

VIERA MÁŠA OROGVÁNI O ŠKOLSKÝCH ASISTENTOCH

JE TO DRUH PRÁCE, KTORÝ SI NOSÍTE
STÁLE SO SEBOU

FENG ŠUEJ
V ŠKOLSKOM KABINETE
AJ VY MÔŽETE PRACOVAŤ
V HARMÓNII

DYSGRAFIA
ČO DIEŤA PREŽÍVA A AKO MU
POMÔCŤ?

DECEMBER

Piatok	1.	Kurzy kariérového koučingu VÚDPaP Dieťa v ohrození
Štvrtok	7.	Workshop pre pedagógov a pedagogičky Prešov
Pondelok	11.	Súťažte s Bukovským
Piatok	15.	Workshop pre pedagógov a pedagogičky Bratislava
Pondelok	18.	Súťaž KNIHY
Nedel'a	24.	Štedrý deň
Pondelok	25.	Prvý sviatok vianočný
Utorok	26.	Druhý sviatok vianočný
23. 12. – 5. 1.		Prázdniny

Poznámky: (list Ježiškovi)



NO A ČO... VEĎ SÚ VIANOCE

Na tento príhovor som sa tešila zo všetkých najviac. Písať o Vianociach, vianočnej nálade, výzdobe, atmosfére, darčekom, rodine... magickom období plnom želaní a nádeje. Aaaaach...

Už dlhé roky snívam o takých tých „klasických Vianociach“. Keď je všade naokolo sneh a pri prechádzke vás zrazu predbehne dieťa na saniach ťahaných psom. Idylku možno ruší len ten krik rodiča, snažiaceho sa dobehnúť alternatívneho soba na úteku. Zopár rokov sme tu, v hlavnom meste, nemali snehobiele Vianoce. Skôr blato, člapkanicu, špinavé autá, hluk. Ale aj napriek tomu sa vždy niekde našiel nesmelý, malý, tak trochu sivý snehuliak či odvážne dieťa bobujúce sa na tráve. Nie je to síce podľa mojich predstáv, ale tak to asi v živote chodí. Želáme si ľadové kráľovstvo a dostaneme bahenné kúpele.

Nie je umením užívať si Vianoce v rozprávkovej krajine, ideálnej rodine a s dokonalým slávnostným menu. Čaro Vianoc je v tom, že aj keď plány nevyšli, aj keď ste sa pohádali, aj keď ste kapra vypustili späť do Dunaja a rezne ste spiekli, aj tak sa na malý okamih zastaví čas a vy si poviete: „No a čo... veď sú Vianoce.“

Vážení naši čitatelia, želám vám tie najkrajšie sviatky plné zázrakov, pohody a nech sa stane čokoľvek, no a čo...

Mgr. Veronika Trojáková

ÚVOD

- 2 Kalendár
- 3 Príhovor šéfredaktora

AKTUALITY

- 5 Robohranie
- 6 Výzva „V základnej škole úspešnejší“
- 7 Štúrovo pero
- 8 Zelený svet
- 9 Jazykové okienko

VZDELÁVANIE

- 10 Duálne vzdelávanie
- 13 Adaptívne vzdelávanie

ROZHOVOR MESIACA

- 15 Školský asistent

EXTERNÉ

- 18 Inžiniersky nástroj Matlab
- 20 Rétor v politike, politik v rétorike
- 24 Podiel vysokoškolákov sa zvyšuje

ŠKOLY

- 26 Umenie a kultúra v predškolskej príprave
- 30 Inovatívne metódy vo vzdelávaní mentálne postihnutých
- 32 Na Tilgnerke sa učíme teóriu v praxi

ZDRAVIE

- 33 Dysgrafia
- 36 Potrebujeme mlieko?
- 40 Zdravotné cvičenie

VOL'NÝ ČAS

- 42 Recept: Banánový chlieb, sudoku
- 43 Križovka
- 44 Feng šuej

TIP NA VÝLET

- 48 Modrý kameň

ROBOHRANIE 2018

MUSÍTE BYŤ PRI TOM

Začiatok roka 2018 bude opäť patriť mladým šikovným ľuďom, ktorí okrem základných školských povinností bavia robiť aj niečo navyše sú zvedaví, tvoria a plnia nápady.

Fakulta environmentálnej a výrobnjej techniky Technickej univerzity vo Zvolene **koncom januára a začiatkom februára** organizuje už druhý ročník súťaže Robohranie. Ak sa rozhodnete zúčastniť, uvidíte desiatky robotov, ktoré budú výsledkom poctivej práce a nadšenia fanúšikov robotiky. Robohranie je súťaž pre mladých nadšencov robotiky, určená pre žiakov a študentov stredných a základných škôl. Prvotným impulzom pre organizovanie súťaže bolo zavedenie predmetu programovanie robotov pre študentov prvého ročníka na fakulte environmentálnej a výrobnjej techniky, ktorý sa končí súťažou jeho absolventov. A práve tam sa prejavilo nadšenie mladých pre prácu s robotmi, ich kreativita a tímový duch. Na základe tejto skúsenosti sa gestorka uvedeného predmetu, doc. Mgr. Elena Pivarčiová, PhD., rozhodla poskytnúť rovnakú možnosť súťažiť s robotmi aj pre základné a stredné školy v regióne, a tak spopularizovať vedu a techniku medzi mladými ľuďmi.

Stredné školy

Súťaž pre stredné školy je určená pre 2- až 3-členné tímy a skladá sa z dvoch súťažných disciplín: bludisko a reklama. Splnenie hlavnej súťažnej disciplíny spočíva v zostavení a naprogramovaní robota tak, aby v čo najkratšom čase prešiel bludiskom, pričom tvar bludiska sa bude počas jednotlivých kôl súťaže meniť. Na konštrukciu robota je potrebné využiť stavebnicu Lego Mindstorms Education EV3/NXT. Disciplína reklama nie je povinná, avšak poskytuje možnosť predvedenia kreativity tímu aj v inej oblasti. Podrobné informácie k súťaži a pokyny k prihláseniu do súťaže sú uvedené na stránke: <http://www.robohranie-profevt.wz.sk/?page=sutazeSS>. Výsledky tejto súťaže budú zaujímavé aj z toho hľadiska, že budú medzi sebou súperiť študenti stredných škôl a študenti prvého ročníka vysokej školy.

Základné školy

Súťaž pre základné školy je určená pre 2- až 3-členné tímy. Skladá sa z dvoch súťažných disciplín: freestyle na tému: Stroje a zariadenia a reklama. Pre účasť v disciplíne freestyle si súťažiaci prinesú čo najzaujímavejšieho hotového naprogramovaného robota, ktorého odprezentujú. Porota bude pri jeho hodnotení brať do úvahy viacero hľadísk: vzhľad robota, kreativitu pri jeho tvorbe, zaujímavosť konštrukčného návrhu, reálnu funkčnosť, kvalitu programu a pod. Disciplína reklama nie je povinná ani v tejto kategórii, ale môže byť jej výrazným spostením. Podrobné informácie o súťaži a pokyny k prihláseniu do súťaže sú uvedené na stránke:

<http://www.robohranie-profevt.wz.sk/?page=sutazeZS>.

Ing. Mária Hrčková, PhD.
Technická univerzita vo Zvolene



Druhý ročník súťaže sa bude konať
30. 1. 2018 pre študentov stredných škôl a študentov TU vo Zvolene
a 6. 2. 2018 pre žiakov základných škôl. Na úspešných súťažiacich čaká množstvo zaujímavých cien.

ĎALŠIE KOLO NA PRIJÍMANIE ŽIADOSTÍ O NFP A INFOSEMINÁRE K VÝZVE „V ZÁKLADNEJ ŠKOLE ÚSPEŠNEJŠÍ“

MŠVVaŠ SR ako sprostredkovateľský orgán pre prioritnú os Vzdelávanie operačného programu Ľudské zdroje **otvára 4. hodnotiace kolo k výzve V základnej škole úspešnejší.**



Žiadatelia o finančné prostriedky na vytvorenie nových pracovných miest pre:

- **pedagogických asistentov,**
- **inkluzívne tímy v zložení školský psychológ/špeciálny pedagóg/ sociálny pedagóg,**
- **asistentov učiteľa pre žiakov so zdravotným znevýhodnením**

tak môžu naďalej predkladať svoje žiadosti až do termínu uzávierky kola 11.1.2018.

Po vyhodnotení žiadostí o NFP predložených v 1.

a 2. hodnotiacom kole je žiadateľom k dispozícii 24 130 549,89 EUR (EÚ zdroje), z toho 23 787 814,89 EUR (EÚ zdroje) pre menej rozvinuté regióny a 342 735 EUR (EÚ zdroje) pre viac rozvinutý región (Bratislavský samosprávny kraj).

K viac rozvinutému regiónu (Bratislavský samosprávny kraj) uvádzame, že dopyt predložených žiadostí o NFP dosiahol žiadosťami o NFP predloženými v 3. hodnotiacom kole, t. j. k dátumu 27. septembra 2017, indikatívnu alokáciu na VRR stanovenú výzvou, t. j. 1 500 000 EUR (EÚ zdroj). Žiadosti o NFP v rámci 3. hodnotiaceho kola sa nachádzajú v súčasnosti v schvaľovacom procese.

OZ ADEVYK S PODPOROU MINISTERSTVA ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SR
ZÁŠTITU NAD 12. ROČNÍKOM ANKETY ZLATÝ AMOS PREVZAL PREZIDENT SR ANDREJ KISKA

Vystrihnite geometrické tvary tangramu a poskladajte školu podľa vzoru nižšie.

Každá skupina, trieda alebo aj jednotliviec, ktorá navrhne učiteľa do ankety, môže získať až 100 eur

Urobte fotku poskladaného tangramu a pošlite na adresu: adevyk@adevyk.sk

Tangram môžete okopírovať a navrhnuť aj viac učiteľov zo školy.

Môžete získať až 1000 eur a titul Zlatá škola

ZLATÝ AMOS
ANKETA O NAJOBĽÚBENEJŠIEHO UČITEĽA, UČITEĽKU NA SLOVENSKU

Prihláste svojho najobľúbenejšieho učiteľa a získajte množstvo cien

ZLATÝ AMOS - 3500 EUR

Amos sympaták 1000 eur

Cena Jána Gašperana 1000 eur (žiačka cena)

Naj príbeh o učiteľovi 200 eur

Učiteľ bez predsudkov 1000 eur

Naj učiteľ národnostných menšín 1000 eur

Internetové hlasovanie 100 eur

Zlatá škola 1000 eur

IGOR TIMKO ZO SKUPINY NO NAME JE TVÁROU ANKETY UŽ 6 ROKOV

ďalšie informácie a prihlášky nájdete na www.zlatyamos.sk

Televízia Markíza

Vydavateľstvo MAFRA Slovakia

Banskobystrický samosprávny kraj – Krajská knižnica Ľudovíta Štúra,

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR, Literárny fond, Nadácia Čisté slovo, Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Zastúpenie Európskej komisie na Slovensku, internetové kníhkupectvo Martinus.sk, mesto Zvolen, Podpolianske osvetové stredisko vo Zvolene, občianske spoločenstvo Štúrov Zvolen

vyhlasujú v rámci XXXII. Štúrovho Zvolena

celoslovenskú novinársku súťaž stredoškolákov a vysokoškolákov

ŠTÚROVO PERO 2018

24. ročník súťaže Štúrovo pero je vyhlásený pre päť kategórií:

1. stredoškolské časopisy,
2. vysokoškolské časopisy,
3. novinárske príspevky stredoškolákov,
4. novinárske príspevky vysokoškolákov,
5. elektronické magazíny.

Podmienky súťaže:

Súťažiaci v 1. a 2. kategórii zašlú na adresu organizátora aspoň dve čísla školských časopisov, ktoré vyšli v kalendárnom roku 2017 (každé číslo v 3 exemplároch) a vychádzajú v slovenskom jazyku, respektíve aspoň polovica textov je v slovenčine. V sprievodnom liste bude uvedené meno šéfredaktora, resp. zodpovedného vedúceho, kontaktná adresa školy s telefónnym číslom a e-mailom, organizačné a technické podmienky vydávania časopisu, systém financovania a distribúcie, periodicita a náklad.

Súťažiaci v 3. a 4. kategórii zašlú do súťaže minimálne 2, maximálne 3 práce novinárskeho charakteru v slovenskom jazyku v 3 exemplároch. Ak bola práca publikovaná v tlači, uvedú sa aj jej bibliografické údaje. Nepublikované práce budú napísané na počítači. Na každej práci (aj jej kópii) musí byť uvedené meno autora, adresa, telefón a e-mail, ako aj názov, adresa, telefón, e-mail školy, ktorú autor navštevuje.

Súťažiaci v 5. kategórii vyplnia online registračný formulár. Prihlásiť sa môžu len elektronické magazíny študentského charakteru, ktoré majú minimálne dvoch autorov (teda nie súkromné stránky a blogy

jednotlivcov). Za elektronické magazíny nie sú považované ani oficiálne stránky školy, PDF verzie tlačených časopisov, či účty na sociálnych sieťach. Do súťaže sa môžu prihlásiť len magazíny, ktoré v kalendárnom roku 2017 zverejnili aspoň 20 príspevkov (text, video či audio), vychádzajú v slovenskom jazyku, respektíve aspoň polovica textov je v slovenčine.

Súťaž je otvorená aj pre slovenských stredoškolákov a vysokoškolákov študujúcich na školách v zahraničí, ako aj pre študentov zahraničných škôl s vyučovacím jazykom slovenským.

Uzávierka súťaže je 31. januára 2018.

Súťažné práce v 1. – 4. kategórii je potrebné zaslať na adresu:

Krajská knižnica Ľ. Štúra, Štúrova 5, 960 82 Zvolen

Súťažné práce v 5. kategórii sa prihlasujú online cez registračný formulár na adrese:

<http://www.kskls.sk/stranka/sturovo-pero/formular/>

Na slávnostné dvojdnové vyhodnotenie súťaže v apríli 2018 organizátori pozvú do Zvolena jedného zástupcu každej redakcie, najúspešnejších stredoškolákov a vysokoškolákov v kategóriách jednotlivcov a v kategórii elektronické magazíny zástupcov najúspešnejších redakcií. Vyhodnotenie bude spojené so seminármi o žurnalistike a tlačovými besedami.

Viac informácií:

zatica.brodniarska@kskls.sk, riaditel@kskls.sk, 045/5335335

ZELENÝ SVET 2018

V znamení ZMENY a PREMENY nášho spôsobu života podmienenými KLIMATICKÝMI ZMENAMI

Vyhlasovateľ **23. ročníka** Medzinárodnej súťaže výtvarnej tvorivosti detí a mládeže ZELENÝ SVET 2018 – Ministerstvo životného prostredia SR (MŽP SR) preto vyzýva mladých umelcov, aby vytvorili **výtvarné umelecké diela, v ktorých sa bude odrážať ich pohľad na nutné ZMENY či PREMENY v našom spôsobe života podmienené KLIMATICKÝMI ZMENAMI.**

Ako má vyzeráť súťažná práca?

Mali by mať tvorivý a motivačný charakter, ktorý prezentuje vzťah detí k životu a k prírode. Každá z výtvarných prác musí byť označená v zmysle propozícií súťaže a musí spĺňať aj stanovené technické podmienky, ktoré nájdete na webovej stránke zelenysvet2018.sazp.sk.

Odborná porota bude následne vyberať víťazov súťaže v troch kategóriách:

1. **Kresba, maľba, grafika, kombinované techniky**
2. **Detský animovaný film**
3. **Komiks**

Odovzdávanie cien je naplánované na **mesiac máj 2018.**

Súťažné práce musia byť zaslané v termíne do **31. marca 2018 na adresu organizátora súťaže – SAŽP.**



LITERÁRNE PRÁCE MÚDREJ PRÍRODY

Priblížia nutnú ZMENU či PREMENU nášho života podmienenú KLIMATICKÝMI ZMENAMI

Vyhlasovatelia **6. ročníka literárnej súťaže Múdra príroda – Slovenská agentúra životného prostredia a Štátna ochrana prírody SR** preto vyzývajú mladých umelcov, aby vytvorili slovný opis, či humornú príhodu, aké premeny budeme musieť urobiť v našom spôsobe života, aby sme predchádzali katastrofám, ktoré spôsobujú klimatické zmeny.

Kto sa môže prihlásiť?

Žiaci II. stupňa základných a stredných škôl, t. j., že sú dve kategórie:

- **od 10 do 15 rokov** (rozprávanie, opis),
- **od 15 do 19 rokov** (krátka próza - poviedka, črta, bájka, humoreska, glosa, fejtón...).

Zmena oproti vlaňajšiemu ročníku je, že sa za každú školu môžu poslať 4 vybrané práce.

