

Vol. 02

ŠKOLSKÝ ČASOPIS

VARÍNČEK

HURÁ NA
PRÁZDNINY!

Leto plné zábavy

AKO FUNGUJE
ŠKOLSKÁ JEDÁLEŇ?

ZŠ S MŠ ONDREJA
ŠTEFKU, VARÍN

2

Úspechy žiakov
našej školy

Športové úspechy
Úspechy v cudzom jazyku
Výtvarne úspechy

Členovia našej redakcie:

Šéfredaktor: Mgr. Andrea Zajačková

Redaktori: Lucia Beniačová, Lea Anita Švecová, Adela Ďurinová, Miriam Trnková, Katarina Belová, Adela Cibíková, Tadeáš Látečka, Barbora Cigánikova Amia Holienková, Alica Bolčeková, Natália Žideková a i.

Fotografi: Lea Anita Švecová, Miriam Trnková, Katarina Belová, Amia Holienková, Alica Bolčeková

Grafická úprava: Mgr. Andrea Zajačková

Dôležité kontakty:

PaedDr. Katarína Šutáková
Riaditeľka školy
mobil: 0911 22 19 94
e-mail: riaditel@skola-varin.sk

Bc. Mária Melišová
Zástupkyňa RŠ pre predprimárne
vzdelávanie (MŠ)
mobil: 0911 521 261
e-mail: ms@skola-varin.sk

PaedDr. Monika Mihaliaková
Zástupkyňa RŠ pre I. stupeň ZŠ a
ŠKD
mobil: 0911 186 577
e-mail: zrs.1@skola-varin.sk

Mgr. Mária Halečková
Zástupkyňa RŠ pre II. stupeň ZŠ a
koordinátor testovania piatakov a
deviatakov
mobil: 0911 186 577
e-mail: zrs.2@skola-varin.sk

Ing. Ľubica Komperdová
Výchovná a kariérová poradkyňa
telefón: 0910 186 081
e-mail: vp@skola-varin.sk

Mariana Bobáňová
Vedúca školskej jedálne
telefón: 0911 199 422
e-mail: jedalen@skola-varin.sk

Mgr. Oľga Peciková
Školský špeciálny pedagóg
telefón: 0901 704 791
e-mail: spec.pedagog@skola-varin.sk

Mgr. Adam Čvirik
Školský psychológ
telefón: 0910 704 775
e-mail: adam.cvirik@skola-varin.sk

Adresa školy:

Základná škola s materskou školou Ondreja
Štefku
M. R. Štefánika 432
013 03 Varín



zoznam

obsah

pozrite si druhé vydanie
školského časopisu VARÍNČEK

Úvodné slovo

Slovo redakcie 01

Školský život

Čo sa nám nezmestilo
do minulého vydania. 02 - 04

Plavecký výcvik

Lyžiarsky zájazd 02

Veľkonočné tvorivé 03

dielne 04

Výchovný koncert

Týždeň priateľstva 04

a Valentínska pošta 05 - 06

Úspechy našej školy

Športové úspechy 07 - 08

Úspechy v cudzom 08

jazyku 09

Výtvarne úspechy

Na slovíčko

Ako funguje školská
jedáleň? 10 - 11

Leto bez nudy

Leto plné zábavy 12

Tipy na prázdninové 13

výlety po Slovensku

Svet zábavy

Sudoku a bludisko 14

Číselná spojovačka 14

Osemsmerovka 14

Omaľovánky 15

Letné osvieženie

Letné osvieženie 16

Čas dobrých slov

PodĎakovanie 17



Slovo redakcie

Milí čitatelia,
s radosťou Vás vítame pri druhom vydaní nášho školského časopisu Varínček!

Za sebou máme školský rok plný zážitkov, úspechov a nových skúseností. Jún je čas, keď sa obzeráme za tým, čo sme spolu prežili, uzatvárame školský rok a tešíme sa na prázdniny. V tomto čísle nájdete zaujímavé články, rozhovory a tvorbu našich šikovných spolužiakov.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na tvorbe časopisu – bez Vašich nápadov a energie by to nešlo. Veríme, že si naše stránky užijete pri oddychu a že Vám prinesú úsmev na tvári.

Prajeme Vám príjemné čítanie a krásne leto!

Mgr. Andrea Zajačková a Vaša redakcia.

Ospravedlňujeme sa za nedokonalosti v predchádzajúcom vydaní, náš redakčný škriatok si zrejme zobral nadčasy a zanechal po sebe pár veselých preklepov. Veríme však, že tam, kde sa pracuje s nadšením, občas ujde aj nejaké to písmenko na výlet a chyby sú predsa dôkazom toho, že sa snažíme. Ďakujeme za vašu zhovievavosť a sľubujeme, že ďalšie vydanie bude o čosi múdrejšie, uhladenejšie a škriatka tentoraz spoľahlivo zamkneme do korektúry.

Plavecký výcvik

– 3. ročník a 5. ročník

Február sme začali športovo plaveckým výcvikom v Mestskej plavárni v Žiline. Žiaci tretieho ročníka absolvovali výcvik v dňoch 3. – 6. februára 2026 a v termíne 9. – 13. februára 2026 sa pripojili aj ďalší žiaci školy. Pod vedením skúsených trénerov sa deti učili správne dýchanie, splývanie a základy plaveckých štýlov. Veľký dôraz sa kládol na odbúranie strachu z vody a získanie istoty. Tréningy dopĺňali zábavné hry, súťaže a skoky do vody. Žiaci robili každý deň viditeľné pokroky. Na záver výcviku získali tretiaci mokré vysvedčenie. Deti si odniesli lepšie plavecké zručnosti, viac odvahy a pekné spomienky.



