Časopis Gymnázia sv. Andreja
v Ružomberku

Andrej

jar - leto 2024

Prajeme príjemné čítanie!

Návrh a grafická úprava:
Mgr. Gabriela Šedeková
Mgr. Stanislava Zajacová
Ivana Vrašťáková, 2.B
Barbora Drapáčová, 2.A
Rebeka Mojžišová, 2.A

Jazyková úprava:
Mgr. Anna Viglašová
Kresby: Karolíny Vanovčanová, 2.B
Fotografie: autori textu, archív GSA

OBSAH

Žiacka konferencia - Ako nás nepoznáte 4
Dialógy 8
Voľby prezidenta 2024 10
Dobrovoľníctvo 12
Masquerade night - Školský ples 16
Cesta chémie do BA 18
Móda 20
Mám to na muške! 22
Hudba v našom živote 24
Tanec 27
Matej Hrkeľ 28
Festival Cantare Choraliter 31
Písmenkové/klasické sudoku 33
December na GSA 34
Aký bol január 2024 35
Február 36
Marec 37
Ľudský svet 38
Výroky učiteľov 39

jar - leto 2024

AKO nás nepoznáte

10. ROČNÍK

ŽIACKA KONFERENCIA

Dňa 14. februára 2024 sa na pôde Katolíckej univerzity v Ružomberku v aule Jána Pavla II. uskutočnil v poradí už 10. ročník žiackej konferencie pod názvom **Ako nás nepoznáte**.

Termín nebol náhodný, niesol v sebe trojnásobnú symboliku písmena „**O**“:

odpustenie (popolcová streda),
odvaha (žiacka konferencia),
obdarovanie (sviatok sv. Valentína).

AKO nepoznáte s

Neformálne vzdelávanie na Gymnáziu sv. Andreja má už svoju tradíciu, ktorej hlavným cieľom je vytvoriť priestor pre žiakov, kde sa ostatným môžu ukázať v inom svetle ako počas vyučovacích hodín.

O tom, že tento krok bol nepochybne správny, svedčí aj čoraz väčší záujem zo strany žiakov, aktívne sa podieľať na programe. Nielen preto, že si vyskúšajú odprezentovať príspevok pred širším publikom a osvoja si základy rétoriky, ale hlavne preto, že si rozvíjajú soft skills (mäkké zručnosti), ktoré budú raz v živote potrebovať. Pracovať v tíme, byť flexibilný, nebáť sa zmien a výziev, kriticky myslieť a riešiť problémy s „chladnou hlavou" sú všetko zručnosti, ktoré budúci zamestnávatelia u mladých ľudí určite ocenia.

Novinkou jubilejnej žiackej konferencie bola aj moderovaná diskusia s pozvaným hosťom, športovcom telom i dušou – triatlonistom Michalom Holubom.

PhDr. Martin Lupčo, PhD.

PAULA MYDLIAROVÁ, SEPTIMA

CESTA PEČENIA

MARTIN ŠNAUKO, 4.A

CUDZÍ JAZYK BEZ UČITEĽA?

„OTEC FANTASY“

LAURA ŠVECOVÁ, 4.A

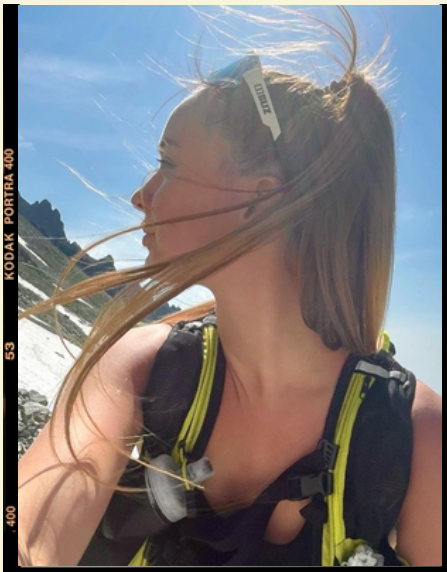
BARTIL ALEBO AKO PRÍRODA LIEČI

ALŽBETA LUKÁČOVÁ, SEPTIMA

KARIN JELENÍKOVÁ, 3.A
KLAUDIA SOLÁROVÁ, SEPTIMA
ALEXANDRA VIKTÓRIA LAUKOVÁ, 3.A

VER SVOJEJ CESTE

NIKOLA UHRINOVÁ, 3.B



AKO SA STAŤ AKTÍVNYM ŠTUDENTOM

AKO SOM SA DOSTAL K DETSKÉMU BICYKLU

BENJAMÍN PRIESOL OKTÁVA

DÁ SA TO AJ BEZ STEROIDOV

PATRIK GEJDOŠ, 4.B
FILIP SALOŇ, 4.B

Článok o akcii bol uverejnený aj v RK hlas 7, roč. 37, str. 4

Dialógy

Školský kaplán

Mgr. Filip Orlovský

Poviete nám niečo o sebe?

Áno, poviem. Som Filip Orlovský. Som už siedmy rok kňazom, vo svojej tretej farnosti a štvrtom mieste.... Som veľmi šťastný, že môžem byť v Ružomberku, a... poďme ďalej.

Čím ste chceli byť?

Ako malý? Keď som mal 5 rokov, chcel som byť astronautom, ale tiež smetiarom. Keď som bol starší, tak už som nevedel, čím chcem byť, ale vedel som, že chcem byť stále medzi ľuďmi, že chcem mať ženu a veľa detí. Keďže som sa stále nevedel rozhodnúť, na akú vysokú školu mám ísť, začal som študovať biológiu. Neskôr som sa rozhodol pre anglický jazyk. Postupne to však prešlo do toho štádia, že som si uvedomil, že chcem celý svoj život zasvätiť Bohu a žiť takto svoje povolanie.

Čo vás ovplyvnilo na tejto ceste životom?

Na tejto mojej ceste ma ovplyvnili hlavne dobrí ľudia, ktorí boli okolo mňa a na ktorých som mal šťastie. V prvom rade to boli moji rodičia, súrodenci, kňazi, ale aj partia miništrantov, partia eRkárov, farnosť a mnohé spoločenstvá.

Prečo ste si vybrali práve toto povolanie?

Preto, lebo som chcel slúžiť Bohu s radosťou. Tak som rozlíšil, že Mu mám slúžiť naplno, a že sa Mu mám zasvätiť.

Môžete nám povedať vaše miesta pôsobenia?

Ako dobrovoľník som bol v Afrike. Ako kňaz som začal účinkovať v Dolnom Kubíne. Potom som bol dva roky v krásnom Ríme. Po príchode späť, som pôsobil v Liptovských Sliačoch, tu neďaleko. Teraz som už druhý rok v Ružomberku.

Čomu sa venujete vo svojom voľnom čase?

Vo svojom voľnom čase sa venujem krásnej aktivite, ktorá sa volá spánok. Nemám žiadne iné mimovoľné aktivity. (Smiech)

Čo vás vie potešiť?

Potešiť ma vedia ľudia. Radostní, normálni, zdraví, ktorí sú okolo mňa, s ktorými sa môžem stretávať.

