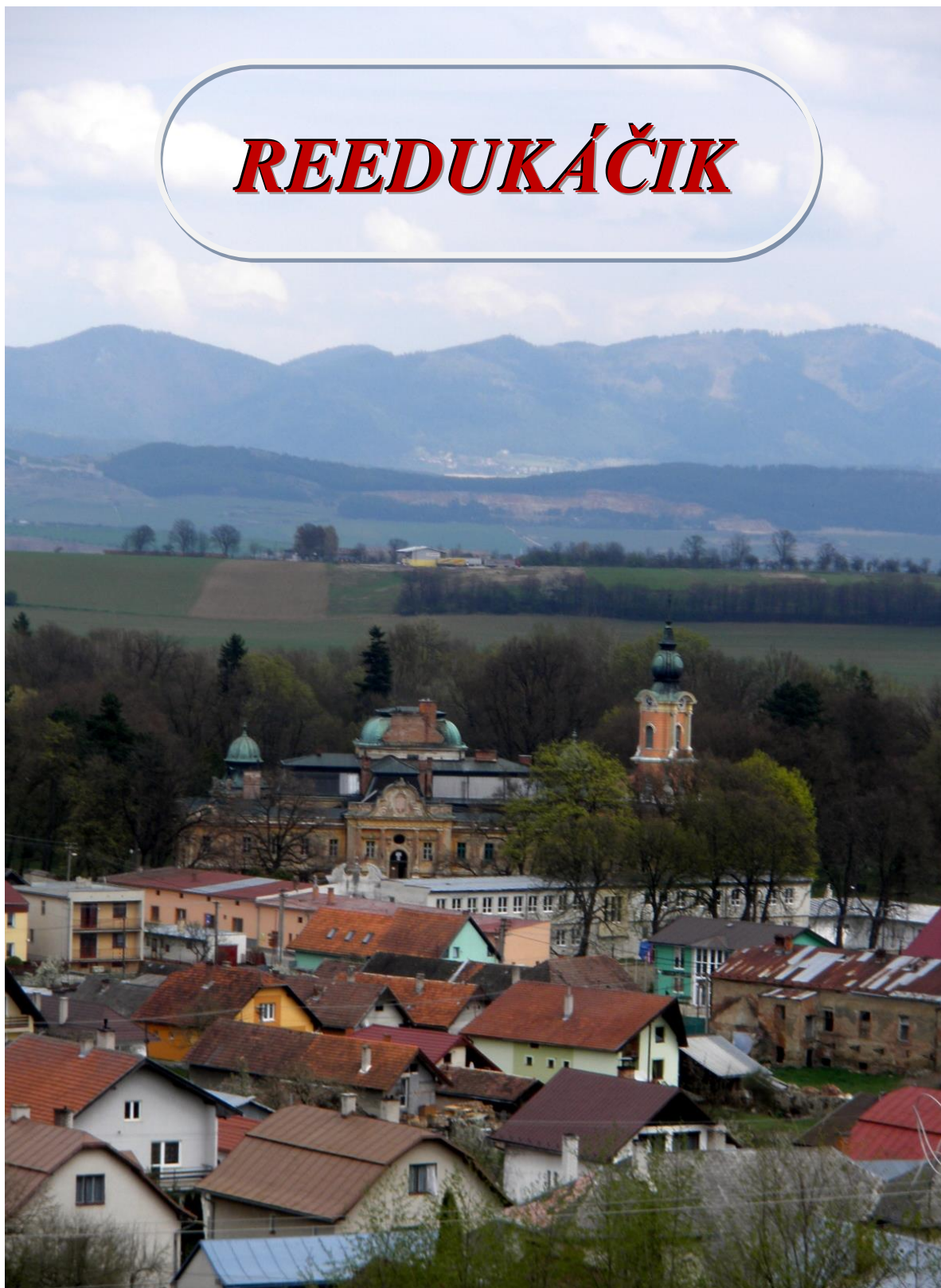


REEDUKÁČIK



**Občasník Reedukačného centra v Spišskom
Hrhove**

Školský rok: 2013/2014

Milé žiačky

Jar nám prišla tohto roku skoro, ale to by malo všetkých len tešiť. Poskytuje nám možnosť chodiť na prechádzky, túry, užívať si prvé slnečné lúče, aby sme urobili niečo pre svoje zdravie a dobrý pocit. Keby sa náhodou počasie pokazilo, tak pre dlhšiu chvíľku vychádza prvé číslo Reedukáčika v tomto školskom roku. Pripravili sme pre vás rôzne články, postrehy, informácie, vtipy a mnoho ďalších vecí podľa nášho výberu a záujmu. Dúfame, že sa vám bude časopis páčiť a budete sa tešiť na ďalšie číslo.

S pozdravom II.A 😊



REEDUKAČNÉ CENTRUM v Spišskom Hrhove

Reedukačné centrum v Spišskom Hrhove je umiestnené v historickej budove bývalého kaštieľa Csákyovcov. Kaštieľ bol postavený v rokoch **1893 – 1895** a jeho majiteľom bol gróf JUDr. Gustáv Csáky, ktorý zdedil všetok majetok po svojom otcovi Vidorovi Csákymu. Csákyovci žili v Spišskom Hrhove od konca 19. storočia do novembra roku 1944.

Po roku **1945** bol celý Csákyovský majetok v Spišskom Hrhove skonfiškovaný, vrátane pôdy, lesov, kaštieľa a parku a prešiel do vlastníctva Československého štátu. Kaštieľ patrí medzi neobarokové kaštiele a je postavený vo francúzskom pseudobarokovom slohu. V tzv. malej galérii, najkrajšej miestnosti kaštieľa, ostali na stene namaľované obrazy štyroch období života človeka, symboly 12 mesiacov roka a obrazy štyroch ročných období.



