

Poddubáček



Obsah



2 - 3	Príhovor
4 - 5	Z aktuálneho diania na škole
6 - 7	Kurz ochrany život a zdravia; Účelové cvičenia
8	Protipandemické opatrenia na škole
9	Divadlo doma v obývačke
10 - 13	Korona vs AMO
14 - 16	Prvé dojmy prvákov
17	Európsky deň jazykov
18 - 22	Finančná gramotnosť
23 - 25	Aktivity majstrov počas pandémie
26 - 27	Ako začať deň zdravo
28 - 29	Ranné cviky pre lepšie ráno
30 - 35	Aktivity žiakov počas koronakrízy
36 - 37	Súťaž Podpor svoj odbor
38 - 39	Rozhovor
40 - 41	Kronika
42 - 43	Kalendár
44	Recept

Príhovor



Váž. kolegovia, milí žiaci, čitatelia Poddubáčka,

s blížiacim sa koncom roka 2020 Vás chcem, aj v tomto divokom, hektickom kovidovom období, prostredníctvom nášho časopisu srdečne pozdraviť.

Začiatok školského roka 2020/2021 sa niesol v duchu protipandemických opatrení, ktorými nás usmerňoval RÚVZ a náš zriaďovateľ - PSK. Pre všetkých sa tak stalo pravidlom hneď pri príchode do školy nechať odmerať si teplotu, samozrejmosťou bolo nosenie rúšok, stála dezinfekcia priestorov, zakázali sa hromadné akcie, vrátane našej pracovnej stáže v zahraničí. Podľa počtu pozitívnych prípadov v školách sa vo všeobecnosti vytvorili tri bezpečnostné fázy – zelená, oranžová a červená. Aj pri týchto obmedzeniach sa však naďalej vyučovalo. Rozhodnutím ministra školstva z 12.10.2020 sa prezenčné vyučovanie na stredných školách ale zrušilo a prešlo sa na dištančné vzdelávanie. Už viac ako dva mesiace teda nemáme možnosť byť vzájomne v priamom osobnom kontakte. Škola stíchla, priestory osireli. Učitelia, či majstri, všetci sedíme pri počítači a pripravujeme študijné materiály, ktoré zasielame elektronickou poštou žiakom a spätne opravujeme úlohy prijaté. Online výučba sa realizuje prostredníctvom Google Meet., čo ale pre lesnícku školu nie je najvhodnejší spôsob vyučovania. Absentuje nám možnosť vyučovať odborný výcvik v teréne, na teoretickom vyučovaní zase chýba názornosť a osobný, či sociálny kontakt. Je ťažké kontrolovať úroveň vedomostí žiakov, či úlohy, ktoré pošlú poštou, alebo mailom aj skutočne ovládajú. Používanie klávesy CTRL+C a CTRL+V ešte neznamená, že tému skutočne pochopili a naučili sa ju. Dištančnou formou sa určite úroveň vzdelávania nezvyšuje. Obzvlášť v prípade žiakov, ktorí si toto kovidové obdobie mýlia s prázdninami. Bez vnútornej motivácie – učiť sa pre seba, pre úspech v budúcom povolání, je šanca dosiahnuť dobrý výsledok

problematická. Dúfam, že táto pandémia pominie čo najskôr a vrátime sa do normálu. Z diania na škole počas týchto mesiacov október a november vyberám pre Vás tieto pozitívne informácie – vymenila sa strešná krytina na pravom krídle kaštieľa, bolo schválené „nekonečné verejné obstarávanie“ na lesný kolesový traktor, vykonala sa rekonštrukcia plynovej kotolne školy, nakúpila sa najmä výpočtová technika a zveľadili sa priestory školy.

S končiacim sa rokom 2020 prichádzajú Vianoce, najkrajšie sviatky v roku. Aj v tomto zhone sa skúsme na chvíľu stíšiť, veď práve v tomto čase sa pred 2020 rokmi narodil Ježiš, posol lásky a porozumenia medzi ľuďmi.

Všetkým Vám preto želám pekné sviatky plné ľudskosti a vzájomnej pomoci, k tomu zdravie, šťastie a pokoj v duši.

Ďakujem zároveň všetkým zamestnancom a žiakom za celoročnú odvedenú prácu a dobrú prezentáciu na verejnosti.

S pozdravom

Ing. Pavol Sedlák

Z aktuálneho diania na škole

Napriek situácii, ktorá vzhľadom k vírusovému ochoreniu COVID-19 nariadením RÚVZ a MŠ SR uzatvorila 12. 10. 2020 brány našej školy pre všetkých žiakov, zamestnanci školy v spolupráci s rôznymi majstrami aktívne pracujú na zveľad'ovaní jej exteriéru aj interiéru. Celkom sa im darí. Ved' posúďte sami!



Zborovňa a jej nové prírastky v podobe výpočtovej techniky

Obdobie online výučby si vyžaduje efektívnu formu komunikácie pedagógov so svojimi žiakmi. Pribudli nám v zborovni preto nové počítače s príslušenstvom potrebným k dištančnému

vzdelávaniu a jedna super výkonná tlačiareň k nim. Z rovnakého dôvodu vymenili aj niektorí učitelia svoje staré osobné notebooky za ich novšie verzie.

Rekonštrukcia

kotolne

Zrealizovala sa 1. etapa rekonštrukcie kotolne našej školy, ktorá pozostáva z výmeny kotlov,

vložkovania komínov, ako aj výmeny meracej a regulačnej techniky.



Druhú etapu plánujeme uskutočniť v priebehu budúceho kalendárneho roka.



Spoločenská miestnosť na školskom internáte

Kým internát z už uvedeného dôvodu žíva prázdnotou, snažili sa ho vychovávatelia, p. Mgr. Ján Pavlák a Mgr. Ondrej Ruman, zveľadiť. Musíme uznať, že odvedli kus dobrej

práce a výsledný efekt ubytovaných žiakov určite veľmi poteší. Spoločenskú miestnosť vymaľovali, vymenili podlahu, nainštalovali nové herné PC s monitormi i príslušenstvom a pre zábavu k staršiemu stolnému tenisu pribudol aj nový stolný futbal.



