

ŠKOLSKÝ ČASOPIS VITA



ročník: prvý šk. rok: 2021/2022 č.2

Vyberáme:

- Veľkonočné zvyky na Liptove a Orave
- „Cup cakes“
- Fašiangy na škole
- „Okuliare pre Afriku“
- Pivové fánky – recept
- Venujte 2% pre OZ „Pomôžme našej škole“



- Tipy na veľkonočný stôl
- Valentín na škole
- Zasmejme sa
- Brunch
- Lyžiarsky výcvik
- Šálka emócií
- Hamburger

ÚVOD

Milí čitatelia,

naša škola sa mení zo dňa na deň, tvorí pre nás nové aktivity, súťaže, zapája sa do nových zaujímavých projektov.

Preto nezaostávame ani my v redakčnej rade a pokúsili sme sa všetko podrobne zachytiť v našom druhom čísle časopisu Vita, ktorý práve držíte v ruke.

Dočítate sa v ňom mnoho nového o školských akciách, ktoré sa udiali od Vianoc v našej škole.

Veríme, že pri čítaní druhého čísla nášho časopisu si zapomínate na mnohé veci, pousmejete sa a inšpirujete nejakým receptom či účesom.

Týmto by sme radi poďakovali všetkým vám, ktorí ste akýmkoľvek spôsobom prispeli k jeho vzniku.

redakčný tím





VEĽKONOČNÉ ZVYKY



Ako už asi viete, v našej škole pôsobia dve zástupkyne školy. Jedna, p. Švidroňová, je zástupkyňou pre teoretické vyučovanie, druhá, p. Maceková pre odborný výcvik. Čo možno ale všetci neviete, každá pochádza z inej časti Slovenska, jedna z Liptova, druhá z Oravy. Opýtali sme sa ich na ich zvyky a tradície, ktoré majú na Veľkú noc.

Ako trávite Veľkú noc?

K. Š. *Veľkú noc trávim so svojou rodinou, našimi deťmi a rodičmi. Prežívame ju so všetkým, čo ku tomuto kresťanskému sviatku patrí - pôst, návšteva Božieho hrobu, svätá omša atď.*

G. M. *Veľkonočné aj vianočné sviatky sa u mňa spájajú najprv s prácou. Oblečiem sa do bieleho a celý týždeň som s kolegyňou a našimi žiakmi v cukrárni, kde pečieme sladké objednávky.*

Sú to predovšetkým najväčšie kresťanské sviatky. Od 15 rokov som bola aktívna speváčka v kostolnom zbore a to spájalo mnoho povinností, ktoré však boli krásne a tešila som sa na ne. Teraz moju štafetu prebrala dcéra. Počas Covid online omši som si mohla v klude zaspievať aj viac-krát.

Čo máte a naopak nemáte rady na Veľkej noci?

K. Š. *Začnem tým, čo nemám rada – nemám rada to, čo z veľkonočných sviatkov spravila komercia a tzv. ľudové tradície. Nepáči sa mi, ako sa z „dodržiavania ľudových tradícií“ stala naháňačka po príbuzných a známych, súťaž o čo najväčší zárobok a bezbrehé oblievanie dievčat a žien. Z rozprávania starého otca viem, že tie ľudové tradície mali pred 60 a viac rokmi iný zmysel a iné čaro. Na Veľkej noci mám rada to, čo v posledných rokoch na všetkých sviatkoch: že prídu všetky dospelé deti domov, môžem upiecť ich obľúbené koláče, uvariť, čo majú rady, sedieť s nimi pri stole a o všeličom sa rozprávať.*

G. M. *Končí zima, je tu jar a blíži sa moje obľúbené ročné obdobie-letó. Začínam odkladať čižmy, vetrovky a zo skríň vyťahujem ľahšie oblečenie. A čo nemám rada? Je to PONDELOK, všade porozlievaná voda, mokrý neporiadok a mix voňaviek. Potom je to nespravodlivosť. Dievčatá sú vlastne stratové: nakúpiť, napiecť, navariť, upratať. Chlapci sú za svoj výkon ešte aj finančne ohodnotení a zabezpečia si zásobu sladkostí minimálne na dva mesiace.*

Máte nejaký zážitok z Veľkej noci, na ktorý rada spomínate?

