

▣ Číslo 1 ▣ Ročník 20 ▣ December 2023

ŠTUDENTSKÝ ČASOPIS

Periodikum

● A R V



Obchodná akadémia Rožňava



Počítame ovečky

Temná kreativita

Ľudia nie sú roboty

Videli sme, zmúdreli sme...

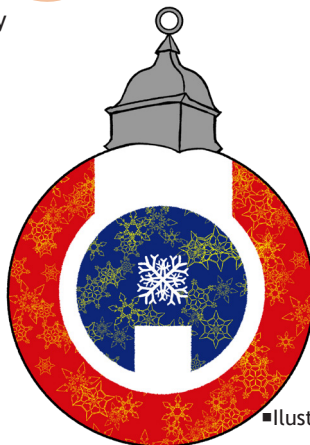
EDITORIÁL

Vianočné sviatky sa opakujú každý rok, a predsa nás zakaždým okúzlia svojím čarom tak, ako by sme ich prežívali po prvý raz. Inú chuť majú v detstve, inú v čase keď dospievame. Dobrovoľníctvo sa čoraz častejšie stáva súčasťou životov bežných ľudí. Mnohí sa k nemu dostanú náhodou, cez priateľov a známych, mnohí prichádzajú cielene. Najväčší záujem o pomáhanie je však vždy pred Vianocami. Sme presvedčení, že témy lásky, srdečnosti a dobročinnosti nám všetkým otvárajú dvere k lepšiemu porozumeniu a posilňujú puto solidarity v našom spoločenstve. V tomto čísle časopisu preto rozvineme tému darovania krabíc pre starších a zdieľame príbehy o tom, ako jednoduché gestá môžu rozsvietiť tvár nášho staršieho suseda alebo príbuzného. Spoznáte ľudí, ktorí venujú svoj čas a energiu pre dobro ostatných, a možno sa inšpirujete, aby ste aj Vy našli spôsob, ako pozitívne ovplyvniť životy ľudí okolo seba. V našom hlbšom pohľade na poruchy spánku sa budeme venovať nielen odborným aspektom, ale aj praktickým tipom pre zlepšenie kvality spánku. Prinášame samozrejme aj správy zo života našej školy a úspechoch cvičnej firmy a venujeme sa aj zaujímavým témam v rámci našich stálych rubrik. Dúfame, že vás články inšpirujú, informujú a motivujú k aktivite v prospech nášho spoločenstva. Ďakujeme, že ste s nami na tejto ceste lásky, starostlivosti a solidarity.



Emma

Editoriál	2
Kde sa povinnosť spája s krásou i oddychom	3
Videli sme, zmúdreli sme, dukátom platili sme	6
Počítame ovečky	9
Cieľom je samotná cesta	12
Temná kreativita	14
Kapitáni našich tried	16
Dobrovoľný animátor	18
Sebaláska je prvým krokom, stať sa ...	20
Ľudia nie sú roboty	22
Sebastian Fitzek - Zloděj duší	24
Plavba v podzemí	26
Hektický, plný prekážok, a predsa...	28
Podnikateľský plán	30
Had lásky	31



■Ilustrácia: Emma R.

Kde sa povinnosť spája s krásou i oddychom



ABSOLVOVANIE POVINNEJ ODBORNEJ PRAXE V CHORVÁTSKOM SPLITE SA PRE NIEKTORÝCH ŽIAKOV ŠKOLY V SEPTEMBRI SKĹBILLO S KRÁSOU I PRÍJEMNÝM ODDYCHOM.

Azúrové Jadranské more, slnko, pláže, historická architektúra = jedným slovom Chorvátsko. A my sme vďační, že sme tieto jeho krásy a čarovné zátkutia mohli zažiť na vlastnej koži.

Posledné dva septembrové týždne čakala končiace ročníky skúška v podobe odbornej praxe, ktorá sa vykonáva v rôznych podnikoch a firmách. Vďaka projektu Erasmus+ získali vybrať študenti možnosť vycestovať na zahraničnú prax do chorvátskeho Splitu. Medzi týchto žiakov som patrila aj ja a musím povedať, že je to naozaj neskutočná skúsenosť a zážitok. Do našej dlho očakávanej cieľovej destinácie sme dorazili skoro ráno, a tak sme mali ešte čas nahliadnuť do srdca tohto čarovného mesta. Navštívili sme napríklad aj slávny Diokleciánov palác, ktorý je hlavnou dominantou historického centra, prešli sa po promenáde a miestnom prístave. Od milých a priateľských sprievodcov sme sa dozvedeli množstvo zaujímavostí, či už o histórii mesta alebo kultúre a zvyklostiach domácich obyvateľov. Po krátkej kultúrnej vsuvke sme sa rýchlo naladili na pracovnú vlnu a plní očakávaní a zvedavosti vykročili do svojej novej „práce“. Väčšina z nás vykonávala prax najmä v oblasti turizmu, teda v hoteloch, no aj napríklad v realitnej spoločnosti, na súkromnej univerzite či u notára. Hneď v prvý deň nás príjemne prekvapil priateľský a ústretový

prístup našich mentorov i celého personálu. Ja a moja spolužiačka Viki sme pracovali v hotelovej recepcii 4-hviezdičkového hotela, kde sme boli nápomocné pri rôznych administratívnych činnostiach. Okrem toho sme získali prehľad o fungovaní hotela, komunikácii s hosťami, kontrole izieb a priestorov a podobne. Mali sme možnosť nahliadnuť do ich





telefóne. No, po pár dňoch sme to hravo zvládli aj bez nej. So zamestnancami v našich spoločnostiach sme si vytvorili úžasné priateľské vzťahy, ktoré pokračujú aj po skončení praxe a vďačíme im za veľa pracovných znalostí, ale aj priateľských rád a pomoc.

„Prax v Splite bola pre mňa veľmi prínosná. Mala som možnosť si v praxi overiť ako dobre mi ide angličtina a v čom sa ešte musím zdokonaľiť. Naučila som sa tam, ako to chodí v hoteloch v zahraničí a orientovať sa v programoch, s ktorými pracujú. Spoznala som nových ľudí a najviac sa mi páčila mentalita obyvateľstva.“ Viki

Samozrejme, najviac sme sa tešili z voľného času, kedy sme sa mohli vydať objavovať krásy a zážitia bohatého Splitu, ktoré má čo ponúknuť. Najviac nás to ťahalo na pláž k moru, kde slnko ešte príjemne hrialo a voda bola taktiež osviežujúca. Počas ďalšieho víkendu nás čakalo objavovanie nádherných miest, na ktoré môžu byť Chorváti právom hrdí. Prvou zastávkou bol Národný park Krka, ktorí je známy najmä svojimi dychberúcimi vodopádmi. Navštívili sme aj mestečko Omiš, kde sme sa vydali na plavbu kajakom. A to najkrajšie na koniec pláž a ešte krajšie azúrové more.

Sme radi, že nás Chorvátsko prijalo s otvorenou náručou a pevne verím, že sme aj my na vysokej úrovni a v dobrom mene reprezentovali

firemnej kultúry, ktorá sa určite v niečom líši od tej našej slovenskej. Panuje tam uvoľnenejšia atmosféra a všade bol cítiť ten typický chorvátsky temperament. Rozdiel oproti minuloročnej praxi na Slovensku bol aj v tom, že niektorí sme mali chodiť do práce na zmeny, najmä tí, ktorí sme pracovali v dvojiciach. Určite si to viete predstaviť, vydať sa do neznámeho mesta sám, kde to takmer vôbec nepoznáte, ... ešteže existuje navigácia v



našu Obchodnú akadémiu, no zároveň aj krajinu. Vycestovať na odbornú prax do zahraničia je nesmierne cenná a nezabudnuteľná skúsenosť, ktorú odporúčam zažiť každému študentovi či študentke. Obohatiť to nielen váš pracovný, ale aj osobný život.

„Zahraničná prax v Chorvátsku mi dala veľmi veľa úžasných zážitkov a momentov, na ktoré nikdy v živote nezabudnem. Taktiež som si tam overil a vylepšil svoje komunikačné schopnosti, a nadobudol poznatky v administratíve“ Tobi

Po dvoch týždňoch tejto zahraničnej praxe sme sa vrátili plní zážitkov a úsmevných príhod, na ktoré budeme spomínať ešte veľmi dlho. Nesmierne nás to spojilo a posilnilo naše kamarátstva. Spoznali sme sa navzájom aj z inej stránky, pomáhali si a stáli pri sebe. Nadviazali sme aj nové kontakty najmä s vysokoškolskými študentami z Ukrajiny, ktorí boli ubytovaní v rovnakom hoteli. A tak sme si trochu vyskúšali aj typický vysokoškolský život, do ktorého určite mnohí z nás o chvíľu vstúpia. Nakoniec určite nesmiem zabudnúť na to, že túto stáž sme hravo a bez problémov zvládli najmä vďaka našim pani učiteľkám Zuzane Dvorčákovej a Kinge Fehérovej, za čo im patrí jedno veľké ĎAKUJEM.

