



SEZACIK



SSOŠ SEZ KROMPACHY

Šk. rok 2009/2010

DECEMBER 2009

Číslo 2

Noviny Súkromnej strednej odbornej školy SEZ Krompachy
www.ssoskromp.edu.sk

*Biely sneh, na okne kvety mrazivé,
všetky deti už túžia po zime.
So zimou Vianoce prichádzajú,
radosť do detských očí prinášajú.
Prežite ich v kruhu blízkych duší,
nech láska a spokojnosť zo všetkých srší.
Blížia sa tie krásne chvíle vianočné,
v láske, šťastí, harmónii prežite ich spoločne.*

*Prajeme Vám Vianoce krásne,
a keď sviečka na Nový rok zhasne,
nech dobrý pocit Vám v srdci zostane,
tiež šťastie a radosť, tá všetkým pristane.
Nie sú dôležité dary,
ale v novom roku 2010 nech sa Vám darí.*



Vaša redakcia

Vianoce

S prvým vdýchnutím mrazivého vzduchu a nesmelou vločkou skrytou v dlani spoznáte, že prichádzajú Vianoce. Tlmený jas žiari nielen z preplnených výkladov, ale odráža sa i v očiach ľudí. Teplo, neha, láska... Nastal čas, keď tie najvzácnejšie city ožívajú, aby aj v dušiach ľahostajných prebudili zvyšky dobra, ktoré často skrývame...



Vianoce 24. a 25. decembra slávia ľudia na celom svete, sú kresťanským sviatkom vtelenia a narodenia Ježiša Krista v Betleheme. V meste Betleheme stojí od 4. storočia Bazilika Narodenia Pána. Ako vieme, tak polemiky, kedy sa narodil Kristus, pretrvávajú dodnes a netýkali sa iba presného roku jeho narodenia, ale aj dňa a mesiaca. Historickým časom cirkev ustálila deň narodenia Ježiška na 25. december a možné je i to, že pri určovaní tohto dátumu vychádzala aj z pohanských zvykov zimného slnovratu, keďže uvedené je cítiť zo samotného názvu "VIANOCE". Tento dátum bol všeobecne prijatý a rýchlo sa ujal. Na základe odlišných tradícií slávia kresťania rôznych cirkví Vianoce v rozdielnych termínoch. Katolíci, protestanti a časť pravoslávia slávia Vianoce 25. decembra podľa gregoriánskeho kalendára. Iná časť pravoslávnych veriacich, vrátane pravoslávnych na Slovensku, oslavuje vianočné sviatky podľa juliánskeho kalendára 6. a 7. januára.



Mikuláš u nás v škole

V piatok 4. 12. 2009 nám spríjemnili posledné vyučovacie hodiny Mikuláš, anjel a čert.

(Pavol Zadroš, Stanislav Poláček III. E, Jaroslav Cehlár, I. C)

Vianočný stromček

Tešíme sa na Vianoce so symbolicky ozdobeným stromčekom a darčekom pod ním. Nie všetci však vedia o tom, že takéto Vianoce s vyzdobeným stromčekom sa neslávia od počiatkov. Prvé ozdobené stromčeky sa objavili asi pred štyristo rokmi a to najmä v Nemecku, kde predstavovali určitý blahobyť nemeckých mešťanov. Ozdobovali ho jabĺčkami, perníkmi, orechmi. Stromček nebol od začiatku ihličnatý, najprv používali tis. Ozdobené vianočné stromčeky sa najskôr nachádzali v cechovních a remeselníckych domoch. Do súkromných priestorov začali prenikať až v polovici 17. storočia. V 19. storočí sa rozšírili aj do iných štátov. Najprv sa ujali v mestách, neskôr na vidieku.

