ŠKOLSKÝ ROK 2019/2020 , ČÍSLO 3

M(Y)KOVÍNKA

OBSAH

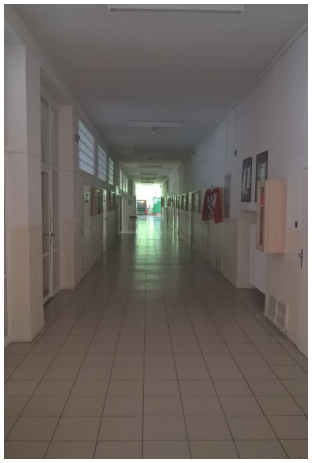
- Živá kniha
- Maturity
- DofE
- Rozhovor s ...
- Projekty na škole
- Čo sa neudialo
- A iné ...

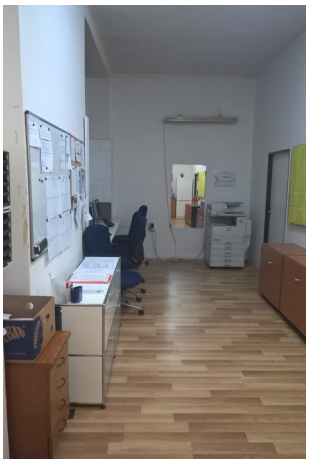
Slovo na úvod ...

Od posledného čísla nášho časopisu M(Y)KOVÍNKA sa toho malo uskutočniť neúrekom. Ale ...

Z rozhodnutia BSK sa 9.3.2020 z dôvodu šírenia koronavírusu sme museli všetci žiaci aj učitelia nastúpiť do domácej karantény. Všetky naplánované aktivity, projekty, exkurzie, odborná prax sa pozastavili na neurčitý čas. Naša škola, inokedy plná žiakov, učiteľov, sa vyľudnila.

Takto to teraz u nás vyzerá ...





Projekt „Živá kniha“

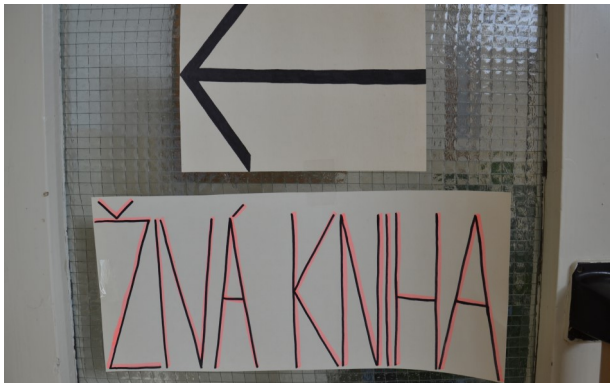
Projekt Živá kniha je už tradíciou na našej škole. Tohto roku akciu organizovala trieda III.B, pod dohľadom p. učiteliek J.Furuglyas-Rózovej a E. Haškovej. Projekt sa uskutočnil dňa 5.3.2020.
Žiaci si určili hlavného manažéra a rozdelili sa do 5 skupín, v ktorých si určili svojho vedúceho.

Hlavná manažérka Nicole Šindlerová koordinovala celý priebeh akcie, od príprav až po odprevadenie hostí. Na prípravu mali dva mesiace. Za tento čas museli nájsť a pozvať hostí, ktorí by boli ochotní poctiť nás svojou návštevou.
Nasledovala príprava/výzdoba jedálne pod vedením p.učiteľky Menyhartovej, zostava obedového menu, výroba plagátov, tvorba násteniek. Vybraní žiaci sa jednotlivým osobnostiam venovali, iní koordinovali žiakov druhých ročníkov pri dialógoch a zvyšní mali za úlohu oboznámiť ostatných žiakov s profesiou a životom pozvaných hostí pri nástenkách.
Po dvoch hodinách, ktoré boli venované dialógom, program bol slávnostne ukončený za účasti vedenia školy a učiteliek, ktoré projekt koordinovali. Všetci boli s projektom Živá kniha spokojní

GASTRONÓMIA
NICOLE KISSOVÁ
DANIEL MÉRI

DOMINIKA ŽIARANOVÁ
DIVADLO
TELEVÍZIA

Žuzana
Šabolová


ŽIVÁ KNIHA

ČO JE COVID-19?

COVID-19 je koronavírus, ktorý bol identifikovaný v Číne na konci roka 2019. Predstavuje nový kmeň vírusu, ktorý u ľudí nebol doposiaľ známy. Ochorenie patrí medzi kvapôčkovú infekciu.

