

OZDRAVA!! OSTRVA!!



Obsah

<i>Pro Tebe, léto</i>	<i>4</i>
<i>Úpal a úžeh: Jak je rozeznat a jak je léčit?</i>	<i>5</i>
<i>Jak poznat přehřátí u psa?</i>	<i>5</i>
<i>Jak se zdravě opalovat ?</i>	<i>7</i>
<i>Letní módní trendy 2024</i>	<i>8</i>
<i>Přírodní osvěžení pro letní dny</i>	<i>9</i>
<i>Osvěžující nepečené dobroty</i>	<i>10</i>
<i>Recepty na domácí zmrzlinu</i>	<i>11</i>
<i>Zajímavé aplikace, které se hodí při cestování</i>	<i>13</i>
<i>Jak si vybavit lékárníčku na cesty?</i>	<i>14</i>
<i>Kempování a turistika</i>	<i>15</i>
<i>Zásady bezpečného cestování</i>	<i>17</i>
<i>Paddleboarding – zajímavá letní aktivita</i>	<i>18</i>
<i>Tipy na letní výlety – ČESKÉ PAMÁTKY</i>	<i>19</i>
<i>Tipy na výlet (česká a slovenská příroda)</i>	<i>21</i>
<i>Glampingová místa v České republice</i>	<i>22</i>
<i>Tipy na zahraniční dovolenou</i>	<i>23</i>
<i>Prázdninové hudební festivaly</i>	<i>25</i>
<i>Tipy na filmy</i>	<i>26</i>

Vážené čtenářky, milí čtenáři,

léto se kvapem blíží, prázdniny jsou za dveřmi a vy právě listujete dalším vydáním školního časopisu. Než vás žhavé sluneční paprsky vytáhnou k vodě, do lesa nebo na procházku, začtěte se do následujících textů, kde se dozvíte, jak se zdravě opalovat, co udělat pro osvěžení v parných dnech, jak si správně zabalit zavazadlo, než se vydáte na cesty po naší krásné vlasti, jak zabránit úpalu a úžehu a kam se vydat, máte-li rádi hudbu nebo českou přírodu, milujete-li sport, stanování či glamping.

Ať jsou tyto řádky příjemným společníkem pro poslední školní dny i chvíle zaslouženého letního volna.

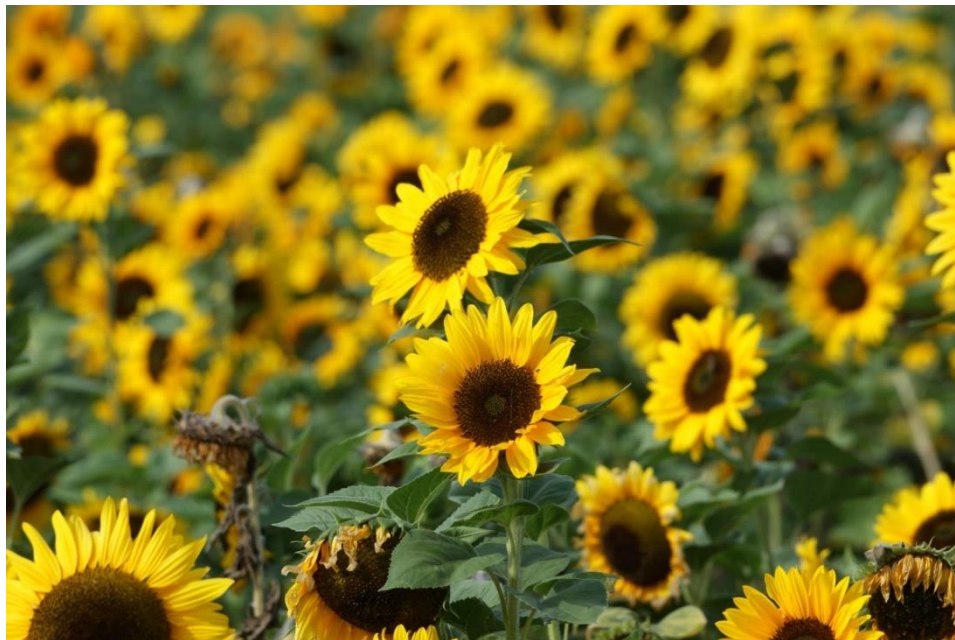
Vaše redakce



Pro Tebe, léto

Koberec utkaný ze stébel a květů
je důvod, proč tolik z nás miluje Tě, léto,
a s úctou klaní se Tvé práci světu.
Tvůj den je dlouhý, temná noc se krátí.
Smutné nálady jara se ztratí, když
slunce nažhavlí paprsky své a
jemně jimi hladí tváře.
Jak silná je ta čistá záře.
Hromy, blesky - živly, které fascinují a zároveň děsí,
když řádí kdesi v dáli a běsní s tvým svolením.
Necháváš dozrát jemné vlásky klásků,
třešně, jež značí lásku,
a další plody přírody, již jsi součástí.
A tak, léto, navždy vracej se k nám.
Když jsi s námi, nikdo není sám.

Barbora Témová, LY 3



Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/1286037>

Úpal a úžeh: Jak je rozeznat a jak je léčit?

Základní rozdíl mezi úpalem a úžehem je takový, že úpal je způsobený vysokou teplotou, zatímco úžeh vznikne z pobytu na sluníčku.

Mezi příznaky úpalu patří bolest hlavy, horečka, suchá kůže bez potu, **nevolnost** a zvracení. V případě úžehu jsou příznaky podobné, úpal nicméně od úžehu rozeznáme podle dezorientace, svalových křečí, mdlob až ztráty vědomí.

Prevence proti úpalu a úžehu je jednoduchá. Důležité je vyvarovat se dlouhodobému pobytu na přímém slunečním svitu, případně mít u sebe láhev nejlépe s vodou a potřebnou pokrývku hlavy v podobě kšiltovky nebo klobouku. Pokud jste v uzavřené místnosti, neopomeňte pravidelné větrání kvůli zajištění přísunu čerstvého vzduchu.

Nezapomínejte ani na opalovací krém s dostatečným faktorem SPF, neboť kromě úpalu a úžehu nám v létě hrozí také spálení, které v tom nejhorším možném případě může vést až k rakovině kůže.

Chloe Pešlová, LY2

Zdroje:

[Úpal a úžeh: jaké jsou rozdíly, prevence, příznaky a léčba? | Pilulka.cz](#)

Jak poznat přehřátí u psa?