■Text a foto: Veronika



Videli sme, zmúdreli sme, dukátom platili sme

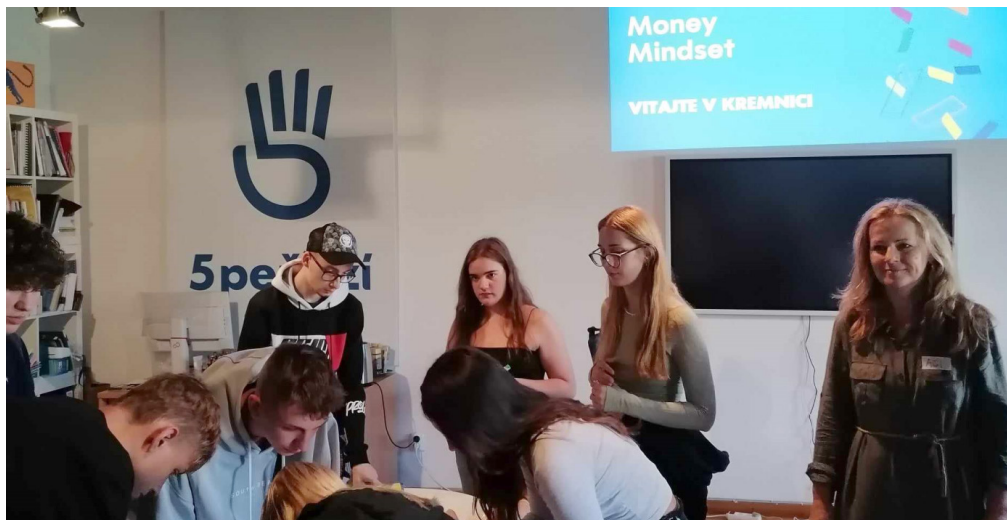
SPOJILI SME UŽITOČNÉ S PRÍJEMNÝM. NAVŠTÍVILI SME, PRE NÁS NEZNÁMY, A PREDSA VÝZNAMNÝ A NÁDHERNÝ KÚT SLOVENSKA, KREMNICU, KDE SME SA V ŠKOLIACOM STREDISKU NBS DOZVEDELI NIEČO O BEHAVIORÁLNEJ EKONÓMII A ANALYZOVALI SME SVOJ VZŤAH K PENIAZOM. NAVŠTÍVILI SME AJ MINCOVŇU.



Počasiе tohto roku v septembri bolo skutočne nádherné, slnečné, preto sme nebanovali dlhé cestovanie do vzdialenej Kremnice za finančným vzdelávaním. Všetci sme boli neveriteľne zvedaví hlavne na mesto Kremnicu, o ktorom sme počuli hlavne na hodinách ekonomiky ako o mieste s najstaršou mincovňou na svete. Kremnica je pre nás geograficky dosť vzdialená, neleží na hlavnej trase do Bratislavy a veru cestovanie tam si vyžiadalo veľmi presnú kombináciu spojov. Nič sme však nelutovali. Kremnica je nádherné stredoveké mesto, často označované ako „Zlatá Kremnica“, pretože zlato a striebro sa tu ťažilo od 10. storočia a od 14. storočia priam prevládalo. Mestu dominuje krásne obdĺžnikové, mačacími hlavami vydláždené námestie s morovým stĺpom uprostred, ktoré lemujú múzea a staré zachovalé meštianske domy. Nad námestím sa vypína mestský hrad z 13. až 15. storočia so šiestimi expozíciami v súčasnosti a gotickým kostolom sv. Kataríny uprostred hradného areálu. K námestiu a hradu sme sa dostali cez bránu Barbakanu, na ktorej sú do kameňa vyobrazené symboly baníctva. Kremnic-

kým baniam udelil právo baníctva, mincovníctva a mestské práva Karol Róbert z Anjou ešte v roku 1328.

V múzeu na námestí má školiace stredisko Národná banka Slovenska, kde sme sa v rámci programu „5 peňazí“ dozvedeli niečo nové o zaujímavom koncepte behaviorálnej ekonomie a hravou formou sme analyzovali svoj vlastný postoj k peniazom a racionálnemu či iracionálnemu rozhodovaniu vo finančných otázkach. Mohli sme si pozrieť múzeum, kde sú vystavené prvé mince z roku 1329, zlaté florény a strieborné groše Karola Róberta, ale aj rôzne medaile, odznaky a plakety, ktoré boli vyrobené v miestnej mincovni. Mňa najviac zaujala podzemná časť múzea, ktorá je vyobrazená ako banské štôlna a verne nám priblížila ťažké podmienky a priestory na ťažbu drahých kovov. Baníci si vraj do baní často brali so sebou živého vtáčika, ktorý keď prestával spievať, dal tým signál baníkovi, že vzduch sa mŕňa a je čas vyjsť na povrch. Po vzdelávacom seminári sme zavítali do mincovne, kde sme si najprv pozreli náučné video a neskôr všetky súčasné i staré stroje a náradie, ktoré sa v minulosti používali v tomto



najstaršie fungujúcom podniku na svete. A viete čím sme platili pri vstupe? Mincovňa si miesto vytlačených vstupeniek razí drobné dukátiky, ktoré sme si mohli odložiť na pamiatku. V mincovni boli posledné dukáty vyrazené v roku 1881 za panovania Márie Terézie a od roku 2008 mincovňa razí slovenské euromince. Množstvo ročne vyrazených mincí sa síce líši, ale 96% predstavujú zahraničné meny, pretože množstvo 1€ a 2€ mincí by nestačilo pre prosperujúci chod podniku. Kremnická mincovňa teda razí mince na základe úspešných tendrov z celého sveta, napríklad Arménska, Alžírka, Kolumbie. Sprievodca nám popísal cestu mincí do našej peňaženky. Najprv vznikne zákazka, potom námet, ktorý sa modeluje v 2D alebo 3D forme prostredníctvom sádrového modelu. V redukčných strojoch sa model odlieva do pentakrylu a následne kopíruje do kovu. Rytci ručne odstraňujú nedokonalosti v kopírovaní. Len pre zaujímavosť, jedno razidlo urobí tak asi 50000 až 800000 úderov. Vyrazené mince sa musia kontrolovať námatkovo ľudským okom. Poškodené mince sa musia komisionálne demonetizovať - fyzicky zničiť. Mince sa po vyrobeneí balia do špeciálnych tvrdých igelitových sáčkov a do debničiek, ak sa prepravujú do krajín cez more, alebo do plastových vriec, textilných vriec a kartónových krabíc pri domácej razbe. Všetko sa naloží na palety v špeciálnej miestnosti kde už nemá hocičo prístup. Každá produkcia sa zdrží najviac dva až tri dni a odváža sa kamiónmi. Zaujímavé je, že súčasné mince sa vyrábajú z farebných kovov ako nikol, zinok, meď alebo dokonca antikorovej ocele na ktorú sa nanesie tenká vrstva farebného kovu. Počas voľna sme sa poprechádzali po meste, vychutnávali si jesenné slniečko a ochutnali tradičné „Krem-





nické krumle“, čo je sladkosť vyrobená zo zemiakov. Ich výroba sa traduje od začiatku 20. storočia a oživila sa od roku 2019. Pred nami bola síce ešte

dlhá cesta domov, ale odchádzali sme uveličení z vydareného dňa, kedy sa nám podarilo úspešne spojiť vzdelávanie so zábavou.



Počítame ovečky



KAŽDÉMU MUSÍ BYŤ JASNÝ DOPAD NEDOSTATKU SPÁNKU NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS A AKO MU PREDCHÁDZAŤ.

Aj vám sa občas stane, že si ľahnete spať, no spánok neprichádza? Prevaľujete sa v posteli, neustále sledujete hodinky, „počítate ovečky“, ale neúspešne. Spánok neprichádza a ráno vstávate unavení, podráždení či apatickí k tomu čo vás cez deň čaká. Keď sa nám to stane raz za čas, nemusí to znamenať problém, ale keď sa to pravidelne opakuje, môže ísť doslova o katastrofu. Sme si vedomí, aký môžu mať poruchy spánku dopad na náš organizmus?

Spánok a jeho vplyv na naše zdravie

Spánok je dôležitou súčasťou nášho života. Hlavnú úlohu zohráva v psychickej a fyzickej aktivite, ktorú počas spania regeneruje. Najmenej energie minieme v spánku, v ktorom sú svaly a orgány v pokojovom stave. V priebehu spánku máme mozog naplno zamestnaný. Zdajú sa vám sny a spracovávame podnety predchádzajúcich udalostí. Jednu tretinu života strávime spaním. Nedostatok spánku má veľmi zlý dopad na našu pamäť. Nastáva tak strata sústredenia počas dňa. Absencia spánku u nás môže vyvolať depresie, bolesti hlavy, ale aj zníženú náladu či chuť do jedla.

Vplyv nespavosti v rôznych oblastiach:

Emócie	Poznanie	Fyziológia a zdravie
Zvýšená: <ul style="list-style-type: none"> ➤ náladovosť ➤ depresie a psychózy ➤ podráždenosť ➤ impulzivnosť ➤ frustrácia ➤ podstupovanie rizika ➤ užívanie stimulantov, sedatív a drog 	Oslabené: <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozumové spracovanie ➤ schopnosť multi-taskingu ➤ pamäť ➤ pozornosť ➤ koncentrácia ➤ komunikácia ➤ rozhodovanie ➤ kreativita ➤ produktivita ➤ motorický výkon 	Zvýšené riziko: <ul style="list-style-type: none"> ➤ mikrospánku ➤ ospalosti a neúmyselného spánku ➤ pocitu bolesti a chladu ➤ porúch metabolizmu ➤ cukrovky ➤ kardiovaskulárnych chorôb ➤ rakoviny ➤ zníženej imunity ➤ zmenenej endokrinnnej funkcie

Spánkové poruchy

Insomnia je porucha, pri ktorej majú ľudia problémy spať. Častým dôsledkom insomnie je ospalosť počas dňa, málo energie, podráždenosť a depresívna nálada. Delí sa na prechodnú, akútnu, chronickú a fatálnu familiárnu insomniu. Fatálna familiárna insomnia je ochorenie, ktoré je dedičné a smrteľné.

Príčiny, ktoré spôsobujú insomniu:

- stres,
- pálenie záhy,
- srdcové zlyhanie,
- syndróm nepokojných nôh,
- kofeín, nikotín a alkohol.



Hypersomnia je zvýšená spavosť. Ľudia, ktorí trpia touto poruchou môžu spať 12 a viac hodín, no behom dňa pociťujú zvýšenú únavu. Trpí ňou približne 5 % ľudí.