PRÍZNAKY

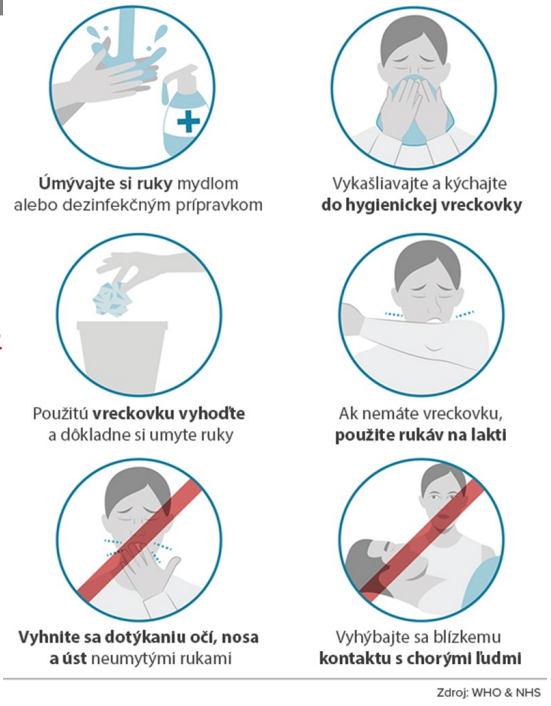
- horúčka nad 38 °C, kašeľ, sťažené dýchanie, bolesť svalov, bolesť hlavy, únava
- Priebeh ochorenia je mierny a trvá iba krátku dobu. Prechádza bez liečby. Prípadne sa používa iba symptomatická terapia, teda tlmenie prejavov ochorenia.
- U skupiny ľudí, ktorí majú oslabenú imunitu, s ochoreniami srdcovo-cievneho a respiračného systému, u ľudí s cukrovkou, ale tiež u starých či malých detí môže mať infekcia koronavírusom ťažší priebeh. Rozšíri sa z horných dýchacích ciest i na dolné dýchacie cesty, spôsobí zápal priedušiek či zápal pľúc.
- Odhadovaný inkubačný čas ochorenia je 2 až 14 dní, priemerne 6 dní.

PREVENCIA

- Nosenie rúšok alebo inej ochrany tváre
- Po návrate domov z MHD, od lekára, ... si umyte ruky
- Obmedzte podávanie rúk, objímanie, bozkávanie
- Udržiavajte dostatočnú vzdialenosť 2 metre
- Nedotýkajte sa očí, nosa a úst
- Zakrývajte si nos a ústa pri kašľaní a kýchaní jednorazovou papierovou vreckovkou a následne ju zahoďte do koša
- V domácnosti dbajte na zvýšenú dezinfekciu povrchov

MIMORIADNE OPATRENIA SR

- povinná 14-dňová karanténa pre ľudí, ktorí sa vrátia zo zahraničia
- od pondelka 16.3.2020 sú zatvorené školy a školské zariadenia
- zatvorenie všetkých troch medzinárodných letísk
- zavedenie dočasných hraničných kontrol so všetkými susednými štátmi
- na územie SR sa dostanú len osoby s trvalým alebo prechodným pobytom v SR
- neodporúča sa cestovanie do zahraničia
- zastavenie medzinárodnej vlakovej a autobusovej dopravy



Zdroj: WHO & NHS

Uvoľňovanie opatrení štátu proti šíreniu koronavírusu

Prvú fázu vláda spustila 22. apríla

1. FÁZA	2. FÁZA	3. FÁZA	4. FÁZA
otvorenie obchodov do 300 m²	krátkodobé ubytovanie s wc a kúpeľňou bez spoločného stravovania s donáškou jedla na izbu a bez iných služieb	otvorenie obchodov do 1000 m²	otvoria sa kiná a divadlá
služby do 300 m²	kaderníctva, pedikúry a manikúry	služby do 1000 m²	kúpaliská
verejné stravovanie s výdajom cez okienko	vonkajšie turistické atrakcie	verejné stravovanie s vonkajšími terasami	hromadné podujatia
vonkajšie športoviská pre bezkontaktný šport, ktoré sú bez občerstvenia, bez prístupu do šatní a wc	taxislužba	suché procedúry v masážnych, športových, rekondičných a rehabilitačných zariadeniach	obchodné centrá
dlhodobé ubytovanie bez stravy	detské kluby do 10 rokov bohoslužby a svadby	otvorenie múzeí, galérií, knižníc a výstavných siení	školy a škôlky
vonkajšie trhoviská predaj automobilov a vozidiel vrátane autobazárov			vnútorné športoviská
			športové podujatia
			ubytovanie

ZDROJ: ÚSTREDNÝ KRÍZOVÝ ŠTÁB

Svet zahalený v rúškach

- Ako najúspešnejšia ochrana pred Covid-19 sa preukázalo nosenie ochranných rúšok a dodržiavanie karantény.
- V niektorých krajinách je nosenie rúška povinnosťou (napr. v Čechách, v Maďarsku aj na Slovensku).
- V Číne nosia rúško 4 z 5 ľudí, v USA len jeden z piatich.
- Vo Veľkej Británii, v Nemecku sú rúška ojedinelou záležitosťou.
- V Indii, ktorá má vzhľadom na počet obyvateľov relatívne málo prípadov nakazenia, naopak dodržiavajú ľudia domácu karanténu veľmi prísne.
- Švédi sú mimoriadne nedôslední v dodržiavaní opatrení. Stretávaniu sa v malých skupinách sa striktne vyhýba len tretina z nich.

Článok vznikol zo žiackych prezentácií, na tému Korona: M. Cachovanová (III.A), M. Antalič (III.A)

MATURITY a PRAKTICKÉ MATURITY

Praktické maturity sú na našej škole preslávené. Každoročne sme sa mohli tešiť na nejakú perfektnú gastronomickú akciu.

Žiaľ tohto roku sa nám nepodarilo uskutočniť ... , veď viete prečo.