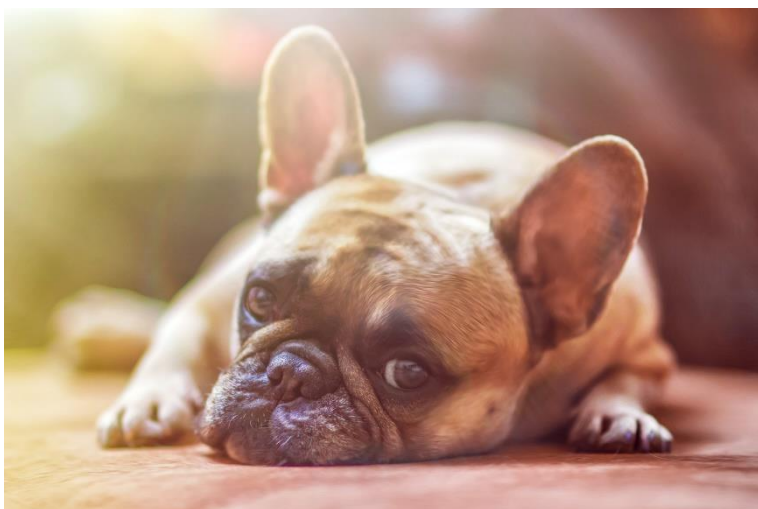
Přehřátí je u psa mnohem závažnější než u člověka a je nutné, aby mu byla poskytnuta pomoc co nejrychleji. Jeho organismus se totiž přehřívá mnohem snadněji než ten lidský. Tomuto stavu můžeme předejít tím, že nebudeme psa vystavovat přímému slunci, nenecháme ho zavřeného v autě, budeme s ním chodit na delší procházky pouze ráno a večer, kdy jsou teploty nižší, nebo s sebou budeme nosit láhev vody a zvíře obecně nebudeme přetěžovat.

Jeden z prvních příznaků přehřátí u psa je vyplazený jazyk a zrychlené dýchání. Přehřátí se může projevovat nervozitou, dezorientací, zvracením či malátností. Můžeme si také

povšimnout suchého a horkého čumáku. V dalším stádiu začíná pes slintat, protože se snaží ochladit svou tělesnou teplotu, která v této chvíli může dosahovat až 40 °C.

Důležité je mu včas poskytnout první pomoc, jinak může i zemřít. Nejdůležitější je ho co nejrychleji ochladit, takže ho přesuneme do stínu a položíme ho tak, aby hlava byla výše než tělo. Můžeme také přiložit mokré ručník nebo led na vnitřní stranu steh, popř. ho opatrně a postupně namočit do vody, která nesmí být ledová. A následně samozřejmě vyhledáme pomoc veterináře.

Anna Magulová, LA3



Zdroje:

<https://www.super-granule.cz/blog-rady-a-navody/jak-poznam-prehrati-pejska-a-5-kroku-jak-mu-mohu-zachranit-zivot/>

<https://www.vseprozvire.cz/prehrati-psa-rizika-prvni-pomoc-prevence/>

<https://www.superzoo.cz/skola/jak-poznat-prehrati-a-jak-psa-zchladit/>

Jak se zdravě opalovat?

Léto je v plném proudu a mnoho z nás se těší na dny strávené na pláži či u bazénu. Opalování může být příjemným způsobem, jak si užít sluneční paprsky a získat zdravý bronzový nádech pokožky. Avšak je důležité mít na paměti, že přemíra slunění může mít vážné následky na naše zdraví.

Opalování je proces, při kterém pokožka při vystavení slunečnímu záření produkuje pigment melanin. Tento pigment chrání pokožku před škodlivými účinky ultrafialového (UV) záření tím, že absorbuje jeho energii. Přestože má slunce pozitivní účinky na naši náladu a je zdrojem vitamínu D, přílišné vystavování se slunečním paprskům může mít vážné zdravotní důsledky:

1. Spálení kůže: Nadměrné vystavení UV záření může vést k bolestivému spálení kůže, což je akutní reakce, která může způsobit zarudnutí, puchýře a loupání kůže.
2. Stárnutí pokožky: Chronické vystavování slunci urychluje tvorbu vrásek, stařeckých skvrn a ztrátu elasticity kůže.
3. Rakovina kůže: UV záření je hlavním rizikovým faktorem pro rozvoj rakoviny kůže, včetně melanomu, což je nejnebezpečnější forma rakoviny kůže.



Chcete-li si užít slunění bezpečně, je důležité dodržovat několik základních pravidel:

1. Opalovací krémy: Vždy používejte opalovací krém s dostatečným ochranným faktorem (SPF). Doporučuje se SPF 30 a vyšší. Krém nanášejte alespoň 20 minut před vystavením slunci a pravidelně ho obnovujte, zejména po plavání nebo pocení.
2. Čas na slunci: Vyhněte se přímému slunečnímu záření v době, kdy je UV záření nejsilnější, tedy mezi 10. a 16. hodinou. Pokud musíte být venku, najděte si stinné místo nebo si vezměte s sebou slunečník.
3. Ochranné oblečení: Klobouky s širokým okrajem, sluneční brýle s UV filtrem a lehké, ale dlouhé oblečení mohou výrazně snížit množství UV záření, které pronikne kůží.
4. Hydratace: Pití dostatečného množství vody je klíčové pro udržení pokožky hydratované, což pomáhá zmírnit účinky slunečního záření.
5. Postupné opalování: Pokud jste na slunci poprvé po dlouhé době, začínejte s kratšími intervaly a postupně zvyšujte dobu strávenou na slunci. Tím umožníte pokožce, aby se přizpůsobila a snížila riziko spálení.

Opalování může být příjemnou součástí léta, pokud dodržujeme zásady bezpečného slunění. Používání opalovacích krémů, ochranného oblečení a uvědomění si rizik spojených s přemírou UV záření nám pomůže udržet pokožku zdravou a krásnou. Nezapomínejme na to, že naše zdraví je vždy na prvním místě, a proto je důležité chránit se před škodlivými účinky slunce.

Marie Smejkalová, LY3

Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/547465>

Letní módní trendy 2024

Módní trendy letošního léta budou opravdu zajímavé, ostatně jako každý rok. Svou inspiraci jsem čerpala hlavně z módních přehlídek různých značek pro jaro a léto 2024. Pojďme se tedy podívat, jak být letos o prázdninách „šik“.

Začala bych s obecnými styly, které budou trendy. Poslední dobou se začal hodně objevovat styl tzv. „office siren“. Ten je velmi podobný kancelářskému stylu, který se nosil okolo roku 2000. Upnutá košile a přes ni upnutá vesta se zvonovými kalhotami nebo mini sukní. Jako doplňky se hodí úzké brýle a stříbrné šperky, k tomu boty na nízkém podpatku s velmi špičatou špičkou.

Obecně se bude nosit spíše nízký pas oproti vysokému, který se nosil posledních pět let. Trendy budou minikraťasy a sukně, pokud toužíte po něčem ležérním, dobrou volbou budou tzv. „jorts“ (kraťasy, které jsou velmi volné a dlouhé až ke kolenům). Velmi populární budou průhledné kousky, různě vrstvené přes jiné oblečení. Šaty a sukně přes kalhoty budeme moci vidět také mnohem častěji. Možná si říkáte, že to musí vypadat zvláštně, ale pokud se to dobře nakombinuje a sladí, vypadá to opravdu dobře.