Delí sa na primárnu a sekundárnu. Primárna je spôsobená poškodením mozgu (vyskytuje sa menej ako sekundárna). Sekundárna môže byť spôsobená problémami ako nadbytok melatonínu v krvi, únavový syndróm, schizofrénia, depresia, a iné.

Parasomnia je spánková porucha, ktorá sa viaže na rôzne fázy spánku. Prejavuje sa pohybom končatín, rozprávaním zo spánku, námesačnosťou, spánkovou paralýzou, poruchou príjmu potravy a ďalšími. V priebehu života sa mení potreba spánku. Novorodenci ho potrebujú najviac a naopak najmenej zase starší dospelí (65+). Optimálna dĺžka u tínedžerov (14 - 17 r.) je 8 - 10 hodín spánku. Mladší dospelí (18 - 25 r.) potrebujú rovnakú dĺžku spánku ako dospelí jedinci (26 - 64 r.) a to 7 - 9 hodín.

Typy a rady ako zlepšiť svoju spánkovú hygienu

► Vytvorte si pravidelný spánkový režim. Snažte sa zaspávať a zobúdzat' v rovnaký čas každý deň, aj počas víkendov, aby ste si vytvorili pravidelný spánkový režim.

► Môžete si vytvoriť relaxačný rituál, ktorý vám uvoľní myseľ a telo pred spaním ako napríklad čítanie, teplý kúpeľ či aromaterapia.

► Spánkové prostredie je taktiež veľmi dôležité. Uistite sa, že miestnosť v ktorej spíte je tichá, tmavá a dobre vetraná, aby ste mohli pohodlne zaspáť. Ak je potrebné, vymeňte matrace na spanie.

► Obmedzte konzumáciu kofeínu, alkoholu a nikotínu niekoľko hodín pred spaním. Obmedzte aj príjem ťažko stráviteľných jedál a taktiež sa vyvarujte pitia posledného pohára vody aspoň hodinu pred spaním, ktorý by vás mohol zobudiť a prerušiť váš spánok.

► 3 - 4 hodiny pred spaním nešportujte ani necvičte. Aj zvýšená telesná aktivita pred spaním negatívne ovplyvní kvalitu spánku.

► Vedeli ste, že modré svetlo z elektroniky potláča tvorbu melatonínu, ktorý ovplyvňuje vašu schopnosť zaspáť? Preto nepozerajte v spálni televízor, počítač alebo mobil.

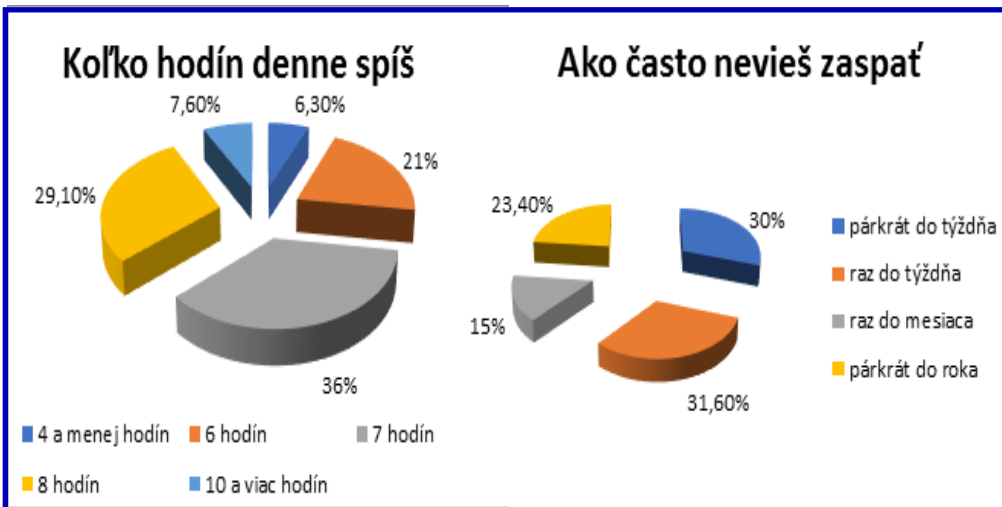
ANKETA

Ako je na tom so spánkom naša generácia? Anketou som medzi spolužiakmi zistovala koľko hodín spia v priemere a zistila som, že to s nami ešte nie je zlé. Väčšina z nás spí v priemere v rozpätí 6 až 8 hodín (6 hodín - 21%, 7 hodín - 36%, 8 hodín - 29,1%). Nájdu sa však medzi nami aj extrémisti, ktorí uviedli iba 4 hodiny spánku denne, prípadne i menej (7, 6%), alebo takí spáči, ktorí vyspávajú aj viac ako 10 hodín (6,3%). Každému sa môže stať, že pre rôzne príčiny nevie zaspáť. Niekomu sa to stáva naštastie iba párkrát do roka (23,4%), inému trochu častejšie, zhruba raz do mesiaca (15%), ale žiaľ aspoň raz do týždňa sa to stáva (31,6%) mojim spolužiakom a dokonca viackrát do týždňa to uviedlo (30%) z nich. Tieto percentá sú pomerne vysoké, teda vyše 60% žiakov našej školy má problémy zaspávať. Zaujímalo ma čo im pomáha v tejto situácii keď sa iba prevaľujú v posteli a spánok neprichádza. Väčšine (33,4%) pomáha vyvetrať miestnosť v ktorej spia, niekto si dá hrnček teplého mlieka alebo granka (5%), iní sa trápia s počítaním ovečiek (5%). Zvyšných 56,6% uvádzali rôzne zaručené metódy ako počúvanie zvukov dažďa či praskajúceho ohňa, hladkanie psa, meditáciu či sústredenie sa na vlastné dýchanie, čítanie knihy alebo počúvanie hudby.

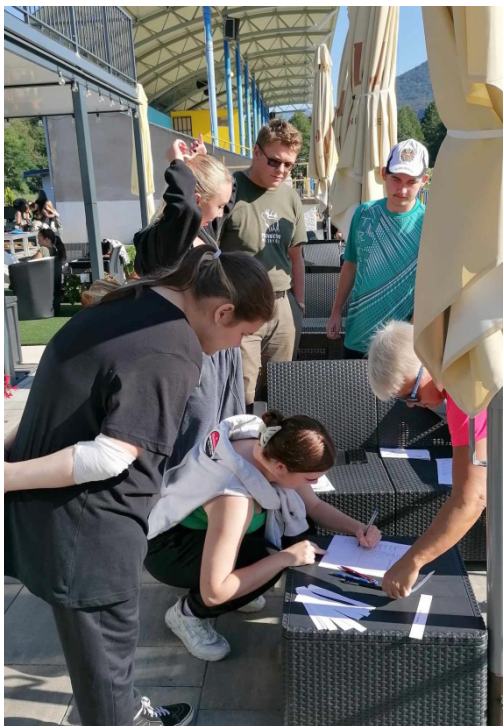
Bola som zvedavá, aké majú moji spolužiaci vedomosti o tom, že keď má niekto problémy so spánkom čo treba urobiť, alebo čoho sa treba vyvarovať. Výsledok prieskumu ma ubezpečil, že tie vedomosti sú dobré. Najviac mojich spolužiakov uviedlo, že pred spaním nie je dobré požívať kávu, alkohol, energetické nápoje alebo poriadne nafutrovať žalúdok jedlom. Naopak, treba dobre vyvetrať, zhasnúť svetlo, skludniť myseľ a rozhodne nepoužívať mobil, či pozerat' televízor z postele. Dobré je chodiť spať v rovnaký čas a zabezpečiť si dobrý matrac či vankúš pre kvalitný spánok.

Na záver som zistovala, či mládež vie, aký dopad má na človeka nedostatok spánku. Tu odznali rôzne odpovede od menej závažných problémov ako je zlá nálada, únava, podráždenosť, nervozita, stres, slabý výkon, spomalenie reflexov, agresivita, štipanie očí, nesústredenosť, nedostatok energie, zlá pamäť, depresia, bolesti hlavy a migréna až po tie závažnejšie ako je zvýšený krvný tlak, zhoršenie imunity, nadváha, nábeh na srdcovú porážku, zníženie libida, zlý psychický vývin, stav opitosti či halucinácie.

■Text: Maťa ■Ilustrácia: Emma R.



Cieľom je samotná cesta



NAŠE POVINNÉ UČIVO OCHRANY ŽIVOTA A ZDRAVIA NÁM TENTO ROK PRINIESLO NEZABUDNUTELNÉ SPOMIENKY POČAS TROCH KRÁSNYCH SLNEČNÝCH DNÍ V SEPTEMBRI.

Prvé dva dni nášho KOŽAZu sme strávili na futbalovom ihrisku v Rožňave. Hneď na začiatku sme sa dozvedeli, že sa tam budeme pripravovať na pretek, ktorý sa mal konať ďalší deň. Čakali nás tam zábavné stanovišťa, ktoré sme si užili spolu s našimi učiteľmi. Skúsili sme si zastrieľať zo vzduchoviek do terčov s našim pánom učiteľom. Možno to znie pre vás jednoducho, no pre niektorých z nás to bola riadna fuška. Viem o čom hovorím. Ďalej sme si mohli precvičiť naše mozgové bunky pri našich pani učiteľkách, ktoré nás jemne potrápili s otázkami. Otázky sa týkali hlavne prvej pomoci, značiek v prírode, dopravných situácií a pravidiel cestnej premávky... Bolo to fajn, dozvedieť sa nové veci a v niektorých prípadoch si stačilo iba trochu osviežiť pamäť. Na našom poslednom stanoviisku sme sa naučili pracovať s kompasom a hádzať granátmi, našťastie nie reálnymi. Ku koncu prvého úspešného dňa sme si vylosovali našich spolupretiekárov a odišli načerpať sily na nasledujúce dni. Ďalší deň, v poradí druhý, sme hneď z rána začali už spomínaným pretekom.