K. Š. *Ani nie.*



G. M. *Boli sme tri sestry, voda v kúpeľni, v chodbe na schodišti, mokré oblečenie a zmes voňaviek nás v určitom*

veku prestali baviť. Zaviedli sme si s rodičmi tradíciu veľkonočných výstupov na Šíp (1170 m n.m.). Po zime je to nádherná prechádzka jarnou prírodou s krásnymi výhľadmi.

Náš oco nám vždy na Veľkú noc vychoval živé zajačiky, ktoré sme si v košíčku so senom nosili do detskej izby.

S dcérou sme raz utorok pripravili pre syna „kúpačkovú odplatu“, tak ako to chalani robia najradšej. Vyliali sme na neho vedro studenej vody skladovanej celú noc na balkóne. ☺

Chodia ešte ku vám šibači?

K. Š. *Šibači k nám môžu chodiť, oblievači nie. ☺*



G. M. *Mám doma 13 – ročnú dcéru, takže chodia hlavne za ňou. Prví šibači sú syn a manžel. Potom sa to už rozbehne na kamarátov, spolužiakov, susedov a rodinu. Tí odvážnejší si trúfnu pre krásu a zdravie obliať aj mňa. ☺*

Robíte doma veľkonočnú výzdobu?

K. Š. *Áno, mám radosť z toho, keď môžem spraviť v našej domácnosti nejaké úpravy, aby som doniesla jar do domu. Vo váze konáriky zlatého dažďa, bahniatka, vyfúknuté vajíčka, niekde na poličke sedí zajko... Mám rada ozdoby z prírodných materiálov a vyrábané doma.*

G. M. *Áno, robím. Výzdobu začínam robiť trochu skôr. Na vatu vysejem žeruchu. Pred domom odtrhnem zlatý*

dážď a nejaké halúzky zo stromov, aby stihli vypučať. Vytiahnem zopár dekorácií – zajko, sliepočka, kraslice kúpené aj vyrobené doma, pletený prútený korbáč, ktorý už slúži len ako dekorácia, košíček na čokoládové vajíčka. Skontrolujem zásobu stužiek pre šibačov.

Máte v rodine nejaké zaužívané zvyky?

K. Š. *Zaviedla som pred rokmi, že vo veľkonočný pondelok nesedíme doma, ale stretávame sa so širšou rodinou na chate. Tam už nik nechce plytvať vodou na to, aby ma nahneval. Tento zvyk sa mi na Veľkej noci páči najviac. ☺*

G. M. *Zelený štvrtok varíme podľa tradície niečo zelené, aby sme boli po celý rok zdraví - praženica so žihľavou, špenátová polievka alebo zapekaná brokolica. Veľký piatok je deň pôstu, tak sa pripraví len ryba. V tento deň aj väčšinou upečiem sladkého barančeka. Mám istotu, že ihneď nepríde zjedením o časť tela.*

Pečená jahňacinka nechýba na našom nedeľnom stole. Manžel vie výborne variť, ja sa mu teda v kuchyni zbytočne nemotám.



Doma si tieto dni užívame hlavne vzájomnú prítomnosť s rodinou bez pracovných či školských povinností.

redakčný tím

SÚŤAŽ CUPCAKES

V januári sa na našej škole uskutočnila súťaž o najkrajšie „CUPCAKES“. Témou súťaže bolo „Povolanie“. Do súťaže sa zapojili žiaci učebného odboru cukrár, ale aj žiačka učebného odboru kuchár Sofia Hrčková, ktorej zručnosť bola porovnateľná s jej cukrárskymi spolužiakmi.

Jej cupcakes na tému „Telocvikár“ sa dostali v hodnotení do prvej polovice.

Všetci súťažiaci nám svojou prácou predviedli zručnosť, kreativitu a originalnosť. Hlasovania sa zúčastnilo 200 divákov. Tri najkrajšie práce boli odmenené vecnými cenami, ktoré nám poskytlo ZRPŠ.

Všetkým súťažiacim ďakujeme za účasť a víťazkám Daniele Muchovej (2.F krajčírka), Danke Hatalovej (3.D cukrárka) a Viktórii Mrvovej (2.F doktor) gratulujeme a prajeme veľa úspechov a kreatívnosti v ich ďalšej práci.



