Všade dobre, v škole najlepšie

Happy školák

Časopis žiakov Základnej školy v Nesvadoch

Už sa Fašiang kráti, už sa nenavráti...

Fašiangy

Fašiangy predstavujú obdobie od Troch kráľov (6. januára) do Popolcovej stredy. Tá v roku 2017 pripadá na prvého marca, v roku 2018 však už na štrnásteho februára. Názov je odvodený z nemčiny. Označoval posledné dni pred pôstom, ktoré sú vyvrcholením prechodného obdobia medzi zimným a jarným cyklom.

Traja králi

Historické svedectvá sa rôznia, či to boli králi, mudrci alebo mágovia.
Či už boli králi alebo nie, iste boli vzdelaní vo všetkých odboroch, teda aj v skúmaní nebies. Až sa jedného dňa zadívali na nebo a uvideli hviezdu, ktorá ich pozvala na cestu. Zbalili sa a vyrazili. Vydali sa za hviezdou, aby našli novonarodeného kráľa, ktorý sa stal kráľom nad všetkými kráľmi na zemi.

Hromnice

Hromnice patrili k najvýznamnejším pranostickým termínom. 2. februára je presne polovica zimy za nami a ľudia verili, že v tento deň sa stretáva magická zimná sila s jarnou. Ľudia napríklad verili, že ak na Hromnice zo strechy tečie, zima sa dlho povlečie, ale ak je silný mráz, treba sa ponáhľať so zimnými prácami, lebo jar je predo dvermi. Pozornosť ľudí sa sústreďovala hlavne na pestovanie konope a ľanu. Gazdiné si varením čo najdlhších šúľancov zabezpečovali, aby aj konope bolo dlhé. Každá gazdiná sa mala na Hromnice kĺzať na ľade, aby mala dlhý ľan a konope. S rovnakým cieľom sa mnohé rodiny alebo mládenci s dievčatami vybrali v tento sviatok na sánkovačku. Čím dlhšia bola dráha, ktorú gazdiná, či mládenci s dievčatami prešli, tým dlhší mal byť ľan a konope. Predpovedať jeho dĺžku sa dalo aj podľa dĺžky cencúľov, ktoré viseli zo striech.

Najznámejšia a najdôležitejšia súčasť hromničných zvykov kresťanskej tradície je posväcovanie sviečok počas sviatočnej liturgie a obchádzanie kostola. Hromničné sviečky boli dôležitým ochranným prostriedkom pred búrkou a hromom. Chránili nielen obydlie, ale aj úrodu a ľudí uviaznutých vonku v búrke. Hromničné sviečky sa uplatnili aj v ľudovom liečiteľstve ako pomôcky pri liečbe ochorení, najmä proti boleniu hrdla.

Na Blažeja

Na svätého Blažeja sa v chrámoch udeľovalo "Svätoblažejské požehnanie". Toto požehnanie malo chrániť pred krčnými chorobami a všeobecne pred zlom.
V niektorých oblastiach sa svätil chlieb a kúsok z neho sa zastrkoval pod strechy, aby sa zabránilo požiaru. Podľa počasia sa predpovedalo zdravie ľudí. Ak ráno na svätého Blažeja svietilo slniečko, malo zdravie v nasledujúcich mesiacoch slúžiť predovšetkým mladým ľuďom a deťom. Poludňajšie slnko predpovedalo zdravie dospelým a slnečné počasie k večeru zas starým ľuďom.

Popolcová streda

V období po Popolcovej strede sa už neorganizujú žiadne zábavy a podľa kresťanských tradícií sa má vtedy človek pripraviť fyzicky aj duševne na jeden z najdôležitejších sviatkov – Veľkú noc, ktorú toto vierovyznanie spája so vzkriesením Ježiša. Popolcová streda je prvý deň pôstneho obdobia. Nasleduje štyridsaťdňový pôst spolu so šiestimi nedeľami. Z časového hľadiska teda Popolcová streda pripadá na 46. deň pred Veľkonočnou nedeľou. Pre každý rok platí iný dátum Veľkej noci. Tento rok sa Veľká noc začína 14. marca.

