

# KINESSES

ČASOPIS (NIELEN) PRE ŠTUDENTOV

# SSSS

ROZHOVOR S PEDAGÓGMÍ

ŠTUDENTSKÝ ŽIVOT V  
LOCKDOWNE

MÓDNA ŠPORTOVÁ RUBRIKA

NAŠI ÚSPEŠNÍ  
ŠPORTOVCI

## PRÍHOVOR

Milí naši študenti, kolegyne, kolegovia, milí rodičia a fanúšikovia našej školy!

Som veľmi rád, že sa vám môžem opäť krátko prihovoriť v ďalšom čísle školského časopisu KINESS.

Máme za sebou naozaj náročné a ťažké obdobie. Kto by bol povedal, že vôbec môže nastať situácia, kedy sa všetci budeme obávať o naše zdravie a životy, kedy sa budeme musieť vzdať toho, čo máme radi, kedy sa budeme musieť rozlúčiť so školou? Asi nikto. A predsa také niečo prišlo a museli sme sa s tým vysporiadať, ako najlepšie sme vedeli.

Teším sa, keď sa dozvedám, že toto obdobie sme prežili a že nám konečne svietlo svetielko nádeje na návrat do školských lavíc a do kolektívu ľudí, ktorí nám chýbali.

Ako sme teda zvládli školu v období pandémie?

Z môjho pohľadu veľmi dobre. Teda vlastne, aby som použil klasifikačnú terminológiu – výborne!

A vďaka KOMU? No predsa vďaka vám, milí študenti - vďaka vašej ochote spolupracovať a chuti získavať nové informácie. A vďaka vám, milí kolegovia – vďaka vašej obetavej a usilovnej práci. Museli sme totiž úplne od základov zmeniť systém výučby, naučiť sa efektívne pracovať s technikou, preniesť usmiate tváre študentov zo školských lavíc na obrazovku...

No a vďaka ČOMU? Zachránili nás počítače a internet! Heuréka! Bez moderných technológií by sme boli v čase pandémie stratení. Ako to prebiehalo? Museli sme ostro sledovať neustále sa meniace nariadenia vlády a ministerstva, prejsť na rozšírenú verziu Microsoft Teams, vytvoriť kontá, tímy, naučiť sa pracovať s programom, zostaviť množstvo verzií rozvrhov, časov vyučovania, hľadať najlepšiu eventualitu, neustále vychytávať „muchy“, zvyknúť si na absolútne iný systém dochádzky, vyučovania, písania, hodnotenia...

Poviete si, nebolo to až také ťažké, keď to ten riaditeľ napísal do jednej vety. Opak je však pravdou. Bola to naozaj náročná skúška a lekcija trpezlivosti pre nás všetkých.

A ešte k tomu, čo vás, milí študenti, charakterizuje najviac - ŠPORT. Toto zlé obdobie eliminovalo aj všetky športové aktivity, ktoré ste pravidelne vykonávali. Denne počas športových blokov v škole, popoludní vo svojich kluboch, mnohí z vás na profesionálnej úrovni. Tréningy, zápasy, turnaje, všetko bolo zrazu preč. Jeden náš študent mi opísal svoje pocity takto: „Viete, keď teraz nemôžem športovať, cítim sa ako dieťa, ktorému zoberú jeho obľúbenú čokoládu.“ Počas častých online porád sme sa preto snažili spoločne s trénermi vymyslieť systém, ktorým by sme aspoň čiastočne nahradili šport, ktorým bola naša škola v čase pred pandemiou doslova nasiaknutá. A podarilo sa, začali sme robiť športy online! Tenis, fitness, stolný tenis, futbal, atletiku, kondičné cvičenia, ... Myslím, že celkom dobrá „záplata“, čo poviete?

S veľkou radosťou sledujem v médiách, že pandemická situácia sa pomaly stabilizuje, žiaci sa vracajú do škôl a dokonca už môžeme začať športovať! Mimochodom, kým ste boli doma, nezháľali sme, snažili sme sa skrásliť vám priestory školy a vybaviť ich novou kvalitnou technikou a pomôckami. Za to patrí vďaka zriaďovateľovi školy, p. Danielovi Ježíkovi.

Hovorí sa, že v núdzi poznáš priateľa. Na záver by som chcel preto poďakovať všetkým, ktorí v tejto náročnej dobe akýmkoľvek spôsobom prispeli k zlepšeniu a skvalitneniu vyučovania, vďaka patrí aj Mestu Trenčianske Teplice a pani primátorke za výbornú spoluprácu.

