ŠKOLSKÝ ČASOPIS GYMNÁZIA ĽUDOVÍTA ŠTÚRA

2. číslo IV. ročník (2020/2021)

štúroviny

TEMNÉ TIENE - TIM BURTON

PRINCEZNÉ SPOD PUSTÉHO HRADU ALEBO BASKETBALOVÉ TALENTY NA GĽŠ

ŽIJÚC POD MASKAMI

POĎME SA UČIŤ ROZPRÁVAŤ

Štúroviny

Obsah

2 Editoriál

3 Gymnews / Novinky zo školského sveta

8 Zdravie / Preč s ňou ... bolesťou hlavy!!!

10 Recenzia / Temné tiene - Tim Burton

13 Reprezentácia školy / Poďme sa učiť rozprávať !

15 Šport / Princezné spod Pustého hradu alebo basketbalové talenty na GĽŠ

25 Móda / Ema ti poradí!

27 Kultúra / Žijúc pod maskami

30 Pre šikovné hlavy / Osemsmerovka + hádanky

34 Zo študentovho pera / Herbst

Všeobecné záväzné pravidlá používania KUPÓNU IMUNITY: *po predložení kupónu imunity je žiak jednorazovo oslobodený od skúšania*kupón imunity je možné použiť len na ústnu odpoveď*kupón imunity sa predkladá až po vyvolaní (ak učiteľ neurčil inak)*učiteľ po predložení kupón výrazne označí ako použitý (podpíše, preškrtne...)*kupón imunity je možné použiť na jednom predmete len jedenkrát za polrok*kupón imunity je platný len v období, ktoré je na ňom vyznačené*kupón imunity je platný len s časopisom

Časopis Gymnázia Ľudovíta Štúra
Hronská 3, 960 49 Zvolen
IV. ročník
2. číslo
Cena: 1€

Šéfredaktorka
Karla Šlosiariková
Kreatívna riaditeľka
Veronika Plankenbüchlerová
Redaktori
Loriana Gajdošíková
Eva Herichová
Regina Kamoďová
Dominika Nociarová
Jakub Markech
Hana Puškárová
Alžbeta Turanská
Grafika
Peter Báťka
Jakub Čillík
Michal Mihina
Lujza Šufliarska

Editoriál

V „ruke držíte“ druhé číslo časopisu Štúroviny v tomto školskom roku, ktoré prvýkrát vyšlo v moje réžii. V tomto čísle sa môžete tešiť na rozhovory s našimi úspešnými basketbalistkami, dozviete sa novinky zo školských lavíc, taktiež sa môžete tešiť na pokračovanie obľúbeného okienka Pre šikovné hlavy. Čerešničkou na torte je kupón imunity, ktorý Vám bude kryť chrbát pri nečakaných nástrahách študentského života.

Šlosiariková

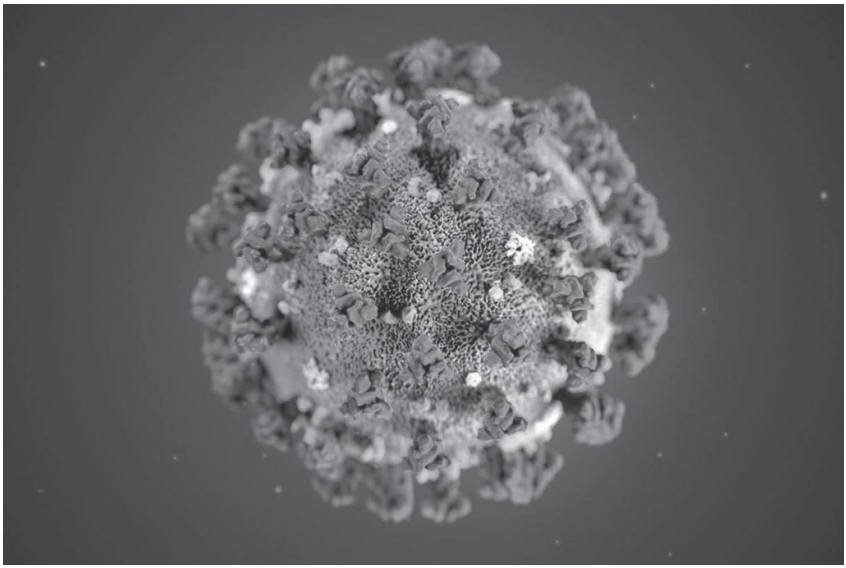
NOVINKY ZO ŠKOLSKÉHO SVETA

Iste vás zaujíma, čo je nové na našj škole.

Pozrime sa na to spoločne...

Netradičný začiatok školského roka

Za prísnejších hygienických podmienok, sa po takmer polročnej pauze, naštartoval nový školský rok 2020/21.Študenti tentoraz nezažili klasické uvítanie a príhovor pani riaditeľky, vo vonkajších priestoroch GĽŠ, ako to bývalo po minulé roky zvykom. Museli byť dodržané určité hygienické opatrenia, ktoré nám žiaľ nedovolili osobné stretnutia a objatia sa s kamarátmi. Vyučovací proces sa pomaly vrátil do zabehnutých koľají, len úsmev na tvári nám prekryli rúška.



Mladý Európan

Ešte ani poriadne nezačal školský rok a už máme na gymnáziu úspešných študentov. Dňa 17. 9. 2020 sa uskutočnil v Banskej Bystrici 15. ročník celoslovenskej súťaže Mladý Európan. Našu školu reprezentoval tím v zložení: E. Zagrapanová, M. Nôta a S. Soroska. Súťaž pozostávala z testu, t. j. vedomostí z geografie, dejepisu, významných osobností a najznámejších pamätihodností EÚ. Mozgové závity frčali na plný plyn aj v jazykovej súťaži a ústnom kvíze. Podmienkou účasti bol stručný projekt o krajine predsedajúcej Rade Európskej únie. Študenti boli úspešní a obsadili krásne 2. miesto. **Srdečne blahoželáme!**

