

# Školní časopis

## Pod lavicí

Školní rok 2014/2015

Číslo 18

Jaro

Jarní básně

Jarní rozhovor

Jarní rostliny

Jarní móda



Zdravá výživa nejen  
jarní

SPORT

ŠKOLNÍ SPORT

Základní škola SPORTOVNÍ Uherské Hradiště

## JARO



Začíná v době jarní rovnodennosti, kdy je den stejně dlouhý jako noc a tepla stále přibývá. A právě světlo a teplo probouzí ze zimního spánku celou přírodu. Stromy začínají pučet a ukazovat nové listy a větvičky, ze země vyrážejí nové rostlinky. Většina zvířat má na jaře mlád'ata a ptáci se vracejí domů ze svých zimovišť. Všechno je v pohybu, roste a rozvíjí se s ohromnou energií. To, co se děje v přírodě na jaře, můžeme přirovnat ke zrození a prvním letům života člověka.



# JARNÍ BