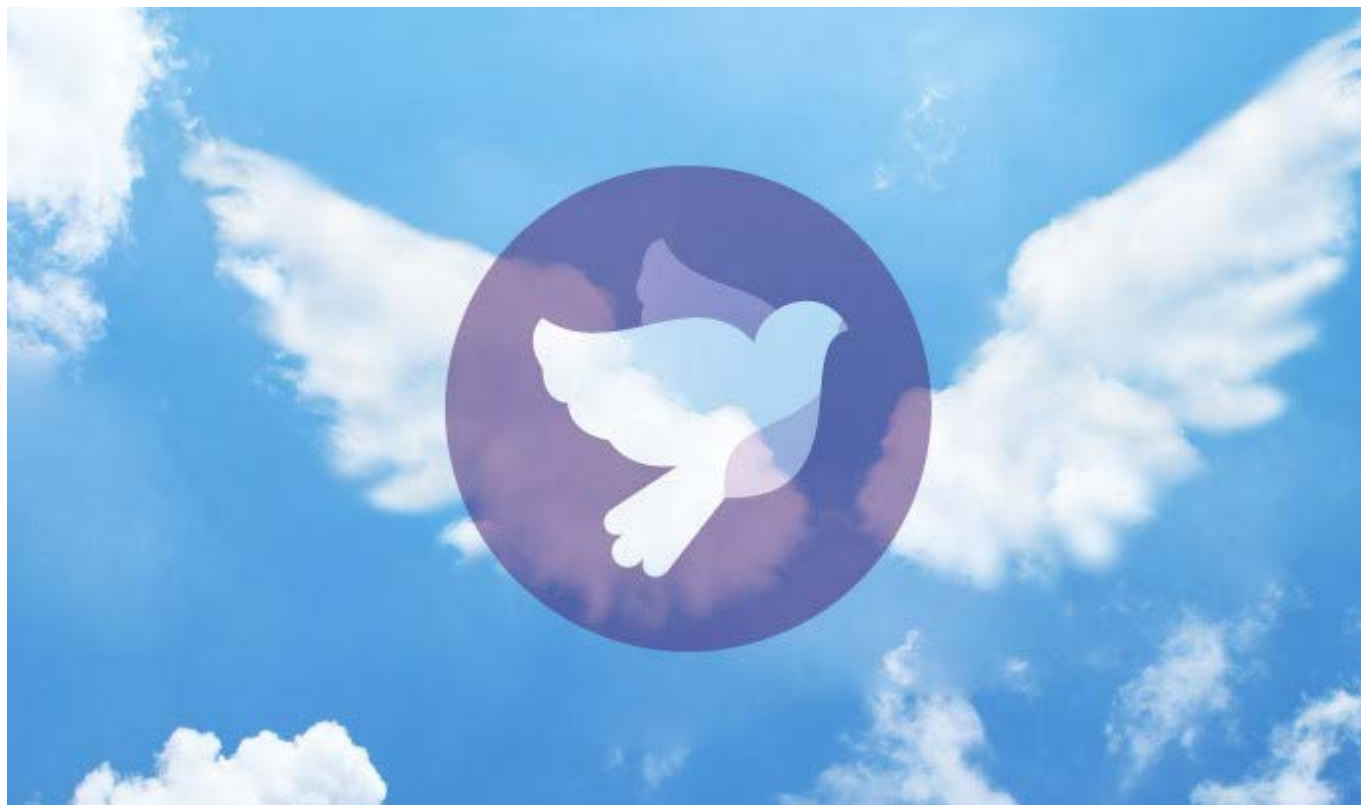


ÚSMIEV



september-december 2020

Milí čitatelia,

čas plynie neuveriteľne rýchlo. Ako inak sa dá vysvetliť, že opäť nastalo predvianočné obdobie. Aj napriek tomu, že v súčasnosti väčšinu času trávime doma kvôli pandémie COVID-19, nezaháľali sme a pripravili ďalšie vydanie nášho školského časopisu.



Ako sme už spomenuli, čas ide veľmi rýchlo, ale my ho v dnešnej dobe máme viac ako kedysi. Mestá utíchli, ľudia sú doma a my sa tiež učíme z našich izieb. To je aj dôvod, prečo sme sa začali zamýšľať nad tým, ako správne a efektívne môžeme využiť voľný čas. Čas je veličina veľmi vzácna a treba s ním narábať ako so zlatom. V našom časopise sa dočítate, čo si myslíme o tom, ako ho správne tráviť tak, aby sme ho zbytočne nepremrhali.

Okrem toho si môžete prečítať aj iné práce, ktorým sme v súčasnosti venovali našu pozornosť. Konkrétne sa venujeme téme: Akú cenu má mier?

Všetky práce boli vytvorené žiakmi našej školy.

V neposlednom rade vám chceme popriať pekné sviatky, veľa zdravia, starajte sa o seba a o svojich blízkych, pretože je to dôležitejšie ako kedykoľvek predtým.

Vaša redakčná rada

Akú cenu má mier?

(úvaha)

Akú cenu má mier? Aké by to bolo žiť v mieri? Tieto otázky si kladie veľa z nás.

Svet plný mieru by bol určite pekný, ale pokiaľ ľudia nebudú sami chcieť, tak taký svet nebude. Stačí, že si dvaja susedia robia navzájom zle a už je problém na svete. Alebo keď ľudia nerešpektujú názory iných, lebo ten ich je najlepší a určite pravdivý. Biely, žltý, čierny-to všetko sú bežní ľudia, prečo sú stále nepokoje len preto, lebo niekto má inú farbu pleti? Možno sa ľudia boja kvôli predsudkom, alebo je to len ľudská hlúposť. Keby sme viac uvažovali a správne mysleli, dalo by sa zabrániť vojnám, protestom alebo ďalším nepokojom. Stojí nám tisíce ľudských životov za to, že niekto musí mať stále pravdu a chce vyhrať za každú cenu? Každý chápe mier trochu inak. Pre niekoho je mier len to, keď sa súrodenci prestanú hádať. Pre iného možno to, že sused konečne "zahodí vojnovú sekeru". Sú aj takí ľudia, ktorí stále nemôžu pochopiť to, že mier je dôležitý a cenný. Prišli sme na tento svet hlavne pre lásku a nie pre nepokoje, vojny, zlo. Svet plný mieru by bol istotne dokonalý, ale je na nás, či chceme a prijmemme svet mieru.

Lukáš Božik, I.B

Akú cenu má mier?

Akú cenu má mier? Cenu? Má vlastne mier stanovenú cenu? Vieme vôbec určiť cenu niečoho, čo mnohí pokladáme za samozrejmosť?

Cena-hodnota peňazí, ktoré sme ochotní zaplatiť za niečo, po čom túžime. Ale cena za mier ? To nie sú vysnívané topánky, šaty, kabelky, To je mier, mier na celom svete. Pre nás na Slovensku možno samozrejmosť, veď podľa určitých štúdií Slovensko patrí medzi 20 najmierumilovnejších krajín sveta, no inde túžba, túžba po mieri. Túžba, každého človeka, ktorý žije v krajine nepokojov, strachu, konfliktov. Koľko je ten človek, asi ochotný zaplatiť za mier ? Akú cenu má pre neho žiť v mieri? Cenu privysokú a nevyčísliteľnú. Často počúvame vety: Svetový mier! Mier celému svetu! Tieto vety sa nám zdajú ako frázy, no ak sa nad nimi zamyslíme a vyslovíme ich, tak každému človeku na svete vlastne prajeme šťastie, radosť žiť, to, že si môže splniť všetky svoje sny.

Tak, aká je cena za mier? Nie na všetky otázky poznáme odpovede. Myslím si, že každý človek by mal pochopiť že medziľudské vzťahy a blaho medzi ľuďmi je krásny a vzácny dar a mier s týmito „darmi“ súvisí.

Adela Zaťková, I.B

Akú cenu má mier?

