


ZŠ, V. Javorku 32, Žilina

# Javorníček

školský časopis

Jan 2024  
č. 2/3





Milí žiaci,

čas letí a my tu máme apríl a s ním aj ďalšie vydanie nášho školského časopisu Javorníček.


Posledné mesiace ubehli rýchlejšie, než sme stihli vôbec pribrzdiť a naši deviataci už stihli zvládnuť aj Testovanie 9 či prijímacie skúšky na stredné školy. My ostatní už, dokonca, máme za sebou aj trištvrtročné hodnotenie, ktoré pevne veríme všetci prežili bez ujmy na zdraví a sme pozitívne naladení odštartovať záverečnú etapu tohto školského roka. Naše ďalšie číslo časopisu je zamerané na uplynulé mesiace, v rámci ktorých sa na našej škole uskutočnilo veľa príjemných udalostí a zaujímavých akcií, ktoré si spoločne s nami môžete pripomenúť. Ponúkame vám množstvo momentov zachytených na fotografiách z uplynulých udalostí, ktorými sme si urobili ďalší štvrtrok zábavnejším.

Ponúkame vám rôzne tipy v rámci knižnej ponuky, príp. sa s nami môžete rovnako naučiť, ako lepšie zvládať stres v náročnom období, ktoré nás v závere roka čaká.

Do pozornosti vám tradične dávame aj výborný tip na recept od našich siedmakov a pre tých, ktorí svoj jazyk nielen radi osladia, ale aj trénujú, máme zopár rád o tom, ako si vybrať cudzí jazyk, ktorým sa chcete naučiť rozprávať.

Veríme, že sa vám bude aj toto vydanie nášho Javorníčka páčiť a znova si užijete množstvo zábavy a relaxu.

Príjemné čítanie!  
Vaša školská redakcia



## Medzinárodný Deň učiteľov

Medzinárodný deň učiteľov (World Teachers' Day) je sviatok, ktorý si pripomínajú učitelia po celom svete. Bol ustanovený v roku 1994 na deň 5. októbra. Dátum vybralo UNESCO ako pripomienku podpisu Charty učiteľov podpísanú v roku 1966.

Svetový deň učiteľov je oslava pedagógov, ktorí menia vzdelávanie, ale aj deň, keď sa uvažuje o podpore, ktorú potrebujú, aby naplno využili svoj talent a povolanie. Rovnako sa v tento dátum prehodnocuje vývoj tejto profesie do budúcnosti na celom svete.

### Deň učiteľov na Slovensku

Deň učiteľov sa začal v Československu oslavovať v roku 1955 a oficiálnym dátumom, bol 28. marec. Rozhodla o tom československá vláda. Nejde o náhodný dátum, ale v tento deň sa narodil Jan Amos Komenský, ktorý patril medzi najvýznamnejšie osobnosti svetovej pedagogiky. Ostalo to tak aj po tom, ako v roku 1994 vyhlásila organizácia UNESCO Svetový deň učiteľov, ktorý pripadá na 5. októbra.



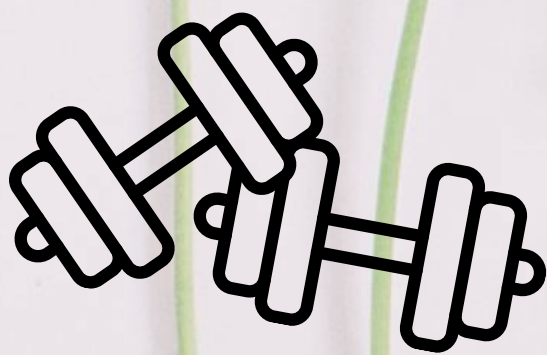
## Ako si zlepšiť známky?



Čaká nás posledný štvrtrok šk. roka, preto sa ti určite zide ďalšia malá rada, ako sa môžeš pokúsiť zapracovať na lepších výsledkoch v škole. Čo odporúčame?

### Nezabúdaj cvičiť

Vedci skúmali aj prepojenie medzi telom a mozgom. Prišli na to, že cvičenie ovplyvňuje proces učenia a zapamätávania. A tak práve beh, plávanie alebo možno len malá prechádzka v lese môžu zlepšiť tvoje známky. Pokús sa popoludní viac športovať a možno zistíš, že sa tvoje známky zlepšujú. A keby aj nie. Prečistíš si aspoň hlavu, pľúca a aj psychicky sa viac uvoľníš.

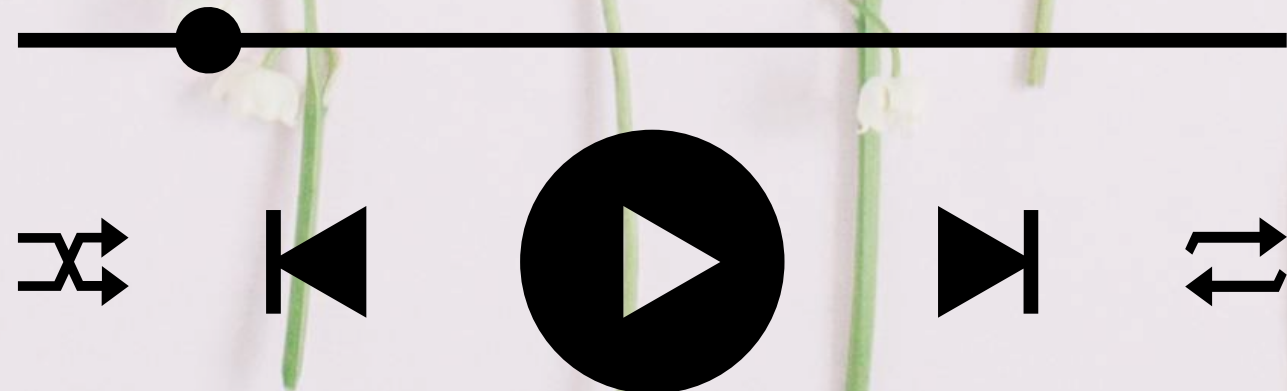


Ako si zlepšiť známky?

