

OZDRAVA!!! AVANT20!!!



Obsah

DEN STUDENTSTVA.....	3
VZPOMÍNKY NA PRÁZDNINY	3
JAK SE PŘÍRODA PŘIPRAVUJE NA ZIMU?	4
JAK ZIMU PŘEČKÁVAJÍ NĚKTERÁ ZVÍŘATA?	5
PODZIMNÍ TRADICE NAŠICH PŘEDKŮ.....	6
<i>Dožínky – oslava sklizně.....</i>	6
<i>Pouštění draků, radost dětí i dospělých</i>	7
<i>Posvícení – čas hostin a radovánek</i>	7
<i>Vinobraní – slavnost vína</i>	7
PODZIM, ČAS HOJNOSTI A SETKÁVÁNÍ.....	7
PODZIMNÍ BRIGÁDY: KDYŽ MÍSTO MATIKY PŘIŠLY BRAMBORY A CHMEL.....	8
PODZIM – JAK SI HO ZPŘÍJEMNIT?	9
TIPY NA HOROVÉ FILMY K UKRÁCENÍ DLOUHÝCH ZIMNÍCH VEČERŮ.....	10
PODCASTY PRO DLOUHÉ PODZIMNÍ VEČERY	11
PODZIMNÍ ČTENÁŘSKÉ BINGO	12
PODZIMNÍ RECEPTY	12
DÝNĚ	13
TVOŘENÍ Z PODZIMNÍCH PLODŮ A LISTŮ.....	15
PODZIM MALUJE VŠEMI BARVAMI	16
BARVY A JEJICH VLIV NA ČLOVĚKA	16
MÓDA V BARVÁCH	17
PODZIMNÍ TOULKY PŘÍRODOU.....	18
PODZIMNÍ VÝSTAVY V OKOLÍ OSTRAVY	19
RADY A TIPY PRO NOVÝ ŠKOLNÍ ROK.....	20
MATURITA "ZA ROHEM"	21
ANTISTRESOVÉ A MINDFULNESS TECHNIKY PRO ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU	22
VOLBY 2025 (PŘEHLED STRAN, STATISTIKY A VOLEBNÍ PRŮZKUMY)	23

Milé čtenářky, milí čtenáři,

kalendářní rok se přehoupl do své druhé poloviny a nastal podzim. Stromy začínají hrát všemi barvami, příroda se připravuje k zimnímu spánku, žáci se vrací do školních lavic. Po podzimní rovnodennosti se zkrátil den a nastává období delších chladných večerů. Abyste si je co nejvíce zpříjemnili, doporučujeme Vám začít se do našeho školního časopisu.

Najdete v něm texty o barvách, o podzimním tvoření, inspirovat se můžete také zajímavými recepty či tipy na výstavy. Kdo se rád kochá přírodou, možná využije některý z tipů na podzimní výlety. Toto, a ještě mnohem více, stačí se jen posadit a začít se.

Vaše redakce

DEN STUDENTSTVA

Den studentstva je jediným svátkem, který byl poprvé slaven v naší zemi a rozšířil se do celého světa. U nás ve škole si každoročně připomínáme tuto významnou událost projektovým dnem. Letos tomu nebude jinak. Spojujícím motivem je mediální výchova. Co nás čeká? Dne 18. listopadu 2025 si žáci druhých a třetích ročníků připraví zajímavé workshopy k danému tématu, které ostatní studenti z prvních a čtvrtých ročníků navštíví během dopoledne. Těšit se můžete na nejrůznější úkoly, prezentace, kvízy, scénky a podobně. Budete se moci zapojit také do únikové hry, vyzkoušet si, jak se tvoří noviny či časopisy, potěšit se u různých zájmových časopisů, budete rozpoznávat dezinformace, můžete vytvořit instagramový profil historické osobnosti a ještě mnohem více.

Pro žáky prvních ročníků bude navíc připraveno tradiční pasování do stavu studentského, které připravují studenti posledních ročníků příslušných oborů.

Věříme, že si společně užijeme příjemné dopoledne plné zábavy i poučení.

Závěrem bych chtěla popřát všem „oslavencům“ krásný svátek a hodně úspěchů ve studiu.

Mgr. Petra Havlásková, Ph.D.

VZPOMÍNKY NA PRÁZDNINY

Tak, a je to tady! Další školní rok. Učitelé už na značkách, čekají na staré známé tváře nebo na nové studenty, kteří se těší na střední školy. Mnoho z nás bylo na dovolené u moře a odpočívali na rozpálené pláži a žhnoucího sluníčka, na horách a kochali se krásnými výhledy, v přírodě, kde se chodili zchladit po horkém dni, nebo prostě odpočívali doma a sbírali síly na další školní rok. Dosud všichni vzpomínáme na zážitky s kamarády nebo s rodinou, kdy jsme se vždy nasmáli, na vzpomínky z letních dnů, které jsme si naplno užívali nebo na prožité dny u vody a parným sluníčkem, kdy nás nic nestresovalo, nemuseli se učit a užívali si pohodu a čas strávený s klidem v duši. Ale teď už začíná nový školní rok plný nových vjemů, očekávání, snů, zkušeností a nových lidí. Pro některé to bude další náročný rok, ale pro některé to bude nová etapa života. Držíme všem palce v novém školním roce!

Izabela Beleščáková, LY 1

Zdroje:

https://www.google.com/search?safe=active&sca_esv=139a96e52bc27d75&sxsrf=AE3TifPN3TW2G2WESIQWqF8TSjedTZNEYw:1758647631038&udm=2&fbs=AllpHz8mDO

JAK SE PŘÍRODA PŘIPRAVUJE NA ZIMU?

