

# Pod lavicí

Školní rok 2014/2015

Číslo 11

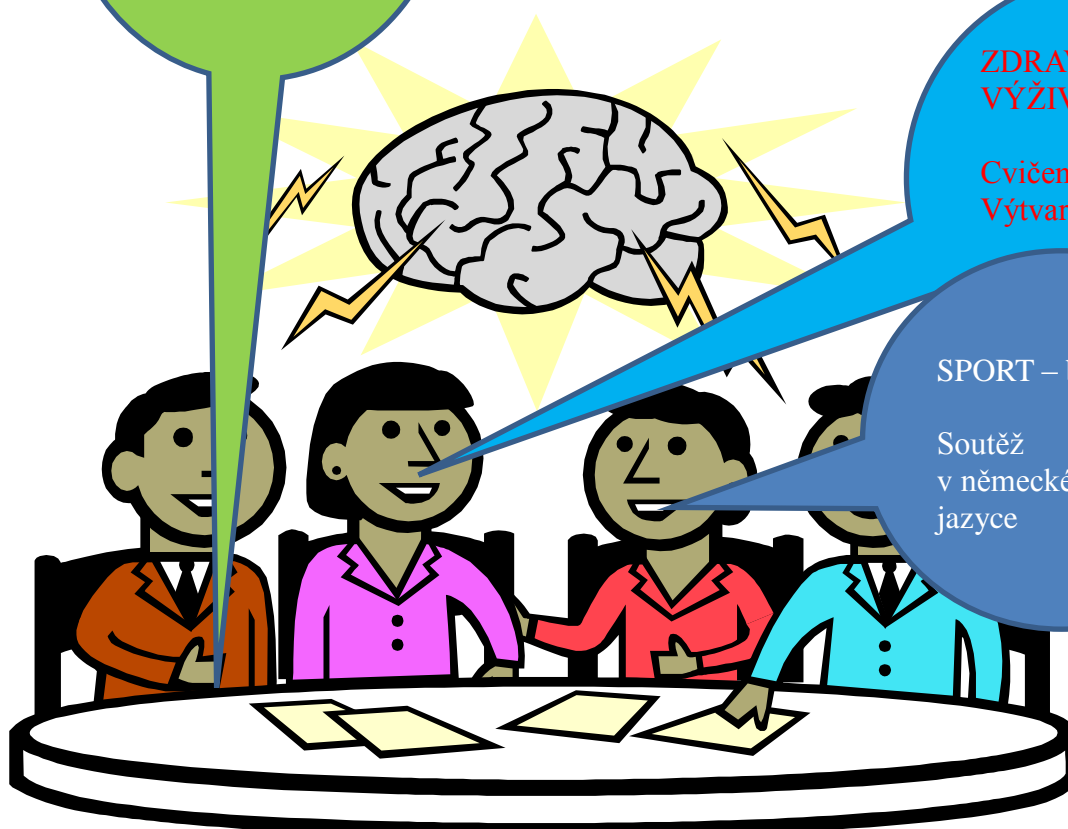
Fašank  
Vtipy  
Valentýn

ZDRAVÁ  
VÝŽIVA

Cvičení na břicho  
Výtvarka

SPORT – biatlon

Soutěž  
v německém  
jazyce



VÍTEJTE LETOS POPRVÉ!  
AŽ ŽNE  
ROK 2015!

# Mandala pro radost

*/výtvarná práce/*



Andrea Červinková, 7. C

## Úvodní slovo redakce

Milí čtenáři,  
v tomto díle se dozvíte něco o zdravé výživě – co dělat, co nedělat, co udělat- třeba pro ploché břicho.  
Nechybí valentýnské básničky, něco o fašanku, obrázky z výtvarky, pár vtípků k zasmání, sport.

Redakce pracuje ve složení:

Eliška Jordánová  
Marie Míslarová  
Monika Hajná  
Agáta Puková  
Anna Kodrlová

Krásné čtení a zábavu přeje školní časopis

Pod lavicí



Zora Zemanová, 7. A

# Zdravá výživa

Se zdravou výživou souvisí zdravý životní styl, který napomáhá k prevenci civilizačních chorob, ale i třeba chřipek a nachlazení v období epidemie. Stačí dodržovat určité návyky jako je například: pitný režim, pobyt na čerstvém vzduchu, otužování, dostatek pohybu i odpočinku, příjem vitamínů atd.

