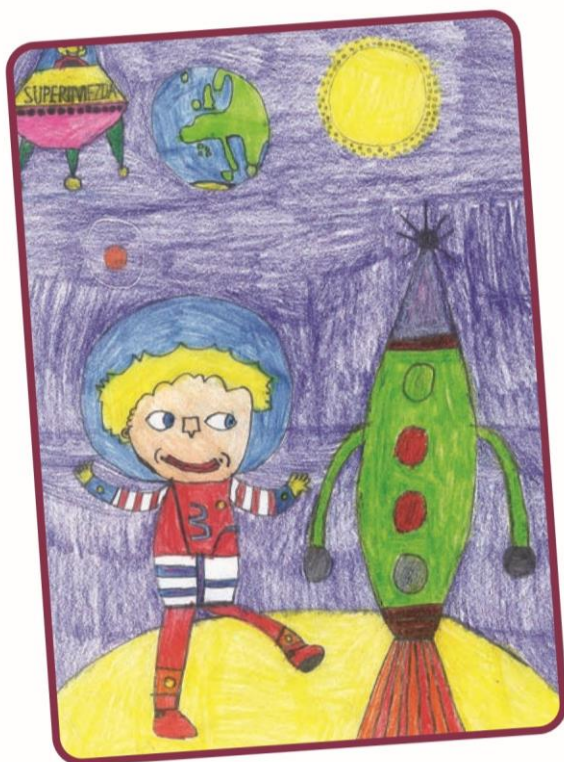
lopata, sneh, zima, sneží, modrá, biela,
snehuliak, šál, rukavice, metla, čiapka,
bunda, ľady, vločka, sánky, darček.

Z	I	M	A	S	N	E	Ž	Í	S
L	V	L	O	Č	K	A	M	B	Á
O	Č	I	A	P	K	A	O	I	N
P	Š	M	E	T	L	A	D	E	K
A	Á	A	D	N	U	B	R	L	Y
T	L	Ľ	A	D	Y	P	Á	A	S
A	K	E	Č	R	A	D	A	D	N
S	N	E	H	U	L	I	A	K	E
R	U	K	A	V	I	C	E	Á	H

Po ich vyškrtaní ostanú písmená, ktoré tvoria našu tajničku.

HURÁ, SNEH.

Pre múdre hlavičky



1. ZÁHADNÁ SPRÁVA

Do vesmírnej školy som prišiel práve vo chvíli, keď vyberali účastníkov vesmírnej výpravy. Riaditeľ Hvezdoň mi ponúkol, že sa ako vzácna návšteva môžem prihlásiť medzi uchádzačov. Do užšieho výberu sa dostalo 10 nádejných kozmonautov. A medzi nimi aj ja! Do rakety sa však mohli dostať len tí, ktorí správne vykonali všetky pokyny z tejto záhadnej správy:

TRATŠ YTEKAR EJ V KOROTU IRT YNIDOH DERP
UOCONLOP. K UTSEIM UTRATŠ ŠEDÍRP, KA ŠEDJÔP DO
YNÁRBYLOKŠ VRPJAN ŤSÁNMEŠO VORTEM AN REVES,
MOTOP ŤSÁNTÄP VORTEM AN DAPÁZ A MOTOP ETŠE
AVDŤASDAVD VORTEM AN REVES. IRP EPUTSV OD
YTEKAR INDUBAZEN ŤADEVOP OLSEH AJEPOISAK.

Napíš do odpovedníka

- deň a presný čas, kedy raketa vyštaruje,
- koľko metrov treba prejsť od brány školy k rakete,
- čo treba povedať pri vstupe do rakety.

2. Nájdi na obrázkoch 5 rozdielov a obrázky vmaľuj.



Okienko zdravia

Cibuľa je mocná čarodejníca: Lieči, chutí a udrží človeka vo forme!

Cibuľa obsahuje väčšie množstvo vitamínu C, vitamíny B1, B2, provitamín A, zinok, draslík, železo, selén, fosfor, vápnik, síru a kyselinu askorbovú. Okrem toho aj fytoncídny, ktoré ničia choroboplodné zárodky a dokážu zastaviť rast niektorých baktérií a mikroorganizmov. Šťava z cibule má **antibiotické účinky**, a preto dokáže vyliečiť niektoré druhy kašľa i uvoľniť priedušky. Je taktiež **močopudná** a priaznivo pôsobí na obličky i močový mechúr.

Prečo sa z cibule plače?



