

Nefajči!

V rámci protidrogovej prevencie sme sa rozhodli spolupracovať a spolupodieľať sa na snahe organizácie Liga proti rakovine, ktorá v tomto roku prišla s projektom nazvaným: **Nefajči!** Táto téma nás oslovila, preto aj vám ponúkame pár postrehov, ktoré sme počas práce na tomto projekte zistili a na hodinách etickej a výtvarnej výchovy vytvorili.

Anketa

Oslovili sme viacerých žiakov deviateho ročníka a zaujímalo nás v akom domácom prostredí(vo vzťahu k fajčeniu) žijú títo naši žiaci.

Zistili sme, že skoro 30% rodičov fajčí. Z toho polovica aktívne, tzn. každý deň. Na otázku prečo sa tak rozhodli odpovedali: „**Neviem. Zvyk alebo zlozvyk?**“, „**Nemám kam dávať peniaze.**“, „**Neviem si odvyknúť, fajčím už od 16tich rokov.**“, „**Len tak, z nudy.**“

Niektorí rodičia fajčia iba príležitostne. Ich vysvetlením je: „**Fajčím, keď mám zlú náladu alebo nervy.**“, „**Fajčím vtedy, keď sa stretnem so známymi, ktorí fajčia.**“

A čo hovoria rodičia – nefajčiari na tento zlozvyk?

„**Je to zlozvyk, nevidím v tom význam, sú to vyhodené peniaze.**“, „**Je to nezdravé a na ženách sa mi to vyslovene nepáči.**“, „**Je to zbytočné, vôbec nám to nechutí.** M: **Skoro som sa zadusila, keď som to skúšala.** O: **Vôbec som to neskúšal.**“, „**Nepotrebujem to k životu.**“, „**Neznášam pach cigarety a nechcem si zničiť zdravie.**“

Viete, čo by vám povedali rodičia, keby zistili, že fajčíte? My sme sa ich na to spýtali (niektoré odpovede boli naozaj zaujímavé):

„**Povedal by som, aby to nerobili. Ľahko sa začína, ale ťažko sa končí.**“, „**Bola by som proti. A možno by sa ušli i nejaké tie facky. Deti by fajčiť nemali a nemuseli by ani dospeli.**“, „**Môžeš si zapáliť, keď máš na to, ja ti však cigarety kupovať nebudem.**“, „**Zavesím ťa za uši na luster!**“

Celkom zaujímavé odpovede, čo poviete? Spoznali ste v niektorých aj svoje domáce prostredie? Niektorí z vás sa poučili a cigaretu ešte nevyskúšali, no mnohí z vás máte už prvú skúsenosť s fajčením za sebou. Svoje skúsenosti ste nám aj rôznou cestou opísali. Tak nech sú nám nielen na zábavu, ale aj na poučenie. Nasledujúca strana je venovaná postrehom našich deviatakov, ktorí boli takí ochotní a (samozrejme anonymne) sa nám k tejto neresti priznali.

Prvá cigareta...

Keď si tak pamätám, bolo raz pekné slnečné ráno, boli prázdniny a stretli sme sa s mojím bratrancom. Išli sme si von zahrať futbal. A zrazu sme našli krabičky cigariet. Bolo tam spolu asi 12 kúskov a jeden zapaľovač. Mal so asi 8 rokov. Tak sme si povedali, že to vyskúšame. Lenže to smrdelo a bolo to horké. Tak sme vyfajčili všetky. Ale povedal som si, že to bolo prvý a poslednýkrát. Rodičia mi vysvetlili, že to nie je dobré pre moje zdravie a moje pľúca.

Prvú cigaretu som si zapálila, keď som mala 11 rokov. Bolo to jedného pekného slnečného dňa. Prišla som zo školy a nikto nebol doma. Moji rodičia fajčia, takže som mala jedinečnú príležitosť. Cigarety boli položené na stole. Jednu som si zobrala a zapálila som si. Zo začiatku to bolo odporné, ale potom to už išlo. Priznám sa, jeden čas som fajčila, ale teraz už nie. Vôbec nechápem ľudí, ktorí fajčia. Je to podľa mňa nechutné, obyčajná frajerina.

Moja prvá skúsenosť s cigaretou. Prvý (a poslednýkrát) som podľahla cigarete na jednom nemenovanom jazierku. Dost' špinavom. Nalákala ma kamarátka. A keď bolo po tom, vytiahla z tašky celú výbavu - krém na ruky, žuvačky, sprej a voňavku, a neviem čo ešte. Ciga nebola ani zlá, ani dobrá. Podľahla som. Ani si to poriadne nepamätám, lebo to bolo dost' dávno, alebo preto, lebo som mala zadymenú hlavu. Nefajčím a dúfam, že ani nebudem.