Súťaž na tému Zmena či premena? potrvá **od 20. novembra 2017 do 16. februára 2018**, pričom vyhlásenie výsledkov je naplánované na máj.

SAŽP, odbor komunikácie a osvetu



JAZYKOVÉ OKIENKO

KEDY NEPOUŽÍVAŤ ZÁMENO KEDY

Zámeno *kedy* sa používa vo vetách ako opytovacie zámeno (*Kedy sa stretneme?*), pri uvádzaní predmetovej vety s časovým významom (*Nevedel, kedy má prehovoriť*), v spojení s inými neurčitými zámenami označuje ľubovoľnosť, kedykoľvek (*Bol najlepši, aký tu kedy bol.*) a v niektorých ďalších prípadoch.

Pri uvádzaní prívlastkových viet s časovým významom sa však zámeno *kedy* veľmi často nesprávne používa namiesto spojky *keď*.

Príklady nesprávneho použitia:

Obdobie, **kedy** začínajú kvitnúť kvety, mám najradšej.
Správne:
Obdobie, **keď** začínajú kvitnúť kvety, mám najradšej.

Stretli sme sa v deň, **kedy** bola v meste slávnosť.
Správne:
Stretli sme sa v deň, **keď** bola v meste slávnosť.

VÝPRAVKYŇA LUCIA: ŽELEZNICA PATRÍ AJ MLADÝM ĽUĎOM. POSTUPNE ZAČÍNAJÚ OBJAVOVAŤ SVOJE MOŽNOSTI V DOPRAVNÝCH ODBOROCH.

Je mladá a krehká, ale keď vstúpíte na železničný perón alebo riešite problém pri ceste vlakom, neprehliadnete ju napriek davu ľudí. Bez rovnosty by ste ju v súkromí nespoznali; miluje ležérny outfit, hory, more a vyslovene relax na pláži, keďže jej profesia patrí k tým náročným a závisí od nej život stoviek ľudí. No i napriek tomu ju miluje a je príkladom toho, že železnica patrí aj ženám.

Na kariéru sú tu potrebné skúsenosti získavané praxou a nie prioritne vysoká škola, zdôrazňuje výpravkyňa **Lucia Maródiiová**. V nasledujúcich riadkoch vám okrem iného prezradí, v ktorých školách je možné študovať odbory v železničnej doprave a ako vám duálne vzdelávanie pomôže získať prax a skúsenosti už počas školy.

#dualnevzdelavanie

Prezradte nám, kde a na akej pozícii pracujete.

Pracujem v Bratislave ako výpravkyňa.

Ako dlho vykonávate túto prácu? Stali ste sa výpravkyňou hneď po škole alebo ste museli prejsť aj kurzami?

Som tu už tretí rok. Neštudovala som dopravný odbor ani žiaden, ktorý by mal do činenia so železnicou. O práci na železnici som sa dozvedela od priateľov a keďže pochádzam z obce, v ktorej majú železničari početné zastúpenie, rozhodla som sa skúsiť šťastie a som tu. Kým som postúpila na pozíciu výpravcu, absolvovala som kurz a predtým konzultačné a prípravné školenia zamerané na samostatné riešenie rôznych situácií, ktoré vznikajú pri každodennej práci, pri zabezpečovaní vlakovkej dopravy.

Prešli ste si v rámci železnice viacerými pozíciami?

Kým som sa stala výpravkyňou, prešla som pozíciou dozorkyne dopravne, kde som pomáhala riešiť dopravné situácie. Potom som prešla na pozíciu, ktorú tu na železnici označujú ako samostatný správny zamestnanec, a zaoberala som sa vyslovene administratívnou prácou.

Podme teraz trochu do vašej minulosti. Vybrali ste si toto povolanie sama? Žena výpravkyňa nie je možno taká bežná pozícia, na staniciach skôr vidno mužov. Čo vás motivovalo?

Práve tým, že som si prešla viacero pozícií a vedela som, čo ktorá zahŕňa, vybrala som si pozíciu výpravkyne. Tá mi najviac učarovala a naplňa ma. Je

to práca zodpovedná, ale zaujímavá a každý deň iná, nestereotypná. Vďaka tejto práci spoznávam každý deň veľa nových ľudí a využívam hlavne svoje komunikačné schopnosti.

Povedzte nám o tejto pozícii viac. Aké sú vaše povinnosti? Výprava vlaku je asi len jedna z nich. Čo všetko v práci robíte, čo je už možno rutina a na čo musíte dať veľký pozor?

Náš železničný žargón je zložitejší. Mojou základnou povinnosťou je v pridelenom obvode zodpovednosti plniť úlohy súvisiace so zabezpečením jazdných ciest. Ak by som však mala na túto otázku odpovedať ako laik, zodpovedám za to, že nepríde ku kolízii jedného vlaku s druhým priamo na trati. Každé ráno začínam prevzatím služby, musím zistiť, aká je dopravná situácia v stanici a v príslušných dopravných obvodoch, či je technické zariadenie v prevádzkyschopnom, bezporuchovom stave. Keďže pracujem na malej stanici, súčasťou mojej práce je aj predaj lístkov a každé ráno si musím prevziať aj pokladničnú kasu. Pri práci výpravcu je ťažké vraviť o rutinnej práci, naopak, každá zmena je iná, každá vlaková cesta, i keď pravidelná podľa grafikonu, v sebe môže ukrývať prekvapenia. Najväčší pozor si musí každý výpravca dávať na bezpečnosť železničnej dopravnej cesty. Musí byť ostražitý a často predvídať.

Patrí k pozícii výpravcu aj dnes typická modrá uniforma, červená čiapka, píšťalka a zelený terčik, ktorým dáva do pohybu vlaky? Predsa len, žena sa na uniformu pozerá asi trochu inak ako muž. Môžete si uniformu aj upraviť, keby sa vám nepáčila? :)

Dnes na mnohých staniciach výpravca nevypravuje vlaky ručne, robí to už systém, ale uvidíte ho stáť pri vlaku a sledovať proces príchodu či odchodu vlaku, aby sa uistil, že vlak zo stanice odíde v poriadku. Na stanici, kde robím ja, sme na určenom mieste a kontrolujeme všetky vlaky, takže nás zamestnanci železníc, dopravcov, ale i cestujúci vnímajú veľmi intenzívne. Modrá uniforma a červená čiapka sú neodmysliteľné a zároveň povinné. :) Často mi ako žene skrsne myšlienka, že by som tu i tu niečo upravila,



Autor FOTO: Martina Jasaňová

vymenila jeden kúsok za iný, no práve uniforma je tá, ktorá dáva tejto pozícii vážnosť a je súčasťou našej práce, tak ako pri lekároch, policajtoch alebo pilotoch lietadiel.

Keď sme sa začali rozprávať o móde, aká ste v súkromí? Tiež v ňom dominuje železnica? Vaša práca je náročná a zodpovedná, ako relaxujete?

V súkromí by ste ma asi nespoznali a musím povedať, že železnica v ňom nie je. :) Nosím neformálne ležérne oblečenie, milujem hory, prechádzky, ležanie na pláži, vyslovene sa sústreďujem na regeneráciu a oddych, keďže v práci musím byť stále v strehu a nesiem zodpovednosť za ľudské životy. Všetok svoj čas venujem synovi a som rada, ak môžeme robiť veci spolu, bicyklovať, hrať baseball.





O chvíľku je tu obdobie podávania prihlášok a ŽSR sú aktívne v duálnom vzdelávaní. Máte na svojom pracovisku študentov?

Na našom pracovisku študenti aktuálne nie sú. Sú na iných, ale malo by sa to v krátkom čase zmeniť. Počet študentov, ktorí študujú na dopravných školách, sa zvyšuje a v najbližšom školskom roku by mali prísť aj k nám. Odbory v oblasti dopravy je možné študovať na šiestich stredných odborných školách: v Martine, Šuranoch, Trenčíne, Košiciach a na dvoch školách v Bratislave.

Čo všetko musí študent zvládnuť, aby mohol po škole vypravovať vlaky? Čo všetko robí počas praktickej výučby?

Prax je troška iná ako teória a pre študenta školy je železničná problematika náročná. Je výhodné, ak si študenti vyskúšajú svoje budúce povolanie v praxi pod dohľadom skúsených kolegov. Lepšie je raz vidieť, ako dvakrát počuť, a na železnici to platí dvojnásobne. Študenti získajú ostražitosť, v praxi sa naučia, na čo dávať pozor, uvidia stavenie vlakových ciest a mnoho ďalšieho.

Viem to z vlastnej skúsenosti. Nemám školu, ktorá by bola zameraná smerom k železnici. Napriek tomu, že mám dve maturity, keď som prišla na železniciu, chvíľu mi trvalo otvoriť oči a ešte dlhšie začať myslieť „železnične“. Našťastie som vždy narazila na ľudí, ktorí mi pomohli. Železnica je jedna veľká rodina, ako sa vravieva.

Keď ste boli vo veku 14 – 15 rokov, vedeli ste hneď, že chcete byť výpravkyňa alebo ste sa k tejto profesii dostali postupne?

Ani vo sne by mi nenapadlo, že sa stanem súčasťou železničiarkej rodiny. Ako malá som chcela byť herečkou, hlásateľkou alebo speváčkou. Takže moja cesta k železnici nebola celkom priamočiara. :)

Rozhodli by ste sa pre toto povolanie aj dnes?

Vzhľadom na to, že konkrétne ja mám okolo seba ľudí, ktorí mi pomáhajú, fandia mi a podporujú ma, išla by som do toho aj dnes.

Akí sú dnešní cestujúci? Ako sa správajú na nástupištiach, čo preferujú počas cesty vlakom? Evidujú vašu osobu a profesiu na stanici?

Práca s ľuďmi je vždy zložitá, každý je z iného cesta. Ja osobne s ľuďmi rada komunikujem a snažím sa vychádzať s každým. Každý, kto príde na stanicu s úmyslom cestovať, ma vníma, či už pri predaji lístka alebo na nástupišti, ale i pri akomkoľvek probléme, ktorý potrebuje vyriešiť, od zmeškaného vlaku cez stratu batožiny. Veď práve výpravca je ten prvý človek, za ktorým cestujúci príde s problémom.

Myslíte si, že prácu výpravcu by vedel zastúpiť aj iný zamestnanec železnice?

Pokiaľ to môžem posúdiť ja, tak ťažko, ako som už spomenula, je to práca zložitá a zodpovedná, preto je pri nej veľmi dôležitá prax.

Od vašej práce veľmi závisí bezpečnosť na železnici. Na čo všetko musíte dávať pozor počas práce?

Na všetko. :)

Je to podľa vás práca až do dôchodku alebo je na železnici možné aj kariérne sa posunúť?

Je to práca až do dôchodku, ale je tu možnosť osobného a kariérneho rastu. Pre kariérny postup na železnici sú dôležité skúsenosti a nie až tak vysoká škola. Z pozície výpravcu sa môžete ďalej vypracovať na tie ďalšie: dozorcú prevádzky, komandujúceho, technológa, prevádzkového dispečera, kontrolného dispečera, kontrolóra dopravy, ale aj dopravného námestníka. Ďalšie, ešte vyššie pozície je možné získať už potom s vysokou školou, ideálne z oblasti dopravy. No ako som už spomínala, človek už počas školy zaradenej do duálneho vzdelávania získa prax a tá mu pomôže ďalej napredovať.

Na webe www.dualnysystem.sk nájdete zoznam škôl, na ktorých je možné študovať dopravné odbory v systéme duálneho vzdelávania.

Ing. Mgr. Martina Slušná

AKO VYUČOVAŤ MATEMATIKU INOVATÍVNE A EFEKTÍVNE? OBJAVTE MOŽNOSTI VEDOMATU!

Vzáujme každého učiteľa je poskytnúť žiakom to najlepšie. Je však veľmi ťažké prispôbovať sa rôznym typom žiakov s rozličnými vedomosťami a schopnosťami v dvadsaťčlennej triede. Individualizované učenie je tak skutočne náročné až nemožné.

Aj keď nájdete zaujímavú úlohu, pripravíte si na vyučovaciu hodinu pútavé a motivujúce úlohy, svojou náročnosťou nikdy nebudú vyhovovať všetkým žiakom v triede, čo obmedzuje efektívne napredovanie všetkých jej členov.



Vedomat je doplnková výučbová pomôcka, ktorá umožňuje:

Vedomat je riešenie

V predchádzajúcich článkoch sme si predstavili, ako pracuje Vedomat – prvý softvér na adaptívne učenie na Slovensku. Prispôbovaním úloh jednotlivým žiakom a odporúčaním jedinečnej cesty prechodu kurikulumom umožňuje inovatívne, motivujúce a efektívne precvičovanie učiva z matematiky pre druhý stupeň základných škôl a príslušné ročníky gymnázií s osemročným štúdiom. Čo všetko prináša?

KONTROLU ČINNOSTI ŽIAKOV NA HODINÁCH

A to hneď dvojakým spôsobom. Keďže celý softvér pracuje on-line, učitelia môžu na svojej obrazovke v reálnom čase vidieť, či žiaci pracujú v prostredí Vedomatu alebo si prezerajú iné stránky na internete. Druhý spôsob kontroly činnosti spočíva v sledovaní výsledkov ich práce v reportoch, ktoré obsahujú informácie o žiackej aktivite, výsledkoch a napredovaní triedy.





VYPRACOVÁVANIE MNOŽSTVA OTÁZOK V RÔZNYCH VARIÁCIÁCH

• Každý žiak dostáva úlohy, ktoré sú mu prispôsobené svojou obťažnosťou a poskytnuté v správnom čase a vhodnom poradí.

RIEŠENIA VŠETKÝCH ÚLOH S VYSVETLENÍM POSTUPU

• Žiaci si tak môžu prejsť spôsob, ktorým sa mali dopracovať k správnej odpovedi, či už odpovedali dobre alebo nie. Pri ťažších úlohách je po prvej nesprávnej odpovedi žiakom poskytnutá rada, ktorá im môže dopomôcť k zisteniu správnej odpovede.

ZADÁVANIE DOMÁCICH ÚLOH

• Keďže Vedomat je dostupný on-line, nevyžaduje si žiadnu inštaláciu a je dostupný z akéhokoľvek počítača, tabletu či smartfónu s pripojením na internet. Môžete tak zadávať žiakom domáce úlohy z tém, ktoré ste práve prebrali na vyučovacích hodinách a nestihli si ich precvičiť,

alebo zopakovať si úlohy z dávnejšie prebratej témy pred písomnou skúškou. Veľmi jednoduchým spôsobom si môžete overiť, či žiaci na domácej úlohe pracovali a aké výsledky dosiahli.

SLEDOVANIE POKROKU ŽIAKOV

• V reportoch môžete vidieť, na čom a s akým výsledkom jednotliví žiaci pracovali a čo je z vašej strany ešte potrebné dovysvetliť alebo si ešte precvičiť.

RÝCHLE ZORIENTOVANIE SA V PROSTREDÍ SOFTVÉRU

• Učiteľské aj žiacke prostredie je veľmi jednoducho a efektívne navrhnuté tak, aby ste nestrácali čas komplikovanými nastaveniami a veľmi rýchlo sa tak dostali k podstate – precvičovaniu učiva, efektívnemu napredovaniu a kontrole. Vedomat napríklad poskytuje možnosť jednoduchého priradenia žiakov do vami vytvorených tried, umožňuje okamžitú zmenu hesla žiakov v prípade jeho zabudnutia, intuitívne vyhľadávanie tém a ďalšie premyslené pomôcky k rýchlej a efektívnej práci.

Vyskúšajte si benefity Vedomatu na mesiac zdarma

Vedomat si môžete objednať na mesiac zdarma pre ľubovoľný počet žiakov a vyskúšať si prácu s ním na vyučovacích hodinách. Má možnosť zadávania domácich úloh, sledovania pokroku žiakov a prípadnej nápravy, ak využívaním Vedomatu zistíte, že pri určitej téme sa ešte vyskytli nedostatky vo vedomostiach. V prípade, že máte obavy z práce so softvérom, neváhajte nás kontaktovať a vyžiadať si bezplatné školenie týkajúce sa práce s Vedomatom priamo vo vašej škole. Viac informácií získate na info@vedomat.sk.

Ing. Róbert Chudý
RAABE Slovensko

VIERA MÁŠA OROGVÁNI O POMOCI DEŤOM NA CESTE K VZDELANIU: JE TO DRUH PRÁCE, KTORÝ SI NOSÍTE STÁLE SO SEBOU

Na Slovensku dlhodobo pretrvávajú zásadné nedostatky vo vzdelávaní detí so zdravotným znevýhodnením. Odborníci, ale aj rodičia týchto detí neraz hovoria o popieraní ich práva na rovnaký prístup k vzdelávaniu. Jednou z prekážok ich začlenenia do bežných škôl je aj nedostatok asistentov učiteľa. Na jednu ZŠ pripadá 0,82 asistenta učiteľa, na stredných školách dokonca iba 0,05 na školu. O tejto krásnej, ale aj náročnej práci sme sa rozprávali s Vierou Mášou Orogváni, ktorá pomáha vo vzdelávaní žiačky s Downovým syndrómom a dokazuje, že inklúzia nemusí byť len ilúziou.