Rekonštrukcia strechy

Havarijný stav strechy bočného krídla historického kaštieľa, teda našej školy, si už istý čas vyžadoval svoje opravy. Hotová nová strecha bude ešte doplnená svetlíkmi, ktoré sú momentálne v procese výroby. Aj touto cestou ďakujeme všetkým tým, ktorí sa na tejto rekonštrukcii podieľali.

Mgr. Peter Baloga, hospodár školy



Kurz ochrany života a zdravia;

Účelové cvičenia

Kvôli pandémie Covid – 19 sme sa tieto aktivity so žiakmi snažili presunúť na september, kedy sme sa konečne dostali do školy. Boli totiž obavy, že brány škôl budú opäť v krátkej budúcnosti zatvorené, čo sa nakoniec aj potvrdilo. Nič to, my

sme to stihli zorganizovať podľa plánu v dňoch 14.9 – 17.9 2020

V rámci **kurzu ochrany života a zdravia** trieda III.A absolvovala tematický celok pohyb a pobyt v prírode. V okolitých lesoch sme sa venovali jedlým, nejedlým a jedovatým hubám. V národnom parku Slovenský raj sme spoznali turisticko-náučný chodník vedúci až na známy Tomášovský výhľad.

Témou účelového cvičenia bolo **zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií**. Konkrétne išlo o požiar v škole. Žiaci I.A, II.A sa dozvedeli ako sa v takej situácii zachovať, čo robiť a nemohlo chýbať ani praktické využitie a hasenie s hasiacim prístrojom.



Verím, že žiaci aj učitelia sa opäť raz dozvedeli niečo nové, a hlavne sa teším na ďalšie témy v rámci účelových cvičení alebo kurzu ochrany zdravia a života, ktoré dúfam budeme môcť absolvovať všetci spolu v škole.





Protipandemické opatrenia na našej škole

Od začiatku školského roka sa náš vstupný vestibul premenil na COVID filter. Neprešiel cez neho nik, komu by sa namerala teplota, nemal rúško, alebo si nevydezinfikoval ruky. Presne tak ako to nariadil RÚVZ všade na Slovensku. Celkom sme si na to zvykli, brali sme už ako samozrejmú vec, čomu sme sa ešte pred časom smiali. Bolo zaujímavé všimnúť si spolužiakov, ako vchádzajú do školy disciplinovaní, s rúskom na tvári a čakajú na odmeranie teploty si medzičasom dezinfikujú ruky. A neuveríte, ale bez reptať! ☺ Až nastal deň 12.10.2020 a ostali sme doma. Každý za technikou, podľa svojich možností, ktorá nás viac ako inokedy predtým spája. Končili sme tak predchádzajúci školský rok a veriac, že teraz nám to už pôjde bez výhrad, v dištančnom vyučovaní aj pokračujeme. Tento rok som štvrtákom a musím priznať, že mi to je aj dosť ľúto. Okrem toho, že sme nemali možnosť zabaviť sa na našej stužkovej, strácam aj kopec skúseností, ktoré by som ešte určite získal počas odborného výcviku v škole, alebo poznatky, ktoré by som lepšie pochopil sediac v lavici. Verím ale, že sa už čoskoro opäť dostaneme do starých koľají, aj kebyže s ranným Covid filtrom. ☺



(Gabriel Bereščák, IV.A)

/ Pozn. red. : Medzičasom škola zabezpečila automat s termokamerou, ktorý ranný Covid filter uľahčí a okrem iného stále pripomína: „ Nasaďte si rúško, prosím.“ /

DIVADLO

doma V OBÝVAČKE

Online výučba, online komunikácia,



nakupovanie,...no a nám toto corona obdobie umožnilo vyskúšať si aj online divadlo...

Každoročne sa ako škola zúčastňujeme divadelného predstavenia v Spišskom divadle. Či už je to tragédia, alebo komédia, stále odchádzame s novým, veľmi pekným kultúrnym zážitkom. Keďže opatrenia týkajúce sa koronavírusu neobišli ani kultúrne inštitúcie akými sú divadlá a my sme mali potrebu opäť sa kultúrne vyžiť, vyskúšali sme efekt moderných technológií a online stream prenosu. Predstavenia Mamka Pôstková a Neprebudený, v podaní jedného herca, sme si tak pozreli z pohodlia svojho domova v presne stanovenom čase na základe prístupového hesla, ktoré nám Spišské divadlo poskytlo. Aj keď nám chýbal osobný kontakt s hercami a atmosféra divadla, predsa sme sa nechali na chvíľu vytrhnúť zo starostí bežných dní aj takouto formou umenia a sme za to veľmi vďační.



KORONA verzus AMO

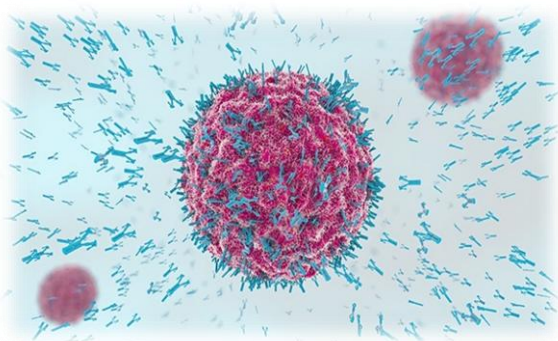
Na prvý pohľad a pre nezainteresovaných ľudí to vyzerá akoby sa písmená v názve článku trocha zbláznil, sú rozhádzané, nedávajú zmysel!

Ale samozrejme nie je to tak. Ide iba o skratky názvov ochorení, ktoré v súčasnosti vyčíňajú po svete. Poďme sa na nich pozrieť bližšie.

CORONA = COVID-19 je infekčné ochorenie postihujúce **ľudí**, vyvolané vírusom SARS-CoV-2. Prvýkrát bol identifikovaný u pacientov so závažným respiračným ochorením v decembri roku 2019 v čínskom meste Wu-chan. COVID-19 postihuje najmä dýchací systém, v ťažkých prípadoch vyvoláva ťažký zápal pľúc a môže viesť až k **úmrtiu pacienta**. Vírus sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Infekcia sa prenáša aj cez kontaminované predmety.

