

OZDRAVA!! OZTRAVA!!



Milé čtenářky, vážení čtenáři,

právě listujete dalším číslem školního časopisu. V této nelehké době Vám chceme zpříjemnit poslední dny školního roku. Připravili jsme pro Vás zajímavé tipy na prázdninové výlety v našem kraji i ve vzdálenějších destinacích, poučíme Vás, jak se správně stravovat v letních měsících či jak dodržovat pitný režim.

Léto je obdobím, kdy můžeme trávit mnoho času venku, proto Vám také přinášíme tipy na letní sportování. Po fyzické námaze určitě přijde vhod něco dobrého na zub. Nemáte-li dostatek nápadů na letní pochoutky, můžete se inspirovat recepty na letní grilování.

Než se všichni rozejdeme na letní prázdniny, připomeneme si, jaké zážitky ze školních lavic si odnášejí žáci závěrečných ročníků – dnes už absolventi.

Toužíte-li po nějakém opakování, určitě se podívejte na zajímavé comicsy, které si pro Vás připravili Vaši spolužáci.

Věříme, že Vás naše číslo potěší a že se po zaslouženém dvoutměsíčním odpočinku budeme všichni rádi vracet do prezenční výuky. Na svých letních toulkách se dívejte kolem sebe, opatrujte se a radujte se z příjemných letních okamžiků a krás naší malebné země.

Vaše redakce

Obsah

TIPY NA VÝLETY	5
Kam na výlet v době koronavirové?.....	5
Zoo Ostrava	5
Jeskyně Šipka	5
Rozhledna Hraniční vrch	5
.....	6
KAM V BESKYDECH?	6
VODOPÁDY SATINA	6
MALENOVICKÁ VYHLÍDKA	6
HORNÍ MAZÁCKÉ SKÁLY	6
BÍLÝ KŘÍŽ	7
TRIBULKA	7
Nevíte kam vyrazit ve volném čase?	7
Všude dobře doma nejím	8
TIPY NA VÝLETY V ČESKÉ REPUBLICE.....	9
PEKLO ČERTOVINA.....	9
ČESKÝ KRUMLOV	9
ZÁMEK RADUŇ	9
Dolní Vítkovice	9
STEZKA KORUNAMI STROMŮ	10
Co takhle návštěva jižních Čech?	11
Kam za slonem, žirafou a medvědem?.....	11
LETNÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY	13
Cyklistika	13
Cviky na protahování	14
Zvedání hlavy vleže na břiše	15
Dva komáři jednou ranou!	15
Slunit, ale neusmažit.....	16
O krok blíže ke zdraví	17
Jak se stravovat v létě?	17
Proč jíst v létě zeleninu a ovoce více než smažená jídla?	18
Léto s lehkostí.....	19
Zelený salát s uzeným lososem:.....	19
Pitný režim v letním období.....	20
Příznaky dehydratace:	20
Vhodné tekutiny.....	20
Nevhodné tekutiny	21

Zázvorové pivo	21
<i>Jak bojovat s alergiemi</i>	22
<i>Jednoduché letní recepty.....</i>	22
Nanuk z manga	22
<i>Ingredience:.....</i>	22
<i>Postup:.....</i>	22
Osvěžující limonáda	23
<i>Ingredience:.....</i>	23
<i>Postup:.....</i>	23
Tvarohový dort z drobenky	23
<i>Ingredience:.....</i>	23
<i>Postup:.....</i>	23
Grilovaná zelenina	23
<i>Ingredience:.....</i>	23
<i>Postup:.....</i>	24
Dobrota pro mlsné jazýčky.....	24
Nepečený jablečný dort.....	25
Chystáte se grilovat?.....	25
<i>Nezapomínejme.....</i>	26
<i>Den dětí v době covidu</i>	27
<i>Historie svátku druhé květnové neděle</i>	28
<i>HRDINOVÉ</i>	28
<i>VIKTOR A MÉĎA BÉĎA</i>	29
<i>PŘÁTELSTVÍ</i>	30
<i>CO MI DALA A VZALA STŘEDNÍ ŠKOLA.....</i>	30
<i>Komiksy.....</i>	37

TIPY NA VÝLETY

Kam na výlet v době koronavirové?

Momentální situace nám neumožňuje hodně cestovat, přesto bych vám ráda předala tři mé tipy na výlety, které lze absolvovat i v této době. Všechna tato místa se nacházejí v Moravskoslezském kraji.

Zoo Ostrava

Pro nikoho z vás asi nebude novinkou, že se v Ostravě nachází zoologická zahrada. Zoo si ale nedávno prošla výraznými proměnami. Vznikají zde nové pavilony a výběhy. Nově se upravuje i botanický park, který je součástí expozice, má šest kilometrů a unikátní prostředí.



Jeskyně Šipka

Krasový útvar Štramberského krasu je volně přístupnou přírodní památkou. Kdysi byla jeskyně obývaná pravěkými lovci a zvířaty, což dokazují nálezy kostí. Dnes obývají jeskyni pouze netopýři. K jeskyni se ze Štramberku dostanete po Lašské naučné stezce.

Rozhledna Hraniční vrch

Tato originální rozhledna se nachází na Bruntálsku v městě Albrechtice. A čím je tato rozhledna zvláštní? Rozhledna je ojedinelá právě tím, že vznikla propojením dvou anténních věží. Dvě kovové rozhledny jsou propojeny lávkou, ze které je překrásný výhled na Polsko, Opavu, Krnov, Lysou horu a Praděd.



Klára Maluchová, LY4

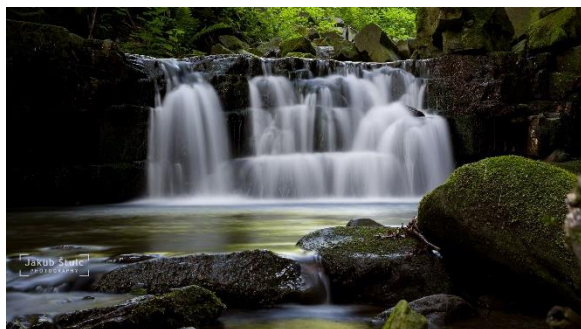


KAM V BESKYDECH?

Beskydy se nachází v Moravskoslezském kraji a mají rozlohu okolo 1160 km².

Zde si ukážeme pár míst, které ještě možná neznáte.

VODOPÁDY SATINA



Satinské vodopády jsou nádherným, avšak ne příliš prozkoumaným místem v beskydských horách nedaleko Lysé hory. Je ukryto v hluboké skalní „propasti“, která je ukrytá v lese. Místo je dostupné jak při pěší túře, tak zde můžete zaparkovat i automobil, jelikož je hned nad těmito vodopády parkoviště. Toto magické místo určitě stojí za to navštívit.

MALENOVICKÁ VYHLÍDKA

Malá vyhlídka uprostřed Malenovic je místo, které je kouzelné hlavně na východy Slunce. Z vyhlídky je krásný pohled na Lysou horu a okolí Malenovic. Vyhlídku, kterou lze vidět na obrázku, najdeme pod kostelem, který se nachází na kopci v Malenovicích a vede k ní nově upravená cesta, která je sice prudší, ale výhled a krátká procházka určitě za to stojí. Při zpáteční cestě se můžete zastavit v příjemné restauraci Borová, kterou najdeme hned pod vyhlídkou.



HORNÍ MAZÁCKÉ SKÁLY

Horní mazácké skály jsou jedním z dalších pokladů našich Beskyd. Opět je to místo, které málokdo zná a které musíte navštívit, a to hlavně v případě, že máte rádi horskou turistiku. Tento nádherný výstup je ukrytý na stezce, která vede na známou Lysou horu, ale snad nikdo o ní neví. Výlet na skály určitě stojí za to, protože nám nabídne krásný výhled na nedaleký Smrk. Co se týče stezky, tak bych nedoporučovala žádná kola ani kočárky s dětmi. Pro načerpání horské atmosféry a relaxaci je toto místo velmi dobré, protože turistů je zde vážně málo.



BÍLÝ KŘÍŽ

Pokud jste milovníky procházek, a ne příliš náročné turistiky, pak je výlet na Bílý kříž právě pro vás. Cesta na vrchol této hory nemá žádný přírodní terén, ale asfalt. Stezka je vhodná i pro cyklistiku a v zimě pro běžkaře. Nejlepším způsobem dopravy je auto, které je vhodné nechat na parkovišti u Švarné Hanky a poté pokračovat k vrcholu. V okolí této hory je spousta míst, která byste mohli navštívit, protože Staré Hamry jsou velmi bohatým místem jak na turistiku, tak na zimní sporty, jako je lyžování nebo snowboardování.



TRIBULKA



Poslední krásný výlet je na horu Tribulku, která není vůbec náročná a turistům opět neznámá. Pokud byste si chtěli dát nenáročnou procházku s mnohými výhledy na Beskydy, je právě Tribulka ta pravá. Zde lze udělat jak kratší okruh, tak delší, ale procházka vždy stojí za to. Nejlepším obdobím na výlet je letní počasí, protože je zde spousta lesního ovoce, které nikdo nesbírá, protože, jak už jsem psala výše, turista je zde velmi vzácným tvorem.

Adéla Bestová, LY4

Nevíte kam vyrazit ve volném čase?

Chcete zaplnit pouze půlden či celý den? V tom případě mám pár tipů, kam zamířit.

Pokud nemáte na výlet celý den, vyrazte na vrchol Ondřejník. Je součástí masivu v předhůří Moravskoslezských Beskyd. Jeho nadmořská výška činí 889 metrů nad mořem. Cestu zahájíte ve Frýdlantu nad Ostravicí, kam se můžete dopravit buď automobilem, autobusem nebo vlakem. Z vlakové stanice se vydáte po modré turistické značce, jejíž trasa je středně náročná. Celou cestu vás čeká pozvolné, avšak trvalé stoupání. Naštěstí asi v polovině trasy narazíte na tzv. Lesní bar. Funguje na principu důvěry. Turisté si sami vyberou z nabídky a peníze vloží do kasičky na stromě. Při hezkém počasí se vám cestou nahoru nabízí krásné panorama na Lysou horu a její okolí. Na vrcholu vás čeká dřevěná roubenka s občerstvením a kaplička zasvěcená sv. Antonínu Paduánskému. Pro cestu zpět je možné zvolit i jinou trasu, která vede přes Kunčice pod Ondřejníkem, avšak trvá podstatně déle.

Máte-li na výlet celý den, doporučuji vydat se na Pustevny. Jsou oblíbené svou přístupností za každého počasí. Najdete je nedaleko Radhoště v katastru obce

Prostřední Bečva v nadmořské výšce 1018 metrů nad mořem. Výlet začněte v Trojanovicích, odkud můžete využít lanovou dráhu, nebo pro velmi zdatné turisty je trasa po modrém značení, která vede po sjezdovce pod lanovkou. Na vrcholu Pusteven najdete několik turistických cílů. Pro dechberoucí výhledy využijte rozhlednu Stezka Valaška. Obdivujte po požáru rekonstruované Jurkovičovy stavby, nebo se vydejte k soše bájného Radegasta a dále na horu Radhošť. Pro návrat si můžete zapůjčit horské koloběžky pro sjezd dolů po bezpečné asfaltové cestě.

Nezapomeňte si na cestu vzít úsměv na tváři, dobrou svačinu a příjemnou společnost.

Lucie Uhliarová, PS3B

<https://www.poznavajtebeskydy.cz/tipy-na-vylet>

Všude dobře doma nejlíp

Mezi dvěma městy Třincem a Českým Těšínem se ukrývá malebná vesnička Vělopolí, která láká svou nádhernou přírodou a také zajímavou historií. První písemná zmínka sahá až do roku 1448. Obec opečovávaly také různé šlechtické rody. O pár století později roku 1873 zde byla založená polská lidová škola, roku 1928 česká menšinová škola. Přestože rozloha zabírá pouhých 2,98 km² a žije zde 293 obyvatel, jsou zde opravdu zajímavá místa, která můžete navštívit.