## Desatero pro vyvážený jídelníček

1. Je důležité jíst pravidelně, nejlépe 5krát denně (přibližně každé 3 hodiny, aby se nedostavil pocit hladu).
2. Váš energetický příjem by neměl být vyšší než Váš výdej (v případě, že tomu bylo naopak, budete přibírat na váze).
3. Tuky nesmí tvořit více jak 30% Vašeho denního energetického příjmu.
4. Místo živočišných tuků zařaďte do svého jídelníčku rostlinné oleje a margaríny, které tyto oleje obsahují.
5. Naučte se do svého jídelníčku zařadit ovoce a zeleninu. Jezte alespoň 500g ovoce a zeleniny denně.
6. Nahraďte potraviny z bílé mouky za potraviny z celozrnné mouky a tučné mléčné výrobky zakysanými nízkotučnými. Vyhněte se tučnému červenému masu, raději konzumujte bílé libové maso a alespoň 2krát týdně zařaďte do svého jídelníčku také ryby.
7. Vyzkoušejte nové druhy potravin a zkuste nízkotučné verze klasických pokrmů (budete si tak moci vychutnat svá oblíbená jídla bez zbytečných zdravotních rizik).
8. Vynechejte zcela ze svého jídelníčku uzeniny, sladkosti a slané pochutiny.
9. Pijte dostatečné množství tekutin (neslazené nápoje nejlépe 2 – 3 litry denně).
10. Učte takto stravovat se i Vaše děti (dáte jim tak nejlepší dárek do života – zdraví).

### Pitný režim

Ohledně denního příjmu tekutin můžete nalézt rozličné informace. Existuje mnoho způsobů, jak si spočítat, jaké množství tekutin by měl člověk denně vypít.

Př.: na 1 kg váhy - 30 ml tekutin to znamená, že na 15 kg váhy - 0,5 l tekutin.

## Výtvarné práce žáků



Mandala – detail, Anna Kodrlová, 7. C

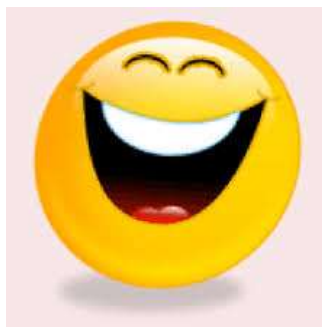


Ruce a míč, Václav Vrba, 7. A

## Vtipy

- ❖ Pepíček přijde domů a říká mamince: "Mami, mám pro tebe jednu dobrou a jednu špatnou zprávu, kterou chceš slyšet první?"  
Maminka: "Tak třeba tu dobrou."  
Pepíček: "Dostal jsem jedničku z diktátu."  
Maminka: "No vidíš a ta špatná?"  
Pepíček: "Není to pravda."
- ❖ Ptá se učitelka Pepíčka: "Pepíčku, kde leží Trója?"  
Pepíček odpoví: "Mezi dvójou a čtyřou."

## O blondýnkách



- ❖ Hodina zeměpisu, ve třídě sedí 20 blondýnek.  
Učitel vyzve jednu z nich: "Dano, ukažte nám na mapě Ameriku."  
Dana jde k mapě a ukáže Ameriku.  
Učitel říká: "Výborně! Další otázka: Kdo objevil Ameriku?"  
19 blondýnek sborově odvětlí: "Dana!"
- ❖ Jde blondýnka do restaurace, za chvíli přijde číšník a ptá se:  
"Tak co si dáte?"  
a blondýnka říká: "Co máte?"  
Číšník odpoví: "Zajíčkovy nohy, slepičí mozeček, psí ledvinky."

Blondýnka se zamyslí a řekne: "Ježkovy voči."  
a číšník řekne: "Dobrá volba."

- ❖ Víte, jak donutit blondýnku, aby skočila z Eiffelovky?  
Vyved'te ji nahoru a řeknete jí: "Skoč si nakoupit!"

Zpracovala Marie Mislířová, 7. C



Mandala, Anna Kodrlová, 7. C

## Fašank

**Masopust** je třídní svátek, jakož i slavnostní období mezi **Vánocemi** a **Postní dobou**. Zatímco jeho počátek, který nastává po svátku **Tří králů (6. ledna)** má pevné datum, tak jeho konec je závislý na datu **Velikonoc** a končí tak v rozmezí od poloviny února do počátku března. Masopust vychází především z **římského náboženství**, které s předjařím spojovalo vegetační a plodností božstva jako je **Bakchus**.

