

**OZDRAVA!!
OZDRAVA!!**



Obsah

Jarní probuzení.....	4
Velikonoce	4
Křesťanský význam Velikonoc	4
Velikonoční dny a proč se tak jmenují?	5
Květná neděle	5
Modré či žluté pondělí	6
Šedivé úterý	6
Sazometná či Škaredá středa	6
Zelený čtvrtek.....	6
Velký pátek.....	6
Bílá sobota.....	7
Boží hod velikonoční	7
Velikonoční (původně červené) pondělí	7
Postní doba	8
Nejznámější symboly velikonočních svátků	8
Velikonoční pomlázka.....	9
Hledání pokladů aneb tradice na Velký pátek	10
Norské Velikonoce.....	11
Velikonoce ve Spojených státech amerických	11
Velikonoční tradice v Anglii.....	12
Techniky zdobení velikonočních vajec	13
Vajíčka zdobená papírovými dekoracemi	13
Vajíčka zdobená barevnými bavlnkami	13
Barvená vajíčka s obrysem	13
Vajíčko zdobené mozaikou ze skořápek.....	13
Vajíčka s voskovým reliéfem	14
Velikonoční výzdoba.....	14
Věneček z kočiček	14
Velikonoční králíček z bambulek	15
Květinová dekorace.....	16
Velikonoční svícny ze skořápek	16
Velikonoční menu – Pašijový týden	18
Velikonoční nádivka	19
Velikonoční chléb plněný klobásou	20
Šoldra	21
Jarní bylinky.....	21
Sedmikráska chudobka	22
Prvosenka jarní – petrklíč	22

Medvědí česnek	22
Plicník lékařský.....	23
Kopřiva dvoudomá	23
Jarní bylinky v kuchyni.....	23
Snídaně = medvědí česnek	24
Polévka = sedmikráska	24
Hlavní pokrm = kopřiva (kopřivový špenát) - Zelený čtvrtek.....	24
Sirup z pampelišky	25
Čaj z měsíčku	25
Velikonoce s korunou	25
Velikonoční říkadla a koledy.....	26
Tipy a triky pro jarní povzbuzení organismu.....	28
Pitný režim a strava	28
Vitamíny	28
Chlad	29
Očista Lymfy.....	29
Barvy	29
Očista organismu.....	29
Jarní čaj	29
Únava silnější než soustředění	30
Stresující dopoledne	30
Život v době covidu	31
Jarní rovnodennost.....	32
Kultura a kultivované chování	33
Velikonoční přání	36

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

právě listujete dalším číslem školního časopisu. Po dlouhé zimě se konečně otepluje a s rostoucími teplotami se pomalu blíží krásné jarní dny a největší křesťanské svátky - Velikonoce. Právě těmto dvěma tématům je věnováno toto vydání. Pohodlně se posadte se šálkem dobrého čaje nebo kávy a dejte se do čtení.

Vaše redakce

Jarní probuzení

Po dlouhé šedivé zimě se pomalu probouzí jaro. Sluníčko se protahuje celé ospalé a natahuje své paprsky co možno nejdál, aby všechny a všechno pohladilo a probudilo. Jeho paprsky sice nehřejí, ale každému člověku přináší radost, že zima pomalu ustupuje.

Jaro je ze všech ročních období snad nejkrásnější. Vše se probouzí a rozmrzá. Tráva se konečně zelená a už není schovaná pod sněhovou peřinou. Z jezírek s rybkami se ozývá radostné šplouchání. Kolem jezírka rostou až k nebi rákosy a na hladině kvetou lekníny jak sametově bílé, tak růžové.

První sněženky kvetou, ptáčci pomalu začínají zpívat své radostné písně a sluníčko to s úsměvem pozoruje. Odpočinuté včelky jsou připravené na svůj první let kolem nových rostlin. Vybírají si ty nejkrásnější květy. Stromy se krásí a napínají své větve, které jsou připravené s novými pupeny, které jim bude každý závidět.

Rána už nejsou tak temná a chladná, tak jak tomu bývalo v zimě. Místo toho nás probouzí zpěv slaviček a později večer se na nebi objevují tisíce stříbrných hvězd, které nám vyprávějí své příběhy.

Jaro není jenom čas krásy a probouzení ze zimy, ale také čas lásky. Zvířata se konečně probouzejí ze svého zimního spánku a samci se začínají dvořit samičkám. Milenci čekají na rozkvetlé třešně, aby pod nimi mohli svou drahou polovičku políbit.

Jaro je neskutečně krásné roční období, plné krás flory i fauny, lásky a barev.

Miroslava Cinová, LA2

Velikonoce

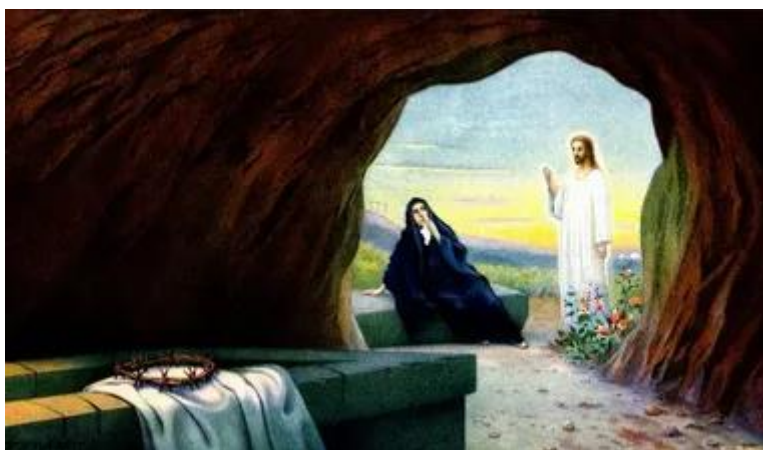
Křesťanský význam Velikonoc

Velikonoce se mezi věřícími lidmi řadí k nejvýznamnějším svátkům roku. Pro křesťany má největší význam slavnost Zmrtvýchvstání Páně neboli oslava vzkříšení Ježíše Krista. Abychom pochopili podstatu vzkříšení, je nutno zmínit se o významu předešlých dnů souhrnně nazývaných velikonoční triduum.

Velikonoční triduum, tedy velikonoční třídenní (Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota, slavnost Zmrtvýchvstání Páně) je slavnost utrpení, smrti a zmrtvýchvstání Páně. V dobách minulých každý nový den začínal po setmění. Triduum je zahájeno Zeleným čtvrtkem,

připomínkou Ježíšovy poslední večeře se svými apoštoly. Při večeři Ježíš ustanovil svátost kněžství a eucharistie (svátost Ježíšova Těla a Krve, obětované Bohu Otci za hříchy každého člověka). Večerní mše svatá je obvykle delší, jelikož jsou do obřadu zahrnuty symbolické úkony pramenící z minulosti. Ježíšovu pokoru symbolizuje mytí nohou učedníků, přijímání pod obojí způsobou a tichá vzpomínka na modlitbu v Getsemanské zahradě. Od tohoto okamžiku utichají zvony a nehrají žádné hudební nástroje. O Velkém pátku Ježíš přijal rozsudek smrti. Bohoslužba se neslaví, konají se pouze tzv. obřady uctívání kříže za doprovodu zpěvů z evangelia – pašije podle evangelisty Jana. Následuje Bílá sobota, je připomínkou Ježíšova přebývání v hrobě. Tento den je zasvěcen modlitbám, rozjímání a půstu. Velikonoční vigilie – bohoslužba v předvečer svátku nedělní slavnosti Zmrtvýchvstání Páně znázorňuje Ježíšovo vítězství nad smrtí. Při této slavnosti se světi oheň, speciální svíce – paškál a také voda, sloužící ke křtům. Probíhá také obnova křestních slibů. Během mše se předčítají pasáže o vykoupení Páně, zvony a hudební nástroje opět mohou znít. Slovo Velikonoce je právě spojeno s Bílou sobotou, která byla v minulosti nazývána velkou nocí. Od neděle (Božího hodů velikonočního) jsou již všechny mše svaté slaveny v duchu radostném.

Velikonoce mají pro křesťany význam v každoročním uvědomění si a pochopení Kristova utrpení. Obětoval sám sebe, aby vykoupil člověka z otroctví hříchu. Mít naději v lepší život je velmi důležité. Ona naděje dává lidskému životu smysl a cíl.



Alena Žůrková, PS3B

<https://www.cirkev.cz/archiv/110411-velikonoce-a-jejich-vyznam>

<https://cb.cz/deti/clanky/ke-stazeni/velikonoce-popis-vyznam-jednotlivych-velikonocnich-dnu>

<https://vojtechkodet.cz/uvedeni-do-nedele/zamysleni-nad-nedelnimi-texty/>

Velikonoční dny a proč se tak jmenují?

