

SCHODY

Marec 2023
XIV. ročník
25. číslo

časopis študentov Univerzity tretieho veku
pri Ústave celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity v Žiline

Snaha, Chuť, Odvaha, Dôvtip, Yes!





PONUKA ŠTÚDIA UNIVERZITY TRETIEHO VEKU pre akademický rok 2023/2024

ŽILINA

1- ročné vzdelávacie programy

- Krása umenia
- Zdravý a bezpečný život
- Psychické zdravie seniora v 21. storočí
- Z klenotnice prírodných vied
- Ázia ako sme ju ešte nespoznali
- Ako porozumieť médiám
- Hlava 22 - Geopolitika pre všetkých
- FOTO I.
- Záhrada
- Práca s tabletom a mobilom
- Pohyb pre skôr narodených

ČADCA - pobočka

1- ročné vzdelávacie programy

- Krása umenia
- Psychické zdravie seniora v 21. storočí

POVAŽSKÁ BYSTRICA – pobočka

1- ročné vzdelávacie programy

- Pohybovo-relaxačné cvičenie pre seniorov

PRIHLÁŠKY: elektronicky od 17. apríla do 30. júna 2023

KONTAKT: 041/513 5043, 0918971108, u3a@uniza.sk, www.ucv.uniza.sk

„Časopis Schody je jediný seniorský časopis vydávaný medzi U3V na Slovensku. Je tvorený výlučne dobrovoľníckou prácou redakčnej rady a prispievateľov.“

OBSAH

PONUKA ŠTÚDIA UNIVERZITY TRETIEHO VEKU	2
ÚVODNÍK.....	4
OSOBNOSTI PRÍRODNÝCH VIED	4
SPOJENÍ PRÍBEHMI ĽUDÍ...	7
SÚ MEDZI NAMI...	7
VŠETKO V NAŠICH ŽIVOTOCH JE PREPOJENÉ	11
MILUJEM ŽIVOT	12
RUKA V RUKÉ.....	13
ŽIVOT ČLOVEKA MÁ ZMYSEL.....	15
ARTETERAPIA - LIEČBA UMENÍM.....	15
DÔVOD NA ŠTÚDIUM SA VŽDY NÁJDE	18
ŽALOBABA.....	19
VÝCHOVA „ANTIVÝCHOVOU“ - ČI SLUŠNOSŤOU ĎALEJ ZÁJDEŠ?	20
VEČNÝ ŠTUDENT	21
CESTY MEDZI DNOM A OBLAKMI	24
ZUŠKA JE KRÁSNY ČAS.....	26
VYUŽITIE RASTLINKY ALOE.....	27
SPÄTNÁ VÄZBA OD ČITATEĽOV ČASOPISU SCHODY	27
DOPLŇOVAČKA	29
POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV	30

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,



opäť sa stretávame pri ďalšom vydaní nášho časopisu. V dnešnom čísle sa venujeme vzťahu rodiny, školy - dvoch najvýznamnejších výchovných činiteľov v živote človeka.

Rodina a rodičia sú prvými výchovnými vzormi. Postupne pribúdajú ďalšie vzory – učitelia, kamaráti, priatelia, životní partneri. Jednoducho život.

A bohužiaľ, život je často náročnejší než akákoľvek škola. Žiť a prežiť ho tak, aby sme boli spokojní, nie je ľahké. Dôkazom toho je aj Komenského výrok, že škola života, na rozdiel od klasickej školy, nepozná prázdniny. Jednoducho nie je šanca na pauzu, oddych. A rodina... tá je nielen prvou ale aj stálou školou života. Autor teórie relativity Einstein bol presvedčený, že nie je dôležité, čo si dokázal v škole, ale to, čo dokážeš vo svojom živote. Myslím si, milí čitatelia, že o pravdivosti tohto výroku sme sa už mnohí presvedčili.

V každej etape života dôležitú úlohu zohrávala, nielen rodina, škola, ale aj sám život. Ako správne prežiť život, na to musí prísť nakoniec každý sám. Na základe vlastnej skúsenosti. Hoci skúsenosti nadobudnuté životom nie sú zadarmo, stoja za to.

Viera Ďurdíková, šéfredaktorka

OSOBNOSTI PRÍRODNÝCH VIED

Maturita je skúška dospelosti. Študenti Gymnázia Hlinská v Žiline, s ktorými sme sa stretli v rámci medzigeneračného workshopu, ju majú ešte len pred sebou. Spoločne so staršími „maturantmi“ – dobrovoľníkmi z našej univerzity tretieho veku sa mladí študenti gymnázia v rámci medzigeneračného workshopu venovali práci a životu talentovaných vedcov z oblasti prírodných vied. Aby sa budúcim maturantom učilo ľahko a tvorivo, U3V a jej dobrovoľníci vo vzdelávaní obohatili mladých opäť cez zážitok o základné, ale aj menej známe fakty zo života vybraných vedeckých

osobností, ako boli: Purkyně, Darwin, Linné, Mendel, Pasteur či Pavlov. Každá medzigeneračne zmiešaná pracovná skupinka v triede mala prideleného jedného vedca, o ktorom cez rôzne formy prezentácie mala poučovať aj ostatných. Zažili sme autentické dramatické výpovede z úst študentov gymnázia, ktorí s presvedčivosťou zahrli postavu konkrétnej vedeckej osobnosti.

Na seminári budúcich maturantov bolo veselo, múdro aj inšpiratívne. Keď som počas workshopu so záujmom prechádzala od skupinky ku skupinke, nadšení seniori z U3V mi stihli povedať krátke, ale výstižné zistenia: „Tak, toto sú krásni, aktívni a slušní mladí ľudia so záujmom o vzdelávanie.“ „Som vďačná, že som sa mohla stretnúť s tak múdrou a úctivou mládežou.“ „Ved' sa stačí s nimi rozprávať s rešpektom a s úprimným záujmom a hneď vzniká obojstranne obohacujúci dialóg.“

Je výborné, ak sa podarí skĺbiť toľko pozitívnych motivácií všetkých zainteresovaných strán počas medzigeneračných workshopov, ako tomu bolo v tomto prípade. Totiž, požiadavka na túto konkrétnu tému o osobnostiach prírodných vied prišla od pani učiteľky biológie. Študenti gymnázia videli opodstatnenosť a význam tejto problematiky ako prípravu na maturitné otázky, pričom seniori mohli svojimi vedomosťami doplniť stredoškolské vedomosti gymnazistov. Navyše obidve generácie mali príležitosť vyskúšať si v praxi úctivý a prospešný medzigeneračný dialóg.

Aby som svoje tvrdenie doložila názormi samotných gymnazistov – tu je niekoľko z nich:

„Workshop bol podľa môjho názoru veľmi príjemný. Seniori boli milí a komunikatívni. Bavili nás hry o známych osobnostiach a dozvedeli sme sa o nich viac, čo nám pomôže aj na maturitu. Bola tu veľmi príjemná atmosféra. Nebola to len nejaká nudná prednáška, ktorú sme museli počúvať celé 2 hodiny, ale mohli sme sa zapájať a spolupracovať aj my.“

“Workshopu nemám čo vytknúť.

Atmosféra pri práci so seniormi bola odľahčená. Učenie bolo sprostredkované zaujímavou formou. Dozvedel som sa mnoho nového. Páčil sa mi spôsob učenia. Takýmto spôsobom sa mi učivo lepšie pamätalo.”