Poviete nám, aký je váš obľúbený šport, kniha, film, pieseň a miesto?

Fuuu... Môj obľúbený šport, momentálne žiaden, ale niekedy to bol florbal. Obľúbená kniha? Mám veľa obľúbených kníh, ale keby mi malo napadnúť niečo prvé, tak je to: Kľúč šťastia od Phila Bosmansa. Obľúbený film? Všetky, ktoré sú naozaj s dobrou myšlienkou. Veľmi sa mi páči: Vykúpenie z väznice Shawshank. Podľa mňa, je to vlastne najlepší film na svete. Obľúbená pieseň? Takú nemám. Poznám veľmi veľa pekných piesní podľa nálady. A obľúbené miesto? Je to asi tam, kde aktuálne som.

A aká je Vaša najväčšia výzva?

Moja najväčšia výzva? Aktuálne je to zladenie všetkých povinností, ktoré sú v mojom živote. To je takou výzvou.

Hovorili ste, že ste boli v Afrike. Ako dlho ste tam boli a kde?

V Afrike som bol v Keni, v meste Nyeri, ktoré je skoro pri rovníku. Bol som tam 3 mesiace ako misijný dobrovoľník, ako rozvojový dobrovoľník.

A čo vás prinútilo k tomu ísť tam?

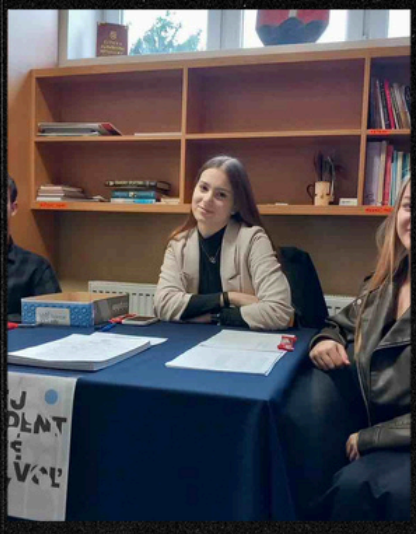
Nič ma neprinútilo. Chcel som tam ísť. Videl som, že splňam všetky podmienky. Kamarát ma oslovil: ”Aha, pozri, veď skús sa prihlásiť! Celý život si eRkárom, chodíš koledovať a splňaš podmienky.” Vtedy sa tam hlásilo asi 30 ľudí. Tak som dostal možnosť, byť tam.

Keby sa vám vyskytla ešte raz nejaká takáto situácia, išli by ste znova?

Hmm... Asi nie. Myslím si, že je dosť misií aj tu, u nás. Ale možno časom, zmením názor.

foto: obec Chmelnica

Za rozhovor ďakuje Alexandra Lauková, 3. A



Študentské prezidentské voľby

Výsledky prvého kola volieb

ÚČASŤ:

272	POČET **OPRÁVNENÝCH VOLIČOV** (počet študentov, ktorí dovŕšili 15 rokov)
178	POČET **ODOVZDANÝCH HLASOVACÍCH LÍSTKOV**
65,44 %	**VOLEBNÁ ÚČASŤ**
169	POČET **PLATNÝCH HLASOVACÍCH LÍSTKOV**
94,94 %	**PODIEL PLATNÝCH LÍSTKOV NA ODOVZDANÝCH LÍSTKOCH**

VÝSLEDKY VOLIEB 1. KOLO:

Poradie	Titul/Meno/Priezvisko	Počet hlasov	Podiel v %
1.	Ing. Ivan Korčok	109	64,50 %
2.	JUDr. Štefan Harabin	39	23,08 %
3.	Ing. Peter Pellegrini	15	8,88 %
4.	Mgr. Patrik Dubovský, PhD.	3	1,78 %
5.	Krisztián Forró	1	0,59 %
6.	Dr. h. c. Ing. Ján Kubiš	1	0,59 %
7.	Mgr. Róbert Švec	1	0,59 %

Výsledky druhého kola volieb

ÚČASŤ:

273	POČET **OPRÁVNENÝCH VOLIČOV** (počet študentov, ktorí dovŕšili 15 rokov)
177	POČET **ODOVZDANÝCH HLASOVACÍCH LÍSTKOV**
64,84 %	**VOLEBNÁ ÚČASŤ**
162	POČET **PLATNÝCH HLASOVACÍCH LÍSTKOV**
91,53 %	**PODIEL PLATNÝCH LÍSTKOV NA ODOVZDANÝCH LÍSTKOCH**

VÝSLEDKY VOLIEB 2. KOLO:

Poradie	Titul/Meno/Priezvisko	Počet hlasov	Podiel v %
1.	Ing. Ivan Korčok	146	90,12 %
2.	Ing. Peter Pellegrini	16	9,88 %

Dňa 19. marca 2024 (utorok) sa na našej škole v školskej knižnici Andreja Hlinku uskutočnili simulované študentské prezidentské voľby.

Podmienkou aktívnej účasti na voľbe prezidenta je mať v deň volieb 15 rokov. Volebná miestnosť (školská knižnica) bola otvorená od 07:30 hod. do 13:00 hod. Keďže prvé kolo volieb nebolo jednoznačné, na našej škole sa uskutočnilo aj druhé kolo študentských volieb. Vysoká volebná účasť v oboch kolách bola skoro rovnaká. V našich školských študentských voľbách jasne zvíťazil v oboch kolách kandidát Ing. Ivan Korčok. Výsledky volieb nájdete v prehľadnej tabuľke.

Ďakujeme všetkým, ktorí využili možnosť, aktívne sa podieľať na správe vecí verejných.

Študentská volebná komisia
PhDr. Martin Lupčo, PhD.

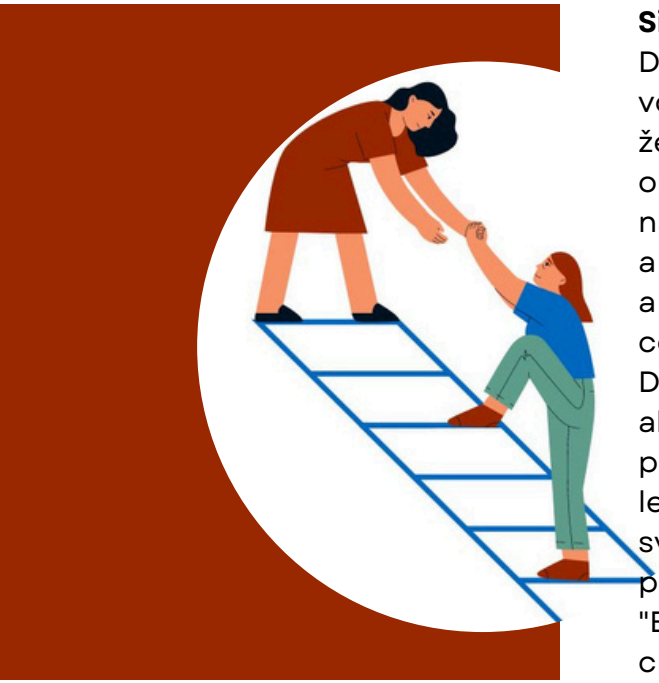
Dobrovoľníctvo

DOBROVOĽNÍCTVO
NA GSA

Vzdelávanie v škole nie je len o získavaní vedomostí z učebníc, ale aj o formovaní charakteru a zodpovednosti voči spoločnosti.
Práve preto sa rozhodla naša škola založiť krúžok dobrovoľníctva, ktorým pomáhame ľuďom, ktorí to potrebujú...

