

# LUBOVNÍK

ŠKOLSKÝ ČASOPIS ZÁKLADNEJ ŠKOLY V LUBOTICIACH

ROČNÍK I. MÁJ 2017

Milí žiaci!

Jar je tu a my vám prinášame nové jarné číslo školského časopisu Lubovník. Tento krát sa v ňom dozviete niečo o J. A. Komenskom a aktivite Žiackej školskej rady. Predstavíme vám basketbalový krúžok prostredníctvom rozhovoru s ich vedúcimi. Vyspovedali sme pani zástupkyňu Semanikovú - Kulík a ak si radi užívate jar čítaním kníh, nájdete opäť ďalšie tipy. Pre menších čitateľov máme komiks o príhodách Pána Legáčika z tvorivej dielne Laury Štupákovcej. Poznate názov bulímia a anorexia? Dozviete sa, čo sa skrýva za týmito slovami. Čo znamená ospravedlniť sa? Žiaci 5. A o tom napísali krátke úvahy. Môžete sa zabaviť vtipnými výroky našich žiakov, pre menších tu máme pripravenú jarnú omaľovánku. Športovcom predstavíme menej známy kolektívny šport nazvaný lakros.

Pamätáte sa na január, keď k nám prišla Kate, pochádzajúca z Ukrajiny, a Roxanne z Číny? Na naše otázky nám milo odpovedali. Viac o ich návšteve sa dočítate v článku na stranách 15 a 19. Radi varíte a pečiete? V tomto čísle vám ponúkame recept na zdravé cviklové placky. Pre šikovné ručičky tu máme nápady na výrobu krmidla pre vtáčiky a v správach si pripomenieme, čo dôležité sa udialo na našej škole. Na začiatku apríla sme vyhlásili súťaž o najbláznivejšiu selfie a výtvarnú súťaž pre žiakov prvého stupňa. V časopise nájdete ich výsledky.

A ešte niečo. Vaše námety na články do časopisu očakávame na našej novej emailovej adrese: [lubovnik@orangemail.sk](mailto:lubovnik@orangemail.sk)

Prajeme vám pekné jarné čítanie!

Marianna Hanobíková, 9. B



# ŽIACKA ŠKOLSKÁ RADA

28. marca 2017



členovia Žiackej školskej rady v mene všetkých žiakov zablahoželali učiteľom k ich sviatku a kvietkom vyjadrili poďakovanie za namáhavú pedagogickú prácu, ktorá im pomáha nadobúdať vedomosti a zručnosti od prvého ročníka základnej školy.

Viete, prečo **DEŇ UČITEĽOV** oslavujeme 28. marca a kto vlastne **Ján Amos Komenský - Učiteľ národov** - bol?

## VEDELI STE?

Najväčším producentom tulipánov je Holandsko. Ich pôvod je však v Himalájach, odkiaľ sa rozšírili vďaka tureckému sultánovi do Byzantskej ríše a neskôr sa s holandskými námorníkmi dostali do Európy.



Narodil sa 28. marca 1592 na juho-východnej Morave. Bol to český pedagóg, jazykovedec, filozof, biskup Jednoty bratskej (protestantskej cirkvi s husitskými tradíciami), autor metodiky vyučovania a učebníc.

Náboženské prenasledovanie ho prinútilo cestovať po Európe, kde pomáhal s reformou školstva, prednášal a písal knihy. Väčšina jeho diela bola vydaná v Holandsku, kde v Amsterdame strávil posledných 14 rokov svojho života. Zomrel 15. novembra 1670.

Zastával názor, že školská dochádzka má byť povinná pre všetky deti, bohaté, chudobné, šikovné i menej múdre. Každý má byť súčasťou školskej dochádzky. Bol známy tvrdeniami, že opakovanie je matkou múdrosti a škola by mala byť hrou. Vyučovanie by malo byť názorné, látka by mala byť primeraná veku a teória by sa mala spájať s praxou. A vlastne, so vzdelávaním by sme nemali nikdy prestať.

Mnohé z jeho názorov na školstvo sú aktuálne i dnes.

# SPRÁVY



Dňa 25. 2. 2017, v sobotu, sa uskutočnil **fašiangový sprievod**, pripomienka starých slovenských zvykov. Pochodu v rôznych zaujímavých maskách, ktorý začal pri Obecnom úrade v Ľuboticiach, sa zúčastnili žiaci rôznych ročníkov, ale aj dospelí. Oslavy v miestnej reštaurácii zavŕšilo vystúpenie detí z folklórneho krúžku a prihovoril sa k nám aj pán starosta MVDr. Štefan Krajčí. Veselú náladu podporili fašiangové hody pripravené z miestnych špecialít.



