

# Všeználek

Soutěž

7. ČÍSLO  
BŘEZEN

Obrázek

Vtipy

Rozdíly

Akce



## Obsah / úvodník

- 2..... Obsah a úvodník
- 3..... Soutěž – návrh vlajky
- 4..... Preventivní program
- 5..... Zdravé pití
- 6..... Návštěva spalovny
- 7..... Zvyky a tradice jara
- 8..... Zvyky a tradice jara
- 9..... Zdravý životní styl
- 10..... Zdravý životní styl
- 11..... Recept
- 12..... Youtubeři
- 13..... Kam za sportem?
- 14..... Kam za kulturou?
- 15..... Vystřihovánka
- 16..... Pro legraci

Milí kamarádi,

přečkali jsme docela pořádné zimní mrazy a pomaličku se začíná vracet jaro. Stihli jste si zabruslit třeba na Čertáku nebo na Batáku? A kolik z vás se jelo projet na lyžích? Nebo jste zkusili běžky?

Každopádně zima už nás pomalu opouští. Poslední vzpomínkou na mrazivé období byl lyžák našich sedmáků, na který budou všichni určitě ještě dlouho vzpomínat...

Naše redakce vám na březen opět připravila malé ohlédnutí za uplynulým měsícem. Všeználek vám nabízí spoustu prima článků a zábavného čtení, křížovku i vtipy. Začtěte se do dalších skvělých řádků našich malých novinářů.

Váš Všeználek

### NAVRHNI ŠKOLNÍ VLAJKU A VYHRAJ CENU!

Milí žáci,  
všimli jste si toho, že naší škole chybí vlajka? Nemyslíte, že je čas to napravit? Redakce Všeználka vyhlašuje soutěž o nejlepší návrh na školní vlajku, která by charakterizovala naši školu.

Nejpovedenější návrhy budou zveřejněny v květnovém čísle Všeználka a autor vítězného návrhu bude odměněn pěknou cenou.



Sběr  
návrhů  
bude  
probíhat  
do konce  
dubna!

## Co se dělo ve škole



### PREVENTIVNÍ PROGRAM

Ve středu 7. 3. byl uspořádán preventivní program pro žáky 8. a 9. ročníku. Tento program byl reakcí vedení školy na nedávné vyskytnutí drog v naší škole. Naši školu navštívili páni JUDr. Jan

Rosák a pan L. Pan Rosák nás provedl první částí programu. Tato část byla zaměřena na právní stránku užívání drog u mladistvých a vše společného s tím. Druhá část prezentace byla zaměřena na inspirující příběh pana L., který nás provázel celou cestou od začátků požívání drog až po vyléčení a uvědomění si svých vlastních chyb, i na to, jak závislost na omamných látkách mohou ovlivnit osoby kolem nás. Po celou dobu vypravování pana L. byli žáci naprosto zticha, protože je jeho příběh neskutečně zaujal. Pevně doufám, že jeho příběh promluvil ke všem, kteří byli na přednášce přítomni.



*Doseděl Michal, VIII. A*

## Co se dělo ve škole

### ZDRAVÉ PITÍ



Dne 14. 3. se na SŠPHZ uskutečnila akce s názvem „Zdravé pití“. Na té jsme se poučili o tom, jaké nápoje našemu tělu prospívají a které naopak ne. Abychom se ale nepohybovali pořád jen v rámci teorie, dostal každý z nás možnost namixovat své drinky a ty si také vypít! Jedním z nich byl nealkoholický koktejl, který jsme si jako barmani namíchali v šejkru, druhým, dnes velmi populárním, bylo smoothie, které je výborné pro každý start dne. Personál školy a studenti byli velmi příjemní a celou akci jsme si užili!

*Ryšková Vendula, VIII. A*





# Co se dělo ve škole

## NÁVŠTĚVA SPALOVNY

Ve středu 14. 3. 2018 se členové Ekotýmu naší školy vydali do Brna. Navštívili jsme SAKO Brno, a.s., což je spalovna komunálních odpadů. Přišli jsme na vrátnici a tam nás čekala slečna z jejich envirocentra, která nás odvedla do místnosti určené pro exkurze. Tam nám pustila video a následně prezentaci o fungování společnosti SAKO. Dozvěděli jsme se o mnoha využitích směsného odpadu. Spalovna vyrábí elektřinu pro 20 000 a teplo pro 40 000 domácností v Brně. Následně jsme vyfasovali přilby a reflexní vesty. Viděli jsme vážení aut, vykládání odpadů, drtičku, třídící linku a tzv. velín, který pořád řídí celý provoz spalovny. Nakonec jsme navštívili oddělení, ve kterém se shromažďuje a třídí vzniklý

popel, tzv. škvárárnu. Škvára není zdravotně ani ekologicky závadná, využívá se např. ke stavění komunikací.

