



01/2020_21

Ahoj holky a kluci.

Jak jste prožili Vánoce a vstup do nového roku 2021?

V ruce právě držíte první číslo školního časopisu.

Toto číslo vznikalo průběžně v době, kdy jsme byli ve škole, tedy o něco déle, než bývá zvykem.

Přesto jsme se snažili, abychom Vám přinesli nové informace, pobavili Vás a snad i rozesmáli.

A na co se tedy můžete těšit?

UDÁLO SE VE ŠKOLE....

**ZDRAVÍ...
RECEPTY...**

ANKETY...

**MÓDA A
ÚČESY...**

**NOVINKY VE SVĚTE
HER...**

ZÁBAVA...

Udalo se ve škole...

Od začátku tohoto školního roku se moc akcí nekonalo. Skoro od začátku roku chodíme v rouškách a máme jiný režim ve škole.

Kulturní a společenské akce byly zrušeny.

Přesto se něco naskytlo a tady máte připomenutí:

Cyklistický kurz 8. A

Ve středu 16. 9. 2020 se třída 8.A zúčastnila jednodenního cyklistického kurzu. Naším letošním cílem bylo navštívit město Písek. Po cestě jsme navštívili Švejka v Putimi, probrali trochu zeměpisu u soutoku Blanice a Otavy, koukli se na písecké náměstí, dali si výborný oběd na píseckém ostrově a pak jsme se ještě na cestě zpět vykouпали v řece. Celkem jsme zvládli necelých 60 kilometrů, a to jen s několika drobnými pády z kola (asi nejzajímavějším karambolem byla návštěva broučků v kopřivách).

Ale i přesto jsme kromě unavených nohou dojeli v naprostém pořádku.



Tandemová výuka a ŠD

Na prvním stupni se spojily některé paní učitelky s paní vychovatelkami ŠD a společně vytvářely vánoční dekorace, upomínkové předměty. Děti ze třídy 2. B vyráběly například voňavé pomeranče.



Starší děti z 5. C se pustily do vyrábění adventních kalendářů, svícnů a také si upekly cukroví ve školní kuchyňce.



*Ani ostatní třídy nezahálely.
Krásná přání vytvářely i děti ze třídy 4.A*



Výzva o nejlepšího sportovce

Na začátku listopadu vyhlásili tělocvikáři Výzvu o nejlepšího sportovce na škole. Tato výzva trvala měsíc a půl a skončila nyní před Vánoci.

Do výzvy se dobrovolně zapojilo 50 žáků z celého 2. stupně a také 8 našich učitelů. Celkem bylo zaznamenáno přes 846 hodin sportovních aktivit.

Nejlepšími sportovci jsou:

*Ondřej Mrkvička ze 7.B a Adéla Sekáčová z 6.C
Gratulujeme!*

Anketa...

Našich nejmenších spolužáků, žáků 1. tříd, jsme se na konci měsíce září zeptali:

1. Jak se ti líbí ve škole? Co nejvíce?

Natálka, 1. B

Dobře. Líbí se mi, že se něco naučím.

Zbyněk, 1. B

Super. Matematika.

Andrea, 1. B

Hodně. Výtvarka.

Kuba, 1. B

Dobře. Prvouka.

Olík, 1. B

Hodně. Celá třída.

Laura, 1. B

Dobrý. Pan učitel.

Monička, 1. A

Hodně. Tělocvik.

Honza, 1. A

Dobře, že se učíme.

Vendy, 1. A

Hodně. Paní učitelka.

Klára, 1. A

Hodně. Všechno.

Jaroušek, 1. A

Dobrý. Všechno.

Matyáš, 1. A

Hodně. Tělocvik.

Míša, 1. A

Hodně. Líbí, že se tady učí.



