



Vážení rodičia a žiaci!

Dovoľte, aby som vám v krátkosti predstavil náš Inovovaný školský vzdelávací program, ktorý sme pomenovali Dosiahni vyššie.

Naša školská vízia hovorí: Chceme byť školou,

- v ktorej každý žiak nájde priestor na rozvoj svojho vzdelania, nadania, vlastného potenciálu a svojou výnimočnosťou nesplynie s davom,
- ktorá prípravou na vysokoškolské štúdium reaguje na súčasné a budúce potreby rozvoja regiónu a Slovenska vo svete,
- ktorá presadzuje humanistické princípy nielen vo vyučovanom procese.

Čo v našej škole počas štúdia zažijete? Samozrejme veľa učenia, úloh, projektov a skúšania. Ale aj...

Prvé štyri ročníky 8-ročného štúdia (príma, sekunda, terciá a kvarta) sú zamerané na hľadanie, tvorivosť, komunikáciu a na ekológiu. V ekológii využívame naše skúsenosti certifikovanej Zelené školy, prácu so včelami, kalifornskými dáždovkami, pestovaním mikrozeleniny, školskou fotovoltikou, i s prácou v našej školskej „prírodnej“ a bylinkovej záhrade. Žiaci tercié sa navyše zoznamujú s absolventmi nášho gymnázia a spracúvajú o nich videoreportáž. V kvarte, ktorá je výskumným ročníkom, sa žiaci venujú vlastnému výskumnému projektu.

15- roční žiaci, žiaci 1.ročníka a kvinty, sú vedení k spoznávaniu samého seba. Spoznávajú vlastné silné stránky a možnosti vlastného rozvoja. V 2. ročníku a v sexte sa žiaci naučia pracovať v tíme, zvyčajne realizujú obdivuhodné dobrovoľnícke aktivity. Završením školských projektov je vypracovanie samostatnej stredoškolskej odbornej práce (SOČ) v 3.ročníku a v septime. Mnohé z týchto prác každoročne obsadzujú popredné priečky na úrovni kraja a dokonca i Slovenska. Maturanti sa vo výberových odborných seminároch v rozsahu 16 hodín týždenne pripravujú na maturitnú skúšku so slovenčiny, angličtiny a dvoch vybraných predmetov.

Počas štúdia organizujeme návštevy divadiel, poznávacie exkurzie na Slovensku a v zahraničí. Ako akreditovaná škola Erasmus+ organizujeme stáže žiakov a učiteľov v EÚ.

V školskom roku 2025/2026 bude u nás pôsobiť americká lektorka z Fulbrightovej nadácie, máme pridelených v projekte Erasmus+ 68000€ na vysielanie žiakov a učiteľov na vzdelávanie do krajín Európskej únie. Naďalej bude u nás pracovať podporný tím tvorený školskou psychologičkou, špeciálnym pedagógom, dvomi asistentkami a školským digitálnym koordinátorom.

Stavebne sa nám podarilo vkusne zrekonštruovať oplotenie školy, ktoré bolo postavené v roku 1926. Tesne pred dokončením je rekonštrukcia toaliet a bezbariérové toalety a dostavujeme výťah pri budove A. Do septembra vytvoríme podcastové štúdio na rozvoj mediálnych zručností žiakov.

Verím, že sa nám v spoločenstve učiteľov a žiakov podarí DOSIAHNUŤ VYŠŠIE!

Miroslav Kubičár, riaditeľ školy

ČASOPIS PÚCHOVSKÝCH GYMNAZISTOV

Rozhovor s našou školskou psychologičkou Michaelou Adamičkovou

Pani psychologička je tu s nami už druhý rok. Niektorí ju poznáme viac, iní menej. Boli sme preto zvedaví a v tomto čísle sme sa rozhodli spoznať ju bližšie. Odpovede na týchto pár otázok vám priblíži jej prácu aj voľný čas.

Prečo ste si vybrali prácu psychologičky? Čo vás na nej motivuje?