Aké sú príznaky ochorenia?

- horúčka nad 38°C
- kašeľ
- sťažené dýchanie
- bolesť svalov
- bolesť hlavy
- únava, malátnosť
- strata čuchu a chuti



Prevenencia: je už známe ROR

R- nosenie rúška, O- odstup od ľudí, R- dezinfekcia rúk.

Liečba:

Doteraz neexistujú žiadne špecifické vakcíny alebo lieky na COVID-19. Možnosti liečby sa skúmajú a budú testované prostredníctvom klinických skúšaní.

Domáca liečba

Ak človek ochorie, mal by odpočívať, piť veľa tekutín a jesť zdravú stravu. V ťažkých prípadoch musí byť hospitalizovaný a na pľúcnej ventilácii.

AMO = Africký mor ošipaných je tiež infekčné ochorenie, vysoko nákazlivá vírusová choroba. Pôvodcom je vírus rodu ASFVIRIDEA. Postihuje **domáce aj divé svine**. Prvý krát bol AMO uvádzaný roku 1910 na východe a juhu Afriky. Prvý prenos z Afriky do Európy bol zaznamenaný **v roku 1957, kde ho zistili v Španielsku a Portugalsku** a do súčasnosti sa rozšíril aj v iných štátoch na západe, strede a východe Európy. Jej zavlečenie

bolo pravdepodobne spôsobené **kuchynským odpadom z leteckej dopravy z afrických štátov**.

Na Slovensku potvrdený prvý krát 25. júla 2019. Človek nie je vnímavý voči vírusu afrického moru ošipaných.

Aké sú príznaky ochorenia?

- vysoká horúčka (42°C)
- apatickosť, malátnosť
- zvracanie, krvavé hnačky,
- dýchacie ťažkosti



Prevenia: dodržiavať dezinfekciu pri domácich a farmových chovoch ošipaných a u diviakov je to zvýšený odlov a vyhľadávanie uhynutých zvierat.

Liečba:

Liečba v tomto prípade neexistuje. Vyznačuje sa vysokou morbiditou a mortalitou. Úmrtnosť dosahuje až 90-95 %. Aj po uhynutí nakazeného jedinca zostáva kontaminácia prostredia veľmi dlhú dobu pre vysokú rezistenciu vírusu. Regenerácia diviacej populácie po zasiahnutí vírusom AMO trvá minimálne 15 rokov. Pri izbovej teplote vírus prežíva v krvi niekoľko týždňov, pri teplote okolo 0°C niekoľko mesiacov, v hlboko zmrazenom stave i rok a viac. V chladenom mäse prežíva vírus AMO asi 15 týždňov a v kostnej dreni ho možno diagnostikovať až 6 mesiacov. Je pomerne rezistentný voči hnilobe a vysušeniu.

Vírus AMO je vysoko stabilný, ničí sa až pri teplote 60°C a to za dobu pôsobenia 30 min. Na asanáciu sú potrebné vyššie koncentrácie dezinfekčných prostriedkov. Asanácia infikovaného prostredia poľovných revírov je veľmi zložitá. V lokalitách s úhynom diviacej zveri dochádza ku koncentrácii predátorov, ktoré môžu nákazu šíriť pasívne ako vektory vírusu.

A čo dodať na záver? Azda len to, že aj napriek 21. storočiu, a vyspelej medicíne sa s nami zahráva malý nebunkový organizmus. Verme len, že jeho vyčiniť nebude ani pre ľudstvo, ani pre diviačiu zver zničujúce.



Africký mor ošipaných (AMO) nie je hrozbou pre ľudí, ale zabíja domáce a divé ošipané. Neexistuje proti nemu žiadna vakcína.

Vírus je vysoko odolný v okolitom prostredí vo výrobkoch z bravčového mäsa. Neopatnosť môže spôsobiť šírenie choroby.

Rešpektujte všeobecné BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Ohláste každý podozrivý prípad (živý alebo mŕtvý) veterinárnym službám.

Neprenášajte ošipané alebo výrobky z bravčového mäsa. Ak ich prenášate, oznámte to príslušným orgánom.

Ak pracujete na farme alebo navštevujete farmy, rešpektujte opatrenia biologickej bezpečnosti.

Nenavštevujte farmy ošipáných v postihnutých oblastiach.

AFRICKÝ MOR OŠÍPANÝCH

Nebud'te prenášačom smrteľnej choroby ošipaných:



CHOVATELIA OŠÍPANÝCH
Prijmite opatrenia na ochranu Vašich ošipáných a ošipáných Vašich susedov pred rizikom AMO vo Vašich chovoch a na trhu.

KOMERČNÉ FARMY OŠÍPANÝCH
Posilnite opatrenia biologickej bezpečnosti na svojej farme.

POĽOVNÍCI
Počas poľovačiek, najmä v oblastiach s rizikom výskytu AMO, nezabudnite pred opustením poľovného revíru Vašu výbavu vydezinfikovať.

CESTUJÚCI
Neprenášajte vírus AMO prepravovaním ošipáných alebo prenášaním výrobkov z bravčového mäsa.

DOPRAVNÉ A KONTROLNÉ ORGÁNY
(letiská, prístavy, vlakové stanice, diaľnice)
Poznaťte krajiny, ktoré sú postihnuté AMO a systematicky kontrolujte cestujúcich, ktorí prenášajú zvieratá alebo živočíšne produkty, najmä ošipané alebo výrobky z bravčového mäsa.

WORLD ORGANISATION FOR ANIMAL HEALTH
Protecting animals, preserving our future

www.oie.int/asf

Prvé dojmy prvákov

V septembri sme na našej škole privítali nový vietor v podobe prvákov a ako to už u nás býva zvykom, niektorých z nich sme sa opýtali na ich prvé dojmy zo strednej školy. Tu sú niektoré z nich:

1. Prečo si sa rozhodol študovať na našej škole?
2. Ako si sa o našej škole dozvedel?
3. Čo očakávate od štúdia na tejto škole?