Jarné okienko

1 Choroby

1.1 Alergie a zlé znášanie potravín

1.1.1 Úvod

Látky nachádzajúce sa v jedle, prachu a peli môžu vyvolať najrôznejšie ťažkosti od ľahkej nádchy po migrénu, niekedy dokonca zapríčiniť náhlu smrť. Alergie postihujú čoraz viac ľudí, ale ešte nevieme o nich zďaleka všetko.

1.1.1.1 Kto alebo čo je pôvodcom alergie?

Pôvodcom alergií sú takzvané alergény.

1.1.1.2 Čo sú to alergény?

Alergény sú nepatrné čiastočky, rozptýlené v prostredí alebo obsiahnuté v jedle.

1.1.1.3 Ako telo vníma alergény a ako na ne reaguje?

Alergény telo vníma ako cudzie a potenciálne škodlivé a reaguje na ich prítomnosť uvoľnením arzenálu protilátok do krvi alebo telesných tkanív.

1.1.1.4 Reagujeme na alergény rovnako?

Intenzita individuálnej odpovede na tieto látky je rozmanitá – od miernej sennej nádchy, ktorá sa prejavuje kýchaním a posmrkávaním, až po potenciálne smrteľnú reakciu. *Rovnaké príznaky a choroby vyvolávajú často rozličné alergény. Zároveň môže ten istý alergén vyvolať u rôznych ľudí rôznu reakciu.* Celú otázku však komplikuje častá zámena alergie a zlého znášania potravín.

1.1.2 Alergia alebo zlé znášanie potravín?

1.1.2.1 Kde môžu zasiahnuť a čím sa prejavujú alergické reakcie na jedlo?

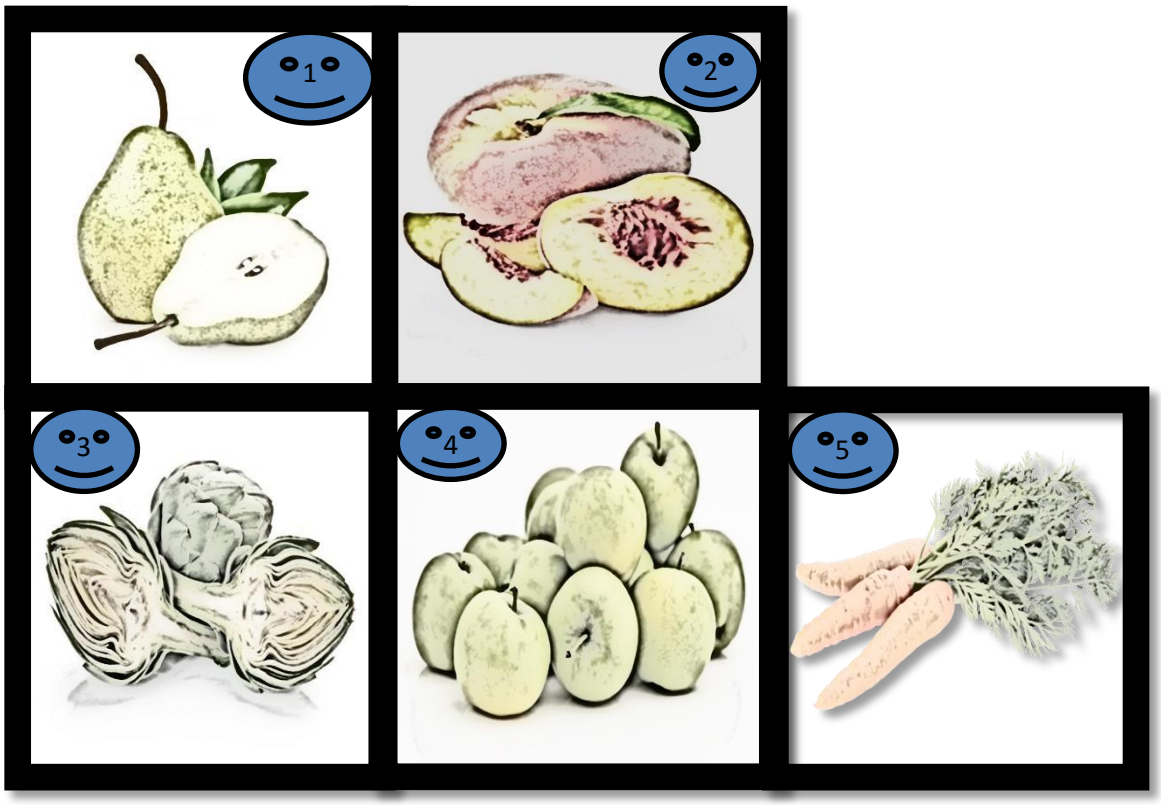
Alergické reakcie na jedlo môžu zasiahnuť skoro všetky časti tela a prejavujú sa ekzémom, dýchacími ťažkosťami, žihľavkou a ďalšími komplikáciami.