(úvaha)

Slovo mier poníma každý človek inak. Niektorí v dobrom slova zmysle, no niektorí naopak ako niečo negatívne. Tak isto ho každý poníma v inom smere. Niektorých napadne ako prvé mier vo svete, niektorých vnútorný mier ako pokoj. Obe veci sú v živote veľmi dôležité. Páči sa mi myšlienka, ktorú povedal fyzik Albert Einstein: „Mier nemôže byť udržiavaný násilím, môže byť dosiahnutý len porozumením.“

Žijeme v dobe plnej nenávisť, výčitiek, odsudzovania a negatívnych vplyvov z vonkajšieho prostredia. Je tam nejaké percento aj niečoho dobrého, no nepresahuje to očakávanú hranicu. Ako prvé by som chcela spomenúť vnútorný mier. Keď u človeka neprevládne ten, nemôže sa budovať svetový mier, ktorý je od neho odvodený, pretože každý jeden človek má určité miesto a poslanie, a to spolu tvorí jeden celok. Ľudia sa všade ponáhľajú, mnoho ľudí je veľmi ľahko ovplyviteľných, ľudia veria hocijakým informáciám aj keď sú neoverené, málo ľudí je zo sebou vyrovnaných. Žijeme v dobe, kedy si nedáme poradiť od starších či skúsenejších, ale strmhľav si ideme za svojim názorom, aj keď mnohokrát nie je na správnom mieste. Mladá generácia má tendenciu doslova žiť z masmédií. Vidí niekoho, kto má vyššie postavenie a nedbá na to, či je to dobré alebo zlé, skrátka chce byť ako ten dotyčný. Myslím si, že toto nie je správne. Prečo sa riadime druhými a necháme sa ovplyvňovať? Uvedomujeme si, že to brzdi náš vnútorný mier a pokoj? Keď budeme žiť podľa seba, budeme rozmyšľať čo povieme a budeme so sebou vyrovnaní, vybudujeme to, čo je pre nás potrebné. Vnútorný mier. Aby sme sa dostali do tejto fázy, nemôžeme to dosiahnuť násilím, ale porozumením so sebou a s okolím. Táto prvá fáza mieru, má neskutočnú hodnotu. Ten pocit slobody a uspokojenia je na nezaplatenie. Od tejto fázy sa odvíja druhá, najhlavnejšia. Veľa rokov, už od nepamäti sa vo svete preberá téma ako svetový mier, mier vo svete. Ľudia sa nad tým veľmi nezamýšľajú a väčšina len kritizuje. No zamyslel sa niekto už nad tým, prečo ten mier nemožno dosiahnuť? Čo je jeho príčinou? Prečo to nie je také jednoduché? Pre mňa je to vysvetlenie jasné. Keď je človek nespokojný so sebou, nevie prijímať názory druhých, povyšuje sa, mier nikdy nedosiahne. Ak sa človek cíti zle, dobre vieme, že sme na tom mnohokrát tak, že to na druhého človeka doslova preniesieme. Je to správne? Prečo to robíme? Prečo tým druhým ubližujeme? Vojny, ktoré svet zažil, boli priam tragické. Zomreli milióny nevinných ľudí. Mnoho konfliktov vo svete boli kvôli maličkostiam. Ten povedal to, ten to a konflikt je na svete. Prečo? Bolo to vôbec potrebné? Prosím zamyslime sa naozaj nad tým, že v prvom rade treba začať od seba. Mier má nevyčísľiteľnú hodnotu. Viete si predstaviť aké by to bolo? Bezstarostný, voľný život.

Preto ako povedal Einstein, mier nemôže byť udržiavaný násilím, teda nemôžeme ho vynútiť ale dosiahneme ho porozumením. A preto spojme sa, začneme počúvať pozorne a snažiť sa o to ukázať, akú má mier pre nás a celý svet nevyčísľiteľnú hodnotu.

Linda Candráková, IV.A

Akú cenu ma mier?

Toto všetko píšem, ako vysvetlenie, prečo som urobil tak, ako som urobil. Je to už skoro dva roky, keď som sa vrátil z vojny. Neuveriteľné dva roky. Pamätám sa na to, akoby to bolo len včera, a pritom to je už tak dávno. Vrátil som sa domov s dobrým pocitom, že sme krajinu zachránili od nepriateľov, a teraz ľudia môžu žiť v mieri, ako predtým. Doma ma čakala moja manželka so synom. Syna som naposledy videl, keď bol ešte v plienkach. Mal veľa otázok, a vtedy to všetko začalo. Ako som zavrel oči, bol som tam zas a znova. Videl som svojich kamarátov, ako len-tak stoja a nič nerobia. Guľky leteli okolo nich. Kričal som, aby sa skryli, ale zo mňa nevyšiel ani hlások. Nastalo ticho. Nikoho som nevidel a nikoho nepočul. „Čo sa stalo?“ Stál som sám na bojom poli. Začal padať popol, budovy horeli a nikto nikde nebol. Všade okolo mňa boli mŕtve telá.

„Vyhrali sme?“

Naokolo bolo veľa krvi. Sám som mal krvavé ruky a aj svoje oblečenie. „Kde mam kamarátov?“ Len kúsok odo mňa ležalo telo, ktoré sa zvíjalo od bolesti. Bol to jeden z mojich kamarátov. Rýchlo som pribehol k nemu. Slzy som mal na krajíčku, keď som videl, že mu z hlavy tečie prameň krv. Vykašlal krv, usmial sa a povedal:

„Povedz mojej rodine, že ich veľmi ľúbim, a že som bojoval až do konca.“

„Nie, pod' a povieš im to sám.“

Ale to už nepočul. Strhol som sa zo sna celý spotený a lapajúci po dychu. Moja manželka vystrašená vedľa mňa sedela a snažila sa ma ukludniť. Sny sa opakovali každým dňom a boli horšie a horšie. Keď som zavrel oči, ocitol som sa znova na bojom poli. Sen sa príliš nelíšil od ostatých. Strieľal som po nepriateľoch a snažil sa skrývať pred prichádzajúcimi guľkami. Po skončení som na poli znova stál len ja. Sám bez kamarátov. Predo mnou ležala osoba s maskou na tvári. Bol to nepriateľ. Telo ale patrilo žene. Nemohol som uveriť, nikdy by som žene neublížil. Rozhodol som sa dať masku dole a pozrieť sa, kto sa pod ňou skrýva. Nemohol som uveriť vlastným očiam. V náruči mi ležala moja manželka. Začal som plakať.

„Nie to nemôže byť pravda,“ dochádzal jej čas.

S úst jej vytekol pramienok krvi. Povedala:

„Ty za to nemôžeš, odpusť si,“ strhol som sa zo sna.

Nezatvoril som oči. Báľ som sa, že sa tam ocitnem znova s mojou manželkou v náruči. Ráno som vstal a šiel sa pozrieť za manželkou. Pod okom som jej videl monokel, ktorý si snažila prekryť mejkapom.

„Čo sa ti stalo?“

„Menšia nehoda v noci“, povedala a usmiala sa.

Nemohol som tomu uveriť.

„Urobil som ti to ja? Moc som v noci vyvádzať?“

„Je to možné.“

Zhrozil som sa. Ublížil som vlastnej manželke. Aj keď nevedomky, ale ublížil som vlastnej manželke. Dostal som strach. Otočila sa ku mne a povedala:

„Ty za to nemôžeš, odpusť si.“

Po týchto slovách mi prešiel mráz po chrbte. Bojím sa, čo bude nasledovať ďalej. Keď sny pokračovali, rozhodol som sa zájsť za psychológom. Ale ten mi nevedel pomôcť. Sny sa stávali čoraz horšími a manželka sa vedľa mňa budila s ďalšími modrinami. Preto som sa musel rozhodnúť. Buď to budem ja alebo moja rodina. Teraz som sa stal ja tým narušiteľom mieru, ale toho v rodine. Rozhodol som sa. Musím to spraviť a do rodiny zas a znova priniesť mier a pokoj. Zobral som si zbraň zo šuflíka a vydal sa pri les, kde sme sa s mojou manželkou prvý raz pobozkali. Na stole som jej nechal list na rozlúčku a vysvetlenie, prečo robím tak, ako robím. Pri lese som sa ešte poslednýkrát poobzeral okolo seba a s myšlienkou: konečne nastane v rodine mier, ako nastal aj vo svete, som stlačil spúšť na zbrani.

Petra Géciová 3.B

Akú cenu má mier?

Naša krajina je bezpečnou krajinou. Po dvoch vojnách zavládol v Európe mier. Len z médií poznáme rôzne občianske nepokoje, či teroristické útoky. Vinu zodpovednosti za straty na ľudských životoch možno hľadať na celej Zemi, pretože pokoj nie je nikde na svete. Avšak všetci túžime žiť život v mieri a v pokoji.

Čo je mier? Vzájomná úcta, láska, šťastie a radosť, život bez vojen, pokojné rodinné zázemie, úsmev. Je to cena, ktorá hrá v našich životoch dôležitú úlohu. Aj keď je mier dnes samozrejmosťou a v tejto dobe, keď naši rodičia prichádzajú o prácu, študenti žijú v obavách, že si nenájdu zamestnanie a sú stále väčšie životné neistoty, mier nie je prvou myšlienkou, ktorá nám príde na um. Zdravie je našou holubicou symbolizujúcou mier. Prečo si to uvedomujeme až teraz počas tejto pandémie? Len zdraví a v mieri. Áno to je cena, ktorá nie je ničím vyvážená. Musíme mať sny, túžby, ciele a to v hlavných prioritách nášho života. Preto mojím snom je žiť a vytvoriť nielen pre seba a moju rodinu taký svet, v ktorom bude vládcom len zdravie a mier, to najcennejšie v našich životoch. Možno mnohí začali rozmýšľať inak. Azda naša spoločnosť potrebovala spomalenie preto, aby otvorila oči. Viacerí trávajú viac času s rodinami a naopak ľudia v niektorých profesiách museli prejsť zaťažkovou skúškou. Pandémia nám dáva možnosť nepremýšľať len materialisticky. Je aj príležitosťou sa naučiť viac skromnosti. Niekde som čítala, že bez vojny by nebol mier. Želám si, aby si ľudia vzájomne priali šťastie, vtedy bude život krásny. Táto vraj vyspelá civilizácia by mala chápať následky vojny, lebo ak nepochopíme život na Zemi, môže vyhasnúť pričinením nás samých. Rada by som vzdala hold vojakom a nevinným, ktorí nemôžu za to, že vojna začala, ale musia v nej dokázať prežiť.

