



NOVINKY Z PODEBRADKY

NOVINKY Z PODEBRADKY



03/2017_18

Ahoj holky a kluci.

A co Vám v tomto čísle přinášíme zajímavého?

..... filmy

.... událo se ve škole
..... soutěž

... hlášky
spolužáků

... domácí zmrzlina
..... nápoje

..... móda

.... zábava

..... tvořivost

.... ankety
.....otázky
.....hlavolamy
.... poznání

Tak se směle pusťte do čtení, příjemnou zábavu!

Hlavní redaktoři:

*Dominik Barborka, Jan Hájek,
Adam Klenovec, Barbora Kubovcová, Tereza Říhová*

Udalo se ve škole...	4
<i>Okresní kolo OVOV</i>	4
<i>Krasobruslařské vystoupení</i>	4
<i>Prvňáci v knihovně</i>	4
<i>Den Země</i>	4
<i>Dopravní soutěž</i>	5
<i>Výměnný pobyt v Rakousku</i>	5
<i>2. A na Policii ČR</i>	5
<i>Den matek</i>	6
<i>Krajské kolo OVOV</i>	6
<i>Poděbradka jede na republiku</i>	7
Anketa...	8
<i>Co bys chtěl na časopise změnit?</i>	8
<i>Jaký je tvůj oblíbený učitel na škole?</i>	8
<i>Co děláš, když přijdeš domů?</i>	9
Zábava...	11
<i>Hlášky ze třídy</i>	11
<i>Vtipy o cestování</i>	12
<i>Tajenka, osmisměrka, bludiště</i>	13
<i>Omalovánky</i>	14
Jíme lépe, jíme zdravěji ...	15
<i>Domácí vanilková zmrzlina ze Salka</i>	15
<i>Domácí citronáda</i>	16
<i>TIPY NA LAHODNÉ LETNÍ OSVĚŽENÍ</i>	16
Cestujeme...	17
<i>Kolumbie</i>	17
<i>Myanmar</i>	17
<i>Srí Lanka</i>	18
<i>Finsko</i>	18
<i>Španělsko</i>	18
<i>Recepty z cest</i>	19
Móda na léto...	21
<i>Plavky</i>	21
Věděli jste, že...	22
<i>Jen si zanádávejte, a hezky od plic</i>	22
<i>Počtete si v ostatních lidech jako v otevřené knize</i>	22
Tvoříme ...	24
<i>Lahvička plná vzpomínek z prázdnin</i>	24
Letní festivaly...	25
<i>Rozmarné léto</i>	25
<i>VOKULE (VOLYŇSKÉ KULTURNÍ LÉTO)</i>	25
<i>Létofest</i>	25
Hrady a zámky...	26
<i>Pražský hrad</i>	26
<i>Lednice</i>	26
<i>Český Krumlov</i>	26
<i>Hluboká nad Vltavou</i>	27
<i>Karlštejn</i>	27
<i>Konopiště</i>	27

Událo se ve škole...

Krasobruslařské vystoupení

V úterý 10.4. zavítali žáci prvních a druhých ročníků na zimní stadión. Jako každý rok zde měli sportovci z oddílu krasobruslení závěrečnou exhibici. Letošní vystoupení neslo název Zpátky do minulosti.

Prvňáci v knihovně

Žáci 1.A a 1.B navštívili dětské oddělení Šmidingerovy knihovny ve Strakonících. Vyslechli si povídání o tom, jak si knihu půjčit, jak se o ní starat a kde najít v tom velkém množství knih tu svoji oblíbenou..



Okresní kolo OVOV

Ve čtvrtek 19. dubna 2018 se na hřišti ZŠ Dukelská uskutečnilo okresní kolo OVOV.

Naši školu reprezentovalo 35 žáků, kteří dosáhli skvělých výsledků.

Družstvo naší školy ve složení: Viktorie Dolejší, Adéla Johanesová, Nikol Stranevová, Daniela Šímová, Matyáš Pelc, Tadeáš Pelc, Roman Rejžek a Michal Tíkal získalo 2. místo.



Den Země

V pátek 20. dubna probíhal ve škole projektový den Den Země. Žáci 1. a 2. stupně se věnovali především tématu ekologie a životního prostředí.

Výměnný pobyt v Rakousku

Ve dnech 25.- 27. 4. 2018 se uskutečnil výměnný pobyt do partnerské školy v rakouském Taufkirchenu. Letošní vzájemné výměny do rodin se zúčastnilo 14 žáků z obou škol. Své partnery do Taufkirchenu jelo navštívit sedm žáků z 8. a 9. tříd naší školy.

Dopravní soutěž

Ve středu 25. dubna se konalo okresní kolo dopravní soutěže mladých cyklistů. Žáci z naší školy se v obou kategoriích umístili na třetím místě.

Družstvo v mladší kategorii tvořili: Kateřina Herzigová, Nela Novotná, Oldřich Komárek a Václav Mrkvička.

V kategorii starších žáků soutěžili: Marek Kindl, Matyáš Fojtů, Patricie Petra Němcová, Markéta Peterková.



2. A na Policii ČR

Žáci 2. A na podzim vyhráli v soutěži „Kdo sportuje, nezlobí“ exkurzi na Polici ČR ve Strakonících.

Dne 3.5. v 8:30 hod. nás paní por. Mgr. Jaromíra Nováková přivítala na služebně policejní stanice ve Strakonících. Na úvod obdrželi naši žáci drobné dárky - kožený míč na házenou, omalovánky a zároveň jsme byli poučeni, jak se musíme v prostorách policejní stanice chovat.

