

OZDRAVA!! AVANTURA!!



Obsah

KULTURNÍ AKCE O LETNÍCH PRÁZDNINÁCH	3
ZAJÍMAVÉ KULTURNÍ AKCE NA OSTRAVSKU	5
LOWCOST DOVOLENÁ	6
LETNÍ VÝLETY SPOJENÉ S JANEM HUSEM	7
KAM VYCESTOVAT O PRÁZDNINÁCH?	8
TURISTIKA V EVROPĚ	9
CO BY MĚLA OBSAHOVAT LÉKÁRNIČKA NA CESTY?	10
ZAJÍMAVÉ VODNÍ SVĚTY A AQUAPARKY V NAŠÍ REPUBLICE	11
VODÁCTVÍ V NAŠÍ REPUBLICE	12
PREVENCE ÚRAZŮ PŘI KOUPÁNÍ VE VODNÍCH NÁDRŽÍCH	13
HOUBAŘENÍ V ČR	15
RYBAŘENÍ – KLID, PŘÍRODA A TISÍCE LET HISTORIE	16
JAK SE NALADIT NA LETNÍ POHODU?	17
GRILUJEME ZELENINU!	18
TIPY NA ZAJÍMAVOU BRIGÁDU	19
SLAVNÁ VÝROČÍ LETNÍCH MĚSÍCŮ	20
KNIHA JAKO LETNÍ SPOLEČNÍK	22

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

máme tady červen a s ním i nové vydání školního časopisu. Protože se blíží prázdniny, je téma tohoto čísla jasné. V následujících řádcích se dočtete o tom, jak se naladit na letní pohodu, jak grilovat zeleninu, na které kulturní akce zavítat v následujících měsících a jaká místa navštívit, jak se osvěžit v českých aquaparcích nebo u vodních toků. Pro ty, kteří chtějí být v létě aktivní, přinášíme několik tipů na letní brigádu. Stačí se jen začíst a nechat se unášet blížící se atmosférou prázdninové pohody.

Vaše redakce

KULTURNÍ AKCE O LETNÍCH PRÁZDNINÁCH

Léto není jen příležitostí k dovolené a koupání. Je to ideální čas pro získávání nových zážitků, poznávání zajímavých míst a naladění se na skvělou atmosféru.

1. Colours of Ostrava

Jeden z největších hudebních festivalů ve střední Evropě se koná v industriálním areálu Dolních Vítkovic. Letos vystoupí mimo jiné Sam Smith, James Blake nebo Lenny. Součástí je i Meltingpot – mezinárodní fórum plné inspirativních přednášek a diskuzí.

2. Letní filmová škola Uherské Hradiště

Festival pro milovníky filmu i ty, kdo rádi objevují nové žánry a tvůrce. Nabízí artové snímky, retrospektivy, diskuze s tvůrci i příjemnou atmosféru maloměsta, kde se vše točí kolem filmu.

3. Pražské Quadriennale

Jedinečná světová přehlídka scénografie, divadelního designu a umění ve veřejném prostoru. Praha se promění v otevřenou scénu plnou výstav, performancí a mezinárodní kreativity. Letošní ročník slibuje opravdu nevšední zážitky.

4. Karlovarský filmový festival

Nejznámější filmový festival v České republice. Červený koberec, premiéry, hvězdy i projekce pod širým nebem. Kromě filmů nabízí i jedinečnou atmosféru města, které po celý týden doslova žije kulturou.

5. Hradý.CZ

Putovní hudební festival, který spojuje koncerty s historickými kulisami českých a moravských hradů. Každý víkend na jiném místě – například na Točníku, Švihově nebo Bouzově. Vystupují známé české kapely a součástí programu jsou i prohlídky hradů.

6. Letní shakespeareovské slavnosti

Tradiční open-air festival, který přibližuje dílo Williama Shakespeara v podání předních českých herců. Hraje se v kulisách historických památek – například na Pražském hradě, Špilberku nebo v Ostravě. Letos nechybí Romeo a Julie nebo Zkročení zlé ženy.

Nathalia Nehézová, PS1A

Zdroje:

www.kviff.com

www.ceskehrady.cz

www.shakespeare.cz

www.pq.cz

www.colours.cz

www.lfs.cz



ZAJÍMAVÉ KULTURNÍ AKCE NA OSTRAVSKU

Léto 2025 se blíží a s ním i spousta skvělých kulturních událostí na Ostravsku. Pokud hledáš tipy na víkendové výlety nebo chceš zažít něco nového, tady je plno nápadů na akce, které bys neměl(a) minout. Od každého je tady něco.

Například Národní divadlo moravskoslezské nabízí pestrý program pro všechny věkové kategorie.

V Ostravském muzeu najdete už od dubna expozici Ostrava v Protektorátu. Je to výstava k 80. výročí konce druhé světové války. Návštěvníci se seznámí s osudy obyvatel města během okupace a jejich každodenním životem v těžkých časech. Výstava končí 31. srpna.

Dále tady máme dva úžasné hudební festivaly. Od 2. července nás v oblasti Dolní Vítkovice čeká největší hudební festival elektronické hudby v Česku a na Slovensku, Beats for Love. Vystoupí zde například Armin van Buuren, Axwell, Dimitri Vegas & Like Mike a další. O pár dnů později se na stejném místě uskuteční Colours of Ostrava. Je to čtyřdenní festival plný zajímavých umělců, například Sting, Shaggy, The Chainsmokers, Calin a spoustu jiných.

