

# Naše noviny

Ročník XV.  
Číslo 5/2015  
December 2015

Noviny žiakov a učiteľov Strednej  
odbornej školy technickej na Kukučínovej  
23 v Košiciach

A máme tu jeseň



## Jesenná rovnodennosť

Jesenná rovnodennosť pripadla tento rok na 23. september. Prichádza obdobie dlhších a chladnejších nocí

- jeseň. Deň sa vyrovná svojou dĺžkou noci. Oficiálne dostane počasie jesenný charakter.

Sumeri počas roka rozlišovali dve obdobia. Letné obdobie, ktoré sa začínalo jarnou rovnodennosťou a zimné obdobie so začiatkom na jesennú rovnodennosť. V čase jesennej rovnodennosti Slnko svieti na Zem kolmo na rovník, takže obyvatelia na rovníku majú na pravé poludnie Slnko presne nad hlavou. Pre celú zemeguľu, okrem presných zemepisných póllov, je v tento deň dĺžka dňa a noci rovnaká, čiže 12 hodín.

Slnko vstúpilo do znamenia Váh. Začalo sa obdobie jesene a všetkého, čo k tomu patrí. Za kuriozitu sa považuje, ak sa termín jesennej rovnodennosti zhoduje s dátumom 24.9. Na premenlivosť termínov rovnodennosti vplýva pohyb Slnka okolo Zeme. Príchod jesene je podľa starých mýtov označovaný za čas, kedy nám, na severnej pologuli, boh svetla až do jarnej rovnodennosti mizne v temnom podzemí - načas umiera. Deje sa tak potom, ako

už v termíne letného slnovratu utrpel od večného súpera, vládcu temnôt, smrteľné zranenia.

V pradávnej severskej mytológii mali sviatok Mabon Herfest. Jesennú rovnodennosť slávili 21. septembra. Bol to čas poďakovania za hojnú úrodu. Symbolicky sa blížil koniec čarodejníckeho roka. Domov sa zdobil jesennými plodmi, červenou, hnedou a zlatou farbou a kláskami obilia. Preniesla sa aj dnu pestrosť jesene. Vyhýbali sa však šedej. Tekvice a obilné snopy sú i teraz vhodnými ozdobami do domácnosti i dvorov a vášmu domovu prepožičiavajú pozitívne vibrácie. Napríklad v rakúskych dedinách nájdete pred vchodmi do domov prekrásne dekorácie, hlavne z rôznych ozdobných tekvic. Jednak na slniečku dozrievajú a jednak je to milé.

Slnovrat a rovnodennosť:

Plody a semená dozrievajú. Je čas zberu, doba, v ktorej archanjel Michael a jeho nebeské zbory tiahnú do boja s nastupujúcou temnotou. Slnko prechádza

znamení Panny, dcéry bohyne Zeme Déméter a nebeského otca Dia, ktorá zo svojho plného rohu hojnosti zasypáva záhrady a polia ovocím, plodmi, obilím a kvetinami. Zvoľna však pribúda chlad a vlhko, lebo Slnko zostupuje stále hlbšie do nižších znamení Zodiaku. Lunárne rastliny, ako sú vyššie huby a lišajníky, "kvitnú", zatiaľ čo Slnko prechádza Váhami smerom k domu smrti, do znamenia Škorpióna, a stráca svoju vládu nad Mesiacom.

Ekliptika je zdanlivá obežná dráha Slnka okolo Zeme. Ide o okamih, keď sa Slnko na svojej zdanlivej ročnej dráhe po oblohe medzi hviezdami dostane do bodu priesečníka so svetovým rovníkom. Slnko je vtedy presne nad rovníkom, keď prechádza zo severnej pologule na južnú. Slnko, pri pohľade zo Zeme behom slnečného roku, akoby zaujímalo 4 kúty, 4 pozície, ktoré obmedzujú jeho pohyb za horizontom. Sú definované ako zimný a letný slnovrat a jarná a jesenná rovnodennosť.

