

š Kolský
Univerzálny
Klebetník



žiacov ZŠ s MŠ Kočovce

číslo 13



Hurá na prázdniny!

(Dokresli si lopty, stany... vymaľuj ich pastelkami...)

Milí spolužiaci,

otvárate posledné tohtoročné číslo nášho školského časopisu KUK.



Pred nami sú vytúžené a dlho očakávané dva mesiace letných prázdnin, sladkého ničnerobenia a voľnej zábavy. Myslíme si, že po 10 mesiacoch driny v škole si ich plne zaslúžime (a s nami aj naši učitelia).

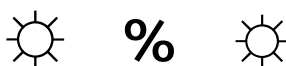


Veríme, že i naše príspevky vám spestria letné chvíle oddychu.

Vybrali sme dôležité a zaujímavé akcie, ktoré sa za posledný štvrtrok udiali na našej škole, ale zďaleka nie všetko sa nám sem zmestilo. Snáď každý z vás si tu nájde niečo, čo ho zaujme i poteší.

Želáme vám všetkým veľa slniečka, dobrej nálady, oddychu od školských povinností a tešíme sa na opätovné stretnutie v septembri 2010.

RR



Paráda na Zelenej vode

a náš ekoprogram

Aktivity na našej škole

Marec

- beseda s políciou 8. 9. tr. s kpt. Ing. I. Madarom
- krajské kolo žiačok vo vybývanej na Myjave - 2. miesto
- Podjavorinské Bzince- okresné kolo – prednes poézie (Monika Kopúnová 8. tr.)
- súťaž Jarné aranžovanie- NMnV- 2. miesto (M. Gešvandtnerová ; S. Durecová a S. Kováčová 8. tr.)



Apríl

- okresné kolo- Pytagoriáda – NMnV- najúspešnejší žiak – J. Jurík (4. tr.)
- Deň narcisov- zbierka na našej škole po desiatykrát na našej škole – Lige proti rakovine sme odviedli 1 541,73 €
- Deň Zeme – vyvrcholenie mnohých aktivít Dňom modrého trička
- projekt- Školské ovocie – pijeme ovocné šťavy
- jedálny lístok na webovej stránke školy (www.zskocovce.edu.sk)

Máj

- škol. turnaj v bedminton (účasť tridsiatich žiakov našej školy)
- branný viacboj žiakov ZŠ (12 družstiev) na našej škole
- Deň matiek - Nová Ves nad Váhom, Hôrka nad Váhom, Kočovce
- Kinderiáda- súťaž v atletike Dubnica n/V (najúspešnejšia bola Šimlovičová M. 5. tr.)
- okresné kolo v ľahkej atletike NMnV (žiaci 5.-9 tr.)
- krajské kolo v atletike Dubnica N/V – reprezentovala opäť M. Šimlovičová (5.tr.)

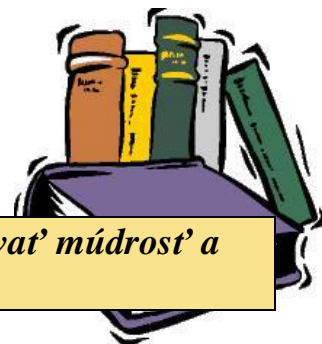


- krajský pretek v Brannom viacboji - Budmerice- postup na Majstrovstvá SR V Gabčíkove, tu 1. miesto M. Hoang (9. tr.) ako jednotlivec
- súťaž v bedminton o pohár primátora mesta NMnV P. Hrnčár 1. miesto(9. tr.)

Jún

- 1.6. - Deň detí- oslava nášho dňa prebehla v papierničke (1. stupeň) a v sklárni vo Valaskej Belej (2. stupeň)
- akcia ku Dňu detí „ Paráda“ na Zelenej vode – naša škola ako súčasť náučného chodníka
- školská olympiáda (MŠ, 1.-9. tr.)