I nadšenci aut si v Ostravě najdou svoje. Ve dnech 21.6.– 22.6. 2025 se v Trojhalí Karolina pořádá Tuning show Trojhalí. Návštěvníci se mohou těšit na více než 150 unikátních upravených vozů z více než 10 evropských zemí. Součástí akce je i gastronomický festival s více než 40 stánky nabízejícími rozmanité speciality z celého světa. Myslím, že v Ostravě si každý najde to svoje.

Karolína Šubrtová, PS1A



Zdroje:

<https://www.visitostrava.eu/cz/akce/>

<https://www.ostravainfo.cz/cz/akce/>

<https://www.colours.cz/>

<https://www.b4l.cz/>

<https://tuningshowtrojhali.cz/prakticke-informace/o-akci/>

<https://www.ostrmuz.cz/website/mainmenu/stranka-akcien/webpage/>

LOWCOST DOVOLENÁ

(protože léto Vás nemusí finančně zničit)

Low cost cestování v doslovném překladu znamená nízkonákladové cestování. Výraz pochází z angličtiny. Low cost cestování tedy chápeme jako cestování s nejnižším možným rozpočtem. Počítáme do toho samozřejmě cestu do cílové destinace (a cestu zpátky), ubytování, dopravu, památky, jídlo a pití.

Nízký rozpočet nemusí znamenat nudnou dovolenou. Stačí trochu plánování a můžete si užít skvělé zážitky za málo peněz. Prvním krokem je vybrat dostupnou destinaci – zvolit méně známá místa, popřípadě vyjet na poznávací výlety v rámci České republiky (například výšlapy v horách, cyklostezky nebo historická města). Často se také vyplatí cestovat mimo hlavní sezónu.

Ubytování lze najít levně přes aplikace pro sdílení bytů. Jako další cenově dostupná varianta se nabízí kempy, kde můžete přespát třeba i v obyčejném stanu.

Cestování autobusem nebo spolujízda také výrazně snižují náklady. K nalezení sdílené dopravy Vám poslouží vhodné aplikace (hledejte heslo „carsharing“). Jen pozor na stopování u silnic – tomu se raději vyhněte, obzvlášť pokud cestujete sami. Takový stopař se totiž snadno stává obětí okradení, napadení či únosu.

Jídlo si můžete připravovat sami, nebo vyzkoušet místní trhy, kde nakoupíte levněji než v restauracích. Abychom to shrnuli, low cost dovolená je ideální volbou pro studenty, rodiny i jednotlivce, kteří chtějí objevovat svět bez zbytečných výdajů.

Nejdůležitější je mít chuť cestovat a být otevřený novým zážitkům.

František Pilníček, MZ1

Zdroje:

[Low cost cestování: 7 tipů, jak na cestování za pár korun – Cestování](#)



LETNÍ VÝLETY SPOJENÉ S JANEM HUSEM

6. červenec je dnem, kdy si připomínáme upálení Mistra Jana Husa. Psal se rok 1415. Jan Hus byl po několikaměsíčním věznění odsouzen a krutě popraven.

O této události jsme se učili úplně všichni, a to ještě na základní škole. Pojdme si proto připomenout, kdo to Jan Hus byl.

Jan Hus se narodil kolem roku 1370 v Husinci u Prachatic. Vyučoval na pražské univerzitě, kde se poté stal i rektorem. Byl rovněž vysvěcen jako římskokatolický kněz a od roku 1402 působil jako kazatel v Betlémské kapli. Proč byl tedy prohlášen za kacíře?

Hlavním důvodem byl fakt, že ostře kritizoval poměry v církvi. Ta se v té době obohacovala prodáváním odpustků. Mistr Jan Hus upozorňoval na morální úpadek a hledal řešení k nápravě církve. Pod hrozbou zákazu konání bohoslužeb odešel do Kozího Hrádku a začal kázat pod širým nebem. V roce 1414 odjel hájit své názory na církevní koncil do Kostnice. Ve vykonstruovaném procesu několikrát odmítl odvolat své učení. Nakonec byl odsouzen a upálen na hranici. Jeho popel byl vysypán do řeky Rýn, aby jeho ostatky nemohly být uctívány. Jeho myšlenky však žily dál a podnítily vznik husitského hnutí. Husovo heslo **pravda vítězí** najdeme dodnes na české prezidentské standartě.

Jan Hus však nebyl jen náboženským myslitelem. Zasadil se také o vývoj českého jazyka. Právě jeho reforma českého pravopisu je spojována s odstraněním spřežek a zavedením diakritiky.

A protože se blíží prázdniny, můžeme se vydat po stopách Jana Husa. Pár tipů pro Vás:

Kozí hrádek je zřícenina gotického hradu, která leží jihovýchodně od Tábora a byla prohlášena za národní kulturní památku.

Husitské muzeum v Táboře, kde můžete navštívit stálé expozice týkající se husitství a kde také najdete vstup do sítě podzemních chodeb.

Betlémská kaple, ve které kázal Mistr Jan Hus, je první kazatelský chrám v Evropě a je národní kulturní památkou.

Památník Mistra Jana v Husinci nabízí možnost seznámení se s životem a dílem Jana Husa pomocí moderní multimediální expozice v rodném domu Mistra Jana.



Adéla Karásková, LY3

Zdroje:

www.mzv.gov.cz

www.kudyznudy.cz

www.edu.ceskatelivize.cz

KAM VYCESTOVAT O PRÁZDNINÁCH?