„Workshop z biológie so študentmi z univerzity tretieho veku bol pre mňa veľmi zaujímavým spríjemnením semináru. Nielenže som sa zabavila, spoznala skvelých ľudí, ale som sa aj zábavnou formou dozvedela veľa o živote známych vedcov z prírodovednej oblasti. Program bol veľmi pekne vymyslený, všetci zo skupiny sa zapájali a spoločne sme pracovali napr. aj prostredníctvom padletu a kahootu, zároveň sme vytvárali pojmovú mapu, ktorú môžeme použiť pri príprave na maturitnú skúšku z biológie.“

A tu sú vyjadrenia seniorov – dobrovoľníkov z U3V:



Workshop osobnosti prírodných vied

„Mala som z akcie veľmi dobrý pocit, myslím, že splnila účel. Študenti sa mi javili aktívni a spôsobilí, akým sme pracovali, ich motivoval. Myslím tým použité metódy: kooperatívne učenie, projektové učenie, pojmová mapa, využitie dramatických prvkov...“

„Bez účasti dobrovoľníčok – študentiek U3V, by workshop nedostal potrebný inšpiratívny názov medzi-generačný, v ktorom sa spojil

seniorsky duch s mladíckym entuziazmom.“

A keďže Univerzita tretieho veku je súčasťou Ústavu celoživotného vzdelávania Žilinskej univerzity, použijem názor jednej z účastníčok medzigeneračného workshopu ako motivujúci návrh pre pedagógov, ktorí majú veľkú zodpovednosť za vzdelávanie budúcich generácií:

„Dovolím si navrhnúť, aby sa takéto workshopy konali tiež aj na stredných odborných školách v Žiline. Zároveň navrhujem, aby sa medzigeneračných workshopov zúčastňovali aj účastníci doplňujúceho pedagogického štúdia v rámci pedagogickej praxe, počas ktorej môžu získať nové skúsenosti z inováčných foriem vzdelávania.“

Ak sa aj nepodarí takýto model vzdelávania presadiť – stále je tu naša U3V s množstvom nápadov, invencie, aktivity smerom k mladým, na

ktorých nám nesmierne záleží. Preto aj naďalej chceme pokračovať so šírením myšlienky medzigeneračného učenia v duchu hesla Jána Amosa Komenského: „Škola hrou!“

Jana Sňahničanová
koordinátorka dobrovoľníctva vo vzdelávaní na U3V

SPOJENÍ PRÍBEHMI ĽUDÍ...

podcasty na Frekvenciách U3V



Čo študentka, čo študent..., to PRÍBEH. Prinášajúci životnú skúsenosť a múdrosť. Príbehy ľudí rôznorodých profesijných a súkromných životov v mladšom či staršom veku a vlastných videní sveta vytvárajú jedinečnú atmosféru akademickej pôdy.

Rozhovory študentov a študentiek, dobrovoľníkov a dobrovoľníčok vo vzdelávaní, ktorí šíria dobré meno **univerzity s frekvenciou života**. Pripravuje ich pre vás v podobe podcastov kreatívny tím Ústavu celoživotného vzdelávania UNIZA.

Vypočúť si ich môžete kedykoľvek a kdekoľvek na **YouTube** na našej internetovej stránke U3V UNIZA – **www.ucv.uniza.sk**.

Ľubica Mindeková, koordinátorka série podcastov

SÚ MEDZI NAMI...

Počas môjho štúdia na U3V som mala možnosť spoznať veľa nových ľudí, získať priateľov. Mnohí ma zaujali svojím postojom k životu, k svojmu okoliu i samotnej U3V.

Vďaka spätnej väzbe na časopis Schody ma zaujala **Gabika Hamalová**, ktorá je študentkou U3V od roku 2018. Absolvovala už štúdium vzdelávacích programov Zdravý životný štýl a Dejiny Žiliny. V tomto akademickom roku navštevuje vzdelávací program Práca s počítačom a mobilom. O týchto možnostiach štúdia na U3V sa dozvedela od priateľov, známych a vďaka internetu. Gabiku zaujala mimoriadna aktivita seniorov U3V v Žiline.

Človek si v každej etape života hľadá zmysel, motiváciu, cieľ. Hľadá sám seba, zamýšľa sa nad sebou. Gabika, aký zmysle života si si našla ty a to nielen vďaka U3V?

Je fakt, že v každej etape vývoja života som mala iné záujmy, chýčce, méty. Dnes som v takej etape môjho života, že mnohí by si povedali, že už nič. Možno ešte pri kávičke vzájomné debaty seniorov. Ale ja sa chcem rozprávať aj s mladými, rozumieť ich terminológii. Chcem sa venovať tým, ktorí chcú byť v mojej prítomnosti, chcem nasávať nové vedomosti a rozdávať ich svojmu okoliu. A nové vedomosti získavam práve vďaka U3V. To nie je len čítať encyklopédie, prípadne gúgliť. To viem, tu ide o atmosféru školy. A svoj prvý vzdelávací program - Zdravý životný štýl seniora, som si vybrala preto, že som sa chcela zbaviť kadejakých civilizačných neduhov. Bolo to trojročné štúdium, spojené s úžasnou atmosférou. Lektori chrliť odbornosťou, vedomosťami, koordinátorky s vlúdnosťou ku nám študentom a spolužiaci - tak vzácní, že do dnes sa radi vidíme, pri stretnutiach sa vyobímame, emailujeme si, stretávame sa pri rôznych iných aktivitách U3V. Veľmi ma to nabíjalo, dávalo silu, energiu. Ďakujem im za strávené chvíle s nimi.

Gabika, je nepísaným pravidlom, že seniori potrebujú byť súčasťou určitej komunity – kolektívu, neizolovať sa od spoločnosti. Ako je to s tebou?

U3V je vzdelávacou inštitúciou, v prvom rade. Pre mňa je však aj inštitúciou kultúry a zdravia. Pretože mám možnosť zúčastniť sa kultúrnych podujatí, výletov, mám možnosť pracovať s deťmi, žiakmi v základných či v stredných školách, započúvať sa do príbehov na frekvenciách U3V, kreatívne rozvíjať svoju osobnosť, mám možnosť zapojiť sa svojím príbehom, kresbou, fotografiou do nášho časopisu Schody, mám možnosť cvičiť. Časopis Schody je pre mňa perličkou U3V. Umožňuje rozvíjať

osobnosť nás prispievateľov, umožňuje dozvedieť sa o U3V aj tým, ktorí nemajú internet. Každý s radosťou čaká na jeho vydanie, vytvára si bližšie vzťahy so spolužiakmi, ktorí píšu svoje príbehy do časopisu. Je to proste náš časopis, máme ho radi. A to všetko podporuje duševné aj fyzické zdravie moje i mojich spolužiakov...

Priznám sa, že už niekoľko rokov sa stretávam aj s **Jarkou Balážovou**, ktorá je síce z Považskej Bystrice, ale s nadšením dochádza na U3V do Žiliny. Pre štúdium na U3V v Žiline ju inšpirovala mladšia sestra, Žilinčanka, ktorá začala U3V navštevovať hneď po dovŕšení požadovanej vekovej hranice 45 rokov. Brala školu vážne a svoju staršiu sestru priebežne oboznamovala so získanými vedomosťami. Keď ju pozvala na prvú promóciu, Jarka bola nadšená, keď videla, ako sa na dojatých tvárach zhromaždených rodinných príslušníkov zrkadlila aj hrdosť na to, čo dokázala ich mama, manželka či stará mama. Potvrdilo sa jej, že si pre túto etapu života vybrala správnu cestu. Má za sebou vzdelávacie programy - Žurnalistické praktikum, Seniorské cvičenie, Európu ako ju nepoznáme a v súčasnosti študuje Áziu. Keď si doplní ešte ďalší svetadiel, bude len rada.

Jarka, aký zmysel života si ty našla v U3V?

Asi 50 rokov sa pridždam myšlienky spisovateľa R. L. Stevensona: „Život je krásny – treba sa len dívať. Je v ňom tiež radosť, stačí si len vybrať.“ A nezáleží na tom, či je to radosť z fotografovania, turistiky, pestovania bonsajov či papriky, rybárčenia alebo maľovania, tiež zvládnutie cudzieho jazyka. Myslím si, že senior nemá začínať deň myšlienkou: Ako mám stráviť tento deň? Čo mám robiť? Radšej otázkou - Čím začať, aby som do večera urobil všetko naplánované? Treba využiť čas, ktorý máme ešte pred sebou, pre zmysluplné aktivity.

A čo si myslíš o potrebe zaradenia seniora do kolektívu?

Celý život sme strávili v kolektíve – najskôr v škole, potom v zamestnaní. Prechod na zaslúžený odpočinok musí byť pozvoľný, aby sa jedinec postupne prispôboval novým podmienkam. Mám obavy o tie kamarátky, ktorým čas doma vyplní len televízna obrazovka. Návšteva prednášok na U3V je príjemným spôsobom trávenia času. Ak k tomu pridám ešte aj stretnutie s novými ľuďmi, tak potom to nemá chybu. Keď

som začala navštevovať žurnalistiku, nastala doba kovidová a počas nej naša koordinátorka ma cez e-mail spojila s jednou mojou spolužiačkou, s ktorou si doteraz síce už len telefonujeme, ale stojí to za to. Mimochodom, je to jediná poetka, ktorú poznám a teším sa na jej zbierku básní.

Jarka, viem, že s nadšením čítaš seniorský časopis Schody...

