

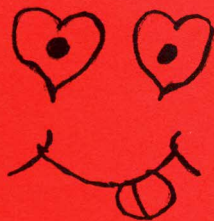
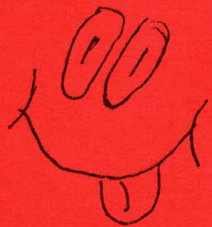
Č. 1

Rok: 2011/2012



040

Surová zelenina, ovocie orechy, hrubozrnné obilniny a semená, najmä naklíčené, obsahujú látky, ktoré človeku tvoria imunitu. Obsahujú vitamíny, nerastné látky, organické kyseliny, termolabilné látky, enzýmy : auxóny, auxíny, gamóny, termóny i fytoncidy - ničiace baktérie, cukry, tuky, bielkoviny, rozličné soli, stopové prvky, vláknu. Vitamíny sú nevyhnutné k primeranej funkcii buniek a orgánov v tele. Vitamíny je možné nahradiť syntetickými, umelými vitamínmi, no však tie pôsobia izolovane, kým prírodné vitamíny spolupracujú, lepšie sa vstrebávajú. . Prijímanie vyváženej stravy by malo byť postačujúce ako dostatočný prísun vitamínov bez príjmu vitamínov v tabletkách. Každý vitamín má iné využitie v tele, nakoľko sú všetky nevyhnutné k správnej funkcii a sú vyžadované vo veľmi malých dávkach pre normálnu funkciu metabolizmu. Vitamín A je dôležitý pre správnu funkciu kostného a zubného tkaniva, taktiež aj pre pokožku. Hlavne je známy vďaka svojmu účinku na oči, kde je nevyhnutný pre dobré videnie. Dobrý zdroj tohto vitamínu obsahuje hlavne mlieko, vajcia a pečeň. B skupina vitamínov je dôležitá pre všetky metabolické procesy a tieto sú hlavne nachádzané v droždí a pečeni . Vitamín C je dôležitý pre syntézu a údržbu spojivového tkaniva. Zdroje vitamínu C sú hlavne v citrusových plodoch, paradajkách a zelenej zelenine. Obidva vitamíny, C aj B by mali byť pravidelným prísunom, sú rozpustné vo vode a nie sú ani dlho zdržované v organizme. Vitamín E je hlavne potrebný na pleť a funkciu mozgu a je nachádzaný hlavne v listovej zelenine a v čerstvých orechoch. Vitamín D vystupuje podobne ako hormón a je využitý pre regulovanie metabolickej aktivity a hustoty kostného tkaniva. Ľudia získavajú tento vitamín hlavne zo slnečného žiarenia alebo masla, mlieka, rýb, vajec a pečene. Vitamín K je nevyhnutný hlavne pre zrážanie krvi a pri rekonvalescencii. Veľa jedál, ktoré obsahujú vitamín K je napr. žltka a listová zelená zelenina ako napr. špenát. Pretože surová zelenina pôsobí zásadotvorne na organizmus, neutralizuje prostredie. Po tepelnom spracovaní je zelenina trávená i 3 hodiny a premieňa sa na farebnú hmotu. Čerstvá Lymfatický systém reaguje na varenú stravu výkyvom leukocytov. Pri surových prírodných produktoch sú leukocyty v kľude. Na strávenie varenej potravy žalúdok spotrebuje 8 litrov tráviacich štiav. Energia sa teda presúva na trávenie. Po surovej strave sa človek cíti svieži.



DNEŠ NA
TÉMU:





Jedzte pestrú stravu, zaručíte tým dostatočný a vyvážený príjem všetkých potrebných živín.



Obmedzte spotrebu cukru. Skúste piť čaj a kávu bez cukru, obmedzte spotrebu sladkostí a sladených nápojov.



Konzumujte dostatočné množstvo ovocia, zeleniny a potravín pripravených z celozrnných obilnín.

Obmedzte spotrebu tučného mäsa a údenín.



Nepite alkoholické nápoje



Obmedzte príjem kuchynskej soli. Slanú chuť nadradte rôznymi koreniami.



Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom tuku, hlavne živočíšneho.





Prečo lastovičky odlietajú do teplých krajín ?