1.1.2.2 Kedy ide o zlé znášanie potravín?

Ak organizmus určité jedlo odmieta, ale testy na alergiu sú negatívne, hovoríme skôr o zlom znášaní jedla.

1.1.3 Niektoré bezpečné potraviny

Odborníci zastávajú názor, že niektoré potraviny vyvolávajú reakciu len zriedka alebo vôbec nie. Patria medzi ne:



Hrušky (1)

Broskyne(2)

Artičoky(3)

Jablká (4)

Mrkva(5)

2 Vitamíny

Vitamín	Niektoré dôležité zdroje	Význam v organizme
A (z retinolu v živočíšnej potrave, z betagaroténu v rastlinnej potrave sa získava vitamín A)	Retinol: pečeň, olejnaté ryby, vaječný žĺtok, syr, maslo. Betakarotén: mrkva, tekvica, marhule, cukrový melón a zelená listová zelenina	Nevyhnutný pre rast a bunkový vývoj, zrak a imunitné funkcie. Pomáha udržiavať zdravú kožu a sliznice dýchacích, tráviacich a močových ciest.
C (kyselina askorbová)	Ovocie a zelenina, najmä citrusové plody, jahody, kivi, paprika, čierne ríbezle, a zemiaky	Dôležitý ako antioxidant v organizme. Pomáha pri absorpcii železa z potravy.
B1 (tiamín)	Bravčovina, pečeň, srdce, obličky, zemiaky, orechy a strukoviny	Nevyhnutný na získavanie energie zo sacharidov, tukov a alkoholu. Bráni tvorbe toxických látok, ktoré môžu poškodzovať srdce a nervový systém.
B2 (riboflavín)	Mlieko, jogurt, vajcia, mäso, hydina a ryby	Pomáha uvoľniť energiu z potravy a je nevyhnutný pre funkciu vitamínu B_6 a niacínu.
B6 (pyridoxín)	Chudé mäso, hydina, ryby, vajcia, celozrnný chlieb, obilniny, orechy, banány, droždie a sója	Pomáha uvoľniť energiu z bielkovín, je dôležitý pre imunitné funkcie organizmu, pre nervový systém a tvorbu červených krviniek.
D (kalciferol)	Rybí tuk a pečeň, vajcia, tuniak, losos a sardinky (Ak sa koža vystavuje slnku, vytvára sa vitamín D)	Nenahraditeľný na vstrebávanie vápnika a fosforu, na tvorbu kostí a zubov.
E (tokoferol)	Rastlinné oleje. Pšeničné klíčky, orechy, semiačka a umelý tuk.	Pomáha zabraňovať oxidácii polynenasýtených mastných kyselín voľnými radikálmi v bunkových membránach a tkanivách.
Niacín (kyselina nikotínová)	Obsiahnutý v každej zelenine a mäse, najmä v pečeni, sušenom ovocí a orechoch.	Nevyhnutný na tvorbu energie v bunkách. Pomáha udržiavať zdravú kožu a dobré fungovanie tráviaceho ústrojenstva.
K (fylochinóny, menachynóny)	Zelená listová zelenina, najmä biela kapusta, brokolica a ružičkový kel.	Životne dôležitý pri tvorbe niektorých bielkovín, nevyhnutný na normálnu zrážanlivosť krvi.
Kyselina listová (folát)	Pečeň, zelená listová zelenina, ružičkový kel, brokolica, strukoviny, pšeničné klíčky a chlieb	Nevyhnutná na bunkové delenie a tvorbu telesných bielkovín.