Čo sa nám nezmestilo do minulého vydania.

Dejepisná exkurzia Osvienčim - Krakov

Dňa 4. decembra 2025 žiaci 9.A a 9.B navštívili Osvienčim a Krakov.

Prehliadka táborov Auschwitz I a Auschwitz-Birkenau s dojímavým výkladom im priblížila tragédiu holokaustu.

V Krakove obdivovali historické pamiatky a zažili atmosféru vianočných trhov.



Návšteva v Britskom centre

Dňa 11. decembra 2025 sa 22 žiakov 7. ročníka zúčastnilo prezentácie o Londýne v Britskom centre Krajskej knižnice v Žiline.

Dozvedeli sa zaujímavosti o pamiatkach, doprave a kráľovskom dvore, overili si vedomosti v kvíze a na záver si prezreli anglickú literatúru.



Lyžiarsky zájazd

Dňa 5. decembra 2025 zavítal do našej školy dlho očakávaný hosť – sv. Mikuláš. Spolu s ním prišli aj jeho verní pomocníci – anjeli, čerti a sobíky, ktorí priniesli radosť do každej triedy. Atmosféru ešte viac obohatila hudobná skupina zložená zo žiakov našej školy, ktorá sprevádzala Mikuláša veselými melódiami.



Školské kolo Dejepisnej olympiády

V 7. ročníku (kategória E) sa do súťaže zapojilo 14 žiakov, z ktorých sa 9 stalo úspešnými riešiteľmi. Najviac sa darilo týmto žiačkam:

1. miesto – **Monika Vráblová**
2. miesto – **Tamara Vojteková**
3. miesto – **Agáta Hliníková**

V 9. ročníku (kategória C) si svoje historické znalosti zmeralo 15 žiakov, pričom až 13 z nich bolo úspešných. Na prvých priečkach sa umiestnili:

1. miesto – **Boris Čerňan**
2. miesto – **Šimon Rybár**
3. miesto – **Nikolas Bátora**



Školské kolo Dejepisnej olympiády

Kategória 1A (5.-7. ročník):

1. miesto: **Linda Mikolajová** (7.B)
2. miesto: **Kristína Kudelčíková** (7.B)
3. miesto: **Ema Filová** (7.A)

Kategória 1B (8.- 9. ročník):

1. miesto: **Boris Čerňan** (9.B)
2. miesto: **Michaela Šugárová** (8.B)
3. miesto: **Nikolas Bátora** (9.B)



Veľkonočné tvorivé dielne

So žiakmi ŠKD sme sa 25. marca 2026 zúčastnili veľkonočných tvorivých dielní v Obecnej knižnici, kde deti zdobili vajíčka voskom, vyrábali dekorácie z fuzzy sticks a zdobili veľkonočné medovníky.

Akcia sa deťom veľmi páčila a odniesli si nielen krásne výrobky, ale aj radosť z tvorenia a nové skúsenosti.



Výchovný koncert - piesne z básne

Dňa 20. marca 2026 sa žiaci 5. – 9. ročníka zúčastnili výchovného koncertu Piesne z básne. Program netradičnou formou spojil slovenskú poéziu s hudbou rôznych žánrov a priblížil žiakom tvorbu známych básnikov pútavým spôsobom. Koncert žiakom priniesol silný umelecký zážitok a ukázal, že literatúra môže byť živá, zaujímavá a zábavná.



Keď Lucie priniesli svetlo a radosť do našej školy

Dňa 11. decembra 2025 zavítali do našej školy Lucie, aby pripomenuli krásu ľudových tradícií a vniesli pokoj a radosť do predvianočného obdobia.

Svojím vystúpením, hudbou heligonkárov a návštevou viacerých miest priniesli úsmev, pohodu a ukázali, že tradície majú stále svoje miesto.



Vianočný koncert plný hudby a radosti

15. decembra sa na našej škole uskutočnil vianočný koncert s muzikálovým spevákom Jarom Gažom, ktorý priniesol interaktívnu, sviatočnú atmosféru plnú hudby a radosti.



Týždeň priateľ'stva a Valentínska pošta

– týždeň plný láskavosti

Lucka Beniačová

Tohtoročný február priniesol do našej školy ZŠ s MŠ Ondreja Štefku vo Varíne výnimočnú atmosféru. V týždni od 9. do 13. februára 2026 sme oslávili tradičný Týždeň priateľ'stva, ktorý bol aj tento rok prepojený s obľúbenou Valentínskou poštou. Spolu sme vytvorili krásny projekt plný láskavosti, radosti a dobrých skutkov.

Týždeň priateľ'stva – byť lepší k sebe navzájom

Týždeň priateľ'stva sa začal myšlienkou, ktorá zaznela aj v školskej rozhlasovej relácii:

„Najväčšie šťastie, ktoré ťa môže stretnúť, je to, že si nájdeš oddaného priateľa...“

Počas celého týždňa boli žiaci vedení k prejavom láskavosti, ohľaduplnosti, vzájomnému povzbudeniu či pomoci druhým. Deti sa zapájali do malých dobrých skutkov – podelili sa o desiatu, pomohli spolužiakovi, povedali milé slovo alebo len tak venovali čas niekomu, kto to práve potreboval.

