

Konzervatórium Jozefa Adamoviča v Košiciach

# TEMPO

Šk. rok: 2023/2024 č. 2





# OBSAH

Rozhovor s naším pedagógom.....	4
Školský parlament KONJA.....	6
85. výročie narodenia Jozefa Adamoviča .....	8
Súťaž študentov konzervatórií Slovenskej republiky v Speve .....	10
Konzervatórium, cesta k úspechu.....	11
Ako som sa dostala k husliam .....	12
Ako sa zbaviť úzkosti?.....	13
Herectvo od praveku po súčasnosť.....	14
Vplyv umenia na ľudskú psychiku.....	16
Ako nepodliehať negatívnemu prostrediu.....	18
Vplyv prírody na náš organizmus .....	20
Ako sa učiť - VARK .....	22
Prokrastinácia.....	24
Básnické okienko .....	26

# Rozhovor s naším pedagógom

Spoznajme pedagógov našej školy o čosi viac. Tento polrok sme si pre vás pripravili rozhovor s pedagógom Petrom Štefankom.

## **Vieme, že ste študovali na konzervatóriu v Košiciach. Aký hudobný nástroj ste študovali?**

Ako malý som chodieval na ZUŠ, kde som hral na klarinet a popritom som hral aj hádzanú. Ako dieťa som dokonca chodil aj na rôzne detské spevácke súťaže. Bilo sa vo mne, čo bude po ZŠ a vlastne veľkú úlohu v tom zohrával aj fakt, že matematiku som nemal rád a ani mi nešla. Tak zvíťazilo to, že pôjdem študovať klarinet. Tu nastal menší problém, keďže v mojom ročníku sa neotváral odbor klarinet. Tak zo mňa za pol roka urobili hobojistu. Mal som šťastie, keďže klarinet a hoboje je veľmi podobný nástroj.

## **Ako ste sa od dychového nástroja dostali k učeniu hudobno – teoretických predmetov?**

Veľmi jednoducho. Už počas štúdia sa mi zapáčil predmet, ktorý učím a nejakým spôsobom som k tomu prirodzene nabehol. Chcel



som to vyučovať a aj sa mi to podarilo. Dodnes sa ešte ja sám učím a stále hľadám nejaké nové materiály. Je to niečo, v čom som jednoducho doma a baví ma to.

## **Aké boli Vaše prvé hudobné kroky po konzervatóriu?**

Keďže som išiel na povinnú vojencinu, tak moje prvé účinkovanie bolo vo vojenskom umeleckom súbore, kde som hral v orchestri. Potom to bol prestup do menšieho orchestra, Posádková hudba Košice, čo bolo v podstate moje ukončenie kariéry ako hobojistu. Neskôr som

sa začal venovať klavírnym veciam a kapelám. Bol som teda 3 roky v zahraničí. Hral som v Nemecku, Švajčiarsku a potom som sa vrátil domov a už som tu aj ostal. Začal som učiť na ZŠ aj na ZUŠ. A teraz som tu.

### **Ako Vy, skúsený hudobník v mnohých oblastiach, vnímate domácich hudobníkov bez hudobného vzdelania?**

Ako všetci vieme, v dnešnej dobe je to dosť rozšírené, hlavne čo sa týka niektorých kapiel. Vnímam to tak, že to nie je kvalitná hudba. Samozrejme sa nechcem nikoho dotknúť, ale tá hudba je niekedy aj textovo veľmi chudobná. Bohužiaľ pre ľudí, hlavne tých čo nemajú hudobné vzdelanie, to bohato stačí. Stačí im hocijaká melódia, na ktorú môžu krútiť zadkami. Proste sa chcú zabávať a postačí im aj tá menej kvalitná hudba. Neodsudzujem to, ale myslím si, že práve preto sme tu my, hudobníci so vzdelaním, aby sme boli odborníkmi vo svojom remesle.

### **Čo Vás priviedlo k učeniu? Prečo ste neostali v orchestri alebo podobne?**

Nemal som ambíciu hrať v orchestri. Celkovo som nemal ambíciu hrať na hoboju, nebavilo ma to. Po psychickej stránke som sa necítil dobre. Dosť ma to ubíjalo, pretože to je veľká zodpovednosť za málo

peňazí. Vlastne ja som ani nemal inú možnosť, ako učenie. Mal som diplom z konzervatória, že môžem učiť na ZUŠ, tak som to využil.

### **Aký ste boli žiak/študent?**

Priemerný. Jediná vec, v ktorej som vynikal bola sluchová analýza, pretože ma nesmierne bavila. Ale pozor, nebolo to tak od prvého ročníka.

### **No a posledná otázka, taký zlatý klinec na záver. Vyhrali ste KONJA Zlatý Účes 2024. Viete nám odporučiť, akú máte vlasovú rutinu?**

Viem. Veľmi jednoduchú. Dvakrát do týždňa, (neudržateľný smiech), si holím hlavu. Ale ja som to vyhral neprávom, mal to vyhrať kolega Tóth. On svoju rutinu praktizuje každý deň.

A na záver by sme sa v mene celej I. B chceli poďakovať nášmu úžasnému triednemu za to, aký je chápaný a veľkorysý (a že na nás má stále trpezlivosť).