Tento rok sme **Svetový deň vody, 22. marca**, oslávili krátkymi vystúpeniami a prezentáciou, ktorú si pre nás pripravila p. uč. RNDr. Stella Brunáriová. Stretli sme sa v telocvični, kde nás sprevádzali počas celej udalosti moderátorky. Na úvod sa k nám prihovorila p. uč. Brunáriová so svojou asistentkou a priblížila nám podrobnejšie význam vody. Po prezentácii sme prešli ku kreatívnym vystúpeniam, ktoré si pripravila každá trieda samostatne. Boli rôzne a každé bolo zaujímavé. Všetky nám ukázali niečo o vode. Nezabudlo sa ani na pesničku, ktorú si žiaci sami napísali aj zhudobnili.



Na konci našej oslavy každá trieda ohodnotila vystúpenie, ktoré sa jej najviac páčilo, a zástupca triedy odovzdal fľašu vody predsedovi triedy. Spočítali sa fľaše a moderátorky vyhlásili **výhercu**, ktorým sa stala **5. A** trieda. Vedomosti získané počas dňa nám pomohli vyplniť záverečný test o vode.

**25. apríla** pri príležitosti **Dňa Zeme (22. 4.)** žiaci druhého stupňa pomohli prírode na rôznych zaujímavých miestach. Hrad Šebeš, lesy na Zlatej Bani, Cemjate, i okolie obecného úradu, škôlky a komunitného centra v Ľuboticiach znova ožili pod rukami pracovitých brigádnikov.

Simona Krajňáková, 7. B

# PREDSTAVUJEME

## BASKETBALOVÝ KRÚŽOK



v rozhovore  
s p. uč. **Petrom Dugasom**  
a p. uč. **Pavlom Adamkovičom**



Ako dlho pôsobí váš krúžok na našej škole?

**D: To ti neviem povedať. Začal s ním p. uč. Adamkovič a ja som sa k nemu po čase pripojil.**

**A: Basketbalový krúžok na základnej škole v Ľuboticiach pôsobí od roku 1998.**

Má váš krúžok u žiakov úspech?

**D: Zatiaľ to vyzerá tak, že áno, lebo je stále veľký počet žiakov v tomto krúžku.**

**A: Spočiatku nemal, pretože sa tu hral iba futbal, ale postupne si získal svojich priaznivcov.**

Hráte basketbal so žiakmi aj mimo školy?

**D: Tak to už pomenej, lebo nie je dostatok času. Skôr iba na krúžku.**

**A: Iba ak reprezentujeme školu v basketbale na iných školách.**

Dokážu hrať basketbal, podľa vás, aj nižší hráči?

**D: Dokážu sa uplatniť, ale zas veľmi nízki hráči asi nie. Určitá výška tam musí byť.**

**A: Určite dokážu. Mladší žiaci sú väčšinou nižší a tiež majú obratnosť, rýchlosť a vytrvalosť.**

Kto alebo čo vás priviedlo k basketbalu ?

**D: Na základnej škole som chodil tiež na basketbalový krúžok, tak tam som začal.**

**A: Záujem žiakov.**

Ako dlho hráte basketbal?

**D: Ouu, už veľmi dlho. Ako už som spomínal, od základnej školy.**

**A: Ja basketbal nehrám, iba učím, ale popri žiakoch som sa zdokonalil. Dalo by sa povedať, že od roku 1993.**

Dúfame, že vás odpovede zaujali. Ak sa chcete na budúci rok prihlásiť, tak vám nič nebráni.

Páni učitelia budú len radi.

# ROZHOVOR

## S PANI ZÁSTUPKYŇOU RIADITEĽA

### PaedDr. JANOU SEMANÍKOVOU - KULÍK



Ktoré ročné obdobie máte najradšej?

**Z ročných období mám jednoznačne najradšej JAR. Keď po zime začína všetko rásť, kvitnúť. Môžeme odložiť vrstvy oblečenia, vyjsť von a užívať si lúče slnka.**

Čo robíte vo svojom voľnom čase?

**Veľmi rada relaxujem v prírode. Blízko, kde bývam, je les. Tam chodievam na prechádzky so psom. Snažím sa veľa hýbať – v lete je to najmä turistika, bicykel, v zime lyžujem.**

Aký je váš najobľúbenejší kvietok?

**Potešíte ma každým kvetom, ale môj najobľúbenejší je frézia. Jedna rastlina má 13 kvetov, krásne žiarivé farby a veľmi pekne vonia.**



Máte domáce zvieratko?

**Mám fenku nemeckého ovčiaka – Roxy. Mnohí z vás majú domáceho maznáčika a tak viete, že zvieratku je potrebné sa venovať. Ale ono nám to opláca bezpodmienečnou oddanosťou.**

Keď ste boli malá, čím ste chceli byť?