Schody si prečítam od prvej po poslednú stranu, niekedy sa aj vrátim k článkom. Rada si čítam o skúsenostiach iných, porovnávam ich so svojimi a čoraz viac som presvedčená, že by tento časopis mali čítať aj naši mladí kolegovia – študenti. Môžu tam nájsť riešenie svojich problémov, iný spôsob myslenia, využiť myšlienky atď. Odovzdávaním vlastných skúseností ďalším generáciám sa predsa buduje nesmrteľnosť, či nie?

Na záver, čo by ste poradili seniorom, ktorí sa ešte nerozhodli pre štúdium na U3V?

Gabika: Škoda, že veľa seniorov odradí skutočnosť, že nemajú internet. Preto v prvom rade radím tým, ktorí internet nemajú, aby sa skamarátili s tými, ktorí internet majú a vzájomne sa informovali o rozvrhu hodín, o akciách a takto komunikovali s U3V. A tým, ktorí sa boja, že sa treba učiť, že sa skúša, že majú zdravotné problémy, že majú vnúcatá, že...? Nie!!! Prednášky sú popoludní a sú naplnené úžasnou atmosférou.

Jarka: Nech do toho idú! Teraz mám 2 spolužiačky, takmer osemdesiatničky. Študujú minimálne 16 rokov na U3V a práve dostali nový index, pretože prvý majú zaplnený. Krok pomalší, vlasy biele, ale ten ich intelekt! Ako pred mnohými rokmi, navyše obohatený o celoživotné skúsenosti. Ja môžem cestovať na prednášky rýchlikom, ale radšej idem s nimi osobným vlakom, počúvam ich a v duchu sama seba chválím, že som sa pred 3 rokmi rozhodla študovať. Na nich vidím, že sa vyplatí byť aktívnym a dúfam, že aj mne sa pošťastí dožiť do rovnakého veku v takej duševnej svezosti a radosť z každého dňa.

Ďakujem - Gabika, Jarka, za príjemný rozhovor.

Viera Ďurdíková, študentka U3V

VŠETKO V NAŠICH ŽIVOTOCH JE PREPOJENÉ

Neviem oddeliť rodinu od školy, školu od života...

Vo všetkých fázach, ktoré uvádza téma týchto Schodov, dominuje spoločný podmet – človek, ľudia.

Vychovala ma milujúca rodina. Obetavá matka, ktorá mi bola oporou, priateľkou, radkyňou i spovedníkom. Láskavý otec, ktorý všetko dovolil. Tri sestry, ktoré ma síce nie vždy poslúchali, ale naše pevné sesterské puto dávno preveril čas. Aj život sám. A nepretrhol ho ani odchod rodičov.

Škola bola bezstarostným obdobím môjho života (zistila som až v dospelosti). So všetkým, čo k tomu patrí. S úspechmi aj „zmizíkovanými“ päťkami, ktoré sa občas pritrafilo. S obľúbenými učiteľkami, ktoré boli druhými mamami a tolerantnými profesormi, ktorí mi odovzdali vedomosti a prepáčili aj občasný úlet. Ale aj s prvými láskami a priateľstvami.

A potom prišiel ten naozajstný život...

Najprv mi priniesol zamestnanie. Prešla som si mnohými pozíciami. Ku všetkým som si našla kladný vzťah. Na každej práci bolo niečo pútavé, zaujímavé a príjemné. Možno je to nevšedné, ale do zamestnania som chodila vždy s radosťou. Život mi priniesol aj dobrého manžela, troch vydarených synov. Nevesty mi porodili vnučky – samé baby. Život mi zariadil aj túto rovnováhu. A ešte mi priniesol dlhý zástup ľudí. Nedovídím konca. Ľudí s tvárou i bez nej. S menom aj bez mena. Ľudí, čo zanechali spomienku. Ale aj tých, ktorí sa na okamih mihli, či zastavili alebo len mlčky prešli. Každý vo mne zanechal stopu. Naučili ma vážiť si život, ľudí, byť vďačnou za každého z nich. Za schopnosť veriť, že v každom človeku je kus či aspoň kúsok dobra.

Škola ma naučila prijímať vedomosti, rozvíjať svoje talenty a zručnosti. Rodina ma naučila podeliť sa, pomáhať si, byť trpezlivou, obetavou aj tolerantnou. A predovšetkým vďačnou. Naučila ma milovať aj odpúšťať. Dostala som všetko to, čo som potrebovala do života. Lebo ten prináša ... Som dieťa šťasteny!

Soňa Miháliková, študentka U3V

MILUJEM ŽIVOT

Pochádzam z malebnej dedinky pri Žiline a chcem sa s vami podeliť o moje pekné spomienky z detstva a pocity zo života.

Moja rodina bola skutočne veľká. Len detí nás bolo sedem. V našom rodinnom dome sme bývali tri generácie. Spolu nás spájalo silné puto. Vo svojich rodičoch sme vždy našli oporu, bezpečie. Mama bola výbornou kuchárkou. Mala veľké srdce, vďaka čomu svoje deti obdarovávala obetavou láskou. Cítili sme sa bezpečne a vedeli sme, že rodičia nás majú úprimne radi, že nás vždy chápu, pomôžu nám, podržia a nikdy nesklamú.

Ja, už ako malé dievčatko, som sa veľmi tešila do školy. Do škôlky som nechodila, a preto som vždy ticho sedávala pri starších súrodencoch, keď sa učili a písali si úlohy do školy. Nemohla som sa dočkať, kedy už budem konečne aj ja školáčka. Do školy som už išla pripravená mojimi rodičmi. Vedela som, čo je dobré a čo zlé, že je dôležité sa slušne správať, poslúchať a pozorne počúvať pani učiteľku (vtedy ešte súdružku). V škole sa mi veľmi páčilo. Našla som si nové kamarátky a učenie mi išlo dobre. Možno to bolo aj tým, že u nás sa nikdy nevychovalo príkazmi, trestami, ale vždy sa všetko riešilo pekným slovom. No, stalo sa niekedy, že aj mame praskli nervy, keď sme vonku súťažili, kto ďalej dohodí kameňom a ja som hodila rovno susedom do okna. Vtedy padol na úžitok buchnúť do chrbta a ja som si hned' uvedomila, čo som zle spravila. Mama vo výchove často používala príslovia s poučným významom. Dobre si pamätám na jej životné zásady, ktorými sa celý život riadila a vštepovala nám ich - pokora, trpezlivosť, čestnosť, byť sám sebou, nedať sa strhnúť partiou na zlé skutky, mať zdravé sebavedomie... A keď sa nám niečo nevydarí v živote, neľutovať sa, ale postaviť sa a ísť znovu ďalej. Týmto sa aj ja riadim celý život a snažím sa to dávať aj mojej dcére a vnukom.

Po rokoch skúseností si uvedomujem, aká je pre každého človeka a hlavne pre dieťa, dôležitá úplná, plne fungujúca rodina. Keď funguje rodina, medzi členmi rodiny panuje dobrota, láska, pohoda a trpezlivosť. Potom je aj každé učenie, vzdelávanie, výchova i škola radosťou a nie trápením.

Keby som teraz mala dať radu svojmu dvadsaťročnému ja, poradila by mu nebrať ohľad na to, čo si o mne myslia ostatní a ísť za svojím snom

a občas dokázať povedať aj nie. Toto by som spätne pozmenila. Nič iné by som nechcela zmeniť. Proste milujem život.

Daniela Zemanová, študentka U3V

RUKA V RUKE

Tie naše gény! Môžu za všetko? Výhovorka za milión. Vývoj nezastavíš, ale ak chceš ísť, choď! A tak som kráčala.

Dnes už viem, že problémom sa dá predchádzať, a to je ľahšie ako ich riešiť. Je fakt, že sme rôzni, podobne ako zvieratá. Leva neprispôsobíš, aby bol vegetarián. Naopak bojazlivú srnku neprinútiš, aby sa stala mäsožravcom. O tých génoch to bude asi pravda. Vraj máme plné väznice, na druhej strane zas málo vedcov. Asi je náročnejšie vychovať jedinca, aby sa učil a nerobil zbojstvá. Preto ruka v ruke, ak spolupôsobia rodina a škola, rodí sa človek, ktorý má chuť vzdelávať sa, má chuť do života, radosť z maličkostí a vie radosť aj rozdávať.