- A. Lastovičky odlietajú do teplých krajín preto, lebo sa im nechce chodiť do školy. Všimnite si, že na cestu sa vždy vyberú práve v čase, keď sa po prázdninách otvárajú školské brány ?
- B. Lastovičky odlietajú preto, lebo v zime je u nás chladno a málo potravy. Na konci leta sa sťahujú do teplých krajín, kde na nich čaká teplé slniečko a dostatok jedla.
- C. Lastovičky odlietajú do teplých krajín za prácou. Stavajú cudzokrajným operencom nové domčeky. V tomto smere sú celosvetovo uznávané odborníčky.



SÚTAŽ O NAJKRAJŠIU VIANOČNÚ VÝZDOBU

SÚTAŽ O NAJCISTEJŠIU TRIEDU

Súťaž sa bude v 2 kategóriách

1 KATEGÓRIA : 1. roč – 4. roč

2 KATEGÓRIA : 5. roč - 9.roč

Súťažiť sa bude od 5. ročníka až po 9. ročník.
Podmienky súťaže sú :

1. Každý žiak vhodí lístok (podľa vzoru) do urny, ktorá bude umiestnená vo vestibule našej školy.
2. Každý žiak bude mať neobmedzený počet hlasov čiže jeden žiak môže do urny vhodiť aj 50 lístkov.
3. Lístok, ktorý nebude napísaný podľa vzoru sa počítať nebude.
4. Vyhráva to dievča, ktoré dostane najviac hlasov.
5. Bližšie informácie o tom, kedy súťaž prebehne vás budeme informovať prostredníctvom rozhlasu.

MIEZ ZŠOVNY

Prosíme vás, aby ste písali paličkovým (tlačným) písmom. **ČITATELNE!**
Za meno napíšete triedu.
POZOR! - lístok musí byť napísaný na čistom papieri, nie na liňajkovom.

Prajeme príjemnú zábavu !!!!!!!!!!!!!!!

VZOR LÍSTKA :

SOŇA JANČOVÁ 6.A

Tri významné slovenské rieky – Čierny Váh, Hron a Hlinec pramena pod kopcom, ktorý nazývajú aj strechou Slovenska.

Viete ktorý kopec tak nazývajú?

- a) Kráľovu hoľu
- b) Klenovský Vepor
- c) Kriváň
- d) Poľanu

- d) Lomnický štít
- c) Kežmarský štít
- b) Predné Solisko
- a) Slavkovský štít

Najvyšším štít Tatier i Slovenska poznáme, ale viete ktorý tatranský končiar je najvyššie a celoročne obývaným miestom u nás?

Kriváň je národným vrchom Slovákov a je asi aj najznámejšia hora našej vlasti zobrazená na eurominciach. V ktorom pohorí sa Kriváň nachádza?

- a) Malá Fatra
- b) Belianske Tatry
- c) Tatry
- d) Nízke Tatry

V najvyššom sopečnom pohorí Slovenska sa nachádza zachovalý kráter. Najvyšší bod obruby niekdajšieho vulkánu dosahuje výšku 1458 metrov nad morcom. Ako sa tento vrchol a zároveň aj pohorie volá

- a) Busol
- b) Čergov
- c) Poľana
- d) žiar
- a) Klenovský Vepor (Veporské vrchy)
- b) Kremnický štít (Kremnické vrchy)
- c) Lubietovský Vepor (Poľana)
- d) Kozí chrbát (Nízke tatry)

Pri Kremnických Baniach sa nachádza geografický stred Európy, ale viete, ktorý horský masív s vrcholom Hrb označili za geografický stred Slovenska?

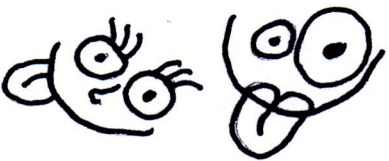


Sexuálne Obťažovanie MIE!

Čo hovorí zákon?

Novela antidiskriminačného zákona definuje sexuálne obťažovanie ako verbálne, neverbálne alebo fyzické správanie sexuálnej povahy, ktorého úmyslom alebo následkom je alebo môže byť narušenie dôstojnosti osoby a ktoré vytvára zastrahujúce, nepriateľské alebo urážlivé prostredie. V praxi to teda znamená, že ide o najrôznejšie prejavy sexuálnej povahy, od potľapkania po zadku cez nevhodné gestá až po nemravné návrhy a poznámky.