Letný pohybový kurz

Tento rok sa kvôli mimoriadnej covidovskej situácii študenti GĽŠ nemohli zúčastniť plaveckého/ pohybového kurzu v zahraničí, tradícia bola prerušená. Pobyt, pohyb a krásy slovenskej prírody dostali tento rok „zelenú“. Pohybové kurzy prebiehali na dennej báze. Cieľom kurzu bolo upevniť si kolektívne vzťahy, pobyt na čerstvom vzduchu a primeraná fyzická záťaž. Študenti, ktorí boli na letnom kurze na Donovaloch sa mohli tešiť bohatému programu. Navštívili známe lokality ako je napríklad Veľká Fatra, Chočské vrchy a Malá Fatra. Jeden deň žiaci strávili aj v Aquaparku Bešeňová. Denná dochádzka zase umožnila žiakom spoznať bližšie lokality v okolí Zvolena. Študenti pochodili Bakovú jamu, Stráže nad Zvolenom, Pustý hrad, okolie sútoku slatiny a Hrona a náučný chodník Slatinka. Zúčastnili sa aj výletu do trošku vzdialenej lokality a to Novej Bane. Verím, že sa zúčastneným študentom výlet páčil a budú mať pekné spomienky.

Absolvent 2019
NIKE
NIKE

PREČ S ŇOU... BOLESŤOU HLAVY!!!

Text: **Kristína Kollárová** | Foto: **www.pharus.sk**

Trápi nejedného z nás a vie pekne znepríjemniť deň. Tupá, ostrá, pulzujúca... Reč je o bolesti hlavy. Je známe, že študenti a stres sú zabehnutá kombinácia. Úprimne, 8 hodín spánku mnohí z nás nezažili od základnej školy a na pitie čistej vody občas pozabudneme. Najjednoduchšia vec v boji proti tejto bolesti je zapiť tabletku a na chvíľku si pospať. Pečeň nám však za tento čin veľmi nepoďakuje. Tu je zopár rád, ktoré sú šetrné k telu a s bolesťou hlavy skoncujú

1. Voda, voda, voda

Tak otrepané, ale naozaj pravdivé. Pitie dostatočného množstva vody, čajov, či minerálnych vôd, zabraňuje bolesti hlavy. Keď nášmu telu chýbajú tekutiny, krv je hustejšia a spomalí sa zásobovanie buniek kyslíkom. Výsledkom je bolesť hlavy. Preto skúste vypiť, už pri miernom pocite bolesti, aspoň 3dl vody, na chvíľku si oddýchnite a doprajte poobedný spánok.

2. Levanduľa a bylinky

Častou príčinou bolesti hlavy je aj stres. Zvýšená hladina kortizolu v krvi sa dá však účinne potlačiť éterickými olejmi. Levanduľa, mäta, kozlík, či materina dúška sú vhodné bylinky na uvoľnenie stresu. Dve tri kvapky éterického oleja si nakvapkajte na zápästie a jemne inhalujte. Poprípade si naneste éterický olej na prsty a masírujte spánky.

3. Vitamínová bomba

Skúste si vyžmýkať citrón do pohára a nezriedenú citrónovú šťavu vypite na ex. Malo by to výrazne potlačiť bolesť.

4. Kofeín

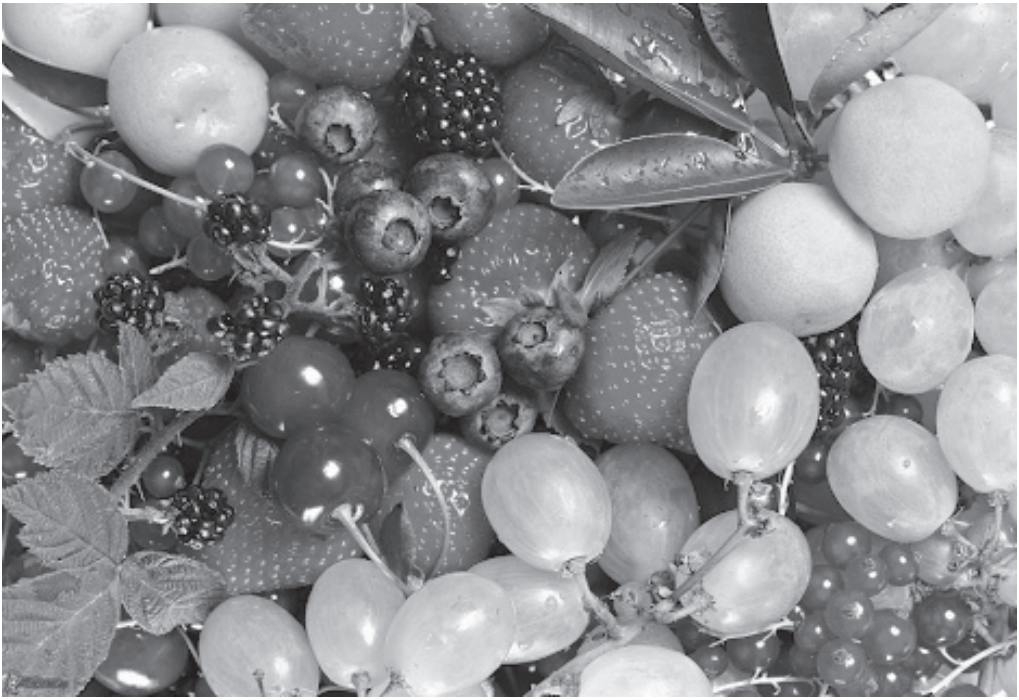
Áno aj kofeín pomáha utlmiť bolesť

hlavy. Hlavne ak ste kávičkári a druhú kávu nestihnete. Lepšou alternatívou je však nahradiť kávu čiernym čajom s citrónom a medom. Určite to stojí za vyskúšanie.

5. Poobedná prechádzka

Po dni presedenom na stoličke si doprajte aj prechádzku na čerstvom vzduchu. Telo sa prekysličí a bunky dostanú „druhý dych." Dôležité je aj to, aby pri sedení bola správna postúra tela. Väčšina nepríjemností, nie len čo sa migrén týka, má súvis práve s nesprávnym sedením, či slabým chrbtovým svalstvom.