Po oslobodení obce **26. januára 1945** ostal po grófovi nielen kaštieľ s kaplnkou, ale aj park, skleník a ďalšie budovy v blízkosti kaštieľa, hospodársky dvor s maštalami, stodolami, sýpkami, kôľňami, liehovarom. **V päťdesiatych rokoch 20. storočia bol zaradený ako kultúrna pamiatka do Štátneho zoznamu pamiatok Slovenska.**



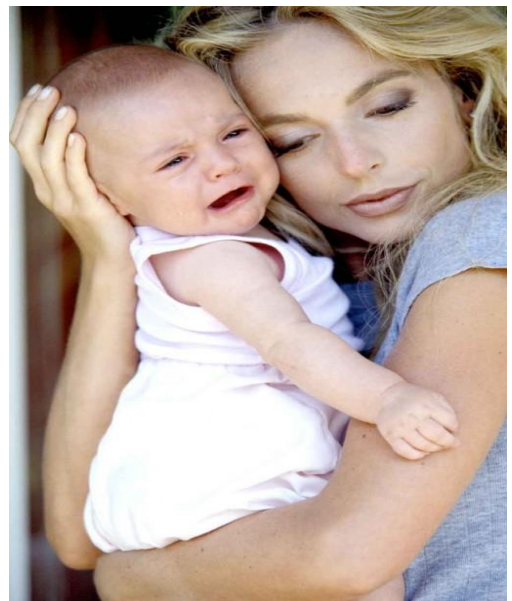
Spracovala: BB



Každého človeka, keď sa opýtame čo vníma pod slovom LÁSKA, ako prvé mu napadne:

láska k rodičom, priateľom...

Chlapci a dievčatá v našom veku lásku vnímajú ako samozrejmosť. Rodičovská láska je silnejšia ako láska k priateľom alebo svojmu drahému. Tak ako ľúbi matka svoje dieťa, tak taká láska sa nevyrovná žiadnemu putu človeka. Matka sa stará o svoje dieťa najlepšie ako vie, dáva mu všetko čo potrebuje. Maznanie, oporu, spoločné zážitky a kopec iných vecí. Každé dieťa, ktoré má rodičov je na nich veľmi naviazané.



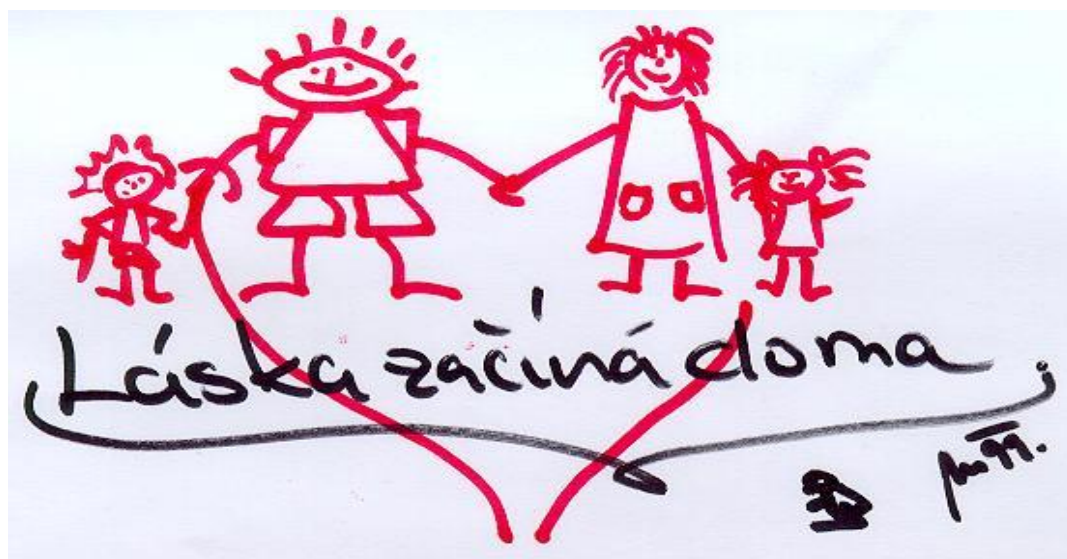
Ale poznáme aj lásku k svojim priateľom, ktorých tiež máme veľmi radi. Každé dievča si určite našlo svoju najlepšiu kamarátku, samozrejme, chlapci kamaráta, ku ktorým sú úprimnejší ako k ostatným priateľom. My dievčatá riešime s najlepšimi kamarátkami najkrajších chlapcov na škole, kto sa nám páči... prosto babské záležitosti.



A teraz láska, ktorú má asi každý najradšej. Je to láska medzi rozličnými pohlaviami. Každé dievča má vysnívaného chlapca, ktorého si hľadá. Nežné dievčatá majú radi romantiku, zatiaľ čo niektoré indivíduá sa im posmievajú. Chlapci si väčšinou hľadajú pekné, štíhle, zábavné dievčatá... aby sa im ich kamaráti nevysmievali. Je isté, že by sme nemali hovoriť „Lúbim ťa“, kým to je len slovné spojenie a nie vyjadrenie pocitu lásky, či náklonnosti k blízkej osobe.

Nieкто si pod slovom láska predstaví milovanú osobu, spoločné chvíle, smiech, radosť, šťastie. Inému sa pod pojmom láska vynorí bolesť, smútok, trápenie, sklamanie a žiaľ. Keby som sa prváčika opýtala, čo je láska, odpovedal by: „Moje autíčko, môj pes, moja mamička a pod.“ Keby som tú istú otázku položila starcovi, tak buď by povedal: „Nepamätám sa,“ alebo „V živote som nič krajšie nepoznal.“ Skúste veriť v lásku. Pretože, možno sa to nezdá, ale je všade okolo...

Spracovala: BB

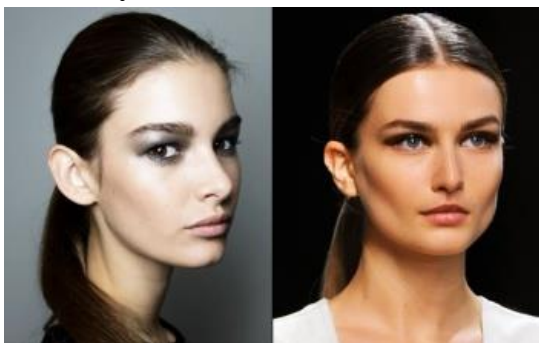


Jarné účesy: TOP chvosty sezóny

Taký je trend jari a leta roku 2014. Chvosty umiestnené tesne nad krkom obohatili denné aj večerné česanie a urobili jasnú službu. Podčiarkli, že v jednoduchosti je krása a my tliškame!

