



Redakcia:

Krúžok školského časopisu „Flash“
Stredná odborná škola obchodu a služieb
Jilemnického 1282, Žiar nad Hronom
Tel: 045/672 4450, www.zsszh.edu.sk

Redakčná rada:

Ing. Juliana Tillerová
Mgr. Eva Malatincová

Na úvod...

Dalo by sa povedať, že len nedávno sme odchádzali zo školy s vysvedčením na letné prázdniny a už tu zrazu máme čas vianočný ...

Čo všetko sa udialo medzi tým?

Bolo toho dosť a všetko podstatné nájdete na stránkach nášho časopisu.

Tak nedajte sa ničím rušiť a pokojne čítajte ...

Vaša redakcia

OBSAH

Svetový deň ...	2
Kurz – Ochrana života a zdravia 2011	4
Imatrikulácia.....	5
Študentská kvapka krvi.....	6
Prípravy na Gastrofestival.....	6
Triedna katastrofa	7
Naša tvorba	9
V škole sa športovalo....	9
V skratke.....	10

Svetový deň ...

.... 16.októbra - svetový deň zdravej výživy

Naša škola si ho už tradične pripomenula ochutnávkou zdravých jedál. Študenti 2. H triedy pod vedením pani profesorky Bandzyovej nám pripravili na ochutnávkou 20. októbra 2011 niekoľko zdravých nátierok a koláčikov.

Naša redakcia vám ponúka zopár tipov ako variť zdravo:

- ☺ Vyvarujte sa úpravám jedál s použitím väčšieho množstva tuku – smaženie, fritovanie.
- ☺ Upustite od častého zahusťovania omáčok múkou alebo smotanou.
- ☺ Omáčku môžete zahustiť rozmixovanou zeleninou – cibuľou, zelerom, mrkvou alebo paradajkami.
- ☺ Smotanu alebo šľahačku je možné nahradiť jogurtom alebo nízkotučným taveným syrom.
- ☺ Majonézu môžete nahradiť bielym jogurtom.
- ☺ So solením to nepreháňajte. Obmedzte množstvo soli vo vode na varenie. Používajte jodizovanú soľ.
- ☺ Na prípravu drezingov použite pomarančovú šťavu, balzamikový ocot, olivový olej, čerstvé bylinky a trocha soli a čierneho korenia.
- ☺ Syry vyberajte s čo najnižším obsahom soli a tuku v sušine, bohaté na vápnik.
- ☺ Z príloh sa vyvarujte vyprážaným zemiakom, kalorickým cestovinám a knedliam. Nahradiť ich rôznymi druhmi ryže.



- ☺ Mäso by malo byť na tanieri v menšom množstve ako príloha. Obmedzujte údeniny, bôčiky, anglické slaniny....
- ☺ Dezert pripravte z nízkoúčného tvarohu a ovocia.

Na záver treba podotknúť, že aj pri zdravej strave platí staré známe „všetkého s mierou“.

17. novembra – svetový deň bez fajčenia



Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) fajčí každý tretí dospelý človek na svete, čo predstavuje približne 1,1 miliardy ľudí.

Bolo by zaujímavé, keby z tejto organizácie urobili prieskum v našej škole, čo všetko dokáže študent - fajčiari spraviť preto, aby si mohol potiahnuť z cigaretky počas prestávky. Čo na tom, že vedci varujú, že pri súčasnom trende fajčenia môže počas 21. storočia užívanie tabaku zabiť až jednu miliardu ľudí. Fajčí až 32% Slovákov. Nás predsa teraz vôbec nezaujíma to, že sa fajčením pomaly zabíjame.

21. 11. - 27. 11.2011 - týždeň boja proti drogám



Vedeli ste, že približne 12 miliónov ľudí v Európskej únii užíva či niekedy v živote užívalo kokaín? Vedeli ste, že v priemere každú hodinu zomrie jeden občan Európskej únie na predávkovanie? Vedeli ste, že v Európe dochádza každoročne k 7000 až 8000 úmrtiam v dôsledku užívania drog?

Kurz – Ochrana života a zdravia 2011

Môj kurz sa začal v pondelok ráno, a to rýchlym balením vecí do cestovnej tašky. Napodiv som si nič nezabudol, a tak som to ranné balenie zvládol na jednotku. Po príchode do školy sme si pobalili a napratali veci do autobusu a vyrazili na cestu. Počas cesty som sa dobre najedol. Prečo spomínam to, že som vôbec jedol? Pretože celý môj kurz bol o tom – o jedle.

