



1.vydanie XVII.

február 2021

Gymploviny

Redakcia školského časopisu *Gymploviny*
Gymnázium J.B.Magina

Dočítate sa:

Čo nás nezabije

S Mgr. Hermannovou...

Ži-jem.sk

Karanténna Krakatica

Nielen o ruštine...

Len výmysly...

Športom ku zdraviu...

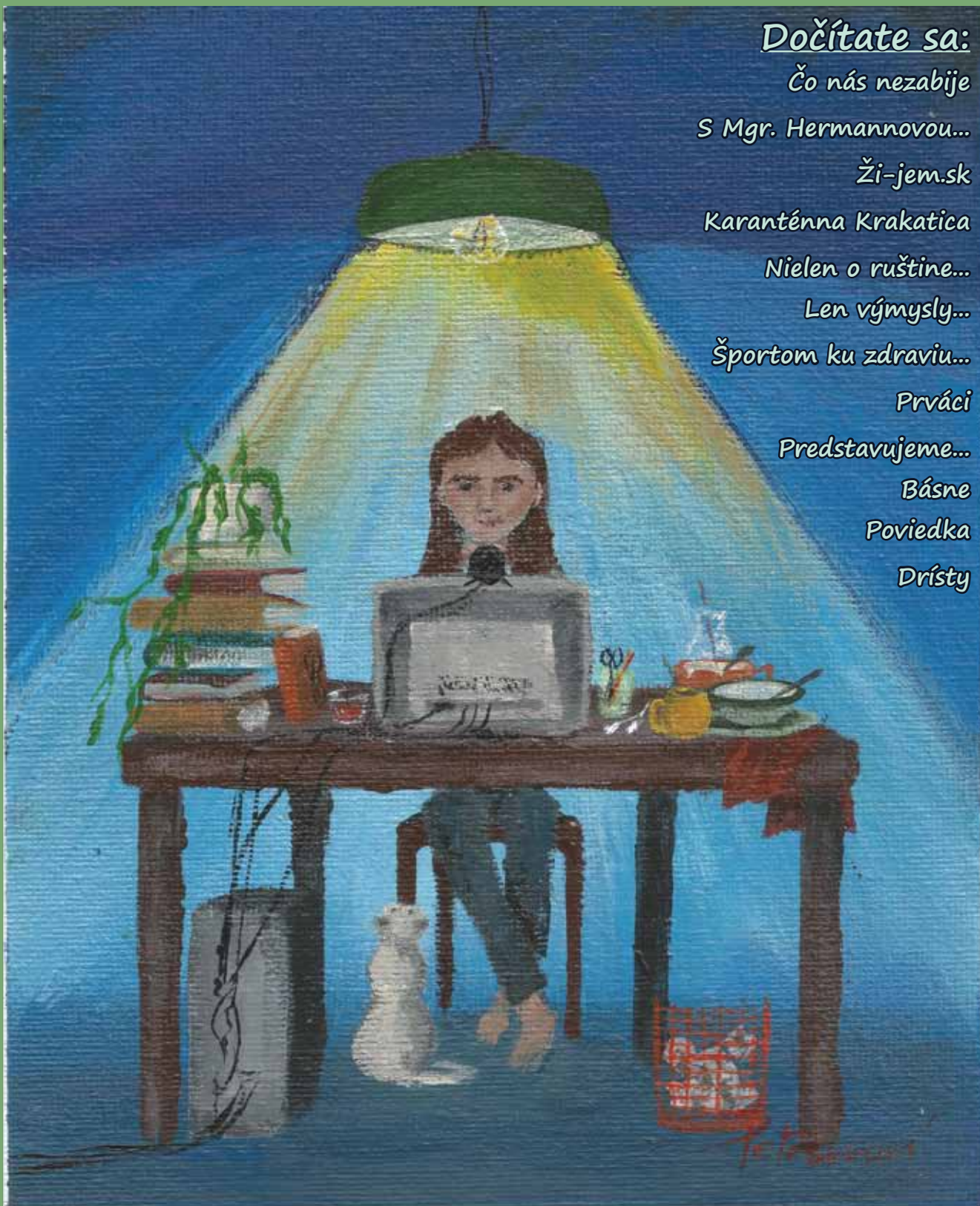
Prváci

Predstavujeme...

Básne

Poviedka

Drísty



Šéfredaktor: Matej Raab

Redakčná rada: Adela Ilenčíková, Nina Šmidová, Alexandra Drgová

Pedagogický dozor: Mgr. Iveta Reháková, Ing. Anastázia Kršňáková

Jazyková korektúra: Mgr. Iveta Reháková

Ilustrácia obálky: Lenka Petrovičová



Úvodník

Vážení čitatelia!

Takto turbulentný školský rok sme, myslím, ešte nezažili. Stále zmeny a neistota, zmiešané pocity nás sprevádzajú na každom kroku. Našťastie je tu ďalšie číslo Gymplovín, takže sa pohodlne usadte a odpočinite si.

Mnohí sa ešte stále vysporiadavame s pandemickou situáciou. Ponúkame vám preto článok s tipmi a radami, ako to zvládnuť čo najlepšie a ako sa udržať v dobrom fyzickom i psychickom zdraví.

Tento školský rok sme privítali až štyri nové pani učiteľky. Nanešťastie sme ich nemohli dobre spoznať počas prezenčného vyučovania, preto tu pre vás máme rozhovory. Dozviete sa, ku ktorej potterovskej fakulte patrí profesorka Hermannová, v ktorej krajine žila

p. Berlanská, aké pocity mala zo začiatku na novej škole p. Gabaríková, ale aj niečo viac o p. Dingovej.