Maratón praktických maturít mala odštartovať trieda V.A, v hoteli Sheraton, dňa 4.4.2020 o 19:00. .... S názvom Od Tatier k Dunaju. Štafetu po nich mali prevziať triedy V.C a II.DS recepciou, ktorá sa mala konať 8.4.2020 o 18:30 v hoteli Park Inn. Ich témou bolo 7 divov sveta. Vyvrcholenie praktických maturít malo byť v réžií tried V.B a IV.Am. Žiaci mali pripravený spoločenský večer na tému Čo krok, to zážitok a hostia si ho mohli vychutnať v hoteli Crowne Plaza, dňa 17.4.2020 o 18:00. Ale ... NIČ !!!

Všetky sme sa tešili, chystali róby, objednávali sa u kaderníčok, aby sme vyzerali čo najlepšie. (Nevadí, šaty využijeme na budúci školský rok)

Praktická maturita nakoniec uskutočnila formou **simulovanej praktickej maturity**. Kuchári navarili dohodnuté menu doma pre svoje rodiny (aspoň oni si pochutnali na delikatesách). Manažéri jednotlivých sekcií vykonali svoju prácu písomnou formou.

Ďakujeme všetkým učiteľom a pani zástupkyni Janke Bachratej za organizáciu maturít v týchto sťažených podmienkach.

trieda V.A

trieda V.C

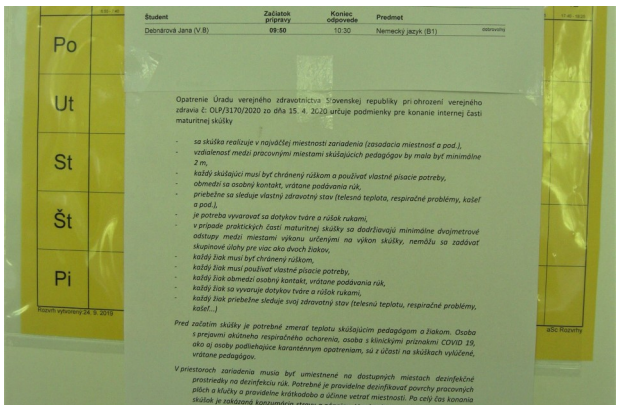
trieda IV.Am

Novovymenovaný minister školstva oznámil našim tohtoročným maturantom najskôr jednu radostnú novinu. Písomné maturity sa NEKONAJÚ. Radosť bola preveliká, niektorí sa báli testu, niektorí aj slohovej práce. Žiaci sa začali intenzívne pripravovať na ústnu časť maturít. Učitelia im zasielali materiály, on-line vzdelávali a spoločne všetci čakali, kedy sa oznámia termíny.

A tu zrazu, druhá radostná novina. NEPREBEHNE ani ústna časť maturít a žiaci dostanú známku na maturitnom vysvedčení vypočítanú z priemerov známok z predchádzajúcich ročníkov. To znamená, že všetci žiaci našej školy úspešne zmaturovali.

MATURITY

27.5.2020 prebehli ústne maturity z dobrovoľných predmetov, prezenčnou formou. Zúčastnili sa ich dvaja žiaci zo V.B triedy: **Janka Debnárová** (nemecký jazyk) a **Kevin Pffaf** (anglický jazyk)



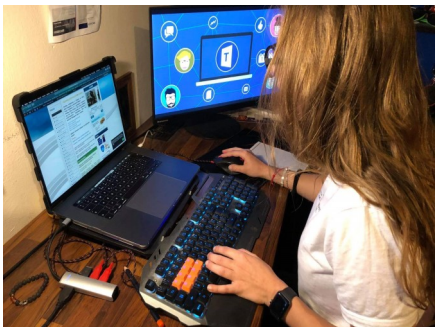
Záverečné skúšky žiakov

Tento školský rok aj žiaci učebných odborov kuchár, čašník, servírka absolvovali svoje záverečné skúšky dištančnou formou. U nich to bola tiež simulovaná záverečná skúška ich zručností.

Rovnako **GRATULUJEME !!!**

UČÍME SA DOMA ...

Maturanti odišli, ale žiaci ostatných ročníkov ďalej pokračujú v dištančnom vzdelávaní vo všetkých predmetoch rôznou formou. Tu sú ukážky, ako to naši žiaci zvládajú:



VYRÁBAME DOMA ...

Žiaci prvých ročníkov v rámci predmetu chémia pracovali na projekte „Boj s odpadom“, ktorý bol zameraný na triedenie odpadu a jeho recykláciu. Jednou z úloh projektu bolo vytvoriť rôzne recyklované výtvory (ochranné rúška, nádoby na triedenie odpadu z kartónovej krabice, strašiak do záhrady z plastovej fľaše, črepníky na rastliny, popcornovač, pohár na perá, výšivka na tričko.

V rámci predmetu biológia žiaci šili ochranné rúška.

VYRÁBAME DOMA ... *(pokračovanie)*

A TAKTO DOMA VARÍME ...