## Počúvaj hudbu

Samozrejme, nie každá hudba podporuje proces učenia a zapamätávania. Ak sa však započúvaš do Mozartovej hudby, určite ňou nič nepokazíš. Slávny hudobný gényus odkázal ľudstvu mnoho znamenitých hudobných diel. Niektorí vedci tvrdia, že okrem toho, že Mozartova hudba prináša poslucháčom nezabudnuteľné zážitky, robí ich aj inteligentnejšími, ba má dokonca i liečivé účinky. Títo odborníci aspekt Mozartovej tvorby nazvali Mozartovým efektom. Spomínaný pojem prvý raz použil Francúz, doktor Alfréd A. Tomatis. Vo svojej knihe z roku 1991 Pourquoi Mozart? opísal účinky skladieb tohto génia. Zistil, že počúvanie Mozartovej hudby vedie nielen k zlepšeniu sluchu, ale aj k rozvoju mozgu. O dva roky neskôr traja vedci z Kalifornskej univerzity zistili, že študenti, ktorí vypracúvali intelligenčné testy a zároveň počúvali Mozartove skladby, dosiahli lepšie výsledky ako tí, ktorí hudbu nepočúvali. Katherine Kyová, Frances Rauscher a Gordon Shaw robili pokus s ďalšími 36 študentmi. Tí 10 minút počúvali Mozartovu hudbu a potom začali robiť IQ testy zamerané na priestorovú predstavivosť. Všetci mali oveľa lepšie výsledky ako tí, ktorí hudbu nepočúvali.

Vieme, že učitelia vám pri písomke nedovolia počúvať Mozarta, ale skúste si jeho skladby vypočuť počas učenia doma a urobte si tak sami malý experiment. Možno sa vaše známky zlepšia.

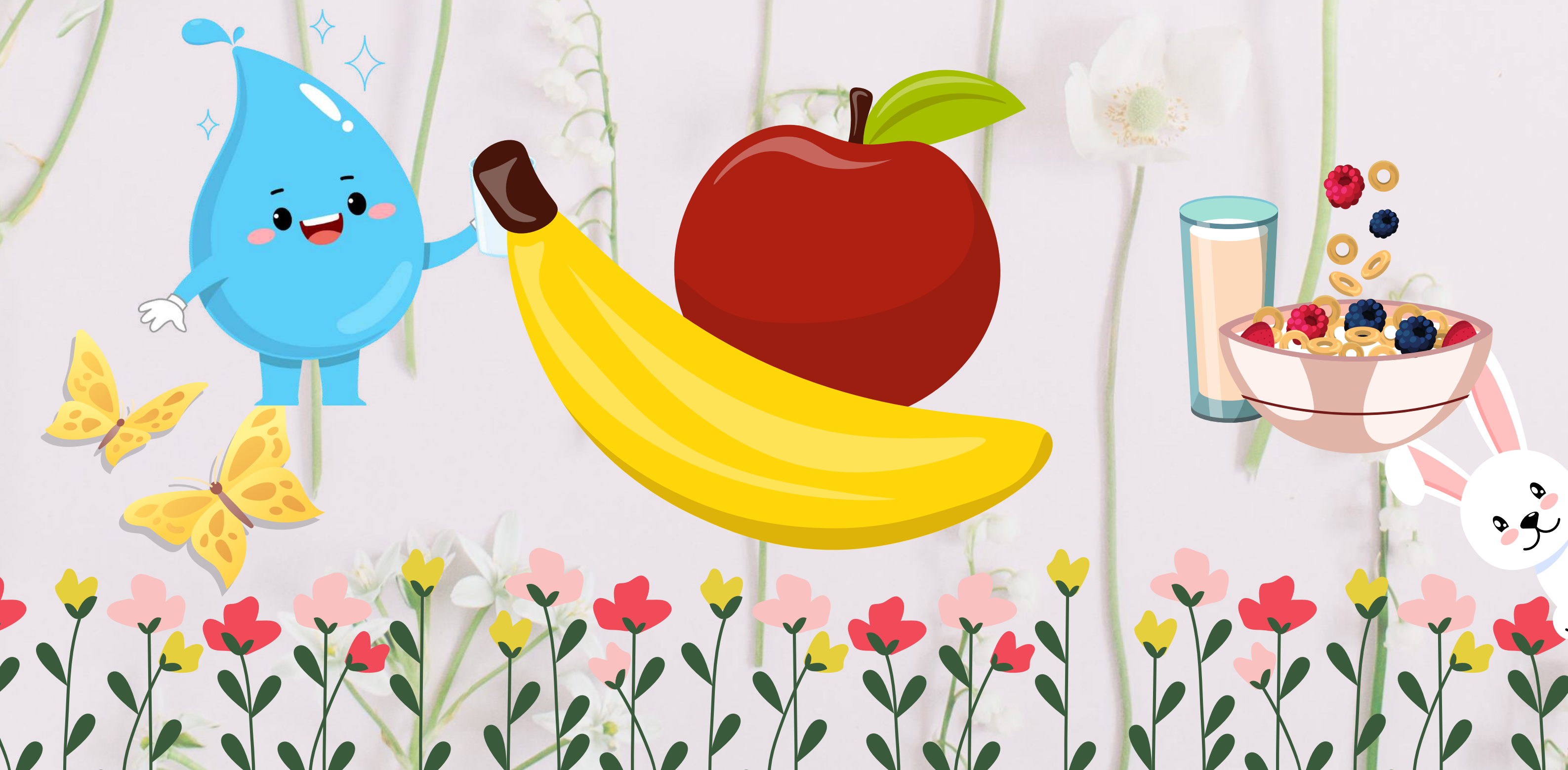


## Ako si zlepšiť známky?

Nezabúdaj raňajkovať a piť dostatok tekutín.

Mnoho mladých ľudí si neuvedomuje, že aj výkonnosť v škole či v práci súvisí s energiou, ktorú v tele máme. U mnohých žiakov klesá výkonnosť hlavne kvôli tomu, že neraňajkujú vôbec alebo jedia nezdravé potraviny. Na raňajky je vhodné jesť rôzne zdravé pochúťky, najlepšie zásadité ako banány, pohánkovú kašu alebo aj iné zdravé kaše, do ktorých si môžeš dať napríklad ľanové alebo chia semienka, vodu s citrónom, aloe vera zmiešané s vodou, zelený čaj alebo zelené riasy (chlorellu, spirulinu, zelený jačmeň). Tieto potraviny ťa ráno dobre naštartujú, budeš pozitívne naladený/-á aj proces myslenia sa zrýchli. Ak ráno neskoro vstávaš, priprav si raňajky ešte večer.