Našich kamarádů a spolužáků na druhém stupni jsme se zeptali:

- 1. Jak vidíš školu za 20-30 let?**
 - 2. Čím jednou chceš být?**
-

Tomáš, 6. B

- 1. Modernější, více techniky a počítačů.*
- 2. Chci být Beetboxerem.*



Katka, 6. B

- 1. Bude létat. Učit budou roboti, místo učebnic budou tablety.*
- 2. Chci být designérkou interiérů.*

Michal, 6. B

- 1. Škola bude létat. Vznášet se na tryskách. Bude více předmětů.*
- 2. Youtuber.*

Patrik, 6. B

- 1. Modernější.*
- 2. ProGamer.*



Daniela, 6. B

- 1. Nevím.*
- 2. Dětská lékařka.*



Radek, 6. B

- 1. Moderní. Lepší PC, nebudou učebnice, učit se nebudeme z učebnic – z něčeho lepšího. Místo TV bude předmět hraní her na PC.*
- 2. ProGamer.*



Během celého měsíce prosinec jsme našim spolužákům pokládali jedny z nejaktuálnějších otázek:

1.) **Jak se ti žije ve škole s rouškou?**

2.) **Jak vnímáš nebezpečí nemoci COVID 19, co si o této nemoci myslíš?**

Tady jsou jejich odpovědi:

Oliver, 4. A:

1.) Špatně. Je to hrozný, je to lepší bez roušky. Musíme ji mít pořád na puse.

Samuel, 4. A

1.) Je to blbý, protože mě bavil tělocvik a s rouškou ho nemáme.

Vanesa, 4. A

1.) Vadí mi, že se v roušce špatně dýchá a že se zrušil tělocvik.

Eliška, 4. A

1.) Vadí mi, že ji musíme nosit a nemohu ji sundat. Jsem nešťastná, že nemáme tělocvik.

Veronika, 4. A

1.) Špatně.

Amálka, 4. A

1.) Špatně se dýchá. Hodně špatně.

Tomáš, 4. A

1.) Blbě. Ta rouška mi vadí.

Jakub, 4. B

Blbě. Nejsem rád, že ji musím nosit.

Viktor, 4. A

1.) Blbě. Nemohu dýchat. Jsem stejně skoro bez ní.

Anička, 7. B

1.) Je to špatné, nemohu dýchat.

Klára, 7. B

1.) Roušku neřeším. Nevadí mi.



Lucka, 7. B

1.) Je otravná.



Václav, 7. B

1.) Špatně.

Adam, 7. B

2.) Všichni si mysleli, že to bude lehčí, ale pak se to změnilo v tohle.

Jan, 7. B

2.) Umřelo na nemoc moc lidí. Milión. Všichni si mysleli, že to bude lehčí.

Martin, 7. B

1.) Vadí mi-nic moc.

2.) Vláda to moc nezvládla. Na Slovensku to udělali dobře.

Alan, 7. B

2.) Je dobrý, že máme distanční výuku a můžu doma víc pařit hry. Jinak je smutné, že zemřelo tolik lidí.

Josef, 8. A

1.) Někdy se v tom blbě dýchá, dá se na to zvyknout. Je nutná.

Jirka, 8. A

1.) Blbě se mi v ní dýchá a je v tom vedro. Ale, když nám to má pomoc...

Lukáš, 8. C

1.) Je to, jak být 3 dny ve skleníku.

David, 8. C

1.) Není to nic příjemného, být v roušce celý den.

Anička, 8. C

1.) Není to příjemné, ještě když musíte chodit do schodů.

Kevin, 8. C

1.) Není to tak hrozné.

Jakub, 8. A

1.) Blbě se mi dýchá a umírám z toho.

Jan R., 8. A

V roušce se mi žije zajímavě. Moc se mi v ní dobře nedýchá. Rouška je strašná. Doufám, že tahle doba skončí.

Šikovné ruce...

Rouška z ponožky

1.) Odstřihni z ponožky gumu, prsty a patu.



2.) Ponožku na zadní straně přehni.



3.) Nyní máš před sebou obdélníkový kus látky. Sešij potřebné místa podle obrázku.

4.) Na kratší strany veselého obdélníku si polož gumičky. Přelož přes gumičky látku a látku volně sešij.



dedoles.cz

Zdraví...