Každý z nás si zaradom v družstvách odbehol svoje kolečka okolo ihriska, kde sme na stanovištiach využili svoje zručnosti z predchádzajúceho dňa. Po súťaži sme si mohli zahrať loptové hry, bedminton alebo si zahádzať lietajúcim tanierom. Pozitívna klíma nás sprevádzala po celý čas a na konci bolo vyhlásené víťazné družstvo.

Na náš konečný tretí deň sme sa autobusom premiestnili do Zádielskej doliny na prechádzkovú túru. Zádielsku dolinu nemusím ani nikomu predstavovať. Útesy a skalné bralá sa týčia nad peším chodníkom, ktorý sa vinie popri potôčiku, ktorý dolinu vyformoval a vytvára spolu so skalnými bralami a faunou úchvatnú scenériu. Aj keď

ide o takmer 11 kilometrový úsek, pri našom krásnom slnečnom počasí to bol nádherný relax. Počas cesty krásnou prírodou sme si spravili veľa fotiek a pokecali sme si aj s našimi pani učiteľkami. Zo Zádielu sme sa dostali až ku dedine Bôrka, kde sme sa rozhodli ešte viac pokoriť naše chodidlá a došli sme až do ned'alekej Lúčky. Cieľom tohto dňa bola samotná cesta. Myslím, že na tieto dni len tak ľahko nezabudneme. Ďakujeme našim učiteľom za program, zážitok, takú slabšiu svalovku a jemne chytený bronz.

■Text a foto: Tami



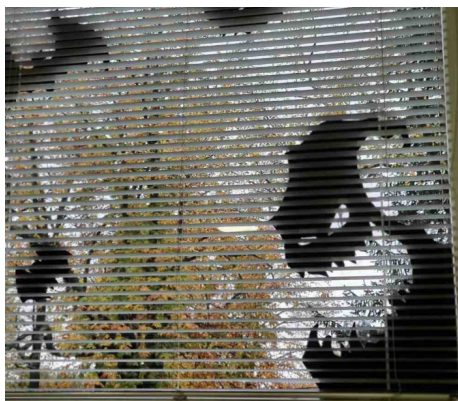
◆ Temná kreativita ◆

POVERČIVOSŤ A NÁBOŽENSKÝ PŮVOD HALLOWEENU DNES NAHRÁDZA STRAŠENIE A ZÁBAVA.

V dávnych časoch sa Kelti v noci z 31. októbra na 1. novembra lúčili s letom, ktoré patrilo bohyni života a vítali vládu kniežata smrti, ktorý vládol zime. Verili, že v túto magickú noc je brána medzi svetom živých a mŕtvych najtenšia a duše mŕtvych sa snažia ovládnuť všetko živé. Ľudia si obliekali strašidelné masky a maľovali sa, pretože dúfali, že tak ich zlí duchovia nechajú na pokoji. Neskôr, v časoch vlády katolíckej cirkvi chcel pápež Bonifác IV. zamedziť sláveniu pohanských sviatkov, a tak sa 1. novembra zaviedol "Sviatok všetkých svätých" a nasledujúci deň bol vyhlásený za "Deň všetkých duší". Názov Halloween zaviedla protestantská cirkev v 16. storočí. Slovo pochádza z anglického výrazu "All Hallows' Evening", čo doslova znamená predvečer všetkých svätých. Dnes ho poznáme ako komerčný sviatok spojený so strašidlami a s večierkami v kostýmoch. Charakteristickým halloweensky symbolom je vydlabaná tekvica s otvormi v podobe tváre, zvnútra osvetlená sviečkou či kahancom, ktorá slúži ako lampáš. Deti v USA oblečené v rôznych kotýmoch navštevujú okolité domy a pýtajú od domácich sladkosti, inak ich vraj budú strašiť. Na Slovensku je obdobie týchto sviatkov pokojnejšie a venované hlavne zosnulým.

Aj my sme si chceli v škole navodiť nefalšovanú atmosféru Halloweenu, preto sme sa 27. októbra poobliekali do strašidelných kostýmov a vyzdobili sme si aj triedy.

Každá trieda oživila nejakú originálnu tému. V 1.A sa nahodili do svojich čiernych formálnych oblekov



ako Men in Black, v 1.B sa obliekli elegantne do oblekov a baretiek podľa seriálu Peaky Blinders. 2.A sa inšpirovala autorom Tim Burton, ktorý má vlastný štýl výroby filmov. Každý žiak si vybral nejakú postavu z jeho filmov. Žiaci 2.B vytiahli zbrane z trezorov, svoje značkové oblečenie z šatníkov a stvárnilí mafiánov. Všetci sa v 3.A museli „dostať na druhý svet“ aby stvárnilí kostýmy mŕtvej nevesty Tima Burtona. V 3.B okúsili ľudskú krv, aby sa stali strašnými upírmi. V 4.A triede povyliezali zo škár stien tie najväčšie a najstrašnejšie pavúky a obalili celú miestnosť pavučinami. 4.B bola špeciálne prepustená z väznice po tom čo vykradli banku, aby stvárnilí svojich Jokerov. A nakoniec 5.A si vyskúšali ťažkú drinu záchranných zložiek. Žiaci sa chodili po chodbách strašiť či vychvalovať a okukávať navzájom svoje kostýmy. Všetky boli geniálne a originálne. Škola síce znamená hlavne povinnosti a učenie, ale v tento deň sme si dali od úloh pokoj a kreativita a dobrá nálada nás neopustila po celý deň.



■Text a foto: AdA



Kapitáni našich tried

KAŽDÝ Z NÁS MÁ MOŽNOSŤ VYJADRIŤ SVOJ NÁZOR A PRISPIEŤ K FORMOVANIU PROSTREDIA, V KTOROM SA VZDELÁVAME. ŠKOLSKÝ PARLAMENT SLUŽÍ AKO PLATFORMA NA RIŠENIE OTÁZOK A PROBLÉMOV, KTORÉ OVPLYVŇUJÚ ŠTUDENTOV.

Školský parlament je kľúčovým prvkom demokratického prostredia našej školy, kde sa každý hlas počíta a každý názor má váhu. V dnešnej dobe je práve školský parlament miestom, kde sa formuje spoločenstvo študentov a ich postoj k vzdelávaniu. Jedným z jej najdôležitejších cieľov je zapojenie študentov do rozhodovacieho procesu. Rozhodnutia prijaté v parlamente majú priamy dosah na naše každodenné životy a pomáhajú vytvárať prostredie, ktoré podporuje vzdelávanie, osobný rast, kde sa rozvíja tolerancia a schopnosť rešpektovať odlišnosti.

Predstavujeme vám zástupcov tried, členov študentského parlamentu v našej škole:



Emma Andrejová V. A - Predsedníčka školského parlamentu

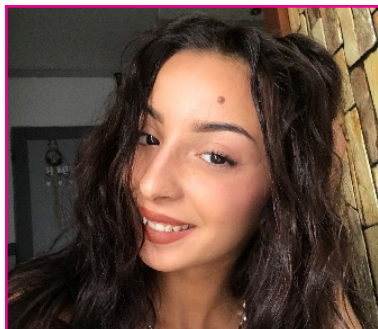
Chcem byť súčasťou aktivít na škole a chcem aby žiaci a učitelia vedeli, že sa môžu na mňa spoľahnúť. Veľmi rada pracujem s ľuďmi, vymýšľam zaujímavé aktivity, aby žiaci mali radosť chodiť do školy. Mojim hlavným cieľom je spokojnosť žiakov a aby vedeli, že ak je nejaký problém, ktorý nechcú riešiť s učiteľmi, tak sa obrátia na náš parlament a my ho spoločne prediskutujeme a vyriešime. Chcela by som, aby sa parlament začal brať na škole vážnejšie a aby sa žiaci sami od seba chceli zapájať do aktivít.

Michaela Mydlová II. B - Podpredsedníčka školského parlamentu

Baví ma pracovať s ľuďmi a vytvárať nové možnosti a aktivity do ktorých sa naši spolužiaci môžu zapojiť.

V našom školskom parlamente píšem zápisnice zo zasadnutí a prispievam nápadmi na aktivity, ktoré by sme mohli realizovať.

Veľmi by som chcela zlepšiť komunitu ľudí, aby sa viacerí naši spolužiaci zapojili do aktivít.



Sandra Ferková III. A - Tajomníčka školského parlamentu

Členom školského parlamentu som sa stala, pretože som chcela byť prínosom pre školu i svojich spolužiakov. Baví ma práca s ľuďmi. Jediné čo chcem dosiahnuť je, aby moji spolužiaci boli spokojní, aby sme mali na čo spomínať.

**Róbert Emödi III.B**

Školský parlament ma zaujal, chcel som sa na ňom podieľať a chcel som reprezentovať svoju triedu. Mojim cieľom je prinášať nové nápady a pomáhať pri rozhodovaní.

Veronika Láliková I.A

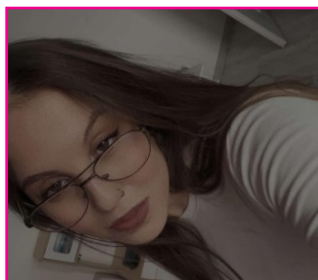
Rada si vypočujem názory ostatných a vyjadrím aj svoj vlastný. Chcela by som pomáhať vytvárať lepšiu atmosféru v prostredí školy, rozvíjať svoje komunikačné schopnosti a prispieť k lepšiemu porozumeniu medzi spolužiakmi, či zabraňovať vzniku konfliktných situácií. Keďže som nekonfliktná, rada by som menila veci k spokojnosti všetkých.

**Selina Bacher IV.A**

Od základnej školy som robila rozhodnutia v mene celej triedy a zaujímajú ma školské aktivity. Snažím sa pozeráť na veci z pohľadu bežného žiaka a myslím si že zdieľam názor s mnohými študentmi aj keď nie vždy pozitívny. Mojim cieľom je spokojnosť žiakov.

