

ŽÁKOVINY

ŠKOLNÍ ČASOPIS ZŠ A. BARÁKA

Rozhovor s panem školníkem

Jarní recepty

Top 10 písniček

Tipy pro milovníky Marvel

Velikonoční filmy

Omalovánky

Vyprávění z lázní Kynžvart



březen 2022

číslo 15



Titulní strana časopisu Žákoviny

Jak jste si jistě všimli, dostaly Žákoviny zbrusu nový kabát. Titulní strana je nově velmi interaktivní. Nejen, že zrcadlí obsah celého čísla, ale měla by poskytnout prostor i pro Tebe.

Chceš být se svými spolužáky na obalu našeho časopisu?

Pošli nám svou fotografii... ze školy, školního výletu atd. Jednu vždy vybereme a otiskneme na titulní stranu.

Své fotky posílej na redakce@zsabaraka.cz nebo je vlož na virtuální nástěnku Padlet www.padlet.com/jablonovskamartina/zakoviny



Přejeme pěkné počtení!

Časopis vytvořila redakce školního časopisu Žákoviny pod vedením Mgr. Dagmar Kulíkové a Martiny Jablonovské, M.A.



Obsah

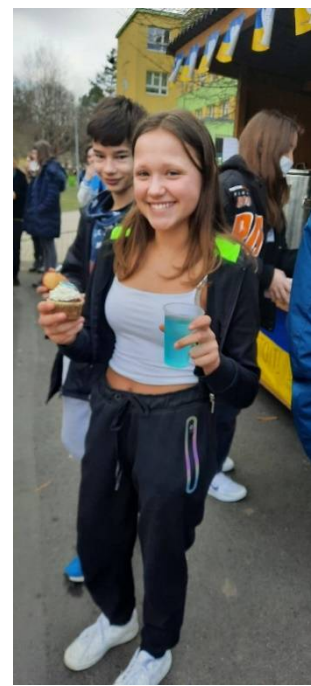
Události v naší škole	3
Poruchy příjmu potravy	6
Rozhovor	8
Recept	9
Jak bylo v lázních	10
Filmové tipy	11
Velikonoční filmy.....	13
Velikonoční omalovánky	14
Křížovka.....	15



Události v naší škole

V naší škole se neustále něco děje. Stěžejní akce v tomto období patřily samozřejmě událostem na Ukrajině. Proběhly hned dvě charitativní akce.

Stánek na podporu Ukrajiny



První charitativní akce na podporu Ukrajiny byla skvělá. A vybraná suma je ještě lepší - neuvěřitelných 29 171,- korun.

Prodali jsme 50 litrů MÍROVÉHO NÁPOJE. Abychom měli něco k zakousnutí, prodávaly se také pusinky, muffiny, cupcaky.

Největší poděkování patří panu Krátkému – POTRAVINY KRÁTKÝ, který nám daroval minerální vodu a citróny. A také paní Hanzalové – PAPIRNICTVÍ HANZALOVÁ, která nám darovala kelímky na limonádu, a školní jídelně za zapůjčení 2 várníc.



Další charitativní akce na podporu Ukrajiny

Prodávaly se sladkosti za 10 Kč, 20 Kč nebo 30 Kč. Při nákupu každý dostal stužku v barvách ukrajinské vlajky. Zapojit se tak mohl opravdu každý.



Slavnostní předání šeku

Naše škola se rozhodla pomoci prostřednictvím nadačního fondu BigMat. K první a druhé charitativní akci se přidala částka vybraná v 6.B během charitativního výstupu na Lovoš pod vedením pana učitele Simona. Díky aktivnímu zapojení žáků a rodičů bylo celkem vybráno neuvěřitelných 50.000 korun.



Autorka: Nela Garabášová



Ponožkový den

Když se dají dvě ponožky patami k sobě, připomínají chromozom X. Právě proto se staly symbolem Světového dne Downova syndromu. Lidé po celém světě tak 21. března vyjadřují symbolickou podporu lidem s tímto onemocněním nošením rozdílných ponožek.