Dávid **Jakubec** (*Sp. Nová Ves*) 1. budem mať vodičák rôznych kategórií bez poplatkov

2. dozvedel som sa od kamarátov
3. očakávam, že sa naučím šoférovať

Timotej **Maxim** (*Pavľany*) 1. pretože mám rád prírodu
2. chodil tu môj brat
3. že budem rovnako dobrý ako môj brat

Jakub **Lorko** (*Olcava*) 1. urobím si vodičák a naučím sa manuálne pracovať, budem zručnejší
2. od mamkinej kamarátky
3. že sa naučím pracovať so strojmi

Šimon **Šteiner** (*Rudňany*) 1. lebo je to tu v pohode

2. od nejakého učiteľa alebo majstra v triede
3. nemám žiadne očakávania

Adam **Kačír** (*Bijacovce*) 1. zaujal ma tento odbor
2. povedal mi o nej otec
3. nejaké remeslo do života

Dávid **Kandrik** (*Krompachy*) 1. Môj dedo a otec robili v lese a ja v tom chcem pokračovať, pracujem v lese už 5 rokov a zaujímam sa o to už od mala, pracujem s koňmi, približujem drevo na sklad a chcem v tom pokračovať. Baví ma to. Dedo má pár hektárov lesa a pracuje s koňmi celý život, chcem byť ako on.

3. Očakávam, že sa niečo nové naučím, do lesa chodím preto, aby som „stratil myseľ a našiel svoju dušu“.

Timotej **Lojko** (*Dlhé Stráže*) 1. páčila sa mi hneď ako prvá zo všetkých
2. kamaráti mi poradili túto školu
3. teším sa na vodičský preukaz a rôzne kurzy

Jakub **Valigurský** (*Poprad*) 1. rád trávim čas v lese a chcel som sa tomu aj venovať
2. dozvedel som sa na burze SŠ v PP
3. očakávam, že ma viac prepojí s lesom a že ma naučí pracovať s niektorými strojmi

Stano **Bandžuch** (*Krompachy*) 1. zaujíma ma práca v lese

2. od spolužiakov
3. chcem sa naučiť všetko, čo ešte neviem

Ondrej **Lukáč** (*Sp. Podhradie*) 1. lebo to mám blízko do školy
 2. dozvedel som sa od pána učiteľa Bučáka
 3. chcem si urobiť vodičský preukaz a mať zbrojný pas

Peter **Odnrejka** (*Sp. Hrhov*) 1. lebo má veľa výhod – je blízko - 12km
 2. dozvedel som sa od môjho dobrého uja
 3. že to nebude až také ťažké, že budeme chodiť často do lesa a že budem dobre vychádzať s učiteľmi

Vladimír **Sabo** (*Hranovnica*) 1. lebo mám rád prácu v lese so strojmi
 2. od otca
 3. očakávam len to najlepšie



EURÓPSKY DEŇ



JAZYKOV



...vyhlásený Radou Európy v roku 2001 si každoročne pripomínáme
26.septembra.

Školy členských krajín prostredníctvom rôznych akcií, ako napr. kvízov, besied, či súťaží upozorňujú na význam učenia sa cudzích jazykov, spoznávania kultúr a budovania medzinárodných vzťahov i slovenského povedomia. My sme to však poňali trochu inak – ochutnali sme ich nemeckú, poľskú, francúzsku a grécku kuchyňu.



Žiaci mali možnosť **okúsiť jedlá či nápoje typické pre danú krajinu**, spoznať bližšie ich kultúru, oboznámiť sa s politickou situáciou či s poprednými **osobnosťami**, ktoré svoju rodnú zem preslávili v rôznych odvetviach.

Na konci sme si prevetrali ich vedomosti prostredníctvom **kvízu**, v ktorom mali žiaci zapojiť svoje múdre hlavičky a pospomínať si na všetko, čo sa počas tohto **inšpiratívneho dňa** naučili.

Tešíme sa na budúci ročník (snáď už aj bez rúšok).



Finančná gramotnosť

Ako nakupovať cez internet

Internet sa stal našim každodenným spoločníkom nehovoriac o nákupech cez internet, ktorý nám umožňuje nákup tovaru kedykoľvek a odkiaľkoľvek. Aktuálna situácia na Slovensku, ktorá je poznačená čiastočným lockdownom, ale aj blížiac sa predvianočné nakupovanie sa teší on line nakupovaniu, keďže sú z s ním spojené určité výhody, ako napríklad ušetriť Vášho času, vyhnúť sa davom v obchodných centrách,



nakupujete z pohodlia domova...

Napriek mnohým výhodám prináša internetové nakupovanie aj veľa rizík. Aby ste sa vyhli nástrahám nepoctivých predajcov, zoznámte sa so **základnými zásadami nakupovania** cez internet a eliminujte riziká nákupu.

1. Vyhnite sa obchodom, ktoré neuvádzajú kontaktné údaje ako sú adresa, IČO, príj. DIČ, ideálne aj zápis v obchodnom registri SR <http://www.orsr.sk/>. Akonáhle je v kontaktoch iba kontaktný formulár, zatvorte daný e-shop a nenakupujte v ňom. Pokiaľ sa ako kontakt uvádza iba číslo P. O. BOXU, nie je príliš vhodné cez obchod nakupovať. Ak je obchod nepružný už v okamihu predaja, o to zložitejšia bude s ním komunikácia pri prípadnej reklamacii.

Dôveryhodné e-shopy už pred časom tiež prešli na zabezpečený komunikačný protokol HTTPS. To si overíte jednoducho, v riadku s adresou je zamknutý zámok, pričom po kliknutí naň si viete zobraziť bezpečnostný certifikát.

Hľadajte na stránkach logo SOS CERTIFIKOVANÝ OBCHOD, ktoré deklaruje, že internetový obchod je dôveryhodný a jeho obchodné podmienky sú v súlade so zákonom.

2. Zistíte od známych a z iných dostupných zdrojov referencie o internetovom obchode.



3. Nevšímajte si len cenu tovaru, ale tiež súvisiace náklady. poštovné a ďalšie s tým

4. Skontrolujte, či sú na stránkach uverejnené obchodné podmienky a reklamačný poriadok, čo je jedna z povinností prevádzkovateľa internetového obchodu vyplývajúca zo zákona.