Exkurze byla zajímavá a poučná.

*Chrámek Leopold, VI. B*



# Zajímavosti

## ZVYKY A TRADICE JARA



Astronomické jaro začíná jarní rovnodenností (na severní polokouli zpravidla 20. března, na jižní 23. září) a končí letním slunovratem (na severní polokouli zpravidla 21. června, na jižní 21. prosince).

Začátkem kalendářního roku se obvykle slaví **masopust**.

**Velikonoce** jsou pohyblivým svátkem roku, jenž se slaví vždy první neděli po prvním jarním úplňku.

Jejich příprava začíná 40 dní před Velikonocemi Popelčíní středou. Lidé se sejdou v kostele a kněz jim udílí popelec – každý věřící dostane otisk popelem na čele na znamení pokání. K jídlu se obvykle podává čočka s vejcem, chléb, sýr, vařená krupice, kaše nebo opečené brambory. V současnosti můžeme toto období využít pro každého člověka jiným způsobem.

Další postní neděle se nazývají:

Pučálka

Pražná

Kýchavná

Družebná

Smrtná

## Zajímavosti

**Květná neděle** – světí se kočičky jako symbol palmových ratolestí, které Židé kladli při Ježíšově slavnostním vstupu do Jeruzaléma na cestu.

**Velikonocemi** naši předkové oslavovali nejenom zmrtvýchvstání Krista jako symbol zrození nového života, ale rovněž probuzení země, aby jim přinášela dobrou úrodu.

- **Modré pondělí** – je ve znamení klidu a mlčelivosti
- **Šedivé úterý** – začíná velikonoční úklid
- **Sazometná středa** – vrcholí úklid celého stavení, vymetají se komíny
- **Zelený čtvrtek** – vzpomíná se na Ježíšovu poslední večeři a zrazení Jidášem
- **Velký pátek** – ukřižování Ježíše, země se otevírá různým kouzlům a rejům tajemných bytostí

*Jansková Eleanor, VI. D*





## Tipy

### JAK NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL? DRŽ SE NÁSLEDUJÍCÍCH RAD!



#### **Měj pestrou stravu:**

Ve stravě je důležité rovnoměrné zastoupení všech základních živin – tuků, bílkovin a sacharidů, ale také minerálních látek a vitamínů.

#### **Jez více ovoce a zeleniny:**

Obsahují hodně vitamínů, jsou kvalitními antioxidanty a pomohou ti s regulací tělesné hmotnosti.

#### **Zařaď do svého jídelníčku ryby:**

Ve zdravém jídelníčku by ryby měly být zastoupeny 2x – 3x týdně.

#### **Vyhni se smaženým jídlům:**

Mají vysoký energetický obsah a také škodí lidskému zdraví. Při smažení totiž dochází k přepalování tuků, což ničí cévy a zvyšuje pravděpodobnost výskytu zhoubných nádorů.

#### **Zaměř se na zdravé tuky:**

Při hubnutí ani při snahách o zdravý životní styl není rozumné vyhýbat se tukům úplně.

#### **Konzumuj maso s mírou:**

Maso nemusí být ve zdravém jídelníčku každý den. Zkus ho nahradit i jinými plnohodnotnými potravinami, např. sójou.

## Tipy

### **Dodržuj pitný režim:**

Pij alespoň 2 litry tekutin denně. Během léta a při sportu přísun tekutin zvyšuj podle potřeby. Vhodné jsou minerální vody a neslazené čaje. Sladké limonády mají mnoho cukru.



### **Přístupuj k životu s optimismem:**

Říká se, že optimisté žijí déle. Je to skutečně pravda! Budeš-li vidět věci a události v lepším světle, bude tvůj život plnohodnotnější.

### **Nauč se zvládat stres:**

Zdá se ti předchozí rada nedostatečná? Říkáš si, že některým stresům se ani při nejlepší vůli vyhnout nelze? Nauč se je zvládat. Překonávej je zdravým sportováním, ale třeba jinou činností, která tě odreaguje a dovolí ti vypnout.

### **Měj dostatek pohybu:**

Tímto bodem není myšleno věnování se sportu, ale přirozený pohyb (chůze, protáhnutí se po ránu, poskočení si apod.)

### **Nezapomínej na dostatek spánku:**

Kvalitní spánek nám dodá energii. Určitě víš, jak vypadá tvůj den, když se pořádně nevyspíš.