Staršie ročníky boli na online vyučovanie už pripravené a ľahko prešli na už zabehnutý systém. Čo však naši prváci, ktorí všetko zažívajú po prvýkrát a dokonca v takejto zvláštnej situácii? Ako sa s tým vyrovnávajú? Podarilo sa im aklimatizovať?

Dočítate sa tiež niečo o snoch a o ich významoch. Ďalej ponúkame vynikajúce žiacke práce, či už práce zo stredoškolskej odbornej činnosti alebo práce prozaického a poetického charakteru.

Napokon, želám vám všetko najlepšie do kalendárneho roka 2021 a pevne verím, že toto všetko zvládneme.

Matej Raab
šéfredaktor



Čo nás nezabije, môže posilniť

Rok 2020 bol pre celý svet iný, ako tie predchádzajúce. Mnohé, doteraz podstatné hodnoty v našich životoch stratili odrazu zmysel, a to, čo bývalo ich neodmysliteľnou súčasťou, sa muselo odsunúť na vedľajšiu koľaj.

Denne sme postavení pred množstvo neriešiteľných situácií, mnohé očakávania zlepšenia stavu sa nekonajú, „odmeny“ za naše nerizikové správanie neprichádzajú tak, ako sme si predstavovali. Denne si musíme klásť otázky týkajúce sa nášho prežitia, vytvárať si obranné mechanizmy a meniť svoje hodnoty. Dlhodobozáživaný stres, ktorý narúša prirodzenú rovnováhu, neustáva. Organizmus ide na energetický dlh a my sme čoraz viac vyčerpaní. S príchodom pandémie Covid 19 sa musíme neustále adaptovať na nové podmienky, nariadenia, opatrenia a po takmer roku žitia v takomto kolobehu prichádza tzv. pandemická únava (ako popisuje WHO). Môže sa prejavovať fyzickým vyčerpaním, emočnou necitlivosťou, pocitom nekončiacej vnútornej únavy, bezmocnosťou alebo smútkom. Strácame motiváciu, sme čoraz viac frustrovaní, máme problémy s koncentráciou, zhoršenú kvalitu spánku a môžeme pociťovať zvýšenú agresivitu a výbušnosť. Podvedomý strach z ohrozenia života nás stavia do obrannej až nenávisťnej pozície voči chorým. Stačí zakašľanie v obchode a nevraživé pohľady, nenávisťné krútenie hlavou, šomranie a možno aj fyzický útok voči kašľajúcemu je na svete.

Dá sa vôbec toto náročné obdobie prežiť relatívne v pohode? Na čo je to dobré? Bude niekedy lepšie? Kedy sa to skončí? Podobné otázky si pravdepodobne kladie každý z nás.

Venovať sa neustálemu premýšľaniu o tom, čo bude na jar, v lete, o rok. Kedy a či bude vakcína, keď nevieme, koľko vln ešte príde a kedy, alebo či sa to niekedy skončí, nevie povedať s presnosťou nik na svete. Informácie o ochorení sa neustále menia, vyvíjajú a vychádzajú na svetlo nové skutočnosti. Stratégia neustáleho očakávania normálu je extrémne vyčerpávajúca, stresujúca, frustrujúca a tým pádom nie je pre nás prínosná. Asi je vhodnejšie prijať situáciu takú, aká je. Priznať si, že sa s týmto druhom koronavírusu budeme musieť naučiť nejakú dobu žiť a vytvoriť si vlastnú stratégiu prežitia.

Ako to teda celé zvládnuť?

- Určite najdôležitejším predpokladom, ako zvládnuť pandémiu v psychickom zdraví je kvalitný spánok.

Počas spánku dobíjame baterky na všetkých úrovniach. Výdatný a kvalitný spánok prináša do našich životov zlepšenie imunity, metabolizmu a emocionálnu aj psychickú stabilitu. Dobré oddýchnutie môžeme čeliť denným náporom a vieme sa lepšie rozhodovať, lepšie vnímať a koncentrovať. Odkladať spánok počas pracovného týždňa na tretiu, či nebudaj štvrtú hodinu ráno nás môže úplne vyčerpať, keďže život sa nezastavil a snažíme sa ho žiť podobne ako pred pandemiou. Pracovné alebo študijné povinnosti mnohokrát vykonávame z pohodlia domova, ak však zanedbáme pravidelný a kvalitný spánok, môžu sa nám výrazne zhoršiť pracovné, aj študijné výsledky a konečný efekt napríklad dištančného vzdelávania sa bude blížiť k nule.

- So spánkom ide ruka v ruke pravidelný pohyb alebo šport. Nemusí to byť dlhé cvičenie – stačí 20 minút denne. Vhodná je napríklad pravidelná prechádzka v prírode, kde môžeme okrem iného aj zrelaxovať vnímaním okolitého prostredia a odpútať svoju pozornosť od problémov, ktorým počas dňa denne čelíme.



- Dôležitá je aj pravidelná a vyvážená strava. Určite nám neprospejú raňajky až na obed, večera okolo polnoci, vynechávanie jedla, alebo naopak jeho nadmerná konzumácia pri obmedzenom pohybe. Pri dlhodobom vplyve stresu môže dochádzať k nechutenstvu, ktoré často prerastá do problémov s prijímaním potravy. Môže nám potom chýbať základná výživa, dôležité vitamíny a minerály – celé telo bude pracovať na dlh. Alebo naopak, nadmernou konzumáciou nevyváženej stravy, a ešte aj bez pravidelného pohybu, si privodíme zdravotné problémy.



Práve takýto dlhodobý denný nedostatok alebo nadbytok môže negatívne vplyvať na celkové prežívanie v tejto náročnej dobe.