Ak však mávate bolesti hlavy často a pravidelne, mali by ste navštíviť lekára. Dôležité je nájsť príčinu tohto problému, a nie len potláčať bolesť samotnú. Dôvodov môže byť veľmi veľa, a každé telo je iné. Často sa stáva, že spúšťačom sú práve oči, ktoré si priam pýtajú okuliare, no bez nich sa namáhajú a výsledkom je bolesť hlavy. Preto netreba brať nič na ľahkú váhu...buďme zodpovední a vážme si samých seba



TEMNÉ TIENE **-** TIM **BURTON**

Text: **Eva Herichová |** Foto: **www.yupee.com**

Po tomto filme som siahla najmä kvôli môjmu záujmu o diela Tima Burtona. No na záver som bola trochu sklamaná. Napriek úžasnému obsadeniu: Johnny Depp, Michele Pfeiffer, Helena Bonham Carter, tomuto filmu veľa chýba. Dlhodobí fanúšikovia Tima Burtona sa budú na tento film pozerať trochu inak ako ľudia, čo sa rozhodli pozrieť si ho vďaka jeho osadeniu a pozornosti, ktorú získal. Toto dielo by mohlo množstvo ľudí presvedčiť o opaku talentu Tima Burtona. Chýba mu tá originalita a isté kúzlo, či temná atmosféra, ktoré vynikajú viac v jeho starších dielach ako Mŕtva nevesta. Film bol inšpirovaný kultovou televíznou reláciou z detstva Tima Burtona, ktorá sa nikdy nedostala za hranice US. Bohužiaľ, tú som nikdy nevidela, čiže nemôžem povedať nakoľko sú si podobné.

Na stvárnenie hlavnej postavy Barnabasa Collinsa si Burton opäť zvolil Johnnyho Deppa. Fakt, že toto bolo ôsmykrát, čo spolupracovali, začína robiť účasť Deppa v Burtonových filmoch kľúčovou. Jeho schopnosť zahrať nezvyčajnú postavu s istou dávkou humoru je jedinečná. Našťastie v tomto filme tomu nebolo inak. Napriek tomu, že sa jedná už o mnohokrát použitý koncept upíra, Depp nedovolil, aby jeho postava stratila niečo zo svojej charizmy či originality. Dokonale poukázal na dualitu postavy Barnabasa Collinsa. Jeho monštruóznosť a šarmantnosť, schopnosť viesť dialóg a následne zabiť bez prejavu emócií.

Postava Barnabassa Collinsa mala trochu predvídateľnú dejovú líniu. Chlapec, ktorý sa v 18. storočí presťahoval so svojou rodinou do

Ameriky, zeme plnej sľubov. Vybudovali si tam postavenie, mesto, prístav, Barnabas mal všetko čo potreboval. Problém nastal, keď odmietol lásku dychberúcej služobnej Angelique (va Green), pretože jeho srdce patrilo niekomu inému. No ako sa neskôr ukáže, Angelique nebola tou pravou na zlomenie srdca. Zoslala na neho kliatbu a spravila ho upírom. Svoj smútok a nenávisť pochovala spolu s Collinsom a tým ho odsúdila na večný život v temnote. Osobne si myslím, že príbeh mi mal zostať v tejto časovej línii, keďže to sedí viac k ikonickému obrazu Tima Burtona, no príbeh pokračuje v 20. storočí, kedy sa Barnabas dostane zo svojej hrobky. Zmätený zo všetkých nových vecí opäť vyhľadá svoju rodinu a rozhodne sa navrátiť jej bohatstvo,

pričom sa opäť stretne so svojou rivalkou Angelique, ktorá, ako sa ukázalo, je čarodejnicou, čo prevzala mesto a nesie ho na svojom rozkvitajúcom biznise.

Filmu chýba istá gradácia deja. Začiatok je skvelý a diváka vtiahne do deja. No až po opäť zaujímavý koniec je pomerne nepútavý. Miesto dokonalé na rozvedenie príbehu ostatných postáv, bolo využité na prázdne rozhovory. Napríklad postava psychiatričky, ktorá síce nepatrí do rodiny ale býva s nimi, mala dobrý nábeh na zaujímavú postavu, no nakoniec sa ukázala ako nepodstatná. Takisto sa tam ukázala postava, ktorá bola znovuzrodená láska Barnabasa. No napriek tomu, že bola podstatná v jeho svete, ukázaná bola iba na začiatku a na konci. Zvyšok filmu bola neprítomná. Pozitívum je využitie presunu Barnabasa v čase a jeho vtipné zoznamovanie sa so svetom. Záver filmu už nabral nejaké obrátky, no stále nebol to, čo by som očakávala. Bol pomerne jednoduchý až na pár momentov, trochu klišé a bez nejakého poriadneho zvratu.

Film je označený ako hororová komédia. Očakávala som niečo iné. Možno niečo viac temné, no nakoniec je hodný tohto žánru. Mám z neho dojem, že je príliš priamočiary, nezachádza do hĺbky postáv, chýba mu gradácia a zvraty, či nejaká hlbšia myšlienka. Na to, že bol inšpirovaný už existujúcim dielom a koncept bol už toľkokrát použitý, postava Barnabasa a Angelique bola dobre spracovaná so zaujímavými postrehmi. Príbeh bol zameraný najmä na nich. Myšlienky Barnabasa boli pekne odprezentované divákovi. Film bol príjemný na pozeranie. Napriek tomu, že mu množstvo vecí chýba, má teda aj veľa pozitív. Nepatrí medzi najlepšie produkcie Tima Burtona, no určite je neodlúčiteľnou súčasťou jeho filmografie.