Po základní instruktáži jsme si velmi důkladně prohlédli prostory policejní stanice, z nichž nejvíce nás zaujaly prostory střelnice, tělocvičny a tajem opředaná cela předběžného zadržení. Pozornost u nás všech vzbudila též návštěva prostoru pro výcvik policejních psů.



Den matek

Žáci 1. A pro své maminky vyrobili v keramické dílně srdíčko z hlíny. K němu udělali přáníčko, které již zvládli i napsat.



Krajské kolo OVOV

Na atletickém stadionu Mír v Táboře se totiž v jeden moment sešlo 253 soutěžících dětí. „Větší krajské kolo už letos nebude a asi tomu odpovídala i ta bouřka, která nás pokropila. Hodinu brutálně pršelo,“ směje se pořadatel Radek Zavřel.

Soutěžilo se v šesti disciplínách: 60 m, skok daleký, hod míčkem, shyby na šikmé lavičce, leh-sedy a závěrečnou volitelnou disciplínou byl běh na 1000 m nebo driblink.

Družstvo ve složení: Viktorie Dolejší, Adéla Johanesová, Nicol Stranevová a Daniela Šimová, Matyáš Pelc, Tadeáš Pelc, Roman Rejžek a Michal Tíkal, získalo v konkurenci sedmnácti škol 4. místo. V jednotlivcích zazářil Michal Tíkal, který získal skvělé 2. místo a postoupit na celostátní finále v září do Brna.

Skvělé 3. místo získal Tadeáš Pelc.

Těsně pod stupni vítězů se umístili: na 6. místě Johanka Hůrková a Marek Nejd, na 7. místě Patricia Petra Němcová, 8. místo Kateřina Herzigová a 9. místě Nicol Stranevová.

Dále soutěžili: Kristýna Lagronová, Roman Beneš, Eliška Harantová a Tomáš Lukeš.

Všem závodníkům děkujeme za příkladnou reprezentaci školy.

Budeme čekat, zda Michala na republiku do Brna nedoplní na základě bodového zisku družstvo naší školy nebo Tadeáš Pelc.

Poděbradka jede na republiku

Velkého úspěchu dosáhl žák naší školy Michal Tikal, který se opět nominoval na republikové finále OVOV, které se uskuteční od 5. do 7. září v Brně a zároveň zahájí čtvrtý ročník Evropského týdne sportu.

Dosáhl 4686 bodů, kdy za vítězem zaostal o pouhých 25 bodů. Za 2 minuty zvládl 44 shybů, 92 leh-sedů, do dálky skočil 5,25m, 60 m uběhl za 8,02 a závěrečný 1 km bohužel běžel s poraněným svaem na stehně.

Ovšem jeho parádní disciplína je hod, čehož si všiml i pořadatel Radek Zavřel.

Říká: " V Jihočeském kraji se dařilo i chlapcům. Michal Tikal ze Strakonice dohodil míčkem až na 68 metrů."



Anketa...

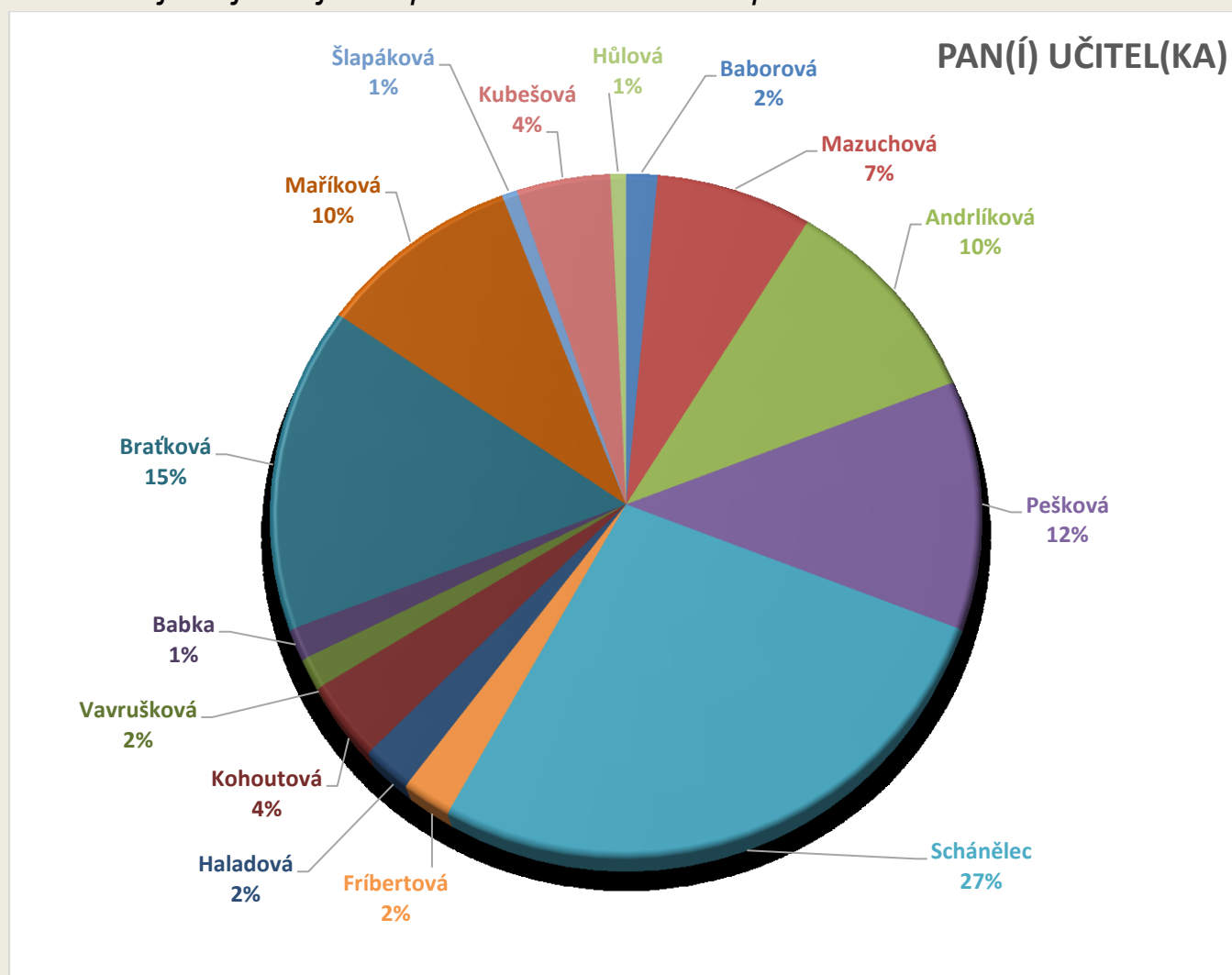
Protože je toto číslo poslední před prázdninami, položili jsme našim kamarádům a spolužákům několik záludných otázek.

