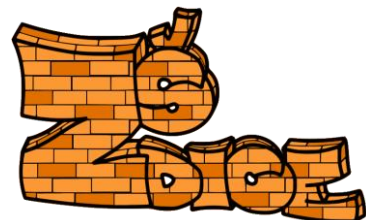


Přestávka



AKTUALITY

**MATĚJSKÁ
POUŤ**

VELIKONOCE

**ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL**

ÚZKOST

**GINY AND
GEORGIA**

NEOM

**LÝŽAŘSKÝ
KURZ**

ANKETA

MASOPUST

koláž titulka:
J.Kobrsková

BŘEZEN 2023

Milí žáci,

vítáme vás u dalšího čísla časopisu, ve kterém se dočtete zase něco nového. Nebudou chybět aktuality a zajímavosti o Matějské pouti. Také se dozvíte něco o zdravém životním stylu, poruchách příjmu potravy nebo o tom, jak dopadla anketa čtenářství. Také zde najdete fotografie z masopustního průvodu ZŠ.

Přejeme vám hezkou četbu.

Redaktoři časopisu PŘESTÁVKA



Chráníme přírodu s

Škola: **ZŠ ZDICE** vyhlašuje

SBĚR

DROBNÉHO ELEKTRA

Kdy: **27. 2. – 31. 3. 2023**

Kde: **BUDOVA 2. ST. (U HLAVNÍHO VCHODU)**

Elektrické hračky, mobilní telefony, notebooky, rádia, fény, svítilny, holící strojky, žehličky, varné konvice, mixéry, reproduktory, ovladače.

www.recyklohrani.cz



Nově se na naší škole zavedla tradice masopustního průvodu, která byla velice vydařená a mohla by pokračovat i další roky. Začínalo se ve škole, kde u hlavního vchodu proběhla ochutnávka masopustního jídla.

Společně se základní školou Radost a se školkou se všichni sešli v maskách na náměstí a zaspívali masopustní písně a zatančili si.

Poté všichni při tanci a zpěvu došli do domova důchodců, kde potěšili babičky a dědečky.



Foto: J.Kobrsková



Velikonoce

- Jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, jsou oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara, které s náboženským svátkem souvisejí jen volně.
- Během koledování chlapci a muži odříkávají různé básničky či říkanky a za to jsou odměněni malovanými vajíčky či jinými laskominami.
- Mezi symboly Velikonoc patří zcela jistě i pomlázka. Tradice jejího pletení sahá až do středověku. Na velikonoční pondělí se vydávají chlapci a muži koledovat a obcházejí dívky a ženy a „vyšupáním“ jim předávají mladost, pružnost a svěžest z vrbových proutů. Na oplátku ženy na konce spleteného proutí vázaly dřívě mužům ozdobné pentle různých barev, které měly různé významy.



Tradice:

Barvení vajec

Nabarvená vajíčka se nazývají kraslice. Neslouží jen jako dekorace nebo odměna pro koledníky, mají také svůj symbolický význam. Vejce jsou považována za symbol zrození či plodnosti.

Pletení pomlázky

Pomlázka by měla být vlastnoručně pletená z vrbových proutků a ozdobená stuhami. Podle pranostik totiž mladé proutky vrby přináší zdraví a mládí každé dívce nebo ženě, která s nimi dostane našleháno. Počet stuh označuje, kolik dívek a žen pomlázka při koledě o velikonočním pondělí takzvaně „pomladila“. Vlastnoručně pletené pomlázky už ale nahrazují pomlázky kupované, někteří muži dokonce používají vařečku nebo jen svazek vrbových proutků, které v lepším případě alespoň ozdobí nějakou barevnou stuhou