**Vždy som túžila byť učiteľkou. Už ako malá som si predstavovala, že raz budem učiť deti. A môj sen sa stal skutočnosťou. Je to náročné, ale zároveň aj krásne povolanie.**



Aký bol váš najobľúbenejší predmet?

**Naj predmetom bola pre mňa telesná výchova. Športu som sa venovala od malička, a tak som prirodzene inklinovala k tomuto predmetu. No nemenej rada som mala aj literatúru a chémiu.**

Zaujalo vás niečo v prvých dvoch číslach nášho školského časopisu Lubovník?

**Veľmi nášmu časopisu držím prsty, nech má svojich stálych čitateľov a tvorivých prispievateľov. Kto vie, možno sa z nich v budúcnosti stanú známi novinári, scenáristi alebo dokonca spisovatelia, o ktorých sa budúce generácie budú učiť na hodinách slovenčiny.**

Dominika Jurková, 6. B



# LITERATÚRA

Máte knihu na jar a chcete niečo počas tohto krásneho obdobia čítať? Lahnite si do záhrady alebo na lavičku do parku, urobte si pohodlie, začnite listovať a užívajte si jar...



## Pre deti

### GRÁZLIK GABO

Výnimočnosť tejto knižky je v tom, že sa ľahko číta a obsahuje plno zábavy a smiechu. V každej knižke nájdete štyri nové vtipné príbehy zo života tohto grázlika Gaba. V nich si často krát vystrelí zo svojho mladšieho brata, Vzorného Vilka, ktorý Gabovi vždy uverí jeho výmyslom a sám na to potom doplatí...

Knižky napísala americká spisovateľka **Francesca Simon**.



## Pre mládež

### ŠŤASTNÁ SEDMIČKA

Willow Chanceová, hlavná postava príbehu, je malý génius. Zbožňuje rastliny a tak isto sa venuje medicíne a hlavne chorobám. Sedmičku považuje za dokonalé číslo. Nemá takmer žiadnych priateľov. Okrem dvoch vietnamských súrodencov, s ktorými sa rozpráva po vietnamsky. Keďže je to génius, učiteľia s ňou nevychádzajú ľahko. Preto ako na klavír chodí k výchovnému poradcovi.

Celý život sa jej zmení okamihom, keď jej adoptívni rodičia tragicky zomrú...

Tento román napísala americká spisovateľka **Holly Goldbergová Sloanová**.



*Týždeň pred začiatkom vyučovania som urobila ďalšie veľké rozhodnutie. Raňajkovali sme. Prehltla som veľkú lyžicu zdravého jedla, ktoré jedávam ráno, pozostávajúceho z cviklových listov posypaných ľanovými semiačkami (oboje vypestované doma), a povedala som: „Už viem, čo si oblečiem v prvý deň na Sekvojovej.“ Otec bol pri dreze a potajomky odhrýzal kúsok zo šišky. Robila som všetko pre to, aby som ich držala čo najďalej od nezdravého jedla, ale tajili predou mnou mnoho stravovacích návykov.*

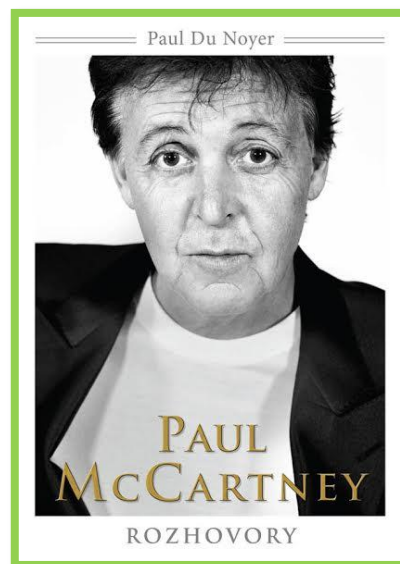
# LITERATÚRA

## Rozhovory - Paul McCartney

Poznáte skupinu 60. rokov 20. storočia? Ak áno, tak je to určite The Beatles! Títo štyria sympatickí chlapci dokázali za necelých 10 rokov účinkovania na scéne poriadne pobláznit' hlavy mladým dievčatám, ale aj chlapcom. Ich výstup na scéne trval veľmi krátko. Po rozpade sa každý člen vydal vlastnou cestou. Dvaja z nich ešte žijú. Jeden z nich, teda **Paul McCartney**, s novinárom Paulom Du Noyerom viedol rozhovory dlhý čas, až jedného dňa sa tento novinár rozhodol spojiť všetky tieto rozhovory do jednej knihy.