Shara Ilišková a Silvia Kočišová, I. B



# Školský parlament KONJA



Na našej škole máme parlament, ktorý tvoria žiaci našej školy. Jeho úlohou je zastupovať žiakov, predkladať ich návrhy a postrehy pánovi riaditeľovi, ktoré majú prispieť k tomu, aby naša škola aj naďalej napredovala a najmä bola miestom, kde sa naši žiaci budú cítiť dobre a budú sa sem každý deň s radosťou a nadšením vracieť. Práve vďaka našim žiakom, je naša škola taká výnimočná. Samozrejme, školský parlament sa snaží organizovať pre žiakov aj aktivity a akcie pri rôznych príležitostiach, do ktorých sa žiaci môžu zapojiť. Členovia parlamentu sú volení na dva roky. V parlamente môže byť sedem členov, z toho traja vo funkcii predsedu, zástupcu predsedu a podpredsedu. Takéto voľby sa na našej škole uskutočnili práve ten-

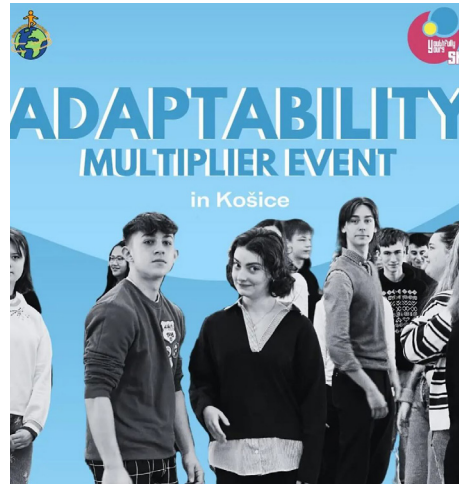
to rok v januári. Mená všetkých dvadsiatich kandidátov boli zverejnené na stránke Edupage, kde si to žiaci mohli pozrieť. Následne počas triednickej hodiny prebehlo hlasovanie, v ktorom žiaci vybrali sedem kandidátov, ktorí boli úspešne zvolení.

V súčasnosti sú členmi parlamentu títo žiaci:

Tobias Rigó, III. B - predseda  
Kristína Jenčárová, III. C - zástupca predsedu  
Karolína Vlková, III. A - podpredseda  
Ďalšími členmi sú: Vanesa Richvalská, Diana Berchik, Alexander Derco, Roman Benetin - žiaci 2. ročníka odborov HDU a Hudba. Našou koordinátorkou a dozorným okom je naša skvelá pani učiteľka Tereza Gerzani-

čová. Podobne ako po minulé roky, aj tento rok sú členmi parlamentu žiaci, ktorí sú zodpovední a snažia sa plniť svoje povinnosti zodpovedne a svedomito. Aj samotní členovia parlamentu sa môžu zúčastňovať rôznych workshopov a konferencií, ktoré sú veľmi poučné a zároveň inšpiratívne pre činnosť školského parlamentu.

Minulý týždeň sa na konferencii s názvom KONFERENCIA MLÁDEŽE zúčastnili žiaci Tobias Rigó, Roman Benetin a Kristína Jenčárová. Hlavnou témou tejto konferencie boli príležitosti pre mladých ľudí, študentov rôznych stredných škôl a gymnázií v Košiciach. Rôzne rozhovory, diskusie, prezentácie, ale najmä inšpiratívni mladí ľudia, ktorí chcú niečo zlepšiť. Z tejto konferencie si odniesli množstvo nových informácií, ale aj inšpirácie do ich ďalšej práce a aktivít, ktoré pripravujú.



Nedávnou aktivitou, ktorú si pre žiakov a učiteľov pripravil školský parlament, bol koncert pri príležitosti Dňa učiteľov, spojený s oceňovaním našich milých učiteľov za ich prácu a trpezlivosť, ktorú nám žiakom preukazujú každý deň. Táto akcia mala medzi žiakmi, ale aj učiteľmi veľmi pozitívne ohlasy, čo samozrejme členov parlamentu veľmi teší a zároveň je to pre nich povzbudením pri príprave aktivít na nasledujúce mesiace. Medzi pripravované akcie môžeme zaradiť: športový turnaj, Deň Zeme a mnohé ďalšie, o ktorých budú žiaci v nasledujúcich týždňoch informovaní. Ako členka školského parlamentu verím, že aj ďalšie aktivity, ktoré pre žiakov pripravujeme, budú úspešné a plné zábavy.

Kristína Jenčárová, III. C

# 85. výročie narodenia Jozefa Adamoviča

Slávnostný koncert



Pri príležitosti 85. výročia narodenia Jozefa Adamoviča bol našou školou usporiadaný slávnostný koncert v Národnom divadle Košice. Celým koncertom nás sprevádzali a predstavovali jednotlivé čísla naši pedagógovia - pani Jana Wernerová a pán Peter Kočiš. Účinkovali žiaci z rozličných odborov a ročníkov a odznelo veľa žánrov. Zapájali sa hrou na hudobných nástrojoch, spevom, ale aj tancom. Nechýbala ani krátka herecká scéna z filmu Kubo, v ktorom Jozef Adamovič stvárnil postavu Paľa.

Patrónkou našej školy je pani Božidara Turzonovová. Keďže sa nemohla tohto výročného koncertu osobne zúčastniť, prihovorila sa k nám skrz krátky videopozdrav. No predsa len nás prišiel niekto z Adamovičovej rodiny pozdraviť osobne. Bola to ich dcéra Lucia Reken so svojou dcérou, ktorá má narodeniny presne v ten istý deň ako jej dedko Jozef Adamovič. Tento rok oslavuje svoje 18. narodeniny. Príprava na koncert bola náročná, no všetci sme sa tešili na finálny výsledok a to nás poháňalo ďalej pracovať a kreatívne sa zapájať.