Lyžařský kurz 7.tříd - Vysoké nad Jizerou



Vypracovala: Vojtková Natalie

Foto: web ZŠ Zdice

Neom

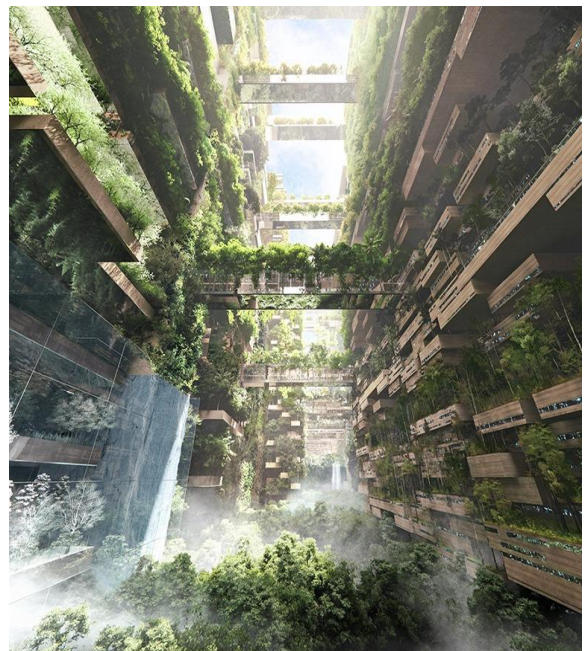
⑩ *Neom je plánované město v Saúdské Arábii. Má se nacházet v provincii Tabúk na pobřeží Rudého moře a zabírat plochu 26 500 km². Dokončení se plánuje na rok 2025. Podle odhadů by zde mělo žít okolo milionu obyvatel.*

⑩ *Projekt města představil saúdskoarabský korunní princ Muhammad bin Salmán na konferenci v Rijádu 24. října 2017. Je součástí plánu Saudi Vision 2030, podle něhož se má ekonomika země přeorientovat z těžby ropy na moderní technologie. Název Neom byl vytvořen spojením řecké předpony neo(nový) a prvního písmene z arabského slova mustakbál (budoucnost). Výstavbu financuje fond Public Investment Fund a náklady se odhadují na půl bilionu amerických dolarů. V oblasti má vzniknout 380 000 pracovních míst. V roce 2019 bylo zprovozněno Letiště Neom.*



⑩ *Neom má být příkladem chytrého města, které bude získávat veškerou energii z obnovitelných zdrojů, plánuje se zde výroba zeleného vodíku a pěstování geneticky modifikovaných rostlin. Nebudou zde silnice, lidé se budou dopravovat letecky nebo podzemními rychlovlaky. Většinu prací mají vykonávat roboti, umělá inteligence bude dohlížet na bezpečnost obyvatel a také řídit počasí. U pobřeží má vzniknout plovoucí město Aragon.*

⑩ *Projekt je kritizován pro nerealisticky vysoké náklady, jejichž návratnost je nejistá. Protestují také domorodci, kteří jsou kvůli výstavbě nuceni opustit své domovy, jejich náčelník Abdul Rahim al-Huwaiti byl v dubnu 2020 zabit saúdskoarabskou policií.*



ANKETA O ČTENÍ

Před pár týdny jsem mailem rozeslala anketu ohledně čtení celému druhému stupni ZŠ Zdice. V tomto článku se dozvíte, jaké byly odpovědi vašich spolužáků.

Celkem mám odpovědi od 36 žáků, na některé otázky však bylo možno odpovědět vícekrát.

Čteš rád/a?

○ Na tuto otázku byly následující odpovědi:

- Ano – 20
- Ne – 10
- Jak kdy / podle nálady – 6
- Celkem - 36



○ Na tuto otázku odpověděl každý, kdo své odpovědi odeslal.

Oblíbený žánr

○ Na otázku „Jaký je váš oblíbený žánr na čtení“ bylo možné odpovědět vícekrát. Odpovědi byly zajímavé. Lze z nich vyčíst, že nejoblíbenější žánr je román.

- Román – 12
- Drama – 4
- Fantasy – 4
- Horor – 3
- Manga – 3
- Science fiction (Sci-fi) – 3
- Thriller – 3
- Detektivní příběhy – 2
- Dobrodružná literatura – 2
- Esej – 1
- Fanfikce – 1
- Celkem – 38



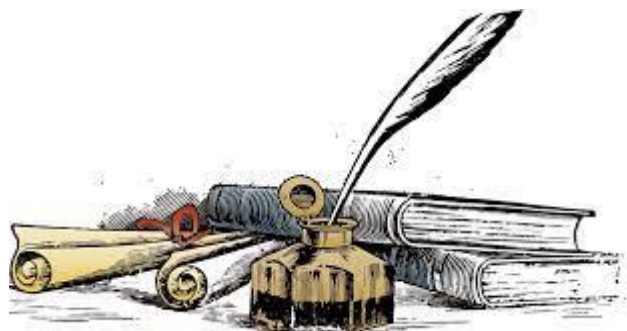
Zkoušíš psát příběhy?