Květná neděle

Název svátku je odvozen od květů, jimiž bývají kostely vyzdobeny a které mají připomínat palmové větve, jimiž lid vítal Ježíše. Mezi tradiční zvyky Květné neděle patří nošení nového oblečení a zákaz pečení. Podle pověr by se pak zapекly i květy na stromech a nebyla by žádná úroda.

Modré či žluté ponděli

Kostely se v tento den zdobily modrým, respektive fialovým sukem. Původ přívlastku "modré" je však nutné hledat jinde. Jedná se totiž o doslovný překlad německého "blauer Montag", kde se slovu "blau" připisuje také význam "podnapilý, neschopný práce (po nedělní pitce)". Podle tradice bylo v tento den lidem zapovězeno vykonávat jakoukoliv práci, započínal důkladný úklid celé domácnosti.



Šedivé úterý

V tento den se vymetají pavučiny a prach ze všech koutů v domě. V kostelích je o Šedivém úterý klid, nedějí se žádné speciální obřady.

Sazometná či Škaredá středa

Sazometná středa své jméno získala podle toho, že se tento den vymetaly komíny. O Škaredé středě došlo v souvislosti s Ježíšem Kristem k velkému zvratu. V ten den byl totiž zrazen jedním ze svých učedníků – Jidášem. Jidáš Ježíše udal za 30 stříbrných a podle pověsti se v ten den na Ježíše mračil a škaredil, odtud pochází i název tohoto dne. Z toho důvodu byste se neměli o Škaredé středě mračit ani vy, jinak vám to podle pověr zůstane. Mezi hlavní zvyky patří vymetání sazí z komína a pečení jidášů, sladkého pečiva, které se snídá na Zelený čtvrtek.



Zelený čtvrtek

Mezi nejznámější zvyky na Zelený čtvrtek patří hlavně konzumace zeleniny. Podle pověr by člověk měl jíst špenát, salát z kopřiv, zelí či další zelené potraviny, aby byl celý rok zdravý. Lidé by se také prý neměli hádat a nic si půjčovat. Pokud to dodrží, budou se jim po další rok vyhýbat konfliktům, a naopak se zlepši jejich finanční situace. Název pochází zřejmě ze zkomolení slova Greindonnerstag (lkavý čtvrtek) na Gründonnerstag (zelený čtvrtek). Kostelní zvony v tento den zvoní naposledy a poté utichají až do velikonoční vigílie (noc z Bílé soboty na neděli). Nehraje se ani na hudební nástroje. Ticho však v obcích nevládne. Děti tvoří průvody s řehtačkami a různými dalšími nástroji vytvářejícími hluk a procházejí společně po okolí. Jejich zvuk prý vyhání nečisté síly z domů a stavení.



Velký pátek

Velký pátek je jedním ze dnů přísného postu. Tento den je připomínkou ukřižování Ježíše Krista. V lidových pověrách je spojován s magickými silami. Na Velký pátek se měly otevírat hory, které vydávaly své poklady, a také se nic nemělo půjčovat, protože půjčená věc by mohla být očarována; nesmělo se hýbat se zemí (rýt, kopat, okopávat) ani prát prádlo, protože by bylo namáčené do Kristovy krve.

Bílá sobota

Bílá sobota končí západem slunce. Nastupující noc už patří obřadům Velikonoční vigilie. Na Bílou sobotu končí postní doba. Označení Bílá se odvozuje od barvy roucha nových křtěnců. Bílá barva symbolizuje čistotu, naději a nový život. O sobotě se ale také bílilo, uklízelo. Příprava na Hod boží velikonoční musela být důkladná. V žádné domácnosti nesměl chybět prostřený stůl, velikonoční beránek a jidáše. O Bílé sobotě můžete začít s pletením pomlázky nebo zdobením vajíček.



Boží hod velikonoční

Těž Zmrtvýchvstání Páně (nebo Velikonoční neděle) je největší slavností křesťanského církevního roku, při níž se slaví Kristovo vzkříšení a vítězství nad smrtí. V kostelích jsou oslavné mše a všechno má slavnostní atmosféru. Po půstu se může opět začít jíst maso, a tak se na Boží hod jedly k obědu bohaté masové pokrmy. Velikonoční dobroty se nosí do kostela k posvěcení, v některých krajích se dříve části svěceného jídla odnášely na pole, aby byla dobrá úroda. Na Boží hod je rovněž zvykem péct beránky a mazance, chlapci zase pletou pomlázky na Velikonoční pondělí.



Velikonoční (původně červené) pondělí

Velikonoční Červené pondělí má jméno odvozeno od barvy, na kterou se vejce obarvovala nejčastěji. Na pondělí už připadají dobře známé oslavy spojené s pomlázkou. Na většině míst obcházejí mládenci a malí chlapci s pletenými pomlázkami z vrbového proutí přes dopoledne sousední obydlí a za vyšlehání zde žijících dívek, aby byly zdravé a plodné, pak dostávají na oplátku nazdobená vajíčka. Kdo ale přijde po poledni, toho mohou dívky zmáčet vodou. U té příležitosti se odříkávají a zpívají různé velikonoční koledy. Ke snídani se jí mazance a velikonoční beránci, oblíbená je také velikonoční nádivka.

Kamila Jerglíková, NA4

https://cs.wikipedia.org/wiki/Svat%C3%BD_t%C3%BDden

<https://radiozurnal.rozhlas.cz/modre-pondeli-sedive-utery-skareda-streda-poznejte-velikonocni-zvyky>

<https://www.ceskevelikonoce.cz/svaty-tyden/>

Postní doba

Postní doba, také doba svatopostní, velký půst nebo jen půst, latinsky Quadragesima, je v křesťanství období přípravy na Velikonoce, což se považuje za největší křesťanský svátek. Postní doba začíná Popeleční středou a trvá 40 dní do Božího hodu (až na neděle) a měl by ji podle tradice dodržovat každý správný křesťan.



Při půstu se dodržuje nejen zdržení se masitých, maštěných jídel a zdrženlivost (alkoholu, sexu), ale také taneční zábavy, svatby a jiné akce. Může zahrnovat také almužnu, projevy spravedlnosti, milosrdenství či jiné dobré skutky. Účelem půstu má být totiž seberozvoj, zaměřit se na sebe a svůj duchovní růst. Má také probouzet větší citlivost vůči ostatním lidem, aby potom mohl opět plně žít jako křesťan.

Postní doba je též obdobím přípravy katechumenů (lidé připravující se na křest a přijetí do církve), které provázejí v tuto dobu zvláštní liturgické obřady. Mezi dny postní doby, které nesou tradiční označení, patří ještě 4. neděle postní, zvaná Laetare, a 6. neděle postní, také Květná neděle, jako připomenutí dne vjezdu Ježíše do Jeruzaléma.

Barbora Szpyrcová, PS3C

<https://www.denik.cz/klasa/historie-svatku-jara-co-znamenaji-tradicni-velikon.html>

Nejznámější symboly velikonočních svátků

Za pár dnů budeme slavit velikonoční svátky. Velikonoce jsou křesťanské svátky, oslavují příchod jara a zrození nových životů. Patří mezi pohyblivé svátky. Velikonoční pondělí je vždy první pondělí po prvním jarním úplňku.

Jsou spojeny s mnoha zvyky a tradicemi. Mezi ně patří malování vajíček, koledy, pletení pomlázky, pečení beránka a mazance.

Pojďme si něco říct o velikonočních symbolech.

První z nich je vajíčko. Má představovat nový život, plodnost, narození nebo návrat jara. Zvyk darovat vajíčko zavedli již staří Egypťané, poté se uchytil u Slovanů, Němců, Švédů a u mnoha dalších národů. U nás je zdobení vajec velice oblíbenou tradicí. Malovaná vejce označujeme slovem kraslice. Původně se malovala vajíčka vařená natvrdo. V dnešní době se převážně malují vyfouknutá vejce sloužící k dekoraci. Vajíčka darují dívky chlapcům jako odměnu za vyšlehání pomlázkou.