V prvej časti koncertu sa predstavil komorný orchester pod dirigentským vedením pána Bence Fazekaša. V tejto časti mňa osobne najviac zaujala skladba Introdukcia a fantázia od študenta Damiána Štefana, ktorý ju nielen sám na klavíri zahral, ale ju aj skomponoval. V ďalšom hudobnom bloku nám zahrli hudobné triá: flautové a cimbalové, ktoré na súťaži slovenských konzervatórií v Bratislave získalo prvé miesto. Po prestávke sa nám predstavili naši tanečníci s Alžbetinou serenádou. Nasledovalo flamenco, skladba Držím ti miesto v podaní KONJA band a Savage Daughter.

Študenti a študentky 5. ročníka nám zatancovali choreografiu s názvom Symbióza. Po tanci nasledoval ľudový orchester pod vedením Gabriela Silvaya, ária Joj cigán, ktorú zaspieval medzinárodne uznávaný spevák a absolvent našej školy pán Titusz Tóbisz. Najväčší aplauz získalo posledné číslo slávnostného koncertu Hallelujah v podaní šiestačky Petrovely Hajtóovej so zborom.

Som veľmi rada, že som mohla byť súčasťou tohto koncertu a vypomáhať v zbere. Bola to dobrá skúsenosť.



Veronika Maťašovská, II. A

# Súťaž študentov konzervatórií Slovenskej republiky v Speve

Tohtoročná súťaž sa odohrala v priestoroch našej školy 19.-20. marca 2024. Súťažilo sa v štyroch kategóriách: 1. kategória - dievčatá, 2. kategória -dievčatá, 1. kategória - chlapci, 2. Kategória - chlapci.

Všetci zúčastnení sa svedomito pripravovali. Cvičili sme dlhé mesiace. Cibrili sme intonáciu, pracovali sme na výraze, zdokonaľovali naše spevácke techniky. Všetku túto prácu sme najskôr predviedli v školskom kole, odkiaľ sme postúpili do už spomínanej súťaže konzervatórií. V pondelok sa stretli súťažiaci z celého Slovenska v koncertnej sále číslo 10, aby sme si vyžrebovali poradie. Všetci sme boli v očakávaní, kedy konečne nastane naša chvíľa. Po odspievaní 1. kola nám padol kameň zo srdca. Celé mesiace prípravy sme konečne mohli ukázať aj ostatným. Boli sme pripravení „bojovať“.

Mária Callas raz povedala: „Keď sa zdvihne opona, jediné čo hovorí, je odvaha.“ Práve tú sme v sebe našli v momente, keď sme vstúpili do koncertnej sály.

Naše výkony boli hodnotené bodmi. Po ukončení prvej časti sme s napätím hľadali naše mená na



papieri súťažiacich v druhom kole. Keď som zazrela svoje meno, bola som šťastná, ale zároveň som pociťovala veľkú zodpovednosť. Druhé kolo bolo ešte náročnejšie. Zazneli tam úžasné výkony. Panovala tam napätá atmosféra. Tá sa začala uvoľňovať až pri vyhlasovaní výsledkov. V momente, keď bolo prečítané moje meno zmocnila sa ma veľká radosť. Umiestnila som sa na 3. mieste. Bola to skúsenosť, na ktorú sa nezapúda. Som vďačná, že som mohla byť jej súčasťou.

Annamária Čurillová, IV. A

# Konzervatórium, cesta k úspechu

Dnes som dostala otázku: „Prečo by si odporučila štúdium na konzervatóriu?“ Z môjho hľadiska, keby som sa znovu rozhodovala pre výber povolania, tak jednoznačne konzervatórium. Je to pre mňa škola, kde môžem naplno využiť a zužitkovať všetko, čo ma v živote naozaj baví.

Tanec a pohyb. Z vlastnej skúsenosti viem, že najlepšie sa učí v takej škole, kam nechodíš preto, že musíš, ale preto, že v nej rozvíjaš svoj talent. Keď máš na hodine učiteľov, ktorí ťa posúvajú dopredu. Možno to niekedy vyzerá tak, že na nás robia nátlak. Ale oni v nás len vidia ten správny potenciál, možno ďalších kolegov, nové baletky, tanečníkov v súboroch ľudovej kultúry či moderných tancov.



Môžem povedať, že keď som sa rozhodovala pre štúdium na konzervatóriu, bola som od súčasných odborov na míle ďaleko. Nič z toho, čo sa učím práve tu, som nikdy neštudovala. Roky som sa venovala latinskoamerickým tancom. Avšak konzervatórium mi ukázalo aj iné možnosti.

Ukázalo mi krásu baletu, ktorý ma zaujímal od detstva, nechá ma vyšantiť sa pri niekedy bláznivých choreografiách na hodinách moderného tanca a ukazuje mi krásu ľudových tancov. Určite ako každý žiak, ktorý nastupuje do novej školy, aj ja som mala veľký strach. Akí budú noví učitelia? Príjme ma nový kolektív? Zvládnem vôbec túto školu?

Áno, zvládneš. Nie bez stresu, niekedy aj nejakej slzičky, ale pod vedením vynikajúcich pedagógov, každá bolesť a stres pominú a opadnú. Stačí trochu talentu, ktorý sa dá ďalej rozvíjať, sebadisciplíny a cieľavedomosti a všetko ostatné príde samé.

Takže jednoznačne štúdium na konzervatóriu odporúčam pri príprave na svoje povolanie.

Carolina Dendisová, I. A

# Ako som sa dostala k husliam

Ako som sa dostala k husliam? Už ako malá som si pospevovala po izbe s detským mikrofónom, pri ktorom som napodobňovala tancom rôznych tanečníkov a spevákov.