Z bot se budou nosit hlavně boty bez platformy, třeba tzv. „mary janes“ nebo baleríny, a to hlavně v červené barvě. U doplňků uvidíme hlavně stříbrné šperky a hodně mašliček. Móda je však benevolentní a záleží na kreativě člověka. Oblékejte se tedy především tak, abyste se cítili pohodlně.

Klára Folwarczna, LA3

Zdroje:

[Módní trendy na jaro–léto 2024, které byste měli znát už teď | Vogue CS](#)

[Trendy 2024: Letní sezónu si podmaní střih šatů, který se hodí pro každou postavu \(marianne.cz\)](#)

[Nejdůležitější trendy v dámské módě pro jaro-léto 2024 | S'portofino \(sportofino.com\)](#)

Přírodní osvěžení pro letní dny

Letní sezóna je v plném proudu a s ní přichází i bohatá nabídka čerstvého sezónního ovoce, které je ideálním základem pro osvěžující a zdravé nápoje. Sezónní ovoce, jako jsou jahody, maliny, borůvky, třešně nebo broskve, není jen chutné, ale také bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, které posilují imunitní systém a dodávají energii.

Jedním z nejoblíbenějších nápojů je smoothie. Stačí smíchat vybrané ovoce s jogurtem, mlékem nebo rostlinnými alternativami, přidat trochu medu nebo javorového sirupu a lahodný nápoj je na světě. Pro ty, kteří preferují lehčí variantu, je skvělou volbou ovocná šťáva nebo domácí limonáda. Kombinace čerstvě vymačkané šťávy



z jahod či malin s perlivou vodou a trochou máty osvěží i během nejteplejších dnů.

Příprava těchto nápojů je nejen jednoduchá, ale také šetrná k životnímu prostředí. Vyhýbáme se plastovým lahvím a nadbytečnému cukru, který je často přidáván do komerčních nápojů. Navíc, nákupem sezónního ovoce podporujeme místní farmáře a zajišťujeme si čerstvé a kvalitní suroviny.

Tak neváhejte a využijte bohatství léta! Připravte si zdravé nápoje z čerstvého ovoce a užívejte si lahodné osvěžení plné přírodních živin.

Kristina Pawlasová, LY 3

Zdroje:

<https://pxhere.com/en/photo/498395>

Osvěžující nepečené dobroty

S blížícím se letním obdobím přichází vyšší teploty a touha po osvěžení. K ochlazení můžeme využít nejen bazény, ale i pestré chutě domácích nepečených dezertů, které často nejsou náročné na výrobu. U mnoha z nich si vystačíme se surovinami, které máme doma.



Prvním z dezertů, jehož původ sahá až do Itálie, je krémové **tiramisu**. Tento pokrm se skládá ze tří pater krému prokládaného piškoty namočenými v černé kávě. Vše vrstvíme do vyšší dózy, nejlépe průhledné, a necháme odpočinout v lednici. Poslední partu můžeme posypat kakaem nebo nastrouhanou čokoládou.

Další smetanová dobrota je nepečený **cheesecake**.

Základními ingrediencemi jsou sušenky, šlehačka a tvaroh. Spodní část tvoří sušenky s máslem, poté tvarohový krém a poslední vrstva např. želatina s lesním ovocem. Příprava je velmi jednoduchá a nezabere mnoho času.

Anglický **flapjack** je velmi podobný ovesné tyčince. Je složen z ovesných vloček, různých druhů sušeného i čerstvého ovoce a oříšků. Vše se spojí dohromady a následně se přidá med a trochu vody nebo mléka, aby se nám vše dobře spojilo. Vzniklé tuhé těsto dáme na vyšší plech a strčíme vychladit do ledničky. Po vychladnutí nakrájíme na tyčinky a můžeme namočit v čokoládě.

V létě si můžeme připravit i domácí zmrzlinu, nanuky, panna cotti nebo nejrůznější lahodné dezerty. Mně osobně krémové zákusky velmi chutnají, jsou lehké, dodají mi energii a vychlazené jsou osvěžující. Flapjacky jsou nejlepší svačinkou na výlety, dodají energii a díky ovoci získá naše tělo potřebné živiny a fruktózu.

Hana Tóthová, LY 3

Zdroje:

<https://pxhere.com/en/photo/119976>

Recepty na domácí zmrzlinu

V horkých letních dnech není nic více osvěžujícího a chutnějšího než domácí zmrzlina. Mnoho z nás má své oblíbené příchutě, které si pravidelně kupujeme v obchodě nebo ve zmrzlinovém stánku. Proč si ale nezkusit připravit vlastní zmrzlinu doma? S domácí zmrzlinou máte plnou kontrolu nad ingrediencemi a můžete si vytvořit přesně takovou chuť, jakou máte rádi.

1. Vanilková zmrzlina

Ingredience: 500 ml smetany ke šlehání

- 250 ml plnotučného mléka
- 150 g cukru
- 1 vanilkový lusk
- 5 žloutků



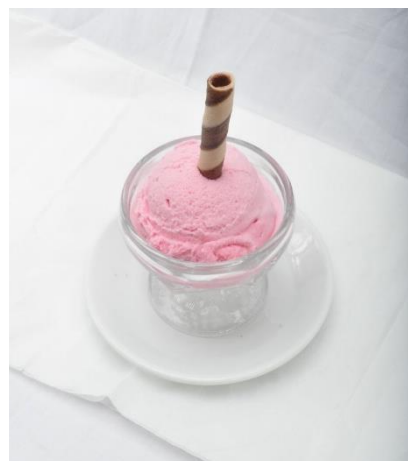
Postup:

1. Vanilkový lusk podélně rozřízněte a vyškrábněte semínka.
2. V hrnci zahřejte mléko, smetanu, vanilkový lusk i semínka, dokud nezačne směs lehce vřít. Pak odstavte z ohně.
3. Mezitím v misce ušlehejte žloutky s cukrem do světlé pěny.
4. Pomalu a za stálého míchání vlévejte horkou smetanovou směs do žloutkové pěny.
5. Směs vraťte do hrnce a zahřívejte na mírném ohni, dokud nezhoustne (nesmí vařit!).
6. Nechte směs vychladnout, poté ji přeced'te a vložte do zmrzlinovae. Pokud ho nemáte, dejte směs do mrazáku a každou půlhodinu promíchejte, dokud nedosáhne konzistence zmrzliny.

2. Jahodová zmrzlina

Ingredience:

- 500 g čerstvých jahod
- 200 g cukru
- 250 ml smetany ke šlehání
- 250 ml plnotučného mléka
- 1 lžička citronové šťávy



Postup:

1. Jahody omyjte a odstraňte stopky. Rozmixujte je s cukrem a citronovou šťávou dohladka.

2. Smíchejte jahodové pyré se smetanou a mlékem.
3. Směs přelijte do zmrzlinovače nebo do misky a dejte do mrazáku. Pokud směs mrazíte bez zmrzlinovače, každou půlhodinu ji promíchejte, aby byla jemná a krémová.