Projdete-li Třincem přes Ropici, kde si cestou můžete zahrát golf v golfovém resortu, případně dát něco na zub, uvítá vás památná lípa, která pamatuje i tažení císaře Napoleona do Ruska. Jak už sám název napovídá, charakteristickým znakem obce je hodně polí.

Při toulkách Vělopolím určitě nezapomeňte navštívit lány polí, v kterých se uprostřed ukrývá les, přezdívá se mu autobus, a to z toho důvodu, že zde byl před pár lety autobus, kde myslivci dávali zvířátkům různé dobroty. Budete-li pokračovat dál, narazíte na tamější rybníky, kde se můžete v horkých letních dnech zchladit, popřípadě rybařit. Po pár minutách narazíte na hustý les, pokud ho přejdete až do konce a budete-li pozorní, narazíte na krásnou a čistou studánku s pitnou vodou. Kdyby vás cesta Vělopolím příliš zmohla, je zde možnost navštívit místní restauraci s názvem U strhaného klempíře, kde vaří opravdu skvostně. Přestože má rodná vesnice Vělopolí není příliš bohatá na místa k vidění, vrátím se sem z cest s heslem všude dobře, doma nejlíp.

Nela Humpolcová, AZ3

<https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C4%9Blopol%C3%AD>

TIPY NA VÝLETY V ČESKÉ REPUBLICE

PEKLO ČERTOVINA

Nachází se v obci Čertovina na Vysočině. Jedná se o světový unikát, který nikde jinde nenajdete. Peklo se nachází jak v podzemí, tak nad zemí, při prohlídce navštívíme např. pekelnou třídu, hospodu či pekelnou váhu. Neuvěřitelný zážitek podzemního labyrintu si můžete zpestřit návštěvou Luciferova doupěte, restaurace, vinárny a děti návštěvou herny. Na vaši návštěvu se těší místní čerti.



ČESKÝ KRUMLOV

Je město v Jihočeském kraji nedaleko Českých Budějovic. Městem protéká řeka Vltava, která je obrovským lákadlem pro všechny vodáky i plavce. Středověké centrum města patří do seznamu světového dědictví UNESCO. Najdeme zde zámek, který má pět nádvoří, a v jeho hradních příkopech jsou chováni medvědi. Také se zde nachází unikátní Plášťový most, který má na výšku sedm pater, nebo otáčivé hlediště, které se nachází v nádherných zámeckých zahradách. Nad celým městem se tyčí dominantní vyhlídková věž, která je součástí dolního hradu. Město také nabízí spoustu festivalů a akcí pro místní i veřejnost, například Slavnosti pětileté růže (oslavy historie města).

ZÁMEK RADUŇ

Zámek se nachází v obci Raduň v Moravskoslezském kraji v okrese Opava. Jedná se o menší zámček, který obklopuje zámecký park s vnitřní i venkovní oranžerií, sýpka a zámecké rybníky, podél kterých vede naučná stezka. Zámek také nabízí možnost vnitřních i venkovních svateb.



Terezie Juříčková, AZ3

Dolní Vítkovice

Národní kulturní památka Dolní Vítkovice se nachází poblíž centra Ostravy. Oblast zahrnuje rozsáhlý průmyslový areál Vítkovických železáren, kterému se také říká „Ostravské Hradčany“ a je zapsána v seznamu Evropského kulturního dědictví. Železářny byly založeny arcibiskupem Rudolfem v roce 1828 a mělo se tam zpracovávat železo. Rok po spuštění provozu huti zde vznikla i koksovna a první

vysoká pec na koks byla zapálena v roce 1836. V roce 1857 byl v blízkosti huti založen důl Hlubina jako zdroj paliva do vysokých pecí. Těžba uhlí byla ukončena v roce 1991 a po zastavení provozu pecí v roce 1998 se z areálu stala technická památka.

V roce 2009 získal projekt na oživení a nové využití vysokých pecí půlmiliardovou dotaci. Hlavním cílem projektu bylo zpřístupnění a nové využití NKP Vítkovice. V roce 2012 byla dokončena první část projektu a byly zpřístupněny tři základní objekty.

Nikola Jelenová, OS3

https://cs.wikipedia.org/wiki/Doln%C3%AD_oblast_V%C3%ADtkovice
<https://www.kudyznudy.cz/aktivity/dul-hlubina-a-vysoke-pece-a-koksova-vitkovickyh>

STEZKA KORUNAMI STROMŮ

**Stezka korunami stromů se nachází v srdci majestátních lesů
Krkonošského národního parku.**

Ukážeme vám, v čem je příroda Krkonoš jedinečná. Společně s námi poznáte zdejší krásné lesy doslova od kořenů až po jejich koruny. Stanete se součástí lesního života a poznáte řadu živočichů i rostlin, které nenajdete nikde jinde.

Trasa o délce více než 1500 m vás provede druhově pestrým lesem, čekají vás četná překvapení a poučení.

Pokud dáváte přednost samostudiu, jistě využijete velké množství infotabulek, které můžete nerušeně studovat na třech zastaveních, nacházejících se na horizontálním chodníku.

Potěšíme vás výtečným občerstvením, vycházejícím ze specifik místní kuchyně. Myslíme na řidiče, seniory, nejmenší návštěvníky Krkonoš i školky a školy. Pro skupiny se nabízí i možnost průvodce – pracovníka Krkonošského národního parku.



Pavlaína Kložová, OS3

www.stezkakrkonose.cz

Co takhle návštěva jižních Čech?

Výlety po České republice budou tento rok v létě pravděpodobně velmi žádané. Ačkoliv se již nacházíme v lepší pandemické situaci, myslím si, že na velké cestování do zahraničí to asi nebude, a tak se lidé budou spíše zdržovat doma. Jenže nikdo nechce být celé léto doma a mnoho lidí bude hledat, kam jet nebo popřípadě jít na výlet. Pro milovníky hradů a zámků zde mám pár tipů, které by se mohly líbit.

Prvním z doporučení je zámek Hluboká nad Vltavou, který vypadá velmi krásně jak uvnitř, tak vně. Kromě samotné stavby stojí za zhlédnutí přilehlý park. Především stojí za návštěvu v červenci, kdy se tam koná jedna velmi zajímavá akce, na níž se na nádvoří představí známí herci, kteří odehrají jeden z nejznámějších a nejoblíbenějších muzikálů Noc na Karlštejně.

Dalším z mých námětů na pěkný výlet je hrad Rožmberk. Tato stavba určitě stojí za návštěvu, protože je jedním z míst, kde se dle pověsti zjevuje bílá paní Perchta z Rožmberka.

Mým posledním tipem je zámek Červená Lhota, který je většinou z nás velmi znám z pohádky Zlatovláska. Objevil se i v mnoha jiných filmech nebo pohádkách. Okolo celé stavby se rozprostírá rybník, a kdyby měl někdo zájem si prohlédnout zámek z hladiny rybníka, může si půjčit loďku a odnést si skvělý zážitek.

Myslím si, že jihočeský region rozhodně stojí za návštěvu. Ačkoliv se nejedná o žádné adrenalinové zážitky, ale o prohlídky historických staveb, dozvíte se i něco málo z jejich historie. Mám pocit, že nebudete litovat.

Daniela Bartošáková, PS3C

www.zamek-hluboka.cz/cs
www.jiznicechy.cz/tipy-na-vylet/4-na-cervenou-lhotu-za-zlatovlaskou

Kam za slonem, žirafou a medvědem?

Pokud hledáte místo k odpočinku, ale zároveň byste chtěli vidět, nebo zažít něco nového, dovolím si říct, že zoologická zahrada je to pravé místo pro vás. Věděli jste například, kde uvidíte unikátní lví safari? Která česká ZOO jsou nejoblíbenější na světě? Kde zažijete pravou atmosféru Jurského parku? Nebo kde můžete potkat obávaného grizzlyho či bílého tygra?

Sedmou nejlepší zoo světa je ZOO v Praze. Mezi její nejoblíbenější zvířata patří sloni, gorily a lvi. Můžete zde také vidět i exotická zvířata, mořské živočichy a ptáky. V roce 2002 zasáhly téměř polovinu ZOO záplavy, které skončily tragicky pro mnoho zvířat. Symbolem této události se stal lachtan Gaston, kterého voda odnesla až do Německa, kde zemřel. Pražská ZOO se těší z mnoha dalších prvenství. Jako první na světě začali chovat želvu korunkatou, poprvé v historii se podařil umělý odchov koně Převalského, nebo se poprvé v této ZOO rozmnožily pandy červené.

Jednou z nejvíce navštěvovaných ZOO v České republice je Zoologická zahrada v Ostravě. Mezi největší atrakce patří Pavilon evoluce, Safari, Pevninské ostrovy, Botanický park, Malá Amazonie, Na statku, expozice afrických či indických zvířat, pavilón opic a přírodní výběh medvědů. Najdeme zde zvířata ze všech kontinentů. Nejvyhledávanějšími jsou v této ZOO sloni, dále lemuři, zebry, nebo třeba binturong.

Na Svatém kopečku byla v roce 1956 založena ZOO Olomouc. Největší atrakcí jsou zde pavilony opic, žiraf, šelem, netopýrů, levhartů, dále společný výběh medvědů a vlků, průchozí výběh klokanů, mořská akvária a 32 metrů vysoká vyhlídková věž. Můžete zde najít zvířata jako bernešku havajskou, hroznýše psohlavého, husici liščí

nebo luňáka hnědého. V roce 2013 se zde otevřelo první Euroasijské safari na Moravě.

Nejnavštěvovanějším místem na Moravě je ZOO Lešná. Je rozdělená do čtyř částí- Afrika, Austrálie, Asie, Střední a Jižní Amerika. V každé části najdeme zvířata z příslušných světadílů. Přitažlivá je v této ZOO tropická hala Yucatan, kde můžete objevit starověkou civilizaci Mayů, nebo okusit atmosféru tropického pralesa. Oblíbená je také Africká část ZOO, kde můžete vidět slony, žirafy, zebry, pštrosy, nosorožce, nebo expozici Etiopie, kterou obývají paviáni, damani, jeřábi, nesyti či kladivouši. Unikátní je také zátoka rejnoků, které můžete nakrmit a pohladit. V areálu se nachází i Motýlí louka nebo zámek. Zoologická zahrada se účastní projektu 4NATURE, ve kterém návštěvníci rozhodují, kolik peněz věnuje ZOO na konkrétní záchranářský projekt.

Na jižní Moravě můžeme najít hned tři Zoologické zahrady. Brněnská ZOO se pyšní chovem kopytníků, ledních medvědů, tygrů a opic. ZOO v Hodoníně je celá na rovině, takže je vhodná pro lidi všech věkových kategorií i handicapované. Největším lákadlem jsou šimpanzi, kočkodan telený, drápkaté opičky, žralok černoploutvý a pavilony exotického ptactva, primátů a plameňáků. Zoologická zahrada ve Vyškově je rozdělena do několika částí podle světadílů. Mezi nejoblíbenější zvířata patří lemuři a velbloudi. Součástí této ZOO je Dinopark Vyškov, kde můžete zažít pravou atmosféru Jurského parku.

Zoologická zahrada Hluboká nad Vltavou láká se návštěvníky především na expozice Malá Afrika, Matamata, Jezevčí skály. V této ZOO najdeme i stanici pro handicapovaná zvířata. Oblíbenci jsou zde vydry, rosomák, tygr, klokan a opičky, které se pohybují volně po areálu ZOO.

Symbolem ZOO v Jihlavě jsou drápkaté opice, které jsou rozmístěny po celém areálu ZOO. Jihlavská ZOO je známá především chovem levharta perského, kočkovitých šelem, opic, plazů a jedovatých hadů.

