

NOVÝ

# BLESK

Stredná športová škola Jozefa Herdu a Gymnázium  
na Ulici Jána Bottu v Trnave  
2023/2024 | 1€ | 1. číslo



# Editoriál

*Trasiem sa, tepová frekvencia stúpa, začínam sa potiť, striasa „Tma zima, plačem, nevládzem. V druhom ročníku som si prešla niekoľkými stavmi, kedy sa úzkosť už nedala ustáť. A nielen ja. Počas necelých troch rokov som na školských záchodoch stretla nejednu plačúcu, zúfalstvom sa trasúcu spolužiačku. Nejednu kamarátku, ktorá nevládzne, nemá motiváciu a ráno ani energiu vstať z postele. Či nejedného známeho pociťujúceho obrovský tlak, ktorý ho v konečnom dôsledku paralyzuje a privádza do beznádeje.“*

Milí naši čitatelia,

nielen tento starší text bývalej šéfredaktorky Katky nás priviedol k tomu, že tému čísla Blesku, ktoré sa nám po dlhšej prestávke podarilo vydať, sme sa rozhodli venovať duševnému zdraviu. Ťažko povedať, či enormný nárast problémov súvisiacich s duševným zdravím mladých ľudí spôsobila, alebo iba podporila pandémia, to nechám radšej na odborníkov. Každopádne pandémia ovplyvnila aj činnosť nášho časopisu a takmer tri roky sme fungovali iba online na stránke [www.novyblesk.sk](http://www.novyblesk.sk), keďže nám pôvodný redakčný tím odišiel bez toho, aby si stihol „vychovať“ svojich nástupcov. Trochu nás to zaskočilo, ale nezlomilo. Podarilo sa nám dať dokopy tím nových nadšencov (predstavia sa Vám v tomto čísle) a hoci začať takmer od nuly je neskutočne náročné, posnažili sme sa, aby časopis opäť vyšiel aj v tlačenej podobe.

O duševnom zdraví sa pomerne veľa hovorí, ale otázne je, ako problémom spojeným s duševným zdravím čeliť. Takže tu nájdete aj tipy a triky, ako zvládať stresové situácie a duševnú nepohodu, ale aj článok o tom, aké je to žiť s depresiou.

Okrem toho sme sem zaradili aj reportáž z exkurzie do Berlína, zaujímavé rozhovory či klasiku – vtipné hlášky z vyučovania. A áno, ani na ulievací kupón sme nezabudli.

Adriana Kubáňová



# Obsah

## *redakcia*

Kto sme, čo sme . . . . . 2

## *bleskové správy*

Ako sme debatovali v angličtine . . . . . 6

Nemá trieda v našej škole . . . . . 6

Cesta za Tajovským . . . . . 7

## *reportáž*

Ich bin ein Berliner . . . . . 8

## *téma čísla*

Depresia: Ako proti nej bojovať? . . . . . 12

Ako na našu duševnú pohodu vplyva body shaming . . . . . 16

Cvičenie odporúčam každému . . . . . 18

Vaše zaručené tipy a triky ako sa udržať v duševnej pohode . . 24

## *interview*

Moje stretnutie s Dankou Bartekovou . . . . . 32

## *výroky*

Povedali na hodine . . . . . 33

## *kresby*

Kresby z lavíc aj katedry . . . . . 34

## *literárna príloha*

Básne . . . . . 36

## *kupón*

Prvá pomoc . . . . . 40

# Kto sme, čo sme

Veronika



Ak by som sa teda mala v skratke opísať, tak milujem knihy, filmy a písanie. Je to aj jeden z dôvodov, prečo rada píšem recenzie na filmy a často ich rozoberám do hĺbky. Medzi mojimi článkami často nájdete aj trochu ťažšie témy, o ktorých si myslím, že je potrebné písať.

Danka

Volám sa Daniela a chodím do 1.A. Milujem čítať knihy, ale ešte radšej si ich kupujem. Rada si pozriem film a nepohrdnem dobrou Marvelovkou. Som pekárika začiatovníčka so skúsenosťami profíka a som veľmi vtipná.



Tamara



Volám sa Tamara, som študentkou druhého ročníka. Naplňa ma, keď si môžem plniť svoje vízie a sny. Mojm oblúbeným mottom je: "Život je príliš krátky na to, aby sme ho trávili nešťastní." Preto sa usilujem nájsť radosť vo všetkom, čo robím.

## Eliška

Ahojte, volám sa Eliška a som v 2. ročníku nášho gymnázia. Som obyčajné dievča s obyčajnými záľubami. Mám však aj jednu strelenú záľubu a tou je, že sa každý druhý deň šupnem do ľadovej vody. Okrem toho nerobím dokopy asi nič zaujímavé, ale bavia ma knihy, pečenie a rada si pozriem dobrý futbal.



## Júlia



Slová sú brány do duše a ja nimi rada prechádzam. Slová sú brány slobody a ja ich rada otvárať. Slová vytvárajú celok a ja ho rada rozoberám / skúmam. Nepíšem jednoducho, nepíšem tak, ako sa to páči väčšine, ale píšem tak, ako to cítim.

## Katka

Čaute, ja som Katka a som v 2. ročníku športového gymnázia. Nehrám volejbal ani basketbal, ale futbal. Šport je pre mňa už od malička srdcová záležitosť. Moje ďalšie záľuby sú bicyklovanie a fotografovanie. A veľmi rada sa smejem. Snažím sa aspoň takýmto spôsobom spraviť svet o kúsok lepším miestom.



## Natália

Ahojte, volám sa Natália a som prváčkou na našom gymnáziu. Som veľkou milovníčkou mačiek a tiež menším nadšencom geografie. Rada zostávam v obraze o situácii (nielen) našej krajiny a vždy si rada na túto tému sarkasticky zažartujem. Jedným z mojich snov je precestovať čo najväčšiu časť sveta a spoznať toľko miest a kultúr, ako len budem môcť. Voľný čas si občas krátim kreslením, ale najmä počúvam hudbu.