### Jak probíhá?

Masopust představoval období hodování a veselí mezi dvěma postními dobami. Během něj probíhaly taneční zábavy, **zabijačky** a také **svatby**. Vrcholí posledním čtvrtkem tohoto období, zvaným **Tučný čtvrtek**, spojeným se zabijačkou a hostinou. Poslední tři dny, tedy masopustní neděle, pondělí a úterý jsou zvány končiny, ostatky, fašank či přímo masopust, se konají různé rituální úkony, průvod masek, scénické výstupy a končí taneční zábavou.



Zpracovala Marie Míslarová, 7. C





## Svátek svatého Valentýna

(zkráceně také Valentýn), se slaví v anglosaských zemích každoročně 14. února jako svátek lásky a náklonnosti mezi intimními partnery. Je to den, kdy se tradičně posílají dárky, květiny, cukrovinky a pohlednice s tematikou stylizovaného srdce, jako symbolu lásky. V poslední době se tento svátek šíří i v kontinentální Evropě, do určité míry z komerčních důvodů.

Svátek je pravděpodobně odvozen od svátku Lupercalia slaveném ve starověkém Římě. V předvečer tohoto dne byly do „urny lásky“ vloženy lístečky se jmény dívek. Každý mladý muž potom tahal lísteček a dívka, jejíž jméno si vytáhl, se měla stát jeho „miláčkem“ v následujícím roce.



Legenda také říká, že tento den začal být známý jako Den svatého Valentýna až díky knězi Valentýnovi. Claudius II., vládce Říma, zakazoval svým vojákům, aby se ženili nebo jen zasnubovali. Báł se, že by chtěli zůstat doma u svých rodin a nešli do boje. Valentýn vzdoroval vládci a tajně oddával mladé páry. Byl zatčen a později popraven 14. února. Svátek Luprecalia splynul s oslavami mučednictví Svatého Valentýna a vznikl romantický svátek, který je nyní 14. února slaven.



## Valentýnské básničky

### Krásný a pohodový Valentýn

Krásný a pohodový,  
to je celý on,  
Valentýn dnes začal,  
zuří láska jako zvon.  
Krásného Valentýna přeje...

### Láska

Láska to je znamení  
Pro někoho mámení  
Ty si jí užij dosti  
Máš na to věk radosti  
Láska jak už jsem říkal je znamení  
Láska je takové mini mámení  
Ty jí pořád máš dost  
A tohle ti přeji pro radost



## Valentýn

Na svatého Valentýna,  
čtrnáctého února,  
obchody jsou vyzdobené,  
dárky mnohé připravené.

Je to svátek lásky k milým,  
dárečky a srdíčka,  
s úsměvy je předáváme  
s políbením na líčka.



## Valentýnské zvyky

K Valentýnu se váže celá řada zvyků, které pomalu pronikají i do českého prostředí - a to zejména pod tlakem obchodníků. Jedná se především o společnou oslavu svátku zamilovanými páry, darování valentýnských přáníček - vyznání lásky (tzv. Valentýnky) nebo uzamykání zámečků lásky, které původně s Valentýnem ale téměř nesouvisí. Není bez zajímavosti, že právě období Valentýna každoročně zvedá poptávku po visacích zámcích, na což reagují také výrobci, kteří nabízejí visací zámečky s valentýnskými motivy.



Zpracovala Agáta Puková, 7.C

# VÝROBA Z PAPÍRU

## VALENTÝNSKÁ SRDÍČKA

**Budeme potřebovat:**• barevné kartony• tužku, pastelky, fixy• nůžky, lepidlo• tužky glitter-deco• zbytky různých dekoračních materiálů

Z barevných kartonů si vystřiháme podle předem připravených šablon velká srdíčka. Ta použijeme jako podklad, na který budeme dál tvořit. Z různých zbytků tapet či dekoračních balicích papírů vystřiháme motivy květin.



Ty pak volně skládáme na plochu srdíčka a vytváříme z nich dekorativní vzor. Kytičky nemusíme lepit na podklad celou plochou, můžeme přilepit jen středy na sebe a tím nám vznikne iluze opravdových kytíček s volnými prostorovými lístky. Květiny dál zdobíme podle naší fantazie například nalepenými korálky či perličkami, můžeme použít i zbytky krajky, mašliček, dárkových stuh, dobře vypadá také ozdobení okrajů tužkami se třpytivými glitry (glitter-deco), které koupíme v papírnictví.