Myslím, že nie je ničím novým, ak si povieme, že na školách sa stretávame so sexuálnym obťažovaním. Je veľmi dôležité, aby sa naše deti naučili rozlišovať, čo je dobré a čo je zlé. Aby si vedeli uvedomiť dôsledky svojho konania a sankcii, ktoré sa v prípade porušenia zákona týkajú aj ich.



By Yinka?



Existujú špeciálne pravidlá o tom, čo musí byť jasne označené. Aby sa čokoláda mohla volať „čokoládou“, musí obsahovať najmenej 45% kakaovej hmoty.

Korytnačky sa dožijú aj 200 rokov a vydržia nejst skoro jeden rok?

Nie sú to len ženy, ktoré trpia poruchami stravovania, približne 10% všetkých prípadov tvoria muži.

- Keby kvočka ohluchla, o kuriatka by sa vôbec nestarala?

- Najväčšie vajce znáša pštros? Je dlhé 13,5cm a váži 1065 kg. Trvá 40 minút, kým sa uvarí na mäkko!

Vedel si To!

- Maratón sa beží na vzdialenosť 42,195km? V roku 1908, keď sa olympijské hry konali v Londýne, bola však trať predĺžená na 43,8 km, aby princezná Mária mohla sledovať štart pretekov zo svojej detskej izby.

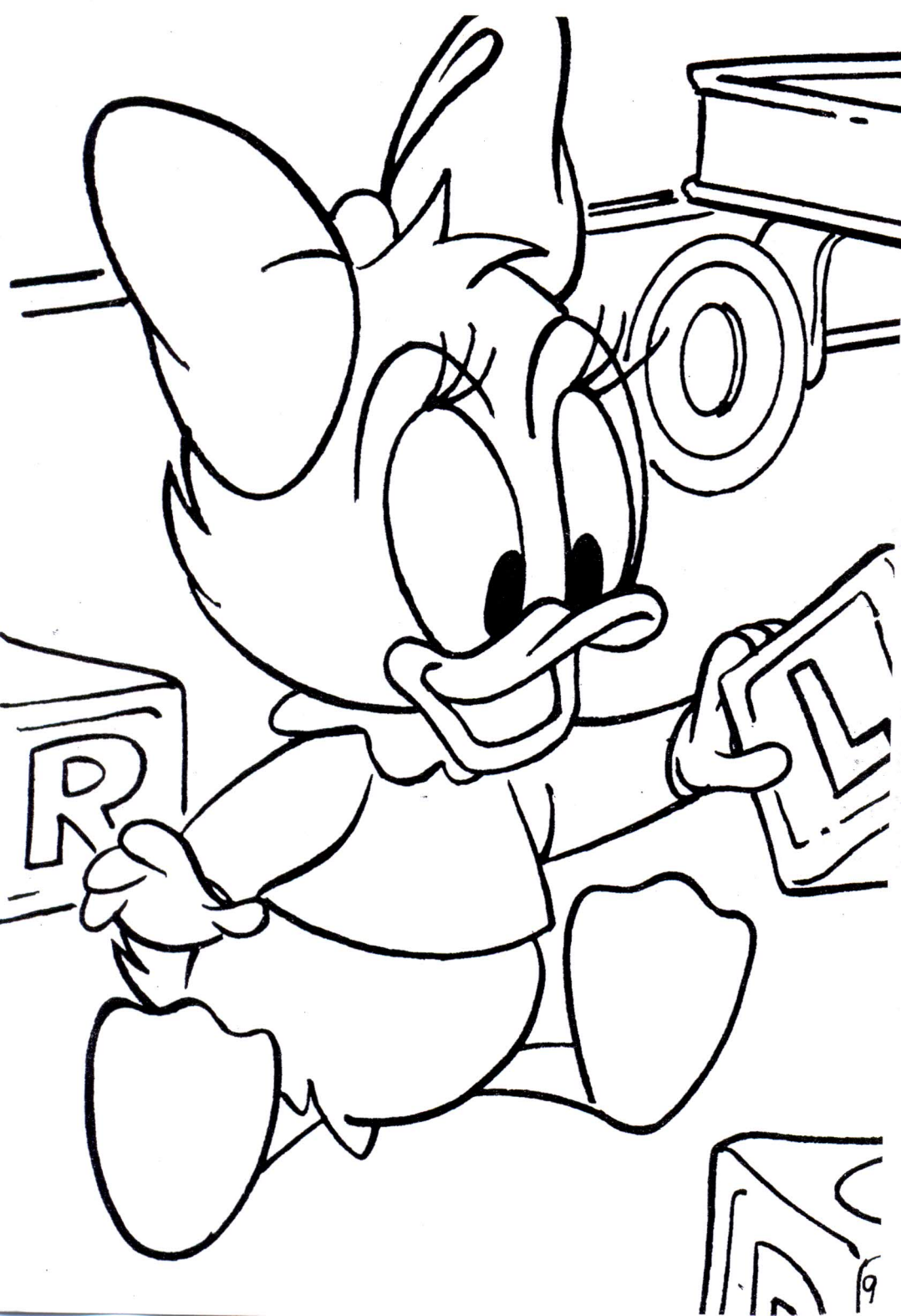
Miera výskytu (počet prípadov) Anorexie nervózy u mladých dospelých žien sa odhaduje na 1 až 2% a bulimie na 1 až 3%.