## Babie leto

Jeseň sa v prvých týždňoch nesie ešte v znamení dokončenia žatvy, zberu úrody a poďakovania za všetky dary prírody z polí, záhrad, lúk a hôr. Žijeme v čase priprav na dlhé zimné obdobie a odpočinok. Astrológovia a mágovia odporúčajú každému človeku hľadať v tomto ročnom období svoju vlastnú rovnováhu a vnútornú harmóniu. Je obdobie babieho (či indiánskeho) leta, vo vzduchu je možno pozorovať ľahké pavučiny či „páperie“ z topoľov. Dni a noci sú opäť rovnako dlhé, no dni majú tendenciu sa skracovať. Slnečný boh starne a pripravuje sa na odchod, a bohyňa matka cíti, že v jej lone rastie dieťa. Príroda sa tiež chystá na zimný spánok, jej sila očividne slabne, ponúka posledné plody. Toto obdobie symbolizuje aj vzťah matky a dcéry. Je to doba, kedy sa zvyklo obetovať poliam, stromom a domácim duchom a taktiež čas ľudovej mágie, od kúziel na liečenie až po kúzla milostné. Využívali sa pri tom hlavne bylinky nazbie-

rané behom leta. Na rôzne čaje, či tajomnú zmes do vína, ale aj bylinky priamo uložené vo vrecúškach, ktoré sa nosili ako talizman zavesené na krku. Napríklad mäta ochraňovala svojho nositeľa pred uhrnutím a pomáhala pri obchodnom jednaní.

Jesenná rovnodennosť je najmenej spomínaná ľudovými pranostikami a patrí k tým "menším veľkým dňom" v roku.

Poprechádzajte sa divokými miestami a lesmi, zbierajte rôzne semenka a usušte si rastliny. Použite ich buď k výzdobe domova, alebo aj na bylinné čaje, či rituály. Tradičnými sú aj jedlá. V tento deň by sa malo jesť to, čo sme zožali pri poslednom zbere, takže ovocie, zelenina, obilie a hlavne kukurica. Veľmi populárny je kukuričný chlieb či fazuľa. Panelákové bývanie nás odtrhlo od prírody, takže už nemáme s ňou ani takú drinu, ani energetické prepojenia. Príchod jesene môže ovplyvniť aj zdravie človeka. Negatívne ovplyvniť ľudí môže aj

skoré stmievanie. Deň sa skrakuje a to môže na ľudí pôsobiť depresívne. U niektorých pacientov sa to môže prejavovať aj v ich klinickom stave, pretože psychika s telesným stavom človeka úzko súvisí.

Jesenné nostalgie nie sú na to, aby nás zničili, ale aby sme si v dušičke trochu poupratovali, vyhádzali staré a nepotrebné a doplnili nové, z "tohtoročnej úrody".

Pripravila  
Mgr. Ivana Hostovičaková

Posilnite na  
jeseň svoju  
imunitu  
pomocou týchto  
tipov ☺



Teplé letné dni plné slnka už pominuli a jeseň prináša chladnejšie, daždivejšie a sychravejšie počasie.

Náš imunitný systém sa v jesennom a zimnom období musí častejšie popasovať či už s nádchou alebo inými nepríjemnejšími ochoreniami. Prinášam vám niekoľko tipov, ako udržať svoju imunitu vo forme.

Na oslabení imunity sa podieľa i súčasný životný štýl - nesprávna výživa a životospráva, nedostatok spánku, nedostatok pohybu, dlhodobé pôsobiaci stres, konfliktné situácie, depresie, nadmerné a časté užívanie alkoholu, drog, nadmerné užívanie antibiotík, fajčenie, rôzne druhy žiarenia a znečistené životné prostredie.

Oslabená imunita sa môže prejavovať celkovým pocitom únavy, bolesťami kĺbov, opakovanými bakteriálnymi, vírusovými a plesňovými ochoreniami, zhoršeným hojením rán, zníženým počtom bielych krviniek alebo zvýšenou vnímavosťou k nádorovým ochoreniam.

Ako teda možno zvýšiť imunitu v jesennom období?

Skúste nasledovné tipy:

## 1. Správna výživa a pitný režim



Správna výživa veľmi ovplyvňuje stav imunitného systému. V tomto období dbajte preto na dostatok ovocia a zeleniny bohatej najmä na selén, zinok, magnézium a vitamín C - dodať si ich môžete aj v doplnkoch výživy. Na jeseň nezabúdajte ani na dodržiavanie pitného režimu. Kým je teplo, doprajte si ovocné šťavy, v zime zasa bylinkové čaje.

## 2. Relax a pohyb

Stres, najmä dlhodobý, znižuje imunitu. Preto je po pracovnom dni veľmi dôležité vedieť sa zrelaxovať. Forma je na každom z nás, dôležité je odreagovať sa a prísť na iné myšlienky. Ideálnou kombináciou je relax formou športu. V jesennom období sú ideálne prechádzky na čerstvom vzduchu v prírode, jazda na bicykli, či plaváreň. Pravidelný šport

výrazne zvyšuje výkonnosť imunity.