Nezabudni počas dňa piť dostatok vody. Najlepšia je čistá voda alebo kvalitná minerálka. Určite si nekupuj sladené nápoje. Tie ti v ničom nepomôžu. Vedci zistili, že aj tieto na prvý pohľad maličkosti zlepšujú známky žiakov až o 10%.



## Ako si zlepšiť známky?

Za dobrú známku si sľúb nejakú odmenu.

Je všeobecne známe, že vidina odmeny ľudí veľmi motivuje.

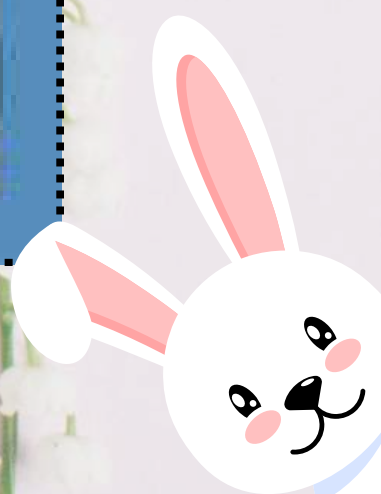
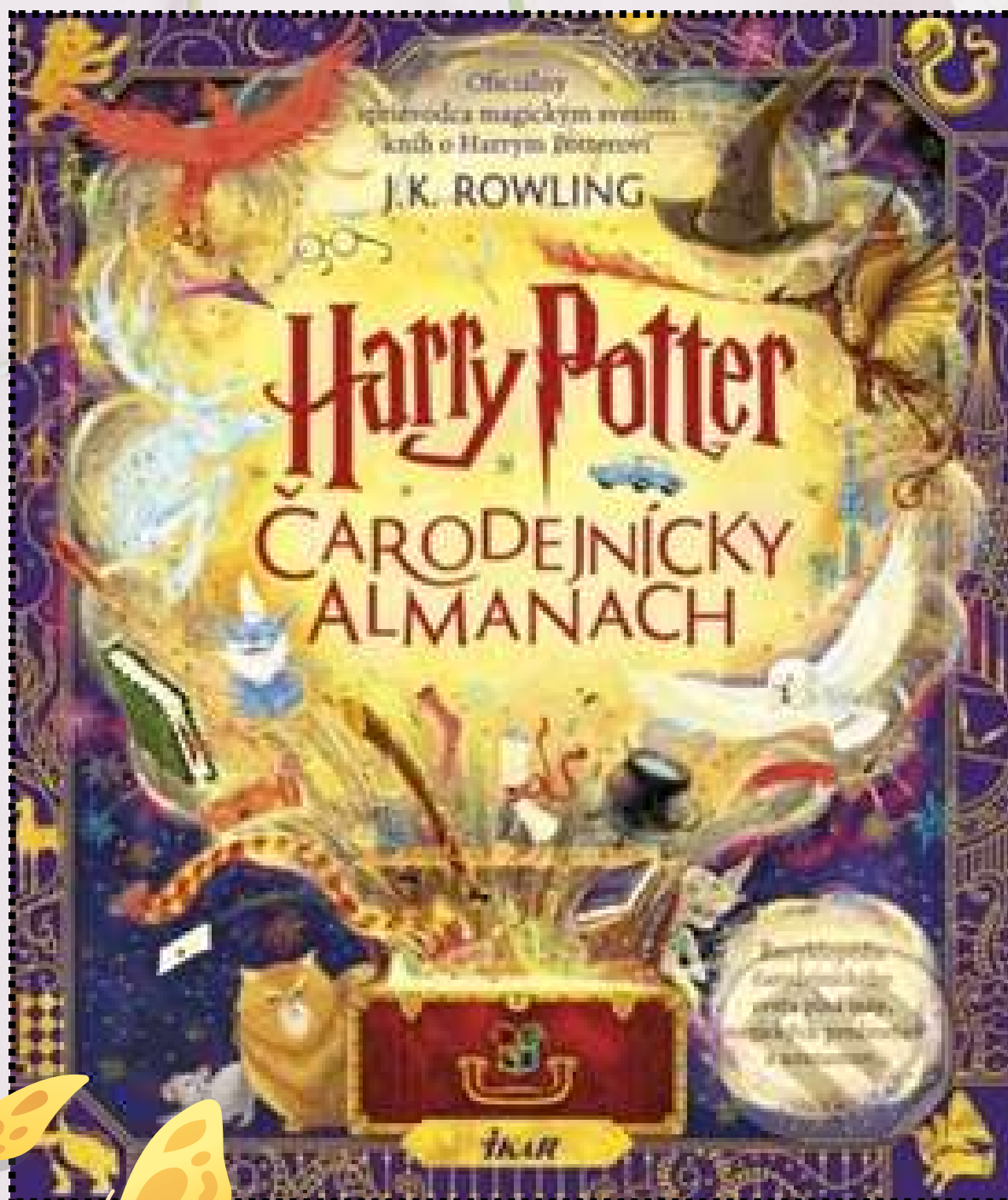
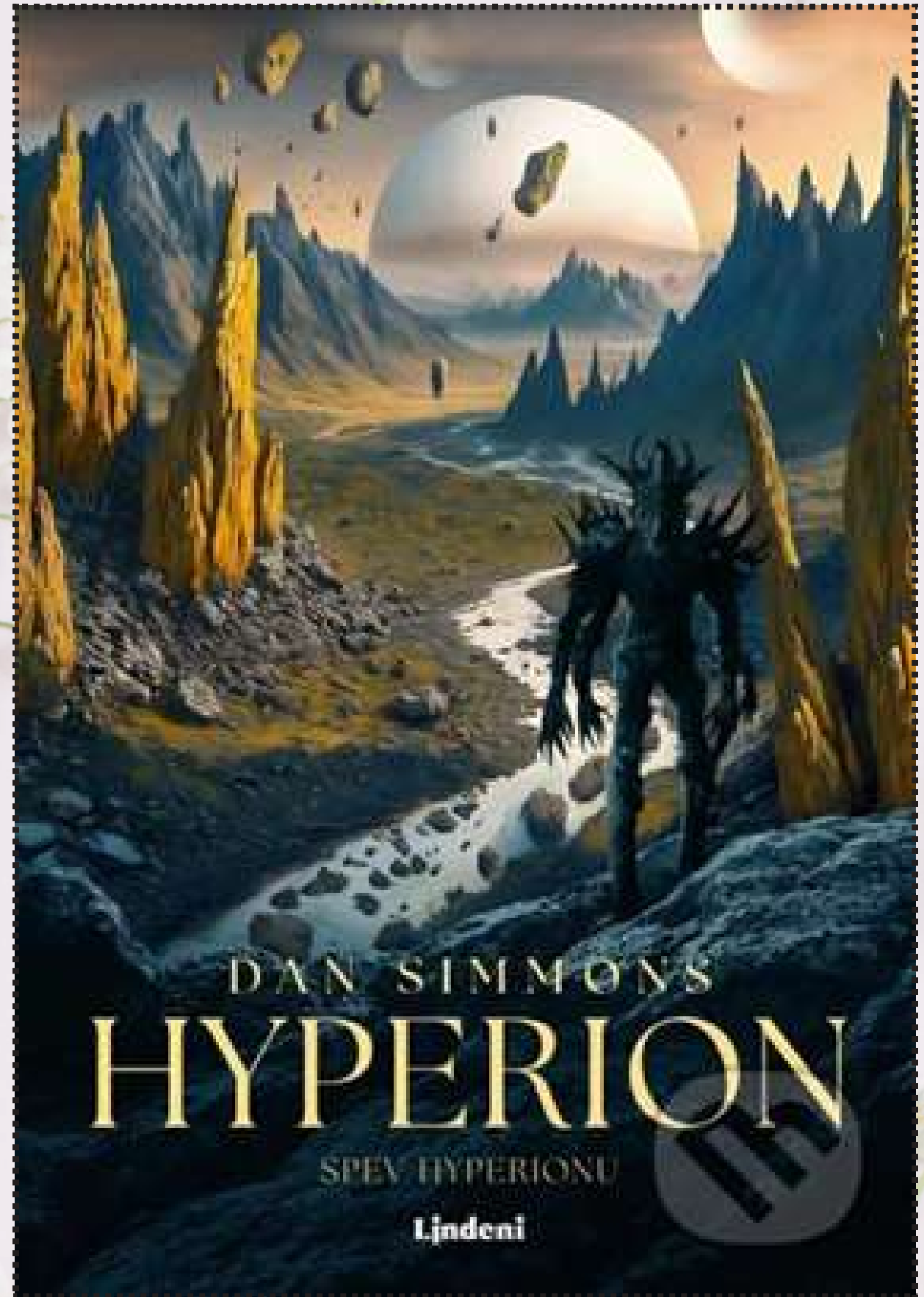
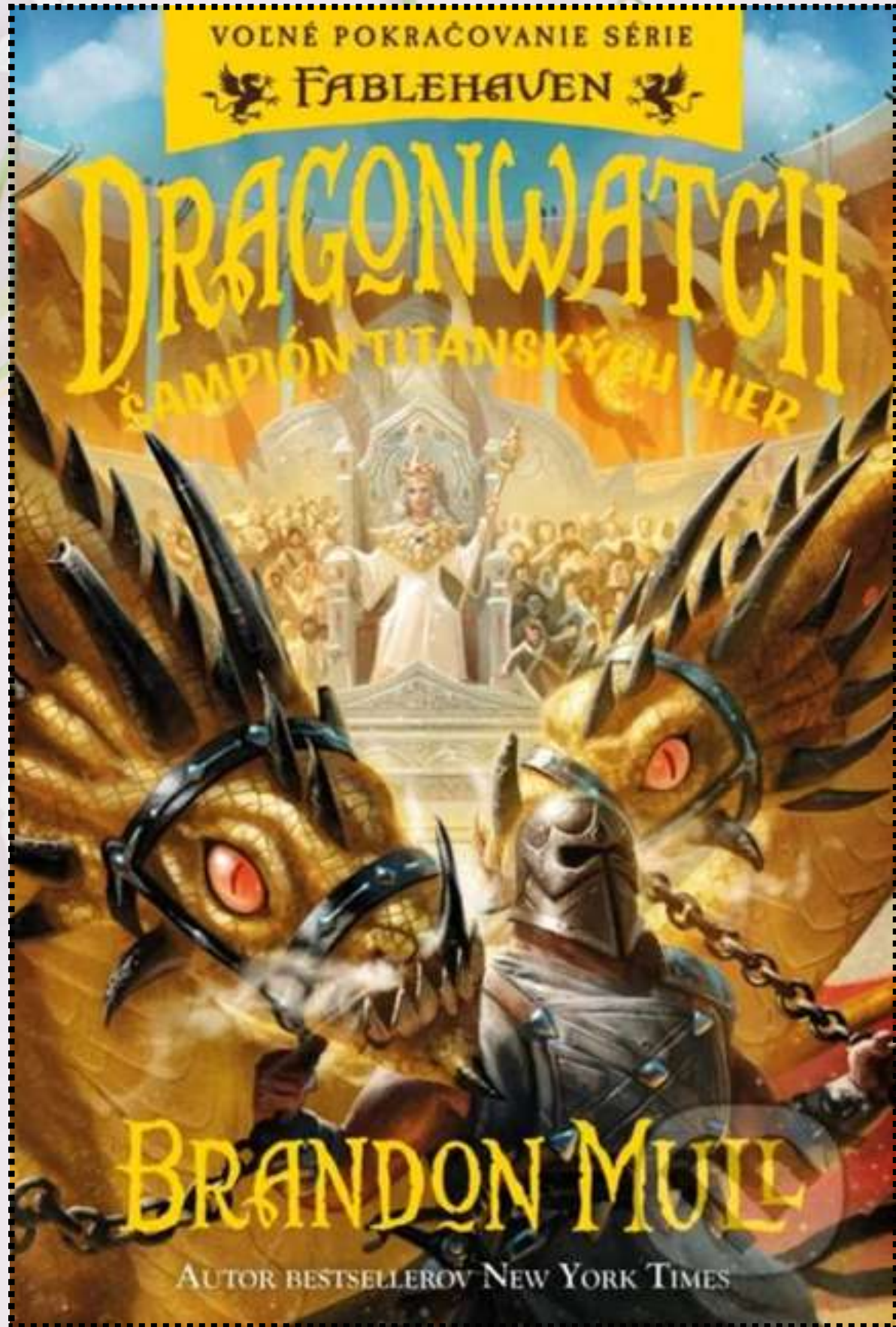
Snažia sa oveľa viac. A toto platí aj v študentskom svete.

