



Obchodná akadémia D. M. Janotu Čadca
január - február
16. ročník
2016/2017
3. číslo
0,60 €



MIKS 2016

OBSAH

- 2 Obsah
- 2 Redakcia časopisu
- 3 Editoriál
- 3 Žolík
- 4 Začiatok úspešnej spolupráce
- 4 Ekonomicke okienko - Banková sústava Slovenska v otázkach a odpovediach
- 7 Nájdì svojho partáka
- 7 Okienko ŽŠR
- 8 Dá sa to aj bez stresu
- 9 Čo d'alej so životom po maturite?
- 10 Byť mamou nie je tragédia
- 11 Rady proti jarnej únave
- 11 Raňajky - základ dňa
- 12 Známe i neznáme...
- 13 Marec - nie je jediný mesiac na čítanie kníh!
- 15 Jeden (ne)dôležitý deň v roku
- 16 Sesterský súboj
- 17 Zas a znova, šport nás volá
- 18 Drina alebo obrovská záľuba?
- 19 Lyžiari opäť na svahu úspešní
- 20 Tanec na lyžiach
- 21 Žilina inak
- 21 Kultúra, podujatia, akcie
- 22 Triedny bulvár - 2.C
- 22 Móda v roku 2017
- 23 Akú hudbu počúva 2.A
- 24 Hádaj, kto som
- 24 Tajnička

MIKS - študentský časopis
Obchodná akadémia
Dušana Metoda Janotu Čadca
16. ročník

Redakcia

Koordinátor časopisu: PhDr. Alena Škrobánková
Ing. Rastislav Šulgan

Šéfredaktor: Katarína Kajsová, 4. D
Zástupca šéfredaktora: Patrícia Ďuranová, 3. B

Redaktori:

Terézia Danišová, 1. A
Lenka Kotyrová, 1. C
Evka Fučková, 2. A
Michaela Stašová, 2. A
Simona Benková, 2. A
Zuzka Krišticová, 2. B
Liliana Murčová, 2. C
Danka Hermanová, 2. C
Anna Pochybová, 4. D
Michaela Mitterová, 5. A
Laura Kajánková 1. B

Pomocní redaktori:

Jurgová Žaneta, Milková Beáta, Pohančeníková
Petra, Svŕšková Tatiana, Špiláková Simona (2. C),
Čimborová Ivana, Hlavatá Natália, Hlubinová Petra,
Klieštiková Denisa, Kubicová Petronela,
Kucharčíková Denisa, Martášková Alexandra,
Mydleková Pavlína (4. B)

Tlač:

Mgr. Michal Radolský
Adresa vydavateľstva: MIKS
Ulica 17. novembra 2701
022 01 Čadca



Editoriál

Milí obchodáci !

Konečne sme sa dočkali toho, čo bolo vytúženým cieľom našich zimných dní - vyjst' nás obľúbený kopec bez toho, aby nám zamrzli vlasy a niektorým aj okuliare. Dni sú konečné dlhšie a máme viac svetla, čo zrejme nesúvisí s tradičnou jarnou depresiou. Pre niektorých z nás (zrejme menej šťastných) sa začína obdobie, ktoré by najradšej preskočili a mali ho za sebou - Maturita. Magické slovičko, pri ktorom sa každému, kto ju podstúpil alebo sa na ňu len (pevne veríme) pripravuje, zahmlie pred očami. V rámci redakcie im prajeme veľa chuti do učenia a hlavne minimum stresu.

Predchádzajúce mesiace však boli o inom. V tomto čísle sa môžete tešiť na článok zo svahov Veľkej Rače, kde malí naši prváci lyžiarsky výcvik. Povieme si niečo o móde, bez čoho sa dnes, samozrejme, nedá žiť. Kultúrne využitie z divadla v Žiline majú za sebou tretiaci, nezabudneme ani na športové aktivity, ktoré sa nám podarili.

MIKS 2016

Avšak nezabudneme ani na vyšie spomínaných maturantov, ktorým prinesieme zopár tipov, ako to všetko zvládnuť bez čo najmenšej psychickej ujmy a ešte niečo navyše.

To všetko vám prinášame spolu s obľúbeným žolíkom.

Príjemné čítanie!

Vaša redakcia



ŽOLÍK

10.03. 2017 - 02.05.2017

MIKS 2017

Začiatok úspešnej spolupráce

8. február 2017 sa stal pre našu školu dňom, kedy začala úspešná spolupráca s výchovnými poradcami základných škôl v našom regióne. Školu navštívilo 9 výchovných poradcov.

Úvod patril **pani riaditeľke Ing. Jitke Konárikovej**, ktorá informovala o štúdiu na obchodnej akadémii. Následne pani profesorka **Ing. Mária Kullová** obozná-mila výchovné poradkyne s metódou CLIL a programom ERASMUS. Zastúpe-nie mali aj žiaci bilingválneho štúdia **La-dislav Kulla** a **Juraj Stolárik**. Príjemné posedenie ukončili **Dominika Kubicová** a **Miroslava Mačejková**, ktoré hovorili o aktivitách Žiackej školskej rady. Záver stretnutia patril prehliadke našej školy.



Dobrý nápad sa vždy cení a zorganiza-vat takéto stretnutie bolo určite dobrým nápadom, preto **veľké podakovanie patrí našej výchovnej poradkyni RNDr. Renáte Koniarovej**

Liliana a Danka, 2. C

Ekonomické okienko – Banková sústava Slovenska v otázkach a odpovediach

NADÁCIA
Slovenskej sporiteľne

Čo považujeme za dôležité pre rozvoj peňažníctva na Slovensku

Vznikajúce banky zohrávali historicky dôležitú úlohu. V Nemecku napomáhali rozvoju priemyslu, v Rusku podporili poľnohospodárstvo, v Taliansku sa zasúlžili o rozvoj námornej dopravy a podobne.



My z redakcie sme si niektoré výchovné poradkyne „odchytili“ a zistili, že odozva na tento deň bola z ich strany veľmi pozitívna. Mnohé si až teraz vytvorili reálnejší obraz o našej škole. Zaujalo ich nie len štúdium, ale aj projekty, práca fiktívnych firiem či mimoškolské aktivity. Pre nás je dôležité zistenie, že štúdium na obchodnej akadémii by určite svojim žia-kom odporučili a takéto stretnutia by bolo vhodné organizovať pravidelne, aby zís-kali skutočné informácie nie v mnohých prípadoch skreslené.

V Rakúsko-Uhorsku bola založená práva banka na základe cisárskeho patentu v roku 1703 - Banco del Giro. V Uhorsku sa zriadil prvý peňažný ústav v roku 1772 na príkaz Márie Terézie – Uhorská krá-lovská úverová pokladnica v Bratislave.

Dôležitú úlohu pri formovaní peňažníctva na Slovensku zohrali družstevné peňažné ústavy, ktoré nadviazali na tradíciu tzv. ľudového peňažníctva, ktorého vznik podnietili štúrovci. V rozlične pomenova-

MIKS 2016

ných spolkoch sa sústredoval penažný capital formou členských podielov, ktorý sa využíval najmä na poskytovanie pôžiečiek podľa potrieb členstva. Samuel Jurkovič založil v roku 1944 v Sobotišti prvý peňažný spolok družstevného typu v Európe s týmto zameraním – Gazdovský spolok.

Najstaršou známou slovenskou bankou, teda bankou na území Slovenska, je Prešporská sporiteľňa (Pressburge Spar-kasse), účastinná spoločnosť, ktorá vznikla v roku 1841 v dnešnej Bratislave. Jej rokovacím jazykom bola maďarčina.



Vkladná knižka Bratislavskej sporiteľne z roku 1842 na meno gróf Jozef Zichy. Foto: NBS

Najstaršou slovenskou bankou s rokovacou rečou slovenskou (a so slovenským kapitálom) bola Turčiansko-svätomartinská sporiteľňa, účastinná spoločnosť, ktorú založili v roku 1868 v dnešnom Martine.



Vkladná knižka Turčiansko-Svätomartinskej sporiteľne z roku 1916. Foto: NBS

Čo vieme o bankovej sústave Slovenska?