Nech MIER vládne na celej Zemi, lebo je našou najsilnejšou hodnotou.

Simona Hašpicová, III.B

Akú cenu má mier?

Výrok: „Mier na celom svete alebo pre celý svet“ sa nám zdá ako nejaká fráza. Ako keď sa len niečo hovorí, no nemyslíme to vážne. Popritom v krajinách, v ktorých sa bojuje, by ľudia dali všetko za to, aby tam bol mier, aby mohli ráno vstať, v klúde sa naraňajkovať, ísť do práce alebo ísť do škôl. Prísť domov, popremýšľať, čo sa bude variť, ako sa hrať s deťmi alebo ako im pomôcť s úlohami, ako prežiť zbytok dňa. A nemuseli rozmýšľať, či ich alebo niekoho z ich blízkych, známych alebo susedov nezabije nejaká guľka, granát alebo bomba. Každý človek na svete by mal mať právo na mier. Na mier, keď z dôvodu zranenia v boji má človek odtrhnutú ruku alebo nohu, keď príde o najdrahšieho človeka, o svoj dom alebo o všetko, čo za celý svoj život nadobudol. Veľa vojen sa rozpútalo len kvôli hraniciam územia, kvôli náboženstvu, kvôli vlastníctvu územia. Veľa detí prišlo o svojich rodičov, starých rodičov, súrodencov – hovorí sa im vojnové siroty. Sú to deti, ktoré v tom lepšom prípade skončia v detských domovoch alebo sú len tak odkázané samé na seba, lebo im na svete nikto nezostal. V krajinách, kde zúri vojna, nie je čo jesť, je tam chudoba, pretože na poliach, na ktorých by v čase mieru bolo zasadené obilie, kukurica, repka a iné poľnohospodárske plodiny, je všetko zničené a rozbité od granátov, bômb, od áut a tankov, ktoré tade chodia. Preto my, čo žijeme v štátoch, kde nie je vojna, by sme si mali vážiť to, čo máme a to je MIER.

Lea Kocúrová, I.B

Akú cenu má mier

Nie v každej krajine je mier. My máme to šťastie, že žijeme v mieri, preto môžeme chápať jeho hodnotu inak, ako tí, čo žijú vo vojne.

Žiť v mieri je pre nás samozrejmé, vojnové konflikty poznáme iba z televíznych obrazoviek. Nevážime si mier, lebo sme ho ešte nestratili. Nedá sa nevšimnúť, aký je svet plný konfliktov a bojov, že človek človeka odsudzuje za jeho farbu pleti, za to, aké náboženstvo uctieva. Mnoho ľudí si podľa mňa nevážia, čo v živote má. Sú to obyčajné bežné veci, ktoré sú pre neho samozrejmosťou, ako napríklad oblečenie, jedlo, rodina, priatelia, atď. Veľa mojich rovesníkov, samozrejme aj ja, rieši svoje každodenné problémy typu, aké má oblečenie, aké má kto značkové topánky, aký má telefón, či má správny účes. Zamysleli sme sa niekedy vôbec nad tým, čo by sa stalo, kedy sme o všetko prišli? Aký je to pocit prísť o strechu nad hlavou? Vedia si vôbec dnešné deti a vôbec všetci ľudia predstaviť, čo prežívajú niektorí v krajinách, kde zúri vojna? Neustály strach. Myslím si, že nemajú čas myslieť na zábavu, na to, kto vyhrá SuperStar, Farmu, ale prežívajú neustály strach a hrôzu, prichádzajú o svojich blízkych, hladujú, mnohí nemajú strechu nad hlavou, boja sa, či ich nezasiahne guľka zo zbrane alebo výbušnina a vôbec, či sa zajtra zobudia do ďalšieho dňa. Smrť! Zamyslel sa niekto nad tým, prečo vlastne vypukne vojna? Podľa mňa sa objaví jeden chamtivý človek, chce ovládať, chce byť mocný. Získa na svoju stranu ľudí, ktorých presvedčí o svojej pravde, vytvorí konflikt a vojna je na svete. Vďaka tomu začnú zomierať ľudia. Nevinní ľudia. Chceli to vlastne? Ved' chceli len žiť pokojný život v mieri, bez strachu. Mali na výber? Nikto sa na ich názor nepýtal. Tí ľudia, ktorí zažili a prežili vojnu, si vážia, čo je mier. Myslím, že oni poznajú jeho cenu. Ja som vojnu nezažila. Nevie si ani predstaviť, aké je to hrozné. Akú cenu má mier? Nevie akú cenu má pre ostatných ľudí, ale pre mňa je krásne, keď sa doma ráno zobudím, je slnečný deň, zima, v krbe horí oheň a z kuchyne ide vôňa maminej kávy. Všade je ticho a pokoj. Milujem keď mi mamina urobí raňajky, porozpráva sa so mnou, otec si ma začne doberať a vládne u nás smiech. Mám rada vychádzky s priateľmi, zábavu, humor, vychádzky so psom do lesa, zimnú lyžovačku, cestovanie, dovolenky s rodičmi, more, školské výlety. Je toho veľa, čo mám rada a neviem si predstaviť, keby prišla vojna a zrazu by to ticho a pokoj vystriedal strach a obavy.

Toto je podľa mňa mier! A jeho cena? Jeho cena je veľká a aká veľká človek zistí, až keď niečo stratí...

Ester Krchová, I.B

Akú cenu má mier?

Marek jedného dňa dostal dopis. Bolo v ňom napísané že ho povolávajú do vojny, pretože niekto nechcel pristúpiť na mierovú dohodu. Marek ale nebol vojakom. Bol to obyčajný chlapec z malej dedinky. Mal dve sestry ktoré nadovšetko miloval. Ale musel ich opustiť. A tak sa Marek vydal na cestu.

Šiel pešo niekoľko dní. Až sa nakoniec unavený dostal do vojenského tábora.

Šiel sa zapísať, ale niekto do neho vrazil. „Hej! Nevieš dávať pozor?!“

Spýtal sa ho nejaký povedomí hlas. „Denis?“ Spýtal sa Marek.

Denis sa otočil, usmial sa a rozbehol sa za Marekom. Uväznil ho v objatí a stískal.

Denis bol starý kamarát z detstva, ale potom sa odsťahoval.

Marek sa Denisa pýtal rôzne otázky od toho, ako sa má, až po to, či má priateľku.

„Inak Marek, ako sa majú sestry?“

Marek sa divne pozrel, a potom sa usmial, ale odpovedal: „Majú sa fajn tá staršia má dokonca aj priateľa.“

Denis sa na neho pozrel s prekvapením v tvári ale nakoniec prikývol a povedal, že musí ísť.

Rozlúčili sa a každý šiel vlastnou cestou. Marek sa nakoniec zapísal a dostal rozpis výcviku spolu z číslom chatky. V chatke ich spolu bolo šesť. Marek si vzal posteľ pri okne a šiel spať.

Na druhý deň skoro ráno mal Marek rannú rozcvičku a hneď na to prekážkovú dráhu. Moc mu to nešlo, mal skoro najpomalší čas. Naopak Denis bol prvý.

„Môžeš mi povedať, ako to robíš?“ Spýtal sa ho Marek, ktorý sotva popadol dych.

„Behám cez prekážkovú dráhu už pekne dlho,“ povedal Denis a rozbehol sa.

„Aha,“ povie si pre seba Marek a rozbehne sa za ním.

Tackavým krokom dobehne do cieľa a zvalí sa na zem.

„Marek tvoj čas je sedem minút urob so sebou niečo inak na bojisku padneš ako prvý,“ povedal vedúci.

Spotený, zničený a unavený Marek sa rozbehol do chatky a tam si dal sprchu. Takto to šlo asi týždeň.

Ale jeden deň bol iný. Keď chcel ísť Marek do sprchy, vyrušil ho krik: „POPLACH! Na severe útočia!“

Vystrašený a plný strachu sa Marek vybral späť do chatky, rýchlo si vzal pušku a vybehol z nej.

Denis sa k nemu pridala a spolu šli na sever, kde vládla obrovská prestrelka.

Denis s Marekom rýchlo skočili do priekopu a schovali sa tam.

„Denis ja sa hrozne bojím,“ povedal Marek s roztraseným hlasom.

„Neboj som tu s tebou,“ povedal Denis a snažil sa ho upokojiť.

Marek si povzdychol a prikývol.

„Na tri sa postavíme a budeme bojovať spolu.“ Denis prikývol a začal počítat’.