Co bys chtěl na časopise změnit?

- Více anket a rozhovorů.
- Nevím, vše je OK.
- Omalovánky.
- Více receptů.
- Aby byl časopis barevný.
- Hodně křížovek.
- Napište o jednorožci a něco o koních.

Jaký je tvůj oblíbený učitel na škole?

Spolužáků a kamarádů na 2. stupni jsme se zeptali, kterého vyučujícího na škole mají nejraději. Odpovědělo nám 136 spolužáků.



Co děláš, když přijdeš domů?

Všichni říkají, že dnešní mládež sedí pouze u PC, telefonů atd. Nechodí ven, nesportuje, o nic se nezajímá.

Je tomu opravdu tak?!

Vaše odpovědi jsou i naší odpovědí.



Nikol, 8. A

Nejdříve si dělám úkoly a pak jsem na mobilu.

Daniel, 8. A

Najím se a jdu spát.

Radek, 3. C

Jdu hned na mobil nebo notebook.



Lucka, 7. A

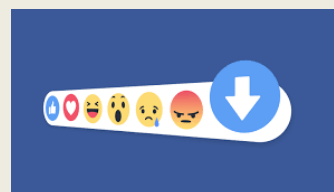
Pochovám morče.

Kristýna, 7. A

Zapnu si notebook a spustím si Facebook.

Štěpánka, 7. A

Pracuji na projektu na zeměpis.



Gábina, 7. A

Koukám na televizi.

Honza, 5. A

Udělám si úkoly a hraji na kytaru.

Jakub, 5. A

Dělám úkoly a cvičím u TV – kliky, dřepy, sklapovačky.

Nela, 5. A

Nevím, připravím si věci do školy, pečlivě se učím a hraji si se zvířátky.

Koukám na TV.

Aneta, 5. A

Udělám si úkoly, hraji na klavír nebo dělám gymnastiku.

Josef, 5. A

Když přijdu domů, udělám si úkoly. Jdu na trénink hokeje. Přijdu z tréninku a jsem s rodinou.

Marián, 7. B

Sleduji TV, udělám si úkoly. Jdu s bratrem ven.

Adéla, 7. B

Jdu na zahradu a hraji si se psem. Nebo koukám na filmy v PC.

Kristýna, 7. B

Připravím si aktovku, udělám si všechno potřebné do školy (úkoly atd.), pomáhám mamce s tím, co potřebuje. Jdu ven. Každé pondělí, středu a pátek chodím na trénink fotbalu.

Kristýna, 4. A

Hraji fotbal.

David, 4. A

Čtu si knížku.

Tobiáš, 4. A

Jdu si zaplavat do bazénu.

David, 4. A

Jezdím na kole.

Tomáš, 6. B

Hraji na počítači. Ve čtvrtek chodím na hasiče.

Dominik, 6. B

Chodím na bazén. Dělán projekty do školy. Koukám na The Simpsons.

Patricia, 6. B

Jdu ven nebo si hraji na mobilu. Koukám na seriály.

Jan, 6. B

Jdu na trénink. Dělán motokros.

Tomáš, 6. B

Když přijdu domů, hraji přes internet online hry s Dominikem.

Petr, 6. B

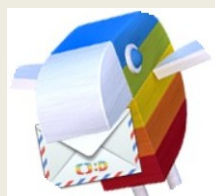
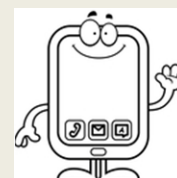
Když přijdu ze školy, tak se chvíli učím a pak jdu na florbal.

Anna, druhá třída

Nic. Nasvačím se a koukám na pohádky.

Lukáš, druhá třída

Jdu ven, koukám na televizi. Hlavně na Děčko.



Zábava...

Hlášky ze třídy

Během tohoto pololetí jsme pro Vás sbírali moudra svých spolužáků a kamarádů, která pronášeli v hodinách.