Pôsobíte ako školská asistentka na ZŠ Alexandra Dubčeka. Prečo ste sa rozhodli práve pre toto povolanie?

To je otázka, nad ktorou veľmi nerozmýšlam a nezapájam rozum, ale skôr vnútorný pocit. To rozhodnutie išlo zvnútra. Keď nad tým uvažujem rozumom, nemám tú odpoveď. (smiech)

Čo musí človek splniť, aby sa stal školským asistentom?

Túto prácu robím tretí rok a popravde, nevedela som úplne presne, do čoho idem. Mám za sebou dve vysoké školy. Jednou je VŠMU, odbor filmová scenáristika a dramaturgia, a druhou špeciálna pedagogika

na Karlovej univerzite v Prahe. Hneď po prvej vysokej škole som sa zamestnala v súkromnej materskej škole a až do svojej materskej som pracovala v škôlkach. Na Karlovej som štátnicovala, keď mal môj prvorodený syn 9 mesiacov. Doučovala som popritom a viedla tri roky jednu žiačku na ZŠ, ktorá mala všetky „dys“, ktoré mohla mať. Mám za sebou veľa praxe s rôznymi deťmi, rôzne kurzy a vzdelávania (Sindelar, Feuerstein, Efektívne rodičovstvo – lektorka, Sociálny pracovník...).

Pripravilo vás štúdium dostatočne na túto profesiu?

Robila som aj osobnú asistentku imobilnému dievčaťu, ale školskou asistentkou som prvýkrát. Byť školskou asistentkou je veľmi komplexná pozícia. Je to práca, v ktorej sa nedá prísť do bodu, že si povie: tak, už ju „viem robiť“. Rovnako aj deti a ich diagnózy sa menia. Dôležité je v tom neriešiť seba, ale zamerať sa na spoločný cieľ. Pomoc žiakom, aby im ostatní rozumeli a aby si rozumeli. Táto individuálna práca ma veľmi baví, pretože máte skutočne čas človeka spoznať a reálne mu pomôcť.





Ako vyzerá váš typický pracovný deň?

Niečo také ako typický deň nejestvuje. Každý je iný, netypický. Keď ja plánujem, Boh sa smeje. A učím sa smiať s ním. Práca asistenta je dôležitá a vážna, ale netreba sa brať vážne a mnohé veci osobne.

V čom je vaša práca špecifická?

Je to druh práce, ktorý mentálne neopúšťate, ale nosíte si ho stále so sebou. Pripravujem sa doma, v škole a vlastne všade. Snažím sa stále vzdelávať, inšpirovať, učiť. Je to práca o neustálom hľadaní, skúšaní a motivovaní. Na začiatku celého vyučovacieho procesu musím byť ja najväčším nositeľom impulzu a pozitívneho naladenia či motivácie. Je to potrebné, aby som tým mohla nakaziť aj žiakov, s ktorými pracujem. Je to o prenose informácií a emócií. A naladení a zladení sa. To sú veci, ktoré je dobré

mať stále so sebou. Nezabudnúť si ich nabaliť, lebo v školskom bufete sa kúpiť nedajú.

Ako sa pripravujete na vyučovanie?

Na každý predmet a na každú hodinu mám pripravené materiály. Dôležité je počítať s momentálnym mentálnym stavom žiaka, sledovať a vystihnúť chvíľu, keď sa dajú v rámci progresu posúvať veci dopredu. Závisí aj s akou diagnózou pracujete. V triede mám celkom široký záber, lebo trieda je zložená z rôznych ťažkých i menej ťažkých „prípádov“.

Koľko detí zvládne školský asistent?

Pracujete nielen s jedným žiakom, ale v podstate s celou triedou, s učiteľmi, s rodičmi. Snažíte sa ich prepájať a priblížiť a svoju energiu a kapacitu nasmerovať aj na nich. V triede je okrem môjho hlavného predmetu záujmu, ktorým je žiačka s Downovým syndrómom, ešte minimálne jedenásť žiakov, ktorí vedú zamestnať nielen učiteľa, ale aj asistenta. Snažím sa aj vďaka dobre nastavenej triede, v ktorej žiačka pôsobí už piaty rok, pracovať aj s ostatnými žiakmi podľa momentálnej potreby. Doslova sadám od jedného k druhému. Jeden potrebuje iba popchnúť a uistiť, niekto namotivovať a ukludniť, niekto ukázať na nejakom príklade, niekto vysvetliť...

Je to druh práce, ktorý mentálne neopúšťate, ale nosíte si ho stále so sebou. Pripravujem sa doma, v škole a vlastne všade. Snažím sa stále vzdelávať, inšpirovať, učiť. Je to práca o neustálom hľadaní, skúšaní a motivovaní.

Ako deti vnímajú prítomnosť školského asistenta?

Myslím, že nemajú problém prijať pomoc odo mňa, naopak, často si ju pýtajú. Stala som sa prirodzenou súčasťou osadenstva ich triedy. Máme pekné vzťahy a dôveru. Veľmi si to vážim, že ma tak berú a reflektujú. Snažím sa pristupovať ku každému zo žiakov rešpektujúco a partnersky. A funguje to.

Ako je školský asistent vnímaný ostatnými kolegami?

Dôležité je, aby bol asistent prijatý v pedagogickom kolektíve, aby ho vedenie školy uviedlo a zasadilo do daného prostredia. Aby bola asistentská funkcia a kompetencia jasne odkomunikovaná a pomenovaná a nebol priestor na dohady a špekulácie. Dobrý štart a uvedenie asistenta do pedagogického kolektívu je dôležitý moment. Aby sa na neho nikto nepozeral ako na mimozemšťana, lebo presne tak sa môže cítiť. Niečo o tom viem...

Doprajme deťom právo na vzdelanie

Súčasný vzdelávací systém neumožňuje vytvárať v školách flexibilitné vzdelávacie prostredie, ktoré by bez problémov dokázalo absorbovať väčší počet detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v rámci individuálnej integrácie. Často sa vykonáva preventívna selekcia detí s odôvodnením „ochrany“ detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. To vedie spravidla k ich vylúčeniu z bežných škôl a zaradeniu do špeciálnych škôl alebo sú rodičia nútení ostať s deťmi doma a vzdelávať ich formou individuálneho štúdia. Rodičia, ktorí sa aj napriek nevhodným podmienkam rozhodnú deti so zdravotným znevýhodnením integrovať do bežných škôl a tried, narážajú na nedostatočnú podporu zo strany zriaďovateľov škôl, riaditeľov, ale aj zo strany štátu. Prejavuje sa to nedostatkom financií na zabezpečenie rôznorodých vzdelávacích potrieb žiakov, absenciou metodického vedenia učiteľov, ako aj ich ďalšieho vzdelávania.

Podpora inklúzie detí so zdravotným znevýhodnením je hlavným charitatívnym poslaním nadchádzajúceho ročníka dobročinného Plesu v opere. Tento rok sa preto Ples v opere spojil s jednou z najväčších mimovládnych neziskových organizácií – Nadáciou pre deti Slovenska a s Koalíciou pre deti Slovensko, aby spolu prispeli k riešeniu situácie detí, ktoré sú už na začiatku svojho rozvoja oberané o primeranú šancu na vzdelanie. „Prístup detí so zdravotným znevýhodnením k vzdelávaniu je na Slovensku mimoriadne akútna a pálčivá téma. Mnohí si ani nedokážeme predstaviť, čo všetko musia tieto deti a ich rodičia na ceste za primeraným vzdelávaním absolvovať. O tejto téme potrebujeme nahlas hovoriť a najmä ju potrebujeme urgentne riešiť – na všetkých úrovniach našej spoločnosti,“ vysvetľuje Andrea Cocherová, riaditeľka Plesu v opere.



INŽINIERSKY NÁSTROJ MATLAB POMÁHA ŠTUDENTOM ZLEPŠOVAŤ SVOJE ZRUČNOSTI

Programovanie v MATLAB-e využívajú svetové univerzity, chváli si ho však aj komerčný sektor. Úspešne sa aklimatizoval na Slovensku – aj na akademickej pôde. Stretli sa s ním napríklad slovenskí študenti STU v Bratislave alebo Žilinskej univerzity v Žiline. MATLAB má zrýchliť výskum a vývoj, na druhej strane práve spomínaní študenti si môžu vďaka nemu zlepšiť svoje zručnosti. Ako? Majú príležitosť absolvovať bezplatné certifikované kurzy.

Počuli ste už o nástroji MATLAB? Na Slovensku je zatiaľ menej známy, ale vo svete ide o rozšírený inžiniersky nástroj, ktorý využívajú tie najlepšie univerzity. Zaujal dokonca natoľko, že si ho všimli aj veľké svetové inštitúcie, organizácie a spoločnosti. Využívajú ho silné značky ako Mercedes, Volvo, IBM, Apple, Cisco, na Slovensku napríklad NBS. Od mája tohto roku majú prístup k celouniverzitnej licencií aj študenti a pracovníci Slovenskej technickej univerzity v Bratislave a na UNIZA. STU je vôbec prvou univerzitou na Slovensku a v susednom Česku, ktorej študenti môžu využívať plnú verziu Total Academi Headcount (TAH) MATLAB-u. Doteraz ho síce mohli používať, ale len v obmedzenom množstve a tiež nebol dostupný vo všetkých laboratóriách.

STU aj UNIZA

MATLAB TAH priniesol na všetky fakulty STU viac ako 80 nástrojov, pričom softvér využívajú napríklad na návrh a overovanie prototypových riešení, študentom zas pomáha pri vypracovávaní záverečných prác. Softvér umožňuje overenie nápadov, ktoré môžu pracovníci a študenti STU pretaviť aj do praxe.

Okrem STU má prístup k MATLAB TAH ešte UNIZA. Iné univerzity využívajú klasické sieťové a individuálne licencie, ktoré limitujú najmä študentov. Tí si chcú inštalovať MATLAB na svoje osobné počítače a riešiť

úlohy na internátoch alebo doma. Medzi univerzity s rozsiahlymi licenciami MATLAB-u patria TUKE alebo Univerzita Komenského.

A ako sa dá k tomu nástroju dostať?

Ak by ste chceli získať MATLAB TAH, viac informácií nájdete na stránke

<http://www.humusoft.sk/matlab/academia/tah/>.

Z histórie

Začiatky MATLAB-u siahajú hlbšie do histórie. Dalo by sa povedať, že vznikol na akademickej pôde, pretože o jeho vznik sa pričínal profesor Cleve Moler zo Stanfordskej univerzity, ktorý ešte ako študent Caltechu v Kalifornii začal riešiť algoritmy. Bolo to obdobie päťdesiatych rokov minulého storočia. V šesťdesiatych a sedemdesiatych rokoch sa venoval aj postgraduálnemu štúdiu a experimentom, zároveň vydal knihu algoritmov počítania s maticami. Keď Moler naprogramoval špeciálne rozhranie medzi EISPACK a LINPACK v programovacom jazyku Fortran, vznikol MATLAB 1.0. Toto bol vlastne začiatok éry MATLAB-u, ktorý sa vyvíjal desiatky rokov až do podoby, ako ho poznáme dnes.



Definícia MATLAB-u

MATLAB umožňuje matematické výpočty, počítačové simulácie a v neposlednom rade programovanie. V preklade teda hovoríme o univerzálnom počítačovom, dátovom a vizualizačnom prostredí od spoločnosti The MathWorks. Táto spoločnosť vznikla v roku 1984.

A prečo názov MATLAB? Základným dátovým objektom v MATLAB-e je matica, ktorá sa skrýva v jeho názve – MATrix LABoratory.

Cieľová skupina – širokospektrálne využitie

Pre koho je určený? MATLAB dnes využívajú tie najlepšie univerzity sveta. Pomáha študentom popredných univerzít v rámci štúdia či praxe. Pedagógom slúži ako pomôcka pri vyučovaní technických predmetov, matematiky, fyziky a mnohých iných predmetov.

Okrem študentov a profesorov má svoje uplatnenie aj v komerčnej sfére, najmä v technickej oblasti a informačných technológiách. Využívajú ho inžinieri, vývojári, vedci, odborníci na chémiiu, biotechnológie, samotnú výrobu, priemysel, stavebníctvo. Svoje miesto si však nájde aj v ekonomických vedách. Ako efektívny nástroj na výskum, vývoj a analýzu má svoje využitie v priemysle, obrovský potenciál má v automobilovom priemysle. MATLAB vyhľadávajú aj odborníci z finančnej oblasti, pretože má niekoľko nástrojov,

ktoré sú vhodné i pre finančný sektor. Používa sa napríklad pri analýze dát a príprave predpovedí, sledovaní a manažovaní rizika, vývoji, testovaní a implementácii obchodných stratégií, výpočte cien, tvorbe a optimalizácii portfólia a determinovaní cash flows.

MATLAB do škôl

Pravdepodobne neexistuje technická oblasť, kde by tento nástroj nenašiel svoje uplatnenie. Tento nástroj majú možnosť využívať aj slovenské školy. Ich študentom umožní rozšírenie svojich zručností, overenie a tým aj uplatnenie svojich nápadov. MATLAB je určený rovnako pre začiatočníkov, ako aj pre pokročilých.

Školy, ktoré sa rozhodli pre MATLAB TAH, získavajú konkurenčnú výhodu. Ich študenti môžu počas štúdia absolvovať bezplatné online kurzy a získať certifikáty rešpektované nejakým zamestnávateľom. Bežná cena jedného kurzu dosahuje 1000 USD. Dnes je možné absolvovať päť kurzov (<https://matlabacademy.mathworks.com>).

Aj stredné školy

MATLAB si hľadá svoju cestu aj na stredné školy so špeciálnou licenciou PASS. Už sa pre ňu rozhodlo aj niekoľko slovenských stredných škôl. Viac informácií nájdete na <http://www.humusoft.sk/matlab/academia/pass/>.

Martina BAUMANN

RÉTOR V POLITIKE, POLITIK V RÉTORIKE

Prehovor, človek, tak, aby som ťa videl.

Podľa filozofa Platóna sa múdрым výrokem prihováral ľuďom jeho nezabudnuteľný učiteľ Sokrates, ktorý sám nenapísal a nezanechal po sebe žiadne literárne dielo, a preto jeho žiakovi musíme veriť. Svoje rečnícke schopnosti a múdrosť vraj získal od svojich rodičov, ktorí vykonávali náročnú prácu prospešnú pre verejnosť. Sokratov otec bol kamenár, ktorý ťažko opracovával dlátom tvrdý kameň, a jeho matka pomáhala rodičkám privádzať na svet deti. Sokrates chodil medzi ľuďmi, ktorí boli ako kameň, a svojimi neodbytnými otázkami ich nútil formovať vlastné myšlienky a názory, ktoré z nich išli ťažko ako novorodenec z tela matky.

Mal jasný cieľ: priviesť človeka k pochopeniu vlastnej nevedomosti a poznaniu VIEM, ŽE NIČ NEVIEM. Sokrates položil základ rozhovoru v rétorike a možno je aj autorom doteraz anonymného diela Rétorika sermonis. To, s čím sa naši politici trápia v súčasnosti, mali „starí Gréci“ v tomto spise vyriešené pred viac ako tisíc rokmi. Rečník-politik, ktorý predstupoval pred auditórium, musel zvládnuť štyri stupne serma.



DIGNITAS

– dôstojnosť a vážnosť, ktorú politik musel dať svojmu názoru. Neznižoval svoju výpovednú hodnotu zbytočnými neprofesionálnymi prejavmi typu: som unavený, nestihol som, nie som pripravený, som chorý, nevedel som a čo je ešte horšie, strácanie argumentov, používanie osobných útokov, urážok a vulgarizmov...

NARRATIOS

– svoj prejav a vystúpenie si pripravoval dopredu na základe argumentov, ktoré kládol ako dôkazy pre navrhované konanie. Príprava spočívala v dôležitom fakte, že sa dopredu pripravoval na nesúhlasné publikum, aby sa na argumentoch pracovalo na sto percent a boli prijateľné v rovine názorovej tolerancie pre čo najširšiu verejnosť...

DEMONSTRATIOS

– po dôstojnej príprave rečník-politik predstúpil pred verejnosť so svojimi názormi a po procese argumentácie mohol nastúpiť proces presvedčovania. Na názory svojich oponentov nereagoval demonštratívno-negatívnym vyhlásením typu: „Ja nesúhlasím a nemáte pravdu.“ Bolo nutné narábať s tým opatrne, lebo ak pre svoj názor nezískal väčšinu a prišiel neúspech, musel začať pracovať na sebe a zvyšovaní svojej výpovednej hodnoty odznovu. Bola to strata času v prospech jeho oponentov...