3 Recepty

3.1 Hlavné jedlá

3.1.1 Zemiakové placky bez múky

6 porcií

čas prípravy 10 minút

čas pečenia 20 minút

Potrebujeme:

- 1 kg zemiakov
- 4 ks vajec
- 1 ks cibule
- soľ (podľa chuti)
- štipku korenia
- 1 polievková lyžica majoránu
- olej

Postup:

Zemiaky očistíme a spolu s cibuľou nastrúhame (vodu zo zemiakov som lyžicou odstránil). Pridáme vajíčka, soľ, mleté čierne korenie, majoránku a dobre vymiešame. Na lyžičke oleja placky vyprážame (tak, ako ich chceme mať upečené.)

Podávame:

a) s kyslým mliekom

b) s pikantnou zmesou

c) iné: _____

Prajem Vám dobrú chuť!

3.1.2Nákyp so špagetami a hubami

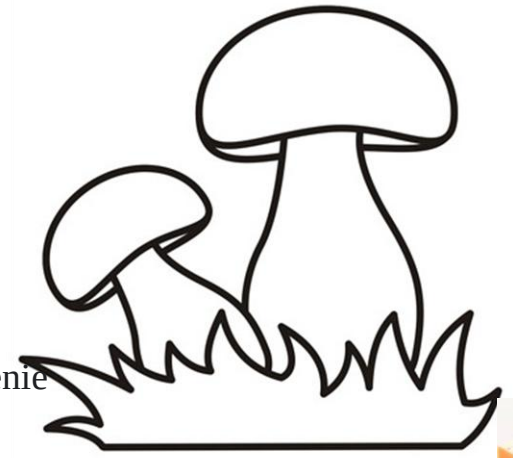
4 porcie

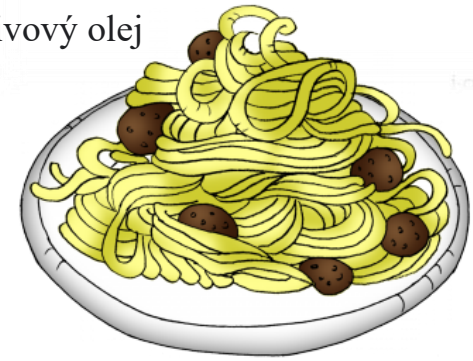
30 minút príprava

20 minút pečenie

Potrebujeme:

- 4 ks vykostené kuracie stehno bez kože
- 350g čerstvé huby
- 320g špagety
- 150g strúhaný syr
- 20g sušené huby
- 500ml smotana na varenie
- 2 strúčiky cesnak
- 2 polievkové lyžice olivový olej
- vriaca voda
- soľ
- mleté čierne korenie





Postup:
Rúru predhrejeme na 200 °C a veľký pekáč vymastíme tukom. Huby vložíme do misy a zalejeme horúcou vodu. Necháme chvíľu macerovať. Vo veľkej panvici na rozpálenom oleji opražíme osolené a okorenené kúsky kuracieho mäsa a nakrájané čerstvé huby. Sušené huby scedíme a spolu s pretlačeným cesnakom vmiešame do panvice. Podlejeme vínom, varíme na miernom ohni, kým sa tekutina nezredukuje a kura nie je mäkké. V hrnci v osolenej vode uvaríme špagety a následne ich scedíme. Smotanu zamiešame do panvice, necháme prehriať a odstavíme. Dochutíme soľou a korením. Špagety premiešame s mäsom a omáčkou, pridáme 3/4 syra a dáme do pekáča. Posypeme zvyšným syrom a pečieme 15 až 20 minút do zlatista.