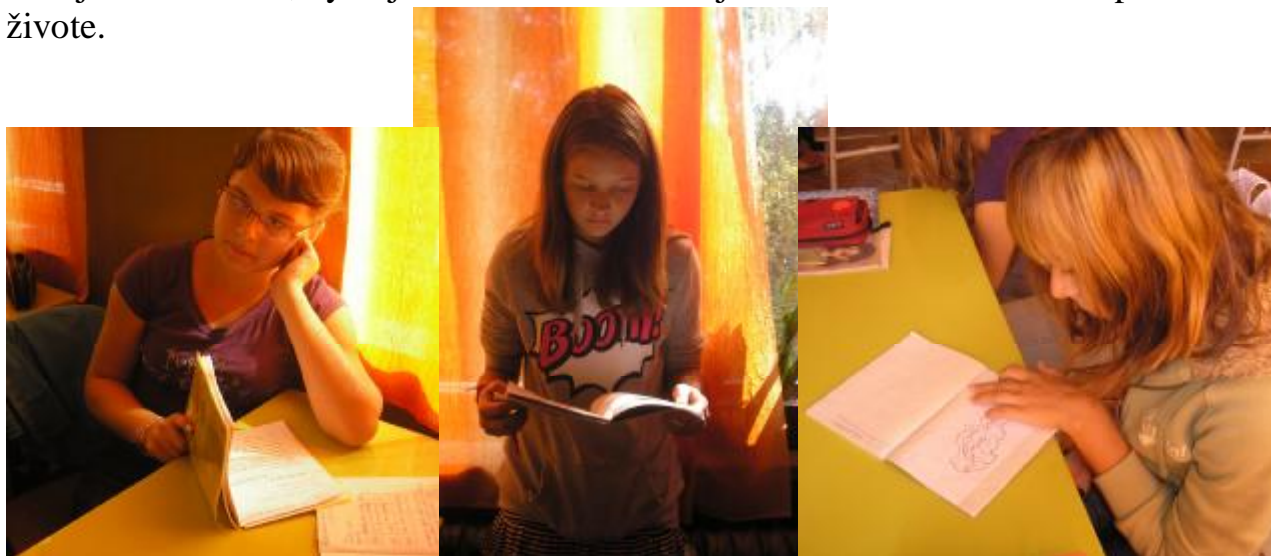
Marec - mesiac knihy



J.A. Komenský povedal: „*Nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom.*“

Nie, že by sa malo čítať iba v marci, ale čítať by sa malo. Dnes deti oveľa radšej siahajú po počítači a rôznych hrách ako po knihe. A to je veru škoda. Zatiaľ čo pri pozieraní filmu je človek odkázaný na fantáziu režiséra, pri čítaní kníh je táto neobmedzená a všetci hrdinovia sú presne takí, akých ich chceme mať.

Čítanie je veľmi dobrým tréningom na pamäť a rozvíja slovnú zásobu. A čím je táto väčšia, tým je človek rozhládenejší a má väčšiu šancu uspieť v živote.



Spýtali sme sa aj našich spolužiakov, ako často čítajú, čo čítajú a či vôbec čítajú:

Zuzana : Dost' často čítam aj časopisy aj knihy, ale v poslednom čase nemám na ne toľko času.

Peter: Knihy nečítam, radšej si niečo zaujímavé prečítam na internete.

Silvia: Čítam veľmi často a rada!

Roman: Naposledy som čítal o dinosauroch.

Mirko: Nemám rád čítanie kníh, internet je lepší.

Jerguš: Rád čítam o drakoch.

David: Čítanie ma vôbec nebaví. Radšej mám internet.

Paťo: V knižnici som si požičal detektívku“ Stopy“, bolo to napínavé.

Matúš: Nečítam NIČ!

Erik: Práve teraz čítam knihu rozprávok od A. CH. Andersena.



Denda

Druháci v múzeu



V piatok sme išli po prvej hodine do Hrádku .Po ceste sme videli vodopád.

Pred domom nás čakal pán Bajzík. Pozval nás do miestnosti a ukazoval zbierku predmetov. Najviac ma zaujala žehlička na uhlie a ručne vyrobené koryto.

Neskôr sme išli na kopec. Odtiaľ sme videli dedinu Hrádok a časť Nového Mesta. Potom nám teta dala keks, džús a cukríky.