Původně malý zookoutek, dnes jedno z nejkrásnějších míst Evropy. Pyšní se největším počtem afrických zvířat v Evropě, či Lvím safari. Specializuje se především na chov nosorožců. Toto je ZOO Dvůr Králové. V období od května do konce září nabízí ZOO projížďku mezi volně pobíhajícími zvířaty ve speciálně upravených vozech, kde můžete vidět zebry, pakoně, žirafy, antilopy a kočkovité šelmy.

Nejstarší ZOO v České republice je Zoologická zahrada v Liberci. Byla založena už v roce 1919. Největší atrakcí jsou zde maskoti hokejového týmu býlí tygři, dále pavilony žiraf, hospodářský pavilon, šelminec, pavilon opů, zimoviště plameňáků a podmořský svět.

Jedna z nejmenších ZOO v České republice je v Děčíně. Soustředí se na chov málo známých zvířat. Najdete zde grizzlyho, levharta oblačkového, mořské živočichy a také Rajské ostrovy.

Nejdříve malá ptačí rezervace, dnes Zoologická zahrada Ústí nad Labem. Specializuje se na chov zeber, levhartů a orangutanů. V této Zoologické zahradě se natáčel známý film Dva lidi v ZOO.

Chomutovská zoo je sice jedna z nejmladších u nás, ale svou rozlohou je rozhodně největší. Je známá tím, že některá odchovaná zvířata pouští do volné přírody. I zde najdeme stanici pro handicapovaná zvířata. Areál ZOO je propojen se skanzenem Podkrušnohorské vesnice. K oblíbeným zvířatům se řadí zubr evropský, velbloud a levhart sněžný.

Nejoblíbenějším turistickým místem v Plzeňském kraji je Zoologická zahrada Plzeň, ve které se nachází i botanický park. Hlavním lákadlem jsou nosorožci indiští, žirafy, velké šelmy a hrošci. V celém areálu najdeme více než dvacet druhů primátů.

Medvědi zde mají hektarový lesní výběh a kočkovité šelmy vlastní voliéry. Pro ZOO byl nepříznivý rok 1961, kdy ji postihla epidemie antaxu, a tak musela být přestěhována na jiné místo.

A toto není vše. V České republice se totiž nachází spousta zoologických zařízení jako ZOO Chleby a Tábor, paraZOO Vlašim, Krokodýlí ZOO Protivín, nebo Obří akvárium Hradec Králové.

Natálie Chmelářová, AZ3

[Zoologické zahrady v České republice \(do-zoo.cz\)](http://do-zoo.cz)

[Hledání zoo - TuristickýAtlas.cz \(turistickyatlas.cz\)](http://turistickyatlas.cz)

[Seznam ZOO v ČR - vstupné, otevírací doba, doprava \(hrady-zamky-cr.cz\)](http://hrady-zamky-cr.cz)

LETNÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY

V létě je krásné slunečné počasí, které lidé využívají k různým sportovním aktivitám. Měli bychom se udržovat v kondici po celý rok, ale v létě můžeme využít i sportování na čerstvém vzduchu. Pohyb velmi prospívá našemu zdraví jak fyzickému, tak i psychickému. Při cvičení se totiž uvolňuje hormon štěstí-endorfin. Níže uvádím pár tipů na sporty, které si v létě můžete naplno užít.

K velmi oblíbeným aktivitám patří **plavání**, které je vhodné pro každého. Plavání také podporuje srdce a cévy, prospívá svalům i kloubům, podporuje plíce a dýchací soustavu. V tropických dnech nás plavání i osvěží a uklidní.



Sport, u kterého si užijeme jak zábavu, tak i relax, je **in-line bruslení**. Tento silově-vytrvalostní sport se podílí na posilování srdce i celkovém zlepšování imunity. Projížďka do přírody nikdy neuškodí.



Cyklistika je oblíbený sport, který spojuje zlepšování fyziky s relaxací a poznáváním. Cestou na kole vylepšujete kondici šlapáním a zároveň se můžete kochat okolní krajinou. Takže neváhejte a vyrazte do neprobádaných míst.



Další sport, který je velmi populární, je **badminton** **nebo tenis**. U těchto sportů můžete trávit čas s blízkými a zároveň se udržovat v pohybu. Při těchto sportech se zlepšuje svalová vytrvalost a síla, rychlost metabolismu a velmi prospívá našemu zdraví.



V současné době si lidé oblíbili **turistiku**, při které můžete cestovat a poznávat různé prostředí, krajiny a památky. **Pomáhá při úpravě krevního tlaku, také má vliv na úpravu hladiny cholesterolu a krevního cukru a zlepšování imunity. Takže určitě využijte krásného počasí.**



Nina Václavková, AZ2

<https://www.bauerhockey.cz/10-duvodu-proc-jsou-inliny-skvele-posili-fyzicke-i-psychicke-zdravi>

<https://zena.aktualne.cz/zdravi/je-plavani-opravdu-tak-zdrave/r~i:article:786492/>

<https://dennikn.sk/blog/2089688/turistika-a-jej-zdravotne-benefity/>

Cviky na protahování

Protahování (strečink) je forma fyzického cvičení, při kterém je určitý sval nebo šlacha záměrně ohýbána nebo protahována, aby se zlepšila pružnost svalu, zajistila větší rozsah pohybu a předcházela svalovým křečím a různým onemocněním. Existuje spousta technik protahování, ale záleží, která svalová skupina je protahována. Některé techniky mohou být neúčinné, škodlivé, a dokonce poškodit klouby.

S protahováním se můžeme nejčastěji setkat u sportovců, kteří zařazují zlepšování flexibility na základě zlepšení fyzické zdatnosti a můžeme předejít tak zranění. Protahují se před a po tréninku, provozují tzv. dynamický strečink (zvyšuje průtok krve po celém těle) a statický strečink (kloub se dostává do koncové oblasti pohybu). Jedná se o pohyb, který by měl zařadit každý člověk do svého každodenního režimu. Bez ohledu na to, jaký typ práce dělá.

V dnešní době trpí polovina populace nejčastějším civilizačním onemocněním, a tím jsou bolesti zad. Mezi nejčastější příčiny jsou dlouhá práce u počítače, vysedávání a sledování televize, nedostatečná fyzická aktivita. Poté se začínají rozvíjet nemoci jako zakulacení zad, zakřivení páteře, osteoporóza. Všem těmto onemocněním se dá předcházet. Je vhodné příčinu vyhledat a odstranit.

Moderní technologie umožňují získat dostupné informace. Internetové stránky popisují i jednoduché cviky na protahování zad. Máme také možnost navštívit fyzioterapeuta.

Zvedání hlavy vleže na břiše

Položíme se na břicho. Ruce si dáme pod čelo. Zvedáme hlavu nahoru, aniž bychom ji zakláněli, poté se vracíme zpátky nad zem.

Existují cviky, které bychom mohli doma pravidelně aspoň 5-10 minut praktikovat. Myslím si, že je to vhodné hlavně pro lidi časově vytížené. Co k tomu budeme potřebovat? Dobrou náladu, trpělivost, trochu místa, nějakou podložku a motivaci. Všem, kteří se již cvičení věnují, i těm kteří začínají, přeji hodně štěstí.

Tereza Pollečová, PS3B

<https://gymbeam.cz/blog/15-ucinnych-cviku-na-uvolneni-ztuhlosti-a-bolesti-zad/>

https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/cviceni-protazeni-strecink-zdravi-zada-paze-bolest-hlavy.A200810_194234_zdravi_abr

<https://www.trxsystem.cz/druhy-strecinku-pro-kvalitni-trenink-bez-urazu/>

Dva komáři jednou ranou!

Zanedlouho se opět můžeme těšit na komáři smršť. Celou zimu se těšíme na léto a pak zase celé léto naříkáme, aby už byla zima, protože nás nebudou otravovat tato světem nepotřebná stvoření. Kdo by to byl řekl, že něco tak malého, téměř neviditelného, může být nebezpečné. Často si pokládáte otázku, k čemu že jsou vůbec tato zvířátka dobrá? K ničemu. Naopak, je to velmi nebezpečný hmyz, který přenáší spoustu nebezpečných nemocí.

Je vědecky dokázáno, že určití komáři sají pouze lidskou krev. Asi si říkáte, jakým způsobem nás najdou? Vědci zjistili, že komáři nás najdou po pachu. Pokud by vědci dokázali přijít na to, jak ovládnout komáři čich, mohli by ovládat to, co dělají. To by bylo super, že? Bohužel vědci pořád bádají.

Existuje pár tipů, jak tyto hmyzí nepřátele alespoň trochu odpudit. Podle mých zkušeností je nejúčinnějším repelentem proti komárům dlouhý rukáv. Je nám známo, že komáři útočí až za soumraku, takže v dlouhém rukávu či tepláčkách vám po západu slunce teplo nebude. Dalším účinným odpuzovačem je oheň. Když v létě sedíte u táboráku, s největší pravděpodobností uslyšíte bzukot komárů, ale k ohni se nepřiblíží. Třetím tipem je obyčejná mletá káva. Stačí ji zapálit sirkou a nechat doutnat. Tato vůně může být pro člověka příjemná, ale hmyz se s tímto názorem rozhodně neztotožňuje. Jako poslední tip, který spousta z nás ocení, je síť do oken proti hmyzu. Můžete s klidem na duši spát s pootevřeným oknem a užívat si večerní vánek, aniž by vás otravoval bzukot hmyzu.

Jelikož nás komáři stopují pomocí našich, pachů je nutno je trochu zmást. Mezi nejúčinnější repelenty patří ty s největší koncentrací látky DEET, což je diethyltoluamid. Je to pesticid na odpuzování škůdců. Mezi nejoblíbenější patří Predator Forte, repelent ve spreji, volně dostupný v drogeriích či lékárnách. Oblíbeným repelentem se stal také velmi známý tea tree olejček,



doporučuje se potříst na vaše nejvíc náchylná místa pro štípnutí. Za mě nejpohodlnějším repelentem je repelentní náramek, který vám vydrží až 15 dní a zaručuje dvacetičtyřhodinovou ochranu před hmyzem. Náramek obsahuje různé esenciální látky, které hmyzu nevoní. Nevýhodou tohoto náramku je, že když se namočí, jeho účinnost klesá. Záporom všech chemických repelentů je, že nikdy nevíte, jak na ně bude reagovat vaše pokožka.

Někdy je možná lepší přežít pár kousnutí od komára než se pak potýkat s nějakou ošklivou vyrážkou, navíc v létě, kdy chceme, aby naše tělo vypadlo hezky v plavkách. Doporučení na závěr, pořiďte si plácačku na hmyz a do lesa chodte vhodně oblečení.

Natálie Němcová, PS3C

Slunit, ale neusmažit

S nástupem léta se každý těší na zaslouženou dovolenou a relax, zejména pokud se vyrážíte slunit k moři. Krásné opálení je však dle dermatologů doopravdy poškození kůže a nemělo by se brát na lehkou váhu.

90 % vzniku rakoviny kůže a předčasného stárnutí způsobuje UV záření ve slunečních paprscích, které když pronikne skrz naši kůži, může zapříčinit jak bolestivý úpal, tak podpořit vznik hnědých pigmentových fleků a vrásek, v nejhorším případě již zmíněný karcinom kůže, na který ve světě umírá asi 72 000 lidí ročně.

Jak se tedy správně chránit před slunečním zářením? Dermatologové doporučují používat opalovací krém s vysokým ochranným faktorem SPF 30 – 50 po celý rok, obzvláště na obličeji, rukou a podobných rizikových místech, které jsou denně vystavovány slunečnímu záření. Mělo by být dodrženo vhodné množství opalovacího krému, například pro obličej je to zhruba množství malé čajové lžičky. Tolik krému je ale těžké nanést najednou, proto je praktičtější používat krém v menším množství, ale častěji, obzvláště dopoledne a odpoledne, kdy je sluneční záření nejsilnější.