Slovensko má dvojstupňovú bankovú sústavu. Začiatok jej činnosti sa spája so vznikom samostatnej Slovenskej republiky (1. január 1993). Neustále sa inštitucionálne vyvíja a na základe vývoja dochádzka k úprave legislatívy:

- Prvý stupeň tvorí centrálna banka – Národná banka Slovenska (NBS), jej činnosť upravuje Zákon č. 566/1992 Zb. o Národnej banke Slovenska v znení neskorších predpisov.
- Druhý stupeň tvoria obchodné banky – komerčné banky, ktorých činnosť upravuje Zákon č. 483/2001 Z. z. o bankách a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Aké úlohy plní Národná banka Slovenska?

NBS prešla v priebehu dvadsiatich rokov viacerými zásadnými zmenami. Postupne sa menil jej cieľ, stratégia, nástroje a v neposlednom rade aj jej organizačná štruktúra. Hlavným cieľom centrálnej banky v súčasnosti je udržanie cenovej stabilitu. Vykonáva tiež dohľad nad finančným trhom, podieľa sa na spoločnej menovej politike určovanej Európskou centrálnou bankou pre Eurozónu, je „bankou štátu“ – vykonáva niektoré operácie napr. pre vládu, je „bankou bánk“ – má nadriadené postavenie nad ostatnými bankami, zastupuje Slovenskú republiku v medzinárodných inštitúciach a iné činnosti. Navonok Národnú banku Slovenska zastupuje jej guvernér. Najvyšším riadiacim orgánom Národnej banky Slovenska je Banková rada Národnej banky Slovenska, v súčasnosti má päť členov (guvernér, jeden viceguvernér a traja ďalší členovia).

Aké poslanie plnia obchodné banky ?



MIKS 2016

Banky plnia v národnom hospodárstve významnú sprostredkovateľskú úlohu. Podľa zákona o bankách predstavujú právnické osoby so sídlom v Slovenskej republike, založené ako akciová spoločnosť, ktoré prijímajú vklady a poskytujú úvery. Sú to podnikateľské subjekty, ktorých hlavným cieľom je maximalizácia zisku.

Základné činnosti bánsk:

- pasívne operácie – príjem vkladov, emisia vlastných dlhopisov.
- aktívne operácie – poskytovanie úverov, aktivity báns na finančnom trhu.
- neutrálne operácie – zmenárenská činnosť a podobne.

Obchodné banky môžu vykonávať všetky bankové činnosti alebo môžu byť špeciálne zamerané, napr.: stavebné sporiteľne (príjem vkladov od obyvateľstva, poskytovanie úverov a medziúverov, Eximbanka (podpora zahraničného obchodu), záručné banky (na poskytovanie záruk vybraným klientom) a podobne.

Čím by sme sa mali riadiť pri výbere vhodného produktu banky?

Pri rozhodovaní, pri voľbe „našej“ banky a voľbe konkrétnego produktu, si môžeme pomôcť nezávislým hodnotením báns – tzv. rating báns.

„Vypočujte si všetky rady a potom sa spoľahnite na svoj inštinkt“

Donald Trump

„Peniaze sú najlepšie uložené tým, kedy sa nimi zaplatia dlhy.“

Tomáš Baťa

V súvislosti s riešením problému finančnej zodpovednosti a prijímania rozhodnutí v osobnom živote by mal každý spotrebiteľ, ktorý si plánuje zobrať úver v banke:

- Vždy zvážiť svoje finančné možnosti a dôvody, ktoré ovplyvňujú jeho rozhodnutie využiť úver z banky.
- Porovnať úverové ponuky rôznych báns, a to z viacerých hľadísk. Nemal by sa rozhodovať v časovej tiesni, okamžite po predložení ponuky so strany báns.
- Zvážiť uzavorenie poistenia schopnosti splácať úver.

„Šetrenie prináša slobodu“

Charles Swab

Čo na záver?

„Jediná vec, ktorá dohnala do šialenstva viac ľudí ako láska, sú peniaze“.

Benjamin Disraeli

„Tajomstvo finančného úspechu je utrácaciať, čo vám zostało po odložení časti zárobku na sporenie, a nie usporiť, čo vám zostało po utrácení“.

Robert G. Allen

Kde sa môžete dozvedieť viac?

Viac nájdete:

- Ilanovská J.: Bankovníctvo pre obchodné akadémie, 1. časť. IURA EDI-TION. Bratislava. 2002. ISBN 80-88715-79-2
- <http://www.nbs.sk/>
- <http://vzdelavanie.jaslovensko.sk/showdoc.do?docid=277>
- https://sk.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1rodn%C3%A1_banka_Slovenska
- www.tkac.sk/texty/poc_slov_bankovnicva_2006.doc

L'udka oa

Nájdi svojho partáka

With the changing economy, no one has lifetime employment. But community colleges provide lifetime employability. (S meniacou sa ekonomikou nikto nemá celoživotné zamestnanie, ale univerzitné spoločnosti poskytujú celoživotnú zamestnanosť.)

(Barack Obama)

Zamestnanosť a nezamestnanosť je súčasne najviac riešeným problémom. Je dôležité neustále vymýšľať spôsoby, ako zamestnať najmä mladých ľudí. Nápady, ako zvýšiť zamestnanosť, mali za úlohu žiačky 2.B, ktoré sa zapojili do celoslovenskej súťaže pre žiakov stredných škôl vyhlásenej Ekonomickej univerzitou v Bratislave. Šesť žiačok vypracovalo veľmi náročný projekt, ktorý obsahoval množstvo informácií o lokálnom trhu práce, podmienky zamestnávania mladých ľudí na Kysuciach, návrh rozpočtu, analýzu silných a slabých stránok a podobne. Hoci konkurencia pozostávala z vyšších ročníkov, ekonomickej prváčky zvíťazili so svojím projektom „Nájdi svojho partáka“ a získali Cenu širokej verejnosti a nemalú finančnú odmenu. Prevzatie diplomov a odmeny sa konalo v samotnej Bratislave, v piatok 26. januára.

Gratulujeme za úspech mladým budúcim ekonómkom a dúfame, že budú reprezentovať školu aj budúci rok!



Zuzka Krišicová, 2. B

MIKS 2016 Okienko Žiackej školskej rady

Aktivity, ktoré sa už stali:

November - základné školenie pre členov ŽSR v Terchovej, ktorého sa zúčastnila naša predsedníčka Petronela Chrastinová 1. B a Natália Hrancová 1.B.

December - zasadnutie Krajského stredoškolského parlamentu v Žiline, kde žiaci Radoslav Gavlas a Patrícia Gilániová z 5.A prezentovali hru EEBG. Prítomná bola i Dominika Kubicová z 3.C ako členka KSP za oblasť Kysuce.



vej. Dôvodom stretnutia bola výzva k vypracovaniu projektov do 1.1. 2017 a súťaž krásy Miss Reneta.

- vianočné trhy pred Úradom Žilinského samosprávneho kraja v Žiline, ktorých sa zúčastnila Dominika Kubicová a koordinátorka rady Marcela Šavelová spolu so žiakmi Spojenej priemyslovej školy KNM a SOŠ drevárskej a stavebnej z Krásna nad Kysucou. Sprevádzal ich aj predseda Žilinského samosprávneho kraja – pán Juraj Blanár.

Január - konala sa súťaž Miss Reneta. Našu školu reprezentovali žiačky z 3.C - Soňa Svitková a Adriána Veselá. Súťaž sa uskutočnila v hoteli Dubná skala

MIKS 2016

v Žiline.

Od 1.11.2016 sme si cez adopciu na diaľku adoptovali 8-ročnú Lilianu Mesiku z Ugandy.

Aktivity, ktoré nás čakajú:

-Piškworkovo-vý turnaj na konci apríla. Turnaja sa môžu zúčastiť maximálne 2 žiaci z triedy.

-Neformálne vzdelávanie pre členov našej ŽSR organizované Matejom Repčíkom zo 4.D.

-Noc v škole, ktorá sa uskutoční na konci apríla.

-Príprava projektu s DSS Synnómia Žilina. Projekt plánujeme na mesiac jún.

O plánovaných aktivitách sa podrobnejšie dozviete v pravý čas.