Zajíček je další symbol velikonočních svátků. Pochází z Německa, k nám se dostal až ve dvacátém století. Stal se v mnoha zemích velice oblíbený, protože přináší dětem vajíčka především čokoládová. U nás tato tradice není tolik rozšířena, ale v některých částech republiky máme podobnou tradici,



při které děti hledají vajíčka schovaná zajičkem, slepičkou nebo kohoutkem. Velikonoční ušáček je symbolem plodnosti, plynoucího času, krátkosti lidského života a štěstí. Najdeme ho také v Bibli, kde je symbolem chudých, skromných a pokorných. V lidovém pojetí zase ztělesňuje zmrtvýchvstání, protože zajíc prý nikdy nespí, jelikož nemá oční víčka.

Poslední symbol, který si popíšeme, je beránek. Byl rozšířen již v pohanské době. Je symbolem čistoty, nevinnosti a poslušnosti. V židovské tradici symbolizuje Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Nejčastěji si lidé beránka připravují pečeného, například z tvarohového nebo nadýchaného těsta, ovoněného hřebíčkem, posypaného cukrem a zdobeného červenou mašlí uvázanou kolem krku. Měl by zdobit každý velikonoční stůl.



Za obřadní jídlo je beránek považován již od středověku. U bohatých lidí se jedlo beránčí maso a u chudiny pečené jednoduché pečivo. Beránek nesymbolizuje jen jídlo, ale i čistotu, nevinnost a poslušnost. Hlavně však dle křesťanské víry je Ježíš Kristus tím beránkem, kterého obětovali, jeho krev zachránila pokřtěné od hříchů.

Velikonočních symbolů je mnohem více, např. kočky, vysévané obilí, kříž, oheň a svíce. Všechny nám připomínají krásné jarní svátky, které jsou plné sluníčka, květů a jarních vůní a pohody.

Tereza Deptová, PS 3B, Tereza Pollečová, PS 3B

<https://www.kafe.cz/rodina-a-domov/znete-vsechny-symboly-velikonoc-34711.html>

<https://www.novinky.cz/zena/clanek/co-nam-napovidaji-symboly-velikonoc-290969>

Velikonoční pomlázka

Kromě zdobených vajíček patří k Velikonočnímu pondělí neodmyslitelně pomlázka. Tato tradice není tak stará jako ostatní. Objevila se „teprve“ ve středověku. Poprvé se o této tradici zmínil pražský kazatel Konrád Waldhauser ve 14. století.

Chlapci a muži chodí po vsi s pomlázkami upletenými z vrbového proutí a šlehají jimi dívky za zvuku velikonočních koled. Tradičně se pomlázka plete z vrbového proutí a na její konec se vážou pestrobarevné pentle. Dívky jim za to dávají malovaná vejce, novou pentličku a také něco na zub.

Účelem šlehání je to, aby dívky zůstaly po celý rok zdravé a aby “neuschly”. Slovo pomlázka je od slova “pomladit”. Je samozřejmé, že má i spoustu jiných názvů, které se liší podle krajů, například pamihod, mrskút, kyčlovanka, tatar, žila ...

Krásnou tradicí, která už bohužel téměř zanikla, bylo odplatné úterý. Tedy den, kdy se něžnější pohlaví mohlo pomstít za násilnosti z předchozího dne.

Miroslava Cinová, LA2

<http://www.milujivelikonoce.cz/cs/temata/show/pomlazka/132-pomlazka-a-jeji-historie/>

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

Hledání pokladů aneb Tradice na Velký pátek

Velikonoce patří mezi křesťanské svátky spojené se vzkříšením Ježíše Krista. K tomuto období se váže celá řada zvyků, pověr a legend. Podle jedné legendy se na Velký pátek na krátkou dobu otevírá země v místech, kde je ukrytý poklad. Říká se, že pokud jsme něco ztratili, tak to na Velký pátek určitě najdeme, a k tomu ještě něco navíc. Nalezený poklad by měl mít podobu něčeho drahého pro potěšení mysli nebo něčeho milého pro radost. Poklad označovalo světýlko, zářící kapradí nebo otvor ve skále, ze kterého vycházelo světlo. Na souš vycházeli vodníci, kteří jezdili na koních.



Na Velký pátek si nemáme nic půjčovat, protože půjčená věc by mohla být očarována. Nemělo by se do země rýt, kopat nebo okopávat. Ani prát prádlo, protože by bylo namáčeno do Kristovy krve. Aby si lidé zajistili pevné zdraví pro celý následující rok, tradičně se před rozbřeskem umývali vodou v potoce.

Podle lidové víry je Velký pátek dnem dobrých i zlých nadpřirozených sil, čarodějnic a nepřejících. Vyjadřuje smutek, pokání a půst věřících pro památku ukřižování a smrti Ježíše Krista.

Adéla Rybářová, PS3C

https://cs.wikipedia.org/wiki/Vel%C3%BD_p%C3%A1tek

<http://svatky.centrum.cz/svatky/statni-svatky/velky-patek-16/>

<https://primanapady.cz/clanek-133018-tradice-na-ktere-jsme-zapomneli>

Norské Velikonoce

Velikonoce v Norsku mají většinu stejných tradic jako v Česku: Kuřátka, vejce, křesťanské pojetí, půst, také chlebové bochánky a větvičky. Ale i Norsko má své odlišnosti.

Velký pátek je jeden ze tří dnů v roce, kdy televizní stanice nevysílají komerční reklamy, ale pouze pouští upoutávky s charitativním obsahem.

Během velikonočního víkendu probíhá v Laponsku každoroční Sámský velikonoční festival, je přehlídkou života Sámů a zahrnuje také hudební nebo filmový festival. Na severu Norska je většinou sníh, pořádá se mistrovství světa v jízdě se soby a se sobím spřežením.

Během celých Velikonoc mají v Norsku takzvanou krimi horečku. Krimi se na člověka valí z televize, novin, ze stánku se žhavými novinkami v knihkupectví, dokonce i z kartonů od mléka. Každý rok mlékárna TINE potiskne až 15 milionů krabic od mléka komiksovou krimi-zápletkou, ve které společně s detektivem rozlousknou, kdo je zloděj.

Oproti Česku se v Norsku nechodí koledovat s pomlázkou, zde je zvykem darovat papírové velikonoční vejce plné sladkostí. Také nesmí chybět pomeranče.



Tereza Marečková, PS3C

<https://www.dovolenanorsko.cz/clanky/velikonoce-v-norsku/>

<https://www.mundo.cz/norsko/svatky>

Velikonoce ve Spojených státech amerických

Když se řekne Velikonoce, všichni si představí typické tradice: malování vajíček, pletení pomlázky a další věci, které určitě znáte.

Ale co takové Velikonoce ve Spojených státech amerických? Jsou symbolem Ježíše, jeho ukřižování a zmrtvýchvstání. Je to křesťanský svátek, tudíž probíhají mše v kostelích, věřící lidé dodržují půst a dávají si předsevzetí. Na Zelený čtvrtek a o Velkém pátku chodí do kostela, ale hlavním dnem je neděle. Rodiny se sejdou a děti čekají na velikonočního zajíčka, který má donést sladkosti. Domy a ulice jsou ozdobeny dekoracemi.

Existuje zajímavá tradice, kterou možná neznáte. Americký prezident pozve děti před Bílý dům a na zahradě jsou schovaná čokoládová vajíčka, která ukryl velikonoční zajíček. Děti vajíčka hledají proto, aby se zaměřily na zdravý pohyb. Tato tradice se jmenuje Easter Egg Roll, v překladu velikonoční vajíčko. Pochází z Evropy, ale v Bílém domě se koná už od roku 1878.

Velikonoce ve Spojených státech amerických jsou velmi zajímavé a určitě zábavné pro děti. Je to příležitost k tomu, aby se rodiny sešly a strávily čas spolu.

Vendula Pajurková, PS3C

<https://www.epi.cz/tipy-na-darek/velikonoce-u-nas-a-ve-svete>

Velikonoční tradice v Anglii

Velikonoce slaví většina států, liší se svými tradicemi. Jak slaví lidé svátky jara v Anglii? Mají určité tradice stejné jako my, nebo se úplně liší? Pojďme se na to podívat.



Jedna z tradic, která se od nás liší jen částečně, je čtyřicetidenní půst, který nastává den po Masopustním úterý, ale v Anglii tento den nese název Palačinkový den. Lidé samozřejmě dělají palačinky, ale ve městě Olney se pořádá speciální palačinkový závod jako památka na hospodyni. Ta právě v tento den dělala palačinky a jakmile zaslechla zvon, který svolává na mši, vyběhla ještě v zástěře a s pánvičkou v ruce. Avšak tohoto závodu se mohou zúčastnit jen ženy v sukni,

zástěře a s čepečkem. Závod začíná v 11:55 a spočívá v tom, že ženy musí s pánvičkou v ruce, kde je rozpálený olej a palačinka uběhnout 400 metrů do kostela.