Verím, že sa onedlho všetci zdraví stretne v škole. Teším sa na vás a želám veľa zdravia! ☺



Marián Janák

## OBSAH

<b>ROZHOVOR S NAŠIMI PEDAGÓGMÍ</b> .....	4
<b>NAŠI ÚSPEŠNÍ ŠPORTOVCI</b> .....	6
<b>MÓDNA ŠPORTOVÁ RUBRIKA</b> .....	12
<b>ČO ROBIA NAŠI ŠTUDENTI POČAS LOCKDOWNU?</b> .....	14
<b>AKO BY MAL VYZERAŤ NÁŠ DEŇ?</b> .....	14
<b>TAJNIČKA</b> .....	15
<b>FIT RECEPTY</b> .....	17

## KINESS 2/2021

Časopis študentov Súkromnej strednej športovej školy v Trenčianskych Tepliciach. 2. číslo, 2021

*Vydavateľ:* Súkromná stredná športová škola, SNP 6, Trenčianske Teplice

*Do čísla prispeli:* študenti SSŠŠ, Mgr. Erika Igazová, Mgr. Katarína Jurgová, Bc. Soňa Krovínová, Mgr. Jana Pataky, Mgr. Zuzana Komárková, Mgr. Zuzana Kovalíčková, Mgr. Marián Janák, Marek Medvedík, Juraj Jánošík, Mgr. Zuzana Breznická

## Rozhovor s našimi pedagógmi

### Mgr. Zuzana Komárková



#### *Prečo ste prišli učiť na túto školu?*

Veľmi ma baví práca s mladými ľuďmi, preto som sa stala učiteľkou. Ponuku prísť učiť na túto školu som dostala už pred niekoľkými rokmi, no mala som v sebe vybudovanú obavu, že aktívni športovci nebudú mať pochopenie pre môj vzťah k matematike a k jej učeniu. Prekvapivo som zistila, že medzi našimi študentmi sa nájdu aj „matematicky nadaní“ športovci, čo ma naozaj teší. Veľmi pozitívne to zmenilo môj skreslený pohľad na športovcov.

#### *Ako sa vám páči na našej škole?*

Som veľmi spokojná, je tu priateľská atmosféra, a to u mňa zohráva veľkú úlohu.

#### *Čo hovoríte na kolektív našich žiakov?*

Sú to také naše „mrkvičky“ (ja ich tak niekedy nazývam) ... ☺ Rastú spolu v jednej záhradke, a aj keď ich polievame všetkých rovnako, každý je predsa len iný. Myslím, že sú dobrý kolektív, rešpektujú sa navzájom a vedia si pomôcť, keď treba. Mrzí ma však, že niekedy nevedia v sebe nájsť úctu k druhým a zabúdajú

na pravidlá slušného správania.

#### *Kde ste pôsobili predtým?*

Učila som v ZŠ v Trenčianskej Teplej.

#### *Kde ste študovali?*

Študovala som učiteľstvo všeobecno-vzdelávacích predmetov (matematika a biológia) na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave.

#### *Prečo ste si vybrali povolanie učiteľ'a a prečo práve tento predmet?*

Už počas štúdia na gymnáziu som mala veľmi rada matematiku – bol to pre mňa predmet, ktorý som sa nemusela učiť „naspamäť“ a všetko mi do seba zapadalo, dalo nejaký výsledok. Bavilo ma riešiť úlohy. Keď som sa rozhodovala, na akú vysokú školu pôjdem, nemala som v pláne stať sa učiteľkou, chcela som ísť študovať matematiku. Pracovná náplň absolventa vedeckého smeru „matematika“ ma však neoslovila, a tak som sa rozhodla pre učiteľský smer. Neľutujem to.

#### *Ste spokojná, že ste si vybrali práve toto povolanie?*

Som veľmi spokojná, nemenila by som to.

*Čo sa vám najviac páči na tomto povolaní?* Moja práca nie je stereotypná, každý deň mi prináša veľmi veľa úsmevných situácií. Práca s mladými ľuďmi ma posúva vpred, veľa sa naučím aj ja od nich.

#### *Áké sú vaše záľuby?/ Čomu sa radi venujete vo voľnom čase?*

Rada čítam a chodím na turistiku. Voľný čas najradšej trávim so svojou rodinou.

***Aký máte vzťah k športu?***

O profesionálnom športe toho veľa neviem, nesledujem žiaden šport. Ja osobne sa nevenujem aktívne žiadnemu športu, ale v zime rada rekreačne lyžujem.

***Chceli by ste niečo odkázať našim žiakom?***

Nech nezabúdajú v živote na slušnosť a úctu. Učiteľ nie je človek, ktorý chce len prikazovať, zakazovať, ale predovšetkým chce pomáhať, aby sa z nich stali dobrí, vzdelaní a úspešní ľudia.

**Mgr. Jana Pataky*****Prečo ste prišli učiť na túto školu?***

Môj najstarší syn od svojich siedmich rokov aktívne športoval. V určitom období sa venoval dokonca dvom športom (hokej i tenis) naraz, čo znamená, že aktívnym športovým životom sme žili niekoľko rokov. Keď prišla ponuka učiť, dlho som to zvažovala, no nakoniec vyhralo športové srdiečko a príležitosť poukázať na to, aké dôležité je pre súčasného vrcholového športovca, ktorým sa chce stať každý študent tejto školy, ovládať anglický jazyk.