Bc. Katarína Moravčíková



OKULIARE PRE AFRIKU

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) trpí poruchami zraku viac ako 200 miliónov ľudí. Väčšina sa dá vyriešiť jednoducho – nasadením dioptrických okuliarov. Tie sú však v rozvojových krajinách luxus. Preto sme sa zapojili do zbierky dioptrických okuliarov pre Afriku a vyzbierali sme naše nepotrebné okuliare, ktoré nám ležali v zásuvkách. Darované okuliare sme odoslali do organizácie, kde ich vyčistia, premerajú a odošlú do africkej Kene. Tam pomôžu tisíckam ľudí, ktorí okuliare potrebujú, ale nemôžu si ich dovoliť.



PaedDr. Ľubomíra Pečková

KADERNÍČKY A FAŠIANGY

Fašiangy sú obdobím od Troch kráľov až do Popolcovej stredy. Potom nasleduje 40-dňový pôst až do Veľkého piatku. Je to prechodné obdobie medzi zimou a jarou.

Počas fašiangov prevláda bujará zábava, organizujú sa svadby, plesy a zabíjačky.

V tomto období chodia po dedinách v sprievode mladí muži preoblečení v rôznych maskách. Najčastejšie to boli masky: Cigánka, Žobrák, Drotár, Stará žena, Mladucha a Mladý zať, Kováč, Kominár, Handrár, ale aj maska Medveďa, Kozy, ...

Aj počas fašiangového obdobia sa ženy parádia. Či už vo fašiangových maskách alebo na zábavách, plesoch a svadbách chcú vyzerat' upravene. Preto sme si pre vás pripravili inšpirácie na účesy vo fašiangovom období. Stačí si len vybrať.

Ako to už býva, aj čas zábav a veselien má svoj koniec. Na poslednej fašiangovej zábave sa predvádza symbolické pochovávanie basy. Jej základným motívom je zákaz zábav počas nasledujúceho pôstu.



Mgr. Viera Kmeťová

PIVNÉ FÁNKY

Potrebné prísady:

1 cesto: 600 g hladkej múky, 3 žĺtky, 200 ml piva, 200 ml vody, 1/2 kl soli

2. cesto: 200 g palmarinu, 200 g hladkej múky
práškový a vanilinový cukor na obal'ovanie

Postup prípravy:

Zvlášť spracujeme suroviny na prvé i druhé cesto. Pivové cesto potom rozvaľkáme na doske do tvaru kríža. Tukové cesto upravené do kocky položíme do stredu a zabalíme. Necháme odpočívať 15 min. Znova rozvaľkáme, a poskladáme na trikrát. Takto zopakujeme trikrát.



Rozvaľkáme cesto na cca 5mm a nakrájame na štvorce. Do stredu každého štvorca urobíme radielkom dva krátke zárezy, medzera medzi nimi by mala byť aspoň 1cm.



Vezmeme dva rohy štvorca (na rovnakej strane) a zospodu ich opatrne, naraz prevlečieme cez narezaný otvor (ktorý je bližšie k nim), pretočíme a prstami vytvarujeme mašličku.



To isté urobíme aj na druhej strane. Takto si urobím mašličky zo všetkého cesta.

Rozpálime si tuk, vyprážame do ružova a horúce obalujeme v zmesi praškového a vanilkového cukru.



Mgr. Gabriela Maceková

AKO SME NA ŠKOLE

FAŠIANGOVALI (fotoreportáž)



NAJLEPŠIE FAŠIANGOVÉ VIDEO

Fašiangy vždy predstavovali čas hodovania a veselien pred pôstnym obdobím, kedy sa ľudia mali do sýtosti najesť, napiť a aj zabaviť. Preto je tento čas spojený s rôznymi tanečnými zábavami, zabíjačkami, oslavami, plesmi a karnevalmi.

Obdobie fašiangov je teda obdobie veselosti, a preto sme sa veselili aj my na našej škole. Keďže nám situácia nedovoľovala zabávať sa spoločne, urobili sme si menšie triedne fašiangy.

Každá trieda, ktorá sa zapojila do našej výzvy, sa zabávala samostatne a skvelú zábavu zdokumentovala krátkym videom. Videá sme „zavesili“ na našu školskú facebookovú a instagramovú stránku školy, kde sme hlasovali za najlepšie fašiangové video.

1. miesto získali žiaci z tried 3.D a 1.F (odbor cukrár), ktorí získali hlavnú cenu - USB kľúče a chrumkavú pizzu.



Na 2. mieste sa umiestnila trieda 1.A (odbor hotelová akadémia) a 3. miesto obsadili žiaci z tried 1.D a 3.D (odbor čašník-servírka).

