

MIKS 2025/2026 4. číslo

MIKS
ŠKOLSKÝ
ČASOPIS

Obchodná akadémia
Dušana Meteda Janotu
2022-2026
4.C

Reopening in 2031

Obchodná akadémia
Dušana Meteda Janotu
4.B

Módna polícia a outfity našich
profesoriek
s. 21

Späť do roku 2016, článok plný nostalgie
s. 20

Posledná časť komiksu Vesmírna pošta na
s. 12

NADÁCIA Š
Slovenskej sporiteľne

OBSAH

- 2 **Obsah**
Redakcia časopisu
- 3 **Editoriál**
- 4 **Chodby, ktoré si budeme pamätať dlhšie než učebnice**
- 6 **Medzi riadkami a realitou**
- 8 **Dublin – mesto nových príležitostí a zážitkov**
- 10 **Školský parlament**
- 11 **Ekonomické okienko**
- 12 **Komiks: Vesmírna pošta 3**
- 14 **Z lavice do služby**
- 16 **Duševné zdravie študentov: Tichá výzva našej generácie**
- 17 **Život v Čadci je fakt experience**
- 18 **Vlastné peniaze? Takto na ne!**
- 19 **Čo so smutnými banánmi?**
- 20 **V zrkadle času rokov 2016 a 2026**
- 21 **Módna polícia**
- 22 **Čitateľské a jazykové okienko**
- 23 **Triedny bulvár**
Hádaj, kto je to?
- 24 **Obchodácke novinky**

REDAKČNÁ RADA ČASOPISU MIKS – 2025/2026

Koordinátor: PhDr. Alena Škrobánková

Šéfredaktor: Daniel Badura, 4. C
Zástupca šéfredaktora: Nina Košťalová, 4. A

Grafický dizajn: Tadeáš Kočib, Ing.
Rastislav Šulgan

Ilustrácie: Petra Chreneková, 3. A

Redaktori:

Kristína Gilániová, 5. A
Melisa Macášková, 5. A
Natália Bugalová, 4. A
Barbora Kamenárová, 4. A
Martin Knižka, 4. B
Sofia Gilániová, 3. A
Natália Jurčíková, 3. C
Saskia Šimašková, 1. A
Alexandra Halvoníková, 1. A

Pomocní redaktori: Liliana Poláčková, 4.A,
Simona Zákopčanová, 4. A, Barbora Srogoňová, 4. A, Michaela Šutiaková, 2. B,
Natália Jašurková, 2. B, Kristína Staníková, 2. B,
Šimon Baloga, 2. B, Jana Hoferová, 2. B,
Vanessa Kliešťiková, 2. B

redakcia časopisu
MIKS



EDITORIÁL

Jún je zvláštny mesiac. Na jednej strane cítiť úľavu, že školský rok sa blíži ku koncu, no na druhej strane prichádza zvláštny mix stresu z posledných písomiek, odovzdávania projektov a očakávania prázdnin. Je to obdobie, keď už myšlienkami často nie sme v laviciach, ale niekde pri vode, na festivaloch alebo len tak s kamarátmi vonku.

Aj preto sme sa v tomto čísle školského časopisu snažili priniesť niečo, čo vás nielen zabaví, ale možno aj trochu zastaví. Nie všetko sa totiž točí len okolo známok a výkonov. Škola je aj o ľudoch, náladách a zážitkoch, ktoré si odnášame ďalej.

A keď už sme pri tom – toto číslo bude stáť za to. Pripravili sme si pre vás výber chutných a ľahkých receptov, ktoré zvládne každý (áno, aj tí, ktorí bežne „varia“ len instantné rezance). Chceme ukázať, že dobré jedlo nemusí byť zložité, ani drahé.



Nezabudni dať follow!!!

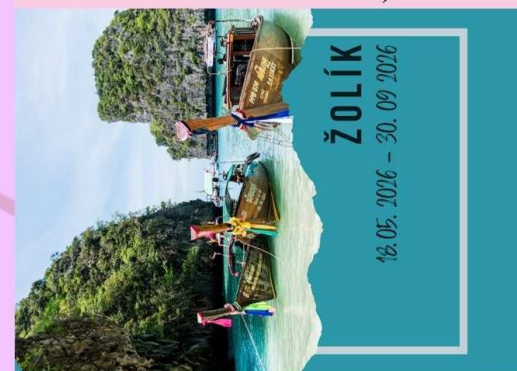
Nebude chýbať ani trochu odľahčený pohľad na školský život – nachystali sme si porovnanie outfitov dvoch našich učiteľov. Možno zistíte, kto má lepší štýl alebo vás prekvapí, ako veľmi si módu všimajú aj tí, od ktorých by ste to možno až tak nečakali.

Zároveň sme sa rozhodli, že sa chceme venovať aj vážnejším témam. Pripravili sme si článok o duševnom zdraví študentov – o tom, čo prežívame, o čom sa často nehovorí a prečo je dôležité nebáť sa požiadať o pomoc. Pretože, aj keď sa niekedy tvárime, že všetko zvládame, realita býva iná.

Dúfame, že si toto číslo užijete – či už medzi učením na posledné testy alebo ako oddych po nich. A hlavne: nezabudnite, že leto je už za rohom!

Redakcia časopisu Miks

ŽOLÍK PRE TEBA :)



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

CHODBY, KTORÉ SI BUDEME PAMÄTAŤ DLHŠIE NEŽ UČEBNICE

Hovori sa, že čas je relatívny, ale v priestoroch našej školy to platí dvojnásobne. Kým v pondelok ráno na nultej hodine sa minúty vliekli ako nekonečná večnosť, tie štyri či päť rokov preletelo rýchlosťou jedného poriadneho žúru, na ktorý sa nezabúda. A zrazu je to tu. Ten moment, o ktorom triedy **4. B, 4. C a 5. A** celé roky len snivali, prišiel nečakane ticho. Stoja pred cieľovou rovinou a v celom školskom vzduchu je zrazu cítiť niečo oveľa ťažšie a hlbšie než len stres z maturitných odpovedí.