Súčasťou týždňa boli aj spoločenské hry, ktoré si žiaci mohli priniesť do školy a hrať počas prestávok. Chodby aj triedy zaplnila priateľ'ská atmosféra – smiech, premýšľanie nad ťahmi v šachu či napínavé súboje v dámach alebo človeče.





Priateľstvo má viaceré podoby

Priateľstvo a láska idú ruka v ruku a preto boli súčasťou Týždňa priateľstva aj valentínky, ktoré mohli žiaci vhadzovať do pripravených Amorových schránok od pondelka do štvrtka.

Schránky sa postupne zaplňali ručne vyrábanými srdiečkami, papierovými prekvapeniami a peknými odkazmi. Nešlo o drahé veci – práve naopak, najviac zo všetkého sa rátala myšlienka. Mnohé valentínky boli určené spolužiakom, kamarátom, učiteľom či dokonca tým, ktorí by to vôbec nečakali.



Valentínska pošta – malé veľké prekvapenia

Najkrajším momentom celého týždňa bol piatok 13. februára, keď dobrovoľní „amorskí poštári“ zo Žiackej školskej rady rozniesli valentínky všetkým adresátom. Chodbami sa šírila zvedavosť, radosť aj dojímavé chvíle, keď žiaci otvárali svoje odkazy.

Niektorí dostali len jednu, iní plnú hrst – ale všetkých spájala rovnaká emócia: pocit, že na nich niekto myslí.

Posolstvo, ktoré ostáva....

Celý týždeň bol jasným dôkazom toho, že priateľstvo je poklad, ktorý si nosíme v srdci. Deti si uvedomili, že láskavosť môže mať mnoho podôb, napríklad úsmev, pomoc, pozvanie do hry, ale aj obyčajné „mám ťa rád“ napísané na papieriku.

Týždeň priateľstva a Valentínska pošta ukázali, že aj v bežných dňoch sa dá šíriť dobro.

A ak niekedy platí, že „život bez lásky je púšťou“, tak tento týždeň bol jednou krásnou kvitnúcou záhradou.



Úspechy žiakov našej školy

Športové úspechy

- okresné kolo vo vybíjanej žiačok ZŠ v Žiline

Dňa 04. 03. 2026 sa konalo okresné kolo vo vybíjanej dievčat ZŠ v Žiline. Športovej súťaže sa zúčastnilo 17 škôl, hralo sa v 2 telocvičniach na ZŠ Martinskej a na ZŠ Gymnázia Varšavská. Z našej školy sa zúčastnilo turnaja 11 žiačok 7. ročníka zo 7.A – **Ninka Androvičová, Adelka Cibíková, Agátka Hliníková, Monika Vráblová, Tamarka Vojteková, Dominika Maceková, Tereza Repová**, zo 7.B – **Emka Gjerová, Timea Gachová, Emka Trnková, Simonka Škaroupková** a 1 žiačka zo 6.A **Viki Androvičová**.

Po vylosovaní boli naše žiačky zaradené do skupiny B1, kde vyhrali všetky štyri zápasy proti Belej, Lietave, Rosine a ZŠ Martinskej.

V semifinále v plnom nasadení zvíťazili aj nad Cirk. ZŠ R. Zaymusa a zabezpečili si postup do finále.

Vo finále sa stretli so silným tímom zo ZŠ Námestie mladosti Hájik.

Po náročnom boji sa im podarilo vybojovať krásne 2. miesto.

Ďakujeme našim žiačkam za skvelý výkon, organizátorom a všetkým zúčastneným za výbornú atmosféru.

Mgr. Branislava Školová



- Futbalový turnaj žiakov prvého stupňa ZŠ – Terchovská dolina

Dňa 9. februára 2026 sa na Spojenej základnej škole v Belej uskutočnil futbalový turnaj žiakov 1. stupňa za účasti siedmich škôl z Terchovskej doliny. Turnaj sa hral systémom každý s každým, družstvá nastúpili v zložení štyroch hráčov a brankára, pričom zápasy trvali 15 minút. Naši žiaci odohrali zápasy proti Belej, Dolnej Tižine, Tepličke nad Váhom, Terchovej a Gbeľanom s bilanciou troch víťazstiev a dvoch prehier. Počas celého turnaja predvádzali bojovné a obetavé výkony. V silnej konkurencii si napokon vybojovali pekné 3. miesto, čo je pre školu veľký úspech.

Veľké poďakovanie patrí všetkým členom nášho družstva: **Matejovi Matejkovi, Benjamínovi Dupkalovi, Damiánovi Chovanovi, Dávidovi Stanislavovi Šutákovi, Pavlovi Vráblov, Dávidovi Martinčekovi a Oliverovi Pallovi**. Chlapcom ďakujeme za vzornú reprezentáciu školy, športového ducha a nasadenie počas celého turnaja.



Mgr. Lenka Martošová

- Futbalový turnaj žiakov prvého stupňa ZŠ – Terchovská dolina

Dňa 24. marca sa v obci Teplička nad Váhom uskutočnilo okresné kolo 1. ligy v stolnom tenise žiakov základných škôl. Naši žiaci získali výborný úspech. Našu školu ZŠ Varín reprezentovali chlapci aj dievčatá a obe družstvá dosiahli skvelé výsledky.

Vynikajúce 1. miesto dosiahli chlapci a dievčatá vybojovali krásne 3. miesto.

Všetkým našim žiakom ďakujeme za vzornú reprezentáciu školy, bojovnosť a športové nasadenie. Dosiahnuté výsledky sú dôkazom ich usilovnosti a talentu. Gratulujeme k výbornému umiestneniu a prajeme veľa ďalších športových úspechov!

Mgr. Lenka Martošová



Úspechy v cudzom jazyku

- Shakespeare Day - súťaž v prednese poézie/prózy v anglickom jazyku

školské kolo recitácie Shakespeare Day

Dňa 8. apríla sa 18 žiakov 5. – 9. ročníka zúčastnilo **školského kola** recitačnej súťaže v anglickom jazyku Shakespeare Day. Súťaž prebiehala v troch kategóriách.

V 1. kategórii (5.–7. ročník) získali: **1. miesto Tamara Vojteková, 2. miesto Adela Cíbičková, 3. miesto Sára Chorvatovičová.**

V 2. kategórii (8.–9. ročník): **1. miesto Timea Boková, 2. miesto Michaela Šugárová, 3. miesto Hana Šťastná.**

Zvláštne ocenenia získali **Ema Jakubcová** za vlastnú tvorbu a **Monika Ihriská** za náročný výber.

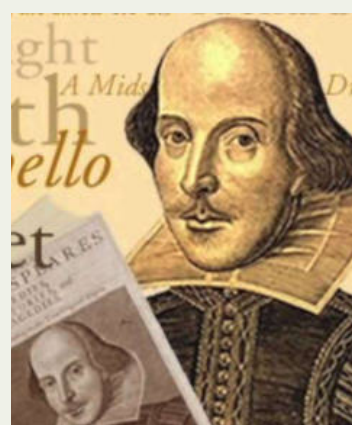


žilinské kolo recitácie Shakespeare Day

Dňa 10. apríla 2026 sa na **Mestskom úrade v Žiline** konalo **žilinské kolo recitácie Shakespeare Day**, kde žiačka **Timea Boková** získala **2. miesto.**

Účasť na takomto podujatí prináša mladým talentom viaceré benefity: rozšírenie slovnej zásoby, kultúrny rozhľad, odvaha vystúpiť pred neznámym publikom, porotu a budovanie sebavedomia u žiakov prostredníctvom „malých víťazstiev“.

Mgr. Maria Halečková

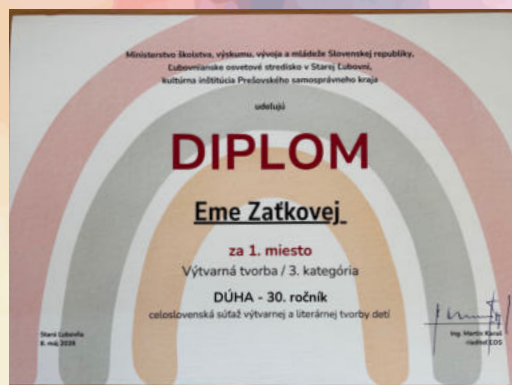


Výtvarne úspechy

- celoslovenská výtvarná súťaž DÚHA 2025/2026

Naša žiačka **Emka Zatková z 9. C** dosiahla veľký úspech v **celoslovenskej výtvarnej súťaži**, v ktorej získala krásne **1. miesto**. Svojou prácou zaujala odbornú porotu najmä originalitou, nápaditosťou a kreatívnym spracovaním, vďaka čomu si zaslúžene odniesla najvyššie ocenenie. Z tohto úspechu máme veľkú radosť a Emke srdečne blahoželáme. Veríme, že ju toto ocenenie bude motivovať k ďalšej tvorbe, a prajeme jej ešte veľa podobných úspechov.

Mgr. Andrea Zajačková



-medzinárodnej detskej výtvarnej výstave Lidice

Naša žiačka **Lilien Kvačkajová z 9.B** dosiahla krásny úspech na **53. Medzinárodnej detskej výtvarnej výstave Lidice 2025**, ktorá patrí medzi najprestížnejšie výtvarné súťaže pre deti a mládež. V silnej medzinárodnej konkurencii získala Čestné uznanie za úspešnú výtvarnú prácu v technike výtvarných objektov. Odborná porota ocenila najmä originalitu, nápaditosť a precízne spracovanie jej diela.

Srdečne blahoželáme a prajeme jej veľa úspechov a radosti z tvorby na jej ďalšej umeleckej ceste.

Mgr. Andrea Zajačková



Ako funguje naša školská jedáleň?

Lea Anita Švecová, Katka Belová, Natália Žideková, Miriam Trnková, Amia Holienková, Klára Zákopčanová

V druhom vydaní nášho školského časopisu Varínček sme sa rozhodli nahliadnuť za dvere školskej jedálne. Miesta, kde sa denne pripravujú chutné jedlá pre stovky žiakov. Rozhovor sme viedli s pani vedúcou kuchyne, hlavnou kuchárkou a dvomi pomocníkmi.

Mali sme pripravených množstvo otázok, pretože nás zaujímalo, ako celý tento „chuťový svet“ funguje, čo všetko sa odohráva v kuchyni ešte predtým, než si sadneme k obedu, a aké je to pracovať v školskom stravovaní.

Čo všetko nás zaujímalo o školskej jedálni

1. Koľko detí chodí do jedálne?

387

2. Je náročne navariť pre toľko ľudí naraz?

Je to veľmi náročné.