V rámci predmetov Technológia a Technológia prípravy pokrmov žiaci p. učiteľky Prochácovej v domácom prostredí varili, piekli a servírovali svoje gastronomické diela; na obrázkoch sú práce žiakov II.Am a výtvory III.B si môžete pozrieť na FB Mikovínka, Hotelová akadémia:

https://www.facebook.com/HAmikovinka/videos/1346619992200559/?__tn__=%2Cd%2CP-R&eid=ARBRQ9cM8YGhtpHDqs49VSszC9cof64ojY0YtmTQ65wbHDPMpqd0K93KYW29YIHfa3cTwIKwYsKGGA2Z

DofE

„Zostať doma znamená chrániť seba a svoje okolie, ale neznamená to, že s DofE musíš skončiť. V DofE sme presvedčení, že práve DofE aktivity Ti môžu pomôcť zahnať nudu či domácu ponorku. Sme v tom spolu, a len disciplína a pozitívna energia, nám pomôžu zvládnuť toto psychicky náročné obdobie."

„Pravidelné DofE aktivity môžu mladému človeku pomôcť zmysluplne, kreatívne a zábavne zahnať nudu či domácu ponorku. V takto psychicky náročnom období je pre nich dôležité opäť si nastaviť režim, ktorý bude trénovať hlavu, fyzičku a srdce."

Takýto postoj má organizácia DoeF na Slovensku, aj v tomto čase sa snaží pozitívne motivovať Dofákov, aby pokračovali v plnení úloh programu.

Aj naše dievčatá, účastníčky DofE sa snažia a napriek sťaženým podmienkam plnia svoje ciele. Spýtali sme sa ich, ako sa im darí v čase korony.

Nicole Šindlerová, III.B

Koronavírus ma v plnení mojich DofE cieľov nezastavil. Bohužiaľ som musela skončiť s plávaním, ale ostatné ciele plním bez problémov. Cvičím doma, venujem sa propagácii nášho dokumentu, ktorý sme už dotočili a úplne najradšej chodím zbierať smeti v mojom okolí.

Aneta Thinschmidtová, III.B

Karanténa mi dala viac času na plnenie mojich DofE aktivít, keďže som to počas normálneho školského roka veľmi nestíhala. Nemala som problém s obmedzeniami, pretože som si už na začiatku vybrala také aktivity, ktoré môžem vykonávať aj teraz.

Dominika Reháková, III.B

Počas karantény sa môžem DofE venovať naplno. Snažím sa cvičiť každý deň. Poobede chodím na prechádzku počas ktorej zbieram smeti.

Michaela Štefanovičová, II.C

Počas karantény to nie je také jednoduché, ale nemôžeme sa nechať odradiť, ak je to v rámci bezpečnosti možné. Je to obmedzujúce, ale dá sa to zvládnuť. Najlepšie sa plní šport v prírode alebo zber odpadu mimo ľudí.

Záverečné slovo má hlavná koordinátorka projektu DoeF na HA Mikovíniho p.učiteľka M.Ochabová:

,,Kto chce, hľadá spôsob, kto nechce, hľadá dôvod."

Práve tieto slová sú v súčasnej situácii viac ako aktuálne. Účastníci programu Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu chcú a našli spôsob, ako plniť ciele aj počas karantény. Som nesmierne hrdá, že sa nevzdali a vytrvalo pracujú nielen na sebe, ale pomáhajú tam, kde je to potrebné.

Rozhovor s ...

Volám sa Peter Dudáš, som žiakom II.C triedy na našej škole a pripravil som si pre vás rozhovor s mojím otcom, profesionálnym kuchárom, tiež ***Petrom Dudášom****.*

Kde momentálne pracuješ?

V hoteli Crowne Plaza v Bratislave.

Ako dlho pracuješ ako šéfkuchár?

Pracoval som 14 rokov na pozícii Executive Chef a aktuálne pracujem na pozícii Director of F&B. *(od januára 2020, pozn. readaktora*)

Vyštudoval si školu v odbore, ktorému sa teraz venuješ?

Áno, študoval som na SOU spoločného stravovania na Mikovíniho ulici ,študijný odbor kuchár s maturitou v rokoch 1991 až 1995.

Čo ťa motivovalo k tomu, že sa venuješ gastronómii aj profesionálne?

Ak si dobre spomínam, tak asi láska k jedlu! J

Kto bol tvoj profesionálny vzor?

Francúzsky šéfkuchár Alain Ducasse

Kto ťa priviedol k tvojej profesii?

Moja mama, a v podstate asi aj ja sám.

Varíš aj doma pre rodinu?

Áno, veď niečo predsa musíme jesť a hlavne mám rád aj doma všetko pod kontrolou. Nie je veľa času a, keďže ja to už mám takpovediac v ruke, tak obed alebo večeru pripravím skôr ako manželka.

Nemám však nič ani proti tomu, ak si niečo objednáme domov.

Si rád, že ja, tvoj syn, študujem na hotelovej škole?

Na začiatku som s tým nebol úplne stotožnený, ale teraz som už celkom rád, že si sa rozhodol ísť cestou hotelierstva. Dúfam, že ťa to bude baviť tak isto, ako baví moja práca mňa.

Chcel by si mať niekedy svoju vlastnú reštauráciu?

Nikdy som nemal ambíciu vlastniť reštauráciu.

Doteraz som ti kládol otázky, ktoré sa týkali tvojej práce. Teraz ti položím pár osobnejších otázok. Možno sa aj ja dozviem niečo, čo som nevedel...