Je v tom kus nostalgie, štipka strachu z neznáma, ale najmä obrovská hrdosť. Keď sem títo mladí ľudia prvýkrát prišli, boli to len decká s priveľkými batohmi, rozpačitými úsmevmi a nekonečnou kopou otázok v očiach. Dnes kráčajú po chodbách s úplne iným postojom. Sú to dospelí ľudia, ktorých formovali nielen vedomosti z učebníc, ale aj každé jedno ranné meškanie, každá spoločná káva a každé tajné sprisahanie proti písomkám.

Pod tými elegantnými oblekmi a krásnymi šatami sú to však stále oni - tí istí rebeli i rojkovia, ktorí písali ťaháky po laviciach, smiali sa až do slz cez prestávky a spoločne nadávali na každú „nespravodlivú“ známku. Ich stopy sú dnes vryté do každého kúta tejto budovy. Nájdete ich v ozvene smiechu na chodbách, v menách, ktoré zostanú navždy zapísané v pamäti učiteľov, a v spomienkach, ktoré si so sebou neodnesie žiadna iná maturitná komisia, pretože patria len im.

Maturanti odchádzajú, no nechávajú tu po sebe prázdno, ktoré sa len tak ľahko nezaplní. Neodchádzajú však s prázdnyimi rukami a nenechávajú nás tu bezbranných. Zanechali nám niečo vzácnejšie než len prázdne skrinky a tiché miesta v školskej jedálni.

Pár úprimných právd, ktoré nám tu nechali

Predtým, než definitívne zabuchli dvere, chceli nám, mladším, nechať pár „life-hackov“, ktoré sa naučili metódou pokus-omyl a ktoré by sme si mali vziať k srdcu:

„Nestresujte sa, že ešte neviete, čo chcete robiť v živote. Väčšina z nás to stále zisťuje. Užívajte si strednú, lebo to ujde rýchlejšie, než si myslíte.“

„Keď učiteľ povie, že to je potrebné na maturitu, klame len niekedy. Ale radšej ho počúvajte, šetrí to nervy.“



“Užívajte si tieto roky čo najviac a nesústreďte sa len na známky. Škola nie je iba o testoch a priemeroch, ale hlavne o zážitkoch, priateľstvách a spomienkach, ktoré vám zostanú na celý život. Kamarátstva, ktoré si tu vytvoríte, môžu byť tie najsilnejšie a najdlhšie. Vážte si aj svojich učiteľov. Aj keď to tak niekedy nemusí vyzeráť, robia všetko preto, aby ste čo najlepšie zvládli maturitu a pripravili sa do života. Naozaj vám nechcú zle. Tak si to užite, menej stresujte a vytvorte si čo najviac pekných spomienok.”

Držme im palce tam vonku. Naše chodby budú bez nich o niečo tichšie, ale ich energia tu zostáva ako inšpirácia pre nás všetkých, ktorí tu ešte pár zvonení pobudneme.

Petra Ch.



5. A



4. C



4. B, 4. C, 5. A

MEDZI RIADKAMI A REALITOU: KEĎ SA SNY TLAČIA DO TLAČE

Súťaže nie sú len o víťazstvách. Niekedy sú najmä o cestách – tých skutočných aj tých, ktoré sa odohrávajú medzi riadkami. A práve takou bola aj naša cesta na **Štúrovo pero 2026**.

Koncom apríla sa náš školský časopis MIKS opäť vydal do sveta veľkej žurnalistiky. A my sme sa na dva dni presunuli do Zvolena, aby sme zistili, ako obstojí naša práca v konkurencii stredoškolských časopisov z celého Slovenska. Už samotná atmosféra podujatia i mesta bola výnimočná – všade okolo nás ľudia, ktorí milujú slová, vymýšľajú titulky rýchlejšie než stíhame dopísať vetu a debatujú o článkoch s takým nadšením, akoby išlo o život.

Hoci sme si tento rok neodniesli umiestnenie, odniesli sme si niečo oveľa cennejšie – skúsenosti, ktoré sa nedajú zapísať do tabuľky výsledkov. Mali sme možnosť rozprávať sa s odborníkmi z médií, ktorí nám otvorene poradili, čo robíme dobre a kde sa ešte môžeme posunúť. A úprimne? Keď vám niekto z praxe povie, že váš časopis má potenciál, zahreje to viac než akákoľvek medaila.



Samozrejme, nechýbali ani momenty, na ktoré budeme ešte dlho spomínať. Napríklad keď sme sa v sobotňajšie ráno rozhodli, že sa nejdeme maľovať a fintiť a už pri príchode na miesto nás prekvapil celý štáb televízie Markíza. Jupiii!



Knižnica len pre nás. Štúrovo pero otvára všetky dvere

Jeden z najnečakanejších zážitkov však prišiel až cestou domov. V Banskej Bystrici sme úplnou náhodou stretli Tomáša - Legolasa z relácie Mama, ožen ma. Najprv sme si neboli isté, či je to naozaj on, no keď sa naše pohľady stretli a nasledoval úsmev, bolo jasno. Krátky rozhovor s ním bol takou milou bodkou za celým výletom.



Patrik Herman v úlohe mentora. Učíme sa od najlepších!

Veľmi nás potešilo aj hodnotenie odbornej poroty. Získali sme štyri jednotky z piatich, čo berieme ako jasný signál, že ideme správnym smerom. Zároveň je to pre nás motivácia – skúšať nové veci, prinášať zaujímavé témy a neustále sa zlepšovať.