***Ako sa vám páči na našej škole?***

Hneď od prvého dňa sa tu cítim veľmi dobre, páči sa mi rodinná atmosféra medzi kolegami, ktorí sú fantastickí a od začiatku mi boli veľmi nápomocní. Takisto vzťahy študenti - učitelia sú zväčša veľmi priateľské, s primeranou dávkou rešpektu.

***Čo hovoríte na kolektív našich žiakov?***

Akýkoľvek kolektív je živý organizmus, ktorý sa postupne vyvíja, dozrieva a buduje si medzi sebou a učiteľmi vzťahy. Väčšina študentov trávi spolu počas dňa viac hodín ako so svojou rodinou, dokonale sa poznajú, zažívajú spolu množstvo životných i športových situácií, o ktoré sa radi podelia s „nami učiteľmi“. Tým sa vytvára jeden veľký kolektív, kolektív školy, čo na mňa pôsobí veľmi pozitívne.

***Kde ste pôsobili predtým?***

Po ukončení štúdia som začala učiť na základnej škole v Nových Zámkoch, kde som pôsobila do roku 2011. Po návrate z materskej dovolenky, v roku 2016, som začala učiť v jazykovej škole Language& Partner, kde pôsobím naďalej.

***Kde ste študovali?***

V roku 1995 som nastúpila na denné štúdium Pedagogickej fakulty Trnavskej Univerzity, ktoré som ukončila v roku 2000.

***Prečo ste si vybrali povolanie učiteľa a prečo práve tento predmet?***

Matematika mi nikdy nešla a jazyky ma vždy veľmi bavili. Od stredoškolských čias som vyhľadávala príležitosti na komunikáciu so zahraničnými turistami, návštevníkmi mesta, či prvými anglickými lektormi, ktorí postupne prichádzali po revolúcii na Slovensko.

***Ste spokojná, že ste si vybrali práve toto povolanie?***

Ja tvrdím, že som si povolanie nevybrala, ale ono si vybralo mňa. Život nám ponúka rôzne možnosti a je len na nás, ktorú z nich si vyberieme. Počas štúdia som bola presvedčená, že učiť nechcem a nebudem, ale počas mojej praxe som stretla človeka - učiteľa s veľkým „U“ - ktorý ma doslova opantal svojím prístupom k žiakom, ľudskosťou ale najmä svojím majstrovstvom. A tak sa začala aj moja „životná cesta učiteľovania“.

***Čo sa vám najviac páči na tomto povolaní?***

Učiteľstvo je pre mňa hlavne veľká zodpovednosť, nie je to klasická práca s pevným pracovným časom, a tak ako športovec musí svoj šport milovať, musí svoju prácu milovať aj učiteľ. Každý jeden pracovný deň prináša niečo iné, nové, smutné či veselé. Môj pracovný život je veľmi pestrofarebný, asi aj preto mám svoju prácu rada.

***Aké sú vaše záľuby? / Čomu sa radi venujete vo voľnom čase?***

Voľný čas trávim väčšinou prechádzkami so psíkmi, radi cestujeme, bicyklujeme.

***Aký máte vzťah k športu?***

Šport je u nás v rodine téma č.1, mnohí naši študenti už vedia, že najstarší syn hrával aktívne hokej, prešiel všetkými reprezentačnými kategóriami, a preto sa u nás začína deň športovými výsledkami NHL a končí športovými správami v televízii. Myslím si, že mám celkom slušný prehľad o futbale, tenise, hokeji, ale i iných športoch.

***Chceli by ste niečo odkázať našim žiakom?***

Nerada žiakom odkazujem, ja im to priamo hovorím: „Žiť sa športom je veľmi ťažký chlebič a veľmi krátky. Treba mať neustále na pamäti, že šport a škola nemôžu stáť proti sebe ako nepriatelia, ale stáť vedľa seba ako tímoví hráči, ktorí ruka v ruke pôjdu za svojím cieľom.“

## NAŠI ÚSPEŠNÍ ŠPORTOVCI

V nasledujúcej rubrike vám prinášame prehľad našich študentov, ktorí za posledné obdobie zaznamenali významné úspechy vo svojom športe. V tomto čísle vám prinášame i rozhovor s našou úspešnou futbalistkou Sofiou Richtárechovou.

### **FUTBAL**

#### Naši žiaci ako najlepší hráči AS Trenčín

AS Trenčín pripravil desiatu edíciu výročného oceňovania najlepších hráčov klubu pod názvom „Hviezdy AS Trenčín 2020“, medzi ktorými boli i naši študenti. V kategórii žiakov triumfovala



naša študentka **Elisa Kunková**. Hráčom uplynulej sezóny do osemnásť rokov sa stal stredopoliar a náš žiak **Csaba Biricz**, ktorý triumfoval aj pred rokom v kategórii do sedemnásť rokov.

Ďalšou úspešnou futbalistkou našej školy je i **Sofia Richtárechová**, ktorá bola v roku 2019 ocenená titulom Hráčka mesiaca v kategórii žiačky do 15 rokov. Ako všetci jej predchodcovia, aj ona si vyskúšala tréningovú jednotku s prvým tímom AS Trenčín. O tom, čo pre ňu znamená futbal a aké sú jej ďalšie vízie do budúcnosti, si môžete prečítať v nasledujúcom rozhovore.