Datum 21. 3. symbolicky odkazuje na podstatu postižení, kdy má člověk v genetické výbavě o jeden 21. chromozom navíc, tedy tři.

Cílem je upozornit na to, že tady s námi žijí lidé, kteří se narodili s touto vrozenou vadou. Potřebují trochu podpory, aby měli spokojený, šťastný a plnohodnotný život.

I my jsme se zapojili a navlékli na každou nožku jinou ponožku.



Poruchy příjmu potravy

Dospívání je velmi komplikované období, které přináší mnoho změn. Ať už fyzických, psychických či hormonálních. To s sebou nese mnohé nástrahy, kterým musíme čelit. Někteří z nás se v tomto období setkávají s problémem, který se nazývá *poruchy příjmu potravy*. Co to vlastně je?

Poruchy příjmu potravy (zkráceně PPP) jsou psychická onemocnění, mezi která řadíme:

mentální anorexii - úmyslné snižování váhy, které může vést až k úplnému odmítání potravy,

bulimii - přejídání a následné vyzvracení potravy,

záchvatovité přejídání – konzumace velkého množství jídla najednou a následný pocit viny a odpírání stravy.

Často se může stát, že se tyto nemoci střídají, např. přejedení ⇒ zvracení ⇒ hladovka ⇒ přejedení. Lidé často popisují PPP jako bludný kruh nebo kolotoč.



Délka nemoci:

Tato onemocnění mohou být velice rozmanitá, jejich projevy jsou značně individuální. PPP je dlouhá nemoc, která může trvat rok, pět, deset let nebo i celý život. Nemoc se navíc často nepodaří zcela vyléčit a stále existuje riziko jejího návratu.

Příčiny:

Příčiny vzniku poruchy příjmu potravy nejsou přesně známy. Možné příčiny se rozdělují na biologické (ženy trpí PPP až 10× častěji než muži), psychické (složité životní události, rodinné a emocionální faktory, závislost na drogách) a sociologické (společností propagovaný ideál krásy – „vychrtlé“ modelky). Některé studie posledních let zjistily souvislost mezi sledováním programů v televizi zaměřených na krásu a její „ideál“ u mladých dívek a pocity nespokojenosti s vlastním tělem, následovanou poruchami příjmu potravy.

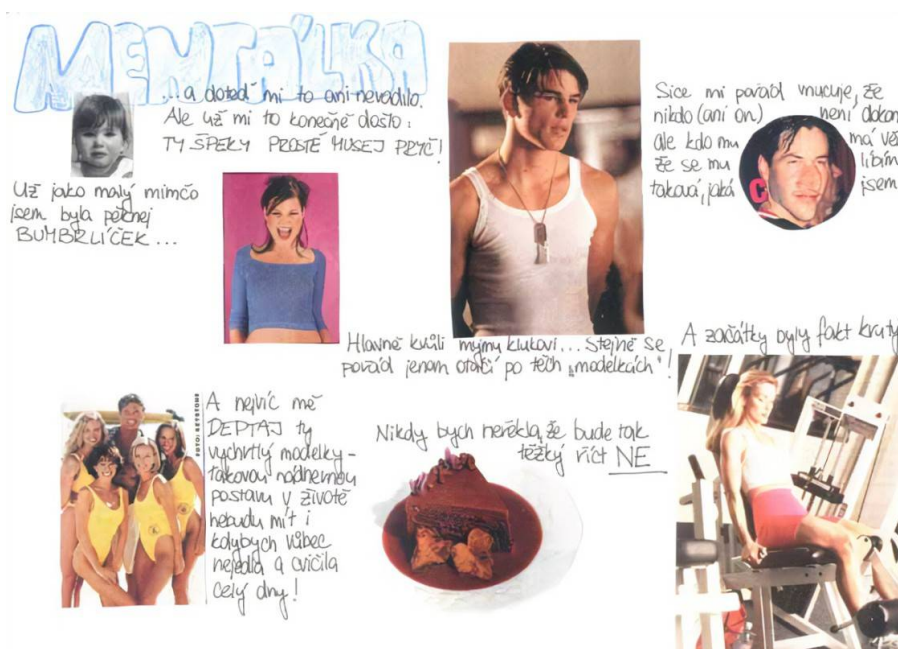


Rizika a následky:

PPP postihují jak psychiku, tak tělo nemocného, proto jsou tak zákeřné. Jejich následkem může být i smrt.