Kto varí lepšie ty alebo tvoja manželka, ja, tvoja mama.....?

Jednoznačne moja mama, veď na jej kuchyni som vyrastal a vždy som si na jej jedlách pochutil.

Aké jedlo nerád pripravuješ?

Všetko, čo sa robí z kysnutého cesta, toto nikdy nebola moja obľúbená činnosť.

Aké jedlo máš najradšej/ najneradšej?

Najradšej mám klasické jedlá ako napr. držkovú polievku, francúzske zemiaky a jedlá, ktoré naozaj nemám rád, sú dukátové buchtičky a okrem nich ešte jedlá s kôprom a zelenou fazuľkou.

Ďakujem ti za rozhovor .

Peter Dudáš je ambiciózny pán, ktorý vo svojej profesii začínal (ešte počas štúdia) v Maďarskej reštaurácií na Hviezdoslavovom nám., v preslávenej bratislavskej reštaurácii EXPO Koliba, či v hoteli Dukla. Absolvoval veľa zahraničných školení a kurzov. Ako kuchár pracoval v Rakúsku, vo Švajčiarsku, v Škótsku, v Dánsku. V Kolíne nad Rýnom varil v reštaurácii jedného z najlepších tamojších kuchárov.

Je absolventom medzinárodnej kulinárskej Thuriés academy, prax získaval aj v michelinskej reštaurácii Le Grand Ecuyer vo francúzskom Cordes sur Ciel. Mohli ste ho vidieť na televíznych obrazovkách v reláciách Dámsky klub – RTVS, Teleráno - TV Markíza, Varí vám to – TV JOJ.

ČO SA NEUDIALO ...

Posledná tretina školského roka býva zvyčajne preplnená rôznymi aktivitami. Okrem maturít, prijímačiek a tradičných exkurzií v škole malo realizovať niekoľko projektov. Žiaľ, podarilo sa uskutočniť len niečo z toho.

Klub mladého hoteliera mal v pláne zrealizovať vyrezávanie do ovocia a zeleniny, na Veľkú noc tradičné pečenie barančeka, v máji plánovali jeho členovia navštíviť „Jahodové dni“ v Bratislave a záver školského roka chceli zakončiť „opekačkou“ v prírode.

Učiteľky odborných predmetov, slovenského jazyka a dejepisu plánovali so žiakmi **exkurzie**. Projekt „**Etika v podnikaní**“ mal byť zavŕšený slávnostným odovzdávaním certifikátov.

Na škole sa nezrealizovali ani celoslovenské charitatívne zbierky — **Deň narcisov** a **Biela pastelka**, ktorých sa naši žiaci zúčastňovali každý rok.

Žiacka školská rada mala v pláne rozbehnúť dlhodobý projekt zameraný na zrevitalizovanie a skultúrnenie školského areálu.

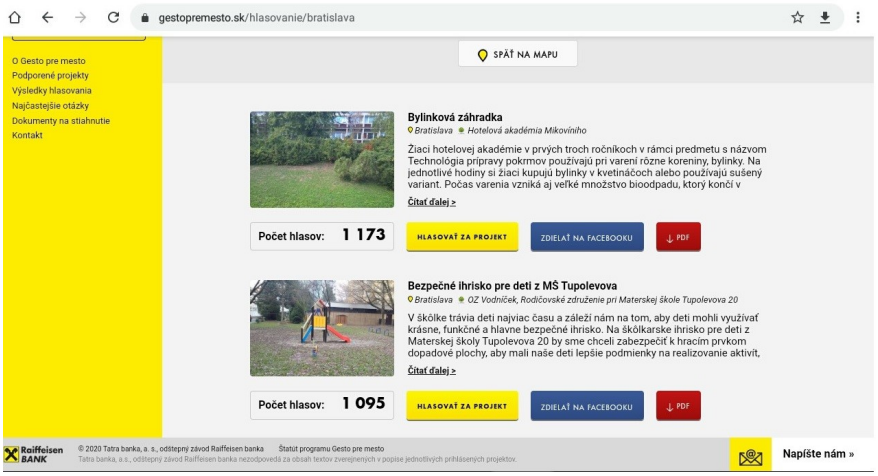
... ČO SA UDIALO

V marci sme sa dozvedeli výsledok verejného hlasovania z projektu od Raiffeisen banky „**Gesto pre mesto“**, do ktorého sa naša škola prihlásila v januári.

VYHRALI SME, získali sme tým finančné prostriedky na vybudovanie bylinkovej záhrady v areáli našej školy.

ĎAKUJEME všetkým, ktorí poslali svoj hlas.

Realizácia bylinkovej záhrady sa presúva do budúceho školského roka 2020/2021.



naše mesto

Škola sa zapojila aj do projektu „**Naše mesto**“, ktorý sa mal uskutočniť 5.júna 2020. Jeho realizácia sa zo známeho dôvodu presúva na **18.9.2020**.

Viac info na webovej stránke https://www.nasemesto.sk/.

MATEMATICKÝ KLOKAN

Žiaci 1.-3. ročníkov sa aj počas korony zapojili do najväčšej medzinárodnej matematickej súťaže **Matematický klokan**. Vyhodnotenie súťaže prebehne na začiatku budúceho školského roka.

