

pauza

INFORMAČNÝ MESAČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY VODERADY
VYDÁVANÝ S PODPOROU PROJEKTU SOCRATES



január – február 2005

číslo 5,6

Pomôžme aj my !

Zaslaním ľubovolnej sms- správy na číslo 838 zo siete orange pomôžete ľuďom z Ázie, ktorých postihla ničivá vlna tsunami.

Zaujímavosti zo života školy

Milí spolužiaci!

Začal sa nový kalendárny rok, a ten nám priniesol zmeny aj na našej škole. Prvého januára, po 4 rokoch, od nás odišla **pani učiteľka Hanzelová**, ktorá v súčasnosti pracuje v jednej personálnej agentúre v Bratislave. Na jej miesto prišla **pani učiteľka Erika Krchnáková zo Slovenskej Novej Vsi**.

Začiatkom januára odišla aj **pani učiteľka Kristová** na materskú dovolenku, a onedlho sa jej narodí bábätko. Zastupuje ju **pani učiteľka Andrea Kostolanská**.

KOLEDOVALI SME!

Tradične aj tento rok sme sa zapojili do projektu **Vianočná pošta**. Vyrobili sme kopec pohľadníc, ktoré sme predávali a 44 našich spolužiakov 23. decembra chodilo koledovať v troch dedinách – vo Voderadoch, Slovenskej Novej Vsi a Pavliciach.

Výtazok z celej akcie činí 12 776 Sk. Peniaze budú použité na skvalitnenie vyučovania, nákupom pomôcok a školských potrieb. Načo sa použijú štyri tisícky z tejto sumy rozhodne žiaci parlament, na základe návrhov svojich spolužiakov.

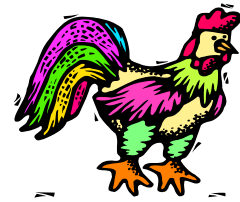


.....PAUZA

BOLI SME V DIVADLE!

Kohút

(dobrodruh na smetisku)



Rok 2005 sa nesie podľa čínskeho horoskopu v znamení **Kohúta**.

Kohút trvá na tom, aby bol braný vážne a miluje lichôtky. Rád rozpráva otvorene, od plúc a stáva sa pritom hrubým, grobianskym a agresívnym. Kohút je úprimný, hovorí čo si myslí, ako mu zobák narástol, ale táto otvorenosť je formou egoizmu. Nemá dôvod brať na niekoho ohľad, je mu jedno, či zraní city druhých. Jeho excentricnosť sa prejavuje iba navonok; rád sa nápadne oblieka a rád sa predvádza, ale v skutočnosti je absolútne konzervatívny. Vždy je pevne presvedčený, že má pravdu a že vie, čo robí. Nedôveruje nikomu a spolieha sa iba sám na seba. A rád veľkodušne rozdáva rady. V láske musí veľmi namáhať, aby si získal a udržal priazeň milovanej osoby. Často sa sklame, pretože jeho sny o šťastí nezodpovedajú realite všedného dňa. Napriek tomu zostane verný a úprimný. Muž -Kohút sa rád pohybuje v spoločnosti žien, kde sa môže blysnúť, vystatovať, byť galantný a dvoriť. Tam sa cíti byť pánom na svojom smetisku. O pánsku spoločnosť nemá záujem. Muži ho nudia.

Žena- Kohút miluje spoločnosť druhých žien a povolania, pri ktorých sa dostane do kontaktu so ženami. Všetky životné etapy Kohúta sa vyznačujú letmi i pádmi, tak v láske, ako aj v povolani. Spozná chudobu i bohatstvo, ideálnu i skúpu lásku. Na staré kolená však bude šťastný.

Ludová múdrosť hovorí, že dvaja kohúti na jednom smetisku si navzájom znepríjemňujú život. Ak už máte v dome jedného Kohúta a plánujete ďalšieho, pozor na rok Kohúta.

Jana Hermanská IX. ročník

Hádanka na tento rok !

Hádaj, ktorá pani učiteľka sa bude vydávať?

Ak uhádneš a ako prvý(á) doletíš do zborovne ohlásíš správnu odpoveď získaš žolíka. Tak pohňi kostrou!!!!





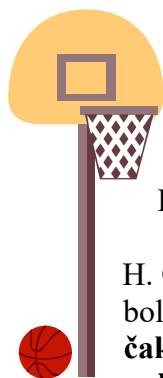
Naše úspechy

Naše úspechy

Vyhrali sme!

BASKETBAL

Ako každý rok aj nastupovali na divé . Našími aj s Jaslovskými sme nad oboma



tento sme sa zúčastnili basketbalovej súťaže. S obavami sme ihrisko, no ihneď sme ich zo seba striasli a hrali sme ako súpermi boli Hrnčiarovce, Horné Orešany a mali sme hrať Bohunicami. Toto družstvo však našťastie neprišlo. Vyhrali s takýmito výsledkami:

Hrnčiarovce : Voderady 4:19

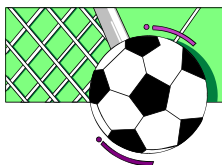
H. Orešany: Voderady 3:18

S výsledkami sme 8. februára nás Tak nám držte

boli spokojné, no ešte stále nemáme nič vyhrané, lebo čaká finále v Trnave. No my to dúfam zvládneme. palce!!!!

