

ŽIVOT NA ŽIVO

2-mesačník



ÚVODNÉ SLOVO VEDÚCEHO VYCHOVÁVATEĽA

Vážení študenti, kolegovia a priatelia nášho školského internátu, s príchodom nového školského roka Vás všetkých srdečne vítam v našom internáte- zvlášť našich prvákov. Začíname novú etapu, ktorá nám prináša nielen nové povinnosti a úlohy, ale aj množstvo príležitostí na osobný rast, vzdelávanie a spoločné zážitky. Internát je miestom, kde spoločne žijeme, učíme sa zodpovednosti, spolupráci a vzájomnému rešpektu.



Verím, že každý z Vás si tu nájde nielen priestor na štúdium a oddych, ale aj nové priateľstvá, ktoré Vás budú sprevádzať počas školských rokov i neskôr.

Prajem Vám, aby ste do nového školského roka vstúpili s odhodlaním, chuťou do práce a otvorenou myslou. Nech je tento rok plný úspechov, pozitívnych skúseností a radosti zo spoločných chvíľ.

Mgr. Richard KREUTZ, vedúci vychovávateľ

OBSAH:



Úvodné slovo	1
Otvorenie školského roku	3-4
Naši prváci	5
Máme vicemajsterku sveta	6-7
Mesiac úcty k starším	8
Prvá tohtoročná stužková - IV.A	9
Turnaj vo vybíjanej	10-11
Beseda zdravie verzus počítač	12
Internátna tajnička	13
Oznam	14

OTVORENIE ŠKOLSKÉHO ROKA

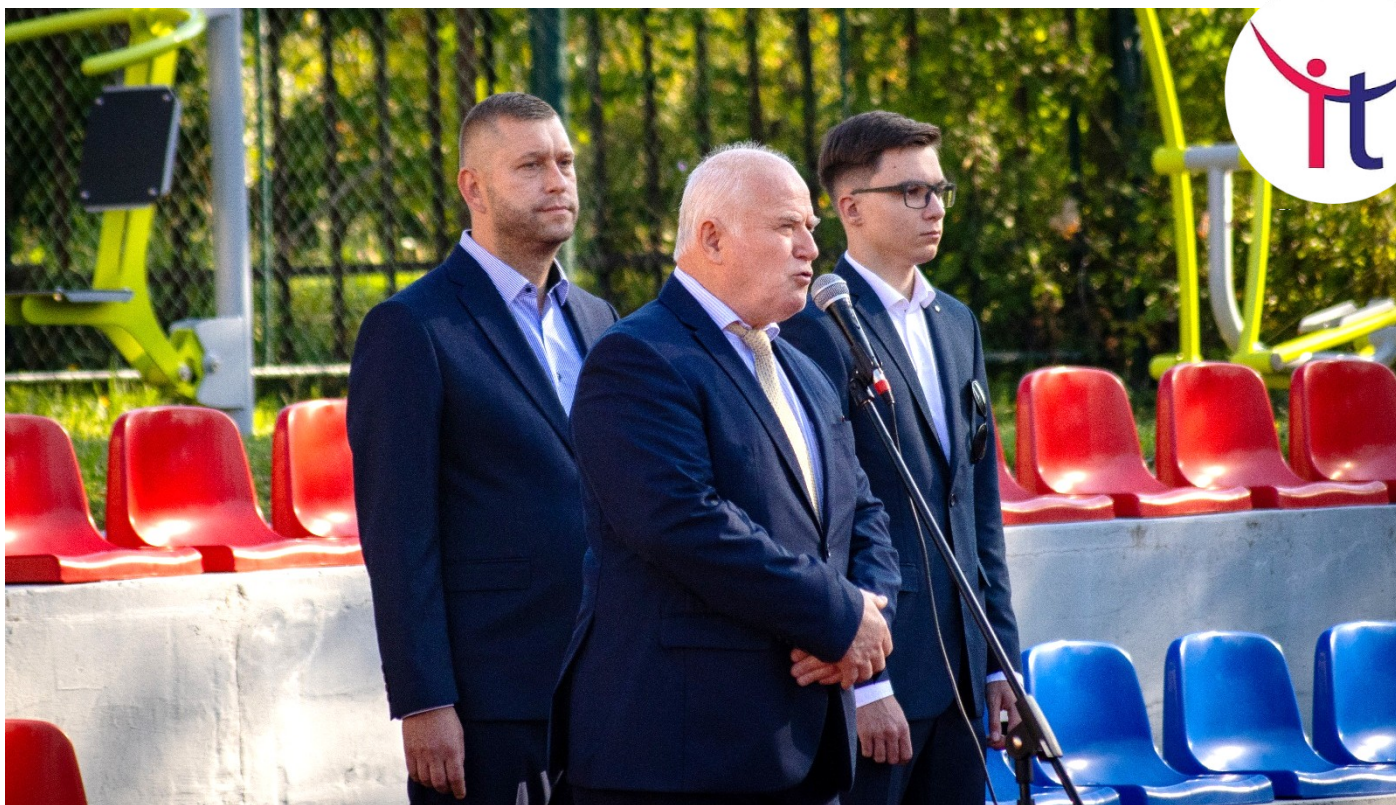
Dňa 1. septembra 2025 sme sa po dvoch mesiacoch oddychu, brigád a letných dobrodružstiev opäť stretli na ihrisku našej školy – Strednej odbornej školy informačných technológií na Tajovského 30 v Banskej Bystrici. Pre niektorých to bol úplne prvý deň v novej škole, pre nás tretiakov už tretie spoločné otvorenie školského roka.