Nikto neostal bez sladkej odmeny. Každý zúčastnený dostal koláčik, ktorý nám napiekli naše šikovné žiačky cukrárky spolu s majsterkami. Všetky videá sa vydarili a hlavne sme sa zabavili!



PaedDr. Ľubomíra Pečková

OZ „POMÔŽME NAŠIM DEŤOM“



VENUJTE NÁM **2%** Z VAŠICH DANÍ



VENUJTE NÁM **2%** Z VAŠICH DANÍ

Milí rodičia,

opäť sa obraciam na vás s prosbou o poukázanie 2% pre naše občianske združenie „OZ Pomôžme našim deťom“, ktoré na našej škole pôsobí už niekoľko rokov.

Cieľom nášho OZ je podporovať žiakov v ich napredovaní a v ich profesijnom raste. V minulosti sa nám podarilo z 2%:

- Podporiť finančne žiakov končiacich ročníkov a podieľať sa tak na nákladoch spojených s vykonaním praktickej maturitnej skúšky/záverečnej skúšky.
- Zabezpečiť domáce, ale aj zahraničné výmenné pobyty.
- Finančne podporiť žiakov reprezentujúcich našu školu na medzinárodných súťažiach.
- Zabezpečovať realizáciu projektov.
- Podporovať exkurzie žiakov a rôzne pobyty a podujatia.

Vykonávať a podporovať iné činnosti podporujúce modernizáciu a rozvoj školy.

•

Aj v tomto školskom roku chceme pokračovať v podpore projektov a z vašich 2%, ktoré získame od vás, podporiť prácu na našej škole



IČO: 42062438

Názov: Občianske združenie Pomôžme našim deťom
Scota Viatora
034 01 Ružomberok

ĎAKUJEME!

Tlačivo nájdete na:

<https://www.ssrk.sk/venuajte-nam-2-z-dani/>

PRAKTICKÁ MATURITNÁ SKÚŠKA

(fotoreportáž)



VALENTÍN



BRUNCH (RAŇAJKOOBED)

Názov vznikol spojením anglických slov breakfast a lunch. Brunch je ideálny pre ľudí, ktorí si radi dlhšie pospia. Chutné jedlo a príjemná spoločnosť známych. Čo viac si priať?

Pochádza z Anglicka, kde sa podával vždy v nedeľu. Ľudia ráno chodievali na omše, kvôli ktorým vynechali raňajky a keď sa vrátili, tak na ne bolo neskoro, no na obed zase prískoro: Preto sa to rozhodli zásadne zmeniť. Bežný čas podávania brunchu v reštauráciách je od 11.00 hod. do približne 14.00 hod.. Takže, ak pozvete známych na 11-tu, bude to úplne ideálne. Čo sa bude podávať?

Z každého rožku trošku, niečo studené, niečo malé teplé, niečo sladké. Nech sa páči, ochutnajte, čo pripravili žiaci z I. D – odbor kuchár a žiaci z III.D odbor čašník, servírka pod vedením majsteriek odbornej výchovy.



Mgr. Gabriela Maceková, Mgr. Miroslava Hrabušová + žiaci I.D+III.D

LYŽIARSKY VÝCVIK



Mgr. Tomáš Bartko

TROCHU ÚSMEVU

Rozprávajú sa dvaja požiarnici:

Tak čo, ako stráviš veľkonočné sviatky? Čo si pripravuješ?
No čo... Manželku nechám tak a na svokru si požičiam
vodné
delo.



Prečo sa blondínky tešia na Veľkú noc?
Lebo nešibe len im.



redakčný tím

BÁSNE O JARI

Veselé sviatky jari,
slnko v každej jednej tvári.
Bosé nohy na tráve,
všade ohybné korbáče,
ba aj sladké koláče.
Všade krikú šťastia moc,
skrátka krásnu Veľkú noc.



Na jar kvitnú kvety krásne,
muži vravia ženám básne.

O Veľkej noci a šibačke snívajú,
ženy všade vajíčka skrývajú.
Už sa tešia, ako vodu za golier
dajú a pár šibnutí po zadku,
veľa zdravia ku sviatku.



OD KUCHÁROV NA POHOSTENIE PRE ŠIBAČOV

Sviatky jari, na ktoré sa už tešíme, sa spájajú s tradíciami Veľkej noci, dobrým jedlom a časom stráveným s rodinou. Možnosť ako pripraviť občerstvenie na tento čas, je veľa a receptov neúrekom. Suroviny stačí správne kreatívne skombinovať a vytvoríte si množstvo vlastných receptov.