Objevte šest dechberoucích míst, která stojí za to navštívit. Jsme si jistí, že si je zamilujete!

EXOTICKÉ DESTINACE

1) Brazílie – tanec, příroda a životní styl

Zažijte karneval v Riu, navštivte sochu Krista Spasitele a ochutnejte feijoadu. Příroda, samba a pohoda!

2) Portugalsko – slunce, oceán a historie

Lisabon, Madeira, Algarve... Uvolněná atmosféra, skvělé jídlo a dechberoucí výhledy!

VÝLETY V ČESKÉ REPUBLICE

1) Český Krumlov – romantika jako z pohádky

Zámek, řeka, historické uličky. Perfektní tip na víkendový výlet plný kouzelné atmosféry a historie.

2) Adršpašské skály – přírodní labyrint

Pískovcové útvary, jezírka a tiché stezky. Ideální pro milovníky přírody.

VÝLETY DO SEVERNÍCH ZEMÍ

Neláká Vás teplo? Nevadí! Můžete vycestovat také za krásami severními zemi.

1) Norsko – krása severu

Země proslulá fjordy a vikingskou divočinou. Můžete zde pozorovat také polární záři, nicméně ne každé roční období se hodí pro její pozorování, proto doporučujeme dopředu vše podrobně nastudovat.

2) Švýcarsko – hory, sýr a čokoláda

Zermatt, Davos, St. Moritz... luxusní hory, které v zimě nabízejí skvělé příležitosti k lyžování, v létě poslouží také k vysokohorské turistice. A nejlepší na této destinaci je slavná čokoláda, kterou si můžete vychutnat k tomu.

Snad Vás naše tipy alespoň trochu inspirovali a v létě podniknete výlet Vašich snů.

Jan Šenkeřík, MZ1

Zdroje:

<https://www.zajezdy.cz/nejkrasnejsi-mista-sveta/>

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/kam-vyrazit-na-vylet-po-ceske-republice-kde-p-1>

https://www.idnes.cz/cestovani/kolem-sveta/skandinavie-island-tipy-na-vylet-prazdniny.A170418_125210_kolem-sveta_hig

TURISTIKA V EVROPĚ

Nemusíte cestovat přes půlku světa, abyste zažili neuvěřitelné zážitky v přírodě. Evropa nabízí pestré škálu turistických tras vedoucích horami, kolem jezer, lesy i vesničkami. Ať už dáváte přednost náročným horským výstupům, nebo klidným procházkám krajinou, každý si zde najde to své, a to během celého roku.

Tour du Mont Blanc – Francie, Itálie, Švýcarsko

Trasa dlouhá 150–170 km kolem Mont Blancu, trvá 7–11 dní, nabízí výhledy na ledovce a alpské vesničky.

GR 20 – Korsika, Francie

Jedna z nejnáročnějších tras v Evropě – 180 km divokou přírodou Korsiky.

West Highland Way – Skotsko

154 km přes skotskou Vysočinu – Loch Lomond a Ben Nevis.

Laugavegur – Island

55 km geotermálních zázraků – lávová pole, ledovce, duhové hory.

Norské fjordy – Norsko

Trasy jako Trolltunga s výhledem na fjordy, je zde možnost volného kempování.

Kamnicko-Savinjské Alpy – Slovinsko

Náročné ferraty a výstupy – výhledy a chaty jako Češka koča.

Retezat – Rumunsko

Divoká příroda a ledovcová jezera – možnost potkat medvěda či rysa.

Pyreneje – Francie a Španělsko

Vysokohorské túry i kulturní zážitky – tradiční horské chaty.

Tipy na závěr

- Připravte se na rychlé změny počasí, zejména ve vysokohorských oblastech.
- Sjednejte si cestovní pojištění pokrývající horskou turistiku.
- Rezervujte si ubytování v horských chatách s předstihem, zejména v hlavní sezóně.
- Dodržujte pravidla ochrany přírody a zanechte krajinu tak, jak jste ji našli.



Anna Pisáková, PS1

CO BY MĚLA OBSAHOVAT LÉKÁRNIČKA NA CESTY?

Mezi nejdůležitějšími věci na výpravu patří určitě cestovní lékárnička. A co si tedy do ní dát?

Záleží na tom, na jak dlouho jedete, kam jedete a kdo se výpravy účastní. Dle toho volíme množství či zařazení konkrétních položek. Celkově byste ale neměli zapomenout:

- pravidelně užívané léky;
- léky na bolest, zánět či horečku;
- teploměr;
- oční přípravky (kapky, krémy);
- pomůcky a přípravky k ošetření poranění (obvazy, dezinfekce, náplasti apod.);
- manikurní nůžky, pinzeta;
- opalovací prostředky s UVA či UVB ochranou;
- antihistaminika (léky na alergii);
- léky na nachlazení, nevolnost;
- vlhčené ubrousky;
- Ibuprofen;
- hroznový cukr;
- hořčíc;

V případě, že jedete na hory, tak pro vás bude hlavní:

- hydratační krém na obličej, opalovací krém s vysokým SPF faktorem;
- balzám na rty;
- na ošetření drobných úrazů obvazy, náplasti, dezinfekce, manikurní nůžky;
- opalovací krém, kapky do očí, panthenol;
- teploměr, léky na nachlazení;
- rukavice;
- termofolie;
- pískalka;
- čelovka.