- Nezostaňte iba sami so sebou, ale buďte pravidelne v kontakte s blízkymi ľuďmi. Budujte si dobré vzťahy v priateľstvách, o ktoré sa môžete v prípade problémov oprieť. Rozprávajte o svojich pocitoch, obavách, starostiach – mnohokrát stačí, ak sa niekomu blízkemu vyrozprávate. Častokrát ani nepotrebujete jeho radu, skôr ide o spoluprežívanie podobných situácií a problémov.

- V neposlednom rade je dôležité vypnúť – odpojiť sa aspoň občas zo sociálnych sietí, televízie, médií. Nenechať sa zahlcovať správami, nesledovať každý politický boj, tlačovú konferenciu, denný nárast ochorení, nesledovať v napätí počty úmrtí na Covid 19 a pod. Znížime tak mieru stresu, frustrácie, strachu o svoj život ako aj úzkosti, ktorá pod vplyvom dlhodobého sledovania negatívnych správ môže vyústiť do depresie alebo aj vážnejších psychických ochorení.

- Vytvoríme si priestor, kde nám je dobre, kde nemusíme nič riešiť a môžeme oddychovať a „dobiť baterky“.

Dá sa vôbec z koronakrízy odnieť niečo pozitívne? Myslím si, že niečo áno. Určite si viac vážime svoje zdravie a zdravie svojich blízkych. Učíme sa nebrať veci ako samozrejmosť, hľadať a využívať nové stratégie zvládania situácií. Napríklad vstupom do dištančného vzdelávania získavame úplne nové zručnosti, ktoré sa za iných okolností dajú obísť. Tak ako sú pre dieťa jeho prvé pokusy pri jazde na bicykli spojené s pádmi a bolesťou, chce sa im vyhnúť a mnohokrát sa vzdáva, benefity vyplývajúce z bicyklovania však za to určite stoja. Každá kríza môže byť aj tvorivým procesom. Nie iba táto koronakríza, ale každá, s ktorou sa človek vo svojom živote stretne. Je iba na nás, ako sa k nej postavíme. Čo nás nezabije, môže nás posilniť.

Akuzka

S Mgr. Natáliou Hermannovou o škole a len tak o živote

Začneme otázkou na rozohriatie, prosím, predstavte sa nám a môžete trochu povedať o sebe.

V rozvrhu ma momentálne nájdete pod skratkou He, a stretávam sa so žiakmi napr. na predmetoch anglická gramatika, anglická a americká literatúra či odborná terminológia. Mám za sebou štúdium na bilingválnom gymnáziu v Sučanoch, na vysokej škole som bola v Bratislave, kde som študovala na bakalárskom stupni chémiu a anglický jazyk, na magisterskom anglický jazyk a literatúru. Odjakživa som sa rada učila cudzie jazyky, zbožňovala divadlo, smiech, kávu, čokoládu a gramatiku. And I'm a Gryffindor.

Prečo ste sa rozhodli vyštudovať učiteľstvo?

Učitelia v mojom živote zohrávali veľmi dôležitú úlohu. Síce v rodine som jedinou učiteľkou, vždy som k svojmu učiteľom vzhliadala, bola som to dieťa, ktoré si usadilo v izbe plyšákov a tvárilo sa, že máme angličtinu. Od štrnástich som bola na internáte (ako mnohí naši študenti) a neraz sa stalo, že ma práve moji učitelia podržali a nasmerovali, okrem toho, že ma veľa naučili. Obdivovala som ich a verím, že budem aspoň z časti tak nápomocná svojim študentom, keď to budú potrebovať.

Aj vy ste si zažili online štátnice. Aké ste mali Vy pocity z online vyučovania? Aké to bolo pripravovať sa na dialku?

Nezaradila by som sa k priaznivcom online vyučovania. Ako tvor spoločenský, potrebujem priamu interakciu, osobný kontakt, či už ako študent alebo učiteľ. Nie je to nezvládnuteľné, ale určite to nenahradí prezenčné vyučovanie, to už všetci vieme. Obsahovo toho na štátnice bolo rovnako veľa, takže o tú tortúru prípravy na štátnice, o ktorej sa píšú báje a legendy, sme ukrátení neboli. Bohužiaľ, o všetko ostatné, čo robí celé štúdium na vysokej škole výnimočným, áno. Myslím, že veľmi podobné emócie prežívajú aj súčasní maturanti, s ktorými veľmi súcitím.

Myslím, že na Vás môžu študenti vidieť, že k svojim povinnostiam pristupujete s veľkým nasadením. Pri čom odpočívate, pri čom viete načerpať energiu?

Veľmi rada šoférujem, pri tom nahlas počúvam hudbu a (nesmierne falošne) „spievam“. Ak by som ale mala spomenúť také



Ak sa pýtate, prečo je potrebné vzdelávať sa na túto tému, keď nie je žiadna šanca, že by ste si tým prešli sami, odpoveď je jednoduchá. Porucha príjmu potravy, rovnako ako hocijaká iná choroba, mentálna či fyzická, príde nečakane. Nepýta si vaše povolenie - násilne vnikne do vašej mysle a ubytuje sa tam na neurčitú dobu. Zo začiatku si to ani sami neuvedomíte. V momente, keď si pacient prizná, že má reálne problém, je už neskoro. Problém však je, že i keď si to pacient nakoniec uvedomí, racionalizuje si celú chorobu, ani to mu nepomôže ju prekonať. Pretože jeho racionálna stránka nie je dostatočne silná na to, aby bojovala s tým hlasom, ktorý mu vyčíta, že nie je dostatočne dobrý. S hlasom, ktorý ho núti robiť veci, s ktorými sám nesúhlasí, no v tom momente sa mu zdá byť lepšie sa vzdať ako s tým bojovať. Nikdy si nemôžete byť istí, či i vy alebo niekto z vášho okolia sa nestane obeťou nejakej z porúch príjmu potravy a vzdelanosť je v tomto prípade najlepšia prevencia, aká môže byť.

