

2022/2023

3. číslo

ČTYŘLÍSTEK

**Žákovský
parlament**

APRÍL



**PŘESTÁVKY
VE ŠKOLE**

**Jak je tráví
deváťáci...**

Svět MÓDY

Knižní recenze

Kniha Pravda, nebo lež

STYLY UČENÍ

Inspirujte se a učte se....

**Hodnocení
JÍDELNY**

**Co nám nejvíce
chutnalo?**

STRES

**Co stresuje
šestáky?**

LYŽÁK

**Jak se nám
líbilo na
lyžáku?**

**SPORTOVNÍ
ÚSPĚCHY 3.C**

Velikonoce

**Jak se slaví Velikonoce na
Ukrajně?**

OBSAH

ŠKOLNÍ PARLAMENT

HODNOCENÍ JÍDELNY

(jídla, která nám chutnají...)

JAK BYLO NA LYŽÁKU?

(7.C se dělí o zážitky...)

APRÍL (žertíky Michala Brůčka)

VELIKONOCE

(jak se slaví na Ukrajině?)

RECEPT (upečte si Pasku)

JAK TRÁVÍME PŘESTÁVKY?

(o přestávkách by se nám líbilo...)

SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

(sportovci ze 3.C)

KAŇKOVÁNÍ LIŠEK

(informuje Tonda Kaiser)

KNIŽNÍ RECENZE

(Eliška Glossová doporučuje...)

MÓDNÍ KOLEKCE (jaké boty frčí?...)

STYLY UČENÍ (Jak se učíme?)

STRES (Co nás nejvíc stresuje?)

AKCE A PROJEKTY



ÚVODNÍČEK

Přichází jaro, Velikonoce, aprílové počasí a čas na žertíky... Pokud vás nenapadá, jak někoho nachytat, inspirujte se tipy Michala Brůčka. Jaké boty si obléknout vám poradí chlapci ze 7.Ba čerpat můžete i z módní kolekce 2A V tomto čísle jsme se dále zaměřili na úspěchy našich sportovců ze 3.C. A co si přečíst, když se vám zrovna nechce sportovat? To vám radí Eliška Glossová 😊 Mlovníci přírody si mohou přečíst zajímavosti o kaňkování lišek a kuchtíci si podle receptu upéct ukrajinskou Pasku 🍪

Stáhněte si online verzi na WEBU

REDAKTOŘI

Antonín Kaiser, Michal Brůček, Jitka Křemenová, Sofia Lys, Daryna Kryshenyk, Alena Holečková, Blašková, Kofroňová, Fuchsová, Boris Lastovka, Jakub Málek, Tereza Čebišová, Eliška Topolová, Gabriela Perlová, Kristýna Láníková, Luboš Hasman, Emma Dvořáková, Tereza Krtková, Václav Krtek, Kuba Trägner, Lucie Zítová, Vivča Pravda, Eliška Glossová, Adam Lehký, Ondra Němec, Lukáš Tichý, Barbora Gesselová, Vanessa Urbanová, Daniela Kollerová, 6. ročník

ŠKOLNÍ PARLAMENT

Co v něm řešíme?

Já jsem zvolenou zástupkyní žáků již druhým rokem. Nejprve jeden rok na prvním stupni, druhý pak na druhém stupni. Za tuto dobu se vyřešilo hodně problémů a nedostatků, ale bohužel jsou i ty, které se dosud nevyřešily.

Povedlo se například prosadit a zrealizovat rozšíření sortimentu v kantýně na druhém stupni, pořídit do jídelny samoobslužný bar na saláty, nebo mechanické zamykání na toaletách na druhém stupni.

Naopak se zatím nepovedly prosadit skříňky na čip v šatnách, zrcadla na toalety na prvním stupni ani rohož na očištění bot u vstupu do šaten prvního stupně.

Školní parlament je dobrým začátkem komunikace mezi žáky a vedením školy, ale myslím si, že je ještě co vylepšovat.

Každý žák má možnost prostřednictvím zástupce třídy vyjádřit své názory a náměty 😊

Jitka Křemenová 6.A

HODNOCENÍ JÍDELNY

Výživa a zdraví, velké téma, které jsme se žáky sedmých ročníků probrali během třetího čtvrtletí školního roku v rámci výchovy ke zdraví. Vysvětlili jsme si, jak důležité jsou pro naše tělo základní složky potravin (tuky, cukry, bílkoviny) naučili jsme se potraviny do jednotlivých složek třídit a za úkol měly děti vytvořit a nafotit svůj plnohodnotný jídelníček na závěr jsme zhodnotili meny školní jídelny.

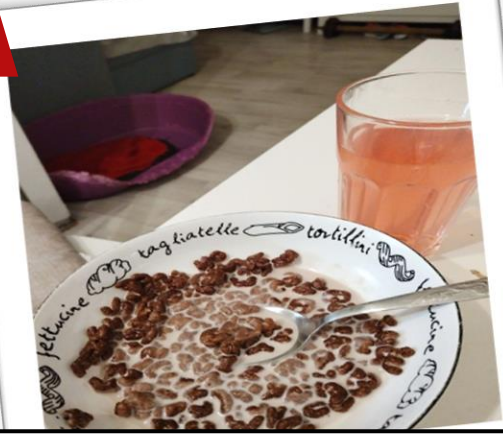


Všechna jídla v celém týdnu nám moc chutnala, největší top byl bramborový knedlík, špenát a vepřové na česneku. Krupicová kaše to byla taky mňamka 😊 úspěch sklidila i hrachová kaše, nejméně nám chutnali těstoviny po Lotrinsku.