Každá skúsenosť, každý rozhovor, každá chyba aj každý smiech sa postupne premieňajú na niečo väčšie – na príbeh, ktorý píšeme spolu. A hoci tento rok nebol o víťazstve, bol o kroku vpred.

Na konci tejto cesty si uvedomujeme jedno: byť súčasťou niečoho, čo má hlas, zmysel a budúcnosť, je výhra sama o sebe. A my už teraz vieme, že sa o rok vrátíme – možno istejší, možno odvážnejší, ale určite pripravení opäť zabojskovať.

- Nina a Barbora, 4.A



Barča, Ninka a hlas Lukáša Dika z novinových strán

DUBLIN – MESTO NOVÝCH PRÍLEŽITOSTÍ A ZÁŽITKOV

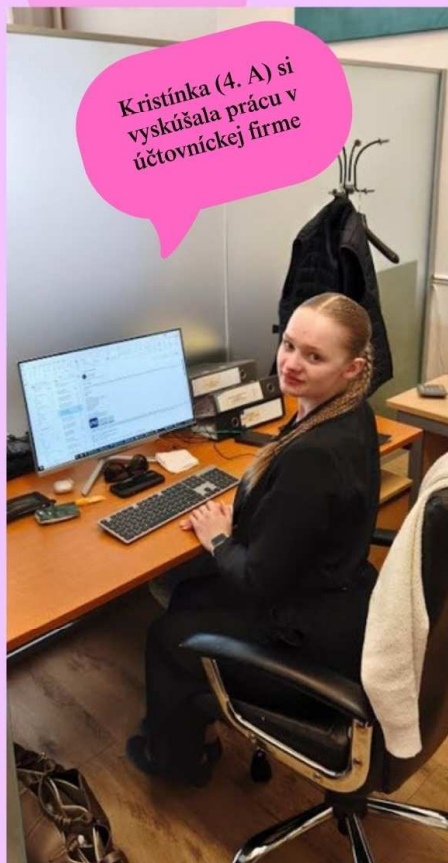


Počas dvoch aprílových týždňov sme mali možnosť absolvovať odbornú prax v hlavnom meste Írska – **Dubline**. V rámci programu **Erasmus+** sme vycestovali do zahraničia, aby sme získali nové pracovné skúsenosti, zlepšili si angličtinu a zároveň spoznali inú kultúru a život v zahraničí. Pre mnohých z nás to bola prvá väčšia skúsenosť mimo domova, a preto sme odchádzali nielen s nadšením, ale aj s menšími obavami. Napriek tomu sme sa všetci veľmi tešili na nové prostredie, ľudí a zážitky, ktoré nás čakali.



Uvítací meeting v ADC College

Každý z nás (**4. A**) pracoval v inej firme podľa svojho zamerania. Ja som absolvovala prax v administratívnej spoločnosti, kde som pracovala s dokumentmi, faktúrami a spracovaním údajov. Súčasťou mojich povinností bolo aj zapisovanie denných úloh v rámci daily monitoringu. Zo začiatku to bol menší šok - zvyknúť si na nové prostredie a komunikáciu v angličtine, no postupne som sa cítila istejšie a práca ma začala baviť. Kolegovia boli veľmi ochotní, priateľskí a vždy pripravení pomôcť. Vďaka nim bola pracovná atmosféra príjemná a cítila som sa vo firme vítaná.



Kristínka (4. A) si vyskúšala prácu v účtovníckej firme

Táto prax nám priniesla množstvo nových skúseností. **Naučili sme sa byť samostatnejší, zodpovednejší a lepšie komunikovať v pracovnom prostredí.** Veľkým prínosom bolo aj každodenné používanie angličtiny, vďaka čomu sme si zlepšili jazykové schopnosti prirodzenou formou. Mnohí z nás si uvedomili, že sa už **neboja komunikovať po anglicky a dokážu si poradiť aj v nových situáciách.** Získali sme tiež lepšiu predstavu o tom, ako funguje pracovné prostredie v zahraničí.

Pobyt v Írsku bol pre nás veľkou skúsenosťou nielen po pracovnej, ale aj osobnej stránke. Odniesli sme si nové vedomosti, zážitky, priateľstvá a väčšiu sebadôveru. Naučili sme sa fungovať samostatnejšie, lepšie spolupracovať a prispôbiť sa novému prostrediu. **Táto stáž nám ukázala, že vystúpiť zo svojej komfortnej zóny sa naozaj oplatí a že podobná skúsenosť môže človeku do budúcnosti veľmi pomôcť.**

Náš spoločný výlet do prístavu Howth



Samozrejme, počas pobytu nešlo iba o prácu. Vo voľnom čase sme spoznávali Dublin a jeho jedinečnú atmosféru. Navštívili sme známe miesta ako **Temple Bar** či **O'Connell Street**, prechádzali sme sa ulicami mesta a spoznávali írsku kultúru. Jedným z najkrajších zážitkov bol výlet do prístavného mestečka **Howth**, kam sme sa dostali vlakom. More, útesy, prístav a krásna príroda vytvorili nezabudnuteľnú atmosféru a pre mnohých z nás to bol jeden z najlepších momentov celej stáže. Okrem toho sme ochutnali tradičné jedlá, navštívili parky, obchody a užili si veľa spoločných chvíľ. Večer mal Dublin úplne inú atmosféru – plné ulice, hudba a množstvo ľudí vytvárali veľmi príjemnú energiu.



Natália Bugalová, 4. A

ŠKOLSKÝ PARLAMENT

Čaute, kamoši, tento rok už poslednýkrát vás víta Míks s ďalším recapom o tom, čo pre nás spravili žiaci Školského parlamentu za posledné obdobie.