Každý by si mal určiť sám, či chce zverejňovať informácie o jeho zdravotnom stave a či chce, aby ľudia vedeli o tom, ak s niečím bojuje. Avšak toto rozhodnutie by nikdy nemalo byť podnietené hanbou. Porucha príjmu potravy nie je niečo, za čo by ste sa mali hanbiť, pretože to, že si vás vybrala, nie je vaša vina. Mnoho ľudí sa s predpokladmi na vytvorenie si mentálnej choroby už narodí. Okrem genetiky to je ovplyvňované i abnormálnymi hladinami hormónov, ktoré regulujú spánok, apetít, stres a náladu, spoločnosťou a okolím, no i inými psychologickými faktormi. V spoločnosti stále existuje stigma okolo mentálnych porúch, vrá-

tane porúch príjmu potravy, no odbúra sa iba v prípade, ak o tom budeme otvorene komunikovať. Ak to normalizujeme, rovnako ako sme normalizovali fyzické ochorenia. Tak ukážeme svetu a najmä tým, ktorí podceňujú silu tejto neviditeľnej hrozby, jej vážnosť.

Ak si prechádzate ťažším životným obdobím, nebudete vnímaný ako slaboch, keď sa obrátite so svojimi problémami na špecialistu a vyhladáte odbornú pomoc. Rovnako ako navštívite doktora, keď prejavujete symptómy chrípky, by ste sa nemali báť ísť za psychológom alebo sa obrátiť na iné alternatívy. Jednou z možností je ísť na stránku www.ipcko.sk, na ktorej ponúkajú online poradenstvo pre mládež a pohovárať sa s nimi.

Ži-jem je prostriedok na získanie všetkých užitočných informácií ohľadom porúch príjmu potravy. Samozrejme, je to proces a vždy je miesto na zlepšenie. I keď by sa nám podarilo zanechať podpis našej práce čo i len na jednom človeku, tak to berieme za úspech. Koniec koncov, o tom to je, o ľuďoch, ktorí potrebujú pomoc a o tých, ktorí sú ochotní im podať pomocnú ruku.

Autorka projektu



Karanténna Krakatica

Myslím si, že uvádzať situáciu počas vzniku tohto príspevku ani netreba. Už všetci cítime, o čo všetko nás pandémia pripravila a každý z nás dôverne pozná tú nutnosť prispôbenia sa aktuálnej situácii.

Aj my, mentori Červenej Krakaticy, sme sa rozhodli zareagovať na situáciu. Náš malý projektík nebol pripravený na takúto situáciu, keďže mnohé z našich úloh sú zamerané na socializáciu a pozitívnu zmenu aj v medziludských vzťahoch formou ich aktívneho rozvoja, čo však nie je z hľadiska ochrany zdravia momentálne možné.

Preto sme pripravili okresanú verziu Červenej Krakaticy, ktorú si je možné zahrať aj v aktuálnej

situácii. V rámci tridsiatich dní sa môžete zapojiť do našej výzvy zmeniť seba, okolie a aj celý svet k lepšiemu. Stačí sa ozvať ktorémukoľvek z našich mentorov, kontakt na nás nájdete na našej webovej stránke

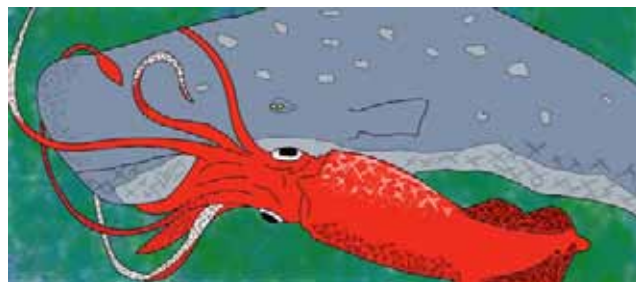
www.cervenakraticy.sk.

Červená Krakatica je sociálna hra, ktorá vznikla v roku 2017 ako reakcia na rastúci fenomén samovražednej hry Modrá veľryba. Na rozdiel od Modrej veľryby, Červená Krakatica vznikla za zámerom motivovať mladých ľudí k dobrým skutkom, lepšiemu tráveniu voľného času a prehľbovaniu vzťahov s rodinou i kamarátmi formou

každodenných úloh od svojho zvoleného mentora. Sme skupina stredoškolských a vysokoškolských študentov, ktorí chceli aktívne prispieť k odmietnutiu manipulovania s psychikou mladistvých, ako to robila Modrá veľryba.

Náš projekt má za sebou aj veľké úspechy. V súťaži stredoškolských odborných činností získala prvé miesto na celoštátnom kole. Podporilo nás Gymnázium Jána Baltazára Magina vo Vrbovom, mesto Nové Mesto nad Váhom a Matica Slovenská.

Ak vás projekt zaujal a máte záujem sa zapojiť, ozvite sa nám a spoločne meňme naše životy a životy ľudí v okolí k lepšiemu, aj počas tejto situácie!



Nielen o ruštine s Mgr. Veronikou Dingovou

(Poznámka: Tento rozhovor sa uskutočnil ešte pred vianočnými prázdninami, preto sa spoločne s nami preneste do toho obdobia plného medovníčkov a tradičných filmov v televízii.)

Prvá otázka býva vždy najľahšia a najťažšia zároveň, uvidíme, ako sa s ňou popasujete. Skúste sa nám predstaviť.