3. Čokoládová zmrzlina

Ingredience:

- 200 g kvalitní hořké čokolády
- 500 ml smetany ke šlehání
- 250 ml plnotučného mléka
- 150 g cukru
- 4 žloutky
- 2 lžice kakaového prášku

Postup:

1. Čokoládu rozpustíte ve vodní lázni.
2. V hrnci zahřejte mléko, smetanu a kakaový prášek, dokud nezačne směs lehce vřít. Pak odstavte z ohně.
3. Mezitím v misce ušlehejte žloutky s cukrem do světlé pěny.
4. Pomalu a za stálého míchání vlévejte horkou smetanovou směs do žloutkové pěny.
5. Směs vraťte do hrnce a zahřívejte na mírném ohni, dokud nezhoustne (nesmí vařit!).
6. Přidejte rozpuštěnou čokoládu a dobře promíchejte.
7. Nechte směs vychladnout a poté ji vložte do zmrzlinovače nebo mrazáku, kde ji budete každou půlhodinu promíchávat, dokud nedosáhne konzistence zmrzliny.



Zdroje:

domácí recepty na zmrzlinu autorky článku

<https://pxhere.com/en/photo/715431>

<https://pxhere.com/en/photo/745277>

Emma Malchárková, LA3

Zajímavé aplikace, které se hodí při cestování

Svimplaces – KdeSeKoupat

- Jak už z názvu vyplývá, jedná se o aplikaci, díky které zjistíte místa, kde se okoupat. V horkých letních dnech nejspíše nejlepší aplikace.
- Při používání aplikace je potřeba zapnout polohu a mít připojení k internetu (data/ wifi).
- Můžete vidět hodnocení dané koupací lokality a vzdálenost od místa, kde se nacházíte.
- Aplikace umožňuje také nastavení filtru, např. zda chcete i s občerstvením, zda je nějaké vstupné a podobně.
- Tuto aplikaci velmi doporučuji.

Geocaching

- Pokud se o prázdninách nudíte, můžete si stáhnout tuto aplikaci a hledat “kešky”.
- Kešky jsou plastové schránky, kde je deník k zápisu nálezců a různé předměty. Můžete si některé vzít, avšak musíte tam dát něco jiného ve stejné či vyšší hodnotě.
- Při používání aplikace je potřeba zapnout polohu.
- Aplikace umožňuje dané nálezy hodnotit, popř. se tam dozvíte také mnoho informací o zajímavých místech v okolí.



Jana Sovová, Nikola Lehnerová, LY2

Zdroje:

<http://google-play.cz/>

Jak si vybavit lékárničku na cesty?

Při vybavování lékárničky na cesty je důležité zohlednit různé situace, které mohou nastat. Základní položky jsou obvazy a náplasti pro ošetření drobných poranění, sterilní gázové polštářky a antiseptický sprej nebo roztok pro dezinfekci ran. Nezapomeňte na elastické obinadlo pro případ podvrtnutí nebo natažení svalu.

Dále je vhodné mít při sobě léky proti bolesti a horečce, jako je ibuprofen nebo paracetamol. Pokud cestujete do oblasti s rizikem alergických reakcí, přibalte si antihistaminika. Pro zažívací potíže jsou užitečné léky proti průjmům, nevolnosti a pálení žáhy.

Kromě toho by lékárnička měla obsahovat nůžky, pinzetu a teploměr. Pokud užíváte nějaké pravidelné léky, zajistěte si jejich dostatečnou zásobu. Nakonec přidejte kartu s důležitými kontakty a informacemi o zdravotním stavu.

Dobře vybavená lékárnička vám poskytne klid na cestách a pomůže rychle a efektivně reagovat na drobné zdravotní problémy.



Lucie Mojžíšková, LA3

Zdroje:

<https://www.drmax.cz/clanky/co-by-mela-obsahovat-domaci-lekarnicka>

<https://www.lekarnickekapky.cz/leky/domaci-lekarnicka.html>

<https://lekarnici.cz/jak-zabalit-leky-na-cestu-je-to-jednoduche-kdyz-mate-dobre-vybavenou-domaci-lekarnicku/>

<https://www.cithara.cz/jak-zabalit-leky-na-cestu-staci-vychazet-z-dobre-vybavene-domaci->



Kempování a turistika



Chystáte se v nejbližší době na túru nebo kempování a nevíte, co všechno k tomu potřebujete? Pak jste tady správně. Článek, který právě čtete, by vám měl poradit, co je potřeba ke stanování a případné túře tak, abyste na nic nezapomněli. Jednotlivé věci budou rozděleny do jednotlivých sekcí, protože jinak by v tom byl chaos a nikdo by se v tom pravděpodobně nevyznal.

Stan a spací vybavení:

- stan (včetně kolíků a lan)
- karimatka (doporučuji nafukovací, z důvodu, aby Vás nebolela záda)
- spacák
- polštář

Kuchyňské vybavení:

- vaříč (plynový, benzínový apod.)
- palivo na vaříč
- hrnec, pánvička
- ešus, plecháček (plechový hrnek) a přípory
- nože, otvírák na konzervy a vývrtka, popřípadě mít všechno v jednom a vzít si švýcarský nožík
- kuchyňské utěrky, houbička a jar
- nádoba na vodu nebo vodní vak
- lednička nebo chladicí box

Další vybavení:

- skládací stolička
- skládací stůl
- baterka
- lékárnička (veškeré léky, obvazy, náplasti, dezinfekce, gel na pohmožděniny...)
- navigace (mapa, kompas, GPS)
- repelent
- multifunkční nářadí
- sluneční brýle
- opalovací krém
- krosna
- knihy nebo deskové hry
- karabina
- láhev na pití
- jídlo, koření
- voda, jakékoliv jiné nápoje
- odpadkové sáčky
- taška na špinavé prádlo
- powerbanka



Osobní hygiena:

- kartáček na zuby
- zubní pasta
- toaletní papír
- ručník
- sprchový gel
- šampon
- kondicionér
- krémy
- hřeben

Oblečení a obuv:

- funkční prádlo (trička, tílka, kraťase, legíny)
- termo prádlo
- nepromokavé oblečení (pláštěnka, kalhoty)
- bunda
- spodní prádlo
- ponožky
- plavky
- pevná obuv
- Sandály nebo jakákoliv lehká obuv

Karolina Loubalová, LY2

Zdroje:

<https://www.google.com/search?q=stanov%C3%A1n%C3%AD%20aesthetic&udm=2&tbs=rimg:CT0znSugbYSYYQc-pMGai7EKsgIAwAIA2AIA4AIA&hl=cs&sa=X&ved=0CBsQuIIBahcKEwiI9NqfxJyGAxUAAAAAHQAAAAAQQg&biw=1280&bih=585&dpr=1.5>

<https://www.hudy.cz/seznam-veci-pro-kempovani>

<https://www.alza.cz/co-s-sebou-pod-stan#seznam-do-kempu>

Zásady bezpečného cestování

Léto a prázdniny se blíží a nám se krátí čas do vysněné dovolené. Než nás ale z kalendáře přivítá červenec, pojďme si připomenout základní pravidla, aby nás na dovolené nic nezaskočilo.