## Diana



Ahojte! Moje meno je Diana, som študentka 4. ročníka. Píšem básne a rada čítam knihy, práve preto som sa rozhodla pridať do časopisu Nový Blesk. Venovala som sa aj iným umeniam, ako sú maľba - abstrakcia, písanie - próza, sprejovanie či kresba. Oblubujem poéziu, filozofiu a psychologické knihy. Moje najväčšie hobby je cestovanie, rada spoznávam novú kultúru a nové miesta. Po štúdiu na našej strednej škole mám v pláne študovať psychológiu a sexuológiu.

## Anička

Ahojte! Som tretiačka z nášho gymnázia, ktorá rada píše básne, neskôr snád' aj nejaké články.

Každý mesiac mám iné kreatívne hobby a ak to čas dovoľí, rada čítam, najmä dystopické knihy. Či sa pripravujem na apokalypsu, alebo si potrebujem pripomenúť, že to tu ešte nie je také hrozné, nechám na vás.



## Savi



Volám sa Savi. Som študent III.A triedy. Som grafikom tohto tlačeneho čísla. Mojou životnou vášňou sú technológie a lyžovanie. Som milovníkom dobrých filmov a hudby. Zo sveta hudby obľubujem viacero žánrov. Avšak jeden je jednoznačne mojim najobľúbenejším. Rap obdivujem hlavne zo stránky textu.

## Mgr. Adriana Kubáňová

## Profesorský nadhľad



## Ako sme debatovali v angličtine.

O tom, prečo je dôležitá podpora aktívneho občianstva a akým spôsobom sa dá viesť akademická debata, sa mohli naši žiaci niečo bližšie dozvedieť prostredníctvom konferencie Civid Debate Club – medzinárodného projektu na podporu rozvoja občianskej debaty, ktorá sa uskutočnila na našej škole 14. septembra 2023.

Do konferencie sa zapojili aj naši študenti formou simulovanej súťažnej debaty na určenú tému s následným vyhodnotením a určením víťazného tímu. Celá konferencia, vrátane súťažnej debaty, prebiehala v anglickom jazyku a naši študenti presvedčili porotu nielen o svojich výborných jazykových schopnostiach, ale aj o tom, že vedia správne argumentovať.



## Nemá trieda v našej škole

18. októbra sa dve triedy našej školy, III.A a III.B, preniesli do minulosti. Konkrétne do školského roku 1989/90. Ako sa im to podarilo? Našu školu totiž navštívili herci z Divadla Jána Palárika. Odohrali u nás predstavenie Nemá trieda, ktoré bolo zasadené do socialistického obdobia tesne pred Nežnou revolúciou. Tri postavy: učiteľ a dvaja žiaci - zapálená socialistka a rebel bojujúci proti režimu, nás previedli históriou z pohľadu obyčajných stredoškolákov. Po zaujímavom predstavení nasledovala diskusia, ktorá bola ale trochu zvláštna. Viac už nepoviem, aby som nepokazila zážitok niekomu, kto predstavenie ešte nevidel.



## Cesta za Tajovským

Čítanie kníh je určite záľubou mnohých našich študentov, ale to nemusí platiť, ak ide o povinné čítanie. Preto sme sa rozhodli spestriť si informácie o autoroch a ich tvorbe tým, že sme 10. októbra 2023 navštívili miesto, kde žil a tvoril J.G. Tajovský, či sa vlastnými rukami (samozrejme nenápadne) dotknúť predmetov, ktoré v dnes už 200-ročnom dome Tajovského starého otca autor používal.



A keďže sme už vycestovali tak ďaleko od našej alma mater, navštívili sme aj Lesnícke a drevárske múzeum vo Zvolene, kde sme sa dozvedeli nielen niečo nové o rodine Ostrolúckych, ich dcére Adele a Ľudovítovi Štúrovi, ale aj zaujímavé informácie o našich lesoch a lesníctve.





Ich bin ein Berliner

Veronika Vojtišková

*N*avštíviť Berlín aspoň raz v živote je sen každého jedného nemčinára, no nie? A my sme tento rok takúto ponuku dostali, preto som rozhodne ani na chvíľu nezaváhala.

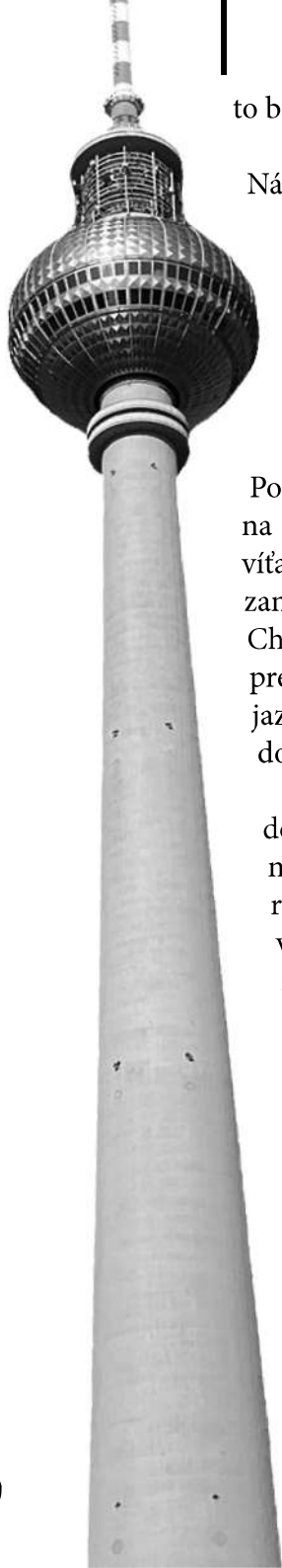
Dvanásťhodinová cesta autobusom bol zážitok sám o sebe. Naši dvaja veselí, vždy dobre naladení vodiči autobusu nám za ten čas stihli vyrozprávať celý ich životný príbeh.

Po príchode do hlavného mesta Nemecka sme mali možnosť sami spoznať spoločenský život Nemcov v západnom Berlíne. Dodnes je naozaj vidieť rozdiel medzi niekdajším západným a východným Berlínom. V západnej časti to žilo.



Ako prvá pamiatka, ktorá sa nám ponúkla, bol pamätný kostol cisára Wilhelma, ktorý po zbombardovaní počas 2. svetovej vojny už nebol dostavaný. Napriek tomu je to nádherná dominanta Berlína, ktorá sa vyníma medzi modernými obchodnými centrami.