MŮJ JÍDELNÍČEK

SNÍDANĚ

Velice často k snídani mám cereálie s mlékem, protože jsou rychlé na přípravu a cena též není drahá. Během týdne snídám obvykle v 7:10, ale během víkendu obvykle v 10:00



svačina

Má večerní svačina se skládá z popcornu, brambůrek či palačinky, ale moje svačina mezi snídání a obědem je často vynechána, protože vstávám v 10:00, a nebo ji mám ve škole a nemohu ji vyfotit.

OBĚD

Normálně o prázdninách nebo víkendu obědvám ve 12:00 až 12:30 a během školy v 13:40, často mívám k obědu vepřový guláš, knedlíky plněné uzeným či vepřové výpečky s bramborovým knedlíkem, ale nejraději mám výpečky od babičky, ke které chodím na oběd každý čtvrtek.



VEČEŘE

Normálně večeřím v rozmezí 18:30 až 19:00. Večeři mám obvykle rychlá jídla, která se dají jen ohřát, jako třeba párky, kebab či čínskou polévku, ale někdy mám též normální jídlo, třeba rybí filet s brambory nebo řízek s kaší nebo tarhoňu s mletým masem



7. ROČNÍK NA LYŽÁKU

Jak se nám líbilo na lyžáku....

V úterý 28. února jsme odjeli na lyžařský výcvikový kurz, který měl probíhat už od pondělí, ale kvůli malému množství sněhu jsme museli kurz odložit na další týden. Nikdo nečekal, že nasněží tolik sněhu, abychom mohli odjet jen o jeden den později. Po příjezdu na Zadní Telnici nás čekala zhruba 150metrová cesta do horské chaty u Nováčka. Po příjezdu do Telnice jsem si myslel, že celý lyžák nebude probíhat zrovna skvěle, protože jsme jeli společně se základní školou z Hrobu. To se ale hned po příchodu na pokoj změnilo a zjistil jsem, že kluci a holky hrobské školy jsou fajn. Mezi nimi jsem si našel i nové kamarády a jednu kamarádku.

První den, kdy probíhalo zařazování do skupin – začátečník, pokročilý a ještě ta nejlepší skupina. Nejdříve jsem byl zařazen do skupiny pokročilých, ale během 2 hodin mě zařadili do té skupiny nejlepších. Další den jsme jezdili na cvičné louce a učili se jezdit na jedné noze. Zkoušeli jsme i snížit se co nejniž, abychom neshodili žádnou branku, která byla postavená z hůlek.



Jak se nám líbilo na lyžáku....

Ve středu odpoledne jsme museli dělat oblouky, ale tak abychom měli těžiště co nejnižší a byl to takový nácvik na otočku o 360°. Další den jsme měli túru do Adolfova, kde jsme měli různé soutěže Hrob proti Oseku, cestou zpátky jsme se stavili pro trdelník a pak rovnou na oběd. Večer jsme měli test z přednášek a večereň tanec.

V pátek jsme si šli naposledy zalyžovat a na svahu jsme měli závod ve slalomu. Ten kdo už ho měl projetý, tak si mohl jít do bufetu na cvičné louce něco koupit. Ještě nesmím zapomenout na otočky o 360° ve dvojicích, ale to už nevím, jaký den to bylo. Po návratu na chatu nás čekal oběd a vyhlášení lyžařů. Po vyhlášení stačilo jen zabalit a v půl třetí jsme odjížděli autobusem do Oseka.

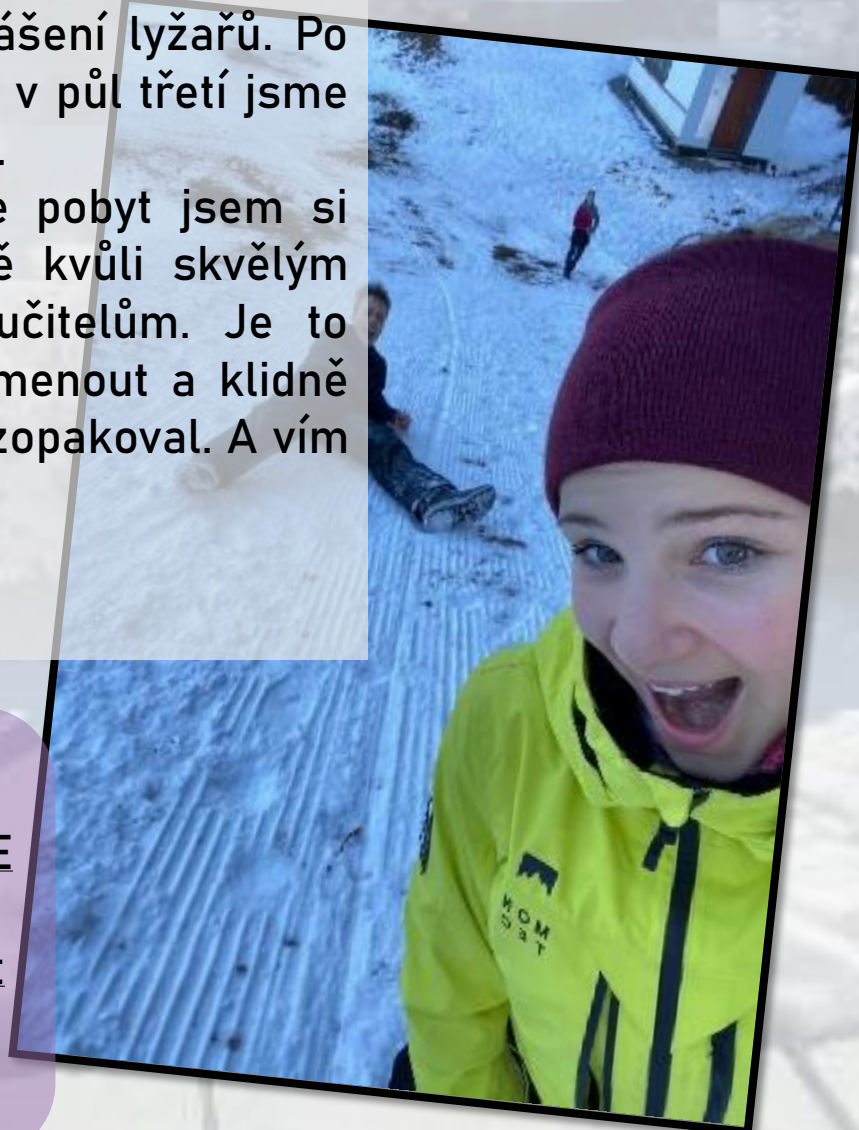
Nesmím zapomenout říct, že pobyt jsem si moc užil a to už jen hlavně kvůli skvělým majitelům chaty, žákům a učitelům. Je to zážitek, na který nejde zapomenout a klidně bych ho znovu s těmito lidmi zopakoval. A vím že, nejsem jediný.