Naši planetu Zemi obývá obrovské množství různých žijících organismů. Každý druh se však na zimu může připravovat jinak, což lze pozorovat obzvláště u zvířat.

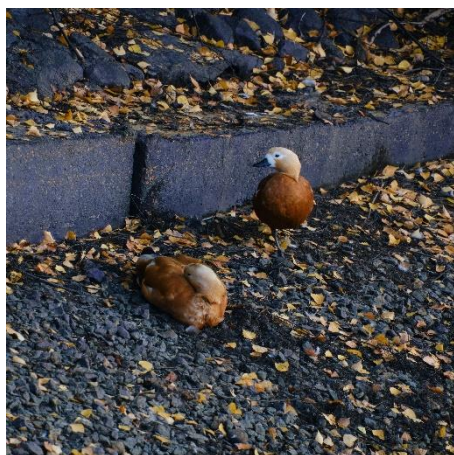
Začal bych však u těch nejmenších, a to sice virů a bakterií. Viry ve skutečnosti vlastně ani mezi žijící organismy neřadíme, jelikož sami nemají schopnost metabolismu a nemohou se rozmnožovat bez hostitele, čímž je myšlena minimálně buňka. Mimo jiný organismus pak přežívají jen jako „částice“ s omezenou funkcí. Co se týče teplot, tak se jim daří spíše v těch nižších než v teple, a proto v zimě dochází k tolika případům rýmy či nachlazení. Ale bakterie to mají naopak – zima jim nesvědčí, ale zase je ani úplně nezničí. V chladu tak jen přežívají podobně jako viry mimo hostitele.

Rostlinám se v zimě taky moc nelíbí. Nejlepším příkladem jsou listnaté stromy, kterým už na podzim opadáva listí. Víte ale, proč se to děje? Odpověď je relativně jednoduchá: Aby si ušetřily vodu a živiny. Listnaté stromy se jednoduše na zimu zbaví svých listů, přes které celé jaro a léto sbíraly pro ně nejdůležitější látku, a to cukr glukózu, což je jejich zásobní látka, kterou na zimu přesunují do kořenů. Přes listy však také vylučovaly vodu, kterou normálně přijímají přes kořeny, to však v zimě nejde, a to je další důvod, proč stromy musí shazovat své listí – jestliže nemohou vodu přijímat, je pro ně vzácná a důležitá, nesmí ji tedy ani vylučovat. Jehličnaté stromy se však adaptovaly na toto studené počasí a své listy díky dlouhé evoluci přeměnily na jehličí, ze kterého se voda špatně vypařuje díky silné vrstvě vosku. Další rostliny přemístí všechny živiny do své podzemní části – kořenů nebo hlíz – jejich nadzemní část odumře, ony přes zimu zůstanou v zemi a na jaře znovu začnou růst. Některé jiné rostliny zimu přečkají ve velice úsporném režimu a spoléhají na svá semena, která jsou často chráněna odolnými obaly a přečkávají zimu skryté v půdě, aby na jaře mohla zase vykvést.

A co zvířata? Jakožto velice rozšířená říše, jejich způsoby připravování se na zimu se často hodně liší. Například někteří ptáci (jako jsou třeba vlaštovky) se na zimu „stěhují“ do teplejších krajín na jih, jelikož se jejich těla nedokážou přizpůsobit na tak nízké teploty. Velká část zvířat přes zimu hibernuje, což znamená, že si přes zimu zalezou do bezpečí své nory, kde přespí celé toto krušné období. Nepotřebují si tak ani vytvářet velké zásoby potravy, narozdíl od jiných druhů, které i v tento čas bdí a žijí svůj běžný, i když chladem poměrně omezený život. Kožich těchto zvířat už na podzim začíná houstnout, aby zvířata přes zimu nezmrzla. U některých jedinců se může změnit i jeho barva, a to na bílou, aby lépe splynul se sněžným povrchem.

V nízkých teplotách můžeme pozorovat i na sobě změnu nálady a množství energie, kterou naše tělo v tomto období hodně využívá pro zahřátí, proto nám někdy zbývá málo energie na další činnosti.

Gabriel Buroň, LY2



JAK ZIMU PŘEČKÁVAJÍ NĚKTERÁ ZVÍŘATA?

Polární liška (Arctic fox – *Vulpes lagopus*)

Polární liška obývá extrémně chladné oblasti – arktickou tundru. Žije tam, kde teploty klesají hluboko pod bod mrazu a sníh je po většinu roku.

Jak se připravuje na zimu?

- **Srst** – v zimě má hustou vrstvenou srst, která poskytuje výbornou izolaci před chladem. Tato zimní srst je schopná zabránit značným ztrátám tepla.
- **Barva srsti** – některé lišky mění barvu srsti nebo mají bílé zbarvení v zimě, aby lépe splynuly se sněhem a nebyly snadno vidět predátory ani potrava je lépe nepoznává.
- **Zásoby tuku / tukové rezervy** – na podzim si vybudují tukové zásoby, které jim pomáhají přežít období, kdy je potravy málo.

Polární zajíc (Arctic hare – *Lepus arcticus*)

Polární zajíci obývají oblasti severní Kanady, arktické ostrovy a podobné trestné biotopy, kde je minimum vegetace, velmi nízké teploty a často silný vítr.

Jak se připravují na zimu?

- **Zbarvení srsti** – v létě srst bývá spíše šedohnědá/tmavá, v zimě se promění na bílou, což pomáhá kamufláži ve sněhu před predátory i při lovu potravy.
- **Tuková zásoba a úsporný metabolismus** – mají vyšší poměr tělesného tuku a snížený bazální metabolismus, takže potřebují méně energie na udržení tělesné teploty.