Chránit se však můžeme nejen opalovacím krémem, ale i nošením dlouhých rukávů, klobouků a zdržováním se ve stínu. K pobytu na pláži nám vystačí klasický plážový deštník. Nesmíme taky zapomínat chránit své oči slunečními brýlemi a přijímat dostatečné množství tekutin.

Ačkoliv má sluneční světlo příznivé účinky na náš organismus (tvorba vitamínu D), nesmíme zapomínat na rizika spojená s úpalem a rakovinou kůže a chránit se nejen v létě, ale po celý rok.

Jana Zahradníčková, PS3C

O krok blíže ke zdraví

Ostropestřec. Bylina, která již více než 2000 let uplatňuje své léčivé účinky na lidské tělo. A dosud je součástí mnoha jídelníčků.

Ostropestřec je známý svými antioxidačními a protizánětlivými účinky. Z organismu je schopen vyplavit toxiny, které mohou způsobit onemocnění, jako jsou rakovina, cukrovka, vysoký cholesterol, poruchy žlučníku nebo ledvin a poškození kůže. Další onemocnění, které způsobují nevyplavené toxiny v těle, jsou také neurodegenerativní nemoci čili Alzheimerova choroba nebo Parkinsonova nemoc.

Ostropestřec zbavuje játra od škodlivých látek, které tělo přijímá v potravě, při dýchání znečištěného ovzduší nebo dokonce přes pokožku. Dalším kladem je, že velmi dobře redukuje účinky alkoholu. Také zmenšuje riziko rakoviny a růstu nádorů. Snižuje hladinu cholesterolu, napomáhá při cukrovce a zlepšuje funkci žlučníku, sleziny, ledvin a střev, což napomáhá předcházení tvorby žlučových a ledvinových kamenů. Dokáže si také poradit s některými kosmetickými problémy, jako je třeba akné. Jeho pravidelným užíváním můžete dokonce předcházet viditelnému stárnutí.

Za nejúčinnější způsob se považuje přímá konzumace drcených semen čtyřikrát denně po jedné čajové lžičce. Ostropestřec lze konzumovat i v podobě čaje, bohužel se ale jeho účinnost při teplotách nad 40 °C snižuje. Další možností jsou průmyslově zpracované pilulky nebo tinktury.

Tereza Stanovská, AZ3

[7 unikátních benefitů ostropestřce mariánského pro vaše zdraví \(vasbylinkar.cz\)](#)

[Jak užívat ostropestřec mariánský](#) | [Užívání a dávkování ostropestřce mariánského](#) | [vasbylinkar.cz](#)

Jak se stravovat v létě?

K nejčastějším hříchům letního stravování patří zejména příliš mnoho cukru v jídle. Vynechte kalorické bomby a sladkosti, bez kterých se dá vydržet. Zároveň v letním parnu myslete na pravidelný pitný režim, bez něj to nepůjde. Pokud vám samotná voda příliš nechutná, zkuste ji vylepšit bylinkami a čerstvým ovocem. Hodit do ní můžete například oblíbenou mátu a limetku, ale klidně i jahody a lesní plody.



V neposlední řadě neomezujte stravování v létě pouze na studené pokrmy. Ačkoliv se to zdá jako logický krok a v horku na teplá jídla pomyšlení nemáte, pouze studené potraviny vám neudělají dobře. Samozřejmě byste měli v létě konzumovat převážně zeleninu. V každém případě ale dbejte na to, abyste se vy sami cítili dobře.



Strava v létě nesmí vysoušet. Většina z nás se v létě vrhne na suchou a studenou stravu v podobě pečiva, uzenin, sýrů, k tomu trochu rajčat a okurek. Právě výše uvedená strava obzvláště přes léto vede k zahuštění krve a redukci tělních tekutin. Vyšší konzumace suché a zchlazující stravy (mléčné výrobky) vede k výraznému oslabení zažívání a následně k trávicím potížím (nadýmání, plynatost, křeče v oblasti žaludku).

Ti z vás, kteří chcete svému tělu udělat přes letní horké dny dobře, nezapomeňte vařit. (Zeleninové polévky, zeleninová rizota, dušená zelenina, ovocné kompoty). Tyto pokrmy velmi výrazně přispívají k tvorbě kvalitních tělních tekutin, tedy chrání před vysoušením. V létě musíme chránit srdce od přehřátí, a právě zvlhčující pokrmy jsou v ochraně ty nejučinnější.

Typickými letními obilninami jsou např. quinoa, pohanka, žito. Ze zeleniny jsou to rajčata, cukety, papriky, lilek, okurky. Z ovoce hlavně bobulové ovoce a všechny druhy bylinek. Z masa doporučujeme např. jehněčí.

Pokuste se ve vašem letním jídelníčku redukovat velké množství ledových nápojů a nahraďte je např. mátovým či meduňkovým čajem. Omezte množství tuků a živočišné stravy, zeleninu jezte hlavně syrovou, pokud chcete vařenou, připravujte ji napařováním nebo vařením ve vodě, ke každému jídlu si dejte zeleninovou oblohu, vynechte těžká a smažená jídla.



Denisa Pohorelli, LY4

Jak by měla vypadat strava v létě? *Celostní medicína* [online]. [cit. 2021-5-4]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/jak-by-mela-vypadat-strava-v-lete.htm>

Jak se správně stravovat v létě a jakých chyb se vyvarovat. *Bez hladovění* [online]. [cit. 2021-5-4]. Dostupné z: <https://www.bezhladoveni.cz/jak-se-spravne-stravovat-v-lete-a-jakych-chyb-se-vyvarovat/>

Proč jíst v létě zeleninu a ovoce více než smažená jídla?

V létě by naše strava měla být lehká s bohatým příjmem zeleniny, která zvlhčuje, osvěžuje a podporuje tvorbu tekutin. Díky tomu udržíme naše tělo hydratované a posílněné od přehřátí. Naopak tuky a těžká smažená jídla nejsou vhodná a konzumovat bychom je měli co nejméně.

Proč se v létě takto stravovat? Čím syrovější potraviny jíme, tím chladnější jsou a náš organismus se ochlazuje. Smažená jídla jsou opakem. Tepelně je zpracováváme a tím více zahříváme naše tělo. Pokud se tedy rozhodneme jít s přáteli grilovat, doporučuje se kombinovat jídlo z grilu se saláty. Příroda nám sama nadělí vhodné potraviny, které bychom měli konzumovat. Jsou to například rajčata, okurky, různé saláty jako rukola, polníček a spoustu jiných, které se pěstují právě v létě. Z ovoce jsou výborné borůvky nebo meloun, který náš organismus dokonale hydratuje.

Co se týče jídelníčku, na internetu je jich mnoho a záleží na každém, co má rád a na co má zrovna chuť. Ovšem k snídani je nejlepší dát si sklenici vody s citrónem, což nás dobře osvěží. K tomu si můžeme udělat smoothie z různých kombinací ovoce a zelenin, které máme zrovna doma. Na svačinu je výborné sezonní ovoce, jako jsou jahody, borůvky, hrušky, nektarinky a podobně. Oběd by měl být, jak již bylo zmíněno, lehký, pouze lehce tepelně zpracovaný a vydatný. Velmi dobrý je kuskusový salát s tuňákem a miskou čerstvé zeleniny. Druhou svačinku můžeme zvolit stejnou jako předtím, tedy ovoce, nebo také zeleninu, různé pomazánky s pečivem, např. i jogurt. Když je léto, musíme si občas dopřát. Proto není ke škodě připravit večeři na grilu. Grilovat se toho dá spousta. Ať už uděláme tofu, hermelín nebo kuřecí maso, vždy nesmíme na stůl zapomenout dát čerstvou zeleninu, která nás ochladí a hydratuje.

Tereza Matějová, AZ3

<http://jezte.cz/jak-na-stravovani-v-lete/>

<https://www.jogadnes.cz/joga/letni-stravovani-podle-tcm-3697/>

Léto s lehkostí

Myslím, že každý chce vypadat ne jenom do plavek dobře, někteří se snaží už dlouho před létem, ostatní to většinou dohánějí na poslední chvíli. Pomůžu vám připravit můj oblíbený letní salát, který si určitě zamilujete. K tomu jednoduché mojito, alko či nealko, to je podle vaší chuti, ale opatrně s alkoholem na sluníčku.

Ingredience na oba dva recepty:

Zelený salát s uzeným lososem:

- menší avokádo
- listový salát, polníček, rukola
- 150 g uzeného lososa
- 1 lžice dijonské hořčice, 3 lžičky olivového oleje
- cukru
- 2 lžice slunečnicových semínek

Mojito:

- soda
- ½ citron, ½ limetka
- pár lístků máty
- 2 a půl lžice třtinového
- cukru
- bílý rum (podle chuti)

- ½ okurky

- sůl, pepř

Začneme se salátem. Omyjeme všechny druhy salátu a přidáme do mísy. V dalším kroku nakrájíme oloupané avokádo na menší kostičky, poté vezmeme okurku a také nakrájíme na kostičky. Přidáme do mísy k salátu. Dále pokračujeme s hořčicí a olivovým olejem. Osolíme, popepříme, a nakonec přidáme uzeného lososa, kterého posypeme slunečnicovými semínky.

Něčím přece musíme salát zapít, a proto si teď řekneme postup přípravy mojita. Vezmeme půllitrovou sklenici, do které dáme třtinový cukr, na to ukrojíme jeden plátek citronu a limetky. Zbytek citronu a limetky vytlačíme do sklenice a přidáme mátu. Vše podrťme dohromady a poté zalijeme sodou. Podle chuti přilijeme bílý rum.

Užijte si léto! Dobrou chuť!

Renáta Gajová, PS3B

Pitný režim v letním období

Léto je spojené i s tropickými teplotami, které znamenají větší zátěž pro náš organismus. Jednou ze základních zásad, jak tyto dny přežít bez problémů, je dodržování pitného režimu. V letním období riziko dehydratace ještě zvyšuje sport, práce v horku nebo i prostá návštěva koupaliště. Pít je třeba během celého dne po menších dávkách a nikdy nečekat až na pocit žízně.

Příznaky dehydratace:

- ospalost a malátnost;
- bolesti a motání hlavy;
- suchá pokožka, která ztrácí pružnost;
- sucho v ústech a oschlé/rozpraskané rty;
- malé množství moči a její tmavé zabarvení.



Pro dospělého se uvádí doporučený příjem tekutin přibližně 35 ml/1 kg tělesné hmotnosti za 1 den. Pokud se více potíme, sportujeme nebo pracujeme v horku, ztráty tekutin i potřeba jejich doplnění je vyšší. V horkých letních dnech, kdy tělo ztrácí s tekutinami i minerální látky (močí zejména draslík a potom sodík), je potřeba doplnit stejně jako tekutiny.

✓ Vhodné tekutiny

- čistá neperlivá **voda**
- slabé **zelené čaje**
- slabě či středně **mineralizované vody** (zdroj minerálních látek)
- **nápoje** okolo **16 °C**
- **tekutiny** ve **stravě**

✗ Nevhodné tekutiny

- velké množství **kávy** a silného **černého čaje** (dochází k odvodňování organismu)
- **alkoholické nápoje**
- **sladké nápoje** (zvyšují pocit žízně)

Nezapomínejte proto pravidelně a správně pít, ať si léto můžete vychutnat naplno!



Tereza Čápková, LY4

<https://www.aqua-shop.cz/zajimavosti/pitny-rezim-v-lete---na-co-si-dat-pozor/>

<https://www.stobklub.cz/clanek/pitny-rezim-v-tropickych-dnech/>

Zázvorové pivo

Nedávno jsem objevila recept na zázvorové pivo, samozřejmě mě zaujalo, ale nenechte se zmást názvem, o alkohol v žádném případě nejde.