Hm... prvá cigareta? Tak to si dobre spomínam. Bolo to v šiestej triede, mala som vtedy 12 rokov. S kamoškou sme sa dohodli, že to vyskúšame. Bolo to asi takto: kamoškini rodičia fajčia obaja a tak, keď prišla domov, potiahla mamke tri cigarety. Jednu sme si zapálili u nich doma a tie zvyšné doniesla do školy. Keď nám skončilo vyučovanie, išli sme si zapáliť. Za seba môžem povedať, že mi to chutilo a nevedela som pochopiť, prečo mi mama a ostatní vraveli, že je to hnusné, že keď to vyskúšam, tak mi to určite nebude chutiť. Ale mýlili sa! Chutilo mi to natoľko, že som jeden čas fajčila, ale tomu je v súčasnosti už koniec, našťastie. Musím sa priznať, že fajčenie ma upokojilo, keď som bola nervózna. Ale teraz si myslím, že fajčenie je úplne zbytočné, lebo sa tým ľudia ničia, a práve preto som s tým skončila.

Ked' si tak spomínam, tak moju prvú cigaretu som si zapálil, keď som mal 10 rokov. Bolo to cez letné prázdniny na sídlisku s mojím kamarátom. Pocity? Keby som sa mal priznať, bolo to už dost' dávno a ani si to už veľmi nepamätám, ale nebolo to bohviečo. Chutilo to veľmi horko a dost' som od toho smrdel. Bola to taká machrovina. Ale zhruba po mesiaci som s tým prestal. A myslím si, že som sa rozhodol správne. Fajčenie je zbytočné a je to len machrovanie pred ostatnými kamošmi. A navyše to veľmi škodí zdraviu.

Mal som 14 rokov a na prvú cigaretu ma pozvala sesternica, ktorá vtedy mala 17. a ako každý, kto si prvýkrát vyskúša potiahnuť z cigarety, dusil som sa. Ďalšie potiahnutie v ten večer už nebolo možné, pretože mi bolo zle... Asi trikrát sme boli takto vonku a keď som prišiel domov, už som príležitostne fajčil. Chodili sme často von s kamarátom a fajčili sme. Neskôr sme začali aj ráno pred školou a po škole. Bolo načase si kupovať cigarety a fajčiť. Nebol som ešte závislý, ale aspoň jedna cigareta denne urobila dobre. Moje prvé pocity z fajčenia - nemyslel som si, že je to znak dospelosti, ale keď som bol nervózny, tak ma to upokojilo. Čoskoro som musel mať cigaretu každý deň. A nielen jednu, ale aspoň tri. Tak to išlo asi osem mesiacov. Na cigarety som minul asi 300 až 500 Sk mesačne. Pokúšal som sa prestať, ale viac ako týždeň som nevydržal. Posledný mesiac ma to už prestávalo baviť. Už mi to nechutilo. Raz večer som si povedal STAČÍ! ...A stačilo. Vošiel do mňa odpor voči cigaretám. Bolo to presne také, ako keď vás niekto nahnevá a nechcete ho viac vidieť. Nepotreboval som si zapáliť ani keď som bol v spoločnosti. Asi o mesiac som si vyskúšal zapáliť, ale bolo to nanič.

Aj z chýb a negatívnych zážitkov iných sa dá poučiť. Tak to urobili i naši žiaci 7.A a 7.B, ktorí vám posielajú pár odkazov:

Športovci do toho,
Nebojte sa ničoho.
Pokušenie je to zlé
A hlavne telu škodlivé.
Srdcový záchvat, rakovina
To je dôsledok fajčenia.

Nefajčiť neznamená byť zdravý.
Aj pasívne fajčenie zabíja!

Fajčiť to je zlé
už to každý vie
Že poviem na to nie!
Závislosť je hlúposť
Vie to každá bytosť

Fajčením a drogami strácaš priateľov a rodinu. Mojou radou je: neber drogu
a cigaretu!

Vybrali sme z vašich zošitov...

Do projektu sa nám zapojilo aj veľa žiakov, ktorí dokázali svoje aktívne či pasívne skúsenosti s cigaretou pretaviť do literárnej podoby. Vznikli naozaj zaujímavé práce. Čo poviete?