Čo to vlastne dobrovoľníctvo je?
Dobrovoľníctvo je činnosť, ktorú vykonávame vo svojom voľnom čase pre ľudí, ktorí potrebujú našu pomoc.
Konáme to dobrovoľne, bez očakávania finančnej odmeny.
Dobrovoľníctvom získame osobnostný rast, nadobudneme nové priateľstvá a hlavne množstvo skúseností .

Dobrovoľníctvo vo svete
Dobrovoľníctvo je základným kameňom, na ktorom je postavená silná a súdržná spoločnosť. Je to akt altruizmu, ktorý prináša zmenu pomocou dobrovoľníckych hnutí po celom svete. Tieto hnutia sa vyznačujú oddanosťou k rôznym sociálnym, ekologickým a humanitárnym záležitostiam. Ich úsilie a angažovanosť poskytujú nádej a podporu tým, ktorí ju najviac potrebujú.



Sila dobrovoľníctva
Dobrovoľnícke hnutia vo svete sú dôkazom toho, že jednotlivci môžu mať obrovský vplyv na spoločnosť. Ich práca a oddanosť prinášajú nádej a zmenu miliónom ľudí po celom svete.
Dobrovoľníctvo nie je len aktom lásky k druhým, ale aj prostriedkom na budovanie lepšieho a spravodlivejšieho sveta pre všetkých. Ako povedal Mahátmá Gándí: "Buďte zmenou, ktorú chcete vidieť vo svete."

Najznámejšie dobrovoľnícke hnutia vo svete

Červený kríž je jednou z najväčších humanitárnych organizácií na svete. Jeho dobrovoľníci poskytujú pomoc obetiam vojny, prírodných katastrof a konfliktov. Ich práca zahŕňa poskytovanie lekárskej starostlivosti, potravín, útočiska a psychologickej podpory .

Greenpeace je medzinárodná enviromentálna organizácia , ktorá bojuje za ochranu životného prostredia a biodiverzity. Ich dobrovoľníci organizujú protesty, kampane a osvetu verejnosti o klimatických zmenách, odlesňovaní a iných ekologických otázkach.

Amnesty international sa zasvätila boju za ľudské práva po celom svete. Ich dobrovoľníci pracujú na ochrane politických väzňov, bojujú proti mučeniu, podporujú slobodu prejavu a právo na spravodlivý súdny proces.

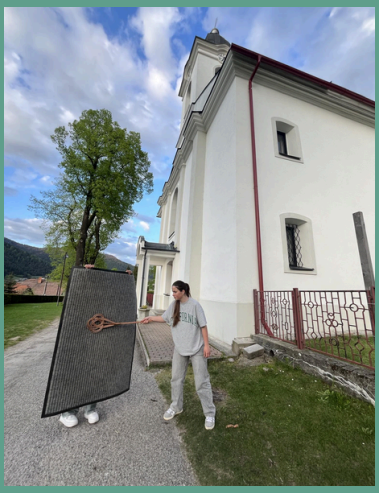
Habitat for humanity je organizácia, ktorá sa zaoberá výstavbou bezpečných a cenovo dostupných domov pre tých, ktorí sú v núdzi. Ich dobrovoľníci stavajú domy a pomáhajú komunitám po celom svete zlepšovať ich bytové podmienky.

Médecins sans frontières (lekári bez hraníc) táto organizácia poskytuje lekársku a humanitárnu pomoc v krajinách postihnutých vojnou, konfliktmi a prírodnými katastrofami. Jej dobrovoľníci pracujú v zložitých podmienkach, aby zachránili životy a poskytli lekársku starostlivosť tým najzraniteľnejším.

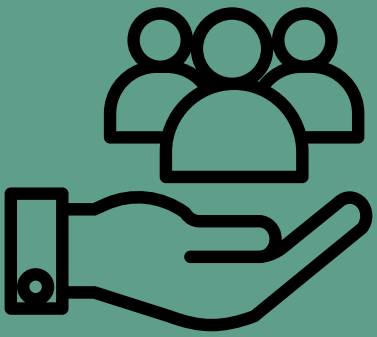
Dobrovoľníctvo na GSA

Dobrovoľníctvu na našej škole sa venuje pani učiteľka Katarína Glembová a jej krúžok dobrovoľníctva. Tento rok sa krúžku podarilo zorganizovať vianočné pečenie medovníkov, pri ktorom pomáhala odborníčka na medovníky pani Hubová. Ďalšia vydarená akcia bola v rámci kampane Koľko lásky sa zmestí do škatule od topánok. Zapojili sme sa a vyzbierali množstvo krabičiek plných darov. Potešili sme tým seniorov z domova. Na krúžok sa môže prihlásiť každý, kto chce pomáhať a konať dobro.

Zaži dobrovoľníctvo – konferencia dobrovoľníctva



konferencia „Zaži dobrovoľníctvo", ktorá sa uskutočnila 6.12. 2023, ponúkla žiakom cennú príležitosť spoznať nové možnosti a oblasti dobrovoľníctva. Poskytla pohľad hlavne na výhody, ale aj prípadné nevýhody dobrovoľníctva. Účastníci konferencie mali možnosť objaviť nové spôsoby ako môžu dobrovoľníctvom prispievať k svojmu okoliu. Diskutovali o rôznych oblastiach dobrovoľníctva vrátane sociálnej pomoci, enviromentálnej ochrany a vzdelávania. Jednou z hlavných tém konferencie boli výhody dobrovoľníctva pre jednotlivca aj pre spoločnosť. Účastníci konferencie zistili, že dobrovoľníctvo nie je len spôsobom, ako pomôcť druhým, ale aj spôsobom, ako rozvíjať svoje osobné zručnosti a skúsenosti.



Celkovo konferencia poskytla inšpiráciu a vedomosti, ktoré môžu účastníci využiť na ďalšie angažovanie sa v dobrovoľníckych aktivitách.

Nikola Rázgová, 2.A

MASQUERADE NIGHT

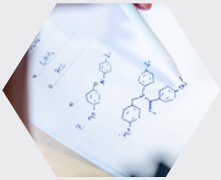
2024

ĎAKUJEME!

Ivana Vrašťáková, 2.A

CESTA CHÉMIE DO BA :)

CIEĽ: CHEMICKÁ OLYMPIÁDA



Filip Bajaček

- domáce kolo CHO november 2023
- školské kolo CHO december 2023
- krajské kolo CHO január 2024 Martin
- celosloven. kolo CHO marec 2024 Bratislava

Daniel Šablatúra

Dlhšie ako samotná súťaž (chemická olympiáda) trvala naša príprava. Okrem teoretickej časti sme hodný čas strávili aj v chemickom labáku, kde sme nadobudli „majstrovské“ zručnosti. Za prípravu vďačíme pani učiteľke H. Drobúlovej.