Klasický chvost poznáme všetky a bežne ho nosíme na doma, počas voľných chvíľ a keď nás ponáhľanie donúti, tak aj medzi ľuďmi. Aj bez tímu stajlistov však vieme z obyčajného účesu urobiť ten trendy, presne podľa návodu z vybraných módnych prehliadok.

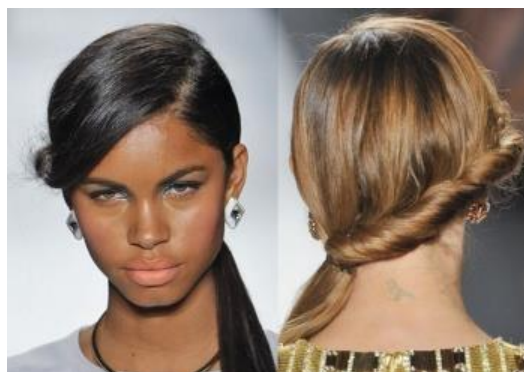
Uhladený na večer



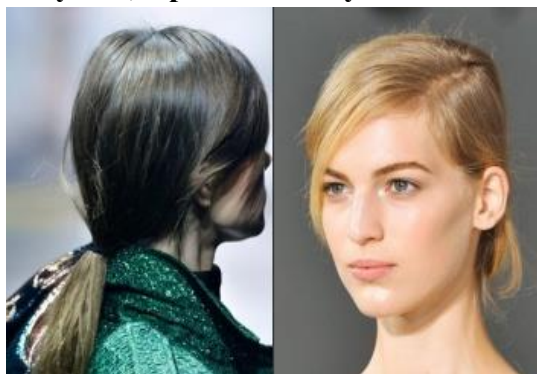
Večerný recept je pomerne jednoduchý. Dbajte na uhladenosť účesu a vyberte si, či necháte vyniknúť cestičku alebo nie. Môžete ju skryť začesáním vlasov dozadu, prípadne ju zvýrazniť presne v strede hlavy. Oba spôsoby sa skvelo hodia k dymovému líčeniu, ktoré podčiarkne večerný nádych stajlingu.

Ozvláštnite si ho

Aj s chvostom posadeným nízko sa dá čarovať, stačí mať šikovné ruky. Podľa vzoru fotografie vedľa, môžete efektne zakrútiť vlasy, nastajlovať nabok a stiahnuť do chvosta. Takýto účes rozhodne nebude zaváňať obyčajnosťou.



Narýchlo, a predsa trendy



V móde je ešte stále aj „messy look“, teda ten, ktorý pôsobí mierne strapato. Pri docieľovaní chvosta, z ktorého z času na čas vykukne nejaký vlas, veľa starostí mať nebudete, no predsa to neponechajte na náhodu. Vlasy majte rozdelené cestičkou, češte sa miesto hrebeňa rukami a gumičku dostatočne sťahujte.

Spracovala: TŠ

Otázky na zamyslenie

Niekedy sú prosto otázky, na ktoré sa ťažko odpovedá. Tak nejaké na zamyslenie ☺



1. Prečo sa v titulkoch novín nikdy neobjaví " ...veštec vyhral lotériu..."?
2. Keď sa vymyslí nová značka jedla pre psov a mačky s vylepšenou chuťou, kto to ochutnáva?
3. Prečo, keď chcem ukončiť Windows musím stlačiť „štart“ ?
4. Prečo, keď duch chodí cez stenu, sa neprepadne cez podlahu?
5. Prečo je svetlo v chladničke a v mrazničke nie?
6. Keď je olivový olej z olív a slnečnicový zo slnečníc, z čoho je detský olejček?
7. Kto bol prvou osobou, ktorá sa pozrela na kravu a povedala si: „Čo keby som stisol tieto srandovné húpajúce veci a vypil z nich to čo z nich tečie?“ :D
8. Čo počítajú ovce, keď nemôžu zaspáť?
9. Prečo neexistuje konzerva pre mačky s príchuťou myší?
10. Ako hovoria Francúzi francúzskym bozkom?
11. Keď plávanie zoštíhľuje, prečo sú veľryby tučné?
12. S akou rýchlosťou sa šíri tma?
13. Ako sa vodič snežného pluhu dostane ráno do práce?
14. Prečo stojí Goofy na dvoch nohách a Pluto na štyroch? Obidvaja sú predsa psy.
15. Ako to, že ak psovi fúknete do tváre, našťve sa, ale ak ho veziete autom a vystrčí hlavu von cez okno a nechá si fúkať vietor do tváre, tak je kľudný?
16. Prečo minerálna voda, ktorá pretekala horami storočia, má na fľaške dátum spotreby?

Spracovala: KM



Šialené mená

Niekedy asi rodičia už naozaj nevedia aké meno dať svojmu dieťaťu. Tak pár asi najhorších mien :D

1. Chow Tow – Smradľavá hlava – (Malajzia) - V roku 2006 zverejnila vláda zoznam nežiaducich mien, ktoré nie sú v súlade s náboženskými tradíciami krajiny – napríklad meno Chow Tow. Ďalej sú tu zakázané mená, ktoré v preklade znamenajú Had, Hrbáč, Pohlavný styk, Slimák.

2. Brfxcccxmnpccclllmmnprxvclmncssqlbb11116 – (Švédsko) - Azda nikto z nás by nechcel mať takéto meno, i keď isté je, že je mimoriadne originálne. Vyzerá to akoby autor mena zaspal na klávesnici. Je to však reálne meno, ktorým chcel švédsky pár pomenovať svojho syna v roku 1996. Zaujímavé je, že meno je čítané Albin, i keď nie je jasné, ako k tomu rodičia dospeli a rodičia ním chceli bojovať proti prísny švédskym zákonom, pokiaľ ide o detské mená. Vo Švédsku sú tiež zakázané mená Metallica, IKEA, Verdana alebo Q.