„Jeden, dva, tri,“ povedali spoločne a postavili sa z priekopu.

Keď sa postavili, videli okolo seba hrozne moc veľa mŕtvych.

Marek s Denisom sa na seba vystrašene pozreli ale šli ďalej.

Vytiahli pušky a začali bojovať. Lenže Marek z ničoho nič pocítil hroznú bolesť v bruchu.

Spadol na zem a jeho biele tričko bolo celé červené.

Denis sa k nemu ihneď zohol a snažil sa zastaviť prúd krvi.

„Neboj kamarát, to zvládneš. Len... len to vydrž. Prosím...“ povedal Denis a z oka mu vytekla jedna slza.

Marek sa na neho usmial aj cez tú bolesť, ktorú cítil.

Chytil ho za ruku a povedal roztraseným hlasom: „Mám ťa veľmi rád.“

„Aj ja teba. Len vydrž ešte chvíľu prosím...“

Ako to Denis dopovedal, Marek zavrel oči a poslednýkrát vydýchol.

Denis to nezvládol a naplno sa rozplakal.

Otázka bola akú cenu má mier. Podľa mňa je to život.

Bibiana Kačmárová, I.B

Akú cenu má mier?

Základnou definíciou mieru je absencia vojny. Toto je však veľmi zúžený pohľad na mier. Prvou podmienkou je nepochybne absencia vojny, v skutočnosti ide o porozumenie, súdržnosť, pokoj, harmóniu v celosvetovom meradle, ale mali by sme každý začať sám od seba.

Mier sám o sebe je niečo viac ako slovo, ktoré sa začína udomáčať v myslí jednotlivca, až kým sa človek neuvedomí, a začne praktizovať mier vo svojom vlastnom živote. Mier sa prejaví iba vtedy, keď je jednotlivec ochotný a odhodlaný úprimne sa pozrieť do svojho vnútra. Mier na celej zemi sa môže prejavíť, iba ak sa vnútorný mier praktizuje vo veľkom meradle.

Akú cenu má mier? Tú cenu si uvedomíme vtedy, keď sa dostaneme do konfliktu, vnútorného nepokoja alebo choroby. Teda sa dostaneme do vojnového stavu. Nemusí to byť len formou fyzického násillia, ale aj duševného. Momentálne žijeme v dobe, kde fyzické násillie nemá miesta, ale toho duševného je príliš veľa. Formou sociálnych sietí na seba neustále útočíme a šírimo vnútorný nepokoj. Je toto vlastne mier? Ľudia sa od minulosti až po súčasnosť rozdeľovali do skupín, či už podľa farby pleti, náboženstva, ale aj na chudobných a bohatých. Niektorí aj napriek týmto rozdielom akceptujú tých na druhom brehu a žijú v pokoji a v mieri. Ale sú medzi nami aj takí, ktorí šíria nenávisť, zlosť, opovrhovanie a ten mier je len „naoko“. Je to smutné, že v dnešnom civilizovanom svete dokážu viesť vojny.

Mier sa nedá definovať jednoducho. Je to spojenie ľudskosti, porozumenia, spravodlivosti, lásky, súcitu, slobody a súdržnosti.

Ema Magátová, 1.B

Akú cenu ma mier

Všetko má takú hodnotu, akú tomu sami určíme. Najväčší dar, aký môžeme mať, je vedieť posúdiť hodnotu vecí. Nie, nemyslím finančnú, ale tú, ktorá pridáva veciam zmysel, hodnotu a vlastnosť.

Ale aby som všetko uviedla na správnu mieru, dnes sa vyjadrím na adresu ľudí, ktorí zažili niečo neľahké. Prababka. Prababkin brat. Prababkin otec... Nielen títo ľudia vedia celé hodiny rozprávať so slzami v očiach o tom, ako to kedysi bolo všetko ťažké. Priestrely, granáty a zvuky výbuchu. Sú to len niektoré slová, ktoré pre nich znamenajú okamžitú smrť. Je pre nich náročné opísať pocit, ten neuveriteľný pocit, keď sa ráno prebudia do ticha. A čo myslím tým tichom? Tichom myslím mier. Staršia generácia vníma mier ako veľký zásah do súkromia. Kedysi sa nemohli len tak vybrať von. Nemohli nič. Boli obmedzovaní zo všetkých strán. A preto dnes, aj úplné maličkosti im vedia vyčariť nie malý úsmev na tvári.

A čo my? My ho vnímame ako samozrejmú. Je to neoddeliteľná súčasť nášho každodenného života. Preto by sme sa mali nad sebou viac zamyslieť a byť vďačnejší k tomu, v akom svete práve žijeme.

Tak ako aj v láske, tak aj vo svete sa prelína vojna a mier.

Emma Makvová, III.B

Akú cenu má mier?

Na prvý pohľad je to veľmi ľahká otázka, veď to slovo má iba 4 písmená. No problémom pri nej je to, že ak sa nad ňou zamyslíme, uvedomíme si, že predsadenie nie je také ľahké, ako sme si naozaj mysleli. Hlavne nie pre človeka, ba dieťa, ktoré nezažilo ani náznak vojny. A tomu som samozrejme rád.

Mier má pre nás takú hodnotu, ktorú nie je možné popísať slovami. Tá hodnota sa nedá vyčíslieť, napísať, ba ani povedať. To je skutočná hodnota mieru. Málokto sa sám seba spýta, čo pre nás znamená mier, čo by bolo keby nebol? Na to asi nedokážeme odpovedať, no dokážeme si to predstaviť. Prečo? Pretože podstatu mieru viac chápe staršia generácia, ktorá mala tú smutnú možnosť zažiť nepokoje, vojny, diktatúru. My tieto udalosti už poznáme iba z ich rozprávania. Je veľmi smutné, že aj v dnešnom 21. storočí, existujú stále krajiny, v ktorých starí i mladí ľudia utekajú pred rôznymi nástrahami vojny. Títo ľudia sa snažia ujsť a skrývajú sa deň čo deň, aby mohli ísť za lepším životom. Nikto z nás si nevie ani predstaviť, čo títo ľudia zažívali a niektorí aj v tomto okamihu zažívajú. Preto by sme sa nemali pozerieť na seba, ale pomôcť týmto ľuďom, ktorí nemali takéto šťastie ako my. Podľa môjho názoru by túto úvahu vedeli napísať lepšie, lebo vedia čo je zažiť protiklad mieru. Keď si to naozaj predstavíme, čo sa dialo v minulosti a čo sa deje ešte v niektorých afrických i ruských krajinách, ako napríklad v tomto období v Náhornom Karabachu, kde sa prelieva krv a prebiehajú boje medzi Azerbajdžanom a Arménskom. Som rád, že žijem v Európe, kde ľudia nezabudli na odkaz vojny, na to, aká je vojna zlá a ničivá. Som šťastný, že žijem v mieri a verím, že tento mier vydrží čo najdlhšie. Dúfam, že my ľudia nestratíme všetko čo sme vybudovali, všetko čo vytvorila naša príroda, všetko, na čo nám naozaj záleží. Stojí to zato, aby si niekto dokázal, že je lepší ako iný? Tým dosiahne jedine jednu vec, rozbitý svet, ktorý žil obdobie v nočnej more.

To, čo je pravý mier nám nepovie dievča v MISS Slovensko

„On: Čo si najviac z celého srdca želáte?“

„Ona: Svetový mier.“

Vie vôbec čo to znamená? Niekoľko možno áno, no na to vie odpovedať len málokto. Mier je vtedy, keď aj napriek tomu že sa vo svete deje veľa hrôzostrašných vecí, tak sme si všetci ľudia rovní, pomáhame si a robíme svet lepším miestom. Ako raz povedal rímsky filozof Marcus Tullius Cicero: „Mier je sloboda, založená na uznaní práv každého človeka.“

Tomáš Margolien, I.B

Akú cenu ma mier?

„Ak je v duši svetlo, v človeku je krása. Ak je v človeku krása, v jeho dome vládne harmónia. Ak je v dome harmónia vo svet je mier.“ Toto je jednoznačne jedno z mojich obľúbených čínskych prísloví. Zachytáva všetko to, po čom ľudia túžia a čo potrebujú. V duši svetlo, v dome harmóniu, vo svete mier.

Pojem mier sa v bežnom slovníku človeka vytráca a vo svete ho už skoro niet. Keby si ľudia mali vybrať, vojna alebo mier, vyberú si ľahšiu cestu. Cestu, na ktorej nemusia začať od seba. Prečo hovorím od seba? John Lennon povedal: „Len tí, ktorí dosiahnu vnútorný mier, ho dokážu dať ostatným.“ Musím s ním súhlasiť. Keď si každý človek naleje čistého vína, možno zistí, že najväčšia vojna a najťažší boj sa odohráva práve v našom vnútri. Pri otázke, prečo vo svete panuje taký nepokoj, už nemusím rozmýšľať. Zlo plodí zlo a zlo sa šíri ľuďmi. Známa fráza. Aké by to asi bolo, keby sa ľudia pokúsila nájsť mier najprv sami v sebe a potom by ho šírili do sveta? Fráza by sa pozmenila:

„Dobro plodí ešte väčšie dobro a dobro sa šíri ľuďmi.“

Na niekoho to môže pôsobiť až neuveriteľne, pretože je to veľmi ťažké preniesť do reality. No keby sme sa začali viac snažiť, malo by to skutočne veľkú cenu. Snaha sa totiž naozaj cení.