Povedz si, že ak sa niečo poriadne naučíš a dostaneš z testu aj dobrú známku, že za tento dobrý výsledok si splníš nejaký sen.

Môže to byť pekný výlet, posedenie s kamarátmi, návšteva kina. Alebo si kúp knihu, niečo pekné na seba alebo niečo, po čom naozaj túžiš. Keď tvoji rodičia budú vidieť, že sa naozaj snažíš a systematicky sa učíš, iste ti určitou sumu na takýto motivačný darček radi prispedia.



Knižné novinky 2024





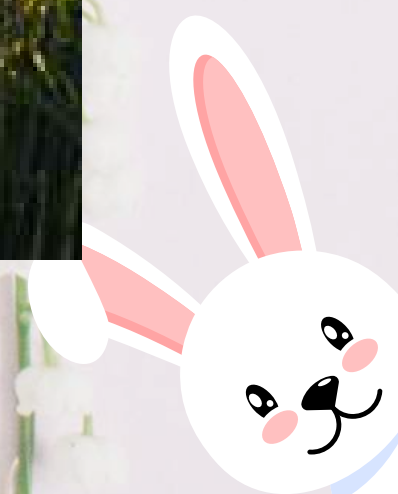
## 5 jednoduchých rád, ako sa zbaviť stresu alebo strachu



Stres a strach sú prirodzenou súčasťou nášho života. Ak tieto nerovnováhy necháme prerásť do veľkých extrémov, môže to mať podľa portálu NHS negatívny vplyv na psychiku. Ako spomína nadácia Mental health, existuje niekoľko jednoduchých rád, ako sa zbaviť stresu či strachu.

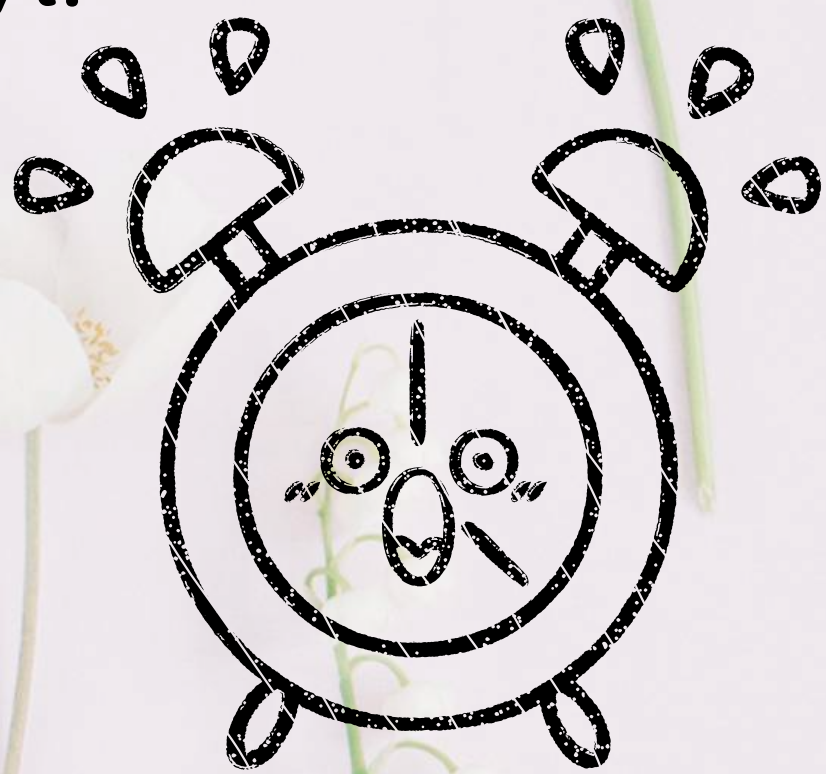
### 1. Dýchacie techniky

Správne dýchanie je jedna z najdôležitejších techník, ktorá ťa zbaví stresu aspoň o 50 %. Veľmi dobre funguje tzv. dýchanie do bránice so zatvorenými očami. Samozrejme existuje aj technika pred ťažkou písomkou, kde je ideálne dýchať nosom a vydychovať ústami.



## 2. Snaž sa myslieť pozitívne.

Aj napriek tomu, že máš stres alebo strach, napríklad pred vystúpením, pohovorom alebo písomkou, snaž sa myslieť pozitívne. V živote sa dejú oveľa horšie veci ako nevydarený test či pohovor. Nezabúdaj, všetko sa pre niečo deje a všetko je presne tak, ako má byť.