Ako čas plynul, začali sa mi páčiť rôzne hudobné nástroje. Ale len jeden ma zaujal natoľko, že som o ňom stále snívala. Najprv to boli detské husle, ktoré vydávali rôzne tóny. Neskôr, keď som vyrástla, sa ma otec opýtal, ktorý hudobný nástroj sa mi najviac páči. Moja prvá odpoveď bola, že sa mi páčia husle, na ktorých by som sa chcela naučiť hrať. A tohto môjho sna som sa nikdy nevzdala. Keď som mala 4 roky, dostala som na



Rebeka Berešová, I. B

Vianoce svoje prvé ozajstné husle. Bola som veľmi šťastná, hoci som na nich nevedela hrať. Ako 5-ročnú ma rodičia zapísali na základnú umeleckú školu a vtedy som po prvýkrát začala na husliach vytvárať tóny. Poctivo som trénovala a moje tóny boli čoraz čistejšie. Hudbu som začala vnímať a precítiť. Z roka na rok som sa zlepšovala a moje vystúpenia boli lepšie. Asi po štyroch rokoch v základnej umeleckej škole som začala hrať v detskej ľudovej hudbe. Bola to zmena, lebo som začala hrať v ľudovom súbore. Zúčastnili sme sa rôznych súťaží: Vidiečanova Habovka, Zahraj, že mi zahraj, kde sme obsadili prvé a tretie miesto. Okrem toho som spoznala nových učiteľov a aj nových kamarátov. Zažila som rôzne vystúpenia pred publikom, z ktorých som mala dobrý pocit. Pri každej súťaži sa mi otvoril rozhľad o tom, v čom sa mám zlepšiť. Vždy, keď máme rodinnú oslavu, si všetci spolu zahráme, lebo všetci hudbu milujeme.

Hudbu nadovšetko milujem a chcem ju naďalej študovať a zlepšovať sa. Chcela by som dosiahnuť to, aby mojou hrou na husle hudba zaujala mojich poslucháčov, a aby z môjho koncertu odchádzali s dobrým pocitom.

# Ako sa zbaviť úzkosti?

Podľa mňa, každý aspoň raz v živote zažil pocit úzkosti a nepokoja. Je to veľmi bežná vec, najmä v tejto dobe. Odhaľuje sa, že 264 miliónov ľudí na svete má úzkostnú poruchu. Ale čo sú to vlastne úzkosti? Úzkosť je prirodzená reakcia tela na nebezpečnú alebo náročnú situáciu. Je to pocit nepokoja, obáv, strachu alebo hrôzy z toho, čo sa môže stať. Úzkosť môže spôsobiť nahromadený stres, dlhodobá únava alebo nedostatok odpočinku. To spustí v mozgu proces, kedy je umelo vyvolaný strach, hoci nemusí ísť o nič vážne.

## Najčastejšie príznaky úzkosti:

- trvalý strach a obavy z budúcnosti,
- svalové napätie,
- tlak na hrudi,
- podráždenosť,
- pocity, že sa nemôžete dostatočne nadýchnuť,
- tráviace problémy,
- problémy so sústredením,
- bolesti hlavy,
- veľmi ľahké nahnevanie sa.



## Čo nám pomôže prekonať úzkosti

Častá aktivita, pri ktorej „vypnete hlavu“, pomáha každému z nás znížiť stres v každodennom živote. Napríklad: vhodné je pravidelné cvičenie, ako jóga, pilates alebo beh. Čas pre seba. Krátke prechádzky na čerstvom vzduchu, buď v prírode alebo v parku, pri ktorých môžete byť sami a venovať sa len svojim myšlienkam. Nezahľcovať sa negatívnymi správami z okolia. Televízne správy, či internet sú miesta, ktoré nás neustále zaplavujú informáciami o rôznych katastrofách vo svete. Podpora okolia je dôležitá. Nikdy, ale že NIKDY, svoje problémy neriešate sami. Priatelia, či rodina vás určite radi vypočujú.

Danna Kaori Gomez Cerna, I. A



# Herectvo od praveku po súčasnosť



## **Praveké a staroveké civilizácie:**

V praveku ľudia používali herectvo v rámci rituálnych a náboženských obradov na vyjadrenie svojej úcty, svojich obáv, ale aj radosti a osláv. Tieto obrady často zahŕňali použitie masiek a symboliky, aby sa odzrkadlili rôzne aspekty ľudskej existencie a vzťahov s božstvami. V starovekých civilizáciách, ako napríklad v starovekom Grécku a Ríme, sa herectvo stalo dôležitou súčasťou verejného života. Divadelné predstavenia boli často súčasťou národných slávností a festivalov. Mali politický, sociálny i náboženský význam.

V starovekom grécku sa dramatické umenie rozvíjalo prostredníctvom slávných divadelných hier a tragédií.

## **Stredovek a renesancia:**

Počas renesancie sa začalo divadelné umenie oživovať. Súčasťou toho bol aj výrazný vplyv cirkevných a svetských inštitúcií. V renesancii sa začala rozvíjať divadelná scéna a začali vznikať prvé divadelné spoločnosti, ktoré podporovali profesionálne herectvo. Herecké techniky sa stali zložitejšími a viac sebavedomými, čo umožňovalo hercom lepšie vyjadrovať emócie a postavy.

### 17. a 18. storočie:

V 17. a 18. storočí sa divadelná kultúra ďalej rozvíjala. Súčasťou toho boli aj nové divadelné žánre, ako komédia a tragédia. Divadelné spoločnosti cestovali po celom svete, čo umožňovalo šírenie divadelného umenia a herectva. V tomto období sa herci začali viac zamýšľať nad svojimi postavami a ich vnútornými konfliktami. S narastajúcim technickým pokrokom objavovali nové možnosti, vrátane lepšieho osvetlenia a zvuku.