Dobrú chuť!

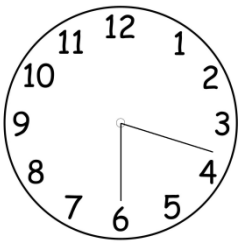
3.2 Dezerty

3.2.1 Pomarančový koláč

10 porcií

20 minút príprava

60 minút pečenie


210 minút v chladničke

Potrebujeme:

- 150g sušienky bezlepkové
- 1 pohár orechy vlašské
- 80g maslo

○ Plnka:

- 250g tvaroh jemný
- 360g jogurt biely
- 3ks vajcia
- 3 polievkové lyžice škrob kukuričný
- 3 polievkové lyžice cukor práškový
- 1 polievková lyžica cukor trstinový
- 2ml esencia pomarančová

○ Poleva:

- 2ks pomarančov
- 1ks citrón
- 1 polievková lyžica cukor
- 3 čajové lyžice škrob kukuričný

Postup:

1. Sušienky rozdrvíme (ak nemáte celiakiu, tak môžu byť ľubovoľné), pridáme pomleté orechy (2 dl pohár,), roztopené maslo a cukor, ak má

niekto radšej sladšie. Sušienky sú dosť sladké, takže podľa chuti. Najlepšie je ochutnať. Masu natlačíme do tortovej formy vymazanej maslom (priemer 26 cm).

2. Tvaroh, jogurt, vajíčka, cukor, škrob a esenciu vymiešame mixérom na hladkú hmotu.
3. Nalejeme na korpus, zarovnáme a dáme na hodinu piecť do rúry vyhriatej na 160 °C. Potom rúru vypneme a necháme koláč v rúre ešte aspoň pol hodiny.
4. Na polevu požijeme čerstvú pomarančovú a citrónovú šťavu.
   Z uvedeného množstva ovocia vyjdú asi 3 dl šťavy. V nej rozmiešame cukor a škrob a uvaríme kašu. Občas pomiešame a keď vychladne vylejeme na koláč. Dáme do chladničky na pár hodín.

Prajem dobrú chuť.

VYZNANIE

Deň svätého Valentína,

lásky čas nám pripomína.

Srdiečko maj otvorené,

pre cit lásky je stvorené.

Lásku daruj každý deň,

možno splníš iným sen!

Kedysi som bola klbko tónov bez riadkov. Potom si prišiel Ty a poukladal si ich na čiaročky notového zošita tak, aby vytvárali ten najsladší zvuk. Si skladateľ, ktorý zložil pieseň môjho srdca. A teraz znie len pre Teba.

Si more, ktoré tak milujem,

si obraz, čo práve maľujem.

Si slnko, svietiace v mojom srdci,

si mesiac, čo svieti v tejto noci.

Si hviezda, žiariaca na nebi,

si sniežik, ktorý vonku chumelí.

Si niekto, koho ľúbim moc a moc,

si ten, komu prajem krásnu noc.

Šašo

Môj kamarát je šašo,
ja ho volám Harabašo.
Harabašo, ten je hravý,
je to chalan veľmi správny.

Je on veľký zábavník,
jeho vystúpeniu neodolá nik.
Oblečenie farebné má,
s loptičkami sa rád hrá.

Šaškuje on vždy a všade,
my ho všetci radi máme.
V cirkuse sa predvádza,
Vo vzduchu sa obracia.

Báseň o šašovi sa končí
A on sa ešte stále v kolese točí.

Bájka

Bájka je epický žáner, v ktorom zvieratá, rastliny alebo neživé predmety konajú alebo hovoria ako ľudia. Vždy z nej vyplýva nejaké ponaučenie. Jednotlivé zvieratá v bájke získavajú ľudské vlastnosti, ktoré sa pre ne postupne stávajú typickými (napr. líška je prefíkaná...). Autor takto humornou formou kritizuje správanie ľudí.
Bájky boli pôvodne určené dospelým čitateľom (poslucháčom), v 19. a 20. storočí sa začali stále viac posúvať do detskej literatúry.
Najslávnejší predstavitelia: Ezop, Jean de La Fontaine, Ivan Andrejevič Krylov.
Zo slovenských spisovateľov bájky písali (píšu): Jonáš Záborský, Peter Petiška, Tomáš Janovic.