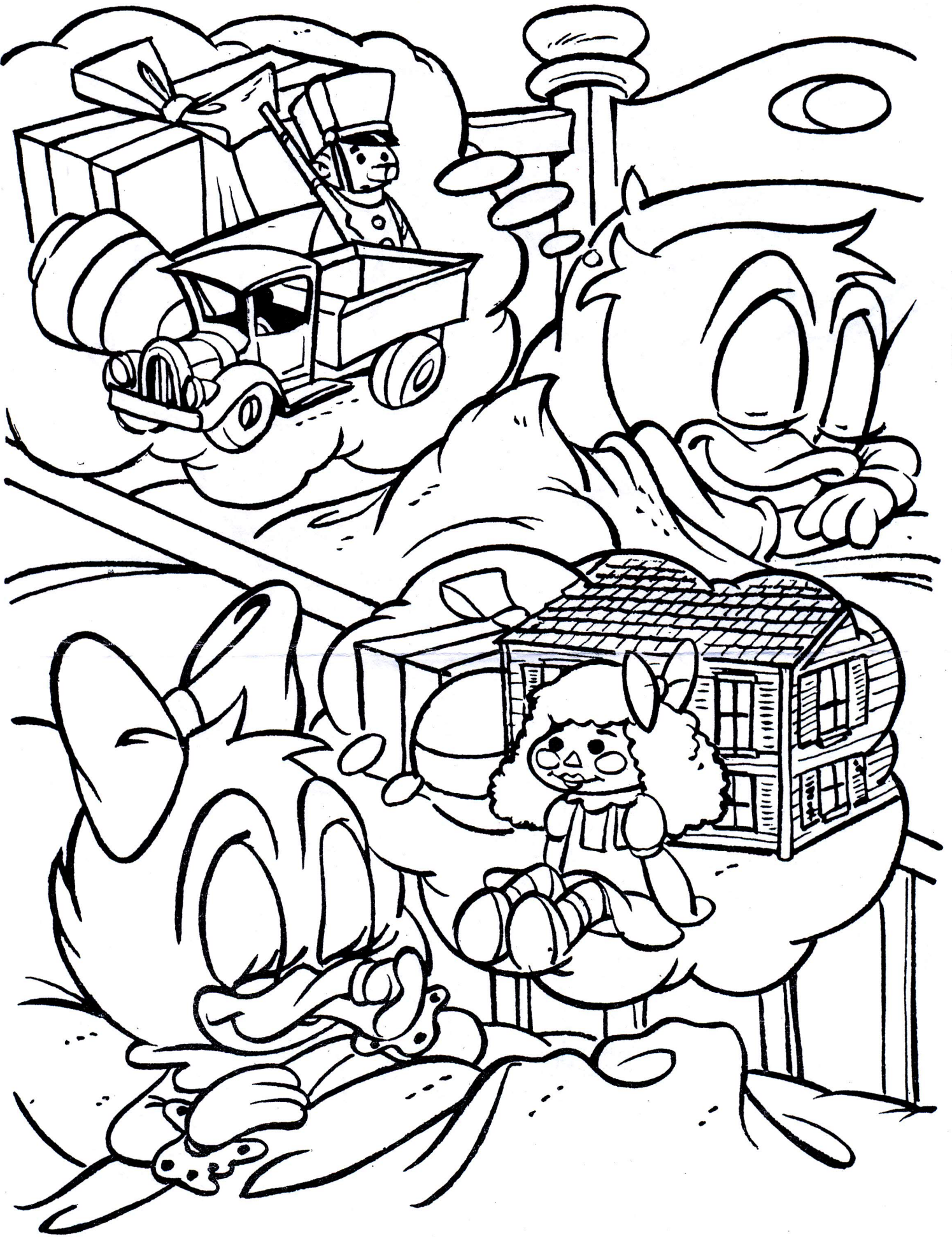
Ak by všetkých 6 miliárd ľudí žilo tak ako Európania a malo takú spotrebu, potrebovali by sme tri planéty Zem. Aby nás uživil.