Vianočné stromčeky mali ochrannú funkciu. Zdobia sa na Štedrý deň a ľudia si pri nich rozdávali darčeky. Zdobenie vianočných stromčeka spočiatku prijímali viac protestanti ako katolíci. Katolícka cirkev považovala tento zvyk za pohanský. Toto tvrdenie bolo čiastočne založené na pravde. Germánske kmene vraj tak kedysi pri zimnom slnovrate týmto spôsobom uctievali boha Wotana. Podobne aj Kelti ozdobenými stromčekom alebo vetvami uctievali boha Slnka a jeho večný život.

Darčeky

Tento, pre deti najfantastickejší rituál Vianoc, nie je veľmi starý, hoci vychádza z pohanských tradícií. Postava Ježiška, ktorý deťom nosí darčeky, je vlastná v podstate len pre strednú Európu. Dedo Mráz, francúzsky Papa Noël, taliansky Babbo Natale, Santa Klaus sú vo vyobrazeniach ako starší páni s bielou bradou, čím pripomínajú Mikuláša. Vo zvykoch je to tak, že v červenom odevy Santa Klaus sa vydáva na saniach ťahaných sobmi na cestu okolo sveta, aby všetkým deťom nadelil darčeky, no v niektorých krajinách chodí s batohom plným darčeka a s ním sa spúšťa do domov dolu komínom, kde na neho čakajú pančuchy, do ktorých darčeky vloží. U nás nemáme zvyk vešať červené pančuchy na rímso krbov. Ježiško jednoducho darčeky položí pod stromček. Šťastné a veselé Vianoce!



Šprincove Krompachy

3. decembra 2009 sa v priestoroch Základnej umeleckej školy v Krompachoch uskutočnil 6. ročník súťaže v prednese poézie a prózy „*Šprincove Krompachy*“, ktorej sa zúčastnili aj žiaci našej školy.

V prednese poézie nás reprezentoval Jaroslav Cehlár, I. C, zapojil sa i do kategórie vlastná tvorba spolu s Luciou Stašíkovou z III. M.

Za vzornú reprezentáciu školy im ďakujeme!



Mikuláš Šprinc

(* 30. november 1914, Krompachy – † 31. máj 1986, Borromeo, Ohio, USA)

Bol slovenský básnik, prozaik, esejista, redaktor, prekladateľ, katolícky kňaz a pedagóg.

Životopis

Študoval v Levoči, neskôr pokračoval štúdiom katolíckej teológie v Spišskej Kapitule. Pôsobil ako kaplán v Spišskej Novej Vsi, od roku 1943 bol redaktorom mesačníka Kultúra. Bol tiež riaditeľom Slovenskej katolíckej akadémie v Bratislave a generálnym tajomníkom Ústrednej charity. V roku 1945 po ukončení 2. svetovej vojny emigroval do zahraničia. Najprv pôsobil v Ríme, potom v roku 1946 odišiel do USA, kde bol tajomníkom Spolku slovenských spisovateľov a umelcov. V roku 1957 sa stal profesorom jazykov a filozofie umenia v Borromeu, kde žil až do svojej smrti.

Tvorba

Začiatky jeho literárnej kariéry sa viažu k jeho stredoškolským štúdiám. Publikoval v časopisoch Podrast, Rozvoj, Svoradov, Kultúra či Slovák. Knižne debutoval v roku 1939 zbierkou sonetov *Ozveny v samotách*. Jeho diela sa vyznačujú senzitívnym vnímaním sveta, reflexiami, meditáciami o duchovných a mravných hodnotách, vlastnými skúsenosťami, kresťanskými meditáciami o zmysle života, úvahami o úlohe človeka, ktorý má vytvoriť harmonický, tvorivý život a opierať sa o Boha, ale tiež motívy domova, prírody a oslava jej krásy. Venoval sa tiež štúdiu jazykov. Okrem toho spolu s Karolom Strmeňom a Jánom J. Lachom založil v roku 1954 časopis Most, ktorý sám redigoval takmer 30 rokov. (z Wikipédie, slobodnej encyklopedie)

VIANOČNÉ ZVYKY



Vianoce patria medzi najdôležitejšie cirkevné sviatky kalendárneho roka. Zábavné veštenie, obradné jedlá či vinše ako tradičné zvyky pretrvávajú v mnohých domácnostiach ako ich neodmysliteľná súčasť.