Moje rozhodnutie venovať sa psychológii nebolo hneď jednoznačné. Cesta k tejto profesii sa začala až na vysokej škole, kde som pôvodne študovala pedagogiku. Počas prednášok z psychológie, a najmä vďaka profesorom, ktorí ich viedli, som v sebe objavila záujem o túto oblasť. Cítila som, že ma to ťahá týmto smerom. Počúvala som sa v tom a prestúpila som na štúdium psychológie. Keďže som mala už predtým blízko k pedagogike, a teda aj k práci s deťmi a mládežou, spojenie týchto dvoch svetov sa mi zdalo prirodzené a zmysluplné.

Čo vás priviedlo na našu školu? Ako sa tu cítite?

Po ukončení štúdia som niekoľko rokov pracovala ako psychologička v zdravotníctve. Bola to pre mňa cenná skúsenosť, ale vždy ma to ťahalo viac do školského prostredia. Keď sa naskytla príležitosť obsadiť voľné pracovné miesto práve na vašej škole, neváhala som ju využiť. Práca v škole ma baví pre jej dynamiku a rôznorodosť, ktorú zažívam denno-denne. Každý deň prináša nové výzvy a situácie, čo moju prácu robí neustále zaujímavou a podnetnou. Zároveň som súčasťou inkluzívneho tímu, kde mám možnosť sa spoločne s kolegyňami sa podieľať na rôznych projektoch a vzdelávacích aktivitách. Čo je však najdôležitejšie, v prípade potreby si vieme vždy pomôcť a podporiť sa navzájom. Práve vďaka tejto podpore a pocitu spolupatričnosti sa tu cítim výborne a veľmi príjemne.

Kto všetko by mal za vami prísť a akú pomoc nájsť?

V škole som k dispozícii pre všetkých, ktorí hľadajú podporu a pomoc. Som tu ako pomocná ruka pre rodičov, žiakov, pedagógov, ale aj pre ostatných zamestnancov školy. To znamená, že ma môžete osloviť s akýmkoľvek problémom, ktorý vás trápi. Môj prístup je vždy individuálny. Spoločne s vami hľadáme riešenie, ktoré najlepšie vyhovuje vašej konkrétnej situácii. Niekedy ide o jednorazovú podporu alebo nasmerovanie k inému odborníkovi, ak si to situácia vyžaduje. Inokedy je potrebná dlhodobejšia psychologická podpora, ktorá si vyžaduje viac stretnutí a dlhodobú prácu. Bez ohľadu na to, s čím pridete, mojím cieľom je poskytnúť vám vypočutie, bezpečné prostredie a pomoc pri riešení vašich problémov.

Čo by ste tu chceli zmeniť, vylepšiť?

Ak by to bolo v mojej kompetencii, veľmi rada by som mala viac priestoru na skupinovú prácu v triedach. Pre mňa je to vždy obohacujúcou skúsenosťou, keď mám možnosť byť súčasťou dynamiky triedy a diskutovať so žiakmi na rôzne témy, ktoré ich zaujímajú a týkajú sa ich. Priznávam, že často som tak zahŕtená inými povinnosťami, že na to,



čo ma najviac naplňuje – práca so skupinou – už neostáva toľko času, koľko by som si želala. Verím, že práve skupinové aktivity majú veľký potenciál pre rozvoj sociálnych zručností a podporu duševného zdravia žiakov.

Vplyva vaša práca aj na vaše duševné zdravie? Čo robíte pre to, aby ste si v ňom udržali dobrú kondíciu?

Moja práca má samozrejme vplyv aj na moje duševné zdravie. Je to pre mňa náročná, no zároveň veľmi zmysluplná práca. Vďaka nej som sa naučila byť k sebe láskavejšia a uvedomila som si, aké je dôležité nájsť si čas pre seba aj v tom kolotoči povinností. Je to základ na to, aby som dokázala byť v práci k dispozícii pre iných a poskytovať im podporu. Mojou osobnou psychohygienou je príroda a zvieratá. Každú voľnú chvíľu sa snažím tráviť vonku, kde načerpávam energiu. Práve toto spojenie s prírodou a blízkosť zvierat je pre mňa zdrojom, ktorý ma vždy dobije a pomáha mi udržiavať sa v duševnej rovnováhe.