Mít lékárničku Vám může pomoci někomu zachránit život. Není to ale jediná věc, důležité je také znát zásady první pomoci, nepřeceňovat svoje síly a při cestování se nevystavovat zbytečnému riziku.

Přejeme Vám bezpečné cesty!

Nikola Lehnerová, LY3

Zdroje:

[https://www.4camping.cz/clanky/poradna/lekarnicka-a-jak-ji-sestavit-v-10-minutach/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=4-\(CZ\)-DSA-GEN-Poradna&utm_id=8992765094&gad_source=1&gad_campaignid=8992765094&gclid=Cj0KCQjw9O_BBhCUARIsAHQMjS4rxIzemNvB_Jzl07LWm5TCYvhPWgbkoo4c-jgpBnYID5X_T3r-ERiAiJZEALw_wcB](https://www.4camping.cz/clanky/poradna/lekarnicka-a-jak-ji-sestavit-v-10-minutach/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=4-(CZ)-DSA-GEN-Poradna&utm_id=8992765094&gad_source=1&gad_campaignid=8992765094&gclid=Cj0KCQjw9O_BBhCUARIsAHQMjS4rxIzemNvB_Jzl07LWm5TCYvhPWgbkoo4c-jgpBnYID5X_T3r-ERiAiJZEALw_wcB)



ZAJÍMAVÉ VODNÍ SVĚTY A AQUAPARKY V NAŠÍ REPUBLICE

Léto se nezadržitelně blíží a s ním přichází i čas zaslouženého odpočinku, vodních radovánek a nezapomenutelných zážitků. Pokud letos hledáte místo, kde se zchladit, pobavit a zároveň si užít vodní atrakce všech druhů, české aquaparky a vodní světy Vás neklamou.

Přinášíme přehled pěti nejoblíbenějších a nejzajímavějších vodních areálů, které stojí za návštěvu:

1. Aquapalace Praha (Čestlice)

Největší aquapark ve střední Evropě nabízí tři tematické paláce – palác dobrodružství, palác relaxace a palác pokladů. Najdete zde tobogány, divokou řeku, mořské vlnobití, ale i saunový svět, wellness a fitness zónu.

2. Aqualand Moravia (Pasohlávky)

Moderní aquapark u Novomlýnské přehrady se pyšní desítkami vnitřních i venkovních atrakcí, včetně termálních bazénů, saun a skluzavek. Nabízí i nádherný výhled na Pálavu a římské lázně v luxusním stylu.

3. Aquapark Olomouc

Ideální pro rodiny s dětmi. Venkovní i vnitřní část nabízí plavecké dráhy, tobogány, vodní hříby a masážní lavice. V létě potěší i relaxační zóna s lehátky a občerstvením.

4. Aquacentrum Šutka (Praha 8)

Moderní městský aquapark v Troji nabízí bazén o délce 50 m, rekreační bazény, dva tobogány, divokou řeku a dětský bazének. Je snadno dostupný MHD a ocení ho jak sportovci, tak rodiny.

5. Aquapark Uherské Hradiště

Kromě klasických vodních atrakcí nabízí i unikátní saunový svět a plavecký bazén. Skvělá kombinace pro relaxaci i sportovní vyžití, navíc v malebném městě Slovácka.

Ať už hledáte adrenalinovou jízdu na tobogánech, nebo klidnou relaxaci v termální vodě, v Česku najdete vodní svět přesně podle své chuti. Tak nezapomeňte plavky a vyrazte za vodními zážitky!

Ondřej Jiří Klepáč, PS1A

Zdroje:

www.aquapalace.cz

www.aqualand-moravia.cz

www.aqua-olomouc.cz

www.sutka.eu

www.akuh.cz

VODÁCTVÍ V NAŠÍ REPUBLICE

Vlny, pádla a pohoda: Vodáctví v srdci Česka

Voda, vůně lesa, oheň na břehu a pádlo v ruce – české léto bez vodáckého výletu si spousta z nás ani neumí představit. A není divu. Vodáctví má u nás tradici, kterou nám může závidět půl Evropy.

KAM NA VODU? TOHLE JSOU ZLATÉ STÁLICE

1. Vltava

Klasika všech klasik. Úsek mezi Vyším Brodem a Českým Krumlovem je v sezoně plný lodí, smíchu, stanů a sudů s pivem. Má to atmosféru, kterou jinde nezažiješ.

2. Sázava

Trochu klidnější, ale o to krásnější. Řeka, kde si na své přijdou rodiny s dětmi i začátečníci. Navíc vede skrz nádhernou krajinu Posázaví.

3. Lužnice

Romantika jako z knihy. Tiché proudy, staré mlýny a skoro žádní lidé. Ideální pro ty, kteří si chtějí odpočinout a vypnout telefon.

4. Ohře

Západočeský poklad. Řeka protéká mezi skálami i lázeňskými městy a nabízí i trochu divočejší jízdu – ale pořád bez extrémů.

5. Berounka

Líná a klidná. Když chceš jen tak plout, koukat na nebe a zastavit, kdykoli se ti zachce. Berounka je řeka pohodářů.

Proč na vodu?

- Protože to je volnost, kterou jinde nezažiješ.
- Protože večer u ohně s kytarou a kamarády se nedá ničím nahradit.
- Protože to není sport – je to životní styl.
- A protože se na vodě dá konečně vypnout, zpomalit a být s lidmi naživo, ne přes displej.
- Ale taky férově – co vodáctví obnáší?