Za posledné storočie sa tradičné obrady rapídne zmenili. Svet sa individualizoval, každý má inú predstavu o trávení sviatočného času. Sviatočné chvíle zovšednievajú, spôsobuje to najmä spotrebné správanie sa spoločnosti a veľké nákupy v preplnených obchodoch. Vymizla aj niekdajšia atmosféra adventu a s ním spojeného pôstu. Tie štyri týždne adventu by mali človeka vtiahnuť do meditácie, pripraviť na sviatočnú chvíľu. V minulosti boli prísne zakázané akékoľvek zábavy, svadby, ľudia sa orientovali skôr na duchovné než svetské záležitosti. Aj v súčasnosti tento zákaz čiastočne platí.

Práve na Vianoce sa stále zachováva pomerne dosť tradícií. Tie sa týkajú predovšetkým úpravy stola, spoločného jedenia, jedálneho lístka. Drvivá väčšina Slovákov konzumuje 24. decembra rybu so šalátom, výber pečiva, ale predovšetkým polievok sa podľa značne líši.

Mnoho tradičných úkonov na Vianoce vymizlo alebo sa zmenilo aj vplyvom nových zamestnaní obyvateľstva. Európska kultúra sa riadila podľa roľníckeho kalendára. Zvyky boli preto orientované hlavne na zabezpečenie zdravia, úrody, súdržnosti rodiny.

V súčasnosti sa to premietlo napríklad do populárnych vianočných trhov v mestách, ktoré sú príležitosťou na stretnutie ľudí, ktorí sa dlho nevideli. Na vidieku aj v mestách ľudia dbali počas sviatkov narodenia Krista aj na uctievanie predkov. Kult predkov bol v minulosti veľmi silný. Aj v súčasnosti sa prestie človeku, ktorý z rodiny odišiel. Súvisí s tým aj návšteva cintorína na Vianoce, na hroby sa dávajú malé stromčeky. Počas sviatkov bola dôležitá aj návšteva kostola, cirkevná hudba a modlitby. Práve modlitby sú ako začiatok štedrej večere aj u tých, ktorí nie sú hlboko veriaci.

Vianoce boli pôvodne sviatkami zimného slnovratu, 25. december bol oslavovaný ako deň znovuzrodenia Slnka. Vianočný cyklus trvá od 24. decembra do 6. januára (Traja králi).

A bola stužková...

Naši spolužiaci zo **IV. E** a **IV. EF.** majú za sebou svoj prvý ples – stužkovú slávnosť, ktorá bola **13. novembra 2009** a zvládli ju na jednotku.

*Vianoce k nám prišli práve.
Preto sviatky krásne majte,
v pohode ich prežívajte.
V novom roku všetko naj,
len to po čom túžiš maj.
Šťastie, úspech,
lásku aj smiech,
niekedy aj kľúd,
no a hlavne po celý rok v
dobrom zdraví buď!*



Talentárium 2009

V rámci 14. ročníka preventívnych programov bolo organizované podujatie **TALENTÁRIUM 2009**, ktorého cieľom je aktívne

Hurá vianočné prázdniny!

Na dvere nám už opäť klopú prázdniny. Od **21. decembra 2009** nás už nečaká skoré ranné

vstávanie a škola - máme voľno do **11. januára 2010**, kedy sa znovu uvidíme v školských laviciach.



napí
ňať
voľn
ý
čas



stredoškolskej mládeže, podporiť jej záujem o tanec, spev, film, fotografiu a iné kultúrne aktivity, a tým aj predchádzať drogovej závislosti. V tejto regionálnej súťaži stredoškolskej mládeže, ktoré sa uskutočnilo **13.**

novembra v kine Mier SNV, aj naši študenti preukázali svoje talenty. Za účasť v tejto súťaži dostali diplom títo študenti: Kristína Vysocká III.M, Božena Horváthová III.M, Ján Horváth I.A a Viliam Žiga I.A. Do galaprogramu postupujú: Mária Ščuková II.B, Ján Bikár II.G a Šimon Smrek (priateľ školy).