S kúskom šťastia sme sa prebojovali na „celoštátko“.

Samozrejmou súčasťou boli súťažné úlohy z teórie, praxe, no okrem toho nás čakalo ešte množstvo zaujímavých exkurzií. Nahliadli sme tiež do všakovakých laboratórií Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského, ďalej do výrobných hál firmy zameranej na syntézu organických molekúl.

Tri dni strávené s chémiou neboli len súťažou. Priniesli nám predovšetkým mnoho zážitkov a skúseností a utvrdili našu záľubu v chémii.

Keďže sa jednalo o jubilejný, 60. ročník, organizátori nám pripravili príjemné záverečné vyhodnotenie v Primaciálnom paláci.

Chémia nie je jednoduchá veda, no s určitosťou môžeme povedať, že nesie v sebe aj kus zábavy a predovšetkým využitia do budúcnosti.

Daniel Šablatúra, 2.A

Filip Bajaček, 3.A

MÓDA

Jedným z trendov sú riflové kúsky.

obchod: MOONSTYLE

Móda je viac ako len oblečenie. Je to prostriedok sebarealizácie a vyjadrenia osobnosti. V roku 2024 sa vyjadrujeme odvážne a zmyselne.

Ja osobne sa veľmi rada pekne, trendovo obliekam a tiež rada sledujem novinky vo svete módy.

Tento rok sa nesie v minimalizme a neutrálnych, zemitých farbách, ktoré ja mám najradšej. Ozvláštnením sú prvky pastelových farieb.

Kostýmové komplety, ktoré sa dajú ľahko kombinovať a zladiť.

obchod: MOONSTYLE

AKO SOM SA DOSTALA K MÓDE?

Odmalička som sa rada pekne obliekala. Vždy sa mi páčilo kombinovať oblečenie, či už na mne alebo na bábikách. Postupne som začala sledovať rôzne eshopy, butiky či návrhárov, od ktorých čerpám inšpirácie na outfity.

Farebné trendy

Trend, ktorý som si obľúbila najviac, sú teplákové súpravy. V nich sa cítim pohodlne a zároveň trendovo.

obchod: MOONSTYLE

Fotky, na ktorých ma môžete vidieť, sú fotené pre ružomberský butik MOONSTYLE. Viete ho nájsť hneď vedľa Cafe Bar Central. Funguje aj ako online eshop.

AKO VZNIKLI TIETO FOTKY?

Nafotili sme novú kolekciu, ktorá je už teraz v ponuke. Stretli sme sa 4 dievčatá. Každá z nás nosí inú konfekčnú veľkosť. Práve týmto sme chceli ukázať, že jednotlivé kúsky oblečenia vyzerajú rovnako dobre na menšej alebo na väčšej veľkosti, a že v móde má každý voľnu ruku v tom, čo si oblečie a ako to skombinuje.

Keďže na jar sú dni aj chladnejšie, takýto trenchcoat bude určite správna voľba.

Vhodnou obuvou môžu byť kovbojské čižmy.

DOPLNKY

Čo sa týka doplnkov... v tomto sektore má každý voľnu ruku.
Ja osobne šperky veľmi nenosím, ale snažím sa outfity ozvláštniť inými prvkami, ako sú napríklad: čelenky, okuliare a mašle do vlasov.

Rebeka Mojžišová, 2.A
FOTO: archív autorky
(nafotené pre MOONSTYLE RK)

Mám to na muške !

Emma Mrvová

Ako som sa dostala k strieľaniu?

Od malička som mala záujem o šport, no nikdy by mi nenapadlo, že sa ocitnem na strelnici. Bolo to tak, že ma k tomuto športu priviedla náhoda. Jedného dňa sme boli na chate a môj kamarát mal so sebou starú vzduchovku. Náramne ma to zaujalo.

O pár mesiacov som dostala vlastnú vzduchovku a rodičia ma prihlásili do klubu v Hrboltovej. Časom som sa zapojila do súťaží a dostala ocenenia. Stretla som ďalších nadšencov o tento šport, ktorí ma veľmi inšpirovali.

Kto je môj najväčší vzor?

Môj najväčší vzor je Patrik Jány a Danka Barteková. Obaja excelujú v slovenskej streľbe.

S Patrikom Jánym som mala možnosť stretnúť sa na majstrovstvách kraja, kde som sa stala vicemajsterka, bola to česť pri ňom strieľať.

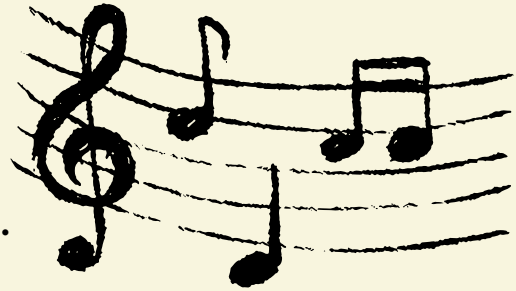
Samozrejme nemôžem zabudnúť na moje dievčatá z klubu, ktoré ma neustále inšpirujú svojou technikou, mentálnou silou a sú pre mňa príkladom.

Ema Mrvová, 2.A

HUDBA

V NAŠOM ŽIVOTE

Mechanické vlnenie vzduchu, známe aj ako zvuk s tónmi rôznej výšky, dĺžky, sily a farby, nazývame hudbou. Je neoddeliteľnou súčasťou nás ľudí. Vedci nevedia určiť veľa o jej počiatkoch. Majú iba veľmi hrubú predstavu o tom, kedy tieto počiatky nastali (niekedy v dobe kamennej) a niekoľko protichodných teórií o spôsobe jej vzniku.



Význam a názory na hudbu sa menili naprieč storočiami. No faktom ostáva, že hudba si vybudovala pevné miesto v našich životoch a nevyzerá, že by sa na tom malo niekedy niečo zmeniť.

Sto ľudí, sto chutí a našťastie aj viac ako 1300 žánrov hudby.
A čo žáner, to iný efekt na náš mozog.

Mozartov efekt

Tak svetoznámy, no medzi vedcami kontroverzný, Mozartov efekt. Hovorí o tom, že pri počúvaní Mozarta (presnejšie Sonáta pre dva klavíry D dur K448) sa nám má údajne zlepšovať priestorová orientácia. Píše o tom aj dr. Rauscher v experimente na potkanoch. Tento objav sa stal populárnym medzi laickou verejnosťou, zatiaľ čo ďalšie vedecké výskumy tento objav striedavo vyvracali a potvrdzovali. Skepticizmus na vedeckej pôde prevládal. Dodatočné výskumy ukázali, že daná Mozartova skladba nám skutočne zlepšuje priestorovú orientáciu, no len krátkodobo (štúdie Gordona Shawa a Katherine Kyovej). Iné štúdie zas hovoria, že Mozartova hudba zlepšuje celkové IQ. Aj v tom majú vedci rozporuplné názory. Faktom ostáva, že Mozartova hudba má istý pozitívny vplyv na náš intelekt či priestorovú orientáciu. Avšak nie je presne zadefinované aký.