Anna Vivien Palbaláz II.A

Viem pomáhať a radiť v školských akciách a podujatiach. Mojou snahou je skvalitniť čas strávený v škole a spestriť ho rôznymi aktivitami, povzbudzovať spolužiakov k zapájaniu sa do súťaží i dobrovoľníckych aktivít.

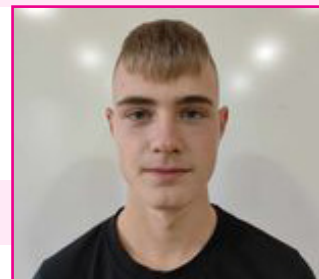
**Gabriela Hrková IV.B**

Od základnej školy chcem pomáhať vytvárať aktivity a posilňovať slovo žiaka v škole. Bola by som šťastná, keby sa každý zapájal do aktivít, ktoré organizujeme a keby si každý vážil, čo pre nich robíme. Rada by som prispela k väčšej motivácii žiakov a nadchnutiu pre mimo vzdelávaciu činnosť.

Radoslav Šille I.B

Chcem, aby sa žiaci v škole cítili ako doma, preto sa snažím pomáhať a vymýšľať rôzne zaujímavé podujatia a aktivity.

▪Text a foto: Emma



DOBROVOLŇNÝ ANIMÁTOR



VIDES SLOVENSKO ZAPÁJA MLADÝCH ĽUDÍ DO DOBROVOLŇNÍCKEJ ČINNOSTI AJ PROSTREDŇNÍCTVOM PRÁCE V TÁBORE PRE DETI.

Sološnica je malá, pre mnohých z nás neznáma obec na Slovensku v okrese Malacky. Prečo ju teda spomínam? Toto leto som bola ako jedna z dobrovoľníkov vypomáhať s animátorskou činnosťou v tábore pre deti organizovanom Vides. VIDES je medzinárodná misijná organizácia, ktorá vznikla pred 36 rokmi v Taliansku na podnet mladých a Inštitútu FMA a pôsobí v 15 krajinách Európy, 8 krajinách Ázie, 2 Afriky, 10 Severnej a v 5 krajinách Južnej Ameriky. Vides Slovensko je súčasťou o.z. Laura, organizácie mladých v

Bratislave. Prvotným zámerom vzdelávacieho programu je podpora angažovanosti mladých ľudí v dobrovoľníckej činnosti. Projekt podnecuje proaktívnu a prosociálnu orientáciu. Cieľom je, aby frekventanti ako harmonické osobnosti participovali v skvalitňovaní života znevýhodnených komúnit. Zámerom je aj zlepšenie sociálnych a líderských zručností mladých ľudí ako aj tréningy soft skills. O zábavy chtivé deti naozaj nebola núdza. Veľa detí sa už nevedelo dočkať šantenia v tomto tábore. Získali si množstvo

kamarátov a niektorí sa zoznámili s prvými láskami. S deťmi bola veľká zábava.

V prvý deň sme sa dozvedeli o tom, aký bol Jozef obľúbený u svojho otca, o jeho krásnom plášti, aj o tom, ako ho jeho bratia hodili do cisterny, lebo mu závideli. Každý deň nám odkryl ďalšiu časť Jozefovho príbehu. Deti putovali do Egypta a vyskúšali si, aké je to slúžiť iným, tak ako Jozef slúžil Putifarovi. Zbierali sme spolu odpadky, a tak sa starali o prírodu, navštívili pani starostku Sološnice, ktorú sme obdarili výrobkami, ktoré

deti vyrábali počas dielničiek.

Počas štvrtého spoločného dňa, ktorý bol dňom športovým, sme žili svoje sny - keďže Jozef bol známy tým, že vedel vykladať sny. Prekonávali sme sa a skúsili si stanoviť svoj cieľ dňa. Náš tábor zbehol ako voda a v posledný deň prichádza vďačnosť. Jozef a bratia sa opäť stretávajú, uzmiaria sa, a tak sa nám odokryla aj posledná časť nášho príbehu o Jozefovi. Deti vyrábali rôzne výrobky pre svojich súrodencov, rodičov i „tajného kamaráta“, ktorého si vylosovali. Hrali sme rôzne hry, užívali si spoločný čas,

plnili úlohy, hľadali indicie a nakoniec... Našli poklad!

Tento týždeň bol plný krásnych okamihov, nových priateľstiev a smiechu. Naučili sme sa trochu menej závidieť, vytrvať, slúžiť, snívať, odpúšťať a napokon aj ďakovať.

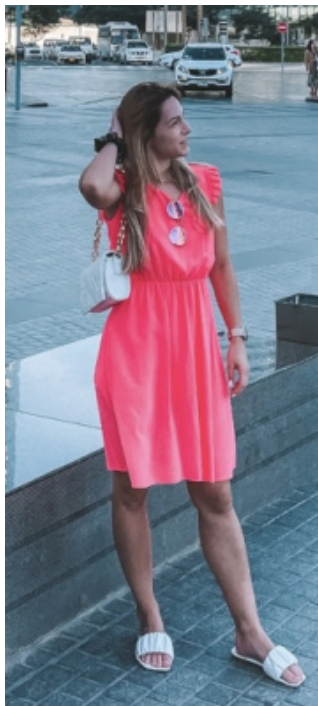
Zo začiatku som mala z tábora strach. Do tábora mimo Rožňavy som išla prvýkrát a nevedela som ako to celé funguje. Prvé dva dni som mala veľký problém si na všetko zvyknúť. To, ako tábor fungoval, bolo úplne iné ako som bola zvyknutá to robiť u nás v Rožňave. Moji spolu animá-

tori mi však dost pomohli. Bolí chápaví a vždy mi ponúkli pomocnú ruku. A môžem povedať, že aj deti si ma s určitou obľúbili. Zažili sme veľa srandy ale aj vážne situácie, pri ktorých som musela riešiť nepríjemné záležitosti. Nakoniec však musím pripustiť, že tábor bol aj pre mňa nezabudnuteľným zážitkom a výbornou skúsenosťou v rámci mojej dobrovoľníckej činnosti a už teraz som odhodlaná ponúknuť svoje skúsenosti aj v budúcoročnom tábore.

■Spracovala: Saša



Sebaláska je prvým krokom, stať sa svetlom pre ostatných



VYSPOVEDALI SME SYMPATICKEHO NOVÁČIKA V NAŠEJ ŠKOLE, MGR. KINGU FEHÉROVÚ, POSTAVOU SÍCE DROBNÚ, ALE SRDCOM VEĽKÚ ANGLIČTINÁRKU.

Učili ste aj na iných školách?

Nie, neučila. Nemala som žiadne skúsenosti, a preto som sa aj trošku bála. Viem, že ako začínajúca učiteľka sa toho musím ešte veľa naučiť, dúfam, že sa stále budem zlepšovať a posúvať vpred.

Bolo to Vaše vysnívané povolanie už od detstva?

Úprimne, nebolo to moje vysnívané povolanie. Aj keď, ako som už spomenula, stále som rada vysvetľovala. Ako veľa mladých dievčat, aj ja som sa túžila stať speváčkou alebo herečkou. Nanešťastie sa mi ten sen nepodarilo naplniť. Neskôr som rozmýšľala aj nad právom, pretože neznášam

nespravodlivosť a teší ma, keď môžem niekomu pomôcť. No nakoniec som skončila pri jazykoch. Keďže na strednej škole som mala angličtinu a ruštinu, aj na vysokej škole som v týchto jazykoch pokračovala.

Čo je na Vašej práci najťažšie?

Najťažšie na mojej práci je udržať si pozornosť žiakov, hlavne keď im vysvetľujem teóriu, pretože oni ju neoblubujú a ja ich tým nudím. Oni ešte nechápu, že ak chcú byť úspešní, teória je pre nich často nevyhnutná.

Aký bol Váš prvý dojem z tejto školy, zo žiakov, z kolegov?

Môj prvý dojem bol naozaj veľmi dobrý. Žiaci sú milí, in-

Prečo ste sa stali učiteľkou?

Po ukončení vysokej školy, som odcestovala do zahraničia. Chcela som si vyskúšať aké to je žiť mimo domova. Vtedy som ešte nevedela, že budem učiť. Stále som sa rada vracala domov a zároveň mi chýbala rodina a kamaráti. Návrat domov som už mala istý, avšak prácu ešte nie. Rozmýšľala som nad prácou učiteľky už nejakú dobu, pretože už od mala ma bavilo vysvetľovanie ľuďom a tešil ma pocit, keď som iným mohla niečo odovzdať. V lete 2022 som sa dočítala, že do Obchodnej akadémie hľadajú učiteľa angličtiny, a keďže to bola moja aprobácia, povedala som si, že to vyskúšam, a podám si žiadosť. Na pohovore som bola úspešná, a tak som tu. A som veľmi rada, že sa to podarilo.





teligentní, snaživí a niekedy sa spolu aj zasmejeme. Čo sa týka kolegov, tak som veľmi vďačná, pretože ak potrebujem s niečím poradiť a pomôcť, viem, že sa na nich môžem spoľahnúť. Viem, že niekedy mám na nich veľa otázok, ale predsa len už majú dlhoročné skúsenosti a vyznajú sa v práci učiteľa oveľa viac ako ja. Takže im úprimne ďakujem za ochotu.

Aká je Vaša forma oddychu?

Veľmi rada cestujem, čítam a počúvam hudbu alebo chodím na prechádzky a turistiku. Pri týchto činnostiach si viem skutočne dobre oddýchnuť. Zároveň je pre mňa aj upratovanie formou oddychu od mentálnej práce. Ak je všetko pekné, čisté a na svojom mieste, tak ma to veľmi teší. Niekedy zvyknem večer pred spaním pozerat' videá ako iní upratujú a úplne ma to zrelaxuje. :D

Máte nejaké koničky, ktorým sa venujete vo voľnom čase?