Spoznáte samotný život Paula, ale aj zaujímavosti o skupine The Beatles a o jeho kariére. Oplatí sa prečítať si túto knihu, ak ste verným fanúšikom tejto nezabudnuteľnej, doteraz najúžasnejšej skupiny na svete.

Prajem príjemné hudobne naladené čítanie.



Marianna Hanobíková, 9. B

## MÚDROSTI Z NAŠICH ŠKOLSKÝCH LAVÍC

*Ľudová slovesnosť sa šíri z úst do úst.*

*Zberateľ ľudovej slovesnosti sa volal Boris Kollár.*

*(Boris Kollár - súčasný politik a podnikateľ.)*

*Čo je priama komunikácia? ... tvár v oko, v oko.*



## JARNÉ PRANOSTIKY

*Ak padá sneh v máji, bude hojne trávy.*

*Studený máj, v stodole raj.*

*Svätá Žofia stromy rozvíja.*

# PRÍHODY PÁNA LEGÁČIKA - OBLIEVAČKA

Už viem, čo spravím...



Rýchlo, vstávaj!



Jeden veľký pohár bude stačiť.

Ticho, nech ju nezobudím.



Chrrr, chrrr...



Ááááááá, pomoc!



On ešte len uvidí.



A máš to!



Pomóóóó!



# DETI – VÝTVARNÁ SÚŤAŽ

**NAKRESLI NAJBLÁZNIVEJŠIE ZVIERATKO** – to bolo úlohou žiakov 1. stupňa v súťaži, ktorú vyhlásil na apríl časopis Ľubovník.

Farebného zápolenia sa zúčastnilo približne osemdesiat malých umelcov. Porotu tvorili členovia novinárskeho krúžku a všímali si nápad, techniku kresby či maľby, ako a čím bol vyplnený priestor na výkrese i akú námahu malí maliari vynaložili.

**LEGO** bolo veľkým lákadlom, nuž sa všetci veľmi snažili. A tu sú výsledky.

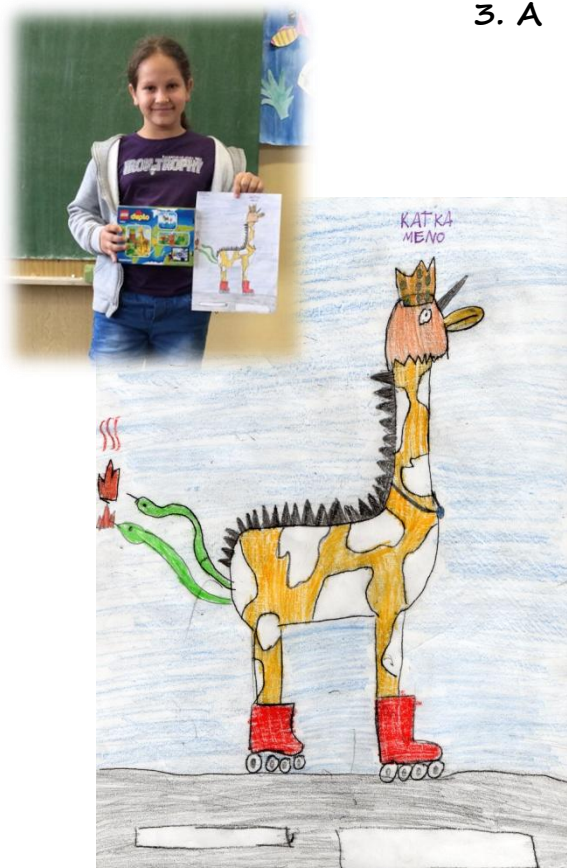


1. miesto: ALEX POŠIVÁK, 1. A



3. miesto: KARINA PRIHODOVÁ,

3. A



2. miesto: MICHAL PRIHATNÝ, 3. B



# ŠIKOVNÉ RUKY

## VTÁČIA BÚDKA, KŔMIDLO nápady na výrobu

Máte radi prírodu a chceli by ste počúvať čvirikanie operencov vo vašej blízkosti? Búdka či krmidlo pre vtáčiky sú ako stvorené na pozorovanie živej prírody. Nemusíte na to vynaložiť veľa námahy ani peňazí. Stačí sa poobzerať okolo a využiť staré odpadové materiály, ktoré ešte poslúžia na výchovu mladých vtáčikov i na prikrmovanie v zime.

### Nezabúdajte na niekoľko pravidiel:

Otvor do búdky musí byť len taký veľký, aby tam vošiel konkrétny vtáčik a nebol veľký napríklad pre mačaciu labku.

Pod otvor nedávajte bidielko. Prilákalo by to neželaných návštevníkov.

Búdku je potrebné zavesiť aspoň do výšky dvoch metrov.