Na školskom ihrisku sa o 8:30 začali zhromažďovať žiaci všetkých ročníkov. Najvýraznejší boli, ako vždy, prváci – niektorí ticho, iní zvedavo, no všetci s istou dávkou nervozity. Mnohí z nich sa obzerali naokolo, hľadali známe tváre alebo sa snažili pochopiť, čo ich vlastne čaká. A my? My sme tam stáli s úsmevom, ticho si pripomínajúc, ako sme sa presne takto pred dvomi rokmi cítili aj my. Už tretíkrát sme stáli na školskom ihrisku, počúvali príhovor riaditeľa a sledovali, ako sa začína ďalší školský rok.

No tentoraz to bolo iné. Už nie sme tí nesmelí prváci, ktorí nevedeli, kde sa nachádza aká učebňa. Už máme za sebou dva roky, ktoré nás veľa naučili, nielen o odbore, ale aj o nás samých.

Otvorenie školského roka tradične odštartoval pán riaditeľ školy Štefan Balogh, ktorý najskôr srdečne privítal nových žiakov a následne sa prihovril aj nám starším. Jeho slová boli motivujúce, no zároveň jasne naznačili, že nás čaká náročný školský rok – plný výziev, nových poznatkov a osobného rastu.





Pán riaditeľ zároveň predstavil vedenie školy, vďaka čomu aj prváci získali obraz o tom, na koho sa môžu v prípade potreby obrátiť. Po oficiálnom príhovore sme sa rozišli do svojich tried, kde sme sa stretli s triednymi učiteľmi a dostali základné informácie k začiatku školského roka. Atmosféra bola pozitívna-vidieť známe tváre spolužiakov po dvoch mesiacoch bolo príjemné a povzbudzujúce.

Začiatok nového školského roka opäť ukázal, že naša škola nie je len miestom vzdelávania, ale aj spoločenstvom ľudí, ktorí sa navzájom podporujú, učia sa jeden od druhého a spoločne rastú.

Tento školský rok pre nás znamená veľa. Nie sme ešte maturanti, no už sa od nás očakáva istá zodpovednosť a samostatnosť. Sme v strede cesty medzi skúsenosťami, ktoré sme získali a cieľmi, ktoré nás ešte len čakajú. Vieme, že to nebude vždy ľahké. Pribudne viac odborných predmetov, náročnejšia prax, projekty, prezentácie... ale aj viac možností ukázať, čo v nás je.