IOCATIOS

– dôležitý sprievodný faktor, pri ktorom sa musel rečník-politik naučiť používať humor tak, aby auditórium ocenilo vtipné repliky. V rečníckom prejave nebol prípustný posmech, lebo ten signalizoval

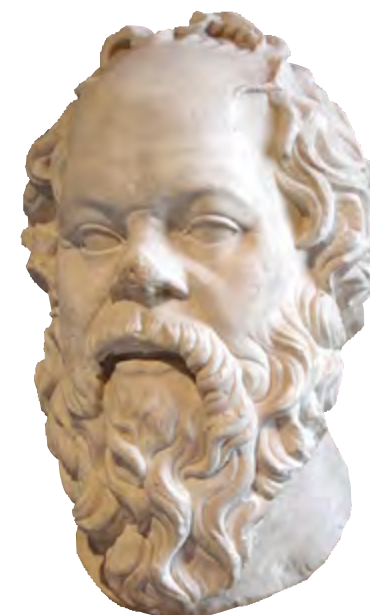
nevedomosť. Kto sa posmieval? Ten, kto nerozumel. Preto na gréckom Olympe sedel boh Momos, v ktorom boli spojené dve ľudské vlastnosti: hlúposť a posmech...

Ako prezentujú svoje názory súčasní politici a aká je ich miera presvedčivosti v rámci komunikačného modelu? Diskutujú, debatujú, alebo polemizujú? Odpoveď je jednoduchá, stačí pochopiť pôvod a význam nasledujúcich pojmov.

Diskusia (z latinčiny) znamená riadený rozhovor pracovného kolektívu, ktorý by mal priniesť riešenie pracovného problému.

Debata (z francúzštiny) je nezáväzný rozhovor aktérov, ktorých spája spoločný záujem.

Polemika (z gréčtiny) je ostrá útočná reč, ktorá napáda názor protivníka.



Hranice medzi definíciami sú z hľadiska významu veľmi jemné, ale každý politik by mal mať pud sebazáchovy a keď sa rozhodne vstúpiť do rečníckeho ringu, mal by si dať pozor, aby sa tam stretol s rovnakou váhovou kategóriou. PREHOVOR, POLITIK, TAK, ABY SOM TI ROZUMEL... Možno aj takto by sme mohli v súčasnosti chápať historický odkaz múdrego Sokrata a jeho oddaného žiaka Platóna.

PhDr. Mária Holubová, PhD.

PhDr. Mária Holubová, PhD.



Ukončené vzdelanie:

- 1983 Filozofická fakulta, odbor história – jazykoveda
- 2007 Rigorózne konanie, téma: Multikulturalita a jazyková rozmanitosť EÚ
- 2010 Dizertačné konanie, téma: Prezentácia Slovenskej republiky ako súčasť zahraničnej politiky

1998 – 1999 študijný pobyt Vannes, Francúzsko

- 2000 stáž na MZV SR, odbor protokolu
- 2001 študijný pobyt Reunion
- 2013 študijný pobyt Royan, Francúzsko

Publikačná činnosť:

- Dejiny európskych veľmocí do roku 1914
- Dejiny veľmocí v rokoch 1914 – 1945
- Štáty V4 v mozaike histórie
- Historická revue: Veľká vojna vo veľkej rodine
- Burgundsko – symbol moci a vznešenosti
- SME: Historické brexity Veľkej Británie
- Pravda: Protokol nie je to, čo nás učila mama

KOZMiX UČENIE JE ZÁBAVA

BALÍK MEGAKOZMiX

Stovky pútavých lekcí a viac ako tisíc cvičení v balíku Megakozmix je zárukou, že s Kozmixom budú školské predmety oveľa zábavnejšie. Či už ide o slovenčinu, vlastivedu, prírodovedu alebo informatiku, vďaka modernému prístupu sa učenie stáva hrou.



BALÍK MEGA KOZMiX SI
TERAZ MÔŽETE ZAKÚPIŤ
NA SHOP.KOZMiX.SK.

UČENIE S KOZMiXOM
ŽIAKOV NIELEN BAVÍ,
ALE TIEŽ MOTIVUJE.



VIANOCE S KOZMiXOM

Prežite šťastné a vesmírne Vianoce. Pozbierajte 8 indícií, odhaľte vianočné heslo a vyhrajte skvelé ceny. 4 indície sú ukryté v adventnom kalendári na www.kozmix.sk, ďalšie 4 nájdete v komikse Vianočný Ko(z)mix. Kúpíte v predajniach Panta Rhei a na shop.kozmix.sk od 1. 12. 2017.



INTERAKTÍVNE CVIČENIA



Na vzdelávacom portáli Kozmix.sk nájdete každý mesiac desiatky nových interaktívnych cvičení vytvorených špičkovými pedagógmi s dlhoročnou praxou. Vďaka nim získate účinný nástroj na precvičovanie a upevňovanie učiva zo slovenského jazyka a z matematiky pre prvý stupeň základných škôl.

BENEFITY INTERAKTÍVNYCH CVIČENÍ

- prispievajú k rozvoju logického myslenia
- poskytujú okamžitú spätnú väzbu
- vytvárajú priestor pre individuálnu prácu žiaka
- posilňujú vnútornú motiváciu žiakov
- podnecujú osobnú angažovanosť žiakov
- obsahujú náučné, hravé i tvorivé prvky
- robia učenie zábavnejším, zaujímavejším a príjemnejším

NOVÝ OBSAH NA PORTÁLI KOZMiX.SK

ABC SLOVENČINA

Žiaci sa naučia rozdeľovať hlásky, používať rozlišovacie znamienka, vycibria si pravopis a úspešne sa popasujú s vybranými slovami.

1 2 3 MATEMATIKA

Žiaci sa pohrajú s číselnou osou, pochopia rozklad čísel, precvičia si sčítanie a odčítanie, vytrénujú sa v násobení a zdokonalia v delení.

Vstúpte do sveta interaktívneho vzdelávania na portáli Kozmix.sk a presvedčte sa o tom, že aj vďaka Kozmixovi môžu byť hodiny na školách oveľa atraktívnejšie.



PODIEL VYSOKOŠKOLÁKOV SA ZVYŠUJE, PODIEL PRACOVNÝCH PONÚK PRE NICH VŠAK PARADOXNE KLESÁ

Slovensko prešlo od zlomového roku 1989 veľkými zmenami. Ukazuje sa, že novinky zasiahli aj vysoké školy. Kým rok po revolúcii prijali verejné univerzity na dennú formu štúdia podľa údajov Centra vedecko-technických informácií 13 404 prvákov, o 26 rokov neskôr, vlani, to bolo 23 265 ľudí. Slovenské vysoké školy sú tak vhodné pre omnoho širšiu skupinu ľudí.

Podľa Štatistického úradu bolo v roku 1990 vyše 84-tisíc 18-ročných Slovákov. Demografická krivka však spôsobila, že po roku 1997 začali počty čerstvo dospelých Slovákov každoročne klesať. V roku 2016 ich tak bolo o takmer 26-tisíc menej.

Ako sa vyvíjalo množstvo vysokoškolákov po Nežnej revolúcii?		
Rok	Počet 19-ročných s trvalým pobytom na SVK (do 2003 18-roční, lebo chodili na ZŠ 8 rokov)	Prijatí študenti do 1. ročníka denného štúdia na verejných VŠ
1990	84 162	13 404
1995	95 482	20 809
2000	89 406	24 279
2005	85 976	35 542
2010	77 385	29 516
2015	59 712	24 482
2016	58 544	23 265

ZDROJ: CVTI, Štatistický úrad

Mladých ubudlo, vysokoškolákov je však viac

Táto demografická krivka sa nijako neprejavila na vysokoškolákoch. Práve naopak, počet novoprijatých študentov na verejné vysoké školy na dennú formu iba narástol. V roku 2016 tak bolo na verejných univerzitách o takmer 10-tisíc viac prvákov.

V súčasnosti vieme povedať, že väčšinu novoprijatých ľudí na denné štúdium na verejnej vysokej škole tvoria tí, ktorí v daný rok spravili maturitné skúšky. Ak by sme sa chceli pozrieť, v akej boli vekovej skupine, v roku 1990 to boli hlavne 18-roční Slováci a od roku 2004 zase 19-ročná populácia, keďže tejto skupine pribudol na základnej škole deviaty ročník.

Zo 16 na 40 percent

Ak by sme si predstavili, že novoprijatí študenti na verejných vysokých školách boli iba ľudia v danej vekovej kategórii, zistili by sme, že podiel vysokoškolákov z celkového počtu populačného ročníka sa výrazne zvýšil.

V roku 1990 totiž z vtedajších 18-ročných s trvalým pobytom na Slovensku odišlo na vysokú školu 15,93 percenta. O 26 rokov neskôr sa tento podiel zvýšil až na 39,74 percenta. Z tohto dôvodu môžeme usúdiť, že vysoké školy sú v súčasnosti dostupnejšie pre omnoho širšiu skupinu ľudí, ako to bolo v minulosti. Množstvo odborníkov však poukazuje tiež na to, že tento fakt sa postupom času, bohužiaľ, prejavil aj na kvalite samotného štúdia, respektíve študentov.

Ponuky na pracovnom portáli Profesia.sk

Rok	Celkový počet pracovných ponúk	Z toho s požiadavkou VŠ vzdelania	Z toho s požiadavkou SŠ vzdelania
2011	131 812	26,40 %	63,90 %
2012	130 789	27,80 %	62,30 %
2013	127 685	27,90 %	61,10 %
2014	155 439	25,80 %	61,80 %
2015	201 468	23,60 %	63,00 %
2016	237 950	19,80 %	61,80 %
2017*	235 940	17,80 %	62,10 %

* údaje sú od 1. 1. do 13. 11. 2017, Zdroj: Profesia.sk

Iba pätina pracovných ponúk vyžaduje titul

Zvyšujúci podiel vysokoškolákov však podľa všetkého nejde v jednej ruke s trhom práce. Na najväčšom pracovnom portáli Profesia.sk totiž podiel ponúk, v ktorých zamestnávateľia vyžadujú ukončenú vysokú školu, v posledných rokoch klesá.

Zamestnávateľov, ktorí chcú, aby uchádzači mali vysokoškolský titul, bolo päť rokov dozadu 28 percent. V roku 2016 už vyžadovalo univerzitné vzdelanie len 20 percent pracovných ponúk, pričom v súčasnosti vnímame opäť pokles, keď ide o približne 18 percent inzerátov. Profesia.sk vníma, že v ponuke pracovných príležitostí sa vyskytujú najmä inzeráty s minimálnou požiadavkou absolvovania strednej školy.

Veľkou motiváciou je plat

Vysoká motivácia ľudí ísť študovať na vysokú školu môže byť však spôsobená najmä vďaka pomerne veľkým rozdielom medzi mzdami ľudí s ukončenou strednou školou a zamestnancami s vysokoškolským titulom. Podľa portálu Platy.sk platí, že stredoškoláci s päťročnou praxou často nedosiahnu ani na takú mzdu, akú dostane absolvent vysokej školy ihneď po vstupe na trh práce.

Na Slovensku preto všeobecne platí, že vzdelanie sa ľuďom prejavuje aj v peňaženke. Kým celoslovenská priemerná mzda vysokoškolsky vzdelaného človeka dosahuje 1248 eur v hrubom, mzda zamestnancov, ktorí majú iba maturitu, je 929 eur v hrubom.

Zdroj: Nikola Richterová, PR v spoločnosti Profesia

Podiel prijatých študentov do 1. ročníka VŠ dennej formy z celkového počtu 19-ročných (18-ročných do r. 2003)

Rok	Verejné školy
1990	15,93 %
1995	21,79 %
2000	27,16 %
2005	41,34 %
2010	38,14 %
2015	41,00 %
2016	39,74 %

ZDROJ: Výpočet Profesie na základe dát CVTI a Štatistického úradu

Priemerné hrubé platy na Slovensku podľa dosiahnutého vzdelania

základné vzdelanie	717 €
stredoškolské bez maturity	801 €
stredoškolské s maturitou	929 €
vyššie odborné vzdelanie	948 €
vysokoškolské I. stupňa	1026 €
vysokoškolské II. stupňa	1248 €
vysokoškolské III. stupňa	1406 €

ZDROJ: Platy.sk

UMENIE A KULTÚRA V PREDŠKOLSKÉJ PRÍPRAVE

Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách rozdeľuje vzdelávaciu oblasť Umenie a kultúra na dve základné časti:

- hudobná výchova,
- výtvarná výchova.

V spolupráci s pani učiteľkou Vierkou Pechovou a prostredníctvom interaktívneho programu z ABC Materská škola: „7 kruhov poznania predškoláka“ vás prevedieme cez jednotlivé podoblasti a ukážeme vám zopár námetov na vhodné aktivity pre šikovných predškolákov z tohto programu, ako i z bežnej praxe.

OBLASŤ: HUDOBNÁ VÝCHOVA



Hlavným cieľom hudobnej výchovy je rozvíjať elementárne hudobné schopnosti, zručnosti a návyky detí predškolského veku, ktoré sa stanú základom pre ich ďalšie plnohodnotné zmocňovanie sa hudby. Ide o komplex hudobných aktivít, ktoré sa navzájom prelínajú, podmieňujú, dopĺňajú, podporujú a zmysluplne integrujú.

Rytmické činnosti

Vychádzajú z poznania, že deti rytmus prežívajú najprirodzenejšie prostredníctvom rytmizovaného slova a následne ho prenášajú do podoby elementárneho pohybu a hry na telo.

Všímame si najmä to, koľko riekaniak si dieťa pamätá, v akých situáciách ich rytmizuje alebo ako rytmizuje slová, slovné spojenia.

Vokálne činnosti

Zdôrazňujú nielen spievanie vhodných a pre detského interpreta primeraných piesní (ľudové piesne, piesne vytvorené pre potreby výchovy dieťaťa, populárne piesne pre deti), ale aj prácu s detským hlasom prostredníctvom hlasových a dychových cvičení a hier s hlasom a dychom.

V dychových cvičeniach využívame rôzne hry, pri ktorých deti napodobňujú zvuky:

- Letí balón a VTOM sa napichne na kaktus – dieťa znázorňuje zvukom i pohybom, ako balón letí a ako z neho pomaly uniká vzduch. Najskôr je dieťa nafúknuté ako veľký balón a pomaly sa zmenšuje a zmenšuje, až kým neleží na zemi úplne vyfúknuté.

- Studené/teplé ruky – spojíme si dlane tesne pred ústa podľa inštrukcie a ich dychom chladíme alebo zohrievame. Dieťa mení intenzitu výdychu i teplotu vzduchu.

- Dieťa si ľahne na zem a na jeho hrudník položíme nejaký malý ľahký predmet (loptičku, kocku, knižku). Inštruujeme ho, aby dýchal do brucha a snažilo sa pri tom nepohnúť predmetom na hrudi. Cvičenie môžeme vymeniť, predmet umiestnime dieťaťu na pupok a inštruujeme ho, aby dýchal do hrudníka.

Inštrumentálne činnosti

Sú jednou z foriem aktívneho zmocňovania sa hudby. V tejto podoblasti sa od učiteľky očakáva, že bude vytvárať pedagogické situácie, v ktorých deťom umožní využívať hudobné nástroje Orffovho inštrumentára aj vlastnoručne zhotovené rytmické nástroje. Vytvorí priestor na tvorivé dotváranie spevu piesní a hudobnej skladby, rešpektujúc hudobné cítenie a predstavy detí.

TIP na hru:

Dve deti v skupine majú rovnaké hudobné nástroje (triangel, drierka...). Stojace dieťa zahrá na nástroj a posadí sa. To dieťa, ktoré má rovnaký nástroj, sa postaví a zahrá tiež. Ďalej v hre pokračuje dieťa, ktoré sedí vedľa neho, a hra sa opakuje stále dokola.

Príklad hry interaktívneho programu z ABC Materská škola:

Zvuková obrázková hra ABC Klavír – Medvedku, daj labku – Zahraj podľa farebných krúžkov pesničku



Dieťa počúva hudobné skladby pre deti. Poznáva podľa melódie detské piesne. Realizuje rytmické činnosti k piesňam. Spieva detské piesne v základnej stupnici C-dur. Zvláda jednoduché inštrumentálne sprievody k piesňam. Učí sa hrať na klavíri a rozlišovať jednotlivé tóny podľa farieb v rozsahu c – c2. Učí sa hrať detské piesne podľa farebných krúžkov.