Urobte dažďovú skúšku. Žiadneho vtáčika nepoteší, keď mu bude tiecť voda do izby. V prípade potreby vyrobte striešku.



### Predsa vás len láka **pravá drevená búdka?**

Materiál, rozmery a postup jej výroby nájdete na mnohých stránkach internetu. Stačí zadať „**návod na výrobu vtáčej búdky**“.

Najprv to však skúste so starou topánkou, kartónovou škatuľou od mlieka či plechovkou od kukurice.



## CVIKLOVÉ PLACKY

Ako v každom našom čísle časopisu Ľubovník, aj v tomto vám ukážeme jednoduchý, rýchly, zdravý a hlavne chutný recept. Pripravte si s nami cviklové placky.

### Budeme potrebovať:

2 menšie cvikly  
1 vajce  
hladkú múku  
olej  
soľ  
čierne korenie



### Postup:

Uvarené cvikly postrúhame najemno. K cvikle prisypávame hladkú múku podľa potreby, až pokiaľ nedostaneme cesto, z ktorého budeme môcť vytvarovať placky. Do zmesi pridáme vajíčko a ochutíme soľou a čiernym korením podľa chuti. Ak je cesto málo husté, prisypeme ešte trošku múky. Do vyhriateho oleja v panvici kladieme postupne placky vytvarované z cesta pomocou lyžice. Placky pečieme po oboch stranách, až pokiaľ nie sú sfarbené dozlata.

Verím, že sme vás inšpirovali a že si placky pripravíte a pochutnáte si na nich.

Prajeme vám dobrú chuť!

Simona Krajňáková, 7. B

## VYNÁŠANIE MORENY

29. 3. 2017 sme sa v našom ŠKD vybrali vynášať Morenu. Tento zvyk má korene v predkresťanskom období a v súčasnosti je neoddeliteľnou súčasťou nášho folklóru.

Morena alebo baba, smrť, či ako jej my na východe hovoríme Šmertka, symbolizuje zimu, choroby a smrť, preto ak chceme, aby prišla jar, musíme túto babu zo slamy symbolicky upáliť a hodiť do potoka, aby mohla prísť jej sestra Živena – Vesna - Jar - ako bohyňa jari a života.



Naše deti ju odprevádzali so slovami:

**„Morena, Morena, zažeň sneh do mora,  
zimu do doliny, teplo do dediny!“**

A keď začala horieť, hodili sme ju do potoka a deti kričali:

**„Morena, Morena, do vody si hodená!  
Plávaj len v šírý kraj a jar nám tu zanechaj!“**

Horiace zvyšky Moreny plávali dolu potokom a spoločne s deťmi sme sa so zimou rozlúčili nadobro:

**„ZIMU VYŽENIEME! TEPLO PRINESIEME!“**

Nasledujúce teplé dňičky boli dôkazom toho, že sme rozlúčku náležite zvládli a dokonale precítili.



# SÚŤAŽ

Urob si

# NAJBĽÁZNIVAJŠIU

#Selfie#



*SELFIE súťaž zaujala  
len štyroch...*

*Málo! Málo! Málo!*

## Čo pre mňa znamená ospravedlniť sa?

Apríl - mesiac lesov, čistej prírody... ale i OČISTY DUŠE.

Prečítajte si, ako to cítia žiaci 5. A,  
zverenci p. uč. Mgr. Adriany Sabolovej

Pre mňa to znamená niečo viac ako len povedať prepáč. Malo by to ísť zo srdca. Vždy, keď urobím niečo zlé, tak ma hryzie svedomie a keď poviem prepáč len tak hala-bala, tak to neprestáva. Ak poviem prepáč zo srdca, pociťujem úľavu. Ak sa rozhodnem neospravedlniť, trestám vlastne samu seba. Vždy sa vo vnútri seba hanbím, keď urobím niečo zlé. Keď sa ospravedlním zo srdca, už hanbu nepociťujem.

Ema Kombošová

**Eudia robia často chyby, ale keď tým niekomu ublížia, tak ich to mrzí. Ale čo vtedy spraviť? Ospravedlniť sa! Myslím si, že prvé, čo treba urobiť, keď niekomu naozaj ublížime, je ospravedlniť sa mu. Ospravedlnenie pomôže vám, no i tomu človeku. Je človek, ktorý odpustí, i taký, ktorý nie. Ale aspoň budeme mať lepší pocit. Ak si neradi priznávate chyby, tak chyby nerobte.**

Viktória Andrašiková

Pre mňa ospravedlniť sa znamená to, že som správne vychovaná, chcem sa s tou osobou znova spriatelieť a prestať sa hádať a že ma mrzí to, čo som povedala alebo čo som urobila.