členovia ŽSR

Dá sa to aj bez stresu

Ako sme už v úvode spomínali, s blížiacou sa jarou závratnou rýchlosťou sa blížia aj termíny maturity. Mnohí tvrdia, že toto obdobie je v živote študenta najťažšie a že sa s ním t'ažko vydružiť. My vám však prinášame zopár tipov od paní profesošky Koniarovej, podľa ktorých vám učenie a s ním spojené problémy pôjdu jednoduchšie :).

1. Pozitívne myšlenie

Áno, možno to znie až moc „slniečkovo“, avšak je to tak. Dôležité je nastaviť svoje myšlenie na pozitívnu nôtu. Ak ideme do učenia s tým, ako sa nám nechce a ako veľa toho máme, nepomôžeme si tým.

2. Stratégia

- Ak sa chystáte na ústnu skúšku, je veľmi dôležité vedieť aspoň „zaťať“.
- Z každej témy naučiť sa aspoň päť súvislých viet, ktoré budete schopní seba-vedome zodpovedať.

TIP: pokial si to môžete dovoliť a čas vás príliš netlačí, ku každej téme si ešte niečo prečítajte a aspoň 1x nahlas zopakujte; otázky skúšajúceho vám pri odpovedi napovedia a vy si spomeniete.



3. Časový plán

Časový harmonogram je veľmi dôležitý, napíšte si ho na papier a značte si, čo už máte za sebou.

- Rozdeľte si deň do blokov - povedzme, že začnete ráno o ôsmej a skončíte o polnoci.
- Určte si (reálne), koľko učiva zvládnete.
- Robte si pravidelné prestávky na jedlo a oddych.

4. Konzultujte

- Nerozumiete niečomu - nebielite sa a zavolajte spolužiakovi.
- Určite sa nájde niekto, kto tomu rozumie a vysvetlí vám to.
- Oveľa jednoduchšie si zapamätáte učivo, ktoré chápete.

Ďalšou dôležitou otázkou je - Čo po škole? Pre tých, ktorí chcú po strednej škole ďalej študovať na vysokej škole, ponúkame zopár tipov na vysoké školy u nás i v zahraničí:

MIKS 2016

Ekonomické vedy:

- Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
- Univerzita Komenského v Bratislave
- Masarykova univerzita v Brne

Právo:

- Univerzita Palackého v Olomouci
- Karlova univerzita v Prahe

Ďalšie info nájdete na webe scio.sk

Pevne veríme, že vám tieto rady pomôžu a všetko zvládnete s minimom stresu.



Patrícia Ďuranová, 3.B

Čo ďalej so životom po maturite?

Milí maturanti. Prvý polrok je už za nami a dátum maturitnej skúšky, ktorá stráší každého z vás, sa blíži. Ale položili ste si už otázku, čo bude po strednej škole? Máte nárok na posledné prázdniny? Musíte sa hlásiť na úrad práce?

Za ukončenie strednej školy sa považuje deň zloženia maturitnej skúšky. Absolventi stredných škôl, ktorí nebudú prijati na vysokú školu, majú nárok na posledné prázdniny.

Ak sa hned po ukončení SŠ absolvent zamestná, vznik pracovného pomeru zdravotnej poisťovni nahlásiť nemusí - nahlási ho zamestnávateľ, ktorý za neho platí aj poisťné. **ALE** ak po maturite absolvent odíde pracovať do zahraničia, musí

to nahlásiť zdravotnej poisťovni do 8 dní od vzniku pracovného pomeru v zahraničí. Tiež musí vrátiť aj preukaz poisťenca. Zdravotné poistenie mu vznikne v cudzine a na Slovensku už nemusí platiť poisťné.



Pokiaľ chcete študovať ďalej, mali by ste si zvážiť, či máte dostatočné zručnosti, vedomosti a tiež motiváciu. Ak máte všetky predpoklady, mali by ste sa poriadne pripraviť na prijímacie konanie. Problém nastáva, keď sa neviete rozhodnúť, ktorá škola bude pre vás najlepšou voľbou, opýtajte sa svojich známych, aké máte silné a slabé stránky.

Uvažujete nad štúdiom v zahraničí?

Mám pre vás skvelú správu. Študovať nemusíte iba v krajinе, ktorej materinský jazyk ovládate. Možnosť študovať vám ponúkajú aj krajinu ako Dánsko a Holandsko, ale pokiaľ máte záujem je možnosť štúdia aj v USA, Anglicku, Nemecku a Švajčiarsku.

Najvhodnejšie je **štúdium v Dánsku**. Dánsko má vyspelé školstvo a pokiaľ tam chcete študovať, nepotrebuje znalosť dánštiny. Učiť sa môžete aj po anglicky. Navyše vysokoškolské štúdium v Dánsku je bezplatné. Jediné náklady sú ubytovanie a strava.

Pokiaľ sa rozhodujete, že budete študovať **v Británii**, musíte rátať aj s tým, že výška školného je stanovená pre každú krajinu inak. Výška školného sa tiež lísi od oblasti, v ktorej chcete študovať. Pre Slovákov to predstavuje sumy do 10 000 li-

MIKS 2016

bier. **Škótsko** ponúka štúdium na VŠ zdarma.

Štúdium v Amerike je nákladnejšie. Cena závisí od univerzity, ale v prepočte sa pohybuje okolo 26 000 €.

Pre ľudí, ktorí nemajú dosť peňazí na štúdium, je tu možnosť poberania štipendia. Pre záujemcov je teda možnosť čerpať isté finančné prostriedky zo študentského pôžičkového fondu. Ak chcete vedieť o štipendiách viac, informácie môžete nájsť na stránke ministerstva školstva.

Rozhodovanie je veľmi ľahké a pokiaľ nemáte jasno v tom, čo chcete robiť po maturite, mali by ste si to čo najskôr premyslieť a neodkladať to na poslednú chvíľu.

Michaela Stašová 2. A

Byť mamou nie je tragédia

V prvom čísle sme sa venovali téme tehotenstvo a vek. Slúbili sme vám rozhovor s našou študentkou, ktorá si už mama hovorí. Prinášame vám rozhovor s matuňatkou **Maťkou Reguliovou**.

Maťka, čo pre teba znamená byť matkou?

Byť matkou je ten najkrajší pocit na svete, ten pocit, že už nikdy nebudem sama. Zároveň je to však aj poriadna makačka (smiech).

Ked' si ešte nebola ty tehotná, aký bol tvor postoj k dievčatám, ktoré otehotneli v pätnástich či šestnástich?

Práveže mám pozitívny postoj, pretože obdivujem také dievčatá, ktoré si dietľatko nechali v tak mladom veku, lebo pre mňa ako 19ročnú je výchova dietľa spojená

so školou náročná.

Väčšina ľudí hovorí, že najprv by dievčatá mali do študovať, užiť si života a až potom rozmyšľať o role matky. Aký máš na to názor?

Áno, malo by to tak byť. To je samozrejmé, ale niekedy veci sa nedejú tak, ako by to malo byť správne. Stane sa taká situácia, aká sa stala mne a vtedy človek už nerieši, čo by bolo správne a nesprávne. Ja si viac užívam chvíľe strávené s mojím synčkom.

Je pre teba ľahké byť študentkou a zároveň aj mamou na plný úväzok?

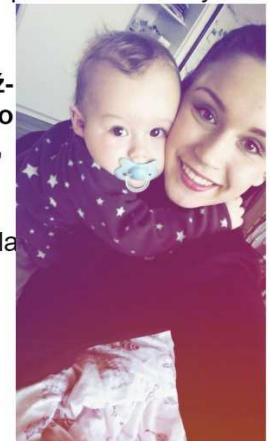
Áno, je to pre mňa veľmi ľahké zvládať a ešte k tomu sa pridá aj práca cez víkendy (smiech).

Malý Paľko je tiché dieťa či je neposedný?

Je to veľmi hyperaktívne dieťa. Vyžaduje si veľa pozornosti a lásky.

Čo bola prvá vec, na ktorú si pomyslela, keď si sa dozvedela tú novinu, že už nie si sama, ale ste dvaja?