Vo voľnom čase, ako som už spomenula, rada čítam alebo si pozriem nejaký seriál, dobrý film či dokument. Zároveň k mojim koničkom patrí cvičenie doma na karimatke a robenie gélových nechtov.

Máte nejaké obľúbené motto alebo citát, ktorými sa v živote riadíte?

Je ich viac, napríklad „Správaj sa k druhým tak, ako chceš aby sa oni správali k tebe“, „Všetko je tak, ako má byť“ resp. „Všetko sa deje z nejakého dôvodu“ a pre mňa osobne je najkrajším mottom „Sebaláska je prvým krokom, stať sa svetlom pre ostatných“.

■Text: Kvetka

■Foto: Fehérová



Ľudia nie sú roboty

TRADIČNÁ EKONÓMIA PREDPOKLADÁ, ŽE ĽUDIA SA VŽDY ROZHODUJÚ RACIONÁLNE, SNAŽIA SA MAXIMALIZOVAŤ SVOJE ZISKY. BEHAVIORÁLNA EKONÓMIA NAOPAK TVRDÍ, ŽE ĽUDIA ČASTO KONAJÚ IRACIONÁLNE, PRETOŽE PRI ROZHODOVANÍ PODLIEHAJÚ PSYCHOLOGICKÝM A SOCIOLOGICKÝM FAKTOROM.

Behaviorálna ekonómia skúma, prečo sú ľudia často viac ovplyvnení pri rozhodnutiach o peniazoch a zdrojoch emóciami alebo vzormi správania než vlastným rozumom. Ak sa napríklad ľuďom naskytne možnosť získania viac peňazí, využijú ju logicky hneď všetci? Behaviorálna ekonómia poukazuje na to, že nie. Ľudské myslenie a konanie je oveľa zložitejšie, a preto nie vždy čisto racionálne. Nie sme predsa roboty. Behaviorálna ekonómia je akýmsi spojením psychológie a ekonómie, pretože skúma vplyv rôznych emócií ako je hnev, strach, sympatie na racionálne konanie a myslenie ľudí. Veľmi častým javom, napríklad na finančných trhoch, je efekt stáda. Ak tvoj kamarát investoval, tak prečo nie aj ty, alebo tvoji rodičia či známi. Keď tvoj známy predal akcie, urobíš tak aj ty a dokonca to povieš aj iným. Mnohých z nás ovplyvňuje konanie iných ľudí. Iracionálne konanie na finančných trhoch si uvedomujú aj regulátori. Preto napríklad pri veľkých prepadoch niektoré burzy obmedzia obchodovanie na krátky čas, aby si investori schladili hlavy. Iným nebezpečným javom pri investovaní je nadmerná sebadôvera. Mnohí z nás majú tendenciu preceňovať svoje vlastné schopnosti a vedomosti. Vedie nás to k nadmernému riskovaniu a príliš sebaavedomým investičným rozhodnutiam.

Jedným z najvplyvnejších teórií v behaviorálnej ekonómii je prospektová, ktorú vytvoril Daniel Kahneman. (Nobelová cena za ekonómiu) Spochybňuje teóriu tradičnej ekonómie o averzii k riziku, zavádza pojem averzie k strate, pretože ten je častým obmedzujúcim faktorom pri rozhodovaní. Ten obmedzuje schopnosti ľudí napríklad aj pri investovaní.



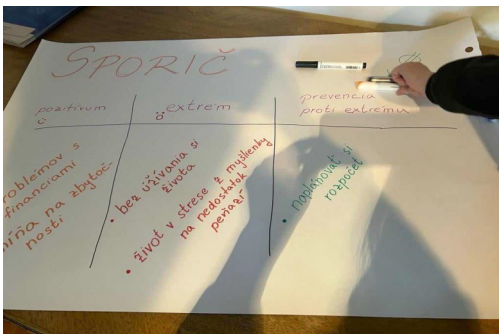
Predstav si dve situácie možností zisku:

- a) „Máš 50% šancu získať 1000 €“
b) „Máš 100% šancu získať 500€“.

Alebo ďalšie dve možnosti, ktoré sa týkajú straty:

- a) „Máš 50% šancu stratiť 1000 €“
b) „Máš 100% šancu stratiť 500€“

Ktorú možnosť si vyberieš? V oboch prípadoch by bol zisk či strata rovnaká, ale pravdepodobne si v prvom prípade vyberieš možnosť b), zvolíš si istotu, keď ide o zisk. V druhom prípade, máš istotu straty, no asi si zvolíš možnosť a). Pri strate máme totiž tendenciu ísť radšej do rizika. Behaviorálni ekonómovia dokázali, že človek uvažuje o stratách a ziskoch rozdielne. Posudzovanie zisku a straty záleží od referenčného bodu, ktorý si každý človek stanovuje individuálne. Ľudia majú vo všeobecnosti

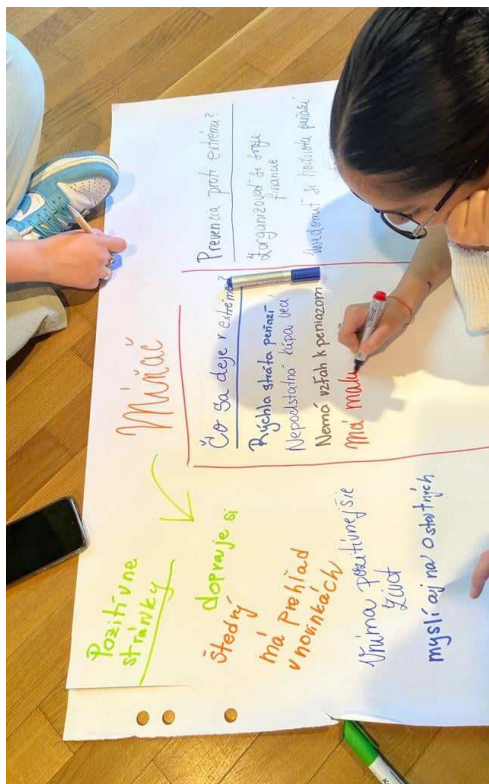


tiež tendenciu preceňovať negatívne a podceňovať pozitívne správy. Napríklad počet autonehôd na Slovensku vytrvalo klesá. No subjektívne majú ľudia pocit, že nehôd je čoraz viac a situácia sa z roka na rok zhoršuje. Ak takéto správanie preniesieme na rozhodovanie o financiách, opäť môžu emócie napáchať viac škody ako osohu. Krátkodobá správa o prepade akcií môže spôsobiť, že aj mladí ľudia sa budú natoľko báť investovať do akcií, že svoje peniaze nezhodnotia dostatočne. Preferujeme súčasnosť pred budúcnosťou.

Veľmi časté je tiež zlyhávajúce ľudí pri sporení. Každý racionálne uvažujúci človek vie, že potrebujeme naporiť určitú finančnú čiastku do budúcnosti - či už na dôchodok, štúdium pre deti alebo niečo iné.



Avšak väčšine ľudí sa to často nedarí napriek tomu, že vedia, že šetrenie je potrebné. Prečo je to tak? Ľudia majú tendenciu preceňovať súčasné zisky a podceňovať tie budúce. Keďže ľudia pristupujú ku svojmu konaniu pod vplyvom emócií, ekonóm Richard Thaler prišiel s konceptom postrkovania (nudges), čo znamená, že ak sa niekto nevie rozhodnúť celkom správne, treba ho postrčiť k lepšiemu rozhodnutiu bez toho, aby bola jeho sloboda voľby obmedzená. Nikto nie je do ničoho nútený, iba sa mu ukazuje aj iná možnosť. Ako napríklad donútiť nás mladých ľudí viac šetriť, keď máme tenden-



ciu podceňovať budúce udalosti a preceňovať súčasnosť? Ako zvýšiť podiel mladých ľudí sporiacich na dôchodok v druhom pilieri? Stačí zdôrazniť, že každý mladý pracujúci sa automaticky stáva aj sporiťelom v tomto pilieri.

Mentálne účtovníctvo predstavuje psychologický proces, ktorý nás núti rozdielne pristupovať k vlastným peniazom a rozdielne ich mňať, preto ak by ste chceli šetriť peniaze, mali by ste si radšej zriadiť samostatný sporiaci účet, pretože by vás viac mrzelo minúť peniaze z tohto účtu než z bežného účtu. Z hľadiska normatívnej ekonomie by to bolo jedno, veď peniaze na bežnom či sporiacom účte sú rovnaké peniaze, ale tým, že dávame posolstvo našim peniazom - sporenie na samostatnom účte, máme tendenciu správať sa k nim rozdielne. Iracionálne správanie ľudí vedie k rôznym trhovým anomáliám, Behaviorálna ekonomia sa ukazuje ako zaujímavý koncept, ktorý sa stále skúma a ukazuje, že na človeka nemôžeme nahliadať ako na stroj ale musíme vidieť aj chyby, ktoré robí pri svojom rozhodovaní.

■Text a foto: Timi ■Ilustrácia:Emma R.

Sebastian Fitzek - Zlodej duší

S ĽUDSKÝM VEDOMÍM SA DÁ VEĽMI ĽAHKO MANIPULOVAŤ A PRINÚTIŤ ĽUDÍ VERIŤ ČI VYKONAŤ VECI, KTORÉ BY INAK SAMI POVAŽOVALI ZA NEMOŽNÉ, KRUTÉ, ČI ASPOŇ NEMORÁLNE. AUTOR KNIHY ZLODEJ DUŠÍ NASTAVUJE ČITATEĽOM OTÁZKU RELATIVITY SKUTOČNOSTI ČI PRAVDY.

Kto by nepoznal čoraz obľúbenejšieho nemeckého autora detektívok a trilerov, ktorého popularita rastie od roku 2006, kedy vydal svoj prvý triler *Terapia*. Fitzekove diela sa vydávajú v miliónových nákladoch a každá z jeho kníh obsadzuje popredné miesta v rebríčku

najpredávanejších kníh. Teraz by som chcela upriamiť vašu pozornosť na úžasný psychotriler, podľa môjho názoru zatiaľ jeho najlepší, s názvom *Zlodej duší*, ktorý vyšiel u nás vo vydavateľstve TATRAN v roku 2020 so skutočne jedinečným námetom zločinu, uväznenia ľudí v ich vlastnom duševnom pekle.