FUTBAL

Naši rovnakými februára.



chlapci nenechali nič na náhodu takisto zvíťazili nad súpermi. Aj oni postúpili a budú hrať finále dňa 16.

Miška Švihoríková

Čo nás čaká?

KLASIFIKAČNÁ PORADA

Nepopulárna akcia školy, tak možno nazvať aj klasifikačnú poradu za I. polrok, po ktorej zvyčajne nasleduje vysvedčenie, sa uskutoční **dňa 24. januára 2005.**

POZOR!!!! Ešte zopár dní môžete bojovať za svoje známky, tak nespíte na vavrínoch!!!

MONITOR 9



Dňa 2.2.2005 sa my všetci deviataci zúčastníme MONITORU 9.

Budeme testovaní z matematiky a slovenského jazyka.

Na matematiku máme stanovený čas 90 minút a na slovenský jazyk 60 minút.

Výsledky testovania budú zverejnené najneskôr 7.3.2005.

Riaditelia stredných škôl budú povinní prihliadať na výsledky testovania a zahrnúť ich do kritérií na prijatie na stredné školy.

Dňa 2.2.2005 nám vytvorte na škole tichú, pokojnú atmosféru

a hlavne držte nám palce!

Nabudúce to čaká vás!!!!



Deviatci

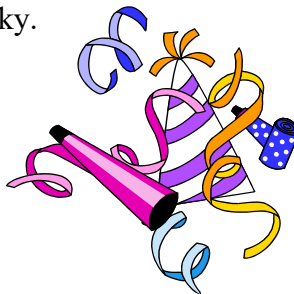
KARNEVAL

Tak ako každý rok, aj tento, sa uskutoční dňa **4. februára tradičný KARNEVAL.**

Pozývame všetkých spolužiakov a spolužiačky.

Spoločne sa tešíme na bohatú tombolu

a výbornú zábavu.





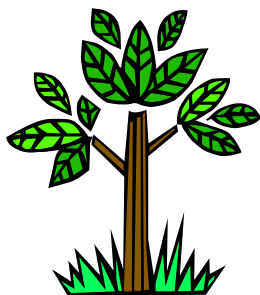
Návšteva z Holandska a Poľska



Dňa 10. februára k nám zavíta návšteva z partnerskej školy z Holandska a Poľska v rámci projektu Socrates Comenius.

Prehľad si preto vedomosti o týchto dvoch krajinách. Ak trošku posurfuješ po internete, alebo nazrieš do encyklopédie, dozvieš sa veľa zaujímavostí. **Tie najlepšie vhod' do škatule pri zrkadle a budú uverejnené v PAUZE.**

Škola v prírode pre I. stupeň



Chceš zažiť kopec srandy?

Chceš vidieť a vychutnať si krásu našej slovenskej prírody?

Tak pod' s nami do školy v prírode na Dobrú Vodu. Ubytovaní budeme v hlavnej rekreačnej chate POHODA asi 50 km od Trnavy, vo veľmi peknom prostredí.

Čo najskôr vyplň záväznú prihlášku, začni šetriť do prasiatka a koncom školského roka zažiješ krásny týždeň v prírode.

Bližšie informácie ti podá triedny učiteľ.



Naša tvorba

Štvrtácke básne na tému HODINY

Hodiny

Tikajú nám vo dne v noci,
každému sú na pomoci.
Ukazuje sa na nich každá hodinka,
má ich doma, každá rodinka.
Dostala som ich na meniny,
sú to predsa hodiny.

Saška Palušná

Hodiny

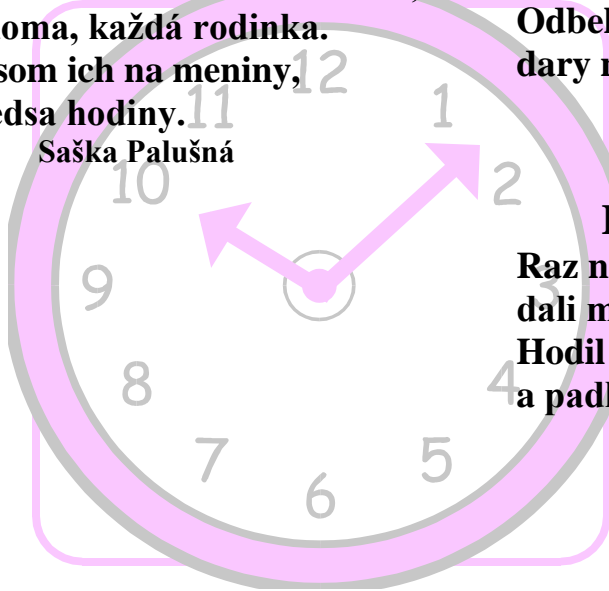
Ubehli posledné hodiny,
pribudol ďalší člen rodiny.
Odbehli sme z domu,
dary niesli jemu.