### 19. storočie:

Romantické divadlo a melodráma boli populárnymi žánrami, ktoré sa zameriavali na vášnivé emó-

cie a dramatické konflikty postáv. V tomto období vznikali významne postavy v dejinách herectva, ako napríklad Konštantín Stanislavskij, ktorý viedol k rozvoju hereckých techník.

### 20. storočie a súčasnosť:

V 20. storočí a súčasnosti prevládajú experimentálne prístupy k herectvu, ktoré sa prejavujú v rôznych prístupoch, ako napríklad metóda herectva, postmoderné divadlo a absurdný divadelný pohyb. Tieto nové prístupy kladú väčší dôraz na vnútornú skúsenosť a autenticitu postáv. S rozvojom filmového a televízneho priemyslu sa herectvo stalo ešte viac globalizované.



# Vplyv umenia na ľudskú psychiku

Čo odlišuje človeka od zvierata? Človek na rozdiel od zvierata, hľadá v živote väčší význam, ako len systém na prežitie. Ak by sme zo spoločnosti odstránili umenie, stratili by sme vlastnosť, ktorá nás robí ľuďmi. Umenie je odzrkadlenie vnútorných pocitov a ľahko povedané, je to prejav emócie. Pozrime sa bližšie na to, ako toto obchodovanie pocitov vplýva na našu psychiku.

Umenie z nás robí neustále sa meniacich ľudí. Po každom prečítaní knihy sa naše znalosti rozšíria, po každom okamihu vcítienia sa do

prežitku herca si posilňujeme schopnosť súcitiť, či si to uvedomujeme alebo nie. V umeleckých dielach, najmä v kvalitných, sa často vyskytuje symbolika a metafora, ktoré nútia divákov zamýšľať sa a riešiť hádanky. Cez umenie sa dozvedáme o svete a nepriamym spôsobom sa učíme.

V našich dejinách dokázali umelci svojimi dielami zmeniť názor miliárd ľudí. Umelci využívajú svoje práce na vyjadrenie, okrem iného, svojich politických názorov a ustanovenie spoločenských zmien. Vytváraním nových myšlienok a nápa-







dov robíme ľudí v našej spoločnosti inteligentnejšími.

Keďže umenie je poslom emócie, dokáže aj liečiť. O poskytnutí príležitosti tvoriť a byť kreatívnym, sa hovorí ako o najlepšom lieku na depresiu, alebo naopak únikom od reality pre tých, ktorí ju majú až príliš brutálnu. Umenie s účelom liečiť, sa čoraz viac používa v zdravotnej starostlivosti, keďže výskumy dokazujú ich pozitívny vplyv na pacientov. Umenie môže pomôcť pacientom s psychickými ťažkosťami mnohými spôsobmi. Najmä so zmiernením úzkosti a bolesti, v znižovaní stresu a osamelosti, poskytovaní príležitosti na vyjadrenie toho, čo považujú za nevyjadriteľné slovami. S pomo-

cou umenia sa ľudstvo spája.

Pohľad na kresbu môže v človeku vyvolať slzy, ak v nej vidí význam, s ktorým rezonuje. Vypočutie si skladby, môže na človeka zapôsobiť ako objatie. Dvaja cudzí ľudia sediaci na opačných stranách veľkého divadla, môžu mať úplne odlišné životné príbehy, ale vypustia slzu počas toho istého okamihu dojímavého výkonu herca na pódiu. Umenie nám poukazuje na naše rozdiely a zároveň, že sme fundamentálne rovnakí.

Umenie nám pripomína nebyť spokojný s tým najjednoduchším spôsobom prežitia, ale núti nás zamýšľať sa a hľadať v živote vyšší zmysel. Umenie je to, čo nás robí ľuďmi.

Diana Berchik, II. A

# Ako nepodliehať negatívnemu prostrediu



Život prináša rôzne výzvy a často sa stretávame s negatívnym prostredím, ktoré nás môže ovplyvniť. Či už v škole, práci, kolektíve alebo v rodine. Hocikde sa nám môže znížiť komfort. Avšak, existujú spôsoby, ako sa tomuto negatívnemu prostrediu vyhnúť, alebo s ním zápasiť.

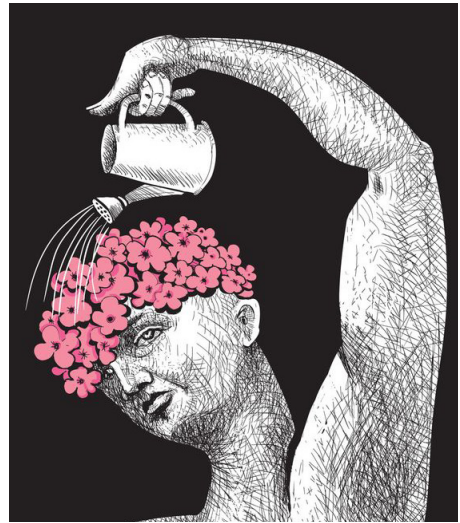
Prvým krokom k tomu, ako nepodliehať negatívnemu prostrediu je uvedomenie si vplyvu, ktorý má naša myseľ. Často sa cítime byť ohrození vonkajšími faktormi, ktoré nás môžu ovplyvniť a spôsobiť nám

negatívne myšlienky. Dôležité je naučiť sa ovládať svoje myslenie a vyberať si, na čo sa sústredíme. Snaha využívať pozitívne myslenie a hľadať svetlo aj v temnote, môže posilniť našu odolnosť voči negatívnemu prostrediu.