Nicole Šindlerová a **Anetka Thinschmidtová** (III.B) sa počas korony zapojili do súťaže **Social Innovation Relay** a postúpili do národného finále, ktoré sa uskutočnilo 27. mája, kde odbornej porote predstavili svoj nápad - „ekohru“ TikTak Planet. Umiestnili sa v TOP 10 najlepších tímov.

Krásny úspech :-)

SOCIAL INNOVATION RELAY
TIK TAK Planet

V období dištančného vzdelávania v rámci predmetov biológia a telesná výchova prebehol projekt envirofotosúťaž s názvom „**Voda nad zlato**“, do ktorého sa zapojili žiaci tried I.A, I.B, I.C, II.Am, II.A, II.B a IV.C. Išlo o spojenie behu v prírode a fotografovanie okolia vodných zdrojov.

„Vyhodnotenie súťaže prebehne 18.6.2020 a výherca postúpi do vyššieho kola súťaže,“ informovala p. učiteľka D.Lonská, koordinátorka tohto projektu.

PREKVAPENIE v čase korony

Projekt, ktorý vám na tejto stránke predstavíme bol nápadom, ktorý vznikol v čase pred koronou a všetci aktéri netušili, či sa im ho podarí uskutočniť.

Ale ... naše dievčatá z III.B triedy sú veľmi šikovné !!!

WOW! Natočili sme dokument!

Ahojte všetci,
moje meno je Nicole Šindlerová a spolu so svojimi spolužiačkami Anet Thinschmidtovou a Dominikou Rehákovou sme natočili dokument o Bratislavskom kraji.
Na začiatku školského roka sme sa prihlásili do novovzniknutého projektu "**Mladí používatelia-nové médiá** " a začali sme makať.
Nebudem vám klamať, bolo to náročné. Už len vytvoriť scenár nám trvalo niekoľko dní a nie raz sme kvôli nemu odchádzali zo školy po tme. Naše skúsenosti s natáčaním boli na začiatku minimálne, čo sa odzrkadlilo napríklad vo vinohradníckom múzeu v Pezinku. Namiesto vitrín a lektorky som natáčala svoje nohy. Zapínala a vypínala som kameru presne naopak. Som talent! Ale okrem tvrdej práce sme zažili aj neskutočnú zábavu a celý proces sme si nesmierne užili. Navštívili sme veľa zaujímavých miest. Robili sme rozhovor v Slovenskom národnom divadle a naučili sme sa variť a piecť typické jedlá pre náš kraj.
S naším dokumentom sme v súťaži uspeli a získali sme krásne **tretie** miesto.

Takže všetci šup - šup na stránku školy, kde nájdete link na náš dokument o Bratislavskom kraji. Link: https://hamikoviniho.edupage.org/news/#4078

Pozorne počúvajte, pozerajte a vzdelávajte sa!

Tento projekt zrealizovali dievčatá za výraznej technickej pomoci ich triednej pani učiteľky A. Prochácovej a „jazykového dohľadu“ pani učiteľky M.Ochabovej.

AKO ZVLÁDNUŤ SVOJE POVINNOSTI

Tiež máš niekedy pocit, že si zahltený obrovským množstvom úloh a povinností? Máš niekedy obavy, či stihneš dokončiť všetko včas, alebo či si na niečo nezabudol/la? S podobnými pocitmi sa stretávame všetci. A v situácii, ktorú tu máme teraz, to môže byť ešte o niečo náročnejšie. Nie je to však problém, s ktorým by sa nedalo niečo robiť. Existujú rôzne techniky a stratégie, vďaka ktorým si môžeme lepšie zorganizovať čas a efektívnejšie pracovať s našou energiou. Osvojiť si ich môže ktokoľvek a kedykoľvek. Čím skôr s tým však začneme, tým jednoduchšie to bude. Time manažment je dôležitý. Na úvod začneme s niečím veľmi jednoduchým – **zoznamom úloh** alebo tzv. **TO-DO-list**om.

TO-DO-list je jednoduchý nástroj, ktorý nám pomáha zapamätať si dôležité úlohy, bez toho aby sme ich museli držať v hlave (niekedy toho môže byť skutočne veľa), pomáha nám zorganizovať si myšlienky pri plánovaní a pomáha nám vytvoriť si celistvý pohľad na všetkom, čo nás čaká. Dôležité je, aby sme ho mali vždy poruke a aby bol prehľadne zorganizovaný. Môžeme ho využívať v papierovej podobe, ako **papierový zápisník** (diár) alebo v digitálnej, ako **apku** (napr. Todoist, Evernote, Trello ...). Prípadne môžeme použiť aj aplikáciu kalendár od Google, či Microsoftu (plus apku To Do).

Ak si s týmito pomôckami ešte náhodou nepracoval, vyskúšaj si to teraz. Začať môžeš napríklad so školskými úlohami a termínmi na tento týždeň alebo aj plánom na prázdniny. Ak tieto pomôcky už využívaš, možno by nebolo na škodu si v nich trochu upratať, alebo ich o niečo lepšie preorganizovať.