Nesmie chýbať klasika – pečené jahňacie mäso, tradičná veľkonočná misa so šunkou, klobásou, syrovými výrobkami a varenými vajíčkami, cvikla s chrenom, šaláty, rôzne druhy plnených rolád z údenín, syrov, slaných ciest, plnené zeleniny, slané a sladké pochúťky. Veľkonočný baránok je súčasťou našich bohato prestretých stolov.

Prinášame pár jednoduchých nápadov na pohostenie:

- **Plnené vajíčka** – vajcia uvarené natvrdo necháme vychladnúť, očistíme škrupinu a bielky po dĺžke prekrojíme na polovicu. Žĺtky vyberieme a do prázdnej jamky v rozpolenom bielku striekame vrecúškom s cukrárskou ozdobnou špičkou rôzne ochutené maslá.



- **Žltková fáš** – uvarené žltky rozotrieme so zmäknutým maslom a majonézou. Ochutíme horčicou, soľou, korením a citrónovou šťavou.
- **Šunková pena** – do vyšľahaného masla postupne zamiešame najemno pomletú šunku, ochutíme soľou a korením.
- **Chrenové maslo** – do vyšľahaného masla zamiešame sterilizovaný chren a osolíme.

Na zdobenie použijeme rôznu zeleninu, petržlenovú vňať, sušenú šunku, syry a crackry rôznych tvarov. Nechajme pracovať fantáziu a vytvorme lákavé chuťové variácie.

Podobne môžeme plniť rozkrojenú alebo ozdobne vyrezanú zeleninu – paradajky, čerstvé uhorky, lodičky z farebnej papriky.

- **Chuťovky** – z pečiva, chleba nakrájame primerane hrubé plátky rôznych tvarov – okrúhle, štvorcové, kosoštvorcové, trojuholníkové. Tie natrieme alebo ozdobne nastriekame ochutenými maslami alebo nátierkami a ozdobne obložíme surovinami. Podľa použitých surovín pripravíme rôzne chuťovky – so šunkovou penou, so syrom a vajcom, sardelové, lososové, šunkové, so sardelovým očkom, s krevetami, so slaninou a množstvo iných.



Bc. Danuša Mažgutová+žiaci II.D

VEĽKONOČNÝ BARANČEK

Suroviny

- 3 vajcia
- 130 g práškového cukru
- 130 g polohrubej múky
- štipka kypriaceho prášku
- 5 polievkových lyžíc vlažnej vody
- 5 polievkových lyžíc oleja
- masť a múka na vymastenie formy



Postup prípravy – vajíčka s práškovým cukrom vyšľaháme do peny. Postupne zašľaháme vodu, olej a múku premiešanú s kypriacim práškom. Cesto vlejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy na barančeka. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180 stupňov asi 45 minút.

Po vychladnutí opatrne vyklopíme barančeka z formy a pocukrujeme. Na krk uviažeme farebnú mašľu, oči zvýrazníme hrebíčkami. Položíme na misu a ozdobíme farebnými vajíčkami.

Použili sme malú formu, ak máme väčší tvar množstvá surovín si zdvojnásobíme.

Bc. Danuša Mažgutová+žiaci II.D

ŠÁLKA EMÓCIÍ

Predstavte si, že každý z nás má šálku, ktorú je potrebné naplniť – náklonnosťou, láskou, bezpečím a pozornosťou. Niektorí z nás majú šálku plnú takmer neustále alebo vedľa, ako si ju naplňovať. No niektorí z nás v tom majú menšiu zručnosť, čo sa však dá dotréňovať ☺

Niektoré možné prejavy toho, že niekoho šálka je prázdna:

- nevhodné správanie, ktorým na seba púta pozornosť a dáva tým ostatným najavo, že jeho šálku treba doplniť
- dojem, že je potrebné bojovať alebo súťažiť o každé doplnenie šálky
- neschopnosť pokojne čakať, kým je jeho šálka naplnená, prípadne aktívne odmietanie doplnenia šálky
- „kradnutie“ zo šálok druhých ľudí
- dojem, že jeho šálka je bezodná alebo ju potrebuje mať až „preplnenú“

Čo našu šálku znovu dopĺňa:

- priateľstvo
- čas strávený s druhými
- láska a náklonnosť
- sociálny kontakt
- dobrovoľníctvo