Vitamíny

Věděli jste, že existuje 13 základních typů vitamínů, které jsou základní složkou naší stravy?

Tělo si je samo nevytváří, proto je musíme přijímat právě prostřednictvím stravy.

Možná jste už slyšeli, že vitamíny rozdělujeme do 2 skupin. Vitamíny rozpustné v tucích a ve vodě.

Vitamíny rozpustné v tucích se zpravidla nacházejí v mase, rybách, mléčných výrobcích (mléko, máslo) a rostlinných olejích.

Když se tyto potraviny uvedou do varu, vitamíny v nich nadále zůstávají.

Vitamíny rozpustné ve vodě jsou mnohem citlivější, než rozpustné v tucích. Když přivedeme potraviny, které tyto vitamíny obsahují, k varu, mohou být částečně zničeny, nebo zůstanou ve vodě – toto platí zvláště u kyseliny listové a vitamínu C.

- **vitamín A:**

- působí na zrak, na akné, vrásky, udržuje zdravou pleť a působí preventivně proti vzniku rakoviny
- tělo si vitamín A vyrábí z ovoce a zeleniny, masa, mořských ryb, mléčných výrobků

- **vitamín D:**

- vzniká v kůži prostřednictvím slunečního záření
- je důležitý pro kosti, zuby, játra, ledviny a střeva
- nalezneme ho v **másle, vejcích, lososu, tuňáku, rybím tuku, avokádu, banánech a kakau**

- **vitamín E:**

- působí proti poruchám krvevotvorby, nervových poruchám, odbourává škodliviny v játrech
- ukládá se v tukových vrstvách a svaích
- najdeme ho v potravinách jako jsou **ořechy, ovesné vločky, špenát, mák, mléko, maso, avokádo, různá semínka, sójové oleje a oleje z obilných klíčků**

- **vitamín B (B-komplex):**

- zvyšuje imunitu, pomáhá obnově buněk
- při jeho nedostatku vznikají poruchy trávicího a nervového systému, kožní problémy

- ♥ **Vitamín B1** získáme z luštěnin, obilnin, ryb nebo kvasnic a je důležitý pro správné nervové funkce a dobře působí také při depresích nebo migrénách a ovlivňuje správnou mozkovou činnost.

Při jeho nedostatku se může objevit právě nervové onemocnění, nebo také únava, zácpa, nebo nechutenství.

- ♥ **Vitamín B2** lze nalézt například v kvasnicích, mléku, zelenině, klíčcích, bramborách nebo v lipovém květu.

Při jeho nedostatku se mohou objevit onemocnění hrtanu a hltanu, chudokrevnost, nebo kožní problémy.

- ♥ **Vitamín B3** podílí na prevenci vzniku srdečních onemocnění, působí také proti cukrovce.

Nachází se zejména v **celozrnné mouce, zelenině, houbách**.

- ♥ **Vitamín B5** obnovuje kožní buňky a pomáhá regeneraci vlasů, nehtů, kloubů a také pomáhá vytvářet v našem těle protilátky a tím zvyšuje celkovou imunitu organismu.

Nachází se v **luštěninách, mase** nebo **pšeničných otrubách**.

Jeho nedostatek se může projevit například zadržováním vody v těle, nebo afty, popraskané rty a koutky.

- ♥ **Vitamín B12** se významně podílí při tvorbě červených krvinek.

Nachází se hlavně ve **vnitřnostech, rybách, vejcích** nebo **mléčných produktech**.

- **vitamín C:**

- podílí se na tvorbě hormonů, je nezbytný pro naše svaly, kosti, cévy i kůže, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje vstřebávání železa a působí preventivně proti kornatění tepen
- nachází se v **každém druhu ovoce a zeleniny**

Recepty...