### **Sofia Richtárechová, hráčka mesiaca AS**

**1. Prečo si si vybrala práve futbal?**

Pretože aj môj otec sa venoval futbalu a odmalička ma k nemu viedol

**2. Kedy si začala s futbalom ?**

Od svojich siedmich rokov, keď ma mama prihlásila do prípravky.

**3. Čo je tvojou motiváciou ?**

Nad'alej strieľať góly a dostať sa do reprezentácie.

**4. Aké máš plány vo futbale ?**

Mojím plánom je pôsobiť v Trnave a neskôr hrať v nejakom zahraničnom klube.

**5. Ako stíhaš futbal aj školu ?**

Učím sa hlavne cez víkendy alebo cestou na tréning.

**6. Zažívaš stres pred dôležitými zápasmi ?**

Nie.

**7. Aký je to pocit byť hráčkou mesiaca ?**

Bol to dobrý pocit, pretože som mala možnosť vyskúšať si tréning s A-mužstvom AS.

**8. Čo robíš vo voľnom čase ?**

Nemám veľa voľného času, ale ak nejaký mám, tak sa venujem svojim koníčkom.

**9. Čo všetko si musela obetovať pre to, aby si sa stala futbalistkou?**

Svoj voľný čas a čas strávený s kamarátmi.

*Rozhovor sa konal minulý školský rok. Odvtedy sa Sofiina futbalová kariéra trochu skomplikovala, no my jej veríme a držíme jej palce, aby zvládla všetky komplikácie a mohla sa naplno vrátiť k tomu, čo tak miluje, k futbalu. Sofi, držíme palce!*

*Ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa úspechov vo futbalovej kariére.*

### **Ďalší úspešní futbalisti:**

**Soňa Panáková** – prestup do tímu AS Trenčín, najvyššia súťaž žien vo futbale žien

**Filip Szetei** - reprezentant SR vo futbale do 19 rokov,

**Dominik Veselovský** - reprezentant SR vo futbale do 19 rokov



**Martin Valjent** - reprezentant SR vo futbale

## **HOKEJ**

### **Samuel Kňazko -slovenská draftová jednotka**



Samuel Kňazko bol najvyššie draftovaný Slováč na tohtoročnom drafte NHL. Hokejový klub NHL Columbus Blue Jackets si ho vybral až v 3. kole z celkového 78. miesta.

#### **Ďalší úspešní hokejisti:**

**Samuel Krajč** – člen tímu HK Dukla Trenčín extraliga mužov, reprezentant

**Patrik Kozel** – návrat z Fínska do HK Liptovský Mikuláš extraliga mužov, reprezentant SR brankár

**Denis Bakala** – prestup do HK Detva extraliga mužov, reprezentant SR

**Tomáš Dudáš** – prestup do HK dukla Trenčín, reprezentant SR

**Boris Žabka** - prestup do HK projekt 20, reprezentant SR

**Matej Ilenčík** – prestup do HK Dukla Trenčín extraliga mužov

**Melcher, Kunka, Lukačka, Švec, Koyš, Ingeli, Stacha, Kmošena, Rodionov** - účasť v prvej hokejovej lige vo svojej kategórii.

**TENIS**

## Naši reprezentanti na turné v Južnej Amerike

Nitrianska tenistka a žiačka našej školy, sedemnásťročná **Bianca Behúlová** sa už viac ako rok pripravuje v NTC. V utorok 2. februára odletela so svojim trénerom Ivanom Košecom do Južnej Ameriky na juniorské turnaje série ITF1 a ITF JA. Spolu s Biancou do Ameriky odcestovali aj ďalší naši žiaci - **Radka Zelničková** a **Peter Benjamin Privara**. Spoločne sa budú v ekvádorskom meste Salinas pripravovať na turnajovú šnúru. Ďalej sa presunú na turnaje do Paraguaja a Brazílie.

Naše mladé nádeje budú pod vedením svojich trénerov zbierať skúsenosti zo sveta tenisu.

Všetkým držíme palce a veríme, že budú úspešne reprezentovať nielen našu školu, svoje kluby, ale aj Slovensko.

Zdroj: <https://mynitra.sme.sk/c/22590928/behulova-prebrazdi-juznu-ameriku.html>

## Peter Benjamin Privara. Slovenský Federer?

Prechod medzi mužov sa nášmu žiakovi a talentovanému tenistovi Petrovi Benjamínovi Privarovi podaril. Stačilo mu päť zápasov, aby získal prvé body do mužského rebríčka ITF. Ešte vlni hrával na juniorských turnajoch do 16 rokov, kde potvrdil svoj obrovský talent a potenciál a zaslúžene ukončil tenisový rok 2020 na poste európskej jednotky. Po tom, ako absolvoval sústredenie v akadémii Rafaela Nadala, rozhodol sa v dejisku vyskúšať štart aj na mužských turnajoch ITF.