POĎME **SA** UČIŤ **ROZPRÁVAŤ**

Text: **Jakub Markech |** Foto: **POS Zvolen**

V utorok 22. 9. 2020 sa na Starej radnici vo Zvolene konala tvorivá dielňa Rétorika, verejný prejav, ktorú organizovalo Podpolianské osvetové stredisko Zvolen. Dielňu viedla a prednášala Mgr. Eva Pršová PhD. z Katedry slovenskej literatúry a literárnej vedy Filozofickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

Ráno o pol deviatej, skupinka z Gymnázia Ľudovíta Štúra, zložená zo žiakov Sekundy, Tercie a Kvarty, pod dozorom pani profesorky Plankenbüchlerovej dorazila na Starú radnicu. Po privítaní a objasnení organizačných pokynov pani lektorka začala rozprávať o komunikácií. V sále bolo asi len dvadsať žiakov, no kvôli odstupom vyzerala tak akurát naplnená. Po nejakej tej faktografii sa začali skutočné tvorivé dielne. Žiaci boli pozvaní k lektorke na pódium, kde mali skúsiť povedať rovnakú vetu viacerými spôsobmi. Po takejto krátkej rozcvičke sa študenti zoradili za seba do radu. Lektorka povedala nejakú tému či názor a žiaci s nad tým mali zamyslieť. Ak boli proti, vystúpili z radu doprava, ak pre,

doľava a pokiaľ sa nechceli vyjadriť, zostali stáť na mieste. Pri prvých témach sa mnoho ľudí neodvážilo povedať svoj názor, no čoskoro sa všetci osmelili a ku koncu sa k jednej téme vyjadrovali neraz aj desiati žiaci. Boli spomenuté aj zložitejšie témy, ako napr. globalizácia, práva homosexuálov, či sociálne siete a kyberšikana.

Po prestávke pani lektorka ukazovala na príkladoch typy rečníkov. Nakoniec dostali žiaci šancu ukázať svoje vlastné schopnosti. Po rozdelení do skupín mali dvadsať minút na pripravenie si úvahy s názvom „Prečo čítať knihy?“. Niektorí mali menšie problémy, no nakoniec bola každá skupina schopná zostaviť a odprezentovať svoju vlastnú úvahu.

Na záver sa lektorka sa zo žiakmi rozlúčila s pochvalou a s prianím, že sa opäť stretnú na nejakej ďalšej tvorivej dielni rétoriky. Žiaci plní nových poznatkov, milo prekvapení nečakanou príjemnou atmosférou celého dňa, sa rozutekali domov.

PRINCEZNÉ SPOD **PUSTÉHO** HRADU **ALEBO** BASKETBALOVÉ **TALENTY** NA **GĽŠ**

Text: **Karla Šlosiariková |** Foto: **GĽŠ**

Na zvolenskom gymnáziu máme veľa skrytých športových talentov, o ktorých ani len netušíme. V nasledovnom rozhovore Vám chcem predstaviť naše úspešné basketbalistky, ktoré určite stoja za pozornosť. Dievčatá sú skvelou ukážkou toho, že za tvrdou prácou sa dostaví aj zaslúžené ovocie vo forme medaily z majstrovstiev Slovenska.

Federika Rausová

Feďa, ako ju všetci voláme, je živým príkladom toho, že basketbalisti nemusia byť vysokí. Hrá na pozícii rozohrávača, čiže je hlavou celého družstva. Jej presná streľba, rozumné prihrávky a rýchle nohy ju robia nenahraditeľnou hráčkou družstva. Federikina staršia sestra, tiež veľmi úspešná basketbalistka (absolventka GĽŠ) Dominika Rausová, bola jej športovou inšpiráciou.

Kto ťa priviedol k basketbalu a aké boli tvoje začiatky?

K basketbalu ma priviedla moja sestra, po ktorej som ako malá všetko opakovala. Jedného dňa v prvom ročníku na základnej školy som teda prišla na tréning a chytilo ma to.

Aký je tvoj najväčší basketbalový zážitok?

Asi sa to každým rokom mení, ale

momentálne najväčším zážitkom boli tohtoročné "koronové" majstrovstvá Slovenska. Skončili sme tretie a je to moja prvá medaila z majstrovstiev.

Máš nejaké basketbalové sny?

Titul majstra Slovenska, to je aj po 12 rokoch hrania stále môj najväčší sen.

V čom by si sa chcela zlepšiť?

Skôr sa momentálne zaujímam o osobnostný progres a o komunikáciu na ihrisku, keďže to je moja slabšia stránka. Verím, že ostatné veci, na ktorých mám pracovať, pôjdu postupne s tým.

Máš nejaký basketbalový vzor?

Je ich mnoho, či už zahraniční hráči, ale aj slovenskí. Prakticky sa inšpirujem každým, kto je lepší.

Za ktorý tím a kategóriu hráš aktuálne?

ŠKP 08 Banská Bystrica/ BK ZŠ Zvolen – Juniorky.

Je ťažké skĺbiť školu s basketbalom? Popíš mi ako vyzerá tvoj bežný týždeň.

Určite sa to dá zvládnuť. Počas zápasového týždňa je väčšinou 5 tréningov, tie sú v Banskej Bystrici.

Cez deň škola, poobede tréningy a večer úlohy. Takto vlastne fungujem celý týždeň a cez víkend sú dva zápasy.

Ostáva ti aj pri tomto všetkom čas aj na seba a iné záľuby?

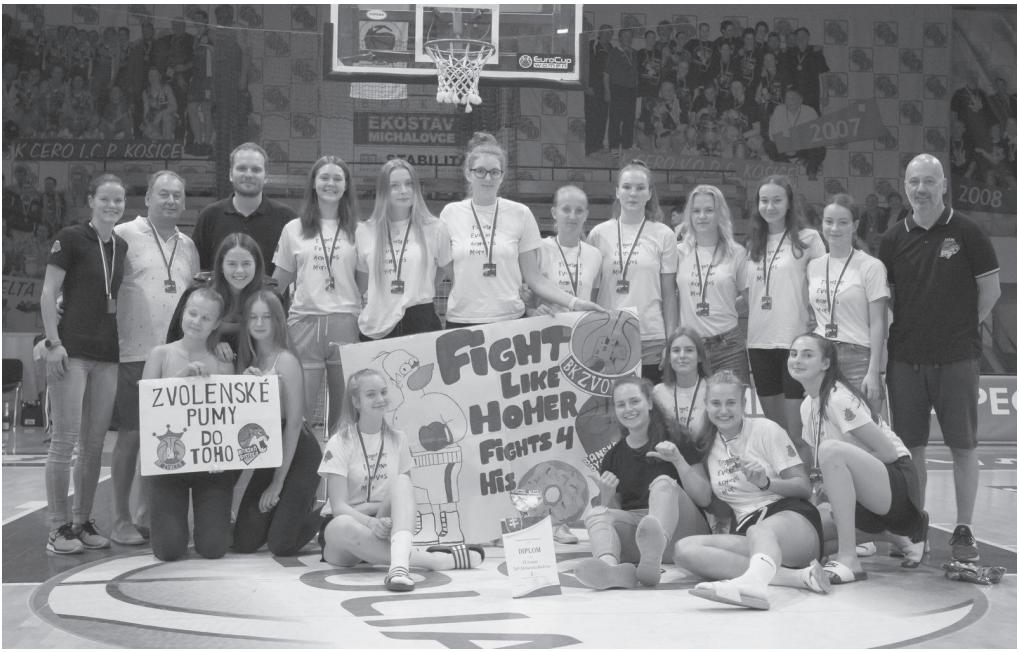
Zo školy utekám väčšinou na tréning a po tréningu sa venujem škole. Cez bežný týždeň čas na iné veci teda ani nie je, ale ani mi to nechýba.