Ďalším dôležitým krokom je budovanie zdravých vzťahov a podporujúceho okolia. Komunikácia s pozitívnymi a inšpirujúcimi ľuďmi môže posilniť našu psychickú odolnosť a pomôcť nám prekonať prekážky. Zdieľanie našich pocitov a skúseností s blízkymi ľuďmi nám umož-



ňuje získavať podporu a nadhľad, čo nám pomôže udržať sa na pozitívnej ceste. Okrem toho je dôležité mať zdravé návyky, ktoré nám pomáhajú udržať fyzickú a mentálnu pohodu. Pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava a dostatok spánku nám poskytujú energiu a stabilitu, čo nám umožňuje lepšie zvládať stres a negatívne vplyvy okolia. Je dôležité mať realistické očakávania a byť trpezlivý sám so sebou. Životné výzvy a prekážky sú nevyhnutné, ale je dôležité si uvedomiť, že môžeme sklamanie zmeniť na príležitosť a rásť. Učenie sa z chýb a zlepšovanie sa, môže byť kľúčom k tomu, ako sa vyhnúť negatívnejmu prostrediu a rásť pomocou svojich skúseností. Napriek tomu, že sa niekedy nemôžeme úplne vyhnúť negatívnym situáciám, môžeme sa naučiť, ako s nimi bojovať. Budovanie odolnosti a schopnosť uvažovania nám pomôže prekonať



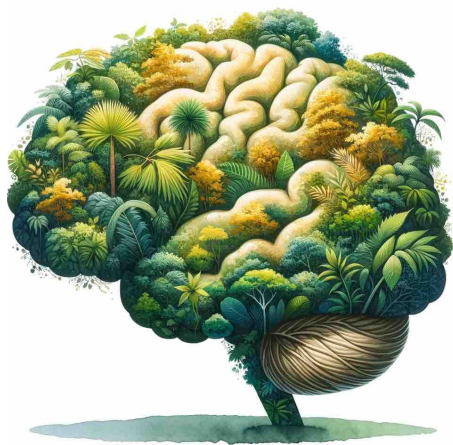
aj najťažšie situácie a vyvážiť negatívne vplyvy prostredia. Zo začiatku, keď sa dostaneme do nového okolia a sme obklopení novými a neznámymi ľuďmi, môžeme mať pocit, že si potrebujeme dokazovať, kto sme a čoho sme schopní. Ak od tých ľudí dostaneme negatívnu spätnú väzbu, môžeme sa cítiť trápne a utiahnuť sa. Je však dôležité si uvedomiť, že oni nemusia mať pravdu a zbytočne sa nenechať ovplyvniť.

V závere môžeme povedať, že schopnosť odolať negatívnejmu prostrediu vyžaduje úsilie a vedomejšie rozhodnutia. Svojím pozitívnym myslením, podpornými vzťahmi, zdravými návykmi a trpezlivosťou môžeme dosiahnuť väčšiu odolnosť voči negatívnym vplyvom a udržať si zdravý a vyvážený životný štýl.

Viktória Hámorová, IV. B

# Vplyv prírody na náš organizmus

Príroda ako celok, je vec, ktorá na nás vplyva viac, ako si niekedy môžeme myslieť. Často nás ovplyvňuje tlak, kvalita ovzdušia, prudké zmeny počasia, ktoré budú dôsledkom nášho správania sa k prírode, bohužiaľ, čoraz horšie. Spojitosť prírody a človeka mala v dávnych časoch omnoho väčšiu hĺbku. Vďaka tomu im bolo, podľa mňa, aj umožnené viac cítiť, vnímať, načúvať a humánnejšie využívať dary prírody. V dnešnej dobe už vieme z prírody naozaj vyťažiť čo najviac a často už to vieme aj zneužívať.



Kvôli peniazom sa už rôzne potraviny stávajú menej kvalitnými. Kvôli výstavbe nových firiem a budov zaniká mnoho prírodných prvkov.

To je podľa mňa najhorší zločin páchaný voči nej, pretože ju už na daných miestach nemožno ani nanovo vytvoriť. Častokrát nemáme ani problém vyhodiť len tak na zem rôzne odpadky, ktorých rozklad trvá dlhšie, ako nájsť najbližší kôš. Na spotrebe vody tiež nešetříme a je smutné, že tou pitnou na Slovensku aj splachujeme. Aj keď je triedenie odpadkov teraz viac rozšírené na viacerých verejných miestach, stále ich nevyužívame natolko, koľko by sa dalo. Je toho samozrejme omno-



ho viac, čo by sme mohli praktizovať v prospech zlepšenia nášho životného prostredia, pretože aj naša krásna a unikátna príroda sa nám raz môže obrátiť chrbtom a sťažnosti môžeme hovoriť akurát samým sebe. Ja si vždy predstavujem našu zem ako žijúceho človeka, čo mi tak trošku pomáha k humánnejšiemu správaniu sa voči tejto téme, ktorá by mohla byť a mala byť oveľa viac zohľadňovaná kvôli už aktuálnym problémom.

Naše lesy, hory, rôzne bylinné výrobky a čaje nám vedia dať veľa psychickej a fyzickej pohody. Ako sa hovorí, v zdravom tele je aj zdravý duch. V dnešnej rýchlej dobe sa častokrát nevieme obrátiť na zdravé spôsoby liečby, ktorou môže byť napríklad prechádzka v horách,

kde je vzduch výrazne kvalitnejší, alebo skúšať liečbu rôznych ľahších ochorení pomocou bylín a nie chémiou. Napríklad med môže byť veľmi liečivý v niektorých prípadoch, ako aj kvalitné bylinné čaje, ktoré majú množstvo liečivých účinkov. Myslím si, že každý mi dá za pravdu, že v záhradke poctivo vypestované potraviny chutia najlepšie. Veď vieme, ako to je. Tie jabĺčka a hrušky netreba ani toľko umývať, ale zjesť ich tak, ako ich príroda ponúka, na rozdiel od tých kúpených, ktoré sa bojíš zjesť aj po desiatom umytí.