Čaká nás rok, v ktorom môžeme posunúť svoje schopnosti na vyššiu úroveň, či už v triede, na praxi, alebo pri rôznych školských a mimoškolských aktivitách. A práve v tomto období môžeme začať formovať svoju budúcnosť. Každý z nás možno inak – niekto smerom k zamestnaniu, iný k vysokej škole, ďalší k podnikaniu. Ale všetci kráčame tou istou chodbou našej školy. Všetkým žiakom, učiteľom aj zamestnancom školy prajeme úspešný školský rok 2025/2026!

Simona VIČÍKOVÁ a Peter KURCZ, III. E, PM

NAŠI PRVÁCI

Začiatok nového školského roka je vždy spojený s očakávaním, zvedavosťou, ale aj obavami z neznámeho. Tento september sa naše internátne spoločenstvo rozrástlo o nových členov – prvákov, ktorých s radosťou vítame medzi nami.

Život na internáte nie je len o bývaní pod jednou strechou. Je to priestor, kde sa rodia priateľstvá, zážitky, spoločné úspechy, ale aj skúsenosti, ktoré nás učia samostatnosti. Veríme, že sa tu každý z vás rýchlo zabýva, nájde si kamarátov a pocíti, že internát je vašim druhým domovom.

Na začiatku školského roka sme si pre vás pripravili uvítacie stretnutie, kde ste mali možnosť spoznať nielen svojich spolužiakov, ale aj vychovávateľov, ktorí sú tu pre vás – aby vám pomohli, poradili a podporili vás.

Drahí prváci, želáme vám, aby ste v našom internáte prežili krásne roky plné smiechu, priateľstiev a pekných spomienok. Nebojte sa zapojiť do rôznych aktivít, otvoriť sa novým skúsenostiam a byť sami sebou.

Ešte raz – vítame vás medzi nami!

Renata VALUŠKOVÁ, vychovávateľka



MÁME VICEMAJSTERKU SVETA

W

Naša škola má viac ako 520 žiakov a tak je prirodzené, že sa mnohí navzájom ani nepoznajú. Možno denne kráčate tou istou chodbou a ani netušíte, že okolo vás prešla úspešná športovkyňa – **reprezentantka Slovenska a vicemajsterka sveta – Lenka Veróniová.**



Lenka je žiačkou IV.E triedy študijného odboru marketing- v úvode tohto školského roka si predĺžila prázdniny o jeden týždeň. A nebolo to len tak. Počas neho si splnila sen – postavila sa na stupienok víťazov na Majstrovstvách sveta v Kostarike, kde sa stala **vicemajsterkou sveta v klasickom silovom trojboji v kategórii dorastenky do 76 kg.** Navyše prekonala svetový rekord v drepe výkonom 186,5 kg. V trojboji dosiahla celkový výkon 474 kg – v drepe 186,5 kg, v tlaku na lavičke 95 kg a v mŕtvom ťahu 192,5 kg.



Súboj o zlato bol napínavý až do posledného pokusu. Lenka sa pokúsila zdvihnúť 202,5 kg v mŕtvom ťahu, čím by získala celkové prvenstvo. Hoci tento pokus nevyšiel, odchádzala domov so striebornou medailou a titulom vicemajsterky sveta.

A ako sa Lenka k tomuto športu dostala? „Začala som pred necelými tromi rokmi, keď som vo fitku videla ľudí zdvíhať veľké váhy. Postupne ma silový tréning začal viac a viac baviť, až som nastúpila do silového klubu vo Zvolene. Častými a náročnými tréningami som sa prepracovala na medzinárodnú úroveň a začala reprezentovať Slovensko,“ hovorí Lenka.

Na Kostarike zažila svoju zatiaľ najúspešnejšiu medzinárodnú súťaž: „*Išla som tam s tým, že chcem stáť na pódiu, no netušila som, že prepíšem aj svetový rekord. Tento školský rok som preto musela dávať veľký dôraz na tréningy, stravu, spánok a regeneráciu, ale napriek tomu som mala v škole dobrý priemer. Príprava bola náročná nielen fyzicky, ale aj mentálne. Tento raz som si však verila,*“ dodáva. Do Kostariky cestovala viac než 13 hodín, no vďaka dobrému kolektívu zvládla dlhú cestu bez problémov.

„*1. septembra o 13:00 miestneho času (19:00 nášho) som stála pred kamerami a stovkami ľudí. Nebola som vo veľkom strese, keďže to nebola moja prvá medzinárodná súťaž. V hlave som mala len jedno – stáť na stupienku. Ako prvá žena na Slovensku som prekonala svetový rekord v trojboji, konkrétne v drepe,*“ opisuje Lenka. Súboj o prvé miesto bol tesný – rozhodoval jediný kilogram. Nakoniec som sa musela uspokojiť so striebrom, no z celého sveta som 6. najsilnejšou dorastenkou. Čo ju čaká ďalej? Už v decembri Majstrovstvá Európy, na ktoré sa intenzívne pripravuje. „*Potom prídu maturity – ďalšia výzva, na ktorú sa musím sústrediť. A pred vysokou školou budem určite opäť tvrdo trénovať,*“ hovorí s úsmevom. Sme hrdí, že naša škola dokáže vychovávať nielen šikovných odborníkov, ale aj podporovať úspešných športovcov. Šport prináša mladým ľuďom množstvo výhod – učí disciplínu, vytrvalosti, tímovej práci a zároveň posilňuje zdravie. Lenke gratulujeme a budeme jej držať palce – na maturitách, na európskom šampionáte aj na všetkých ďalších súťažiach.



Bc. Vlasta VILHANOVÁ, majsterka OV



OKTÓBER - MESIAC ÚCTY K STARŠÍM

Október je na Slovensku tradične **Mesiac úcty k starším**, kedy si pripomíname dôležitosť staršej generácie, ich prínos a odovzdávame im úctu. Tento mesiac je tiež spomienkou na **Medzinárodný deň starších ľudí**, ktorý sa oslavuje 1.októbra. Tak ako končí leto a začína jeseň, tak prichádza staroba. Človek sa ocitá v jeseni života a spomína na minulosť. Starnutie je zákonitý a prirodzený proces. Mesiac október sa nesie v duchu úcty k našim starým rodičom, susedom, priateľom aj známym - preto by mal byť pre nás všetkých pripomienkou, že si treba uctiť starších ľudí v našom okolí.

Pri príležitosti mesiaca Úcty k starším, Vám chceme popriať pokoj, zdravie, lásku. Ďakujeme za všetkých životné múdrosti, ktoré ste získali vašim životom a naďalej ich odovzdávajte mladším generáciám.

Maxim MANDALÍK, II.A



PRVÁ TOHTOROČNÁ STUŽKOVÁ - IV.A

Dňa 10. 10. 2025 sa v sále R2N v Radvani odohrala prvá stužková slávnosť tohto školského roka. Tento výnimočný večer patril triede IV.A, ktorá si s hrdosťou pripla svoje zelené stužky.

Našťastie, všetko prebehlo podľa plánu a zúčastnili sa všetci žiaci, takže trieda mohla osláviť tento dôležitý míľnik spoločne. Po úvodnom ceremoniáli sa niesol večer v duchu radosti, tanca a spomienok na spoločné roky, ktoré ubehli rýchlejšie, než by si kto pomyslel.

Atmosféra bola výnimočná. Nechýbal smiech, dojatie ani poďakovania učiteľom a rodičom. Pre IV.A to bol večer, na ktorý sa bude ešte dlho spomínať.