Čo rada robíte vo svojom voľnom čase?

Ako som už naznačila v predchádzajúcej odpovedi, voľný čas trávim veľmi rada vonku, často aj s mojou rodinou. Som aktívny človek, takže pre mňa sú najlepšími „aktivizátormi“ prechádzky v prírode, bicyklovanie, joga... Tieto aktivity mi pomáhajú načerpať energiu a vyčistiť si hlavu. Rovnako dôležitou súčasťou môjho dňa je však aj dobrá kniha. Je to taký môj osobný rituál, bez ktorého si už neviem predstaviť záver dňa.

Máte nejaké motto, ktorým sa v živote riadite? Ak áno, aké?

Nemám v živote jedno striktné motto, ktorým by som sa riadila. Výrazne ma ovplyvnila a „otvorila mi dvere“ filozofia prístupu zameraného na človeka od Carla Rogersa. Vďaka nej som sa naučila oveľa viac akceptovať seba samú. Rovnako mi pomáha pochopiť a prijať aj iných ľudí, ich jedinečnosť. Tento prístup je pre mňa cenným kompasom nielen v práci, ale aj v osobnom živote.

Leisha Taurani III.B

Redakčná rada: Timotej Fabok, Leisha Taurani, Kristína Staníková, Beáta Mlyniská, Kristína Stachová, Terézia Moravčíková, Klára Muráriková. **Odborný dozor:** Martina Boleková. Vyšlo v júni 2025 ako súčasť Púchovských novín.

Štvrtáci sa lúčia

V tomto školskom roku zmaturovalo v našom gymnáziu 79 mladých ľudí, ktorí v našej škole strávili štyri alebo až osem rokov. A niektorí chceli po sebe zanechať aj pár slov.



Vážte si čas strávený v škole. Teraz už sama viem, ako rýchlo to ubehne. Siahajte vysoko, lebo pravdepodobne dosiahnete vyššie, ako ste čakali. Maturita určite nie je formalita, ale nie je ani dôvod na to, aby ste si počas akademického týždňa vytrhali všetky vlasy.

A keď zmaturujete, spomeňte si, kým ste boli, keď ste na gymnázium prišli a uvedomte si, kým ste dnes.

Sára Marečková, IV.B

375 stranový román a maturita - Dá sa to!

Ako už úspešný absolvent Gymnázia Púchov, ktorému sa v tomto školskom roku nejakým zázra-

kom podarilo zmaturovať na samé jednotky a napísať knihu, by som rád povzbudil všetkých mladších študentov, aby zahodili stres, prípadne pre chemikov: C17H30O5 (vzorec kortizolu) a namiesto ustráchaných myšlienok zaťažovali svoje neuróny skôr Krebsovým cyklom alebo textom Maríny.

Niekoľko rád k maturitám:

- Nenechávajte si to na poslednú chvíľu
- Na začiatku školského roka si len tak zo srandy prejdite z každého maturitného predmetu jednu maturitnú otázku, aby ste vedeli, čo približne vás čaká. Podľa času, ktorý vám to zaberie zistíte, či je dobrý nápad nechávať si celé učenie na posledné dni akademického týždňa. (PS1: nie je) (PS2: nebuďte prosím ako ja)
- Nezanedbávajte svoje telo
- Nech vám ani nenapadne ísť v deň maturít spať o tretej ráno. Alebo byť od rána do večera za knihami. Dôležité sú pravidelné prestávky s prechádzkami na slnku, ovocie, hydratácia, cvičenie (beh, workout, tanec, veslovanie, čokoľvek, čo vám potráhá myofibrily) a pravidelný. - Úsmev
- Nezabudnite doma dobrú náladu. A to platí aj mimo maturit! ;)
- Na záver si dovoľím vsunúť menšiu reklamu