Každý zodpovedný e-shop má na svojom webe uvedený aj reklamačný poriadok. Ten musí obsahovať základné informácie o možnostiach vrátenia tovaru. Zároveň, tie slovenské, musia mať informáciu o možnosti vrátenia tovaru do 14 dní bez udania dôvodu. Možnosť vrátenia sa vzťahuje ale iba na tovar, ktorý vrátite predajcovi bez poškodenia a známkou používania. V prípade

oblečenia nesmie mať strhnuté etikety. Vrátenie sa nevzťahuje na služby, ktoré ste už využili. Výnimiek je viac [zákon 102/2014 Z.z.](#)

Opäť, ak v časti Reklamácie, nie sú žiadne informácie, ale iba e-mail, na ktorý sa máte v prípade reklamácie obrátiť, rovno e-shop zatvorte a nevracajte sa k nemu.

5. V prípade, že obchod nie je overený alebo všeobecne známy, pri spôsobe platby zvolte radšej dobierku./ platba až pri prevzatí tovaru/.
6. Mnohé e-shopy, hlavne tie menšie, nemajú listovaný tovar na sklade, ale u externého dodávateľa. V takom prípade je dobré si dať pozor na to, aká dlhá je dodacia lehota daného tovaru. A to hlavne pred Vianocami. Ušetrených pár eur¹⁵ nestojí za to, že vytúžený darček sa nedostane pod stromček včas. V predvianočnom období je ale dobré počítať s tým, že dodanie môže byť z dôsledku preťaženia kuriérov ešte o deň-dva posunuté.
7. Pri preberaní tovaru prekontrolujte neporušenosť obalu. Nech si už objednáte tovar z akéhokoľvek e-shopu, vrátane toho renomovaného, pri prebratí zásielky (od kuriéra, na výdajnom mieste...) si ju skontrolujte. Ak nesedí, spíšte protokol o vrátení

zásielky a tovar neprevezmite. Je jednoduchšie ho nechať kuriérovi, alebo na výdajnom mieste, ako mať s nesprávnym tovarom problémy až následne – nutnosť vrátiť zväčša na vlastné náklady, strata času apod.

8. V prípade, že Vám je doručená zásielka za vyššiu cenu ako ste si objednali, zásielku radšej nepreberajte a bezodkladne kontaktujte predávajúceho.



9. Dávajte si pozor na neuveriteľné zľavy. Hlavne sociálne siete sú pred Vianocami plné najrôznejších ponúk napr. Black Friday s bombastickými zľavami z pôvodných cien. Pre mnohých ale môže byť prekvapením, že tie pôvodné ceny sú vymyslené a hodnota ponúkaného tovaru z takýchto e-shopov je často polovičná aj po tých neuveriteľných zľavách. Ako zistiť, že ide o podvod? Jednoducho, cez internet. Pokiaľ ide o slovenský alebo český e-shop, overiť ceny si môžeme na [heureka.sk](#), alebo [pricmania.sk](#). Ak ide o zahraničný e-shop, stačí zadať názov produktu do Google.

Netreba veriť ani tomu, že daný produkt si práve prezerá 150 ľudí a ďalších 320 si ho už dnes kúpilo. Toto sú psychologické ťahy, ktoré vás majú donútiť k nákupu.

10. Ak plánujete na danom e-shope nakupovať častejšie, najvhodnejšie je vytvoriť si konto. Ušetríte hlavne čas pri vyplňaní adresy dodania,



či niektoré shopy ponúkajú aj vernostné zľavy.

Konto si však nevytvárajte identické, ako je napríklad váš e-mail. Logicky, váš e-mail pri registrácii použiť musíte, ale nepoužívajte to

isté heslo, čo práve na tom e-maile, ešte

horšie také, ktoré používate pre všetky (alebo väčšinu on-line služieb).

Ing. Agáta Kamenická
Zástupkyňa riaditeľa školy



Aktivity majstrov počas pandémie



Na inštalácii sochy Sv. Huberta pri vstupe do parku sa podieľali páni majstri (zľava doprava) Baran, Koperdák, Slodičák a Suchý.

Údržbu areálu parku a chodníkov si zobrali na starosť naše šikovné majsterky p. Kokorud'ová a p. Mačáková spolu s p, školníkom Mačákom.





O opravu danielovej zverničky sa postarali ďalšie šikovné ruky našej školy - majstri p. Kubica a p. Novotňák. Nežnejšie pohlavie zastúpila a svoju ruku k dielu priložila p. majsterka Pacáková.



A ako správni lesníci, nezabudli sme ani na lesnú zver, ktorej možnosti hľadania si potravu sú najmä v zimnom období neraz náročné.

O zvieratá sa postarali p. Novotňák s p. Bučákom.



Ako začať deň zdravo

Základom dňa sú raňajky...



Najlepšie je začať deň s **pohárom vlažnej vody s citrónovou šťavou a ovocím**.

Ovocie je ľahko stráviteľné a dodá telu: energiu, vlákninu, vitamíny, minerály a enzýmy..

Smoothie je tiež skvelým spôsobom ako v jednom jedle spojiť ovocie, zeleninu, proteíny atď. Je ľahké, rýchle a lacné. No smoothies kúpené v obchode môžu obsahovať veľa pridaného cukru, preto sa odporúča robiť si vlastné smoothie doma.

Ako si teda pripraviť zdravé smoothie doma?



Začneme s **tekutinou**. Môže to byť voda, rastlinné alebo živočíšne mlieko alebo zelený čaj. Môžeme pridať aj **bielkoviny** ako sú napr. jogurt, orechové maslo alebo avokádo. Podľa chuti si môžeme do smoothie dať aj **zeleninu** ako napr. špenát, uhorku alebo zeler. Do smoothie sa bežne dáva aj **ovocie**. Či už

mrazené alebo čerstvé, dochutené kúskom mäty, zázvoru alebo škoric, vanilky či kakaa.