Ak mi kamarátka odpustí, môžeme sa spolu opäť normálne rozprávať a nie na seba stále iba škaredo zazeráť. Jednou vetou je to vlastne „ZAKOPANIE VOJNOVEJ SEKERY“.

Michaela Ižarová

**Ospravedlnenie? Čo znamená to slovo? Mňa odmalička moji rodičia učili, že ak niečo zlé spácham alebo niekoho urazím, mám sa mu ospravedlniť.**

**Keď som bola malá, dobre som tomu nerozumela, prečo to mám urobiť, a nepáčilo sa mi to. Učili ma povedať „prepáč“, ale až neskôr som pochopila, čo to slovo znamená. Slovo PREPÁČ používa málokto. Myslím si, že pri tomto slove sa uľaví aj mne a aj tomu človeku, ktorému som ublížila. Ospravedlniť sa niekomu znamená, že mu vyjadríme svoju ľútosť, pretože sme mu niečo spravili. Už je na tom človeku, či to ospravedlnenie od nás prijme alebo nie.**

**Ospravedlnenie je platné, keď to myslíme vážne, úprimne a ľútosťne. Až teraz som pochopila, že keď si človek prizná chybu, je šťastnejší, lebo niet nad čisté srdiečko. Takže nepremárnime tú chvíľu nad slovom prepáč.**

Nina Šingľárová

Ja sa takto zbavím výčítiek svedomia a zároveň dám druhému človeku najavo, že ma mrzí, čo som spravila. Podľa mňa je dôležité ospravedlniť sa, aj keď som niečo neurobila naschvál. Tým dávam najavo, že mi to nie je jedno.

Ak urobím niečo zlé a chcem sa danému človeku ospravedlniť a on to nechce prijať a stále sa na mňa hnevá, nemala by som sa uraziť, ani ho ďalej otravovať, ale rešpektovať to a ospravedlniť sa mu neskôr. Keď sa ospravedlním, napríklad kamarátke, a ona mi odpustí, všetko sa vráti do starých koľají. To znamená, že si znova pomáhame, rozprávame sa, sedíme spolu, navštevujeme sa.

# LITERÁRNA TVORBA

Nikto z nás nežije na samote v lese. Sme obklopení veľkým množstvom ľudí. Či je to rodina, priatelia, kolegovia, susedia alebo okoloidúci na ulici, či vodič, ktorý nás predbieha na diaľnici. S tým sú späté medziľudské vzťahy, ktoré, podľa mňa, nie sú v súčasnosti dobré. Hlavnú príčinu vidím v komunikácii – buď nie je žiadna alebo je zlá. O tom, že sa nerozprávame o našich pocitoch, by mohla byť samostatná kniha.

Patrik Krivý

**Ospravedlnenie pre mňa znamená, že osoba, ktorá sa mi ospravedlní za niečo, čo urobila mne zle, už to viac nezopakuje. Budem s tou osobou kamarátka a nebudem sa na ňu hnevať. Ak mi niekto ublíži a potom sa ospravedlní, ja sa budem takým chybám vyhýbať voči druhým.**

Diana Čáčková

## OSOBNOSŤ – Týždeň s Roxanne a Kate

V mesiaci január sa naša škola zapojila do projektu **Educate Slovakia**. Cieľom tohto projektu bolo podporiť interkultúrne zmýšľanie mládeže prostredníctvom pôsobenia zahraničných stážistov na školách. A tak sa ôsmaci a deviataci spoznali s **Číňankou ROXANNE** a s **Ukrajinkou KATE**.



Formou prezentácií, rozhovorov a hier sa naši žiaci dozvedeli o kultúre Číny a Ukrajiny, o zvykoch, o životnom štýle, ale aj o mestách, národných sviatkoch a mnohom ďalšom. Zaujímavé bolo, že na všetkých stretnutiach sa komunikovalo len po anglicky.

Pokračovanie na str. 19

# LANGUAGE PAGE

## What You Need to Know About **EARTH DAY**

Earth Day is a Birthday! Just like a birthday is a special day to celebrate a person, Earth Day is a special day that celebrates the Earth.