Psychické problémy: deprese, výčitky, podrážděnost, závratě, nesoustředěnost, strach z tloustnutí, uzavření do sebe, ztráta zájmu o okolí, únava atd.

Fyzické problémy: zvýšená kazivost zubů, ztráta menstruace a problémy s plodností, snadný vznik modřin, dehydratace, nízký krevní tlak, selhání srdce atd.



Co s tím? Nenechávejte si svůj problém pro sebe. Nezlehčujte situaci a řešte to dřív, než to zajde příliš daleko. Obráťte se na školního metodika prevence, svoji třídní učitelku nebo prostě na kohokoli, komu důvěřujete.

Poznámka autorky: Já osobně si myslím, že kvůli štíhlé postavě není třeba zacházet do extrému, který může skončit i tragicky. Je několik způsobů, jak být zdravě štíhlý/á. Můžete se obrátit třeba na výživového poradce nebo mít nějaký zdravý pohyb.

Každé tělo je něčím krásné a je důležité naučit se přijmout sebe samé takové, jací jste.

Autorka: Viktorie Poláková



Rozhovor

tentokrát s panem školníkem

Jistě jste si všimli, že na naši školu přišel nový pan školník. Proto jsme se rozhodli, že vám ho představíme a vyzpovídáme ho 😊.

Mohl byste se nám v krátkosti představit?

Jmenuji se Pavel Mikš a je mi 58 let.

Jaké jste dělal povolání, než jste přišel na naši školu?

Celý život jsem dělal v dopravě – jezdil jsem kamionem, autobusem a pracoval jako dopravní dispečer.

Máte nějaké koníčky?

Na koníčky jsem nikdy neměl moc času. Jak už jsem řekl, celý život jsem pracoval v dopravě, což bylo časově velmi náročné. Takže když už jsem měl volno, věnoval jsem se rodině a práci okolo domu. Ale největším koníčkem v životě pro mě byl hokej a bubnování na házené.



Kde Vás můžeme najít, kdyby se něco stalo?

U dveří mám tabulku, kde je vždy kolíčkem označeno, kde se momentálně nacházím. Pracovní dobu mám od pondělí do pátku 6:00-13:30, ale obvykle tu zůstávám déle.

S jakým problémem se na Vás žáci nejčastěji obrací?

Skříňky – zapomenou nebo ztratí klíče a já pak musím přeštípnout zámek, nebo skříňku poničí a je nutná oprava. Také často opravuji utržené řetízky u rolet ve třídách.

Jak se Vám líbí práce školníka na naší škole?

Jsem tu spokojený, ale... mrzí mě chování některých dětí, které si neváží vybavení školy a práce zaměstnanců. A neváží si ani např. ovoce z jídelny, které se pak válí všude.



Autorky: Terka Havrdová, D. Kulísková



Recept

Nastává jaro, a proto si dnes připravíme **JARNÍ ZÁVITKY**.

Suroviny (na 1 závitek):



- 2ks jarní cibulky
- čtvrt červené papriky
- 1ks rýžový papír
- 1ks vejce *velikost L nebo XL*
- 1 špetka soli
- 50 g krémový sýr
- 3x lžička chilli česneková omáčka
- 2x lžička cibule *před smažením křupavé*
- 1x lžička rostlinného tuku (Rama)

Postup:

1. Jarní cibuli a papriku nakrájíme na jemné plátky.
2. Na mírném ohni rozejdeme nepřilnavou pánev, položíme na ni rýžový papír a rovnoměrně posypeme nakrájenou jarní cibulkou a paprikou. Doprostřed přidáme vejce a vidličkou ho rozprostřeme.
3. Ochutíme 1-2 malými špetkami soli, potřeme sýrem, dochutíme chilli omáčkou a křupavou cibulkou. Přeložíme na polovinu, přidáme lžičku rostlinného tuku a smažíme na středním ohni 1 minutu. Otočíme a smažíme dalších 30 sekund.