Deniska Dubovská

Hodiny

Raz na narodeniny,
dali mi naši hodiny.
Hodil som ich do dediny
a padli až cez prázdniny.

Erik Hanzel



Dannyho dvanástka

F

Žáner: akčná kriminálna komédia

Koho uvidíte: Georga Clooneyho, Brada Pitta, Juliu Roberts, Matta Damona, Andyho Garciu, Catherine Zetu-Jones

O čo ide: Danny Ocean má tentoraz okolo seba jedenásť komplicov a vo výhl'ade tri lúpežné plány v Amsterdame, Ríme a Paríži. Túži napríklad po obraze Mony Lisy a obrovskom diamante. Part'áci však musia čeliť aj hnevu Terryho Benedicta, ktorý im nevie zabudnúť, že mu vykradli kasíno

i^a

zaujíma sa o nich aj agent Interpolu.

I

Alexander Vel'ký

Žáner: dobrodružný historický film

Koho uvidíte: Colina Farrella, Angelinu Jolie, Vala Kilmera

O čo ide: Film rozpráva o živote jednej z najvýraznejších historických postáv - o neúprosnom dobyvateľovi a stvoriteľovi najväčšieho impéria všetkých čias Alexandrovi Vel'kom. Ukazuje celý jeho život od

m

ospievania,

ktoré bolo naplnené snami o sláve a dobrodružstve, až po jeho osamelú a mystickú smrť. Od búrlivého vzťahu k rodičom, ktorí presadzovali svojho syna, aby sa stal následníkom trónu za každú cenu, až do chvíle, keď vyburcoval svojich spoločníkov a viedol obrovskú armádu na okraj vtedy známeho sveta.

Simona Hanzelová

PC hra mesiaca

PC hra mesiaca

Polárny express

Ako skupinka detí sa sa dostanete do zázračného vlaku, ktorý uháňa na severný pól, kde má svoje hlavné sídlo Santa Claus. Nič však nie je dokonalé a tak aj v tomto vlaku sa dejú nepredvídateľné veci. Nie všetci si prajú, aby deti uvideli slávneho nositeľa darčiekov.

Hlavným hrdinom je jedno z detí - malý chlapec, ktorý zdoláva rôzne nástrahy, aby pomáhal ľuďom. Občas mu pomôže aj sympatické dievčatko a niekedy dokonca všetky deti.

Jednotlivé úlohy sú navrhované skôr pre mladších hráčov, ale aj starší si prídu na svoje. Napríklad na začiatku musíte nájsť ukryté cestovné lístky, ktoré poschovávala zlá bábika. A takto to ide do kola, úlohy sa striedajú a vy neviete kedy je koniec hry.

Úspešnosť závisí čisto od vašej šikovnosti a počtu životov, ktoré máte na konte. Na začiatku ich máte niekoľko a dopĺňajú sa zbieraním mincí. Dvadsať vyzbieraných mincí sa rovná jednému životu. Zbierajte mince, lebo nikdy nebudete vedieť, koľko životov budete potrebovať. V hre nájdete aj funkciu SAVE/LOAD, čo vylučuje herný stres.

Minimálne požiadavky: CPU 500 MHz, 128 MB RAM, 3D grafická karta

Doporučené požiadavky: CPU 800 MHz, 256 MB RAM, 3D grafická karta

Simona Hanzelová

Potter mánia

Pokračovanie z minulého čísla:

Štrajk a zničený Rokfortský expres: Vážňa z Azkabanu nakrúcali od 17. februára do 28. novembra 2003. Pokiaľ ide o lokácie, producenti zostali v prevažnej miere verní Anglicku, časť exteriérov vznikla v nádherných škótskych Highlandoch. Napriek tomu, že dnes sa všetci svorne zhodujú, že sa výborne zabávali, filmári zažili aj niekoľko horúcich chvíľok. Patril medzi ne napríklad štrajk tvorcov rekvizít-maliarov, stavbárov a tesárov-, ktorí boli nespokojní s výškou svojho platu a žiadali jeho zvýšenie o osem percent., Nikomu z nás nezdvihli mzdu, odkedy sme na Potterovi začali pred tromi rokmi pracovať. „sťažovali sa robotníci.,, Nepustíme sa znovu do práce, kým sa situácia nevyrieši.“ Peniaze chceli z producentov filmu vymámiť aj majitelia glenfinnanského panstva. Tvrdili, že počas nakrúcania vyhorelo 500 akrov ich pôdy a požadovali náhradu 170-tisíc dolárov. Oheň sa rozšíril po tom, čo do lesa preskočili iskry zničeného Rokfortského expresu, ktorý zdevastovali neznámi vandali.

A o čom vlastne tretí diel Harryho Pottera je? Jeho hlavnou hviezdou je tentoraz utečenec z najhoršieho väzenia čarodejníkov Azkabanu, Sirius Black. Spočiatku sa zdá, že sa usiluje o Harryho život. A podľa niektorých má na svedomí aj život Harryho rodičov, ktorých vraj udal lordovi Voldemortovi. Z obávaného zločinca sa však napokon vyklúje Harryho krstný otec, ktorý ušiel z Azkabanu aj preto, že ho chcel zachrániť pred hlavným zloduchom. No na stope sú mu obávaní azkabanskí strážcovia, strašní dementori.