I ve školách děti slaví Velikonoce, vyrábějí kloboučky z papíru, které poté ozdobí různými velikonočními motivy, patří tam kuřátka, zajíčci a různé velikonoční kvíty. Poté se většinou pořádá soutěž o nejhezčí klobouček.

Další tradicí, která je také především pro děti, je vaječný lov. Velikonoční zajíček přes noc schová po domě a po zahradě čokoládová vajíčka a děti je další den hledají.

A naše tradiční pletení pomlázek? V Anglii to považují za násilí a odmítají to, ale i přesto tam je trocha velikonočního násilí. Druhé pondělí po Velikonocích ženy přiváží své muže k židli a chtějí po nich drobné mince jako výkupné. Druhý den se stane totéž, jen opačně, a muži po ženách požadují polibek.

Daniela Bartošáková, PS3C

<http://www.milujivelikonoce.cz/cs/temata/show/velikonoce-v-zahranici/156-velikonoce-ve-francii-spanelsku-anglii-a-irsku/>

Techniky zdobení velikonočních vajec

Vajíčka zdobená papírovými dekoracemi

Potřeby: nůžky, barevný papír a lepidlo

Z barevných papírů vystříhnete libovolné motivy (např. zajíček, květiny), zadní stranu potřete lepidlem a přitisknete na vajíčko. Vajíčko musí být čisté a usušené. Pěkně vypadá, když dekoraci nalepíte na obarvené vajíčko. Dozdobit můžete korálky, třpytky, zkrátka čím vás jen napadne.



Vajíčka zdobená barevnými bavlnkami

Potřeby: barevné bavlnky, lepidlo a nůžky

Vajíčko v horní části potřete lepidlem. Bavlnku přichytněte špendlíkem na vrchu vajíčka a postupně ji omotávejte po celém vajíčku směrem dolů. Efektivně působí, když barvy střídáte.



Barvená vajíčka s obrysem

Potřeby: nůžky, papír, lepidlo, barva na vajíčka

Na čisté a suché vajíčko nalepte papírové dekorace (např. kytičky, sluníčka). Vajíčko obarvěte a nechte zaschnout. Až vajíčko zaschne, odstraňte papírové dekorace. Kraslice opět můžete dozdobit korálky, bavlnkami nebo třpytkami.



Vajíčko zdobené mozaikou ze skořápek

Potřeby: skořápky z vajíček, barva na vajíčka

Obarvěte vajíčka i skořápky, které rozbijte na drobnou mozaiku. Obarvené kousky skořápek přilepte na obarvená vajíčka. Konečný výsledek můžete přetřít bezbarvým lakem.



Vajíčka s voskovým reliéfem

Potřeby: špendlík s hlavičkou a vosk

Roztavte vosk. Do vosku namáčejte špendlíkovou hlavičku, kterou budete tvořit obrazce na vajíčku. Snažte se dělat linky a kapky.



Klára Maluchová, LY 4

<https://www.homeincube.cz/velikonoce/>

<https://www.mimibazar.cz/navod/3533/velikonocni-vajicka-zdobena-bavlnkou>

<https://www.nasehobby.cz/velikonocni-mozaikova-vejce-slovanska-magie/>

<http://sefredaktor.blogspot.com/2013/03/jak-malovat-kraslice.html>

Velikonoční výzdoba

K Velikonocům se pojí řada tradic a jednou z nich je i úklid a vyzdobení domácnosti.

Nevíte, jak si vyzdobit domov? Tady máte pár tipů.

Věneček z kočiček

Budeme potřebovat:

proutěný věnec o průměru 15 cm

65-80 větví kočiček, každá o délce asi 15 cm

květinový drát

provázek nebo stuhu na pověšení



Postup:

Proutěný věnec si můžete udělat sami, ale je rychlejší a jednodušší si koupit hotový. Začneme první větvíčkou kočiček, kterou zapícháme mezi proutí zešíkma a připevníme drátkem. Na větvíčku vrstvíme další a další, aby se celý věnec vyplnil a zakryl drátky. Nakonec si na věnec připevníme stuhu nebo provázek na zavěšení. Pokud chcete, můžete si také tuto velikonoční dekoraci na dveře vyzdobit drobnými vajíčky, stužkami, čerstvými květy nebo čímkoliv, co vám připomíná jaro.

Velikonoční králíček z bambulek

Budeme potřebovat:

karton

nůžky

silnější vlnu

filc (v barvě vlny a růžový)

malé plstěné bambulky

černé a růžové korálky

silonový vlasec

tavnou pistoli

lepidlo



Postup:

Připravte si pomůcku pro výrobu bambulek. Z kartonu vystříhněte dvě kolečka o průměru 10 cm. Ve středu pak vystříhněte díru o průměru 3,5 cm. Stejným způsobem si připravte ještě dvě menší kolečka o průměru 8 cm. I v nich vystříhněte díru o průměru 3,5 cm. Šablony stejné velikosti položte na sebe a vystříhněte v nich několik milimetrů širokou výseč, díky které pak šablonu snadněji odstraníte z hotové bambule. Pak už vlnou obmotávejte šablonu, dokud si nebudete jisti, že jste použili dostatečné množství příze, aby byla bambule hustá.

Namotanou vlnu podélně rozstříhněte a ve středu mezi oběma šablonami pevně svažte. Papír odstraňte, bambuli načečrejte a delší vyčnívající vlákna zastříhněte, aby byla souměrná. Teď se pusťte do výroby oušek. Ta vystříhněte z přehnuté plsti v barvě vlny, kterou jste použili na výrobu těla zajíčka. Z růžové plsti pak vystříhněte o něco menší tvar, který bude tvořit střed zajícova ucha.

Obě části k sobě pomocí tavné pistole přilepte a vytvarujte ouška. Spojte také menší a větší bambuli. S tavnou pistolí pracujte opatrně, abyste se nespálili. Pak přilepte plstěnou bambulku, která bude tvořit ocásek. A opatrně přidejte i ouška a korálky, které budou představovat oči.

Teď už jen vytvořit čumáček s vousky. Asi sedm centimetrů dlouhý obdélník z kartonu několikrát obmotejte vlasem, stáhněte z papíru, konce odstříhněte, vzniklý svazek

prostrčte růžovým korálkem a udělejte pevný uzlík. Nakonec korálek i s vousky opatrně přilepte. A velikonoční zajiček je hotový.

Květinová dekorace

Budeme potřebovat:

frézie v různých barvách, nejlépe bílé, žluté, červené, fialové, zkrátka jarně veselé

větvičky buxusu

seno

obarvená velikonoční vajíčka

keramickou misku

aranžovací hmotu

nůž

zahradnické nůžky

misku s vodou

Postup:

Nejprve si z aranžovací hmoty vyřízneme takový kus, aby se napevno vešel do vybrané misky. Musí být dostatečně vysoký, aby v něm dobře držely květiny a větvičky. Aranžovací hmotu namočíme a necháme nasát vodou.

Zvolíme misku, nejlépe v bílou, béžovou nebo šedou, abyste celé barevné aranžmá zbytečně nepřekombinovali. Do misky vložíme vodou nasátou aranžovací hmotu. Kolem dokola začneme zapichovat frézie tak, aby květy přesahovaly přes okraj misky směrem ven. Vlastně vytváříme okraj hnízda. Při aranžování květin střídáme barvy, aby byla dekorace co nejpestřejší. Když jsme s počtem květin spokojeni, napícháme mezi ně větvičky buxusu.

Velikonoční svícny ze skořápek



Budeme potřebovat:

skořápky

svíčkový vosk (zbytky starých svíček)

knot nebo dortové svíčky

**Postup:**

Připravíme si skořápky z cca 2/3 vejce. Takto připravené skořápky omyjeme a necháme vyschnout. Rozpustíme svíčkový vosk nebo zbytky starých svíček ve vodní lázni. Rozpuštěný vosk lze nyní dobarvit či přidat vůni. Knot navážeme na špejli a umístíme do skořápek. Takto přichystané skořápky plníme voskem. Počkáme, než vosk zaschne, a máme hotovo.