Do ďalšieho zoznamu zdravých raňajok patria aj kaše. Najlepšie sú pohánkové, špaldové a najbežnejšie vločky (ražné, celozrnné, špaldové).

Pri raňajkách nesmie chýbať pečivo. Je veľmi dôležité dbať na výber. Volíme teda kváskový, celozrnný alebo špaldový chlieb. Ku chlebu si môžeme dať aj zdravé a chutné nátierky. Volíme ľahké zeleninové nátierky ako napr. mrkvové či avokádové nátierky, nátierky z medvedieho cesnaku alebo aj domáci tavený syr.



Vajíčka sú dobrým zdrojom vitamínov a minerálnych látok, predovšetkým sú však výborným zdrojom vitamínu B12, ktorý prospieva nášmu nervovému systému.

Možno sa pýtate - Koľko toho môžeme zjesť? No.. Pri ovocnom šaláte je ideálne zjesť 350g, pri pečive 80g a pri nátierkach 60g. Pri zelenine je množstvo neobmedzené. No nezabúdajte na slovenské porekadlo: Všetkého veľa škodí.

Ranné cviky pre lepšie ráno

To, ako do dňa vykročíte, môže ovplyvniť celý jeho priebeh.

Pre mnohých je cvičenie to posledné, čo by sa im chcelo robiť hneď po prebudení. Ak s ním však začnete, ranné cvičenie sa môže stať príjemným rituálom, bez ktorého si začiatok dňa už ani nebudete vedieť predstaviť. Ranné cvičenie vás nabije pozitívnou energiou, naštartuje nielen váš metabolizmus a telo, ale aj mozog.

1. Mačka



S nádychom zdvihnite bradu, otvorte hrudník a mierne prehnite chrbát. I keď je prehnutý, **zatiehnite brucho dnu, aby ste chránili spodnú časť chrbta.** S výdychom ho zaguľajte, pritiahnite bradu k hrudníku, lopatky roztiahnite od seba. **Opakujte 10 – 15-krát.**

2. Úklony



Sadnite si do tureckého sedu. S nádychom vytiahnite obe ruky hore. Vydýchnite a ohnite sa do strany, pričom sa spodnou rukou opierate o

zem. Druhú, vrchnú pažu vyťahujete hore, no zároveň aj do diaľky ponad hlavu. **Opakujte 3 – 4-krát do každej strany.**

3. Balancovanie na jednej nohe



Postavte sa vzpriamene s nohami pri sebe. Zľahka pokrčte kolená a jedno koleno zdvihnite hore do výšky bedrového kĺbu. Chodidlo vytočte mierne do strany bez toho, aby ste

vytočili boky. **Pozíciu držte po dobu 5 – 6 dychov.**

4. Pavúk



Dajte sa do pozície „PLANK“ Položte pravú nohu z vonkajšej strany pravej dlane. Obe dlane tlačte do zeme, pravé koleno a kľúčnu kosť ťahajte vpred a ľavú pätu tlačte vzad tak, aby vaša ľavá noha bola čo najviac vystretá. Pomaly sa vráťte späť a nohy vymeňte. **Spravte 6 – 8 opakovaní pre každú nohu.**

Ján Nad' III.A

Aktivita

ŽIAKOV POČAS KORONAKRÍZY

Žijeme v období, ktoré nás obmedzuje a nedovolí nám žiť život, na aký sme boli zvyknutí. Tieto reštrikcie však môžu otvoriť dvere našim aktivitám, na ktoré sme počas bežného pracovného alebo študijného života nemali čas. Opýtali sme sa teda našich žiakov, čomu sa v tomto čase najviac venujú.



Tretiak Jozef Novotný je aj počas karantény tam, kde ho to najviac baví - v lese a len tak nezaháľa.

Druháčka Kristína Mezešová trávi čas aj vypaľovaním takýchto krásnych obrázkov do dreva.

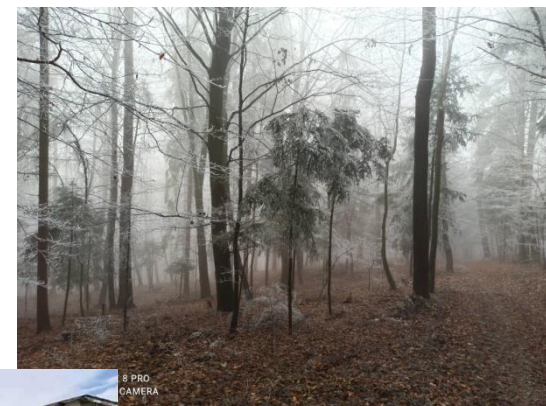


Miloš Garčár z I.A dokáže niečo, čo sa len tak hocikomu nepodarí a chce to veľa cviku - freerun.

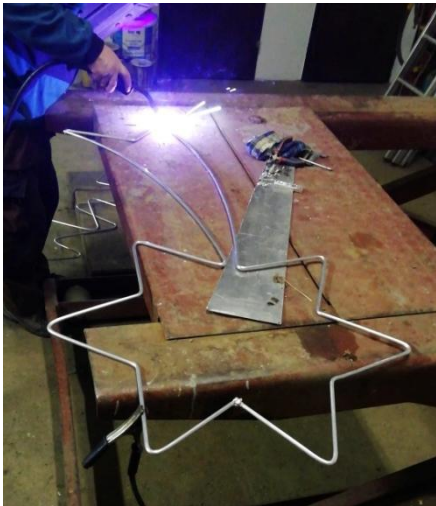


Budúci maturant Damián Koperdák neseď len doma a stihol už navštíviť aj majestátny ľadový dom v Tatrách.

Ani Martinovi Novotňákovi (IV.A) sa nechce sedieť doma, a tak trávi veľa času potulkami v prírode, v ktorej sa mu často podaria aj takéto krásne zábery.