Podľa môjho názoru, rodina je najdôležitejším článkom. Hovorím to preto, lebo moji rodičia nás vychovávali s prirodzeným záujmom o veci, ktoré sme preberali v škole. Vďaka mojim starším súrodencom, nemusela som vynakladať žiadne úsilie, aby som sa niečo naučila, vedela som to od nich. Veď ako prvák, recitovala som Pozdrav od Hviezdoslava, a to so zanietением. Som im veľmi vďačná za tieto moje prvé roky strávené v škole. Škola bola pre mňa vždy zdrojom úžasných, rozumných ľudí, ktorí nám zverovali tajomstvá prírody, matematiky, fyziky, odkrývali dejiny ľudstva, učili nás písať, čítať, recitovať. Rada som sa vracala do školy aj mimo vyučovania. Vtedy sme so spolužiakmi tvorili zaujímavé veci, tancovali, spievali. Pre mňa to bola prechádzka ružovou záhradou.

Ako dospelá, v rámci mojej profesionálnej praxe, som pojednávala o priestupkoch nižšej spoločenskej nebezpečnosti ako trestný čin. Zaujali ma prípady jedného pána, ktorý každé nedorozumenie s inou osobou riešil bitkami, fackami, fyzickým ublížením na zdraví. Keďže objasňovanie vždy detailne pripravila polícia, tieto prípady som riešila rozkazom. Bol to inštitút bez pojednávania, len ukládanie pokút, ktoré som vždy v danom prípade zvyšovala. Bol predvianočný čas a na zaklopanie dverí mojej

kancelárie, šla som otvoríť. Nízky, chudý muž so skromnou kyticou v ruke. „Aká vysoká,“ povedal. Fyzicky áno, veľký nepomer medzi nami. V podvedomí som cítila, že to bude on. Pýtam sa: „Prečo musíte každého zbíť, nedá sa to riešiť slovne?“ Podal mi kyticu, ospravedlnil sa, že s ním mám tolko roboty, ale že inak nevie. Aj doma, namiesto dohovárania, rodičia mu uštedrili facku, nadávky, a aj tak z neho nič nevychovali. Otočil sa na opätku a priam ušiel. Ako štátny zamestnanec som nemohla nič prijať a ja som držala v ruke jeho kyticu. Rozbehla som sa za ním. Už som ho nedobehla, viac nevidela, ale spomienka mi zostala.

Milujem vôňu školy. Preto v dôchodkovom veku som zatúžila opäť nasávať nové informácie, doplniť si vedomosti, získať ďalšie znalosti a byť medzi rovesníkmi. Mám úžasné kamarátstva so spolužiakmi zo vzdelávacieho programu Zdravý životný štýl seniora. Pochodila som po monumentoch a zákutiach mesta Žilina v rámci Dejín Žiliny. No a teraz úžasný lektor, pán doc. Ing. Marek Roch, PhD. ma prirodzenou formou vnáša do tajov elektroniky vďaka vzdelávaciemu programu - Práca s tabletom a mobilom. Keďže U3V je aj mojím kamarátom, veľmi rada sa stretávam s priateľmi v dobrovoľníckych aktivitách na základných a stredných školách, rada si vypočujem skvelých ľudí na frekvenciách U3V, prečítam článok, básničku či pozriem kresbu v našom časopise Schody. Zúčastňujem sa zaujímavých prednášok, tvorivých posedení Čaj o tretej, predvianočných aktivít a veľa ďalších. Stačí len vidieť naše úžasne šikovné koordinátorky, spolužiakov a hneď je život veselší. No proste, našla som sa medzi svojimi, napĺňa ma to. Pokladom pre mňa je rodičovská výchova k vzájomnej úprimnosti, porozumeniu, úcte k vzdelaniu. Preto tento poklad pevne držím v rukách, narábam s ním veľmi opatrne, aby som ho vedela správne použiť v situáciách, ktoré prináša život.

Gabriela Hamalová, študentka U3V

Pravda je, že rodina je taká, akú si ju spravíte. Silnou ju nerobí počet hláv pri stole, ale rituály, ktoré s ostatnými členmi vytvoríte, spomienkami, ktoré zdieľate, že si venujete čas, opateru a lásku...

Marge Kennedy

ŽIVOT ČLOVEKA MÁ ZMYSEL

Položme si otázku: Patríme do rodiny, kde sa usmeje na nás šťastie a prinesie do života radosť?

Mnohé rodiny sa inšpirujú príkladným životom svojich najbližších, ktorí majú kvality pokory a skromnosti. Často podľa nich meníme rozhodnutia života. Neustupujeme, ale bojujeme proti nespravodlivosti. Milujúce srdce dokáže konať dobro a znášať chyby druhých.

„Život človeka má zmysel, ak po ňom zostane vo svete trochu viac lásky a dobra.“

Život predstavuje trocha času, ktorý sme dostali k dispozícii, aby sme sa naučili milovať. Základnou drámou človeka je, že nedostatočne vníma zmysel života, že žije bez zmyslu. Nech každý, koho prijmete, odchádza od vás lepší a šťastnejší. Chaos v spoločnosti je výsledkom chaosu v rodinách. Darujte čokoľvek tomu, kto je v núdzi, akokoľvek málo by sa vám to zdalo, pretože to nie je málo pre toho, kto nemá nič.

Starosti nevyprázdnia zajtrajšok od smútku, ale dnešok od sily. Majte radi všetkých ľudí. Rodina je privilegovaným miestom, kde sa každý učí dávať a prijímať lásku. Láskovosť, zhovievavosť a ohľaduplnosť, to sú kľúče k ľudskému srdcu. Náš život je taký, aké sú naše myšlienky. Prajme si krásne myšlienky plné lásky, radosti a úsmevov. Budovanie pokoja sa týka každého z nás. Nenechajte sa znechutiť a udupať. Keď rozprávame, naše slová by mali byť vzácnejšie ako mlčanie. Skúsenosť a múdrosť starých ľudí nech pomáha mladším pozerať sa na budúcnosť s nádejou a zodpovednosťou.

Vilma Mičudová, študentka U3V, pobočka Čadca

ARTETERAPIA - LIEČBA UMENÍM

Ako učiteľka základnej umeleckej školy som sa 27 rokov venovala deťom, od prípravného ročníka (5 – ročné deti) až po dospelých. Môj najmladší žiak mal len 2,5 roka a najstaršia žiačka 73 rokov. Celý môj život, ale

i pedagogická prax, boli ovplyvňované umením, hlavne výtvarným. Všetko, čo vidím a robím, vyvoláva vo mne emocionálne zážitky.



Múza

Skúsenosti ma stále viac uisťujú v tom, že spojenie tvorivosti a humanizmu predstavuje najvyhovujúcejšiu cestu výchovy a vzdelávania detí. Snažila som sa, aby deti hravou formou prijali nové poznatky rozumovo, citovo. Jednoducho, aby sa tešili z každej hodiny strávenej v škole so mnou.

Jedným z mojich pedagogických cieľov bolo, aby každé dieťa zostalo osobnosťou, aby bolo samo sebou, cítilo sa slobodným, nezávislým od iných. Nech je vždy jedinečným, sebavedomým, samostatným, rozhodným

a tvorivým dieťaťom. Arteterapia dovoľuje deťom slobodne sa vyjadriť. Na mojich hodinách arteterapia bola pomôckou pri vyrovnávaní sa s rozličnými problémami, s náročnými situáciami. Život detí sa prelínal s ich životom v škole.

Na jednej z hodín som požiadala skupinu 7 detí, vo veku 7-9 rokov, aby sa zamysleli nad tým, bez koho alebo bez čoho by na pustom ostrove nechceli byť.

Dievčatá kreslili ohniská, fľaše s pitnou vodou, člny, hojdacie siete, ležadlá, udice, ryby, krémy na opaľovanie, bazén s vodou, hračky... Keďže som u žiadneho dieťaťa nevidela nakreslenú postavu – dodal som, nech si vyberú niekoho, kto by ich mal nájsť, kto by ich mal zachrániť.

Sedemročná Laurinka nechcela otca, pretože ten by ju ťažko hľadal. Neznášal dlhé cesty. Mama by sa vypytovala, prečo sa jej to stalo? Prečo si nedávala pozor, prečo, prečo, prečo... A tak si vybrala ségru. Sestra bola druháčkou na gymnáziu a ich rodičia – lekári pracovne veľmi vyťažení.

Sedemročná Dáška – jedináčik chcela, aby ju našla mama. Otcovi s tými profesorskými rečami, by to vraj trvalo. Pritom je veľmi citľivá,

potrebuje mať pocit, že je výborná. Venovala sa viacerým krúžkom, hrávala tenis... Nerada chodila na angličtinu a na jej prácach to bolo vždy vidieť, keď jej hodina odpadla.

O rok staršia Simonka bola by rada, keby ju našla mama. Bolo to bezproblémové dieťa s krásnym vzťah k staršiemu bratovi.