○ Toto byla další otázka mé ankety. Z ní jsem zjistila, že z tázaných 36 žáků zkouší psát příběhy jen 15. Zbýlých 21 příběhy nepíše.

○ Z navazující otázky, která zněla „*Jaký je tvůj oblíbený žánr na psaní*“ jsem se dozvěděla, že nejoblíbenější žánr, ve kterém žáci píšou, neexistuje.

Odpověď „*žádný*“ dostala 13 hlasů. To znamená, že většině tázaných žáků, kteří píšou příběhy, nezáleží na žánru, ve kterém píšou.

○ Na druhém místě je román.



Co jsou poruchy příjmu potravy?



Porucha příjmu potravy (PPP) není jen odmítání jídla z důvodu hubnutí nebo pubertální rozmar, který se objeví ze dne na den. Může začít nevinným zhubnutím několika nadbytečných kil, které se časem vymkne kontrole. Jedná se o vážné a potenciálně život ohrožující psychické onemocnění.

Osoby, které s tím mají problém:

-Jsou charakterizovány poruchami chování a nezdravým přístupem k jídlu i vlastnímu tělu.

-Nejčastěji se projevují odmítáním jídla, extrémně nízkým energetickým příjmem, střídáním období hladovění a přejídání nebo jinou formou více či méně vědomé manipulace se stravou.

-K tomu se může přidat vyvolávání zvracení, zneužívání laxativ (látky s projímavými účinky) nebo diuretik (odvodňovací léky).

-V řadě případů se pak objevuje snaha o co největší energetický výdej skrze pohyb v průběhu dne i přehnané cvičení.

Člověk s poruchou příjmu potravy typicky žije ve svém vlastním světě, který se točí primárně okolo jídla, hubnutí a vzhledu postavy. Dělá vše pro to, aby nějakým způsobem zapracoval na své postavě, což si často spojuje s větší spokojeností, štěstím a lepším společenským postavením. Má na sebe obrovské nároky a stále chce dosáhnout svého vysněného ideálu krásy.

Místo toho se ale často vrhá do propasti, kde na něj čekají problémy s fyzickým zdravím i psychikou, které značně snižují kvalitu jeho života.

Vypracovala: Vojtíková Natalie

ÚZKOST

Co je to vlastně úzkost?

- počet osob, které se potýkají s úzkostnou poruchou je na vzestupu a jedná se o nejčastější duševní problém vůbec
- nejspíš všichni víme, že západní způsob života jde úzkostem dost naproti
- tlak na výkon, časový shon a řada problémů, které musíme řešit prakticky od rána do večera

Co může úzkost způsobit?

- nahromaděný stres
- dlouhodobá únava
- některé druhy léků
- špatný spánek
- obavy z budoucnosti
- špatná strava

Nejčastější příznaky úzkosti



Třes rukou



Bušení srdce



Tlak na hrudi



Pocit sevřeného žaludku



Pocity napětí



Stuhlé svaly

@brainmarket_cz



Co mám dělat když budu mít úzkost, jak se mám v té době zachovat?