V dnešní době, kdy jsme zvyklí téměř všude platit bankovní kartou, je dobré si před odjezdem, zejména do zahraničí, zařídit minimálně **dvě platební karty**. Ty se nám budou hodit v případě ztráty, odcizení nebo zablokování. I když jsme zvyklí platit bezhotovostně, je vhodné zajít do směnárny a **nakoupit měnu země, kam míříme**. V případě nouze se hotovost vždy hodí.

Také si poříďte **kopie pasu nebo občanského průkazu**. Jednu kopii pak na dovolené noste s sebou a cestovní doklad mějte bezpečně uložený v hotelovém sejfě.

Cestovní pojištění by mělo být při cestě do zahraničí samozřejmostí. Před samotným odjezdem je také doporučeno se naučit (případně zapsat) **důležitá telefonní čísla**. Měli bychom vědět, kam zavolat, pokud potřebujeme zablokovat platební kartu nebo přivolat ambulanci v dané zemi.

Během samotné cesty **dodržujte předpisy a zákony dané země**. Ne všichni vědí, že například nákup a vývoz „fejkových“ kabelek z jihovýchodní Asie do některých zemí EU je porušování zákona.

Respektujte místní kulturu. Při návštěvách chrámů je vyžadováno mít zahalená kolena a ramena. Řiďte se také **místními hygienickými pravidly**, a hlavně si ověřte, zda je voda z kohoutku pitná.

Cestujete do zahraničí se svým zvířecím miláčkem? Pro cestování s domácími zvířaty se obvykle vyžaduje pas zvířete, potvrzení o očkování a identifikace zvířete čipem nebo tetováním; do některých zemí ještě platné veterinární potvrzení.

Šťěstí přeje připraveným. Tak si před dlouho očekávanou dovolenou zjistěte, co navíc informací o dané zemi. Díky tomu vás nic nepřekvapí, a hlavně využijete své nabyté znalosti k výletům a poznání všeho zajímavého, co daná lokalita nabízí.



Adéla Karásková, LY2

Zdroje:

www.misstravelfairy.com

www.mzv.gov.cz

<https://pxhere.com/en/photo/778514>

Paddleboarding – zajímavá letní aktivita

Paddleboarding, známý také jako stand-up paddleboarding (SUP), je sport, který kombinuje prvky surfování, kanoistiky a windsurfingu. Je ideální pro lidi všech věkových kategorií a nabízí skvělou kombinaci zábavy, fyzické aktivity a relaxace.

Proč zvolit paddleboarding?

Celková kondice: Při pádlování posilujete celé tělo – horní část, nohy i střed těla.

Relaxační účinky: Jízda po hladině jezera je uklidňující a terapeutická.

Kardio trénink: Intenzivní pádlování zlepšuje vytrvalost a kardiovaskulární zdraví.

Přístupnost: Sport je vhodný pro všechny věkové kategorie a úrovně fyzické zdatnosti.

Jak začít?

Výběr paddleboardu: Pro začátečníky se doporučují stabilní a širší modely.

Bezpečnostní vybavení: Nezapomeňte na záchrannou vestu a poutko.

Lekce a instruktáž: Několik lekcí s instruktorem Vám pomůže osvojit si základní techniky.

Paddleboarding v Česku

Paddleboarding je v Česku stále populárnější. Vyzkoušet ho můžete na přehradách, jezerech a klidných řekách. Mezi oblíbené lokality patří Lipenská přehrada, Slapy nebo Vltava v okolí Českého Krumlova. Nic Vám ale nebrání s tímto sportem začít i na přehradě, kterou máte kousek od bydliště, a zříjemnit si tak léto.



Závěr

Paddleboarding je zábavný sport, který kombinuje dobrodružství, zdraví a přírodu. Pokud hledáte nový způsob, jak zůstat aktivní a užívat si čas u vody, paddleboarding je skvělou volbou. Popadněte pádlo, naskočte na prkno a objevte kouzlo vodních světů!

Barbora Kadlecová, AZ2

Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/10-tipu-kde-si-uzijete-paddleboarding>

<https://www.exil.cz/water/paddleboard/co-je-to-sup/>

<https://www.paddleboardy.cz/blog-o-paddleboardech/co-je-to-paddleboard-neboli-sup/>

<https://www.paddleboardshop.cz/rady-a-tipy/>

Tipy na letní výlety – České památky

Každý máme jiné zájmy, ale věřím, že naši Českou republiku mají rádi všichni, přece jen je to náš domov. A k našemu domovu patří i mnoho památek. Nabízím vám pět míst, která můžete s rodinou, s přáteli nebo i sami navštívit a které jsou podle mě velmi zajímavé a krásné.

1. Zbrašovské aragonitové jeskyně

Krásné jeskyně leží v útulném lázeňském městečku Teplice nad Bečvou. Unikátní výzdobu tvoří minerál aragonit, raftové stalagmity a kulovité sintrové povlaky připomínající koblihy. Nejnižší úrovně jeskyní jsou trvale zaplněny oxidem uhličitým. Jsou to nejteplejší jeskyně v celé České republice se stálou celoroční teplotou okolo 15 °C. Byly objeveny v roce 1912 a pro veřejnost zpřístupněny v roce 1926. Nedaleko jeskyní se nachází také nejhlubší propast ČR, lze do ní volně nahlédnout. Je nejhlubší zatopenou propastí na světě. Celková hloubka je zatím 473,5 m.

Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/zbrasovskearagonitovejeskyne>, <https://zbrasovske.caves.cz/>

2. Arcibiskupský zámek Kroměříž – rezidence olomouckých biskupů

Je dominantou města Kroměříž. Původní hrad a pozdější zámek byly rezidencí olomouckých biskupů a sídlem jejich manské organizace. Současná podoba budovy pochází z let 1664–1695, kdy byl zámek po třicetileté válce znovu vystavěn. Mobiliář a výzdoba interiérů pocházejí až z druhé poloviny 18. století. Velmi významná je i galerie, která představuje díla evropských malířů 15. až 18. století. Za zmínku stojí i zámecká knihovna, která obsahuje na 88 000 svazků, a hudební archiv s více než 6 000 barokními skladbami. Reprezentační i obytné prostory kroměřížského zámku patří k nejhodnotnějším zámeckým interiérům střední Evropy. V současnosti je komplex zahrad a zámku přístupný prostřednictvím několika prohlídkových tras.

Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/arcibiskupsky-zamek-v-kromerizi>,
<https://www.zamek-kromeriz.cz/fotogalerie/>

3. Zámek Sychrov

Zámek Sychrov leží nedaleko Turnova. Tento novogotický skvost znáte z pohádky Zlatovláška či Nesmrtelná teta. Zámek nabízí tři návštěvnické okruhy, noční prohlídky, ukázky sokolnictví, koncerty. O dnešní francouzskou novogotickou podobu dříve barokního zámku se zasloužil kníže Kamil Rohan. Obrazová galerie je největší sbírkou francouzského portrétního umění ve střední Evropě, řezbářská výzdoba je mistrným dílem českých řezbářů. Zámek je jednou z nejvýznamnějších staveb ve stylu romantické novogotiky francouzského typu. Prohlídka zámku tak poskytne návštěvníkům dokonalou představu, jak se ve 2. polovině 19. století žilo na venkovském sídle bohaté šlechtické rodiny. Zámecké pokoje jsou zařízeny původním

nábytkem, obrazy a dalšími doplňky. Zámek Sychrov má jako jediný v ČR klasické královské apartmá, které bylo připraveno pro nejvýznamnější hosty. Zámek je pro návštěvníky otevřen celoročně, a to každý den.

Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/na-zamek-sychrov-se-muzete-vydat-po-cely-rok>,
<https://www.jablonec.com/kam-vyrazit/turisticke-cile/zamek-sychrov/>

4. Zámek Konopiště

Současnou podobu dostal zámek na přelomu 19. a 20. století, kdy jej vlastnil František Ferdinand d'Este, následník rakouského trůnu. Zámek Konopiště leží nedaleko Prahy. Původně hrad ze 13. století založený po vzoru francouzských kastelů je dnes stavbou neodmyslitelně spjatou se svým posledním šlechtickým majitelem. Arcivévoda František Ferdinand nechal zámek upravit do pseudohistorického romantického hradního stylu. V rámci prohlídkových okruhů uvidíte reprezentační a hostinské pokoje, sbírku zbraní a loveckých trofejí i soukromé pokoje Františka Ferdinanda.

Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/na-konopiste-za-frantiskem-ferdinandem>
<https://turistickamapa.cz/zamek-konopiste/>



5. Karlštejn

Hrad Karlštejn založený v roce 1348 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. V roce 1355 již Karel IV. pobýval na hradě, dohlížel na jeho dostavbu a na výzdobu interiérů, především hradních kaplí. Na počátku husitských válek byly z bezpečnostních důvodů na Karlštejn převezeny české korunovační klenoty, které zde zůstaly uloženy téměř 200 let. Stavebně byl hrad po roce 1480 upraven pozdně goticky, v poslední čtvrtině 16. století potom renesančně. Během třicetileté války přestal být Karlštejn pro korunovační klenoty bezpečný a 22. června 1619 byly odvezeny spolu se zemskými písemnostmi. První okruh zahrnuje prostory císařského paláce, pokladnici a klenotnici v Mariánské věži. Druhý okruh vás zavede do Velké věže s proslulou Kaplí sv. Kříže s deskovými obrazy z dílny mistra Theodorika. Okruh celého hradu vás zavede během tří hodin do všech zákoutí Karlštejna.

Zdroje:

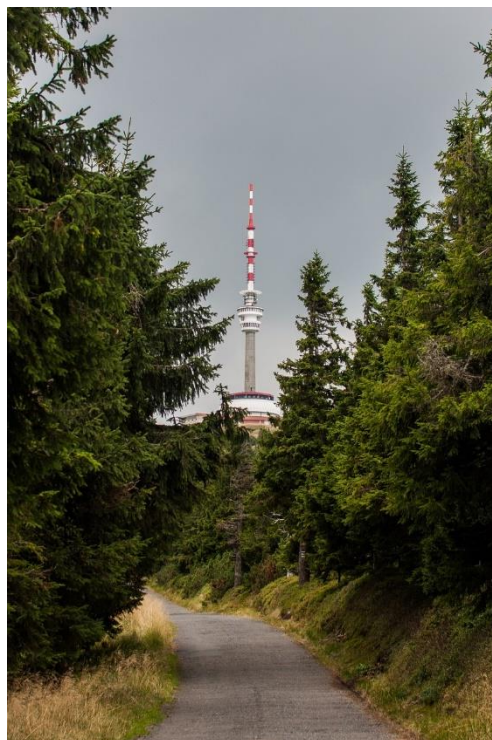
<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/karlstejn-za-mistrem-theodorikem-i-otcem-vlasti>,
<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/z-prahy-na-karlstejn-na-kole>
<https://pxhere.com/en/photo/778514>

Zuzana Stuchlíková, LA3

Tipy na výlet (česká a slovenská příroda)

Přes Bílou Opavu na Praděd

Trasa údolím Bílé Opavy nabízí nádherný výlet přírodní rezervací, který vede kolem mnoha kaskád a vodopádů. Tato cesta je perfektní pro správné dobrodruhy, zahrnuje lávky přes říčku, žebříky a místy i řetězy. Výchozím bodem je Karlova Studánka, kam se lze dostat autobusem nebo vlakem. Odtud se vydáte po naučné stezce Bílé Opavy k chatě Barborce. Celá trasa naučné stezky Bílé Opavy až po chatu Barborku má okolo 8 km. Odtud pokračujte po asfaltové stezce, která vás dovede až na vrchol Pradědu, kde se lze občerstvit nebo navštívit vyhlídku ve výšce 80 m. Za dobré viditelnosti lze vidět na Lysou horu, Sněžku, Radhošť, a dokonce i na část Vysokých Tater.



Cesta za pravými štramberskými uchy

Každý jsme určitě už ochutnali štramberské uši, ale co tak si je dát se šlehačkou čerstvě upečené přímo v pohádkovém městě Štramberk? Na místo se lze jednoduše dopravit i přímým vlakem rovnou z Ostravy. Od místního nádraží se můžete už vydat například na jeskyni Šipku, štramberské náměstí nebo rovnou na Trúbu. Odtud můžete pokračovat na rozhlednu na Bílé hoře, Váňův kámen, a pokud jste milovníci botaniky, tak kousek od nádraží se nachází botanická zahrada a arboretum Štramberk.

Zdroje:

<https://www.rogelli.cz/bila-opava/>

<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/vodopady-bile-opavy>

Lucie Bartošová, AZ2

Glampingová místa v České republice

Jak už každý asi víme, blíží se konečně léto, a proto jsem si pro vás připravila tipy na glamping v ČR. Co to vlastně glamping je? Slovo vzniklo z anglického glamorous a camping, takže je to takové luxusní kempování.

1. Glamping Český ráj: Nachází se v srdci Českého ráje, nabízí stylové stany s pohodlnými postelemi a topením. Okolí poskytuje skvělé možnosti pro pěší turistiku a cyklistiku.

2. Glamping Třeboň: V jihočeské Třeboni můžete najít komfortní safari stany v blízkosti rybníků. Je to ideální místo pro relaxaci a rybaření.