O pol dvanástej sme sa autobusom vrátili do školy.

Janka Gábová, 2.tr.



V piatok po prvej hodine sme išli do rodinného domu môjho dedka. Dedko je zberateľom starých predmetov. Veľa vecí dostal do daru od svojich kamarátov.

Išli sme autobusom. Dedko nás doma privítal a poukazoval nám veľa zaujímavých vecí . Ani babka sa nedala zahanbiť a ponúkla nám kekse a cukríky.

Veľmi sa mi exkurzia u môjho dedka páčila.

Adrián Bajzík, 2.tr.

OKIENKO DO MATERSKEJ ŠKOLY



Pod'te spolu s nami nazrieť do nášho okienka, k našim aktivitám.

Po celý marec prebiehal zápis nových detí do MŠ. Rodičia spolu s deťmi sa prišli oboznámiť s prostredím materskej školy, s deťmi i pani učiteľkami.

Keďže marec je aj mesiacom kníh, navštívili sme knižnicu v našej obci, kde nám p. Pavlíková veľmi pekne porozprávala o knihách, ilustráciách a deti oboznámila s celou knižnicou. Za poznatky, ktoré si deti odniesli domov, jej veľmi pekne ďakujeme.

S témou „knihy“ sme sa zaoberali ďalej a deti predškolského veku sa vybrali na exkurziu do Mestskej knižnice v Novom Meste nad Váhom. Dozvedeli sa, ako vznikla kniha, z čoho sa vyrába, kto ju tvorí a aké druhy kníh existujú. Spoločne sme si prezreli všetky priestory knižnice, či už pre deti alebo dospelých. V detskom kútiku si deti pozerali rôzne knižky, ktoré ich zaujali.

V apríli sme sa zúčastnili akcie Deň narcisov a prispeli sme pre choré detičky.

V ZŠ sme sa oboznámili aj s Dňom Zeme, deti si pozerali tvorivé práce školákov. My sme si tento deň pripomenuli

ochraňovaním prírody – zbierali sme odpadky v MŠ a mimo nej počas vychádzky.

Do materskej školy zavítal Kúzelník, ktorý predviedol deťom rôzne typy mágie s krúžkami, s klobúkom, so šatkami, s mincami ... Deti sústredene pozorovali každé jedno kúzlo, do niektorých boli zapojené.

Mesiac bezpečnosti sme si pripomenuli návštevou polície. Deti boli oboznámené s bezpečnosťou na ceste, s dopravnými značkami, s používaním



prilby na bicykli, so zákazom hrania sa na ulici. Mohli si vyskúšať zbrane, vesty, povozili sa na aute. Z tejto akcie mali veľmi pekný zážitok.

Máj sme privítali výzdobou stromčeka stužkami a slávnostným vystúpením ku Dňu matiek v SD v Kočovciach. Za občerstvenie ďakujeme.



Divadlo DÚHA – DÚHENKA k nám zavítalo s bábkovou hrou „O neposlušnej maminke“. Pre deti z tohto príbehu vyplývalo ponaučenie o slušnom správaní sa medzi súrodencami a o tom, že si nemôžu robiť čo chcú, ale musia poslúchať.

MDD sme oslávili z dôvodu zlého počasia v triede súťažami, diskotékou a voľnom zábavou.

Do konca školského roka nás čaká spoločný výlet s rodičmi do ZOO v Bratislave, ukážka z kurzu anglického jazyka a tanečného krúžku a rozlúčka s predškolákmi. Na všetky tieto akcie sa veľmi tešíme.

Fraňová Lucia, zástupkyňa pre MŠ



Čo ty a „šibačka“ ?



Ako každý rok, ani tento dievčatá neminula tradičná veľkonočná „šibačka“. Veľkonočné šibačky a oblievačky majú dievčatám priniesť podľa tradície zdravie, šikovnosť, krásu a plodnosť. Oblievanie studenou vodou vraj zabezpečuje kladné vlastnosti po celý budúci rok.