Plánovanie je super, ale plnenie úloh sa samo neurobí a úlohy je treba poctivo odmakať. A tu sa dostávame ku „kameňu úraz“ – väčšina z nás musí čeliť tzv. prokrastinícii.

Čo to je???

Prokrastinácia je chorobné odkladanie úloh a povinností na neskôr.

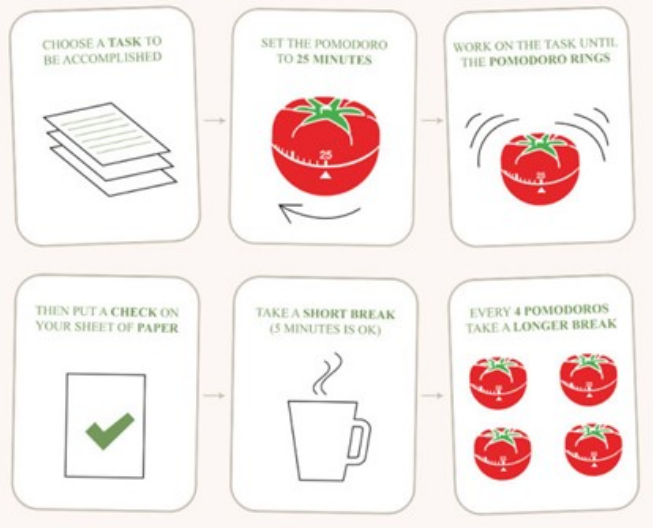
Všetci to poznáme ... „teraz nie, zajtra mám čas“, „nechce sa mi, som unavený“, „ešte si pozriem tento diel seriálu“ ... Dôvodov, kvôli ktorým prokrastinujeme, je veľa a sú rôzne.

Ak je pre nás úloha príliš náročná, môže nám pomôcť jej rozdelenie na niekoľko menších, jednoduchšie uchopiteľných úloh. Ak prokrastinujeme kvôli tomu, že v danej činnosti nevidíme žiadny zmysel, môže nám pomôcť, keď sa zamyslíme nad tým, čo pre nás splnenie, respektíve nesplnenie úlohy znamená z dlhodobého hľadiska. Niekedy je však nutné zatnúť päste a cez nepríjemný začiatok sa jednoducho prehrýzť.

Na zvládnutie prokrastinácie sa využívajú rôzne techniky. Predstavíme si jednu jednoduchú - **technika POMODORO**. Táto technika je rozdelená do šiestich krokov:

Táto technika je rozdelená do šiestich krokov:

1. Vyber si konkrétnu úlohu, ktorej sa budeš venovať.
2. Nastav si časovač na 25 minút (napr. na mobile).
3. Pracuj na vybranej úlohe, až kým časovač nezazvoní.
4. Po uplynutí času si daj 5 minútovú prestávku.
5. Po skončení prestávky môžeš celý proces opakovať.
6. Po každom štvrtom cykle si urob prestávku aspoň na 20 minút.



Pokojne si techniku POMODORO môžeš troška obmeniť, napr. pracovať 50 min a oddychovať 10 min. Viac na: https://www.youtube.com/watch?v=598pFXdwOpI

Jednoznačné oddelenie oddychu od práce pomáha lepšie sa sústrediť na konkrétnu činnosť, pomáha odolávať rozptýleniam a pomáha sústrediť sa viac na proces práce, ako na výsledok.

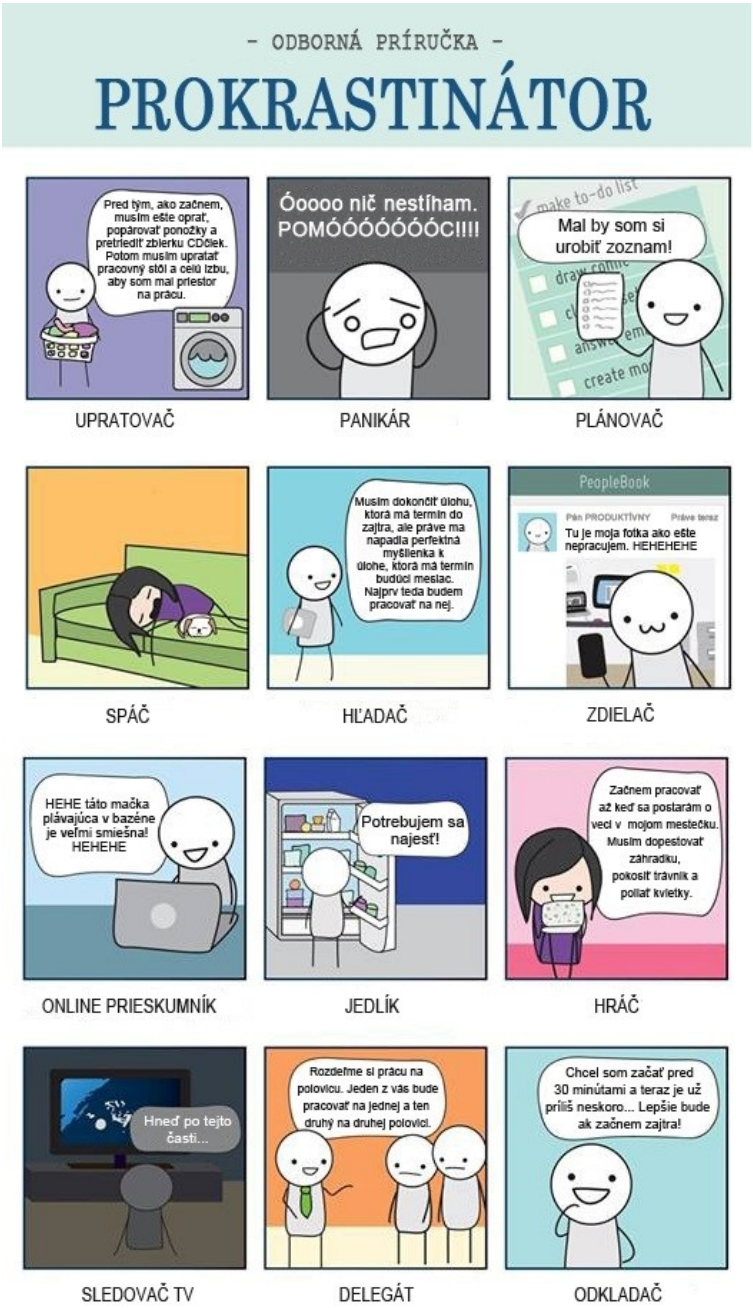
Aby sme dokázali podávať plný výkon dlhodobo, musíme sa o seba vedieť dobre postarať.