Vycházíme pokaždé z jednoduchého materiálu, který dál kombinujeme s různými barevnými papíry a dalšími dekoračními materiály. Vždy se však snažíme, abychom nepracovali s mnoha různorodými materiály a vzory, které se k sobě už nehodí. Je třeba pamatovat na to, že jednodušší kombinace jsou krásnější a nepůsobí přeplácáně či nevkusně. Na zadní stranu srdíčka napíšeme pro maminku, babičku, kamarádku či kamaráda nebo nějakého dalšího blízkého člověka přáníčko či hezkou básničku, která potěší.

Zpracovala Monika Hajná 7. C

# Soutěž v jazyce německém

Vítězka školního kola konverzační soutěže v německém jazyce  
skvěle obstála i v okresním kole.

**Soutěž v jazyce německém** má, stejně jako samotná znalost němčiny, na naší škole již svou velmi dobrou tradici. I při nižší časové dotaci pro výuku dalšího cizího jazyka jsme v okresním kole v Uherském Brodě, 4. 2. 2015 opět dosáhli skvělého úspěchu. Získali jsme přesvědčivě

## 2. místo.

Blahopřejeme úspěšné reprezentantce naší školy

**Sáře Pospíšilové**

ke znamenitému výkonu

v okresním kole

konverzační soutěže v NĚMECKÉM JAZYCE

a přejeme mnoho úspěchů v krajském kole.

V této soutěži museli všichni soutěžící plynule konverzovat na vylosované téma a pohotově reagovat na otázky poroty, popsat obrázek a porozumět poslechu rodilého mluvčího. Hodnotila se jazyková pohotovost a kreativita, bohatost slovní zásoby, výslovnost a gramatická správnost.

Autor: Mgr. Zdeňka Brehmerová

Zpracovala Eliška Jordánová, 7. C



# SPORT

## BIATLON 2015

Nové Město Na Moravě – Biatlonový světový pohár se přesunul do Česka, Nové Město Na Moravě vítá elitu jednoho z nejpoblárnějších zimních sportů současnosti. Kvarteto Veronika Vítková, Gabriela Soukalová, Michal Šlesingr a Ondřej Moravec se pokusí ve smíšené štafetě o úspěšný start ve vyprodané Vysočina aréně.

V dnešních sestavách chybí stříbrný z mixu štafety ze Soči Jaroslav Soukup, který se letos trápí především při střílbě vestoje. Český reprezentant se chystá především na start sprintu, ve kterém v Soči vybojoval bronzovou medaili.

Zpracovala Monika Hajná 7. C



## Cvičení na břicho

Tukové zásoby v oblasti břicha jsou problémem. Nejsou však jen záležitostí estetiky. Obvod pasu lze využít také jako kritérium k posouzení zdravotního stavu.

Jestliže si ženy naměří kolem pasu 80 centimetrů a více a muži přes 94 centimetrů, je třeba zpozornět, protože tyto míry značí nadváhu. Obvod pasu nad 88 centimetrů u žen a 102 centimetrů u mužů pak představuje závažné zdravotní riziko.

### Otáčení pokrčených nohou

Polož se na záda a zvedni pokrčené nohy, stehna jsou kolmo k zemi. Ruce upaž. Pokládej nohy stranou na zem a pak je přetácej na druhou stranu.

### Zkracovačky s rotací trupu

Polož se na záda a nohy si dej na vyvýšenou podložku tak, aby stehna směřovala kolmo k zemi. Pravou ruku dej v týl a levou polož na zem kousek od těla. Zvedej se postupně nahoru tak, aby ses dostala co nejbližší pravým loktem k levému kolenu. Potom se vracej zpět do původní polohy. Cvič nejdříve jednu stranu a potom druhou.

### Vytáčení trupu ke kolenům

Polož se na záda a dej ruce v týl. Natáhni jednu nohu, zvedni ji nad zem a druhou pokrč. Nadzvedávej tělo s vytáčením do stran a zároveň přitahuj protilehlé koleno směrem k vytočenému trupu. Totéž opakuj i na druhou stranu.

### Posilování spodní části břicha

#### Zvedání špiček ke stropu

Opět si lehni na záda a zvedni nohy kolmo k zemi. Ruce nech volně ležet podél těla nebo si je dej za hlavu. Zvedej nohy, přičemž se snaž zvednout pánev co nejvýš nad podložku. Poté se vracej zpátky.

#### Přitahování kolen k hrudníku v sedu

Posaď se na židli a ruce dej pod stehna. Zvedej nohy koleno směrem k ramenům. Snaž se co nejvíc přitáhnout nohy k hrudníku. Potom je vracej zpátky, ale jen tak, aby se nedotkly země. Ruce měj neustále natažené a trup nepředkláněj proti zvedajícím se kolenům.