Paní učitelka: „Vysvětli mi pojem kružnice.“

Žák: „Kulatá přímka kolem díry v papíře.“

Při zkoušení pojmů z Afriky:

Paní učitelka: „Kde pramení řeka Nil?“

Spolužačka: „Pramení na severo – jihu Afriky.“

Vysvětlení, co budeš potřebovat na písemku:

„Nechci tu vidět mobily, protože stačí jedno kliknutí a máš špatnou stránku.“

Paní učitelka: „Zase vyrušuješ, pojd' si napsat písemku.“

Žák: „Já ji psát nebudu, stejně dostanu za pět!“

Paní učitelka: „Zavolám rodičům!“

Žák: „Tak je pozdravujte a zeptejte se, co bude k večeři!“

Paní učitelka: „Co to tam mažeš za voloviny?“

Žák: „To je mistr Yoda, paní učitelko.“

Paní učitelka: „Při porodu je potřeba hlídat, aby děťátko nemělo kolem krku omotanou pupeční šňůru. Kdyby se začalo dusit, celé by promodralo.“

Ze třídy se ozve: „A byl by z něj Šmoula.“

Žák 1: „Čau, nemáš učebnici?“

Žák 2: „Mám, ale jenom jednu.“

Žák 1: „Nevadí, jedna nám se sousedem stačí.“



Vtipy o cestování

Vzpomněl si manžel po příjezdu do Bulharska:

"Propána, zapomněl jsem říct sousedovi, aby se nám postaral o kanárka."
 "Tak o toho se už nestarej," utěšuje ho manželka," právě jsem si vzpomněla, že jsem zapomněla zavřít plyn."

Pilot volá kontrolní věž! Pilot volá kontrolní věž! Jsem 300 kilometrů od pevniny, 200 metrů nad vodou a dochází mi palivo... Prosím o instrukce!
 Kontrolní věž volá pilota! Opakujte po mně: "Otče náš, jenž jsi na nebesích..."



Letuška:

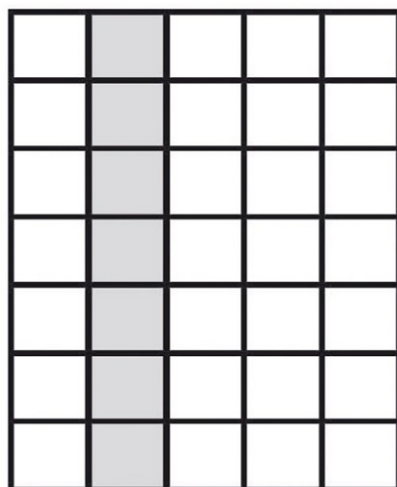
"Není mezi cestujícími lékař?"

Jeden z cestujících se zvedne a jde do pilotní kabiny.

Za chvíli vyjde a ptá se:
 "Není mezi cestujícími pilot?"

Tajenka, osmisměrka, bludiště

Najdi pohádkové postavičky a odhal tajenku....



O prázdninách se tam nechodí

Zvíře, které mňouká

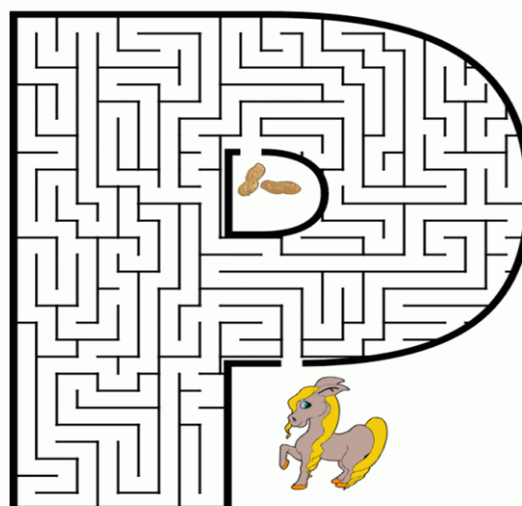
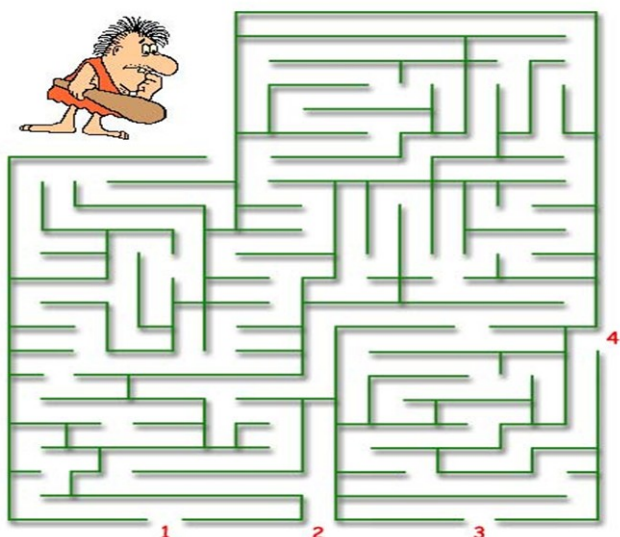
Mládě žáby