Sára Mikušková, IV.A

Efektívne využitie voľného času v období pandémie covid-19

(úvaha)

Využívame čas v tomto období pandémie efektívne? Robíme veci, ktoré nás naplňajú a robia nám radosť počas prevažne sychravých a jesenných dní? Každý má na túto otázku zrejme inú odpoveď, no je to veľmi dôležité, ak si chceme zachovať zdravý duševný život a pozitívne myslenie.

„Pasivita v práci podporuje pasivitu vo voľnom čase.“ Tento citát pochádza od Chevyho Chasea-amerického komika, spisovateľa a filmového herca. Hovorí nám o tom, že ak sa nám v práci nechce pracovať, nebaví nás to tam, pravdepodobne budeme pasívni aj doma. Podľa môjho názoru je veľmi dôležité, aby sme hneď ráno vstali s pozitívnou náladou a plným nasadením. To môžeme podporiť tým, že si ráno zacvičíme, ponáhľujeme sa, výjdeme si na krátku rannú prechádzku alebo si zameditujeme. Taktiež výživné raňajky sú základ dňa a sú veľmi dôležité pre to, aby sme sa vedeli v práci aj doma sústrediť.

V tomto období sa študenti učia online. Je to správne? Aj keď asi nie je momentálne iná možnosť, muselo sa pristúpiť k takémuto kroku. Žiaci celé doobedia sedia za počítačom a poobedia trávajú vypracovávaním si úloh a zadaní. Voľného času je málo. No aj ten sa snažím využívať efektívne. Keď je vonku nepriaznivé počasie, tak sa každý deň snažím niečo poupratovať, napiecť alebo sa naučiť a zahrat pesničku. Vždy, keď vidím, že je vonku pekné počasie, vyberiem sa na prechádzku do nášho blízkeho lesa. Jesenná príroda ma vždy vedela očariť. Je plná farieb a je čarovná. Cítim v nej taký pokoj a ihneď zabudnem na veci, ktoré ma trápia. Nie nadarmo sa hovorí, že príroda lieči. V poslednom čase som si všimla, že stále viac a viac ľudí chodí do prírody sa prejsť, zabehať si alebo len tak si vyvetrať hlavu z tohto uponáhľaného sveta plného nezmyselných politických prejavov, zákazov, príkazov a všetkého možného.

Raz som niekde počula výrok o tom, že nie je nedostatok voľného času, iba si ho nevieme zadeliť. Naozaj je to tak. Človek sa snaží urobiť všetky svoje povinnosti a snaží sa ich urobiť na 100 percent. Teda aspoň ja to tak mám. Lenže je to nemožné. Teda, bolo by to možné, ale už by vôbec nebol čas na oddych a spánok. Preto sa vždy snažím robiť veci systematicky a precízne. Učím sa ako efektívne využívať svoj voľný čas, ktorý venujem aj rôznym prácam a úlohám. Keď viem, že mám o štyri dni poslať prácu, začnem si ju robiť už dnes. No nie vždy sa mi to podarí a nie vždy stihnem všetko tak, ako som chcela. Niektorí si nechávajú všetko na poslednú chvíľu čo tiež nie je najlepšie. Niektorí svoj voľný čas trávajú aj

neefektívne. Neefektívne trávenie voľného času v tomto čase pandémie môže viesť aj k rôznym poruchám duševného zdravia, ako napríklad k pocitom úzkosti, depresiám a podobne.

Je veľmi dôležité, aby sme náš voľný čas trávili efektívne, a to hlavne v tomto období. Aby sme nemali večer, keď si líhame do postele pocit, že tento deň bol úplne zbytočný a premrhaný. Trávme preto tento čas efektívne, robme niečo, čo nás baví a naplňa a hneď bude tento svet krajším miestom pre život.

Adriána Adamíková, III.A

Efektívne využívanie voľného času počas pandémie Covid 19

Práca z domu a domáce štúdium sa stali každodennou súčasťou života ľudí. Nik na to nebol pripravený. Je to už realita súčasnej doby. Prvá vlna bola naozaj nečakaná, ale naučili sme sa efektívne využívať čas strávený v domácom prostredí. Druhá vlna nám dala možnosť tieto dni ešte viac zdokonaľiť. Čo sa dá robiť v karanténe okrem bežných povinností? Okrem sebarozvíjania samého seba v pracovnom a školskom prostredí je možné urobiť niečo pre seba aj mimo nich. Rozvíjať svoju duševnú, ale aj fyzickú schránku a obohacovať sa.

Po psychickej stránke je najlepší oddych a zároveň spôsob učenia sa - čítanie. Všetci máme v poličkách mnoho rozčítaných kníh, dokonca možno nájsť aj knihy, ktoré sme si kúpili a nikdy nemali čas prečítať ich. Čítanie nám obohacuje slovnú zásobu a lepšie si zapamätáme správnu štylizáciu či gramatiku. Mozog si na pár minút oddýchne od každodenných povinností a zapne sa v ňom len časť, ktorá podporuje predstavivosť. Tá človeku prinesie pozitívne vibrácie. A čo ak človek neoblubuje knihy? Taktiež je možnosť rozvíjať svoju osobnosť vďaka bohatým výberom rôznych online kurzov, či už sú to jazyky alebo hobby v podobe varenia. Aj táto činnosť zamestná hlavu a posilní naše vedomosti. Veci sa učia ľahšie, keď jedinca baví. Môže sa samozrejme stať, že ani tieto možnosti nikoho nenadchnú. Vtom prípade je vhodný zvoliť pohodový štýl v podobe filmových maratónov? Pokiaľ človek celý deň robí pracovné či školské povinnosti, tak sa táto upokojujúca aktivita v podobe obľúbeného filmu môže stať príjemným rituálom na zakončenie dňa. Pre milovníkov kultúry je tiež táto situácia náročná kvôli zatvoreným divadlám, múzeám, galériám, či kvôli zrušeniu koncertov obľúbených interpretov. Tieto aktivity si však vždy nájdú cestu za svojimi priaznivcami. Ako je to možné? Hudobníci robia koncerty live s možnosťou dobrovoľne im prispieť. Divadlá či galérie sprístupňujú niektoré diela verejnosti. Všetci sa snažia si v tejto ťažkej situácii pomôcť. Taktiež nemožno zabúdať na rodinu. Vďaka online vzdelávaniu majú rodičia bližší vzťah k svojim deťom. Okrem pomáhania s úlohami do školy, sú s nimi oveľa častejšie a môžu im byť lepším príkladom. Môžu sa viac spoznávať a vzájomne sa obohacovať. Kto v tejto dobe bude pre nás oporou keď nie rodina? A kedy bude možnosť sa tak zbližiť ako cez karanténu? Spoločné chvíle možno tráviť v domove, ale i mimo. Pri prechádzke možno pomoc nie len sebe, ale i prírode. Pozbierať odpadky, ktoré tam nechali zábudliví turisti, či dať zrno vtákom.

Táto situácia nie je príjemná pre nikoho z nás. Keď ale budeme dodržiavať nariadenia štátu, snáď sa nám čoskoro podarí robiť obľúbené činnosti v ich plnej podstate a hlavne bez rôznych opatrení. Verím, že nie som jediná, ktorá by sa rada opýtala tú jedinú otázku. Kedy to skončí?

Alexandra Čoknayová, III.A

Efektívne využitie voľného času počas pandémie Covid-19

Už pár mesiacov ochorenie Covid-19 okupuje náš svet. Školy sú pozatvárané, pohyb obmedzený, veľa ľudí ostáva doma so svojimi deťmi alebo sú v domácej karanténe a počas tejto situácie prichádza otázka: Čo s toľkým voľným časom? Samozrejme je mnoho možností ako ho využiť, no využívame ho efektívne?