Absolútne si nepamätám, na čo som myslela. Bola som v šoku, ale pomohli mi blízki a veľmi ma podporili. Bez nich by som to nezvládla.



Keby si mala možnosť zmeniť niečo vo svojom živote, spravila by si to?
Určite nie. Možno by som sa viac učila (smiech).

Určite máš okolo seba ľudí, ktorí ti pomáhajú ako môžu, no kto tak

najviac?

Nedá sa to určiť kto najviac, lebo každý mi pomáha ako môže.

A na záver, myslíš si, že súvisia spolu vek a tehotenstvo ?

Samozrejme, že nie. Každá žena sa chce stať matkou v inom veku. Niektorá túži po dieťatku v 19tich, iná v 35ke. A chcela by som dodať, že byť mladou mamou nie je žiadna tragédia, naopak vnímam to ako veľkú výhodu.

Nechceme, aby tento článok vyznel ako „propagovanie tehotenstva už počas stredoškolského štúdia“, ale „bohužiaľ“, či, chvalabohu, aj takýto je život.

Maťke d'akujeme za rozhovor, ktorý nám priniesol lepší obraz o tom, ako sa cítia mladé mamičky. Prajeme jej veľa úspechov, aby maturitu zvládla ľavou zadnou a malému Paľkovi len to najlepšie.

Katka, 4. D

Rady proti jarnej únave

Únava, pocity vyčerpanosti, nedostatok energie, malátnosť, sklonky k depresiam – toto sú zvyčajné prejavy jarnej únavy. Je to z toho dôvodu, že cez zimu sme mali nedostatok slnečného žiarenia, ovocia, zeleniny a hlavne nám chýba vitamín D. Netreba sa však ničoho báť, trvá len niekoľko týždňov a tu sú jednoduché možnosti, ako sa jej môžeme vyhnúť.

Prvá rada - začnite piť viac čistej vody alebo bylinkových čajov (2-4 litre za deň), žiadne sladké vody z bufetu. Vydelte si svoju váhu číslom 25 a vyjde vám, koľko litrov vody máte denne vypíť. Voda je predsa liekom na všetko.

Druhá rada - je tiež zadarmo a pritom taká prospešná - pobyt na čerstvom vzdu-

chu. Hned po škole si môžete nájsť čas na veci, ktoré vás bavia. Napríklad behanie, bicyklovanie, korčuľovanie alebo len jednoducho vystúpiť z autobusu o jednu zastávku skôr a tým si spraviť menšiu prechádzku. Prekví nám to nielen svaly, ale aj mozog.



chodiť spať v rovnakom čase každý deň, ale nášmu telu by to veľmi prospelo. Treba spať v úplnej tme, tichu a pri príjemnej teplote. Netreba sa nechať vyrušovať mobiliom, napríklad ja si vypínam wifi, keď už idem spať. Dajme však pozor na príliš dlhý spánok, ten nám môže rovnako ubližiť ako jeho nedostatok.

Rada na záver - jedzte veľa vitamínu D. Získať sa dá z vaječných žltkov, húb, droždia, mlieka, masla, kokusu alebo dokonca kakaa. A nielen vitamín D, ale aj C alebo B, ktoré sú v ovoci. Dajú sa doplniť aj výživovými doplnkami, ktoré sú dostupné v lekárňach.

Dúfam, že vám tieto rady pomôžu pri zbavovaní sa jarnej únavy. Nie je to súčasť vážna choroba, ale aj tak ju netreba podceňovať.

Liliana Murčová, 2. C

Raňajky, základ dňa

Vianoce sú dávno za nami, blíži sa jar a my máme pocit, že ručička na váhe sa posunula o nejaké kilečko. Snažíme sa rýchlo schudnúť a myslíme si, že najlepšou cestou je hladovka. Pozor! Chyba! Kedže škola je zaberákom nielen pre uči-

MIKS 2016

MIKS 2016

tel'ov, ale aj študentov, kvalitný štart dňa je základom a na raňajky by sme si mali nájsť vždy čas!



potravín. Pokial' nemáte ráno čas, pripravte si raňajky už večer. Budete sa cítiť zdravšie a mať viac energie.

Michaela Stašová, 2.A

ZNÁME I NEZNÁME...

Aj v tomto čísle vám predstavíme pári známych, ba aj neznámych sviatkov a medzinárodných dní v mesiacoch marec a apríl.

MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN (08. 03.)

Tento sviatok pozná každý. Je to sviatok žien a boja za ich rovnoprávlosť, na počesť veľkého štrajku 40 000 newyorských krajčírok z textilných tovární, ktorý sa konal v roku 1908. Ženy bojovali za zrušenie desaťhodinového pracovného času, proti nízkyom mzdám a zlým pracovným podmienkam.

MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŠŤASTIA (20. 03.)

20. marec bol vyhlásený za Medzinárodný deň šťastia Organizačiou spojených národov. OSN vyzýva jednotlivé členské štát, aby Deň šťastia primeraným spôsobom oslavovali, napr. prostredníctvom vzdelávania alebo verejných aktivít.



SVETOVÝ DEŇ ZDRAVÉHO SPÁNKU (21. 03.)

Je známe, že takmer každý človek miluje spánok. Tento svetový deň určite nepozná veľa ľudí a to je veľká chyba. Aj keď cielom tohto dňa je znížiť problémy so spánkom a je určený hlavne pre ľudí, ktorí trpia nespavosťou, nič ti nemôže brániť, aby si si tento sviatok vychutnal aj ty.



MIKS 2016

DEŇ UČITEĽOV (28. 03.)

Myslím si, že nebudem klamať, ak po viem, že my žiaci sviatok poznáme hlavne vďaka voľnému dňu, ktorý sprevádza tento sviatok. Oslavuje sa v deň narodenia pedagóga Jána Amosa Komenského, učiteľa národov. Sviatok je oslavou práce všetkých pedagogických pracovníkov, ktorých práca je poslaním a zaslúžia si za svoje znalosti, trpežlivosť a obetu úctu a podákovanie.



MEDZINÁRODNÝ DEŇ TANCA (29. 04)

Posolstvom dňa je oslava tanca, zjednotenie jeho všetkých foriem, zvýraznenie jeho schopnosti spájať ľudí rôznych národností a kultúr, prekročiť tak politické, kultúrne a etnické bariéry a sprostredkovať bohatstvo rôznych tanečných foriem a tradícii. Takže v tento deň „ruka hore!“



Snáď ste sa oboznámili aspoň s párom novými sviatkami a či už ste ich poznali alebo nie, nezabudnite a užívajte si ich naplno!

Danka Hermanová, 2. C

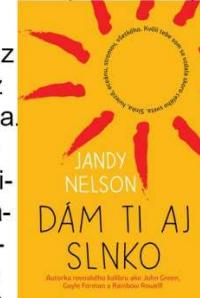
Marec - nie je jediný mesiac na čítanie kníh!

O chvíľu je tu opäť marec. Tento krásny mesiac sa spája s najlepším spoločníkom človeka - knihou. Nie nadarmo sa predsa hovorí, že jediná materiálna vec, ktorá vás obohatí, je práve kniha. Preto som sa vám rozhodla odporučiť zopár zaujímavých kúskov. No nezabudnite, kniha patrí do rúk aj po ostatné mesiace v roku.

stephen chbosky

(Jandy Nelson) Dám ti aj slnko

Nie je to iba nezvyčajný názov, ale je to naozaj kniha, ktorá zahreje pri srdeci. V skutočnosti úplne obyčajná kniha a možno aj preto si získala vo svete čitateľov tak veľa priaznivcov. Rozpráva príbeh dvojice. Je rozdelená na dve časti, jedna časť je z pohľadu Jude a druhá z pohľadu jej brata Noema. Výnimcočná na tejto knihe je práve charakteristika postáv. Autorka si daла veľmi záležať na charakterových črtách. Aby dvojičky boli rovnaké, ale zároveň úplne odlišné. Môžete vidieť, že do nich vložila kúsok seba. Román v sebe ukryva množstvo pocitov, skrytých myšlienok a prinútil ma premýšľať o určitých veciach. Kniha nie je tuctová a príbeh je písaný pravdivo, nie je to žiadna pretvárka. "Ak chceš zobudiť svoju dušu, hod' kameň do svojho obrazu v stojatej vode."