Vlastná tvorba

Žiaci zo 4. triedy na hodine slovenského jazyka dali krídla svojej fantázii a vznikli tieto autorské bájky.

Krištóf Oslanec: „O Vianociach“

Rak, zajac a vtáčik na Vianoce ozdobovali vianočný stromček. Vtom prišiel diviak, ktorý Vianoce nemal rád. Podišiel k zvieratkám a opýtal sa, či im môže pri ozdobovaní pomôcť. Zvieratká boli dobrosrdečné a diviakovi dovolili ozdobovať stromček. No na to diviak celý vianočný stromček zničil.

Ponaučenie***: Nečakaj, že za dobrý skutok sa ti automaticky dobrým odvďačia.***

Lukáš Kuruc: „Voda a oheň“

Raz sa hádali oheň a voda. Oheň povedal vode, že je silnejší ako ona. Voda na to:
,, Nie, mňa neporazí ani zem, ani kameň, kov, zlato a ešte ani ty nie! Potom však voda začala

cítiť, že jej je teplo a začala vysychať. Chcela ujsť, ale nestihla - už z nej bola vodná para.

A čo ponaučenie? ***Nikdy sa nevychvaľuj, lebo to môže dopadnúť zle.***

Richard Jelenčič: „O vtáčej škole“

Vtáčia škola sa nachádza hlboko v lese. Je veľmi veľká, má až 53 tried. Tento príbeh sa odohráva v 6.D triede. Učiteľ vstúpil do triedy a žiaci kade - tade poletovali. Až keď učiteľ zakričal, všetci si posadali. Pravda okrem jedného žiaka, ktorý začal plakať.

-Čo sa stalo Emil?-

-Zbil ma Roni.-

- Roni leť do riaditeľne!-

Riaditeľ mu dal poznámku.

Prečo? V mesiaci január sa už trikrát pobil! Roni letel späť . Cez prestávku sa pýtal ostatných, či sa s ním niekto bude hrať . Ale nikto sa s ním hrať nechcel.

A čo je ponaučenie? ***Nebi sa, lebo prídeš o priateľov!***

Simona Kováčová: „Púpava a sedmokráska“

Raz sa na lúke púpava chválila sedmokráske: „Jaj, ja som najkrajšia na planéte, nikto ma v kráse neprekoná, lebo ja, ja som slávna!“ Ako to dopovedala, zafúkal vietor, púpavu našťastie zatiaľ neodfúkol. Sedmokráska vraví: „No máš šťastie, tentokrát ťa neodfúklo, ale čo bude, keď znovu príde vietor.“ A púpava vraví: „ No aj keď zasa príde, ani tak ma neodfúkne, ja mám totiž ochranný štít!“ Púpava prišla na svet s kučeravými vlasmi, stále ich mala natupírované, používala drahé rúže a špirálu, skrátka bola to parádnica. Ale parádnica poriadne namyslená. Každý kvietok sa bál vetra, ale ona si myslela, že práve jej neublíži. Nakoniec však vietor opäť zafúkal a teraz odfúkol aj namyslenú púpavu.

Ponaučenie: ***Nikdy sa nevychvaľuj, lebo raz aj na teba príde!***

Tatiana Barteková: „Medveď a srnka“

Raz sa medveď zaľúbil do krásnej srnky a požiadal ju o ruku.
,,Srnka moja najdrahšia! Vydaj sa za mňa,“ prosíka medveď.
,, Milý macko, si veľmi pekný a silný. Mám ťa naozaj rada, ale nechcem sa za teba vydať.“
Ale medveď bol taký zaľúbený, že srnku nechcel pustiť.
Držal ju vo svojej jaskyni a nosil jej všelijaké darčeky a dobroty. Srnka však bola veľmi smutná a na jej ústach sa viac neobjavil úsmev. Medveď musel pripustiť, že lásku srnky si nedokáže vynútiť. Nakoniec ju pustil a ospravedlnil sa jej.