V tomto školskom roku sme sa aj my zapojili do informatickej súťaže IBOBOR, ktorej hlavným cieľom je podporiť záujem o informačné a komunikačné technológie u všetkých žiakov, posmeliť ich v intenzívnejšom a kreatívnejšom používaní moderných technológií pri učení sa. Táto súťaž prebieha on-line, teda každý súťažiaci musí

vyplniť v priebehu 40 minút súťažný test pozostávajúci z 15 otázok (5 otázok jednoduchých, 5 stredne náročných a 5 ťažkých).

Dňa 9. novembra 2009 prebiehala on-line súťaž v kategórii SENIOR (3. a 4. ročník), ktorej sa zúčastnilo 14 našich študentov a 10. novembra 2009 v kategórii JUNIOR (1. a 2. ročník), ktorej sa zúčastnilo tiež 14 študentov. Výsledky našich študentov si pozrite.

Tento rok sa do tejto súťaže zapojilo až 13 942 súťažiacich, z toho 1 761 Seniorov, 2 985 Juniorov, 4 171 Kadetov a 5 025 Benjamínov. Podrobné riešenia úloh a ich hodnotenie nájdete na stránke www.ibobor.sk.

ŠPORT

V školskom roku 2009/2010, Centrum voľného času v Košiciach pripravilo pre študentov stredných škôl Košického kraja volejbalový turnaj o **Putovný pohár predsedu KSK.**



Volejbalový turnaj dievčat

Dňa **12. októbra** sa uskutočnilo 1. kolo volejbalového turnaja dievčat. Našu školu reprezentuje družstvo v zložení: Erika Verešová I.B, Patrícia Legátová I.M, Tamara Ludrovská III.M, Anna Blašková I.B, Alexandra Perháčová I.M, Klaudia Dudyová I.M, Kvetoslava Uhrínová II.M, Lenka Balážiová II.M, Angelika Babjarzová I.M a Vladimíra Kabourková I.M.

Výsledky turnaja po 1. kole:

1.miesto Gymnázium Gelnica

2.miesto Gymnázium Krompachy

3.miesto SSOŠ SEZ Krompachy



Ďalšie termíny:

1. semifinále -

18.1.2010, **2. semifinále**

- 22.2.2010, **regionálne finále** - 22.3.2010.

Volejbalový turnaj



chlapcov

Dňa **26. októbra** sa uskutočnilo 1. kolo volejbalového turnaja chlapcov. Našu školu reprezentuje družstvo v zložení: Dušan Kaľavský IV.E, Jaroslav Gmuca IV.E, Jozef Ondria IV.E, Marek Ludrovský IV.EF, Martin Bocan III.M, Štefan Jendrich III.M, Gustáv Lenárd I.N, Jozef Ferenc II.C, Cyril Poštek II.C a Roman Endrizal II.M.

Výsledky turnaja po 1. kole:

1. miesto - Gymnázium Krompachy, 2. miesto - SSOŠ SEZ Krompachy, 3. miesto - Gymnázium Gelnica a 4. miesto - Spojená škola Pravovce.

Ďalšie termíny: 1. semifinále - 8.2.2010, 2. semifinále - 8.3.2010, regionálne finále - 19.4.2010.

Turnaj v stolnom tenise

V Spišskej Novej Vsi, v hri SOŠ stavebnej sa dňa **11. novembra** uskutočnil turnaj v stolnom tenise. Našu školu reprezentovalo družstvo v zložení **Patrik Džugan II.C** a **Slavomír**



2. mieste. **Blahoželáme !!!**

Turnaj v bedmintoně

Dňa **11. novembra** sa v Spišskej Novej Vsi uskutočnilo **Obvodné majstrovstvo v bedmintoně študentov stredných škôl**. Našu školu v kategórii chlapcov reprezentovali **Jozef Ondria** a **Roman Rychnavský** zo IV.E triedy, v kategórii dievčat **Alexandra**

Per háčová a Monika Verešová z



I.M triedy.