Na prvom z nich prehral v druhom kole kvalifikácie, na druhom však úspešne vyhral kvalifikáciu, pričom v druhom kole si poradil aj so synom Toniho Nadala (Rafovho strýka a bývalého dlhoročného trénera). V hlavnej súťaži na neho čakal skúsený



dvadsaťšesťročný Čech Václav Šafránek, ktorému v minulosti patrila 191. priečka rebríčka ATP. Privara mu dovolil uhrat' iba šesť gemov. V druhom kole síce prehral s Francúzom De Schepperom 62 : 63, ale prvé body získal už na svojom druhom turnaji. A to je sľubný začiatok medzi mužmi.

Pet'ovi gratulujeme a držíme palce na ďalších turnajoch.

## Ďalší úspešní tenisti:

**Samuel Puškár** – reprezentant SR v tenise

**Alex Molčan** - reprezentant SR v tenise

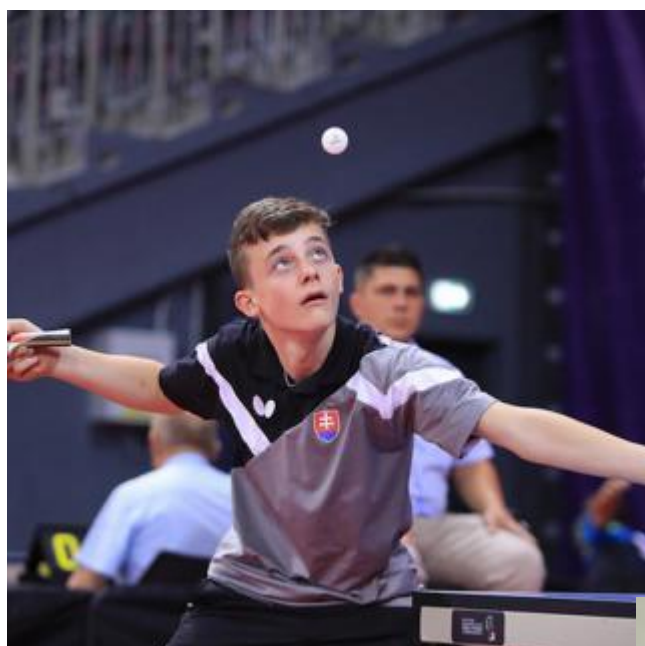
**Benjamin Prívar** - reprezentant SR v tenise

**Radka Zelníčková** - reprezentantka SR v tenise

**Milan Bežák, Nicolas Lahký, Fekete János** – úspešný rok v tenise, posun v rebríčku

## **STOLNÝ TENIS**

**Filip Delinčák** – reprezentat SR v stolnom tenise



Najväčší talent v tomto športe na Slovensku aj napriek zlej situácii naďalej trénuje a zbiera obrovské skúsenosti v českej extralige mužov, konkrétne za ostravský klub "TTC Ostrava". Filip dosiahol veľa úspechov medzi jeho najväčší patrí 3. miesto vo štvorhre s Adamom Klajberom v kategórii kadetov na Majstrovstvách Európy v Rumunsku z roku 2018. Aktuálne je na 1 priečke v Slovenskom rebríčku v kategórii juniorov. Filip bol nominovaný a stal sa členom juniorského olympijského tímu 2020.

**Alexander Valúch** – hráč Bundesligy

Alexander je niekoľkonásobný medailista z M SR v mládežníckych kategóriách, či už vo štvorhrách alebo jednotlivcoch. Taktiež je niekoľkonásobný účastník majstrovstiev Európy a sveta juniorov a mužov. Momentálne hrá 3. Bundesligu za TSG Kaiserslautern. Mal možnosť pôsobiť aj v 2. Bundeslige, kde patril medzi TOP 3 hráčov na svojej pozícii.



## MÓDNA ŠPORTOVÁ RUBRIKA

Študenti našej školy, či už chlapci alebo dievčatá, si na športové oblečenie veľmi potrpia, preto vám dnes ukážeme pár módnych inšpirácií. Správny výber fitness oblečenia ovplyvňuje celý váš športový výkon. S pomocou trénerov Gabriely Ježíkovej a Zuzany Kovalíčkovej sme nafotili pár outfitov. Fotili sme prevažne vo fitness centre.