Večer sme sa uložili do perín luxusného hotela, kde som mala po prvý raz príležitosť zistiť, akú podarenú sprievodkyňu, alias „expertku na Berlín“, sme to vychytali. Ak nás nasledujúci deň neunavilo chodenie, tak to bola ona a jej ochota spolupracovať. Ale škoda reči o nej niečo ďalej písať, pretože i napriek tomu, že sme viackrát hladovali, práve vďaka jej zlému načasovaniu a nechote,



to bol jeden nádherný zážitok.

Druhý deň sme zavítali do Postupimu. Nádherné mesto s červenými tehlovými stavbami, záhradami a veternými mlynmami. Dopoludnie sme strávili v kráľovských záhradách Sanssouci, kde bolo doslova rozprávko. Nerobilo by mi problém tam stráviť aj celý deň.

Po poetickom ráne na nás čakal samotný Cecilienhof, miesto, ktoré preslávila Postupimská konferencia, ktorá bola podpísaná na konci Druhej svetovej vojny tromi hlavami víťazných mocností. Toto miesto vo mne naozaj zanechalo veľký dojem. Naživo vidieť Stalinovu, Churchillovu a Trumanovu pracovňu bol pre mňa zážitok. Cez slúchadlá nám v dvoch jazykoch rozprávali históriu tohto zámku doplnenú videami.

Poriadne jedlo sme si po celom dni mohli dopriať až večer, samozrejme, že opäť vďaka našej pani sprievodkyni. Sedieť si v príjemnej reštaurácii pod Fernsehturm s teplým silným vývarom na stole bolo zadosťučinenie po celom zážitkami preplnenom teplom dni. Bol to jeden krásne vychutnaný večer.

Úprimne som bola veľmi rada, že nám vyšlo počasie. Na oblohe nebolo ani obláčika a výhľad na Brandenburskú bránu bol majestátny. Počas predposledného dňa sme sychtali niekoľko protestov a pár hodín na to, ako sme sa presunuli od brány preč, ju dav celú pomaloval. Počas týchto protestov sme stihli zbehnúť ešte do Reichstagu, budovy Ríšskeho snemu, odkiaľ sme mali výhľad na celý Berlín.

Finále výletu završila prehliadka jedného z „najzelenších“ miest Európy – Drážďan. Toto mesto bola jednoducho čerešnička na torte. Po príchode do centra som nestíhala fotiť a dych sa mi zrýchlil. Po uliciach sa šírila hudba pouličných umelcov a mali sme možnosť aj počuť zvuk drážďanských zvonov. Na poludnie sme sa presunuli do barokového paláca Zwinger s prekrásnou galériou, v ktorej boli vystavené originály obrazov ako Sixtínska Madona od Rafaela Santiho alebo niektoré z Michelangelových obrazov.

Posledné chvíľky sme si vychutnali na námestí s chutnou polievkou a originálnym nemeckým praclíkom v ruke. So spokojnými úsmevmi a plnými bruchami sme sa postupne dostali opäť k autobusu a pred sebou sme mali ešte desaťhodinovú cestu, počas ktorej sme sa ale veľa nasmiali a doplnili pár hodín spánku.

Počasie sme si krajšie už ani nemohli priať a domov sme sa vracali spokojní. Výlet som si neskutočne užila a pokojne by som išla znova.





**Depresia :  
Ako proti nej bojovať?**

**Autor: Veronika Vojtíšková**

*Jedna z prvých vecí, ktoré som zisťovala o našej škole, keď ma prijali do prvého ročníka, bola, či moja budúca škola má školského psychológa. Na moje prekvapenie som vtedy zistila, že škola žiadneho nemá. Je to škoda, pretože školským psychológom by sa táto problematika medzi žiakmi viac riešila.*

## Problém dnešnej doby

Nežijeme v ľahkej dobe. Na každom kroku na nás číha stres a častokrát chodíme do školy oblepení úzkosťou. Tiež to poznám a častokrát to len potlačím ešte hlbšie do seba. Potláčané emócie sa ale môžu vyvinúť v niečo horšie a je nesmierne ťažké o tom s niekým hovoriť. Mnohokrát sa uzatvoríme sami do seba a nechceme mať nič spoločné s okolitým svetom. A takto sa to začína.

Psychické ochorenia sa v súčasnosti veľmi podceňujú a málo sa o nich rozpráva, čo veľmi často vedie k zhoršenej kvalite života.

V posledných rokoch sa zvýšil počet pacientov s psychickými problémami a ich počet naďalej rastie. Duševné zdravie sa dnes

stále berie ako niečo druhoradé, preto veľa ľudí svoje psychické problémy nerieši. Podľa štatistík 1 z 5 ľudí trpí depresiou alebo úzkosťou, ale len 33% vyhľadá odbornú pomoc.

Depresia je čierna diera... tmavá, beznádejná a osamelá. Zakráda sa ako čierna mačka, pomaly a potichu. Doľahne na vás, keď to najmenej čakáte.

Krátkodobé pocity smútku či zlá nálada je úplne normálna reakcia na nejakú udalosť, či už ide o stresové situácie, problémy v rodine či v škole. Zažíva to každý z nás a nie je na tom nič neobvyklé. Depresia je ale oveľa hlbšia a vždy ide o viac než len krátkodobý smútok. Má obrovské korene a keď sa zakorení, je veľmi ťažké sa jej zbaviť, častokrát sa jej chorý človek ani zbaviť nechce. Jednoducho vás tak pohltí, že už si neviete predstaviť, aké je to žiť bez nej. Budúcnosť sa javí ako hmla, hustá a sivá. A zmysel života? Nuž, také niečo pri depresii neexistuje. Musíte sa neskutočne premáhať, aby ste niečo robili a činnosti, ktoré vás kedysi robili šťastnými, vás už viac nenapĺňajú. Človek cíti úplnú prázdnotu a osamelosť, ktorú nedokáže naplniť nič, ani povzbudzujúce slová starostlivej matky. To pri depresii prasto

nestačí.