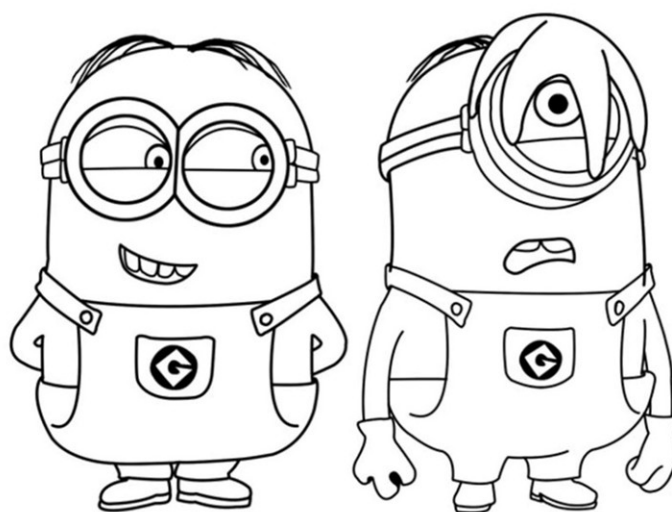
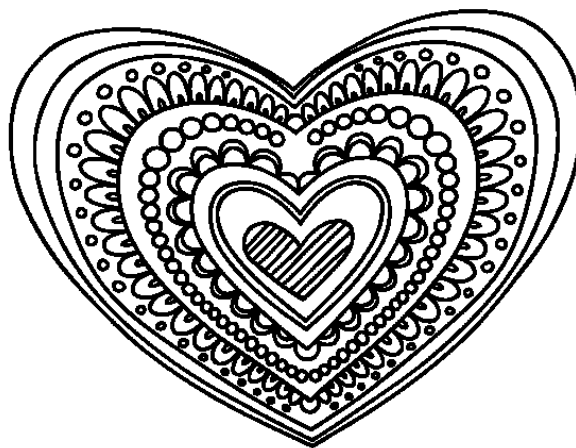
Zakrývá jeviště v divadle

Potřeba na smažení

Jméno zpěvačky Langerové

Malý otvor (např. pro klíč)



Omalovánky

Jíme lépe, jíme zdravěji ...

Když se řekne léto, jistě si hned vybavíte zmrzlinu a ledový nápoj! Není ještě nic lepšího, než domácí!

Domácí vanilková zmrzlina ze Salka

Ingredience:

1x plechovka Salka

2x smetana na šlehání 30%, 200 g

vanilkový lusk

Postup:

1. V misce rozšleháme elektrickým šlehačem Salko.
Tím se zjemní a našlehá.
2. V další misce vyšleháme elektrickým šlehačem smetanu.
3. Opatrně rozkrojíme vanilkový lusk. Vnitřek lusku vyškrábneme nožem, který přidáme k Salku.
4. Do Salka opatrně přimícháme vyšlehanou smetanu.
Přelijeme do krabíčky s víčkem a vložíme alespoň na 5 hodin do mrazáku.



Zmrzlinu můžete vylepšit přidáním čerstvého ovoce, kakaa, skořicí nebo karamellem.

Na domácí karamel budete potřebovat:

Ingredience:

100 g cukru

lžíce másla

cca 100 ml vroucí vody

Postup:

V kastrůlku pomalu rozehřejte cukr na karamel.

Poté do něj vmíchejte máslo.

Na závěr opatrně vlijte vodu a za stálého míchání ještě chvíli vařte.

www.tatramleko.cz

Domácí citronáda

Ingredience:

- 4 citrony (BIO)
- 2 lžíce medu (agávosý sirup)
- 1 litr studené nebo lehce teplé vody.

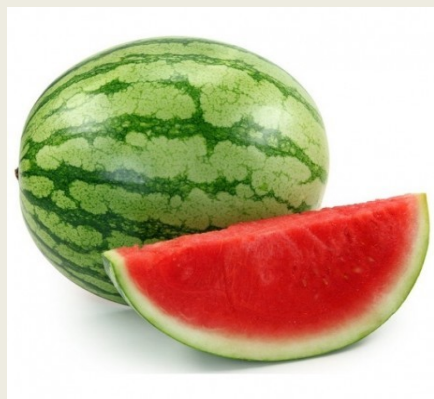


Postup:

Citrony oloupejte a pokrájejte na kostičky. Nenechávejte na nich bílou slupku, jinak nápoj zhořkne. Společně s medem je dejte do mixéru a část si nechte na ozdobu. Nápoj přecedte a doplňte vodou. Výborně drink vypadá s lístkem máty a kousky citronu.

TIPY NA LAHODNÉ LETNÍ OSVĚŽENÍ

- 500 ml vody
- plátek citronu
- 3 snítky mateřídoušky
- 2–4 čerstvé jahody



- 200 ml vody
- 1 plátek melounu (dužnina na kostičky)
 - 3 kolečka oloupané okurky
 - ¼ lžičky citronové šťávy
 - 3 listy máty

- 200 ml perlivé vody
- 20 malin
- 5 jahod
- 3 plátky citronu
- bezinková šťáva



Cestujeme...

Prázdniny jsou pro nás všechny především odpočinek od školy, školních úkolů a jiných povinností, které během roku máme. Nejčastěji cestujeme, výletujeme a navštěvujeme zajímavá místa.

Přinášíme Vám proto 5 nejzajímavějších destinací, kam se v roce 2018 podívat.



Kolumbie

Jižní Amerika stojí za objevení celá, ale doporučuji začít právě na kolumbijském venkově. Třeba v poetickém koloniální městečku Villa del Leyva nebo podobně laděném Salentu, kde se vám naskytne možnost projít se pod nejvyššími palmami světa. Tzv. voskové palmy dorůstají více než 50 metrů a uvidíte je ve Valle del Cocora, kde mimochodem není nouze ani o kolibříky.



- počet obyvatel dosahuje více než 48 milionů
- hlavním městem je Bogotá
- obyvatelé mluví španělsky a hlásí se ke katolické církvi

Myanmar



Myanmar či Barma je jedna ze zemí jihovýchodní Asie. Nachází se na západní straně poloostrova Zadí Indie při pobřeží Bengálského zálivu a Andamanského moře v Indickém oceánu.