Nevýhody:

Počasi neporučíš – když začne pršet, máš prostě smůlu. A taky si občas mákneš, bolí tě záda nebo spíš v mokřím spacáku. Není to pro prince a princezny.

Rizika:

Bez vesty a rozumu může být voda nebezpečná. Přecenit síly nebo ignorovat výstrahy (třeba nebezpečný jez) se nevyplácí. Každý rok se najde někdo, kdo to odskáče.

Pro koho to je?

Pro všechny, kdo mají chuť. Pro party přátel, školní výlety, rodiny i sólisty. Pro ty, co hledají dobrodružství, nebo si jen chtějí na pár dní hodit nohy do řeky a nechat svět za sebou.

Nikola Trojková, PS1A

Zdroje:

Camp.cz, [Vodácká navigace \(vodatip.cz\)](http://Vodácká navigace (vodatip.cz)), Raft.cz

PREVENCE ÚRAZŮ PŘI KOUPÁNÍ VE VODNÍCH NÁDRŽÍCH

Léto je konečně tady! Vzduch voní grilovaným masem, slunce pálí a voda ve vodních nádržích přímo vybízí k osvěžení. Ale než skočíš do nádrže po hlavě, zastav se! V letních měsících stoupá počet úrazů při koupání a většině z nich by šlo snadno předejít. Jak? Stačí dodržovat pár základních pravidel.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO BEZPEČNÉ KOUPÁNÍ VE VODNÍCH NÁDRŽÍCH:

1. Zmapuj terén:

Než skočíš, prozkoumej hloubku a dno. Může tam být mělké místo, kamení, větve nebo dokonce kovové předměty. NIKDY NESKÁKEJ PO HLAVĚ!

2. Nechod' do vody sám:

I když jsi skvělý plavec, nikdy nevíš, co se může stát. Křeč, úraz nebo záchvat paniky, v takové chvíli je dobré mít někoho nablízku.

3. Alkohol a voda? Určitě ne:

Po pár drincích ztrácíš rovnováhu i odhad, a to je ve vodě velký problém. I malé množství alkoholu zpomaluje reakce a zkresluje úsudek. A ve vodě, kde může jít o vteřiny, to může být až fatální.

4. Respektuj cedule a značení:

Věnuj pozornost výstražným cedulím a označeným zónám ke koupání. Respektuj zákazy skákání z mola a zákaz plavání v místech s vodními sporty.

5. Neplav dál, než dohlédneš na břeh:

Udržuj si přehled, kde se nacházíš, a nepřeceňuj své síly.

6. Sleduj počasí:

Vypadá to na bouřku? Voda je v takovém případě nebezpečná! Blesk může zasáhnout hladinu a způsobit vážné zranění.

7. První pomoc je základ:

Umíš poskytnout první pomoc? Znáš číslo záchranky? Číslo 155 může zachránit život. Vždy buď připraven na krizovou situaci. Vědět, jak reagovat, je klíčové!

Léto je o zážitcích, vodních radovánkách a pohodě. Ale ani ta nejlepší zábava nestojí za zbytečné úrazy. Buď rozumný, dodržuj pravidla a užij si koupání bez starostí – bezpečně a na pohodu!



Lucie Hajdušková, MZ1

Zdroje:

<https://mzd.gov.cz/hrozici-nebezpeci-ve-vode/>

<https://www.eckralupy.cz/ke-stazeni?id=291&action=detail>

HOUBAŘENÍ V ČR

Houbaření neboli sběr hub je v České republice nejen oblíbenou volnočasovou aktivitou, ale pro mnohé také hluboce zakořeněnou tradicí, která se předává z generace na generaci. V žádné jiné evropské zemi nenajdeme tolik nadšených houbařů, kteří už od časného rána vyrážejí s košíky do lesa v očekávání bohaté úrody hřibů, lišek nebo masáků.

Kdy a kam na houby

Hlavní houbařská sezóna začíná obvykle v červnu a vrcholí v srpnu až září, v závislosti na počasí. Teplé a vlhké počasí po deštích je ideální kombinací pro růst hub. Mezi nejvyhledávanější oblasti patří Šumava, Vysočina, Jeseníky, Beskydy nebo Křivoklátsko. Ale i v městských lesoparcích lze často narazit na krásné úlovky.

Čeští houbaři si svá naleziště pečlivě střeží, často je udržují v tajnosti a nepodělí se s nimi ani s rodinou. Existuje dokonce i nepsaný „houbařský kodex“ – neničit podhoubí, sbírat jen známé druhy, a především – brát pouze tolik, kolik skutečně využijeme.

Pravidla a bezpečnost

Sběr hub je v České republice legální téměř všude, s výjimkou chráněných území a soukromých pozemků, pokud to majitel výslovně zakáže. Nejdůležitějším pravidlem zůstává bezpečnost – sbírat pouze houby, které bezpečně poznáme. Každý rok se totiž objevují případy otravy, často kvůli záměně jedlých hub s nebezpečnými dvojníky, jako je muchomůrka zelená nebo vláknice začervenalá.

Závěr

Houbaření je pro Čechy nejen oblíbeným koníčkem, ale i součástí národní identity. V době, kdy se stále více lidí vrací k přírodě, domácímu vaření a sezónním surovinám, má houbaření své pevné místo. Ať už jste zkušený houbař, nebo úplný začátečník, nezapomeňte – do lesa s pokorou, respektem a prázdným košíkem. Les vám možná dá víc než jen houby.