3. O koľkej sa začína váš pracovný deň, aby bol obed o jedenástej hotový?

Začínáme o 6:30.

4. Aké jedlo sa vám robí najľahšie?

Ani jedno jedlo nie je ľahké.

5. Čo robíte s jedlom, ktoré zostalo?

Firma Espik group berie vrátené jedlo.

6. Čo je na vašej práci najťažšie?

Príprava jedál (čistenie zemiakov, múčne jedlá).

7. Ako si rozdeľujete úlohy medzi sebou?

Kuchárky aj pomocníčky sa striedajú v týždni v intervaloch. (Zamestnanci si prácu rozdeľujú podľa funkcií, kvalifikácií a zodpovednosti).

8. Ktoré jedlá sa najviac vracajú? Prečo?

Jedlá so šampiónmi a ryby.

9. Ktoré jedlo je u detí dlhodobo najobľúbenejšie?

Kurča s ryžou, kompót, múčne jedlá.

10. Čo vás na práci v školskej jedálni najviac baví a čo je naopak najťažšie?

Najviac nás baví: kontakt s deťmi a pocit užitočnosti a zabezpečenie zdravého jedla.

Najťažšie: časový tlak, keď je potrebné pripraviť a vydať veľké množstvo jedál za krátky čas.



Čo je ESPIK Group?

ESPIK Group s.r.o. je slovenská firma, ktorá sa stará o odpad. Firma ESPIK Group s.r.o. bola založená 21. júla 2012 a má 13 rokov (v júli 2026 dovŕši 14 rokov).

Čo firma robí?

Zbiera a odváža biologicky rozložiteľný odpad. Svoje služby poskytuje gastroprevádzkam, obciam, školám aj obchodným reťazcom.

Prečo je dôležitá?

ESPIK pomáha chrániť životné prostredie tým, že zabezpečuje správne nakladanie s organickým odpadom. Ak by sa taký odpad nezbieral profesionálne, mohol by škodiť prírode alebo spôsobovať nečistoty v okolitom prostredí.

Zaujímavosti

Vedeli ste, že špagety, ktoré nedojete v školskej jedálni, môžu nakoniec poháňať autobus alebo skončiť ako elektrina v žiarovke?

Vedeli ste, že reštaurácie a školské jedálne zo zákona nesmú hádzať kuchynský odpad do bežného koša? ESPIK pre nich funguje ako „záchranné koleso“. Bez ESPIKu by mnohé prevádzky dostali obrovské pokuty.

11. Ako dlho dopredu sa plánuje jedálny lístok a kto má pri jeho tvorbe „hlavné slovo“?

Plánuje sa týždeň dopredu. Vyberajú ho vedúca a hlavná kuchárka.

12. Existuje jedlo, o ktorom vopred viete, že ho deti budú vracať, ale podľa predpisov ho musíte variť?

Ryby, no musíme ho z pohľadu metodiky zaradiť. Minimálne 2-krát do mesiaca.

13. Vidíte rozdiel v tom, čo deťom chutilo pred 10 rokmi a čo im chutí dnes (v roku 2026)?

Z nášho pohľadu áno. Teraz deti chcú moderné jedlá napríklad pizzu, hranolky, palacinky, ale my ich nemôžeme variť.

14. Stalo sa vám niekedy, že niečo prihorelo alebo sa vylialo tesne pred vydávaním? Ako ste to vyriešili?

Stalo sa to raz. Vyliala sa omáčka takže sme museli dovariť novú.

15. Čo je pre vás lepšia odmena – prázdny tanier alebo ústne „ďakujem, chutilo mi“?

Slovo „ďakujem“ nás vždy veľmi poteší, ale taktiež sme spokojné, keď vidíme prázdny tanier.

16. Koľko rokov tu je táto jedáleň?

20 rokov. 1. septembra 2005 vznikla.

17. Plánujete nejaké zmeny alebo novinky v jedálni?

Áno, začali sme s novinkami už od januára. Pridali sme rôzne jedlá, napríklad mäsové guľky s rajčinovou omáčkou.

Na záver by sme sa chceli úprimne poďakovať všetkým pracovníkom školskej jedálne. Vaša každodenná práca si vyžaduje veľa úsilia, trpezlivosti a zodpovednosti, no vďaka Vám máme možnosť pochutnať si na chutných a kvalitných obedoch. Veľmi si vážime Vašu starostlivosť, ktorou prispievate k našej spokojnosti aj zdraviu.

Ďakujeme Vám za Vašu obetavosť a prajeme Vám veľa síl, energie a radosti z práce.

Prieskum na našej škole:

V našej škole sme zisťovali, aké jedlá majú žiaci najradšej, a ktoré naopak príliš nemuseli. Do hlasovania sa zapojili triedy 5.B, 5.C, 6.A, 6.B, 7.A, 7.B, 8.B, 9.B, 9.C a 2.A, takže výsledky sú poriadne pestré.

Najobľúbenejšie jedlo žiakov:

kuracie stehná – jednoznačný víťaz. Zdá sa, že chrumkavé kuracie mäso neomrzí žiadnu triedu!

Najmenej obľúbené jedlo:

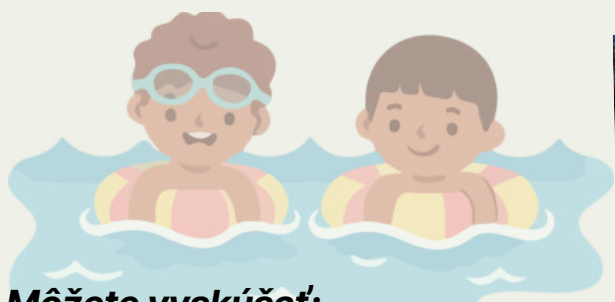
špagety s kečupom (bez mäsa) – žiaci sa zhodli, že toto jedlo by pokojne mohlo z jedálne zmiznúť.