- **Chování / úkryty** – hledají záhyby v terénu, skrývají se pod sněhem nebo v norách, kde je vítr méně silný. Skupinové shlukování (někdy) pomáhá udržet teplo._

Polární sysel / arktický sysel (Arctic ground squirrel)

Tento hlodavec žije na tundře v Arktidě — extrémní podmínky s dlouhou zimou a krátkým vegetačním obdobím. Připravovat se musí velmi efektivně, jinak nepřežije.

Jak se připravuje na zimu?

- **Hibernace** – sysel se na zimu uchýlí do své nory, kde přespí většinu zimních měsíců, sníží tělesnou teplotu, pulz, zpomalí metabolismus. Tím šetří energii, protože potravy je málo nebo žádná.
- **Zásoba tuku** – v létě a na podzim intenzivně jí, aby si vytvořil tukové zásoby, které mu během hibernace poslouží jako palivo._
- **Příprava nor** – nory jsou hluboko v zemi, dobře izolované materiály (rostlinný materiál, listí, mech), takže teplota uvnitř zůstává stabilnější a není tolik ovlivněna zimními výkyvy.

Anna Baturná, LY 1

Zdroje: wikipedie, <https://temata.rozhlas.cz>

PODZIMNÍ TRADICE NAŠICH PŘEDKŮ

Podzim byl pro naše předky obdobím, které mělo velký význam nejen hospodářský, ale i společenský a kulturní. Po namáhavé práci na polích přicházelo období sklizně a zároveň čas, kdy lidé mohli oslavit úrodu, sejít se s přáteli, odpočívat a věnovat se tradicím, které se dodnes v různých podobách udržují.

Dožínky – oslava sklizně

Dožínky patřily mezi nejvýznamnější slavnosti venkovského roku. Když se dokončila sklizeň obilí, lidé děkovali za úrodu a radovali se, že budou mít dostatek chleba na celý rok.

- Největší počty se dostalo poslednímu snopu, který byl často zdoben květinami a stužkami. Tento snop se nazýval „dožínkový věnec“ a byl symbolem plodnosti a hojnosti.
- Součástí dožínky byly veselice, hudba, tanec i společné hostiny.
- Pro hospodáře to byla chvíle poděkování všem, kdo se na polní práci podíleli, a také naděje, že příští rok bude úroda stejně dobrá nebo ještě lepší.

Pouštění draků, radost dětí i dospělých

Podzimní větrné dny přímo vybízely k pouštění draků. Tato tradice, která je u nás dodnes velmi oblíbená, má kořeny v dávných dobách.

- Draci bývali vyráběni z papíru, dřeva a látky, každý byl originál, často zdobený pestrými barvami.
- V minulosti lidé věřili, že draci, vznášející se vysoko k nebi, mohou přinášet štěstí nebo odnášet špatné síly pryč z obce.
- Dnes je pouštění draků především veselou podzimní zábavou, při které se děti proběhnou po poli nebo louce, a soutěží, komu drak vyletí nejvýš.

Posvícení – čas hostin a radovánek

Posvícení bývalo významnou událostí každé vesnice. Obvykle se slavilo na počest posvěcení místního kostela a připadalo na podzimní měsíce.

- Trvalo i několik dní a doprovázela ho hudba, tance a bohaté pohoštění.
- Typickým pokrmem byly posvícenské koláče, husa nebo kachna s knedlíkem a zelím.
- Posvícení bylo také příležitostí k setkávání – mladí lidé se seznamovali, rodiny se navštěvovaly a celé vesnice společně slavily.

Vinobraní – slavnost vína

Podzim je neodmyslitelně spojen s vinobraním, které se dodnes koná hlavně na jižní Moravě.



Jakmile dozrálo hroznové víno, začalo období sklizně a výroby burčáku i vína.

- Vinobraní bylo slavností plnou hudby, tance a průvodů s alegorickými vozy.
- Nechyběly ochutnávky vína a lidové zvyky, které vyjadřovaly radost z plodů vinic.
- Dodnes se na vinobraní sjíždějí lidé z celého Česka, aby si vychutnali atmosféru starých tradic a oslavili krásu podzimu.

PODZIM, ČAS HOJNOSTI A SETKÁVÁNÍ

Naši předkové vnímali podzim jako období, kdy sklízeli výsledky své práce a zároveň děkovali za to, co jim příroda darovala. Tradice jako dožínky, pouštění draků, posvícení nebo vinobraní byly výrazem radosti, sounáležitosti a úcty k přírodě. I dnes se k nim vracíme – ať už formou folklorních slavností, rodinných setkání nebo prosté radosti z podzimní procházky s drakem v ruce.

Podzimní tradice nám připomínají, že i v dnešní uspěchané době je důležité umět se zastavit, poděkovat a radovat se z toho, co máme.



Karolína Tomalová, MZ2

Zdroje:

https://www.lidovakultura.cz/zivy-folklor/festivity/?utm_source=chatgpt.com
https://www.ceskezvyky.cz/vinobrani-a-zarazeni-hory/?utm_source=chatgpt.com
https://cs.wikipedia.org/wiki/Do%C5%BE%C3%ADnky?utm_source=chatgpt.com
https://www.ceskezvyky.cz/dozinky-obzinky-dozata/?utm_source=chatgpt.com
https://www.lidovakultura.cz/obycejova-tradice/?utm_source=chatgpt.com