Earth Day was born on April 22 1970, in San Francisco, California. Every year, America and over 100 different countries join together in the celebration of **Earth Day on April 22<sup>nd</sup>**. Earth day is the largest, most celebrated environmental event worldwide. On Earth Day, we remember to appreciate nature and learn ways to protect our environment. Find ways that you can help keep the planet clean and help protect our environment!



april  
clean  
earth  
litter  
paper

EARTH

DAY

plastic  
pollution  
recycle  
reduce  
reuse

e	w	h	a	t	h	p	a	p	r	n	o
a	s	u	m	b	p	i	r	l	v	c	l
r	e	c	y	c	l	e	c	a	z	p	a
t	a	a	p	r	i	l	e	s	d	o	g
h	g	j	u	e	v	b	e	t	a	l	s
s	b	n	z	d	w	y	h	i	o	l	n
o	r	y	e	u	r	f	s	c	j	u	k
p	m	o	t	c	e	r	h	t	e	t	c
a	c	u	r	e	u	s	e	r	w	i	l
p	s	v	u	e	n	m	c	r	p	o	e
e	h	e	s	y	w	q	b	j	d	n	a
r	t	t	k	g	l	i	t	t	e	r	n



# RADY

**TÍNEDŽERI** prechádzajú v období dospievania prudkými zmenami. Niektorí to zvládnu ľavou zadnou, niektorí sa potrápia, najmä so svojim vzhľadom. Porovnávajú si navzájom výšku, hmotnosť, pleť, no mnohí zabúdajú, že je to len prechodný stav, z ktorého pomyselne „škaredé káčatko“ vyrastie a premení sa na krásnu labuť.

Je ťažké nevnímať poznámky spolužiakov, v ktorých, akoby mimochodom, spomenú váš väčší zadok, odstavajúce uši či tvár s vyrážkami.

Ako reagovať? S HUMOROM!

NAPRÍKLAD:

*Hm, vieš, mala by si niečo robiť so svojimi vlasmi, máš ich také riedke.*

*Och, to si mala povedať skôr. Ja si ich naschvál po večeroch preried'ujem, aby mi v lete nebolo horúco.*

ALEBO:

*Ty, nie sú ti tie džínsy trochu tesné? Mala by si schudnúť.*

*Schudnúť? Keď príde tornádo, ja ostanem v záhrade, ale teba budeme zoškrabovať zo susedovej strechy!*

A tak ďalej. Pochopili ste?

Jedna rada na záver:

**JEDZTE PESTRO,  
Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA,  
POPREDITOM SA HÝBTE, SMEJTE  
A VŠETKO BUDE OK.**

**BULÍMIA** - je porucha príjmu potravy, pri ktorej sa nezriadené prejedáme, no potom potravu úmyselne vyvraciame.

**ANOREXIA** - je porucha príjmu potravy, pri ktorej máme skreslenú predstavu o svojom tele a odmietame jedlo.

Obe psychické poruchy sú typické najmä pre mladé dievčatá a ženy, no nevyhýbajú sa ani chlapcom.

Ak si s problémom nevieme rady, je potrebné zájsť za dospelým, ktorému dôverujeme, a on nás nasmeruje k odborníkovi.

**Čo by ste mali vedieť o fotkách v časopisoch...**

Fotky hereckých a speváckych hviezd sú často upravované v počítači. Nezobrazujú skutočnosť.

Každý človek je jedinečný, neporovnateľný, a v tom je krása života.



## LACROSSE

Chcete vyskúšať niečo nové? Možno vás navnadíme na šport, ktorý pochádza od severoamerických Indiánov.

**Lakros** (lacrosse) je kolektívny šport. Hrá sa na tráve alebo umelom povrchu. Cieľom hry je dostať gumenú loptičku do súperovej bránky pomocou špeciálnej palice – **lakrosky**. Môžu ho hrať muži i ženy. Existuje niekoľko podôb tejto hry, pričom sa od seba líšia veľkosťou ihriska, počtom hráčov i pravidlami hry.

Najdôležitejšou súčasťou hry je palica – **lakroska** – ktorej tyč môže byť hliníková, titánová i drevená a máva dĺžku od 90 cm do 1,8 m. Na nej je nasadená hlava – vytvorená z plastového rámu a sieťky zo šnúrok alebo kože.

V rámci pravidiel hry je vo **field lakrose** povolený telesný kontakt, no napríklad v **interkrose** to povolené nie je. Technické i osobné chyby sú trestané stratou lopty alebo vylúčením hráča na 1, 2 alebo tri minúty, prípadne i vylúčením z hry do konca zápasu.

9 hráčov, ktorí sú rozdelení na troch obrancov, troch stredopoliarov a troch útočníkov, sa snaží dostať loptu do súperovej bránky s rozmermi podobnej hokeju 1,83 x 1,83 m. Hrá sa na poli veľkom asi 100 x 55 metrov a hrací čas zaberie 4 x 15 minút.

Tvrďšia verzia hry s menším počtom hráčov sa volá **boxlakros**, hrá ju 5 hráčov a brankár na hokejovom ihrisku. **Ženský lakros**, ktorý nedovoľuje telesný kontakt, hrá dvanásť hráčok a brankárka. Na rozdiel od mužov, ženy pri hre nenosia chrániče. Hra trvá 2 x 30 minút.