Kristýna Nováčková, PS1A



Zdroje:

<https://tn.nova.cz/zpravodajstvi/clanek/579672-expert-ocekava-dalsi-houbove-zne-v-nekolika-oblastech-lide-nasbiraji-plne-kose>

<https://www.myko.cz/houby/2/>

https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/priroda/pokud-houbari-sbiraji-do-nepropustnych-obalu-tak-se-houba-zapari-i-jedle-houby_2410161245_job

RYBAŘENÍ – KLID, PŘÍRODA A TISÍCE LET HISTORIE

Rybářství je nejen obživou pro miliony lidí po celém světě, ale také oblíbeným koníčkem, který spojuje člověka s přírodou. Ať už rybář sedí u klidného rybníka, nebo na lodi na širém moři, rybaření je o trpělivosti, soustředění a lásce k vodě.

Trocha historie

Rybářství je jedním z nejstarších způsobů obživy lidstva – první doklady o lovu ryb pocházejí už z doby před více než 40 000 lety. Ve starověkém Egyptě se ryby chytaly do sítí, háčků i oštěpů a v Číně se už ve 3. století př. n. l. začalo s chovem kaprů v umělých rybnících.

Zajímavosti o rybářství

Největší sladkovodní ryba světa je vyza velká (beluga), může dorůst délky až 7 metrů.

Rekordní úlovek kapra v Česku vážil přes 40 kg.

Rybářské závody nejsou jen o velikosti úlovku – často rozhoduje počet, druh a způsob lovu.

Rybářský lístek je v Česku potřeba i pro sportovní rybolov a děti ho mohou získat už od deseti let.

TOP 3 MÍSTA NA RYBAŘENÍ V ČR.

Třeboňsko

Orlická přehrada

Lipno

TOP 3 MÍSTA NA RYBAŘENÍ VE SVĚTĚ

1. Amazonka (Jižní Amerika)

2. Norské fjordy

3. Nový Zéland

Ať už jsi začátečník nebo zkušený rybář, rybaření tě naučí vnímat přírodu jinak. Klid u vody, vzrušení z úlovku a pokora před silou přírody – to je to, co dělá rybářství výjimečným.



Zuzana Pokorná, PS1A

Zdroje:

<https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Rybaření>

https://www.chytapust.cz/Magazin/Zabava-a-inspirace/Historie-rybolovu?srsId=AfmBOorVLALQqW02sq0Ta0JtcWhpgGOIz8ao0cqIE0_evIY3ykBVRmxH

<https://www.invia.cz/blog/relax-ve-znameni-rybolovu-nejlepsi-rybarske-raje-sveta/>

<https://www.soukromerybarskerviry.cz>

JAK SE NALADIT NA LETNÍ POHODU?

Mnoho lidí vyhledává změnu prostředí během své dovolené. Je ale pobyt mimo domov skutečně tak důležitý? V tomto ohledu je úplně jedno, jestli jste právě na Maledivách, nebo ve stanu v Jeseníkách. Důležité je totiž právě objevování nových míst a vystoupení z běžné rutiny. Poznávání nových míst má navíc pozitivní vliv na psychiku a motivaci. Nové podněty pomáhají snižovat míru stresu a zpravidla pro Vás bude mnohem jednodušší se uvolnit a skutečně si odpočinout.

Pět jednoduchých tipů na léto:

1. Objevte nové místo

Vydejte se na vícedenní výlet, během kterého budete mít čas se uvolnit a odpoutat pozornost od každodenní rutiny doma. Vyzkoušejte nové aktivity a poznejte nová místa. Můžou to být např. výlety vlakem nebo třeba vyjíždky na kole do míst, kam jste doposud nevšimli.

2. Oddejte se grilování

Dlouhé a teplé letní večery jsou jako stvořené k posezení u grilu. Kromě toho, že se naladíte na tu správnou letní vlnu, si ještě navíc na konci pochutnáte na svém výtvaru. A co si nejlépe ugrilovat? Možnosti jsou takřka neomezené – od masa, přes sýry, až po tofu nebo zeleninu.

3. Udělejte si letní kino

Vypůjčte si filmový projektor nebo zapněte venku počítač, udělejte popcorn, nafoukněte venku matrace a užijte si dokonalý večer.

4. Vyrazte na piknik

Ať už vyrazíte sami nebo s přáteli, s piknikovou dekou a dobrým jídlem bude piknik vždy fajn nápadem.

5. Sledujte východ a západ slunce

Sledování východu či západu slunce je vždy skvělým zážitkem, v letních měsících je pak ještě vyšší pravděpodobnost jasné oblohy, která umožní si naplno vychutnat celé spektrum barev spojených s těmito přírodními fenomény.

Melanie Tomková, PS1A



Zdroje:

<https://aktin.cz/10-tipu-jak-si-uzit-leto-naplno-i-bez-dovolene?do=modalStack-cookieModal-accept>
<https://www.papirnictvipavlik.cz/20-skvelych-tipu-jak-si-jeste-uzit-perfektni-leto/>

GRILUJEME ZELENINU!

Zdravě, chutně a užitečně!

Grilování už dávno nepatří jen masu. Stále více lidí objevuje kouzlo zeleniny – je zdravá, chutná skvěle a doplní každý letní večer s přáteli. Navíc je příprava jednoduchá a rychlá, stačí pár základních surovin a trocha fantazie.

A proč grilovat zeleninu?