Ponaučenie: ***Násilím nikoho neprinútime, aby cítil to, čo my***.

Logické úlohy

1 Jedna hrianka sa pečie 10 minút, 5 minút z každej strany. Na panvicu sa zmestia dve hrianky vedľa seba. Za ako dlho najrýchlejšie opečiete na jednej panvici 3 hrianky?

2 Pozerám sa na fotografiu človeka. Nemám žiadnych súrodencov a otec toho muža na fotografii je syn môjho otca. Viete, kto je na fotografii ?

3 Tak táto otázka by si zaslúžila byť meraná na čas. Otázka znie:
Aké matematické znamienko by ste mali použiť medzi čísla 5 a 9, aby ste dostali číslo ktoré bude väčšie ako 5 a menšie ako 9 ?

4 Myslím si číslo, ktoré je väčšie ako nula a menšie ako dvesto.
Dané číslo má určitý počet deliteľov, ale ja vám nepoviem koľko.
Ciferný súčet je tiež zaujímavý údaj, ale ani ten neprezradím presne , lebo by ste hneď vedeli moje tajné číslo. Možnosti sú (1,7,18, a 19).
Poznámka: dané číslo musíš vedieť určiť jednoznačne!

Dúfam, že už viete na aké číslo myslím, či nie?

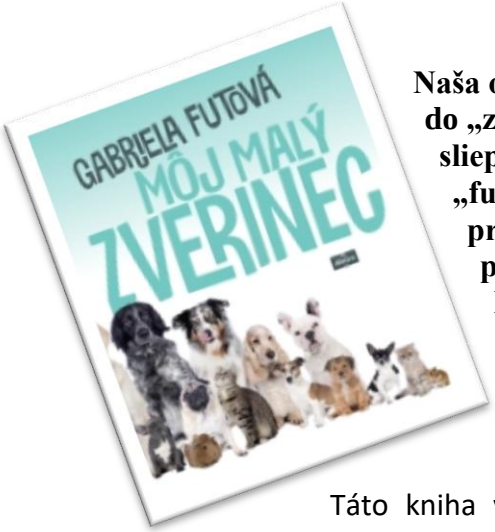
Všetky odpovede zasielajte na e-mailovú adresu:

ciselkomatematik@gmail.com

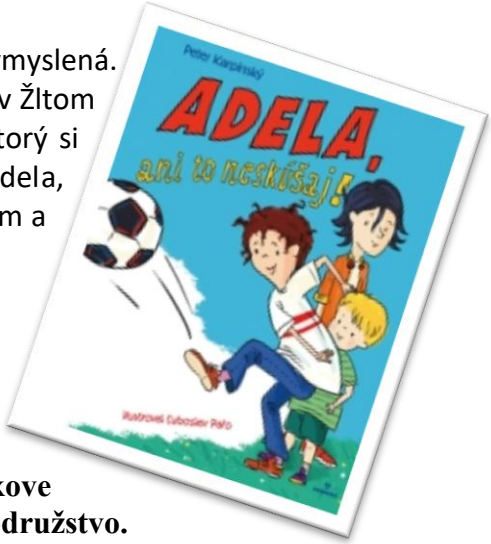
Odpoviem do 7 dní. Za správne odpovede vás sladká odmena neminie!