Obyvatelé Myamny jsou velmi slušní a poctiví lidé, jejich povaha se zdá být v naprostém rozporu s brutální politikou

vládnoucí vojenské junty. V zemi se prakticky nesetkáte s tím, že by někdo na někoho křičel, jako turisté se pravděpodobně vůbec nesetkáte s okrádáním.

Chování lidí do velké míry ovlivňuje buddhismus, pro téměř každého obyvatele země je náboženství nedílnou součástí života.

vojenská junta = vojenská rada, forma státní vlády

Srí Lanka

Ostrovní stát v jihovýchodní Asii, nacházející se v blízkosti poloostrova Přední Indie na ostrově Cejlon. V roce 2004 i tento ostrov postihlo podmořské zemětřesení následované vlnou tsunami. Tato vlna zde připravila o život kolem 35 322 lidí.

Turistický život se sem postupně vrací a v posledních letech je tento ostrov opět hojně navštěvovaný.

- *tanec na Srí Lance*
- *buddhistické chrámy*
- *historické památky UNECSO*



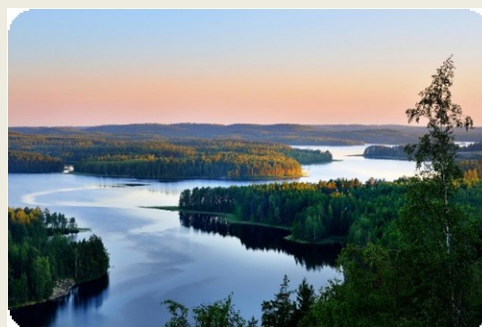
Finsko

Oficiální název země je Republika Finsko. Finsko je sedmou největší zemí světa, je nazýváno Země tisíců jezer, čtvrtina země leží za polárním kruhem.

Ve Finsku je 187 888 jezer a 179 584 ostrovů.

Na severním konci Finska v létě Slunce nezapadá po 73 dnů a v zimě nevyjde 51 dnů.

Na jihu země jsou překrásné národní parky, nekonečné lesy, několik příjemných měst, která stojí za návštěvu (Helsinky, Lahti, Kerimäki, Kuopio). V hlavním městě Helsinky se i z úplného centra metropole dá po všudypřítomných cyklostezkách vyjet za pár minut do městských parků, lesů a k nesčetným zálivům moře a rychle zapomenout na to, že jste ve městě s miliónem obyvatel.



Španělsko

Od dovolené ve Španělsku, ať se jedná o pevninu, Baleárské nebo Kanárské ostrovy, můžete v první řadě vždy čekat krásné dlouhé pláže, čisté moře.

Z patnáctky národních parků patří k nejvýznamnějším Sierra Nevada a Doñana v Andalusii a rezervace Cabrera na Baleárech. Obzvláště velká koncentrace chráněných území se nachází na Kanárských ostrovech, kde můžete navštívit parky Timanfaya, Teide, Garajonay a Caldera de Taburiente.

Recepty z cest

Brambory na česneku (PATATAS EN AJOPOLLO)

1 kg brambor	0.25 g pravý šafrán
1 svazek petrželové natě	1 krajíc chleba
6 stroužků česneku	pepř bílý mletý
sůl	12 ks mandlí



1. Brambory oloupeme a nakrájíme na pravidelné kousky. Vložíme do hrnce se studenou vodou.
2. Na pánvi rozežřejeme olej a osmažíme krajíc chleba nakrájený na kostky, mandle, stroužky česneku a petrželovou nať nasekanou nadrobno. Jakmile je dobře osmaženo, rozmačkáme společně s pepřem a šafránem v hmoždíři, přidáme trochu vody, dokud se nevytvoří kompaktní pasta. Poté vše přelijeme do hrnce s bramborami, přidáme i olej z pánve, osolíme, přivedeme k varu a dále vaříme na mírném ohni, dokud brambory nezměknou.

LOK LAK

Ingredience: (na 1 osobu)

- 150g kuřecího nebo hovězího masa - 1/2 čajové lžičky cukru
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1/2 lžičky čerstvě mletého černého pepře
- 1/3 čajové lžičky chilli omáčky
- 1 polévková lžíce oleje + trochu navíc na smažení
- 1 polévková lžíce sojové omáčky
- 1 polévková lžíce ústřicové omáčky
- 2 stroužky drceného česneku
- 1/2 nakrájené cibule
- několik čerstvých salátových listů
- rýže



Na pepřovou omáčku:

- 1/2 čajové lžičky cukru
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1/2 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře
- 1/2 čajové lžičky drceného česneku
- šťáva ze čtvrtiny limetky

1. Smíchejte cukr, sůl, pepř, olej, sojovou a ústřicovou omáčku a česnek s nakrájeným masem. Dobře promíchejte, zakryjte fólií a nechte 30 – 60 minut marinovat.
2. Potom si připravte pepřovou omáčku: smíchejte sůl, cukr, pepř a česnek.
3. Ve „WOKU“ zpěňte cibulku do zlatova, přidejte maso a smažte přibližně 5 minut, dokud není maso hotové.
Chilli omáčku přidejte podle chuti.
4. Na servírovací talíře si připravte čerstvé salátové listy a kopeček rýže.

Těsně před podáváním vymačkejte limetkovou šťávu do připravené pepřové omáčky a lehce promíchejte.

Maso servírujte na čerstvých listech salátu s rýží, pepřová omáčka se servíruje zvlášť v malé mističce.