### 3. Otužovanie



Odolnosť organizmu možno zvýšiť otužovaním. Vaše telo tak hravejšie zvládne prechody z vykúrených miestností do chladného počasia a naopak. Ideálne je v prípade možnosti pravidelné saunovanie raz týždenne. Ak vám nevychádza čas, skúste sa pri každom sprchovaní strieďavo opláchnuť horúcou a studenou sprchou.

### 4. Jesenná imunitná kúra

V prechodnom jesennom období je vhodná aj „imunitná kúra“ v podobe voľnopredajných doplnkov výživy. Preparáty ľahko dostupné v lekárňach sa odporúčajú na prevenciu bežných nachladnutí a na posilnenie imunity u pacientov s miernymi infekciami. K tým

najznámejším patria najmä výťažky z echinacey alebo beta-glukán, ktorý je obsiahnutý aj v hlive ustricovej. Zvýšenie účinku beta-glukánu je možné dosiahnuť použitím ďalších troch látok aktivujúcich imunitný systém - bioflavonoidy, vitamín C a zinok.

Pripravila  
Mgr. Ivana Hostovičaková

## NOVINKY

Od 1. 9. 2016 otvárame na našej škole (ako jedinej na Slovensku) nový študijný odbor.



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ  
KUKUČÍNOVA 23, 040 01 KOŠICE

OPERAČNÝ PROGRAM  
PRE STAVEBNICTVO

ŠTVOROČNÝ ŠTUDIJNÝ ODBOR S MATURITOU A VÝUČNÝM LISTOM:  
3667 K TECHNIK VODÁR VODOHOSPODÁR



Voda je život, všetci ju k životu potrebujeme. O vodu je potrebné starať sa.

Neváhajte prihlásiť sa a študovať v novom maturitnom odbo-

re Technik vodár vodohospodár. Len my máme v sieti tento odbor, sme jediní na Slovensku.

Po skončení štúdia sa môžete uplatniť vo Východoslovenskej vodárenskej spoločnosti, a. s., ktorá má 9 závodov v rámci Košického a Prešovského kraja.

Východoslovenská vodárenská spoločnosť vyjadrila novému študijnému odboru technik vodár vodohospodár plnú podporu. Zabezpečí odborníkov na vyučovanie odborných predmetov, zriadi v škole odbornú učebňu, bude sa podieľať na reklame odboru, poskytne žiakom štipendium, vytvorí školské centrum pre vzdelávanie vodárov a čo je najdôležitejšie - zamestná úspešných absolventov.



Možnosti  
uplatnenia absolventov:

-v odvetví vodárenstva,  
vodného hospodárstva,  
a to v štátnom Sloven-  
skom vodohospodár-  
skom podniku a vo vo-  
dárenských spoločnos-  
tiach na Slovensku.

-v oblasti zásobovania  
pitnou vodou.

-ako manažér vo vodá-  
renstve a vodnom hos-  
podárstve

-ako odborník pre ob-  
lasť vody, zdrojov vody,  
zachytávania, odberu,  
dopravy a rozvodu vody

-ako technik prevádzky  
vodovodov, obsluhy  
a údržby vodovodnej  
siete

-ako odborník v projektovej  
príprave a realizácii  
vodovod-  
ných sietí

-ako odborník na kvan-  
titu a kvalitu povrcho-  
vých a podzemných vôd



Prípravila  
Mgr. Ivana Hostovičaková  
PhDr. Milan Lazorčák

## Úspechy našich šikovných žiakov

Dňa 12.11.2015 sa  
naši žiaci II. ročníka  
odboru murár R. Hor-  
váth a L. Pataky zúčas-  
tnili súťaže Mladý re-  
meselník, organizovanej  
SOŠ technickou v Pre-  
šove a obsadili krásne I.  
miesto. Súťažilo 8 druž-  
stiev.

Chlapcom srdečne  
blahoželáme a ďakuje-  
me za vzornú represen-  
táciu našej školy!

Prípravila  
Mgr. Ivana Hostovičaková

## ŠPORTOVÉ ÚSPECHY



20. novembra 2015  
sa žiaci – Vassová,  
Eštok, Vrábek zúčastnili  
v OC Optima súťaže:

## SILNÁ RUKA STREDOŠKOLÁKA.

Žiačka Vassová skonči-  
la na 3. mieste a žiak  
Vrábek vyhral svoju ka-  
tegoriu a postúpil na  
celoslovenské finále.  
Akcia sa konala pod zá-  
štitou ministra školstva  
p. Draxlera.