Miroslava Cinová, LA2

<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/krok-za-krokem-vyrobte-si-netradicni-velikonocni-dekoraci>

<https://www.ceskevelikonoce.cz/velikonocni-dekorace/>

<https://www.living.cz/vytvorte-si-jednoduchou-kvetinovou-vyzdobu-velikonocniho-stolu/10/>

<https://www.living.cz/vytvorte-si-jednoduchou-kvetinovou-vyzdobu-velikonocniho-stolu/6/>

<https://www.living.cz/vytvorte-si-jednoduchou-kvetinovou-vyzdobu-velikonocniho-stolu/4/>

<https://www.keliwood.cz/aktuality/prakticka-zena-velikonocni-tvoreni-a-jarni-inspirace>

Velikonoční menu – Pašijový týden

O Škaredé středě by mělo jídlo vypadat nepovedeně či nevzhledně. Proto by se měly připravovat různé druhy placek, palačinek nebo bramboráků. Pečou se jidáše (sladké pečivo z kynutého těsta), aby se mohly sníst na snídani na Zelený čtvrtek.

Zelený čtvrtek je dnem připomenutí si poslední večeře Páně, den očisty a odpuštění. Dle



tradice je tento den ve znamení jarní zeleně. Mají se jíst především jídla zeleného zbarvení, jako je petrželka, špenát, zeli, hrášek anebo luštěniny. Tato jídla mají lidem zaručit zdraví na celý rok. K zeleným polévkám se pečou preclíky a placky. Mezi oblíbená jídla patřil třeba kočičí tanec (zapečená směs čočky a krup, ochucená česnekem, cibulí a majoránkou), šumajstr (zapečené fazole a kroupy) nebo pučálka (vyklíčený hrách opečený zprudka na másle).

Velký pátek je dnem, kdy si křesťané připomínají smrt Ježíše Krista. V tento den je nutné dodržovat tři zásady, a to ticho, půst, rozjímaní. Půst se dodržoval velmi přísně a mohl se narušit pouze jídlem z ryb. Když si někde rybí maso nemohli dovolit, pekli místo ní bramborové těsto ve formě, která měla podobu ryby. V tento den se nesmí jíst maso. Většinou se připravuje pouze jedno jídlo, například hustá polévka z kyselého zeli a brambor, sladké plněné knedlíky nebo čočka.



Bílá sobota je dnem oplakávání Ježíše Krista. Tradičně se pečou mazance, velikonoční beránci, jako hlavní chod se podává sváteční nádivka. V nádivce by neměla chybět vajíčka, ale také něco zeleného (nař petrželky, mladé kopřivy a jiné bylinky) Použijte libové maso – velmi chutná je nádivka s uzeným kuřecím. Do nádivky můžete v podstatě zamíchat cokoli, záleží jen na vaší chuti, fantazii a možnostech. Dívky zdobí velikonoční vajíčka pro koledníky, chlapci si pletou pomlázky a vše se chystá na Boží hod velikonoční.

Boží hod velikonoční – neděle, je dnem, kdy se ještě upečou klasické buchty z kynutého těsta a také tradiční beránek, připravovalo se ale i maso. Hostina podle tradice začínala masovým vývarem a pak se podávalo různě upravené, většinou ovšem pečené, jehněčí, telecí nebo kůzlečí maso. Na slavnostně prostřeném stole ale nikdy nesměl chybět beránek – pokud nebyl opravdový z masa, musel být alespoň upečený ze sladkého těsta.



Velikonoční pondělí je tradičně ve znamení vajíček – symbol nového života. Vajíčka jako symbol nového života jsou součástí mnoha velikonočních jídel. Připravují se smažená i různě plněná, dělají se z nich pomazánky, přidávají se do omáček a samozřejmě nesmí chybět ve velikonoční nádivce.

Denisa Pohorelli, LY4

<http://www.milujivelikonoce.cz/cs/temata/show/clanky/168-velikonocni-hodovani/>

<https://www.jimejinak.cz/tradicni-jidla-o-velikonocich/>

Velikonoční nádivka



Velikonoční nádivka, nazývaná také hlavička, velikonoční svítek či sekanice, se tradičně podává k večeři na Bílou sobotu. Její podoba se liší kraj od kraje. Vždy by ale měla obsahovat zelené byliny symbolizující jaro.

Název vznikl podle masa v nádivce, které často pocházelo z hlavy telete. Jedná se o tradiční velikonoční pokrm, který obsahuje kopřivy a další byliny. V dřívějších dobách se připravovala bez pečiva, základ tvořilo svařené mléko s krupicí. Existuje mnoho variant pokrmu, které se liší použitými surovinami, ale

i způsobem přípravy.

Co budeme potřebovat?

sůl, pepř	kopřiva
špenát	petrželka
majoránka	pažitka
0,5 kg uzené maso	10 ks vejce
0,5 kg vepřové maso	10 ks rohlík

Masa uvaříme doměkka. Rohlíky nakrájíme na kostičky, pokropíme vývarem z masa, aby byly mírně nasáklé. Vmícháme žloutky, pepř, sůl, pažitku, majoránku, petrželku a nakonec dotuha ušlehané bílky. Podle chuti můžeme přidat i čerstvé nasekané kopřivy. Velikonoční nádivku dáme do formy a pečeme půl až třičtvrtě hodiny.

Adéla Bestová, LY4

<https://www.vareni.cz/recepty/babiccina-velikonocni-nadivka/>
[https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavi%C4%8Dka_\(n%C3%A1divka\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavi%C4%8Dka_(n%C3%A1divka))

Velikonoční chléb plněný klobásou

Velikonoční zvyky se v běhu doby mění. Pro nenábožensky smýšlející jsou Velikonoce především oslavy jara, probuzení přírody a nástupu teplejších, na sluneční svit bohatších dnů, na které se všichni po dlouhé zimě těší. V domácnostech se často udržují staré velikonoční zvyky, jako je pečení beránka či mazance, zdobení vajíček, pletení pomlázky na pondělní koledování. Lidé si zdobí byty symboly jara, posílají velikonoční přání. Někdy příznivé počasí láká na výlety do přírody, zvláště případnou-li Velikonoce na teplý dubnový víkend, jindy se koledníci brodí v mokrém sněhu, pokud jsou Velikonoce na konci studeného března.

Kromě pečeného beránka a malovaných vajíček si vybavuji, jak babička vždy pekla „plecovník“. Wikipedie píše, že se jedná o nepříliš známý druh slanečného pečiva a je připravován z chlebového těsta a uzené, uvařené plece. Výroba je jednoduchá – na vyválené chlebové těsto dáme uzené, zformujeme do bochníku a upečeme. Jedná se o krajový velikonoční recept ze Slezska a severu Moravy. Někde mu říkají plecovník (z chlebové mouky) a jinde zase šoldra (z pšeničné mouky). Plecovník se podle zvyklostí pekl na velikonoční sobotu, většinou z kila mouky.



Suroviny: Těsto na kváskový chléb a uzená plec

Postup: Z vykynutého těsta vytvoříme ovál, doprostřed vložíme uzenou plec, uzavřeme a položíme na plech s pečicím papírem. Podle velikosti necháme 1-2 hodiny pod utěrkou kynout. Troubu rozehřejeme na 220 °C, chléb potřeme mírně osolenou vodou a vložíme do trouby. Asi po 20 minutách stáhneme teplotu na 180-200 °C a dopékáme. Délka pečení se řídí podle velikosti chleba, zhruba 50-70 minut. Po vytažení z trouby chléb ještě jednou potřeme slanou vodou.

Šoldra

Suroviny: 1/2 kg hladké mouky, 10 dkg másla, 1 žloutek, 1,5 dcl polévky – vývar z uzeného masa, kvásek – 4 dkg kvasnic + 1 dcl mléka + 1 lžička cukru, klobásky, uzené maso, vejce na potření



Recept: Předem si uvaříme uzené maso, případně klobásky. Zaděláme si ze všech přísad těsto, necháme vykynout. Potom těsto vyválíme na placku cca 1,5cm tlustou a do středu položíme uzené maso a kolem něho klobásky. Svineme – zabalíme, dáme na plech s pečicím papírem a necháme ještě asi 30 min. kynout. Před vložením do trouby potřeme rozšlehaným vejcem. Pečeme asi 1/2 hod. na 200 °C – do zlatova. Po vytažení z trouby potřeme vodou.

Moje babička pekla šoldru (z bílé mouky) a dělala jen takové malé bochánky (zabalila každou klobásku zvlášť s páskem uzeného) a my jsme měli každý svůj kousek.

Klára Kučerová, NA4

<https://www.toprecepty.cz/recept/59888-uzeny-velikonocni-chleb-plecovnik-neboli-soldra/>

<https://krusnohori-bez-hranic.cz/kde-se-vzal-velikonocni-beranek-zajicek-kocicky-pomlazka>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Velikono%C4%8Dn%C3%AD_pe%C4%8Divo

<https://www.mimibazar.cz/recept/78633/plecovnik>

Jarní bylinky

Ke konci zdlouhavé zimy, kdy se celá příroda chystala opětovně na jarní čas, kdy se vše znovu probouzí a kvete, neodmyslitelně patří jarní bylinky. Naši předkové jim určitě dávali mnohem větší váhu než dnes my, a ještě naše babičky na ně určitě nedaly dopustit. V dnešní době, kdy je strach o naše zdraví na denním pořádku, se určitě pár naučných řádků o blahodárných účincích bylinek bude hodit, tak se na to pojďme podívat.