1. nejdříve zadrž dech na 3 vteřiny
2. dlouze vydechni po dobu 6 vteřin
3. po krátké pauze se znovu nadechni na 3 vteřiny
4. poté zadrž dech na 3 vteřiny a napni svaly na ramenou a vytlač břišní stěnu dopředu
5. pak uvolni svaly

Vypracovala: Nela Nováková 9.B

Kylian Sanmi Mbappé Lotin

Kylian Mbappé je francouzský fotbalista hrající za Paris Saint Germain. Je mu 24 let a je nejdražší hráč světa s hodnotou 180mil. euro, což je v přepočtu cca 4,3 miliardy korun. Jeho hodnota stále roste, protože je mladý a má celou kariéru před sebou. V létě roku 2022 měl hodně blízko k přestupu do Realu Madrid, ale sportovní ředitel PSG Nasser Al-Khelaifi z Kataru mu přestup na poslední chvíli zatrhł s tím, že mu nabídl extra smlouvu s ročním výdělkem 40mil.euro měsíčně, což je 961 milionů korun a mnoho dalších benefitů na základě kterých se Kylian rozhodl zůstat. Kylian se narodil ve Francii v Bondy. Byl talent už od mala a trenéři ho nechávali hrát se staršími věkovými kategoriemi, protože ty mladší porážel a byl o hodně napřed před nimi. S fotbalem začal v As bondy, odkud přestoupil do Monaka, kde ukázal svůj talent. Projevilo zájem o něj hvězdné Psg, které ho nejprve přivedlo na hostování za 35 mil. euro, za rok ho pak koupili za 120 mil. Euro. V klubu působí do teď, ale spokojený zde moc není, protože má pocit, že ho Psg podvedlo a nesplnilo to, co mu slíbili v jeho smlouvě. A proto se diskutuje o odchodu.



Pouze spekulace!!

Autor: Daniel Novák

Zdroj Transfermarkt

<https://www.transfermarkt.com/kylian-mbappe/profil/spieler/342229>

Michael- Střední škola a Vyšší odborná škola reklamní a umělecké tvorby

Adresa: Machkova 1646/1, Praha 4 - Chodov, 14900

Typ školy: střední škola a vyšší odborná škola, soukromá

Školní vybavení: venkovní hřiště, školní bufet, nápojový automat, potravinový automat, odborné ateliéry, knihovna, venkovní učebna,, venkovní učebna, knihovna



Cizí jazyky: angličtina a němčina

Obory školy: filmová tvorba, design interiéru, fotografie a nová média, grafický design, management a produkce

Filmová produkce

režie, produkce, kamera, zvuk, střih, zvuková a obrazová postprodukce –všechny obory se dají studovat a to jak teoreticky, s důrazem na technologicky-řemeslnou dovednost, tak prakticky. Zkušenosti pedagogové přistupují ke každému studentovi s maximálně individuálním přístupem, pomohou mu rozvinout jeho talent a splnit si umělecké ambice. Samozřejmostí jsou při výuce rozbory ukázek z filmové, televizní, dramatické, dokumentární i reklamní tvorby, stejně jako přednášky a semináře významných osobností z filmové branže.

Design Interiéru

V nabídce oborů školy se jedná o nejmladší samostatnou specializaci (od roku 2017) Tvorba interiéru stojí na základech komplexního výtvarného uvažování a prostorové představitivosti autora. Při studiu se dozvíte, jak pracovat s prostorem od prvotních skic až po 3D počítačový výstup. Součástí výuky je kresba, která je nezbytná k pochopení principů perspektivy i vyjádření myšlenek. Kreativitu studentů dále škola rozvíjí studiem teorie barvy a tvarové psychologie. Design interiéru jako tvůrčí obor svým širokým záběrem přesahuje do mnoha dalších oblastí – od produktového designu přes design nábytku až po architekturu v nejširším slova smyslu.

**ŠKOLA
MICHAEL**

Recept na tvarohové řezy:

Suroviny

Těsto:

200 g Hery
150 g moučkového cukru
300 g polohrubé mouky
1 ks kypřicí prášek
3 PL kakaa
1/2 lžičky skořice

Tvarohová náplň:

500 g tvarohu ve vaničce
1 ks zakysaná smetana
1 ks vanilkový pudink v prášku
100 g moučkového cukru



Postup:

Všechny suroviny na těsto smícháme a ručně vytvoříme drobenku. Polovinu drobenky rozložíme na plech vyložený papírem na pečení.

Tvaroh smícháme se zakysanou smetanou, vanilkovým pudinkem a cukrem. Nalijeme na drobenku, rozetřeme a posypeme druhou polovinou drobenky.

Pečeme při 170 °C asi půl hodiny.

Před podáváním posypeme moučkovým cukrem.