- pocit úspechu
- hra
- telesná aktivita
- spánok
- venovanie sa obľúbenej činnosti

Čo našu šálku môže vyprázdniť:

- stres a napätie
- samota a izolácia
- kričanie a konflikty
- pocit zlyhania
- vyčerpanosť
- nedostatok spánku
- venovanie sa nútenej činnosti



*S prianím naplnenej šálky
váš školský podporný tím*



ERASMUS+ 2021/2022

V roku 2021 Spojená škola, Scots Viatora 8 v Ružomberku opäť využila možnosť zapojiť sa do výzvy o grant programu Erasmus+ v akcii KA122-VET – Krátkodobé projekty mobility učiacich sa a zamestnancov v sektore odborného vzdelávania a prípravy. Medzi úspešnými uchádzačmi bola aj naša škola s projektom „*Let's team-up!*“.

V tomto projekte vycestuje **26 žiakov** našej školy z rôznych študijných odborov a ročníkov na mesačnú stáž. Vycestovanie, ak nám to momentálna situácia dovoľí, je naplánované na máj 2022 do Grécka a na september 2022 do Nemecka. Sprevádzať žiakov budú učitelia a majstri odborného výcviku. Pod dohľadom skúsených mentorov si 14 žiaci budú zvyšovať svoje vedomosti, kľúčové kompetencie a zručnosti v prevádzkach firmy Vitalis v Lipsku a 12 žiakov v hoteli v Aténach.

Účastníci sa už prihlásili na mobilitu a postupne sa začínajú pripravovať na novú pracovnú skúsenosť, či už po jazykovej, ale aj odbornej stránke a na svoju zahraničnú prax sa veľmi tešia. Schválený projekt je financovaný z prostriedkov EÚ a bude sa realizovať v školskom roku 2021/2022.

Mgr. Veronika Rudzíková



HAMBURGER

Hamburger (alebo jednoducho burger) je sendvič, ktorý je vyrobený z vyprážanej (môže byť aj údená, parená, opekaná, grilovaná, ...) mletej mäsovej placky, najčastejšie z hovädzieho mäsa, ale môže byť aj kuracie, bravčové alebo z ryby, vloženéj medzi dve polovice veľkej rozkrojenej žemle. Na mäso pod hornú polovicu žemle sa pridávajú rôzne prísady a ďalšie potraviny, ako je napríklad syr, kečup, horčica, majonéza, zemiakové hranolčky, rôzne šaláty, cibuľa, paradajkový pretlak či iné špeciality.

Pripraviť dobrý, chutný hamburger sa pokúsili žiaci triedy III.A odbor hot. akadémie pod vedením majsteriek OVY. Či sa im podaril a ako chutil? Sama neviem, no na obrázku vyzerá naozaj dobre.



Ing. Zuzana Jarabová

SVETOVÝ DEŇ SPÁNKU

Svetový deň spánku, (World Sleep Day), pripadá na posledný piatok pred jarnou rovnodennosťou. Z tohto dôvodu sa jeho dátum každý rok mení. Tento rok oslavujeme Svetový deň spánku 18. marca.

Táto každoročná udalosť má za cieľ znížiť vplyv zdravotných rizík na spoločnosť spôsobených nedostatočne kvalitným spánkom. Vďaka oslavám tohto dňa sa totiž rozširuje povedomie o tom, akú dôležitú úlohu hrá zdravý spánok v našom živote. Práve Svetový deň spánku nám môže pomôcť zamyslieť sa aj nad tým, či by nebolo vhodné si svoj život predĺžiť napríklad aj tak, že sa budeme snažiť prespať počas noci čo najdlhší čas.

PaedDr. Ľubomíra Pečková



Jazyková úprava:

Mgr. Katarína Konečná

Mgr. Lucia Líšková

Redakčná rada:

Dominik Fornál

Mária Langerová

Laura Dobálová

Ing. Zuzana Jarabová

Grafická úprava:

Ing. Zuzana Jarabová

Autori príspevkov:

Ing. Katarína Švidroňová

Ing. Zuzana Jarabová

Mgr. Gabriela Maceková

PaedDr. Ľubomíra Pečková

Bc. Katarína Moravčíková

Mgr. Viera Kmeťová

Mgr. Veronika Šebeková

Bc. Danuša Mažgutová

Mgr. Miroslava Hrabušová