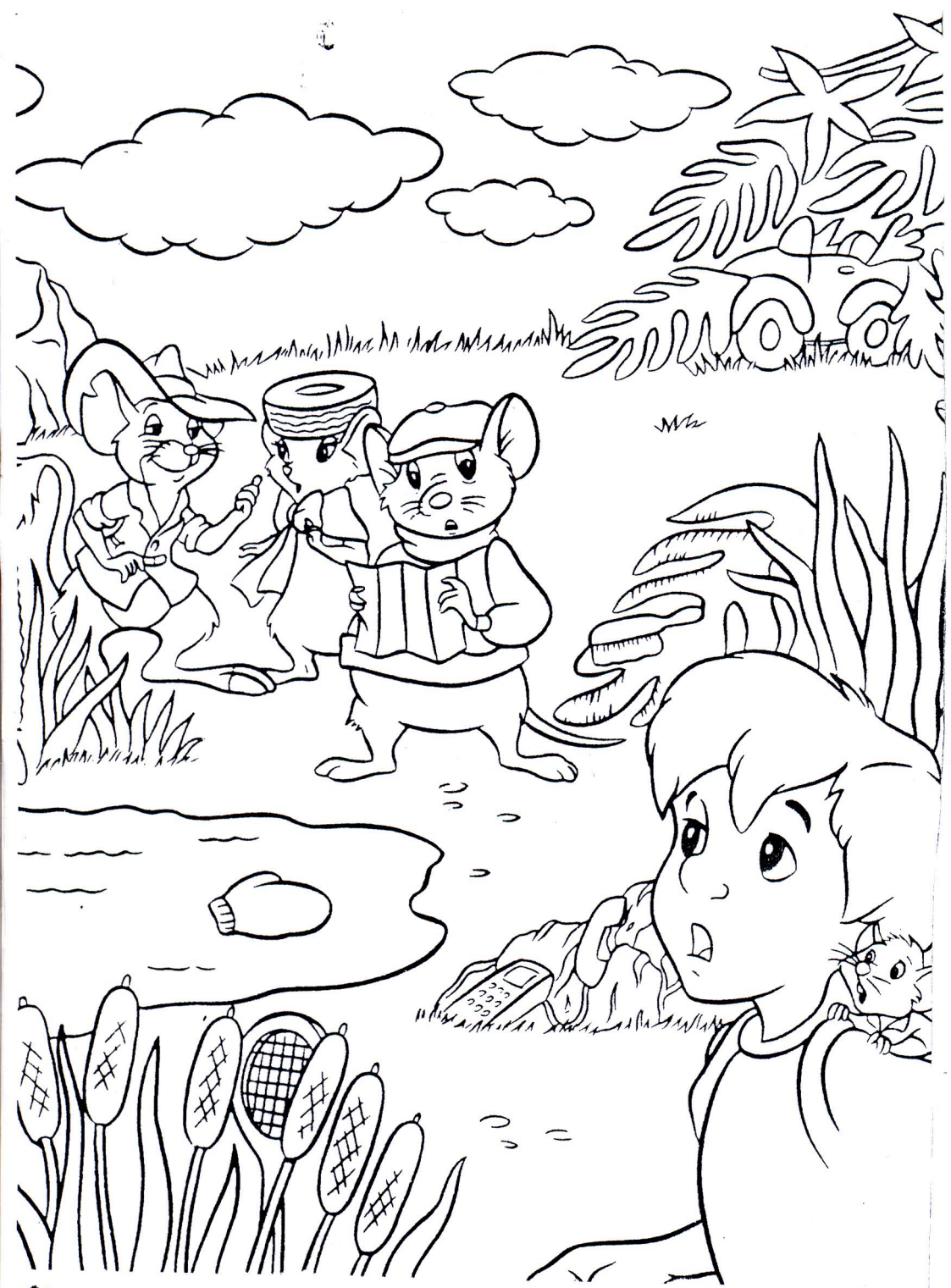
Jedno vážne spálenie na slnku do veku 15 rokov môže zdvojnásobiť riziko vzniku rakoviny kože.