V tejto dobe má mnoho ľudí veľa voľného času, ktorý vyplňajú rôznymi aktivitami, či už upratovaním, učením sa nových zručností, no takisto aj surfovaním na internete. Samozrejme to nie vždy znamená len zbytočne premrhaný čas, ale bohužiaľ to tak funguje vo väčšine prípadov. Veď kto by si nepozrel video s tým zlatým mačiatkom, ktoré sa práve zaseklo v žalúziách?! Tu prichádza odpoveď na moju počiatočnú otázku, či tento voľný čas využívame efektívne – nie. Avšak nie u každého to tak je. Sú medzi nami ľudia, ktorí sa tomuto snažia, čo najviac predísť a tiež nás inšpirujú k robeniu zmysluplných činností. Mňa každým dňom inšpiruje moja priateľka, ktorá každý deň žije život na 200%, netrávi čas nezmyselným prehliadaním videí na internete a už vôbec neleží na gauči pozerajúc na filmy. Zobrala som si od nej príklad a v druhej vlne tejto pandémie už viem základy španielčiny a venujem sa aj nemčine. Máme toľko možností ako tento čas využiť efektívne, stačí len nájsť to svoje. Z môjho pohľadu sa veľmi zabúda na (už nie až tak) zaužívané činnosti ako rozhovor s ľuďmi okolo nás, rozvíjanie vzťahov – rodinných ale i partnerských, čítanie kníh. Aj také háčkovanie má svoje kúzlo. Je toľko času na celkový osobnostný rozvoj, tak prečo s ním tak mrháme?! Internet nám ponúka nekonečné množstvo tipov ako predísť prokrastinácii a využiť čas zmysluplne. Myslím si, že nikomu by neuškodilo naučiť sa niečo nové, môže to byť nový jazyk, šitie, komunikačné schopnosti, ako zvládať rôzne situácie, tiež to môžu byť rôzne online kurzy, ktorých je na internete naozaj mnoho. Samozrejme, náš voľný čas môžeme využiť aj na športy alebo iné pohybové aktivity, konečne môžeme vyraziť do prírody a zistiť aké krásne miesta nás obklopujú, ktoré sme si doposiaľ nevšimli.

Myslím si, že sa otázka „čo s toľkým voľným časom?“ spája s veľmi veľa dobrými inšpiráciami a tipmi, pri ktorých dokážete povzbudiť svoje schopnosti, sny a ciele, ktoré chcete dosiahnuť. Nepremrhajme tento voľný čas prokrastináciou a robme niečo zmysluplné, efektívne, niečo pre nás, pre okolie a pre našich najbližších.

Emilia Harantová, III.A

Efektívne využitie voľného času počas pandémie Covid- 19

Zobúdzam sa. Každé ráno sa zobúdzam s myšlienkou, že svet okolo nás je iný, ako bol doteraz. Čierny, smutný a pochmúrny bez smiechu a radostných výkrikov detí. Svet sa zabalil do temnej hrubej deky. Nezufajme a neurobme to isté, čo urobil svet. Som presvedčená, že práve pre nás sa začína čas plný zábavy, rozdávania lásky a rozvíjanie seba samých.

Prečo sa uzatvárať do seba, keď máme plný zoznam vecí, ktoré by sme chceli vždy stihnúť, no boli sme zaneprázdnení? Ja verím, že práve teraz je na to tá najlepšia chvíľa. Keď sa nad tým lepšie zamyslím, zisťujem, že aj moje myšlienky boli pochmúrne a odhodlanosť niečo robiť bola na bode mrazu alebo tesne pod ním. Po pár nudných dňoch som ale prišla na to, že využiť voľný čas neznamena len vykonávať šport či aktivitu. Pre mňa je to najmä o ľuďoch, ktorí sú mi najbližšie k srdcu, teda o mojej rodine. Nikdy sme na seba nemali dostatok času a spoločný oddych bol pre nás nedosiahnuteľný cieľ. Každý jeden z nás mal príliš veľa práce a na „rodinkárčenie“ neostávala ani minútka. Teplý čaj, koláče od maminky a spoločný film mi tieto stratené chvíle skvelo vynahradili. Nie každý má možnosť byť počas týchto ťažkých chvíľ s rodinou, ale to neznamena, že voľný čas nemôže využiť kreatívne a s rozumom. Prikláňam sa k názoru, ktorý hovorí o tom, že pohyb je to najlepšie pre telo. Či už je to beh, cvičenie, jóga alebo iná forma pohybu, telo sa nám poďakuje a odvdáči v budúcnosti. Čítanie kníh, časopisov, magazínov alebo článkov je taktiež efektívne využitie v mnohým smeroch. Pre mňa osobne je práve táto forma relaxu správne využitie voľného času. Vypnem myseľ a všetky moje myšlienky vyprchajú. Mnohých z nás neobišla ani škola a školské povinnosti. Ľudia sa pri škole online formou delia na dve skupiny. Prvá je tá, ktorá je veľmi šťastná, že nemusí sedieť v starých a nepohodlných školských laviciach a užíva si vyučovanie z pokoja domova či dokonca postele. A tá druhá, je presný opak, radšej by sa učili v škole a mali priamu interakciu s učiteľmi. Sem osobne sa radím aj ja. Podľa môjho názoru je dôležité byť v škole a komunikovať s učiteľmi priamo, lepšie zachytíme poznatky z vyučovacej hodiny. A samozrejme, že aj moju pozornosť počas online výučby ovplyvňuje mnoho faktorov, ako je teplá mäkká posteľ či dokonca spánok. Pevne verím, že sa postupne tento chaos začne vracieť do normálu.

Prišla som ale na jednu veľmi dôležitú a podstatnú vec. Všetko zlé, je na niečo dobré. Predsa len, život nám hádže pod nohy prekážky, ktoré dokážeme preskočiť a prekonať. Ľudia sa potrebovali zastaviť, utriediť si myšlienky, pripraviť sa na lepší a spokojnejší život a utriediť si priority. A taktiež aj ja, pretože tento voľný čas mi ukázal, že je dôležité sa zastaviť a nadýchnuť. Nielen teraz, ale aj v budúcnosti a v ťažkých chvíľach využime náš voľný čas efektívne, aby sme boli lepšími ľuďmi, šírili dobrú energiu a usmievali sa žiarivejšie ako doteraz. Toto sú pre ľudí dôležité veci, no pre mňa to bude od tohto momentu prioritou.

Ema Hatalová, III.A

Efektívne využívanie voľného času počas pandémie Covid 19

Pandémia koronavírusu nečakane zasiahla naše životy, čo nás prinútilo prispôbiť svoje denné zvyky a režim novým pravidlám. Spolu s vírusom prišlo takmer nekonečné množstvo voľného času a zároveň obmedzení, ktoré výrazne znižujú možnosti jeho efektívneho využitia. Čo s toľkým časom? Ako ho využiť tak, aby nás neudusila nuda? Nie som jediná, ktorá si kladie tieto zásadné otázky. „Ako málo sa dá urobiť, keď našu dušu ovládne strach.“ (Nightingale) Citát, ktorý má v tejto situácii veľkú výpovednú hodnotu. Všetci máme strach, ale s touto situáciou sa musíme popasovať a k tomu nám dopomôže jedine rozvážna myseľ. Občas som si pri rannej ceste do školy povzdychla pri myšlienke, že nemám dostatok času, aby som mohla rozvíjať svoje osobné záujmy. Podľa mňa nám denný režim, najmä v tejto uponáhľanej dobe, ktorú žijeme nedáva dostatočný priestor na sebarealizáciu, oddych, či zábavu. Občas mám pocit, že sa stávame robotmi, ktorí idú denne v zabehnutej koľaji. Práve pandémie koronavírusu a následná karanténa ľudí dostáva do nepoznanej situácie, s ktorou je možné vysporiadať sa rôznymi spôsobmi. Voľný čas možno využívať pasívne a nerobiť žiadne aktivity podnecujúce človeka k rozvoju, vzdelávaniu sa, či celkovému skvalitňovaniu svojej osobnosti. Chápem, veď kto by si nechcel občas len tak poleňošiť? Ale tento spôsob za efektívny nepovažujem. V tomto prípade človek môže upadnúť do stavov melanchólie, či depresie. Žiadne stretávanie s priateľmi a nedostatok socializácie vnímam ako najväčšie negatívum tohto problému. Koho by netrápila a nebolela osamelosť? Online svet a sociálne siete poskytujú jediné útočisko a možnosť spojenia sa s ostatnými ľuďmi. Myslím si, že čas počas karantény je možné využiť spôsobmi, ktoré nám budú prínosom a obohatením. Pre mňa je efektívnym využitím voľného času ničím, čo naplní a živí moju dušu. Dočítanie rozčítaných kníh a dopozeranie filmov, ktoré som vždy túžila vidieť, ma robí šťastnou a v mojich očiach sa objavujú iskričky. Najviac si však užívam, že mám viac priestoru na komunikáciu s rodičmi a rozvíjanie nášho vzťahu. Rodina je poklad, ktorý chýtra kvôli nedostatku našej pozornosti. Karanténa je príležitosťou na zmenu. Využiješ ju? Vzdelávanie nemusí byť ohrozené. Účasť na online hodinách je síce všelijaká, no tento spôsob výučby mi vyhovuje. Zobudiť sa pár minút pred hodinou a možnosť odbiehať si pre čaj je nenahraditeľná pre mnohých študentov. V tomto čase však škola nie je jedinou možnosťou rozvíjania sa a naberania nových poznatkov. Stránky ponúkajú zaujímavé kurzy online a kto má skutočný záujem, môže sa pripojiť. Aplikácie umožňujúce učiť sa nové jazyky spájajú vzdelávanie a zábavu. Chceli ste rozvíjať nejakú zručnosť, či sa venovať

záľube? Neexistuje lepšia príležitosť pustiť sa do toho, než v karanténe. Upratáť si nie len okolo seba, ale aj zmätok vo svojej mysli sú ďalšími spôsobmi využitia času a priblíženiu sa k spokojnosti. Takých pár minút meditácie, či osamelého rozjímania vedia byť tiež veľkým prínosom, aj keď sa na prvý pohľad javia ako ničnerobenie. Možností je skutočne veľa, závisí však od každého jednotlivca a jeho motivácie, či si zvolí cestu úpadku, alebo rozvoja. Sama občas bojujem s tým, aby moje trávenie voľného času nebolo len prázdny sledovaním preskakujúcich minút na mobile a kontrolovaním sociálnych sietí. Pre každého z nás je to nová a nepoznaná situácia, v ktorej sa snažíme žiť. Riešením je motivovať sa navzájom a podporovať sa. Súdržnosť nemôže byť nikdy na škodu. Ak máme vo svojom okolí niekoho, kto sa utápa v strachu a to mu znemožňuje využiť svoj voľný čas podnetnými spôsobmi, môžeme mu podať pomocnú ruku a dať mu pár nápadov. Verím, že čoskoro sa vrátíme do našich každodenných rutín a možno sa úprimne pousmejeme, že nám to už aj celkom chýbalo.