Dej začína popisom neludzkeho až drastického mučenia ženy, ktorá nedokáže rozlíšiť sen od skutočnosti. Nevie posúdiť, či to, čo vníma, čoho sa bojí, čo prežíva je skutočnosť, alebo sa to odohráva iba v jej predstavách. Ak je to však len sen, prečo sa z neho nedokáže prebudiť. Skupina mladých medikov je pomocou prísľubu finančnej odmeny pozvaná k účasti na psychickom pokuse, ktorý vedie renomovaný neuropsychiater so špecializáciou na lekársku hypnózu. Spomínaný odborník chce jednak získať názory mladých ľudí na konkrétny prípad, ktorý si majú všetci prečítať, ale chce si aj overiť zatiaľ ešte nie dostatočne prebádané možnosti dosahu hypnózy. V luxusnej psychiatrickej klinike, počas snehovej búrky odrezanej od okoliťného sveta, vyčíňa psychopat, ktorého nazvali *Zlodejom duší*, keďže jeho metódou mučenia nie je fyzická ale mentálna bolesť. Zanecháva za sebou obeť podobné zombí, ľudí bez duše a vlastnej vôle.

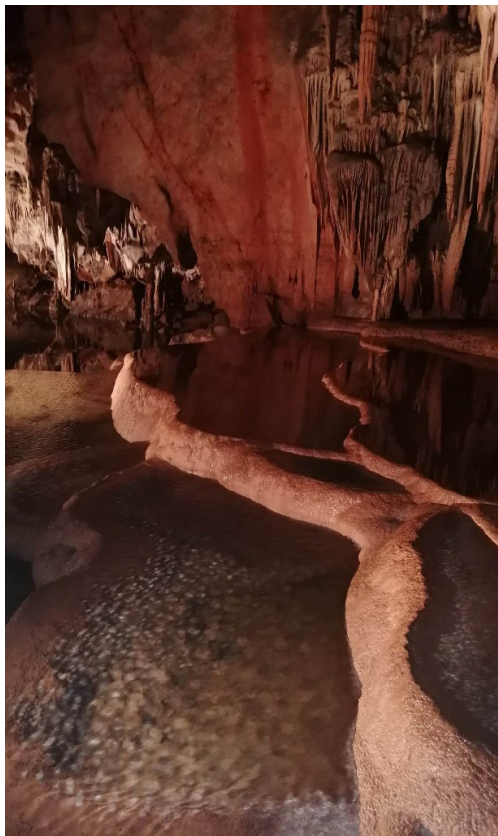
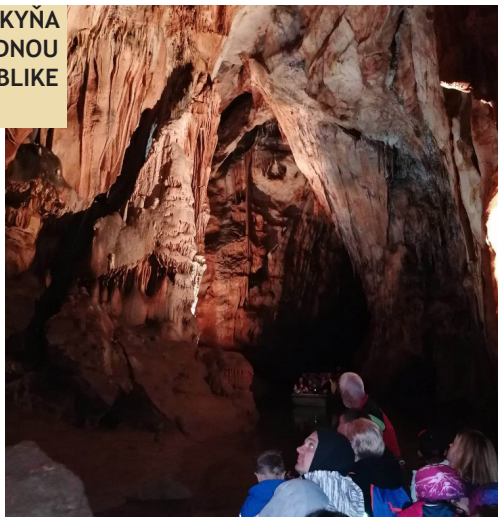
Čo motivuje psychopata a čo sa stane s jeho obeťami sa čitateľ dozvedá až z posledných stránok knihy, ktorú pre rýchlu dramtizáciu a neustále zvraty v dejí nie je možné položiť až do úplného dočítania. Kritika nešetří chválami a superlatívami na knihu a ja sama musím len súhlasiť, veď aj mňa chytil dej a rozprávačský talent autora od samého začiatku. Najviac však oceňujem originalitu nápadu na zločin a skutočnosť, že dej má súvislosti s ľudskou psychikou a hypnózou, ktoré sú aj pre odborníkov ešte nie úplne prebádanými odbormi. Kniha má síce len 219 strán, ale štýl podania vám aj v tomto kratšom priestore zaručí adrelnalínový zážitok.

■Text: CT ■Foto: internet



Plavba v podzemí

DOMICA JE NAJVÄČŠIA A NAJKRAJŠIA JASKYŇA SLOVENSKEHO KRASU, KTORÁ SO SUSEDNOU JASKYŇOU BARADLA V MAĎARSKEJ REPUBLIKE TVORÍ AŽ 25 KM CELOK.



Chceli by ste sa plaviť v podzemí, zažiť dobrodružstvo a uvidieť tajomnú krásu vytvorenú prírodou počas tisícok rokov? To všetko vám umožní návšteva jaskyne Domica. Okres Rožňava vám ponúka úžasný výlet do prírody Slovenského krasu. Vyberte sa autom do Plešivca, odbočte na smer štátnych hraníc s Maďarskom a po 28 km prídete k parkovisku pred vstupným areálom jaskyne Domica. Vezmite si so sebou nejaký sveter či mikinu a vydajte sa so sprievodcom na hodinovú prehliadku výnimočne krásnej sintrovej výzdoby jaskyne. Ak je dostatok podzemnej vody, prehliadka zahŕňa aj 150 m dlhú plavbu po podzemnom potoku Styx, ktorý spolu s Domickým potokom vymodelovali jaskynný systém dlhý 25 km do vápencového podlažia ešte v druhohorách. Samotná jaskyňa Domica má dĺžku niečo vyše 5 km, zvyšok sa ťahá v podzemí našich južných susedov. Pre verejnosť je však sprístupnených len niečo vyše kilometra. Jaskyňa bola objavená ešte v roku 1926 a od roku 1995 je zapísaná do Zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO. Počas prehliadky sa pripravte na 11 °C, čo nie je až tak málo, a v teplem letnom počasí vám padne veľmi príjemne, ale vlhkosť vzduchu je až 98%. Vo veľkých podzemných priestoroch s bohatou kvapľovou výzdobou sa mne osobne najviac páčia kaskádovité jazierka pripomínajúce Rímske kúpele v Majkovom dome pomenovanom po



objaviteľovi. Zoskupenie stalagmitov a stalaktitov má podľa tvaru veľmi príznačné pomenovania ako Indické pagody, Klenotnica. Zaujímavosťou je, že sa tu našli aj pozostatky neolitického osídlenia a dodnes je jaskyňa domovom pre početné druhy netopierov.

Keď vyjdete z jaskyne, odporúčam pozrieť si ďalšie unikáty Slovenského a Aggteleckého krasu európskeho významu - Domické a Kečovské škrapy. Škrapy sú najmenšie povrchové krasové formy a vznikajú rozpúšťaním vápenca vodou obohatenou o oxid uhličitý a v tejto



oblasti vytvárajú doslova celé polia. Rozprestiera sa tu aj chránené vtáčie územie Slovenský kras a mokrade Domica, obe s medzinárodným významom. My sme si prešli asi 3 km dlhý náučný chodník, ktorý tvorí uzavretý okruh s prevýšením iba 126 m, čo pre nás znamenalo príjemnú prechádzku. Chodník začína blízko vstupu do jaskyne a po celej dĺžke má osadené informačné panely o faune, flóre a geomorfológii krajiny.

Ak by vám bolo ešte málo podzemných krás, prejdite autom ďalšie 3 km do Maďarska a pozrite si jaskyňu aj v Aggteleku. Vchod do tejto jaskyne je pod 51 m vysokým bralom, ktoré radi používajú **skalolezci** pre svoj tréning. Aj my sme chceli nášmu zahraničnému hosťovi ukázať krásy nášho Krasu komplexne v plnej nádhere, preto sme sa vybrali aj na maďarskú stranu. Boli sme už aj hladní a chceli sme sa trochu občerstviť, čo žiaľ v okolí Domice nie je možné. Poriadne som sa pred našim hosťom hanbila za slabú infraštruktúru u nás oproti krásne vybudovanému areálu na tej maďarskej strane.

■Text a foto: CT

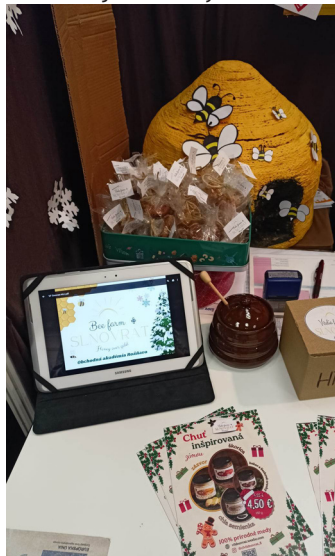


Hektický, plný prekážok, a predsa...



VČELIA FARMA SLNOVRAT MÁ ZA SEBOU MNOHO ÚSPECHOV, KTORÝMI SA MÔŽEME PÝŠIŤ, ALE NIE KAŽDÝ VIDÍ ZA NIMI TÚ DRINU, ÚSILIE ČI ODHODLANIE, KTORÉ K NIM VIEDLI.