Liečba depresie je pre chorého človeka neskutočný boj a beh na dlhú trať. Najťažšie je otvoriť sa. Niekedy je to skrátka nemožné, ste tak deprimovaní, že nedokážete ani pohnúť jazykom. „Najlepšie“ je popri tom počuť slová od rodičov typu: „Kedysi takéto nič nebolo.“ Alebo: „Musíš tie myšlienky proste odohnať, hodinka okopávania v záhrade ti pomôže, uvidíš.“ Verte mi, že depresia tu vždy bola a aj tu vždy bude. Winston Churchill ju nazval „čiernym psom“, s ktorým žil väčšinu svojho života. Abraham Lincoln vyhlásil: „Som ten najnešťastnejší človek na planéte.“ Depresia si nevyberá.

Neliečená depresia je veľmi nebezpečná a môže sa rapídne zhoršovať. Vtedy to môže končiť až samovraždou. Samovražda je celosvetový problém. Každoročne ich pribúda, pričom pokusy o samovraždu sa týkajú čoraz viac mladistvých. V tomto štádiu sa jednoznačne treba obrátiť na odbornú pomoc psychológov a psychiatrov.

## Ako sa zachovať v prípade depresie u blízkeho človeka?

Chápavosť je to najdôležitejšie. Áno, depresiu nikdy úplne nepochopíte, ak ste ju nezažili, ale snaha blízkeho pochopiť a vypočuť ho, je cieľová. Situáciu nikdy nezľahčujte. Musíte byť pripravení, že chorý najprv nebude schopný otvoriť sa, bude podráždený a agresívny. Hlavne ho nenechávajte samotného s vlastnými myšlienkami.

## Na koho sa môžu obrátiť naši žiaci?

Chcela by som vám aj ponúknuť možnosť zdôveriť sa internetovej linke dôvery pre mladých ľudí s názvom IPčko.sk. Linka slúži ako chatová poradňa, ktorá funguje nonstop. Je anonymná, online a bezplatná. Ak sa cítiš sám, si smutný, nevieš, ako ďalej, alebo riešiš otázky zmyslu života, určite im napíš. Pomoc ti poskytnú vyškolení poradcovia.

Pokiaľ sa žiak zverí výchovnému poradcovi, alebo inému pedagógovi, škola ho vie presmerovať na Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde sa

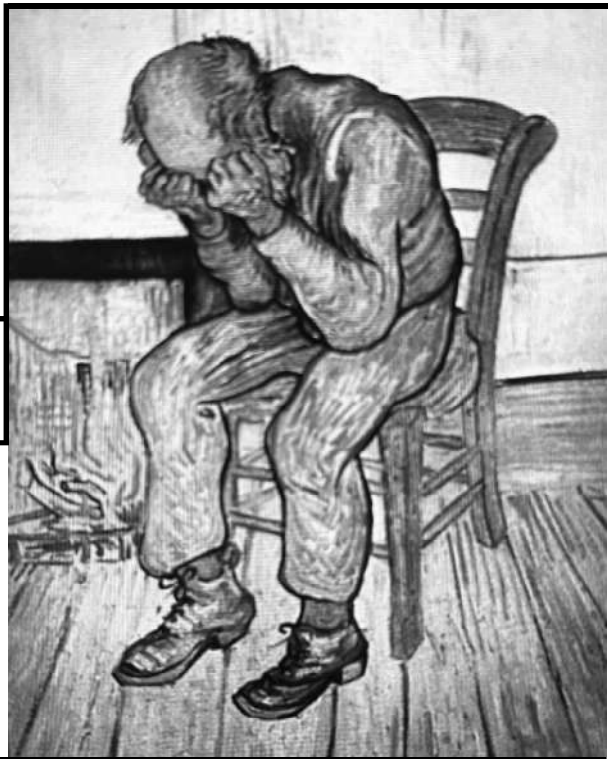


danému problému povenujú už povolání z radov odborníkov. Zavolať a požiadať o poradenstvo však môže žiak aj priamo a bezplatne sám cez kontaktné údaje uvedené na stránke CPPPaP.

Ale aj napriek poradniam, v ktorých žiakom trpiacim úzkosťou, hnevom, hlbokým smútkom, depresiou, poruchami príjmu potravy či inými problémami poradia a pomôžu, chýba (nielen) na našej škole komplexné podchytenie tejto témy. Už samotná prítomnosť psychológa

priamo v priestoroch školy je skvelým prostriedkom v oblasti prevencie a zvyšovania povedomia o tejto problematike. Momentálne škola psychológa hľadá a hoci to nie je to také jednoduché, ako by sa na prvý pohľad zdalo, zostáva to prioritou číslo jedna.

O depresii vedel svoje aj Vincent van Gogh.



# Ako na našu duševnú pohodu vplýva body shaming

Na začiatok si dáme krátku definíciu tohto slova. Čo body shaming vlastne je? V slovenčine to môžeme prekladať ako hanobenie, dehonestovanie alebo zosmiešňovanie na základe fyzického vzhľadu. Odkiaľ sa body shaming vlastne vzal? V spoločnosti sa objavuje odpradáva a je vinníkom mnohých fyzických no hlavne psychických problémov. Máš veľký zadok, mala by si schudnúť, máš veľké čelo, zadok, zuby... alebo „chuťovky“ typu: „Si plochá ako lietadlová dráha“ či „Ty nosíš gate len preto, aby si sa tu nerozliat.“ Stretol sa



s tým snád každý z nás. Možno to vravíš aj ty sám a možno to nemyslíš ani tak zle, ale nikdy nemôžeš vedieť, ako to druhá osoba prijme. Možno práve kvôli tvojim slovám sa nejaký chlapec alebo dievča po nociach trápi. Žiadne vyslovené slovo nejde vziať späť a každé vyslovené slovo má svoju hodnotu.

Tieto vyslovené slová môžu niekoho priviesť k rozvoju depresie, podkopaniu sebavedomia či k poruchám príjmu potravy. Zažívajú túto formu šikany iba ženy? Prieskum, ktorý sa robil v roku 2016 v USA na vzorke 2000 respondentov ukázal, že body shaming zažilo 94% tínedžeriek a 64% tínedžerov. Toto číslo naozaj nie je malé, no najhoršie na tom je, že s body shamingom sa ľudia stretávajú hlavne na miestach, kde by mali byť v najväčšej pohode, a to

v domácom a školskom prostredí . Sociálne siete, reklamy, no aj média v sebe ukrývajú body shaming. Prezentácia nereálnych postáv k tomu nepriamo prispieva.