Na tento nápoj má doma každý z nás ingredience, protože nám zbyly ještě z Vánoc, kdy jsme pekli perníčky se skořicí a vařili čaje se zázvorem a medem. My díky ledu z těchto surovin, které využíváme hlavně v zimě, uděláme osvěžující pití, kterým nepohrdne nikdo, kdo má rád chuť zázvoru. Na zázvorové pivo tedy budeme potřebovat 35 gramů zázvoru, šťávu z půlky citronu, 1 lžičku mleté skořice, 1 lžíci medu, 1 litr perlivé vody a led. Já osobně doporučuji vychladit před přípravou i vodu.

Přípravu piva zvládne úplně každý, ale budete k tomu potřebovat jako pomůcku mixér, protože zázvor, který oloupeme a nakrájíme, budeme mixovat spolu s citronovou šťávou, medem a skořicí. Po rozmixování těchto surovin vzniklý sirup nalijeme do džbánu s ledem a zalijeme sodou. Do piva můžeme přidat například meduňku nebo spolu s ledem i mražené maliny, které nápoj zchladí a dodají této limonádě jinou chuť.

Na zdraví!

Barbora Drašnerová, AZ3

<https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/napoje/zazvorove-pivo-898/>

Jak bojovat s alergiemi

Jako každý rok, tak ani tento se jaro velká většina z nás nevyhne. Venku začínají kvést květiny a stromy se zbarví do krásných jarních barev. Zatímco lidé bez alergií mohou vyrazit kdykoli ven a procházet se pod rozkvetlými stromy nebo přivonět si k rozkvetlým květinám, pro alergiky by toto nebylo vůbec dobré.

Než tedy začne jaro, musí se lidé s alergiemi připravit na několik měsíců neustupujícího kýchání, slzení, smrkání a také nesmí zapomenout na každodenní užívání léků. Jelikož i já spadám do této kategorie, vím dobře, jaké utrpení to je.

Základním pravidlem je začít hned, když vstaneme z postele a otevřeme okna, aby se pokoj dostatečně vyvětral, protože ráno je pylů nejméně. Důležité je taky často doma uklízet, především utírat prach, tím se totiž zbavujeme i pylu, který se do bytu či domu dostane například okny. A jak už jsem zmiňovala, základní pomoc, bez které by se žádný alergik nedokázal obejít, jsou léky. Medikamentů je ale naštěstí v této době dost, a proto se nikdo nemusí bát. K lékům je také vhodné užívat kapky do očí nebo spreje do nosu.

Toto jsou jen základní pomocníci a každý alergik už sám po několika letech dobře ví, co mu pomáhá a jak nejlépe bojovat se svými alergiemi.

Valérie Máchová, PS3B

Jednoduché letní recepty

Nanuk z manga

Ingredience:

- mango (300 g)
- borůvky (75 g)
- nastrohaná kůra z 1 citrónu
- cukr krystal (3 lžíce)

Postup:

1. Rozmixujeme kousky manga, borůvky (ne všechny, pár kusů si necháme na ozdobu) a citrónovou kůru. Mixujeme, dokud není z ovoce hladká hmota a přidáme cukr.
2. Připravíme si formu na nanuky a rovnoměrně ji zalijeme. Do každé formy přidáme 3 celé borůvky.
3. Formu dáme na 4 – 6 hodin do mrazáku a máme hotovo.



Osvěžující limonáda

Ingredience:

- citrón (3 ks)
- máta (5 stonků)
- med (2 lžíce)
- cukr krystal (150 g)
- voda (3 l)

Postup:

1. Vodu nalijeme do hrnce a zahřejeme. Poté přidáme lístky máty a čekáme, dokud voda nevychladne na pokojovou teplotu.
2. Citróny oloupeme, nakrájíme na kostičky nebo kolečka a s medem je dáme do mixéru.
3. Hmotu z mixéru nalijeme do vody a vše přelijeme do velkého džbánu. Můžeme podávat s kousky ledu.

Tvarohový dort z drobenky

Ingredience:

- polohrubá mouka (1 hrnek)
- moučkový cukr (1/2 hrnku)
- máslo (100 g)
- kypřicí prášek do pečiva (1/2 sáčku)

Náplň:

- měkký tvaroh (500 g)
- zakysaná smetana (1 kelímek)
- mléko (200 ml)
- cukr moučka (1/2 hrnku)
- vanilkový cukr (1 sáček)
- vanilkový pudinkový prášek (1 sáček)
- směs lesního ovoce (150 g)



Postup:

1. Předehřejeme troubu na 180 °C.
2. Dortovou formu vyložíme papírem na pečení.
3. Z mouky, cukru, másla a kypřicího prášku vypracujeme drobenku a nasypeme ji na dno formy (3/4 drobenky).
4. Smícháme suroviny na náplň, natřeme ji na drobenku ve formě a posypeme zbytkem drobenky.
5. Pečeme 45 minut, poté necháme ve formě vychladnout. Máme hotovo.

Grilovaná zelenina

Ingredience:

- červená paprika (2 ks)
- žlutá paprika (2 ks)

- bílá čekanka (2 puky)
- žampiony bez nožiček (500 g)
- malé lilky (4 ks)
- malé cukety (4 ks)
- zelený chřest (500 g)
- menší zralá rajčata (8 ks)
- extra panenský olivový olej (140 ml)
- nadrobno nakrájená petržel (2 lžíce)
- balzamický ocet (40 ml)
- mořská sůl a čerstvě namletý černý pepř



Postup:

1. Z paprik odstraníme semínka a papriky nakrájíme na kostičky. Čekanku rozkrojíme po délce na osminky, houby, lilky a cukety na plátky nebo na kousky.
2. Gril rozejdeme na 230 – 320 °C. Papriky potřeme olejem, osolíme a opepříme, rozložíme na rošt a grilujeme z každé strany 4 – 6 minut. Během grilování zeleninu potíráme olejem, solíme a opepříme. Potom přesuneme na talíř.
3. Poté ogrilujeme olejem potřenou čekanku, houby, lilky, cukety, chřest a rajčata (3 – 6 minut). Během grilování zeleninu potíráme olejem, opepříme a osolíme.
4. Hotovou zeleninu vyskládáme na táč nebo na velký talíř, znovu zakapeme olejem a necháme trochu vychladnout. Před podáváním ji posypeme petrželí a zakápneme balzamickým octem. Máme hotovo.

Dobrou chuť!

Alice Ondovčáková, LY4

https://www.nejrecept.cz/recept/domaci-osvezujici-limonada-r1406?fbclid=IwAR1hInJgFHV8vQOGpcngO4ulTENDyCHL_iR9ktHubBHBZa5sdWUs8vX9_uo
<https://www.apetitonline.cz/recepty/6277-tvarohovy-dort-z-drobenky.html>
https://www.nejrecept.cz/recept/domaci-osvezujici-limonada-r1406?fbclid=IwAR2b12dmxXovJxwfoedl_z_lgX5vO3V3k2UJlfOawJJJO07AhupvJDxjv8k
<https://fresh.iprima.cz/recepty/stavnata-grilovana-zelenina>

Dobrota pro mlsné jazyčky

Každý z nás čas od času dostane chuť na něco chutného a sladkého. Nepečené moučníky jsou oblíbenou a převážně rychlejší obdobou klasických pečených dezertů. Zejména v parném létě, kdy se nikomu nechce trávit příliš mnoho času u plotny a rozpálené trouby, bývají ideální volbou.

Základ těchto dezertů nejčastěji tvoří piškoty, tvaroh, sušenky nebo ovoce. Většinou se jedná o odlehčenější a zdravější verze moučníků.

Mezi mé oblíbené patří lotusové dortíčky. Postup je vcelku jednoduchý. Budeme potřebovat 200 gramů sušenek Lotus, 100 gramů rozpuštěného másla, 400 gramů mascarpone, 250 mililitrů smetany na šlehání, 120 gramů krystalového cukru, 40 mililitrů

krystalové šťávy a 180 gramů pomazánky Lotus. Rozdrtíme sušenky, přidáme k nim rozpuštěné máslo a promícháme. Směs vložíme do minidortových formiček do výšky přibližně 0,5 centimetrů a utlačíme. Mezitím, co se nám směs bude chladit v lednici, pustíme se do přípravy krému. Do misky přidáme mascarpone, smetanu, cukr, citrónovou šťávu a vše spolu důkladně smícháme. Krémem natřeme směs ve formám a uhladíme. Vložíme do lednice na 1 hodinu. Lotosovou pomazánku rozpustíme v mikrovlnce a rovnoměrně zeshora nalijeme do forem. Ale opatrně, nesmí být horká. Dortíčky dáme do lednice minimálně na 6 hodin, aby ztuhly a nerozpadaly se. Po ztuhnutí můžeme servírovat.

Lucie Boleslavská, PS3B

Nepečený jablečný dort

Hledáte inspiraci na vynikající moučník, který si připravíte v pohodlí domova, zachutná všem a bude časově nenáročný? Pokud ano, ráda bych vám zprostředkovala recept na nepečený jablečný dort.

K přípravě korpusu si připravíme 1 balení dětských piškotů. Jak jste již z názvu postřehli, dominantou náplně budou jablka následně obohacena o 2 vanilkové pudinky. Dále budeme potřebovat k dochucení cukr, hřebíček a citronovou šťávu. Vše nakonec dozdobíme šlehačkou a zakysanou smetanou.

Předem si připravíme 1 kilogram jablek, které jsme již zbavili slupky a jadřinců. Dále jablka nakrájíme na kostky a vhodíme do hrnce s 200 mililitry vody. Tuto vzniklou směs osladíme 6 lžícemi cukru, přidáme 3 hřebíčky a 2 čajové lžičky citronové šťávy a následně přivedeme k varu. Vaříme po dobu 5 minut. Následuje vytažení hřebíčků a rozmělnění uvařené směsi pomocí štouchadla na brambory. Jablečnou směs doplníme pudinkovými prášky, které jsme předem rozmíchali ve 400 mililitrech vlažné vody a opět přivedeme k varu. Vaříme 2 minuty za stálého míchání. Jablečnou směs máme připravenou. Dortovou formu vypláchneme studenou vodou a následně ji vyložíme piškoty. Poté střídáme vrstvy jablečné směsi a piškotů do požadované výšky. Poslední vrstvu budou tvořit piškoty ozdobené ornamenty z vyšlehané šlehačky se zakysanou smetanou. Na závěr můžeme posypat skořicí. Dort vložíme do lednice k vychlazení.

Věřím, že Vás recept zaujal a v blízké době dortem potěšíte nejen sebe, ale také rodinu a známé.

Alena Žůrková, PS3B

Chystáte se grilovat?

Grilování je nedílnou součástí každého léta. Neexistuje nic lepšího než sejít se s přáteli, popovídat si u ohně, a to vše za doprovodu praskajícího dřeva a voňavých dobrot. Dnes se zaměříme na to, jak při grilování uspokojit chuťové pohárky všech vašich přátel. Věřím, že po přečtení tohoto článku si už nebudete lámat hlavu s tím, co nakoupit a jak vaše přátele pohostit.

Nejprve se ujistíme, že máme funkční gril a vše potřebné k rozdělání ohně. Poté můžeme přejít k volbě pokrmů. Pokud vaši přátele milují maso, doporučuji klasiku – grilovaný steak. Příprava je jednoduchá a chuť přímo oslňující.

Připravíte si plátky masa, které libovolně okořeníte a vložíte na gril. Obdobným způsobem můžete ugrilovat také rybu. Pokud jsou vaši přátelé vegetariáni, nebo zkrátka nemají chuť na maso, nezoufejte. Grilovaným sýrem určitě nepohrdnou. Já osobně mohu doporučit grilovaný hermelín. Opět se držíme dvou základních bodů. Rychlá příprava a lahodná chuť. Hermelín okořeníme, lehce namažeme olejem a zabalíme do alobalu. Položíme jej na gril a krátce opečeme z obou stran. Chybí už jen příloha. Pečivo plné sacharidů vyměňte za zdravou a křupavou zeleninu, která se dá také tepelně upravit na grilu. Jednoduše ji nakrájíte, přidáte bylinkovou sůl, kapku olivového oleje a vložíte do misky vhodné na gril. Počkáte pár minut a nejen, že získáte skvělou a zdravou přílohu, ale pokud se mezi vašimi přáteli nečekaně objeví vegan, tak ani ten nezůstane o hladu.