Smutný alebo šťastný?

Určite nikoho neprekvapí fakt, že rýchla a živá hudba v nás vyvoláva pocit vitality a šťastia. Keď pociťujeme smútok, máme tendenciu zapnúť si smutnú hudbu. Tento postup nie len prirodzený, je dokonca odporúčaný. Zo štúdie vedcov z Tokijskej univerzity a Riken Brain Science Institute vyplýva, že nás smutná hudba robí paradoxne šťastnými. Vďaka smutnej hudbe cítime úľavu a mení sa naše vnímanie na danú situáciu. Dívame sa na ňu nostalgicky a s väčším nadhľadom. Ďalší výskum na Slobodnej univerzite v Berlíne tiež potvrdil, že smutná hudba nám pomáha prekonať životné krízy.

Šoférovanie

Tí, čo už držíte vodičský preukaz pevne v rukách, pozor na hudbu, ktorú počúvate za volantom. Podvedome totiž ladíme spôsob jazdy so štýlom hudby. A teda, ak je hudba dynamická podporuje to agresívny a roztržitý typ jazdy. V prípade hudby pokojnej a relaxačnej je naša jazda viac konzervatívna a bezpečnejšia. Dokonca tento typ hudby zlepšuje aj náladu vodiča, čiže by sa tým reguloval aj počet nadávok smerom k ostatným vodičom, o ktorých máme subjektívny názor, že „vodičák" vyhrali v tombole. Ideálna hudba počúvaná počas šoférovania, by mala byť hudba s tempom rovnakým ako je tlkot ľudského srdca.

Únava

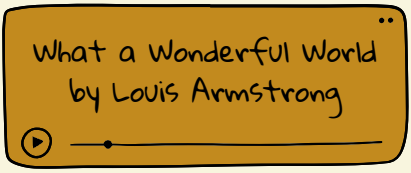
Únava je bežný vedľajší účinok žitia. Hudba je gro tohto článku, preto nebude prekvapením, že jedným z liekov na potlačenie tohto vedľajšieho efektu je práve hudba. Rezká hudba je určite dobrá voľba. Jeden z hlavných výskumníkov štúdie Inštitútu Max Planck vraví, že hudba robí fyzickú námahu menej únavnú. Tento vedecký objav je preto užitočné aplikovať pri športe alebo inej náročnej fyzickej aktivite.

Stres

Ako by to bolo, keby sme zabudli na nášho neochvejného spoločníka - stres. Počúvanie klasickej vážnej hudby (napríklad Beethovenova 8 symfónia F dur) znižuje stresové hormóny - kortizol a kortizón (na základe výskum D. Francurtovej a A. Wiliamona). To ale nevylučuje, že rock alebo metal, či iné tvrdšie žánre, nemajú podobný vplyv na ľudí, ktorým sa takáto hudba páči. Tieto "vody" sú však stále nedostatočne prebádané.

Ďalšie benefity

Hudba ako taká je najdostupnejšie umenie. Nepotrebujete naň peniaze, aby ste si ju mohli dovoliť, ani vzdelanie, aby ste ju dokázali pochopiť. Okrem toho, je všade okolo nás. Je pri ceste autom, pri plnení domácich prác alebo počas rodinnej grilovačky. A ruku na srdce, koľkí z nás si radi zaspievame aj v sprche?



A na záver treba spomemnúť, že hudba zlepšuje kreativitu, produktivitu (áno, hovorím na vás, prokrastinátori), pamäť a proces učenia sa. Vo všeobecnosti sa vedci prikláňajú, že najefektívnejšia je pokojná hudba. Od zurčania potoka, cez piano, popri Frankovi Sinatrovi až po jazz. Na internete je dostupných množstvo playlistov zameraných na túto tému. Stačí sa iba nechať viesť vlastným vkusom.

Svet bez hudby by bol ako sobotné ráno bez dlhého vyspávania, ako kino bez vône popcornu, ako škola bez klebiet... skrátka, nestál by za veľa.

Barbora Drapáčová, 2.A

TANEC

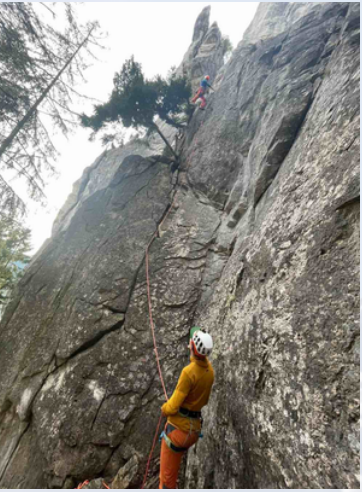
HIP HOP

DANCE GALAXY

SCÉNICKÝ / MODERNÝ TANEC

SHOWDANCE

súťaž v Košiciach: Showtime Dance
tanec KATA: 1. miesto
tanec VLČÍ MAK: 1.miesto
kto: Sofia Horvátová, Tatiana Nováková, Linda Krakovská



S Andym na skalke v Komjatnej

S Andym pri výšľape v Západných Tatrách pomocou cepínu a mačiek. Najstrmší žľab, ktorý sme spolu zlyžovali, sklon 50°- 40°

AHOJTE, VOLÁM SA Matej HrkeĽ

V TOMTO ČLÁNKU BY SOM SA RÁD PREDSTAVIL A PRIBLÍŽIL ŠPORTY, KTORÝM SA VENUJEM.

V roku 2018 som začal so skialpinizmom. Vďaka kamarátovi, ktorý mi požičal prvú kompletnú skialpovú lyžiarsku výstroj. Vybrali sme sa na môj prvý výšľap. Postupne som sa tomuto krásnemu športu začal venovať viac, pretože ma láka prostredie, ktoré je nebezpečnejšie a menej komfortné, teda voľný terén. Som veľmi rád, že som z Liptova, kde mám všetko po ruke. Môžem hocikedy po škole vybehnúť do Nízkych Tatier či Veľkej Fatry, ktorú mám naozaj doslova za domom. Alebo stráviť víkendy na väčších túrach vo Vysokých Tatrách.

Okrem toho sa venujem aj lezeniu, či už v Tatrách alebo na Liptovských skalách. Chodím aj na dlhšie viacdňové prechody v našich krásnych horách. Sú mi veľmi blízke už od malička.

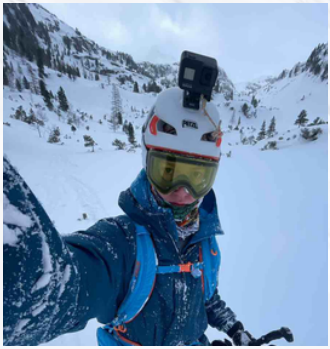
Tento rok som začal pracovať v Horskej záchrannej službe, oblastné stredisko Veľká Fatra ako čakateľ na dobrovoľníka. To znamená, že mám služby, ktorými pomáham profesionálom, ale hlavne ma toho veľa naučia. Som veľmi rád, že vidím túto prácu v praxi. Chcem sa touto cestou uberať aj na profesionálnej úrovni.