14. ročník preventívnych aktivít študentov našej školy

Občianske združenie **Pomoc všetkým** a **Spišské osvetové stredisko** v spolupráci s **Mestským kultúrnym centrom** a **strednými školami v okresoch Spišská Nová Ves a Gelnica** v školskom roku **2009/2010** organizuje **14. ročník**

*preventívnych programov venovaný
Dňu študentstva a Dňu boja za
slobodu a demokraciu.*

Predmetová **komisia ekonomických predmetov** vyhlásila medzitriednu **súťaž o najkrajší plagát** na uvítanie hostí pri vstupe do našej školy počas „**Dňa otvorených dverí**“.

Z 12 plagátov boli najlepšie tieto:

Vyhodnotenie:

1. miesto: Gustáv Lenárd, I. N

2. miesto: Kristína Vysocká, Božena Horváthová, Adriana Slovinská,

Lucia Ďorková, III. M

3. miesto: Štefan Jendruch, III. M

Blahoželáme !

S ú ť a ž e

O najrýchlejšiu SMS

Zúčastnilo sa 25 žiakov.

Najrýchlejší boli:

Prváci: Erika Verešová, I. B

Druháci: Veronika Mrosková, II. NS

Tretiaci: Lucia Ďorková, III. M

Štvrtáci: Tomáš Živčák, IV. EF

EF

BLAHOŽELÁME !

Švihadlový maratón

Účastníkov maratónu bolo 18.

Dievčat

á :

1. miesto:

Tamara

Ludrovská,

III. M

2. miesto:

Vladimíra



3. Kabourková, I. M

4. miesto: Simona

Horváthová, II. M

C h l a p c i :

1. miesto: Michal Breznay, IV. EF

2. miesto: Roman Richnavský, IV. E

3. miesto: Marek Ludrovský, IV. EF

Šachový turnaj

Zúčastnilo sa 9 žiakov.

1. miesto: Š. Dromblikovič, IV. E
2. miesto: Martin Slivko, I. C
3. miesto: Daniel Ondáš, II. M

Sút'áž o najkrajšiu nástenku

1. miesto: II. M a III. M
2. miesto: I. B
3. miesto: I. N
4. miesto: I. C



Matematická súťaž MAKS

V tomto školskom roku prebieha 16. ročník matematickej súťaže MAKS, ktorej cieľom je rozvíjať logické myslenie a tvorivosť žiakov. Našu školu reprezentuje v **kategórii O:** dvojica Anna Chodilová - Zuzana Maliňáková z II. M, v **kategórii P:** dvojica Adriana Slovinská - Kristína Vysocká z III. M, Štefan Jendruch - Tamara Ludrovská z III. M, Ľubomír Koval' - Kamil Pavúk zo IV. EF a Tomáš Kriššák - Marek Ludrovský zo IV. EF. Výsledky úloh 1. kola si môžete pozrieť spolu s podrobným riešením úloh a

Sudoku

1. m.: Lenka Balážiová, II. M
2. m.: Peter Cichý, IV. EF
3. m.: Kamil Pavúk, IV. EF

Sút'áž v halovom futbale

Počet družstiev: 10

1. miesto: III. E
2. miesto: IV. EF
3. miesto: II. B

ich hodnotením na stránke www.maks.sk.

ZENITv elektronike

Dňa 2. decembra 2009 sa študenti našej školy Pavol Zadroš a Peter Zadroš z III. E a Peter Švač z II. C zúčastnili krajského kola XXVI. ročníka súťaže ZENITv v elektronike v Košiciach. Pavol Zadroš obsadil v konkurencii 10 súťažiacich študentov stredných priemyselných škôl Košického kraja 3. miesto. Týmto umiestnením mu o jedno miesto unikla možnosť reprezentovať našu školu na celoštátnom kole súťaže, kam postúpili súťažiaci z prvého a druhého miesta. Aj napriek tomu mu za tento úspech blahoželáme.