- najdlhší rok bol rok 46 pred Kristom, ktorý trval 445 dní? Bol predĺžený o 90 dní, aby sa zladili so snežným rokom. Je známy ako „rok zmätkov“.

Zabudni na obrázky opálených modeliek z časopisov: príliš veľa slnka ti môže pokaziť vzhľad, pretože spôsobuje vrásky, ovisnutie kože a kožné vačky ako aj zhrubnutie pokožky a tvorenie trvalých tmavých škvŕn.







KAMARÁTKA

Začiatok je najľahší,
v kamaráctve najkrajší.
Potom prídu prekážky,
kladliem si otázky.

Prečo som to urobila ?

Prečo je to tak ?

Bude so mnou kamarátka ?

Či to bude naopak ?

Verila mi no ja som ju oklamala.

Mala ma rada no ja som sa s jej citmi zahrávala.

Prečo som to urobila?

Prečo je to tak?

Bude so mnou kamarátka.

Či to bude naopak ?

Teraz sedím v kúte a neviem čo ďalej
z mojej najlepšej kamošky je nepriateľ.

Prečo som to urobil?

Prečo je to tak?

Bude so mnou kamarátka!

Či to bude naopak?

Na nebi veľký mesiac svieti,
láska odjakživa lieči.

Nakloním sa máličko,
pobozkám ťa na líčko .

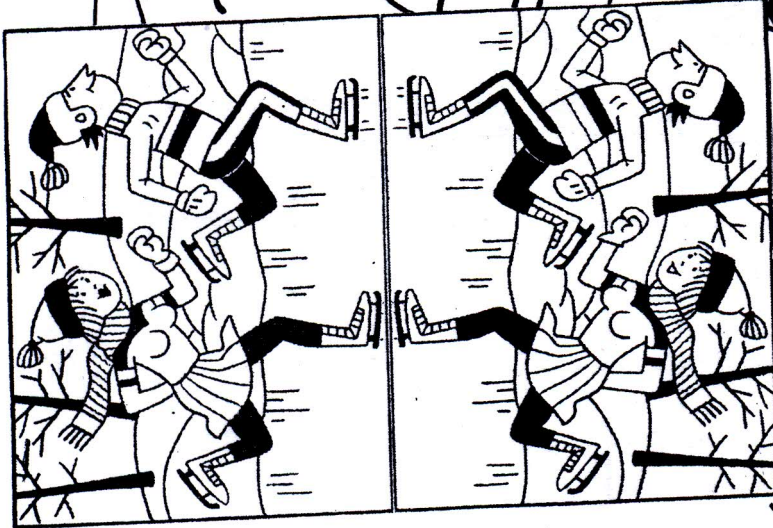
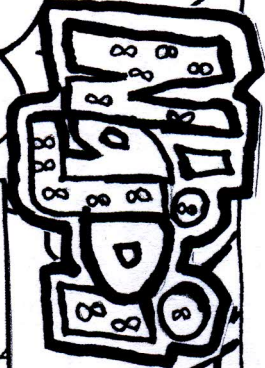
Ty sa na mňa krásne usmeješ,
sladkým bozkom ma zahreješ.

Ako dobre, že ťa mám,
svoju lásku iba tebe dám .