A osemročný Janko by bol rád, keby ho nenašli. Keď som trvala na tom, že predsa len ťa niekto musí zachrániť, vybral si škrečka. S Jankom som celý rok mala veľké problémy. Mával hysterické záchvaty smiechu, behal po triede, provokoval deti a rušil ich pri práci. Chodil pre neho otec, ktorý hneď ako vošiel do ateliéru, Janka karhal za neuloženú tašku... Nikdy nebol spokojný. Bol prísny. Z jeho príchodu mali nepríjemný pocit nielen žiaci, ale aj ja. Janko je jedináčik, veľmi bystrý, zaujíma sa o techniku. V svojom veku má iné záujmy, ako jeho spolužiaci.

Na vyučovanie chodieval aj o pol hodiny skôr, aby bol so mnou sám a mohli sme sa nerušene rozprávať. Postupne som si získala jeho dôveru a neskôr na hodinách už nevyrušoval. Časom sa situácia zmenila, začal opäť vyrušovať. Deťom to veľmi vadilo a začali sa mu vysmievať. Pri rozhovore s ním mi povedal, že ocko s mamičkou sú rozvedení. Ocko si teraz našiel novú priateľku s päťročnou dcérou, ktorú neznáša, lebo sa s ňou musí hrať. Keď malá žaluje, že sa s ňou hrať nechce, ocko ho vyfacká. Janko nemá žiadnych priateľov, šikanujú ho starší žiaci. Po mojom rozhovore s mamou, ho následne preložila do novej školy pre nadané deti.

Osemročná Saška si vybrala maminu. Je z usporiadanej rodiny. Má dve sestričky. Je však tichá, plachá, málo rozpráva, ale keď sa prejaví, stojí to za to. Zbytočne nepoužíva slová.

Maminu si vybrala aj o rok staršia Zuzka. Na svoj ostrov nakreslila veľkú vaňu aj so sprchou. „To, aby som sa mohla osprchovať,“ povedala. Jej rodičia nežijú spolu a Zuzka býva u otca so 14 - ročným bratom. Matka si založila novú rodinu a s priateľom má trojročné dieťa.

Nakoniec, deväťročná Elenka. Tá nakreslila luxusný päť hviezdičkový hotel, kde bude bývať úplne sama. Vedľa hotela obchod, ktorý mal na

výklade obrovskú tabuľu s nápisom: ZĽAVA 100 %. Má staršiu sestru. Dievčatá sú veľmi tiché, zakríknuté, presne ako ich mamička. Občas príde pre Elenku aj otec, milý, srdečný, všimla som si, že občas má vypité. Elenka však nechcela, aby ju niekto našiel.

Záver hodiny bol pre všetkých zaujímavý. Deti si spravili mosty medzi svojimi ostrovmi, aby sa mohli navštevovať, byť spolu. Užívali si to. Keď prišli pre nich rodičia, rozprávali im o svojom ostrove. A tak si myslím, že arteterapia – ako špeciálny druh psychoterapie, ktorý sa zameriava na rozvoj tvorivých schopností, citového vývinu a medziľudských vzťahov bol pre mojich žiakov dôležitou školou života.



Práca školáka

Dagmar Kaššová, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

Foto: autorka

DÔVOD NA ŠTÚDIUM SA VŽDY NÁJDE

Vždy ma bavilo študovať. Na strednej škole som biológiu brala tak vážne, že som si o jednotlivých rastlinách naštudovala oveľa viac, ako bolo potrebné. Pri tvorbe herbára som celé poobedia brázdila okolité lúky. Vysokú som brala normálne. Občas som sa flákala, tak ako ostatní, ale prevažne ma bavilo sedieť na prednáškach. Mala som aj obľúbených profesorov, a dokonca niekedy aj jednotku zo skúšky.

Keď som po škole brigádovala v Nemecku, rozhodla som sa pomocou učebnice pre samoukov naučiť nemčinu. Podarilo sa mi to asi celkom dobre, lebo neskôr som iným brigádnikom robila tlmočníka. Potom prišlo prvé zamestnanie, v ktorom bolo potrebné sa zdokonaľovať, vyrovnáť sa ostatným kolegom vo vedomostiach. To mi nestačilo. Zapísala som sa na kurz nemčiny. Cez dovolenku som ešte stále chodila brigádovať do Nemecka, tak zlepšil sa v nemeckom jazyku sa mi zišlo. Nové zamestnanie v Prahe - zasa bolo potrebné si naštudovať nové prírodné podmienky. A keďže som často stretávala rôznych cudzincov, motivovalo

ma to k absolvovaniu niekoľkých kurzov angličtiny. Neskôr prišli deti, a s tým spojená strata zamestnania. Skúsila som si spraviť opatrovateľský kurz. Nenašla som vhodné opatrovanie...? Nevadí. Posledné našetrené peniaze som investovala do pedagogického minima. Počas štúdia som sa pri skúškach vypracovala z úvodných trojok na jednotky.

Vplyvom životných okolností som si ale pedagogické zamestnanie nevyskúšala, nikdy som však moje rozhodnutie študovať neolutovala. Vedomosti z pedagogickej psychológie som použila pri výchove vlastných detí.

A zrazu je tu vek umožňujúci navštevovať Univerzitu tretieho veku v Žiline. Tu som sa s radosťou naučila vkladať text do fotografie či poskladať krátke video. Konečne môžem aj ja posilať známym vlastné pohľadnice s textom.

Univerzitu tretieho veku navštevujem aj teraz. Nevadí, že si z predchádzajúcich programov pamätám len málo. Neprekáža mi, že som už kvôli súčasnému spôsobu života zabudla aj jazyky, ktoré som ovládala. Ide mi o zážitok z procesu učenia sa a získavania nových vedomostí. Už neriešim, koľko z toho a na ako dlho si nové vedomosti zapamätám.

Jeden známy z Írska mi ako dôvod štúdia staroirskeho nepoužívaného jazyka uviedol, že to robí pre zdokonaľovanie noosféry. Možno to aj ja intuitívne pre ňu robím. Neviem. Najnovšie som však rozhodnutá okrem univerzity tretieho veku navštevovať aj kurz angličtiny pre mňa s výstižným názvom: „Veční začiatočníci.“

Ľubica Kečková, študentka U3V

ŽALOBABA

Zo spomienok môjho ocka Janka (1934) a krstnej mamy Milky (1936)

„Nechytíš ma, nechytíš...“ Milka bežala okolo stola. Janko trielil za ňou popri peci, no akosi sa mu šmyklo... Vrazil do kredenca a hodiny sa s rachotom zosypali na zem. Ostalo ticho. Janko nevnímal bolesť kolena ani navierajúcu hrču na čele. Hodiny! Ľútosť i hnev.

No na koho sa mohol hnevať? Na Milku? Pochábe! Aj ona mala slzy na krajíčku. Mama sa na oboch hriešnikov pozrela prísne: „Čo ste to zasa vyviedli? Deti! Janko, choď a prines triesky z drevárne! A ty, Milka, si poukladaj handričky do krabice... Čo len na to povie otec?“ Hodiny mali prasknuté sklíčko a netikali. Postavila ich na pôvodné miesto. Vedela, že keď sa vráti jej muž a zistí to, bude zle. Bol pokrývačom.



Žalobaba

mamina široká sukňa. Dostal od otca nakladačku. A ešte musel nanosiť volom vody zo studne.

Janko bude od strachu mlčať ako hrob, ale Milka, tá vždy všetko vyšteboce, uvažovala. Deti, hlavne Milka, museli napokon mame slúbiť, že nič nevyzradia. Ona sama si zaumienila porozprávať sa s mužom v príhodnej chvíli.

Zvečerilo sa a vo dverách kuchyne sa objavil otec. Jednou rukou ešte držal kľučku dverí a už mu oči zaleteli na kredenc. „A tie hodiny čože nejdú?“ „To Jano ich strčil!“ Scenár ako vyšitý! Milka sa figliarsky usmiala, Janko na ňu zagánil a všetci vedeli, čo bude nasledovať. Jankovi nepomohla ani

Janka Záborská, študentka U3V

Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

VÝCHOVA „ANTIVÝCHOVOU“ - ČI SLUŠNOSŤOU ĎALEJ ZÁJDEŠ?

Nastúpila som do autobusu. Zdal sa byť dostatočne zaplnený, cestujúcich opäť pribudlo, a tak som sa rýchlo zmierila s tým, že budem stáť. Ešte však nestihla moja myšlienka urobiť za vetou ani pomyselnú bodku, keď sa starší zavalitý pán natiahol cez uličku k mladému školákovi – mohol mať okolo 10 rokov a naliehavo, nekompromisne vydal rozkaz, aby mi uvoľnil sedadlo. Zamrzelo ma sadnúť si na takto „vybojované“ miesto.