Odmenou chlapcov za pondelkové snaženie je vajíčko či kraslica, ponuka alkoholu, zákuskov, no postupne sa k tomu pridali aj peniaze. Novinkou nie je ani to, že to dievčatá nemajú rady a týmto sviatkom sa snažia vyhnúť aj odchodom z domu alebo zamykaním dverí.

Robia to aj naše dievčatá? Zaujímal nás názor našich žiačok na tento typický „oblievací“ deň.

Ester /9.tr./: „Pre malé baby je to dobré, ale mne je to trápne“

Denisa /8.tr./: „Je trápne iba to, keď tam stojím a pozerám na to, ako ma niekto šibe.“

Zuzana /8.tr./: „Najlepšie je vôbec nebyť doma!“

Marcela /7.tr./: „Je to trápne!“

Sabína /5.tr./: „Neznášam ju, lebo som iba mokrá a nič z toho“.

Monika /4.tr./: „Najhorší deň, čo môže byť.“

...a čo naši chlapci?

Jano /9.tr./: „Môžem zarobiť :D“

Palo /9.tr./: „Keď mi otvoria, je to v pohode“.

Marek /9.tr./: „Je to fajnové. Zarobím si a ešte je aj sranda.“

Daniel /7.tr./: „Je to poriadna blbosť“.

Jerguš /4.tr./: „Treba baby poriadne vyšibať, aby boli pekné a zdravé!“

Lukáš /1.tr./: „Mám to rád, lebo dostávam čokolády, peniaze...“



Zuzka

Výtvarný odbor na našej škole

Viete, že na našej škole máme možnosť rozvíjať výtvarné nadanie našich detí?

V priestoroch bývalej školskej dielne prebieha počas troch popoludní v týždni vyučovanie výtvarného odboru ZUŠ J. Kréna v Novom Meste nad Váhom. V tomto školskom roku pokračujeme už druhý rok pod vedením p. učiteľky Mgr Katky Marekovej.



Cieľom tohto „krúžku“ je rozvíjanie zručností, schopností, talentu, podporovania tvorivosti a estetického cítenia našich žiakov. Počas celého školského roka tvoríme originálne práce, pri ktorých využívame rôzne výtvarné techniky a pomôcky. Najkrajšie práce boli poslané na výstavu do Nového Mesta nad Váhom. Najzaujímavejšie práce boli vyhodnotené a ocenené. Našu šikovnosť prezentujeme aj priamo v priestoroch našej školy celoročnou výstavkou.

Touto cestou by sme chceli poďakovať p. zástupkyne za prezentáciu našich prác na chodbách školy. Okrem toho, že prostredníctvom výtvarného krúžku rozvíjame svoje schopnosti a talent, je to pre nás forma oddychu, relaxu, zábavy a odpútania sa od školských povinností. Želám nášmu krúžku veľa tvorivých rokov, veľa dobrých nápadov a vás touto cestou pozývam - **”Príďte medzi nás!”**



Monča

☀ % ☀

Naše družstvo na majstrovstvách SR v Brannom viacboji žiakov v Gabčíkove.

V strede Martin Hoang – najlepší jednotlivec v rámci celého Slovenska

Deň Zeme - prečo je potrebné si ho pripomínať?

22. apríla 2010 – sme si ako každý rok pripomenuli Deň Zeme.

Náš školský Deň Zeme sa tento rok niesol v znamení „Podoby vody“. V tento deň sme všetci žiaci i učitelia prišli oblečení v modrom tričku. Počas dvoch týždňov sme na hodinách výtvarnej výchovy, literárnej výchovy, informatiky, prírodopisu a zemepisu spracovávali tému vody v podobe rôznych plagátov a výrobkov z prírodného materiálu.



Niektorí zachytávali vodu v každom skupenstve pomocou fotoaparátov a mobilných telefónov. Najzaujímavejšie práce boli ocenené.

Deň Zeme si pripomíname aj preto, aby sme si raz do roka (ak už nie častejšie) pripomenuli svoju závislosť na cenných daroch, ktoré sú nám prostredníctvom Zeme poskytované. Zároveň preto, aby sme si čoraz hlbšie uvedomovali, že zemské zdroje nie sú nevyčerpatelčné a rovnováha všetkého živého na tejto planéte je vzácna, obdivuhodná, no veľmi krehká.