Sběr jarních bylinek se dá perfektně zkombinovat s relaxační procházkou do přírody a nabráním vitamínu D ze sluníčka, který je pro naši oslabenou imunitu z temné zimy to nejdůležitější. Při vystavování se jarním paprskům slunce hledáme na začátku jara hlavně tyto bylinky: kopřiva, ze které se dá dělat výborný čaj, nepřekračujte ale 2 šálky denně. Zázračné účinky bude mít nejen na vaši imunitu. Zkusit můžete i sedmikrásku, ze které pro změnu můžete sehnat léčivou tinkturu, nebo medvědí česnek, ze kterého si podle receptu můžete udělat výbornou pomazánku nebo si ho jen tak dát na chleba s máslem.

Bylinek a forem, jak je užívat, najdete všude spoustu. Snad vás tento článek aspoň trochu vybídí k povzbuzení vašeho těla přírodní cestou.

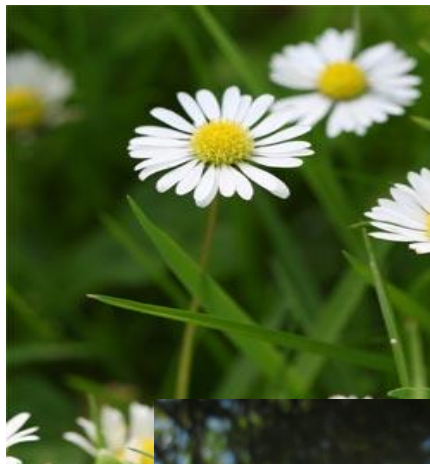


Martina Marie Mouková, PS3B

V březnu se nám pomalu začíná probouzet příroda a s ní přichází k životu také mnoho druhů léčivých bylin. Pojdme se s některými z nich seznámit.

Sedmikráska chudobka

Sedmikráska byla kdysi považována za všelék. Podle lidí měla zázračnou moc díky velkému obsahu léčivých látek, jako jsou například třísloviny, hořčiny, minerální látky nebo vitamin C. Dokáže pomoci při kašli, zhlazení, nachlazení, nechutenství nebo při kousnutí hmyzem. Můžete si z ní připravit čaj na kašel a pročištění organismu. Odvar z květů se používá na podrážděnou a unavenou pleť.



Prvosenka jarní – petrklíč

Skvělý na péči o dýchací orgány. Díky látce saponin účinně ředí hleny v průduškách a plicích. Velice pomáhá na odkašlávání při nachlazení, astmatu či bronchitidě. Kromě dýchacích problémů je účinný také při léčbě migrén a nespavosti. Čaj z květů petrklíče léčí nemocnou a poškozenou pleť, odstraňuje pihy a vrásky.



Medvědí česnek

Při příznivém počasí začíná růst už koncem února. Obsahuje mnoho vitamínů, minerálů, silic a dalších sloučenin. Medvědí česnekem se dá léčit mnoho různých onemocnění, jako nachlazení, chřipka, onemocnění horních dýchacích cest, angína a další. Užívá se také při střevních potížích a proti střevním parazitům. Jeho používáním můžete předcházet také vzniku oparů, poslouží i jako mast na hojení menších ran.

Plicník lékařský

Najdete jej ve stinných lesích, světlých hájích a na okrajích lesů. Má protizánětlivé účinky a zvyšuje krevní srážlivost. Dále působí jako ochrana před plicními onemocněními, hemeroidy či průjmů. V podobě čaje se uplatňuje při podráždění sliznice hltanu a žaludku po požití koncentrovaného alkoholu, horkých jídel či nápojů, chemikálií apod.



Kopřiva dvoudomá

Je snad všem známá bylina. Obsahuje chlorofyl, minerální látky, karotenoidy, flavonidy, organické kyseliny, vitamíny, sacharidy, aminokyseliny a mnoho dalších.

Chlorofyl v kopřivě působí povzbudivě na metabolismus a působí proti chudokrevnosti. Látky obsažené v bylině působí jako antirevmatikum, protizánětlivě a urychlují hojení ran. Pomáhají při bronchiálním astmatu, působí močopudně, zastavují krvácení, zlepšují prokrvení vnitřních orgánů. Podporuje produkci mateřského mléka nebo funkci slinivky a vaječníků. Vývar z kořene se používá proti vypadávání vlasů. Pití čaje z kopřivy působí detoxikačně, proto je ideální na jarní očistu.



Eliška Jendřejková, NA4

<https://zdravezdravi.cz/bylinky/8-jarnich-bylinek-ktere-se-sklizeji-v-breznu>

<https://www.google.cz/imghp?hl=cs&ogbl>

Jarní bylinky v kuchyni

Konečně nám začíná jaro. Pozitivní energie pomalu prostupuje ze země přes kořeny a stonky až do samotných květů. To nejlepší, co pro své tělo i duši unavenou po zimě můžeme udělat, je načerpat vitalitu z čerstvých bylinek. Co všechno může kuchař na jaře posbírat a přidat na menu?

Mé tipy na rozkvetlý oběd:

Snídaně = medvědí česnek (pomazánka)

1 měkký tvaroh

5 listů nakrájeného medvědího česneku

pepř mletý, sůl

parmazán

pečivo



Další tipy:

-do salátů

-pesto

-polévka...

Vše vyšleháme do pěny a namažeme na pečivo.

Polévka = sedmikráska

1 mrkev

1/2 celeru

kousek másla

1 cibule

3 lžice dětské krupičky

1 větší hrst sedmikrásek

trochu drceného kmínu

zeleninový vývar

sůl

pažitka



Další tipy:

-salát

-sirup

-ozdoba do zákusků

-olej...

Hlavní pokrm = kopřivy (kopřivový špenát) - Zelený čtvrtek

400 g výhonků a listů mladých kopřiv

45 g másla

½ cibule

muškátový oříšek

ocet

2 ks vajec

sůl, pepř



Další tipy:

-čaj

-pesta

-nádivka

-salát...

Co k pití?

Sirup z pampelišky

1 litr pampeliškových květů (asi 100 ks)

400 g cukru krupice

2 dcl vody



Čaj z měsíčku

1 vrchovatá lžička měsíčku

250 ml vody

citronová šťáva

Gabriela Bártová, NA4

<https://www.toprecepty.cz/recept/26877-sedmikraskova-pohadka/>

<https://fresh.iprima.cz/recepty/spenat-z-kopriv-se-ztracenym-vejcem>

<https://prima-receptar.cz/recept-na-pampeliskovy-sirup/>

<https://www.awashop.cz/5-zakladnich-lecivych-bylinek-pro-jaro-p14754/>

Velikonoce s korunou

Hola! Hola! Hou!

Velikonoce už tu jsou.

Hoši nikam nechodí,

všichni doma marodí.

Zákaz akcí a vycházení,

to je převít toto nachlazení.

Odstup ode mě na dva metry,

bud' rád, že jsme se tajně střetli.

Roušku, dezinfekci u sebe vždy připravené,

lidstvo už je trochu popuzené.

Všichni doma zavření,

prý to utužuje spojení.

Chlapi do hospody nesmějí,

snad tam půjdou později.

Máma z online výuky už šlí,

*všem nám ubývají síly.
Vajíčka si schovej na příští rok,
snad to zas nebude takový šok.
Snad to brzy ustane
a Velikonoc se nám dostane.
Kluci budou běhat za děvčaty,
ty se zamknou do komnaty.
Učitelé dostanou svátek
a všude ustane zmatek.*

Alice Ondovčáková, LY4

Velikonoční říkadla a koledy

Každý jistě zná nějakou velikonoční říkanku, jako například „Hody, hody doprovody“, upřímně to zní spíš jako nějaká kouzelná formule. Objasníme si jejich význam.



Velikonočním říkankám se říká koledy, i když se nejedná o Vánoce. Koledy vznikla již v předkřesťanských dobách a jejich podstatou bylo vyjádření díky, přání štěstí, zdraví a bohatství. Koledování se časem rozšířilo po celém světě. Koledovalo se při různých příležitostech, například na Nový rok, o masopustě na Květnovou neděli a tak dále.