Cigareta

Túlala sa cigareta po meste,
Túlala sa po domoch i po ceste.
Dávala si otázku: „Prečo ma nikto nechce?“
Odpovedala si v duchu: „Je zdravie prednejšie?
Alebo žeby lacnejšie?“
V myslí jej dymí otázka:
„Je v tom zdravie alebo láska?
Ludia si pomáhajú, ale prečo nie mnou?
Ja som sloboda a závislosť v jednom.
Ludia už vedia povedať NIE,
prečo len mne to nedôjde?!
Načo ja potom existujem,
radšej tíško zaniknem!“

Daniela a Michaela, 7.A

Prvá cigareta

Ležiaca v krabičke túžim, aby ma niekto zapálil
aby vo mne nikotín rozpálil.
Svojím účinkovaním zapálím ti myseľ,
do tvojho tela sa moja sila dostane
a návykový účinok v ňom nastane.
Postupne ťa zvnútra zničím.
Mám ťa v hrsti! Stále kričím.
Pomaly chradneš, no ja nie.
A keď to zistíš, už neskoro je.

Khairieh Naserová, 9.A

Diabolská cigareta na stole leží
Chuť na ňu mám.
Stále ne ňu uprene čumím
Asi si ju dám.
Pokušiteľ je to veľký, to sa musí uznať.
Stále vravím, nesmiem si ju vziať.
Dookola prechádzam sa.
Začnem nad ňou stáť, načiahnem ruku,
No začínam sa báť.
Celý čas ma iba pokúša.
Však čo sa stane, keď ju raz vyskúšam?
To sú ale veľké muky!
Schytím ju do ruky.
Odolať jej, to bola makačka,
no bola to iba cigaretová žuvačka!

Z. Marciová, 9.A

Prvá cigareta, to už bolo dávno...

*Bolo to raz na dedine,
kde chovajú samé svine.
Raz som si potiahla,
babka to zazrela.
Potom prišiel výsluch,
musela som na ňu dýchnuť.
Babka sa z toho dymu spamätala
a facku mi vylepila.
Červené líce síce mám,
ale dobrý pocit mám,
že už to nikdy nevyskúšam.*

Pozdrav zo svahu!

Od utorka 7.3. do nedele 12.3. sme sa zúčastnili lyžiarskeho výcviku v Oraviciach. Bolo nás 25 detí, najmä siedmakov a horlivo nás strážili štyria inštruktori. Že je lyžovanie adrenalínovým a nebezpečným športom nielen pre žiakov, sa (bohužiaľ!) presvedčila aj naša pani zástupkyňa, ktorá sa nešťastne poranila. A tak nás podľa našich super lyžiarskych schopností rozdelili do troch skupín.

Prvá bola samozrejme najlepšia, druhá stredná a veľa prívržencov mala aj posledná - tretia skupina. Musíme však povedať, že sa snažili všetci rovnako a všetkým sa podarilo niečo zo svojich športových schopností vydolovať.

Bývali sme na chate, ktorá sa volala Chata Oravice. Výborné bolo, že jeden svah bol hneď za ňou. Samozrejme sme ho hneď po príchode vyskúšali. Na ňom sa naučili lyžovať tí, ktorí ešte nikdy na lyžiach nestáli. Snowboardisti a lepší lyžiari sa na druhý deň vybrali na vzdialenejší miestny svah. Hore sa vyviezli štvorsedačkou. Keďže sme chceli vyskúšať všetky možnosti, ktoré nám tento krásny kraj ponúka, na tretí deň sme išli na svah do Vitanovej.

Poobede sme si trošku zarelaxovali na termálnom kúpalisku pod holým nebom. Bola tam veľká sranda, pretože sme sa čľapkali v horúcej vode a všade naokolo snežilo.

Večery na chate sme trávili teoretickým vyučovaním lyžovania, i keď najviac sme sa naučili na vlastných chybách a modrinách. Mali sme medzi sebou i hrdinov, ktorí sa neváhali pustiť priamo dolu kopcom a akosi si zabudli pribaliť brzdy.

V nedeľu sa všetky skupiny stretli na svahu, aby si porovnali a zmerali sily. Konali sa tam totiž preteky. I keď víťazmi boli iba niektorí, všetci sme trať úspešne zdolali.

Aj keď sme zažili veľa pádov, zdraví a celí sme sa vrátili domov. I keď každý si z lyžiarskeho odniesol iné zážitky, na jednom sme sa zhodli. Radi by sme si to zopakovali.