Chceš vedieť viac o samotnom lakrose a slovenskej lakrosovej lige?

Čítaj na: [www.lacrosse.sk](http://www.lacrosse.sk)

Adam Lonc, 4. C

# OSOBNOSŤ – Týždeň s Roxanne a Kate

## Pokračovanie zo str. 15

### Prečo ste sa rozhodli prísť na Slovensko? Bol to iba výlet, nejaký školský projekt alebo niečo iné?

K: Zúčastnila som sa projektu „Educate Slovakia“ (Vzdelávajme Slovensko), ktorý rozvíja vodcovské schopnosti mladých prostredníctvom experimentálneho učenia sa, dobrovoľníckych skúseností a profesionálnej spolupráce.

R: I like traveling a lot and I really want to visit Europe especially Schengen countries. This is a project hosted by an organization called AIESEC for universities students to go abroad and have some experiences.

### Páči sa vám naša krajina? Ak áno, čo sa vám páči?

K: Šialene mám rada Slovensko. Predovšetkým mám rada túto krajinu kvôli ľuďom. Sú veľmi priateľskí a dobrácki. Skutočne mám rada Slovensko, pretože je to veľmi pokojná krajina, nikam sa nenáhli a to je to, čo sa mi naozaj páči.

R: Yes I do. Especially the people here are really friendly and they don't do rush.

### Boli ste už niekedy v inej krajine?

K: Predtým, než som prišla na Slovensko, nikdy som nebola v inej zemi, nuž to je moja prvá skúsenosť. Ale počas projektu som navštívila Maďarsko a Rakúsko.

R: Yes I've been to Japan and Korea before.

### Ochutnali ste nejaké naše tradičné slovenské jedlo? Ak áno, chutilo vám?

K: Áno, vyskúšala som halušky a pirohy. Veeľmi chutné, pripravím ich pre moju rodinu.

R: Yes, but maybe it's too traditional for me. It's tasty but I don't really get used to it.

### Páči sa vám naša škola?

K: Základná škola v Ľuboticiach bola naša prvá škola a jedna z najlepších. Ja a moja kolegyňa Roxanne si budeme pamätať vzácne chvíle počas celej spolupráce. Chcela by som vyjadriť moje poďakovanie učiteľom, ktorí sa o nás vždy postarali a boli veľmi milí. A sme veľmi vďačné našim študentom (žiakom). Všetci boli veľmi pozorní a zaujímali sa o to, o čom sme hovorili. Veľmi nás inšpirovali, poskytli nám veľkú skúsenosť. Určite pre mňa a Roxanne sú jednými z najlepších študentov.

R: A lot. Students in your school have very strong English.



### Čo študujete?

K: V mojej krajine študujem cudzie jazyky, ale môj hlavný predmet je angličtina a literatúra.

R: Mathematics and information.

### Čomu sa venujete vo voľnom čase?

K: Zvyčajne čítam knihy, pozerám filmy, trávim čas s priateľmi a športujem.

R: Movies, books or hanging out with friends.

### Máte súrodencov?

K: Mám mladšiu sestru Anastáziu, má 15 rokov a je mojou najlepšou priateľkou.

R: No. Quite sad.

### Máte nejakého obľúbeného speváka alebo skupinu?

K: Počúvam rôzne druhy hudby. Závisí to na mojej nálade. Ale určite pieseň „A od Prešova“ zostane vždy v mojej pamäti.

R: Maroon 5 or James Bade.

### Máte nejaké domáce zvieratko?

K: Mám veeľmi malého psika. Volá sa Knopa a 27. februára oslávila 6 rokov.

R: Yes, I have a little dog at my home.

# REDAKČNÁ RADA

## ŠÉFREDAKTORKA

Marianna Hanobíková, 9. B

## ŠPORTOVÝ REDAKTOR

Adam Lonc, 4. C

## FOTOGRAFKA

Mária Štefaničová, 7. B

## VÝTVARNÁ REDAKTORKA

Laura Štupáková, 6. B

## REDAKTORKY

### Rozhovory, správy, rubriky

Alžbeta Fečíková, 6. B

Dominika Jurková, 6. B

Petra Hažerová, 6. C

Simona Krajňáková, 7. B

Barbara Čajková, 8. B

Ema Kačmárová, 9. A



## ČO NÁJDETE V NASLEDUJÚCOM ČÍSLE LUBOVNÍKA?

To tak trochu závisí aj od vás, čitateľov.

Máte námet na dobrú reportáž, súťaž, zaujímavý rozhovor alebo vás niečo trápi?

Napíšte nám na mailovú adresu:

**lubovnik@orangemail.sk**

**DOČÍTANIA!**