Musíme sa udržiavať v dobrej kondícii a v dobrej nálade. Prestávky počas slúžia na doplnenie energie. Po práci potrebuje naše telo oddychovať, aby mohlo zregenerovať (**Pozor, ničnerobenie nie je ideálnou relaxáciou**), vhodné teda je dať si prechádzku, sprchu, meditovať a pod.

Dobrý spánok je základom každého úspešného dňa. Pred spaním sa vyhýbaj obrazovkám, alebo aspoň začni používať režim, ktorý redukuje vyžarovanie modrého svetla. Fyzická aktivita má veľmi významný vplyv na mentálny výkon, ktorý sme schopní podať, aj na našu náladu - cvičenie pomáha odbúravať napätie a stres.

Život nie je len o škole a povinnostiach,

a preto aby si sa mohol na každý deň tešiť, rezervuj si dostatok času na koníčky a aktivity, ktoré robíš len pre radosť!



Niečo na oddych

Riešenie sa dozviete v ďalšom čísle.

Doplňte do frazeologizmov časti tela:

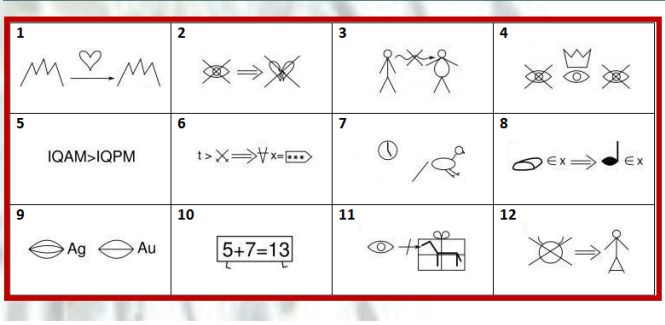
1. Vlámať si ....
2. Beží mi mráz po ....
3. Držať .... za ....
4. Počúvať na ....
5. Mať niečo na dosah ....
6. Beží, ako by mu horelo za ....
7. Smiať sa od ..... k ....
8. Byť s niekým jedna ....
9. Mať smrť na ...
10. Vyviaznuť so zdravou ....
11. Mať zapísané za ....
12. Mať klapky na ....

Na zadané farby nájdite čo najviac názvov filmov, pesničiek, kníh, porekadiel:

1. Biela, biely, biele ....
2. Žltá, žltý, žlté ....
3. Červená, červený, červené ....
4. Modrá, modrý, modré ....
5. Zlatá, zlatý, zlaté ....
6. Zelená, zelený, zelené ...

Aké príslovie je ukryté v obrázku? Odpovede:

1. Láska hory prenáša.
2. Čo oko nevidí, srdce nebolí.
3. Rovný rovného si hľadá.
4. Medzi slepými je aj jednooký kráľ.
5. Ráno je múdrejšie večera.
6. Po vojne je každý generál.
7. Ranné vtáča ďalej doskáče.
8. Koho chleba ješ, toho pieseň spievaj.
9. Hovor striebro, mlčať zlato.
10. Lož má krátke nohy.
11. Darovanému koňovi na zuby nepozeraj.
12. Kam čert nemôže, strčí ženu.



V ďalšom čísle sa dočítate:

- Privítanie prvákov
- Projekt Bylinková záhrada
- Projekt Naše mesto
- Rozhovor s ...
- ŽŠR informuje ...
- Klub mladého hoteliera
- A iné

Koordinátor časopisu: Eva Hašková
haskova.evka@gmail.com
Úprava časopisu: Katarína Javorová
javorova.ha@gmail.com
Na tvorbe časopisu sa podieľali: N. Schindlerová, A. Thinschmidtová, D.Reháková, M.Štefanovičová, P.Dudáš, S.Ryšánková , A.Procházová, M.Ochabová, V. Pluhárová, D. Lonská M.Cachovanová, M. Antalič, žiaci prvých a končiacich ročníkov.