Zahanbený chlapec, ktorý ma zbadal až teraz, sa na mňa rozpačito pozrel. Vtom ani víchor sa pán odrazu zdvihol, a hrdinsky, rozhodnutý zobrať „spravodlivosť“ do svojich rúk, rázne „sfúkol“ chlapca zo sedadla. Usadil sa na ňom on, a mne veľkodušne ponúkol svoje miesto. Odohralo sa to v jednom okamihu, pred očami prítomných cestujúcich. Zdalo sa mi, akoby som si sadala na horiace uhličky... „To vás v škole neučia...?“, pripojil sa k videnému obrazu ešte i zvuk, a to s intenzitou, akú poznáme z reklamy. No, páni..., že v škole, napokon som to ešte i ja sama „schyťala“. Spomenuté pracovisko, totiž poznám až príliš dôverne... Som učiteľka.

O dva dni neskôr som cestovala vlakom. Prechádzajúc s mamou uličkou, pri ktorej sedeli v boxe traja mladí školáci, pekne som sa ich spýtala na voľné miesto. Jeden z nich si hneď odložil ruksak. Druhý vstal, aby sme si mohli sadnúť obidve. Vraj, na ďalšej stanici (to bolo približne o 20 minút), vystupujú. Ocenila som nahlas ich ochotu a na otázku, kam cestujú, ukázal mi jeden z nich hrdo ceruzku s nápisom Tanečník. To bol impulz, ktorý okamžite dal zelenú príjemnej debata s našimi „hip-hop cestujúcimi“. Keď odchádzali, zaželeli sme im úspech v súťaži. Pomyslela som si: „ Aké šťastie, že títo chlapci nemajú skúsenosť s pánom v autobuse.“

Čo myslíte, ktorých z nich presvedčíme, aby si nás dospelých prirodzene vážili a mali radi?

Júlia Srnková, študentka U3V

VEČNÝ ŠTUDENT

Na všetky školské roky spomínam v dobrom. Do školy som chodila rada a na mnohých učiteľov mám veľa krásnych spomienok. Hádam najviac v blahej pamäti mám prvých deväť rokov školských liet, ktoré boli pre mňa dobrým základom pre ďalšie roky. Od nich sa odvinuli moje ďalšie životné cesty a úmysly vo sfére poznania.

Často si spomínam na mladého učiteľa, ktorý nastúpil hneď po škole a v štvrtej triede nás naučil, ako si zapamätať vybrané slová. Aj dnes sa mi to v myšli vynorí. Napríklad vybrané slová po „m“: My sa mylíme, keď si myslíme, že sa na Myjave myši umývajú mydlom. Slovenčinárovi vďačím

za to, že dodnes si sem – tam niečo zarecitujem a po dobrej knihe siaham dosť často. Na učiteľku botaniky si spomínam, keď robím niečo v záhrade. Jej mičurinské pokusy na hodine - práce na pozemku, vo mne vypestovali snahu skúšať vždy niečo nové. Učiteľka matematiky ma naučila mať rada matematiku, zvlášť geometriu, čo mi vydržalo na strednej a vysokej škole, kde sa k tomu pridala aj deskriptívna geometria. A nakoniec, učiteľka telocviku bola mojím veľkým vzorom pre mnohé pohybové aktivity – atletiku i loptové hry, ktoré ma sprevádzali ešte dlhé roky.

Okrem školských povinností nám škola poskytovala aj mimo školské nepovinné aktivity a krúžky, z ktorých mi najviac pasoval športový krúžok a ručné práce. Ale na tie som sa dostávala iba za odmenu, keď som stihla okrem domácich úloh aj pomoc pri domácich prácach.

U nás doma vládol nepísaný zákon, že okrem školských povinností, sme ako deti museli pomáhať aj pri prácach doma, okolo domu či v záhrade. A veru bolo ich neúrekom. Dlhé roky sme doma mali také malé gazdovstvo: sliepky, kačky, zajace, holuby, psa, mačku, jednu kravičku, prasa, ovečky, kozu a 10 – 15 včelích rodín. Aby to naše domáce hospodárstvo fungovalo, každá ruka bola vítaná a žiadaná. A čuduj sa svete dokonca nám zvýšil čas aj na pouličné hry a radovánky, ktoré sme si užívali do neskorých večerných hodín. Naša ulica spolu so susednými ulicami mala aj vlastné ihrisko - Hrejovú lúčku. Bola len necelých 500 m od domu. Tam sa veru odohrávali chlapčenské futbalové duely, dievčenské hry na sochy, na škôlku a preteky v obratnosti na švihadle. Televízia, počítače a mobily boli pre nás dlho veľkou neznámou. Verejný spoločenský život v mojom rodisku sa odohrával v závislosti od miestnych aktivít: kino, divadelné predstavenia amatérskych hanušovských hercov a ľudového súboru, futbalové zápasy, turnaje.

Vyrastala som vo futbalovej rodine. Otec bol dlhoročný predseda miestnej futbalovej jednoty. Okrem povinností predsedu mu prischla aj funkcia hospodára futbalových dresov. Pretože to nikto nechcel robiť, prepotené dresy po zápase putovali k nám domov. Pračka Romo Fulnek každý pondelok, po futbalovej nedeli, pracovala naplno a u nás na dvore viselo na šnúrach 24 dresov, trenírok a štucní za dorast a „mazákov“. Kvôli futbalu sa u nás dlhé roky obed podával okolo 10,00 hodine a večer

po futbale sa zase ošetrovali rany, pretože brat bol brankár.

Krásne spomienky sa viažu aj k veľkému otcovmu koníčku – včeláreniu, hlavne vydúvaniu medu. To bola priam malá rodinná oslava. Všetci sme pomáhali pri odviečkovaní medových plastov a každý z nás detí sa tešil na točenie kľukou medometu. Celý dom voňal medom. Do špajze pribudlo nielen veľa zaváracích pohárov s medom, ale aj s dobrôtou, ktorú som volala žuvačka. Bola to pozbieraná zmes po odviečkovaní plastov - včelársky vosk s medom a materskou kašičkou.

Tých krásnych spomienok na roky strávené v škole je neúrekom. Celkovo tieto roky môžem rozdeliť do štyroch skupín. Do prvej skupiny patrí deväť rokov základnej školy. Do druhej skupiny - školské roky zamerané na prípravu do zamestnania. A to 3 roky na strednej všeobecnej škole (SVŠ) a 5 a pol roka na vysokej, z toho pol roka výpravcovský kurz a 5 rokov samotná vysoká škola. V tretej skupine sú zaradené roky, kedy som drala školské lavice z dôvodu udržania si zamestnania. Boli to kurzy jednoduchého a podvojného účtovníctva a niekoľko ročné pokusy v jazykovej škole na doplnenie si znalostí z angličtiny. Do poslednej skupiny radím 15 rokov strávených na univerzite tretieho veku, kedy som už nemusela chodiť do školy, ale chcela som.

Dalo by sa povedať, že som večný študent, ktorému záľuba chodenia do školy pretrváva roky. Na otázku z okolia: To nemáš, čo doma robíš?, odpovedám s úsmevom – že ma to stále baví a mám šťastie, že v rodine to berú ako moje veľké hobby.

Dnes s odstupom času môžem skonštatovať, že nebol to zbytočne strávený čas, pretože ma to posunulo dopredu a skutočne mi škola dala nielen základy, ale aj rozhľad na každý deň v mojom živote.

Anna Frličková, študentka U3V

Učeným je ten, kto vie mnoho z kníh, vzdelaný je ten, kto ovláda najpotrebnejšie znalosti svojej doby a osvietený je ten, kto pochopí zmysel vlastného života.

Tolstoj

CESTY MEDZI DNOM A OBLAKMI

„Keď ma manželka nevie odtrhnúť od dielne, vyhodí mi ističe na elektrine,“ vysvetľuje mi remeselník Ondrej zo Starej Huty. Ako zisťujem, Ondrej vôbec nie je remeselníkom odjakživa, teda od mladosti či skorej dospelosti. Život mu záľubu prihral v momentoch, keď mal zdravie podlomené. Dovtedy nemal potrebu chytiť drevo, kosti či parožie a pustiť sa do vyrezávania. Ale aj o tom sú nové začiatky, ktoré môžu prísť kedykoľvek.