Tonda Kaiser 7.C

Sledujte videa:

<https://youtu.be/T3ALZHMgtXE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lo30JnPsM1U>



Fotografie: Barbora Jiráková 7.C

APRÍL



Svátek žertíků se blíží! pro některé je to příležitost jsi z vašeho blízkého vystřelit, ale zase pro druhé to může být frustrující, těchto žertíků může být mnoho. Nejdříve, kde se tento svátek vzal. Nejedná se o původní český svátek, přišel do Česka z Francie a rychle zdomácněl. První písemná zmínka v Česku „april“ zmiňuje v roce 1690 a zápis pochází od Bartoloměje Chrystellia z Prahy. V dřívějších dobách se oběťmi žertíků stávali známí a příbuzní, kterým se posílaly nápady na nákupy neexistujících věcí, mohlo to být úplně vše, jak ponožkové auto, až po zlaté oči.

Tip na žertík

Co budete potřebovat: desku se šířkou 1 mm-2 mm, skleničku, vodu, a nějakou věc např. klíče atd. (nic z elektřiny např. mobil)

Postup:

- 1)** Nalejte do skleničky vodu, poté do skleničky s vodou dejte danou věc
- 2)** Položte destičku dané šířky na skleničku tak, aby otvor skleničky byl zakrytý
- 3)** Potom otočte skleničku vzhůru nohama dávejte pozor, ať to nevylijete, ta destička by měla chránit tu vodu, aby se nevylila
- 4)** Poté destičku pomaličku vytáhněte ze skleničky, která je otočená vzhůru nohama, ale pozor pomalu, jinak se vám to rozleje
- 5)** Stačí počkat na vašeho blízkého či kamaráda a užijte si jeho snahu o to, dostat danou věc z té vody.

Michal Brůček, 6.A

Velikonoce

Jak se slaví na Ukrajině?

*Velikonoce jsou významným křesťanským svátkem. V Česku je však zásadním způsobem ovlivnila i pohanská tradice. To na Ukrajině si tyto svátky svůj duchovní význam uchovaly. Půst trvá celkem 40 dnů, poté se světí **pascha**, což je pečivo připomínající tuzemský mazanec.*



Ukrajinské Velikonoce jsou navíc tradicí stále velmi živou a aktivně udržovanou mnoha lidmi. Slaví je nejen obyvatelé na vesnicích, ale i ve větších městech. A to pozor, o týden později oproti českému termínu. Důvodem je juliánský kalendář, jímž se řídí pravoslavná církev. V Čechách naproti tomu využívají gregoriánský kalendář. Příprava vajíček vyžaduje určitý čas a vyhrazena na ni proto bývá sobota po Velkém pátku. Tradiční kraslice se nazývá **pysanka** nebo **krašenky**.

Pysanky jsou složitě zdobená a vzorovaná vajíčka. Lidé je dávají jako dar přátelům a svým blízkým jako symbol života, a snaží se je nazdobit tak, aby se co nejvíce trefili do vkusu obdarovaného.

Krashanky, jak se jim říká, jsou jednobarevná vejce uvařená natvrdo. Nejčastěji se Krashanky barví na červeno, což symbolizuje Kristovu krev.



Po bohoslužbách se lidé jemně poťukávali požehnanými větvemi vrby. Jednak si tím připomínali Kristův příchod do Jeruzaléma, jednak si tím přáli zdraví, štěstí a bohatství. Často se jemné ťukání větvemi doprovázelo větou: "Bud' velký jako vrba, zdravý jako voda a bohatý jako země".



Zelený čtvrtek – konec práce

Na Ukrajině se drží Čistý čtvrtek. Je to den, kdy je poslední šance uklidit a uvařit a napéct jídlo. Od tohoto dne se pak už nesmí pracovat.

Velký pátek

V tento den se o Velikonocích na Ukrajině dodržuje přísný půst. Připomíná se den, kdy byl Ježíš Kristus ukřižován. Nesmí se jíst maso, mléčné výrobky a nesmí se pracovat. Dokonce i běžný hovor mezi lidmi probíhá v tichosti. Lidé se věnují hlavně bohoslužbám, při nichž se drží zvyk, při němž věřící uctívají posvátné plátno. Jedná se vlastně o symbol plátna, ve kterém byl Ježíš pohřben.

Bílá sobota – příprava jídla

Na Bílou sobotu (méně často v neděli ráno) si připravují lidé jídlo do košíků na bohatou snídani, kterou konzumují na velikonoční ráno. Tento koš se připravuje většinou s předstihem, aby ho stihl farář v kostele požehnat.