3. @ -(Čína) -Jeden čínsky pár chcel nazvať svoje dieťa @, možno preto, že to v čínskej kultúre môže pripomínať symbol lásky a milovania. Úrady však boli menej sentimentálne a toto meno neschválili. Polícia má v tejto krajine kontrolu nad všetkými menami, ktoré rodičia dávajú deťom.

4. Nevaeh (... no, že vraj čítajúc od konca - Heaven, čiže nebo!)

5. Cinnamon (Škorica)

6. Typhoid (Brušný týfus)

7. Velcro (Na suchý zips)

8. Colon (Dvojbodka)

9. Mercedes Benz (no láska je láska, aj keď k autám?)

10. Sandwich (fakt Sendvič?)

Spracovala: KM

CITÁTY O PRIATEĽSTVE

- ✚ Priateľ je človek, ktorý má tých istých nepriateľov ako vy.
- ✚ Pýta sa láska priateľstva: Načo si tu ty, keď som tu ja? A priateľstvo odpovedá: Aby som vyčaroval úsmev tam, kde ty necháš slzy.
- ✚ Iba tých pokladám za svojich skutočných priateľov, ktorí sú taký smelí, že ma upozornia na moje chyby.
- ✚ Na svete sú tri druhy priateľov - tí, ktorí vás majú radi, tí, ktorým ste ľahostajný, tí, ktorí vás nenávidia!
- ✚ Priateľ je ten, ktorý pozná tvoju minulosť, verí v tvoju budúcnosť, ale má ťa rád takú, aká si dnes!
- ✚ Len pravý priateľ spozná, že ťa niečo trápi, aj keď máš úsmev na tvári!
- ✚ Pravý priateľ sa nedá ničím nahradiť!
- ✚ Priateľstvo sa môže zmeniť na lásku, no láska nikdy na priateľstvo!
- ✚ Priateľstvo je najlepším balzomom na rany z nešťastnej lásky!
- ✚ Krásne je milovať ak máš koho, krásne je smiať sa, keď máš s kým, krásne je snívať, keď máš o kom, krásne je žiť, keď máš pre koho!
- ✚ Priateľ je ten ktorý prichádza, keď ostatní odchádzajú!
- ✚ Duch priateľstva bol zoslaný medzi ľudí, aby sa im žilo o čosi lepšie. Je len na ľuďoch, aby ho dokázali nájsť a nájsť cestu k sebe.



Spracovala: BB



Titanic alebo RMS Titanic (RMS je skratka pre Royal Mail Steamer – Kráľovský poštový parník) bol luxusný zaoceánsky parník triedy Olympic, patriaci spoločnosti White Star Line. Jeho úlohou mal byť prevoz cestujúcich a pošty medzi Európou a Severnou Amerikou. Kapacita lode dovoľovala nalodenie 2453 až 2603 cestujúcich, batožiny a obmedzený počet kočiarov alebo automobilov. O prevádzku lode a o pohodlie cestujúcich sa staralo 885 až 899 členov posádky. Na trase Európa–Amerika mal konkurovať podobným parníkom spoločnosti Cunard Line (Mauretanii a Lusitanii).

Titanic však stroskotal už počas svojej prvej plavby v noci zo 14. na 15. apríla 1912. Zahynulo okolo 1 500 cestujúcich a členov posádky. V tom čase išlo o najväčší osobný parník sveta. Postavený bol v lodeniciach Harland and Wolff v Belfaste v Írsku. Prvá cesta, vyplávanie z prístavu 10. apríla 1912, smerovala z anglického Southamptonu cez francúzsky Cherbourg a írsky Queenstown (dnes Cobh v grófstve Cork) do amerického New Yorku s 2201 ľuďmi na palube. K tragédii došlo 14. apríla 1912 o 23:40 hod., kedy sa Titanic zrazil s ľadovcom. Po necelých troch hodinách, nad ránom 15. apríla o 02:20 hod. klesol ku dnu. Príčinou vysokého počtu obetí bol nedostatok záchranných člnov, zlá organizácia záchranných prác na palube a súhra ďalších okolností. Skaza Titanicu je jednou z najznámejších námorných katastrof. Titanic sa stal námornou legendou z niekoľkých dôvodov: stroskotal pri prvej (panenskej) plavbe, hoci bol označovaný za nepotopiteľný, katastrofa priniesla vysoký počet obetí. Katastrofe sa neskôr dostalo širokej mediálnej publicity aj kvôli legendám, ktoré vznikli okolo príčiny a priebehu potopenia a v neposlednom rade aj objavením zachovalého vraku v hĺbinách Atlantiku.



Spracovala: AK



Facebook zmenil svet. Denne sa tu prihlasujú milióny ľudí. Na tejto internetovej sociálnej sieti je dnes zaregistrovaných 800 miliónov ľudí, z toho je 721 miliónov aktívnych užívateľov. Teda viac ako desatina obyvateľov Zeme je na Facebooku! Medzi užívateľmi je naviazaných celkovo 69 miliárd priateľstiev.

Vznikol v USA a bol pôvodne študentskou sieťou. Pôvodne sa volal Facemash, neskôr ho premenovali na Facebook. Oficiálne sídlo FB je v Menlo Parku v Kalifornii. Autorom myšlienky je Mark Zuckerberg. Spoločne so svojimi priateľmi Eduardom Saverinom, Dustinom Moskovitzom a Chrisom Hughesom založil stránku. Neskôr sa k nim pripojil zakladateľ Napsteru, internetovej služby, umožňujúcej prístup k hudbe. Mark Zuckerberg vymyslel tento systém počas svojich štúdií na Harvarde pre svojich spolužiakov, aby sa mohli podeliť o svoje názory a fotografie. Zuckerberg na svojom nápade zarobil miliardy - jeho majetok sa odhaduje na 50 miliárd dolárov (37,7 miliardy €).

Počet Slovákov na FB sa odhaduje na 1,8 milióna, z toho asi polovica má medzi 15 a 25 rokmi. Aktívnych užívateľov je niečo cez milión. Priemerný Slovak na FB vyzerá takto: žena, vysokoškolsky vzdelaná, uzavretý profil, na FB sa pripája 3,5x denne, avšak trávi na ňom menej ako hodinu denne, najčastejšie chatuje, pripája sa hlavne medzi 18. a 22. hodinou, a to počas 7 dní v týždni. Z aktívnych príspevkov najčastejšie pridáva linky, najviac prispieva v nedeľu, najmenej v sobotu.