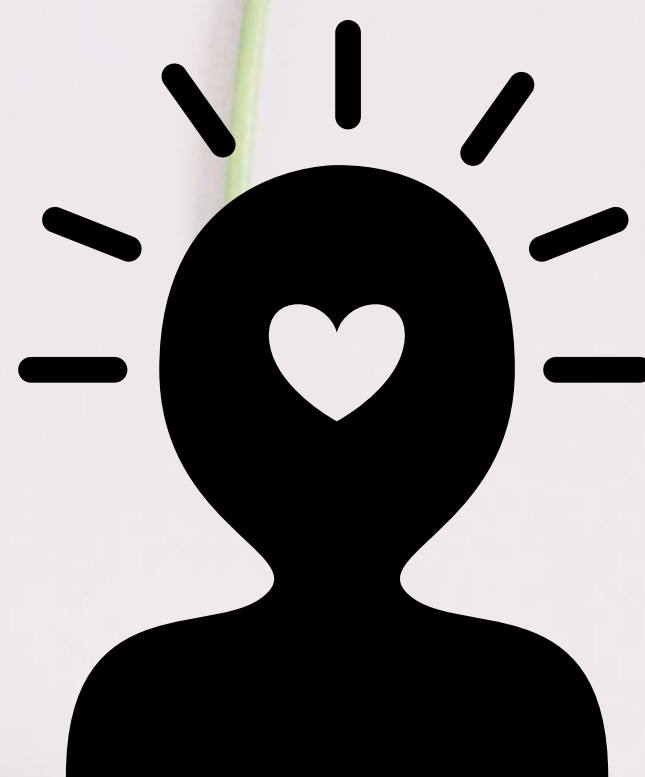
## 4. Obklopuj sa ľuďmi, ktorí ťa robia šťastnou/šťastným

Dôvod, prečo sa cítiš psychicky vystresovaný/-á alebo nie si vo svojej koži, môže byť aj ten, že spávaš menej, ako je potrebné. Strach alebo stres môže byť príčinou toho, že si nevyspatý/-á. Odporúča sa spať aspoň 7 hodín.



## 5. Počúvaj hudbu

Obľúbená hudba ťa dokáže preniesť do inej dimenzie a pomôže ti zabudnúť na stresové situácie.



## Ktoré svetové jazyky sa učia najľahšie a ktoré zas najnáročnejšie?



Rozmýšľate nad tým, ktorý svetový jazyk sa začnete učiť? V ideálnom prípade by ste sa mali rozhodovať podľa toho, čo skutočne v živote využijete. Avšak, riadiť sa môžete taktiež tým, ako náročné je štúdium. Ktoré jazyky sú najkomplikovanejšie a naopak, pri ktorých vám učenie pôjde „ako po masle“?

Náročnosti štúdia jednotlivých jazykov sa venoval americký Foreign Service Institute, ktorý prišiel na zaujímavé zistenia. Je však potrebné podotknúť, že hodnotenia boli vykonávané z pohľadu anglicky hovoriaceho človeka. V našom prípade sú preto výsledky mierne rozdielne.



## Ako prvú sa naučte angličtinu

Výskumy ukazujú, že ako prvý cudzí jazyk by ste sa mali naučiť angličtinu. Najmä preto, že ju využijete takmer v každej krajine sveta, no zároveň aj z dôvodu, že má mnoho spoločných črt s inými obľúbenými jazykmi. Bude tak pre vás akousi vstupenkou do sveta ďalšieho štúdia jazykov.

ENGLISH

## Všetko závisí od jazykových rodín

Pokiaľ chcete vedieť, ktoré jazyky sa vám budú učiť najľahšie, musíte si stanoviť, do ktorej jazykovej rodiny patríte. Na svete v aktuálnej dobe existuje okolo 150 rodín, ktoré zoskupujú väčšinu najpoužívanějších jazykov.

V Európe je dominantná indoeurópska jazyková rodina, ktorá má viacero vetiev – slovanské, germánske, románske či keltské jazyky. Platí, že jazyky v jednej rodine majú isté spoločné črty. Najviac podobných vlastností však nájdete medzi jazykmi určitej vetvy. Napríklad, keď sa pozriete do vetvy slovanských jazykov, nájdete tam slovenčinu, češtinu, ruštinu či poľštinu. Teda, jazyky, ktoré sú si veľmi podobné.



## Najľahšie sa učia jazyky z jednej vetvy

Teda, pokiaľ sa chcete cudzí jazyk naučiť fakt rýchlo, vyberte si taký, ktorý patrí do jednej vetvy s vaším materinským jazykom. Najľahšie sa naučíte češtinu, poľštinu, ruštinu, chorvátčinu či bulharčinu.

Ak ovládate angličtinu, ktorá patrí do vetvy germánskych jazykov, pomerne ľahko sa vám bude učiť nemčina, holandčina, dánčina či nórčina. Štúdia Foreign Service Institute prišla na to, že jednoducho sa naučíte aj románske jazyky – španielčinu, portugalčinu či taliančinu. Na štúdium budete potrebovať približne 600 hodín.



## Jazyky z jednej rodiny

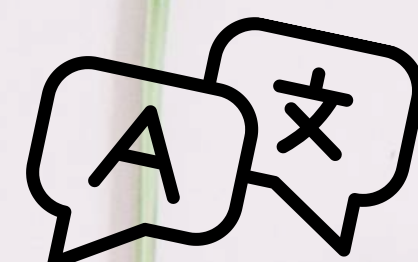
O niečo náročnejšie sa učia jazyky, ktoré sú síce v jednej rodine s vaším materinským jazykom, avšak v inej vetve. Napríklad, slovenčina patrí do rovnakej rodiny (indoeurópske jazyky) ako angličtina. Avšak, keďže angličtina je vo vetve germánskych jazykov, bude sa vám učiť o niečo náročnejšie ako poľština. Štúdium vám tak môže zabráť viac ako 700 hodín.