Salát plný vitamínů

Salát

1 balíček tofu-přírodní
1 balíček tofu-uzené
2 lžíce slunečnicových semínek
4 lžíce červené čočky-den namočené
5 ks větších rajčat
2 ks zelené papriky
2 ks žluté papriky

Zálivka

250 g bílého jogurtu
1 svazek pažitky
sůl

Čočku smícháme s ostatními ingrediencemi, které nakrájíme na větší kousky. Důkladně promícháme a zalijeme zálivkou.

Zálivku vytvoříme smícháním jogurtu s jemně pokrájenou pažitkou a solí.

www.recepty.cz

Avokádový pudink ke svačince

1 avokádo
1 lžíce holandského kakaa
1 lžička medu
2 menší banány
1 lžička vanilkového extraktu
50 ml mléka



Avokádo zbavíme pecky a vydlabeme dužinu.

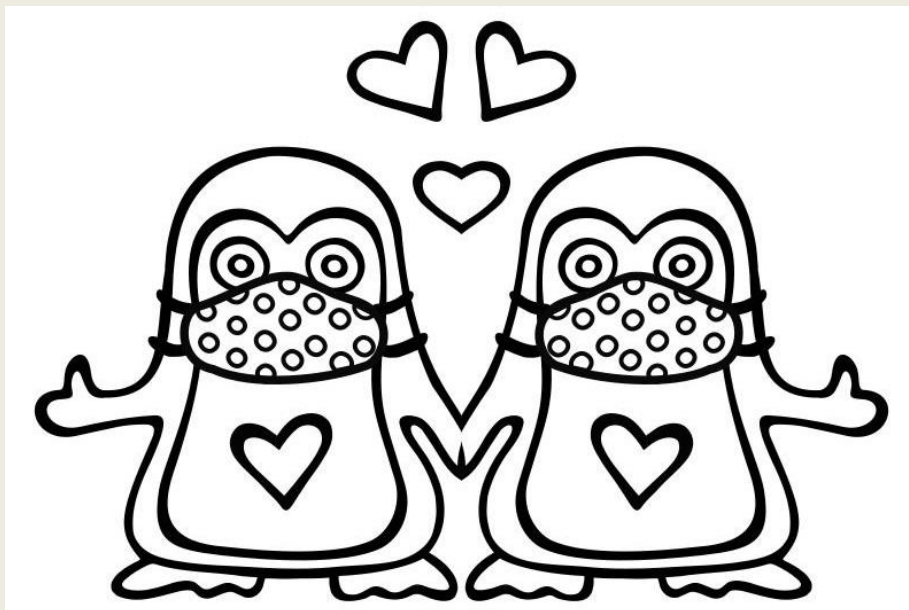
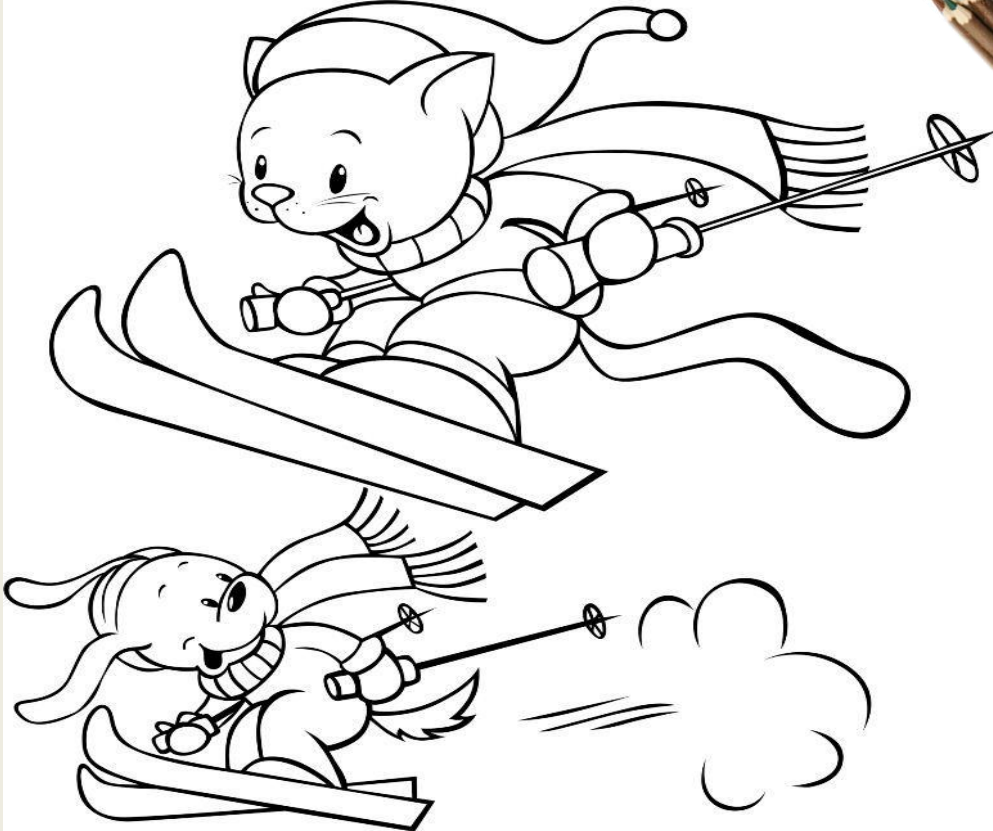
Banány oloupeme.