Víťazom srdečne  
blahoželáme!

Prípravil  
Mgr. Maroš Vikartovský  
Mgr. Ivana Hostovičaková

## FUTSAL



26. novembra 2015  
sa dievčatá našej školy  
zúčastnili futsalového  
turnaja, ktorý sa konal  
na gymnáziu Alejová  
v Košiciach pod  
hlavičkou RCM.

Dievčatá skončili  
na 2. nepostupovom  
mieste. Aj napriek tomu  
dievčatám za  
reprezentáciu srdečne  
blahoželáme! :)

Pripravil  
Mgr. Róbert Smrčo

## OLYMPIÁDY A SÚŤAŽE

### Celoslovenská súťaž iBobor

V dňoch 9. a 10. novembra 2015 sa na našej škole žiaci zapojili do súťaže iBobor. V kategórii Juniori súťažo 16 žiakov, v kategórii Seniori sa do súťaže prihlásilo 22 žiakov. Akciu organizovala Ing. Slávka Šoltésová s realizáciou pomáhala Ing. Alena Petrušková

Výsledky súťaže:

#### Kategória Juniori

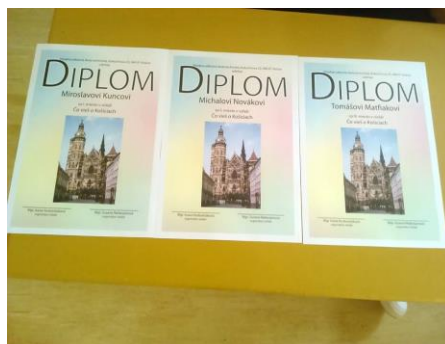
1. Patrik Balogh-II.E
2. Lukáš Dubás-II.E
3. Adam Laciak-I.B

#### Kategória Seniori:

1. Klára Budzáková -III.B
2. Kristína Lakomčíkova-III.B
3. Matúš Michalčin-III.B

Pripravila  
Ing. Alena Petrušková  
Ing. Slávka Šoltésová

## Kvíz „ČO VIEŠ O KOŠICIACH?“



Dňa 26. 11. 2015 sa uskutočnil vedomostný kvíz - "Čo vieš o Košiciach?" Zúčastnilo sa ho 16 žiakov.

Organizačné zabezpečenie: Mgr. Ivana Hostovičaková a Mgr. Zuzana Riebesamová.



Výhercovia:

- 1.miesto - Miroslav Kunc - 1.E - 42 b.
2. miesto - Michal Novák - 3.A - 38 b.
3. miesto - Tomáš Matfiak - 3.E - 37 b.

Srdečne blahoželáme!)



Pripravila  
Mgr. Ivana Hostovičaková

## OLYMPIÁDA V ANGLICKOM JAZYKU



Dňa 8.12.2015 sa uskutočnilo školské kolo olympiády v anglickom jazyku.

Zúčastnilo sa ho 14 žiakov prvých až tretích ročníkov študijných odborov. Súťaž pozostávala z písomného testu a zvukovej nahrávky.

Víťazom sa stal Nicolas Sztraka z I.E triedy, druhý v poradí bol Miroslav Dzurman z II.A triedy a tretí bol Henrich Muller z I.E. Ceny víťazom odovzdal zástupca riaditeľa

PhDr. Lazorčák.

Organizátorkami olympiády boli učiteľky Ing. K. Goldová, Ing. H. Nováková.

Pripravila  
Ing. Katarína Goldová  
Ing. Hana Nováková

## OLYMPIÁDA ZO SLOVENSKEHO JAZYKA A LITERATÚRY



9.12.2015 sa uskutočnil 6. ročník Olympiády zo slovenského jazyka a literatúry.

Zúčastnilo sa ho 12 súťažiacich z rozličných tried aj ročníkov. Súťažiaci museli vyplniť vedomostný test a napísať sloh.

Najlepšie sa darilo Adamovi Čilikovi z I.A, ktorý získal 26 bodov a umiestnil sa na 1. mieste. S počtom bodov 25 sa na 2. mieste umiestnil žiak III.B triedy - Michal Frankovič.

Na 3. mieste skončil Matúš Arvai zo IV.B s počtom bodov 22. V kategórii NAJLEPŠÍ/NAJKRAJŠÍ SLOH zvíťazil Jozef Kupec zo IV.C triedy. Organizačné zabezpečenie: Mgr. Ivana Hostovičaková, Mgr. Zuzana Riebesamová.