3. Treehouse Stvořidla: Tento stromový dům v Posázaví nabízí jedinečný zážitek z pobytu v korunách stromů.

4. Resort Radslavice: V blízkosti Přerova najdete tyto krásné dřevěné chatky. Okolí je ideální pro cyklistiku, pěší turistiku a návštěvu místních památek.

5. Lumiere Glamping Křivoklát: Moderní ubytování s krásnými výhledy do přírody. Nabízí komfortní vybavení a relaxační atmosféru.

6. Glamping Ateliér Poděbrady: Tento ateliér v Poděbradech nabízí luxusní stany na břehu Labe. Je ideální pro romantické pobyty a relaxaci u vody.



Nina Comorková, LY2

Zdroje:

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

[https://www.slevomat.cz/cestovani/typ-ubytovani/netradicni-](https://www.slevomat.cz/cestovani/typ-ubytovani/netradicni-ubytovani/glamping?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI8Nv158qjhgMVvGVBAh1bkAGsEAAYBCAAEgIXqvD_BwE)

[ubytovani/glamping?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI8Nv158qjhgMVvGVBAh1bkAGsEAAYBCAAEgIXqvD_BwE](https://www.slevomat.cz/cestovani/typ-ubytovani/netradicni-ubytovani/glamping?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI8Nv158qjhgMVvGVBAh1bkAGsEAAYBCAAEgIXqvD_BwE)

<https://www.kdyjet.cz/glamping-cr/>

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/15-tipu-na-mista-kde-si-uzit-glamping>

<https://bagbag.cz/glamping/>

Tipy na zahraniční dovolenou

Benátky

Těžko budete v Evropě hledat romantičtější místo, než jsou Benátky! Projíždět se na **gondole** po **benátských kanálech** při západu slunce vás nenechá chladnými. Velmi romantické jsou i procházky úzkými uličkami mezi historickými domy Benátek. Uličkami se dostanete z krásného **náměstí svatého Marka** až ke slavnému mostu **Ponte di Rialto**. Právě u tohoto mostu kotví většina gondoliérů. V jedné z mnoha kaváren si můžete vychutnat pravé **espresso** a večer si zajít na sklenku italského vína a **romantickou večeři** při svíčkách. Ideálním obdobím pro návštěvu Benátek je jaro nebo podzim. Vyhněte se tak vysokým teplotám a davům turistů.



Paříž

Stejně jako v Itálii, mají i francouzská města velmi **romantickou atmosféru**. Na čele žebříčku romantických měst vždy najdete jedinečnou **Paříž**! Jedním z nejoblíbenějších míst zamilovaných v Paříži je **Montmartre** s nádhernou bazilikou **Sacré Coeur**. Tato čtvrť na kopci je plná **umělců** a **hudebníků** a výhled ze schodů od baziliky je úchvatný. Další klasikou je samozřejmě **Eiffelova věž**, **Notre Dame**, slavná třída **Champs-Élysées**, **Vítězný oblouk** či areál **Louvre** s muzeem a slavnou **Mona Lisou**. Velice romantické jsou také večerní procházky nasvícenou Paříží nebo **plavba po řece Seině**. V neposlední řadě můžete navštívit útulné **francouzské kavárny** a **restaurace**. Francouzi jsou výborní kuchaři!

Istanbul



Vydejte se s přáteli do Istanbulu, kam se dají často najít velmi levné lety. Istanbul je obrovskou metropolí a skvělou branou do **muslimské kultury**. Po celém městě můžete obdivovat nádherné **mešity** s **minarety**, ze kterých jsou svolávání věřících k modlitbám. Zejména fotogenická je **mešita sultána Ahmeda**, známá též jako **Modrá mešita**. Istanbul je rájem jídla! Ochutnejte místní vyhlášenou **tureckou kávu**. Istanbul je také velmi kontrastním městem. Najdete tu klasické trhy s kořením a rybami, ale i moderní nákupní centra.

Santorini

Pohled na bílé domy a **modré kupole kostelů** vás zaručeně ohromí, podobně jako pohled na **útesy** a **moře**! Západy slunce jsou na Santorini kouzelné! Kromě scenérií objevíte na ostrově také pláže různých barev, které vznikly sopečnou činností. Nejznámější z nich je červená pláž **Red Beach**. Zatoužíte-li po sociálním kontaktu, pak v **hlavním městě Fira** najdete spoustu zábavy!

Nikola Czyžová, AZ2

Zdroje:

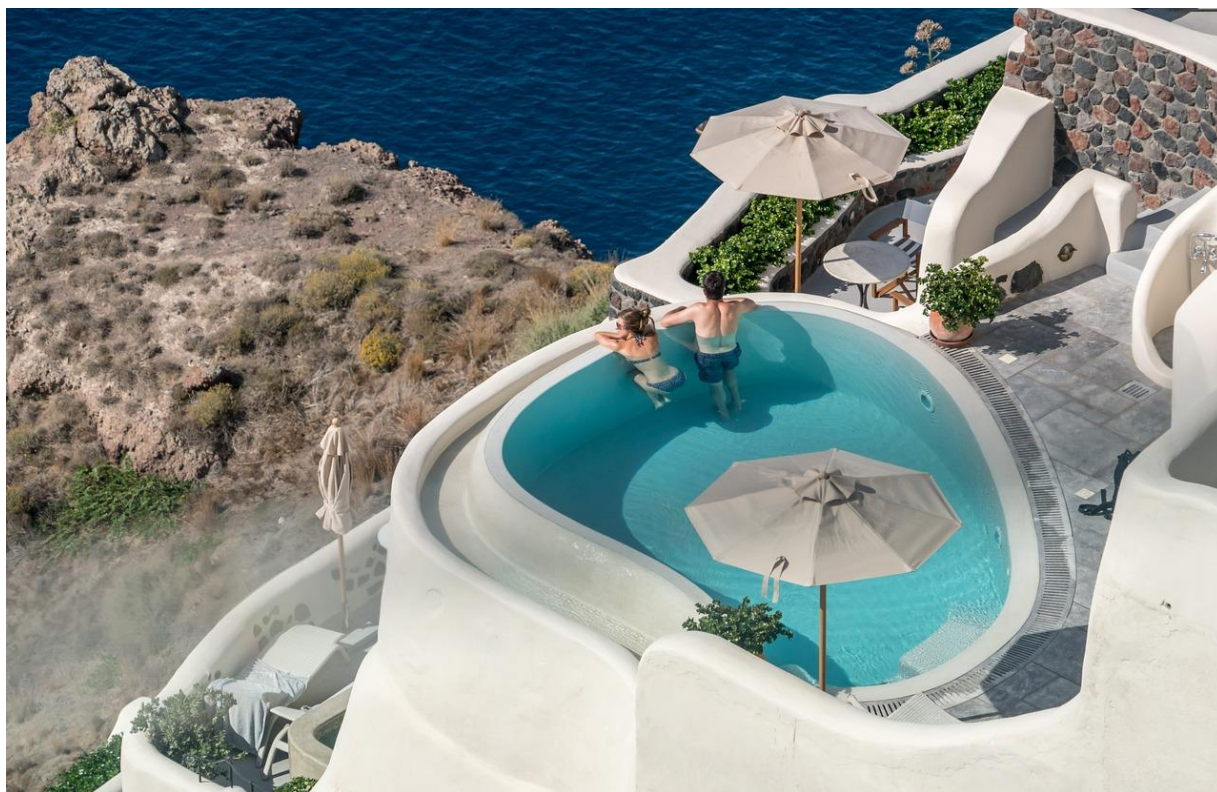
[TOP 10 nejlepších destinací pro dovolenou – léto 2024 \(testado.cz\)](https://testado.cz/top-10-nejlepsiich-destinaci-pro-dovolenou-leto-2024)