Láska je cieľom k všetkému dobrému a kvalitnému. Nuž, keby sme jej mali niekedy viac, ľahšie by sa žilo s úctou k všetkému a každému. To je aspoň môj názor. Čo si myslíš ty?

Daniela Haščinová, IV. B



# Ako sa učiť VARK

Niektorým ľuďom učenie robí problémy. Nieкто si nevie nájsť ideálny spôsob učenia, alebo iný zas nedokáže nájsť k učeniu motiváciu. Aby sme sa lepšie učili, musíme si najprv určiť, aký typ/štýl učenia nám najviac vyhovuje. Dá sa to aj otestovať na internete. Stačí iba zadať "VARK DOTAZNÍK" do vyhľadávača. Existujú štyri štýly učenia - vizuálny, sluchový, verbálny a slovný a pohybový.

Vizuálny typ potrebuje množstvo zrakových podnetov. Informácie potrebuje vnímať zrakovo. Hluk, vlastný alebo aj cudzí hlas, ich môže vyrušovať, preto pri učení potrebujú maximálny pokoj. Ľudia s vizuálnym učebným štýlom mávajú fotografickú pamäť. Vyhovuje im sedieť v predných laviciach a uprednostňujú čítanie písaného textu. Pri učení im



môžu pomôcť grafy, mapy, rôzne štýly, veľkosti a typy písma, fotografie, symboly, filmy...

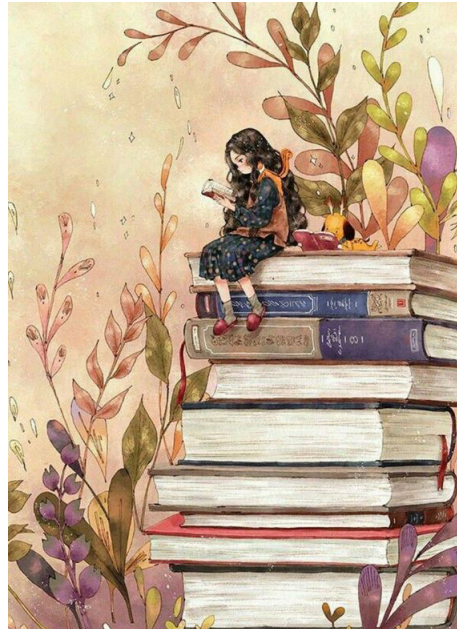


Sluchový typ si však musí sám pre seba čítať text nahlas. Uprednostňujú výklad, opierajú sa o sluchové predstavy. Verbálne inštrukcie si zapamätávajú ľahšie, ako písané. Pomáha im hlasné opakovanie, nahrávanie učebných materiálov na mobil/diktafón, počúvanie hudby... Výhodou tohto typu je rýchlejšie osvojovanie cudzích jazykov, hudobný sluch a nadanie.

Verbálny a slovný typ je "mix" sluchového a vizuálneho typu učenia. Dokáže pracovať samostatne, má dobré rozvinuté abstraktné myslenie a počuté slovo si najradšej zapisuje sám. Pomáhajú im vlastné poznámky, vlastné zoznamy, zhrnutia cez odrážky, nadpisy, formulovanie otázok k téme (akoby na písomke)...

Pohybový typ si najlepšie osvojí vedomosti akciou. Má radšej praktické predmety s pohybom. Majú pohybovú pamäť. Najviac im pomáha zážitkové učenie, pohybové predstavy, gestikulácia, striedanie polôh pri učení. Na hodinách, kde musia sedieť, môže pomôcť žuvanie žuvačky, kreslenie do poznámok, podčiarknutie textu...

Samozrejme si potrebujete dávať prestávky, ktoré nie sú dlhšie, ako čas na učenie. Napríklad, učenie môže trvať 30 minút a prestávka 10-



15 minút. Treba si však dávať pozor na prokrastináciu, ktorá súvisí s negatívnymi pocitmi, ktoré sa nám s danou úlohou spájajú. Prokrastinácia je chorobné odkladanie úloh na neskôr, kvôli psychickej záťaži (nie lenivosti). Síce vyzerá ako oddych, ale to je práve častý klam. Ako však s ňou bojovať? Nie je nutné presvedčať sa, že v nás aktivita odrazu vytvára pozitívnu emóciu. Je dôležité vedome sa začať aktivite venovať aj napriek negatívnej emócií a sústrediť sa na jednotlivé kroky, ktoré treba urobiť pre splnenie danej úlohy - aktivitu si rozdeliť na jednotlivé kroky. Hlavne sa netreba stresovať a pamätať si, že všetko sa dá zvládnuť, ak sa chce.





# Prokrastinácia

Prokrastinácia je sklon odkladať úlohy, povinnosti, alebo rozhodnutia na neskorší čas. Často s nedostatočnými dôvodmi. Ľudia, ktorí trpia prokrastináciou, majú tendenciu oddialiť začatie či dokončenie úloh, aj keď to vedie k neefektívnemu času alebo k stresu, ktorý spôsobuje nevyhnutný časový tlak. Prokrastinácia môže mať rôzne príčiny, vrátane nedostatku motivácie, strachu z neúspechu, nedostatočného plánovania alebo zlej organizácie času. Je to fenomén, ktorý trápi mnoho ľudí vo svojom každodennom živote. Ide o tendenciu odkladať vykonávanie úloh, činností, alebo dokonca rozhodnutí na neskorší čas, nezriedka bez dôvodu.