*Už jsme ten půst odbyli,
Velikonoc se dočkali.
Bude už čtvrtek Zelený,*

*bude beránek pečený,
budem jíst jidáše,
s medem kousek kaše
a tři lžičky medu
vezmem proti jedu.*

*Vzkázali vás pozdravovat naši páni,
abyste nám něco dali za hrkání.*

*Šak my sme sa nahrkali,
až nás ruky rozbolely.*

Výše zmíněná koleda se v minulosti používala při hrkání od Zeleného čtvrtku až do Bílé soboty. Místo zvonů se v současnosti používají řehtačky nebo hrkačky. Chlapci chodili v průvodech ve čtvrtky, pátek i sobotu. Ale teprve v sobotu, na poslední obchůzce, dostávali různé odměny, sladkosti nebo mince.

Řadu koled určitě již znáte. Někdy ale není na škodu naučit se koledu novou a překvapit tak ty, ke kterým jdete koledovat. Níže najdete několik příkladů.

*Hody, hody doprovody,
já jsem malý zajíček,
utíkal jsem podle vody,
nesl kopu vajíček.*

*Potkala mě koroptvička,
chtěla jedno červené,
že mi dá lán jetelíčka
a já řekl ne, ne, ne.*

*Tam na břehu za potokem,
mám já strýčka králíčka,
tomu nosím, každým rokem
malovaná vajíčka.*

*Panímámo zlatičká, darujte nám vajíčka,
nedáte-li vajíčka, uteče vám slepička
do horního rybníčka
a z rybníčka do louže,
kdo jí odtud pomůže?*

*Slepička běhá po dvoře,
vajíčko se kutálí v komoře:
Slepička kdák, vajíčko křáp!
Máte mi ho, panímámo, dát.*

*Ben, ben, ben
blechy ven
a vajíčka do košíčka
sem, sem, sem.*

Miroslava Cinová, LA2

<https://www.womanonly.cz/vtipne-velikonocni-koledy/>

https://cs.wikiquote.org/wiki/Velikono%C4%8Dn%C3%AD_koleda

Tipy a triky pro jarní povzbuzení organismu

Po zimě je organismus vyčerpaný a zatížený mnoha toxiny. Proto se často dostaví jarní únava. Jak ji můžeme minimalizovat a cítit se zase svěží?



Pitný režim a strava

Nedostatek tekutin je jednou z příčin únavy. Pravidelný pitný režim podporuje vylučování toxinů z těla. Ideální je čistá voda, do níž lze přidat kousky ovoce či různé byliny. Tělu ale i duši velmi pomůžeme, když jim trochu ulevíme jídlem. Strava by měla být odlehčená, protože přes zimu dostanou často zabrat žlučník a játra. Nyní je navíc třeba doplnit i vitamíny.

Vitamíny

Doplněním vitamínu C, který se hojně vyskytuje například v zelí, citrusech, paprikách či rajčatech, přispějeme k normální funkci imunitního systému. Chrání také buňky před oxidačním stresem a usnadňuje vstřebávání železa, jehož nedostatek má únavu často na svědomí. Důležité jsou v tomto období i vitamíny A, D, B a hořčík.

Chlad

Ranní cvičení u otevřeného okna, pro odvážnější rovnou venku, vlije energii do žil a studená sprcha po ránu nastartuje celý organismus. Touto procedurou je povzbuzen lymfatický systém, cirkulace krve i detoxikace organismu.

Barvy

Okrová, oranžová, hráškově zelená, žlutá, červená – všechny tyto barvy rozsvítí prostor okolo, ale i v nitru. Barvy najdou využití při malování bytu či kanceláře, obnovení šatníku nebo při pořizování nových doplňků a dekorací do bytu.

Očista lymfy

Zanesení lymfy může být jednou z dalších příčin jarní únavy, proto je důležitá její očista. Samozřejmě nejlepší je chodit pravidelně na lymfatické masáže.



Očista organismu

Nastartovat po zimě nám pomohou také povzbuzující nápoje z léčivek, ovoce a zeleniny např.:

Jarní čaj

Suroviny: 1 lžičku kopřivy, 1 lžičku drceného kořene eleuterokoku, 1 lžičku drceného maraliho kořene, 1 lžičku drcených bobulek klanoprašky čínské, 3 dl vroucí vody

Postup: Léčivky smícháme dohromady, pak je přelijeme 3 dl vroucí vody a vše necháme 15 minut louhovat. Poté přecedíme a máme hotovo. Tento čaj doporučujeme popíjet po dobu 15 dní, ale jen do 16. hodiny, protože čaj má silně nabuzující účinky.



Tereza Čápková, LY4

<https://www.vitalia.cz/clanky/jednoduche-triky-proti-jarni-unave/>

https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jarni-unava-detox-svezest.A190323_125209_zdravi_abr/10#space-a

Únava silnější než soustředění

Je pátek 7:10 a já opět nestíhám včas přijít na hodinu matematiky. Okamžitě, co se vzbudím, se ve zmatku připojuji na online výuku a omlouvám se za pozdní příchod. Z nějakého zvláštního důvodu jsem neslyšela zvonit svůj budík. Jako by věděl, že se mi nechce vstávat a snažil se mě ušetřit únavné a pro mne matoucí hodiny s panem učitelem matematiky, který se mi ze všech sil snaží vysvětlit odchylky histogramu. Ráda bych vám přiblížila, co to histogram je, ale sama jsem z toho jelen. Najednou pociťuji strašné sucho v puse. Jako by můj jazyk žadonil o kapku vody, než se naprosto vysuší. Jdu si do kuchyně udělat teplý višňový čaj, abych ukojila jeho touhy. Poté jdu zpátky do pokoje. Skoro slyším, jak mě moje postel volá k sobě. Kdo by odolal příjemnému a teplému objetí deky tak brzo ráno? Snažím se soustředit na hodinu, ale oči se mi pomalu zavírají a uši odmítají přijímat hlas vycházející z telefonu. Pohodlí a teplý čaj mě dostaly a já usínám. Vzbudím se 15 minut po hodině a zjistím, že jsem stále připojena. Odpojuji se a doufám, že si toho nikdo nevšiml. Bohužel zjišťuji, že mám novou zprávu od pana učitele: „Prosím, abyste se odpojila z hodiny. Dávno už skončila.“ Nejspíš mu došlo, že jsem během hodiny usnula, ale neomluvenou hodinu mi nenapsal. Asi chápe, že tak brzo ráno a ve svém pohodlí je skoro nadlidský úkol se soustředit a zůstat vzhůru.

Tereza Zdráhalová, PS 3B

Stresující dopoledne

Právě začíná nový pracovní týden, tedy v mém případě dvě dopoledne strávené v nemocnici a tři zbývající dny doma na online výuce, při které se snažím být pilná jako včelka.

Je pondělí osmého února sedm hodin ráno a já se probouzím za zvuku svého budíku a proklínám člověka, který tento zvuk vymyslel. Pro představu, je to jako by vám vedle hlavy vybuchl granát. Až tak moc se vždy leknu. Ale na druhou stranu je to jediné možné řešení, které mě donutí vstát včas z postele a předejde situaci, že bych v posteli spala dál jako Šípková Růženka.

Po ranním šoku z budíku tedy vstávám a rovnou mířím ke svému psacímu stolu, na kterém leží černý notebook a ten okamžitě zapínám. Už při zapnutí se enormně přehřívá, takže z mřížky na boční straně odchází chladný vzduch. V tento moment už se nenacházím uprostřed bitevního pole, ale na letišti za zvuku vzlétajícího letadla Boeing 737, který můj notebook nenápadně připomíná.

Při zapnutí aplikace Teams si všímám v kalendáři modře tlustě napsané ikonky označující událost s názvem opakovací test, na který jsme úplně zapomněla. Polije mě studený pot, ruce se mi potí a v hlavě si už připravuji řeč, ve které budu rodičům vysvětlovat, proč jsem dostala z písemky pětku. Rychle se vzpomatuji, klikám na ikonu test a snažím se vyplnit co nejvíce odpovědí. S pocitem, že jsem odpověděla aspoň na něco, odesílám test před vypršením limitu.

Naštvaná sama na sebe jsem i v následujících online hodinách kvůli nevydařenému testu a celkovému zahájení dne i týdne.

Markéta Kozarová, PS 3B

Život v době covidu

V březnu to bude pomalu rok, co se objevila hrozba, která je sama milionkrát menší než samotný člověk. Přiměl nás ke změnám, které bychom si nikdy v minulosti nemohli představit. Národní rozpočty se topí v dluzích, zakázalo se cestování za hranice, změnil naše běžné návyky a téměř všichni lidé mají teď domácí vězení. Celkem slušný výkon na něco tak malého. Někdy hrozba nemusí být bůhvíjak velká, aby dokázala obrátit vzhůru nohama celé lidstvo.