Na závěr pro vás mám tip na dezert. Jedná se o velmi populární americkou sladkou tečku. Grilované marshmallow. Každý z nás to chtěl alespoň jednou vyzkoušet a není lepší



příležitost než při letním grilování. Marshmallow napíchnete na špejli a necháte ji pár vteřin nad ohněm. Nebudu lhát je to doslova sladká tečka, a možná nezachutná všem, ale můžu vám s jistotou říct, že zažijete spoustu zábavy.

Tak na co ještě čekáte? Léto je za dveřmi a není nic lepšího než si tipy z tohoto článku předvést v praxi. Svolejte kamarády a ukažte jim, jaký kuchař se ve vás skrývá.

Jana Šokalová, PS3C

Nezapomínejme

Každoročně si 8. května připomínáme konec druhé světové války a porážku fašismu nejen v České republice, ale i v Evropě. Město Ostrava bylo osvobozeno v rámci Ostravsko-opavské operace již 30. dubna 1945. Bylo napsáno spoustu článků, které často obsahovaly vzpomínky přímých účastníků osvobozovacích bojů. Bohužel dnes již většina pamětníků nežije.

Provedením osvobozovací akce bylo svěřeno 4. ukrajinskému frontu, kterému velel generál Andrej Ivanovič Jeremenko. Na osvobození Ostravy se podílela také 1. čs. samostatná tanková brigáda, jejíž součástí byl tank T-34 č. 051. Tento tank jako první přejel dnešní most Miloše Sýkory a umožnil vojenský postup na Slezskou Ostravu. V těchto místech zahynul mladý odbojář Miloš Sýkora i radista Ivan Ahepjuk, jenž byl členem posádky tanku.

Nebezpečím pro osvobozující jednotky, ke kterým se připojili někteří Ostravané, byly palby ustupujících Němců, kteří se ukrývali na půdách, ve sklepích nebo v bytech. Přestřelky probíhaly i v prostoru u Nové radnice, kde zahynul zákeřnou střelou velitel 1. čs. tanku Josef Gregor.

Boje si vyžádaly životy 1142 rudoarmějců, 3 příslušníků 1. čs. samostatné tankové brigády a 388 civilních osob. Na německé straně padlo přes 1300 vojáků a civilistů.

Denně procházíme místy, kde projížděly tanky, kde se střílelo, leželi zranění i mrtví. Most Miloše Sýkory, Jeremenkova ulice nebo ulice Gregorova nám připomínají jména účastníků a hrdinů bojů za osvobození Ostravy. Neuvědomujeme si, kolik obětí museli přinést osvoboditelé. Je těžké si představit, co prožívali tehdejší Ostravané – strach, úzkosti, obavy o holý život. Po osvobození pocítili úlevu, štěstí a radost. Zlo a válka dosud ze světa nevymizely. Je důležité, abychom si vážili svobody a života v míru.

Zuzana Prchalová, AZ 3

Dobojováno!!! Ostrava nezapomíná 1945–2015. 70. výročí osvobození Ostravy a konce 2. světové války. Vydalo Statutární město Ostrava, Archiv města Ostravy. Katalog k zahájení výstavy ve vestibulu Radnice města Ostravy dne 15. dubna 2015.

Przybylová, Blažena a kolektiv. Ostrava. Historie/kultura/lidé. Nakladatelství Lidové noviny, Praha 2013.

Ostrava v datech. Statutární město Ostrava. Ostrava 2017.

Ostravsko-opavská operace 1945 v paměti českých veteránů. Ostrava 2010.

<https://amo.ostrava.cz/digitalni-badatelna/digitalni-badatelna-a-prirucka/>

Den dětí v době covidu

Den dětí, oficiálně Mezinárodní den dětí, se slaví v České republice každý rok 1.června. Tento den má upozornit veřejnost na práva a potřeby dětí. Většinou se jedná o den nabitý akcemi a radovánkami určenými dětem.

Když se trochu ohlédneme zpět do minulosti, zjistíme, že oslava dětí vznikla v USA, kde reverend Charles Leonard pořádal mši za děti. Tento den pojmenoval jako Den růže, později Den květin, a nakonec Den dětí. V dnešní době se Den dětí slaví v několika různých zemích světa v různé dny.

Každá rodina slaví den jinak, jedna dává přednost rodinným oslavám, kdy dětem koupí malou drobnost v podobě čokolády nebo hračky. Někteří navštíví ZOO, kam bývá v tento den zlevněné vstupné. Pořádají se rovněž poutě, výtvarné dílny pro nejmenší a další různé akce.

V minulém roce byly zrušeny téměř všechny akce z důvodu pandemie a nouzového stavu, který donedávna stále trval. Spousta událostí se přesunula na tento rok a už dnes víme, že se některé posunou až na rok 2022.

Letos Den dětí připadá na úterý a měl by aspoň trochu vypadat jako každý jiný rok, jen s menším omezením. Tak snad se děti dočkají pořádných oslav.

Denisa Kostolná, PS3B

<https://zena.aktualne.cz/den-deti/r~i:wiki:3222/>

<https://www.finance.cz/522960-den-deti/>

Historie svátku druhé květnové neděle

Den matek je den, kdy se slaví a vzdává pocta matkám a mateřství.

První zmínka o Dni matek pochází již ze starověkého Řecka a Říma. Tento den se slavil jako svátek plodnosti. Římská oslava mateřství byla pojmenována „Matronalie“ a byla zasvěcena Juno, římské bohyni, manželce nejvyššího boha Jupitera. Vládla především nad ženskými záležitostmi, jako jsou zasnuby, manželství, těhotenství a porod.



Od 16. století pak ve Velké Británii vznikl svátek založený na stejných základech jako Matronalie, nazýván jako Mothering Sunday. Jednalo se o křesťanský svátek, kdy lidé navštěvovali svůj domovský kostel, tedy místo, kde se narodili a kde žily jejich matky. Mladí lidé většinou po cestě ke kostelu využili čas, aby natrhali květiny, které pak mohli dát své matce či do kostela. Svátek se pak slavil vždy čtvrtou nedělí od začátku půstu, a tak je tomu v Anglii a Irsku i dnes.

V Americe zavedení svátku proběhlo jinak. První, kdo se v USA pokusil o ustálení Svátku matek, byla Julie Ward Howeová, americká sociální aktivistka. Howeová byla jednou z nejuznávanějších vůdkyň hnutí za práva žen ve Spojených státech. V roce 1870 vyvolala rozruch textem *Mothers' Day Proclamation*, *Proklamace Dne matek*, navrhujícím zavést Den matek jako den protestů proti válce, bohužel však bez úspěchu.

První, komu se v Americe povedlo založit hnutí Den matek, byla Ann Reeves Jarvisová, a až její dcera Anna Marie Jarvisová se stala zakladatelkou tohoto svátku. V roce 1907 jej nejdříve slavila pouze s blízkými přáteli a v roce 1908 pak v kostele v Graftonu. V roce 1914 byl tento den vyhlášen jako národní svátek, schválil jej americký prezident Woodrow Wilson.

V Československu Den matek prosadila Alice Masaryková, nejstarší dcera prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka, v roce 1923. Avšak v roce 1948, kdy byla moc převzata komunisty, se více preferoval Mezinárodní den žen a až po revoluci v roce 1989 se opět začaly slavit oba svátky.

Dnes se Den matek v České republice slaví vždy druhou květnovou nedělí.

Viktorie Slouková, AZ3

<http://svatky.centrum.cz/clanek/den-matek/61/>

<https://www.aktualne.cz/wiki/domaci/historie-den-matek/r~i:wiki:3725/>

<https://www.naureus.cz/blog/detail/den-matek-vznik-historie-a-vyznam-tohoto-svatku>

HRDINOVÉ

Mezi naše dětské sny určitě patřilo stát se superhrdinou. Z tohoto snění nás často ale vytrhli rodiče, kteří nám říkali, že nic takového v reálném životě není. Tady si dovolím jít proti dospělým, jelikož podle mého názoru hrdinové jsou a žijí mezi námi. Pokládáte si otázku, kdo by to mohl být? Ráda vám ji zodpovím. Zdravotníci.

Práce ve zdravotnictví nepatří k nejlehčím povoláním, ale musí to být nádherný pocit vstávat každé ráno s vědomím, že do tohoto odvětví patříte. Jak jsem se již zmínila, není to úplně jednoduché a už vůbec ne v dnešní „době covidové“. V souvislosti s tímto slovním spojením vás určitě napadnou lékaři, zdravotní sestry nebo třeba laboranti. Ale já bych se dnes chtěla zaměřit na zdravotnické záchranáře, protože si myslím, že na ně dost lidí zapomíná.

Takový záchranář je v mých očích opravdový hrdina. Zachraňuje naše životy, dá se říci, holýma rukama. V prostředí, kde pracuje, nemá „komfort“ plně vybavené nemocnice a také vše musí zvládnout ve stísněném prostoru záchranky. Určitě mu nesmí chybět fyzická zdatnost, přeci jen musí transportovat zraněné a pohybovat se v terénu. Řekla bych, že to dost vypovídá o náročnosti povolání a dnešní pandemická situace tomu příliš nepomáhá. Být celý den v roušce či respirátoru si umím představit, opatření se totiž týká nás všech, ale práci v těchto podmínkách a v „covidovém obleku“ si příliš představit nedokážu. Krásně se zde nabízí výrok, kdo nezažil, nepochopí.

Tito lidé musí být obrnění spoustou trpělivosti. Nejen že je náročné dělat svou práci v podmínkách, jež jsem vyjmenovala, ale ne vždy narazíte na milé lidi. Pacienti asi z větší části budou vděční, že jim přijel někdo pomoci, ale mohou být i nepříjemní. Obzvláště v této době, kdy nikdo neví, co bude dál a všichni jsme určitě trochu nervózní. Ale neměli bychom zapomínat, že v tom nejsme sami a měli bychom se k sobě chovat hezky. Nebo aspoň k záchranářům. Opravdu to nemají lehké, proto jim to nedělejme ještě těžší.

Závěrem se nedá říct snad nic jiného, než to, že za nás všechny mohou poděkovat všem, kteří pracují v první linii. Děkuje!

Kristýna Slavíková, LA2

VIKTOR A MÉĎA BÉĎA

Můj velmi dobrý kamarád, jehož jméno je Viktor, se až podezřele podobá kreslené postavičce Méďa Běďa, a to nejen vzhledem, ale také trochu chováním. Kdyby měl Viktor srst, zelenou kravatu a čepec, asi bych je od sebe nerozeznal.

Stejně jako Méďa Běďa i Viktor připomíná svou výškou medvěda, možná proto se mi někdy posmívá, že jsem malinký. Oba mají trochu kulatější postavu, protože si rádi dají něco dobrého na zub a jeho – Viktorova – hlava připomíná tvarem šišku. Obvykle má na sobě kalhoty, tričko a ponožky s krásnými vzory a barvami duhy.

Viktor i Méďa Běďa jsou oba jako chodící klub komiků, svými vtipy rozesmějí vždy plno lidí, a když se tedy nesměje mnoho lidí, smějí se alespoň já. Viktor někdy štve i mou přítelkyni, stejně jako Běďa hlídače parku Yellowstone, pana Smitha. Viktor si taky rád pospí a kolikrát svým nekonečným spaním připomíná hibernujícího medvěda. Je ale také společenský.

Viktor rád chodí na procházky do lesa, čímž si na seznam připisuje další věc, ve které se podobá Běďovi, který v lese prakticky žije. Také vymýšlí plno zábavných blbin a občas se kvůli nim dostane do průšvihů. Asi jen jednou věcí si nejsou moc podobní, a to tím, že Viktor na rozdíl od Bědi nekrade lidem košíky s jídlem, ale dokáže si jídlo připravit sám.

