

GAŠTANKO

Január - marec

ŠKOLSKÝ ČASOPIS

ZŠ s MŠ ODBORÁRSKA 2, BRATISLAVA



Autor: 6.a Farkasová Dominika

školský rok 2010/2011

Úspešne sme ukončili 1.polrok

Vysvedčenie

V piatok bolo vysvedčenie,
celkom sa tešila,
ale neviem, či to isté,
moja mamka cítila.
Keď ten papier zbadala,
trochu v tvári zbledla,
ale potom na koniec,
od radosti zvýskla.
Horšie veci čakala,
čakala aj pätku,
no ja som ju prekvapila,
mala som len štvorku.

SANDRA ŠOLCOVÁ 6.A.

Moje vysvedčenie

Dneska máme vysvedčenie,
doma ma čaká vyhrešenie,
čaká ma výprask veľký,
zákaz počítača a telky.
Koncoročné vysvedčenie,
a odmeny budú väčšie,
a ak to pôjde takto ďalej,
na gympeľ mám veľkú nádej.

Vysvedčenie to je vec,
ktorá prichádza vždy nakoniec,
po ňom máme prázdniny,
a cez ne vystrájame somariny.

MAREK PRIESL 6.A.

To naše vysvedčenie

Do školy sa všetko ženie,
rozdáva sa vysvedčenie,
to najlepšie vysvedčenie,
dostane vraj ten kto bude prvý v triede.

Zo všetkého jednotky,
potešia sa maminky,
Jedna dvojka nevadí,
veď to sa hneď opraví.

Spolužiak má dve pätky,
prepadne vraj do päťky.
Mal sa v škole lepšie učiť,
mamka bude doma mučiť?

NICOL PEŠKOVÁ 6.A.

Moje vysvedčenie

Koniec januára je tu zas,
Vysvedčenie má svoj čas.
Do školy sme všetci prišli,
Na pani učiteľku sme čakali.

Čakanie bolo napäté,
Naše pohľady na dvere upäté,
V tom sa dvere otvorili,
My sme stáli onemení.

Naša pani učiteľka,
V rukách mala vysvedčenie.
A my sme stým vysvedčením,
Utekali domov natešení.

Dominika Farkasová 6.A

Pýtali sme sa po polroku znova našich prvákov

Natália: Páči sa ti ešte stále v škole?...Áno páči.

Baví ťa ešte stále vstávať do školy?...Nie.

Aké budeš mať známky na polročnom vysvedčení?...Samé jednotky.

Vrátila by si sa naspäť do škôlky?...Áno.

Linda: Páči sa ti ešte stále v škole?...Áno.

Baví ťa ešte stále vstávať do školy?...Nie, ale teším sa tam.

Aké budeš mať známky na polročnom vysvedčení?...Samé jednotky.

Vrátila by si sa naspäť do škôlky?...Nie, tu je najlepšie.

Artur: Páči sa ti ešte stále v škole?...Áno.

Baví ťa ešte stále vstávať do školy?...Nie.

Aké budeš mať známky na polročnom vysvedčení?...Samé jednotky.

Vrátila by si sa naspäť do škôlky?...Nie.

Veronika: Páči sa ti ešte stále v škole?...Áno.

Baví ťa ešte stále vstávať do školy?...Áno.

Aké budeš mať známky na polročnom vysvedčení?...Samé jednotky.

Vrátila by si sa naspäť do škôlky?...Áno, rada.

Domínik: Páči sa ti ešte stále v škole?...Áno.

Baví ťa ešte stále vstávať do školy?...Áno.

Aké budeš mať známky na polročnom vysvedčení?...Dobré, jednotky.

Vrátila by si sa naspäť do škôlky?...Nie.



Šaliarsky Matko – okresné kolo



*Gratulujeme:
Samko Pangráč 3.B
2.miesto*

ZÁPIS PRVÁKOV



ČO VŠETKO DOKÁŽE KÚZELNÍK

V utorok 8. februára k nám do školy zavítal kúzelník. Všetci žiaci prvého stupňa a kamaráti z materskej školy mali možnosť si jeho vystúpenie pozrieť v telocvični. Deti aj pani učiteľky sa usadili na dopredu pripravené lavičky a po telocvični sa ozýval nadšený šepot.