Stojíme na lúke nad Slatinskými Lazmi na podujatí, ktoré je venované tradičným chutiám Podpolania, teda aj starým remeslám s tým úzko



Remeselnícky stánok

súvisiacim. Remeselník Ondrej tu má rozložené stoly a na nich ozaj obdivuhodné skvosty, ktoré sa zrodili pod jeho rukami. Od náušnic cez prívesky, zvieratá, misy, až po obrazy či iné predmety. Nejedna okoloidúci sa pozastaví a obdivuje jeho umelecké majstrovstvo.

„Mal som mozgové príhody, prvú v štyridsiatke,“ opisuje mi svoj

príbeh Ondrej. Až neskôr, keď mu po ďalšej mozgovej príhode stárpla polovica tela, navrhla mu doktorka, aby sa venoval nejakému rozcvičovaniu rúk. Jednou z možností bolo, že bude stláčať malé gumové koleso, ale to ho nelákalo. A tak si spomenul na rezbárstvo. Suseda, zdravotná sestra, mu posunula skalpel a mohol začať. Spočiatku to išlo ťažko, pomáhal si aj bradou, keďže telo bolo ochabnuté, stratil aj pamäť. Pokus - omyl.

„Veľa pokusov skončilo v peci,“ priznáva. Keď ho bolia oči a hlava, musí prestať. Má problémy s cievami okolo očí, čo mu neraz spôsobuje bolesť. Ale celé je to vraj o sebaaprekonávaní. Pýtam sa ho, či by sa k rezbárstvu dostal aj bez toho, aby ho zradilo zdravie. „Určite nie,“ odpovedá mi jednoznačne Ondrej. Dáva mu to však zmysel. Nečudo, Ondrejovi sa síce okolo päťdesiatky razom zvrchol zdravotný stav aj život ako taký, ale aj to zlé dokázal postupne premeniť na niečo dobré, obdivuhodné

a hodnotné. Takto si spestril svoj nový začiatok. Nepoddal sa, nezačal stagnovať, nelutoval sa, ale našiel v sebe chuť prekonávať sa a poznať čosi nové.

„Teraz je to už fajn, už len opäť neurobiť nejakú somarinu,“ hovorí mi senior Rudo. Navštívil som ho v banskobystrickej charite, kde aj býva. Kedysi pracoval v Čechách v bani. Zárobok mal kráľovský, rodinu a život na úrovni. Čo však z toho, keď sa všetko rozpadlo ako domček z kariet. Po rozvode a iných zaváhaniach v zlej partii sa dopracoval až do väzenia. Na ulici vraj potom dlho nebol, keďže ho prijala charita, kde teraz býva. Keď niečo treba pomôcť, je vždy ochotný, i keď jeho zdravotný stav má nemalé trhliny. Zostáva však optimistom. A zároveň musí byť silným, lebo navôkol, teda v societe bezdomovcov a podobných ľudí, ktorí si do charity nachádzajú cestu, sa nájde veľa pokušenia, ako opäť zísť z cesty. No ako Rudo poznamenáva, už má svoj vek, už sa musí znormalizovať a žiť pokojnejší život, nevysťrájať. Väzenie sa mu stalo dosť silným výkričníkom a nepraje ho nikomu. Rudo síce zišiel na horšie chodníčky a stiahol sám seba ku dnu, ale teraz, poučený a poznačený jazvami zvnútra, začína opäť na nule. Chce sa prekonať.

Podobných príkladov, ako je Ondrej či Rudo, by zrejme každý z nás našiel vo svojom okolí viacero. A možno aj priamo doma, možno priamo v sebe. Ondrej a Rudo netušili, že navonok všedné a dobré dni vezmú postupne úplne iný spád udalostí. Napokon sa našli na novej ceste, ceste k sebe, ktorá je najmä o sebaaprekonávaní, o hľadaní čohosi nového v sebe. O ceste, ktorá je tu vždy a pre každého z nás či už sme kdesi v oblakoch, alebo na dne. Nikdy nevieme, kde a či budeme zajtra.

**Marcel Páleš, dramaturg
Rozhlas a televízia Slovenska**

Foto: internet

Jestvujú iba dva spôsoby, ako prežiť svoj život. Jeden je, akoby nič nebolo zázrakom. A druhý, akoby zázrakom bolo všetko.

Einstein

ZUŠKA JE KRÁSNY ČAS

Zuška je krásne miesto
Zuška je krásny čas
Nikdy som do nej nechodil
preto v nej bývam rád

Zuška má plno farieb
má tóny a všakovaký hlas
Kým čakám v nej syna
neviem sa vynadívať

Iba tak sedím tam
v zuškárskych chodbách
počúvam kto začína
a kto práve dohral

Občas si čosi čítam
zuška mi popritom znie
v bufete vezmem si kávu
a dokonale vpijam umenie

Zuška má umeleckého ducha
čo vchádza tajne po špičkách
a točí sa okolo tanečníkov
kým skončí sa rozcvička

A potom šup pomedzi štetce
či cez čiernobiele klávesy
Šepká slová budúcim hercom
alebo sa na spevákov zavesí

V zuške vždy stretám známych
učiteľov a deti a rodičov
uvažujem kedy si vrátnik
aspoň na jeden deň oddýchol



Mladé talenty

Tam sa miešajú životy
ako na výtvarnej farby na paletách
Tam sa točia osobnosti
ktoré si škola na tabľách pamätá

V zuške sa mi dobre rozmýšľa
napríklad o talentoch ešte mladých
čo tam stoja v rade na sladkosť
a raz budú na nich stavať rady

Zuška ja krásne miesto
Zuška je krásny čas
Nikdy som do nej nechodil
preto v nej bývam ozaj rád

Marcel Páleš, dramaturg
Rozhlas a televízia Slovenska
Ilustrácia: Ľudmila Gašparíková

VYUŽITIE RASTLINKY ALOE



Aloe vera

V rámci cyklu stretnutí pod názvom Diálógy medzi kultúrami sme mali možnosť dozvedieť sa viac o Mexiku od pána Mgr. Alejandra Garcíu Chaparra, PhD. Vo svojej prednáške vyzdvihol u nich veľmi rozšírenú a zdraviu prospešnú rastlinku aloe. Nachádza sa aj v mnohých našich domácnostiach, je ich viac druhov, ale nepoznáme jej využitie. Spomenula som si na dávny recept mojej starej mamy, ktorá aloe použila na výrobu zdravého nápoja- doplnku výživy. Užívam ho v zime a na jar na posilnenie zdravia.

Ako nápoj aloe sa pripravuje:

300 gramov čerstvých listov aloe sa zomelie, šťavu precedíme cez gázu a pridáme 500 gramov domáceho medu, 1 liter červeného vína a 50 gramov čistého liehu alebo koňaku. Šťavu dáme do tmavej fľaše do tmy na chladné miesto, 5 dní občas premiešame. Užíva sa 1 - 2 kávové lyžice 3x denne pred jedlom. Po 2 mesiacoch užívania je vhodná prestávka v užívaní po dobu 1 mesiaca.

Z mojej skúsenosti aloe je veľmi dobré aj ako prvá pomoc pri popálení, ak nie je porušená koža. Lístok z aloe rozrežem pozdĺžne a šťavnatou dužinou opakovane potieram popálené miesto. Nevytvorí sa veľký pluzgier, ale hlavne po zahojení neostane na koži tmavý flak. Potieranie zaschnutej rany šťavnatou dužinou aloe napomáha rýchlejšiemu hojeniu rany.

Eva Bašistová, študentka U3V

Foto: internet

SPÄTNÁ VÄZBA OD ČITATEĽOV ČASOPISU SCHODY

Každý člen redakčnej rady vždy netrpezlivo čaká, aká bude odozva na aktuálne vydanie časopisu. Poteší nás, ak nám po prečítaní najnovšieho vydania napíšete pár slov.

Pre redakčnú radu je spätná väzba dôležitou formou spolupráce s čitateľmi. Z poslednej spätnej väzby a nápadu našej čitateľky vzišla napríklad nová rubrika s názvom: „**Zážitok so zaujímavej prednášky na U3V**“, ktorú zavedieme od budúceho vydania časopisu. Pozyvame vás všetkých, študentov U3V prispievať do tejto rubriky svojimi skúsenosťami z výučby na U3V – humorne, vážne, motivujúco, vo forme úvahy, fejtónu, či básne...

No a tu sú niektoré z čitateľských postrehov, názorov na časopis a prácu celej redakčnej rady:

Pán **František Vanek** nielenže obdivuje rôznorodosť tém, ale sám navrhol niekoľko zaujímavých tém. Váži si obrovský kus práce redakčnej rady.