(Stephen Chbosky) Charlieho malé tajomstvá

Poznáte Charlieho? Ak nie, tak mi bude potešením vás s ním zoznámiť. Charlie je pozoruhodný, veľmi vnímavý a inteligentný chlapec, ktorý je, bohužiaľ, uzavretý do seba a to ho robí pre okolity svet čudným. Aby dokázal spracovať svoje myšlienky, tak píše listy. Nikto nevie komu, ale na tom ani nezáleží. Píše o tragickejch udalostiach vo svojom živote, s ktorými sa snaží každo-



MIKS 2016

dennne bojať. Taktiež o tom, ako sa usiluje zapadnúť na novej škole, nájsť si nových kamarátov a byť aspoň raz obyčajným chlapcom. Byť normálnym. Lenže Charlie si neuvedomuje, že jeho povaha ho robí iným, odlišuje ho od ostatných ľudí. Budete si priať, aby ste niektoré situácie mohli prežívať s ním. Aby ste poznali Charlieho. V knihe sa zoznámite s jeho najbližšími kamarátmi - Patrickom a Samom. S nimi prežije nezabudnuteľný rok na strednej. V knihe je napísaná jedna krásna myšlienka - "A prisahám, že v tej chvíli som sa cítil nekonečne." Tak dúfam, že táto kniha zaručí to, že sa budete cítiť nekonečne aj vy. Sľubujem, že si budete priať, aby nemala koniec.

"Vidíš veci, nerozprávaš o nich, ale rozumieš . Si pozorovateľ."

(Jennifer Niven) Všetky skvelé miesta

Kniha, ktorá si zaslúži miesto na vašej poličke. Stretnutie dvoch rozdielnych svetov Theodora a Violet. Theodor, ktorého trápia depresie, a Violet, ktorá sa snaží utiecť z malého mestečka, kde ju prenasleduje smrť jej milovanej sestry. Theodor presvedčí Violet, aby s ním urobila školský projekt a i keď sú na prvý pohľad úplne odlišní, nájdú si k sebe cestu a prežijú spolu dobrodružstvá po celej Indiane. Objavia všetky skvelé miesta. Počas ich dobrodružstiev si uvedomia, že môžu byť kýmkoľvek chcú, že sa nemusia pozerať na to, čo si o nich myslia spolužiaci v škole či náhodní okoloidúci. Môžu nájsť cestu a znova objaviť šťastie. No niekedy objaviť šťastie nie je dosť a smútok je priveľký. Nečakajte príbeh, kde dvaja zaľúbenci budú žiť šťastne až

do smrti. Nie je to klišé. Autorka túto knihu spracovala tak, aby vám naskočili zimomriavky po celom tele. A na druhej strane vás prinúti mať oči plné síz. "Nezáleží na tom, čo si odnesiete, ale to, čo po sebe zanecháte."

(Francesca Zappia) Vymyslela som si t'a

Viete si predstaviť svet, v ktorom musíte každý deň rozoznávať skutočnosť od halucinácie? Alex, ktorá trpí schizofréniou, musí každý deň prežívať tento ľažký boj. Jediná vec, ktorej verí, je jej fotoaparát, ktorým môže zachytiť momenty a vedieť, že nie sú len ďalším výmysлом v jej hľave. Autorka sa podarilo vymysliť krásny a zároveň originálny príbeh. V určitých úsekoch knihy budete i vy premýšľať spolu s Alex, čo je realita a čo nie. Alex je veľmi iná, časťou aj kvôli jej chorobe. Napriek tomu je vtipná, odvážna, silná, ale i veľmi osamelá. Nie je ten typ, ktorý potrebuje ľutosť za každú cenu. Stačí jej len prial', ktorý odoznie jej samotu.



Ked' na začiatku roka v škole spozná Milesa, chalana kvôli ktorému jej srdce vynechá úder, nemôže myslieť na nič iné, len na to, či je skutočný. I keď je Miles chlapec, ktorý k sebe nikoho nepestí, zamilujete si ho na prvý pohľad. Rovnako ako Alex.

"Musel byť skutočný. Zo všetkých vecí na svete on musel byť skutočný."

Dúfam, že som vám aspoň trochu pomoh-

la a užijete si tieto výnimočné knihy rovnako ako ja.

A čo odporúča 3.A ?

Kass Morgan - Prvých 100
Vladimíra Šebová - Insomnia
Milly Johnson - Trojity zásah
Dan Brown - Inferno
Eva Urbaníková - Všetko alebo nič
Táňa Vasilková - Rozbité šťastie
John Green - Kam zmizla Aljaška
Gayle Forman - Ak zostanem
Christopher Paolini - Eragon
Enja Rúčková - Očistný debakel

A aké tituly čítajú učitelia?

George Orwell - Zvieracia farma
J. A. Redmerská - Radšej nikdy (1. diel)
J. A. Redmerská - Radšej vždy (2. diel)
George Orwell - 1984
Lucia Berlin - Manuál pre upratovačky

Dominika Bugáňová, 3. A

Jeden (ne)dôležitý deň v roku

Viete, čo každoročne oslavujeme 8. marca? Ak ste odpovedali MDŽ, máte pravdu. Samozrejme, tento deň nie je tak medializovaný ako Valentín, ale myslím, že stojí za zmienku.

Na začiatku považujem za dôležité objasniť si pojem ŽENA. Považujeme za ženy i malé dievčatá? Alebo sú to len naše maminy, babky, učiteľky? Žena - spojenie 4 písmen, ktoré považujem v živote za hodnosť. Áno, možno to nie je žiadny kapitán alebo generál, avšak aj žena má svoje poslanie a často sú ženy „generálmi“ svojich rodín či pracovísk.

Postavenie ženy sa v spoločnosti rov-

mi postupne menilo. Kedysi, (chvílabohu) už v dobách dávno minulých, boli ženy podceňované. Slúžili na udržiavanie domácnosti, rodenie detí a varenie. Možno to dnes znie vtípne, avšak kedysi to bolo naozaj tak. Ženy denne ráno skoro vstávali, starali sa o domácnosť a ľahko pracovali až do noci. Nemohli voliť, byť vo vedúcich funkciách štátu ani slobodne prejavovať svoj názor. To, že sme takúto dobu nezažili, neznamená, že nestojí za pripomnenie toho, čo máme dnes a považujeme to za samozrejlosť.



Je však táto doba o niečo lepšia? Máme 21. storočie, avšak niekde ešte ženy stále nemajú právo voliť, ani študovať. V mladom veku sú nútene vydať sa za mužov bez slobodnej voľby. Rozvojové krajinu považujú ženy za lacné pracovné sily v textilnom či inom pracovnom odvetví. Prečo to všetko píšem? Chcem len povedať, aké veľké možnosti máme. Máme slobodu, možnosti i prostriedky. Čo nám teda chýba?

Moderná doba so sebou prináša veľa dobrého, avšak to sa akosi neodráža na ženách či dievčatách. Často sa stážuje me, akí sú muži... Klamú, podvádzajú...., ale sú ženy skutočne lepšie? Modlou dnešných žien je jedna veľmi nemilá vlastnosť - skrývame to, čo je na nás naozaj krásne. Denne trávime hodiny líčením sa, jeme len tie najzdravšie jedlá, poctivo sa potíme vo fitku, snažíme sa byť DOKONALÉ. Samozrejme, drívú väčšinu mužov dnes zaujíma to, ako žena vyzerá a nie, aká je skutočne. Výzor je nádherný, bohužiaľ, keď niektoré z nás otvoria ústa, akosi tá krásna vyprchá...

Každá žena je výnimočná a originálna

MIKS 2016

MIKS 2016

svojím vlastným spôsobom. Jednoducho ho, s kym sa môžeš porozprávať. Vieš, že tým, aká je. Rôzne vplyvy ich nútia byť také, aké si ich svet predstavuje. Avšak, sme tak rovnako staré a máme také isté názory na niektoré veci.

L: Vládla medzi vami niekedy sesterská rivalita?

A: Keď sme boli menšie, tak samozrejme sme sa občas hádali. Avšak teraz spolu vychádzame veľmi dobre a máme dobrý vzťah.