Po chvíli sa objavil kúzelník oblečený v čiernom kúzelníckom plášti, predstavil sa a poprosil nás o úplné ticho, to aby sa mohol sústrediť na svoje triky a kúzla. Z magnetofónu si pustil akúsi hudbu a dal sa do kúzlenia. Predviedol pár trikov s loptičkami a šatkami pri ktorých mu pomohli aj decká z našej školy a pani učiteľka. Neskôr nám všetkým vyrazil dych šikovnosťou svojích rúk a svojou kreativitou. Z obyčajného poskladaného baliaceho papiera utvoril niekoľko desiatok rozličných predmetov a zvieratiek. Predstavenie ešte nekončí a kúzelník vyťahuje ďalšie eso z rukávu. Triky nechal trikmi a začal predvádzať stojky a žonglovanie rukami aj nohami. Teraz však už koniec nastal a kúzelník za búrlivého potlesku opúšťa telocvičňu.

Spokojné a usmiate detské tváre napovedajú, že si deti kúzelníckeho vystúpenia užili.

Barbora Sláviková 8.A, foto Filip Lajcha



Návšteva archeologického múzea

Dňa 10.2 sme so žiakmi 3.B triedy navštívili archeologické múzeum na Žúčkovej ulici. Keďže som tam išla s deťmi prvý krát, chvíľu nám trvalo kým sme sa zorientovali a našli správny smer. Nakoniec sme dorazili do nášho cieľa, ktorý sa nachádzal na krásnej skrytej uličke po hradom.

Vošli sme do múzea ktoré nás prekvapilo svojou veľkosťou a vynovenými priestormi. Privítal nás zaujímavý pán, ktorý sa predstavil ako náš sprievodca.

Zaviedol nás do miestností, kde sa nachádzali vykopávky od doby kamennej až po | Ako sa stravovali, ako sa obliekali, aké si stavali príbytky. Ako vyrábali rôzne ozdoby a z akých materiálov.

Keď sme už boli zo všetkých tých informácií unavení, usadil nás do malého dreveného domčeka kde sa deti mohli najesť a potom sme si pozreli DVD o dínosauroch.

Nakoniec každý nakreslil obrázok toho, čo sa mu v múzeu najviac páčilo a zavesil sme ich na stenu návštev.

Z múzea sme odchádzali plní nových informácií a príjemných spomienok.

Jana Sekáčová



14. február – Valentín

Valentín je mužské krstné meno. Pôvod má v latinskom slove *valens* s významom „silný“, „zdravý“.



Deň svätého Valentína - patróna zamilovaných - patrí k najobľúbenejším sviatkom. Je sviatkom všetkých zamilovaných a slávi sa už niekoľko desaťročí v rôznych kútoch sveta. Pôvod tohto pekného zvyku siaha až do čias rímskych festivalov Lupercalia, keď si mladé slobodné dievčiny napísali svoje mená na lístky, ktoré potom vložili do urien. Mládenci postupne vyťahovali z urien mená dievčat, ktoré sa v budúcom roku mali stať ich milými. O Valentínovi ako historickej osobe toho veľa nevieme. Koluje o ňom niekoľko legiend. V encyklopédiách sa uvádza, že Valentínovia boli dvaja a obaja skončili mučeníckou smrťou. Prvý kňaz Valentín zomrel za vlády cisára Claudia. Pred cisárov súd ho dostali pohania. Druhý bol pohanským kňazom, ktorý prestúpil na kresťanstvo a stal sa biskupom v Terni. Za svoje počínanie bol umučený.