Na pohádku Méďa Běďa jsem vždy koukal jako malý, a když jsem se s Viktorem seznámil, byl jsem překvapen, jak si je s kresleným chlupáčem podobný. Občas mi naše přátelství připomíná přátelství Bědi a jeho malého kamaráda jménem Bubu.

Tobiáš Meinhard, LA2

PŘÁTELSTVÍ

Co pro mě znamená přátelství? Něco, čemu se říká nezradit, nepodrazit, nezklamat, ale pomoci, když to člověk nejvíc potřebuje.

Přátelství může začít od dětských let a může trvat až do konce života. Může být nejenom mezi lidmi, ale také i zvířetem. Pevné přátelství může vzniknout ve chvíli, kdy člověku hrozí nějaké nebezpečí, nebo jde dokonce o život. Přáteli se stávají lidé, kteří si důvěřují a vzájemně si pomáhají. Kamarádů má člověk mnoho, ale takových, kterým se dá opravdu věřit, je jen pár. Přítel by měl člověka vyslechnout a snažit se mu poradit, upřímně a co nejlépe. Přátelství je v životě hodně důležité, bez přátelství by byl život smutný a prázdný. Člověk musí mít někoho, komu se může svěřit s tím, co ho trápí, nebo naopak, z čeho má velkou radost. Lidem, kteří mají někoho, komu věří a můžou se vypovídat, se žije příjemněji. Dobří přátelé se nezradí, nelžou si, ani se nepomlouvají. Přátelství patří k životu stejně jako jídlo a pití, bez kterých se nedá žít. Člověk, stejně tak jako potřebuje mít svého přítele, potřebuje být i někomu přítelem. Pokud dokáže svému příteli pomoci, správně mu poradit a vyřešit problém, který ho tíží, má z toho krásný pocit a je šťastný. Dobrymi přáteli na celý život se nestávají jen členové rodiny nebo známí a kamarádi, ale i zcela neznámí lidé, kteří se poznají náhodně.

Petra Burianová, OS3

Člověk bez přátel je jako strom bez kořenů, takže je osamocen a jeho duše je prázdná.

Tomáš Dubovský, OS3

CO MI DALA A VZALA STŘEDNÍ ŠKOLA

Střední škola je pro mě poslední místo, kde se můžu chovat jako puberták. Poslední kapitola dítěte před dospěláckým startem na vysokou. Dle mého je střední důležitá v rozvoji osobnosti. Hodně se začínáme učit věci o životě nejen v hodinách, ale také z osobních zkušeností a z jiných příběhů a překážek, které nám život přinese.

Ať už si to někdo uvědomí nebo ne, primárně nám má škola předat znalosti a postupně nás připravovat na samostatný život. Každý, kdo slohovou práci na toto téma začíná psát, si myslí, jak tady bude vyjmenovávat zápory, a co vše kvůli škole ztratil. Ale myslím si, že stejně jako já dojde k tomu, že těch špatných věcí tolik nebylo. Samozřejmě stálo mě to hodně úsilí, nervů, mnoho stresu a samá únava. Přišla jsem taky o hodně volného času a měla nedostatek chvil pro svůj osobní život, ale přece jen to k tomu patří. Všichni dobře vědí, že nemohou čekat na střední stejnou volnost jako na základní škole.

Od začátku jsme byly třída plná holek. Netáhly jsme celé čtyři roky za jeden provaz, ale bylo také mnoho a mnoho chvil, na které s úsměvem vzpomínám dosud a ráda na ně nezapomenu. Ať už to byly výlety, či jen někdy až nesmyslné rozhovory a témata, nad kterými jsme se ohromně pobavily o přestávce nebo v hodině. Taky jsem se na střední naučila nebát se vyjádřit svůj názor větší skupině lidí. Potkala jsem báječné profesory a profesorky, kteří, i když nám to kolikrát tak nepřišlo, tady pro nás byli a snažili se být našimi přáteli. Mým studijním životem prošlo, prochází a bude procházet ještě mnoho učitelů. Někteří jsou oblíbenější a někteří zase méně. Zatím jen stěží poznám špatného učitele. Na střední jsem nabrala velké množství nových informací, poznatků, zajímavostí,

praxe, a to mi nikdo nevezme. Škola mi více dala, než vzala, a myslím si, že je to tak správně.

Škola nikdy nikoho nedokáže naučit lidskosti a citu. Těmto i ostatním lidským vlastnostem se učíme po celý život, a to zejména v prostředí, ve kterém žijeme. Občas se učíme, co v běžném životě nepoužijeme. Ale naučí nás taky, podle mě, jak žít život s vlastní rodinou, jak nakládat s penězi apod., a to je podle mě důležité. Kdybych měla dát klady a zápory na váhu, vím, že by převládly klady.

Eliška Jendřejková, NA4

Střední škola mě naučila trpělivosti, umění jednat s lidmi správně, ovládat se, pokud se začne v mé hlavě projevovat cholerický démon, a hlavně mě připravila na budoucí práci v oboru.... Musíme si projít věcmi, které nás nebaví a nenaplňují, abychom mohli dělat potom to, co nás bude dělat šťastnými a spokojenými. I kdyby to nakonec bylo úplně mimo obor, který studujeme. Myslím si, že škola nám pouze dává směr a snaží se nás připravit na samostatný dospělácký život plný velkých těžkých rozhodnutí, která nás jistě všechny čekají. Učí nás jednat s lidmi vždy mile, umět se rozhodovat sám za sebe, ovládat základní slušné chování, a především utvářet se k obrazu svému. Řekla bych, že v našem věku se většina ještě hledáme a úplně nevíme, kam bychom se uchýlili, a s tím vším nám škola pomáhá. Stačí, abychom vyjádřili trochu vděku a byli rádi za to, co nám život nabízí. Vzdělání, vědomosti, rozhled, uspořádání vlastních cílů a mnoho dalšího.

Eliška Kondziolková, NA4

Střední škola pro mě symbolizuje místo, kde mladí žáci základních škol dospívají z pubertálních dětí do vyspělých jedinců, dostatečně připravených do nové etapy života.

Střední škola by nás také měla připravit na pokračování v navazujícím studiu. Ukončení střední školy je pro některé jedince poslední zastávkou ve vzdělávání a pro jiné prvním krokem do vysokoškolského života.

Uvědomila jsem si spoustu kladů a záporů, které mi škola předala. Podle mého názoru se moje osobnost v tomto období zformovala nejvíc. Během mého vzdělávání mi škola předala nové užitečné znalosti. Další důležitý klad je, že učitelé mě dostatečně připravili na navazující studium na vysoké škole. Střední zdravotnická škola mi dala jednu hodně důležitou věc, a to jsou noví přátelé, kteří mě celé čtyři roky podporovali a dělali mi skvělou společnost.

Zápory jsou nedílnou součástí studia. Jako největší problém vnímám kvanta učení, které jsem se musela každodenně učit, s čímž se pojí nedostatek osobního života. Klidné večery se změnilly na pětihodinové úporné učení informací, které v životě nevyužiji a druhý den po testu zapomenou. Mělo vůbec cenu se tyto informace mechanicky učit? To už je na každém, ať si uvědomí, zda to v životě využije. Moje školní léta také doprovázel každodenní stres ze zkoušení, frustrace a mnohdy velké psychické vyčerpání.

Dala mi škola víc, než mi vzala? Došla jsem k závěru, že škola mi dala tolik, kolik mi vzala. Podle mého zjištění mnoho mých vrstevníků hodnotí školské vzdělání spíš negativně než pozitivně. Je to možná způsobené velkým stresem a množstvím učiva, které je na nás studenty kladeno. Střední škola mi přivedla do života nové spektrum lidí, a to je pro mě jeden z největších kladů.

Adéla Cundová, LY4

Plno znás se už určitě zamýšlelo a někteří teprve zamýšlet budou, co nám dal čas strávený na střední škole či učilišti. Jaké zásadní momenty se během našeho studia udály, které by nás mohly v našem životě a rozhodování ovlivnit. Je samozřejmostí, že se na touto úvahou člověk bude zamýšlet vždy jinak v závislosti na svém věku či událostem, které se mu během té doby staly. Někteří z nás na období dospívání radši ani nepamatuji, a to zdůvodňuji, které jsou pro ně nepříjemné nebo traumatizující.



Jsem studentkou čtvrtého ročníku na střední zdravotnické škole. Osobně můžu s čistým svědomím sdělit, že mé prožitky zde zažité nebyly ničím zvláštní ani nikterak výjimečné. Sice jsem v prvním ročníku změnila školu a přešla zde, ale jinak si myslím, že za pár let si ani nevzpomenou na věci, které se zde děly. Naše třída byla vždy normální třídou, která se během čtyř let nijak neprojevovala a ani neměla moc své názory. Učitelé nám přezdívali tiché lyceum. Ve třídě nebyla šikana a ani nějak zvláštně neslušné poznámky vůči učitelům. Žáci se během prvního ročníku rozdělili na menší skupiny, ve kterých se spolu bavili, ale když přišlo na týmovou spolupráci celé třídy, nikdy nebyl žádný problém. Jako v každé třídě zde byli i tiší žáci, kteří se moc s nikým nebavili, ale ostatní jim dali prostor a nezaobírali se jimi. Během středoškolského studia jsem si povšimla, že se všichni měníme a dospíváme. Naše názory, které nám přišly v prvním ročníku jako jediné možné názory na danou věc, se začaly měnit a všichni se začali učit akceptovat i jiné názory.

Tak, proč o tomto vlastně píší a jaký má můj text sdělení, když se během té doby nestalo nic zásadního? Něco zásadního se přece jenom stalo, i když to na první pohled tak nevypadá. Možná je to tím, že jsem ještě příliš mladá na to, abych mohla přesně určit, jak mě střední škola ovlivnila. Jedno vím jistě. Na střední škole se člověk mění. Ať už to je kvůli lidem, kteří jsou kolem něho, nebo je to právě zvolenou školou či kantory. Sama dobře vím, že díky tomu, že jsem studovala právě tuto školu, jsem se musela naučit plno důležitých věcí.

První věcí je akceptování hodně spolužaček, na které jsem nebyla zvyklá, protože jsem se vždy kamarádila spíše s kluky. Moje spolužačky mě naučily, že i když na první pohled některé vypadaly jako namyšlené slečny, pokud je člověk lépe poznal, zjistil, že tomu tak není. Dokonce můj první dojem na jednu slečnu byl opravdu otřesný a dnes jsme nejlepšími kamarádkami. To mě vede k druhé věci a tou je odsuzování lidí na první pohled. Vždy jsem si myslela, že holky, které jsou příliš namalované nebo mají umělé nehty, jsou holky, které v hlavě nic nemají. Moje třída mě naučila, že tomu tak není, některé holky se malují, protože to berou jako určitý druh umění a líbí se jim být krásné, jiné mají příliš nízké sebevědomí a tímto si ho zvyšují.

Další důležitou věcí je pokora. Na naší škole nám učitelé vykáží. S tím se plno z nás na základní škole vůbec nesetkalo. Tímto gestem jsem se opravdu začala cítit jako student, který za své činy sám zodpovídá a musí i nést následky svého chování. Plno kantorů mi během studia přirostlo k srdci a jejich názory jsem postupem času začala víc a víc prozkoumávat a zajímat se o to, proč jejich mínění je zrovna takové. Na straně druhé jsem plno učitelů postupem času přestala mít v lásce, ať už kvůli jejich chování, tak i kvůli názorům, které se nám snažili vnutit a nezajímali se o to, co si myslíme my. Avšak byla to vždy velice dobrá zkouška naší pokory vůči nim, protože, i když jsem si myslela něco jiného nebo jsem si myslela, že se mi děje křivda, musela jsem si promyslet, co vše si můžu dovolit a co ne. Toto mě naučilo, že se ve svém životě vždy setkám s lidmi, kterých si budu vážit, ale i s lidmi, kteří mi nesejdou, ale pokud to bude například můj nadřízený, budu si muset pečlivě vybírat slova při řešení určitých problémů.