Na základe anonymnej ankety medzi našimi študentami sme zisťovali, s akým typom body shamingu sa oni sami stretli. Tu sú najčastejšie odpovede:

- Hodnotenie postavy, zadku
- Výsmech z toho, aké má niekto zuby, nos, vlasy
- Vysmievanie sa kvôli odstávajúcim ušiam či noseniu okuliarov
- Nadváha ale i podváha
- Nadváha ale i podváha

## Ako sa mu brániť?

### 1. Problém nie je v tebe

Ak má človek potrebu ťa šikanovať, problém nie je v tebe. Jediný, kto tu má problém, je človek, ktorý ťa body shamuje a ten problém má skôr sám so sebou.

### 2. Ak na to máš - bráň sa

Skús byť silný a skús sa za obete akejkoľvek formy šikany postaviť a to platí aj o tebe samom.

### 3. To, že si nahnevaný, je v poriadku

Nemaj obavy svoj hnev prejaviť. Nemusíš na druhú osobu kričať späť urážky, no nenechaj v sebe hnev rásť a rázne sa voči akýmkoľvek urážkam ohrad.





# Cvičenie odporúčam každému

Autor: Diana Švončinárová  
Fotografia: Tamarin Archív

*Tamara Búdová je osemnásťročná bodyfitnesska, hoci začínala kedysi v detstve s plávaním a momentálne navštevuje štvrtý ročník klasickej triedy nášho gymnázia. Tamara nám porozprávala o tajomstvách body fitness a aj o tom, ako ona vidí problém mentálneho zdravia športovcov.*

**Ako dlho športuješ a akému športu sa venuješ?**

Športujem od štyroch rokov a dlhú dobu som sa venovala závodnému plávaniu. Skončila som s plávaním na prelome jedenásteho a dvanásteho roku môjho života. Po ročnej prestávke som sa kvôli zraneniu začala venovať posilňovaniu a neskôr súťažnému fitness.

**Kto ťa priviedol k športu?**

K športu som sa priviedla takzvané sama a dopomohla k tomu určite osnova škôlok, keďže väčšina škôlok ponúka rôzne športové kurzy a krúžky. Ja som mala šťastie, že som natrafila na plávanie a začalo ma to baviť.

**Čo stresové faktory pri plávaní? Pociťovala si tam určitý typ nátlaku zo strany trénerov? Aké boli tvoje začiatky?**

Plaveckí tréneri sa často menia podľa plaveckých výkonov a veku, takže človek sa nemohol veľmi naviazať na trénera a musel si zvyknúť aj na zmeny. S lepšími výkonmi rástli aj očakávania trénerov a tým pádom aj nátlak z ich strany. Vtedy si moja súčasná trénerka vytipovala pár ľudí, na ktorých dávala väčší tlak ako na ostatných, o čom si myslím, že to nebol najlepší športový prístup.

**Kto je tvoja najväčšia opora v športe?**

Veľa športovcov povie rodina a je to pravda. Keby človek nemal zdravé prostredie doma a oporu zo strany najbližších, nedokázal by podávať také výkony, na aké má predispozície.

**Aké sú tvoje doterajšie úspechy a aký neúspech ťa najviac zasiahol?**

V plávaní určite účasť na Majstrovstvách Slovenska. Vo fitness 3. miesto v Piešťanoch na Grand Prix na mojej prvej súťaži minulý rok, na čo som aj najviac hrdá a neúspech ma určite motivoval, aby som na sebe viac zapracovala a bolo to 4. miesto vo fitness, kde sme si mysleli, že skončím na lepšom umiestení.

**Čo pre teba znamená šport?**

Životná časť, ktorá ma formuje a sprevádza.

**Mávaš trému? Čo všetko robíš pred súťažou?**

Treba si nastaviť hlavu, že tam nik nie je, aj keď sa to určite ťažko povie. Tréma odzrkadľuje výsledky v každom športe, takže treba sa naučiť s ňou pracovať. Pred súťažou sa rada izolujem, spravím si taký svoj svet, dám si slúchadlá a rozcvičím sa.

**Bála si sa niekedy prehry? Ako ju zvládaš?**

Myslím si, že je prirodzené báť sa prehry. Bojí sa jej každý, no nie každý si to vie verejne priznať.

**Chcela si niekedy so športom úplne skončiť?**

Po skončení s plávaním to bolo také na hrane kvôli neprofesionálnemu správaniu zo strany trénerov. No povedala som si, že som tomu obetovala viac než polovicu svojho života a naplňalo ma to, tak že to skúsim s niečím iným, a to fitness.

**Bolo ťažké skončiť s niečím, čo ťa naplňalo tak dlho?**

Myslela som si, že mi to bude chýbať, no popravde, som úplne spokojná s mojím rozhodnutím, pretože som sa presunula do lepšieho prostredia či už po trénerskej stránke a aj komunite ľudí, kde sa berieme všetci úplne inak. Samozrejme, každý sme sám za seba na pódiu, súťažíme proti sebe, ale všetci sme tam kamaráti.

**Zmenil ťa šport v niečom? Naučil ťa niečo?**

Určite disciplíne. Od malého veku som chodila na inú školu a cestovala som, tak som už o siedmej hodine ráno skákala do bazéna, keď niektoré deti v mojom veku ešte spali. To trvalo niekoľko rokov. Varenie - zjesť to vtedy, kedy som mala, aby mi nebolo náhodou zle na tréningu. Naučil ma samostatnosti a disciplíne.

**Myslíš si, že by sa malo o mentálnom zdraví športovcov hovoriť viac?**

Áno, pretože na obrazovkách ich vidíme, akí sú šťastní po nejakých veľkých úspechoch a nevidíme, čo sa deje v ich hlavách alebo v súkromí. Napríklad plavci rysujú pred pretekmi, aby vyzerali dobre na obrazovkách a v súkromí sa môžu trýzniť a trápiť.

# ESTAN Y

2022



189

### Aký máš názor na mentálnych koučov?

Osobne som mentálneho kouča nevyskúšala. Ale myslím si, že ak už je človek vrcholový športovec a vplývajú na neho médiá a negatívne názory iných ľudí, ktorí diskutujú o tom, ako to mohol človek spraviť lepšie, aj keď sa v tom nevyznajú, mal by vyskúšať mentálnych koučov. Môže mu to iba pomôcť. Napríklad tréner je tvoj porotca. Keď povie, že si dal zo seba maximum a ty vieš, že si ho dal, nemusí ťa zaujímať názor niekoho iného.