Velikonoční neděle na Ukrajině

S východem slunce přicházejí věřící na bohoslužbu do kostela, která obnáší procesí a dramatický vstup do kostela za zpěvu velikonoční písně Kristus vstal z mrtvých. Po bohoslužbě se koná bohatá snídaně, nebo rovnou hostina z jídla, které bylo požehnáno ve velikonočním košíku. Oslavuje se konec půstu.

Paska

Paska je velikonoční chléb z nadýchaného sladkého těsta. Jeho složité zdobení zabere poměrně hodně času. Dokonce existuje tradice, kterou je nutno dodržovat při samotném pečení. A jaká je to tradice? Těsto nesmí nikdo rušit! Kolem trouby musí být ticho, dokonce nesmí přijít nikdo ani během pečení do místnosti. Ve velikonočním košíku symbolizuje samotného Krista, chléb života.



Sofia Lys, 9.A

Daryna Kryshenyk, 7.B

Den před Velikonocemi pečeme beránka. A zdobíme byt např. malými zajíčky, kuřátky atd. Přimo na Velikonoční pondělí barvíme vajíčka. K nám domů většinou nikdo nechodí, ale táta nás vyhoďuje. Odpoledne hrajeme deskové hry až do večera a večer odpočíváme a koukáme se na filmy a pak jdeme spát.

Alena Holečková, 7.B

RECEPT

PASKA



INGREDIENCE



Druh jídla
Pečení



Obtížnost
Snadná



Příprava
195 minut

droždí	20 g
vlažné mléko	1 hrnek
hladká špaldová mouka	4 hrnky
vejce	2
změkklé máslo	0,5 hrnku
<u>sůl</u>	0,5 lžičky
aromatický alkohol	1 panák
cukr	0,5 hrnku
prošlehané vejce na potírání	1

PŘÍPRAVA RECEPTU

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme lžičku cukru a lžici mouky. Necháme v teple vzejít kvásek. Když se na kvásku začnou tvořit bublinky, přilijeme ho do mísy, kam jsme proseli 2 hrnky mouky. Necháme v teple nakynout. V mezičase utřeme cukr s vejci. Asi po hodině k nakynuté směsi přidáme zbylé ingredience. Zaděláme a necháme těsto opět hodinu kynout v teple, přikryjeme ho folií nebo utěrkou, aby neoschlo.

Z vykynutého těsta odkrojíme kousky, ze kterých budeme tvořit zdobení na pasku. Formu vyložíme pečicím papírem a vložíme do ní těsto, které ještě seshora propícháme na několika místech. Můžeme ho zdobit různými copánky a spirálkami.

Pasku potřeme prošlehaným vejcem a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 50 min. Pokud by se nám paska začala připalovat, můžeme ji ke konci pečení přikrýt alobalem.

PŘESTÁVKY VE ŠKOLE

Jak trávíme přestávky

Co dělají o přestávkách deváťáci?

- jsou tajně na mobilu
- tráví více času na záchodech než ve třídě
- chodí do jiných tříd
- stříkají po sobě vodu
- mají v uších sluchátka
- spí na lavicích
- dělají úkoly, které zapomněli
- píšou si taháky
- dělají si srandu ze svých spolužáků
- pomlouvají ostatní lidi
- učí se na testy, které jsou další hodinu
- mají žvýkačky

**Mladší žáci,
prosíme, abyste
se neučili od nás.**

**Jsou za to
postihy! 😊
Děkujeme. Ale je
to prostě
pravda...**

Co navrhujeme

Co bychom chtěli dělat?

- Chtěli bychom chodit do jiných tříd, bez toho abychom dostali zápisy za chování
- chtěli bychom být na mobilu bez toho, abychom se schovávali
- být na chodbě bez toho, aby nás učitelé vyhazovali do tříd
- a aby učitele respektovali, že nás nebaví si povídat s lidmi ve třídě
- aby na nás furt někdo z učitelů nehulákal "JDĚTE DO TŘÍDY"
- moct chodit do jiných pater
- chtěli bychom poslouchat hudbu
- hrát různé hry
- chodit na počítače

**Respektujeme nějaká pravidla
bezpečnosti, ale je to zcela náš
názor. 👍**

PŘESTÁVKY VE ŠKOLE

Co navrhujeme

Boris Lastovka, 9.A

Přestávky bych změnil tak, že by nám mohli povolit mobily a že by o přestávkách hrály písničky. A nebo o přestávkách by mohli pustit nějaké minifilmy.

O přestávkách by nás mohli učitelé pouštět ven do sportovního areálu a nechat nás hrát fotbal. Další věc je, že by nás učitelé mohli nechat povídat si se žáky z jiných tříd (na chodbě) bez toho aby nám dali ZÁPIS. Kdyby bylo hnusné počasí, tak bychom mohli koukat na nějaký film.

Jakub Málek, 9.A

Přestávka je čas, který mají žáci nejraději, a proto by se daly vylepšit. Proto sem píšeme pár tipů na vylepšení. Přestávky ve škole by probíhaly tak, že bychom mohli koukat na krátké filmy např. Simpsonovi.

Potom by bylo také dobré kdyby jsme měli vlastní skříňku na učebnice, abychom neměli tak těžkou tašku.

Další možnost jak trávit přestávky je, aby bylo více her na chodbách a ve třídě např. boxovací pytel s určením vaší síly, stolní fotbálek...

