

## OD VÁS K NÁM

### Výnimočná noc v našej škole



V našej škole sme mali Noc v škole. Žiaci sa cez deň venovali rôznym kreatívnym a umeleckým aktivitám v rámci projektu Paleta hier s umením. Rozhodli sme sa, že deň si spravíme ešte výnimočnejším, že program predĺžime až do noci. To je však možné len jediný deň v roku, zvaný Noc v škole. Takúto noc máme pravidelne raz do roka a u nás sa viaže k oslávam Dňa študentstva. Táto noc je veľmi atraktívna aj pre bývalých žiakov našej školy, pretože pravidelne trávia spolu s nami. Noc v škole slúži na zlepšenie vzťahov medzi žiakmi, ale aj medzi učiteľmi a žiakmi. Presne tu zúčastňujeme tie spoločné chvíle, čo nie sú len o učení, ale o tom, aby sa žiaci dobre cítili, zabavili a užívali, čo je v nich.

Členovia žiackej školskej rady pripravili pre žiakov 2. stupňa veľkú hru. Žiaci boli rozdelení do štyroch skupín, ktoré sprevádzali učiteľky. Prešli cez jedenáť stanovišťa od kreslenia a futbalu najlepšie, až po prešmyčky po anglicky, futkanie ping pongovej loptičky, tik tak bunn, hod do plechtoviek až po prenos balónov a vedomostný test. Dané úlohy boli zamerané na rýchlosť, šikovnosť a kreativitu. Žiaci zbierali body do svojich „vkladných knižiek“, ale odmenu dostali všetky družstvá, pretože všetci si ju zaslužili.

Po hre nasledoval náš prvý žiacky ples v histórii, ôsmaci a deviatci ho otvorili krásnym valčkom. Po plese si niektorí pospali, iní hrali spoločenské hry, či pozerali film. Ako asi v každej škole, aj v našej sa našli vyratáci, ktorí sa rozhodli nespáť celú noc – rozprávali sa a hrali do samého rána. Žiaci z 1. stupňa prespali celú noc, veď oni sú ešte malíčky.

*Mgr. Diana Farkasová, ZŠ Čestná na vŕšku, Marceňová*

### Ako ochrániť deti pred chorobami v zime

V prvom rade prevencia - také je odporúčenie odborníkov na výživu detí a mládeže aj v týchto dňoch, ktoré sú charakteristické zvýšeným výskytom akútnych respiračných a chrípky napodobňujúcich ochorení. V záujme zvyšovania odolnosti organizmu proti vírusovým a bakteriálnym infekciám detí je potrebné v rodinách i v školách orientovať sa na aktívne rozvíjanie a zvyšovanie celkovej odolnosti dieťaťa. „Je to predovšetkým otluzovanie, správna výživa bohatá na antioxidanty - vitamíny C a E, s dostatočným fyzickým pohybom a športom vo vhodnom, najlepšie vonkajšom prostredí. Pohybom sa za fyziológických podmienok zlepšuje ventilácia, zvyšuje sa prekrvenie a kapilarizácia dýchacích ciest, čo okrem iného naponáhla rýchlejšiemu odstránovaniu sploštn ľátkovej výmeny a vyššej životaschopnosti a obranyschopnosti buniek,“ upozorňuje *MUDr. Katarína Slotová*, vedúca oddelenia hygieny detí a mládeže Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RUVZ) v Banskej Bystrici.

Významnú úlohu v prevencii ochorení napríklad chrípky, má teda stav odolnosti organizmu. Ochranou dýchacích ciest proti oxidantom a radikálom v znečistenom ovzduší v týchto dňoch je zvýšený príjem ryby, ako aj ovocia a zeleniny, ktoré sú významným zdrojom antioxidantov. „Antioxidanty - vitamín C a radikálny „upratovač“ vitamín E, sú obsiahnuté v mimobunecnej a v bunecnej membráne epitelu dýchacích ciest. Nízky príjem týchto účinných látok má za následok ich nízku hladinu v mimobunecnej a bunecnej tekutine, čo oslabuje ochranu proti oxidatívny a radikálnym atakom zo znečisteného ovzdušia. Vo všeobecnosti sa pravidelný výživový režim a rovnomerne rozložené jedlá počas dňa považuje aj v týchto dňoch za optimálny stav pre správnu fyziologickú rovnováhu, ako aj psychickú výkonnosť. Cieľové príesakuný stravovacích zvyklostí detí a mládeže totiž povzbudzujú pretrvávajúce nedostatky v tejto oblasti, pričom hlavným problémom stále zostáva vynechávajúce ráňajok, nadmerný energetický príjem, pokrýva-