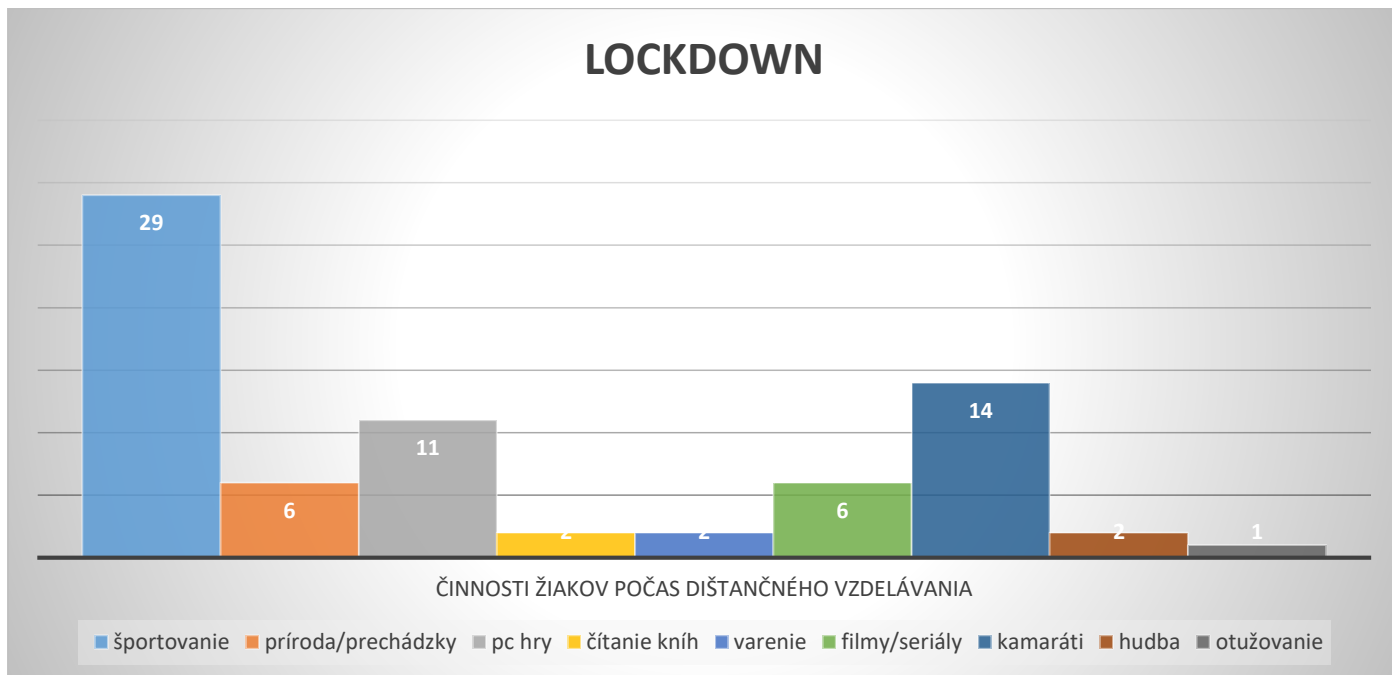
Pri športe je dôležité zvoliť si pohodlné a kvalitné oblečenie. Pokiaľ si oblečiete niečo, čo vám nesedí alebo sa v tom necítite dobre, určite sa vám bude aj horšie športovať.

Správny výber fitness oblečenia ovplyvňuje celý váš športový výkon:

- 1.) **Zvyšuje sebadôveru:** Ak sa vám páči to, čo nosíte v telocvični, je väčšia šanca, že budete chcieť cvičiť.
- 2.) **Zlepšuje výkonnosť:** Treba dbať na kvalitu a kupovať si veci, ktoré dokážu odvádzať vlhkosť z tela.
- 3.) **Zabraňuje zraneniam:** V zime noste tričko s dlhými rukávami a dlhé nohavice aspoň ráno, aby ste svoje telo uchránili pred zimou.
- 4.) **Zlepšuje slobodu pohybu:** Voľný pohyb je dôležitý pri aktívnom nosení. Vaše pohyby môžu byť ovplyvnené pocitom tesnosti.
- 5.) **Kompresné oblečenie môže pomôcť pri zotavovaní po cvičení:** Poskytuje pružnosť pre stimuláciu obehu. Priamy tlak aplikovaný na svaly môže znížiť bolesť a zápal - najmä po tréningu.

## ČO ROBIA NAŠI ŠTUDENTI POČAS LOCKDOWNU?

V posledných mesiacoch zažívame zmeny, na ktoré sme v minulosti neboli zvyknutí. Tak ako sme sa museli prispôbiť aktuálnej situácii vo vyučovaní, museli sme prijať aj zmeny v každodenných činnostiach nášho života. Pýtali sme sa študentov, čo robia počas voľného času v období koronakrízy. Tu sú výsledky:



## AKO BY MAL VYZERAŤ NÁŠ DEŇ?

Momentálna situácia nám priniesla mnoho ťažkostí. Okrem iného sme zostali doma a zrazu sme zistili, že máme veľa voľného času ktorý pri aktuálnych opatreniach nevieme správne využiť. Veľa činností, ktorým sme sa venovali, zrazu nemôžeme vykonávať. Niektorí ľudia sa môžu ocitnúť v stresových situáciách, pociťovať rozrušenie, napätie či nervozitu. Čo s tým? „Tajomstvom úspechu“, ako vydržať toto ťažké obdobie s čo najmenším negatívnym dopadom na našu psychiku, je venovať sa aktivitám, ktoré nám prinášajú energiu, radosť a dobrú náladu. Tieto aktivity môžeme nazvať aj určitou formou psychohygieny, kedy si dopĺňame chýbajúcu energiu aktivitami, ktoré nás tešia. Ktoré to ale sú? V tejto rubrike si môžete vyskúšať aktivitu s názvom „**Koláč energie**“.