Niektorí historici tvrdia, že podľa starej legendy bol Valentín pohanský kňaz, obrátený na kresťanskú vieru a žil v Ríme v treťom storočí po Kristovi. V tom čase vládol cisár Claudius II, ktorý zakazoval rímskym vojakom ženiť sa, pretože ženatí muži sú vraj slabšími vojakmi, pretože sa musia starať o svoje rodiny. Tento zákaz považoval Valentín za porušenie božích zákonov a snúbencov oddával potajomky. Skončil vo väzení. Ale aj tam pomáhal prenasledovaným kresťanom, posilňoval ich modlitbou a robil zázraky. Vrátil napríklad zrak dcére svojho väzniteľa. Popravili ho 14. februára roku 269 a jeho pozostatky sú údajne pochované v chráme sv. Praxedesa v Ríme. Legenda dodáva, že biskup Valentín zanechal pred smrťou dcére žalárnik, s ktorou sa spriatelil, lístok s vyznaním svojej náklonnosti. V dnešnej dobe sa na deň sv. Valentína zamilovaní obdarúvajú valentínkami a ďalšími romantickými darčekom, aby vyjadrili hĺbku svojich ľúbostných citov.

Valentín

Sv. Valentín sa blíži,
každý s každým sa zblíži,
každý človek zaľúbený,
dostane kvetiny,
srdiečkové čokolády
na Sv. Valentína,
láska sa vždy pripomína.

Nikola Madrová



VÝCHOVNÝ KONCERT

VÝCHOVNÝ KONCERT

Dňa 15.2.2011 (utorok) sme boli na výchovnom koncerte v Istropolitane. Ráno po druhej hodine sme vyrazili zo školy. Išli sme električkou. Keď sme sa tam dopravili museli sme ešte chvíľku počkať kým sa skončí koncert pre 1. stupeň. Niektorý z našej triedy si v automate kúpili chipsy, tyčinky, chrumky, atď... Aj ja som si kúpila tyčinky. Keď 1. stupeň vypratol miestnosť, usadili sme sa. Usadili sme sa v poradí: Tomáš, Marek, Matúš, ja, Kika, Sandra, Nicol. Pri p. u. sedeli Juro, Vilo, Undral, Duško. Chýbali Simona- bolo jej zle (či), Mišo- bol u zubára, Alan- otrávený. Už odbáčam...

Pár minút po usadení začal koncert. Vystupovali na pódiu bas gitarista, bubeník a spevák (bývalí Superstarista). Niktoré moje spolužiačky (nebudem menovať) sa spevák veľmi páčil. Dokonca sme si všimli, že má presne taký istý nahrdelník ako moja spolužiačka Nicol. Koncert sa mi veľmi páčil preto, že bol zameraný hlavne na ochranu našej Matičky Zeme a keď, že súhlasím s názormi o ekológii mňa bavil. Najhoršie bolo ich „volume“ ktoré bolo strašne hlasné, preto ma po druhej piesni tak rozbolela hlava, že už som nevnímala, iba tak okrajovo som sa snažila zachytávať informácie. No však počas spievania sa nám spevák aj venoval. Rozprával nám, že keď takto bude naša civilizácia pokračovať, skončíme na inej planéte. Tiež sa mi páčili jeho presné prirovnania. Napr. Zem má tiež kožu v podobe zemskej kôry a má rakovinu v podobe nás- civilizácie. Tiež s sa mi páčilo ako nám rozprával o plastovej fľaši ktorú keď niekto nechá samú vo voľnej prírode (napr. les) sa rozloží až za 200 rokov. Spievali pekná piesne a ja som rada, že som tam bola. Pri konečnej piesni sa dokonca bas gitaristovi praskla struna od toho super hrania.

Ako náhle skončil koncert a všetci odišli (skoro všetci) sme utekali (hlavne Nicol) si dať autogram od speváka na ruku. Potom sme sa dopravili do školy a boli sme poučení a tiež pobavený z dnešného koncertu. Darina Hudecová 6.A.