Michal ŠOVČÍK, IV.A



TURNAJ VO VYBÍJANEJ

V utorok 14. októbra 2025 sa v našej telocvični konal turnaj vo vybíjanej, na ktorom si proti sebe zahrali všetky ročníky – prváci, druháci, tretiaci a štvrtáci. Hneď od začiatku bolo cítiť, že každý chce vyhrať. Nikto to nebral len ako obyčajnú hru – každý tím sa snažil, povzbudzovalo sa zo všetkých strán a telocvična bola plná energie.

Hralo sa zo všetkých strán vyrovnané, nikto sa len tak nevzdal a každé kolo prinieslo napätie až do poslednej lopty. Niektoré tímy mali viac hráčov, iné menej, takže to bolo aj o taktike a rozdelení síl. Štvrtákov bolo najmenej, ale aj tak hrali výborne a dali do toho všetko. Bolo vidno, že aj keď ich je menej, dokázali držať krok s ostatnými a v niektorých zápasoch poriadne prekvapili. Počas turnaja panovala super atmosféra. Zo všetkých strán sa ozýval smiech, krik a povzbudzovanie. Každý zápas prilákal pozornosť a bolo jedno, či človek hral alebo len fandil, všetci sa bavili. Niekedy to bolo dosť vyrovnané a lopta lietala krížom-krážom, takže rozhodovalo pár sekúnd a rýchle reakcie.



Finále bolo napínavé až do konca, no nakoniec si víťazstvo odniesli tretiaci, ktorí predviedli skvelú tímovú hru. Ich výhra bola zaslúžená, ale uznanie si zaslúžia všetky tímy. Každý z nich bojoval férovo a s chuťou.



Na záver prebehlo krátke vyhodnotenie, kde sa poďakovalo všetkým účastníkom. Celý turnaj sa niesol v priateľskej atmosfére a bolo vidieť, že si to všetci užili.

Gratulujeme tretiakom k víťazstvu a ostatným ďakujeme za skvelé výkony. Dúfame, že podobnú akciu si čoskoro zopakujeme, pretože takéto chvíle na internáte fakt stoja za to.

Filip LAPÍN, III.D



BESEDA ZDRAVIE verzus POČÍTAČ



Dňa 22. októbra 2025 sa 5. výchovná skupina školského internátu SOŠ-IT zúčastnila zaujímavej besedy na tému „**Zdravie verzus počítač**“. Cieľom podujatia bolo upozorniť žiakov na to, že aj keď je práca s počítačom ich každodennou súčasťou, zdravie by malo byť vždy na prvom mieste.