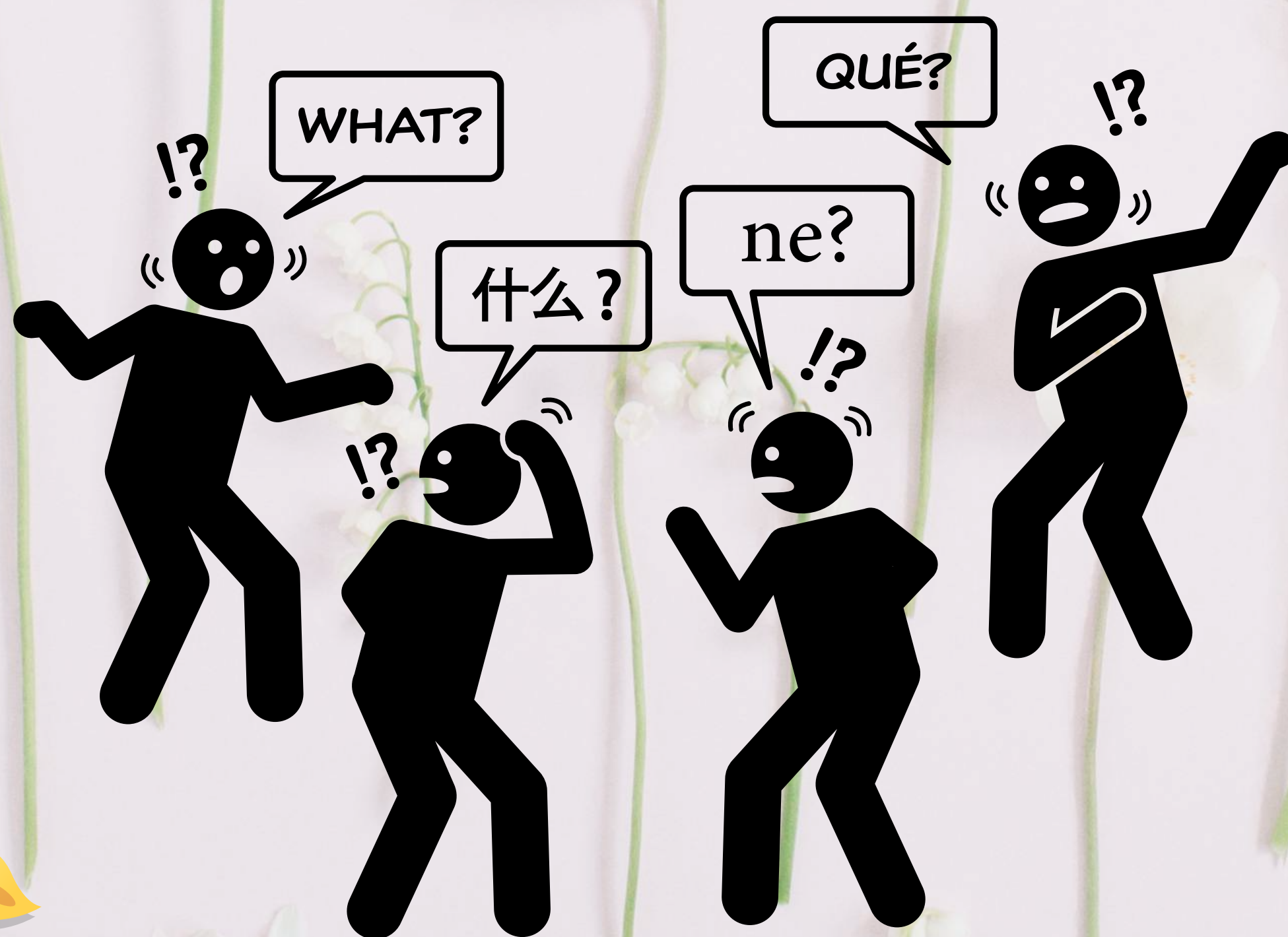
## Ktoré jazyky sa učia náročnejšie?

O niečo tvrdším orieškom sú jazyky, ktoré patria do úplne inej jazykovej rodiny. Dobrým príkladom je uralská jazyková rodina obsahujúca ugrofínske jazyky. Pokiaľ by ste sa rozhodli naučiť maďarčinu, štúdium vám pravdepodobne bude trvať aj viac ako 800 hodín. Tým, že k maďarskej národnosti sme bližšie ako Briti či Američania, predsa len máme istú výhodu. Ľuďom, ktorých materinským jazykom je angličtina, môže štúdium maďarčiny trvať aj viac ako 1000 hodín.

## Najkomplikovanejšie jazyky sveta



Pokiaľ máte k dispozícii viac ako 2000 hodín, ktoré viete venovať učeniu sa nového jazyka, pustiť sa môžete do arabčiny, mandarínskej čínštiny, japončiny či kórejštiny. Tieto jazyky robia ľuďom z indoeurópskej jazykovej rodiny najväčšie problémy. Okrem správnej výslovnosti je potrebné venovať veľa času aj samotnému písmu a špecifickým gramatickým pravidlám. Napríklad, v arabčine sa text píše a číta sprava doľava.



## Čo sa u nás udialo?

### Hokejový turnaj

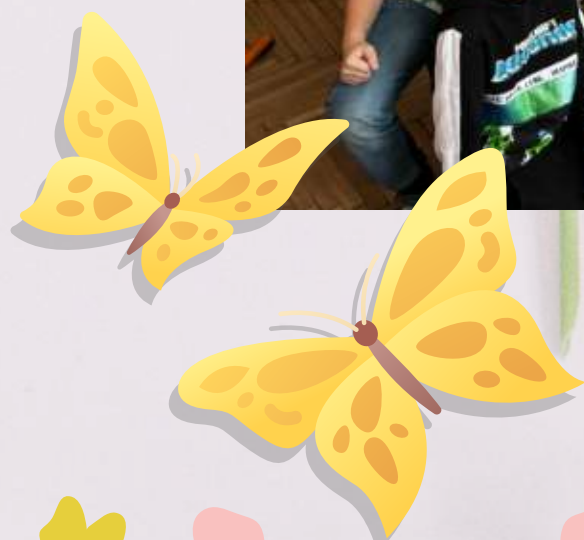
Počas víkendu 6.4.-7.4.2024 sa v Trnave uskutočnil medzinárodný turnaj 4HP za účasti 24 mužstiev a aj za účasti dvoch mužstiev žilinských vlkov.

V oboch družstvách nastúpili súčasní žiaci našej školy, ale aj žiaci, ktorí by od nového školského roku mali tvoriť 5. športovú hokejovú triedu. Srdečne blahoželáme! 🍀💪❤️



### Čítajme si 2024

V týždni od 18.03. do 22.03. 2024 sa 184 žiakov prvého stupňa zúčastnilo 15. ročníka celoslovenského čitateľského maratónu s názvom ČÍTAJME SI, ktorý organizuje Linka detskej istoty



# Slávik Slovenska 2024

Dňa 8. apríla sa uskutočnilo školské kolo súťaže v speve slovenských ľudových piesní Slávik Slovenska. Zúčastnili sa žiaci prvého aj druhého stupňa.