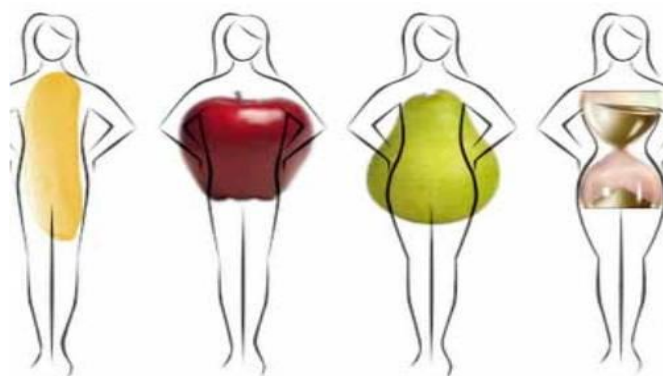
Čo je lepšie, Facebook alebo Google? Internetový gigant Google vytvoril službu Google+, ktorou chcel konkurovať Facebooku. Je prepracovanejšia aj prehľadnejšia, FB však bol na trhu skôr a ľuďom sa nechce poskytovať svoje údaje ďalšej stránke a zhromažďovať znova už raz nadobudnutý okruh priateľov. Preto je FB stále lídrom.

Na facebooku môžeme byť závislí. 25 percent mladých ľudí do 25 rokov sa pripája na FB často ešte pred raňajkami - zo strachu, aby im niečo neutieklo. Ak patríte medzi nich, pomôže radikálna kúra - úplný zákaz priblížiť sa k počítaču. Mladší ľudia by sa mali viac orientovať na skutočný kontakt s rodičmi a priateľmi - uvidíte, že tam vonku je ešte stále reálny život!

Spracovala: AK

Šest' typov postáv, akú máte vy?

Aká je vaša predstava o ideálnej postave? Väčšinou platí, že chceme to, čo nemáme a zrejme to isté sa deje aj pred vašim zrkadlom. Ženy s plnými prsiami túžia po menších, tie s užšími bokmi po oblých krivkách, mnohé ochkáme nad príliš dlhými nohami, ktoré iní obdivujú. Aký typ postavy máte vy? Je dôležité vedieť ju presne pomenovať, aby ste sa mali dokonale „v merku“. Až vtedy viete so svojimi mierami pracovať tak, aby vyzerali čo najlepšie. Nech už sú akékoľvek...



Hruška

Snáď najznámejším typom postavy je hruška, pretože je tzv. novodobým fenoménom, ktorý čoraz viac vidieť na súčasných ženách. Prieskumy potvrdili, že za posledných 60 rokov sme na páse a bokoch vo všeobecnosti pribrali cez 10 centimetrov a stále sa zaguľacujeme. Aby sme však charakterizovali hrušku - je pre ňu typické ukladanie tuku práve na páse a nižšie. Zadok, boky a stehná sú doslova oblé a horná časť tela je viditeľne užšia. Tento typ postavy sa často získava aj po pôrode, hoci hlavným „vinníkom“ základných tvarov našich kriviek je genetika.

Jablko

Opäť budeme hovoriť o zaguľatenej postave, no tentoraz na hornej časti tela. Tzv. jablko je postavou, ktorej pás doslova splýva s vrchom tela a tou užšou časťou sú práve boky a nohy. Kilá navyše sa ukladajú hore, no nie je podmienkou, že prsia patria k tým väčším. Pri takomto rozložení kriviek je dôležité, aby ste nasilu netvarovali pás. Jednoducho tam nie je, takže sa sústreďte na krásne nohy.

Presýpacie hodiny

Hovoríme o páse, ktorý hruška ani jablko nemajú ideálny, no postava á la presýpacie hodiny to povedať nemôže. Jej plnšie krivky na prsiach a bokoch pretína práve úzky pás, ktorý je doslova ich výsadou. Treba ho zvýrazňovať, aby telo nevyzeralo zbytočne plné a objemné, takže na to pri obliekaní myslite. Prsia a boky sú proporčne približne rovnaké, za čo môžete vďačiť symetrickému ukladaniu tukov.

Obrátený trojuholník

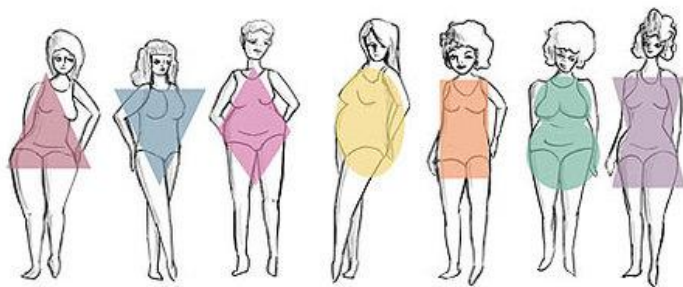
Tejto postave sa hovorí aj atletická, pretože má o niečo širšie ramená ako boky a nič na tele nie je výrazne oblé. Brucho je zväčša ploché, boky úzke a zadok tak akurát, takže mnohé ženy hovoria o ideáli. Dobrou správou však je, že cvičením sa dokážete takejto postave priblížiť, takže ani s krivkami, ktoré obrátenému trojuholníku neodpovedajú, sa nevzdávajte.

Diamant

Akoby opakom obráteného trojuholníka je tzv. diamant, teda postava, ktorá je hore úzka, smerom k bokom rozšírená a ku kolenám opäť zúžená. Niekomu môže pripomínať hrušku, no nie je tak symetricky zaoblená a nápadnými sú najmä boky. V tomto prípade je hľadanie správnej módy o čosi zložitejšie, no základom je vyváženie viditeľného rozdielu medzi ramenami

Pravítko

Postavou, na ktorej nič nevytŕča ani sa nič nezužuje, je tzv. pravítko. Šírku pliec, pásu i bokov je prakticky rovnaká, a tak nemožno hovoriť o typických ženských krivkách. Zadok aj prsia sú zväčša malé a nenápadné, no ako sme už povedali - móda je mocná čarodejníca. Pozor však na priberanie, táto postava totiž všetko navyše ukladá hlavne na brucho, čo si po niekoľkých mesiacoch prejedania určite všimnete.