### Chcela by si sa venovať športu aj v budúcnosti?

Určite áno, či už po profesionálnej alebo zdravotnej stránke, ak to vek a zdravie dovoľí. V mojej kategórii sa berie jedinec už v pomerne v mladom veku ako senior. Po osemnástom roku by som si chcela spraviť trénerský kurz a pomáhať ľuďom s jedálničkami a cvičením. A ak by sa mi nepodarila vysoká škola, ktorú momentálne plánujem, tak určite by som porozmýšľala nad Fakultou telesnej výchovy a športu.

### Ako zvládaš skĺbiť šport a školu?

Ako prioritu sa snažím udržiavať školu, no niekedy si musím dávať pozor, aby neprevážil šport. Vo všetkom by mala byť rovnováha. Myslím si, že škola mi prinesie viac ako šport, pretože kedykoľvek môže športovec skončiť kvôli zraneniu. Je dobré mať zadné dvierka. Škola je základ.

### Kto je tvoj momentálny vzor v športe?

Agi Hlavačková, slovenská body fitnesska a Michaela Pavleová, ktorá sa kvalifikovala aj na olympiádu.



**Aké si mala podmienky, ktoré si mala splniť na súťaž v body fitness? A ako to funguje pri iných kategóriách?**

Tak vrchná časť tela má byť mohutnejšia ako spodná časť tela. V mojej kategórii sú len výškové podmienky, nie hmotnostné. Výškové sú do 154 cm, do 169 cm a nad 172cm. Bikiny fitness - to sú dievčatá prvej kategórie najmenej „osvalených“, tie majú aj váhové aj výškové kategórie a muži kulturisti majú taktiež výškové aj váhové kategórie.

**Aké bolo tvoje obľúbené jedlo v objemovke?**

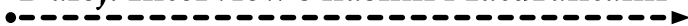
Určite sushi! Ale to sa dá zaradiť do jedálnička v rysovaní.

**Odporučila by si cvičenie ľuďom v našom veku ?**

Odporúčam cvičiť každému, no na hranici zdravia a svojich možností.



**Ďalej: Interview s našimi Maturantami**



# Vaše zaručené tipy a triky ako sa udržať v duševnej pohode

*Iste nám dáte za pravdu, že udržať sa v dobrej psychickej pohode je nielen dôležité, ale občas to dá zabráť aj človeku bez duševnej choroby. Únava, stres, negatívne myslenie, úzkosti či pocity strachu ničia naše zdravie, a preto je potrebné ich eliminovať nejakou psychickou či fyzickou aktivitou.*

Urobili sme menší prieskum a zisťovali sme, čo pomáha našim učiteľom a študentom.

## Tu sú vaše/ naše odporúčania:

**Zoja:** Ja osobne preferujem spánok.

**Alica:** Jedine posilka.

**Andrej:** Nezaoberať sa hlúposťami.

**Lukáš:** Ja viem hlavu vypnúť najmä pri počítačových hrách.

**Sebo:** Netrápiť sa nad vecami, ktoré už nemôžeš zmeniť.

**Pani profesorka Svobodová:** Nadhľad, príroda, domáce zvieratká.

**Pani profesorka Kráľovičová:** Hlasné počúvanie hudby a spev, upratovanie.

**Ela:** Obklopiť sa super ľuďmi.



**Veronika:** Správne si zorganizovať čas.

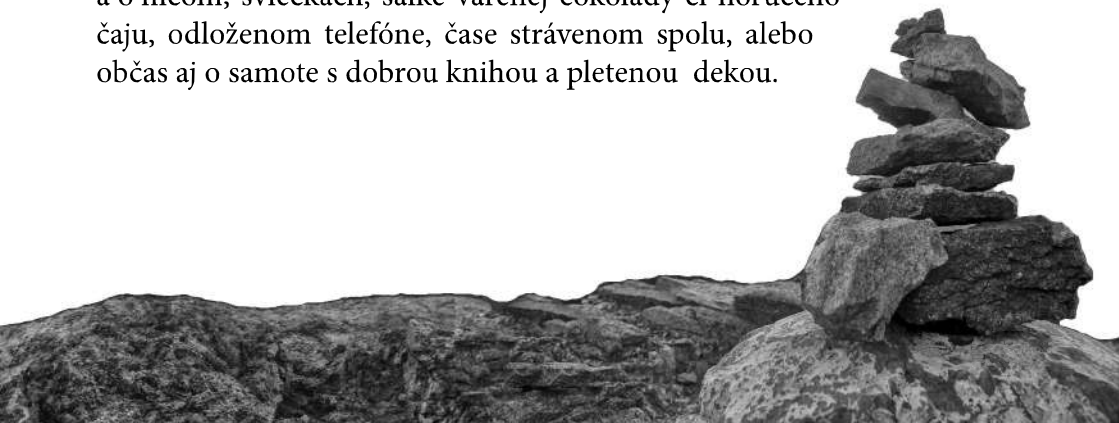
**Andrea:** Držať sa teórie, že problémy sú na to, aby sa riešili.

**Lucka:** Nájsť si čas sám pre seba



### **Pani profesorka Kubáňová**

Mne pomáha fyzická aktivita a potom sa snažím vnášať do svojho života čo najviac prvkov tzv. hygge – dánskeho umenia šťastného života, ktoré sa dá vysvetliť ako „útulnosť duše“, pôžitok z prítomnosti niečoho upokojujúceho. Vzniká vďaka atmosfére a zážitkom, nie vďaka veciam. Hygge je o nekonečných rozhovoroch s blízkymi o všetkom a o ničom, sviečkach, šálke varenej čokolády či horúceho čaju, odloženom telefóne, čase strávenom spolu, alebo občas aj o samote s dobrou knihou a pletenou dekou.