Dobrou chuť!

vypracovala: **Natalie Vojtková**

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

1) pijte víc vody

Téměř každý z nás pije málo vody. Voda je přitom naprosto zásadní pro správnou funkci našeho těla, ale také pro zdravou mysl. Více jak 60% našeho těla tvoří voda.

2) omezte pečivo

Pečivo je plné cukrů a levných tuků, a tak do zdravého životního stylu nezapadá. Pokud máte rádi pečivo, tak si vždy kupujte menší slunečnicový chleba nebo kvalitní chleba plný semínek, jelikož vás rychle zasytí a dodá i kvalitní sacharidy a bílkoviny.

3) jezte více bílkovin

Bílkoviny jsou pro snížení nadváhy velice důležité, a proto je dobré si hlídat přísun. Bílkoviny vám navodí pocit sytosti a dodají kvalitní stavební materiál pro vaše svaly. Bílkoviny vám také pomáhají zamezovat večerní chuti na sladké.

4) snídejte

Snídaně je nejdůležitější část jídla v celém našem dni. Hodně lidí snídani podceňuje a je čím dál větší problém si v dnešní uspěchané době udělat čas na přípravu kvalitního jídla. Snídaně by měla obsahovat kvalitní bílkoviny, nejlépe vejce.

5) dostatek spánku

Na nedostatek spánku poukazují stovky studií. Pokud chcete začít žít zdravý životní styl, je potřeba začít spát dostatek hodin. Každý člověk má stupnici dostatku spánku jinde, někomu stačí 6 hodin denně a je plný energie a někdo bez svých 8 hodin nedokáže ani vstát z postele. Dostatek spánku je velice důležitý pro hubnutí a naopak jeho nedostatek vede k tloustnutí.

Tipy:

- ráno si vezměte misku, do které dáte studenou vodu a ledy (pomáhá to na zářivou pleť) a víc se probudíte)
- cvičte alespoň 20 minut (můžete cvičit podle youtube - Chloe Ting apod.)
- vypijte alespoň 1 litr vody za den
- pokud chcete mít hezčí a delší řasy, používejte na ně kokosový olej



vypracovala: Ema Braunerová

zdroje: idnes.cz,psycatgames.com,

Matějská pouť

Matějská pouť se koná v areálu Výstaviště Praha od 25. 2. do 10. 4. 2023, najdete zde tradiční i nové zahraniční atrakce. Pobavíte se ve strašidelném zámku, domě smíchu, u střelnic, na kolotočích, houpačkách, skákacích hradech, houpacích lodích a dalších atrakcích.

- ⑩ Nejznámější a nejnavštěvovanější pouť v Česku je Matějská pouť pořádaná každoročně v jarních měsících v areálu pražského Výstaviště. Můžete tu vyzkoušet desítky domácích i zahraničních atrakcí.
- ⑩ Mezi nejznámější patří obří ruské kolo, trojpatrový strašidelný zámek, dům smíchu, řetězkový kolotoč vysoký 50 metrů.
- ⑩ Vstupné je od pondělí do pátku zdarma a o víkendech za 30 Kč.
- ⑩ Od druhé poloviny šedesátých let 20. století je vůdčí postavou organizování Matějské pouti Václav Kočka starší. Nyní je asistentem ředitele společnosti Incheba Praha, která má od města Prahy pronajatý areál výstaviště v Bubenči.
- ⑩ Samozřejmě tu nechybí stánky s rychlým občerstvením, ani obvyklým suvenýrem z Matějské pouti – perníková srdce.

Historie- sv.Matěj

Historie Matějské pouti je z roku 1595, kdy papež Klement VIII. vyhlásil na žádost tehdejšího pražského probošta Jiřího Bartholda Pontana z Breitenberka plnomocné odpustky pro poutníky do zdejšího kostela. Od té doby se – s výjimkou krátkého období po bitvě na Bílé hoře – rozvíjela tradice velkých svatomatějských poutí.