Už v začátcích jsme často slýchali větu: „Svět už nikdy nebude jako dřív.“ Nemusíme být ekonomy nebo politiky, abychom to věděli. Svět, který jsme znali, je minulostí. Čas se bude dělit na “předtím” a “potom”. Celá pandemie bude mít následky. Všichni kvůli ní zchudnou, potraviny podraží a v chudých zemích nastane hladomor a možná vzniknou i lokální války.

Na druhou stranu lidé často zapomínají, že díky pandemii se ovzduší a příroda načas zotavila z toho, co jsme jí v minulosti provedli. Díky zákazu cestování a ztišení fabrik se v březnu minulého roku objevili delfini a labutě v Benátkách. Před tím to bylo nemožné, ale díky tomu, že lidé přestali cestovat, se to stalo. Upřímně, když jsem o tom poprvé slyšela ve zprávách, měla jsem neskutečnou radost. Pandemie nám mnoho vzala, ale když se člověk dozví nějakou radostnou novinku, tak ho potěší a je rád, že se dějí i dobré věci v této době.

Je důležité se z něčeho radovat, když situace, kterou prožíváme, nás určitě nešetří. Jsme věčně doma sami se svou rodinou, které upřímně už někteří z nás mají plné zuby, i když je máme rádi. Chybí nám jen tak jít ven s přáteli, povídat si s nimi a bavit se s nimi. Obraz monitoru nenahradí přímý kontakt s osobou.

I škola je jiná teď, než bývala. Je více psychicky náročná, protože sami sedíme u počítače, notebooku nebo mobilu. Ano, je to pohodlnější, můžeme být ve výuce v pyžamu nebo ležet v posteli, ale někdy se nám zasteskne po škole, jak bývala. Mně třeba nejvíce chybí, jak jsem byla ve třídě se svými spolužáky. Chybí mi, jak jsme se vždycky společně před hodinou učili a snažili se být co nejvíce připravení na následující test nebo zkoušení, jak jsme chodili k automatu posílit se kofeinem, nebo jak jsme o polední pauze hráli fotbálek, abychom zabili čas, než bude hodina.

Každému pandemie změnila život. Někomu méně a někomu zase více. Nezbyvá nám nic jiného než doufat, že nebude přibývat počet nakažených a zvyknout si na tento nový styl života. Musíme vydržet, i když nás to už nebaví, abychom se mohli zase všichni spolu sejít a třeba si dát kávu ze školního automatu.

Miroslava Cinová, LA2

Jarní rovnodennost

Je též označována jako návrat života a první jarní den. Nastává okolo 21. března. Jedná se o událost, kdy slunce protíná světový ročník, při svém pohybu z jižní polokoule na severní. Při rovnodennosti je noc stejně dlouhá jako den. Čím je ale jarní rovnodennost tak zajímavá?

Třeba nepřesným datem. Toto má historický původ. Papež Řehoř VIII. se na Nicejském koncilu v roce 324 snažil pevně zavázat rovnodennost k 21. březnu, což byl i den zasedání tohoto koncilu, ale stávající Juliánský kalendář to nedovoloval. Musel z něj vyškrtat 10 dní, čímž se zasloužil o vytvoření nového kalendáře Gregoriánského, a tím nám vznikly i různé časové posuny v kalendáři, které zaznamenáváme dodnes.

Další zajímavostí je, že rovnodennost není původně křesťanský svátek, ale různé kultury jej slavily svými způsoby dávno před tím.



Pohané tento svátek brali jako den procitnutí života na Zemi. Proto také v tento den měli různé slavnosti. Lidé protahovali kraslice obarvené různými symboly přes ceremoniální ohně a věšeli si je nad dveře nebo nad postel jako talismany plodnosti. Keltové kupříkladu skládali poklony bohům a tento svátek byl pro ně i svátkem plodnosti, neboť se vše živé probouzí. Pohané konali na tento den i různé rituály, jedním z nich je třeba Ostara, který je zasvěcen bohu Tórovi, bohu polních prací.

Indiáni kupříkladu oslavují swetlodže, což jsou obřady, při kterých má dojít k očistění duše a těla. Dalším účelem rituálu je povolání dobré bytosti a zahnání ty zlé.

Jedna z prvních kultur, která slavila rovnodennost, byli Májové. Byli totiž skvělí astrologové. Jejich pyramidy byly postaveny na počest boha Quetzalcoatla, hadího boha. Při každé

rovnodennosti, při západu slunce paprsek dopadal na pyramidy a vytvářel obraz velké hadí hlavy.

U nás v Česku je tento svátek spojen se starými tradicemi, jako vynášení stařenky Zimy (Mareny, Morany, Smrtky), jednalo se o podobiznu stařenky, která se pálila nebo házela do vody. Tímto se jí děkovalo za vše, co přinesla, a zároveň se s ní loučilo. Současně se konaly rituály – např. ochrana klíčících semen. Tato semena představovala mrtvé, o které se mělo starat, aby dále ochraňovali a zúrodnili půdu.

Matěj Kubáník, LY4

http://druidova-mysteria.cz/KELTSKY_ROK/jarni_rovnodennost.htm

<http://paganspath.com/magik/wicca/ostara.htm>

<https://www.rd.com/list/spring-equinox-facts/>

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/pro-nevsedni-zazitek-do-sedlecke-katedrally-nanebev>

<https://cz.pinterest.com/pin/1196337390418253/>

Kultura a kultivované chování

Přestože nám současná epidemiologická situace nedovoluje vést bohatý kulturní život, připravme se alespoň teoreticky na okamžiky, kdy budeme moci vyrazit do společnosti. Víte, jak se v ní chovat? Co si vzít na sebe? Pokud ne, čtěte následující řádky.



Definice kultury

- Jde o soubor vybraných a tvůrčích lidských činností, jako je například literatura, umění, divadlo, náboženství, případně i vzdělávání. V širším smyslu, zejména ve společenských vědách, je to systém všech významů, činností a vzorců chování, které si člověk osvojuje až jako člen společnosti



• Zásady společenského chování – definice (= co je spol. chování)

- Souhrn společenských zvyklostí, které nám umožňují efektivně přežít a chránit se před společenskými úrazy. Je to vlastně souhrn pravidel, norem, zvyklostí, tradic, nepsaných zákonů



• Příklady vhodného chování
7 příkladů + obrázek

- Muž první vchází do restaurace
- Muž odsunuje židli ženě např. V restauraci či na schůzce
- Muž vede ženu po pravici



Příklady vhodného chování

- Žena sedí vždy na komfortnějším místě (má tedy více přehledu co se děje ve společnosti)
- Při představování vsedě se muž vždy postaví žena naopak zůstane sedět
- Pokud osoby oslovujeme příjmením , vždy musíme před ně uvést ,pane ,paní, slečno apod...
- Muž drží ženě dveře



Zásady společenského oblékání
(co nosíme do divadla, na ples? –
napsat oblečení+ obrázky)

■ Žena

- Společenské šaty (malé večerní anebo velké večerní)
- Lodičky s uzavřenou špičkou anebo páskové boty na úzkém podpatku
- Punčochy či sílonky
- Malou kabelku (psaníčko)
- Šperky

Zásady společenského oblékání (co nosíme do divadla, na ples? – napsat oblečení + obrázky)

■ Muž

tmavý oblek, smoking
kravata, motýlek
jednobarevná košile
společenské boty na šněrování
ponožky tón v tónu

Uveďte 2 knihy nebo
televizní pořady, kde se
můžeme poučit o
zásadách společenské
etikety

- Kniha Etiketa - autoři Ladislav Špaček, Ivo Mathé
- Etiketa se šarmem - Eva Filipová
- Etiketa na ČT1 - autor Ladislav Špaček
- Etiketa pro děti - neboli MistrE - autor Ladislav Špaček



Zdroje

- <https://www.ceska-televize.cz/porady/1124997157-etiketa/>
- <https://decko.ceskatelevize.cz/mistr-e>
- <https://www.jaktak.cz/jak-se-spravne-obeet-na-ples.html>
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kultura>
- https://cs.wikipedia.org/wiki/Spole%C4%B8Densk%C3%A9_p_ravidlo
- A Google obrázky

Velikonoční přání

Krásné a pohodové velikonoční svátky, hodně jarního sluníčka, optimismu, zdraví a štěstí Vám přeje



Vaše redakce