Spracovala: TŠ



Chcete schudnúť?!

Siahnite po bielkovinách, zo všetkých živín majú totiž najväčšiu sýtiacu schopnosť!

Bielkoviny sú nevyhnutnou súčasťou nášho organizmu. Nachádzajú sa vo svaloch, kostiach, koži a predstavujú takmer dvadsať percent celkovej telesnej hmotnosti. Pre zdravé fungovanie nášho tela by ste na ne určite nemali zabúdať. Najmä ak športujete, alebo ste sa rozhodli chudnúť, začnite im venovať zvýšenú pozornosť.

Bielkoviny ako súčasť diéty

V diétnom režime, pri ktorom sa má dodržiavať denný príjem zhruba 5000 kJ až 6000 kJ, by mali bielkoviny tvoriť 20 až 25 percent z celkového príjmu živín, z toho dvadsať percent môže byť rastlinného pôvodu. Tomu zodpovedá množstvo 1,0 až 1,2 g bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti. Napríklad žena s váhou 70 kg by teda mala pri redukčnej diéte denne prijať 70 až 84 gramov bielkovín. Obava, že bielkoviny vám počas chudnutia prinavrátia vaše stratené kilogramy je neopodstatnená. Ba naopak, navodia vám pocit sýtosti a dodajú menšie množstvo kalórií. Zasýtia vás lepšie ako tuky a sacharidy. A to aj napriek tomu, že gram bielkovín obsahuje omnoho menej energie než gram tuku, podľa zistení Inštitútu redukcie a prevencie nadváhy.

Sústred'te sa na kvalitné bielkoviny

Navyše na ich spotrebovanie organizmus minie viac energie ako pri trávení tukov a sacharidov, čo pri redukcii hmotnosti určite oceníte. Dbajte však na to, aby ste prijímali kvalitné bielkoviny. Najkvalitnejšou bielkovinou je vaječný bielok. Má najvyššie takzvané aminokyselinové skóre, ktorým sa vyjadruje výživová hodnota bielkovín. Ďalšími

plnohodnotnými bielkovinami sú bielkoviny mlieka a mäsa. Aj preto je dôležitá pestrosť stravy. Vďaka nej deficit tej ktorej aminokyseliny nehrozí.

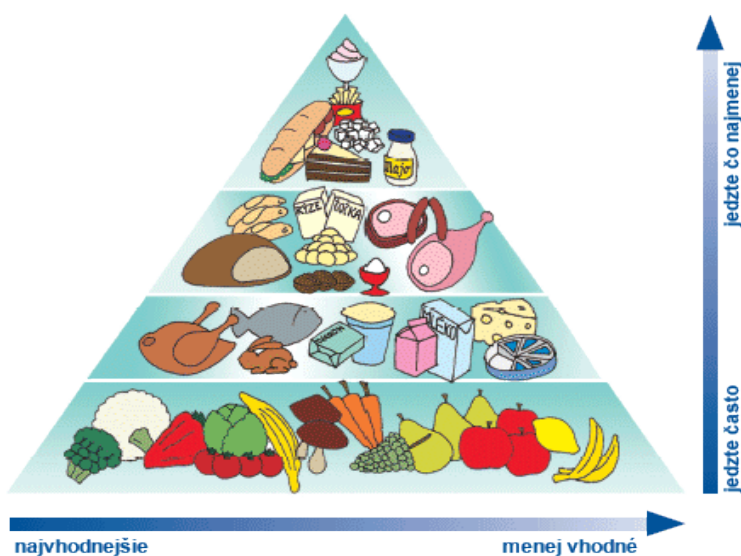
Pozor na nadbytok

Dajte si však pozor aj na to, koľko bielkovín prijímate. Dodržiavaním predpísaného množstva bielkovín môžete predísť zdravotným ťažkostiam. Pri ich nadbytku si totiž môžete ublížiť. Organizmus nie je schopný väčšie množstvo jednorázovo spracovať a využiť. Preťažuje sa tráviaci trakt a vzniká hnilobná dyspepsia, čiže nedostatočné trávenie a plynatosť. Zátiaľ pociťuje pečeň aj obličky, ktoré musia vylúčiť väčšie množstvo odpadových látok. V neposlednom rade ohrozuje nadmerný príjem bielkovín kardiovaskulárny systém.

Ktoré potraviny sú bohaté na bielkoviny?

- ❖ strukoviny: sója, šošovica, fazuľa, hrach
- ❖ vajcia
- ❖ mlieko a mliečne výrobky: tvaroh, syry, jogurty
- ❖ mäso: bravčové, hovädzie, hydina, ryby

Malé množstvo bielkovín nájdete aj v chlebe, pečive, cestovinách, ryži a zemiakoch. Jedná sa však o neplnohodnotné bielkoviny, teda také, ktorým chýbajú esenciálne aminokyseliny.



Spracovala: TŠ

ZAÚJÍMAVOSTI A VŠELIČO ZO SVETA

Vedeli ste že...

- Najkratšia vojna sa odohrala v roku 1896. Zanzibar sa vzdal Británii po 38 minútach.
- Matka Adolfa Hitlera vážne uvažovala o potrate, ale jej doktor jej to vyhovoriť.
- Slovenčina je úradným jazykom aj vo Vojvodine (územie na severe Srbska).
- Najznámejšie slovo na planéte je OK, druhé je Coca-cola.
- Eskimáci používajú chladničku na to, aby im nezamrzli potraviny.
- Vlajka Líbie ako jediná na svete pozostáva z jednej farby (zelenej).
- Na výrobu 500 mililitrov medu musia včely obletieť cca 5 miliónov kvetín.
- U nás sa pred II. svetovou vojnou jazdilo vľavo.
- Názov populárnej čokolády Milka je vlastne skratka? Tvorcovia názvu vtipne spojili dve nemecké slová - Milch (mlieko) a Kakao (kakao) - tak vzniklo slovo Milka.
- Keď sa pokúsite mať pri kýchnutí otvorené oči, môže vám ich vytlačiť z hlavy.
- Golfová loptička má 360 bodiek
- Najdlhší záchvat štikútkania trval podľa Guinnessovej knihy rekordov 68 rokov
- Ak by bola barbie skutočná žena, jej miery by boli 39-23-33 a bola by vysoká 215 cm.
- Ženy žmurkajú 2x viac ako muži.
- V Číne spotrebujú ročne 45 miliárd drevených paličiek na jedenie. Musia kvôli tomu vyrúbať 25 miliónov stromov.
- Ráno je človek približne o 1cm vyšší než večer v dôsledku znižovania medzistavcových platničiek váhou tela v priebehu dňa.