Hana Foltánová, III.A

Efektívne využitie voľného času v období pandémie COVID-19

Úvaha

V období pandémie Covid-19 sa pre mnohých ľudí zmenilo veľa vecí. Niektorí stratili prácu, alebo sa práca na pracovisku zmenila na prácu z domu. Iní nemôžu plnohodnotne vykonávať svoje záľuby a tiež častokrát nemôžeme tráviť čas so svojimi blízkymi a kamarátmi. Je však len na nás, ako využijeme čas, ktorý nám pandémia priniesla. Keď ho nevyužijeme a budeme len nečinne stagnovať na jednom mieste, nič nám to neprinesie. Tento čas, ktorý sme získali, nám dáva príležitosť posunúť sa niekam ďalej, hoci to na prvý pohľad tak nevyzerá. Je potrebné začať od seba, prestať sa vyhovárať, treba začať konať. Nie nadarmo sa hovorí: „Komu sa nelení, tomu sa zelení.“ No nie je to pravda?

Mám rada toto porekadlo a snažím sa ho pridržať. Keď máme takúto situáciu, síce sme ju nechceli, treba to brať ako príležitosť zlepšiť sa, skúsiť niečo nové, naučiť sa nové veci alebo spraviť dlho odkladané veci. Teraz je tá správna chvíľa a je potrebné využiť ju čo najefektívnejšie. Podľa môjho názoru sú niekedy sociálne siete aj užitočné, ale je nezmyselné tráviť na nich dlhé hodiny. Môžu byť prostriedok inšpirácie a motivácie, treba si však vybrať taký obsah, ktorý nám pomôže pre seba alebo pre okolie naozaj niečo urobiť. Myslím si, že aj v karanténe sa dajú splniť sny a ciele, hoci možno nie tak ako sme si to predstavovali. Ten, kto chcel začať cvičiť, naučiť sa variť, piecť, šiť, hrať na hudobný nástroj, prečítať si knihu alebo dlho odkladal dôkladné upratanie príbytku má výbornú šancu začať práve teraz a pokračovať aj po tomto období. Možno je dobré riadiť sa aj prísloviem : „ Čo sa za mladi naučíš, v starobe akoby si našiel.“ Je však nutné začať. Existuje predsa aj veľa online kurzov, ktoré sú tiež prínosom. Naučiť sa zručnostiam určite nie je na škodu, veď remeslo má zlaté dno. Netreba však zabúdať aj na rodinu a kamarátov, hoci nemôžeme byť vždy v priamom kontakte. Zavolajme ľuďom, na ktorých nám záleží a zaujímajme sa o nich, ocenia to, je to predsa dôležité. Toto je tiež efektívne využívanie času. Navštíviť prírodu a trochu sa prejsť je prínosom pre zdravie duševné aj fyzické a môže to byť prínos aj pre planétu, keď ju trochu odľahčíme pozbieraním odpadkov. Ešte nikomu predsa neublížilo zdvihnúť odpad zo zeme. Podľa mňa sa musíme zaujímať aj o svet okolo seba. O to, aký dopad má naše správanie na planétu a životné prostredie, pretože je to dôležité. Veď častokrát teraz vidíme aj v médiách ako planéta prospieva úbytkom cestovného ruchu, vidíme, že ľudia sa často snažia žiť viac ekologicky, vidíme, že veľa potravín sa len tak vyhadzuje a veľa ľudí hladuje. Teraz je čas zamyslieť sa aj nad týmto problémom a prehodnotiť možno aj spôsob života. Efektívne bude aj keď si pozrieme rôzne dokumenty, čo nám doplnia vedomosti o problematike klímy, životného prostredia, planéty.

Keď si teraz osvojíme aspoň jeden dobrý návyk, aj to bude prínos. Ja si uvedomujem, že využiť voľný čas najlepšie ako viem je veľmi dôležité pre mňa a možno v konečnom dôsledku aj pre moje okolie. Preto sa snažím obmedziť čas na sociálnych sieťach pri nepodstatných a zbytočných veciach, čo mi nič nedajú a sústredím sa na môj progres. Začala som sa učiť hrať na gitare, varím a pečiem. Tieto činnosti ma veľmi bavia a teším sa z nich, tiež sa snažím čo najviac venovať rodine, a keď je to možné aj kamarátom.

Mne osobne tento čas veľa priniesol a vidím, že aj niektorým ľuďom okolo mňa, preto viem, že tento čas sa dá naozaj využívať plnohodnotne a efektívne. Máte to tak aj vy?

Júlia Pernisová, III.A

Efektívne využitie voľného času v období pandémie Covid-19

(úvaha)

Dá sa vôbec v karanténe využiť svoj voľný čas efektívne? Nemotivovaný človek by povedal nie. Je to len strata času a preleží celé dni pred televízorom alebo počítačom. Naopak človek, ktorý je motivovaný niečo pre seba urobiť začne rozmýšľať, ako by mohol voľný čas využiť a začať sa venovať sebe. V tomto prípade by som povedala, že platí príslovie „všetko zlé je na niečo dobré.“

Z môjho pohľadu je toto vhodná príležitosť na sebarozvoj. Niektorí sa chceli vždy naučiť hrať na hudobný nástroj, niektorí zasa získavať vedomosti z určitého odboru, ale popri všetkých každodenných aktivitách nemal na to čas. V dnešnej dobe máme obrovské šťastie, že máme vymoženosť akou je internet. Na ňom sa dá nájsť naozaj všetko. Môžeme si stiahnuť knihu pre samoukov, alebo sa pripájať na online hodiny s odborníkmi. Takto sa niekomu môže splniť sen a naučí sa hrať na gitaru. Iný zase takým spôsobom absolvuje kurz varenia a o pár rokov sa z neho stane šéfkuchár. Online sa dokonca dajú absolvovať aj vysokoškolské prednášky z iných krajín. Je skvelé, že môžeme študovať popri našom odbore aj nejaký úplne iný, alebo si rozšíriť poznatky z toho nášho. A ako využívam svoj voľný čas ja? Popri dištančnom vyučovaní mám aj ja veľa voľného času, ktorý ale nie vždy využívam efektívne. Niektoré moje dni sú úplne preflákané. Spravím si iba to, čo musím a ostatné veci odložím na ďalší deň. Vtedy ležím celý čas v posteli a pozerám filmy alebo seriály. Keď si spätne predstavím, koľko bolo tých dní, tak pravdupovediac, nie je mi zo seba celkom najlepšie. Ale samozrejme sú aj také, kedy sa od rána snažím niečo robiť. Či už to je upratovanie, varenie, pečenie alebo seba vzdelávanie. Ja som si dala záväzok, naučiť sa variť. Mojou učiteľkou je mamina, a preto s ňou trávim voľné chvíle v kuchyni. Snažím sa každý večer cvičiť na jumping trampolíne, kde si zlepšujem kondičku a postavu. Počas pandémie je dôležité udržiavať svoj zdravotný stav. Ale ako? Podľa mňa je najlepšia prechádzka v prírode, ktorá nám vyčistí telo i myseľ. Aspoň raz do týždňa idem na dlhšiu prechádzku so starými rodičmi. Nielen, že prídem na iné myšlienky, ale aj trávim čas s rodinou. Myseľ si „čistím“ aj každodennou jogou, ktorou začínam svoj deň. Všetko má svoje plusy aj mínusy. Počuli ste o ponorkovej chorobe? Ja som jej spočiatku neverila, ale po dvoch týždňoch doma som zistila na vlastnej koži, o čom je. Celé dni strávené iba doma medzi štyrmi stenami bez kontaktu s ľuďmi, ktorých denne stretáte v škole alebo v práci. Ak si začnete v domácnosti liezť na nervy a chytať „ponorku“, odporúčam každému členovi samostatnú prechádzku. Je veľmi

dôležité striedať doma pracovné miesta, lebo aj zmena priestoru dokáže urobiť zázraky. Nepozerať sa stále na rovnaké miesto a pomáha to pri kreativite.