Naši najmenší

Výstava



Deň matiek

Deň matiek, ktorý sa na Slovensku oslavuje vždy v druhú májovú nedeľu, patrí k najkrajším sviatkom. V tomto sviatku sa odzrkadľuje jedinečnosť a nenahraditeľnosť matky. Deti na celom svete majú dnes príležitosť vzdať úctu svojim mamám kvetom či iným darčekom.



Oslava Dňa matiek vo svete

Väčšinou sa v tento deň prejavuje úcta matke kvetom. Napríklad v Anglicku, nechajú deti s otcom mamičku spať omnoho dlhšie a sami pripravujú raňajky. Veľa rodín pripravuje na Deň matiek špeciálny obed alebo zoberú mamu do jej najobľúbenejšej reštaurácie.

V Španielsku a v Portugalsku oslavujú Deň matiek až v decembri. V Škótsku tento sviatok pripadá na 26. marca, kedy sú obchody plné darčkov pre mamičky. Ako pri každom sviatku, aj pri tomto si dávajú pohľadnice s predtlačou, na ktoré dopisujú rôzne osobné želania. Neposielajú si ich, ale dávajú priamo do rúk, aby tak znásobili osobitosť a dôležitosť obdarovávanej osoby.

Deň matiek u nás

Deti v škôlkach a školách tvoria maličké darčeky pre svoje mamičky, chystajú besiedky, na ktorých recitujú o matkách básničky a spievajú pesničky. Aj naši spolužiaci pod vedením p. učiteliek pripravili bohatý program pre mamy z Novej Vsi nad Váhom a Hôrky nad Váhom. Škôlkári vystúpili v Kočovciach.

*Všetky kvety do rúk mamy
vkladám ako drahokamy
za jej lásku plnú nehy,
za zelené detské brehy,
za jej štedrosť, starosť v hlave,
za dni šťastné, za dni hravé,
za rozprávku nad kolískou,
za to, že vždy stojí blízko,
aby si ma pohladila –
moja mama nežná, milá.*



Denda

Ako sme oslávili náš sviatok - Deň detí

Deň detí sme strávili na výlete v súkromnej papierničke v dedinke Prietrž neďaleko Myjavy a popri tom sa naša skupina zastavila i pri pamätníku – na Mohyle M. R. Štefánika na Bradle.

Cesta bola celkom dlhá, ale tešili sme sa tam.

Pri mohyle sme sa stihli aj odfotiť a pani učiteľka nám ukázala i pamätnú tabuľu, na ktorej bol vyrytý text o M. R. Štefánikovi. Z výšin Bradla sme si prezreli mesto Brezová pod Bradlom.

Neskôr sme sa presunuli autobusom do výroby papiera, kde nám majitelia tejto malej súkromnej firmičky Petrus ukázali, ako sa vyrába papier – dokonca sme si to mohli i vyskúšať.



HABAKUKY – výlet 1.-3. roč.



Dozvedeli sme sa tu veľa nových vecí o papieri, jeho spracovaní, a dokonca i to, že táto papiernička je jediná na Slovensku, kde sa papier vyrába ručne.

Po prehliadke postupu výroby papiera sme si mohli kúpiť papierové obálky, vodoznaky a suveníry z papiera, posiate lúčnymi kvetmi a ozdobnými kamienkami.

I napriek nepriaznivému, upršanému počasiu sme si tento výlet užili a ďakujeme za krásne zážitky.

žiaci 5tr.

Náš koncoročák

KEDY? 3.-5.jún
KDE? ATC Ostrov TN
AKO? Autobusovo-vlakovo-spoteno-upršano-nevyspano-sáčkovopolievkovo-volejbalovo-futbalovo-zmrzlinovo-špekačkovo-kávičkovo-veselo- bláznivo...
PREČO? No lebo...

Kde? tu



Splavovanie Váhu



naše obedy



opekačka

trocha pózy



podvečerná pohoda

8. tr.