Spracovala: TŠ



USMEJ SA NA MŇA....

❖ Sudca hovorí cigánovi:

- Keď ste naozaj našli ten prsteň, prečo ste ho neodovzdali na polícii?
- Lebo na ňom bolo vyryté, že "Navždy tvoj".



❖ Policajt uteká k rybníku a kričí:

- "Pripravte si peniaze, zaplatíte pokutu. Tu je veľmi prísny zákaz kúpania!"
Niekoľko metrov od brehu sa objaví hlava a volá:
 - "Ja sa nekúpem, ale topím!"
 - "Tak pardon", odpovedá policajt, "to zakázané nie je!"



❖ Otec na pokraji infarktu kričí na Móricka:

- Môžeš mi vysvetliť, ako je možné, že si dostal trojku zo správania?!
- Direktor ma chytil, keď som fajčil na záchode,- vysvetľuje Móricko.
- Neklam, za fajčenie je dvojka! Ja to viem, lebo sám som ju dostal!
 - To áno,- bráni sa Móricko.
 - Ale ty si tam nebol s učiteľkou...



- ❖ Na strednej škole prváci píšu písomku. Učiteľ zbadá, že jeden žiak má ťahák. Žiak ho inštinktívne rýchlo schoval a prišiel k nemu učiteľ. Hľadá ho a učiteľ ho po dôkladnej prehliadke nevie nájsť: "Kam si ho schoval?!"
"To by som aj ja rád vedel...."



❖ Príde vlk k siedmim kozliatkam a vraví:

- Kozliatka, kozliatka otvorte dvierka, nesiem vám mliečka!!!

Spoza dverí sa ozve:

- Čo si chorý? My už sedem rokov pijeme Coca colu!!!!



Spracovala: OJ

Tipy na správne opaľovanie



OPAĽUJTE SA S TRPEZLIVOSŤOU. Stanovte svoj typ kože.

Typ pokožky I : **svetlá pleť, blond až svetlo hnedé vlasy, modré až šedé oči, silný sklon k spáleniu pokožky.**

Typ pokožky II : **normálna pleť, tmavo plavé až hnedé vlasy, šedé až hnedé oči, mierny sklon k spáleniu pokožky.**

Typ pokožky III : **svetlohnedá až olivová pokožka, tmavé vlasy, takmer žiadny sklon k spáleniu pokožky.**

SLNKO JE ŽIVOT

Svetlo a slnko patria k základným živlom našej matky Zeme. Vďaka svojmu svetlu, teplu a energii je Slnko základným životným predpokladom pre ľudí, zvieratá a rastliny. Bez slnečného svetla by na Zemi nemohol existovať žiadny život. Vaše znalosti k téme „Slnko a pokožka“ sú teda niečím úplne základným, niečím veľmi pozitívnym.

ZÁSADY OPAĽOVANIA

krémovanie

- Používajte krémy či oleje s vysokým ochranným faktorom.
- Natrite sa aspoň pol až trištvrte hodiny predtým, ako vyjdete na slnko.
- Nezabudnite si natrieť aj ušnice a na nos radšej použite dvojité dávku krému.
- Aj keď máte vodeodolný krém na opaľovanie, vždy keď vyjdete z vody, osušte sa a znova sa starostlivo natrite.
- Krémujte sa každé dve hodiny, bez ohľadu na to, či na slnku iba ležíte alebo športujete.
- Po slnení je pokožka dehydrovaná, preto jej doprajte dostatok krému po opaľovaní.

zakryte sa

- Určite sa neopaľujte v čase od 11. do 15. hodiny.
- Tvár aj vlasy chráňte klobúkom alebo šiltovkou aj počas plávania.
- Noste slnečné okuliare s ochranným filtrom.
- Ak máte veľa materských znamienok, radšej sa po pláži prechádzajte v ľahkom tričku.



Spracovala: TŠ

MANIKÚRA



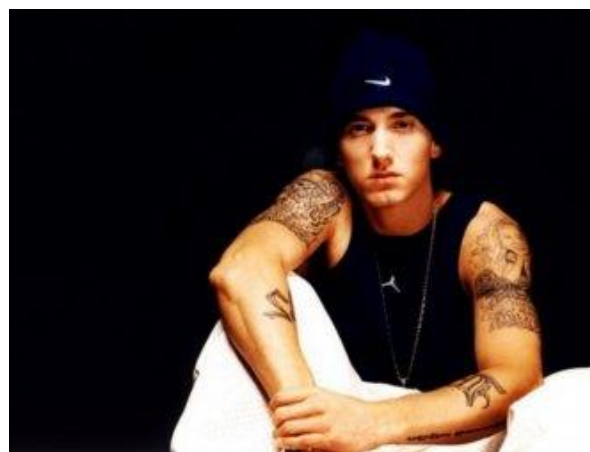
Postup pri manikúre

1. Bezacetónovým odlakovačom odstránime lak.
2. Upravíme tvar všetkých nechtov do rovnakej dĺžky, vždy hľadiac na najkratší necht. Nechty skracujte radšej pilníkom ako nožničkami, pretože pri strihaní nechty praskajú a lámu sa. Ak si chcete skrátiť dlhé nechty na krátke, odstrihnite si časť a cca 1-2 mm dopilujte.
3. Zmäkčíme kožičku buď formou kúpeľa (2-3 minúty jedna ruka) alebo zmäkčovacím gélom a ruky osušíme. Kožičku zasunieme, nestriháme!
4. Tyčinkou z pomarančového drievka veľmi opatrne vyčistíme voľný okraj nechtu.
5. Leštiacim pilníkom jemne odstránime pozdĺžne ryhovanie nechtu. Leštiacou gumou vyleštíme a vyhladíme povrch nechtu.
6. Podľa prania nalakujeme. Lakujeme jednou vrstvou podkladového laku, dvoma vrstvami farebného laku a jednou vrstvou top coatu.
7. Po zatvrdnutí vrchnej vrstvy laku ošetríme nechty olejčekom.