Výchovný koncert

Na výchovný koncert v Istropolise sme sa všetci veľmi tešili, hoci sme nevedeli, o čom bude. Vyrazili sme po druhej vyučovacej hodine. S mojou triedou - 6.A - sme spoločne vyrazili zo školy a išli sme na zástavku mestskej hromadnej dopravy, kde sme nastúpili na električku. Cesta bola zlá, lebo bola veľká zima. Keď sme dorazili do kultúrneho centra Istropolis, museli sme čakať, pokým sa vyprázdni sála.

Keď začalo vystúpenie, prišli na pódium traja hudobníci. Predstavili sa svojimi menami. Jeden hral na bubny, druhý na gitaru a tretí na gitaru a klavír. Potom hlavný spevák – bývalý superstarista Peter Bažík - začal rozprávať. Rozprával hlavne o tom, ako sa ľudia správajú medzi sebou a o tom, ako sa my správame k našej Zemi. Po každej svojej reči o danej veci zaspieval veľmi peknú pesničku. Potom hovoril, že pokým ľudia budú do ovzdušia vypúšťať tak veľa plynov, ktoré ničia celú atmosféru, Zem dokáže čoskoro užiť iba dva milióny zo siedmich miliónov ľudí žijúcich na celej Zemi. Povedal, že jedna veľká spoločnosť, ktorá má ochraňovať všetkých žijúcich ľudí na celom svete, ich vlastne pomaly a tajne vyvražďuje, aby sami mohli prežiť. Rozprával taktiež o tom že keď niekto odhodí plastovú fľašku na zem, fľaša sa rozloží až po takmer sto rokoch. Posledná pieseň, ktorá bola najkrajšia, bola o tom, ako sa všetci ľudia k sebe správajú.

Keď sa koncert skončil, veľa ľudí išlo za hlavným spevákom aby sa im podpísal na ruku. Keď sme sa vrátili do školy, živo som sa rozprával o koncerte so všetkými spolužiakmi. Všetci sme si z koncertu odniesli veľa myšlienok o tom, aké je potrebné zmeniť náš prístup k našej Zemi.

Matúš Obrcian 6.A

ŠKOLSKÝ PARLAMENT

Školský parlament je samosprávna skupina detí, ktoré ako zástupcovia svojich spolužiakov vyjadrujú ich názory a záujmy na pôde parlamentu, predkladajú návrhy na nové aktivity v škole a hľadajú riešenia aktuálnych problémov.

Do školského parlamentu ste zvolili: **za 5.A-Kevin Huwel**

za 6.A-Alan Dolán, Darina Hudecová

za 7.A-Laura Kratochvílová

Aké zmeny ste navrhli pre školu: iné farby tried, bufet, nové umývadlá,

Spestrenie: rozprávanie sa na hodine, učiť sa vonku, prednášky

Akcie. Výlety, športové súťaže, vianočná akadémia, trhy, knihy, vedecké súťaže,

Najviac sťažností: WC na dolnom poschodí

OLÝMPIÁDA GEO - OKRESNÉ KOLO

Geografickej olympiády sa zúčastnili víťazi školského kola:

Adam Žilavý 5.A, Darina Hudecová 6..A, Simona Szilliová 7.A,

Peter Bomba 8.A, Adam Backár 9.A

Úspešnou riešiteľkou je: Darina Hudecová zo 6.A

SRDEČNE BLAHOŽELÁME

EVŠ VV- OKRESNÉ KOLO



1.miesto ,I.kategória-Martin Cích, Majko



2. miesto , I.kategória- Margarétka Melcherová



2.miesto, II.kategória – Simona Pham Vanová



1.miesto , III.kategória – Taňa Onderová



2.miesto III. kategória – Anna-Mária Beňová

V KS Vajnorská
boli víťazi odmenení.



KARNEVAL V 1.BA BOLA VESELÁ NÁLADA....

Spoznali ste kto je kto???



Aký si mal kostým a odkiaľ si ho mal?

Páčil sa ti karneval a čo si robil?

Mal som kostru a bol kúpený.

Áno páčil sa mi a tancoval som.

Arthur

Bol som rytier a mama mi ho ušila prílbú som mal vyrobenú z kvetínáču a meč kúpený.

Áno páčil sa mi a zapájal som sa do aktivít.