Na začiatok by som ale chcel zagratulovať **novej predsedníčke** školského parlamentu **Vanesse Procházkovej**, ktorá svojím úsilím dokázala doviesť parlament až na koniec roka a s rôznymi vydarenými akciami.

Jednou akciou, ktorá ale bola naozaj úžasná, bola tradičná **Trash Game**, kde si porovnali svoje znalosti v ochrane prírody žiaci z celej školy. Veľa z vás sa jej aj zúčastnilo, takže o rôznych aktivitách sa tu nemusím rozpisovať, ale verím, že ste si ich naozaj veľmi užili. Na stupni víťazov boli žiaci z rôznych ročníkov a bodový rozdiel medzi nimi naozaj nebol až taký veľký (viem to, lebo som tie body počítal). Na krásnom 3. mieste skončili žiaci z **3.A** potom o pár bodov na 2. mieste sa umiestnila **2.B** a **absolútnymi víťazkami tohtoročnej Trash Game boli maturantky zo 4.C**, výhercom gratulujeme a želáme taký istý úspech aj budúci rok, teda až na 4.C.

Týmto článkom by som sa ale aj ja chcel s vami všetkými rozlúčiť a želim vám len veľa šťastia a hlavne zábavy na tej našej obchodke do budúcnosti. Viem, možno si vravíte, že máte ešte veľa času do maturít, ale ubehne to rýchlejšie, ako si myslíte a na konci si uvedomíte, že to nebolo až také zlé.

A ešte raz čaute, kamoši.



Nečakaný stoličkový tanec



Dokážeš poskladať pyramídu jednou rukou



Red flag Green flag o danom tvrdení

Martin 4.B

EKONOMICKÉ OKIENKO: ENERGTICKÁ KRÍZA V ROKU 2026

Milí čitatelia ekonomického okienka,

v poslednom článku tohto šk. roka si priblížime energetickú krízu, ktorá postihla celý svet a má negatívny dopad aj na ceny pohonných hmôt.

Aké sú hlavné prejavy energetickej krízy?

V prvom rade vojnový konflikt prudko vytlačil ceny ropy a zemného plynu nahor. Vysoké prepravné náklady v lodnej doprave navyše bránia rýchlejšiemu poklesu cien. Dlhodobé zdražovanie palív sa okamžite premieta do spotrebiteľských cien.

Na Slovensku sa medziročná inflácia v apríli 2026 zrýchlila na 3,9 %, čo spôsobilo najmä zdražovanie pohonných hmôt (medzimesačne o 11,9 %) a energií. Analytici varujú, že drahá doprava začína tlačiť nahor aj ceny potravín.

Európska únia minula od začiatku konfliktu miliardy eur navyše na nákup drahších surovín. Štáty sú nútené opäť pumpovať obrovské zdroje z rozpočtov do energodotácií a záchranných schém pre domácnosti a priemysel.

Najviac zasiahnutými krajinami sú Slovensko a Maďarsko. Na rozdiel od roku 2022 Európa zvláda aktuálny šok o niečo stabilnejšie. Pomohla tomu systematicky nižšia spotreba plynu, naplnené zásobníky pred zimnou sezónou a masívny rozmach obnoviteľných zdrojov (slnko a vietor), ktoré znižujú celkovú závislosť od dovozu ropy a plynu.

Našťastie máme možnosť využívať iné formy prepravy či už do školy alebo práce, a to buď vlakom, autobusom alebo zdieľaným vozidlom. Môžeme využiť túto krízu aj na to, aby sme prispeli k zlepšeniu životného prostredia tým, že budeme využívať prostriedky hromadnej dopravy.

Novinky zo sveta ekonomiky

·SLSP ponúka výber peňazí z bankomatu mobilom a nepotrebujete mať platobnú kartu,

·aktuálny rating Slovenska je podľa agentúry Standard&Poor's A (stabilný výhľad),

·Národná banka vypočítala, že od roku 2004 do roku 2023 Slovensko získalo z EÚ čisté platby vo výške viac ako 24 miliárd eur, čo predstavuje takmer 4 500 eur na obyvateľa. Väčšina týchto peňazí smeruje do regiónov – na opravy ciest, železníc, škôl, nemocníc a rozvoj vidieka.

archivárka©



zdroj :

https://commission.europa.eu/topics/energy/eu-action-address-energy-crisis_sk

<https://www.slsp.sk/sk/george/vyber-penazi-mobilom-z-bankomatu> <https://www.ardal.sk/sk/ekonomicke-informacie/rating-sr/aktualny-rating-sr>

<https://e.dennikn.sk/5311779/ekonomicky-newsfilter-bez-eurofondov-by-slovensko-spadlo-do-recesie/>

Vesmírna pošta 3 (POSLEDNÝ DIEĽ)



Z LAVICE DO SLUŽBY

Asi každý z nás už premýšľal nad tým, čo bude po škole. Či skončíme v práci, ktorá nás bude baviť, alebo budeme ešte len hľadať svoju cestu. Rozhodli sme sa preto osloviť bývalého študenta našej školy, ktorý si tým všetkým už prešiel a dnes pracuje v Policajnom zbore – **pplk Mgr. Jozef Benko**. V rozhovore nám prezradil nielen to, ako si pamätá školu, ale aj to, čo všetko sa skrýva za jeho prácou a ako vyzerá realita „na druhej strane“.

Keby ste mali opísať svoje študentské „ja“ tromi slovami, aké by to boli?

Charakterizoval by som sa tromi slovami: nenápadný, vnímavý a zvedavý.

Bol moment počas školy, keď ste si povedali „toto je úplne zbytočné“ – a neskôr ste zistili, že to bolo naopak veľmi užitočné?