Lagman

Ingredience:

400 g hovězího masa
ředkvičky nebo 1 kedluben
2 ks bulharského pepře
2-3 brambory
3 rajčata
1 cibule
2 mrkve
5-6 stroužků česneku
bylinky (kopr, petrželka)



Maso a zeleninu si nakrájíme na kostičky. V hrnci rozpálíme olej a maso zprudka osmahneme, poté přidáme cibuli. Osmážíme do zlatova, přidáme mrkev. Pět minut podusíme a přidáme zbylou zeleninu. Vše podlijeme vroucí vodou, přidáme bylinky a koření. Na mírném ohni vaříme asi hodinu.

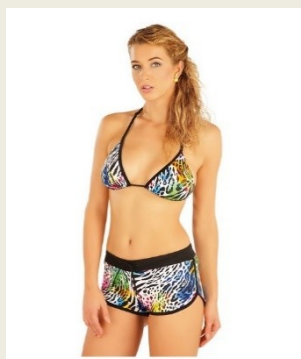
Na nudle:

1 kg mouky
1 vejce
voda
sůl

Uhněteme těsto a necháme 20 minut odležet. Potřeme těsto rostlinným olejem a rozdělíme ho na silné proužky. Z každého proužku vyválíme dlouhého tenkého hada a smotáme do klubíčka. Každé klubíčko potřeme olejem. Vaříme vařící osolené vodě. Nudle vyndáme z vody ihned, jakmile začnou stoupat a pomažeme olejem.

Móda na léto...

Plavky



V plavkové módě jsou již delší dobu „in“ jednoduché i dvojdílné plavky. Trendem je mít plavky se šněrováním nebo spodní díl jako šortky.



Páni i chlapci velmi rádi nosí plavky jednoduché, což jsou plavky ve stejném stylu jako šortky, které převážně mají potisky výrazných barev. Opět se začínají nosit i krátké a těsné plavky s dlouhými tkaničkami, které byly v módě již dříve.



Věděli jste, že...

Jen si zanádávejte, a hezky od plic

Určitě se vám někdy stalo, že jste měli chuť praštit s notebookem, roztrhat všechny papíry kolem sebe, zlámat pár tužek a vyřvat se na prvního kolemjdoucího. Že to přeci nejde?

Ale jde, jeden si musíte dát pozor na to, aby vaše konání nemělo žádné následky, tedy, schovat si takové uvolňování stresu někdy na potom a nahradit jej jinou alternativou – nadávkami.

Že to není o moc společensky vhodnější?

To asi ne, ale když si to dobře načasujete a kolem nebude nikdo, koho byste urazili, velmi snadno tím uvolníte stres, který se ve vás hromadí.

- zmírňuje bolest
- buduje solidaritu
- používá se i v typech meditace
- známka upřímnosti

Počtěte si v ostatních lidech jako v otevřené knize

Občas si přejeme číst myšlenky ostatních – abychom rozkódovali, co si skutečně myslí, abychom poznali, kdy nám lžou. Ale víte, že to u většiny lidí ani nepotřebujete? Stačí mi otevřené oči a pořádně si všímat.

Tvář

- *Pokud si saháme na nos, indikuje to Istivé záměry. Nebo jejich mírnější formu, tedy to, že velmi pečlivě volíme slova se špatným úmyslem.*
- *Klopíme-li hlavu ke straně, naznačujeme, že se cítíme příjemně.*
- *V přítomnosti lidí, které nemáme rádi, tento v podstatě „bezbranný“ signál nedáme.*
- *Zvedání obočí ukazuje nadšení z toho, že někoho vidíme. Jakoby nám totiž otevírají pohled.*



Ruce

- *Spojené prsty obou rukou naznačují sebevědomí mluvčího.*
- *Sahání si na krk jedním prstem ukazuje menší sebevědomí (než je obvyklé) a podvědomé uvolňování stresu.*
- *Zaťaté pěsti naznačují stres nebo starosti.*
- *Neustálé sahání si na jiné části těla (obličej, ruku,..) doprovázené rukama zkříženými na prsou a lehkým odkláněním se od druhého člověka opět naznačují nekalé úmysly.*



Chodidla

- *Pokud jsme šťastní, máme tendenci s nimi pohybovat nahoru a dolů.*
- *Zaháknutí kotníků za sebe indikuje zadržování negativní emoce – nejistoty nebo strachu.*
- *Cítíme-li se nepohodlně nebo se nám nelíbí něco, co bylo řečeno, začneme se při sezení vrtět. Stejnou reakci mysli ukazuje i klepání nohou.*
- *Nasměřujeme-li nohy ke dveřím nebo k výtahu, hledáme podvědomě únik z konverzace. Naopak namíříme-li je směrem k člověku (tedy nejen naši tvář), věnujeme mu skutečně pozornost a chceme v konverzaci pokračovat.*



Řeč těla na nás umí mnohé prozradit. Naučte se pár základních signálů rozpoznávat i je kontrolovat sami u sebe.

Tvoříme ...

Lahvička plná vzpomínek z prázdnin

Co budete potřebovat

- hezkou lahvičku s korkovým uzávěrem
- špejli
- malou rolničku
- kůžičku nebo provázek na zavěšení
- přírodniny (mech, drobné kamínky, kvítky, mušličky, byliny atd.)

Jak budete postupovat

1. krok

Na dno čistě vymyté a suché lahvičky pomocí špejle vložte suchý mech.



2. krok

Přidejte kamínek a kvítek, třeba sedmikrásky. Pro vůni a barvu přidejte klásek levandule. Lahvičku uzavřete.



3. krok

Na tenkou kůžičku nebo provázek navlékněte malou rolničku a přivažte ji kolem uzávěru. Kůžičku pak na koncích svažte.