Keď sme dorazili na chatu Lodiari, spolu s Romanom, Adom a Peťom sme si našli izbu, v ktorej sme si kralovali všetky 4 dni. V tento prvý deň sme mali dáke aktivity – strelba zo vzduchovky na terč, v čom so nebol vôbec úspešný. Ale našli sa dáki exoti, ktorí triafali terč z každej strany, no ja som to rozhodne nebol. Na druhý deň sme mali „akože“ túru – výstup na Sitno, čo bola pre mňa maličkosť, nebral som to ako daku záťaž, ale ako príjemnú prechádzku na poľdňa. Po príchode na chatu sme mali zase aktivity tentokrát to bol kurz prvej pomoci, čo bolo celkom v pohode a aj celkom zaujímavé. Na tretí deň, teda v stredu sme dokončili ďalšie aktivity ako orientácia s buzolou a mapou, pre našu skupinu to bolo absolútne nezaujímavé. Posledná aktivita bola civilná obrana, bolo celkom zaujímavé počúvať informácie z tejto oblasti. Podvečer sme sa išli prejsť po trati, ktorú sme behali vo štvrtok. A tak sme sa pripravovali na záverečnú súťaž. Večer sme mali takú menšiu „disko“, ktorú zorganizoval náš spolužiak „Meko“. Bola to fajn zábava na koniec kurzu a fajn som sa odreagoval. Vo štvrtok sme mali spomínanú súťaž v družstvách. Náš tím, v ktorom som bol ja, Peťo, Roman a kapitán Ado. bol celkom úspešný.

Súťaž sme samozrejme s veľkým prehľadom vyhrali, a tak môžem povedať, že som zažil úspešný a veľmi dobrý kurz ochrany života a zdravia.

študent 3. B

Kurz bol krásny zážitok, na ktorý nikdy nezabudneme. Poobede sme hrali futbal aj s pánom profesorom Vengrínom. Podvečer sme chodievali na prechádzky k jazeru. Večer na izbe sme sa stále smiali.

študenti 3. G

Imatrikulácia

Tak ako každý rok sa aj tento rok dňa 18. 11. 2011 konala na našej škole imatrikulácia. Prebiehala v duchu témy "Men in black".

Po príchode do školy sme si vyhľadali našich prvákov, aby sme ich pokreslili, a tým aj pripravili na to, čo ich čaká. Zatiaľ, čo my sme ich kreslili, ostatní pripravovali telocvičňu. O desiatej hodine boli už prváci pri telocvični, kde pri vstupe na posilnenie museli vypiť nápoj, ktorý sme pripravili špeciálne pre nich. Rozdelili sme si ich podľa tried a potom sme si ich postupne volali na plnenie úloh, ktoré sme im prideliť. Prváci vedeli, že ak nesplnia nejakú úlohu, čaká ich trest, a preto sa snažili zo všetkých síl. Niektorí síce protestovali, ale keď zistili, aký trest ich čaká, radšej si to rozmysleli. Po splnení všetkých úloh, museli všetci prváci zložiť sľub, aby sa mohli stať ozajstnými študentami našej školy.

Imatrikulácia dopadla dobre a dúfame, že sa na nás naši prváčikovia nehnevajú.

Vaši tretiaci



Spýtali sme sa prvákov na imatrikulácie

„Bolo to dobré, dobrá zábava.“

„Na celej imatrikulácii bol najlepší ten nápoj.“

„Mne chutil puding. Bol dobrý, ale v tej plienke vyzeral odporne.“



Študentská kvapka krvi



Študentská kvapka krvi je celoslovenskou kampaňou, ktorá je zameraná na oslovovanie darcov krvi hlavne z radov mladých ľudí ale aj rodinných príslušníkov a opakovaných darcov krvi. Jej cieľom je šíriť myšlienku darčovstva krvi, najmä osvetu k darčovstvu krvi. Táto náborová kampaň je druhou najväčšou kampaňou, ktorú organizuje Slovenský červený kríž v spolupráci s Národnou transfúznou službou SR a hematologicko-transfuziologickými oddeleniami nemocníc. Má celoslovenskú pôsobnosť s dosahom na školy, firmy a organizácie.

V rámci Študentskej kvapky krvi darovali krv aj známi speakeri Fun rádia ako napríklad Junior. Headline pre 17.ročník kampane bol „Čas na život!“ Aj 26 študentov našej školy si čas na život našlo a podporilo túto kampaň darovaním krvi v učebni stolovania 27.októbra 2011.