Študentská kvapka krvi

15. ročník kampane

Organizátori: Ing. Revická a Mgr. Furmanová

V stredu 18. novembra 2009 sa akcie "ŠTUDENTSKÁ KVAPKA KRVI" - zúčastnilo 32 dobrovoľníkov, z toho odobrali krv 15 študentom a 3 učiteľom:

Študenti: Pavlík Patrik, I. M

Kešľač Peter, Želonka Boris, I. N

Bohor Ondrej, Procházka Jozef, II. NS

Vereš Miroslav, Beketov Andrej, III. A

Štovčíková Alexandra, III. B

Borbély Lukáš, Dromblikovič Štefan,

Gmuca Jaroslav, Vaščura Vladimír, IV. E

Kovaľ Ľubomír, Pavúk Kamil, Ludrovský Marek, IV. EF



Učители: Ing. Kuchta Miroslav, Mgr. Baníková Marcela,

Ing. Trelová Jana.

Alkohol ako droga číslo jeden na Slovensku



Alkohol je často označovaný za drogu číslo jeden na Slovensku. Navyše je to droga legálna, čo je zaiste jednou z príčin jeho hromadného rozšírenia a nekritického užívania a zneužívania. Ešte stále zomiera na následky užitia alkoholu a rozvinutia ochorenia nazývaného alkoholizmus veľké množstvo ľudí. Alkohol dnes na Slovensku poznajú ľudia všetkých vekových kategórií. Kontakt s ním majú dospelí, ale aj deti a mládež, či seniori. Alkohol akosi patrí k nášmu každodennému životu, pije sa pri mnohých príležitostiach, sprevádza ľudí pri oslavách všetkých významných životných udalostí od narodenia až po smrť.

Slovenská republika sa nachádza v Európskom regióne, ktorý je charakterizovaný najvyššou spotrebou alkoholu na obyvateľa, dvojnásobne vyššou ako je celosvetový priemer.

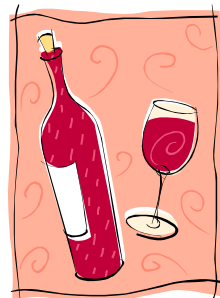
Čo je alkohol a aký je jeho vplyv na človeka?

V publikácii Falošné vedomie - Kompetentne o drogách autori Göhlert a F. Kühn uvádzajú:

Fr.Ch.

Alkohol je:

- živina s vysokým obsahom energie,
- pochutina ako súčasť mnohých nápojov,
- jed, ktorého toxický účinok sa prejavuje pri náhlom a chronickom predávkovaní,
- omamný prostriedok s vysokým potenciálom zneužívania,
- uspávací prostriedok, ktorý pôsobí tlmivo a uspokojujúco.



Z chemickej stránky predstavuje alkohol bezfarebnú, priehľadnú, viskóznú horľavú a horkú tekutinu (chemický vzorec je C_2H_5OH). Dá sa miešať s vodou v akomkoľvek pomere. Alkohol vri pri teplote 78,4 stupňov Celzia". Medzi alkohol zaradíme pivo, víno, liehoviny.

Pokiaľ ide o vplyv alkoholu na človeka, citovaní autori ďalej sumarizujú: "Asi 20 % skonzumovaného alkoholu sa vstreba v žalúdku, koncentrovaný alkohol aj v sliznici ústnej dutiny a v pažeráku, ale hlavný podiel je v tenkom čreve. Aké sú štádiá alkoholového opojenia? Alkoholové opojenie, prípadne otrava alkoholom má tri štádiá: 0,5 až 1,5 promile miernejšie opojenie alkoholom, 1,5 až 2,5 promile alkoholové opojenie stredného stupňa, nad 2,5 promile ťažšie alkoholové opojenie, prípadne otrava alkoholom.