Ďalší náš čitateľ – pán **Ján Koprda** považuje časopis za zaujímavé čítanie a prosí nás, aby sme v tejto práci pokračovali naďalej.

Pani **Gabika Hamalová** – je nielen našou čitateľkou, ale aj autorkou niekoľkých príspevkov. Páčilo sa jej naše poďakovanie dlhoročnému členovi redakčnej rady pánovi Štefanovi Zvaríkovi. Vďaka príspevkom v časopise, ilustráciám, fotografiám mnohí spolužiaci v jej očiach „vzrástli na cenu“. Aj vďaka ilustrácii na prednej a zadnej strane, časopis hodnotí na „jednotku s hviezdíčkou“.

Pani **Annu Mikolkovú** každý príspevok očaril „svojou hlbokou úprimnou snahou podeliť sa o niečo nezvyčajné, krásne, ale niekedy aj smutné“. Oslovila ju životná skúsenosť autorov príspevkov, krása ducha a múdrosť. Zaujímavým spôsobom vníma napríklad aj ilustráciu prvej strany predošlého vydania časopisu - maják, ktorý v nej evokuje svetlo. „Svetlo, ktoré pomáha nájsť zmysel v časoch búrok, nečase a nepohody a vedie nás do prístavu bezpečia, pokoja a ticha.“ Ilustrácia turistov na zadnej stránke časopisu v nej evokuje predstavu študentov U3V v Žiline, ktorí majú snahu, chuť a odvahu prekonať svoje pohodlie a ukázať okoliu, čo ešte dokážu, čo všetko ešte chcú docieľiť.

Pani **Vierka Šošková** podobne ako pani **Anna Perkovičová** a pani **Anna Horčíčáková**, prečítali časopis jedným dychom. A skutočne ich zaujal. S nadšením očakávajú ďalšie vydanie časopisu, tešia sa na nové príbehy a rozprávania svojich spolužiakov.

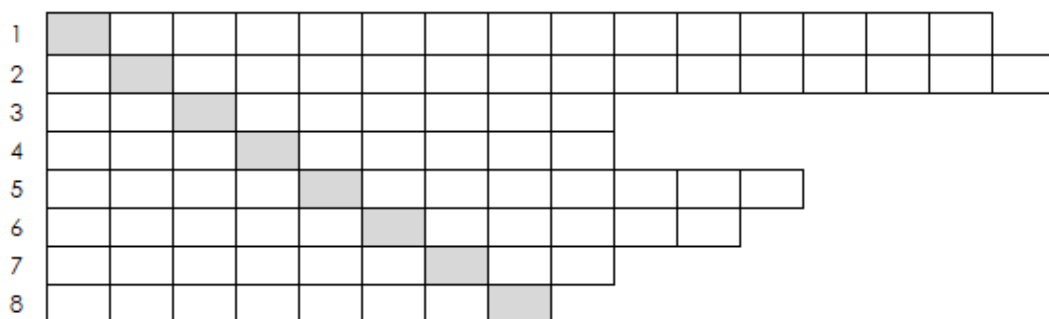
Pani **Vierku Stankovú** zaujalo práve posledné vydanie časopisu, venované cestovaniu, nakoľko patrí ku generácii, ktorá nemala veľké možnosti cestovať.

A pani **Evka Bašistová** z príbehov z detstva, z mladosti cíti „vôňu človečiny“. Prekrásne myšlienky, ktoré hodnotia prácu celej redakčnej rady. Dobrovoľnícku prácu ľudí, ktorí sú tu pre vás, ktorí chcú svojim čitateľom priniesť do ich domovov kúsok ľudského tepla, radosti, poznania, zábavy a určite aj kúsok zo života U3V.

Vaša redakčná rada časopisu Schody

DOPLŇOVAČKA

Myšlienka Toma Hiddlestona: Nikdy nevieš, čo je za rohom. Môže tam byť čokoľvek. Alebo tam tiež nemusí byť nič. Ty však pokračuj ďalej, krok za krokom. Jedného dňa sa obzrieš naspäť a zistíš, že si zdolal ...



Pomôcka: Študijná príručka univerzity tretieho veku

Legenda:

1. Tento prednáškový cyklus je bonusom pre študentov a priaznivcov U3V
2. Schody sú originálne periodikum, jediné svojho druhu medzi U3V. Čo to je?
3. Jeden zo vzdelávacích programov U3V. Súvisí so zberateľstvom
4. Táto metóda výučby predpokladá dobrý sluch
5. Neustále vzdelávanie v seniorskom veku je už úplná...
6. Akým kvízom si na konci každého semestra študenti U3V overujú svoje znalosti?
7. Jednotlivé programy a aktivity na U3V sú svojím obsahom veľmi...
8. Informácie o dianí na U3V získavajú študenti aj od koordinátorky príslušného vzdelávacieho...

Pripravila: Eva Baligová, študentka U3V

POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

1. Text príspevku treba poslať v elektronickej podobe, spracovaný v programe Word na e-mail: janka.snahnicanova@uniza.sk
- 2. Termíny uzávierok sú každoročne 31. január a 31. máj**
3. Ak prispievateľ zašle svoj príspevok napísaný rukou, redakčná rada zabezpečí jeho prepis do elektronickej podoby
4. Redakčná rada zabezpečí zápis príspevku aj v prípade, že autor nemá možnosť napísať svoj príspevok na PC, ale rozhodne sa ho prerozprávať pri osobnom stretnutí alebo prostredníctvom zvukového záznamu
5. Prispievateľ nemusí byť študent U3V UNIZA
6. Pri písaní je vhodné použiť „kontrolu pravopisu“
7. Medzi slovami, za interpunkciou, skratkami i dátumami sa robí jedna medzera
8. Rozsah príspevku by nemal presiahnuť 2 strany formátu A4 (jedna strana formátu A4 obsahuje 1800 znakov)
9. Sprievodné obrázky a fotografie treba zaslať zvlášť v samostatnom súbore, nie ako súčasť textu (uviesť zdroj)
10. Za obsah a pôvodnosť príspevku zodpovedá autor
11. Redakcia sa nemusí vždy stotožniť s názormi autora
12. Príspevky náboženského, reklamného a politického zamerania neuvěřujeme
13. Téma budúceho vydania časopisu Schody č. 26 bude: **Radosť rozdávaním rastie...**

Každý človek je šťastný, keď sa so svojimi radosťami môže podeliť. Čo v nás senioroch vyvoláva pocit radosti? Radosť máme, keď sa nám úspešne podarí naplánovaná práca, keď dokážeme úplnou maličkosťou vyčariť úsmev na tvári niekomu, kto to skutočne potrebuje, keď sa nám splnil sen, ktorý sa zdal už nereálny. Radosť rastie aj u toho, kto je ňou obdarovaný. Preto ak máte radosť vo svojom srdci, posuňte ju ďalej aspoň niekomu, svojim priateľom, nám čitateľom časopisu Schody.

NEPREDAJNÉ KOMUNITNÉ PERIODIKUM

Redakčná rada časopisu:

dobrovoľníci z radov študentov Univerzity tretieho veku:

Mgr. Viera Ďurdíková - šéfredaktorka a jazyková korekcia

Ľudmila Petráková - grafická úprava

PhDr. Jaroslava Hubková - oblasť kultúry a literatúry

Ing. Eva Bašistová - členka

zamestnanci Žilinskej univerzity v Žiline:

PhDr. Slavka Pitoňáková, PhD. - zakladateľka časopisu

PaedDr. Silvia Antolová, PhD. - zakladateľka časopisu

Mgr. Albert Kulla, PhD. - odborný garant

Ing. Jana Sňahničanová - koordinátorka

Prvá strana obálky - Do školy, autorka ilustrácie: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Zadná strana obálky - Jarná vychádzka, autorka ilustrácie: PhDr. Ľudmila Gašparíková

Vydavateľ: Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania, Univerzitná č. 8215/1, 010 26 Žilina

IČO vydavateľa: 00 397 563

Periodicita vydávania: 2 x ročne

Poradové číslo v kalendárnom roku: 1/2023

Adresa redakcie: Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina

Telefón: 041/513 5043, 5057

E-mail: u3a@uniza.sk

Tlač: EDIS – vydavateľské centrum Žilinskej univerzity, Hospodársky blok, Univerzitná č. 8215/1, 010 26 Žilina

ISSN 1338-2942

EV 4187/10



ISSN 1338-2942
EV 4187/10