Grilovaná zelenina si zachovává většinu vitamínů a minerálů. Díky vysoké teplotě se rychle připraví a zároveň zůstane krásně šťavnatá. Navíc při grilování nepotřebujete tolik tuku jako při smažení, což ocení každý, kdo si hlídá linii.

A jaká zelenina je nejlepší na gril?

Ugrilovat se dá skoro všechna zelenina. Nejčastěji se ale griluje např. *cuketa, lilek, paprika, cibule, cherry rajčata, kukuřice, žampiony nebo třeba i méně známý chřest*. Při grilování je důležité zeleninu nakrájet na podobně velké kusy, aby se rovnoměrně propekla!!

➤ Pro všechny milovníky grilování jsme nachystali jeden chutný recept, který si můžete vyzkoušet:

GRILOVANÉ CUKETY S ČESNEKEM

➤ Potřebujeme:

6 ks cukety, sůl, svazky petrželky, 3 stroužky česneku, 1ks chilli papričky, 200 ml olivového oleje

➤ Postup:

Cukety podélně nakrájejte na dlouhé plátky silné asi 5 mm. Posolte je a nechte „vypotit“.

Pak je opláchněte, osušte, lehce potřete olivovým olejem a postupně ogrilujte.

Mezitím nadrobno nasekejte petrželku, utřete česnek a vše smíchejte s olivovým olejem tak, aby vznikla řidší bylinková pasta.

Tou poté potřete ještě horké cukety a skládejte je na sebe. Dejte chladit. Podávejte jako přílohu.

Zdroje:

<https://www.i-grily.cz/blog/nejlepsi-zelenina-na-grilovani#:~:text=Kter%C3%A9%20druhy%20jsou%20vhodn%C3%A9%20na%20gril&text=Chcete%2Dli%20vybrat%20to%20nejlep%C5%A1%C3%AD,gril%20nehod%C3%AD%2C%20proto%C5%BEe%20je%20naho%C5%99kl%C3%A1.>
<https://www.apetitonline.cz/recept/grilovane-cukety-s-cesnekem>

Karolína Pokorná, PS1A

TIPY NA ZAJÍMAVOU BRIGÁDU

Léto je ideálním obdobím na odpočinek od školy, ale proč ho nevyužít i trochu užitečně? Brigády nejsou jen příležitostí k tomu vydělat si pár korun – můžou ti nabídnout spoustu zážitků, nových přátel a někdy i nečekané základy pro budoucí kariéru.

1) Plavčík v aquaparku nebo na koupališti

Tahle brigáda je snem každého milovníka léta, slunce a vody. Plavčíci dohlíží na bezpečnost návštěvníků v aquaparcích, koupalištích i na přírodních koupalištích. Pokud máš dobré plavecké schopnosti a zvládáš udržet klid i ve vypjatých situacích, může to být práce přesně pro tebe. Výhodou je, že často trávíš čas venku a mezi lidmi.

2) Instruktor nebo vedoucí na táboře

Pokud máš rád(a) děti a energické léto, brigáda jako instruktor nebo vedoucí na táboře může být skvělou volbou. Jako instruktor se postaráš o zábavu dětí během dne, organizuješ hry a různé aktivity. Vedoucí tábora zase zodpovídá za celkový chod tábora a bezpečnost. Práce je náročná, ale plná zážitků, nových přátel a legrace, což z této brigády dělá skvělé letní dobrodružství.

3) Obsluha v bistro s bubble tea

Práce v bistro s bubble tea je ideální pro komunikativní typy. Budeš připravovat nápoje podle přání zákazníků, servírovat je a budeš se starat, aby každý odcházel spokojený. Je to dynamická a zábavná brigáda v mladém a přátelském kolektivu, kde si užiješ jak kreativitu při přípravě nápojů, tak kontakt s lidmi.

4) Animátor v zahraničí

Práce animátora v zahraničí je skvělá příležitost pro ty, kteří mají rádi práci s lidmi a chtějí zažít něco nového. Jako animátor budeš organizovat různé aktivity, sportovní hry a večerní programy pro turisty. Brigáda ti umožní poznat jinou kulturu, zlepšit jazykové dovednosti a užít si léto na slunných místech. Navíc dostaneš ubytování a stravu zdarma, což z ní dělá ideální volbu pro dobrodružné duše.

5) Průvodce na hradě, zámku nebo ve městě

Miluješ historii a nebojíš se mluvit před lidmi? Průvodce je ideální práce pro ty, kteří chtějí rozvíjet své jazykové schopnosti a komunikaci. Budeš provádět turisty a vyprávět jim o zajímavých místech, legendách i architektuře. Hodí se, pokud ovládáš cizí jazyk – němčina nebo angličtina jsou velké plus. Tahle brigáda tě naučí vystupování, improvizaci a sebevědomí.

6) Pomocník na hudebních a kulturních festivalech

Letní festivaly nejsou jen pro návštěvníky – organizátoři potřebují spoustu lidí, kteří zajistí hladký chod akce. Můžeš pomáhat s přípravou areálu, prodejem lístků, občerstvením nebo jako člen produkčního týmu. Odměnou ti bude nejen výplata, ale často i vstup zdarma, zákulisní přístup a nezapomenutelné zážitky. A pokud máš štěstí, možná uvidíš svou oblíbenou kapelu ze vzdálenosti pár metrů!