Podľa slov Daniela Radcliffa, ktorý knihám o Potterovi, ako priznal pred začatím nakrúcania, vôbec neholdoval, je Väzeň z Azkabanu tým najlepším z piatich dielov, ktoré doteraz vyšli. Iný názor majú niektorí odborníci, ktorí varujú, že film je pre deti priveľmi desivý. Správy tohto znenia sa nedávno objavili v niektorých novinách a písalo sa v nich doslova toto: „Už kniha je priveľmi strašidelná a filmy bývajú ešte desivejšie.“ No sotva možno veriť, že by tým niekoho odradili.

Nový Dumbledore: Alfonzo Cuarón prevzal režisérsku stoličku po Chrisovi Columbusovi, ktorý nakrútil prvé dva diely Pottera.,, Som unavený a chcem sa už konečne venovať rodine.“ zdôvodnil Columbus svoje rozhodnutie. Mimochodom, ako o jeho nástupcovi sa chvíľu klebetilo aj o Stevenovi Spielbergovi či Kenethovi Branaghovi, ktorý si v druhom Potterovi, Tajomnej komnate, zahral učiteľa boja proti čiernej mágii Gilderoya Lockharta.

Nový režisér nie je jedinou novinkou. Tou najväčšou je zrejme vynútené preobsadenie Albusa Dumbledora, riaditeľa Rokfortskej strednej čarodejníckej školy. Jeho predstaviteľ Richard Harris v októbri 2002 zomrel a tvorcovia boli nútení nájsť náhradu. Medzi adeptmi sa ocitol napríklad aj Ina McKellen, teda čarodejník Gandalf z konkurenčného projektu Pán prsteňov, ale nakoniec úlohu získal sir Michael Gambon, vynikajúci divadelný herec, známy napríklad z oscarovej detektívky Gosford Park či ako predstaviteľ svojrázneho komisára Maigreta.,, Dumbledor v jeho podaní vyzerá ako elegantný starý hipík, „pochvaľuje si výber Cuarón.

Simona Hanzelová

Hudobné okienko



Život nie je rozprávka!!!

Americká speváčka Christina Aguilera to v živote vôbec nemala ľahké i keď mnohý si myslia opak. Keď bola ešte malá jej otec ju a jej mamu stále bil a psychicky týral mnoho krát sa našla v ne – mocnici. Raz kvôli zlomenej ruke a inokedy zase kvôli rozbitej hlave. Vraj ju niekedy chytil za vlasy a ťahal ju hore-dolu po schodoch. Až sa raz jej mama vzchopila a zavolala políciu. Tí zavreli jej otca do väzenia no len na pár dní. Keď sa vrátil domov všetko začalo od začiatku a všetko sa stále opakovalo. Až napokon 8 ročná Christina a jej mama vzali veci a odišli z domu. Presťahovali sa do malého mestečka blízko Los Angels. Christinina mama začala robiť servírku a žili dosť biedne . Až jedného dna istý známy Producent ,ktorý sa zastavil na obed v bistre kde pracovala Christinina mama, počul ako si malá Chrisína len tak pospevuje a hneď v nej videl veľký talent. Okamžite ju zaangažoval do vtedy strašne známej šou- Mickey Mous Club- kde Christina hneď zažiarila. Mimochodom ,vtejto šou vystupovala i Britney a Justin Timberlak. Neskôr keď bola už pre tuto šou pristará, rozhodla sa vydať svoje debutové cd. Cd zožalo obrovský úspech a po ňom nasledovalo druhé a tretie trošku provokatívnejšie- STRIPED. V súčasnosti pripravuje ďalšie ktoré by malo výjsť na jar 2005. Medzi časom Christina prežila zopár perných chvíľ v súkromnom živote. Želáme jej veľa úspechov a šťastia.!!!

Viete že...

- Brad Pitt a Jenifer Aniston sa rozvádzajú, pretože Brad čaká dieťa z inou ženou?
- keď bol Tom Cruise malý chcel byť kňazom?
- Robie Williams a Eminem su najlepší priatelia?
- Samer Issa dostane za jedno vystúpenie 100 000 českých korún?
- mladý spevák Peter Fiala utrpel smrteľnú nehodu pri autohavárií?
- že Tomáša Savku, finalistu Česko hľadá Superstar prepadli a dorezali mu tvár?