Ahoj, Maťo, ahojte všetci. 😊 Moje meno už teda viete, časť z vás aj to, že som prišla učiť na školu ruštinu. Inak som mama dvoch detí, osemročnej Barborky a jedenásťročného Tea. Doma máme ešte mačku Micu a kocúra Mórica a malé čierne morské prasa - Fúzika. Som teda milovník zvierat, detí, prírody, dobrých filmov, kníh, ekológie, a bio/eko/nano/geo všetkého. 😊

Zaujímalo by ma, čo Vás viedlo k štúdiu ruštiny a ruských odborných predmetov?

Keď som mala 15 rokov, rodičia ma zobrali žiť na dva roky do Bieloruska. Otec tam musel ísť pracovne na dlhú dobu a prišlo mu to ako dobrý nápad, zbalíť so sebou celú rodinu. Mne ani veľmi nie, ale potom som si zvykla a dnes som za to veľmi vďačná. Pretože ma to dostalo až k vám. Cesta na VŠ bola teda po našom pobyte jasná.

Ako vnímate dištančné vyučovanie z pohľadu učiteľa? Ako vyzerá Vaša príprava na hodiny? Musíte sa nejakochystať na tú hodinu, či Vám len stačí sa v správny čas napojiť do správnej triedy? 😊

Úprimne, zo začiatku som sa celkom tešila, myslela som si naivne, že to bude trvať dva-tri týždne a bola to pre mňa nová výzva a skúsenosť. Rýchlo som ale pocho-

pila, že to vôbec nie je jednoduché. Moje prípravy trvajú niekedy aj zopár hodín. Záleží od predmetu a témy. No pripravujem sa na každú hodinu vždy. Chýba mi kontakt s vami, vaše úsmevy, veselé oči, už aj to vyrušovanie mi chýba, aj to vykrikovanie a upozorňovanie, aj smiech aj večné otázky mimo témy, všetko, čo cez online svet nemáme.

Čo patrí k Vaším záľubám? Čím si krátite čas?

Bude to znieť ako kliše, ale nemám veľa voľného času. Väčšinu času trávim so svojimi deťmi a priateľom. V lete sme veľa vonku, v prírode. Nie som veľmi veľký športovec, skôr si rada pozriem seriál, film alebo si niečo prečítam. Rada pečiem, hlavne keď to niekomu chutí, mám z toho radosť. Aj preto sa už veľmi teším na Vianoce. 😊

Patríte k ľuďom, čo radi počúvajú hudbu? Ak áno, aký žáner preferujete a naopak, aký žáner neviete vystáť?

Jasné, hudba je súčasť môjho života, neodmysliteľná. Milujem počúvať hudbu v aute, na dlhých cestách je to nutnosť. Som asi multižánrová, záleží to skôr od nálady. Počúvam Katarziu, Zuzku Mikulcovú, Katku Malikovú, Fallgrapp, ale aj Matysa, IF a Myiagi. Potom si pustim RY X, Green Day alebo Nirvanu a teraz si neviem predstaviť život bez vianočného Franka Sinatru a Binga Crosbyho. 😊

Gratulujem, dostali ste sa na koniec. Je niečo, čo chcete odkázať našim študentom?

Píšem pred Vianocami, takže určite všetkým pokoj, lásku a krásne sviatky. Tiež v tejto zvláštnej dobe

hlavne zdravie všetkým ľuďom na celom svete. Veľa trpezlivosti a pochopenia, viery, že rok 2021 bude pre nás vo všetkom lepší.

A že už sa vás neviem dočkať, chýbate mi a veľmi sa teším na ten čas, kedy sa spolu budeme stretávať na chodbe alebo v triede a ja vás konečne všetkých uvidím.



Ďakujem za rozhovor a prajem všetko dobré!

Len výmysly našich hláv?

Sny. Myslím, že aspoň raz si už každý z nás musel čo i len v duchu povedať: „To bol ale sen“. Načo sa zavaľovať horou myšlienok ohľadne výmyslov našej mysle v nočných hodinách? Faktom ale je, že zával hory myšlienok z našich snov je len malý výstup, v porovnaní s celým vrchom všetkých možných významov snov, o akých sa vám ani nesnívalo. Doslova...

Prieskum ukázal, že k najbežnejšiemu typu sna patrí fyzické padanie z veľkých výšok. „Snová legenda“ vraví, že pri páde sa z tohto typu sna vždy následne zobudíme. Význam tohto sna je strach zo straty kontroly nad určitou oblasťou nášho života, preto v prípade tohto typu sna sa odporúča nemyslieť na neúspech a veriť svojim vlastným schopnostiam. Dostali sme sa k viere vlastných schopností, no poďme sa na to pozrieť z pohľadu vedomostných schopností.

Preukázané je, že medzi nami ako aj vami, našimi školskými čitateľmi, je ďalším často vyskytujúcim sa snom nepripravenosť na test, skúšku, písomku. Viem, že to ste si už zažili i v realite, v školských priestoroch. Ale čo sa týka snívania sa tejto udalosti, pocit stresu v snoch sa odráža aj v každodennom živote a pointou je, že ste na vašu osobnosť, sami na seba, až príliš kritickí, a tým na seba ukladáte stres. Už len do akej situácie nás tie naše sny nedovedú...

Metaforicky sú sny len akýsi playback našej mysle počas spánku, no ak ste sa už v tomto „playbacku“ ocitli nahí na verejnosti, isto vám nebolo všetko jedno. Význam sna ale naozaj má niečo do seba. Nahota je tu symbolom tajomstiev a vecí, ktoré držíte v sebe, no sen vcelku predstavuje vašu úzkosť z toho, že tieto tajnosti niekto zistí. A zažili ste už tento sen spojený až s nočnou morou?