Patrik Dugas z I.A chodí občas pomáhať s nakladaním starého krmiva na družstvo

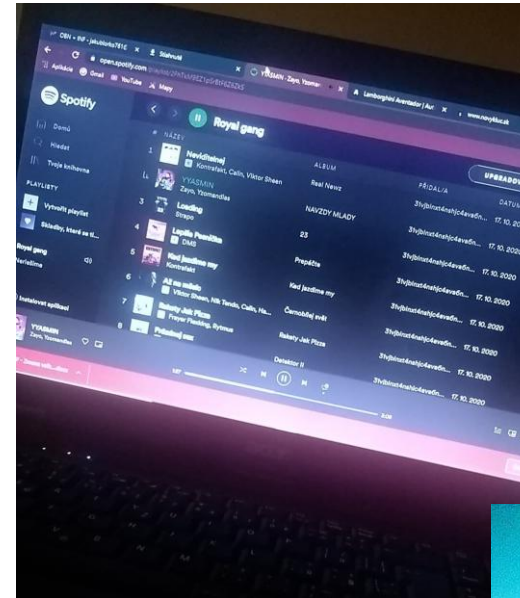


Svoje zvaračské schopnosti využil aj ďalší šikovný maturant Anton Baluch na prípravu Vianoc a zdá sa, že sa mu to aj podarilo!

Jakub Valigurský (I.A) sa svojej vášne - bicyklovania - nevzdáva ani keď napadne prvý sneh. :)



Štvrták Marián Hockicko sa počas karantény postaral o výmenu strechy. Dobrá práca! :)



Prvák Jakub Lorko trávi veľa času počúvaním hudby.

Dávid Kandrik (I.A) rád pracuje v lese s koňmi pod kapotou, ale i s tými ozajstnými, približuje drevo a veľmi ho to baví.



Lukáš Čisár (IV.A) sa okrem denno denného učenia a priprav na maturitu :) stihne venovať aj svojmu psíkovi.



Príroda je mocná čarodejka a asi preto v nej radi trávim tak veľa času. Výnimkou nie je ani Stanko Bandžuch, ktorý je na našej škole prvý rok.

Ďalší milovník prírody - prvák Šimon Šteiner a jeho krásny záber na Vysoké Tatry.



Igor Staňa (IV.A) sa rozhodol, že ani pani zima ho nezastaví v zdravom životnom štýle, a preto sa rozhodol, že sa bude otužovať.



A druhák Jakub Maček nemyslí len na seba. Nezabúda totiž ani na zvieratká v lese a chodí ich prikrmovať.



Tretiaci Denis Krupa a Štefan Majkuth sú lesníci telom aj dušou a len je pre nich druhým domovom.



Zatiaľ, čo sa väčšina žiakov venovala svojim aktivitám z domu, Marián Horváth z I.C sa v rámci programu pre sociálne znevýhodnených žiakov zúčastňoval vyučovania prezenčne a počas toho sa mu podarilo vytvoriť aj vianočnú ikebanu, ktorá zdobí dvere našej stolárskej dielne a zároveň aj titulku tohto vydania nášho časopisu.



PODPOR SVOJ ODBOR

...je súťaž, ktorá rozvíja **vzdelávacie aktivity žiakov** stredných odborných škôl s poľnohospodárskym, potravinárskym a lesníckym zameraním a pre žiakov základných škôl. Tak ako minulý rok, aj **teraz sme sa zapojili s cieľom predstaviť náš odbor Operátor lesnej techniky** a oboznámiť prípadných záujemcov s informáciami o štúdiu na našej škole. Ide o **jedinečný projekt**, v ktorom môžu žiaci pretaviť svoju kreativitu do krátkeho videa a tým **podporiť svoj odbor**.



Minulý rok nás v súťaži reprezentoval žiak II.A **Ján Naď** v spolupráci s ostatnými spolužiakmi a takto si na to zaspomínal: „*Môžem k tomu povedať len toľko, že bola sranda to točiť. Zasmiali sme sa doma riadne pri tých nevydarených záberoch, naučil som sa strihať a tvoriť videá. To moje malo necelé 3 minúty.*“

Dosť ma mrzí, že sme nezískali žiadne ocenenia a že sme neobsadili žiadnu priečku, no vnímam to ako novú skúsenosť a navyše som dostal aj jednotku z informatiky.

Posnažím sa vychytať rôzne nedostatky z minuloročného videa a v tom tohtoročnom ich už neopakovať. Túto súťaž vnímam ako moderný spôsob zviditeľňovania študijných odborov, zdokonaľovania sa v moderných technológiách a zároveň môžem nechať časti mojej fantázie uzrieť „svetlo sveta“. ☺“



Tu je odkaz na minuloročné súťažné video: https://www.youtube.com/watch?v=M-dvSB02n0I&feature=youtu.be&fbclid=IwAR33M7oBMnVGbScIW33LxRP52XTLWH8C2j2to4CSUxdVtL4xY8Z8W_trCBY&ab_channel=%C4%8Cat.J%C3%A1n

Držíme žiakom prsty pri reprezentácii našej školy a odboru!

Rozhovor s majstrom

Tomášom Paľonderom



Na začiatku školského roka 2020/2021 sme privítali novú posilu v podobe majstra odborného výcviku. Je ním absolvent našej školy, vždy vysmiatej Tomáš Paľonder. Položili sme mu zopár zvedavých otázok.

1. Pán majster, ste tu u nás nový, ešte Vás nepoznáme,

mohli by ste nám povedať niečo o sebe?

Mám 40 rokov, som ženatý, mám dvoch synov, narodil som sa a bývam v Levoči.

2. Vieme o Vás, že ste absolventom tejto školy. Aké máte spomienky na štúdium?

Na štúdium vo vtedajšom SOU lesníckom mám pekné spomienky. Rád spomínam na tie časy, na spolužiakov, majstrov, učiteľov a na kopec zážitkov, ktoré som s nimi zažil. Rád spomínam na majstra, p. Kriššáka, učiteľa p. Chudovského, ktorý s pokojom jemu vlastným, nám neraz toleroval naše „vilomeniny“. Pekné spomienky na odborný výcvik sa mi spájajú s p. Koperdákom, ktorý s nami zažil v lese naozaj skutočný adrenalín. Až teraz, s odstupom rokov, keď som i ja začal pracovať ako majster odborného výcviku, som si uvedomil, aká je to zodpovednosť byť so žiakmi na odbornom výcviku, čo sme si ako žiaci vôbec neuvedomovali.