Michal Pudelka IX. ročník

CD-tip

- ***** -vynikajúce
- **** -stojí za pozornosť
- *** -dobré no niečo tomu chýba
- ** -len pre fanušikov
- * -strata času

Gwen Stefani – LOVE.ANGEL.MUSIC.BABY

Konečne dorazila s novým solovým albumom i spevačka GWEN STEFANI ktoru Vám určite nemusím predstavovať. Isto poznáte jej super hit What you waiting For? Celé cd je mixom takmer všetkých hudobných štýlov a vidno že Gwen na nom experimentuje no experiment sa vyplatil a cd stojí za to. Preto mu dávam *****

MUSIC BOX HITY 2

Tie najväčšie hity na jednom cd ako napr. Anastacia, Maroon5, Desmod, Horkýže Slíže, Alcazar a mnoho iných... je len na vás či sa vám takýto mix páči alebo nie... Ja mu však dávam ****

Tipy z českéj Superstar

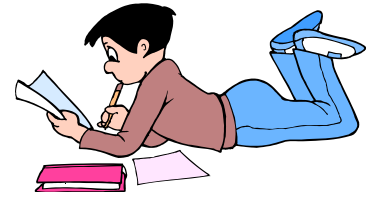
U nás súťaž Superstar ešte len naberá na obrátkach no naopak v Čechach už majú svoje prvé veľké hviezdy. Prvá trojka už dokonca vydala veľmi úspešné cd-čka ktoré sa v prvých mesiacoch vyšplhali na prvé miesto v predaji. Ide o hviezdy SAMERA ISSU, Š8rku Vaňkovú a Anetu Langerovú. Aneta Langerová dokonca zahviezdila aj na koncoročnom udeľovaní cien český slávik 2004, kde vyhrala v kategórii objav roka, predbehla i Samera Issu. V kategórii speváčka roka bola na druhom mieste, keď ju predstihla len stále obľúbená Lucie Bílá. Skrátka zo súťaže vyšli naozajstné hviezdy a ich cd-čka sa dajú kúpiť i na Slovensku...

Michal Pudelka IX. ročník

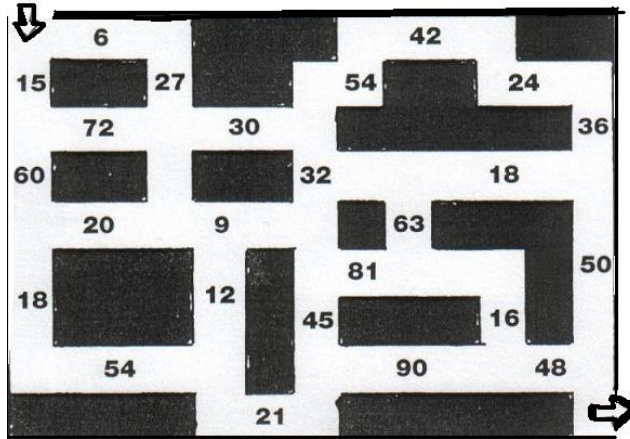
Precvič si svoje vedomosti



BLUDISKO BLUDISKO



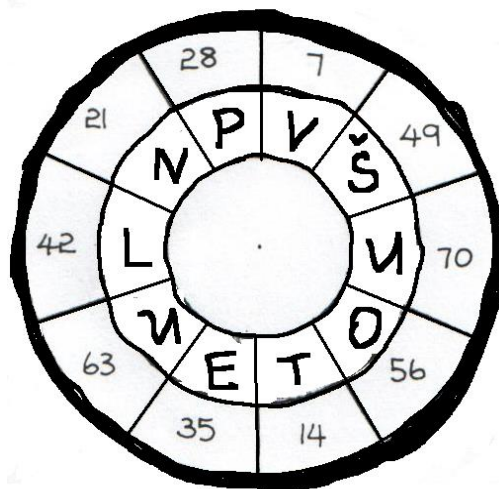
Nájdí pre osu cestu k jablku. Môže viesť iba cez čísla deliteľné číslami 6 alebo 9.
Koľko rôznych ciest existuje?



Kód na delenie

Vydeľ každé číslo vo vnútornom kruhu číslom 7. Napíš si písmená vedľa párnych čísel výsledkov. **Zoraď ich a nájdeš názov planéty.**

Napíš si písmená vedľa nepárnych čísel výsledkov. **Zoraď ich a nájdeš názov ďalšej planéty.** (Písmeno E tam bude použité dvakrát.)



Mačka

Okienko do prírody



Medzi 8-10 rokom, niekedy aj skôr začína seniorské obdobie mačky.

V prepočte na ľudské roky má 8 ročná mačka 40 rokov ľudského života. V 10 má približne 60 a 20 ročná mačka by mala mať 90 rokov.



AKO SPOZNAŤ STARÚ MAČKU?

Pohybuje sa pomalšie ,nie je schopná sa šplhať s takou ľahkosťou ako mladé zviera.

Vek sa často odráža aj na kvalite srsti. Staroba sa prejavuje s ochorením očí , prípadne uší. Môže sa prejaviť obezita.

AKO SPOMALIŤ STARNUTIE?

Jednou z možností je správna výživa: nevítané je veľa bielkovín, tukov a solí.

Bielkoviny zaťažujú ľadviny, tuk pečeň .V strave podávajte netučný tvaroh, ryžu, králičie a kuracie mäso, ryby. Nezabudnite na dostatočný prísun vody!200-250ml.

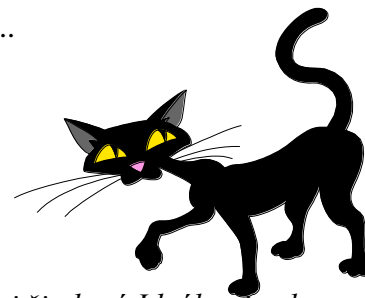
NA ČO NEZABUDNÚŤ?