[Exotická dovolená – 10 nejlepších míst, kam musíte jet \(topden.cz\)](https://topden.cz/exoticka-dovolenaa-10-nejlepsiich-mist-kam-musite-jet)

[10 tipů, kam na výlet do zahraničí | Skyscanner Česko](https://skyscanner.cz/10-tipu-kam-na-vylet-do-zahranici)

<https://pxhere.com/en/photo/595265>

<https://pxhere.com/en/photo/1337075>



Prázdninové hudební festivaly

Prázdninové hudební festivaly jsou každoroční událostí, které přitahují tisíce lidí z různých částí světa. Často jsou spojeny s letním obdobím a nabízejí nejen skvělou hudbu, ale také nezapomenutelné zážitky a atmosféru. Během těchto akcí mohou návštěvníci vidět živá vystoupení oblíbených umělců, objevovat nové hudební talenty a sdílet svou vášeň pro hudbu s ostatními. Mezi ty nejznámější, které se konají v České republice, patří Beats for Love, Colours of Ostrava, Hradý CZ.



Beats for Love je festival taneční hudby pořádaný v jádru industriální národní kulturní památky. Stal se největší hudební událostí v České a Slovenské republice. Desátý ročník proběhne od 3. 7. do 6. 7. 2024 již klasicky v Dolních Vítkovicích v Ostravě! Jako velká hvězda se představí Roger Sanchez, dále legenda taneční scény a držitel Grammy DJ Awards.

Colours of Ostrava je mezinárodní festival každoročně pořádaný od roku 2002 v Ostravě. Tato akce se letos uskuteční ve dnech 17. 7. až 20. 7. 2024 v Dolní oblasti Vítkovic – bývalém areálu hutí, dolů a železáren. Vystoupí zde například legendární umělec Lenny Kravitz. Jeho hudba je vystavěna na pevných základech rocku, funku, soulu, rhythm and blues a oslovuje miliony fanoušků.

Festival Hradý CZ patří k největším kulturně společenským akcím v České republice. Devatenáctý ročník festivalu se uskuteční během léta 2024 na významných českých a moravských historických památkách. Tato akce proběhne také v Hradci nad Moravicí od 16. 8. do 17. 8. 2024. Na festivalu vystoupí kapela Lucie, dále se návštěvníci mohou těšit na Chinaski, Daniela Landu či Mig 21.

Prázdninové festivaly nejsou jen hudebním zážitkem, ale umožňují i setkání lidí, sdílení radosti a vytváření nezapomenutelných vzpomínek. Tyto události se staly nedílnou součástí letního kalendáře mnoha fanoušků a nabízejí únik z každodenní reality a možnost prožít nezapomenutelné prázdninové dobrodružství.

Lenka Niklová, LY3

Zdroje:

[Hudební festival Hradý CZ 2024 – Kudy z nudy](#)

[Beats for Love 2024 – Kudy z nudy](#)

[Colours of Ostrava 2024 – multižánrový hudební festival – Kudy z nudy](#)

<https://pxhere.com/en/photo/672544>

Tipy na filmy

Blíží se léto a já jsem si pro vás nachystala pár tipů na filmy/seriály, které se hodí pro deštivé dny nebo jen pro relax ve večerních hodinách. Všechny tyto snímky můžete najít na HBO, Netflixu a Disney.

1. Léto, kdy jsem zkrásněla

- seriál

Belly s rodinou jezdí každý rok na letní byt k Fischerovým na ostrově Cousins. Každé léto je stejné... a pak je Belly šestnáct. Vztahy projdou zkouškou, najevo vyjdou nepříjemné pravdy a Belly už nikdy nebude stejná jako dřív.

2. Poslední léto

- film

Teenageři z jedné chicagské střední školy prožívají před nástupem na vysokou zásadní léto. Zápasí se svými sny, vztahy i svojí identitou.



3. Luca

- filmová pohádka

Odehrává se v malebném městečku italské riviéry, vypráví o dospívajícím chlapci, který zažívá nezapomenutelné letní prázdniny. Prosluněná dobrodružství prožívá Luca se svým novým nejlepším kamarádem, avšak jejich veselí ohrožuje přísně střežené tajemství, neboť oba jsou ve skutečnosti vodní příšeráci z podmořského světa.

4. Dívka a moře

- film

Odvážná mladá Australanka si jde odhodlaně za svým snem a musí překonat velký strach, aby jako nejmladší člověk na světě sama obeplula celou zeměkouli. Film je podle skutečné události.

5. Bridgertonovi

- seriál

Každá z letošních debutantek se chce stát hlavní hvězdou plesu. I nevýrazná čekanka, která žije dvojím životem, ve světě tajností a překvapení úplně rozkvete. Snímek je plný zvrátů a určitě

se jen tak nebudete nudit. Když si myslíte, že už můžete předpokládat, co se stane, vše se změní v pravý opak.

Toto je podle mého názoru pět nejzajímavějších filmů na léto, které stojí za zhlédnutí. Takže si nachystejte deku, popcorn, pozvěte blízké přátele a těšte se na příjemné prázdninové chvíle.

Ester Kreželoková, LY3

Zdroje:

[Netflix](https://www.netflix.com/cz)<https://www.netflix.com/cz> Neomezené sledování filmů, TV pořadů a dalšího obsahu
[Sponzorováno Max](https://www.max.com)<https://www.max.com> Max – Podívaná pro všechny – Předplatte si za pár minut
[Sponzorováno Disney+](https://www.disneyplus.com)<https://www.disneyplus.com> Disney+
[Sponzorováno voyo.nova.cz](https://voyo.nova.cz)<https://voyo.nova.cz> Voyo - Každý týden něco nového - Voyo.cz
<https://pxhere.com/en/photo/1048255>

Milé čtenářky, milí čtenáři,

přejeme vám krásné letní dny, hodně sluníčka, radosti, pohody i odpočinku a v září se opět těšíme na setkání nad stránkami našeho časopisu.

Vaše redakce



Zdroje:

<https://pxhere.com/en/photo/971394>