Alex

Bol som za doktora a mal som ho kúpený.

Áno páčil sa mi veľmi a súťažil som.

Samko

Bola som za híp-hoperku a mala som ho zo svojej skrine.

Páčil sa mi a tancovala som.

Linda

Baletka a mala som ho kúpený.

Páčil sa mi a súťažila som aj tancovala.

Katka

Policačka a mala som ho kúpený.

Áno a tancovala.

Hanka



1.miesto-okresné kolo EVŠ – postup do celoslovenského kola Dobrovoľnícka práca na detskom ihrisku

Ked' som sa raz chystal von,
zazvonil mi telefón.
V telefóne môj najlepší kamarát,
„Adam, pod' sem rýchlo, príď nám pomáhať.“
Rudolf Kusý vymyslel ďalšiu akciu,
chystá sa spraviť našu obec krajšiu.

Ked' som na určené miesto dorazil,
na zábavnú prácu s kamošmi som sa pripravil.
Štetec do ruky zobral som si hneď,
povedal som si „ten plot musím natrieť.“
Teraz je plot pekne farebný,
a rodičia sú z toho nadšení.



Od farebnej zábavy,
do záhradníckej prípravy.
Treba vypestovaný trávnik rozbaľiť,
živé kriky zasadiť,
k tomu ešte okolo
pevný plot a hotovo.

Pribudli aj nové lavičky,
posadili sa na ne mladé mamičky.
Hneď vedľa aj detské preliezačky,
začali sa na nich šantiť šťastné detičky.



Na záver sa dorobili práce na pieskovisku,
a to bol koniec roboty na ihrisku.

Za náš spoločný výkon sme na seba nesmierne hrdí,
za prácu v mestskom parku sme už energie plní.
Lenže môj žalúdok je celkom prázdny,
tak ja bežím domov, lebo som hladný.

Dobrý pocit odnášam si z tejto akcie,
Ved' dobrovoľne pomáhať treba,
a nepýtať žiadne financie.

Adam Backár 9.A
9.trieda

Ďakujem skutočným dobrovoľníkom

Na Haiti celá zem sa otriasa,
dobrovoľníci s celého sveta valia sa.
Či už herci, vojaci, lekári
na usilovnú pomoc sa oddali.

Vojaci kusy domov prehadzujú,
Zranených a zúfalých ľudí vyťahujú.
Všade sa ozýva len krik a plač.
Počet mŕtvych sa zvýšil zas.

Našťastie sa celý svet zl'utoval,
niekoľko miliónov peňazí nazbieral.
Aj cez to všetko, čo sa stalo,
časom sa to do poriadku dalo.

Len svedomie zasiahnuté zostalo,
ľuďom neskutočnú bolesť nechalo.
Napriek katastrofe sa dokážu smiať,
dobrovoľníkom z celého srdca ďakovať.

Nepomáhajú všetci zadarmo,
niekto len po sláve túži.
No aj keď síce pomáha,
môj obdiv si nezaslúži.

Ten si zaslúžia len tí,
čo pomáhajú s lásky.
Tí, ktorí obetujú veľa,
preto aby iní boli šťastní.

A len tým patří velké ĎAKUJEM. 😊

Sláviková Kristína

8.trieda

ZŠ s MŠ Odborárska2

831 02 Bratislava



3.miesto- okresné kolo EVŠ Podakovanie neznámemu dobrovoľníkovi

Vážený pán Štefan Račák ,

tento list Vám píšem v rámci školskej súťaže Európa v škole. Dostali sme za úlohu napísať podakovanie osobnosti, ktorá dobrovoľne pomáha ľuďom v núdzi.

Podakovanie by som chcel venovať samozrejme všetkým dobrovoľníkom na svete za to, že nezištne pomáhajú ľuďom, ktorí pomoc potrebujú. Ja som si ale pre toto podakovanie vybral Vás, pretože som sa o Vás veľa dočítal a vaše činy sú hrdinské a zaslúžia si obdiv.