Leto plné zábavy

Lea Anita Švecová

Leto nie je len o prázdninách a oddychu pri vode. Je to aj ideálny čas na objavovanie nových športov, skúšanie vlastných možností a užívanie si pohybu pod holým nebom. Tak vstaň, vyjdí von a rozhyb sa! Leto v Žiline je na to, aby si ho prežil naplno, nie presedel.

Skús niečo nové, spoť sa, zasmej sa a uži si každý deň tak, aby si večer mal dobrý pocit z toho, čo si zažil. V tomto článku ti prinášame prehľad letných športov, ktoré môžeš vyskúšať – od tých známych až po tie, o ktorých si možno ani nepočul. Tak pod' sa inšpirovať!



Môžete vyskúšať:

futbal, tenis, plážový volejbal, volejbal, basketbal, beh, cyklistika, horská cyklistika, inline korčuľovanie, skateboard, kolobežka, plávanie, kanoistika, rafting, turistika, trailový beh, lezenie, street workout, frisbee, orientačný beh, paragliding

Kde si ich môžete zahrať?

Futbal – Vlčince, Solinky, Varín a iné
Tenis – Tenisový klub Žilina
Plážový volejbal – Vodné dielo Žilina
Volejbal – Športová hala Žilina
Basketbal – Vlčince, Hliny
Beh – Budatínsky park, nábrežie Váhu
Cyklistika – cyklotrasy v Žiline
Horská cyklistika – Malá Fatra
Inline korčuľovanie – Vodné dielo Žilina
Skateboard – skatepark Žilina
Kolobežka – cyklotrasy Žilina
Plávanie – krytá plaváreň, kúpalisko Žilina
Kanoistika – rieka Váh
Rafting – rieka Váh (okolie Žiliny)
Turistika – Malá Fatra
Trailový beh – Malá Fatra
Lezenie – lezecká stena v Žiline
Street workout – Vlčince
Frisbee – Vodné dielo Žilina
Orientačný beh – lesopark Chrást
Paragliding – Malá Fatra

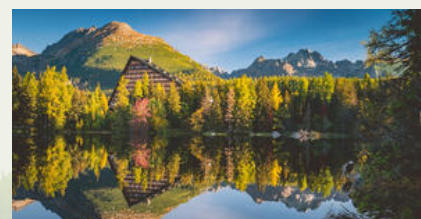


Tipy na prázdninové výlety po Slovensku

Letné prázdniny sú ideálnym časom na objavovanie krás našej krajiny, oddych v prírode a spoločné rodinné výlety. Ak si kladiete otázku, kam na výlet po Slovensku cez prázdniny, máme pre Vás niekoľko zaujímavých tipov. Slovensko ponúka hory, vodné plochy, historické pamiatky aj pokojné miesta mimo hlavných turistických trás. Vyberte si inšpiráciu na leto plné zážitkov a nezabudnuteľných chvíľ.

Vysoké Tatry

Vysoké Tatry lákajú nádhernou prírodou a turistickými trasami rôznej náročnosti. Medzi obľúbené miesta patrí Štrbské pleso, Vodopády Studeného potoka či malebné Zelené pleso. Výlet lanovkou na Lomnický štít ponúka nezabudnuteľné výhľady a skúsenejší turisti môžu zamieriť až na Rysy.



Štrbské pleso



Domaša

Leto pri vode

Horúce dni si najlepšie užijete pri vode. Liptovská Mara, Zemplínska šírava a Domaša ponúkajú kúpanie aj vodné športy. Senecké jazerá sú ideálne na oddych a Veľký Meder poteší milovníkov termálnych bazénov.

Hrady a história

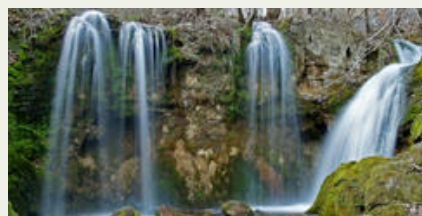
Slovensko je bohaté na historické pamiatky a hrady. Medzi najkrajšie patria Bojnický zámok, Trenčiansky hrad, Oravský hrad či majestátny Spišský hrad. Zaujímavým cieľom je aj Čachtický hrad, opradený známymi legendami.



Bojnický zámok



Trenčiansky hrad



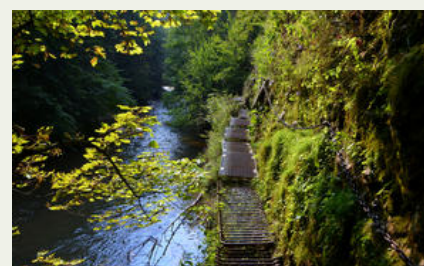
Slovenský kras

Menej preplnené miesta

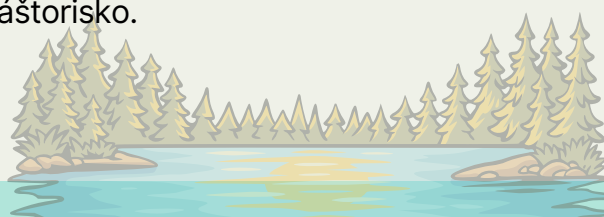
Ak túžite po pokoji a tichu, navštívte Veporské vrchy, Slovenský kras alebo Muránsku planinu. Skutočný oddych v lone prírody ponúkajú aj Poloniny, známe svojou nedotknutou krajinou.