Percepčné činnosti

Kladú základ plnohodnotnému vnímaniu hudby. Ich cieľom je vychovávať vnímavého a aktívneho poslucháča hudby, ktorý si získa vzťah k hudbe na celý život. Vnímanie chápeme ako vnútornú aktivitu, keď hudba nie je len zvukovou či hudobnou kulisou, ale aktívnym – vnútorne zúčastneným počúvaním hudobných podnetov. Deti sú vedené k tomu, aby svoje pocity z počúvanej hudby pomenovali – verbalizovali, vyjadrili pohybom či výtvarne.

Všímame si, v akých situáciách deti najradšej počúvajú hudbu, ako dokážu vyjadriť pocity z počúvania alebo či je napríklad dieťa schopné vypočúť si celú skladbu až do konca. Nabádame deti, aby pohybom vyjadrovali emóciu, ktorú v nich hudba vyvoláva.



Hudobno-pohybové činnosti

Zamerané na kultivovanie telesného pohybu detí, doplnené o oblasť ich elementárnej tanečnej prípravy.

Tanečné prvky sú spájané aj s hrou na tele (tlieskanie, plieskanie, podupy) do jednoduchých choreografií, čo je typické pre prejavy ľudovej tanečnej kultúry rôznych etníc žijúcich na Slovensku. Imitácia je východiskom hudobno-pohybových činností a hudobno-pohybových hier, ale je zdôraznená aj potreba vytvoriť priestor pre tvorivé pohybové stvárnenie hudobných podnetov.

Všímame si, aké atribúty má tanečné držanie tela dieťaťa, ako pohybovo reaguje na charakter hudobnej skladby a či dokáže prvky kombinovať do jednoduchej choreografie.

Nácvik správneho držania tela

Deti sa hrajú na bábky, majú vzpriamenú hlavu, ramená, držia lakťe hore, dvíhajú kolená do pravého uhla alebo, naopak, imitujú handrové bábiky. Vzpriamené držanie sa dobre cvičí hrou na trhanie ovocia v záhrade.

Hudobno-dramatické činnosti

Integrujú všetky hudobné prejavy so slovnými, výtvarnými a pohybovými prejavmi, prostriedkami hudobno-dramatickej improvizácie a interpretácie. Uvedené prvky sú uplatnené v hudobno-dramatických celkoch, hudobných rozprávkach, hudobno-dramatickom stvárnení piesní a riekaniak.

UCN, Viera Pechová



TIP na hru:

Deti idú ľahko po špičkách, opatrne našľapujú, aby nevyrušili spiaceho medveďa. Naopak, medveď dupe tak, že ho počuť po celom lese. Pri piesni so slabou dynamikou deti vykonávajú malé krôčiky a naopak, pri silnej dynamike robia veľké kroky. Menia tempo, intenzitu, štýl chôdze podľa hudby.

MATLAB® & SIMULINK®

Multilicencia **PASS** pre základné a stredné školy

Multilicencia PASS zahŕňa:

- MATLAB, Simulink a ďalších 51 aplikačných knižníc pre výučbu technických a prírodovedných predmetov
- Neobmedzené nekomerčné využitie pre všetkých študentov a učiteľov na školských aj domácich počítačoch
- Prístup k službe MATLAB Online, ktorá umožňuje použitie programu v prostredí WWW prehliadačov
- Vstavaná podpora pre vývoj, testovanie a spustenie simulačných modelov na platformách Arduino, Raspberry Pi, LEGO, ...

Multilicencia programu MATLAB pre základné a stredné školy PASS je k dispozícii za cenu 399€ bez DPH / rok!



Pridajte sa aj vy k používateľom tohto **profesionálneho výpočtového nástroja!**

„Získajte za výhodných podmienok popredný inžiniersky nástroj a interaktívne prostredie pre vedecké a technické výpočty, analýzu dát, vizualizáciu, simuláciu a vývoj algoritmov, ktorý využívajú milióny technikov a vedcov po celom svete.“

www.humusoft.cz/pass



Humusoft s.r.o.
Pobřežní 20, Praha 8

E-mail: info@humusoft.cz
Tel: +420 284 011 730

ÚSPECH ODBORNÉHO SEMINÁRA INOVATÍVNE METÓDY VO VZDELÁVANÍ MENTÁLNE POSTIHNUTÝCH V SPOJENEJ ŠKOLE INTERNÁTNEJ V KREMNICI

Spojená škola internátna v Kremnici organizovala odborný seminár pod názvom „INOVATÍVNE METÓDY VO VZDELÁVANÍ MENTÁLNE POSTIHNUTÝCH“, ktorý sa uskutočnil na pôde spojenej školy 20. októbra 2017. Odborným garantom bola Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave v zastúpení doc. Mgr. Margity Schmidtovej, PhD.



Motívom na zorganizovanie odborného seminára bola snaha o zatraktívnenie a zefektívnenie edukačného procesu mentálne postihnutých detí. V práci s deťmi s mentálnym postihnutím je potrebné využívať veľké množstvo metód a foriem vyučovania i špecifických prístupov. Neustále hľadanie optimalizácie edukačného procesu je brzdené nedostatkom času na hľadanie inovácií a využívanie prevažne zaužívaných postupov. Absentuje vyšší podiel odborných seminárov pre učiteľov špeciálnych škôl. Množstvo odborných seminárov je zameraných prevažne na základné školy, teda na intaktnú populáciu, a v práci s postihnutými deťmi sú výstupy z nich použiteľné len vo veľmi malej miere. Naša škola cítila potrebu zorganizovať seminár, ktorý pomôže učiteľom práve špeciálnych škôl a tried obohatiť edukačný proces o nové prístupy, poskytnúť nové nápady a praktické skúsenosti prostredníctvom odborníkov z akademickej pôdy.

Cieľom odborného seminára bolo poskytnúť priestor

na výmenu odborných poznatkov a skúseností v štyroch oblastiach v rámci vzdelávania mentálne postihnutých detí:

- **arteterapia,**
- **rozvíjanie reči,**
- **muzikoterapia,**
- **využitie počítačových programov.**

Úvodné slovo patrilo riaditeľke Spojenej školy internátnej v Kremnici PaedDr. Jane Hricovej, ktorá školu stručne predstavila. Jednou z organizačných zložiek je špeciálna základná škola, ktorú navštevujú žiaci s ľahkým, stredným, ťažkým alebo hlbokým stupňom mentálneho postihnutia. Žiaci majú k dispozícii relaxačnú miestnosť, ktorá slúži na edukáciu, aktívny i pasívny odpočinok. Je vybavená relaxačnými hudobnými a športovými pomôckami a ďalšími doplnkami. Vo vyučovacom procese i mimo neho žiaci využívajú špeciálne učebne: IKT, stolársku dielňu, tkáčsku dielňu, keramickú dielňu, školskú kuchynku a čitateľsko-dramatickú miestnosť. Ďalšie organizačné zložky školy sú: Základná škola pre žiakov s autizmom internátna Kremnica, Základná škola pri zdravotníckom zariadení Kremnica, Základná škola pri zdravotníckom zariadení Kremnické Bane.

Po predstavení školy nasledoval odborný blok doc. Mgr. Margity Schmidtovej, PhD., z Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave s prednáškou „Rozvíjanie reči u mentálne postihnutých detí“. Po krátkom teoretickom vstupe pani docentka predstavila pomôcky a metódy práce a možnosti aplikácie teórie do praxe. Ponúkla námety na prácu

s deťmi vo vhodných edukačných počítačových programoch a možnosti ich prispôbenia pre mentálne postihnuté deti. Účastníkom boli predstavené námety na tvorivé vyučovanie, pričom na niektorých z nich sa aj sami zúčastnili, čo im dovolilo vžiť sa do roly učiaceho sa dieťaťa. Zaujímavé boli aktivity na fonematické uvedomovanie a pohybové a taktilné vnímanie hlások.

Ďalšia prednáška, ktorú viedla PaedDr. Monika Šúľovská z Ústavu špeciálnopedagogických štúdií Univerzity Komenského v Bratislave, bola zameraná na tému „**Využitie počítačových programov vo vzdelávaní mentálne postihnutých detí**“. Na začiatku prednášajúca pripomenula, že počítačové edukačné programy, primárne určené pre žiakov s mentálnym postihnutím, zatiaľ nie sú. Následne predstavila zaujímavé internetové portály, najmä z oblasti geografie, vlastivedy, biológie i fyziky, ktoré sú vhodné na edukáciu aj pre žiakov s mentálnym postihnutím. V druhej časti prednášky prednášajúca priblížila problematiku tvorby programov a poskytla rôzne námety na tvorbu vlastných didaktických materiálov s využitím IKT.

Po obedňajšej prestávke nasledovala prednáška „**Muzikoterapia vo vzdelávaní mentálne postihnutých**“, ktorú mala PaedDr. Margaréta Osvaldová, PhD., z katedry špeciálnej pedagogiky PF UK v Bratislave. Hlavnou témou prednášky boli možnosti rozvoja hudobných i všeobecných kognitívnych, psychomotorických a socializačných schopností, v rámci ktorej prednášajúca poznamenala, že prostredníctvom improvizácie hry na hudobný nástroj je možné rozpoznať momentálnu náladu dieťaťa s mentálnym postihnutím, čo môže pomôcť pri výbere aktivít. V praktickej časti boli účastníkom predstavené etnické hudobné nástroje a možnosti ich využitia v edukácii. Prezentované boli aktivity v práci s eretickým a apatickým typom dieťaťa s mentálnym postihnutím, zaujímavé bolo priblíženie rozdielov v štruktúre interakcií v procese edukácie v hudobnom prostredí. V závere prednášky prednášajúca zdôraznila, že hudba je silným nástrojom pri podporovaní sebarealizácie dieťaťa.

Záverečná prednáška „**Arteterapia vo vzdelávaní mentálne postihnutých detí**“ sa niesla v duchu tvorivých výtvarných aktivít samotných účastníkov. Prednášajúca akad. soch. Mária Fizeľová pôsobiaca



s mentálnym postihnutím ľahších i ťažších foriem. Na konci prednášky akademická sochárka poskytla účastníkom námety na vyučovacie hodiny s využitím rozličných techník ako koláž, maľba suchým pastelom, kresba olejovým pastelom a kresba ceruzkou a tušom.

Jednotlivé prednášky odborného seminára boli výbornou ukážkou prepojenia teórie a praxe. Zúčastnení učitelia si pomocou praktických aktivít osvojili zručnosti, ktoré môžu používať pri práci s deťmi. Problematika absencie odborných seminárov pre učiteľov venujúcim sa primárne mentálne postihnutým deťom, možnosti výmeny skúseností a prezentácie s odborníkmi z praxe dokladuje aj vysoká účasť. Z tohto dôvodu bol seminár rozdelený na dva samostatné bloky, a tak mohlo byť vyhovené všetkým záujemcom. Vysoký záujem poukázal na akútnu potrebu výmeny skúseností z praxe. Napriek tomu, že seminár bol primárne určený učiteľom špeciálnych škôl, záujem prejavili i učitelia základných škôl a takisto školy zo vzdialenejších miest; okrem škôl z Banskobystrického kraja sme zaznamenali účasť i z Trenčianskeho, Nitrianskeho a Žilinského kraja. Pozitívne ohlasy na zorganizovaný odborný seminár môžu poslúžiť na plánovanie podobných odborných podujatí. Poďakovanie patrí predovšetkým lektorom za ich odbornú i praktickú pripravenosť, ktorí zaručili vysokú odbornú úroveň seminára, a tiež všetkým zúčastneným a organizátorom.

Mgr. Adriana Gorduličová



NA TILGNERKE SA UČÍME TEÓRIU V PRAXI

Každý, kto len frfle na svet okolo seba a kritizuje ho, mal by sa zamyslieť nad otázkou: „Čo ja robím pre tento svet, pre túto spoločnosť, aby som ju zmenil?“ Pesimisti iste namietnu, že jeden človek nič nezmení a spoločnosť ako celok je nemeniteľná, ale je to len alibizmus.

Mnohé osobnosti dejín či udalosti z histórie dokazujú, že aj jednotlivec má silu zmeniť dejiny. Už kultové dielo Hobbit od J. R. R. Tolkiena očarilo množstvo ľudí svojou myšlienkou o tom, ako malý jedinec dokáže so svojimi priateľmi poraziť zlo a zachrániť svet. Takáto nelichotivá situácia je aj v školstve, a tak sme sa rozhodli prispieť svojou troškou.

Začiatkom školského roka 2017/2018 naša škola získala v rámci programu **Erasmus+ K2** grant na projekt **Enhancing student and teachers success through STEM education** – Zvyšovanie úspechu študentov a učiteľov prostredníctvom STEM vzdelávania. Vďaka tomuto projektu budeme počas dvoch školských rokov spolupracovať so školami z Bulharska, Rakúska, Fínska, Portugalska a Rumunska a deliť sa s nimi o vedomosti a skúsenosti v danej oblasti.

Naším cieľom je, aby sa žiaci neučili z vedy len teóriu, ale vedeli ju prepojiť s praxou. Nereálne? V tomto projekte dokonca očakávame:

- **zvýšenie motivácie študentov učiť sa vedu, ktorá je pre život bytostne potrebná;**
- **získanie životných zručností potrebných vo svete detí i dospelých – spolupracovať v tímoch, riešiť problémy, kriticky myslieť a pod.;**
- **zlepšenie zručností v oblasti IKT a podporu ich používania učiteľmi aj žiakmi;**
- **podporu komunikačných zručností v jazykoch zúčastnených škôl;**
- **výmenu osvedčených postupov s využitím rôznych zručností, ktoré každý partner prináša do projektu;**
- **rovesnícke vzdelávanie – študenti sa stanú učiteľmi pre ďalších študentov;**
- **zlepšenie schopnosti žiakov hodnotiť, interpretovať a extrahovať výsledky z dát;**
- **množstvo zážitkov a skúseností, ktoré sa nedajú vedecky opísať, treba ich empiricky precítiť.**

Na tomto našom malom zázraku pracuje **tím pedagógov Tilgnerky**. Základný pracovný tím v zložení Soňa Benčová (koordinátor pre školu), Dana Lapšanská a Katarína Klemanová budú dopĺňať pani vychovávateľky Ivona Kadnárová a Jana Bojkovská, ako aj viacerí učitelia z našej školy, ktorí budú spolupracovať v rôznych častiach projektových aktivít.

Možno sa zdá, že tento projekt nie je ničím výnimočný, ale kto sleduje vývoj v súčasnom školstve, je si vedomý toho, že vzdelávanie mladých ľudí dnešnej doby nie je jednoduché. Veda sa zdá žiakom ťažká, zložitá či nudná, musia sa veľa učiť. Existuje síce množstvo informácií, mnoho možností, ale predsa málo pomôcok a moderných vzdelávacích foriem. Učiteľ je tak stále tou najdôležitejšou osobou vo vzdelávaní, ktorá hľadá, ako vzdelávať žiaka – učiteľ nie je Google, ale

je cestou, cestou za poznáním. Vďaka učiteľovi sa vie žiak orientovať v labyrinte informácií, zmätočnom svete internetu a neustále sa meniacej spoločnosti vôkol neho. A to je cieľom nášho projektu. Už čoskoro nás navštívia hostia z projektových krajín a naše vyučovanie nadobudne konkrétne výstupy. Radi vás o nich budeme informovať!

*Mgr. Soňa Benčová, PhDr. Adriana Hlavinková
Spojená škola ZŠ a G, Tilgnerova 14, Bratislava*

DYSGRAFIA

Dysgrafia je porucha písania, grafomotorického prejavu, neschopnosť správne napodobniť tvary písmen, vynechávanie, resp. pridávanie ich častí či vynakladanie značného úsilia na písanie.

Dysgrafik má problémy s grafickou stránkou písomného prejavu, s osvojením si tvarov písma, ich napodobením a zapamätaním napriek tomu, že jeho intelektuálna úroveň je minimálne priemerná, niekedy dokonca nadpriemerná. *Dysgrafia* sa často vyskytuje spolu s dyslexiou a dysortografiou.

Samotný **proces písania** je ovplyvnený grafomotorikou a mentálnymi funkciami, ako sú *vnímanie, myslenie, reč, pamäť, pozornosť, fantázia*. Ťažkosti s písaním sú u každého dieťaťa individuálne a špecifické. Najčastejšie ide o problémy s motorikou, teda pohybové ťažkosti a poruchy vizuálneho vnímania, ktoré sťažujú dieťaťu rozpoznávanie tvarov písmen a ich umiestnenie v slove.

Písmo dysgrafika je neusporiadané, niekedy až nečitateľné, rozvrátené. Akt písania je ťažkopádny a často pomalý. Pohybové ťažkosti sú spojené s poruchou jemnej motoriky alebo vizuomotoriky, čo znemožňuje dieťaťu robiť úkony, pri ktorých sa vyžaduje presná práca prstov. To sa netýka iba písania a kreslenia; dieťa má problém napríklad i pri zaväzovaní šnúrok na topánkach atď.