Čebišová, Topolová, 7.B

PŘESTÁVKY VE ŠKOLE

Co navrhujeme

Bylo by dobré mít na chodbě nějakou tu televizi, protože každý se někdy nudí. Též by se hodily nové záchody. Kabinky jsou malé a těsné. Hudba by se taky mohla o přestávky pouštět. Nevýhodou je, že každý má jiný vkus k hudbě nebo hudba není něco, co by ten člověk miloval, ale byla bych pro. Nevím jestli je to možné, ale taky bych ráda kreslila třeba na tabuli (něco normálního) o přestávku, ale zase možná by se o tabuli dost hádalo. Mohlo by se také přidat více stolních her na chodbu nebo by mohla být herní místnost, kde by se daly hrát např. počítačové hry, stolní hry nebo deskové hry. Nejsem nějak nadaná, ale podle mě ve škole jsou tací, kteří by si možná vážili místnosti s hudebními instrumenty tak, aby i ti nenadaní by to mohli aspoň zkusit, ale musel by tam být nějaký dozor. Kdo ví, někdo tam může naschvál třeba zrovna rozbít ty nástroje.

Kristýna Laníková, 7.B

Myslím si, že přestávky má každý žák nejraději, ale co kdyby se daly vylepšit.

Tady je pár nápadů, které by mohly naše přestávky vylepšit:

Chození ven o přestávky. Bylo by fajn chodit ven a nebýt jen zavřeni ve třídách nebo na chodbách. Určitě by to podpořilo rozvoj a normální život dnešních "počítačových" generací.

Poslouchat hudbu ve školním rozhlasu. Hudba je super, ale měla by být taková, aby se hodila k dnešní generaci.

Filmy. Mohla by existovat na naší škole místnost s televizí, kam by se žáci chodili dívat na filmy, seriály a dokumenty. např. Simpsonovi

Mít k dispozici bufet každou přestávku. Je docela na nic, že je bufet otevřen jen 2 nebo 3 přestávky. Někteří žáci by to vůbec nemuseli stíhat.

Perlová Gabriela, 7.B



Kluk od ledu

Poprvé jsem nazul brusle na „zimáku“ v Litvínově, když mi byly 4 roky, od té doby jsem začal trénovat společně s nejmenšími hokejisty, mezi kterými byl i můj nejlepší kamarád a spolužák Vašek Krtek. Můj největší sportovní úspěch byla nominace na turnaj 7 Seven cup 3. třídy. Hrál se ve 4 městech. Poprvé v Litvínově, kde jsme s klukama získali zlato. Utkání v Pardubicích jsem se z důvodu nemoci nezúčastnil. Ve Zlíně jsme zlato neobhájili, ale ze stříbra byla také radost. Poslední zápasy turnaje se konaly v Chomutově v Rocknet aréně, kde nás hostilo Kladno, na jejichž stadioně probíhala rekonstrukce. S klukama jsme vybojovali bronz a v zápase se Zlínem jsem byl vyhlášen nejlepším hráčem utkání.



SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

Tímto turnajem a přestupem do školy v Oseku jsem ukončil své působení v HC Verva Litvínov . Nově jsem nastoupil do HC Huskies Teplice. Se svým novým týmem jsem v nedělním turnaji o pohár města Turnova získal zlatou medaili. Sezóna ještě nekončí, a tak nás čeká ještě návštěva pražských Černošic.

Mým největším vzorem a zároveň kamarádem je Honza Myšák , kterého v roce 2021 draftoval klub NHL Montreal Canadiens .

Můj sen je, že se jednou sejdeme na ledě jako spoluhráči.

Luboš Hasman



SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

Běžecké lyžování

Běžecké lyžování je o tom, že v zimě lyžujeme na běžkách a v létě běháme, jezdíme i na bruslích a starší děti jezdí na kolcích. Kolce jsou lyže na kolečkách. Já už se těším, až je taky dostanu. Já chodím do oddílu Baník Osek. A už jsem vyhrála hodně medailí, a dokonce jsem byla v televizi. Běžecké lyžování je od 5 let do dospělosti. Pojď si s námi užít zábavu a sport.

Emma Dvořáková



Jmenuji se Tereza Krtková. Jsem nadšená sportovní gymnastka ze 3.C. Cvičím od čtyř let sportovní gymnastiku ve sportovní hale v Litvínově. Trénuji každý den 3,5hod. Máme čtyři nářadí. Bradla, přeskok, kladinu a prostrná. Nejraději mám kladinu. Trénuji na ní i na zahradě. Mým největším úspěchem je, že jsem se stala přebornicí Ústeckého kraje. Baví mě se připravovat na závody a hodně trénovat. Jezdím na závody po celé České republice. Mým největším snem je vyhrát olympiádu. Už jsem se naučila spoustu prvků a ještě se chci naučit.

Tereza Krtková



SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

Jmenuji se Václav Krtek a chodím do 3. C. Je mi devět let a hraji hokej za HC Litvínov. Jsem kapitánem našeho ročníku a někdy nastupuji i za pátou třídu. Můj vzor je Connor McDavid a Alexander Ovechkin. Tréninky jsou náročné, ale mě to strašně baví, a tak si ještě chodím zastřílet na branku na zahradu, kde mám postavené hřiště. Dávám hodně gólů, a teď zlepšuji bruslení. S hokejem jezdíme po celé republice. Nejdále jsem byl na turnaji ve Zlíně a Drážďanech. Ze všeho nejvíc mi jdou nájezdy. A to mě baví, když vykoupu brankáře. Jednou bych si chtěl zahrát za áčko Litvínova.

Moje cíle jsou mistrovství světa, extraliga, olympiáda a stanley cup. Hokej mám rád z víc důvodů. Prostě mě to baví a rád dávám góly.

Václav Krtek



Můj oblíbený sport judo

Chodím na sport jménem JUDO. Judo je bojový sport a pro malé děti je to velmi obtížný sport. Nejlepší judista je Lukáš Krpálek. Chodím trénovat do oseckého klubu, ale patří pod teplický klub. Podle mě je nejlepší začít s judem ve věku 7 nebo 8 let. Občas jedu i na závody a někdy vyhraju a někdy ne. Umím už hodně chvatů a vím, že pásku se v japonštině řekne obi a tělocvičně dojo.