Brigáda by neměla být jen o penězích. Zkus najít něco, co tě bude bavit, kde potkáš nové lidi nebo se něco naučíš. I krátkodobá zkušenost může otevřít dveře do budoucnosti. Tak si užij léto naplno – a třeba i s brigádou, na kterou budeš jednou vzpomínat s úsměvem!

Tereza Pospíšilová, PS1A

Zdroje:

<https://www.fajn-brigady.cz/brigady/ostrava/>

<https://www.jenprace.cz/brigady/zahranici>

<https://www.cesketabory.cz/inzerce/prace-na-taborech/>

https://www.fmcityfest.cz/brigada/?gad_source=1&gad_campaignid=21945631333&gclid=EAiaIQobChMI4Mmi6q2PjQMVHaODbx2DbDpHEAAYASAAEgLJgvD_BwE

<https://chatgpt.com/>

SLAVNÁ VÝROČÍ LETNÍCH MĚSÍCŮ

ČERVEN

- **6. června 1944 – Den D (Normandie, Francie)**

Největší vylodění v dějinách, které znamenalo začátek osvobození západní Evropy od nacistické okupace.

- **9. června 1942 – vyhlazení Lidic**

Německé okupační síly vyhladily obec Lidice jako odvetu za atentát na Reinharda Heydricha. Bylo zavražděno 192 mužů a 196 žen, 88 dětí bylo deportováno do koncentračních táborů.

- **19. června 1942 – poprava Aloise Eliáše**

Alois Eliáš, generál československé armády a předseda protektorátní vlády, byl popraven nacisty za pomoc odboji.

- **28. června 1914 – atentát na arcivévodu Františka Ferdinanda d'Este**

V Sarajevu byl zavražděn následník rakousko-uherského trůnu, což vedlo k vypuknutí první světové války.

ČERVENEC

- **2. července 1917 – bitva u Zborova**

Československé legie dosáhly významného vítězství nad rakousko-uherským vojskem, což posílilo jejich postavení a přispělo k vzniku samostatného Československa.

- **5. července – Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje**

Státní svátek připomínající příchod věrozvěstů Cyrila a Metoděje na Velkou Moravu v roce 863, kteří přinesli písmo a křesťanství.

- **6. července – Den upálení mistra Jana Husa**

Státní svátek připomínající upálení Jana Husa v roce 1415 v Kostnici.

- **14. července 1420 – bitva na Vítkově**

Husité pod vedením Jana Žižky zvítězili nad křižáky, což bylo klíčové pro jejich další úspěchy.

- **14. července 1789 – dobytí Bastily**

Dobytí Bastily v Paříži symbolizovalo počátek Velké francouzské revoluce.

- **20. července 1969 – první člověk na Měsíci**

Neil Armstrong se stal prvním člověkem, který stanul na povrchu Měsíce během mise Apollo 11.

- **24. července 1945 – postupimská konference**

Setkání vůdců USA, Velké Británie a SSSR v Postupimi, kde bylo projednáno poválečné uspořádání Evropy.

SRPEN

- **6. srpna 1945 – atomový útok na Hirošimu**

Spojené státy svrhly první atomovou bombu na japonské město Hirošima. Následovalo svržení bomby na město Nagasaki, což vedlo v konečném důsledku k japonské kapitulaci ve válce.

- **17. srpna 1945 – vyhlášení nezávislosti Indonésie**

Indonésie vyhlásila nezávislost na Nizozemí, což vedlo k dlouhému boji za svobodu.

Jasmína Holíšová, MZ1

Zdroje:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalend%C3%A1rium_historick%C3%BDch_v%C3%BDro%C4%8D%C3%AD

KNIHA JAKO LETNÍ SPOLEČNÍK

Léto je pro mnohé časem odpočinku, slunce a dobrodružství. Někteří vyrážejí k moři, jiní do hor, někteří zůstávají doma a užívají si klid. A právě v tomto čase nabízejí knihy to nejkrásnější, aniž bychom museli opustit svou deku na louce nebo houpací síť na chalupě. Kniha se tak stává ideálním letním společníkem.

Každý z nás hledá během léta něco jiného. Někdo sáhne po napínavém detektivním románu, jiný po romantickém příběhu nebo cestopise. Ať už jsme kdekoliv, kniha nás dokáže vtáhnout do jiného světa. Stránku po stránce se noříme do příběhů, objevujeme nová místa, poznáváme různé lidi a někdy i sami sebe. V tom spočívá kouzlo čtení. Dává nám svobodu snít.

Na rozdíl od jiných společníků kniha nikdy nemlčí z nudy, nikdy neruší a neodmlouvá. Je trpělivá. Čeká na nás, až si na ni uděláme čas. A když ten čas přijde, otevře nám dveře do jiného světa. Často se mi stane, že když dočtu poslední stránku, zůstanu chvíli sedět a jen přemýšlím. Příběhy mě provází i dlouho potom, co knihu zavřu.

Léto má zvláštní kouzlo, zpomaluje čas a dává prostor věcem, které během roku často odkládáme. A čtení je právě jednou z těch činností, na kterou si v běžném shonu tolik času nenajdeme. Proto je kniha pro mě v létě nenahraditelným společníkem. Nezabírá místo v kufru, nepotřebuje baterii, a přitom toho tolik nabízí.

Když se ohlédnu zpět, některé mé nejsilnější letní vzpomínky nejsou spojené s místy, ale právě s příběhy, které jsem prožila prostřednictvím knih. Letní slunce, šumění stromů a dobrá kniha v ruce, co víc si přát?

Stela Zajícová, MZ1