PODZIMNÍ BRIGÁDY: KDYŽ MÍSTO MATIKY PŘIŠLY BRAMBORY A CHMEL

Dneska je podzim spojován s dýňovým latté, halloweenskými filmy, podzimními večerch u krbu a scrollování na TikToku. Ale ještě před pár desítkami let byste na podzim seděli někde úplně jinde než ve školní lavici – na poli. Představte si, že vám učitel místo písemky oznámí: „Zítra jedeme sbírat brambory.“ Žádná sranda – celé třídy makaly na polích, ohýbaly záda a házely hlízy do pytlů. Déšť? Smůla. Slunce? Ještě horší. Brambory se prostě musely sklídit. Na Žatecku to měli jinak – místo brambor čekalo chmelové dobrodružství. Hory zelených rostlin, ulepené ruce a nekonečné šištice. Romantika? Spíš dřina. Ale zase jste byli venku a večer padli do postele dřív než po noční party na Stodolní. I když to byla fuška, brigády měly svoje kouzlo. Studenti byli spolu, zpívali u ohně, dělali vtipky a občas i malé rebelie po večerce. Bylo to víc o zážitcích než o známkách – a to se do života taky hodí...



Eliška Prokopová, LY 1

PODZIM – JAK SI HO ZPŘÍJEMNIT?

Proč je zrovna toto období pro někoho tak okouzující a pro jiné je tím nejhorším?

Pomalé zbarvování stromů, teplé oblečení a pumpkin spice latte mají něco do sebe, ale postupem času, kdy se dny začínají zkracovat a odpoledne je tma čím dál tím dřív, přichází někdy melancholie.

Tomu se říká *podzimní splín*.

Jak se s tímto podzimním smutkem vypořádat?

Podzimní nákupy

Základem je si to jednoduše všechno romantizovat, takže začneme obchody.

Pokud rádi čtete, jděte si koupit knihu s podzimním tématem. Těm pohodlnějším postačí nějaký film s podzimní tematikou. Na internetu se najde mnoho takových seznamů.

Jelikož začíná období, kdy se ochlazuje, není v tomto počasí nic lepšího než si koupit nějaký svetr. Obchody jsou touto dobou zaplněny různými druhy svetrů a kardiganů, takže nebude tak těžké najít si ten pravý.

Pro vytvoření příjemné atmosféry si můžete zapálit nějakou svíčku, jistě vám zvedne náladu.

Teď už jen stačí najít si nějaké dobré teplé pití a pohodový večer nebo odpoledne může začít.

Hudba

Podzimní splíny může zahnat také dobrá hudba.

Vytvořte si vlastní playlist písniček, které zrovna máte rádi a které vám toto období připomínají. Samozřejmě se na internetu najde už plno vytvořených playlistů, takže stačí jen vybírat. Pak už jen každou jízdu v MHD zapnout sluchátka a spokojeně poslouchat.

Podzim je plný výzev, nabízí i příjemné trávení volného času. Stačí si jen vybrat něco příjemného a podzimní chmury budou pryč.



Aneta Ježíšková, LY1

Zdroje:

<https://www.jimejinak.cz/jak-si-uzit-podzim/>

TIPY NA HOROROVÉ FILMY K UKRÁCENÍ DLOUHÝCH PODZIMNÍCH VEČERŮ

Tim Burton je velmi známý americký filmový režisér. Svou slávu získal díky svému gotickému stylu, který kombinuje temnotu a hrůzu s fantazií. Jeho díla nejsou jen obyčejné horory. Jde tam o atmosféru, pocity postav a světy, které jsou sice strašidelné, ale také poetické. Prostě ideální filmy pro období ponuré podzimu.

Velmi výjimečné jsou jeho hororově laděné muzikály. Burton má k hudbě blízko a je to pro něj způsob, jak podpořit atmosféru celého filmu. Spolupracuje s Dannym Elfmanem, který je skladatelem všech písní. Píseň zjemňuje hororové prvky a je to také možnost, jak posunout děj netradičním způsobem.

Nejznámější díla Tima Burtona:

1. Střihoruký Edward – gotická pohádka o klukovi, který má místo rukou nůžky.
2. Beetlejuice – film o duších, kteří chtějí vyhnat lidi z domu.
3. Batman – kdo by neznal klasiku o temném superhrdinovi, v Burtonově nezapomenutelném zpracování z roku 1989 se hlavní role zhostil Michael Keaton.
4. Ukradené Vánoce Tima Burtona – animovaná klasika, kterou sice nереžíroval, ale vytvořil.
5. Mrtvá nevěsta Tima Burtona – animovaný muzikál s temně romantickou atmosférou.
6. Alenka v říši divů – na motivy klasického románu Lewise Carolla.
7. Frankenweenie – animovaný film inspirovaný Frankensteinem.
8. Wednesday – seriál o Wednesday Addams na internátní škole Nevermore Academy.

Nella Nováčková, AZ4

Zdroje

<https://www.csfd.cz/tvurce/2838-tim-burton/prehled/>
https://cs.wikipedia.org/wiki/Tim_Burton
<https://www.imdb.com/name/nm0000318/bio/>



PODCASTY PRO DLOUHÉ PODZIMNÍ VEČERY

Podzim. Dny se krátí, listí šustí pod nohama a večery zahaluje chladná mlha. Ideální čas na to, abychom se zabalili do deky, připravili si horký čaj – a pustili si něco opravdu napínavého. Pokud patříte mezi fanoušky krimi žánru, máme pro vás skvělou zprávu: podcastová scéna přetéká kvalitními pořady, které Vás vtáhnou do světa zločinu, záhad i skutečných případů. A tady je náš výběr toho nejlepšího, co si můžete během dlouhých podzimních večerů poslechnout.

U kulatého stolu: Zločin

Speciální edice oblíbeného podcastu „U kulatého stolu“, tentokrát zaměřená na svět zločinu. Rozhovory s kriminalisty, detektivy nebo lidmi, kteří měli co do činění s temnější stránkou společnosti. Skvělé pro ty, kteří se zajímají nejen o případy, ale i o zákulisí vyšetřování.