Kuba Trägner

SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

Jmenuji se Vivča Pravda. Pátým rokem se věnuji moderní gymnastice. 🦋

Název oddílu, kam chodím, je TJ Sokol Horní Jiřetín. Moje trenérka se jmenuje Míša. Trénuji 2x v týdnu. V jarní sezóně závodím v kombinovaném programu, v podzimní sezóně se společnými skladbami.

Moje největší úspěchy jsou: MČR v kombinovaném programu (kde závodím se 2 skladbami, sama za sebe) a Finále Českomoravského poháru ve společných skladbách (cvičí nás 5 gymnastek).

Moc mě to baví, ale někdy jsem ráda, že mám volno, nemusím na trénink a mohu odpočívat. 😊

Vivča Pravda



SPORTOVNÍ ÚSPĚCHY

Můj volejbal

Jmenuji se Lucka, chodím do třetí třídy a mým největším koníčkem je volejbal. Chodím do přípravy volejbalového týmu v Litvínově. Učíme se např: bagr, prsty, podávat a smečovat. Tréninky máme třikrát týdně, ale já bych nejradši chodila každý den. Hrajeme nejen volejbal, ale i různé hry, třeba vybíjenou, ovečky a sportovní abecedu. Volejbal mě moc baví a ráda se jezdím koukat na zápasy. Je to krásný sport.

Můj velký vzor je Tereza Špinková, která už hraje závodně. Doufám, že až budu velká, budu taky hrát volejbal závodně.

Lucka Zítová



Můj největší sportovní úspěch.

Můj největší sportovní úspěch je ze závodu ve sportovní střelbě v Duchcově, kde jsem skončil na krásném 2.místě. Na tomto závodě jsem byl nejmladší střelec. Střílelo se 40 ran ze vzduchové pistole neboli disciplína VzPi40.

Při zahájení jsem byl trochu nervózní, a to už kvůli tomu, že do té doby jsem nebyl ani na jednom střeleckém závodě a jezdil jsem jen na fotbalové zápasy.

Po ukončení závodu jsem odevzdal svůj terč rozhodčímu a ten mi napočítal 286 bodů.

A pak následovalo vyhlášení, kde mě vyhlásili na 2.místě.

Medaile a diplomy nám rozdával starosta.

No a pak už bylo jen občerstvení a cesta domů.

Tonda Kaiser, 7.C

KAŇKOVÁNÍ LIŠEK

Co se děje v naší přírodě v zimě



Co se děje v naší přírodě v zimě?

Liška obecná, latinsky *Vulpes vulpes*.

Liška je psovitá šelma, která měří zhruba 90–140 cm a může vážit až 12 kg, výjimečně i více.

Když někde slyšíte větu – JE MAŽANÝ JAKO LIŠKA, tak to může být pravda, jelikož liška není dobrým obráncem proti ostatním predátorům, tak využívá především svůj mozek.

Některé lišky mohou běhat dokonce až 50 km/h

Liška se dožívá 3–5 let. Chování lišky můžeme přirovnat k chování psa.

O lišce už toho bylo dost. Teď bych se mohl vrhnout na to kaňkování.

Kaňkování probíhá zhruba od 13. ledna do února.

Když už píš o kaňkování, tak bych mohl říct, co to vlastně znamená. Kaňkování je období, kdy se lišky páří.

Samec (lišák) pozná lišku po pachu anebo po krvi (barvy).

Už od prosince můžeme vidět lišky, jak pobíhají po okolí více než kdy jindy. V této době můžeme lišku přivábit na vábničku jednodušeji než v jiné době.

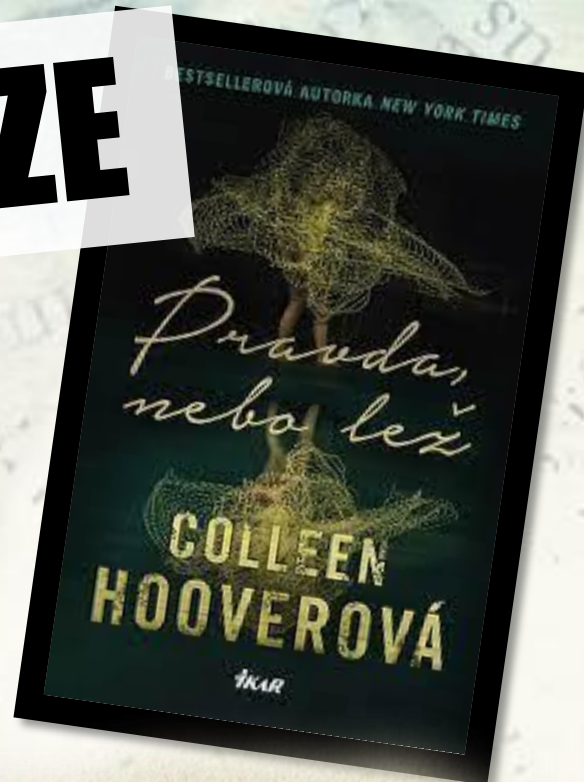
KNIŽNÍ RECENZE

Eliška Glossová doporučuje

Pravda, nebo lež

autorka: Colleen Hoover

žánr: Thriller, Román



Anotace:

Mladá spisovatelka Lowen Ashleighová se právě ocitla ve finanční tísní. Rozhodne se proto přijmout nabídku, které by se za normálních okolností vyhnula. Najme si ji manžel bestsellerové spisovatelky Verity Crawfordové, aby za jeho ženu dokončila veleúspěšnou knižní sérii. Ta se totiž po tragické nehodě nemůže práci věnovat a fanoušci už začínají být netrpěliví...