Každý člověk si ze střední školy může odnést to, co považuje za důležité. Někteří si nemusí odnést nic, jiní zase plno zkušeností. Pokud jste se zatím nic nenaučili, věřte, že časem teprve poznáte, co vše vám škola dala.

Alice Ondovčáková, LY4

Zamysleli jste se někdy, co nám studium střední školy dalo a vzalo? Nezáleží na tom, jestli to bylo zrovna v době, kdy jste seděli v teplém letním odpoledni ještě ve třídě a čekali, až skončí poslední hodina, nebo na třídním srazu po dvaceti letech. Každý někdy pochyboval o tom, jestli chce vážně studovat střední školu nebo ji studuje jen kvůli někomu nebo něčemu jinému, jako třeba kvůli dobré práci a jejích nároků na vzdělání. Nebo si to přáli rodiče? Všichni se asi shodneme na tom, že vzdělání a všeobecné znalosti jsou v životě pro člověka velice důležité.

Co mě ale střední škola naučila a co mi dala? Určitě mi dala možnost se vzdělávat a dále se všeobecně rozvíjet a dozvídat se nové věci. Díky středoškolskému vzdělání jsem se naučila dělat na věci svůj vlastní názor a začala jsem myslet sama za sebe. Naučila jsem se učit a to, jak hodně dopředu s velkým předstihem (to se stalo pouze párkrát), tak ve hlučné situaci s časovým nátlakem v tramvaji cestou do školy. Střední mě naučila si vytvořit priority a věnovat se věcem naplno.

Co mi střední škola vzala? Jsem si jistá, že můžu říct, že mi studium spíše více dalo, než vzalo. Protože jsem se během studií formovala ať už jako správný student, tak i jako osobnost. Hodně lidí si pokládá otázku, proč by měli studovat, když práci najdou vždy, ale já si myslím, že nám rozšiřuje možnosti. Prodlužuje nám dětství a časy bez starostí. Ale díky tomu si myslím, že obecně dospíváme později a nemáme skoro žádnou zodpovědnost. Protože nechodíme do práce a nikdo na nás nespolehá se může stát, že nebudeme umět správně hospodařit s penězi a když začneme vést dospělý život může jim to dělat problémy.

Dává mi střední víc, než mi bere? Myslím si, že mi studium více dává, než bere. Dává mi delší bezstarostný život, formuje mou osobnost a díky ní jsem člověk, který si umí na věc utvořit svůj vlastní názor. Jedna z mála nevýhod je dlouhá závislost na rodičích, díky kterým studovat můžeme, anebo naprostá ztráta volného času kvůli skloubení studia a brigád. Zkrátka si myslím, že je vzdělání pro každého důležité.

Denisa Pohorelli, LY4

Samozřejmě střední škola není jen legrace a hrátky, náhlá změna režimu oproti základní škole byla určitě značným šokem nejen pro mě. Jiný přístup učitelů k nám jakožto žákům byl ve srovnání velmi rozdílný, navíc fakt, že každý učitel si hodinu plánuje jinak, testy hodnotí rozdílným způsobem než ostatní učitelé a obecně nátlak, který byl ze začátku silný, byl velice náročný. Zatím jsem se v životě nesetkala s takovým velkým stresem, jako právě v „prváku“, ale Bůh ví, co bude v budoucnu.

Střední škola určitě patří mezi důležitou zkušenost. Spolu s krásnými vzpomínkami mě určitým způsobem zformovala v jiného, rozumnějšího, chytřejšího člověka.

N. Sabelová, LY4 (zkráceno)



doběhneš.“ Nějakým způsobem řidič stále vyhrává, ale když nějakým zázrakem zvítězím já, uvnitř už mě čeká kvantum volného místa, protože, kdo by také jezdil v 7 ráno do práce či školy? Po příchodu už mě vyhlíží moje stará dobrá známá parta kamarádů, kteří mi oznamují pouze písemku vždy pět minut před hodinou. Ale dělají to samozřejmě v dobrém úmyslu, jelikož mi nechtěli kazit předešlý den učením.

Co bych si bez nich počala? Školní jídelna mi také dala spousty nápadů na to, co určitě nevařit doma, ale i tak tam každý den v čase oběda naklušu s úsměvem na tváři.

Samozřejmě kolik vědomostí jsem si z té školy odnesla, na to nikdy nezapomenu, protože vůbec mi nedělá problém si zapamatovat, co jsem včera večeřela. „Některé věci se vám budou hodit i v životě,“ říkali. Ano, to je pravda, třeba takovou trojčlenku na vypočítání slevy v obchodě si pamatuju dodnes, jenže v obchodech nevedou kalkulačky s papírem a tužkou na pomocné výpočty. Ale musím pochválit, že díky škole dodržuju dostatek spánku, který je důležitý pro náš organismus. Kdykoliv nemůžu totiž spát, vytáhnu si jakékoliv podklady k učení, ať už je to dějepis či ekonomika a jsem tuhá do tří minut.

Na závěr bych řekla, že jediné, co mi škola vzala, je pár volných chvil. Ale kdo by se chtěl celé dny nudit, když v současnosti existuje tolik seriálů a volnočasových aktivit, že by to byla jen ztráta času. Musím uznat, že mi toho škola dala vážně hodně a jsem jí za to velmi vděčná.

Tereza Čápková, LY4

Škola základ života, jak slýcháváme od rodičů, učitelů, prarodičů, nám žákům občas dosti ztěžuje život. Týdny strávené ve školních lavicích se mohou zdát těžké a nekonečné, ale ke konci si většina říká, kde se ten čas ztratil.

Pamatuju si, jaký jsem měla v prvním ročníku stres z kantorů a jak nás drtili oproti základní škole a nikdy nezapomenu na větu paní chemikářky: „Už nejste na ZŠ!“ Jak těžká byla rána, když jsem měla na sedm a do noci jsem se učila. Ale díky tomu jsem si uvědomila, jak je spánek důležitý, naučila jsem si počítat hodiny spánku tak, abych byla druhý den vůbec použitelná. V prvním ročníku není člověk vůbec zvyklý na chod školy a jeho nepsaná pravidla, ale po trošce šikany ze strany starších ročníků se velmi rychle zadaptuje a pochopí, že musí chodit po pravé straně na schodech a nesmí si dovolit vejít do třídy, dokud ji všichni předešlí neopustí. Nesmím opomenout zákaz dotýkání, který nám vždy moc ráda připomene naše paní učitelka češtiny. Když úspěšně přezijete první ročník, jste celkem v suchu ve druhém, už totiž víte, co a jak máte dělat, kde a jak si u koho schovat tahák a umíte nazpaměť všechna božstva, která uctíváte, obzvláště když se řekne věta: „Nějací dobrovolníci na zkoušení?“ Od třetího ročníku už začínáte více méně proplovat a najednou jste ve čtvrtém ročníku a ani nevíte, jak se to stalo.

Střední škola, alespoň ta naše, mi dala spoustu kamarádů, a to nejen z řad spolužáků mé třídy, ale i z ostatních tříd. Naše škola mě naučila, jak si mám rozložit čas, abych vše stihla. Naučila mě jakožto velkého nečtenáře číst knihy. Mám spousty zážitků ze školních akcí. Dala mi směr a díky tomu vím, co dál určitě chci a nechci studovat. Dala mi pár šedivých vlasů a vzala mi spoustu hodin spánku. Vzala mi nespočet pěkných slunečných dnů.

V závěru jsem ráda, jakou střední školu jsem si vybrala, protože si myslím, že mě dost zocelila do života. A i přesto, že spoustu probrané látky si už nepamatuju a nejspíš ji stejně nikdy nevyužiju, hodně mě toho naučila. Naučila mě, že i kantoré jsou jen lidé, a ne každý den mají dobrý stejně jako my žáci. Myslím si, že škola není jenom o probrané látce, kterou se musíme na písemku naučit, ale také o zkušenostech získaných během čtyř let.



Alice Žuffová, LY4

<https://www.atlasskolstvi.cz/ss715-stredni-zdravotnicka-skola-a-vyssi-odborna-skola-zdravotnicka-ostava-prispevkova-organizace>
<https://echo24.cz/a/Sm9C4/student-prav-podal-zalobu-na-hygieny-kvuli-uzavreni-vysokych-skol>

Střední škola

Patnáct let byl zrádný věk,
výběr střední školy je jen vztek.
Rozhodování bylo nekonečné,
nikdo však netušil, jak to bude nebezpečné.

První ročník plný očekávání,
rozvrh byl však varování.
Čtyřikrát na sedm lidské není.
Co je tohle za zařízení?

Střední škola žádný med,
na základku chceš rychle zpět.
Čtyři roky jsou dlouhá doba,
uteče to ale jako voda.

Najednou je tady maturita,
stoupá moje nervozita.
Už ať je to za námi,
pak už jenom oslavy.

Hlavní úkol škola vždy splní,
v životě vás toho tolik nepřekvapí.
Připraví vás na špatné věci,
buďme za to vděční přeci.

Sára Biková, LY4

Vzpomínka na střední školu

Už je to tady zase,
prázdniny jsou dávno pasé,
začíná nám nový školní rok,
snad letos udržím s ním krok.

Letos je to ale jiné,
to ale brzy uvidíme,
nejsme už totiž na základce,
snad střední půjde stejně hladce.

První ročník uběhl jako voda,
nestala se žádná zlá příhoda,
jen noví kamarádi a učitelé,
žádní noví nepřátelé.

Zatím mě střední škola baví,
nemá žádné negativní účinky,
na mé zdraví.

Do druháku nastupuji odhodlaně,
v případě nebezpečí tasím zbraně,
už vím jak na všechny kantory,
taháky schovám si v okolí.

Hodiny na sedmou hodinu ranní,
to nebylo nic pro mě a moje spaní,
nulté hodiny strávené v polospánku,
byly mnohdy na poznámku.

V třetáku začali učitelé strašit,
maturitou jsme se však nenechali zastrašit,
staré figly fungovaly pořád,
kdo byl nachytán, je navždy zlořád.

Také přišla korona,
připomínající démona,
na pár týdnů doma posedíme,
do školy se zase vrátíme.

Své spolužáky jen přes počítač slyšíme,
kdy se zase uvidíme, to nevíme,
učení je teď pohoda,
známky jsou jen náhoda.

Ve čtvrtáku pokračujeme stále stejně,
ač se maturita blíží,
učení nám pořád nejde.

Maturita nám bere spaní,
máme jen jediné přání,
všechno zvládnout na výbornou,
ať rodiče na nás hrdí jsou.

Škola základ života,
dala nám návod do života,
mnohé nám také vzala,
ale kamarádství nám zůstala.

Markéta Halfarová, LY4

Komiksy

Mnoho povyku pro nic



Ester Širochmanová, LY 1

BOUŘE



Prince a Miranda se do sebe zamilovali

Král si myslel, že jeho syn zemřel.



Všichni se nakonec smířili

Miranda a prince měli svatbu



Aneta Bulíšová LV 1

Aneta Bulíšová, LY 1

Othello

Othello, vládce Kypru, povýší svého dobrého podřízeného Cassia místo závistivého a žárlivého Jago. Jago proto začne Othella přesvědčovat, že ho jeho žena Desdemona podvádí s Cassiem.



Othello poté najde jeho milovaný šátek, který dal své ženě, u Cassia. Kvůli tomu se s ní pohádá a následně ji uškrtní ze žárlivosti.



Othello se nakonec dozví pravdu o tom, že Jago dal šátek jeho ženy do pokoje Cassiovi. Uvědomí si, co udělal a vezme si svůj život.



Dominika Satinská, LY1



Krásné a pohodové léto, příjemně strávené prázdninové dny
a mnoho pěkných zážitků Vám přeje

Vaše redakce