Je noc. Ocitli ste sa v tmavej prázdnej uličke, a akoby to samo osebe nestačilo, za vami si všimnete čiernu siluetu. Je to postava? Skôr než stačíte zaostriť zrak, už beží za vami. Pokúšate sa rýchlo brať nohy na plecia, no nohy vám prípadne naraz skameneli, pokúšate sa volať o pomoc, no hlas vám zrazu tiež odišiel.

Hororových scénok by už stačilo. Ak vám táto scéna bola povedomá, a identita tejto strašidelnej postavy zostala neznámou, môže to znamenať, že sa vedome vyhýbate nejakému problému či už v osobnej alebo pracovnej oblasti života, prípadne i osobe. No radšej by sme mali začať týmto veciam čeliť, a nielen utekať pred problémami ako pred siluetou v sne. No, možno si po prečítaní tohto článku aj vy budete všímať svoje sny viac a vnímať, čo sa vám snažia napovedať.

Nina Šmidová, 1. BA

Športom ku zdraviu s Mgr. Katarínou Berlanskou

Kvôli aktuálnej situácii sme nemali veľmi čas Vás spoznať, tak preto, prosím, predstavte sa nám.

Takže moje meno poznáte, pochádzam z Piešťan, kde aj žijem so svojou rodinou, mám 2 malé deti a 2 veľkých psov. Vyštudovala som FTVŠ a celý život sa motám okolo športu či už aktívne alebo pasívne. Podstatnú časť

života som prežila v Nórsku. Po dlhom zvažovaní sme sa vrátili späť na Slovensko.

Ako ste sa dostali k Vašej práci?

K mojej práci som sa dostala úplne náhodne a veľmi sa tomu teším, až teda na to, že svoju prácu momentálne vykonávam tak trošku netradične. Pevne

verím, že sa situácia čoskoro zmení.

Niektorí naši študenti si Vás spojili s aktivitou Športom ku zdraviu. Ozrejmíte nám, o čo ide. Čo Vás k tomu inšpirovalo a aké boli Vaše očakávania?

Keďže náplňou mojej práce je vyučovať telesnú výchovu, čo práve v tejto chvíli nie je možné, tak sme vymysleli projekt Športom ku zdraviu. Ide vlastne o to, že nahrávam rôzne videá zamerané na posilňovanie celého tela s vlastnou váhou plus krátke ranné rozcvičky. Žiaci sú mimo školy už veľmi dlho, a to neprospieva ich fyzickému ani duševnému zdraviu. Hýbať sa proste treba a toto bola výzva tak pre žiakov ako aj pre mňa, keďže som predtým nič podobné nerobila. Očakávania boli zmiešané, nemala som čas žiakov spoznať za mesiac, no čo som zistila, je, že žiakom sa cvičiť veľmi nechce. A to je škoda.

Spomenuli ste, že ste prežili časť svojho života v Nórsku. Viete nám o tom povedať niečo viac?

V 2007 som odišla do Nórska, začiatky boli veľmi ťažké napriek tomu, že som mala prácu, bývanie aj kurzy nórciny. Vďaka tomu, že som sa pomerne rýchlo učila jazyk, život bol zrazu jednoduchší a žiť v Nórsku bolo super. Postupne som si krajinu oblúbila natoľko, že predstava vrátenia sa jedného dňa na Slovensko bola pre mňa nepredstaviteľná. Finančná sloboda (tu treba povedať, že sme vykonávali fyzicky náročnú prácu, Nórsko, ako vieme, je drahá krajina, takže sa treba riadne obracať, ak chceme niečo dosiahnuť), krásna príroda, milí, prajní, a hlavne šťastní ľudia (ja som mala takých v mojom okolí, no vraví sa, že ľudia na severe sú chladní a odmeraní). Postupne prišli na svet deti a pohľad na moju vysnívanú krajinu sa pomaly menil. Začala som sa vo veľkom zaujímať o problematiku nórskej sociálnej služby. A tu by som spomenula porekadlo – Nie je

všetko zlato, čo sa blyští. Ale to už je na inú tému. Iný kraj - iný mrav, to platilo v mnohých oblastiach ako školstvo, šport, zamestnanie, medziľudské vzťahy atď. Človek sa musel v mnohom prispôbiť ich vlnovej dĺžke.

Nórsko je naozaj krásne, čo sa prírody týka, zažili sme a precestovali mnoho kútov (mohli sme aj viac), zabezpečili sme sa ako tak finančne (čo by na Slovensku nebolo možné), nadobudli mnoho skúseností, spoznali iné kultúry, spoznali nových ľudí a priateľov... no boli tu aj tie horšie stránky. Tolké roky odlúčenia od rodiny a priateľov.

Takže po jedenástich rokoch sme sa nakoniec rozhodli vrátiť späť na Slovensko a opustiť túto síce prírodou krásnu, no v mnohých veciach VEĽMI tajomnú krajinu.

Ja môžem len odporučiť vyskúšať si žiť v inej krajine aspoň nejakú dobu.

(táto téma je na dlho, nedá sa to zhrnúť do pár viet)

Ako trávite svoj čas počas tejto situácie?

Tak ako som už spomenula mám 2 malé deti a 2 psy – tam ide všetok čas. 😊

Čo by ste chceli odkázať našim študentom?

Študentom prajem, aby sa čo najskôr mohli vrátiť do školských lavíc. Hoci niektorým sa možno páči nechodiť do školy, no môže to narobiť obrovské problémy v ich budúcom štúdiu, hlavne tým žiakom, čo štúdium dištančnou formou tak trochu viac flákajú. Takže decká UČTE SA a dúfam, že sa v januári vidíme. 😊

Ďakujeme za rozhovor a želáme veľa úspechov a príjemných chvíľ strávených s nami na škole.