Sklenný sen

„Sklo človeka fascinuje už celé storočia. Je to magická látka. Spája totiž silu a krehkosť, schopnosť vyjadriť ducha svojej doby a byť praktické a krásne zároveň...“

Tieto slová sme si mohli prečítať pri vstupe do remeselnej sklárne p. Petra Dolinaja.

1. jún sme prežili zaujímavo, náš sviatok – Deň detí, sme oslávili trochu netradične.

Navštívili sme súkromnú starodávnu remeselnú dielňu vo Valaskej Belej. V sprievode jej majiteľa, sme si pozreli priamo výrobu umeleckých kúskov zo skla, drevené formy, náradie, staré kovové nástroje a pomôcky, ktoré sa používajú pri tvarovaní a zdobení skla.

Každý jeden výrobok je originál a vzniká pri fúkaní a tvarovaní skla starými technikami pri sklárskej peci.



Fascinovaní krásou skla a zručnosťou majstra sme sa opäť dozvedeli niečo nové a odmenou nám bolo zakúpenie si nádherných ozdobných výrobkov zo skla.



Monča

AKO ZISTIŤ, ČI SI DIEŤA 21. STOROČIA

1. Omylom vyťukáš svoj PIN-kód na mikrovlnku.
2. Na trojčlennú rodinu máš 15 rôznych telefónnych čísel.
3. Človeku sediacemu vedľa teba posielaš e-maily.
4. So známymi nemáš kontakt, pretože nemáš ich e-mailovú adresu.

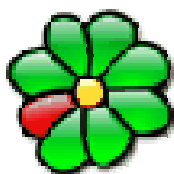


5. Na Facebooku máš 300 priateľov, ale najlepšieho kamoša v skutočnosti nemáš.
5. Zavoláš mame, či je doma, zatiaľ čo vchádzaš brámkou do dvora.
6. Na konci každej reklamy je internetová adresa.
7. Keď odídeš z domu bez mobilu, spanikáriš a okamžite sa poň vrátiš.

8. Ráno zapneš počítač skôr, ako si urobíš raňajky.
10. Keď prídeš zo školy, zapneš najskôr telku, až potom si vyzlečieš bundu.
11. Zatiaľ čo toto čítaš, usmievaš sa a prikyvuješ.
12. Si príliš zaneprázdnený, aby si zbadal, že na zozname chýba 9-ty bod.
13. Naozaj si sa pozrel, či v zozname chýba 9-ty bod.
14. Zdá sa, že si nezbadal ani to, že na zozname sú dve 5-ky.
15. Aj to si sa opäť pozrel.
16. A teraz sa smeješ sám na sebe.
17. Prečo asi?



Denda



Za deväť rokov...

...za 9 rokov sa toho dá stihnúť dosť...ale toľko, koľko toho musíte stihnúť na ZŠ sa človeku pravdepodobne nepodarí za celý život. A práve týchto 9 rokov je za nami ... sám sa čudujem, že sme ich vôbec vydržali. 9 rokov skorého stávania, 9 rokov cestovania v napchanom autobuse, 9 rokov strachu pred tabuľou... dalo by sa menovať donekonečna... No na otázku: „Ako sme vydržali“, mi odpovedajú svetlejšie stránky školskej každodennosti. Nezabudnuteľné hlášky, fajn kamaráti (aj keď v našom podaní v mizernom kolektíve), triedna futbalová liga s radiátorom ako brámkou...



Začalo to v septembri 2001. Nejednen z nás ešte doma nájde fotku s nápisom: „Môj 1. školský rok“, z ktorej „čučí“ podivná prvácka tvárička. Vtedy nás bolo 16, s triednou p. uč. Mazúrovou 17.

Pokračujúc druhou triedou sme „prišli“ o spolužiačku Slováčkovú , v tretej triede pribudol Marek Špirk.

Dodnes si pamätám, ako nás v štvrtej triede pri nejednej „lumpárni“ učiteľky častovali: „ To ste najstarší na dolnom stupni?!“ My sme boli na tento titul patrične hrdí, preto sme hnevali ešte viac. V tejto triede sme „nafasovali“ p. uč. Mitanovú.