Spracovala: OJ

EMINEM



Eminem sa vlastným menom volá Marshall Bruce Mathers III. Detstvo nemal príliš šťastné, žil sám s mamou a mladším bratom, otca nikdy nevidel. Veľmi často sa sťahovali medzi Kansas City a Detroitom, menil školy, a tak sa veľmi ťažko zoznamoval s novými kamarátmi. V dvanástich rokoch sa nakoniec s matkou usadili vo Warren v Michigane. Už v detstve sa stal fanúšikom rapu a v štrnástich rokoch sa mu začal venovať. Pretože nedokončil strednú školu a vystriedal niekoľko rôznych prác, snažil sa maximálne sústrediť na hudbu. 25.12.1995 sa mu a jeho priateľke Kim Mathers narodila dcéra Hillie Jade Scott. V roku 1996 vydal svoj debutový nezávislý album "Infinite", ktoré sa stretlo s malou odozvou. Po vystúpení v súťaži freestyle rap v Los Angeleskom rádiu, získal pozornosť silného hráča na poli hudby Dr.Dre, ktorý mu pomohol s jeho úspešným albumom "The Slim Shady EP". Vyhral súťaž v hovorení slov, povedal 101 slov za 16 sekúnd. Zložil pesničku pre jeho mamu s názvom: IM SORRY MAMA :

REF: mami prepáč nikdy som ti nechcel ublížiť, nikdy som nechcel, aby si plakala, ale dnes večer si robím vo veciach poriadok

V roku 2013 vydal nový album s názvom THE MARSHALL MATHERS LP2, kde mal výbornú spoluprácu s Rihannou.



Spracovala: AK

Miky Mora

Rodné meno:	Martin Mikuláš
Umelecké mená:	Miky Mora , Miky Mo
Narodenie:	<u>1983</u> <u>Bratislava, Slovensko</u>
Pôsobenie:	rapper, spevák, herec
Popis umelca:	rapper
Roky pôsobenia:	<u>1997</u> - súčasnosť
Vydavateľstvá:	100ka



Miky Mora je slovenský rapper, ktorý účinkoval v skupine Druhá Strana. Po jej zániku začal rapovať sám alebo vo featuringu, napríklad s Rytmusom. Hostoval na albumoch slovenských rapperov a zoskupení ako Čistychov, Drvivá Menšina, Zverina, AMO alebo Rytmus. Je majiteľom nahrávacieho štúdia 100ka. Miky Mora sa vyznačuje skákavým až elektricky hlbokým hlasom. V roku 2007 získali jeho dva albumy *Moraton* a *Duo* ocenenie zlatej platne.

Sólové albumy:

2006 *Moraton*

2008 *HUDBA Z HORA*

2012 *Miky Mora & Peter Pann - EP*

2013 *Miky Mora & Peter Pann - Rep vol. 2*

Spracovala: AK



PIERCING

Piercing by chcela mať skoro každá druhá baba. Je to pekné, cool... ale predsa to má aj svoje nevýhody.

Pierc môžeš mať v podstate všade. Dá sa urobiť do ucha, obočia, nosa, brady, nad perou, do pery, do pupka a môžeš si ho dať dokonca aj na ruku alebo čelo - jednoducho všade, kde je koža pružná a dá sa natiahnuť.



AJ TO PIŠU O PIERCINGU:

- Môže sa zapáliť, zahnisieť, napuchnúť a môžeš z neho dostať aj teplotu.
 - Najnevhodnejší je pierc v jazyku, nad perou, do brady, do pery. Prosto ten, čo má uzatváranie v ústach alebo to, čo ti zasahuje do ústnej sliznice.
 - Najväčšou nevýhodou je, že ti môže totálne zničiť zuby. Tým, že sa pierc otiera o zuby a d'asná, môže poškodiť sklovinu a odhaliť zubné krčky. No stojí ti ten pierc za škaredé zuby a tým pádom aj za škaredý úsmev? Podľa mňa je zdravie najdôležitejšie. Kto sám seba zničí kvôli nejakému módnemu výstrelku, tak to už pochybujem o zdravom rozume toho človeka.
 - Čerstvý pierc bolí, je to nepríjemne, tobôž keď to máš v ústach, musíš si umývať zuby a jesť. Po takom piercingu do jazyka alebo do brady nemôžeš jesť nič mliečne, tým pádom ani tekuté jogurty, prívarky.
 - Počula som o prípade jednej baby, ktorej z piercingu tak napuchol jazyk, že sa jej pierc nedal vybrať, tak jej ho museli jednoducho vyrezať.
- Keď sa už pre pierc rozhodneš, nedávaj si do jazyka, rozhodni sa radšej pre nos, pupok... možno postačí aj 2. alebo 3. náušnica do ucha tzv. 2. alebo 3. v poradí.

Dôležité upozornenie:

PIERC SI VŽDY DAJ UROBIŤ LEN V PROFESIONÁLNOM ŠTÚDIU!!



Občasník Reeducákčik pripravili a vydali žiačky II.A triedy Strednej odbornej školy pri Reedukačnom centre v Spišskom Hrhove.

Predseda redakčnej rady: Kristína Molitorisová

Redakčná rada: Baška Beňová
Olinka Jacošová
Anička Kubašková
Terka Šovčíková

KONTAKT:

Meno školy: Reedukačné centrum, Osloboditeľov 36, 053 02 Spišský Hrhov

Adresa školy: Osloboditeľov 36, 053 02 Spišský Hrhov

Telefón: 053 4592206

Fax: 053 4592298

Email RC: rdm.sphrhov@vmnet.sk

Webová adresa: <http://rcshrhov.edupage.org/>

Email školy: skola@soushrhov.edu.sk

Občasník vychádza pod vedením pedagógov: Mgr. Lucia Zimová

Ing. Aga Taratutová