Všechny ingredience vložíme do mixéru a rozmixujeme na hladkou pěnu.

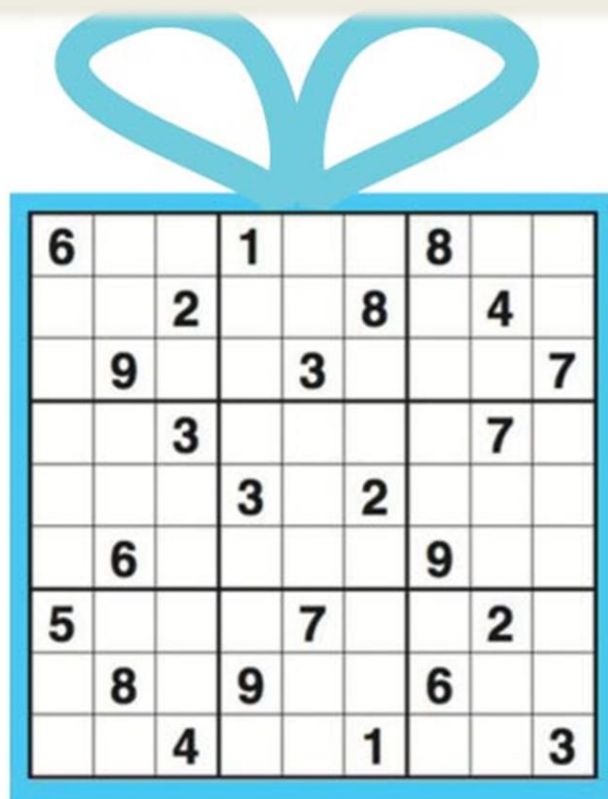
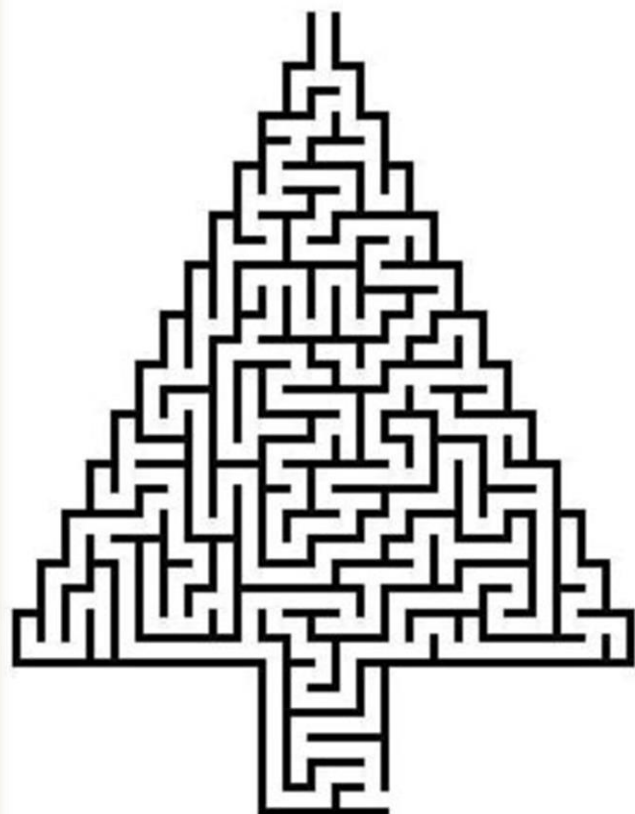
www.recepty.cz