Slovenský raj

Slovenský raj je ideálny pre milovníkov dobrodružstva. Trasy ako Suchá Belá či Prielom Hornádu ponúkajú rebríky, lávky a vodopády. Krásne výhľady poskytuje Tomášovský výhľad a zaujímavým miestom na oddych je Kláštorisko.

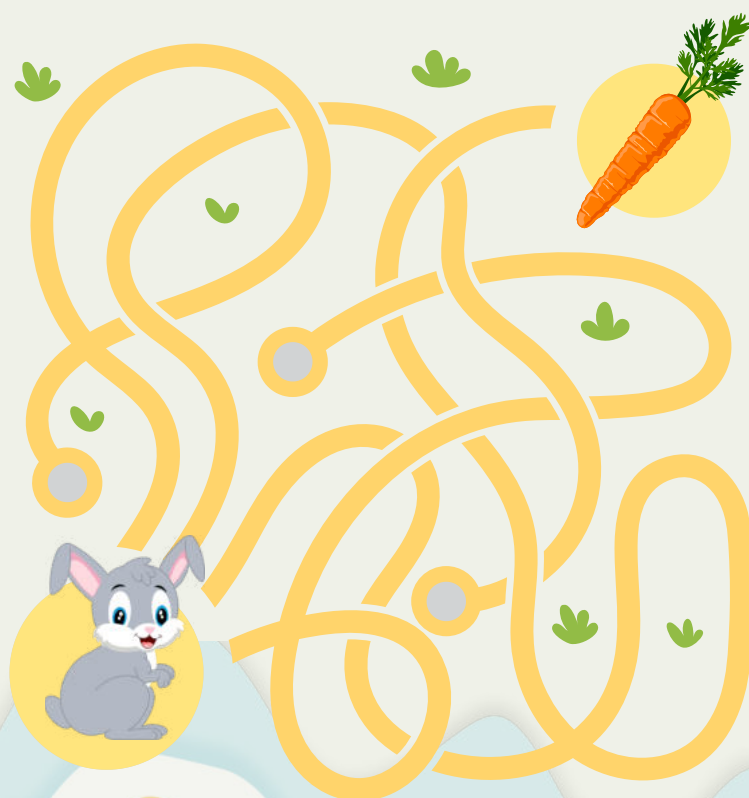
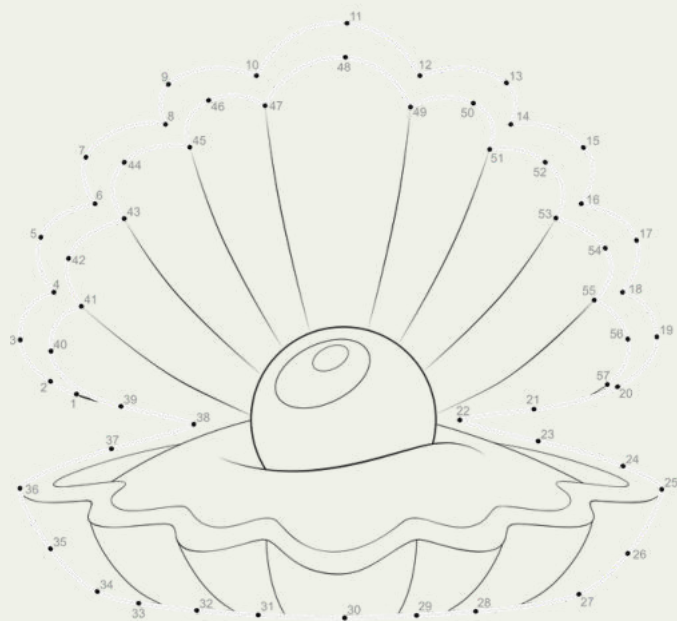


Prielom Hornádu

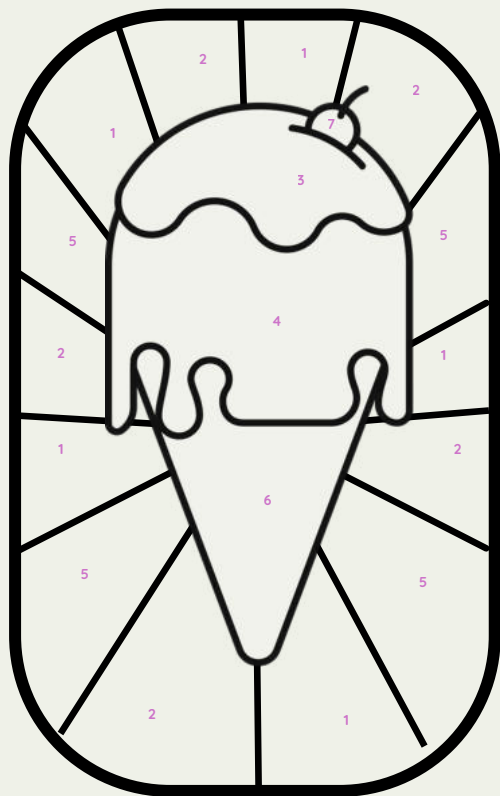


SVET ZÁBAVY

		3		5			4	
4	1			8	3			2
	7		4			3	9	
6			8			2		
	5	2		9	1	4		7
		1		3			6	
	3			4			7	
1				6	7			3
5	6		3			9		4



Svet omal'ovánok





Letné osvieženie

Osviežujúci ľadový čaj

Suroviny:

Čo budete potrebovať na 1 pohár?