Prípravy na Gastrofestival

Aj keď Gastrofestival bude až v apríli 2012, už od septembra prebiehajú prípravy na túto akciu bohatých gastronomických zážitkov.

Spýtali sme sa priamo piatok, na aké špeciality sa nás budú snažiť nalákať?

austrálska reštaurácia – Kangaroossteak

Klokaní steak s malinovou omáčkou

francúzska reštaurácia – Soleille de Paris

Raclette – kvalitný francúzsky syr, rozpúšťaný v špeciálnom stroji pod špirálou, pripravovaný priamo v reštaurácii

Foisgras – husacia terina z husacej pečene s karpatským brandy, podávaná s figovým džemom na finger foode

jamajská reštaurácia – Ocho Rios

Jerk - pečený plátok teľacieho stehna v korenistej marináde s dusenými fazuľkovými strukmi

mexická reštaurácia – Hacienda Desperado

Tortilla s kuracím mäsom a zeleninou

írska reštaurácia – Irish pub

Jahňacie kotlety s mäťou omáčkou

slovenská reštaurácia – U Slováka

Jelenia sviečkovica s bylinkovými hubami

turecká reštaurácia – Merhaba

Šis kebab – grilovaný jahňací špíz so zeleninou a citrónovou zálievkou

cukráreň – Black and White

gaštanový zákusok

Nuž vyzerá to tak, že sa máme na čo tešiť. Tento ročník bude totiž výnimočný, pretože je jubilejný – desiaty. Tak nezabudnite si dať do mobilu pripomienku: 25. až 27. apríla 2012 - Gastrofestival.

APRIL 2012						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Gastrofest

Triedna katastrofa

Každý sme iný. Každý má inú povahu, vyjadrovanie a správanie. Ale ako trieda si myslím, že držíme spolu – najmä v núdzi. Najväčšou triednou katastrofou je ťažká písomka. Ako som už povedala, každý sme iný a každý inak reaguje napríklad na túto situáciu.

Sú takí optimisti, ktorí to berú z nadhľadom, nevzrušujú sa nad tým. Pesimisti si namáhajú nervovú sústavu, aj to čo vedeli, už zabudli. Často klepú nohou alebo ceruzkou na stole. Realisti hľadajú miesto a maskovanie pre ich poctivo vyrobený, neodfláknutý ťahák.

3 minúty do zvonenia... Zistenie, že daný profesor nie je prítomný v škole, je naše posledné dúfanie. Väčšinou však naše nenaplnené dúfanie. Zvoní! Optimisti sa zabávajú na vystrašených tvárach pesimistov, ktorí sa stále presviedčajú, že nič nevedia, zatiaľ čo realisti dokončujú posledné úpravy svojho ťaháka. A je to tu. Výrazné kroky, ktoré pokryli celú chodbu, a následne cieľ – kľučka. Príchodom učiteľa trieda stíchne a čaká, čo sa bude diať. Pri slovách „vyberte si papiere“ už optimistom nie je všetko jedno, pesimisti potia krv a pracovití realisti sa starajú len o to, aby boli nenápadní. Pred prvou otázkou sa pozriete ešte na svojho susediaceho a zvestujete posledné slová, „Ale radíme si“. Možno to nie je pravidelné, ale cítite sa duševne lepšie, že v tom nie ste sami. Otázky sú zadané a učiteľ zapisuje chýbajúcich, to je čas pre realistov – nenápadne použiť ťažko pripravovanú pomôcku. Ako sa tak pozriem na triedu, vidím sa veľkú rozdielnosť. Jeden pozerá do blba, druhý píše už na druhú stranu a ďalší zasa čaká, kto mu čo poradí. Vtom sa postaví vyučujúci a začne sa prechádzať pomedzi žiakov. Vynaliezavým realitom steká pot po chrbte, pesimisti sa furt vrtia a optimisti počítajú minúty do konca hodiny. Keď sa náhodou stretnú dva pohľady, pomocou ruky sa opýtame na danú otázku, ktorá nám robí problém. Môžeme sa dozvedieť naozaj plnohodnotnú informáciu, alebo len pomyknutie plecami. Akokoľvek si myslím, že niektoré naše kolektívne vzťahy by mohli byť lepšie, neverím, že by sme sa niekedy ako kolektív potopili na písomke. Učiteľov prísny pohľad v nás stále vyvoláva rešpekt.