Víťaz boli odmenení darčkovými poukážkami, ktoré môžu využiť v kníhkupectve Panta Rhei na nákup kníh, učebných pomôcok alebo darčkových predmetov.

Pripravila  
Mgr. Zuzana Riebesamová  
Mgr. Ivana Hostovičaková

## OLYMPIÁDA ĽUDSKÝCH PRÁV



Dňa 10. decembra sa uskutočnilo školské kolo Olympiády ľud-

ských práv. Víťazmi sa stali: Matúš Michalčín z 3.B, Ladislav Kulcsár z 1.A a tretie miesto obsadil Radoslav Fogmeg z 1.D triedy. Ďalšie umiestnenia: Dominik Dankovič, Denis Grul'a, Radoslav Šiminský, Bohuš Luža, Jana Baluchová a Alec Slovinský.

V krajskom kole OĽP nás bude reprezentovať Matúš Michalčín. Organizačné zabezpečenie Mgr. Renáta Juhászová.

Pripravila  
Mgr. Renáta Juhászová

## PODUJATIA

### Darovanie krvi



2.12.2015 sa v Klube uskutočnil už 7. mobilný odber krvi na našej škole. Táto akcia prebehla v spolupráci s Národnou transfúznou spo-

ločnosťou a Červeným krížom.

Tejto akcie sa zúčastnilo 33 záujemcov o darovanie krvi. Úspešne oddarovalo krv 22 záujemcov (18 žiakov, 3 učitelia a 1 majster). Táto akcia sa teší veľkej obľube u žiakov a už teraz sa nevedia dočkať ďalšieho mobilného odberu krvi na našej škole.

Organizačné zabezpečenie: Mgr. Zuzana Riebesamová/ Asistencia Žiackej rady: Daniel Šcensný - II.B a Ema Vaňová - IV.C.

Pripravila  
Mgr. Zuzana Riebesamová

### Putovanie Mikuláša so sprievodom po škole



7.12.2015 našu školu navštívil Mikuláš v sprievode dvoch čertov a jedného anjela. Spolu rozdali sladké odmeny dvadsiatim triedam v škole aj na

praxi. Táto akcia prebiehala v spolupráci so Žiackou radou našej školy.

Organizačné zabezpečenie Mgr. Zuzana Riebesamová.

Pripravila  
Mgr. Zuzana Riebesamová

### Divadelné predstavenie



Dňa 14.12.2015 si žiaci I.A, II.C a II.E v Štátnom divadle v Košiciach pozreli v dopoludňajších hodinách divadelné predstavenie od F. M. Dostojevského Zločin a trest.

Divadelné predstavenie organizačne zabezpečila Mgr. Martina Mikulová.

Pripravila  
Mgr. Martina Mikulová  
Mgr. Ivana Hostovičková

### NEŽNÁ REVOLÚCIA



16. 12.2015 sa naši žiaci, v počte 450, zúčastnili na hudobno-vzdelávacom programe s názvom NEŽNÁ REVOLÚCIA, ktorý bol zameraný na dejiny vlastného národa a kultúry, ozrejmienie faktov histórie spred pár rokov, ktorej súčasťou boli rodičia, alebo starí rodičia súčasných študentov.

Program sa dotýkal tém totality, socializmu, VPN, ŠTB, emigrácie, ZSSR, demokracie, anarchie, brannej povinnosti, A. Dubčeka, cenzúry, V. Havla, atď. Organizovala Ing. Daniela Kožárová.

Pripravila  
Mgr. Daniela Kožárová





VÁM ZO SRDCA ŽELÁ  
REDAKČNÁ RADA ☺

**Ročník XV.**  
**Číslo 5/2015**  
**December 2015**

-----  
*Noviny žiakov a učiteľov  
Strednej odbornej školy technickej  
na Kukučínovej 23  
v Košiciach*

*Noviny len pre potreby  
SOŠT, Kukučínova 23,  
Košice*

*Šéfredaktor:  
Ing. Slávka Šoltésová*

*Redakčná rada:  
Mgr. Ivana Hostovičaková  
Mgr. Zuzana Riebesamová  
a kolektív autorov*

*Náklad : ???ks*

*Neprešlo jazykovou úpravou*



**AFORIZMUS**

**Neodsudzuj druhého  
človeka, dokiaľ nie si na  
jeho mieste.  
(Talmud)**

***Naše  
noviny***