Dysgrafia sa prejavuje vstupom do školy, ale **riziko jej vzniku**, predpoklady na jej rozvoj sú často badateľné a zistiteľné už v predškolskom období. V škole si dieťa ťažko osvojuje písmenká a jeho písmo je nečitateľné alebo nezrelé napriek tomu, že zo všetkých síl sa snaží písať pekne a dobre. Dieťa s dysgrafiou musí písaniu venovať veľmi veľa času a často píše mimoriadne pomaly. Pomalé tempo písania spôsobuje, že dieťa sústavne nestíha, dopisuje a nakoniec môže resignovať. Musí sa totiž extrémne sústrediť, aby napísalo čo i len krátky text.



Písanie sa pre dieťa stáva únavné a vyčerpávajúce, stojí ho veľa energie a pokiaľ dieťa nevidí žiadne pokroky, môže voči nemu získať odpor alebo prestane písať úplne.





Prejavy

Postihnutá býva technická stránka písania, technické návyky pri písaní, ako napr.:

- tempo písania,
- úchop pera,
- sila prítlaku pri písaní,
- sklon písma,
- dodržanie lineatúry,
- plynulosť písania,
- tvary grafém alebo grafických spojov,
- proporcionalita písma,
- veľkosť písma,
- problémy s reverznými písmenami,
- problém s pravo-l'avou a priestorovou orientáciou,
- porucha zrakovo-sluchového vnímania,
- malá pohyblivosť ruky,
- kvalita písania,
- zámeny tvarovo alebo sluchovo podobných písmen a pod.

Je nesmierne dôležité, aby dieťa s dysgrafiou nebolo pret'ažované písaním. Tým, že bude písať mnoho a neustále, sa jeho problém nevyrieši, práve naopak, nechut' dieťať'a k tejto činnosti sa môže ešte prehĺbiť. Pre takéto deti je primerané písať radšej menej, ale častejšie a pravidelne.

Deti často musia bojovať s nepochopením okolia. Pri uvedení si vlastných možností a svojich limitov môžu prepať **depresiám alebo riešiť problémy agresívne**. Preto je nesmierne dôležitý **citlivý prístup** nielen rodičov, ale i pedagógov. Je dôležité rozprávať sa s dieťaťom o jeho problémoch a ťažkostiach, pomôcť mu uvedomiť si ich, naučiť dieťa vyrovnáť sa s danými problémami. Deti s poruchou písania veľmi často potichu trpia, mávajú často veľmi nízke sebavedomie, preto je tiež dôležité naučiť dieťa vážiť si samo seba, svoje kvality, aby sa nepodceňovalo a poznalo svoje kladu a hodnoty.

Pri práci s dieťaťom s dysgrafiou a pri náprave jeho problému je dôležité pre rodičov i učiteľov získať si jeho dôveru, nadviazať s dieťaťom taký kontakt,

pri ktorom sa bude cítiť **uvoľnené, bezpečné, dokáže bez problémov hovoriť o svojich ťažkostiach a záujmoch**. Takisto je dôležité, aby sa dieťa (napríklad vhodnou formou rozhovorov s rodičom alebo učiteľom) naučilo hodnotiť samo seba, aby vedelo posúdiť a uvedomiť si svoje kvality, ale i nedostatky.

Pri reedukačných cvičeniach, stimulačných programoch a iných aktivitách by sa malo začať s tou činnosťou, v ktorej je predpoklad, že dieťa bude úspešné, že ju bez problémov zvládne, začať z tej úrovne, ktorú má dieťa ešte bezpečne zvládnutú. Vhodnými metódami pri práci s deťmi s dysgrafiou sú napríklad: *uprednostnenie ústneho skúšania pred písomným, zníženie množstva písaného textu alebo zadávanie diferencovaných úloh, cvičenie zrkového alebo sluchového vnímania, obťahovanie, písanie do piesku, modelovanie písmen, využitie práce s PC*. Takisto sú dôležité *uvolňovacie cviky na ruky* a rovnako je podstatné naučiť dieťa *správne držať písacie potreby, správne sedieť, mať nastavenú správnu výšku stola i stoličky*.

Podľa potreby je možné využiť rôzne **korekčné pomôcky**, ako sú:

- gumové nadstavce na perá,
- trojhranné perá,
- pomocné linajky,
- predlohy s tvarmi písmen a pod.

Pri výbere hier a materiálov, s ktorými dieťa pracuje, je dobré zamerať sa na tie, ktoré podporujú zmyslové vnímanie, najmä v oblastiach, ktoré sú oslabené (zrkové, sluchové, priestorové, pravo-l'avú orientáciu), pamäť, pozornosť, myslenie, reč a motorické funkcie. Pomoc by však mala byť zameraná na celú osobnosť dieťaťa.

*PhDr. Jana Tholtová, psychologička
Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie*

PhDr. Jana Tholtová



PhDr. Jana Tholtová

Psychologička, terapeutka z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave

- psychologička s I. atestáciou
- zástupkyňa riaditeľa VÚDPaP
- terapeutka s európskym certifikátom
- neurofeedback terapia
- filiálna terapia
- arteterapia, muzikoterapia
- relaxácie, autogénny tréning

Motto: „Nikdy sa nevzdávaj.“

POTREBUJEME MLIEKO?

Za čias starých materí bola na statku jedna kravička, prirodzene vyšľachtená, pasúca sa na zelených lúkach, prirodzene oplodnená a prirodzene poskytujúca mlieko pre svoje teliatko. Stará mať z mlieka odobrali i vyrobili pochutiny ako syry, maslo, smotanu, ktorým sa potešila celá rodina (po korbáčiky prišiel aj ujco Václav so synmi a teta Hela odobrala z masla pre nevestu). Mlieko a jeho produkty si ľudia vážili a pristupovali k nim striedmo, s rozumom.

Dnes je situácia iná. Kravičku špeciálne vyšľachtili tak, aby produkovala 10-krát viac mlieka, než by vypilo jej teliatko. Umelo ju oplodnili a potom teliatko, ktoré sa z tohto oplodnenia narodilo, odstavili na umelú výživu (alebo ho zabili). Striedmost vystriedal masívny konzum, starú mať vystriedali veľké firmy a o rodinnej atmosfére už hovoria len reklamy. Zaujímavá je aj celonárodná panika, keď niekto zakričí „došlo maslo“.

Sú pre nás mliečne produkty naozaj potrebné? Z čoho sa mlieko skladá?

Mliečny tuk

Obsahuje prevažne nasýtené mastné kyseliny, ktoré sú druhým najčastejším dôvodom zvýšenej hladiny cholesterolu v krvi.

Mliečne bielkoviny

Ide o dva hlavné typy bielkovín:

- **kazeín** = tvorí asi 80 % bielkovín mlieka,
- **bielkoviny srvátky** = vznikajú po oddelení hrudkového tvarohu a hlavnými zložkami sú beta-laktoglobulín, alfa-laktoglobulín, sérový bovinný albumín, imunoglobulíny a iné.

Čo sa týka zdravia (v tomto prípade skôr choroby), kazeín sa označuje za hlavnú príčinu nadmernej tvorby hlienu v dýchacích a tráviacich cestách. Beta-laktoglobulín a latkoglobulín dostávajú hlavnú cenu za **alergiu** na mlieko.

Laktóza

Najvýznamnejší cukor mlieka. Zaujímavé je, že jedna z najrozšírenejších potravinových intolerancií je práve laktózová intolerancia (celosvetovo asi 75 % obyvateľstva).



Vitamíny: B2, A a D

Často používaným argumentom na spotrebu plnotučného mlieka je ich prítomnosť. Avšak:

- Vitamín A si organizmus jednoducho vytvorí z **betakaroténu** – napríklad v mrkve je dokonca aj vitamínu E asi 4-krát viac ako v mlieku.

- Vitamín K takisto nájdeme v zelenine a v oveľa väčšom množstve.
- Vitamín D je zanedbateľný, pokiaľ nekonzumujeme mlieko vystavené UVB žiareniu (čo sa nerobí). Viac tohto vitamínu získame 20-minútovým pobytom na slnku.
- A čo sa týka vitamínu B₁₂, **je pravda, že mlieko a mliečne výrobky sú jeho hlavným zdrojom.** (Pokiaľ by to však mal byť jediný dôvod, dá sa užívať v tabletkách.)

Minerály: vápnik

Áno, v mlieku je veľa vápnika. Dôležitejšie však je, čo sa s ním deje v našom tele (a či sa s ním vôbec niečo deje).

- Z pohára mlieka sa vstrebáva približne **30 %** z celkového množstva vápnika. Ďalšia otázka je, koľko z toho vápnika prejde naozaj do kostí. To závisí od toho, ako veľmi **je kosť zaťažená a od dostupnosti vitamínu D₃** v našom organizme.

Výskum ukazuje, že deti od 12 do 16 rokov, ktoré nalievame mliekom a sú fyzicky pasívne, majú horšie výsledky (zdravie a hustota kostí) ako rovnako stará vzorka fyzicky aktívnych detí (áno, aj takých, čo mlieko nepili).

Neexistuje žiadny výskum, ktorý by potvrdil a dokázal, že konzumácia mlieka sa spája so zdravými kosťami a s prevenciou pred osteoporózou. Neexistuje výskum, ktorý by dokázal, že deti potrebujú mlieko. Paradoxne, práve v krajinách, kde je veľká spotreba mlieka, nachádzame veľký výskyt zlomenín kostí.

Hormóny: podporujúce delenie buniek a rast teliatka (nie človeka, teliatka)

Pozrime sa na celú vec čisto logicky. Cicavec produkuje mlieko v prípade, že má mláďa. V celom procese



MUDr. Igor Bukovský, PhD.



MUDr. Igor Bukovský, PhD.

- 1984 – 1990 – Lekárska fakulta na Jeseniovej fakulte v Martine a LF UK v Bratislave
- 1999 – PhD. v odbore normálna a patologická fyziológia za výskum včasných štádií aterosklerózy
- 12 rokov učil fyziológiu ľudského tela
- 2004 – ambulancia klinickej výživy
- člen Academy of Nutrition and Dietetics a True Health Initiative dr. Kautza

Čo sme o ňom nevedeli: Venoval sa plávaniu na vrcholovej úrovni. Ako 15-ročný získal svoj titul majster Československa dospelých, bol mnohonásobným majstrom Slovenska a nedávno držal najstarší slovenský plavecký rekord, ktorý bol prekonaný až po 34 rokoch.



zohrávajú veľkú rolu hormóny – materské hormóny na produkciu mlieka a rastové hormóny na rozvoj samotného potomka. Jedno s druhým úzko súvisí. V súčasnosti požadujeme, aby kravy poskytovali viac mlieka, preto im podávame hormóny za účelom zvýšenia produkcie.

- To však zvyšuje riziko **mastitídy** (zápalu prsníkovej žľazy) u kráv asi o 25 %, s čím súvisí aj nutnosť použitia **antibiotík**, ktoré sa tak dostávajú do mlieka. Navyše kravy, ktorým sú podávané tieto hormóny, majú v mlieku omnoho viac obávaného **rastového faktora IGF-1** ako tie, ktoré sú chované prirodzene. IGF-1 je totiž na jednej strane hormón, ktorý sa v mlieku prirodzene nachádza, na druhej strane ide o obávaný rizikový faktor niektorých druhov rakoviny. V organizme sa stará o podporu delenia buniek (bohužiaľ, aj tých rakovinových). Čím je ho teda v mlieku viac, tým horšie.

Muži s vysokou hladinou IGF-1 v krvi (ktorá korelovala aj s vysokou spotrebou mlieka) majú asi 4-krát vyššie riziko rakoviny prostaty oproti tým s nižšou hladinou. IGF-1 pravdepodobne zvyšuje aj riziko premenopauzálnej rakoviny prsníka.

Výrobky, nad ktorými netreba lámať palicu:

Bryndza

Ide o prírodný hrudkový zrejúci syr, známy svojou špecifickou chuťou a siahodlhou tradíciou. Za prospešnú považujeme **pravú ovčiu nepasterizovanú bryndzu**. V momente, keď je bryndza pasterizovaná, stráca svoje probiotické účinky. Podobne sa znehodnocuje vtedy, keď sa prekročí množstvo pridaného kravského mlieka (min. 50 % musí byť ovčí syr).

Pozor! *Nepasterizované produkty sa neodporúčajú dávať deťom do 6 rokov.*

Nízkotučné jogurty

Jogurt je kyslomliečny výrobok s obsahom živých baktérií mliečneho kysnutia (pravý jogurt obsahuje *Lactobacillus delbrueckii*). Vyrába sa z pasterizovaného mlieka rôzneho obsahu tuku (my máme na mysli práve ten nízkotučný), do ktorého sa po ochladení pridávajú jogurtové baktérie a proces kysnutia trvá niekoľko hodín.

Baktérie, ktoré sa dnes používajú na výrobu jogurtu (*Streptococcus thermophilus* a rôzne druhy *Lactobacillus* okrem *delbrueckii*), neprežijú kyslé prostredie žalúdka, preto sa nedostanú do čreva, a tak nemajú pre človeka probiotický účinok. To je dôvod, prečo výrobcovia pridávajú na konci výroby rôzne probiotické kultúry, ktoré však majú krátku životnosť.

TIP: *Na výrobkoch sledujte expiráciu a siahajte po tých, ktoré sú „najčerstvejšie“. Je tak pravdepodobnejšie, že probiotické kultúry sú stále nažive.*

A čo maslo?

V 100 g masla nájdeme:

- **Cca 20 g vody** – to považujem asi za najlepšiu vec na celom masle. Kým ju pečením neodparíme, samozrejme...

- **Cca 20 g mastných kyselín** – kyselina olejová, ktorá je z hľadiska kardiovaskulárneho zdravia považovaná za prospešnú. Keď to však porovnáme, olivový olej jej obsahuje až 70 %. Inak povedané, 1: 0 pre olej.

- V lipidovom profile masla máme ešte asi **5 gramov mastných kyselín** ako kaprónová, kaprylová, laurová, o ktorých proponenti masla tvrdia, že sú to tie najlepšie a najprospešnejšie, podporujúce chudnutie, metabolizmus či prospešný cholesterol. Je to však veľmi malé množstvo. Navyše, keď sa tieto krátkoreťazcové kyseliny naviažu na glycerol do formy

tri-glyceridov spôsobom, že čo ilen jedna z nich nebude krátkoreťazcová, celé sa to metabolicky správa ako stredne- alebo dlhoreťazcová kyselina, čiže stráca tieto spomínané pozitívne vlastnosti.

- Zvyšok sú mastné kyseliny, ktoré škodia srdcu a cievam.

Môj názor? Nevidím žiadny dôvod, čo sa týka lipidového profilu, aby sme tvrdili, že maslo je zdraviu prospešná potraviná. Čo sa týka vitamínov, áno, nachádza sa tam napríklad A vitamín. Na 100 g je tam polovica dennej dávky A vitamínu. To je veľmi málo.

Záver

Všetko je vec zvyku. Pokiaľ si zvykneme mazať na chlieb (samozrejme, celozrnný) maslo, neskúsime iné, zdravšie alternatívy. Mlieko i mliečne produkty majú svoje pozitíva, avšak tie vieme veľmi jednoducho a v omnoho vyššej miere zastúpiť inými, teda zdravšími produktmi. A pre mňa aj chutnejšími.

Vhodné náhrady za maslo:

- **rastlinné oleje, olivový olej**
- **avokádo – mäkké, rozpučené**
- **arašidové maslo, orechové maslo**
- **niektoré kvalitné margaríny...**

Vhodné náhrady za mlieko:

- **sójové mlieko**
- **ryžové mlieko**
- **ovsené mlieko**
- **mandľové mlieko...**



Porovnanie obsahu vápnika v mliečnych a nemliečnych produktoch:

Potravina	Množstvo	Obsah (mg)
plnotučné mlieko		291
nízkotučné mlieko		302
sójové mlieko fortifikované vápnikom		300
špenát varený		244
ružičkový kel varený		171
brokolica varená		122
tofu biele		800
mandle		73

šálka pol. lyžica

Viac informácií nájdete na našich stránkach www.akv.sk. Ak trpíte nejakými poruchami trávenia a neviete si dať rady so zdravou kuchárkou, máme pre vás riešenie: (Za)chráňte svoje črevo/Protiprkdavá kuchárska kniha. Dobrá správa! Túto knihu môžete vyhrať aj prostredníctvom Učiteľských novín, stačí sledovať webovú a facebookovú stránku. Držíme palce a dobrú chuť!

MUDr. Igor Bukovský, PhD.