Toto viem úplne presne,.... v škole som neznášal strojopis, lebo všeobecne nám chalanom to veľmi nešlo. Vtedy som si povedal, že načo mi toto bude. Ale už keď sa to človek naučil a vedel písať všetkými desiatimi, ocenil som toto rýchle písanie, ktoré využívam aj dodnes. To, že viem písať tak rýchlo, mi umožnilo a umožňuje spracovať všetko potrebné rýchlejšie ako mojím kolegom.

Prezradili by ste nám nejakú „pikošku“ zo študentského života ?

V časoch môjho štúdia nebola ešte škola komplet presťahovaná tam, kde ste teraz. Ale boli sme v centre Čadce, na sídlisku Žarec, budova materskej školy. V rámci prestávok sme sa presúvali medzi jednotlivými pracoviskami a keďže sa nám veľmi nechcelo ísť na hodiny, náš presun na vyučovanie v inej budove bol brutálne pomalý, ba priam slimák by išiel rýchlejšie. Len aby sme čosi z hodiny odkrojili. Niektoré pani učiteľky sme týmto privádzali do vývrtky.

Ktorý učiteľ vás najviac formoval – a čím konkrétne?

Fuu, tak to je ťažká otázka. Tých učiteľov bolo viac. Ale asi tie staré pani učiteľky, ktoré už vtedy mali podľa nášho názoru odučených asi tisíc rokov. Pani Samsonová, Kotlárová, moja pani triedna učiteľka Masláková. A čím.... tým, čo nám odovzdávali, resp. sa snažili nám dať a vtedy sme to ešte nechápali. Skúsenosti zo svojho života, svoj pohľad na vec a ich vytrvalá vôľa nás naučiť všetko potrebné.



pplk. Mgr. Jozef Benko

Čo obsahuje vaša práca?

Prešiel som rôznymi pozíciami od radového policajta až po Okresného riaditeľa v Žiline, čo je zároveň najnáročnejšia funkcia. Zodpovedám za bezpečnosť v okrese a riadim poriadkovú, dopravnú aj kriminálnu políciu. Práca je čoraz náročnejšia aj kvôli nedostatku personálu, no verím, že sa situácia zlepší. Mojim cieľom je, aby bol región bezpečný a pokojný.



Sklamalo vás niečo na práci v polícii?

Najväčším problémom je byrokracia, ktorá brzdí efektivitu – pomohla by väčšia elektronizácia. Tiež ma mrzí negatívne vnímanie policajtov verejnosťou, hoci práve na nás sa ľudia obracajú, keď potrebujú pomoc. Je dôležité uvedomiť si nielen práva, ale aj povinnosti.

Stalo sa vám niekedy, že ste museli urobiť rozhodnutie v sekunde, ktoré malo veľké následky?

Našťastie takéto rozhodnutia som nemusel robiť, kedy by okamžité rozhodnutie malo za následok niečo výnimočné.

Zažili ste v práci situáciu ako z filmu?

Áno, zažil som viacero adrenalínových situácií – napríklad prenasledovanie migrantov na zelenej hranici, naháňanie vodičov pod vplyvom alkoholu či drog, ktorí nerešpektovali výzvy, alebo zásah pri pokuse o samovraždu, kde sa nám podarilo človeka presvedčiť, aby si nezobral život.

Keby ste neboli policajti, čo myslíte, že by ste dnes robili?

Vzhľadom na štúdium na obchodnej akadémii... asi účtovník alebo administratívny pracovník niekde vo firme. Ale život je plný zvratov a vidíte, kde som sa ocitol ja. Vždy treba robiť všetko na 100% a keď Vás to nebaví, nie je hanba začať niekde inde.



Každý príbeh je iný, ale niečo majú spoločné – začínajú presne tam, kde sme teraz my. Aj z obyčajných školských dní môže vzniknúť neobyčajná cesta. Možno ešte nemáme všetci jasno, čo chceme robiť, ale aj tento rozhovor ukazuje, že je úplne v pohode vykročiť inou cestou.

-Nina, 4.A

DUŠEVNÉ ZDRAVIE ŠTUDENTOV: TICHÁ VÝZVA NAŠEJ GENERÁCIE

Keď sa povie „zdravie“, väčšina z nás si predstaví fyzickú kondíciu nášho tela – šport, stravu či spánok. Čoraz častejšie sa však ukazuje, že rovnako dôležité, ak nie ešte dôležitejšie, je naše duševné zdravie. Najmä medzi študentmi sa stáva témou, o ktorej sa už nedá ďalej mlčať.



Školské prostredie prináša množstvo každodenných výziev. Testy, skúšky, očakávania rodičov, tlak na výkon či porovnávanie sa s ostatnými. K tomu sa pridávajú sociálne siete, ktoré u mnohých vytvárajú ilúziu dokonalého života. Výsledkom môže byť stres, úzkosť alebo pocit, že „nie som dosť dobrý“. Mnohí študenti sa s týmito pocitmi snažia vyrovnávať sami, no nie vždy je to jednoduché.

Zaujímavé je, že práve v čase, keď máme najviac možností komunikovať, sa mnohí cítia osamelí. Správy a „lajky“ nedokážu nahradiť skutočný rozhovor. Niekedy stačí málo – úprimne sa opýtať spolužiaka, ako sa má, alebo sa nebáť povedať, že niečo nezvládame.

Dôležité je uvedomiť si, že duševné zdravie nie je slabosť. Naopak, priznať si, že potrebujeme pomoc, je prejavom odvahy a rozhodnutia niečo zmeniť. Či už ide o rozhovor s kamarátom, učiteľom, školským psychológom alebo rodičom, každý krok smerom k riešeniu má zmysel. Existuje aj množstvo jednoduchých spôsobov, ako sa o svoje duševné zdravie starať a predchádzať tak mnohým problémom. Pravidelný pohyb, dostatok spánku, čas offline alebo venovanie sa koníčkum mnohokrát dokážu zázraky. Rovnako dôležité je naučiť sa oddychovať bez pocitu viny.