Cibuľa je prekvapivo zelenina. Pri raste a vývine si ako iné rastliny berie z pôdy živiny a minerály. Cibuľa si však z pôdy berie viac síry. Tá sa v cibuli ukladá až dovtedy, dokým ju neprerežeš. Po narušení štruktúry, teda buniek cibule, Propantial – S – oxid, ktorý vznikol v cibuli zo síry, sa v podobe plynu dostane z cibule. Tá sa ti dostane do očí, a keďže je Propantial – S – oxid slabá kyselina, oči v rýchllosti začnú púšťať slzy, aby

nás oko neštípalo. Takže, bez slz by bolo krájanie cibule peklom!

Nikdy cibuľu však nečistite a nekrájajte do zásoby, po 24 hodinách státia sa stáva toxickou !

Cibuľa je dobrá ...

Proti prechladnutiu: Jednu väčšiu cibuľu varte niekoľko minút v pollitri vody. Odvar scedte a podľa chuti si ho osladte medom alebo cukrom.

Proti zachrípnutiu: cibuľu nasekajte a varte s 3 polievkovými lyžicami medu, až pokiaľ sa vám nevytvorí sirup. Takýto sirup je vhodné užívať cez deň po lyžičkách.



Priedušky a hrdlo: cibuľu nakrájajte na drobno, pokvapkajte ju medom a nechajte odstáť od večera do rána. Šťavu oddeľte od cibule a užívajte každé 2 hodiny po 1 čajovej lyžičke.

Opar na perách: na postihnuté miesto si prikladajte plátok surovej cibule

Nádcha: do nosa si môžete vkladat' vatové tampóniky namočené v čistej cibuľovej šťave

Bolest' hrdla: zmiernite, ak si na hrdlo priložíte zábal z čerstvej cibule

Rany: Ak sa vám rana zle lieči, alebo dokonca začína hnisat', rozmiaždite na kašičku kúsok cibule a priložte na postihnuté miesto.

Cibuľa sa využíva taktiež na liečbu bradavíc či rôznych plesní a najčastejšie ako prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom.



Liečivý cibuľový sirup:

Ošúpte jednu väčšiu cibuľu, rozkrojte ju a pokrájajte na malé kúsky. Zoberte si zaváraninový pohár a naukladajte ju do rovnomerne širokých vrstiev, ktoré zasypajte tenkou vrstvou práškového cukru. Cibuľu môžete pchať na tesno. Plný pohár potom uzavrite fóliou alebo uzáverom a dajte do chladničky. Už po približne 4 hodinách získate zdravý cibuľový sirup, ktorým si môžete liečiť kašeľ. Užívajte ho podľa potreby niekoľko krát denne po lyžičke.



Internet to nie je len zábava

Možno vieš, ako neprijemné je ak má niekto cudzí tvoje informácie. Tieto opatrenia sa zdajú prehnané, ale keď niekto získa prístup k najcitlivejším informáciám v tvojom počítači, nebudeš sa smiať.



Hacker

Keď niekto povie „**Hacker**“, tak v tvojej hlave si môžeš predstaviť človeka sediaceho za počítačom

a v anonymnej maske. Ale... veci nie sú také, ako sa na prvý pohľad zdajú... Hackeri existujú už vyše 50 rokov!

Prvé oficiálne hlásenie o hackovaní je z roku 1969. V roku 1969, MIT skupina bola vytvorená. Bola to skupina hackerov a oni upravovali už existujúce programy a robili ich lepšie a rýchlejšie. To znamená, že hackeri sú dobrí ľudia? Áno, znamená. Hackeri sú veľmi dobrí programátori a internetoví špecialisti. Takže, ak si dobrý v internete, si hacker. Ale to stále znamená, že hackeri nie sú zlí, dokonca aj teraz, v roku 2022!

Cracker

Crackeri sú „zlí hackeri“. Len si zapamätaj, že hackeri sú dobrí a crackeri zlí. Takže, teraz vieš, že keď sa ti niekto hackol alebo crackol do počítača a narobil v PC problémy, alebo ti tam stiahol vírus, bol to CRACKER!

Súťaž o najlepšieho detektíva školy

Ktorá pani učiteľka je na fotografii ???

Meno pani učiteľky napíšu žiaci na list papiera a spolu so svojim menom a triedou vedia do krabice s nápisom

„Súťaž o najlepšieho detektíva školy“,

ktorá bude pripravená na prízemí. Výsledok súťaže, vám, oznámime prostredníctvom rozhlasu, a víhercom odovzdáme sladkú odmenu.



Veľa zdaru v pátraní a dovidenia v budúcom čísle !!!