Opravdové zločiny

Podcast, který si získal obrovskou fanouškovskou základnu. Dvě kamarádky, Lucie Bechynková a Bára Krčmová, vyprávějí o známých i méně známých kriminálních případech z celého světa, často s nadhledem, ale vždy s respektem k obětem. Ideální volba, pokud hledáte napínavý, ale zároveň lidský a přístupný formát.

Redhanded

Britský krimi podcast, který se věnuje bizarním i šokujícím případům z celého světa. Moderátorky jsou výborně připravené, mají svižný styl a nebojí se jít do hloubky. Doporučeno pro zkušenější posluchače true crime podcastů.

Šepoty z podsvětí

Tento český podcast se věnuje zákulisí organizovaného zločinu u nás. Dozvíte se více o známých postavách české mafie 90. let, ale i o tom, jak vypadalo vyšetřování nebo propojení s politikou. Perfektní pro ty, které zajímá domácí kriminální historie.

Series (Season I)

Jeden z nejznámějších true crime podcastů všech dob. První série se věnuje případu vraždy Hae Min Lee a odsouzení Adnana Syeda. Podcast způsobil vlnu zájmu o true crime a dodnes je považován za etalon žánru. Pokud vám nevadí angličtina, je to absolutní must-listen.

Nikola Czyžová, AZ4

Zdroje: Spotify, iTunes

PODZIMNÍ ČTENÁŘSKÉ BINGO

Ponurá atmosféra podzimu vyloženě vybízí k četbě hororů, strašidelných příběhů či gotické literatury. Redakce našeho časopisu se proto pro Vás, naše čtenáře, rozhodla připravit královnu všech výzev, a to naše podzimní čtenářské bingo.

Pravidla jsou jednoduchá. Cílem je přečíst a následně označit všechny knihy v jednom řádku, sloupci či uhlopříčce.

V našem výběru naleznete knihy českých i cizích autorů, klasiku i současné tituly. Věříme, že Vás hra bude bavit, a dokonce třeba objevíte nového oblíbeného autora. Přejeme příjemné čtení!

Bram Stoker – Dracula	Neil Gaiman – Koralína	Stephen King – Carrie	Emily Brontë – Na Větrné hůrce
Charlotte Brontë – Jana Eyerová	Ladislav Fuks – Spalovač mrtvol	Mary Shelley – Frankenstein	John Boyne – V tomto domě straší
Edgar Allan Poe – Havran	Olivie Blake – Vládci smrti	Kateřina Surmanová – Šepot z lesa	Gaston Leroux – Fantom opery
Jakub Arbes – Newtonův mozek nebo Svatý Xaverius	Robert Louis Stevenson – Podivuhodný případ doktora Jekylla a pana Hyde	Miloš Urban – Hastrman	Karel Jaromír Erben – Kytice

Mgr. Alžběta Žákovčíková

PODZIMNÍ RECEPTY

Podzim je čas barevných listů, hřejivých svetrů a také chutí, které nás zahřejí, když se venku ochladí. Proto se s Vámi chceme podělit o dva snadné recepty, které zvládne každý a které provoní domov skořicí i dýní.

Krémová dýňová polévka

Ingredience (2 porce)

400 g dýně (nejlépe hokkaido, nemusí se loupat)

1 menší cibule

1 stroužek česneku

1 brambora (pro zahuštění)
500 ml zeleninového vývaru nebo vody
2 lžíce olivového oleje
sůl, pepř, špetka muškátového oříšku
na dozdobení: dýňová semínka, zakysaná smetana

Postup

1. Cibuli a česnek nakrájej, orestuj na oleji.
 2. Přidej na kousky nakrájenou dýni a bramboru, krátce opeč.
 3. Zalij vývarem, vař 15 minut doměkka.
 4. Rozmixuj dohladka, dochuť solí, pepřem a muškátovým oříškem.
 5. Podávej se zakysanou smetanou a semínky.
- 🕒 Hotovo za 25 minut.

Pečená jablka s medem a skořicí

Ingredience (2 porce)

2 větší jablka
2 lžičky medu
1 lžička skořice
hrst vlašských ořechů nebo rozinek (volitelné)

Postup

1. Jablka rozděj na poloviny, vydlabej jádřince.
 2. Do středu dej trochu medu, skořici, případně ořechy/rozinky.
 3. Dej do trouby na 180 °C a peč cca 20 minut, dokud nezměknou.
- 🕒 Hotovo za 25 minut. Podávej třeba s bílým jogurtem nebo vanilkovým tvarohem.

Jak vidíte, podzimní vaření nemusí být složité. Stačí pár základních surovin a během chvilky si můžete připravit něco dobrého.

Nina Comorková a Tereza Gregorová, LY4

Zdroje:

[Nejllepší dýňová krémová polévka | Jíme Jinak](#)

[Pečená jablka se skořicí a medem | Prima Fresh](#)

DÝŇĚ

Když se venku ochladí, listí se zbarví a dny se krátí, začíná ten pravý podzim, který si ale mnozí nedovedeme představit bez dýní. Jsou chutné, zdravé, pojí se s různými tradicemi, a proto nás mohou zbavit pochmurné podzimní nálady.

Existuje jich mnoho druhů, které se mohou lišit tvarem, chutí nebo barvou. Hlavní rozdělení těchto symbolů podzimu je na jedlé a okrasné. Okrasné dýně se kvůli své malé dužině, velikosti a strukturovanému povrchu na vaření nepoužívají. Nejznámější druhy jedlých dýní jsou špagetová, máslová, hokkaido a muškátová.