# Od štartu po finiš

Autor: Veronika Roščáková

*Štyri roky zábav, driny, aj hádok a maturita už klope na dvere. Vec, ktorá sa zdá tak ďaleko pre malých prváčikov, čaká našich štvrtákov už čoskoro.*

*O ohliadnutí sa za školou a strávenými rokmi v našej alma mater sme sa porozprávali s dvomi maturantmi. Katka strávila štyri roky v klasickej triede a Lukáš osem rokov v športovej triede.*

Inšpiruje ťa niekto, či už zo žiakov alebo profesorov?  
Ak áno, ako?

Katka:

Každý žiak aj učiteľ, ktorý dokáže v dnešnej ťažkej dobe prísť s niečím novým a každý deň oplývať pozitívnou energiou.

Lukáš:

Z každého stvorenia tu v škole sa dá inšpirovať, čerpať, posúvať sa ďalej. Zároveň sa vzájomne motivujeme. Je to o tom, čo je pre nás v živote dôležité a aké priority si určíť do života.

Škola zaberá veľa osobného času.  
Je tu niečo, čo ľutuješ, že nemôžeš robiť?

Katka:

Nie. Osobne si myslím, že popri škole, aj v maturitnom ročníku, sa toho dá stihnúť veľa. Treba si však k tomu vybudovať dobré organizačné schopnosti a stanoviť si priority.

Lukáš:

Aj nie, aj áno. Sú dni, kedy mám málo školy a sú dni, kedy mám veľa školy. Všetko závisí aj od toho, ako si zadelím svoj voľný čas. Či si nechám všetko na poslednú chvíľu, alebo to budem pomaly riešiť.

Ak by si vedel/ la odpovedať - kto je  
tvoj najobľúbenejší profesor/ka?

Katka:

Jednoznačne moja triedna profesorka - p. Ľudmila Klementisová :)

Lukáš:

Fúúúúúha. Na túto otázku je ťažko odpovedať. Každý učiteľ mi dal niečo cenné do života a každý má svoje osobné čaro . Ale tak osobne mám rád pani profesorku Buzgovú. Je na nás prísna, ale to kvôli tomu, lebo nás má rada a chce, aby sme boli v živote úspešní.

Strávil/ la si u nás už štyri roky. Aké máš pocity zo školy?

Katka:

Veľmi dobré. Sú maličkosti, ktoré by mohli byť lepšie, ale aj napriek tomu sa tu cítim “ako doma”.

Lukáš:

Zo školy mám dobrý pocit. Je to škola, ktorá určite ponúkne pevné základy pre budúce štúdium každému, kto sem chodí a bude chodiť.

Už je to dlhá doba.

Sú tu vidno isté zmeny, ktoré tu neboli, keď si nastúpil/ la ?

Katka:

Prvé dva roky boli poznačené COVID-om. Nepoznám preto “bežné zvyky” na našej škole. Napriek tomu sa školský parlament snaží každoročne priniesť nové zážitky, ktoré si zapamätáme aj po ukončení štúdia.

Lukáš:

Samozrejme, že sú. Škola si prešla dobrými zmenami. Máme novú bežeckú dráhu. Za ten čas sa aj vedenie školy zmenilo. Školské akcie sú tiež omnoho pestrejšie a zaujímavejšie, ako keď som sem prišiel. A v neposlednom rade ponuka bufetu sa tiež zlepšila, je pestrejšia.

Pandémia ovplyvnila polovicu tvojho štúdia.  
Myslíš si, že to ovplyvní tohtoročných maturantov?

Katka:

Online vyučovanie určite zvädzalo k ľahšiemu prístupu, preto budeme musieť byť dôslednejší pri príprave, no inak si nemyslím, že tých zodpovedných výraznejšie ovplyvnila.

Lukáš:

Uvidíme, dúfam, že až tak veľmi nie. Bolo to zvláštne obdobie štúdia a života ako takého.

Odporučil/ la by si túto školu mladším žiakom?

Katka:

Určite. Ak by som si mala vybrať znova, neváhala by som.

Lukáš:

Áno, odporučil. Škola toho ponúka veľa, len sa toho treba chopiť v pravý čas. Na škole sú super učitelia.

Ako ďalej?

Kam na výšku by si chcel/ la ísť?

Katka:

Mojím cieľom do budúcnosti je jednoznačne pomáhať. Či to bude v oblasti veterinárnej medicíny alebo záchranárstva sa nechám prekvapiť.

Lukáš:

Ešte úplne nie som rozhodnutý, na ktorú školu by som chcel ísť, ale už mám pár kandidátov. ... Zatiaľ si to nechám pre seba.

Boli aj sklamania?

Sú tu veci, ktoré by si chcel/ la zmeniť?

Katka:

Nejaké výrazné sklamania som počas štúdia nezažila. Jediné, čo by som asi zmenila v minulosti, by bolo využitie krúžkov na našej škole.

Lukáš:

Aj tie patria k životu. Ale naučil som sa prijať aj sklamania. Určite ešte aj budú. Vedieť byť pripravený, že na ružiach nie je ustlané, dáva vnútorný pocit slobody. Nemenil by som nič ....tak to malo byť.



Maturity začínajú už čoskoro, ako sa pripravuješ?  
Z akých predmetov plánuješ maturovať?

Katka:

Momentálne sa snažím čo najviac chodiť do školy, nakoľko pre mňa je dôležitý sluch. Veľmi veľa toho dokážem zachytiť z hodín, no samozrejme, pripravujem sa aj doma. Hľadanie minuloročných poznámok či vypracovanie otázok, zadaní tak tvorí veľkú časť mojej prípravy. Ako každý, idem maturovať zo slovenského jazyka a angličtiny. Od začiatku štúdia však viem, že biológia a chémia k nim určite budú patriť.

Lukáš:

Nooo, chystám sa maturovať zo slovenčiny, angličtiny a ešte z fyziky a matematiky. Veľa ľudí na mňa pozerá, že čooooo, ty a maturovať z fyziky?? Niiieee. Mňa to ale baví a taktiež to potrebujem na školu, na ktorú by som chcel ísť. Už sa pripravujem, hlavne na matematiku. Nemám z toho veľké stresy. Verím, že keď to teraz nepodcením, tak to zvládnem.



# Moje stretnutie s Dankou Bartekovou

Autor: Oliver Šlahor

Som rád, keď naša škola robí zaujímavé projekty pre študentov. Jeden z takýchto projektov je Olympijský odznak všestrannosti. Na tento projekt nás navštívila Danká Barteková, najúspešnejšia strelkyňa.