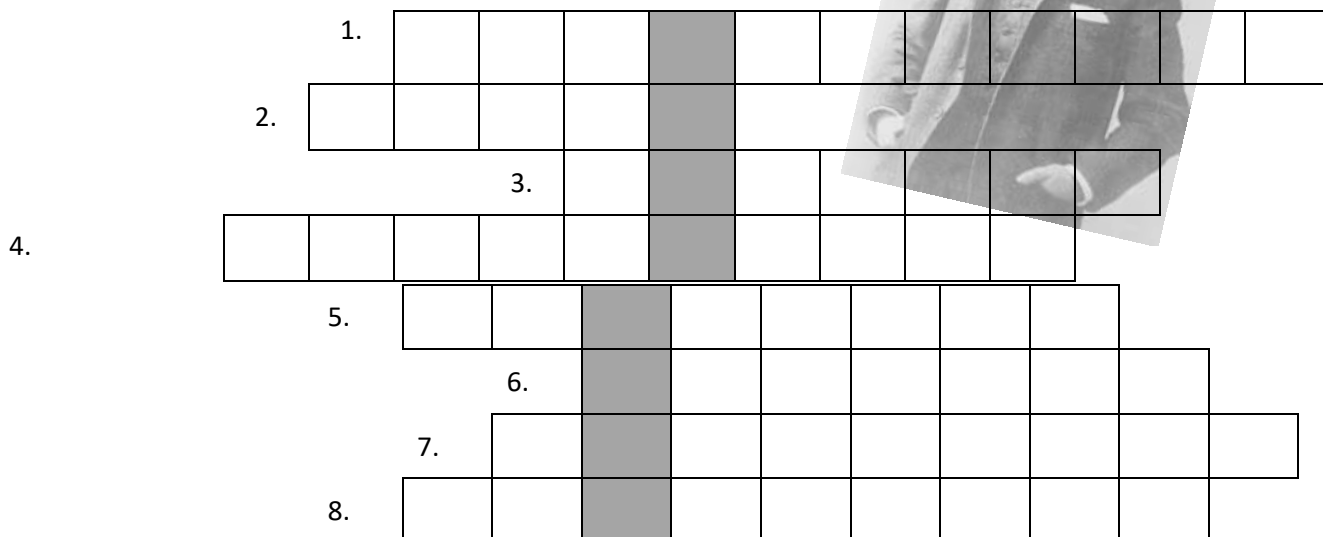
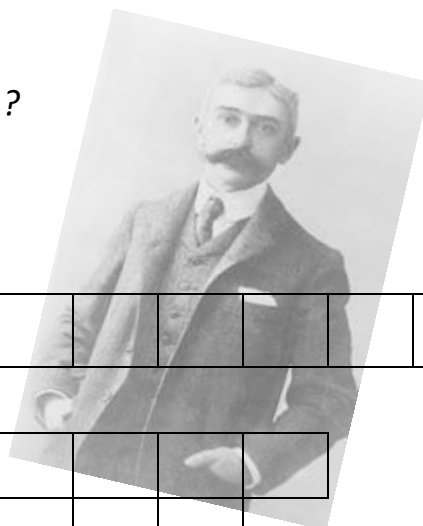
### Inštrukcia

Nakreslite si kruh a rozdeľte ho na 11 častí tak, aby tri z nich boli väčšie a zvyšných osem častí bolo menších. Do menších častí si vpíšte aktivity, ktoré vám dodávajú energiu, sú pre vás zdrojom dobrej nálady. Malo by ísť o aktivity, ktoré nám nezaberú toľko času, no cítime sa pri nich lepšie (môže to byť napríklad posedenie pri káve, sprcha, vaňa, dobré jedlo, hudba a iné). Do zvyšných troch častí vpíšte aktivity, ktoré vyžadujú viac času na realizáciu, teda trvajú dlhšie a sú pre nás zdrojom príjemných pocitov (turistika, beh, maľovanie obrazov, pobyt v prírode a iné).

**Záver:** Pre zachovanie duševnej pohody sa odporúča venovať sa denne aspoň štyrom menším aktivitám a týždenne aspoň dvom veľkým aktivitám.

## Tajnička:

Jednou z olympijských myšlienok je ..... ?



1. Športovec na vrcholovej úrovni?
2. Športové náčinie?
3. Šport na našej škole?
4. Čo musí dodržiavať športovec, hlavne v letnom období ?
5. Pomôcka využívaná pri strečingu a posilňovaní sa nazýva?
6. Plochá kosť v tele?
7. Slovenský úspešný atlét?
8. Vrcholové športové podujatie?



Príde Janko domov zo školy a hovorí svojej mame: Mami, predstav si, že som dostal jednotku.

Mama: Vážne?

Janko: Nie, iba si to predstav.

- Pán doktor, priberám na určitých miestach.

- Tak na tie miesta nechoďte.

Letí vrana po lese a kráka si:

– Krá, krá, krá.