Lowen se proto na pár dní nastěhuje do sídla Crawfordových, aby navázala tam, kde Verity skončila. Není to ovšem tak jednoduché, jak by si Lowen přála, a odzbrojující přitažlivost Veritina manžela Jerremyho jí práci příliš neusnadňuje. Je však odhodlaná nenechat se rozptýlit. Dokud mezi Veritinými poznámkami neobjeví její kompletní autobiografii, která se nejspíš neměla nikomu dostat do rukou. Jde o děsivou a krutou zpověď, která Lowen odhalí nejen co je Verity skutečně zač, ale také co se v rodině Crawfordových doopravdy děje...

KNIŽNÍ RECENZE

Pravda, nebo lež

Hodnocení:

10/10

Jelikož Colleen Hoover sbírá úspěchy úplně všude, zajímalo mě, jestli je opravdu tak dobrá, jak se říká a to se mi též po přečtení potvrdilo. Kniha ve mě zanechala spoustu otázek a trvalo dlouho, než jsem se stačila vzpamatovat z toho všeho, co se tam odehrávalo. "Pravda, nebo lež" byla má první kniha od této bestsellerové americké spisovatelky. Je to velmi napínavé a je zde velmi mnoho zvrátů, které Vás nenechají spát. Autorka také velmi dobře vykresluje postavy. Příběh mě velmi zaujal a mohu jen doporučit. Žádná oddechovka to rozhodně není stejně jako všechny knihy od této autorky.

DOPORUČUJI PŘEČÍST !!!

DOPORUČUJI PŘEČÍST !!!

MÓDNÍ SVĚT

Adam Lehký, Ondra Němec, Lukáš Tichý, 7.B

BOTY

NIKE AIR MAG

3 288 062 Kč

Jsou legendární, protože byly ve filmu *Back to the Future*. Je jich jen 90 kusů na světě. Většinou se prodávaly jen na výstavu.



Crocs Minions Clog Yellow

1059 Kč

Stylové nadčasové sandály Crocs s Mimoní okouzlí všechny malé rošťáky. Pantofle jsou ultralehké a samozřejmě je ortopedické tvarování a akupresurní body po celé ploše stélky, které masírují dětská chodidla.



BOTY Kocour Boris

1 259 Kč

Oficiální FIZIho boty s kocourkem Borisem, kterého můžete znát z FIZIho videí!



MÓDNÍ KOLEKCE

Módní kolekce od návrháře 2.A.

Samostatné šaty s doplňky
jsou od specialisty
Šimona Töröka.



STYLY UČENÍ A STRES

Moje učení spočívá v tom, že když se učím na poslední chvíli, tak si látku, z které třeba například píšu nebo jsem zkoušená, tak si ji jako první čtu do té doby, než si něco pamatuju. Za druhé si ji zkouším napsat a poslouchám u toho relaxační hudbu, bez té se to nenaučím. Jako poslední se nechám od ségry nebo od mamky přezkoušet. Když moje ségra nebo maminka mají čas, tak mi to čtou, a já si dělám výpisky a samozřejmě bez relaxační hudby, to nesmí chybět, pak mě vyzkoušejí.

Napíšu si látku do mobilu a pak si ji přehrávám dokola a dokola klidně i 50x.
Barbora Gesselová, 7.C

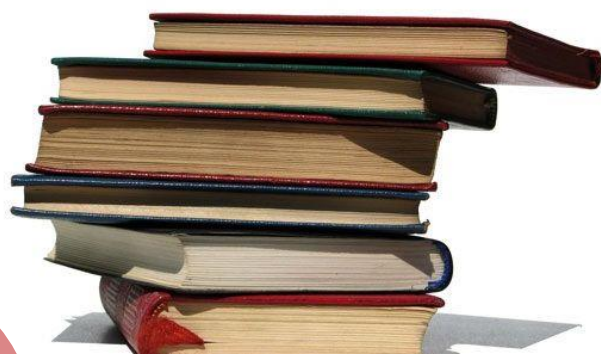
Mě dokáže vystresovat skoro vše, hlavně když mám psát test. I když se učím doma a umím to, tak ve škole se mi někdy stane, že když píšu ten test, tak si nemůžu na nic vzpomenout, to se mi hlavně děje na němčině a po testu míto dojde, že se to píše takhle. Trochu jsem se naučila zvládat stres, ale někdy se mi nepovede se uklidnit.

Hodně mi pomáhá, když myslím třeba na domácí zvířátko, nebo něco co mám hodně ráda, nebo že přestanu myslet na ten test, nebo co mě čeká. Nebo taky může pomoc, když se zhluboka nadechnu a vydechnu.

Vanessa Urbanová

Já se ráda učím sama v klidu při písničkách, a tak že si na jednu stranu papíru napíšu otázky z té nějaké látky a z druhé strany odpovědi. A poté to vystřihnu v takové kartičky, a nechám se vyzkoušet kamarádkami.

Daniela Kollerová 8.B



Pro mě je nejlepší učení, kde střídám učení a zábavu. Vždy se 15 minut učím a 15 minut jdu třeba cvičit, nebo si jdu hrát se psem a nebo hrát na počítači.

Takhle se učím třeba 1 hodinu a pak mě z toho někdo vyzkouší.

Když je to nějaká lehká látka, tak si ji čtu a mezitím třeba posiluji. Na cizí jazyky se učím tak, že si několikrát přečtu slovíčka a pak si je napíšu na papír.