V päťke sme si vyslúžili titul „najhoršia trieda školy“ (my sme si to nevymysleli **J**) a prišiel k nám Palo Hrnčár.

Šestka a sedmička ubehli bez výnimočnejších udalostí, akurát s nami začal starosti školského života znášať Juro Čásar. Tieto dva roky sme sa

pokúšali zvládnuť s p. uč. Štubňom (nemohol za to, vytiahol si najkratšiu slamku. J Onedlho aj tak „sekol“ s učiteľstvom)

V ôsmej triede s nami už naplno mávala obávaná puberta (maximálne minimalizovaná p. uč. triednym Jančárom), zatiaľ čo nespočetnekrát padla veta: „Nech už sme deviataci!“

...a devina prišla...Zo začiatku roka nás zaujímali dve veci – Monitor a opäť nový spolužiak - Martin Hoang, ktorý s nami musel vydržať našťastie iba rok, takže po psychickej stránke je ešte stále relatívne nepoškodený (na rozdiel od zvyšku triedy J). V marci sme (dá sa povedať „priemerne“) napísali Monitor, no a od konca apríla takmer denne z niečích úst zúfalo znie: „Nech už je to za nami!!!“

...za 9 rokov sa toho dá stihnúť dosť...ale toľko, koľko sme toho stihli my, stihne málokto a málokedy...Ešte stále sa divím, že sme to spolu vydržali (a nielen spolu – niekedy aj sami so sebou), no vždy sme sa utešovali hláškou: „Nikdy nemôže byť tak zle, aby nebolo ešte horšie“, no a onedlho príde 1. trieda znovu. Opäť budú naše tváričky „podivno čučať“ a snáď si raz spomenieme aj na teraz nechcenú, ale o pár rokov možno zlatú školu v Kočovciach...



Autor príspevku: David Krajčí, 9.tr.
vlastnou rukou z vlastnej hlavy (No Net)



Jánošíkove diery

výlet 5., 7. a 9. tr.

Cigarety môžu skutočne ublížiť!

Fajčenie škodí zdraviu, to vedia všetci. Je to napísané na každej škatuľke cigariet, ale napriek tomu je počet fajčiarov stále vysoký. **Zákaz fajčenia osobám mladším ako 18 rokov, fajčenie zabíja, fajčenie spôsobuje rakovinu...**

Tieto slová berú mnohí fajčiari na ľahkú váhu, ale nevedia si ani predstaviť, koľko toxínov prijímajú do tela po vyfajčení jednej cigarety. Na choroby spôsobené fajčením umiera na Slovensku 20% ľudí. Uvedomujete si, že 20 % ľudstva zomiera úplne zbytočne?

Prečo nefajčiť?

Dôvodov, prečo skončiť s nepekným a obmedzujúcim zlovykom ako je fajčenie je mnoho. Tu je len zopár príkladov prečo nefajčiť.



1. Dôvody zdravotné:

- Ø zníži sa riziko výskytu srdcovocievnych a pľúcnych ochorení a rakovinotvorných nádorov
- Ø zníži sa riziko vzniku cukrovky
- Ø fajčiari sú meteosenzitivnejší, t.j. počasie má na nich oveľa väčší vplyv ako na nefajčiarov

2. Dôvody finančné

- Ø fajčenie ide do peňazí – každý rok rastú ceny cigariet a v budúcnosti to nebude inak – investujte ušetrené peniaze rozumne a neplaťte za to, čo vám škodí
- Ø úspory z nefajčenia sa predstavujú v priemere 600 Eur (18 075,6 Sk) ročne

3. Dôvody spoločenské

- Ø fajčenie je vysoko návykové – stávate sa tak otrokom fajčenia, ktoré vám diktuje koľko, kedy a kde fajčiť
- Ø oslobodíte sa od neustálej nutnosti vlastniť cigarety a tak získate pocit slobody pri ovládaní svojho konania
- Ø konečne vám nebude páchnuť odev ani posteľná bielizeň



FAJČENIE ZABÍJA !!!