Čítal som veľa o tom, ako ste pomáhali dedinčanom na *Haiti* v dedinke *L'Aguamithe*, ktorých životy sa dramaticky zmenili strašnou prírodnou katastrofou. V mnohých článkoch novinári popisujú, ako ste v spolupráci s pátrom Augustínom Vreckom a s podporou medzinárodných organizácií priniesli dedinčanom jedlo, pomáhali im stavať nové budovy a ošetrovali tých, ktorí potrebovali ošetrovanie. Rovnako dôležité ako materiálna pomoc bola podľa mňa aj Vaša schopnosť a ochota poskytovať postihnutým ľuďom duchovnú útechu, ktorú ľudia, ktorí prišli pri zemetrasení o majetok a blízkych tiež veľmi potrebovali.

Chcel by som sa Vám poďakovať najmä preto, že sám máte rodinu a vlastný život, a aj napriek tomu ste neváhali ohroziť svoj život a nezištne a nesebecky sa vybrať pomáhať ľuďom postihnutým hrozným a ničivým zemetrasením na *Haiti*. Každý človek na svete sa môže bez vlastnej viny dostať niekedy v živote do situácie, keď bude úplne odkázaný na pomoc druhých , a vtedy je dobré, že sú na svete ľudia ako ste Vy, ľudia s dobrým srdcom a obrovskou odvahou, pripravení kedykoľvek podať pomocnú ruku.

Za to všetko Vám patrí obdiv a vďaka nielen moja , ale ľudí na celom svete.

A to by bolo asi všetko, čo by som chcel povedať a ešte raz ďakujem Vám aj všetkým dobrovoľníkom .

S pozdravom Matúš Obrcian, žiak 6.triedy



Volleyball

1.3.2011 sa hral na našej škole volleybalový zápas súťaže Midimax. Naša škola hrala zápas proti Drieňovej B, a Hannoverj. S Hannoverou sa nám podarilo vyhrať, ale s Drieňovou B sme prehrali. Drieňová A sa nedostavila na zápas.

Dúfajme, že nabudúce sa nám podarí vyhrať viac zápasov...☺



BLAHOŽELÁME:

HVIEZDOSLAVOV KUBÍN

Vitazi školského kola – postup do OK

- 1.kategória: Samko Pangrác 3.B /poézia
Lucia Burgerová 3.A/próza
- 2.kategória: Simona Szílliová 7.A
Laura Kratochvílová 7.A
- 3.kategória: Barbora Sláviková 8.A
Anna-Mária Beňová 8.A

Umiestnenie v OK

Samko Pangrác 1.miesto

Lucia Burgerová 2.miesto



Marec – Mesiac knihy



„nemilovať knihu, znamená nemilovať múdrosť

a nemilovať múdrosť, znamená stávať sa hlupákom.“

J. A. Komenský

Väčšina z nás denne otvára knihu – učebnicu, beletriu, odbornú knihu, kuchársku knihu, rozprávkovú knihu ... Dokonca sme knihám venovali aj jeden mesiac v roku. Vieme, odkedy sa marec nazýva Mesiacom knihy? Za týmto pomenovaním stojí známa postava slovenskej histórie - Martin Hrebenda Hačavský (10. 3. 1796 - 16. 3. 1880). Bol šíriteľom slovenskej a českej knihy a tým aj osvety a vzdelanosti. Narodil sa aj zomrel v marci. Bol slepý, ale nesmierne miloval knihy a tie sa stali



jeho osudom. Bol zberateľom starých tlačенých dokumentov a rukopisov. Takto ich vlastne zachraňoval pred zničením.. Zbieral ich na svojom putovaní po Gemeri, Malohonte až do Viedne. Medzi slovenských vlastencov a vzdelancov roznášal nové slovenské a české knihy najmä od vydavateľov Gašpara Fejérpataky-Belopotočského z Liptovského Mikuláša a Karla Amerlinga z Prahy. Zaslúžil sa tým o rozvíjanie slovenského národného povedomia a života v období národného obrodzenia. Medzi