Fakt, že sú 2 minúty do konca písomky nás núti urobiť konečné úpravy – dopísať vetu, zneškodniť dôkazy o ťaháku, porovnať si písomku so susedom, prípadne niečo dopísať. Pri zberaní a šuchotaní papierov ďakujeme všetkým, ktorí nám pomohli a hlavne, že hodinové ručičky ukazujú koniec tejto celkom dobre zvládnutej katastrofe.

Naša tvorba

Tomáš Baťa

Topánky, topánky
tie je vždy treba
kožené i plátenky
so vzorom chleba.
Výroby sa Baťa ujal,
rozdělil si podniky,
aj študentov sám si vybral,
ak splnili podmienky.
Tomášovci ich nazval,
každý z nich sa snažil,
jazykom ich priučil
aj poctivej práci.
Z podnikov si zostavil
samostatné jednotky
a na konce cenoviek
umiestňoval deviatky.
A že o kom hovorím,
že Ťa zaujíma?
je to predseda Tomáš Baťa
a jeho princíp je proste práma,
lebo topánok má kopec
či je leto a či zima.

Baťa to bol veľký šéf,
v topánkach mu išiel kšeft.
Pod palcom mal celý podnik,
veľký pútač dal na chodník.
Jeho škola baťovská,
bola veľmi bohovská.
Ráno rozcvik, potom práca,
veľa času pri tom stráca.
V jeho škole večernej,
vychová on niečo v nej?
A či som ja veľký býk?
Ja som iba obchodník.

Zvarová, Štefanková

Wiessová, Tonhauserová

V škole sa športovalo...

7. október 2011 – školské kolo vo futbale

10. október 2011 – školské kolo v bedminton

12. október 2011 – okresné kolo v bedminton

20. október 2011 – krajské kolo v bedminton

Gratulujeme dievčatám za 3. miesto – Hajdóniová z 5. H
a Ďurišová z 3. G.

15. november 2011 – krajské kolo aerobik

Gratulujeme dievčatám- Barburská z 2. D za 3. miesto
a Ciglianová z 4. H a Vincúrová z 2.D za postupové miesta do
celoslovenského kola.

22. – 24. november 2011 – školské kolo v tenise
24. november 2011 – okresné kolo vo footsale
24. november 2011 - školské kolo volejbal mix
Umiestnenie: 1. II. B 3. II. D
 2. I. H 4. I. D
6. december 2011 okresné kolo v basketbale dievčatá
8. december 2011 – okresné kolo v basketbale chlapci

V skratke...

Aj učitelia našej školy sa zúčastnili protestného mítingu **13.septembra 2011** v Bratislave. My, študenti sme mali voľno a naši učitelia vykričali celému Slovensku: "Nedopustíme, aby spoločnosť stála v ceste k vzdelaniu, podvyživené školstvo - nevzdelaný národ".

21. októbra 2011 po úspešnom absolvovaní someliérskeho kurzu všetci študenti získali certifikát s celoslovenskou platnosťou.

Stužková slávnosť 5. H začala **4. novembra 2011** v priestoroch MsKC vtipným programom a pokračovala v priestoroch našej reštaurácie Gaudeamus.

Niektorí sa zabávali **25. novembra 2011** na katarínskej zábave a 5. G na vlastnej stužkovej. Stužková slávnosť sa konala ako ináč, v našej školskej reštaurácii.

23. a 30. novembra 2011 v rámci zdravotno-výchovnej a preventívnej činnosti vybraní žiaci školy absolvovali prednášku o prevencii HIV/AIDS, ktorú zorganizovali pracovníci Slovenského červeného kríža.

1. decembra 2011 študentská rada vyhlásila opäť súťaž o najkrajšiu vianočnú výzdobu triedy. Zapojiť sa mohla každá trieda našej školy. Uzávierka súťaže 7. 12. 2011.

V týždni od **5. - 9. decembra 2011** sa konal barmanský kurz, ktorého sa zúčastnili najmä študenti 2. ročníka hotelovej akadémie.

Niektorí sme boli **7. decembra 2011** na divadelnom predstavení, a ostatní v škole prezentovali našim budúcim prvákom, že tato škola je SUPER!

S profesorkami nemčiny môžete zažiť atmosféru vianočnej Viedne **16.decembra 2011.**

22. decembra 2011 už nechodte do školy, ale začnite si užívať
VIANOČNÉ PRÁZDNINY!

PS: Stretneme sa 9.januára 2011 v škole ;-)