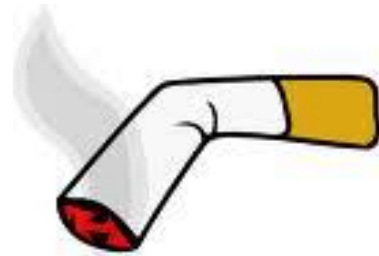
Prečo fajčíme?



Cigareta, spociatku priateľ a spoločník, neskôr zotročovateľ, ktorý si vás podmaní nielen fyzicky (túžbou po nikotíne), ale aj psychicky (motorické návyky) a vy sa ho nedokázate zbaviť a povedať mu nie, dokonca ani na miestach, kde je to nežiaduce a nevhodné, ba dokonca zakázané (nemocnice, kiná, divadlá, športoviská, reštaurácie, verejná doprava...).

Fajčiť človek začína spravidla v mladosti – najprv zo zvedavosti, aby zapadol medzi rovesníkov a nezostal na okraji spoločnosti. Neskôr siaha po cigarete v ťažkých životných situáciách, pri strese, z nudy.

Pri fajčení nadobúdate pocit uvoľnenia, cítite sa pokojnejší, možno i spokojnejší. Pociťujete príjemnosť a pohodlnosť, chcete zažívať stále znova, a preto siahate čoraz viac po ďalších cigaretách pri každej mozgovej (ale i nemožnej) situácii. Čím menej sa namáhate, tým je vaša vôľa slabšia a máte čoraz väčší problém nájsť vnútorný pokoj aj bez cigarety. Jednoducho ju potrebujete, je vo vašej mysli, dlho bez nej nevydržíte a stávate sa na nej závislý. Prestať fajčiť je preto čoraz ťažšie a okovy sú pevné.



Abstinenčné príznaky

Abstinenčné príznaky vznikajú v prípade, že telo prestane mať prísun drogy alebo sa jeho prísun obmedzí. Toto sa najviac prejavuje ráno, keď je telo najdlhšie bez dávky nikotínu. Abstinenčné príznaky sa prejavujú individuálne, všeobecne však možno povedať, že sú silnejšie v prípade silnejších a dlhodobejších fajčiarov. Najjednoduchším riešením je siahnuť po cigarete, po ktorej sa však závislosť vracia.

Medzi abstinenčné príznaky patria:

- Ø veľmi silná chuť na cigaretu (nikotín)
- Ø nervozita
- Ø zhoršená schopnosť sústredenia
- Ø zápcha

Už viete, prečo sa neoplatí siahnuť po balíčku s cigaretami?!



Monča

Športové správičky



{ { {

1. miesto v regionálnom kole pretekov v ľahlej atletike v Dubnici n.V.

{ { {

{ { {

Náš výrazne omladený kolektív dievčat obsadil v krajskom kole vo vybjanej pekne 2. miesto

{ { {



{ { {

Prácu v bedmintovom krúžku sme zúročili v súťaži o pohár primátora mesta a získali 2. miesto.

{ { {

Naši bývalí absolventi



... na stretnutí
po 30 rokoch

tr. uč. Mitanová

... na besede – Ing. Jaroslav Madara



Školská olympiáda



Čo nás čaká



P R Á Z D N I N Y !!

Stretneme sa **2. septembra 2010** na školskom dvore! J



Pod'akovanie našim sponzorom

Ďakujeme:

Y *Obecnému úradu Kočovce* – za pomoc pri oprave techniky a pri údržbe

Y *TJ Klas Kočovce a p. J. Minárikovi* – za pomoc pri kosení školského ihriska

Y *p. P. Masarikovi* - za sponzorské darčeky pre deti

Y *všetkým darcom 2% daní*

Redakčná rada: Zuzana Dvorská, Silvia Kováčová, Denisa Ondreičková,
Monika Kopúňová – 8. tr.

Prispeli: Janka Gábová – 2.tr., Adrián Bajzík – 2.tr., David Krajčí – 9.
tr., žiaci 5. triedy

Vedenie redakčnej rady: Jitka Trebatická

Jazykový redaktor: Mgr. Janka Kotláríková

Grafická úprava: Mgr. Janka Krajčiová

Vyšlo v júni 2010 v náklade 190 ks