Dobrou chuť :) <3 <3 <3

Zdroj: <https://www.recepty.cz/recept/jarni-zavitky-166964>

Autor: Vojtěch Kimmel



Jak bylo v lázních

Poslední měsíc jsem strávila v léčebných lázních Kynžvart, a protože to může potkat každého z nás, rozhodla jsem se vám poskytnout krátký náhled na to, jak to tam chodí.

Každý den jsme měli zdravou a pravidelnou stravu, povinný pohyb, který byl směřován spíše do každodenních procházek anebo míčových her v tělocvičně.

Kromě povinné školní docházky jsme každý den docházeli i do Balnea, což je zdravotní zařízení, kde se provádí různé procedury.

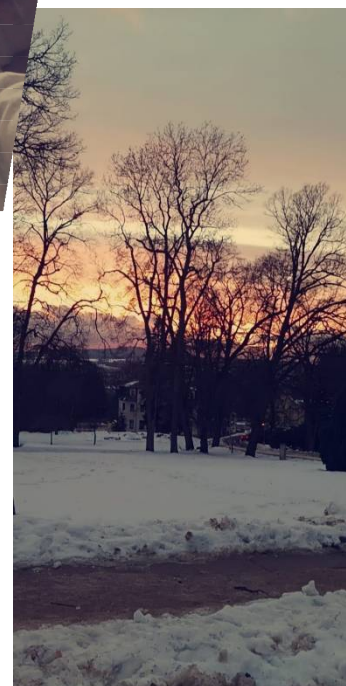
Do těchto lázní se můžete jet léčit například s plochými nohama, po operaci střev, s problémy s ledvinami či močovým měchýřem, obezitou (redukcí hmotnosti), astmatem, kožními problémy jako je třeba ekzém atd. Podle toho jsou upravovány procedury.

Na léčebném domě, kde jsem byla ubytovaná já, nás bylo 24 dětí do 15 let.

Nejvíce tam bylo dětí z prvního stupně a druhostupňových dětí tam bylo oproti jiným turnusům málo, ale zato jsme se více semkli.

Do lázní jsem se velmi těšila a první dny byly super, ale pak jsem zjistila, že je opravdu náročné dodržovat každodenní pravidelný režim. Kvůli zdraví a novým přátelstvím, která jsem získala, to za to opravdu stálo.

Autorka: Viktorie Poláková



Filmové tipy

MARVEL UNIVERS

Pro fanoušky MARVEL UNIVERS máme top 10 filmů, na které se můžete těšit průběžně v roce 2022

1. Thor: Love and Thunder
2. Eternals
3. Doctor Strange in the Multiverse of Madness
4. Spider-Man: No Way Home
5. Shang-Chi and the Legend of the Ten Rings
6. Loki – For all time. Always.
7. Hawkeye
8. Black Widow
9. Black Panther: Wakanda Forever
10. She Hulk



Já doporučuji Spiderman No Way Home - je to něco neuvěřitelného, zábavného a jestli máte rádi **MARVEL**, tak si myslím, že vám odletí hlava stejně jako mě.

Autor: Matěj Křivohlavý



Zátopek

Výpravný film režiséra Davida Ondříčka, věnovaný nejen sportovnímu, ale i životnímu příběhu jednoho z největších světových atletů všech dob, čtyřnásobného olympijského vítěze, Emila Zátopka. Příběh o vítězstvích v lásce i ve sportu, k nimž je třeba především velké srdce. Děj filmu Zátopek začíná v pohnutém roce 1968. Australský rekordman Ron Clarke právě navzdory očekávání promarnil pravděpodobně poslední šanci na olympijskou medaili, když během klíčového závodu utrpěl vážný zdravotní kolaps. Následně propadne pochybám o smyslu vlastní kariéry.