NANEBI

VIKA

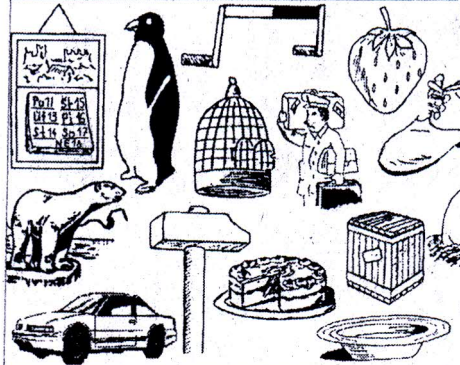
Osem rozdeľov



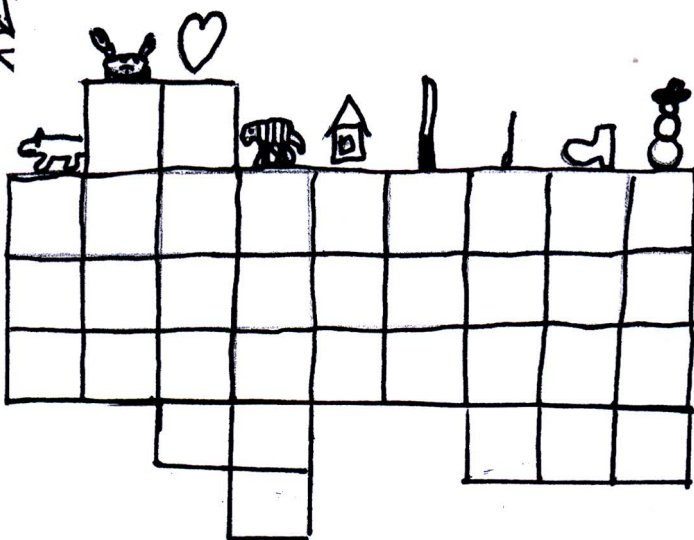
štyri 7 rozdeľov

Jeden pan přide do letáme a vraví:
 - Prosím si dvjesto metrov leukoplastu.
 - A na čo vám je?
 - Aaáá, rozbil som auto, a ...
 ... (Tajnička má 27 písmen.)

O	V	I	D	A	L	K	A	T	R	O	T	N
A	A	K	L	I	B	K	M	O	U	A	A	T
T	R	R	O	R	A	O	Z	A	B	A	P	L
L	D	P	A	R	T	Í	Í	N	N	I	E	M
B	H	A	T	M	E	L	V	Á	A	P	A	K
N	A	J	L	E	V	Á	V	R	E	N	S	V
A	K	T	T	Í	D	Š	I	K	E	V	N	O
E	I	L	A	J	A	K	O	M	A	D	R	A
K	R	M	K	V	A	L	T	E	M	O	Ž	Č



napis slovo



KV

1. Ktoré číslo je presne o toľko menej ako 112 a viac ako 108?

2. Zo školy išlo domov viac detí. Jedno šlo pred dvoma deťmi, jedno šlo medzi dvoma deťmi, jedno za dvoma deťmi. Koľko detí muselo ísť najmenej?

3. Číslo X , ktoré znásobíte samo sebou, dá trojmiestny výsledok s nasledujúcimi vlastnosťami: súčet číslice výsledku je 4, výsledok je rovnaký, keď ho čítame spredu i zozadu. Aké je teda číslo X ?

?

112

1. Ako rozlíšite surové vajíčko od uvareného be-
toho, aby ste ho rozbili?

Rozkrúťte ich na stole. Uvarené vajíčko sa bude krútiť dlho a rovnomerne. Surové vajíčko sa nebude dať rozkrútiť alebo iba na krátko.

2. Ktoré z čísel od 1 do 100 možno rozdeliť
presne na dve presné polovice ?

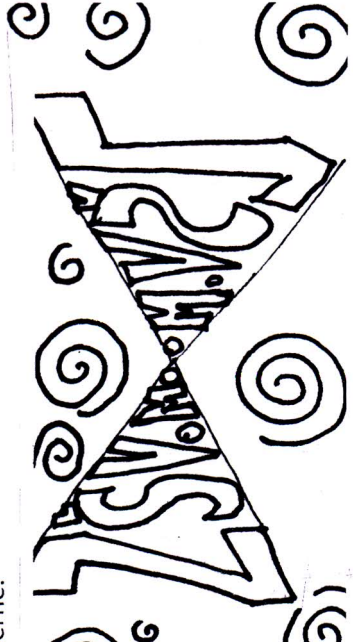
Všetky. Aj nepárne čísla možno rozdeliť na dve presné polovice. Napríklad $7 = 2 \times 3,5$.