Pravidelne navštevovať veterinára.

Ak časom nastane deň, keď sa budete musieť so svojim miláčikom rozlúčiť, doprajte mu pokojný odchod z vášho života.

Daniela Fatranská VII. ročník

Aká mačka vám pristane?



Balijčanka.*Pôvodne dlhosrstá odroda siamskej cicušky je dnes veľmi žiadaná. Ideálna je ako verná spoločníčka samotárov. Jej najväčšou výhodou je, že svojou hlučnosťou odradí akéhokoľvek nápadníka.*

Nórska lesná.*Huňatá a hravá mačka je známa od čias Vikingov, ktorí si ju brávali so sebou na more. Má vodotesný kožuch, čo sa mimoriadne hodí počas jesenných mokrých dní.*

Modrá snežnica(bluepoint snowshoe).*Spoznáte ju podľa bielych labiek. Urobí si z vás otroka, ktorý ju najprv nechce pustiť do postele a nakoniec spí v posteli vtedy, keď mu to mačka dovoľí. Je to síce zriedkavé, ale veľmi sebavedomé plemeno.*

Modrokrémová.*Ako vraví príručka, chová sa zásadne samička (na zachovanie farebnosti), ktorej modrokrémové chlpy rastú v pomere 2:1. Ťažko povedať, s kým sa pre zachovanie farebnosti samička spári.*

Bengálska.*Novinka, ktorá k nám prišla z Ameriky a stojí nehorázne peniaze. Táto luxusná cica vyzerá ako miniatúrny leopard a jej temperament pripomína salónneho tigra. Alergici, pozor!*

Pewter.*Často si ju zamieňajú s temnostriebornou mačkou. Jej zvláštnosťou sú oči modrej farby. Padajú z nej úžasne jemne strieborné chlpy, ktoré upchajú každý vysávač.*

Tulenia farebná mačka.*Má nádherné modré oči, ktoré vás nútia otročiť na jej náročnej srsti. Ak máte alergiu na srst, s touto mačkou skončíte veľmi biedne. Miluje pohodlie a potrebuje veľa vitamínov.*

Tulenia dvojfarebná handrová bábika.*Handrové bábiky vraj visia v rukách majiteľa ako hračky. Nemýľte sa. Sú to miláčikovia zo slnečnej Kalifornie, ktorých spôsoby v prenasledovaní majiteľa sú skoro psie. Potrebujú veľa lásky a zábavy. Televízor sa do zábavy neráta.*

Japonská kupírovaná.*Napriek alebo vďaka dizajnu si zachovala veľkú svojráznosť, a ako sme ju my terorizovali pri šľachtení, tak ona potrápi nás pri chovaní.*

Dlhosrstá.*Krásny maznáčik milujúci deti a nenávidiaci iné mačky. Pohroma alergikov.*

Orientálna krátkosrstá.*Orientálne mačky sú podobné siamkám. Egyptská hlava, smútok v očiach a požadovačnosť. vynútiť si vašu stálu pozornosť aj v tých najnevhodnejších chvíľach.*

Birma.*Za jej nehou sa skrýva obrovská tvrdohlavosť. Neporádite si s ňou, keď sa proti vám spojí s vašimi deťmi.*

Simona Hanzelová

Životabudiče - vitamíny



Jedným z najzávažnejších súčasných výživových problémov je nízka spotreba zeleniny. Ak má ľudský organizmus fungovať bez porúch, potrebuje pravidelný prívod vitamínov zo stravy. Vitamíny zvyčajne rozdeľujeme na rozpustné v tukoch a vo vode. Z najznámejších do prvej skupiny patria vitamíny A, D, E, F a K, do druhej B a C.

Vitamíny skupiny A

Pôsobia pri raste organizmov, ako antiinfekčné činitele, ako látky zabráňujúce niektorým očným chybám, výrazne znižujú riziko aterosklerózy, pomáhajú udržiavať pravidelnú činnosť imunitného systému, okrem toho priaznivo pôsobia pri odstraňovaní stareckých škvŕn, akné a vrások.

Hlavným zdrojom je žltá sfarbená zelenina. Provitamín betakarotén sa nachádza najmä v **mrkve, paprike, kukurici, rajčiakoch a hrášku, v zelených a žltých druhov zeleniny, vajíčkách, mliečnych výrobkoch.**



Vitamín D

Najlepšie zdroje: pšeničné klíčky

Účinnosť sa zvyšuje podávaním spolu s vitamínmi A a C, vápnikom, fosforom (napríklad v cibuli, paradajkách, morských plodoch).

Obsahuje ho sója, celozrnné výrobky, ružičkový kel, listová zelenina, ovos a špenát.



Vitamín E

Spomaľuje proces starnutia buniek a tkanív organizmu. Má priaznivý účinok na imunitný systém a chráni pľúca. Najviac ho obsahuje **hlávková zelenina.**

Vitamíny skupiny B

Patrí k nim vitamín B1, B2, B6, B8 a B12. Hlavnými zdrojmi sú suché strukoviny a klíčky. Vitamín B1 (tiamín) reguluje aj hospodárenie organizmu s vodou. Pri jeho nedostatku sa hromadí voda a nastáva porucha látkovej premeny sacharidov. Porušuje sa tkanivové dýchanie, čo zapríčiňuje choroby nervov a svalov, najmä srdcového. Má vplyv na duševnú výkonnosť a pamäť.