Azda najdôležitejšie je však vedieť, že v tom nie sme sami. Každý z nás občas prežíva ťažšie obdobia. Rozdiel je v tom, či o nich mlčíme, alebo sa ich snažíme riešiť.



Duševné zdravie študentov by nemalo byť tabu. Je to téma, ktorá si zaslúži pozornosť – v školách, doma aj medzi nami navzájom. Pretože spokojný študent nie je len úspešnejší, ale aj šťastnejší.

Daniel B., 4. C

ŽIVOT V ČADCI JE FAKT EXPERIENCE



Poznáte to, ráno vstávať do školy ako bežný človek do práce, až na to, že nám to začína o 8.00h. Áno, je to tak, všetci si tým prechádzame, len aby sme nemuseli počúvať pána školníka, že zas meškáme... Nie je to jediná vec, ktorá je v Čadci wild, všade stretnes niekoho koho poznáš, ideš len po rožky a odchádzaš s 3 gossip updates a “pozdravuj doma”. Ten pocit domova je jedinečný. Môžeš hundrať na Čadcu každý deň, ale keď si preč dlhšie, začne ti chýbať aj ten zvláštny vibe autobusky. Tempo je miesto, kde „ideš len na chvíľu“, skôr tam všetci chodia len kvôli sociálnemu kontaktu, alebo ti je len zima.

železničná stanica Čadca



A fontána na Palaričke? To je vec! Nikto nevie, čo to má presne predstavovať, ale tvárme sa, že to vieme. Lowkey, trochu to vyzerá ako ryba po veľmi zlom dni, ale všetci ju aj tak berú ako symbol mesta. Tam sa rieši úplne všetko – vzťahy, škola, dráma, klebety aj životné krízy, stačí si tam sadnúť na pár minút a zrazu zistíš, že ti ide domov posledný autobus.

Hlad po škole, ťažká vec, mňa osobne nikdy nesklamal Mek-Dak, kebab do 5 minút, ani mama v kuchyni nie je taká rýchla ako žienky v tomto stánku.

Všetko je blízko - no stress, žiadne 2-hodinové dochádzanie, za chvíľu si doslova hocikde, je tu taký cozy feeling, poznáš ulice, ľudí, spots... proste comfort zone.

Ľudia strašne súdia, niekedy máš pocit, že celé mesto robí permanentný reality check na tvoj život. Stereotyp level 100- stále tie isté miesta, tí istí ľudia, tie isté stories dokola. Pociť, že každý deň je copy paste predchádzajúceho school → mesto → Tesco → doma → repeat, klebety sa šíria rýchlosťou svetla, babky pri kostole majú stronger information system než internet.

Málo možností, keď chceš zažiť niečo new alebo exciting, väčšinou skončíš v Žiline alebo sníváš o Bratislava life. A keď spraviš niečo trápne? Congrats, stáva sa z toho local lore na najbližších 5 rokov.



Clip bar Čadca

Ale aj tak... Čadca je ten typ mesta, na ktorý sa môžeš nonstop sťažovať, ale keď ju niekto zvonku začne roastovať, zrazu si biggest defender ever.

Alexandra I. A
Ninka 4.A

VLASTNÉ PENIAZE? TAKTO NA NE!

Škola, testy, povinnosti a zároveň chuť zarobiť si vlastné peniaze. Brigáda nie je len o výplate, ale aj o skúsenostiach, zodpovednosti a kontakte s ľuďmi. Ak nevieš, kde začať, tu je pár tipov, ktoré sú medzi študentmi obľúbené.

Kaviareň alebo reštaurácia

Práca čašníka či baristu je dynamická a učí ťa rýchlo reagovať. Zlepšíš si komunikáciu, zvládneš stres a môžeš si privyrobiť aj tringelty. Treba však počítat s vikendovými a večernými smi.

Sklad a manuálna práca

Ak ti neprekáža pohyb, sklad je vhodná voľba. Bališ balíky alebo pripravuješ objednávky. Výhodou je vyšší hodinový zárobok, nevýhodou fyzická náročnosť.

Doučovanie alebo babysitting

Ak máš rád deti alebo ti ide škola, môžeš skúsiť doučovanie či stráženie. Je flexibilné a pokojné, vyžaduje však zodpovednosť a trpezlivosť a komunikáciu.



Obchod alebo supermarket

Dokladanie tovaru, práca na pokladni či inventúra je stabilná možnosť. Naučíš sa presnosti a práci s peniazmi. Nevýhodou sú zmeny a niekedy monotónna práca.

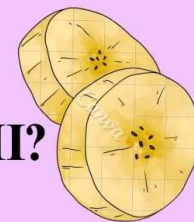
Administratívna brigáda

Pre nás, ako študentov obchodnej akadémie je vhodná aj administratívna brigáda. Pomoc v kancelárii, evidenciu dokumentov alebo práca s tabuľkami ti umožní využiť vedomosti zo školy v praxi.

Brigáda popri škole ti môže dať oveľa viac ako len peniaze. Naučí ťa zodpovednosti, organizácii času a komunikácii s ľuďmi. Stačí si nájsť niečo, čo ťa baví – a skúsiť to.

Natália Bugalová

ČO SO SMUTNÝMI BANÁNMI?



Našli ste už niekedy doma banány, ktoré vyzerali, že im o chvíľu odbije hodina dvanásť? Tak tento banánový chlebík ich postaví na nohy. A zároveň ho zvládne pripraviť naozaj každý. Je perfektný ku káve, čaju alebo len tak počas učenia.