L: Máte rovnaké záujmy alebo ste každá iná?

B: Máme spoločné aj odlišné záujmy. Ku spoločným patrí predovšetkým šport. Obe rady športujeme. Rozdeľuje nás smer aktívít. Ja mám rada divadlo a Adčku baví kreslenie. Síce nekreslím často, ale kreslím rada. Ako som už spomínal, mám rada divadlo a venujem sa mu už tri roky.

L: Máte do budúcnosti rovnaké ciele?

A: To určite nie. Každá má inú cestu. Síce ani jedna z nás nevie, aká bude naša budúcnosť, ale nemyslím, že rovnaká.

L: Nosili ste ako dvojčičky niekedy rovnaké oblečenie?

B: Keď sme boli malé, tak áno. Každý deň až do štvrtého ročníka na základnej škole. Teraz už ani nie. Už máme svoj vlastný štýl obliekania.

L: Stalo sa vám niekedy, že ste jedna druhú nenávideli?

B: Nie, to sa mi nikdy nestalo. Stali sa situácie, kedy som na ňu bola naozaj nahnevaná, ale aby som ju nenávidela, to nie.

A: Nie, nikdy. Iba vtedy, keď sme sa pohádali, tak som na ňu mala nervy. Ale nenávidieť, to nemôžem povedať.

L: Zdá sa vám, že niekedy myslíte na rovnakú vec?



Barbora & Adriána

MIKS 2016

A: Áno, niekedy je to tak, že myslíme na sme si pre vás nové články. No tradičiu rovnakú vec, alebo si v hlave opakujeme nezmeniš, začneme teda ako vždy. Výhry tú istú pesničku.

L: Čo na tej druhej najviac obdivujete?

B: Na mojej 'twinske' mám najradšej dobro a láskavosť. Vždy mi vie vo všetkom pomôcť a poradiť. Vidím na nej, že mi chce vždy len to najlepšie. Je to nielen moja sestra, ale zároveň najlepšia kamarátka.

A: Na mojej 'twinske' milujem, že ma vždy podrží. Aj v tých najťažších chvíľach a vždy ma vypočuje. Samozrejme si vážim, že chce pre mňa len to najlepšie.

Dievčatám veľmi pekne ďakujem za rozhovor. Vítno, že majú pekný sesterský vzťah. A čo si budeme klamat? Sú naozaj podarené!

Laura Kajánková, 1.B

Zas a znova, šport nás volá

Nový rok je už definitívne oslávený, prekročený a je to tu. Prázdnota. Život študenta sa skladá len z očakávaní, nadšenia a netrpezlivosti, kedy už bude konečne nejaké voľno, či dôvod na oslavu. Maturanti si ešte užijú osláv, ale čo my? Ide to aj bez dôvodu, ale dôvod je vždy lepší. Tak ako inak začať úspešne rok? Predsa úspechmi a športom! Nový rok ovplyvnil aj športové okienko a pripravili



Vedeli ste že.....

Volejbal sa zrodil už na sklonku 19. storočia v USA.

V roku 1895 profesor telesnej výchovy W. G. Morgan rozdelil telocvičnu tenisovou sieťou, ponad ktorú žiaci odbíjali bas-

MIKS 2016

basketbalovú loptu. Rozpracoval prvé základné pravidlá hry a dal jej názov minnette. Až neskôr nazvali túto hru volejbalom. Myslím, že na to, aký je to starý šport, je stále veľmi obľúbený, najmä na obchodke.

Volejbalistky opäť hviezdy !

Už desaťročia je to náš šport a každý rok sa nájde družstvo, ktoré stojí naozaj za to. Tento rok sú to opäť dievčatá, ktoré sa cez domáce siete presmečovali až k postupu. Hned na začiatku mesiaca zamurovaných, 1. februára čelili nátlaku budúcim zdravotným sestrám spod kopca, drevárskym ženám z juhu, turzovskému gymu pôvodom z makovskej strely a najťažšiemu súperovi, rivalkám od vedľa - čadčianske gymáčky. Dievčatá boli skvelé a v postupovom kole držíme palce.

V druhý februárový deň sa aj chalani snažili prekonáť ružový mesiac, no tí to nezvládli, a podľahli nátlaku. Zasnežené ráno zahájili hned zápasom s pripravenými a odhadlanými gymákmi bažiacimi za pomstou dievčat, s ktorými sa im nepodarilo vyhrať. Druhý zápas už vyzeral na nádejný postup, ale ako sa hovorí, nehovor hop, kým nepreskočíš. Nasledujúce zápasy zaťažili psychiku a bolo nádeje koniec. Chalani sa však nevzdajú a na budúci rok to zvládnu s prehľadom.



Sportový idol ...

A teraz ten slúbený bonus. Slovensko je veľmi malý štát, dokonca oproti ostatným sme až mrňaví, to však pôsobí aj na rozsah našich športovcov, a preto sa treba

pridať k nim! No nemáš prečo bojať? Nemáš svojho obľúbeného idola, ktorého budeš nasledovať? Či už bicykluješ, plávaš, beháš, či sa venuješ kolektívnym športom, my ti toho idola pomôžeme nájsť. Tentokrát si zoberieme do parády cyklistiku, čiže najlepšieho svetového cyklistu, Petra Sagana (prezývaný Terminátor, Rambo a Sagy).

Poľove korene vyrástli v Žiline a jeho kariéra začala už v 7 rokoch, keď vyhral v žilinskom lesoparku cyklistické preteky vo svojej vekovej kategórií. A teraz je slovenský profesionálny cestný cyklista jazdiaci za nemecký tím Bora-Hansgrohe. Podľa odborníkov patrí medzi najväčšie talenty svetovej cyklistiky v súčasnosti. Na Tour de France (2012-2016) sa stal jediným pretekárom, ktorý získal zelené tričko vo svojich prvých piatich účastiach. Taktiež získal ocenenie Športovec roka a v roku 2015 získal titul majstra sveta v cestejnej cyklistike. Ženatý s Katkou, skoro najkrajšou Slovenkou, s ktorou vlastní sídlo v Monaku. S médiami okrem slovenčiny komunikuje aj po anglicky a taliansky. A teraz už konečne vieš, prečo chodíš na obchodku a učíš sa po anglicky. Máš rád/a cyklistiku a nevieš čo so sebou? Makaj, dri a buď ako Terminátor v sídle v Monaku !

Zuzka, 2. B

Drina alebo obrovská záľuba?

Na Kysuciach nie je veľa ľudí, ktorí by tento šport poznali alebo ho robili. Triatlon je individuálny šport, ktorý pozostáva z troch disciplín a tými sú beh, plávanie a cyklistika. V tomto športe ide o to, aby ste v čo najkratšom čase splnili tieto tri disciplíny. A keďže mám spolužiačku – **Alexan-**

MIKS 2016

L: Na ktorú triatlonovú súťaž sa chceš v budúcnosti dostať?

A: Mojím veľkým snom je ísť na 'Iron-mana', čo je najťažší triatlon vôbec. Ale je to ďaleká budúcnosť. Najbližšie by som chcela v sezóne 2017 postúpiť na medzinárodný triatlon.



L: Koľko rokov si mala, keď Ti učaroval triatlon?

A: Ako plavkyňa som začínala už ako malé dieťa v plaveckom klube. Neskôr som prešla na triatlon a naplno sa mu venujem asi päť rokov.

L: Čo t'a k triatlonu dovedlo?

A: Tréneri v klube. Šli sme do Dvorova nad Žitavou, dovtedy som nevedela, že niečo také ako triatlon vôbec existuje. Tréner vytvoril triatlonový klub a začali sme chodievať pravidelne.

L: Ktorú z troch disciplín máš najradšej? (beh, cyklistika, plávanie)

A: Kedže milujem vodu, pri trénovaní je to plávanie. V rámci pretekov mám najradšej beh. Dávam zo seba posledné sily a vždy sa vo mne nájde ešte niečo a dám to ešte lepšie, ako si myslím. A práve to ma dokáže najviac potešiť. To, že sa dokážem premôct.

L: Kam najďalej si sa v triatlone dostala?