Aké sú tvoje doterajšie úspechy?

Máme mnoho úspešných turnajov za sebou, či už v Česku, Poľsku, ale aj tu na Slovensku, a potom sú tu už spomínané majstrovstvá Slovenska (4. a 3. miesto)

Ako si trávila voľný čas počas karantény? Trénovala si individuálne?

V našom klube nám spravili plán prostredníctvom výzvy medzi tímami v klube, takže počas celej karantény sme mali o "zábavu" postarané.



Adela Bahledová

Adela už ako dieťa bola vedená k športu. Najprv pôsobila ako futbalistka a neskôr sa začala venovať basketbalu. Určite to bola pre ňu správna voľba. Jej pozícia je krídlo, pivot... čo treba... tréneri jej hovoria univerzál. Adela nie je len vynikajúcou hráčkou, ale aj trénerkou žiačok.

Kto ťa priviedol k basketbalu a aké boli tvoje začiatky?

K basketbalu ma priviedol vychovávateľ na škole asi v druhej triede, za čo som mu veľmi vďačná. Ja osobne som sa športu venovala viac-menej od narodenia. Ešte pred basketbalom a aj počas neho som sa aktívne venovala futbalu. A moje začiatky? No tak asi, ako každého. Pomaly som začala trénovať, učiť sa nové veci, prichádzali prvé úspechy, až som tento šport začala milovať a vydržalo mi to až doteraz.

Aký je tvoj najväčší basketbalový zážitok?

Takže basketbal robím už 11 rokov a za ten čas sa udialo veľa pekného a nezabudnuteľného. Za najlepší zážitok by som ale dala finálový turnaj pred dvomi rokmi. To som hrala poslednú sezónu za Zvolen a dostali sme sa tam po prvýkrát. Vo Zvolene sme boli skvelý kolektív. Boli tam baby, ktoré som poznala veľa rokov a bola to moja druhá rodina. Spolu sme sa zlepšovali, bojovali, a behom posledných rokov sme boli schopné konkurovať najlepším družstvám Slovenska, čo sme si v minulosti ani nevedeli predstaviť. Tento turnaj bol akýmsi vrcholom toho, čo sme spolu dokázali. Bol to silný zážitok, či už zo športového hľadiska, alebo emočného, keďže sme boli poslednýkrát spolu. Dali sme do toho srdiečko ako sa hovorí a bolo to pre mňa nezabudnuteľné.

Máš nejaké basketbalové sny?

Chcela by som sa basketbalu venovať čo najdlhšie, či už ako hráčka, alebo neskôr ako trénerka. Ale momentálne dúfam, že na mňa aj s mojím momentálnym tímom čakajú ešte nejaké tie úspechy. Určite by sme chceli zabojovať o prvé miesto v juniorskej súťaži, keďže minulý rok nám to ušlo len o kúsok. Okrem toho, že aktívne hrám, som sa začala venovať aj trénerstvu a snažím sa naučiť niečo mladšie baby a priviesť ich ku športu, ktorý mi toho dal veľa. Takže momentálne sú asi tieto veci pre mňa akýmsi snom .

V čom by si sa chcela zlepšiť?

Chceš aby som takto verejne odhalila svoje slabé stránky? Dlhodobo pracujem na mojej obrane 1 na 1 a tiež na driblingu. Potrebovala by som trošku „update“ v tomto smere.

Máš nejaký basketbalový vzor?

Určite Diana Taurasi, ktorá hrá v ženskej NBA (WNBA). Z môjho pohľadu je to najlepšia hráčka v histórii a obdivujem ju za to, čo v športe dokázala. A potom samozrejme Kobe Bryant, ktorý je jednoducho legendou.

Za ktorý tím a kategóriu hráš aktuálne?

Aktuálne som hráčkou Banskej Bystrice, v ktorej hrám za juniorky, a tiež za extraligové družstvo.

Je ťažké skĺbiť školu s

basketbalom? Popíš mi ako vyzerá tvoj bežný týždeň.

No tak doteraz som už mala nejaký ten systém, ale keďže najnovšie dochádzam na tréningy do Bystrice, tak sa to trošku skomplikovalo. A môj týždeň je dosť nabitý. Tréning mávam viac-menej každý pracovný deň, takže ráno vstanem, idem do školy, po škole sa hodím do úlohy trénerky a trénujem mladšie baby a potom bežím na svoj tréning do BB... a prípadný voľný čas si vypĺňam učením. Cez víkend mám väčšinou zápasy alebo len výnimočne voľno, takže asi nejde o sen každého študenta.

Povedala by som, že je celkom náročné zvládať aj školu aj basket, ale myslím si, že sa to dá zvládnuť, len vás ten šport musí baviť, lebo to nie je jednoduché.

Ostáva ti aj pri tomto všetkom čas aj na seba a iné záľuby?

No toho času nie je veľa, ale nejaký určite je. Basketbal mám síce rada, ale kebyže nemám niekedy aj voľno, tak by ma asi porazilo. Keď máme voľný víkend alebo nemáme tréning, tak sa samozrejme venujem aj iným veciam.

Aké sú tvoje doterajšie úspechy?

Tak nejaké tie koše, asistencie a nejaké doskoky... keďže sa venujem kolektívnemu športu, tak všetko čo som v športe zvládla, som zvládla vďaka skvelému kolektívu, ktorý bol po mojom boku (aj keď to znie ako klišé, je to tak), takže všetky moje osobné úspechy ako hráčky sú spojené s ostatnými babami. Ako družstvo sme aj vo Zvolene a teraz aj v BB boli viackrát úspešné, či už v

sezóne alebo na rôznych turnajoch.