# Výtvarka a sport

/Žáci 7. A/

Ruce moje

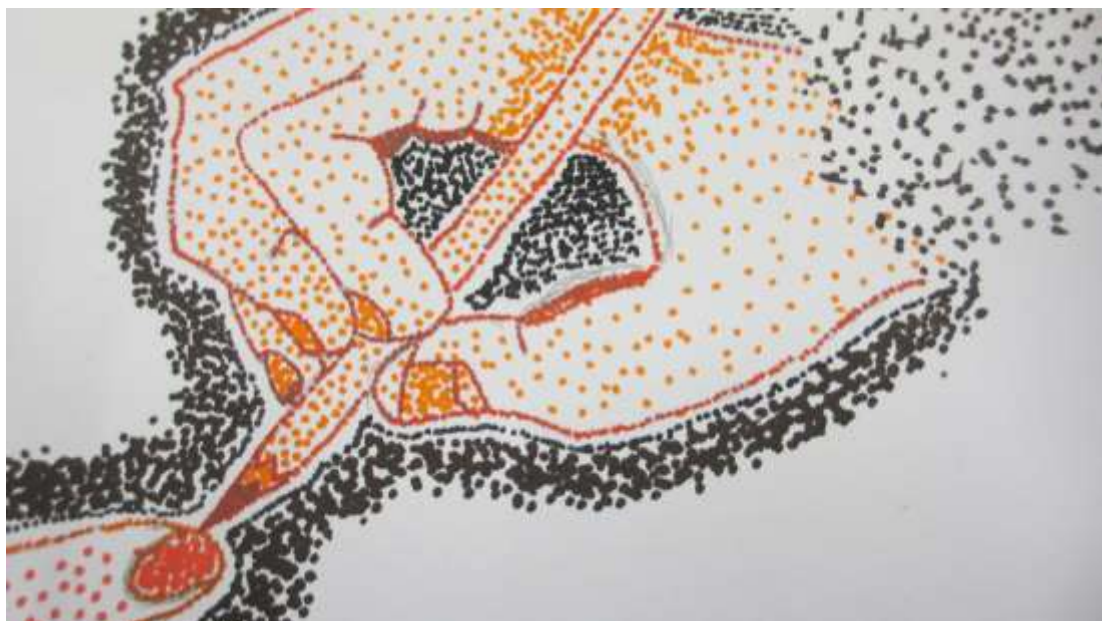
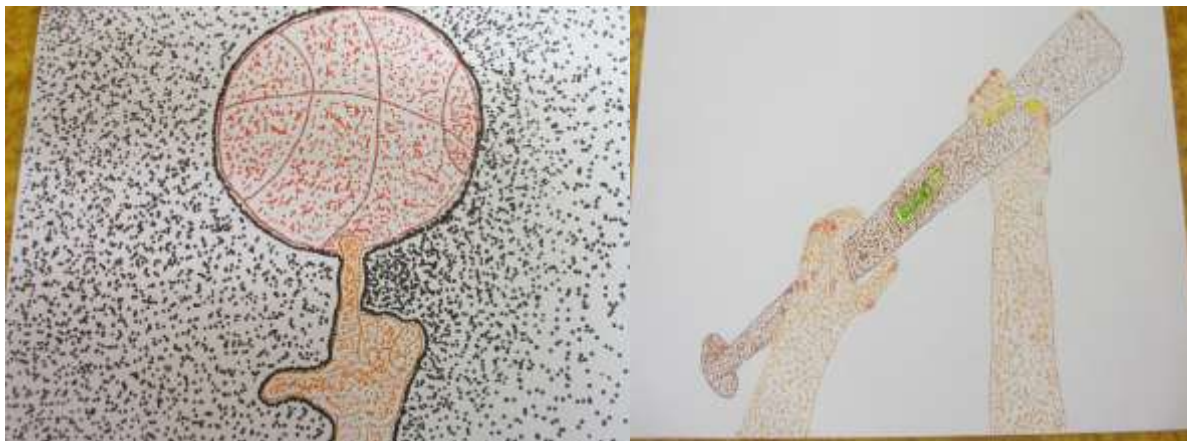


Ruce tvoje





# Ruce naše



Viktorie Králová, 7. A

**©ZŠ SPORTOVNÍ 2015**

**Zdroje:**

**archiv autorů**

**internetové stránky [www.zsuhsportovni.cz](http://www.zsuhsportovni.cz)**

**kliparty společnosti Microsoft**

**wikipedie**

**výtvarné práce žáků 7. A, C**