Kubík Matyáš, VII. A

# Recept

## VEPŘOVÁ PANENKA S PEPŘOVOU OMÁČKOU

500 g vepřové panenky

2 lžíce másla

3 lžíce hladké mouky

1 lžíce pepře - nadrtit v ubrousku paličkou

200 ml vepřového vývaru - může být i masox

200 ml smetany ke šlehání

100 g anglické slaniny

olej



Maso nakrájíme na plátky a pomocí kloubů lehce maso naklepeme. Maso osolíme a osmahneme na pánvi (na malém množství oleje). Pak maso vyndáme, obalíme ho slaninou a dáme stranou.

V hrnci si rozehřejeme máslo, přidáme lžici pepře, zasypeme moukou, poté přidáme vývar a nakonec smetanu. Mícháme,

dokud omáčka nezhoustne. Potom maso se slaninou, které jsme dali stranou, vložíme do zapékací mísy a přelijeme ho omáčkou. Dáme péci do trouby na 210 °C a pečeme asi 30 minut. Jako přílohu můžeme použít hranolky, krokety nebo americké brambory.

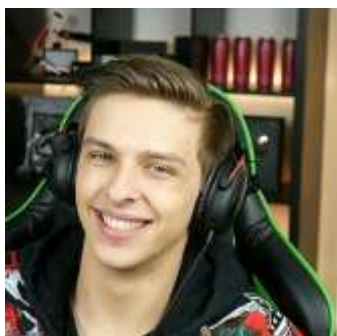
*Foret Kryštof, VI. B*

## Ze současnosti

### YouTuberi

#### Baxtrix

- má kolem 590 000 odběratelů
- vydává 2 videa za den
- nedávno si obarvil vlasy na modro
- bydlel s Wedrym a Housem



#### MenT

- v roce 2017 přesáhl 1 000 000 odběratelů
- jeho nejoblíbenější barva je zelená
- měl studio s Radym a Tomášem
- každý den vydává video
- měl obarvené vlasy na zeleno

#### Jirka Král

- jeden z nejsledovanějších českých youtuberů
- na internet umísťuje zejména videa, jak hraje hry, občas také videa z cest
- vydělává si velmi dobře díky reklamám



Koubek Ondřej, VI. D

# Kam za sportem?

## KAM PO ŠKOLE ZA SPORTEM V NEJBLIŽŠÍM OKOLÍ?



### **Sportovní hala v UH**

Ve sportovní hale se dá hrát: volejbal, fotbal, házená, basketbal, squash, badminton atd.

### **Zimní stadion v UH**

Většinou se tady hraje hokej nebo se můžete věnovat krasobruslení.

### **Aquapark v UH**

Můžete zde plavat, jít do sauny, na tobogany anebo do wellness a saun.



### **Fitness centrum v UH (sportovní hala i centrum města)**

Posilovna nabízí spoustu vybavení, na kterých můžete posílit svalstvo po celém těle.

### **Sokolovna ve Starém Městě**

Sokolovna je dobré místo na badminton anebo na ping-pong.



*Kočendová Markéta, VI. D*

# Kam za kulturou?

## AKCE NA DUBEN



1. 1. 4. - *Romeo a Julie*, Hudební divadlo Karlín

2. 18. 4. - *Michal Hruza: Sám se sebou* (Tour 2018)

Adresa: Zlín, Antonínova 4379.

3. 26. 1. - 29. 4. - *Svět kostiček*

Adresa: Valašské Meziříčí, Zámecká 3.

4. 21. 2. - 6. 5. - *Otakar Lebeda (1877-1901)*

Adresa: Zlín, náměstí T. G. M. 2570.

5. 27. 4. - 1. 5. - *Floria Jaro 2018 - 1. část*

Adresa: Kroměříž, K Výstavišti 4069/8.

6. 8. 4. - *Auto moto burza/bleší trhy*

Adresa: Kroměříž, K Výstavišti 4069/8.

7. 23. 2. - 29. 4. - *Komentované prohlídky Květné zahrady - zahájení sezony 2018*, Kroměříž, Generála Svobody 1192.

8. 12. 1. - 8. 4. - *Magda Veverková - Obrázky nejen z pohádky*

Adresa: Valašské Meziříčí, Zámecká 3.

*Vondrák Filip, VI. B*



# Vystřihovánka



## Pro legraci



## Redakce

Vondrák Filip, Foret Kryštof, Kočendová Markéta, Jansková Eleanor, Kubík Matyáš, Horníček Zdeněk, Doseděl Michal, Broklová Barbora, Bazalová Kateřina, Kusáková Veronika

Věználek / 7. číslo / roč. 2017–2018 / vyšlo 29. března 2018.  
Na další číslo se můžete těšit na konci dubna 2018.