Zrazu vrazí do stromu:

– Čvirik, hrkú, jajaj, ako to bolo?

Leží mucha na stole a trepe nohami. Letí okolo druhá a pýta sa:

– Aerobik, aerobik?

– Biolit, biolit!

– Prečo sa ten pes tak vyhýba námestiu?

– Ale, povedal som mu, že je tam blší trh...

- Teplom sa veci rozťahujú a zimou sťahujú. Kto mi na to povie príklad - pýta sa pán učiteľ.

- Prázdniny. V lete sú dlhšie, v zime kratšie, - odpovie Jurko.

– Dežko, povedz nám dve zámená.

– Kto? Ja?

– Výborne!





# Fit recepty

## Palacinky pre deň zápasu od Kariny LeBlancovej

Na jednu porciu:

*2/3 šálky (80 g) zmesi na palacinky*

*1 lyžička (2 g) škorice*

*1 šálku (200 g) na kocky nakrájaného ovocia (jahody, čučoriedky, ananášový melón, ananás, banány)*

*180 g vanilkového jogurtu*

*2 lyžice (40 g) javorového sirupu*



1. Palacinky pripravte podľa návodu na obale. Pridajte 1 lyžicu škorice na každú porciu.
2. Palacinky usmažte.
3. Na každú palacinku poukladajte nakrájané ovocie a polejte vanilkovým jogurtom a javorový sirupom.

**Množstvo:** 1 výdatná porcia

**Energetický obsah:** 650 kcal

**Energetický obsah na jednu porciu:** 650 kcal

134 g sacharidov

15 g proteínu

6 g tuku

## **Jahodovo - banánové smoothie od Cori Alexandrovej**

**Mixujte spolu:**

*1 balenie (180 g) jahodového jogurtu*

*180 ml brusnicovej šťavy*

*4 jahody, najlepšie mrazené*

*1 banán*

*4 kocky ľadu*

*¼ šálky (35 g) sušeného mlieka alebo proteinového prášku*



**Množstvo:** 1 porcia jedla „v pohári“

**Energetický obsah:** 450 kcal

**Energetický obsah na jednu porciu:** 450 kcal

90 g sacharidov

19 g proteínu

1 g tuku

## Hamburgery po japonsky od Ayy Miyamaovej

### Potrebujete:

*900 g mletého hovädzieho mäsa*

*1 malá cibuľa nakrájaná*

*1 lyžica (15 g) oleja, najlepšie olivového alebo repkového*

*¼ šálky (30 g) nadrobeného chleba*

*3 lyžice (45 ml) mlieka*

*1 vajce*

*1 lyžička (5 g) soli*

*¼ lyžice (1 g) nového korenia*

*štipka mletého korenia*

### *Omáčka:*

*¼ šálky (70 g) kečupu*

*¼ šálky (60 ml) omáčky Tonkatsu alebo Worcester*

*2 lyžice (30 ml) vína na varenie alebo saké*

Možno pridať: reďkvičku alebo ponzu (sójový omáčkový ocot)

1. V malej panvici orestujte nakrájanú cibuľu s olejom, potom nechajte vychladnúť.
2. Vo veľkej miske namočte chleba do mlieka. Pridajte zbytok prísad a dobre rozmiešajte.
3. Rozdeľte na osem častí, vymodelujte malé oválne tvary a potom ľahko zatlačte na strednú časť.
4. Pečieme na rozpálenej panvici na malom plameni, pokiaľ nie sú kruhy hotové (približne 5 - 6 minút na jednej strane a asi 2-3 minúty na druhej strane) .
5. Na prípravu omáčky použite výpek z panvice, pridajte kečup, tonkastu alebo worcesterskú omáčku a víno na varenie (alebo saké). Dobre premiešajte a varte niekoľko minút, aby sa alkohol vyvaril.
6. Ako prílohu môžeme použiť strúhanú reďkovku a štipku ponzu .

**Množstvo:** 8 burgerov

**Energetický obsah:** 2200 kcal

**Energetický obsah na jednu porciu:** 275kcal

7 g sacharidov

26 g proteínov

16 g tuku



## Hranolky zo sladkých zemiakov od Cat Whitehillovej

### Potrebuje:

*2 stredne veľké (0,5 kg) sladké zemiaky alebo yamy*

*2 lyžice (30 g) olivového alebo repkového oleja*

*2 lyžice (25 g) hnedého cukru*

1. Umyte a natenko nakrájajte sladké zemiaky do tvaru mincí.

2. V mise zmiešajte olivový olej a hnedý cukor. Pridajte sladké zemiaky a dobre premiešajte.

3. Rozložte na plech pokrytý fóliou (kvôli ľahšiemu čisteniu)

4. Pečte pri teplote 220 °C asi 25 až 35 minút, alebo do chrumkava. V polovici pečenia plátky otočte.



**Množstvo:** 3 porcie

**Energetický obsah:** 750 kcal

**Energetický obsah na jednu porciu:** 250 kcal

42 g sacharidov

2 g proteínu

8 g tuku