Zo "života" školy



Prváci

Prvý mesiac sme spoločne strávili v školských laviciach a takmer všetko bolo tak, ako sme zvyknutí. Malo to zopár nevýhod, ako napríklad rúško, ktoré celý čas prekryvalo našu tvár, ale i napriek tomu sme boli všetci radi, že sa po dlhých mesiacoch opäť vidíme. Všetci, okrem prvákov – pre nich bola táto situácia ešte väčší šok. Netrvalo dlho, kým sa spoznali so svojimi novými spolužiakmi, ktorých onedlho museli opustiť a akoby sa vrátiť v čase.

Situácia, kedy sme museli byť celé dni zavretí doma a bez kontaktu s učiteľmi či spolužiakmi a vyučovať sa z domu, nastala znova. Zmena bola však v tom, že tohtoroční prváci zažívali dištančné vzdelávanie na tejto škole prvýkrát. Okrem nového kolektívu a prvých dní na strednej škole si museli zvyknúť aj na vyučovanie z domu.

Začiatky prvákov boli plné zmiešaných pocitov, u niekoho i strachu. Stať sa súčasťou triedy, v ktorej nikoho nepoznajú a prvé dni prežívajú, akoby sa nachádzali v cudzom dave, nie je jednoduché.

Postupom času sa im však podarilo nadviazať konverzáciu s novými spolužiakmi a zistili, že v ich triede sa nachádza veľa milých a priateľských ľudí, a že spolu dohromady tvoria dobrý kolektív. I napriek tomu, že mali zo začiatku strach, zistili, že sa im v novej škole páči a postupom času si na nový kolektív zvykli.

Nečakaná situácia nastala vtedy, keď sme sa dozvedeli, že všetky školy sa zatvárajú a vyučovanie bude prebiehať z domu. Všetci sme boli prekvapení. Nikto z nás to v tej chvíli nečakal, a ani sme na to neboli pri-

pravení. Nevedeli sme, ako dlho to bude trvať a ako dlho to vydržíme, ale povedali sme si, že keď sme podobnú prekážku prekonali minulý školský rok, zvládneme to znova.

Hoci nám chýba školské prostredie a kontakt s učiteľmi a spolužiakmi, veríme tomu, že toto obdobie ubehne ako voda a my sa budeme môcť konečne vrátiť do školských lavíc. Situáciu nám komplikujú technické problémy a problémy s pripojením, ale i napriek tomu dúfame, že to spoločne zvládneme.

Čas, ktorý sme na začiatku školského roka trávil s našimi spolužiakmi nám chýba, ale dištančné vzdelávanie má i pár výhod. Môžeme sa učiť v pohodlí domova a nemusíme sa každé ráno ponáhľať na autobus, ale aj tak sa asi všetci zhodneme na tom, že nám kolektív ostatných žiakov chýba a najradšej by sme sa vrátili do školy.

Všetci dúfame v to, že čoskoro to už bude za nami a my sa budeme môcť opäť vrátiť do školských lavíc.



Predstavujeme... Mgr. Alexandru Gabaríkovú

Aké ste mali očakávania z vyučovania na tejto, pre Vás predtým ešte len novej škole ?

Všelijaké. 😊 Polopate povedané, bála som sa.

Učiť je niečo ako mať prezentáciu na hodine, ale nemáte ju pred spolužiakmi, ale pred hromadou úplne cudzích ľudí, na ktorých musíte spraviť aký-taký dojem, inak vás možno na ďalšej hodine „zožerú“.

Každopádne, dosť rýchlo som zistila, že ste vlastne (vy všetci) úplne v pohode decká, bez sklonov k žrtiu nových učiteľov. Teraz sa veľmi teším na čas strávený s vami v triede (alebo teda momentálne na online hodine), je to taký môj highlight pracovného dňa.

Aké pocity máte z vyučovania tu, už v momentálne prítomnom čase?

Výborné, ja si to užívam, ja sa cítim dobre! 😊

Mohli by ste nám dať bližší insight, prečo ste si zvolili práve tieto predmety (angličtina, dejepis) na vyučovanie? Čo Vás k nim priťahovalo ?

V podstate som si vybrala niečo užitočné a využiteľné (anglinu) a niečo, čo ma baví (dejepis). Uvažovala som aj nad niektorými príbuznými odbormi (muzeológia) alebo nad psychológiou či andragogikou.

Keďže angličtina bola skôr pragmatickou voľbou, vyjadrím sa k dejepisu: množstvo ľudí vidí históriu čiste len ako akýsi kľúč k pochopeniu súčasného sveta (a to najmä v politickom zmysle). Ja som ten druhý, romantický typ milovníka histórie – vyžívam sa v príbehoch ľudí, ich vnímaní vtedajšieho sveta,

ich náladách, pocitoch, umení... (Možno som sa pri tejto otázke trochu nechala uniesť) 😊

Ako zvládáte momentálnu situáciu z Vášho pohľadu?

Nejeden z vás, fellow introverts, mi dá za pravdu, že spočiatku myšlienka na solitárne učenie z prostredia vlastného brlôžka znela viac než výborne. Teraz by som už najradšej bola v triede plnej živých, fungujúcich ľudí...asi aj vy ostatní.

Vedeli by ste nám povedať aj niečo ohľadom Vašich čias strávených v laviciach ?

Ajajáj... no to bolo... zhrňme to tak, že 16-17 ročné ja malo iné priority (a moje 23-ročné ja by mu odporúčalo dať si facku). 😊

Ďakujeme za rozhovor!