Najviac ho obsahuje **červená repa, mrkva, reďkovka, cibuľa, žerucha, hlávková kapusta, artičoky, špenát a kel.**

Vitamín B₁

Zvýšená potreba: pri strese, v chorobe, po operáciách.

Účinnosť sa zvyšuje pri podávaní spolu s inými vitamínmi, s mangánom (napríklad v banánoch, celozrnnom chlebe, cvikle, hrášku - prispievajú k lepšiemu zúžitkovaniu vitamínu B1).

Najlepšie zdroje: droždie, celozrnné výrobky, hydina, arašidy, zemiaky



Vitamín C (kyselina askorbová)

Má dôležitú úlohu pri raste a normálnej funkcii kostí, zubov, väziva, chrupaviek a ciev. Chráni organizmus pred nadmerným stresom, zvyšuje odolnosť proti infekciám a urýchľuje hojenie rán. Zdrojom vitamínov v zimnom období je predovšetkým starostlivo uskladnená **hlúbová, koreňová a cibuľová zelenina, sterilizovaná a mrazená zelenina, ako aj čerstvá**, ktorú si môžeme kúpiť aj v tomto ročnom období. Niektorú zeleninu si môžeme dopestovať v nádobách v hociktorom ročnom období, ako napríklad **žeruchu, pažitku, petržlenovú vňať.**

Najlepšie zdroje: citrusové plody, čierne ríbezle, zelená zelenina, paradajky, zemiaky, karfiol a červená paprika.

Michaela Turanská a Mária Zaťková IX. ročník



TELEVÍZNI ROMANTICI

HLAVNÍ HRDINOVIA TELENOVIEL NAKONIEC VŽDY NÁJDU VYTÚŽENÉ ŠŤASTIE. TO VŠAK NECHÝBA ANI TÝM, KTORÍ ICH STVÁRŇUJÚ.



Telenovely od samého začiatku svojho vzniku vyvolávajú rozporné reakcie.

Niektorí sa v nich vyžívajú, iní ich neznášajú. Výskumy ukazujú ich dvojakú tvár: Podľa jedných slúžia ako rodinná terapia pri riešení rôznych problémov, podľa druhých by sa práve z dôvodu zdravého vývoja detí nemali vôbec vysielat'. Ale veď je to vymyslený príbeh!!!

PADLI AJ FACKY:

Mladá charizmatická herečka Danna García (Norma) svojim talentom opantala srdcia nejedného televízneho diváka. Pôvodne sa chcela stať speváčkou, preto v roku 1994 spolu so sestrou založili skupinu Brown Coffee. Hneď ich prvý album sa v Kolumbii stal instantným hitom a získali platinovú platňu. Danna verí v Boha a anjelov, je extrémne introvertná osoba, veľmi spirituálne založená, čo je v absolútnom kontraste s postavami, ktoré stvárňuje. Ako vyzerá jej ideálny muž v reálnom živote? "Mal by byť zábavný, starať sa o mňa a rešpektovať ma. Na vzhľade mi až tak nezáleží," hovorí s úsmevom. Intrigy a hádky sa niekedy prenesú aj do reálneho života a malé nepríjemnosti prerastajú do existenciálnych sporov. Aj Danna má za sebou takúto nepríjemnú skúsenosť. Stalo sa tak pri nakrúcaní Skrytej vášne, kde ju kolegyne najprv obťažovali sprostými nadávkami a neskôr padli aj facky. Dôvodom sporu medzi "kolegyňami" bol práve herecký partner Mario Cimarro, s ktorým sa Danna delila o lásku, ale iba v seriáli.

PRÁCA ICH ODCUDZILA:

Pekný 33-ročný Mario Cimarro(Chuan), pôvodom z Kuby, má už za sebou niekoľko telenovelových postáv a dúfa, že sa mu konečne podarí preraziť aj na veľkom striebornom plátne. Pred pár rokmi nejedno ženské srdce zaplakalo, keď sa Mario oženil so svojou hereckou partnerkou z telenovely Žena môjho srdca. Po čase sa rozviedli.

**HankaKanisová
VII. ročník**

Znamenia zverokruhu v čínskom horoskope

Horoskop na tento týždeň

pripravila Lucka Dzíbelová

Baran – Kozá

budete plní energie, sily a šťasia. Môžete si dovoliť aj riskovať, pretože sa vám všetko podarí.

Býk – Opica

budete len napravovať chyby a omyly, ale môžete aj niečo dôležité stratiť.

Blíženci – Myš

treba si určiť nové ciele, nový program

Rak – Prasa

nezabúdajte, že nič nieje zadarmo, treba sa viacej snažiť. Tento týždeň nebude najlepší

Lev – Tiger

skúste si nájsť nových priateľov, ale neopúšťajte starých. Určite získate nové skúsenosti

Panna – Pes

týždeň sa nezačne dobre, doslova sa vám bude smola lepiť na päty. Treba sa vyhýbať problémom.