na spomínaný román. Ak NEMáte radi príbehy o tinedžeroch, ktorých čakajú štvordňové prijímacie skúšky na kriminologickú akadémiu, počas ktorých riešia rôzne problémy v oblasti identity, lásky, priateľstva, krivdy a spravodlivosti, tak tento román rozhodne NIE je pre vás! Ak NEchcete podporiť amatérského autora z Považia, tak ma NEkontaktujte o výtlačok! Výtlačok pre vás NENEchám aj v školskej knižnici ;)

romprovaz@gmail.com
Whatsapp: +421 948 299 683

Lúča sa s vami Roman Provozník, IV.A

Viete, čo je kazoo?

Dátum 3.6. 2025 sa nám navždy zapísal do pamäti. Na tento výlet sme sa tešili od nástupu na gymnázium. Pre pani učiteľku Marmanovú je návšteva Viedne spolu so žiakmi sekundy každoročná tradícia už aspoň 10 rokov. Myslím, že po tejto exkurzii nás už učiteľka nebudú musieť presvedčať, že škola je dôležitá. Bez nemeckého či anglického jazyka sme sa totiž v hlavnom meste Rakúska nezaobišli.

Našou prvou zastávkou sa stal Dóm sv. Štefana. Katedrála stojí už dlhé stáročia (výstavba začala v 12. stor.) a zažila mnohé korunovácie panovníkov i pohrebné obrady známych postáv z histórie ako napr. pohreb cisára Františka Jozefa I. či W. A. Mozarta. Okrem chrámu sme navštívili aj severnú vežu dómu. Trúfili sme si, veď fyzicky sme veľmi zdatní a na hodinách telesnej nemáme problém ani v posilovni. Keďže pani učiteľka Mucsková je veľmi aktívna a zvyčajne robí viac vecí naraz, výstup na vežu si krátila počítaním schodov. Vďaka nej sme získali cennú informáciu pre budúcich návštevníkov tejto veže. Ak sa vám 340 schodov nezdá veľa a chcete si vychutnať pohľad na Viedeň z vtáčej perspektívy, zvážte aj psychickú náročnosť – úzke, točité a nekonečné schodisko. Trúfate si?

Neskôr naše kroky smerovali do Kaisergruft (cisárskej krypty), ktorá je oficiálnym pohrebiskom príslušníkov habsburského rodu. Majestátnosť tých hrobiek určite stojí za návštevu. Keďže pani Marmanová je vášnivá hudobníčka, najviac času sme strávili v Haus der Musik (Dom hudby). Hneď pri vstupe sme sa pobavili na spievajúcich schodoch, vypočuli si koncert Viedenskej filharmónie, zložili valčík hodom kockou. Hodinu dejepisu sme strávili na treťom poschodí, kde sme sa zoznámili so životopismi rôznych skladateľov. Veľkým zážitkom bola rola dirigenta. Dostali sme do ruky dirigentskú taktovku a orchester začal hrať podľa našich pokynov. Ak to však nebolo dobré, hudobník sa postavil a vyjadril svoju nespokojnosť. Na štvrtom poschodí sme navštívili hudobný obchodík. Naši chalani si tu kúpili kazoo, jednoduchý hudobný nástroj s bzučiacim zvukom, ktorý nás sprezdával po zvyšok cesty. Na záver nám Jakub doprial umelecký zážitok excelentnou hrou na klavíri. Po odchode z múzea sme ešte videli Augustiner Kirche, kde sa vydávala najznámejšia cisárovna Sisi.

Z celého srdca by som sa chcela poďakovať pani učiteľke Marmanovej za to, že našla taký jedinečný spôsob, ako sa rozlúčiť so svojimi žiakmi po ukončení hudobnej výchovy, keďže v tercii ju už mať nebudeme. V mene celej triedy ďakujem aj pani triednej Mucskovej, že bola ochotná s nami ísť a zvládla naše šibalstvá. Milá príma, už sa teraz sa môžete tešiť, bol to skvelý zážitok.

Klára Muráriková, sekunda