3. Tak ste asi boli pekný kvietok :) Aký je to pocit, keď sa z Vašich bývalých učiteľov stanú kolegovia?

Je to zvláštny pocit, keď sa po rokoch vrátite do školy už nie ako žiak, ale ako zamestnanec a z vašich učiteľov sú naraz vaši kolegovia. Stále ich vnímam ako authority, ktoré mi do života dali veľa.

4. Také slová určite potešia nejedného učiteľa. A čo hovoríte na súčasnú generáciu? Vidíte nejaký rozdiel medzi ňou a tou Vašou?

Vnímam veľký rozdiel medzi našou generáciou a tou súčasnou. Súčasnej generácii chýba rešpekt pred autoritou, čo je myslím aj odrazom celej spoločnosti a doby, ktorú žijeme. Aj my sme čo to povysťraľali, ale stále tam bola určitá hranica, ktorú sme si nedovolili prekročiť.

5. Čo ste chceli robiť, keď ste boli malé dieťa?

Ako malé dieťa som chcel byť vodič autobusu, futbalista, hudobník...

6. Na splnenie snov nie je nikdy neskoro :) Čo vás v živote najviac motivuje?

Najviac ma motivuje moja rodina. Mám úžasnú manželku a šikovných synov, ktorí sa venujú tomu, o čom som ja v detstve sníval. Starší hrá futbal a mladší na bicie.

7. Tak to musíte mať doma veselo. A čo Vaše záľuby?

Medzi moje záľuby patrí šport – florbal, futbal, bicyklovanie a rád počúvam metalovú hudbu.

8. Sme na lesníckej škole, žiakov učíme ekologicky žiť a ochraňovať životné prostredie. Aký je Váš vzťah k ekológii a ochrane životného prostredia?

Myslím si, že mám kladný vzťah k ekológii a životnému prostrediu, keďže prevažnú časť svojho pracovného života som prežil v prírode.

9. Ako budete tráviť Vianoce?

Vianoce budem tráviť v kruhu svojich blízkych, čomu sa veľmi teším.

10. Posledná otázka na záver. Poviete nám nejaký vtíp? :)

Nerád rozprávam vtipy ☺

Školský rok 1974/1975



Podľa slov kroniky: „Školský rok 1974/1975 začal s týmito pracovníkmi:
Riaditeľ školy: s. Michal Lepeták
Zást. riad. s HMOV: s. D. Lapšanský
Vedúci výchovy: s. Michal Remenický
MOV: Švantner Ján, Mlynarčík Ján, Ondriš Ján, Theisz Július, Theisz Ladislav, Bučák Ján, Ing. Pavol Olejár, Ján Kvokačka, Michal Mišičko, Kriššák Pavol

Vychovávateľ: Vdovjác Milan, Bičár J.
Hospodárka: Anna Miňďášová
MOV: Mitura
Účtovníčka: Alžbeta Lepetáková
Vedúca šk. jedálne: Mária Volková
Šofér: Michal Čeringa
Kurič: s. Pavlík
Údržbár: s. Kokoruďa
Kuchárka: M. Lapšanská
Z LOU odišla bývalá ved. šk. jedálne s. Bučáková.

Triednymi učiteľmi v tomto školskom roku boli: s. J. Švantner, Ing. Olejár, s. Kvokačka a s. Kriššák.

16.-18.júna 1974 sa MOV zúčastnili zájazdu v ZSSR. V jesenných mesiacoch žiaci LOU vykonávali verejnoprospešné práce a to pomáhali tunajšiemu JRD pri zbere zemiakov. Z OV sa dokončili dielne pre

odborný výcvik učňov, ktoré sú ozajstným príkladom umožňovania tých najlepších vyučovacích podmienok.

V máji – 3.5.1975 naše LOU postihla nečakaná a smutná udalosť. **Zomrel** následkom krátkej choroby riaditeľ školy s. **Michal Lepeták**. LOU v Bijacovciach v ňom stratilo poctivého a obľúbeného spolupracovníka, otca dvoch maloletých detí.

„Češ jeho pamiatke.“

Novým riaditeľom LOU bol menovaný s. Dominik Lapšanský, bývalý vedúci OV a zástupca školy – riaditeľa.“





2021

JANUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARCH

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APRIL

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNE

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AUGUST

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DECEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Vianočné čokoládovo - pudingové rožteky



Potrebuje: 220 g hladkej múky
2 žltka
2 PL mlieka
100 g kryštálového cukru
1 čokoládový puding
120 g masla
práškový cukor na zdobenie
čokoláda na máčanie

Postup: 1. V miske vymiešame múku, kryštálový cukor, vanilkový cukor, pudingový prášok a zamiešame. Pridáme zmäknuté maslo na kocky, mlieko a žltky. Rukami spracujeme cesto. Cesto nemusí vychladnúť, môžeme rovno tvoriť rožky.

2. Z cesta urobíme valček hrúbky asi 2-2,5 cm a ten potom narežeme na 1cm široké pásiky. Z nich vyvalkáme rovnaké rožteky, ktorý ukladáme na plech vystlaný papierom.

3. Pečieme vo vyhriatej rúre na 170 - 180 °C asi 13 minút. Po vychladnutí posypeme práškovým cukrom a konce namočíme v čokoláde.

Dobrá chuť! ☺

Zdroj: <https://dobruchut.aktuality.sk/recept/75117/coko-pudingove-rozky/>

*Prajeme Vám
príjemné prežitie
vianočných sviatkov
a šťastný
nový rok 2021.*

Redakcia Poddubáčka

Šk. rok: 2020/2021

Číslo: 1

Adresa redakcie: Spojená škola Bijacovce 1, o.z. SOŠ lesnícka, 053 06 Bijacovce
www.sosbijac.edupage.org

Šéfredaktor: Ing. Jaroslav Bučák

Členovia redakcie: Bereščák Gabriel, Fedor Jakub, Macura Adrián, Mézešová Kristína, Tóth Rastislav, Klinga Andrej a ostatní žiaci a učitelia

Svoje námety a príspevky nám posielajte na: poddubacik@gmail.com