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| Pondělí | ZAVŘENO mimo školních prázdnin |
| Úterý – pátek | 13:00 – 21:00 hod |
| Sobota, neděle | 10:00 – 22:00 hod |
| Provoz během svátků a Velikonoc | |



Vypracovala: Ema Braunerová

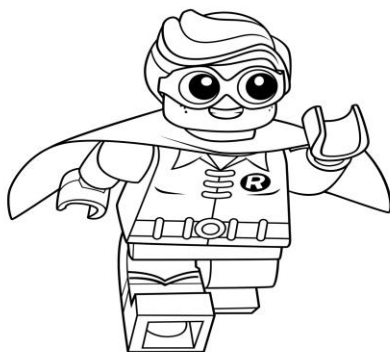
Zdroje: matejskapout.cz, kudyznudy.cz

Zábava superhrdinové

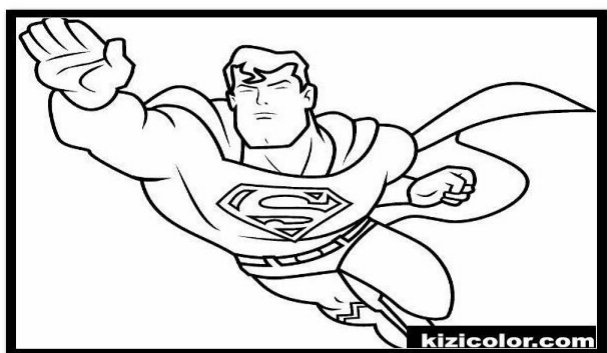
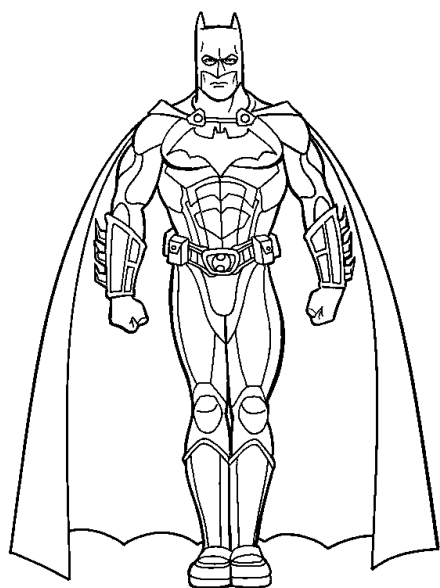
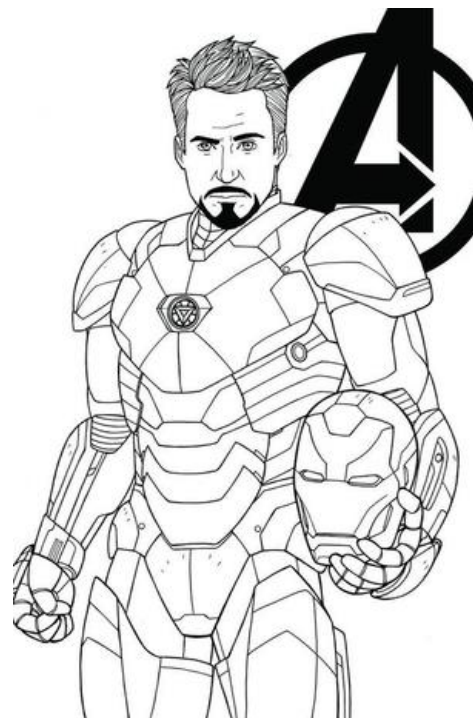
kdo to je?

kdo to je?

vypracoval: Max Bílý



colorings.cc



kizicolor.com

AKTUALITY

6.3. - 12.3. jarní prázdniny
22.3. den otevřených dveří
6.4. - 10.4. Velikonoce
3.4 – 4.4 zápis do první třídy



Redaktoři časopisu: zástupce šéfredaktora:

Vanesa Stojovská
Václav Pavlásek
Natalie Vojtíková
Tomáš Štamfer
Maximilian Bílý
Nela Nováková
Andrea Roučová
Emma Braunerová
Charlotta Hejhalová
Barbora Vnuková
Pavla Sochorová
Julie Šebestová

Natalie Vojtíková
Nela Nováková

šéfredaktorka:
Pavla Sochorová

Vypracovala: Barbora Vnuková