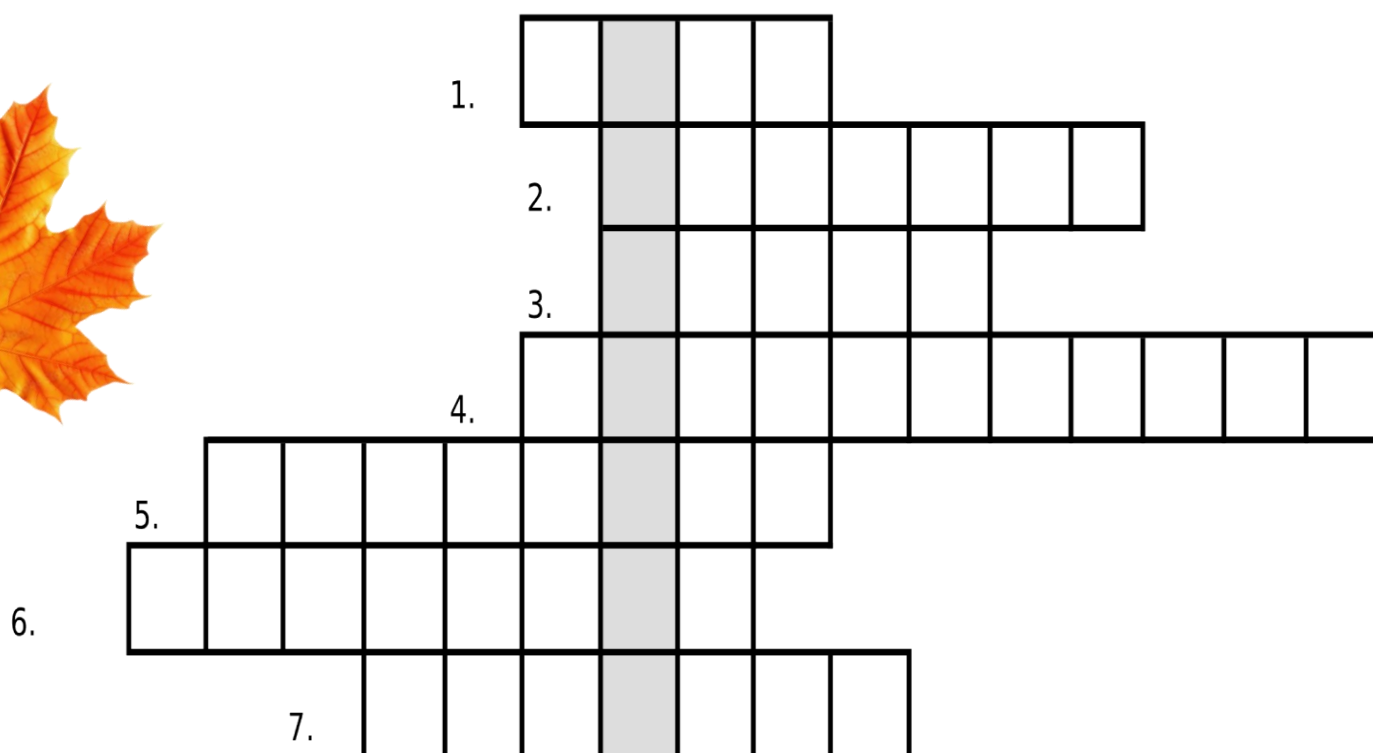
Počas besedy sa študenti dozvedeli, ako správne sedieť pri počítači, aké sú zásady ergonomického pracoviska a prečo je dôležité robiť si pravidelné prestávky. Lektorka vysvetlila, ako dlhé sedenie ovplyvňuje chrbticu, oči či koncentráciu a ponúkla praktické rady, ako týmto problémom predchádzať.

Súčasťou stretnutia bola aj krátka ukážka jednoduchých cvikov, ktoré si môžu žiaci robiť priamo pri stole. Beseda prebehla v priateľskej atmosfére a mnohým pripomenula, že zdravé návyky pri práci s počítačom sú rovnako dôležité ako samotné technické zručnosti.

Samuel NOSÁL', II.D



INTERNÁTOVÁ TAJNIČKA



1. Čo sa má v izbe na ŠI otvárať len na vetračku?
2. Pláténá, látková pomôcka na utieranie riadu?
3. Internátny priestor, kde po príchode žiakov na ŠI býva najväčší hluk?
4. Zamestnanec školského internátu?
5. Budova, kde cez týždeň žijú a spia cezpoľní žiaci školy?
6. Ako sa nazýva čas o 21.30 hod., keď už majú byť všetci ubytovaní na svojich izbách?
7. Plastový nástroj na upratovanie, ktorý je súčasťou inventáru každej izby?

A výsledkom tajničky je miestnosť na ŠI, ktorá je nevyhnutná pre zdravý vývoj mladých internátistov 😊

OZNAM:

Milí čitatelia.

Budeme radi, ak nám aj vy pošlete svoj článok, krátky príbeh, kresbu, fotografiu, s ktorými by ste sa radi podelili.

Uzávierka príspevkov je vždy 25. dňa v mesiaci.

Neváhajte a vaše príspevky, nápady posielajte na e-mail:

internatnoviny@gmail.com



REDAKCIA:

Mgr. Richard Kreutz

Bc. Valéria Tureková

PhDr. Jaroslav Slabej

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

PhDr. Jaroslav Slabej