ZDRAVOTNÉ CVIČENIE

**DOC. MUDR. RÓBERT RUSNÁK, PHD., MGR. MARINA KOLAROVÁ,
PHDR. ZUZANA HRČKOVÁ – OZ ZA ZDRAVŠÍ ŽIVOT**

Zdravotné cvičenie je vysoko efektívny a organizovaný systém cvičení, ktoré sa využívajú na prevenciu chybného držania tela a liečbu už vzniknutých miernych odchýlok v držaní tela od normy. Ich cieľom je podpora svalovej rovnováhy a centralizácia telesných segmentov. Centralizácia je postavenie segmentu (kĺbu), pri ktorom prichádza ku kvalitnému zaujatiu polohy v kĺbe, tlak na kĺbové plochy je ideálne rozložený a kĺb je spevnený prostredníctvom koordinovanej svalovej aktivity. To znamená, že statické a dynamické svaly majú vyváženú funkciu a sú v rovnováhe (Kolář a kol., 2009). Dosiahnutím neutrálneho postavenia v kĺbe sa prostredníctvom aferentácie z receptorov a následným cieľným aktívnym pohybom ovplyvňuje stabilita osového orgánu – chrbtice (Palaščíková – Špringrová, 2012). Stabilita chrbtice a jej správne zakrivenie je základnou podmienkou zdravotných cvičení.

Udržať správne zakrivenie chrbtice si vyžaduje zaujať správnu cvičiacu polohu pred cvičením. Správna cvičiaca poloha predstavuje nastavenie hlavy, ramien, lopatiek, horných a dolných končatín, ako aj nastavenie panvy do neutrálneho postavenia. Od nej následne závisí aj kvalita a veľkosť vynaloženej svalovej sily a rozsah pohybu kĺbov (Masaryková, 2016). Správnu cvičiacu polohu treba udržiavať nielen pred cvičením, ale aj u všetkých polôh počas cvičenia (Dvořáková, 2011). Až po ovládaní správnych cvičiacich polôh sa vytvorí podmienky na správnu realizáciu zdravotného cvičenia.

Správna cvičiaca poloha v ľahu na chrbte (Obrázok 1)

- dolné končatiny pokrčiť na šírku bokov alebo vyložiť na loptu
- bradu zasunúť tak, aby hlava a krčná chrbtica boli v predĺžení osi tela



Obrázok 1

- horné končatiny mierne upažiť a ťahať smerom k päťam
- ramená a lopatky mierne pritlačiť na zem a ťahať ich dolu (písmeno „V“)

Chyby: uvoľnenie ramien, záklon hlavy, nadmerný tlak ramien o podložku, keď sa napne hrudník

Správna poloha v ľahu na bruchu (Obrázok 2a a 2b)

- bradu zasunúť, aby sa hlava dostala do predĺženia osi tela
- ruky otočiť dlaňou dolu (poloha rúk sa mení podľa cvičenia)
- dolné končatiny roznožiť na šírku bokov
- päty ťahať dovnútra

Chyby: päty vytočené od stredovej osi tela (od seba smerom von), záklon krčnej chrbtice a pohľad smerujúci dopredu

Správna poloha v stoji (Obrázok 3)

- dolné končatiny mierne roznožiť
- váhu tela rovnomerne rozložiť na obe dolné končatiny
- chodidlá udržiavať rovnobežné
- chrbát vystrieť
- bradu zasunúť, aby hlava bola v predĺžení osi tela
- ramená a lopatky pritiahnúť dozadu a dolu, tzv. písmeno „V“

- horné končatiny uvoľniť vedľa tela (prípadne sa poloha rúk mení podľa cvičenia)
- stiahnuť brucho a sedacie svalstvo

Chyby: nadmerné priťahovanie ramien a lopatiek k chrbtici, keď sa prehne drieková chrbtica a napne hrudník, predsunutie hlavy a ramien, zhrbený stoj s guľatým chrbtom

Aby zdravotné cvičenie nestratilo svoju podstatu a plnilo svoje ciele, pri jeho realizácii treba dodržiavať niekoľko zásad. Zásady zdravotných cvičení sú:

- dodržiavanie správnej polohy tela pred vykonaním konkrétneho cviku a počas jeho predvedenia (správny ľah, sed, stoj, kľak),
- naťahovanie svalov s tendenciou skracovania a posilňovanie svalov s tendenciou ochabnutia,
- presnosť predvedenia cvičenia – pri cvičení ide o kvalitu, nie kvantitu,
- vykonávanie cvičenia v koordinácii s dýchaním,
- realizovanie pohybov končatín a trupu v pomalom tempe – nie svihom,
- dodržiavanie princípu postupnosti od jednoduchých prvkov k zložitým.

Obrázok 3



Obrázok 2a



Obrázok 2b

Zdravotné cvičenie by malo byť zložené z dvoch na seba nadväzujúcich celkov: z rozcvičky a hlavnej časti. Cieľom rozcvičky je primerane pripraviť organizmus na cvičenie. Ide o jednoduché pohybové aktivity zamerané na prekrvenie organizmu a prípravu svalov na záťaž. Rozcvička má obsahovať cvičenie na:

- podporu fyzickej kondície a koordinácie,
- podporu hrubej motoriky (chôdza, beh, skoky a pod.),
- posilnenie svalov,
- prevenciu plochonožia,
- stimuláciu správneho držania tela.

Hlavná časť má obsahovať vopred naplánované zdravotné cvičenia. Jej hlavným cieľom je využívanie dýchacích, relaxačných, naťahovacích a posilňovacích prvkov a cvičení na podporu správneho držania tela. Pri každom cviku sa uplatňuje technika správneho dýchania a realizácie cviku (Masaryková, 2016). Príklady zdravotného cvičenia uvedieme neskôr.

Bibliografické odkazy

- DVOŘÁKOVÁ, H. 2011. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Praha: Raabe, 2011. 146 s. 146. ISBN: 978-80-86307-88-6
- KOLÁŘ, P. et al. 2009. Rehabilitace v klinické praxi. Praha: Galén, 2009. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
- MASARYKOVÁ, D. 2016. Zdravie a pohyb. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2016. 42 s. ISBN: 978-80-8118-178-8.
- PALAŠČÁKOVÁ – ŠPRINGROVÁ, I. 2010. Funkce. Diagnostika. Terapie hlubokého stabilizačního systému. 1. vyd. Praha: Rehaspining, 2010. 33 s. ISBN: 978-80-254-7736-6

BANÁNOVÝ CHLIEB



Rozpis na bochník s rozmermi 25 x 11 cm

- ½ šálky margarínu
 - ½ šálky trstinového cukru
 - 1 a ½ šálky ovsených vločiek, pomletých najemno
 - 1 šálka celozrnnnej ryžovej múky
 - 4 ČL prášku do pečiva
- štipka soli
 - 1 šálka popučených banánov (asi 3 banány)
 - ½ šálky sójového mlieka
 - 1 šálka orechov, posekané najemno
 - 2 ČL slnečnicového oleja na potretie

Postup

V miske vymiešame (kuchynským mixérom) margarín s cukrom. Pridáme múku, pomleté ovsené vločky, prášok do pečiva, soľ, banány, mlieko, orechy a vymixujeme.

Cesto vylejeme do olejom vymastenej formy na chlieb v tvare bochníka (rozmery asi 25 x 11 cm), vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme 50 minút, potom teplotu znížime na 150 °C a pečieme ešte 30 minút.

Čas prípravy: 1 hodina a 40 minút

Poznámka:

Ovsené vločky ľahko pomeliete na múku tak, že do malého mixéra na sekanie nasypete vločky a na pár sekúnd ho zapnete.

Tento recept je z našej knižky **(Za)chráňte svoje črevo / Protiprŕdkavá kuchárska kniha**, ktorá je zameraná na riešenie rôznych tráviacich problémov. Všetky recepty v nej sú zostavené podľa najnovšieho a najúčinnnejšieho prístupu riešenia nešpecifických tráviacich problémov – podľa konceptu **FODMAP**. Ak netrpíte žiadnymi tráviacimi ťažkosťami, môžete pokojne uvedené múky nahradiť nejakou inou (napr. špaldovou) celozrnnnou!! múkou. Ale táto ovsená je tiež skvelá!

MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Klasické sudoku s obrazcami, kde sa čísla neopakujú

				2	9	5	3	1
				6			2	9
				3		7		4
				9	8			5
6	8	1	3	5	2	4	9	7
3			4	7				
9		2		8				
4	6			1				
5	3	8	9	4				

SZHak

Autorka: I. Ondrejková

Klasické sudoku, kde v tmavých poličkach sú párne čísla

				3				
	9			7			8	
		3		9		1		
			7		9			
	7	2	8		6	5	3	
			5		3			
		1		8		9		
	3			5			6	
				6				

SZHak

Autorka: S. Pavlisová

HRAJTE S NAMI O ZAUJÍMAVÝ KNIŽNÝ TITUL!

Pani učiteľka, možno niekoho potrestať za to, čo neurobil? Nie, Janko, nemožno. To je dobre, ...

Hall, oro, SEB	podopieral	1	kúter, po česky	Oľga (dom.)		kancelár-ska skratka	letecká spoloč. USA	africký štát	talianske mesto	skratka genitívu	Odevná tvorba (skr.)	2	dvorček (anatom.)
malé oje					Sofoklova dráma								
meno speváka McCartneyho					univ. mer. prístroj doby								
druh spinača						Stravinské-ho balet áno					Union Europe pootieraj		
end of run (skr.)				značka kozmetiky vrhnutie			olej na recepte európske pohorie			zlato, po špan. vojnové loďstvo			
skr. pre regulačné miesto			vsiaknutie, po česky pulz					naš kaštieľ nervový povrazec					
záhradné rastliny						americium (zn.) prestal tikať			ázijský vozík				
alkohol					der talianske mesto				7 (rím.) 501 (rím.)				uhasiť, po česky
	ECV okr. Poprad hnev			jednostopé mot. vozid. reholnícke rúcho							lutécium (zn.) svietidlo		
zirkón (zn.)			značka elektroniky tropická rastlina							hydroxid sodný škótsky fyzik			
nálezisko									dvorana kód letiska Sebha				
osobné vlaky (hovor.)								grécky ostrov ruský súhlas					
česká rieka							progra-movací jazyk						
banícka trhavina							striedanie samo-hlások						

Pripravil: Slovenský zväz hádankárov a krížovkárov, www.szhk.sk

Autor: I. Rias

Správne vylúštenú krížovku nám pošlite **do 20. 12.** na mailovú adresu **redakcia@ucn.sk**. Do predmetu mailu uveďte: **Súťaž KRÍŽOVKA**. Nezabudnite uviesť svoje meno a korešpondenčnú adresu, na ktorú vám výhru zašleme. V prípade potreby je možné správne odpovede spolu s adresou zasielať ako SMS na tel. číslo 0948 801 006.

Víťaz novembrovej súťaže: **p. Lenka Kíčová** – GRATULUJEME!!!

FENG ŠUEJ AJ V ŠKOLSKOM KABINETE

Vo feng šuej sa všetko točí okolo kozmickej energie, ktorú v Číne nazývajú čchi, (v Indii prána, v Japonsku ki) a ktorá podľa ďalekovýchodnej filozofie prúdi vo všetkom a všade. Základom umenia feng šuej je usmerňovanie toku energie tak, aby mal z toho človek čo najväčší úžitok.

Feng šuej znamená žiť v harmónii

Hlavným cieľom feng šuej je dosiahnutie harmónie človeka s prostredím. Ak budeme pod vplyvom vyvážených energií okolia, budeme povzbudení pozitívnymi energiami prinášajúcimi zdravie, šťastie, hojnosť a spokojnosť. Hlboké poznanie harmónie prostredia nám hovorí o prírodných a kozmických silách, pracujúcich v náš prospech alebo proti nám. Vo feng šuej používame rôzne úpravy, zoradenie a orientáciu prvkov a predmetov za účelom dosiahnutia tejto harmónie. Pomocou astrologickej kalkulácie sa zároveň môžeme naladiť na pozitívne energie v pravý čas a využiť ich čo najlepšie.

Ako priniesť harmóniu do školského prostredia

Energia vstupujúca hlavným vchodom do školy by nemala natrafiť na plnú stenu. Je dobré, ak sa hneď za vstupom nachádza voľný priestor, aby sa chi mohla kumulovať. Ak sa tu nachádza úzky a malý priestor, použite **zavesené krištáľe**, ktoré podporia a zároveň očistia priestor. Toto platí aj pre vchod do samotného kabinetu.



Vedľa dverí by mal byť pekný dekoračný predmet, napríklad **váza** s kvetmi alebo vo feng šuej sa používa **trojnohá žaba** s mincou v papuli dívajúca sa do vnútra miestnosti či **soška Budhu**. Tieto predmety povzbudia vstupujúci chi a zenergetizujú ju hneď pri vchode.



Druhou dôležitou vecou v samotnom kabinete je umiestnenie **pracovného stola**. Základná metóda školy foriem a tvarov hovorí o **štyroch svätých zvieratách**, ktoré by mali byť energeticky vyvážené a prítomné. Najdôležitejšia je **čierna korytnačka**, ktorú by ste mali mať za chrbtom. Je vytvorená plnou a pevnou stenou (pri domoch by to mala byť hora), čím vám dáva podporu, stabilitu a energie sú tu vyvážené a pevné. Narušenie tejto stability môže byť spôsobené oknom, dverami, rohom stien alebo nábytkom. Na podporu korytnačky je vhodný obraz s **kopcami, horami, prírodou atď., ale bez vody**. Táto opora za chrbtom sa u osoby prejaví v jeho zdraví a vzťahoch.

Ľavá strana draka by mala byť vyššia ako pravá strana tигра. Toto sa dá dosiahnuť priehradkou pri stole, paravánom či vyššou skrinkou.

Sedenie

V spoločných kabinetoch je dôležité, aby si učitelia či dekan **nesedeli vzájomne chrbtom**. Ak to priestor dovoľí, treba maximálne využiť možnosti miestnosti, aby sa tejto nepriaznivej situácii vyhlo. V prípadoch, keď to možné nie je, sa môže použiť **paraván** na vytvorenie náhradnej steny. Sedenie naproti sebe takisto nie je najpriaznivejšou možnosťou. Znova, ak to priestor nedovoľuje, sa sedenie napraviť tak, aby osoby nesedeli presne naproti sebe, ale za opačnými stranami stola.

Smer sedenia sa dá podporiť aj tým, že podľa dátumu narodenia určíme smer, z ktorého táto osoba čerpá najpriaznivejšie energie a získava maximálnu podporu pre svoju činnosť.

Stôl

Umiestňuje sa do najvzdialenejšieho horného pravého alebo iného rohu miestnosti s celistvou stenou za chrbtom, dívajúc sa na dvere, **nikdy nie medzi okno a dvere** či priamo oproti hlavným dverám. Takto by ste boli vystavení priamemu prúdu rýchlej chi, čiže shachi. Prinesie vám to choroby a problémy v práci.

Energie na pracovnom stole majú vplyv na pracovnú výkonnosť. Neporiadok, nakopené veci, papiere, veľa plných pohárov s perami nahromadenú chi blokujú, čiže sa stáva mŕtva a neprospešná. Preto vezmite všetko z vášho stola a vyčistite ho od akýchkoľvek nepotrebných vecí. Dajte späť len položky, ktoré sa bežne a denne používajú. Ostatné predmety a dokumenty by mali byť umiestnené na inom mieste, v zásuvkách, skrinách a kontajneroch.

Ak už máte stôl prázdny, môžete pridať to, čo je krásne, pozitívne a oku lahodiace. Z feng šuej symbolov sa najčastejšie využíva soška draka, Kuan Konga, trojica bohov Fuk, Luk, Sau, soška Budhu alebo dvojica rybiek.

Na stole môžete využiť aj baguu, čiže malú mapku, podľa ktorej si do hornej časti dáte menovku a lampu podporujúcu slávu a uznanie.

Viac bohatstva a hojnosti vytvoríte v **ľavom rohu** stola na juhovýchode, vhodný je PC, kalkulačka alebo loďka Yuen Pao či mince.

Na **východnej strane** stola je oblasť vášho zdravia, rastu a rodiny. Podporíme ju rastlinkami, ako napr. fialkou, tučnolistom, citrónovníkom, rastlinou



s okrúhlymi listami, kvitnúcou alebo vytvárajúcou plody. Hodí sa aj rodinná fotografia v drevenom ráme. Na **pravú stranu**, čiže na západ a severozápad, sa hodia perá a telefón, ktoré aktivujú nápomocnú energiu. Pri telefóne by mal byť väčší okrúhly krištál, ktorý znásobuje prítomné energie.

Stred stola, čiže taichi, by malo ostať voľné a ničím nezaťažené.

Podľa vplyvu svetových strán je dobré umiestniť telekomunikačné zariadenia, ako je kopírka, fax, počítače, do SZ alebo JV časti kabinetu.