Ďalšou vecou, za ktorú som tento rok veľmi vďačný, je to, že som sa stal ambasádorom outdoorového obchodu Adamsport. Vďaka tomu mám ľahší prístup k výstroju a ďalším možnostiam rozvíjať sa vo svojich športoch. Spolu s nimi pracujeme na novom projekte. Prvý diel ste si mohli pozrieť už 10 apríla. Ak by ste chceli vedieť o mne viac alebo by ste si chceli pozrieť videá z mojich dobrodružstiev, nájdete ma aj na Instagrame pod menom @matej_hrkel.

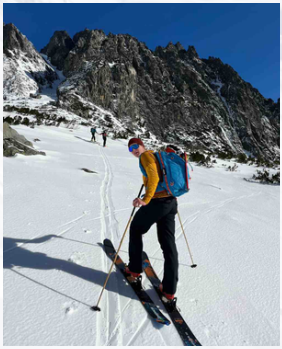
Report sezóny 2023/2024:

V prvom rade by som chcel povedať, že sezóna sa ešte nekončí. To hovorím každý rok všetkým ľuďom v tomto období. Pretože vo vyšších polohách je stále dosť snehu na lyžovanie až do júna.

Poďme však pekne po poriadku. Túto sezónu sme začali klasicky, výstupom na Chopok. Vďaka umelému snehu tam môžeme lyžovať už od novembra. To je veľmi príjemný začiatok sezóny.



Po zjazde z kopca Sprenkogel v Alpách

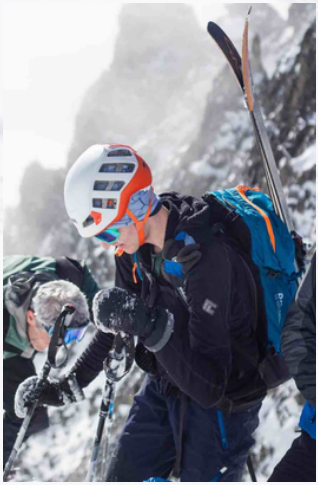


Nástup pod žľab Štrbiny za prostredným hrotom

S Andym (naľavo) a Terezkou (napravo) na vrchu Predného Soliska vo Vysokých Tatrách

Vďaka tohtoročnému, relatívne skorému a výdatnému sneženiu sme mohli v novembri lyžovať v prašane na Smrekovici, čo sme si nesmierne užívali. Toto našu celú partiu hneď ťahalo k dlhším a strmším zjazdom. Tak sme sa s mojím veľmi dobrým kamarátom Marošom, ktorý je z Prešova, ponáhľali do Tatier. Bolo to v decembri o 4 ráno na vlaku. V pláne sme mali jeden z najdlhších, ak nie ozaj najdlhší zjazd v Tatrách. Žľab za Prostredným hrotom. Avšak po lavínovom teste sme sa rozhodli obrátiť sa. Pár dní potom mi Maroš poslal video, kde ho zvážajú "horskáči" zranil sa a ja som na sezónu nemal parťáka.

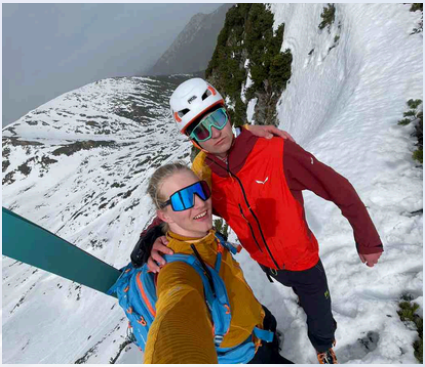
Mali sme dlhý zoznam zjazdov, ktoré sme presunuli na budúcu sezónu. Ja som samozrejme každý víkend šľapal. Často len tak po škole s čelovkou.



Andy vo Vysokých Tatrách- Baranie sedlo

Nástup do Žľabu Ypsilon s Andym v Západných Tatrách

Vysoké Tatry s Marošom a Kubom



S Andym (napravo) pred zjazdom zo zadného Salatína

Potom prišiel január a s ním aj týždeň, na ktorý sa teším celý rok. Rakúske Alpy. V Alpách sme si užili nádherné dlhé zjazdy a zažili asi všetky podmienky. Dokonca som zažil situáciu, ktorú som nikdy nechcel zažiť. Zviezol som sa v lavíne. Našťastie to bolo vo veľmi malej a krátkej lavíne. Nemusel som aktivovať airbag. Po návrate vo februári boli podmienky rôznorodé. Výstupy sme museli absolvovať pešo, lebo dole nebol žiadny sneh. Keď sme sa konečne dostali k snehu, bol to čistý ľad. Takže to bolo skôr turistika s lyžami na chrbte a cepínom v ruke. Keď sa podmienky zlepšili, vybrali sme sa s chalanmi z horskej znovu do štrbiny, pod ktorou sme sa už raz otočili. Zjazdili sme si 700 výškových metrov v žľabe, v ideálnych podmienkach. To môžem považovať za najväčší úspech sezóny.

Budúci rok zažijeme snáď viac tatranských lyžiarskych extrémov s Marošom...

Možno sa vám zdalo, že táto zima bola slabá, mierna a bez snehu. Lyžiarske strediská nestihli ani poriadne otvoriť a už zatvárali. Ale nad 1500 m.n.m. je stále najviac snehu za posledných 30 rokov, v Tatrách, okolo 5 metrov snehu, čo vôbec nie je zlé. Ako som už spomínal, sezóna stále nekončí a máme ešte veľa plánov. Najbližšie nás čaká cykloturistika smerom na chatu pri Popradskom plese, odtiaľ ďalej na lyžiach.

Za túto sezónu som zatiaľ strávil viac než 60 dní na lyžiach, zjazdil 20 žľabov a dosiahol som mnoho vrcholov. Ešte sa chystám na pár ďalších túr, pretože ako vždy vravím, lyžovať sa dá až do júna, ak si človek chce väčšinu času vyšľapať pešo s lyžami na chrbte...

Matej Hrkeľ, 2.A

Ako ambasádor outdoorového obchodu, dávam do pozornosti miesto, kde si môžete nakúpiť všetko k vašej výprave dobrodružstiev.

Matej Hrkeľ

Gymnázium sv. Andreja
a Katedra hudby PF KU usporiadali medzinárodný festival stredoškolských speváckych zborov pod názvom **Cantare choraliter**.

Záverečný koncert sa konal v piatok 19. apríla 2024 o 18:00 h vo farskom kostole sv. Andreja v Ružomberku.
Na koncerte s orchestrom sa predstavili spevokoly z viacerých slovenských stredných škôl a z Poľska.

Viac o festivale sa dozviete na stránke:

https://festivalcantare.webnode.sk

Písmenkové/klasické sudoku

Do mriežky vložte zadané písmená tak, aby sa všetky nachádzali v každom riadku, stĺpci a v hrubo orámovaných vnútorných 3x3 štvorcoch práve raz.