Tato nenáročná zelenina obsahuje vitamíny A, B, C, E, K, spoustu vlákniny a důležité minerály jako hořčík a draslík. Nesmíme ale zapomenout ani na dýňová semínka. Ta se dají upražit, lehce osolit a máte z nich skvělou svačinu třeba k večernímu filmu nebo k učení.

Dýně mají mnoho způsobů využití. Tady je pár zdravých tipů, které můžete doma vyzkoušet:

- **Dýňové lasagne** – skvělý oběd pro vegetariány.
- **Dýňové hranolky v troubě** – výborné jako příloha.
- **Dýňový hummus** – je velmi zdravý pro náš organismus.
- **Dýňové rizoto s kokosovým mlékem** – jednoduché, rychlé.

Na konci října přichází Halloween, ke kterému patří vyřezávání dýní. Vedle strašidelné atmosféry tak můžete touto aktivitou zažít i hodně zábavy.

Dýně nejsou jen podzimní dekorace. Jsou velice chutné, zdravé a můžete s nimi být i kreativní.

Lenka Horáčková, LY 1

Zdroje:



- <https://www.vitalia.cz/clanky/7-nejznamejsich-druhu-dyne/>
- <https://www.jimejinak.cz/zeni-dyne-jako-dyne-poradime-jak-kterou-dyni-pouzit-v-kuchyni/>
- <https://aktin.cz/recepty/ingredience/dyne>
- <https://www.jimejinak.cz/zazracna-dyne-chutna-lecivka/>
- <https://www.ophdenver.com/colorados-best-pumpkin-patches/>

TVOŘENÍ Z PODZIMNÍCH PLODŮ A LISTŮ

Podzim je čas, kdy příroda rozdává nejvíc barev i materiálů na tvoření. Listy se zbarvují do zlatých a červených tónů, plody dozrávají a my z nich můžeme udělat spoustu krásných dekorací. Stačí jen trocha fantazie a pár darů přírody.

Záložka

Z tvrdého papíru si vystříháme obdélník, polepíme lepidlem a listy nalepíme přesně podle našich představ. Dozdobíme, jak potřebujeme. Přelepíme lepicí páskou pro lepší trvanlivost listů a máme hotovo.

Ponožkové dýně

Na výrobu ponožkové dýně ustrihneme část ponožky mezi špičkou a patou. Vzniklý “rukávek” na konci zašijeme a vyplníme vatou. Provázkem stáhneme kolem dokola, aby vznikly typické dýňové rýhy. Nakonec tavnou pistolí přilepíme malý klacík jako stopku.

Ozdobená skleněná váza

Najdeme si pár listů, které bychom chtěli mít na naší váze. Nabarvíme si je temperou a obtiskneme. Necháme ji usušit a máme hezkou dekorativní vázu, do které můžeme dát, cokoliv nás napadne.

Držák na svíčku ve tvaru listu

Vezmeme si modelovací hmotu, rozválíme ji. Obtiskneme na ni list a položíme ji na spodek misky, aby dostala hezký tvar. Necháme uschnout a máme krásný stojan na čajové svíčky či šperky.

Natálie Osobová, LY1

Zdroje:

[Pinterest](#)



PODZIM MALUJE VŠEMI BARVAMI

Jakmile se okolí začíná zbarvovat různými odstíny barev, poznáme, že přichází podzim.

Jaké barvy jsou pro podzim typické? Mezi hlavní typické barvy patří například hnědá, červená, oranžová a žlutá. Objevují se v mnoha odstínech. Tyto barvy v různých kombinacích zahalují všechny listnaté stromy tak, že to připomíná paletu barev malíře.



Proč se ale listy zbarvují? V létě jsou zelené díky látce chlorofyl, která jim umožňuje dýchat a vytvářet energii ze slunce.

Na podzim už slunce nesvítí tak silně, chlorofyl se začne rozkládat a v listech se objevují další barviva. Proto jsou stromy na podzim tak krásně zbarvené.

Tereza Vališová, LY 1

Zdroje:

https://www.avcr.cz/cs/veda-a-vyzkum/aktuality/Co-muze-za-barevnou-krasu-podzimniho-listi?fbclid=IwAR1hxB8do4DbRtX5gJ9aIN82DIOLFq44HQYznRpp0CV3YO2sUl_d1M0E8BI

BARVY A JEJICH VLIV NA ČLOVĚKA

Zamysleli jste se někdy nad tím, jak velkou moc mají barvy? A třeba i nad tím, co všechno mohou ovlivnit?

V umění považujeme barvu nejen za prostředek ke ztvárnění díla, ale také k vyjádření pocitů, myšlenek a nálad autora, který se snaží předat určité poselství. A právě psychologie barev hraje velkou roli při vnímání díla divákem. Nemusíme si to ani uvědomovat, ale každý odstín v nás vyvolává určitý pocit a každý má svou symboliku.

Červená vyjadřuje lásku, vášně, ale i agresi. Je to barva, kterou jen tak nepřehlédnete, a právě proto se často využívá pro loga různých značek.

Modrá vyvolává klid, důvěru a podporuje dobrý spánek.

Zelená vystihuje růst, naději a zdraví, ale také se velmi často používá pro ekologické značky.

Žlutá rozjasňuje duši, je spojována s pocitem radosti a pohody.

Oranžová, která vznikla ze žluté a červené, vyvolává chuť k jídlu a přátelskou atmosféru.

Černá představuje sílu, eleganci a určité tajemství, zatímco bílá symbolizuje čistotu, svěžest a jednoduchost.

Barvy nás obklopují a ovlivňují víc, než si uvědomujeme. Schválně, zkuste se někdy rozhlédnout pořádně kolem sebe a vnímat barvy jinak, ne jako samozřejmost, ale jako řeč emocí.