Ako si trávila voľný čas počas karantény? Trénovala si individuálne?

Keďže som za normálnych okolností dosť zaneprázdnená, tak cez karanténu som mala zrazu „MORE“ voľného času. Prečítala som nejaké knihy, pozrela nejaké seriály, kým bola škola, tak aj tej som sa samozrejme venovala. Úprimne, celkom som si to užívala, ale po čase mi samozrejme začali chýbať spolužiaci a aj spoluhráčky. Ale mohla som stráviť čas s rodinou, čo bolo príjemné (väčšinou), keďže normálne nie som doma. Trénovať som musela aj cez karanténu, ale iba individuálne, čo bola pre mňa tiež viac-menej nová skúsenosť, keďže som zvyknutá pri trénovaní na spoločnosť . Zistila som, že v kolektíve ma to baví omnoho viac.

Erika Holíková

A nakoniec tu máme basketbalovú reprezentantku Slovenska, Eriku. Erika je aj veľmi úspešná študentka, ktorá je aj pri jej časovom vyťažení, každý rok na vysvedčení vyznamená. Jej výška, rýchlosť a presná streľba ju dostali na prvé priečky tabuľky. Jej pozície sú krídlo a pivot.

Kto ťa priviedol k basketbalu a aké boli tvoje začiatky?

K basketbalu som sa priviedla sama. V 1. ročníku na ZŠ sme sa ja a moja kamarátka Nina rozhodovali, na aký krúžok spolu pôjdeme. No a nakoniec sme sa teda rozhodli pre basket. Zo začiatku sme to brali ozaj len ako krúžok. Až oveľa neskôr sme to začali brať vážne.

Aký je tvoj najväčší basketbalový zážitok?

Mojím najväčším zážitkom budú asi majstrovstvá Slovenska spred dvoch rokov. Boli to moje prvé majstrovstvá, a teda aj prvé nášho klubu BK Zvolen. Hneď naším prvým súperom bola Banská Bystrica. Dovtedy sme s nimi zakaždým prehrali. No tento zápas bol iný. Prvýkrát sme s nimi vyhrali. Majstrovstvá sa nám síce nepodarilo vyhrať, no na ten pocit z víťazstva nad BB nikdy nezabudnem.

Máš nejaké basketbalové sny?

Tak určite by som bola rada, keby môžem s basketom pokračovať aj po škole. Ideálne niekde v zahraničí. Čiže budem dúfať, že sa to splní a robiť pre to všetko.

V čom by si sa chcela zlepšiť?

Tak vždy je v čom sa zlepšovať. Či už je to streľba, obrana, kontrola lopty, či court vision. Momentálne by som sa chcela zlepšiť v streľbe a v hre 1 na 1.

Máš nejaký basketbalový vzor?

Mojím vzorom je Stephen Curry. Je to hráč americkej NBA a hráva za tím Golden State Warriors. Dvakrát po sebe sa stal MVP celej súťaže a trikrát doviedol svoje mužstvo k titulu za posledných 6 rokov. Často pozerám jeho highlighty zo zápasov a snažím sa robiť veci ako on. Či už sú to nahrávky, dribling alebo streľba. A aby nebolo málo, ešte je aj strašne pekný́ý́ý́ý́ý́.

Za ktorý tím a kategóriu hráš aktuálne?

Tak momentálne hrávam za 2 tímy. Prvým je juniorské družstvo, kde sme spojené hráčky z BB z ZV. Druhým tímom je banskobystrická extraliga.

Je ťažké skĺbiť školu s basketbalom? Popíš mi ako vyzerá tvoj bežný týždeň.

Skĺbiť školu a basket je pre mňa pomerne jednoduché. Učenie mi ide rýchlo a veľa vecí si pamätám už z hodín. No a môj bežný týždeň. V pondelky mávame väčší „bought“, voľno po zápasoch, ktoré sme hrali cez víkend. Vtedy sa snažím si čo najviac oddýchnuť a porobiť dáke veci dopredu, aby som toho mala menej. Utorok ráno idem tak, ako každý, do školy. Po škole mám tak hodinku až 2 voľno a potom idem na tréning. Väčšinou začínajú okolo 17.30 hod. No keďže sú tréningy v BB, musím z domu vyraziť už tak o 16.00. Tréning trvá 2 hodiny a po jeho skončení sa dostanem domov tak medzi 20.30 a 21.00 hod.. Keď prídem domov, tak sa mi nechce hneď učiť, preto začnem až o 22.00. No a potom sa čudujem, prečo chodím spať o polnoci a ráno som unavená. No a toto sa opakuje celý týždeň a cez víkendy hrávam teda zápasy.

Ostáva ti aj pri tomto všetkom čas aj na seba a iné záľuby?

Voľného času mám veľmi málo. Na nejaké iné záľuby nemám čas. Maximálne, keď sa nemusím nič učiť, tak si pozriem dáky seriál alebo prečítam knihu.

Aké sú tvoje doterajšie úspechy?

Tak 4. miesto z MS spred 2 rokov. Tento rok sme skončili druhé na MS, porazili nás len Košice. Mojím najväčším úspechom bude, že som bola v slovenskej reprezentácii, a teda účasť na MS Európy v Macedónsku.

Ako si trávila voľný čas počas karantény? Trénovala si individuálne?

Keďže sme nemohli mať tréningy, tak nám tréneri vymysleli takú výzvu. V klube máme viacero vekových kategórií, kde sme boli rozdelení do tímov tak, ako spolu hrávame. Každý druhý deň nám na Instagram zadali úlohy, ktoré ako tím musíme splniť. Bol to napríklad určitý počet km, ktoré musíme dokopy zabehnúť. Ale tiež zadali počet cvikov, ktoré sme taktiež museli ako tím splniť. A ako dôkaz, že sme to ozaj robili, sme sa natáčali ako cvičíme, alebo fotku po behu.

EMA TI **PORADÍ**!