JV sa spája s bohatstvom a úspechom, SZ je zas oblasťou nápomocnej energie. Na južnú stenu v kabinete sa hodia plagáty alebo diplomy, jednoducho všetko, čo hovorí o vás, vašom mene a vašej činnosti. Na severe by mal byť pohyblivý predmet, napríklad dvere, okno, ktoré rozvibrujú severné energie podporujúce prácu, kariéru. Vhodné sú zvonkohry, zvončeky, krištáľe, maketa lode alebo obrazy s vodou.

Ak sa prejaví časté ochorenie na pracovisku, je vhodné použiť kovovú zvonkohru, ktorá ošetrí negatívne zemské energie spôsobujúce choroby a problémy. Vhodné sú i kovové doplnky, svietniky, dekorácia, sochy.

Živé rastliny a kvety prinášajú na pracovisko mnoho pozitívnych prvkov. Okrem svojej prírodnej krásy, ktorá zlepší kvalitu ovzdušia, nás zjednocuje s fyzickým svetom. Ich zelená farba povzbudzuje k výkonnosti a obchodnému rastu. Vyhnite sa kaktusom alebo rastlinám s ostrými listami, pretože tie môžu spôsobiť SHA chi (ostrú negatívnu energiu). Aby ste čerpali pozitívny vplyv rastlín, musia byť

zdravé a prosperujúce. Ak rastlina zomiera, odstráňte ju a nahradte inou.

Ako podporiť deti

Oblasť detí z hľadiska feng šuej podporí nielen ich kreativitu, ale môže pomôcť s akýmkoľvek problémom s deťmi, s ich prospechom, ak sú nezvládnuteľné či príliš aktívne a nevedia sa začleniť do spoločnosti.

Preto **západ**, či už v samotných triedach, ale aj v kabinetoch, patrí práve deťom a ich tvorbe. Odporúča sa sem umiestniť fotografie detí, detské ručné práce, maľby. Podporiť to môžete kovovou zvonkohrou alebo inými vlastnoručne deťmi vyrobenými keramickými predmetmi, ktoré sa zavesia do tejto časti kabinetu, ale i samotných tried. Farebne sú to kovové farby, a to biela, sivá, medená a všetky jemné pastelové odtiene.

Sektor vedomostí a vzdelávania sa nachádza na **severovýchodnej strane**. V tejto časti sa umiestňuje knižnica a knihy, žltá krištáľová guľka, sova, mlyn, lotosový kvet, sviečky. Farebne by mal byť tento sektor zemitý, tzn. žltá, hnedá, oranžová, kávová, sýta ružová a farby ohňa. Ako doplnkové farby sú povolené aj tyrkysová a zelená.

Ak si neviete rady s vašim kabinetom či dlhodobo pociťujete problémy, radi vám pomôžeme.

Veľa pracovných úspechov praje

Gabriela Voštináková / Feng Shui Harmony

ÚSPECH A BOHATSTVO Juhovýchod – 4 DREVO

sýte a jasné zelené, zelenožltá a farby vody - modrá, purpurová, fialovomodrá

SLÁVA A OCENENIE Juh – 9 OHŇ

sýte a jasné odtiene červenej, sýta ružová, terakota červená, červenohnedá

LÁSKA A MANŽELSTVO Juhozápad – 2 ZEM

žltá, hnedá, oranžová, kávová, sýta ružová a farby ohňa

ZDRAVIE A RODINA Východ – 3 DREVO

sýte zelené a farby vody - modrá, purpurová, fialovomodrá

DETI A VLASTNÁ TVORIVOSŤ Západ – 7 KOV

biela, sivá, zlatá, medená, strieborná a všetky pastelové jemné odtiene žltej, oranžovej, bledohnedej, ružovej, fialkovej a farby zeme

VEDOMOSTI A VZDELÁVANIE Severovýchod – 8 ZEM

žltá, hnedá, oranžová, kávová, sýta ružová a farby ohňa, dopĺňujúcou farbou je tyrkysová, zelená

KARIÉRA A VŤAHY Sever – 1 VODA

tmavomodrá, čierna, biela, zlatá, strieborná, PRACOVNÁ PLOCHA

PRIATELIA A CESTOVANIE Severozápad – 6 KOV

biela, sivá, zlatá, medená, strieborná a všetky pastelové jemné odtiene žltej, oranžovej, bledohnedej, ružovej, fialkovej a farby zeme

UČITELIA A KARIÉROVÍ PORADCOVIA

BEZPLATNÉ KURZY PRE VÁS



KARIÉROVÝ KOUČING

Štátny inštitút odborného vzdelávania Vám ponúka jeden z najviac vyhľadávaných vzdelávacích programov - KARIÉROVÝ KOUČING.

Absolvujte 30 hodín koučingu a získate:

- 8 kreditov,
- zručnosti potrebné k tvorbe kognitívnej mapy povolania,
- základy teórie „Happestance“,
- materiály a nástroje ku koučovaniu,
- podklady z oblasti najnovších metód pedagogickej diagnostiky zameranej na záujmy a sociálne začlenenie žiaka.

Vyskúšate si tiež reflexívne/ sebahodnotiace metódy, ktoré voľne nadväzujú na postmoderné teórie kariérového poradenstva.

Všetkým účastníkom školení bude refundovaná mzda a uhradené náklady na cestovné a stravu.

Kurz je možné absolvovať po prihlásení ZŠ a SŠ do národného projektu Duálne vzdelávanie a zvýšenie atraktivity a kvality OVP.

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje.

www.minedu.sk

www.esf.gov.sk

www.siov.sk

www.dualnysystem.sk



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE

HRAD MODRÝ KAMEŇ

Hrad Modrý Kameň sa týči nad rovnomenným mestečkom na juhu stredného Slovenska.

Modrý Kameň, toto donedávna najmenšie mesto na Slovensku (cca 1500 obyvateľov), má za sebou bohatú históriu, kedysi ovplyvnenú šľachtou sídliacou na hrade, neskôr ako okresné mesto novovzniknutého Československa. Dodnes dýcha tajuplnou atmosférou, má najväčší gaštanový sad, je jediným mestom na Slovensku, ktoré nemá panelovú bytovku. Vďaka svojej „veľkosti“ je obklopené prírodou, zasadené do posledných výbežkov slovenských hôr.



Foto: archív SNM - MBKH

Expozícia
hračiek

Hrad Modrý Kameň je dnes sídlom Slovenského národného múzea – Múzea bábkarských kultúr a hračiek. V **expozícii hračiek** nájdete napríklad repliku úžasného hlineného vozíka z Nižnej Myšle starého 3500 rokov (najstaršia hračka nájdená na našom území). Zaujímavé sú nielen priemyselne vyrábané hračky z prvých tovární (Piarg pri Banskej Štiavnici, Veľké Teriakovce pri Rimavskej Sobote a ďalších), ale aj ľudové hračky, ktoré deťom vyrábali ich príbuzní. Zo zmenšení pracovných náradí je najstarší mangel z poslednej tretiny 19. storočia. Bohato zastúpené sú aj súčasné hračky – bábiky, dopravné hračky, detský nábytok, zvieratká, hlavolamy atď. Z hľadiska materiálu spoznáte nielen najtradičnejšie drevené, ale aj plyšové, keramické, kovové či plastové hračky.

V **expozícii bábkarských kultúr** je prezentované toto nádherné umenie z hľadiska časového vývoja. Spoznáte život kočovných ľudových bábkarských rodín, napr. rodiny Dubských, ktorých pôvodná maringotka zdobí hradné nádvorie a klasické drevené marionety

spolu s kulisami, oponou a ďalším vybavením sa nachádzajú v expozícii. Spoznáte éru rodinných bábkových divadiel, keď sa rodiny rozveseľovali v dobách pred príchodom televízie v prvej polovici 20. storočia. Dozviete sa však aj o spolkových divadlách pri rôznych kluboch, závodoch a inštitúciách za prvej čsl. republiky, o profesionálnych štátnych bábkových divadlách založených v 50. rokoch alebo súkromných divadlách v novodobej ére samostatnosti. Pre deti je najatraktívnejšia tmavá miestnosť s luminiscenčným divadlom, ale aj figúrky z animovaných bábkových rozprávok. V závere sa stretnete s našimi najznámejšími hviezdami televízie – bábkami Drobčekom, Kukom a Raťafákom Plachtom.

Múzeum sa však zameriava nielen na bábkové divadlo a svet hračiek, ale aj na regionálnu históriu a, samozrejme, históriu samotného hradu. V rámci prehliadky navštívite **novootvorenú historickú expozíciu hradu Modrý Kameň, jeho zakladateľského rodu Balašovcov**, hradnú kaplnku, zrekonštruovanú barokovú sieň kaštieľa s bábkovým divadlom a rôznymi výstavami, vyhliadku zo zrúcanín gotického hradu či podzemné hradné chodby. Neďaleko hradu sa nachádza Park sv. Anny a tiež hradná priekopa, v ktorých je možné so žiakmi v letných mesiacoch zažiť pravú opekačku.

Múzeum sa dlhodobo venuje aj **múzejnej pedagogike**. Od roku 2013 sprístupnilo stále priestory bábkarských tvorivých dielní a Hračkoviska, v ktorých je možné realizovať viaceré edukačné aktivity. Najobľúbenejšou je **Hra s bábkami**, v ktorej žiaci spoznávajú rôzne typy bábok – marionety, maňušky, javajky, tieňové bábky aj bábky improvizované. Dozvedia sa o spôsobe ich ovládania, prezradíme aj niekoľko bábkových trikov či tajomstvá zvukových a svetelných efektov. V rôznych bábkových scénach si potom nacvičujú krátke bábkové hry, s ktorými sa predstavia pred svojimi spolužiakmi. V **Bábkovej dielni** sa žiaci oboznamujú s materiálmi a technikami tvorby bábok a skúšajú ich vytvárať podľa vlastných predstáv. Zhotoviť si môžu jednoduché papierové plošné bábky, prstové bábky, textilné



Foto: V. Hanuliak

Hrad
Modrý Kameň

maňušky, kašírované hlavy, papierové marionety, improvizované bábky alebo jednoduché krabicové bábkové divadlo. Pre starších žiakov je možnosť vyskúšať si techniku odlievania hláv a končatín alebo vypilovania plošných bábok.

V programe **BábkART** si trieda spoločne vyrobí kulisy do bábkového divadla so všetkými dejstvami konkrétnej hry. Žiaci si rozoberú text rozprávky a sami si rozvrhnú všetky scénografické prvky. Vytvorí si maketu scény a prenesú ju do reálnych rozmerov. Tento program je navrhnutý pre výtvarné krúžky ZŠ a CVC a výtvarné odbory ZUŠ. Pre zmysluplný priebeh dielne sa predpokladá opakovaná návšteva múzea. Po vzájomnej dohode je však možné prispôbiť program potrebám návštevníkov. Prehliadku stálych expozícií hračiek je možné spojiť s hrou v **Hračkovisku**. Deti sa môžu pohrať v herni múzea a sami si vyskúšať hračky „svojich rodičov“. Herňu sme zriadili pre všetky deti, ktoré sa chcú hrať.



Foto: archív SNM - MBKH

Pre 6. – 7. ročník je ideálna aj návšteva výstavy **Dotkni sa stredoveku**. Tento interaktívny priestor vás preniesie do 13. storočia, do obdobia, keď bola postavená väčšina našich hradov, rovnako ako hrad Modrý Kameň. Výstava sa zameriava na tzv. „dejiny každodennosti“. Prezentuje bežný život na menších šľachtických hradoch v tomto období, spoznáte život šľachty, detí, služobníctva aj vojenstva na hrade. Dozviete sa, čo bežne robievali, ako sa obliekali, zabávali, čo jedli a pod. Vďaka „hands-on“ metóde sa môžete všetkých vystavených replík a kópií dotýkať, vyskúšať si ich, obliecť si ich, odfotografovať sa s nimi. Zároveň sa však opiera o skutočné udalosti, ktoré sa nám zachovali zo života predpokladaného staviteľa hradu a jeho rodiny.

Každoročne na prelome mája a júna v múzeu pripravujeme aj **Stredoveké dni detí**. Hrad sa vráti do svojich najslávnejších dôb a žiaci pod zástavou svojho rytierskeho rádu zápasia s Turkami, drakmi alebo inými nepriateľmi, aby zachránili princeznú či mladého grófa. Úlohy sú tajomné aj strašidelné, deti si vyskúšajú dobové hry, skúšky obratnosti, odvahy aj tímovej spolupráce. Po úspešnom zvládnutí úloh budú pasovaní za rytierov a šľachticov svojho rádu. Program je striktné časovaný, svoju návštevu je nutné zabezpečiť v dostatočnom predstihu.

Ak si plánujete koncoročný výlet alebo chcete obohatiť svoje hodiny o neformálne učenie sa v múzeu, nájdete nás na adrese Zámocká 1, Modrý Kameň. Vstupné je možné uhradiť aj vo forme kultúrnych poukazov. Pre viac informácií nás neváhajte kontaktovať na www.snm.sk, emailom na hanko@snm.sk alebo telefonicky na 047/2454 100.

Jaroslav Hanko
referent pre múzejnú pedagogiku
Slovenské národné múzeum – Múzeum bábkarských kultúr a hračiek, hrad Modrý Kameň

VY EŠTE NEMÁTE VIANOČNÉ DARČEKY?!

NIE JE PROBLÉM ;)

Stačí si vybrať a svoju voľbu (v tvare A – I) poslať na redakcia@ucn.sk, predmet emailu: **Súťaž knihy**

TIP:

Ak chcete vedieť o knižkách viac, pozrite si www.raabe.sk

Šťastných výhercov žrebujeme 18. 12. 2017



- A. Dobré meno učiteľa a dobrá povest školy
- B. Hravolamy po anglicky
- C. Hravolamy po nemecky
- D. Typicky po anglicky
- E. Škola a rozvod rodičov
- F. Sviatky a tradície v materskej škole 1 + 2
- G. KuliFerdo 1
- H. Testy zo SJL
- I. KuliFerdo 2

VÝCHOVNÉ KONCERTY ŠITÉ NA MIERU PRE KAŽDÚ ŠKOLU

Hudobno-vzdelávacie programy Hudobného centra prispievajú k uvedomeniu počúvaniu hudby, poskytujú deťom zážitok a obohacujú nevelký repertoár kvalitných programov v oblasti hudobného vzdelávania. Hudobné centrum ponúka programy, ktoré zodpovedajú platným školským osnovám, a v spolupráci s Asociáciou učiteľov hudby Slovenska (AUHS) a Štátnym pedagogickým ústavom (ŠPÚ) garantuje odbornú-pedagogickú a umeleckú úroveň hudobno-vzdelávacích programov (všetky sú akreditované). Vyberie si škôlkar, školák aj stredoškôlák. Jednotlivé koncerty sú prehľadne rozdelené tak, aby si vedel vybrať každý. Koncerty sú rozdelené pre materské školy, základné školy – 1. stupeň, základné školy – 2. stupeň a stredné školy. Centrum ponúka široký repertoár, v ponuke sú desiatky koncertov.

Prehľad všetkých koncertov nájdete na stránke: hc.sk/projekt/vychovne-koncerty/.

Kontaktné údaje:
vychkon@hc.sk, +421 903 453 611



Učiteľské Noviny

BLOGUJ O KNIHU SÚŤAŽ PRE BLOGEROV

VYHRAJTE S NAMI KAŽDÝ
MESIAC ZAUJÍMAVÚ KNIHU!

Učiteľské Noviny

Učiteľské noviny · Periodikum o školstve a vzdelávaní · Vydáva: Učiteľské noviny, o. z. · Adresa a sídlo redakcie: Mýtna 23, 811 07 Bratislava · IČO vydavateľa: 42 418 089 · Šéfredaktorka: Mgr. Veronika Trojáková, mobil: 0948 801 006, e-mail: redakcia@ucn.sk · Štatutárny zástupca: Mgr. Veronika Trojáková · Facebook: www.facebook.com/ucitelskenoviny · Redakcia si vyhradzuje právo upraviť titulok príspevku a vykonať v rukopise potrebné štylistické a ďalšie úpravy tak, aby sa nestratil význam a obsah príspevku. Redakcia môže rozhodnúť aj o nezaradení príspevku na publikovanie. Redakcia sa nemusí stotožňovať s obsahom a názormi prezentovanými v príspevkoch · Majiteľmi ochrannej známky Učiteľské noviny sú OZPŠaV SR a MŠVVaŠ SR · Učiteľské noviny sa distribuuujú zadarmo · Periodicita vydávania: mesačne s výnimkou letných prázdnin · Zadané do tlače: 27. novembra 2017 · Registračné číslo MK EV 5217/15 ISSN 0139-5769.