Stretnutie bolo veľmi zaujímavé. Najprv sme mali testovanie, kde nám pomáhala s cvikmi. Dávala nám nejaké rady ako efektívnejšie športovať. Neskôr sme s ňou mali besedu. Dozvedel som sa veľa nových vecí. Rozprávala nám i o svojich skúsenostiach so športom. Vyhrala majstrovstvá Slovenska. Stala sa aj majsterkou Európy. A aby toho nebolo málo, dostala titul majsterky sveta. Dokonca získala bronz na Olympiáde v Londýne v roku 2012. Myslel som, že strieľanie je ľahké, ale nie je. Po prvé zbraň váži 4 kilogramy a je ťažké ju neustále držať. Po druhé je potrebné mať ostré oko a dobrú vytrvalosť. Dala nám pár cenných rád. Ako je potrebné mať disciplínu a nevzdávať sa.

Na záver tým, čo chceli, odovzdala autogram a popriala veľa šťastia. Beseda bola úplne super. Som rád, že som sa jej mohol zúčastniť.

# Povedali na hodine

(žiak sa vypýtal na wc)

„Chod', ale aby ťa neodhalil súper...

Pretože teraz môže byť za rohom každý úchylák alebo ťa podreže...“

(viacero žiakov pozeralo do mobilu)

„Nečumáčkujte do tých debiloskopov!“

(akurát sa dopísal test)

„Vy ste hneď takto v jednej línii...akoby vás jedna mater mala... alebo ste odpisovali!“

„Písomka sa bude písať v stredu. Ak nezomriem. Ja môžem zomrieť aj dnes, aj zajtra...v lese ma môže medveď napadnúť...“

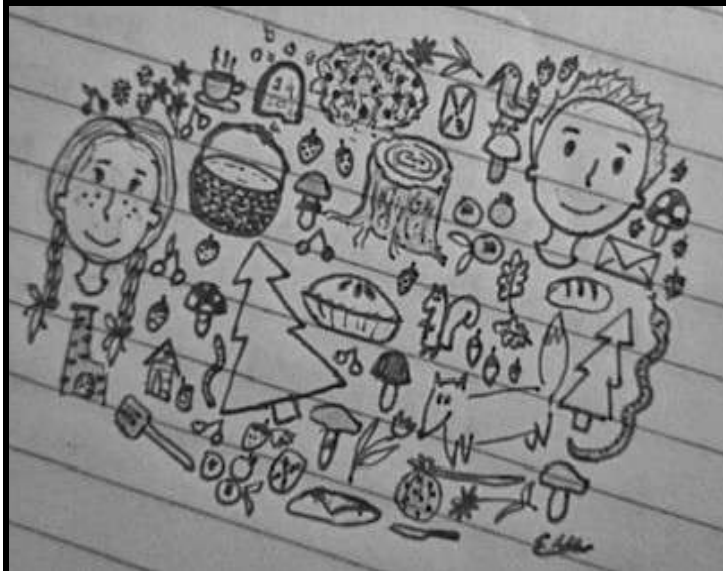
„Jednou z mojich typických vlastností je, že kradnem perá. Ale nekradnem ich s túžbou vlastniť ich.“

„Ten, kto pije alkohol každý deň je alkoholik. Ten, kto pije rum každý deň, je pirát.“

„Je tu tak veľmi počuť tú vôňu.“

„Nie že tú písomku zase pokazíte. Papier a toner niečo stojí.“





# Básne

## Vyhoretá

Žena, čo si hovorí, že sa zle má,  
vraj je nejaká tichá, nemá,  
Čuduješ sa?  
Keď jej srdce vzdychá,  
nerešpektuje vlastné pravidlá,  
stláča na svojej ceste rozhodnutí len  
náhodné tlačidlá.  
Noc každodenná aj magická  
V piatok 11:00 p.m. leží už len  
nehybne  
v kúpeľni na zemi.  
Nikto si ju nevšímne.  
Nikto jej už pomôcť nestihne.  
Pery fialové ako černice  
táto žena ti už hovor nezdvihne.

## Bez možnosti

Sen čo vyvoláva des,  
tolkých emócií zmes.  
Ako otvoriť dvere,  
ktoré sú vraj dokorán?  
Ale keď sa cez ne vrhnem,  
drevo spôsobí toľko rán.  
A ak sa aj otvorí,  
za nimi číha drak.  
Popáli ma zaisto,  
do rán vnesie prach.

Aj tak do nich vrážam,  
hádzem sa o dvere bez kľučky.

Dookola sa pokúšam,  
lež znova padám do otočky.

Prečo to stále skúšam?  
Dobre viem, že nemám kľúč.

Možno iba dúfam,  
že ma ktosi započuje už.

Kričím na tie dvere,  
no sú hlukovzdorné.

A tak drak za nimi,  
neskrotí svoje ohne.

Veď z izby bez dverí,  
nedá sa dostať von.  
A v izbe bez zvukov,  
blesk nepretína hrom.

A tak búrka zúri  
v úplnej tichosti.  
Veď v takej izbe,  
nie sú iné možnosti.

**Autor: Anička**

My?

Myslí si, že ich to spojí?

Chcelo by to oživiť ten pomník kostí,

stále to moje srdce zlostí.

Zahod' tie mračná a buď už konečne šťast-  
ná,  
zahod' klamstvá,

láska je zradná, no nie každá.

Už navždy zostávaš sama,

mladá a chladná...

Poobedná káva

gitara, prečítaná správa, sama,

žiadna dráma ,

láskam iba mávam.

Autor: Diana





# Prvá pomoc

DÁTUM: \_\_\_\_\_

MENO: \_\_\_\_\_

**K**upón

Podpis: \_\_\_\_\_

Vyplnený kupón treba odovzdať na  
prevej hodine vyučujúcemu profesorovi  
Pre jeho platnosť musí byť profesorom  
podpísaný  
Iba raz za pol roka je možné použiť kupón  
Neplatí na vopred ohlásené skúšanie

Náklad: 200ks

Cena: 1€

Tlač: terč.sk

Školský rok: 2023/2024

Vydanie: prvé

Rok založenia: 1976(1990)

*Náš časopis nájdete aj na  
webovej adrese*

<https://www.novyblesk.sk>