Režie: David Ondříček
Scénář: Jan P. Muchow, Alice Nellis, David Ondříček
Herci: Václav Neužil, Martha Issová, James Frecheville, Robert Mikluš, Gabriel Andrews a další

Film je velice dobrý a doporučuji ho 😊

Autor: Vladislav Bartůšek



Velikonoční filmy

Abyste se o velikonočních prázdninách nenudili, přinášíme tipy na filmy s velikonoční tematikou a k nim krátký kvíz. Dokážeš přiřadit k názvům filmů správné obrázky?

1. Králíček Petr
2. Hop
3. Velikonoční taškařice Králíčka Bugse
4. Veselé Velikonoce

A



B



C



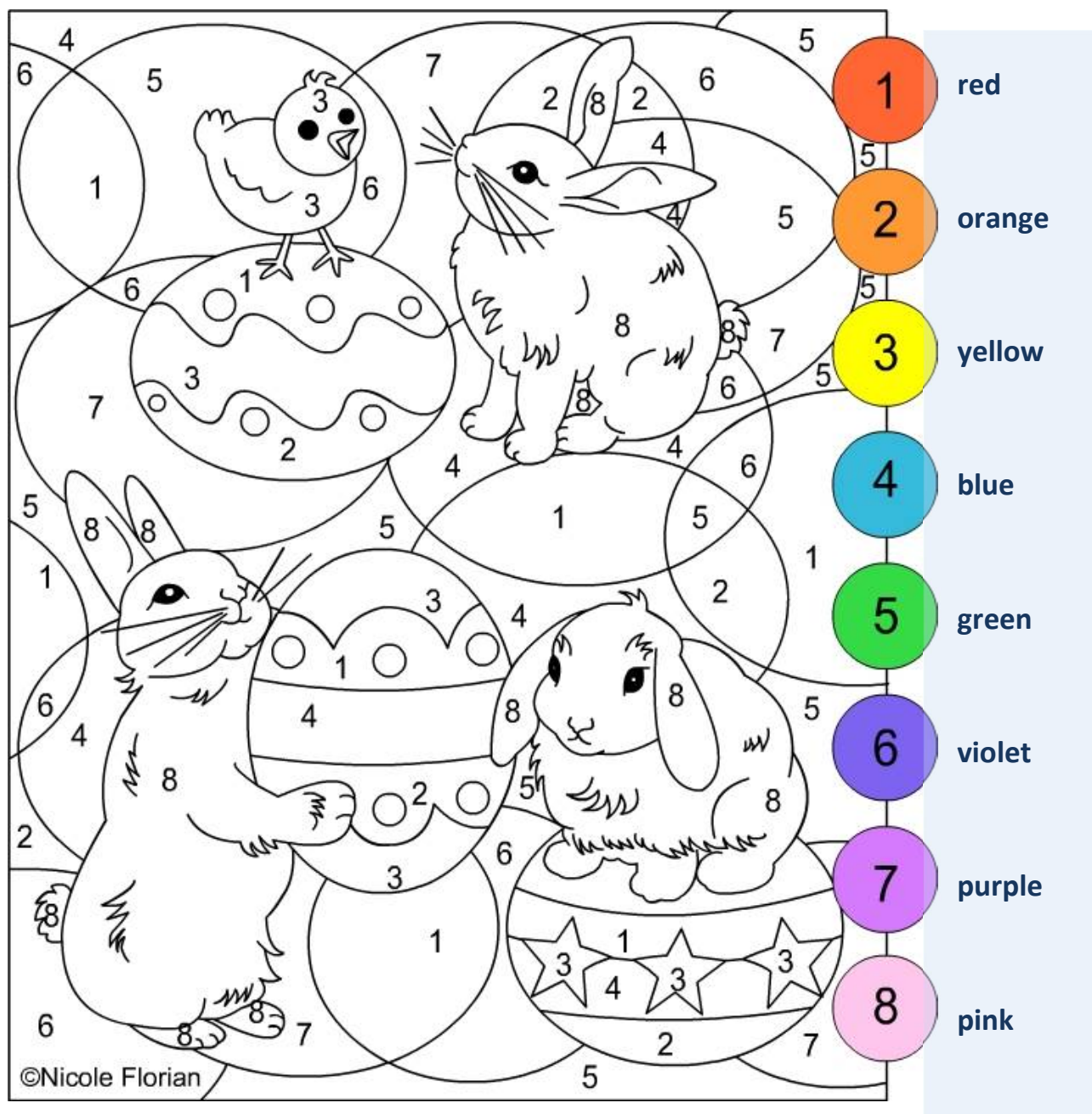
D



Autorka: Terka Havrdová



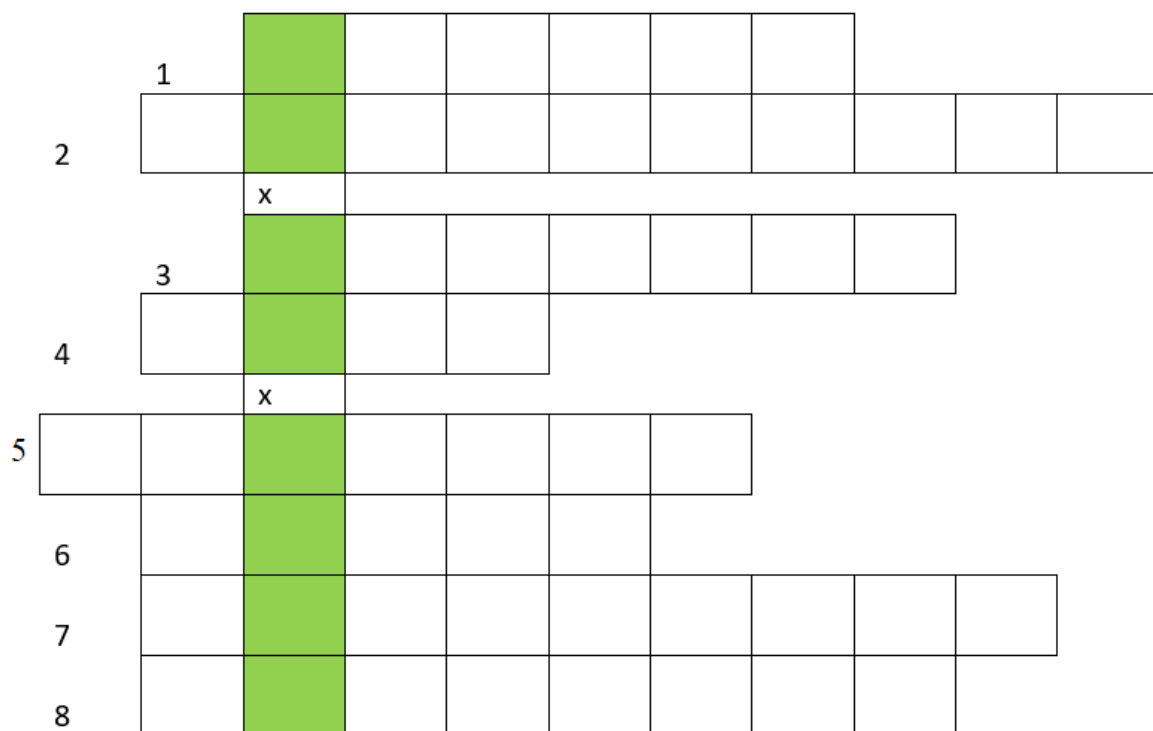
Velikonoční omalovánky




Autorka: Ema Hrdličková



Křížovka



1. Na čem rostou jablka?
2. Na jaký svátek kluci šupou holky?
3. Vylušti název květiny: tuli + 
4. Jak se jmenuje mládě od slepice?
5. Co se barví na Velikonoce?
6. Pohyb do rytmu hudby se nazývá _ _ _ _ _
7. Do přírody nebo například se psem chodíme na _ _ _ _ _

8. Co to je? 

Tajenka: _____

Autoři: Šárka Dvořáková, Martin Barva