A: Počas celého roka sa zbierajú body do triatlonového, duatlonového a akvatlonového pohára. Na konci sezóny je vyhodnotenie najlepších triatlonistov Slovenska. Za rok 2016 sa mi podarilo skončiť na bronzovom stupienku v duatlonovom aj triatlonovom pohári.

L: Na ktorý pretek si doposiaľ najviac hrdá?

A: Za najúspešnejšie preteky sezóny 2016 pokladám 'Triatlon pre všetkých' v Bratislave. Veľmi som si ich užila a podala asi najlepší výkon z celej sezóny. Z vody som vybehlá kúsok za súperkami, na cyklistickej časti som sa dostala do vedenia, no v behu sa mi moc nedarilo a stratila som náskok. Skončila som sice štvrtá, ale bolo to veľmi tesné.

Alexandre prajem ešte veľa úspechov v sezóne 2017. Dúfame, že tentokrát to už nebude tesné a hádam sa podarí aj to 1. miesto.

Laura Kajánková 1.B

Lyžiari opäť na svahu úspešní

Január a február je zjavne bohatý na športové udalosti. Patrí k nim aj súťaž lyžiarov. Obchodácka účasť nebola veľmi veľká, dokonca ani nepresiahla počet 5. Lyžiarske stredisko v Jasenskej doline privítalo veľké množstvo účastníkov za zamračeného počasia, no na našim reprezentantom nebolo treba, aby sa usmialo slnko, pretože sú prosté dobrí. Ukázalo sa, že najlepší z najlepších je piatak **Michal Jakubek**.

„Bola to dobrá skúsenosť ísť znova po štvrtýkrát si vyskúšať preteky za školu v

MIKS 2016

kategórii starší žiaci lyže a snowboarding chlapci. Tento rok sa mi podarilo vybojať pre školu **1. miesto už po druhýkrát v kategórii snowboard**. Som veľmi rád za tento výsledok, aj keď konkurencia bola taká priemerná, ale podarilo sa. Na druhej strane som čakal výsledok aj na lyžiach, ale bohužiaľ, tu už bola aj silnejšia konkurencia aj trať náročne postavená.“

„Po škole sa chcem venovať najmä lyžovaniu a snowboardingu ako tréner či inštruktor. Uvidíme, aká bude príležitosť v budúcnosti.“

Mišovi gratulujeme k úspechu a držíme palce pri maturite.

Zuzka, 2. B

Niečo málo zo života

Mišo je typický študent, školu moc nevieši, no za športom rád beží. Cez zimné obdobie si určite opráší lyžiarky a vyskúša dajakú tú lanovku. Na prostriedku mu nezáleží, používa lyže či snowboard, hlavne, že

je na svahu. Taktiež sa venuje trénovaniu zjazdového lyžovania v SKI TEAM Oščadnica. Zameriava sa najmä na deti, ktoré sa snažia niečo zlepšiť, či už rekreačne alebo profesionálne. Práca sa mu veľmi páči, pretože vedie deti k športu, čím znižuje ich čas často nezmyselné strávený za počítačom. Pracuje aj ako inštruktor lyžovania v Športcentre Oščadnica. Rodičia ho podporujú a za to im je veľmi vďačný. V lete zase vytiahne bicykel a vydá sa na nejaký ten výletík. A keď je v škole a nemá už kam ujsť, zahrá si aj obľúbený florbal. V bránke je vraj druhý Jano Laco. Taktiež sa venuje a podporuje svoju sestru, ktorá preteká v slalome na slovenskom pohári v kategórii mladších žiačok.

A čo po skončení školy?

Tanec na lyžiach

Nastal 13. február 2017. Pre niektorých to bol obyčajný pondelok. Avšak pre prvákov to bol deň, kedy sa začal lyžiarsky. Na chvíľu sme naše obyčajné topánky vymenili za lyžiarky a Husárik zase za Veľkú Raču. A tak sa pre nás začal týždeň plný dobrodružstva, zdolávania a (nanešťastie) úrazov.

Cesta lanovkou, zadelenie do skupín a konečne lyžovačka dole Dedovou a Maruškou. Pondelok ubehol ako voda a unavení sme sa vrácali domov. Utorok niektorí znášali zle kvôli svaloviciam a bolestiam nôh, iní sa zas nemohli dočkať, kedy si už nasadia lyže. Po zvyšok týždňa sa lyžiari zdokonalovali, začiatocníci zlepšovali a hriali nás príjemná atmosféra. Prváci sa spolu zbližovali a upevňovali vzťahy. Postupne sme spoznali krásy Veľkej Rače a zdolali každý kopec.

Dakujeme paní profesorke Majákovej, Šavelovej a Koniarovej za nádherný týždeň. Dokonca aj slnko nás po celý čas príjemne hrialo a to nám môžu všetci v škole závidieť.



Laura Kajánková, 1.B

Žilina inak

Mnoho študentov sa stáže, že denno sú hodiny len o tom istom – sedíť a učiť sa. Preto sa pani profesorky Škrobánková a Filová rozhodli, že to žiakom ozvláštnia.



Mnogí z nás poznajú Žilinu len od viako-vej stanice po Mirage či Aupark. V stredu 15.2. navštívila 3. B a 3. C (po úspejnej návšteve 3. A a 3. D) Rosenfeldov palác, kde sa konala výstava Typografie a dizajnu písma na Slovensku. V rôznych miestnostiach mali návštěvníci možnosť vidieť typografické diela rozličných známych i menej známych autorov. Tieto miestnosti boli bývalým domom bankára a obchodníka Ignáca Rosenfelda. Miestnosti dýchali atmosférou 20. storočia. Po zaujímavej prehliadke sa študenti presunuli o kúsok ďalej a to za hlavným programom návštevy Žiliny – do mestského divadla, kde ich čakalo divadelné predstavenie pod názvom Smith and Wesson. Témou bol boj človeka so strachom a to, ako ľahko sa človeku vystupuje z jeho komfortnej zóny za účelom životného dobrodružstva. Dej bol ľahko pochopiteľný, nechýbala zaujímavá zápletka ani napínavý ko-

niec. Zaujímavou riešenou kulisu príjemne dopĺňali prostredie hry. Po divadelnom predstavení mali študenti krátky rozchod a nasledovala dobre známa cesta domov.

Týmto sa chceme pani profesorkám poďakovať, za ochotu a záujem ukázať

mladým Žilinu aj inak, ako ju všetci poznáme.

Patrícia Ďuranová, 3. B

Kultúra, podujatia, akcie

Zase sme raz mysleli na milovníkov divadelných predstavení, ktorí možno už majú kina plné zuby a poteší ich napríklad divadelné predstavenie v Dome kultúry v Čadci. Nenechajte si ujsť vždy úspešné Radošínske naivné divadlo – láskanie 16.3.2017. V opačnom prípade prinášame horúce novinky. Áno, mesiac marec bude naozaj bohatý na filmy.



Lion - strhujúci príbeh o hľadaní cesty domov.

Bodi - Psia superstar - pes ktorý spieva, nehryzie. Určite poteší všetkých, ktorí obľubujú animované filmy.

Zničenie láskou - Príbeh nešťastnej lásky,

MIKS 2016

MIKS 2016
pre všetkých romantikov.

Balerína - Nikdy sa nevzdávaj svojich snov! Dojimavý a motivačný animovaný film, ktorý má už teraz milión fanúšikov po celom svete.

Únos - Dozvedieť sa pravdu, znamená navždy stratíť ilúzie.

Moonlight - Tri životné etapy mladého chlapca Chirona, vyrastajúceho za neľahkých podmienok, v príbehu o hľadaní sameho seba.



Lyžovanie miluje skoro každý, dokonca aj takí, ktorí zimu priam neznášajú. Existuje predsa lyžovanie na jar. Lyžovanie so slnečnými okuliarmi, v mikine a so slnečnými lúčmi nad hlavou. Marec je na to ako stvorený a ak sa chystáte do našich krásnych Tatier, určite by vám nemali ujsť RETRO DISKOTÉKY, ktoré sú vždy v sobotu a vstup je VOLNÝ!