Váhy – Byvol

vaše skúsenosti sa vám zídu hlavne teraz, z každého problému sa teraz dokážete vymotať.

Škorpión – Zajac

bude sa vám veľmi dobre dariť, ak si chcete týždeň ešte zľahčiť, starosti odložte na inokedy.

Strelec – Drak

skúste tráviť viacej času v prírode alebo s rodinou. Určite sa budete cítiť lepšie.

Kozorožec – Had

mali by ste si odpočinúť, vaše záľuby by nemuseli byť také namáhavé.

Vodnár – Kohút

treba chodiť častejšie do spoločnosti, medzi priateľov. Pomôžu vám vyriešiť vaše problémy.

Ryby – Kôň

trávte viacej času v prírode, budete mať aspoň chvíľu pokoj.

Magické čísla

7 číslo označujúce pokoj

4 číslo nešťastia a smrti

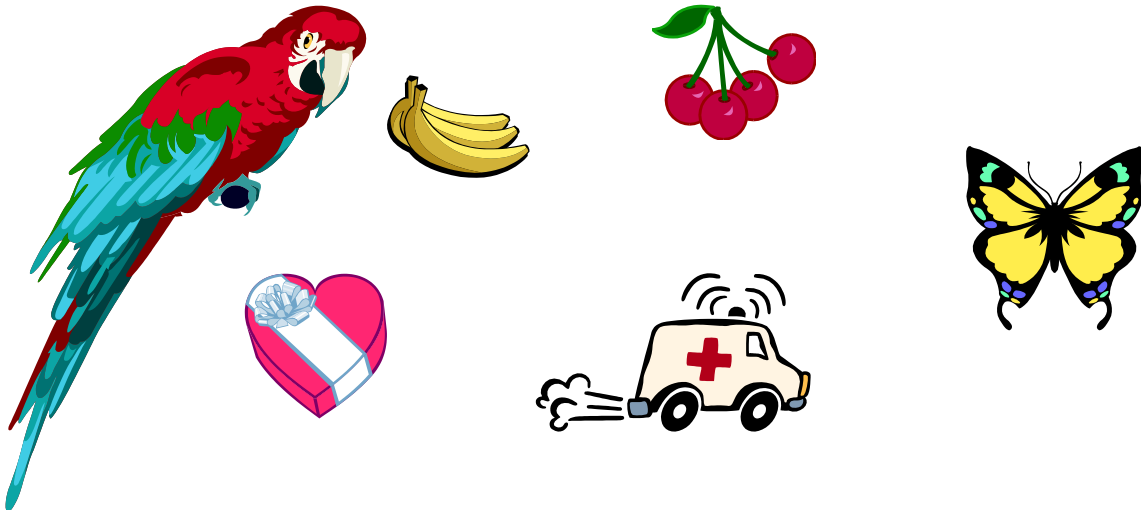
12 číslo istoty

13 nie vždy je nešťastné, záleží na postavení planét

Okienko pre najmenších

pre našich prvákov

Obrázky čiarou spoj so správnym slovom. Slová čítaj odzadu.



jágapap

Pýtom

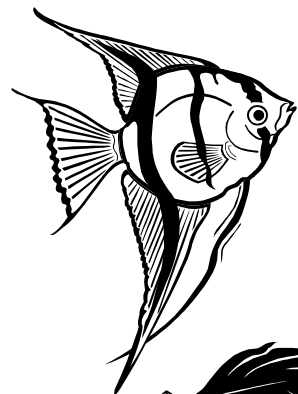
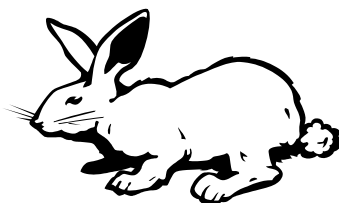
ynánab

aktinas

enšereč

ecdrs

Vymaľovanky



A čo prinesie budúce číslo

- ako dopadol karneval
- čaká nás sviatok zamilovaných sv. Valentín
- čo priniesli prázdniny
- kto vyhral Hollého pamätník
- a všeličo iné zaujímavé

Redakčná rada

ďakuje všetkým spolužiakom a pani učiteľkám, čo pravidelne prispievajú do časopisu a podieľajú sa tak na jeho tvorbe

Šéfredaktor: *Michal Pudelka*

Redaktori: *Mária Junásková*
Michaela Švihoríková
Linda Hanzelová
Simona Hanzelová
Zuzana Ivičová
Ivana Rakúsová
Alena Tundérová

Odborný poradca a grafická úprava: *Mgr. Antónia Zlatohlávková*

Zároveň sa touto cestou chceme poďakovať pani učiteľke **Mirke Hanzelovej**, ktorá bola našou koordinátorkou a odbornou poradkyňou pri tvorbe časopisu a skvelou pani učiteľkou. Ďakujeme !!!



Nový rok, nová zmena

V novom kalendárnom roku 2005 sme pripravili pre Vás novú zmenu. V **každom novom čísle** školského časopisu PAUZA vám ponúkneme **vždy iného žolíka**.

.....PAUZA