Ako by som mohla začať? Nedávno sme sa zúčastnili medzinárodného veľtrhu cvičných firiem 2023 v Bratislave a poviem vám, stálo za to to. Nie len že sme zažili kopu srandy, ale sme si odniesli aj veľa nových skúsen-



ostí. Naša cesta začala už o 5.00 ráno, viete si to predstaviť? Jasně, že viete, ale chápete, čo tým myslím. Ale späť k téme. Pôvodný plán bol cestovať autobusom do Košíc a potom z Košíc vlakom do Bratislavy. Bol tu však jeden malinký problém, a to sneh. Na Soroške sme zistili, že sa do Košíc nedostaneme včas, aby sme stihli vlak. Mali sme však náhradný plán a nakoniec sme sa do Bratislavy dostali. Zo štvorhodinovej cesty stala dvanásťhodinová, ale zvládli sme to aj napriek prekážkam, ktorým sme v ten deň čelili. Prvý deň veľtrhu bol pre mňa veľmi hektický. Do Bratislavy sme prišli neskoro, nestihli sme postaviť náš stánok. Nedali sme sa však zastrašiť časovým sklzom a stánok sme postavili v rekordnom čase ešte do oficiálneho začiatku podujatia. Veľtrhu sa zúčastnilo mnoho firiem z rôznych okresov a aj zo zahraničia. Stánky, ktoré sme tam videli, boli pre

nás inšpiráciou do budúcnosti. Jedno vám však s istotou môžem povedať, veľtrhy nie sú len o výhre a o disciplíne, ale hlavne o zábave a učení sa zábavným spôsobom. Nie všetko je výhra, ale samotný zážitok je úžasný, vytvoríte si tam mnoho kamarátstiev a spoznáte zaujímavých ľudí. Tento veľtrh bol podľa mňa aj o flexibilitě, ako sa ktorý tím dokázal vyrovnat' so stiesnenými priestormi stánkov i uličiek, ktoré veru neboli širšie než meter, ale cez ktoré sa premiestnilo každý deň obchodovania veľké množstvo záujemcov z bratislavských škôl i verejnosti. Všetky tie útrapy cestovania i obchodovania nám predsa len priniesli svoje ovocie. Najlepší pocit sme zažili pri vyhlasovaní výsledkov. Určite sme všetci trpeli a nedočkavo sledovali kedy, a či vôbec padne aj meno našej cvičnej firmy. Keď sa tak stalo, vtedy som si povedala „Wow dokázali sme to!“. Práve to je

ten najlepší pocit, ktorý môžete zažiť, tá radosť a pocit, že ste súčasťou kolektívu. Vyhlásením výhercov to skončilo a my odchádzame s pocitom hrdosti a výhrou v kufri. Vy sa pýtate, aká výhra? No predsa prvé miesto v kategórii Zodpovedná firma. Naša cesta do Rožňavy prebehla síce bez problémov, ale všetci sme boli radi, že sme už doma. Čo som vám týmto nehorázne dlhým textom chcela povedať? Asi to, že všetky problémy sa dajú vyriešiť, všetky prekážky prekonať a všetko úsilie sa vypláca. Práca v cvičnej firme mi dala veľa. Ukázala mi, čím všetkým si začínajúci podnikateľ musí prejsť, na čo všetko, často i detaily, nesmie zabudnúť. Naučila ma, že sa k povinnostiam nemôžeme postaviť ľahostajne,

pretože tu hrá hlavnú úlohu tím, a od kvality a včasnosti mojej práce závisí aj práca ostatných. Všetci tvoríme hodnoty spoločne. Na každom jednotlivcovi záleží. Včelňa farma SLNOVRAT má za sebou mnoho úspechov, ktorými sa môžeme pýšiť, ale nie každý vidí za nimi tú drinu, úsilie, často i hádky, či odhodlanie, ktoré k nim viedli. To najvzácnejšie však, čo mi práca v cvičnej firme mohla dať, je utužovanie vzťahov v triede počas rozhodovania, brainstormingu a podobných aktivitách. A naše plány do budúcnosti? Čaká nás veľtrh v Bruseli. Niektorým je už teraz zle od nervozity, ale my to zvládneme! Držte nám palce.

■Text a foto: Maťa



Origami zaujalo porotu

**MÁŠ AJ TY HLAVU PLNÚ PODNIKATEĽSKÝCH NÁPADOV?
PRIPRAV SA NA ZAČIATOK SVOJHO PODNIKANIA UŽ TERAZ.**

Keď som si ako 15-ročná žiačka základnej školy vyberala svoju budúcu strednú školu, rozhodla som sa aj na základe toho, že raz určite budem chcieť podnikat'. Ako prvá preto prišla do úvahy práve Obchodná akadémia.

Naša škola sa každoročne zapája do Medzinárodnej súťaže o najlepší podnikateľský zámer, na ktorej žne jeden úspech za

druhým. Vďaka mnohým praktickým i teoretickým zručnostiam a vedomostiam, kreativitě a motivácii aj zo strany učiteľov, máme skvelý základ pre rozbehnutie svojho vlastného podnikania po skončení strednej školy. Začiatok tohto školského roka sa aj pre mňa niesol v podnikateľskom duchu. Pracovala som na podnikateľskom zámere reklamnej agentúry, ktorá

niesla názov ORIGAMI. Názov mal vystihovať kreativitu a možnosť pretvoriť víziu klienta na niečo skutočné, hmotné. Vypracovať podnikateľský zámer, ktorý je ľahko uskutočniteľný, zaujímavý a v dnešnej dobe aj využiteľný nebolo jednoduché. Chce to naozaj kopec inovatívnych nápadov, neustále sledovať nové trendy v podnikaní, no aj veľa času a silnej vôle. Ako sa vraví, začiatok býva stále najnáročnejší a pri podnikaní to platí minimálne dvojnásobne. No ak máte naozaj konkurencieschopný nápad, ktorému veríte, a chuť na ňom pracovať, máte spoločne vyhraté. Pri dnešných druhoch podnikania je nevyhnutné vedieť zaujať, no aj myslieť na ochranu životného prostredia a vedieť využiť moderné prvky marketingu. To všetko mi dalo zabráť, pretože stále bolo čo vylepšovať a v mojej hlave sa rodili stále nové nápady a času nebolo toľko, koľko som si predstavovala, keďže ma v tom čase čakala aj zahraničná prax v Chorvátsku. Nakoniec, aj vďaka motivácii a ľudskému prístupu zo strany pani profesorky Šivecovej, sa mi podarilo vytvoriť odborný podnikateľský zámer, ktorý bol dostatočne konkurencieschopný pre Medzinárodnú súťaž.

A výsledky? Boli lepšie ako som si dovoľila dúfať. V silnej konkurencii som si so svojim podnikateľským plánom vybojovala krásne tretie miesto. Určite je to pre mňa obrovská motivácia do budúcnosti, ďalej na sebe pracovať a stavať na týchto úspechoch a vedomostiach.

■Text a foto: Veronika



Had lásky

VIETE KOLKO LÁSKY SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNK? OD VEĽKOSTI KRABICE ZÁVISÍ, KOLKO VECÍ DO NEJ NATLAČÍTE, ALE KEĎ NIEČO DÁVATE ZO SRDCA, VYVOLÁ TO VEĽKÚ RADOSŤ A HREJIVÝ POCIT U KAŽDÉHO OBDAROVANÉHO, AJ KEBY TO BOLA LEN JEDINÁ VEC.

Tento rok sa celá naša škola zapojila do vianočnej výzvy „Kolko lásky sa zmestí do krabice od topánok.“ Iniciátorkami projektu sa už pred šiestimi rokmi stali Janka Galatová a Silvia Slobodová, ktoré prvý rok zbierky spoločnými silami zozbierali až 787 darčiek.

Hlavná myšlienka projektu - obdarovať niekoho počas sviatkov hojnosti a vyčarovať úsmev na tvári - sa sústreďuje hlavne na starých ľudí, ktorí by darček vôbec nedostali. Medzi obdarovanými boli nielen všetky domovy dôchodcov a sociálnych služieb, ale aj rôzne denné stacionáre či hospice.



„Zabalme do krabičky kus svojho srdca akoby krabička mala ísť niekomu, koho naozaj milujeme“ je motto tejto organizácie. Krabička, ktorú práve vy zabalíte nejakému seniorovi je častokrát jediný darček, ktorý dostane. Práve preto by sme mali počas Vianočných sviatkov myslieť aj na nich. Do krabičiek môžete dať niečo sladké, slané, niečo teplé (čokoládu, kávu, čaj), niečo mäkké, voňavé, niečo zábavné (križovky), a hlavne niečo zo srdca ako napríklad kreslenú pohľadnicu alebo vianočnú dekoráciu.

„Je veľmi pekné, že takáto zbierka existuje a že sa tak veľa ľudí do nej zapojí čisto y dobrej vôle. Verím, že moja krabička niekoho poteší a spraví mu krajšie Vianoce.“ Rebeka

Ani sme neverili, že máme v škole toľko dobrosrdených, ohľadupných a milujúcich mladých ľudí. Do výzvy sa totiž zapojili všetky triedy a dodali spolu 84 krabic lásky a radosti. Z krabic sme na dolnej chodbe vytvorili hada lásky, ktorý sa ťahal od dverí takmer na druhý koniec chodby. Členovia študentského parlamentu krabice vyzbierali od tried a zanesli do domova dôchodcov v Rožňave, kde ich ešte pred odovzdaním starčekom a starenkám prekontrolovali, či tam nie je niečo nevhodné alebo krehké na rozbitie.

„Podľa mňa je to super nápad, pretože to môže pomôcť starším ľuďom s pocitom osamelosti. Naduďuce by bolo vhodné k balíčkom pridať aj nejaké ručne maľované pohľadnice, alebo odkazy.“ Jonas





ŠÉFREDAKTORKA

Emma Andrejová

REDAKTORI

*Alexandra Lojková, Veronika Červenáková, Tímea Denešová
Adriana Ambrúžová, Kvetoslava Mohyláková, Tamara Kuchárová*

ILUSTRÁTOR

Emma Rusnáková

KOREKCIA

Helena Fraňová

GRAFICKÁ ÚPRAVA

Roman Longauer

srsencasopis@centrum.sk

www.oarv.eu/srsen

Vydala: Obchodná akadémia, Akadémika Hronca 8, 048 01 Rožňava

Dátum vydania: december 2023

Periodicita: periodikum / vychádza 2x ročne

Vychádza od: 2004