L		A			T	S		
	E		L			A	G	
		T		E			L	O
			O		L			S
	A			J		U		
	U	G			E		J	
		U	S			T		A
			T		J		U	
					U	L		

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

Do mriežky vložte čísla 1 až 9 tak, aby sa všetky nachádzali v každom riadku, stĺpci a v hrubo orámovaných vnútorných 3x3 štvorcoch práve raz.

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

DECEMBER NA GSA

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

GSA Gymnázium sv. Andreja

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

DECEMBER 2023

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

1 1.decembra 2023

2 1.12. 2023

Poznaj svoj potenciál - rozvojový program pre žiakov III. ročníkov

3 december 2023

"Pravda a lož v médiách" Rozprávali sme sa s moderátorom MT RK, novinárom a asistentom na Katedre žurnalistiky FF KU v RK Mgr. Petrom Kravčákom, PhD.

4 6.12.2023

Zažili sme kúzelnú atmosféru stredoveku na Oravskom hrade z krúžku Radosť z histórie

5 6.12.2023

Mikulášský turnaj 1.miesto Blahoželáme!

6 december 2023

Aj GSA sa zapojilo do zbierky: Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok

7 december 2023

Rorátne sv. omše na GSA

8 6.december 2023

Sv. Mikuláš potešil žiakov na GSA aj v MŠ sv. Lujzy

VIANOČNÁ SÚŤAŽ O NAJ... VÝZDOBU V TRIEDACH

9 december 2023

10 8.12. 2023

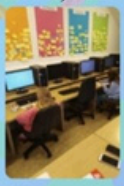
GSA malo svojich reprezentantov na konferencii: Zaži dobrodružstvo

11 12/2023

Ďakujeme žiakom GSA za vzornú a početnú reprezentáciu školy na Dejepisnej olympiáde a postupujúcim držíme palce v okresnom kole

Na GSA sa opäť konalo vzdelávanie pre učiteľov v rámci združenia EDURAST pod názvom: Inovatívne metódy na vlastnej koži

12 13.12.2023



13 14.12.2023

Pytagoriáda na GSA

14 14.12.2023

Tretiaci GSA absolvovali exkurziu do predvianočnej Viedne

15 15.12.2023

GSA si pripravilo vlastnú bronzovú ceremóniu, aby ocenilo sedem úspešných DofE bronzákov!

16 16.12.2023

Reúportáž pre TV Markiza v Kinošálke GSA

17 december 2023

Brigády na GSA... obnova lezeckej steny aj renovácia vstupných priestorov pre budúci reprezentačný, vzdelávací, informačný a oddychový priestor

18 19.12.2023

Pečie celé GSA

19 20. 12. 2023

Benefičný koncert spevokolu GSA: Coro di san Andrea s názvom Príde Pán

Vianočný jarmoček, spievanie pri stromčeku

20 22.12.2023

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

Aký bol január 2024

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

GSA Gymnázium sv. Andreja

1 8.1.2024 — Trojkráľové požehnanie tried na GSA v novom roku 2024

2 január 2024 — GSA na obrazovkách TV Markíza s príspevkom o Netradičných kinách

3 január 2024 — Opravy na vstupných priestoroch pokračujú

4 9.1.2024 — Prezentácia projektov o živote Keltov na hodine dejepisu v príme

5 10.1.2024 — Konzultačný deň s triednymi učiteľmi na GSA

6 12.1.2024 — Vzdelávanie učiteľov pokračuje. O Prevencii v školskom prostredí prednášal odborník z oblasti kriminality

7 12.1.2024 — Žiačky GSA získali 1. miesto v okresnom kole vo florbale dievčat

8 január 2024 — 4.B, ale aj septima absolvovali duchovnú obnovu vo Važci

9 17.1.2024 — Linda Krakovská a Daniela Korenovská sa umiestnili na 2. mieste v krajskom kole anglickej olympiády v LM

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

január 2024

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

10 18.1.2024 — Učitelia GSA sa stretli s ružomberským dekanom Dušanom Pardelom

11 január 2024 — Žiaci prímy, sekundy, tercie, kvarty sa zúčastnili olympiády z geografie

12 19.1.2024 — Na celoslovenskom testovaní KOMPARO z predmetov SJL a MAT dosiahli žiaci tercie a kvarty vynikajúce výsledky

13 26.1.2024 — Naši žiaci sa zúčastnili okresného kola v basketbale stredoškolákov

14 29.1.2024 — Polročná klasifikačná porada

15 január 2024 — Ďakujeme, že darujete 2 % dane pre GSA

16 24.-25.1.2024 — Daniel Šablatúra aj Filip Bajaček vďaka dosiahnutému skóre v krajskom kole postupujú do národného kola chemickej olympiády

17 31.1.2024 — Na konci 1. polroka si 44 žiakov GSA prevzalo Pochvalu riaditeľom školy a vyše 100 žiakov Pochvalu triednym učiteľom

2023/2024

https://gsa.edupage.org

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

február 2024

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

GSA Gymnázium sv. Andreja

0 GSA tento rok získalo akreditáciu pre Erasmus+, z čoho vyplýva, že počas rokov 2024 - 2027 môžeme opäť realizovať zahraničné mobility

1 2.2.2024 Žiaci GSA sa zapojili do celosvetovej robotickej súťaže: FIRST LEGO League (FLL) v Žiline

2 4.2.2024 Naši stedoškoláci obsadili 4. miesto na okresnom kole v basketbale

3 5.2.2024 Žiaci prímy až kvarty si ako polročnú odmenu užili korčuľovanie na zimnom štadióne

4 5.2.2024 Naši žiaci sa zapojili do školského kola chemickej olympiády a okresného kola dejepisnej olympiády

5 február 2024 Fašiangová zábava na GSA

6 6.-7.2.2024 Trieda 3.B absolvovala duchovnú obnovu vo Važci

7 7.2.2024 Požehnanie vstupných obnovených priestorov GSA o. biskupom Františkom

8 7.2.2024 Vzdelávanie pre učiteľov Liptova - Edurast - Mária Drndášová prednášala o Rozvoji kritického myslenia

9 8.2.2024 GSA zorganizovalo KK recitačnej súťaže A Slovo bolo u Boha. Lucia Krištofiaková si vo svojej kategórii vybojovala 2. miesto. Gratulujeme!!!

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

február na GSA

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

10 8.2.2024 Žiacky parlament pri GSA usporiadal školský batôžkovy ples

11 9.2.2024 Ingrid Karabášová zo 4.A sa umiestnila na 5. mieste na KK olympiády vo francúzskom jazyku

12 14.2.2024 GSA získalo 1. miesto a postup do KK vo florbale žiačok - kategória ZŠ. Gratulujeme!!!!