Zábava...

Omalovánky



Luštění



Vtipy

Víte, proč nechodí stonožky lyžovat?

Protože, než by si nasadily lyže na všechny nohy, bylo by léto.

Jdou dva lední medvědi po poušti a povídají si: " Tady to muselo pěkně klouzat, když to tak posypali..."

Pavlík s tatínkem šli na procházku do lesa a Pavlík se zeptá, když uslyší ťukání: "Kdo to je, tati?"

"Datel, Pavlíku, ťuká do stromu".

"A proč ho nechtějí pustit, tati?"

*Když slon sedí na plotě, jaký je čas?
Čas vyměnit plot.*

Letí vrabec kolem silnice. Nedívá se a napálí to do cyklisty.
 Ptáček leží a nehýbe se.
 Cyklista ho opatrně zvedne a vezme si ho domů.
 Koupí mu novou klec, dá mu tam vodu a chleba. Po dvou hodinách se
 ptáček probere a říká si: „Kde to jsem? Mříže, voda, chleba...
 Že já jsem toho chlápka zabil!“

Medvěd jede se zajícem na motorce. Řídí medvěd a zeptá se zajíce:

„Bojíš se?“

Zajíc: „Ne.“

Řídí zajíc a zeptá se medvěda: „Bojíš se?“

Medvěd: „Ne.“

Zajíc: „Bát by ses měl.“

Medvěd: „Proč?“

Zajíc: „Protože nedosáhnu na brzdu.“

Kapr říká kaprovi: „Hele, Pepo, věříš na život po Vánocích?“

Baví se dva kapři: „Nevíš o něčem k snědku?“

„Vím, ale má to háček!“

Hurvínek přibíhá pozdě do školy. Na chodbě se srazí s učitelem.

„Deset minut zpoždění,“ oznámí přísně učitel.

Já taky,“ rozzáří se Hurvínek.

Dědečku, máš ještě všechny zuby? Bohužel, Milánku, už nemám,
 posteskuje si stařec.

To je dobře, tak mi tady na chvíli prosím tě podrž čokoládu.

Babička říká vnučce: „Když kašleš, dávej si ruku před pusou.“

„Neboj babi, mě zuby nevypadnou.“

Babička říká vnučce: „Když kašleš, dávej si ruku před pusou.“

„Neboj babi, mě zuby nevypadnou.“

Móda...

- *síla barev*
- *síla tiskovin*
- *síla potisků*



- *síla kombinace*
- *síla textury*
- *pohodlnost*



Účesy...



✂ kaskády

✂ Bob

✂ asymetrické účesy

✂ ofina



Herní svět...



Gran Turismo 7

- PlayStation 5
- cena: 1799,-
- závody

Ratchet & Clank: Rift Apart

- PlayStation 5
- akční plošinovka
- věk: 7+



Marvel's Spider-Man: Miles Morales

- PlayStation 4/ 5
- cena: 1599,-
- věk: 16 +

Sackboy: A Big Adventure

- PlayStation 4/ 5
- cena: 1849,-
- věk: 7+



OBSAH

Udalo se ve škole...	3
Anketa...	6
Šikovné ruce...	10
Zdraví...	11
Recepty...	13
Zábava...	14
Móda...	17
Účesy...	18
Herní svět...	19