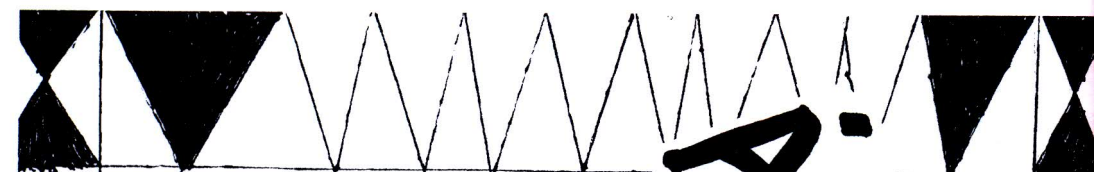
112

pivo varili už v Starom Egypte? Aspoň tak tvrdia egyptológovia na základe archeologických vykopávkov. Archeológom sa podarilo v blízkosti hrobky faraóna Achnatora, ktorý na krátky čas zaviedol v Egypte kult jedného boha Atona, vykopať celý pivovar. Pivovar, starý 3300 rokov mal významné poslanie – zásoboval pivom faraóna, jeho ženu, krásnu Nefertiti, ale aj veľkňazov nového slnečného boha, ktorého uctievali – pivom [henketom]. Pivovar, zaviaty pieskom, mal štyri miestnosti a našli sa v ňom hlinené nádoby na stačanie hotového moku, sušiareň a v nej zvyšky rôznych prísad ako slad, obilie a datle.

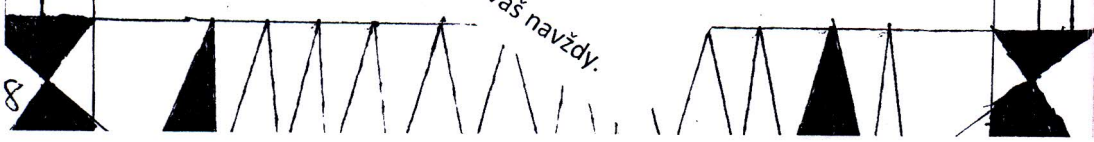
datíovým cukrom totiž bolo pivo dosladované, aby

sa v horúčave Egypta nepokazilo. Egyptania svoje pivo aj vyvážali až do Sýrie a Mezopotámie, a tak okrem konzervácie cukrom oproti našim pivám zvyšovali aj koncentráciu alkoholu. Staroegyptské pivo by nám pravdepodobne nechutilo. Okrem spomínaného datľového cukru pridávali Egyptania do svojho piva ešte rôzne esencie a oleje. Vedcom sa podarilo rozlúštiť niekoľko receptov na varenie piva. Skúsili podľa nich pivo uvariť a tvrdia, že chutilo príšerne.



- 
1. Bola Valéria Tereškovová ako prvá žena v roku 1963 dva dni vo vesmíre? áno – nie
 2. Je najrozšírenejším menom Ján? áno – nie
 3. Zostrojil prvé nožnice Leonardo da Vinci? áno – nie
 4. Na svete žije asi tritisíc druhov hadov. Je z nich polovica nebezpečných pre človeka? Áno – nie
 5. Bol posledným cisárom Rakúsko-uhorskej monarchie František I.? Áno – nie
 6. Volala sa manželka kartágskeho vojvodu Hannibala Imlice? Áno – nie
 7. Je dernier cri [z francúzštiny] názov ušľachtilého syra? Áno – nie

Áno - Nie



Smútim



- Pri každej spomienke na teba, pri každom pohľade a objatí od teba... Smútim.....
 - Pri pomyslení aké to bolo krásne pri bozkoch plných vášne. Smútim.....
 - Aj keď ťa už nemilujem. Smútim.....
 - Keď si len na kus na teba spomeniem. Smútim.....
 - Lebo som ťa milovala. Smútim.....
 - Lebo som sa s tvojimi citmi zahrávala. Smútim.....
 - No viem, že aj ty. Smútim...
 - A v mojom srdci ostávaš navždy.
- 

DESAT ROZDIELOV



Opýtali sme sa 56 žiakov na otázku :
Páči sa vám nový pán riaditeľ ?

ÁNO : 54 žiakov
NIE : 2 žiaci

SM
JESEŇ

Leto je za rohom,
jeseň sa vchoce, v
hypermarketoch sú už
viänoce.

Ah, hus o Martine
už po ľade chodí,
mas okolo viänoce
kaluži sa brodi.

Pranostika