Podľa mňa sa v karanténe určite dá využiť čas efektívne. Neexistuje však návod na využitie voľných chvíľ. Každý si sám musí nájsť aktivitu, ktorá ho bude baviť a musí mať svoj cieľ. Ja by som každému odporučila nestrácať nádej a tešiť sa na to, kedy budeme opäť môcť fungovať ako pred pandémiou Covid-19.

Kristína Kečkéšová, III.A

Efektívne využitie voľného času v období pandémie Covid-19

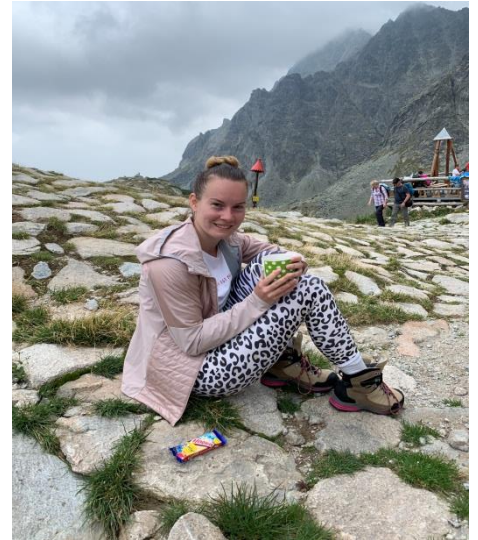
Voľný čas. Momentálne niečo, čoho máme zrazu aj na rozdávanie a nevieme čo s ním. Prišlo to tak náhle zo dňa na deň. Ešte pred mesiacom sme sedeli v škole a skoro všetko bolo tak, ako pred pandemiou. Dúfali sme, že to tak zostane, no prišlo to znova. Jeden deň sme išli do školy a na druhý sme zostali zatvorení doma. Tak prišlo k tomu, že voľného času máme aj na rozdávanie. Ale prečo tento čas nejako rozumne nevyužiť? A ako by sa dal efektívne využiť?

Myslím, že každý by na tieto otázky našiel vlastnú odpoveď. Pre každého je efektívne využitie voľného niečo iné. Veľa ľudí by podľa mňa povedalo, že majú konečne čas robiť to, čo ich baví, že majú čas venovať sa svojim záľubám, svojej rodine. Moja odpoveď by asi znela rovnako. No tu si kladiem ďalšiu otázku. Naozaj tak trávim svoj čas? Využívam ho venovaním sa svojim záľubám, svojej rodine? Asi ani nie. Podľa mňa by to takto skončilo pri väčšine ľudí. Vedeli by odpovedať na otázku, ako efektívne využiť voľný čas, ale pri otázke či ho tak naozaj využívajú by odpovedali nie. Keď sme ten čas nemali, sťažovali sme sa, že nič nestíhame a teraz, keď ho máme, nič s ním nerobíme. Pritom je toľko možností ako využiť čas efektívne, toľko aktivít, záľub, ktoré sa dajú robiť. Môžeme sa naučiť niečo nové. Napríklad sa môžeme naučiť štrikovať a ak by sme sa tomu venovali naplno, možno by sme si na zimu uštrikovali aj nejaký vlastný sveter. Ďalej môžeme chodiť do prírody na výlety, objaviť nové miesta, oddýchnuť si, načerpať veľa energie. Ak nechceme ísť von, môžeme doma piecť, čítať knihy, vyrábať si rôznu jesennú výzdobu a vyzdobiť si potom izbu, aby sme si trochu zmenili prostredie, keď už sme v ňom zatvorení skoro stále. Alebo si môžeme poupratovať veci, pozrieť rôzne filmy, môžeme si s rodinou zahrať spoločenské hry. Je toho naozaj mnoho a myslím si, že veľa ľudí radšej pozerá televízor alebo robí niečo zbytočné ako keby mali tráviť svoj voľný čas efektívne. Nemali by sme to zanedbávať, pretože napríklad také čítanie kníh je veľmi dôležité. Rozvíjame si slovnú zásobu a aspoň nachvíľku unikneme do iného sveta. Ved' kto by momentálne nechcel aspoň nachvíľku uniknúť z tejto pandemickej situácie? A to nie je jediná dôležitá vec. Napríklad také výlety, prechádzky do prírody. Musíme byť aj na čerstvom vzduchu a nebyť stále doma medzi štyrmi stenami. Potom môžeme začať cvičiť. Je dôležité udržiavať sa stále v kondícii, hýbať sa. Myslím si, že na tomto všetkom je najdôležitejšie určiť si vlastný cieľ, ktorý sa budeme snažiť splniť. Môžeme si dať cieľ niečo sa naučiť alebo prejsť za týždeň niekoľko kilometrov. Záleží na človeku, čo by chcel počas tejto pandemickej situácie, keď má toľko voľného času dokázať.

Myslím si, že je veľmi dôležité tráviť svoj čas efektívne, aktivitami, ktoré nás naplňujú, aktivitami, ktoré sme mali v pláne robiť, keď sme toľko voľného času nemali, pretože keď sa všetci vrátíme naspäť do škôl, do práce a nebudeme mať toľko voľného času môžeme lutovať, že sme ten čas nevyužili, keď sme tú šancu mali.

Laura Križanová, III.A

10 otázok na pani učiteľku Mgr. Dominiku Krajčíkovú



1. Ako sa Vám páči na našej škole?

Od začiatku sa mi naša škola páčila. Zvykla som si aj vďaka mladému kolektívu, ktorý tu je. Škola je veľmi moderná a, ako učiteľka telesnej výchovy som si nemohla nevšimnúť, že tu študujú žiaci, ktorí sú veľmi talentovaní aj z oblasti športu a dosiahli veľa úspechov zo športových súťaží, čo ma motivuje pokračovať v tom ďalej.

2. Vaša obľúbená trieda?

Konkrétne neviem povedať, ktorú mám najradšej. Každá trieda je zaujímavá niečím iným. V každej triede sa vieme zasmiať aj kreatívne a súťaživo pracovať.

3. Čo ste robili pred pôsobením na SSOŠP?

Chodila som na vysokú školu v Banskej Bystrici na Univerzitu Mateja Bela, kde som vyštudovala telesnú výchovu a trénerstvo. Naša škola je prvá, na ktorej učím.

4. Hudba, ktorú počúvate?

Nemám presne vyhradený štýl hudby, ktorý počúvam. Každý štýl ma v sebe niečo zaujímavé. Pieseň ma musí zaujať hneď na prvý krát a potom ju môžem počúvať od rána do večera.

5. Vaše obľúbené jedlo?

Fú, ťažká otázka, lebo je toho veľa. Na prvé miesto by som určite zaradila buchty na pare. Tiež mám veľmi rada čínsku kuchyňu.

6. Máte nejakú nerest'?

Určite mám :D. Jednou z nich je, že všetko robím na poslednú chvíľu a vždy mám na všetko čas. Ale mojou záchranou je to, že aj keď je to na poslednú chvíľu, vždy je to na 100% :D. A samozrejme medzi nerastami by som určite zaradila jedlo. Veľmi rada jem a potom to musím kompenzovať mojimi tréningmi, no myslím, že zatiaľ túto nerest' ešte zvládam.

7. Aké sú Vaše záľuby?

Jednoznačne šport. Milujem všetky športy, no najviac hádzanú, keďže sa jej aktívne venujem. A v budúcnosti popri učení by som ju chcela aj trénovať. Rada si tiež prečítam dobrú knihu, kde si vždy vyberiem dobrú detektívku.

8. Veríte v UFO?

Nie neverím.

9. Čo Vás vie dobre naladiť'?

Určite dobrá turistika, kde na všetko zabudnem a užívam si krásu našej prírody. Tiež sa viem dobre naladiť' pri nejakej zaujímavej knihe.

10. Blížia sa prázdniny, a preto mi nedá sa nespýtať, aký budete mať počas prázdnin program?

Blížia sa vianočné prázdniny, ktoré sú moje najobľúbenejšie. Mám rada tú vianočnú atmosféru, kde sme celá rodina spolu. Takže, určite budem tráviť čas s rodinou a vychunávať si to. Taktiež oddychovať a načerpať nové sily do práce. Ak sa bude dať, určite zjdem na nejakú dobrú lyžovačku.

Ďakujem za rozhovor!

Aj ja ďakujem za príjemný rozhovor.

Vedúci redakčnej rady:

Mgr. Lukáš Dorušinec

Mgr. Mária Kuchárová Galková

Redaktori:

výber žiakov všetkých ročníkov

Vydáva

**SÚKROMNÁ STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
P E D A G O G I C K Á**
Tovarnícka 1641, P.O.Box 151, 955 01 Topoľčany



september-december 2020