Text: **Ema Dolniaková** Foto: **www.webmoda.sk**

V tomto článku sa ťa budem snažiť aspoň trošku inšpirovať, čo si obliecť, keď už naozaj nevieš, čo na seba. Keďže nám vonku momentálne úraduje jeseň, pripravila som zopár jesenných outfitov z jednoduchých kúskov, ktoré nebudeš mať problém zohnať. Ak ti náhodou v šatníku bude chýbať nejaký kúsok, nezabudni zbehnúť do sekáča, nájdeš tam naozaj veľa pekných jesenných a originálnych vecí. A taktiež tým šetríš našu planétu Zem :)

Začnem najprv ženským podaním. Niektoré z Vás si možno všimli, že hitom tohtoročnej jesene sú teplejšie košele, ktoré nájdeš takmer v každom obchode. Či už jednofarebné, kárované, alebo iné vzory. Tieto košele pôsobia veľmi uvoľnene a dodávajú outfitu pohodlnosť. Kombinovať ich môžeš s úplne jednoduchou jednofarebnou mikinou alebo tričkom, pridaj k tomu tvoje obľúbené gate. Rifle, úzke či široké, a ak sa chceš cítiť naozaj

komfortne, kľudne pridaj aj tepláky. Pre oživenie outfitu odporúčam bižutériu, rôzne náhrdelníky a kabelku. Dodajú outfitu šmrnc. Je už len na tebe, či chceš vytvoriť elegantnejší outfit, alebo chceš pôsobiť viac uvoľnene, over-sized.

ŽIJÚC POD **MASKAMI**

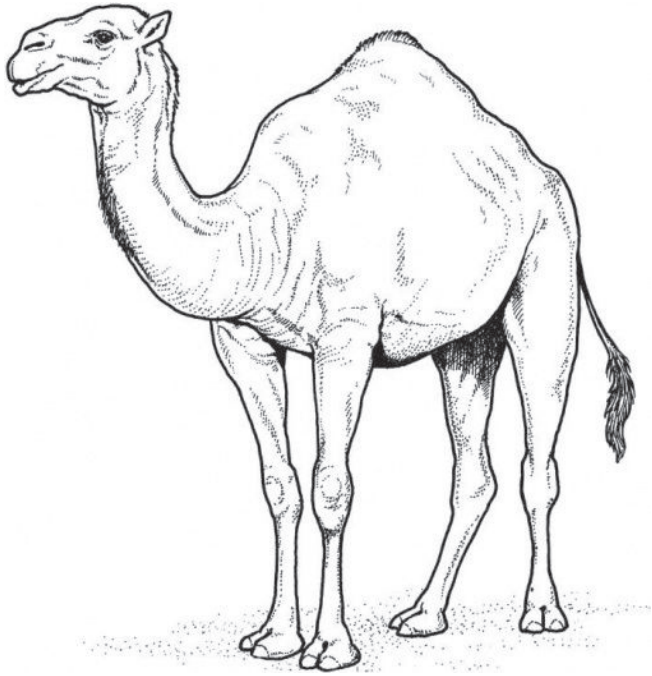
Text: **Alžbeta Turanská** | Foto: **www.childrensbestactivities.com**

Existuje mnoho masiek. Napríklad karnevalové a herecké masky, pleťové masky, plynové masky, potápacie masky a množstvo iných masiek s rozličnými funkciami. V súčasnej dobe je hlavnou maskou ľudstva rúško. Stalo sa neoddeliteľnou zložkou ľudského bytia a každodennou súčasťou nášho života. Pod neho sme, okrem tvárí, skryli naše emócie a izolované životy. Žijúc pod ním sme si uvedomili, že veci, ktoré sme predtým považovali za bežné a samozrejmé, sú vlastne vzácne. Dotyky rúk, objatia, chuť spoločnosti, sila slobody, hlboký nádych a výdych. V dôsledku aktuálnej situácie sa každý z nás musel niečoho vzdať, ale zároveň čosi nové prijať. Z Covidu-19, ktorý sa šíri kvapôčkovou infekciou, sa stal intenzívne

medializovaný Covid-19, ktorý sa začal postupne šíriť aj médiami. Skrz televíziu, rádiá a internet sa neprestajne dozvedáme kvantum informácií, ktoré ovplyvňujú naše vnímanie celej situácie a pozície, v akej sa nachádzame. Ako aj vnímanie prítomnosti rúšok.

Zabúdame pri tom na fakt, že rúško nie je našou jedinou maskou. Takzvané **sociálne masky** tu boli prv, ako sme si oficiálne nasadili rúška, dokonca prv, ako boli iné masky vôbec vymyslené. Ale čo je to tá sociálna maska? Sociálna maska je maska, ktorú si človek nasadí v určitej spoločnosti ľudí. Maskuje ňou svoju prirodzenú osobnosť tak, aby sa prispôsobila sociálnym tlakom a požiadavkám spoločnosti. Iným slovom: pretvárka. Táto maska zapríčiní to, že sa cítime prijateľnejšie a istejšie. Potlačí obavy z toho, čo si o nás kto myslí. V divadle sa masky komédie a tragédie používajú na to, aby pomohli hercom vykresliť svoje emócie, podobne ako ľudia v spoločnosti nosia masky na vykreslenie emócií prijateľných okolím.

Ale na rozdiel od rúšok, ktoré tváre skrývajú len dočasne (dúfajme), tieto masky nie je tak ľahké dať dole. Korene môžu mať totižto už v útlom



detstve v dôsledku zneužívania alebo zlej výchovy rodičov a s tým spojenými negatívnymi pocitmi ako aj pocitom odmietnutia. Človek si ju nasadí, lebo si nie je istý tým, kým v skutočnosti je. Pritom sociálna maska je jeden z najhlbších sebaklamov a človek si jej prítomnosť nedokáže priznať a uvedomiť. Považuje ju za svoju súčasť. U mnohých preto často nasleduje takzvaná závislosť na maske, čo psychológia definuje ako „...chorobnú túžbu byť viac ako som, predstierať a hrať sa na môj zdroj obdivu...“

Sociálnu masku je ťažké objaviť a strhnúť, keďže dokonalo maskuje seba samú a doslova „bráni“ odhaleniu. Treba si však uvedomiť, že je to práve ona, ktorá ničí všetku tú krásnu a žiadanú prirodzenosť, po ktorej dnes každý v živote prahne. Ak však popracujeme na jej odstránení, náš život bude zaručene autentickejší. Sprevádzať nás budú rovnaké pocity ako keď si jedného dňa napokon dáme dole rúška. Naša prirodzená osobnosť bude konečne zhlboka „dýchať“!