*Kristína Kunáková a
Barbora Kotvasová, 7.A*

Správy z II. stupňa

V druhom školskom polroku sa už udialo množstvo akcií, tak vyberáme aspoň zopár:

- 7.2. **Monitor 9** pre našich najstarších žiakov, ktorí mohli ukázať, ako na tom so svojimi vedomosťami zo SJ a M sú a porovnať si ich so žiakmi z celého Slovenska
- 8.2. **Deň otvorených dverí** – rodičia i široká verejnosť sa mali možnosť prísť pozrieť, ako prebieha vyučovací proces na našej škole, pripravené boli nielen otvorené hodiny, ale aj práce našich žiakov a názorne bola zmapovaná školská i mimoškolská činnosť.
- celý február prebiehala školská časť súťaže **Európa v škole**, žiaci sa zapájali v literárnej i výtvarnej časti
- 16.2. sa na našej škole uskutočnilo **okresné kolo vo volejbale**
- Každý utorok už druhý mesiac prebieha stretnutie dievčat s p. psychologičkou Lednickú pod názvom „**Medzi nami dievčatami**“ a musíme povedať, že sa teší veľkej priazni
- 6.3. prebehlo školské kolo **Fyzikálnej olympiády**
- v rámci projektu **Nefajčí!** sa na škole uskutočnila beseda zameraná na protifajčiarsku kampaň, ktorú viedla členka organizácie Liga proti rakovine (reportáž z tejto akcie si môžete prečítať na nasledujúcich stranách nášho časopisu)
- 7.3. – 12.3. sa naši siedmci potrápili na **lyžiarskom výcviku v Oraviciach** a zážitky z neho si môžete prečítať v našej reportáži **Pozdrav zo svahu**
- 14. – 15.3. sa úspešní žiaci zapojili do okresného kola **Pytagoriády**, v ktorom uspeli dvaja žiaci: **V. Galbavý a P. Krištof z 8.B**
- už pozná svojich úspešných riešiteľov aj **Matematická olympiáda**. V okresnom kole sa nimi stali: **C. Holeš a R. Maier z 9.C, Š. Čonka z 5.B a I. Ferienčíková z 5.A**
- 16.3. nás reprezentoval **Michal Pokrivka** zo 7.B na krajskom kole **Zemepisnej olympiády** a v tento istý deň prebehla na škole časť medzinárodnej súťaže **Matematický klokan**, z ktorej už poznáme aj predbežné výsledky - traja najlepší riešitelia našej školy sú: **R. Maier z 9.C, M. Pokrivka z 7.B, J. Kuták z 9.C**
- 15.3. nás reprezentovali traja žiaci – **Michaela Šajbenová, Eva Rosenbergerová a Michal Dukes** na každoročnej súťaži Nového Mesta: „**Miss a boy**“ – najlepšie presvedčil Michal, ktorý sa prebojoval na **3. miesto**
- 17.3. pokračuje olympijský maratón školským chemickým kolom
- 23.3. nám česť bránili žiaci na okresnom kole fyzikálnej olympiády

- počas jarných mesiacov budú prebiehať taktiež turnaje v hádzanej chlapcov a dievčat
- nesmieme zabudnúť na chlapcov šiesteho a siedmeho ročníka, ktorí sa stali **absolútnymi víťazmi floorbalového turnaja**, srdečne gratulujeme!

Protifajčiarska prednáška

Mnohí z vás možno ani neviete, že v utorok 7. marca sa cez 6. vyučovaciu hodinu uskutočnila prednáška spojená s besedou o fajčení. Organizátorom bola Liga proti rakovine a celá akcia bola zameraná na prevenciu proti fajčeniu. Besedy sa zúčastnili žiaci ôsmeho a deviatego ročníka a dievčatá, šiestačky.

Tí mali možnosť dozvedieť sa mnohé o tabaku, výrobe cigariet, chorobách a dôsledkoch fajčenia.

Veľa sa rozprávalo nielen o aktívnom, ale aj pasívnom fajčení. Pasívnymi fajčiarmi sú ľudia, ktorí vdychujú cigaretový dym. Aj pasívne fajčenie zabíja a ohrozenými sme všetci. Našlo sa i pár odvážlivcov, ktorí povedali svoje zážitky s cigaretou i za prítomnosti učiteliek. (Preto dúfame, že pani učiteľky zostanú diskkrétne, za čo im vopred ďakujeme.) Ku koncu sme si mohli pozrieť video, ktoré malo prítomným priblížiť isté fakty zamerané na ochranu zdravia človeka.

Cielom prednášky bolo ukázať realitu fajčenia a odradiť mladých od tohto zlovyku. Ale ktovie...