Citovaní autori však pripomínajú, že vyššie uvedené podiely alkoholu vyjadrené v promile sú len opornými bodmi, každý človek reaguje na konzumáciu alkoholu inak. Napríklad mladiství môžu pri prvom opojení alkoholom už pri koncentrácii alkoholu v krvi pod dve promile vykazovať klinický obraz ťažkej otravy, zatiaľ čo u dlhoročných abúzerov (ľudí zneužívajúcich alkohol) aj pri viac ako štyroch promile ide len o miernu otravu. Pristavme sa preto bližšie pri jednotlivých štádiách tak, ako ich uvádzajú Göhlert a Kühn:



Pri prvom štádiu dochádza k miernemu opojeniu. Vtedy dochádza k psychomotorickým ťažkostiam, neadekvátnemu zlepšeniu nálady, hyperaktivite, výrečnosti, zníženiu kritickosti a subjektívnemu pocitu vyššieho výkonu pri objektívnom poklese výkonu. Na druhej strane je však pravdou, že v takomto stave sa lepšie utvárajú spoločenské kontakty, a to azda tým, že sa búra ostych a bariéry komunikujúceho.

2. Alkoholové omámenie stredného stupňa. Pri koncentrácii alkoholu v rozpätí 1,5 - 2,5 promile možno sledovať silnejšiu eufóriu, kritické posudzovanie zaniká, dochádza k poruchám racionálneho a pocity adekvátneho vnímania okolia a chybnému správaniu. Človek sa zameriava na povrchnosti, jeho správanie je nasmerované výlučne na momentálnu situáciu a celkové nastavenie je krátkodobé a netrvalé.

3. O ťažkom opojení či prípadne otrave alkoholom hovoríme pri koncentrácii alkoholu nad 2,5 promile. V popredí sú zmeny vedomia, poruchy orientácie a strata súvislého vedomia. Človek nekoná adekvátne, citovo vybuchuje a má často sklon k agresivite.

Autori upozorňujú v súvislosti s delíriom na existenciu ešte stále rozšíreného mýtu a síce: Delírium pri nedostatku nie je najsilnejšia forma otravy alkoholom, ale ide o život ohrozujúci stav u chronických alkoholikov pri abstinencii, teda odňatí alkoholu. Práve epileptické záchvaty, krvácania do mozgu, mozgové porážky, zlyhanie pečene a obličiek sú nezriedkavým pridruženým zdravotným problémom pri odňatí alkoholu.

Český autor J. Nemec v súvislosti so zvyšujúcou sa spotrebou alkoholu uvádza, že v roku 2002 vypil priemerne každý Slovák 8,6 litrov alkoholu. Zvyšuje to počet maloletých a mladistvých osôb, súčasťou životného štýlu ktorých je konzumácia alkoholu. Alkohol má nepriaznivý vplyv na dopravnú nehodovosť, pracovnú výkonnosť, vznik pracovných úrazov, zdravotný stav a správanie nielen užívateľov, ale i na užšie či širšie spoločenské prostredie.

Bratislava Kabinet sociálnej prevencie, Národného osvetového centra v Bratislave
www.modernaskola.sk



Smiech ako liek

Je všeobecne známe, že veselá myseľ a radosť priaznivo pôsobia na duševný stav človeka a že dúšok spontánneho prirodzeného smiechu má blahodarné účinky na ľudský organizmus.

Predovšetkým preto, že priaznivo pôsobí na pľúca, prečisťuje dýchacie cesty, podnecuje zdravé emócie, odstraňuje nahromadené nervové napätie a prebytočnú energiu. Pomáha ďalej prekonávať rozličné životné neúspechy, a čo je najdôležitejšie, spríjemňuje život.