ný najmä vysokou spotrebou tukov a cukrov a nízky energetický výdaj,“ upozorňuje *MUDr. Slotová*. Mimoriadne nezdramným stravovacím návykom, ktorý by aspoň v tomto čase mali rodičia prísnejšie kontrolovať, sú podľa nej potraviny rýchleho občerstvenia. „Z pohľadu racionálnej výživy sú pokrmny typu fast food nevhodné, pretože sú zdrojom tzv. skrytých tukov a soli. Ich častá konzumácia nie je správnou výživou, vedie k nesprávnym stravovacím návykom a hrozí riziko vzniku obezity - rizikového faktora mnohých vážnych neinfekčných ochorení – kardiovaskulárnych, nádorových, metabolických, pohybových atď.“ stručne objasňuje potrebu zvýšenej pozornosti stravovaniu detí a mládeže v čase vyššieho výskytu chrípkových a chrípke podobných ochorení,“ hovorí *MUDr. Slotová*.

Imunita je schopnosť organizmu, ktorá tvorí základnú obrannú líniu nielen proti väčšine choroboplodných mikroorganizmov, ale napríklad aj proti nádorovému bujneniu. Ako teda chrániť deti pred respiračnými a chrípkovými ochoreniami? Tu je niekoľko rád odborníkov - z hľadiska ochrany pred infekciami šíraciami sa vzdušnou cestou má veľký význam častá a účinná výmena vzduchu vetraním a to rovnako doma, ako v škole. Vetranie slúži k regulácii teploty a vlhkosti vzduchu v miestnosti, ale aj k zníženiu koncentrácie nežiaducich mikroorganizmov a alergénov, a tým k obmedzovaniu možnosti prenosu nákyzy. V zimnom období pri vonkajších teplotách pod bodom mrazu sa vetrá každú hodinu otvorením okien na niekoľko minút bez priameho ťahu na deti, až do zreteľného pocitu ochladenia ovzdušia v celom rozsahu miestnosti. Dôkladne vetrane všetkých miestností je potrebné uskutočniť aj každý deň po odchode detí. Medzi ďalšie opatrenia okrem spomínanej správnej výživy, dostatočného pohybu a pravidelného vetrania priestorov patrí správny pitný režim, dodržiavania zásad osobnej hygieny, t. j. umývanie si rúk vždy po návrate domov, po ceste verejným dopravným prostriedkom, pred jedlom a pravidelné odstraňovanie prachu vo vnútorných priestoroch na vlhko.

*Mária Tolmárová, honorifikná RUVZ Banská Bystrica*

## ZO SVETA



Vysídlené kurdiské deti, ktoré utiekli pred násilím so svojimi rodinami po tureckej ofenzíve v severovýchodnej Sýrii, bývajú v dočasných prístreškoch a trávajú väčšiu časť v areáli verejnej školy na predmestí sýrskoho Tal Tamr:

*Text a foto: reuters*

### Odkrytie centrá pre „mobilovú závislosť“

Boli štyri hodiny ráno, keď si šesťnásťročná Ju Če-řin uvedomila, že už strávil so smartfónom v ruke 13 hodín - a za necelé tri hodiny musí vstať do školy. Južokórejská školáčka vedela, že má problém - a preto sa prihlásila do vládného tábora pre tínedžerov, ktorí sa nedokážu odpuťat od svojich mobilných telefónov, napísal spravodajský server CNN. „Hoci som si v duchu hovorila, že by som mala prestať, nedokázala som mobil odložiť a bola som k nemu „prípuťaná“ až do rána,“ povedala Ju. Kórejská republika patrí ku krajinám s najväčším počtom mobilných telefónov na svete. Používa ich viac ako 98 % mladistvých, uvádzajú štatistiky z roku 2018. A mnohí z týchto mladých ľudí vykazujú známky závislosti. V minulom roku upozornilo ministerstvo vedy, informácií a komunikačných technológií, že približne 30 % južokórejských detí vo veku 10 - 19 rokov je „príliš závislých“ na svojich mobiloch a zaživa vážne dôsledky ich používania - vrátane stravy sbaškontroly. Deti ako Ju spĺňajú podmienky na umiestnenie do niektorého z „odvykacích“ táborov na liečbu internetových závislostí. *Zdroj: ČTK, CNN*