Čo budeme potrebovať?

- 3 banány
- 2 vajcia
- 2 polievkové lyžice mlieka
- 1 vanilkový cukor
- 2 a pol hrnčeka múky (polohrubej)
- 1 malá lyžička škoric pre chuť
- 1 malá lyžička prášku do pečiva (už nám krásne narastie)

Ako takýto krásny chlebík docielime?

Všetky ingrediencie spolu zmiešame do hladkého cesta. Formu na pečenie vystelieme papierom na pečenie a nalejeme do nej pripravené cesto. Pečieme pri 200 °C približne 20–30 minút — záleží však od rúry.

Tip: Ak chceš chlebík ešte chutnejší, môžeš pridať kúsky čokolády alebo orechy.



Presný príklad smutných banánov



Kristína, 5. A
Zdroj: vlastný

V ZRKADLE ČASU ROKOV 2016 A 2026

Ak si dnes otvoríte TikTok, je dosť možné, že narazíte na videá s ružovými filtrami, starými hitmi, Snapchat dog filtrom alebo popiskom „2026 is the new 2016“. Generácia Z totiž začala nostalgicky spomínať na rok 2016, z čoho sa stal obrovský trend. Mnohí tínedžeri tvrdia, že by túžili byť adolescenti v roku 2016. Ale prečo práve 2016? A čo sa vlastne za tých desať rokov zmenilo?

V roku 2016 boli sociálne siete oveľa jednoduchšie. Instagram bol plný rozmazaných fotiek, selfies s Rio De Janeiro filtrom a citátov o živote. Snapchat bol na vrchole popularity a každý používal legendárny dog filter. TikTok ešte neexistoval, fungovala aplikácia Musical.ly, jeho predchodca, a Vine.



Dnes, v roku 2026, je internet úplne iný. Obsah je rýchlejší, všetci chcú a robia sa dokonali a všetko riadia algoritmy. Ľudia často hovoria o **doomscrollingu** – nekonečnom scrollovaní správ a obsahu. Práve preto veľa mladých ľudí vníma rok 2016 ako posledné obdobie „nevinného internetu“.

Móda v roku 2016 bola chaos, ale práve tým jedinečná. Ľudia si fičali na chokers, skinny jeans, galaxy motívov, bomber bundách, veľkých flanelových košeliach, Adidas Superstars či Vans a Converse, ba dokonca aj na Kylie Jenner štýle. Baby chceli vyzeráť ako tzv. „Tumblr girls“ a chalani nosili Yeezy alebo oversized mikiny. Populárne boli značky ako už spomínaný Adidas, Vans, Nike či Calvin Klein.

Dnes je trendy úplne iný vibe. Svetu ovláda clean girl aesthetic, minimalistické outfity, oversized jeans, neutrálne farby, skincare namiesto heavy make-upu, vintage a Y2K štýl. Namiesto dokonalého a veľmi viditeľného bronzeru chcú ľudia vyzeráť „prirodzene“. V roku 2016 dominoval „full glam“, čo bol štýl make-upu plný výrazných obočí, extrémnych highlighterov či mix tých najvyberanejších farieb.



V dnešnej dobe baby skôr túžia po dokonale rozžiarenej pleti či minimalistickom vzhľade. Ľudia skôr riešia skincare (starostlivosť o pleť) a seba-starostlivosť.

Pred 10 rokmi mali ľudia taktiež úplne inú **mentalitu**. Chodili viac von, menej riešili produktivitu, mentálne zdravie, no a vlastne takmer všetko. V dnešnej dobe je spoločnosť viac ublížená a všetko berú ako veľké haló. Aj preto mnohí tínedžeri romantizujú rok 2016 ako obdobie, keď bol internet spontánnejší a menej umelý.

Možno doba v roku 2016 nebola lepšia. Veľa ľudí dnes zabúda, že aj rok 2016 mal svoje problémy. Nostalgia totiž často funguje tak, že si pamätáme hlavne dobré veci. Možno práve preto to nie je len o móde alebo filtroch. Je skôr o túžbe po jednoduchšom internete či živote, menšom strese a období, keď sociálne siete pôsobili autentickéjšie než dnes. A kto vie, možno o desať rokov budú ďalší tínedžeri nostalgicky spomínať práve na rok 2026.

Melisa M, 5. A <3

MÓDNA POLÍCIA

Niektoré predmety dávajú zabráť mozgu, ale niektoré outfity zase očiam – samozrejme, v tom najlepšom zmysle. Tentoraz sme sa pozreli na dve pani učiteľky, ktoré dokazujú, že aj školské chodby môžu vyzeráť ako módný magazín. Angličtina verzus matematika. Elegancia verzus pohodový vibe. Kto si odnesie módnú jednotku?

OUTFIT Č. 1 – „NEW YORK VOLÁ KABINET ANGLIČTINY“

Pani profesorka stavila na elegantný outfit, ktorý pôsobí ako kombinácia seriálu Suits a prechádzky po Manhattane. Biela košeľa, tmavé široké nohavice a šatka pri krku vytvárajú veľmi sofistikovaný look. Celé to vyzerá, akoby po hodine gramatiky ešte stihala pracovný meeting v New Yorku.

A úprimne? Pri tomto outfite by aj podmienkové vety vyzerali menej strašidelne. Jediné, čo chýba, je káva v ruke a veta: “Open your books, please.”

Známka: 1
(elegantné, sebavedomé a veľmi „main character energy“)



Zuzka

OUTFIT Č. 2 – „MATIKA, ALE MAKE IT FASHION“



Marcelka

Pani profesorka ukazuje, že aj človek, ktorý ráta príklady rýchlejšie než my kalkulačku zapneme, môže vyzeráť štýlovo a úplne prirodzene. Svetlé rifle a jednoduchá biela blúzka pôsobia pohodovo, sviežo a veľmi sympaticky.