Hoci sa môže zdať na prvý pohľad neškodná, môže mať vážne dôsledky na produktivitu, duševné zdravie a kvalitu života.

## Príčiny prokrastinácie

Existuje mnoho faktorov, ktoré môžu prispieť k prokrastinácii. Medzi najčastejšie patria nedostatok motivácie, strach z neúspechu, nedostatok sebadisciplíny, nedostatočné plánovanie alebo dokonca nedostatok jasného cieľa. Často ľudia odkladajú úlohy, ktoré považujú za ťažké, nepríjemné alebo nudné, pričom sa radšej venujú činnostiam, ktoré sú ľahšie alebo príjemnejšie.



## Dôsledky prokrastinácie

Prokrastinácia môže mať mnoho negatívnych dôsledkov. Okrem zvýšeného stresu a úzkosti môže viesť k zhoršenej produktivite a výkonnosti. Ľudia trpiaci prokrastináciou často zažívajú pocit viny a frustrácie z toho, že nedokážu splniť svoje povinnosti včas. Navyše, dlhodobá prokrastinácia môže mať vážny dopad na duševné zdravie, vedúc k depresii, nízkemu sebavedomiu a pocitu bezmocnosti.

## Ako zvládať prokrastináciu

Zvládanie prokrastinácie vyžaduje aktívny prístup a úsilie. Je dôležité identifikovať príčiny svojej prokrastinácie a vyvinúť stratégie na ich zvládnutie. To môže zahŕňať

rozdelenie úloh na menšie kúsky, stanovenie jasných cieľov a deadlinov, používanie techník časového riadenia, ako je napríklad Pomodoro technika, a hľadanie podpory od priateľov, rodiny alebo profesionálnych poradcov.

## Záver

Prokrastinácia je bežným problémom, ktorý ovplyvňuje mnoho ľudí vo svojom každodennom živote. Je dôležité si uvedomiť, že prokrastinácia je naučené správanie, ktoré je možné zmeniť. S vhodnými stratégiami a podporou je možné prekonať tento zlovyk a dosiahnuť vyššiu úroveň produktivity a pohody.



Stela Lepetáková, I. A

# Básnické okienko

Padlý anjel

Anjeli..., vraj krásny osud žiarivý.

S nádhernými krídlami a svätožiarou i na kríži.

Pravda je však taká, že im ľudstvo ublíži. Chrániť a konať dobro ku koncu ich uchýli.

Anjel, ten cíti každú krivdu svetla, každú jednu slzu, každé trápenie tohto zvráteného sveta. Anjel, zraňuje sa, krídla mokré od krvi, toľko to len bolí, cítiť všetky osudy.

Anjel, ten má čistiť svet od všetkého zla, koľkokrát sa zraní, aby vzlietol na nebesá.

Ach anjeli. Ťažký osud žiarivý. Nie je ľahké čistiť cestu, čo si ľudia pokrivil. V údolí smrti, beznádejne stratený, smúti padlý anjel, cíti sa byť zlomený.

Nepomôže mu nik, vyhnaný do temnoty.

Tam, ďaleko od ľudstva, na nebesiach ho nechceli.

Padlým anjelom sa stáva, Boh ho kruto zradil.

Ľudia nechcú vidieť krídla, na ktorých sa zranil.

Leží padlý anjel, pri útese mlčí. Smúti nad svojím osudom, no nik ho nikdy nevylieči.

Anjel, osud temný, prekliaty. Pre každého krásny, iba ak je žiarivý.

Iba ak vládze ešte vyletieť, spasiť všetkých hriešnikov.

Cesta, ktorá vedie ku skaze každého anjela.

No čo? Hlavne, že sú spasení.

Ľudia a padlí anjeli.

Anjel, vraj krásny osud žiarivý.

Diana Rolková, I. A



### Únikový východ

Západné Slovensko čaká únikový východ,  
ja na stanici v Košiciach, čakám na tvoj príchod.

Tvoje slová režu ako papier,  
srdce sa rozbilo ako porcelánový tanier.  
Viac nedotknem sa tvojich jemných pier,  
no ty sa ma nedokážeš pustiť, si ako kliešť.  
Tak nechaj ma a nájdi únikový východ.

### Zas

Nezachránil ma...  
Som tam, kde som bola.  
Nemôžem si pomôcť, moja prázdnota volá.  
Klamal mi... V každom písmene jeho slova.  
A príde mi to úbohé... Písať mu zas a znova.  
Nechápem, ako sa do neho zmestí toľká zloba,  
no ostala mi po ňom na duši len krvavá stopa.



### Bolešť

A všetko medzi nami sa zmenilo na bolešť fyzickú,  
a ja čakala som lásku úprimnú.  
Moje oči a moja duša si ťa viac nevšimnú.  
Moja dôvera aj srdce trním zakvitnú a viac neuvidíš moju bolešť nevinnú.

### Zmena

Páčiš sa mi viac, aj keď nemáš sedemnášť.  
Si pre mňa kniha, ktorú nedokážem prečítať.  
Zmenili sme sa obaja,  
zmenili sme jeden druhého.  
Chcel si byť lepší pre ňu  
a ja zas lepšia pre neho.





Šéfredaktorka: Lucia Bartóková  
Redakčná rada: Kvetoslava Marenčinová, Tamara Maurerová, Evelin Klar  
Dozorné očko: Mgr. Matúš Lubinský  
Technická podpora: Mgr. Libor Pacek