Takže, na začiatok trošku odbornosti

Smiech je reakcia na vtip, na komickú situáciu, na šteklenie, prejavujúca sa motorickými (mimika, gestá), fyziologickými a zmyslovými zložkami; rýchly, bezprostredný prejav emocionality; spúšťací mechanizmus úzko súvisí s hodnotami jedinca, prípadne s patologickými javmi. 😊

U P O Z O R N E N I E - Smiech je liek! Ak budete chcieť, dôvod na úsmev si nájdete vždy. Pozor, tak ako každým liekom, aj smiechom sa dá predávkovať! Aby sa na vašej tvári objavil úsmev, musíte rozpohybovať 17 tvárových svalov. Ak úsmev prejde do srdečného smiechu, začnete posilňovať 80 svalov na celom tele.

Ú č i n k y : Častý smiech zdolá nervozitu a zaručuje pohodu. Nebojte sa smiať a vykašlite sa na to, že budete mať vrásky! Veď vrásky smiechu sú najkrajšie a pristanú všetkým. Smiech zaručuje mladší výzor o 38 % a predĺženie života. Úsmev má zázračné účinky aj na pracovisku. Zvyšuje kreativitu, výkonnosť a znižuje stres.

Smiech zrýchľuje tlkot srdca, čím sa mozog okysličuje až 5 krát viac ako pri klasickom dýchaní /väčšia kapacita pľúc o 51 %/. Môžete si vybrať. Buď sa 100 krát zasmejete, alebo budete 10 minút veslovať. Buď sa 10 krát zasmejete, alebo budete 10 minút chodiť po schodoch. Na naše telo to má rovnaký vplyv. Vďaka smiechu sa zvyšuje produkcia lymfocitov, ktoré dokážu bojovať proti rakovinovým bunkám /posilnenie imunitného systému o 40 %/. Ak sa často budete smiať, zbavíte sa dvoch kilogramov! Smiech znižuje bolesť, zlepšuje krvný tlak a blahodárne pôsobí na naše črevá, znižuje hladinu stresových hormónov a zvyšuje hladinu hormónov šťastia.

Zvoliť si môžete zo širokej škály smiechov - milý, srdečný, hurónsky, ironický, hollywoodsky, nákazlivý, výbušný, nezadržateľný, úškrn, výbuch smiechu, smiech po pod fúzy, rehot ... Najviac sa odporúča, striedanie jednotlivých druhov.



Smiech posilňuje imunitu a podporuje tvoje sebavedomie!

Zasmejme sa

Lekár sa pýta ráno sestričky:

- Zomrel niekto v noci?
- Dvaja pacienti.
- Pokiaľ sa pamätám, ordinoval som lieky trom pacientom!
- To je pravda, ale ten pacient zo štrnástky odmietol liek užiť.

- **Dežko, - vraví učiteľka, - dúfam, že už neprichytím pri odpisovaní!**
- **Aj ja, dúfam, pani učiteľka.**

- Joj, bolí ma bruško! - jojká malý Miško.
- To preto, že ho máš prázdne, - vysvetľuje mamička.
O dva dni sa sťažuje teta, že ju bolí hlava a Miško jej povie.
- To preto, že ju máš prázdnu.

Pán ide po ulici a zbadá ako chlapci bijú spolužiaka. Okríkne ich:

- **Hej chalani, prečo ho bijete?**
- **Domácu úlohu napísal na päťku!**
- **A preto ho bijete? Veď je to azda len jeho škoda...**
- **Že jeho! Pol triedy ju od neho odpísalo.**



Obsah:	strana	Toto číslo Sezáčika pre vás pripravili: študenti SSOŠ SEZ Krompachy a ďalší. Mgr. Slavomíra Kurillová Hubinská, Mgr. Gondová Janka a Mgr. Cholvadová Katarína
Vianoce	2	
Vianočný stromček a darčeky	3	
Šprincove Krompachy	4	
Vianočné zvyky	5	
A bola stužková...	6	
Talentárium 2009, BOBOR	7	
Šport	10	
14. ročník preventívnych aktivít	11	
Maks a Zenit	12	
Študentská kvapka krvi	12	
Alkohol ako droga číslo jeden...	13	
Smiech ako liek	14	

Šťastné a veselé Vianoce a úspešný Nový rok 2010!