## Multikúrny deň

Deň pred veľkonočnými prázdninami žiaci v škole navštevovali rôzne stanovišťa, kde sa mohli inými spôsobmi dozvedieť viac o okolitých štátoch a štátoch Európskej únie.





# NO BACKPACK DAY

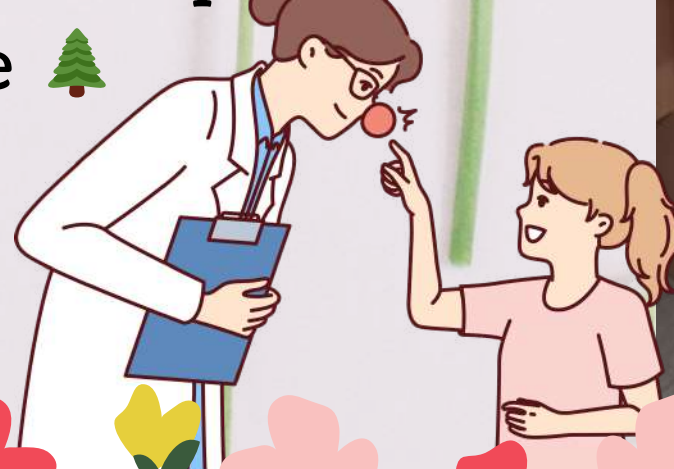
Bláznivo oblečení a upravení, bez klasickej školskej tašky a s bláznivou náladou! Presne takto sme strávili piaty aprílový deň v škole. Tak, ako je bláznivý apríl.



\* všetky fotky na šk. webe ;)

## Červený nos 🥰🥰🥰

Dňa 13.2. 2024 prišla do našej školy vzácna návšteva. Boli to dve dievčatá - pracovníčky zo zdravotného klaunského 🤡 tímu z Červeného nosa 🥰. Prišli sa našej škole poďakovať za finančný dar (500€), ktorý sme vyzbierali počas Vianočnej tržnice 🌲



## Najlepší recept na cupcake



Cupcakes sú obľúbené miniatúrne koláčiky, ktoré sú rovnako chutné, ako aj dekoratívne. Sú ideálne na oslavy, narodeniny alebo jednoducho ako sladká odmena. Tento recept je základný a môžete ho ľahko prispôbiť pridaním rôznych príchutí alebo dekorácií.

### Ingrediencie na cupcake

1 a 1/2 šálky múky (asi 190g)  
1 a 1/2 čajové lyžičky kypriaceho prášku  
1/2 čajovej lyžičky sódy bikarbóny  
Štipka soli  
1/2 šálky masla (asi 115g), zmäkčeného  
3/4 šálky bieleho cukru (asi 150g)  
2 veľké vajcia  
2 čajové lyžičky vanilkového extraktu  
1/2 šálky mlieka (asi 120ml)

### Na polevu

1/2 šálky masla (asi 115g), zmäkčeného  
2 šálky práškového cukru (asi 250g)  
1-2 polievkové lyžice mlieka  
1 čajová lyžička vanilkového extraktu  
Farbivo: čierne, červené alebo iné  
Dekorácie, napr. cukríky, posýпка



## Postup prípravy cupcake:

### Príprava rúry

Začnite predhrievaním rúry na 180°C (350°F). Do muffinovej formy umiestnite papierové košíčky na cupcake.

### Miešanie ingrediencií

V malej miske zmiešajte múku, kypriaci prášok, sódu bikarbónu a štipku soli.

### Príprava cesta

V ďalšej veľkej miske vymiešajte zmäkčené maslo s bielym cukrom, kým nebude zmes nadýchaná a svetlá. Pridajte vajcia, jedno po druhom, miešajte dobre po každom pridaní. Pridajte vanilkový extrakt.

### Miesenie cesta

Postupne pridávajte suché ingrediencie a mlieko, striedavo, začínajte a končíte s pridaním múčnej zmesi (t.j. múka, mlieko). Po každom pridaní ingrediencie jemne premiešajte.

### Pečenie

Naplňte papierové košíčky cestom na 2/3 výšky. Pečte v predhriatej rúre po dobu 18-20 minút, alebo kým nie sú cupcakes pevné na dotyk a zlatohnedé.

### Chladnutie

Po upečení nechajte cupcakes vychladnúť na mriežke.

### Príprava polevy

Počas chladnutia cupcakes pripravte polevu. Vymiešajte zmäkčené maslo s práškovým cukrom, kým nevznikne hladká zmes. Pridajte vanilkový extrakt a postupne pridávajte mlieko, kým nedosiahnete požadovanú konzistenciu. Ak chcete, môžete pridať jedlý farbivo.

### Zdobenie

Keď sú cupcakes úplne vychladnuté, ozdobte ich polevou. Na aplikáciu polevy môžete použiť zdobiaci vak alebo lyžicu. Posypte dekoráciami podľa vlastnej fantázie.

# MAMKIN SVIATOK

Mamička, ty si ako jarný vánok,

strážiš mi i každý spánok.

Keď mi češeš moje vlásky,

cítim veľa, veľa lásky.

Keď ma k sebe privinieš,

lúbim ťa, to dobre vieš.

Čo ti k tvojmu sviatku dám?

Zo srdca ťa vystískam.





Zdroje:

- Deň učiteľov: [<https://www.co-to-je.sk/den-ucitelov/>],
- Ako si zlepšiť známky: [<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/1813/4-jednoduche-tipy-ako-si-zlepsit-znamky>]
- Ako sa zbaviť stresu: [<https://odzadu.startitup.sk/7-jednoduchych-rad-ako-sa-zbavit-stresu-alebo-strachu-zarad-ich-do-rutiny/2/>]
- Knižné novinky: [<https://www.martinus.sk/?categories%5B0%5D=6001&specials%5B0%5D=news>]
- Ktoré jazyky sa učia najľahšie: [<https://www.humboldt.sk/2022/02/ktore-svetove-jazyky-sa-ucia-najlahsie-a-ktore-zas-najnarocnejsie/>]
- Najlepší cupcake: [<https://svetoverecepty.sk/cupcake-recept/>]