Vendula Joklová, LY 1

Zdroje:

<https://www.dobrytextil.cz/blog/zajimavosti/psychologie-barev-jak-nas-barvy-ovlivnuji>

MÓDA V BARVÁCH

Čeho prvního si všimnete, když se podíváte na nové tričko Vaší nejlepší kamarádky? Stříhu? Detailů? Většina lidí si především všimne barvy, kterou tričko má. Tímto principem se zabývá psychologie barev, která zjišťuje, jak barvy ovlivňují emoce, vnímání a činy. Každý odstín totiž někomu lichotí, nebo se naopak k němu vůbec nehodí. Podobný princip mají i šperky. Některým lidem více sluší stříbro, jiným zase zlato.

Barvy v módě hrály důležitou roli i v historii, ukazovaly společenskou hodnotu, zdůrazňovaly profesi, skupinovou příslušnost, či byly dokonce považovány za božské, jak tomu bylo ve starověkém Egyptě. V různých kulturách jsou odlišné významy, například v Evropě bílá znamená nevinnost a čistotu, proto je používána hlavně na svatby. V Asii je bílá barva spojovaná s pohřby a smutkem.

Barvy už od starých dob nevyjadřovaly jen estetiku, ale také říkaly dost o svém nositeli, o jeho náladě a cítění.

Terezie Doležilová, LY1

Zdroje:

<https://knihy.abz.cz/zivot-v-barvach-jak-moda-a-psychologie-ovlivnuji-nasi-naladu/>



PODZIMNÍ TOULKY PŘÍRODOU

Chcete se na podzim někam podívat, ale nevíte kam? Tady je pár tipů na hezké výlety do přírody.

V Moravskoslezském kraji můžete vyrazit na stezku Bílá Opava u Karlovy Studánky. Na Pustevnách najdete Stezku Valaška, která vede mezi korunami stromů. Krásným místem jsou také Rešovské vodopády, největší vodopády v Nízkém Jeseníku. Kdo

má rád výhledy, může si vyšlápnout na Lysou horu, která je nejvyšší v Beskydech. Na procházku se hodí i Bělský les v Ostravě.

V Českém ráji stojí za návštěvu Prachovské skály a skalní město Hrubá Skála, kde najdete spoustu zajímavých skalních útvarů. Pěknou trasou je i Riegrova stezka, která vede podél řeky Jizery.

Na jižní Moravě si můžete užít krásnou procházku kolem Vranovské přehrady. Podzimní barvy stromů tu vypadají opravdu nádherně.

Na všechny tyto výlety můžete vyrazit nejen s rodinou, kamarády ale i se svými čtyřnohými mazlíčky.

Tereza Oberhelová, LY1

Zdroje:

kudyznudy.c

PODZIMNÍ VÝSTAVY V OKOLÍ OSTRAVY

Ostrava zve na podzim plný kultury.

PLATO – městská galerie současného umění, připravuje projekty, které propojují architekturu, umění a veřejný prostor – často v netradičních industriálních kulisách.

Milovníci klasického i moderního výtvarného umění ocení také Výtvarné Centrum Chagall, které dlouhodobě představuje české i zahraniční autory.

Zajímavou atmosféru nabízí Muzeum a galerie Mlejn, kde se prolíná historie s aktuálními uměleckými směry.

Pro větší akce a veletrhy slouží Výstavní pavilon a Černá louka, kde se během podzimu konají tematické trhy, sběratelské burzy i specializované výstavy.

Kdo se rád vrací k historii města, neměl by vynechat Ostravské muzeum, které pravidelně připravuje nové expozice o dějinách regionu.

Intimnější prostředí nabízí Slezsko Ostravská Galerie, zaměřená na současné výtvarné umění.

Moderní pohled na kulturní dědictví a proměny Ostravy přináší FUTUREUM, které propojuje minulost s vizí budoucnosti.

Podzimní program nabízí i Zoologická zahrada a botanický park Ostrava, kde kromě zvířat najdete i tematické výstavy a doprovodné akce.

Podzim tak spojuje tradici, historii i moderní trendy.



Laura Szeligová, LY1

Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/kalendar-akci/vystavy/moravskoslezsky-kraj/ostravsko>

<http://www.chagall.cz/>

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

RADY A TIPY PRO NOVÝ ŠKOLNÍ ROK

1. Mentální nastavení

- Dej si cíl – co chceš letos dokázat (lepší známky, nové kamarády, méně stresu...).
- Pozitivní myšlení – začátek roku je šance začít od nuly.
- Rovnováha – škola je důležitá, ale nezapomeň na odpočinek a zábavu.

2. Organizace

- Seznam pomůcek – zkontroluj, že máš vše (sešity, tužky, batoh).
- Plánovač / kalendář – zapisuj si úkoly a testy, ať tě nic nepřekvapí.
- Uspořádej si stůl – čisté místo na práci = čistá hlava.

3. Denní rutina

- Pravidelný spánek – snaž se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu.
- Ranní příprava – nachystej si věci už večer, ať ráno nestresuješ.
- Čas na učení – vyhraď si krátké bloky (20–30 minut), které jsou lepší než dlouhé maratony.

4. Sociální pohoda

- Seznam se s novými spolužáky – i malé pozdravy nebo úsměv dělají hodně.
- Neboj se zeptat – učitelé i spolužáci rádi poradí.
- Buď aktivní – zapoj se do kroužků nebo akcí, najdeš nové kamarády.

5. Péče o sebe

- Zdravý pohyb – sport nebo procházky pomůžou proti stresu.
- Vyvážené jídlo – dobrá snídaně ti dá energii na celé dopoledne.
- Relax – čti, hraj hry, poslouchej hudbu, ať máš vyvážený život.