Eva Fučková 2.A

Triedny bulvár – 2. C

Konečne sme sa dočkali ďalšieho triedneho bulváru, tentokrát z 2.C triedy. Sama som súčasťou tejto triedy, takže bolo veľmi jednoduché vymyslieť tieto „typické prežívky“.



Sportovkyňa: Nikola Šimonová; **Lyžiar-ka**: Natália Trúchla; **Metalistka**: Natália Kvašnovská; **Do koča aj do BMW**: Simona Kupková; **Čivava**: Katarína Gomolová **Triedne „papule“**: Dana Hermanová, Liliána Murčová; **Srdce triedy**: Beáta Mlkvíková; **Milovníčka kníh**: Simona Špiláková **Básnické srdce**: Petra Pohančeníková **Kreatívna duša**: Žaneta Jurgová; **Spisovateľka aj ilustrátorka**: Simona Vlčková **Blondínky**: Laura Petraková, Nikola Ohradková, Simona Bojková **Usilovná žiačka**: Simona Krčmáriková **Casanova**: Tomáš Rábik; **Prvá pomoc**: Tatiana Svrčková

Dúfam, že séria triedneho bulváru bude aj nadálej pokračovať a už sa teším ďalšiu triedu, ktorú si rozoberieme.

Liliána Murčová, 2. C

Móda v roku 2017

Dizajnéri, na ktorých tvorbu sa každoročne čaká s obrovským napätiom, sa tentoraz blyсли niekoľkými zaujímavými odevnými prvkami. Niektoré trendy sa vrátili či zopakovali, ale jar a leto budú tento rok veľmi zaujímavé a originálne.



Jablkovo ze- lená alebo takzvaná „greenery“ má byť obrovským trendom. Zelená farba

vás príjemne naladí do jarnej atmosféry a dzajú kabelku.

navodí pocit pokoja a radosti. Jemná ružová tiež neostane zabudnutá a určite s ňou zabodujete. K jari budú patriť najmä bledé farby a prirodzenosť, ale aj **pásiky a kvety**.

Obľubujete poriadne **výrazné oči** a veľa maskary? Tak tento rok budete isto trendy. Mihalnice však už nemusia byť len čierne. Výrazné oboče však na zozname trendov nehľadajte. Stavte na **prirodzený vzhlad** a len ich zafixujte gélom na oboče. Na kontúrovanie tiež zabudnite. Stavte na prirodzenosť. Matné rúže zasa vy- striedajú **lesklé a štavnaté pery**.

Tento rok bude pre milovníkov **športovej elegancie** ako stvorený! Zástancov združeného životného štýlu je čoraz viac a združenie preniká aj do módy, rovnako ako túžba po komforte. Preto sa šport a luxus spoja dokopy.

Módni návrhári chcú, aby sa ženy v tomto roku vznášali nad zemou, a tak im predlžujú postavu **platformami**, ktoré oslavujú svoj veľký návrat do sveta módy už druhý rok.

Vyzerá to tak, že ak siahnete tento rok po **béžových nohaviciach**, neurobíte chybu. Práve naopak. U žien aj mužov budú tento rok veľmi obľúbené. Stríhy budú od elegantných **nohavíc s vysokým pásom až po voľné strihy**, takže si každý príde na svoje.

Aj svet módy si uvedomuje, ako technológie napredujú a že mobilné zariadenia sú pre nás čoraz dôležitejšie. Telefón sa stáva neoddeliteľnou súčasťou toho, čo nosíme. A to je dôvod, prečo sa dizajnéri pustili do vytvárania **originálnych puzdier na telefóny**, ktoré v podstate nahrá-

Pamäťate sa na farebné sponky rôznych tvarov, ktoré ste nosili v škôlke? Aj tie oslavujú svoj veľký návrat do hry. Ako doplnok sa vám isto budú hodíť, pretože nie sú len pekné, ale aj praktické.

Nezabúdajte, že móda je len dočasná, ale váš vkus je vec, ktorá vás robí originálnym. Preto bude najlepšie, ak si oblečiete to, v čom sa cítite pohodlne a vystihuje to vašu osobnosť.

Michaela Stašová, 2. A

Akú hudbu počúva 2.A

Pozná to snáď každý študent. Či už po ceste do školy, cez prestávky či v autobuse, slúchadlá trčia ľuďom z usí čoraz viac. No nie sú to len tínedžeri, tomuto trendu podľahli takisto staršie ročníky. Prečo ľudia čoraz častejšie dávajú prednosť slúchadlám pred bežnými zvukmi a ruchmi?



Je vedecky dokázané, že hudba je schopná odbúrať stres a stavu úzkosti až o 65%. To je zrejme hlavný dôvod, prečo je "hudba do vrecka" taká populárna. Pomáha nám zabudnúť na naše každodenné problémy, zlepšuje nám náladu, dokáže vykúzliť úsmev na tvári. Nie je však jedno, akú hudbu si vyberieme. Sú skladby, ktoré nás takmer uspávajú, a skladby, ktoré nás nabudia a dodajú nám energiu.

Boli sme zvedaví, akú hudbu študenti pre-

ferujú a kde ju zvyčajne počúvajú. Odporučíme neboli veľmi prekvapujúce, väčšina dáva prednosť slúchadlám pred hlasným reproduktorom. Našli sa však aj takí, ktorí najradšej počúvajú svoje oblúbené songy nahlas, doma si ich zapnú "na plné pecky".

V nasledujúcich riadkoch nájdete oblúbené songy vybraných žiakov 2.A, ktorí sa s nami podelili o svoj hudobný vkus.

Katarína Minarčíková: Mrs. PotatoHead /Melanie Martinez/; **Nikolas Ludvík:** Centuries /FallOut Boy/; **Monika Točoňová:** Let's Get Lost /G-Eazy/; **Eva Fučková:** MillionWays /Cheerleader/; **Kornélia Helcová:** Lost On You /LP/

A na záver song odo mňa: Migraine /twentyonepillots/.

Simona Benková, 2. A

Hádaj, kto som

Polrok za nami i miniatúrne prázdniny (aj keď o chvíľu sú tu ďalšie) a opäť treba čeliť novým výzvam. Máte ich málo? Ja vám jednu pridám. V minulom čísle Miks ste hádali pani profesorku Mgr. Marcelu Šavelovú. Teraz nastolíme však väčší kaliber.



Bude sa týkať opäť ženského pohlavia, keďže ich máme neurekom. Okolo blondíniek sa melú všelijaké klebety, aké sú hlúpe a blondavé. Toto však nie je jej prípad. Pani profesorka je veľmi múdra a obohacuje nás o vedomosti v súčasnosti veľmi potrebnom predmete. V zimnom období jej krk skrášľuje šatka v rôznych farbách.

No jedna vec na tej nie je sezónna- čelenka. Či je leto, jeseň, zima, čelenka je stále príma. Nedá sa povedať, žeby zaujala dlhé uvoľnenými vlasmi, tie sa skôr držia na uzde. Neviem si u nej predstaviť zamračený deň, akoby slnko nikdy nezapadol, s miernym obláčikom na obzore. Vidno, že práca je jej záľubou a povinnosti zvládne ľavou - zadnou.

Jej trieda nie je stará, no pritom stále hráva. Každý týždeň niečo nové rieši, niet však nič, čo nevyrieši.

Tak čo myslíte, koho je táto charakteristika? S odpoveďami chodte do kabinetu ku pani profesorce Škrobánkovej. Ak poznáte, kto je to, sladká odmena vás neminieme.

Zuzka, 2. B

Tajnička

V tajničke tohto čísla nájdete názov obdobia, ktoré všetci tak veľmi milujeme. Sneh sa pomaly topí, prichádza Veľká noc a s ňou...

1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

- nachádza sa v spálni;
- lopata na vykopanie zeminy;
- príslušník árijskej rasy
- súpis zoradených položiek;
- hlava štátu, ktorá sa o moc nedelí s nikým;
- zmrzlina na paličke;
- slovotvorná prípona;
- dúfanie, dôvera v budúcnosť;
- oficiálna mena Japonska (anglicky)

Ak ste tajničku úspešne vyriešili, s odpovedou sa ponáhľajte za pani profesorkou Škrobánkou, čaká vás u nej malá odmena.

Simona Benková, 2. A