Najlepšia časť outfitu? Energia. S rukami vo vzduchu vyzerá, akoby práve vypočítala príklad, ktorý nikto iný v triede nechápal.

Známka: 1–
(pohodlné, milé a s úsmevom za plný počet bodov.)

Aj keď jedna učí „present perfect“ a druhá „Pytagorovu vetu“, obe pani učiteľky dokazujú, že štýl sa nedá vypočítať ani preložiť – jednoducho ho človek má. A keby sa rozdávali známky za módný drip, obe by bez problémov prešli s vyznamenaním.

ČITATEĽSKÉ A JAZYKOVÉ OKIENKO

READING CORNER – WHAT TO READ FOR MATURITY?

Preparing for the English Maturity exam does not have to be only about grammar and vocabulary. Literature is also an important part of it. Here are some famous authors, whose work is worth knowing for your English maturity exam — and maybe even for your own reading pleasure.

William Shakespeare

One of the greatest writers in history. He wrote famous plays such as Romeo and Juliet, Hamlet and Macbeth. His works are still popular all around the world and often appear in school literature topics.

Jane Austen

Jane Austen is known for her romantic novels and strong female characters. Her most famous book is Pride and Prejudice. Her stories show life and relationships in 19th-century England and are loved all around the world.

George Orwell

George Orwell wrote books about politics, freedom and society. His best-known novels are 1984 and Animal Farm. These books are still, unfortunately, very relevant today.

Charles Dickens

Charles Dickens wrote about social problems and the lives of poor people in England. Some of his famous works are Oliver Twist and A Christmas Carol, which used to scare me as a child...

J. K. Rowling

A modern author loved by students all over the world and my personal favourite. She became famous thanks to the Harry Potter series. Her books inspired many young people to start reading in English.



Reading books in English is a great way to improve vocabulary, grammar and imagination at the same time. Maybe one of these authors will become your favourite too.



Jane Austen's famous Pride and Prejudice in film

Kristína, 5. A

TRIEDNY BULVÁR

SHERRIFOVIA Z 1.A

Ahojte, kamoši, nadišiel čas predstaviť vám triedu, ktorú poznajú lepšie pani profesorky angličtinárky ako ich vlastná triedna panivčelka Lenka Juráčková. Trieda plná sherrifiiek a dvoch podarených veliteľov. Práve tu ich spoznáte, inteligentných, mladých ľudí, ktorí sa ani v upršanom počasí netvária kyslo.

Saskia- Siberia	Lubomír- Lubert
Katarína- Katty Perry	Zuzana- Zuzka
Soňa- Sonny	Sára- British gentleman
Eliška K.- Elii	Veronika- Gulička
Natália G.- Natt	Eliška L.- Eliška
Patricia- Patriša	Lucia B.- Bugy
Simona- Sima	Karin- Riri
Liliana- Lilik	Nikolas- Nicco
Táňa- Tia	Natália N.- Natal
Nina- ZeleNINA	Olivia- Pabloescobar
Lily- Lila	Rebeka- Bebič
Tamara- TamaRat	Barbara- Baška
Agáta- AgaRat	Adela- Adelka z Oravy
Lucia Š.- El ju si why	Alexandra- Šaňo



Alexandra 1.A

HÁDAJ, KTO JE TO?

Čo odlišuje tohto profesora z našej školy od ostatných? Vyučuje predmet, pre ktorý je typická lopta, telocvičňa, fitko, volejbal, ospravedlnenky a spálené kalórie. Je však veľmi zhovievavý a keď zahlási: „Ide zabíjak!“, nemyslí tým nič negatívne. Práve naopak. Asi sa na podanie chystá niekto, kto vo volejbale vyniká.

Branné cvičenia a lyžiarske výcviky sú jeho špecialitou. Aj napriek tomu, že je to profesor a v pokoji by mohol iba s úškrnom pozorovať hru žiakov obďaleč z lavičky, aktívne sa pridáva k jednému z družstiev.

Cieľ pre nás, tretiakov, vytýčil už na začiatku nášho štúdia: „Keď budeme veľkí...“ a rozrozprával sa o jeho plánoch našej budúcnosti. Ako hviezdne budeme vyhrávať športové súťaže... Je optimista.

Vždy vtipne zhodnotí a okomentuje účasť cvičiacich žiakov na jeho hodine.

Ale po športe si treba ísť aj oddýchnuť, nabrať síl na ďalší športový výkon... Možno aj vo forme kalórií. A kúpiť si zmrzlinu. Viete, čo mi napadá? Kedysi tento človek vlastnil tú najlepšiu zmrzlináreň pod čadčianskym slnkom. A to je jednoznačne vec, ktorá ho výrazne odlišuje od ostatných.



Sofia Gilániová, 3. A

OBCHOĎÁCKE NOVINKY



30. rokov nádeje v žltom narcise

Krajské kolo SOČ má svoju víťazku.



Divadlo Palárikova Raková



História na vlastné oči



Aj malý modrý gombík dokáže zmeniť veľké veci

THE KONIEC 😊

Uplynulé obdobie prinieslo množstvo zaujímavých udalostí. Jedným z nich bola ZBIERKA NARCISOV, ktorá mala 30. ročník, a v zbierkach sme pokračovali ZBIERKOU MODRÉHO GOMBÍKA, navštívili sme PALÁRIKOVU RAKOVÚ, kde sme videli divadelné vystúpenie plné talentu. Naša 3. C objavovala pamiatky Žiliny a veľký úspech dosiahla aj naša žiačka IVANA ČASNOCHOVÁ (4. A), ktorá získala 1. miesto v krajskom kole SOČ.