chudobnými slovenskými ľuďmi rozširoval obľúbené kalendáre a tak aj nevzdelaní ľudia spoznávali knižnú kultúru a získavali prehľad o verejnom dianí. Svoju súkromnú zbierku kníh daroval Matici slovenskej a prvému slovenskému Gymnáziu v Revúcej. Marec - mesiac knihy bol prvýkrát v bývalom Československu vyhlásený v roku 1955 na počesť Mateja Hrebendu a ako snaha o udržanie a podporenie trvalého záujmu o knihy. Dnes už úlohu Mateja Hrebendu - šírenie kníh a knižnej kultúry a podporu vzdelávania - plnia knižnice. Hoci sprístupňujú svoje knižné fondy čitateľom po celý rok, v marci zvlášť aktivizujú svoju činnosť. Do mesiaca knihy vhodne zapadol aj Týždeň slovenských knižníc, ktorý vyhlásila Slovenská asociácia knižníc v roku 1999 a pravidelne sa organizuje posledný marcový týždeň. Cieľom tejto akcie je pripomenúť, že aj v období informatizácie, moderných informačných technológií a počítačov má kniha svoje opodstatnenie a význam. Aj kniha prechádza nevyhnutným vývojom od rukopisnej, cez tlačенú speje k svojej elektronickej podobe. Nie je podstatná jej podoba, ale význam, ktorý mala v histórii a má aj v súčasnosti pre spoločnosť aj jednotlivca. Aj v období počítačov a internetu neodkladajme knihu do police. Internet je dobrý, keď potrebujeme rýchle informácie. Ale radosť z umenia, radosť z krásnej slovenčiny nám neposkytne. Kniha nám dáva možnosť preniesť sa do inej doby, na základe opisu si predstaviť krásnu prírodu, osvojiť si krásne slová, rozšíriť si obzor. Pri knihe si môžeme oddýchnuť a potešiť sa. Dáva nám možnosť posediť si s deťmi, s rodinou, s milou obľúbenou osobou. Neodhadzujme túto možnosť. Siahajme po dobrej knihe čo najčastejšie.

„Knihy sú podobné domovu,

do ktorého sa vraciame aj počas najväčšej búrky.“

POWERBALL - dáva premennú záťaž, ktorá je

závislá od rýchlosti rotácie.

Veľkosť záťaže sa pohybuje medzi menej ako 0,5 kg a viac než 18 kg. Je to ako by ste pre cvičenie mali k dispozícii viac ako 50 číniek rôznych hmotností, a to v prevedení malej gule o veľkosti a hmotnosti tenisovej loptičky.

Modely s vstavaným počítačom umožňujú sledovať výkon, najmä dosiahnutú rýchlosť otáčania Powerballu. Na svetový rekord (v októbri 2005 to bolo 16 081 ot. / min.) Spočiatku nemyslite, skúste sa dostať cez 10 000 a potom vyššie.

Ešte účinnejší ako jednorazové dosiahnutie vysokých otáčok je udržanie určitých otáčok po dlhšiu dobu. Skúste vystúpiť na 11 000 ot. / min. a udržať sa na nich po dobu 10, 20. .. 30 sekúnd. To už je výkon hodný naozajstných silák.

Trpíte týmito ochoreniami

- * Syndróm karpálneho tunela
- * Ochorenia z opakovaného prepínania (RSI)
- * Tenisový lakeť
- * Zranenie zápästia

Pomôže vám Powerball.

Powerball prináša fantastické výsledky pri problémoch spôsobených jednostranným zaťažením niektorých svalov ruky. Obzvlášť sa to týka pracujúcich s počítačom, hudobníkov a športovcov. Pri ťažkostiach cvičte s Powerball 5-7 minút každodenne a čoskoro zistíte, že ťažkosti ustupujú.

Dôležité

je, že Powerball pôsobí bez rázov a navyše v širokom spektre odporu, čo umožňuje plynulé zaťaženie svalov podľa aktuálnej kondície.



Stránku pripravil Filip Lajcha 8.A