Marec – mesiac knihy

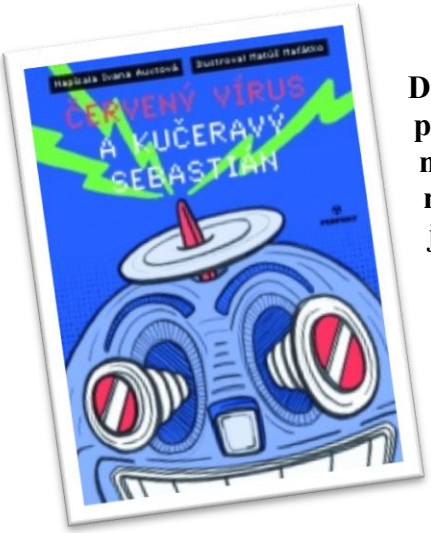
Radi čítate? Ak áno, táto strana je určená práve vám. Predstavujeme vám detské knihy, ktoré sa zaradili medzi TOP roku 2016.
Sú to knihy, ktoré potešia i poučia.



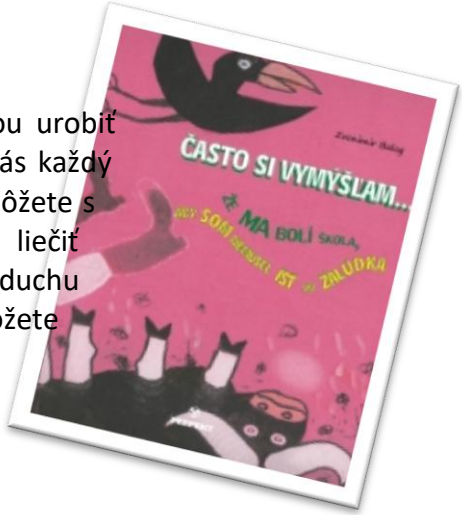
Naša obľúbená spisovateľka a milovníčka zvierat sa tentoraz pustila do „zvieratkovských“ príbehov. Príhody s mačkami, so psami, sliepkami, s korytnačkou, potkanom či baranom okorenila vlastnými „futovskými“ radami, ako a prečo chovať doma zvieratká a ako im pripraviť dobré bývanie. Mimochodom, väčšina jej zvieratiek sa pokúšala utiecť, niečo ukradnúť alebo čosi vyparatila... Gabika Futová posiela do sveta ďalšiu knižku na čítanie, na zlepšenie nálady, na požičiavanie i na odloženie do knižnice, lebo k tejto knižke sa budú vracať menší aj väčší čitatelia.



Táto kniha vznikla podľa skutočnosti, hoci je celá vymyslená. Autor verí, že niekde žije nejaká Adela. Napriek tomu, že nebýva v Žltom dome a možno sa ani nevolá Adela. Nemá bratov Mira a Miška, ktorý si hovorí Čumendal a ani jej mama nie je v nemocnici. Ale i tak je to Adela, ktorá vystupuje v týchto príbehoch, hrá futbal, vie sa pobiť so životom a miluje humor.



Desaťročný Sebastián sa s mamou presťahuje do neznámeho mestečka Pomykovo. Zisťuje, že nič sa nedeje náhodne. Život v Pomykove je napínavé reálne aj virtuálne dobrodružstvo. Malí usmievaví roboti Maluroti, veľký ryšavý Filip a bystrý Oliver patria do neobyčajného sveta mesta a školy na Červenom kopci. Jedného dňa sa všetci nakazia akýmsi počítačovým vírusom a nič už nie je ako predtým. Dá sa s tým niečo robiť? Dá sa to vyliečiť? Čo je to za vírus, odkiaľ sa vzal a prečo?



Na túto knihu si dávajte pozor. Môže byť nebezpečná. Môžete ňou urobiť z ľubovoľného človeka jeleňa. Okrem Matúša. Môže ísť namiesto vás každý utorok do školy. Aj na záchod. Môžete ju jesť kliešťami na cukor. Môžete s ňou chodiť po stene. Ale iba prvých dvadsať rokov. Môžete ju liečiť pomocou sedemhlavého draka. Môžete ju občas nastriekať do vzduchu proti nude. Môžete si do nej vylisovať zopár osamelých upírov. A môžete ňou nechať niečo zmiznúť...

Keď sa príroda zobúdza zo zimného spánku, všetko v nej začína ožívať novým životom. Zo svojich zimovísk sa vracajú prví poslovia jari. Prichádza najkrajšie obdobie roka – prichádza jar.