13 14.2.2024 Uskutočnil sa úspešný 10. ročník Žiackej konferencie: Ako nás nepoznáte

14 14.2.2024 Popolcová streda a štvrtkový palacinkový Valentín na GSA

15 14.-15.2.2024 Duchovná obnova 4.A vo Važci

16 15.-16.2.2024 Sekundáni absolvovali bohatú duchovnú obnovu v škole

17 16.2.2024 Na pôde GSA sa o zmysloch človeka zážitkovo vzdelávali deti z materskej školy sv. Lujzy

18 15.-18.2.2024 Medzinárodné stretnutie inštitútu Kommende z Dortmundu v nemeckom Bonne

19 26.2.-1.3.2024 Po jarných prázdninách lyžiarsky výcvik GSAkov v Oravskej Polhore

2023/2024

https://gsa.edupage.org

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

MAREC 2024

Aktivity žiakov a učiteľov gymnázia

GSA Gymnázium sv. Andreja

1 7.-8.3. 2024

Filip Bajaček a Daniel Šablatúra sa stali úspečnými riešiteľmi celoštátneho kola chemickej olympiády

2 8.3. 2024

GSA získalo 1. miesto v okresnom kole v mixvolejbale SŠ

3 11.-15.3. 2024

Druháci a tretiaci sa zúčastnili besedy s ruským občanom Filipom Sedovom o Rusku a Ukrajine

4 12.-14.3. 2024

1.A, 1.B a kvinta absolvovali plavecký výcvik s inštruktormi na plavárni Gothal

5 12.3. 2024

GSÁci absolvovali písomnú formu maturitnej skúšky

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

6

Naši žiaci, 2. A, 2, B a sexty, navštívili knižnicu Katolíckej univerzity v RK

7 12.3. 2024

Príma a sekunda navštívila Múzeum ručnej výroby papiera v Ludrovej

8 12.3. 2024

Tercia zavítala do Múzea jaskyniarstva v Liptovskom Mikuláši

9 13.3. 2024

Účelové cvičenie na ochranu života a zdravia

10 14.3. 2024

Karolína Bajačeková z tercie získala 3. miesto na okresnom kole chemickej olympiády

Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku

MAREC NA GSA

Aktivity žiakov a učiteľov gy

11 18.3. 2024

Prváci z GSA navštívili Centrum popularizácie fyziky v Martine

12 19. a 27.3. 2024

Na GSA sa konalo I. aj II. kolo študentských prezidentských volieb

13 20.3. 2024

Celoslovenské testovanie T9 absolvovali aj naši kvartáni

14 21. - 22.3. 2024

Skupinky z GSA uspeli na dekanátnom kole Biblickej olympiády v kat. ZŠ na 4. mieste a v kat. SŠ na 1. mieste Blahoželáme!

15 21.3. 2024

Opäť sa konalo vzdelávanie pre učiteľov Liptova - Edurast - O ochrane detí a mládeže rozprával Kamil Nemčík

16 21.3. 2024

Ponožková výzva na GSA. Spomenuli sme si na Svetový deň Downovho syndrómu

17 25.3. 2024

Pripojili sme sa do kampane za nenarodené deti v Deň počatého dieťaťa

18 26.3. 2024

Ocenenie mesta Ružomberok za učiteľskú prácu získala Mgr. Lucia Olosová Blahoželáme!

19 26. - 27.3. 2024

Informačné poobedie na GSA pre žiakov, ktorí prídu na prijímačky

Gymnázium sv. Andreja 54

20 marec 2024

Andrea Kohútová sa umiestnila na 6. mieste v krajskom kole ekonomickej olympiády. Ďakujeme!

ĽUDSKÝ SVET

V ľudskom svete tisíce odtieňov farieb hrajú,
sny a zázraky sa tu dennodenne dejú.
Srdce lâme sa, aj hojí,
každý sa tohto citu bojí.

Šťastie a slzy sa tu neustále striedajú,
rôznou cestou života všetci kráčajú.
V ťažkostiach si silu dodávajú
a tým sa strachu nepoddávajú.

Láska v ľudskom svete rozvitá,
na to netreba žiadneho odborníka.
Spojená s bolesťou a strachom,
ale nevieme mierou akou....

Príroda je úžasná, plná krásy a harmónie,
na lúke tisíce kvetov krášli okolie.
V lesoch si vtáci veselo spievajú,
a v tráve sa ticho zvieratká skrývajú.

Krajšia budúcnosť sa rýchlo blíži,
dúfam, že nikomu neublíži.
Lepší svet viac začnime objavovať,
a aj my ľudia sa budeme navzájom viac milovať.

EsterKA
sekunda

Výroky učiteľov

Učiteľka (M. Komová): A čo si dostal z tej matematiky?
Žiak: 60%
Učiteľka: A kde je tých zvyšných 40%?

Učiteľka (M. Komová): Keď chcete, aby sa niečo rozšírilo, komu to poviete?
Žiak: Starkej.
Učiteľka: Žene. Áno.

Učiteľ (V. Klímek): Čo sa týka výsledku písomiek... takto, viete, vy ste určite ako ľudia, dobrí, len...

Učiteľ (V. Klímek): Najjužnejší cíp dosiahol Gilgameš. Odpoveď na otázku, kde bola podpísaná zmluva o rozdelení kolonizačných sfér, je v Michalovciach. Ja chcem vidieť ako tí Portugalci a Španieli na čele s Gilgamešom podpisovali tú zmluvu v Michalovciach.

Učiteľ (V. Klímek): Máte doma morské prasa?
Žiak: Nie.
Učiteľ: Ani ja nie. Ja som mal len raz morskú chorobu. (Žartujem.)

Žiak: Môžem ísť na WC?
Učiteľ (M. Remenár): Ja už ani nepamätám, na ktorej hodine by si nešiel na WC.
Žiak: A môžem ísť teda?
Učiteľ: Choď. Ale odporúčam ti navštíviť urológa.

Učiteľka (G. Šedeková): Tak povedzte nejaké soli fosforu.
Žiak: Himalájska.

Učiteľ: A prečo je to prostá funkcia?
Žiak: No... pozrem, vidím.

Učiteľka (G. Šedeková): Prosím, nikdy nikomu neprezraďte, kto vás učil chémiu.

Učiteľ (M. Mastiš): Sadnite si tí, ktorí máte stoličky.

Učiteľ (M. Mastiš): Čím lepšie vzdelanie, ...
Žiak: ...tým lepší plat.
Učiteľ: *mávne rukou* To neplatí. Ono to skôr kolíše.

Učiteľ (M. Mastiš): Nie, ešte som neopravil testy. Ešte musia dozrieť.
Žiak: Radšej nech zhnijú.

Učiteľ (M. Mastiš): No, môžete to aj takto počítať, ale to je, akoby ste išli do Ludrovej cez Korytnicu.

Učiteľka (T. Škapcová): Ja a geografia máme veľmi opatrný vzťah.

Učiteľka (T. Škapcová): Podenky žijú len jeden deň a majú iba rozmnožovaciu sústavu. Čiže si užijú a chcípnu.

Adresa a kontakty:

Námestie A. Hlinku 5, 034 01 Ružomberok,
Slovakia
gsa@gsa.sk
+421 907 373 600 (kancelária - mobilné číslo)
+421 44 4321 112 (kancelária)
+421 907 348 920 (riaditeľ)