Stela Zajícová, MZ2

Zdroje:

<https://www.lyonis.cz/blog/5-tipu--jak-zvladnout-novy-skolni-rok/>

<https://www.agatinsvet.cz/blog/skolni-rok-se-blizi-10-tipu-jak-se-pripravit-v-pohode-a-bez-stresu/>

https://albi.cz/cteni-pro-radost/zpatky-do-skoly-bez-paniky-5-tipu-jak-to-zvladnout-s-prehledem/?srsltid=AfmBOooT6z82pPbbK74_37efbauncet9PWVYEmjPxaleb63HnlTcqW6J

MATURITA "ZA ROHEM"

Přišla jsem do školy první den
a už všichni honem sem.
Jaká stužka? Jaké šaty?
mám jen svoje staré boty.

Všichni říkají: „Nechci strašit s maturitou.“
Paní, já to slyšela v každé hodině nejmíň jednou.
Z předešlých roků nepamatuju si nic,
takže se musím učit o to víc.

Bože, už to slyším doma,
mámu čeká asi kóma.
Hvězdy září v září povídají,
tím mi větší naději dávají.

Chloe Pešlová, AZ4



ANTISTRESOVÉ A MINDFULNESS TECHNIKY PRO ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU

Začátek školního roku bývá pro mnoho studentů spojen se zvýšenou mírou stresu. Nové prostředí, učitelé a nároky mohou vyvolávat napětí i nejistotu. Existují však jednoduché techniky, které mohou pomoci stres snížit a lépe zvládat každodenní zátěž.

- **Dechové cvičení** – vědomé a pomalé dýchání patří k nejjednodušším způsobům, jak zklidnit nervový systém. Několik hlubokých nádechů a výdechů dokáže snížit tepovou frekvenci a navodit pocit uvolnění.
- **Krátké pauzy během dne** – i pár minut odpočinku má pozitivní vliv na soustředění. Stačí protáhnutí, zavření očí nebo krátká chůze, která přeruší stereotyp a zlepší koncentraci.
- **Zápis myšlenek** – zapisování obav, úkolů či pocitů pomáhá třídit myšlenky a předcházet jejich hromadění. Tento jednoduchý návyk může vést k větší psychické pohodě.
- **Poslech hudby** – oblíbená hudba dokáže působit relaxačně i motivačně. Výzkumy ukazují, že poslech hudby pomáhá snižovat stres a podporuje pozitivní náladu.

Zařazení těchto drobných technik do běžného dne může výrazně usnadnit adaptaci na nové školní povinnosti a přispět k psychické pohodě studentů.

Jasmína Holišová, MZ2

Zdroje:

https://www.nudz.cz/fileadmin/user_upload/Ke_stazeni/Vyzkum/Vysledky/2021-05-svv-09-metodika.pdf,
<https://psychologie.cz/zapojte-telo/>,
<https://psychologie.cz/zvladani-stresu/>,
<https://psychologie.cz/stres-jako-spojenec/>



VOLBY 2025 (PŘEHLED STRAN, STATISTIKY A VOLEBNÍ PRŮZKUMY)

Jistě již všichni zaznamenali, že nás čekají parlamentní volby. Konkrétně volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.

Termín voleb: 3. a 4. října 2025

 Pátek: 14:00–22:00  Sobota: 8:00–14:00

Bude voleno 200 poslanců do Poslanecké sněmovny. Strany, které v těchto volbách uspějí, pak sestaví vládu České republiky.

Možná si říkáte, proč by měly být tyto volby důležité. Je potřeba si uvědomit, že volby rozhodnou

o tom, kam bude naše země na příští čtyři roky směřovat. Statistiky bohužel dlouhodobě ukazují, že účast mladých voličů bývá nejnižší. Pokud jste ale starší 18 let a nechystáte se k volbám, Váš hlas (a s ním i Vaše zájmy) v Poslanecké sněmovně chybí. Rozhodnou tak za Vás ti, kteří k volbám přijdou.

A jak vypadal volební průzkum pro volby do Poslanecké sněmovny?

Statistiky podle průzkumu STEM a Median (září 2025):

Politický subjekt	Volební preference (%)	Volební potenciál (%)	Voličské jádro (%)
ANO 2011	30–35 %	35 %	20,5 %
SPOLU (ODS, TOP 09, KDU-ČSL)	20–24 %	24 %	10 %
STAN	11–13 %	18 %	5,5 %
SPD + PRO + Trikolóra	12–14 %	17,5 %	7 %
Stačilo! (KSČM, SOCDEM...)	8–10 %	12,5 %	5 %
Piráti + Zelení	6–7 %	12 %	3 %
Motoristé sobě	5–6 %	5,5 %	2 %
Přísaha	4–5 %	5 %	1 %

 *Poznámka: Volební potenciál ukazuje, kolik voličů danou stranu zvažuje. Voličské jádro jsou ti, kteří jsou pevně rozhodnutí ji volit.*

Přestože průzkumy ukazují jasněho favorita, výsledek může být překvapivější, než se zdá. Protože více než polovina voličů stále není rozhodnutá, koho volit. Takže pokud pouze zvažujete účast na volbách, uvědomte si, že Váš hlas má sílu ovlivnit budoucnost nás všech. To, jak bude vypadat naše každodenní realita. Doprava, bydlení, vzdělávání, práce – to všechno začíná u volební urny. A pokud nevíte, koho volit, sledujte debaty, zkuste volební kalkulačku a nenechte se zmást kampaněmi.

Adéla Karásková, LY4



Zdroj:

www.e15.cz/volby