Zdroj: Kateřina Poslušná

Letní festivaly...

Rozmarné léto

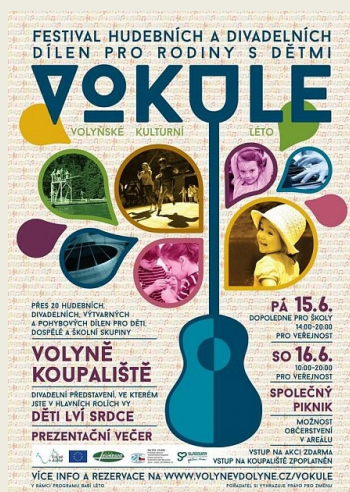
- *třetí ročník rodinného hudebního festivalu*
- *v nádherném prostředí **Máchova jezera** na pláži Klůček*
- **21. 7. 2018**



Návštěvníci se mohou těšit na Tomáš Kluse, Jaroslava Uhlíře, Žlutého psa, Voxela, Crossband, na muzikál Pomáda nebo na nejvtipnějšího kouzelníka Richarda Nedvěda.

Ty nejmenší potěší Čiperkové, Lumpína, Škola písničkou nebo divadelko Kůzle.

VOKULE (VOLYŇSKÉ KULTURNÍ LÉTO)



- **15. 6. 2018, 10:00 — 23:59**
- *Více než 20 dílen na hudební a divadelní témata, které vás budou bavit a budou rozvíjet vaše schopnosti a dovednosti.*
- *Dílny budou probíhat vždy v časových blocích po cca 1,5h, paralelně poběží 3-5 dílen, ze kterých bude možné si vybrat.*

Létofest

- **20. 7. 2018 (pátek) až 21. 7. 2018**
- *České Budějovice, Husova třída 523/30*
- *na místě 950,- Kč*

Účinkující: Kabát, Chinaski, Mig21, Wanastowi Vjegy, BSP, Marek Ztracený, Anna K., David Koller, Michal Hruža, Sebastian



Hrady a zámky...

Prázdniny jsou nejen o cestování do zahraničí, ale také o navštěvování památek u nás doma. Přinášíme Vám tedy seznam nejnavštěvovanějších hradů a zámků a jejich otevírací dobu.

1. Pražský hrad



Od 9. století sídlo králů, od roku 1918 sídlo českých prezidentů.

Mezi architektonickými výtvary největší symbol celé země.

Otevírací doba:

celý areál 6 – 22, objekty 9-17 (duben – říjen) nebo 9 – 16 (listopad – březen)

2. Lednice

Zámek má svůj původ už v roce 1222, kdy zde podle všeho stála gotická tvrz s dvorcem. Tu nechal teprve v 16. století Hartmann II. z Liechtensteina nahradit renesančním zámkem. Ani tím to ale neskončilo – v 17. století byla stavba zbořena a nahrazena pořádným barokním sídlem. Dnešní vzhled pochází až z poloviny 19. století.



Otevírací doba:

každý den 9 – 18 (červenec a srpen), 9 – 17 mimo pondělí (září), 9 – 17 jen o víkendy (říjen, duben), 9 – 18 mimo pondělí (květen, červen)

3. Český Krumlov

Nejstarší záznam o zámku pochází ze 40. let 13. století, ale udává se, že místo, na němž hrad stojí, byl osídlen už v době bronzové.

Otevírací doba:

9 – 18 (červen – srpen), 9 – 17 (duben, květen, září, říjen).



4. Hluboká nad Vltavou



Státní zámek Hluboká byl původně založen jako strážný hrad v polovině 13. století českými králi.

Je ideálním výletním místem pro milovníky historie, romantiky a sportu.

Otevírací doba:

denně 9 – 17 (červenec a srpen), 9 – 17 mimo pondělí (květen, červen), 9 – 16:30

mimo pondělí (duben, září, říjen), 10 – 16 mimo pondělí (listopad - březen)

5. Karlštejn

Státní hrad Karlštejn byl založen v roce 1348 a zaujímá mezi českými hrady zcela výjimečné postavení. Byl vybudován českým králem a římským císařem Karlem IV. jako místo pro uložení královských pokladů, především sbírek svatých relikvií a říšských korunovačních klenotů.



Otevírací doba:

denně 9 – 18:30 (červenec, srpen), 9:30 – 17:30 mimo pondělí (květen, září), 9:30 – 16:30 mimo pondělí (říjen), jen ve vybrané dny v 10 – 15 (leden, listopad, prosinec), 10 – 15 o víkendech (únor), 9 – 16 mimo pondělí (březen), 9 – 17 mimo pondělí (duben; na Velikonoční pondělí otevřeno), 9 – 17:30 mimo pondělí (červen)

6. Konopiště



Státní zámek Konopiště patří k nejvýznamnějším kulturním památkám v České republice. Je hodnotný především jako stavba, v jejíž hmotné struktuře se dochovaly podstatné části mohutné středověké pevnosti výrazného architektonického typu, jaký se v Čechách vyskytl jenom výjimečně.

Otevírací doba:

10 – 17 mimo pondělí (červen – srpen), 10 – 16 mimo pondělí (duben, květen, září), 10 – 15 mimo pondělí (říjen), 10 – 15 jen víkendy (listopad), 10 – 16 denně (poslední týden v březnu).

**Přejeme Vám krásné
prázdniny
plné
zážitků bez úrazů
a
letní pohody!**



Příští školní rok začíná v pondělí 3. září 2018.