Dominika Slivová, 9.A

Jar je ročné obdobie, keď sa všetko prebúdz a rozkvitá. Doteraz šedá príroda začne hýriť farbami a konečne zhodíme zo seba ťažké bundy a kabáty. v tomto roku zima kralovala až prídlho, tak sme sa spýtali našich učiteľov, ako vnímajú a prežívajú príchod jari.

Pani učiteľka Antalová

sa priznala, že jar má veľmi rada najmä preto, že toto ročné obdobie jej zlepšuje náladu. Začína byť teplo, rozkvitajú rastliny a všetko ožíva. Obľubuje Veľkú noc, ktorú trávi doma vo veselej atmosfére.

Tak isto aj *pani učiteľka Krčmová* má rada jar. Výnimočné pre ňu na tomto čase je hlavne oteplenie po tuhej zime a čarovné ranné čvirikanie vtákov, na rozkvitanie kvetov samozrejme tiež nezabúda. Ako dievča sa veľmi tešila na Veľkú noc, teraz to pre ňu znamená najmä odpočinok po práci.

Predpokladáte správne, že i tretia opýtaná - **pani učiteľka Rišiaňová** má jar v obľube. Pre jej teplo a slnečné lúče. teší sa, že už konečne bude môcť vyzliecť hrubé zimné oblečenie. Veľkú noc však neobľubuje. (Žeby mala pani učiteľka nejaké zlé spomienky na veľkonočnú oblievačku?) Ale ako väčšina ľudí ju strávi v kruhu svojej rodiny.

Všetkým pani učiteľkám ďakujeme za to, že sa s nami podelili o svoje jarné pocity a všetkým vám prajeme po tohtoročnej dlhej zime jar, ktorá bude plná slnka a radosti!

Khairieh Naserová a Barbora Chlepková, 9.A

Veľká zemepisná súťaž

- 1. Stredisko Vrátnej doliny, Terchová, je rodiskom:**
A: Jánošíka B: Ľ. Štúra C: A. Dubčeka D: Mira Žbirku
- 2. V ktorom meste sa nachádza Múzeum jaskyniarstva a ochrany prírody?**
A: Poprad B: Žilina C: Liptovský Mikuláš D: Ružomberok
- 3. V ktorom štáte má štátny orchester viac členov ako tamojšia armáda?**
A: Monako B: Andora C: San Maríno D: Lichtenštajnsko
- 4. Turín, dejisko nedávnych zimných olympijských hier, sa nachádza v Taliansku, v oblasti nazývanej:**
A: Lombardia B: Apúlia C: Toskánsko D: Piemont
- 5. Ktorý ostrov v Európe má prívlastok „zelený ostrov“ alebo „smaragdový ostrov“ ?**
A : Sicília B: Írsko C: Cyprus D: Nová Zem
- 6. Čo je to Popocatepetl:**
A: záliv B: rieka C: sopka D: polostrov
- 7. Keď sa v NHL hrá zápas ako „bitka o Niagarské vodopády“ nastúpia proti sebe tímy z :**
A: Bostonu a Toronta B: Toronta a Atlanty
C: Buffala a Toronta D: Buffala a Detroitu
- 8. Čo je to mexická salsa?**
A: tanec B: korenie C: nápoj D: drevina

Otázky pre vás pripravil **pán učiteľ Chromek**, preto sa nedajte zahanbiť a čím skôr odovzdajte správne odpovede na lístočku ľubovoľného rozmeru spolu s vaším menom do redakcie časopisu, kde na vás čakajú pekné zemepisné ceny!

VÝSLEDKY SÚŤAŽÍ! VÝSLEDKY SÚŤAŽÍ! VÝSLEDKY SÚŤAŽÍ! VÝSLEDKY SÚŤAŽÍ!

Redakčná rada: Dominika Slivová, 9.A
Khairieh Naserová, 9.A
Silvia Hollá, 9.A
Barbora Chlepková, 9.A
Zuzana Marciová, 9.A
Peter Barták, 9.A
Kristína Kunáková, 7.A
Barbora Kotvasová, 7.A
Matej Kalmár, 8.B
Oravec, 6.B

Za spoluprácu ďakujeme pani učiteľkám: Žákechovej, Bukovenovej,
Zemánikovej a pánovi učiteľovi Chomekovi.

Koordinátorky škol. časopisu: p. uč. Fenclová a Pecárová

Všetky nápady, postrehy, príspevky a výsledky súťaží radi privítame v redakcii
na 1. poschodí!