OSEMSMEROVKA

1. Ázijská panvica
2. Anakonda
3. Brožúrka
4. Bufet
5. Cukor
6. Čarodejnice
7. Doba
8. Domáca úloha
9. Edupage
10. Erb
11. Excel
12. Faktúra
13. Fyzika
14. Gaštan
15. Gramatika
16. Hanba
17. Holub
18. Iniciátor
19. Istota
20. Jar
21. Jeseň
22. Korona
23. Karanténa
24. Langoš
25. Lavica
26. Leto
27. Matematika
28. Maturita
29. Neschopnosť
30. Novela
31. Obed
32. Obeť
33. Organizmus
34. Peniaze
35. Prezuvky
36. Radosť
37. Rúško
38. Sánky
39. Škola
40. Štrk
41. Test
42. Trdelník
43. Ukážka
44. Univerzita
45. Veslo
46. Vrátnica
47. Xylofón
48. Yeti
49. Zákon
50. Zvonenie

A	T	I	R	U	T	A	M	A	C	H	D	E	D	U	P	A	G	E	I
N	C	A	E	E	C	I	N	J	E	D	O	R	A	Č	Z	Á	K	O	N
O	J	A	N	A	K	O	N	D	A	E	M	M	Á	Z	A	A	P	D	I
R	O	K	U	C	A	R	M	O	O	R	Á	Č	Z	A	L	S	R	O	C
O	P	S	L	A	V	I	C	A	I	B	C	S	I	G	E	F	E	T	I
K	V	U	N	L	K	U	Y	B	G	T	A	I	J	A	V	K	Z	R	Á
H	R	M	P	Ó	S	R	J	E	U	I	Ú	C	S	Š	O	A	U	D	T
A	Á	Z	R	Š	F	G	Ú	Ň	T	L	L	P	K	T	N	R	V	E	O
N	T	I	O	T	M	O	E	Ž	A	I	O	V	Á	A	O	Ú	K	L	R
B	N	N	U	R	Z	S	L	G	O	P	H	H	P	N	A	T	Y	N	N
A	I	A	O	K	E	V	T	Y	V	R	A	T	A	J	K	K	A	Í	E
X	C	G	A	J	P	S	O	Ž	X	Z	B	Z	N	Á	I	A	Č	K	S
A	A	R	K	M	E	B	T	N	L	Ú	J	G	V	Y	T	F	Ú	Š	C
Ť	L	O	Ž	T	N	E	T	U	E	F	Y	Z	I	K	A	Y	R	O	H
Ď	A	O	Á	Y	I	H	X	E	C	N	V	Á	C	R	M	Z	Ú	G	O
L	S	O	K	M	A	P	A	C	F	X	I	E	A	U	A	F	Š	N	P
N	E	N	U	Š	Z	S	E	H	E	U	D	E	S	Ť	R	D	K	A	N
I	Á	T	K	F	E	Á	O	Y	T	L	B	E	Š	L	G	K	O	L	O
S	Š	L	O	A	N	É	T	N	A	R	A	K	B	Á	O	V	M	S	S
P	M	A	T	E	M	A	T	I	K	A	I	G	E	O	C	O	B	E	Ť

Tatiana Alexandra Longauerová

HÁDANKY

Text: Terézia Janíková

Máme 2 miestnosti. V jednej sú 3 rovnaké vypínače a v druhej 3 rovnaké žiarovky. Vašou úlohou je prísť na to, ktorý vypínač patrí ku ktorej žiarovke, avšak do vedľajšej miestnosti môžete vstúpiť len jeden jediný raz.

Chlapík býva na desiatom poschodí. Každý jeden deň zíde výťahom na prízemie a ide do práce. Keď sa vracia z roboty, ide opäť výťahom, avšak len na siedme poschodie, odtiaľ prejde zvyšok po schodoch. Priamo na desiate poschodie ide iba v prípade, že s ním ide ešte niekto alebo prší. Prečo?

Bohatý otec si na smrteľnej posteli zavolal svojich dvoch synov. Prezradil im, že všetok svoj majetok prenechá tomu z dvojice, ktorého ťava dorazí do mesta ako druhá. Bratia sa tak niekoľko dní len tak pofľakovali pri meste, kým nestretli múdreho starca. Ten im pošepkal čosi, po čom obaja rýchlo vyskočili na ťavy a trielili k mestu. Čo to bolo?

Z okna dvadsaťštyri-poschodovej budovy vypadlo dieťa, padlo na zem a prežilo. Ako je to možné?

Dieťa vypadlo z okna na prízemí.

Múdry starec im poradil, aby si ťavy jednoducho vymenili.

Chlapík je trpaslík a teda akokoľvek sa snaží, dokáže stlačiť maximálne siedme tlačidlo. Pokiaľ však cestuje vo výťahu s niekým ďalším, poprosí ho o stlačenie desiateho poschodia, prípadne počas dažďa stlačí desiatku aj dáždnikom.

Rozsvietite dve žiarovky. Jednu z nich však po chvíľke opäť zhasnete a následne využijete svoj jediný vstup do ďalšej izby. Stlačený vypínač patrí k rozsvietenej žiarovke. Pred chvíľou zhasnutý vypínač bude prepojený so zhasnutou, no zároveň teplou žiarovkou, čím zostáva už len jeden. So studeným svetlom by však bol už trochu problém.

ODPOVEDE

HERBST

text: **Hana Mytyzeková** foto: **Michal Mihina**

Im Herbst, da sind die
Früchte reif. Kommt, wir
machen Obstsalat!

Der Erste holt die Äpfel aus
dem Keller.

Der Zweite legt die Birnen
auf dem Teller.

Der Dritte pflückt die
Pflaumen am Tag.

Der Vierte nascht die
Trauben, die er so mag.

Und der Kleine hier, der
macht´s ganz fein, der holt
die süßen Beeren heim.

Am Ende legen alle
Kinderlein das Obst in die
Schüssel rein.