Tonda Kaiser 7.C

STRES

a ještě se stresuji když
jdu k sobě protože se
bojím že mi bude dělat
něco horšího než ten sub.

Stres jsem zažil naposledy
minulí červencem s Radkem
a Lukášem. Tři jsme do
lesa k jedné chůzi a sáral
so námi usíkat jeden
bezdomovec kterého to
chocha byla jeho. A sáral
at jsme puř a lehal
so námi. Uchli jsme má
a so chali šel lukáš
domu. A my s Radkem
jsme byli tak inteligentní
a šli jsme - Sam - Gnap
ale ten chůz Sam mohl
nebyl. :-)



Co stresuje
šestáky?

~~Stres~~ Zažívám stres
když jsem byl venku a něco
provedu a pak přidu domu a
chyta jsem stres protože se bojím
A co děkám, jdu si lehnout
pro kvůli tomu že mě bolí hlava
a břicho.

STRES



když jdu domů se špatnou
snámkou
škola když píšu písemku
když něco rosteju
když se mi něco nepovede
když sem doma sám
když mi píchají injekci

STRES MÁM KDYŽ NA
MĚ KOUKA MNOHO OČÍ
PŘ: JSEM SAMA A MÁM
POCIT ŽE SE NA MĚ
NĚKDO DÍVÁ.

STRES MÁM KDYŽ PÍŠEME
TEST Z NĚJAKÉHO
PŘEDMĚTU

STRES MÁM KDYŽ
JDU SAMA LESEM TAK
MÁM POCIT ŽE NĚKDO
JDE ZA MNOU AŽ KDYŽ
SE OTOČÍM TAK NĚKDO

STRES JSEM MĚLA
KDYŽ MŮJ TÁTA
MĚL AVTONEHODU A
JÁ JSEM TO NEMOHLA
POBRAT ŽE TADY SEMNOU
NEJÍ (ALE VŽ NEMÁM !!)

STRES MÁM ŽE
SE BOJÍ NA MAGNETIC-
KOU REZONANCI ŽE SE
MI TO ZHORŠILO A
NECHCI NA OPERACI !!



1. Stres mám vždy když máme psát
test.

2. Stres mám když jsem něco omylem
udělala a mám to říct někomu dospělému

3. Stres mám když jsem na očko-
vání tak mám stres,

4. Stres mám když jdu k zubáři

ŠKOLNÍ AKCE

1.C na tenise v Duchcově

Ve středu 15.3. jsme se vydali autobusem do Duchcova na tenisové kurty. Nejprve jsme si prohlédli okolí kurtů a poté jsme šli do nafukovací haly, kde pro nás měli trenéři připravený program. Zkusili jsme si hrát raketou, hodit míčkem, běhat v žebříku, závodili jsme. Moc se nám líbilo, určitě pojedeme někdy zase.

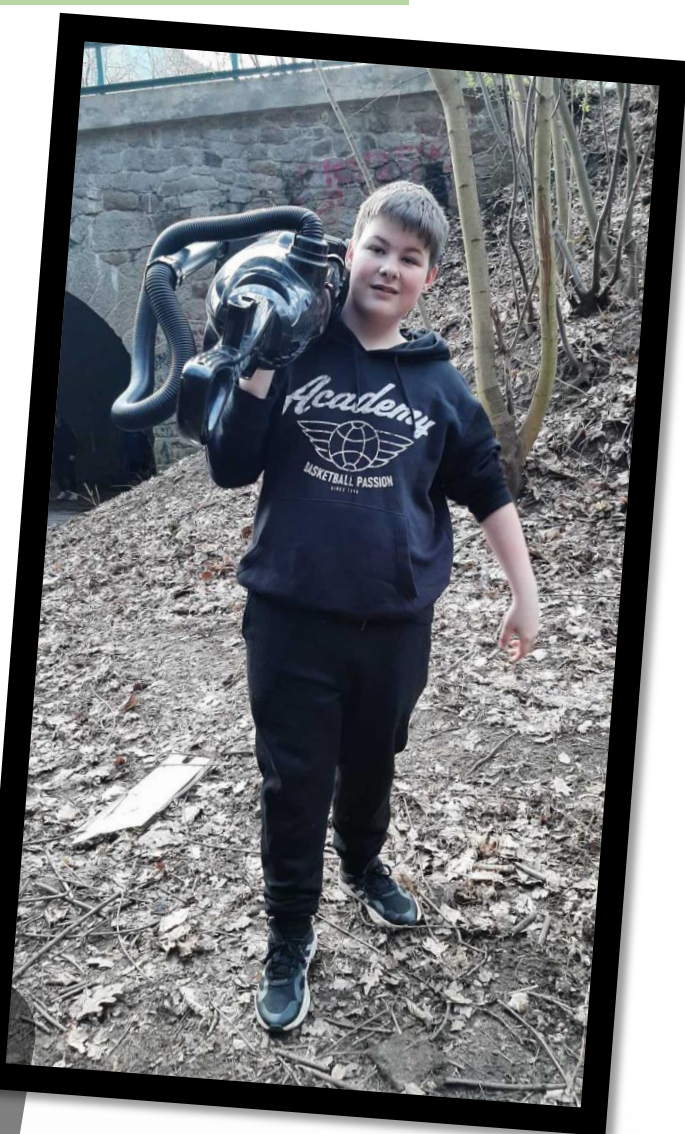


PROJEKT ODPADY A ENERGIE

„Uklid'me si Osek“



Děkujeme Službám města
Oseka, společnosti EKO-
KOM i organizátorům
akce Uklid'me Česko



PROJEKT POHÁDKY

1.C v Pohádkovém muzeu v Duchcově



PROJEKT

5.A a 5.B

Mé oblíbené zvíře nebo rostlinka