Básne

Vážené koláčiky, drahé čipsy a milé krémeše

- > Čujte moje skromné depeše.
- > Priznávam sa k svojim citom
- > Ku kolieskam s lekvárikom.
- > Snívam o vás každé ráno
- > Prosím, povedzte mi áno.
- > Obezita stále straší



- > No ja som už v riadnej kaši.
- > Opustiť vás, to sa nedá
- > Nohavice úzké - beda.
- > S úctou vaša oddaná
- > Zasnívaná pažraňa.

(Daška Pavelková, 2.BB)

V živote platia zákony,
hoci slnko vchádza za záhony.
Vraviš mi: „Nemám rád úrady!“
všade šeky a faktúry, úhrady!
Na našom stole je hodená zmluva,
na modrej oblohe javí sa dúha.
Pozrieš sa na mňa tým úsmevom vzácnym,
zatiaľ, čo píšem životopis krátky.



Začneš sa smiať, pýtam sa veci neisté,
čo nám v živote vlastne dáva zmysel?
Úcty, žiadosti, akcie a iné,
tieto veci nám len zatemňujú myseľ.
Tak spolu spomíname na staré časy,
keď bol len telegram a život plný krásy.

(Timea Šidová, 2.BB)

Neposledná rozlúčka (poviedka)

Dušičky. Slovenský sviatok, o ktorom veľa ľudí ani netuší, že existuje. Pre mnohých je to len deň ako každý iný, nie je ničím výnimočný. Ale pre mňa nie. Pre mňa je to jeden z najdôležitejších dní v roku. Znamená pre mňa viac ako narodeniny, meniny či iné sviatky, ktoré ma nútia oslavovať, ale keby bolo na mne, ani neviem, že existujú. V tento deň môžem ísť na cintorín bez toho, aby sa ma ľudia začali vypytovať, či som v poriadku, či nepotrebujem pomôcť a podobné blbosti, ktoré ich vlastne ani nezaujímajú a hovoria tie naučené vety len z akejsi povinnosti, ktorú som doteraz

ne-pochopila a pochybujem, že ju niekedy pochopím. Pritom na mňa hľadia tými svojimi vševediacimi, lútoživými pohľadmi, akoby čakali, že pred nimi niekedy priznám, ako sa skutočne cítim a oni ma konečne budú môcť poslať do blázince, na psychiatriu, či kde ma to chcú vidieť.

Tol'kokrát ma už dostali k psychológovi. Zo-párkrát som tam išla dobrovol'ne, potom už len nasilu, ale k čomu to viedlo? K ničomu. Prečo nikto nedokáže pochopiť, že toto je moja

skutočná terapia? Toto mi skutočne pomáha. Sedieť pri hrobe mojich rodičov, hľadiet' na ich mená a dátumy na náhrobných kameňoch, rozprávať im o všetkom a zároveň o ničom, cítiť ich blízkosť. Mama, otec, babka, dedko... všetci, ktorých som v priebehu života stratila, ktorých už nikdy neuvidím.

Kamaráti, učitelia, spolužiaci, každý kto si vypočuje môj príbeh ma ubezpečuje, že to nie je pravda, že so všetkými sa stretnem v nebi. Aj keby existovalo, šanca, že sa tam dostanem, je asi taká veľká ako šanca, že ľudia začnú ožívať. Peklo bolo, je a vždy aj bude mojim domovom. Nech sa snažím akokoľvek, po tom všetkom, čo som spravila, nikdy nedokážem dosiahnuť vykúpenie. Musím si užívať život, ktorý mám tu na zemi, nech už je akýkoľvek, a byť za všetko vďačná, pretože po smrti si ma vezme diabol a lepšie to už určite nebude. Kiežby som sa len nenarodila

s neskutočnou potrebou na všetko si sťažovať. No čo som mohla čakať?

Po dlhom čase, dlhšom ako by mi ktokoľvek schválil a považoval za normálne, nakoniec opustím cintorín, poslednýkrát pomyslí na vytúžený nedosiahnuteľný mier a pokoj v duši a s nasadenou maskou sa vraciam naspäť do života, ktorý mi bol súdený. Najradšej by som sa tam hneď vrátila a prežila tam zvyšok svojej biednej budúcnosti, ale nedovoľujú mi to nielen ľudia, ktorí ma dostali do opateru, tí ma vôbec netrápia, ale hlavne pravidlá, ktoré som si sama nastavila. Pretože, napriek všetkému, stále mám nejaké sny a ciele. Niečo, čo chcem dosiahnuť, za čím idem.

Bez nich by nemalo zmysel žiť a žiadna cena by nebola privysoká...

(P.M)

Drísty

Počas vyučovania sa občas „zadari“. Preto sme zozbierali hlášky, ktoré zazneli v jednej z našich tried. Tentokrát pre zmenu nechávame autorov v úplnej anonymite. Schválne, viete si tipnúť, či ich povedal študent alebo vyučujúci?

(Pri čítaní školského poriadku, časť o klasifikácii)

Teda, toto porušujem... Čítať to je úplné sputovanie svedomia.



A: And if they travel, they are named Nomads.

B: Nie je to taký hmyz? Jaj, to je ovad.



(Bolo treba povedať vždy synonymum k slovu)

A: Rýchlo...

B: a zbesilo.



Tak si povedala, že budem sa živiť prostitúciou a nechám si platiť za peniaze.



A: Po ultrafialovom svetle je...

B: Ultračervené.



Ona z nej robí dostihovú kravu, aj keď dostihové kravy neexistujú.



(V čete počas online hodiny)

A: Dobrý.

B: Yes, you are a good boy.