- šťava z polovice citrónu
- šťava z polovice limetky
- 300 ml čierneho čaju
- 1/2 lyžičky medu
- hrst čerstvej mäty alebo 2 kvapky extraktu mäty piepornej*
- 1 kvapka extraktu citrónovej trávy*
- mäta a plátky citrónu na ozdobenie

*voliteľné suroviny

Postup

Uvarený čierny čaj necháme vychladnúť, pridáme med, extrakty, šťavu z citrusov a poriadne zamiešame. Nalejeme do pohára s ľadom, pridáme plátky citrónu a nakoniec ozdobíme čerstvou mäťou.

Pomarančovo–broskyňová limonáda

Suroviny:

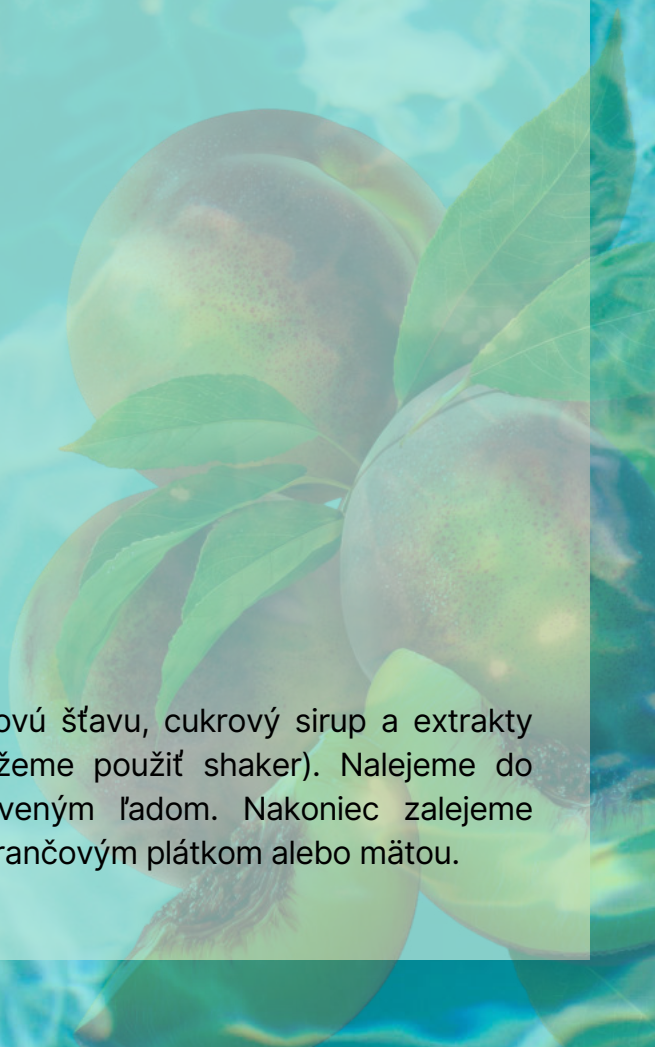
Čo budete potrebovať na 1 pohár?

- 100 ml sódy
- 35 ml broskyňového džúsu
- 10 ml citrónovej šťavy
- 15 ml cukrového sirupu
- 1 kvapka zázvorového extraktu*
- 2 kvapky extraktu z pomarančovej kôry*
- drvený ľad
- pomarančový plátok alebo mäta na ozdobenie

*voliteľné suroviny

Postup

Zmiešame džúsy, citrónovú šťavu, cukrový sirup a extrakty (pre lepší výsledok môžeme použiť shaker). Nalejeme do vysokého pohára s drveným ľadom. Nakoniec zalejeme sódou a ozdobíme pomarančovým plátkom alebo mäťou.



POĎAKOVANIE

Ďakujeme, že ste si prelistovali júnové, v poradí druhé vydanie nášho školského časopisu VARÍNČEK. Veríme, že Vám priniesol úsmev, nové zaujímavosti zo života školy a aspoň kúsok letnej pohody.

Toto číslo vznikalo s nadšením, tvorivosťou a radosťou, ktorú doň vložili žiaci aj učitelia. Každý článok, obrázok či nápad je malou súčasťou toho, čo robí našu školu živou a plnou energie. Dúfame, že ste si čítanie užili rovnako, ako sme si užívali jeho tvorbu. Prajeme Vám krásne leto plné oddychu, dobrodružstiev a inšpirácie. Tešíme sa, že sa opäť stretneme pri ďalšom vydaní VARÍNČEKA!

Osobitne by sme chceli poďakovať **Varínskej tlačiarňi** za ich štedrú podporu nášho školského časopisu. Veľmi si vážime, že nám už druhýkrát umožnili vytlačiť jeho vydanie bezplatne formou sponzorského daru. Vďaka tejto pomoci môžeme náš časopis prinášať žiakom, celej škole a rozvíjať tvorivosť, spoluprácu i školského ducha.

S pozdravom

Mgr. Andrea Zajačková a Vaša redakcia.

ZŠ S MŠ ONDREJA
ŠTEFKU, VARÍN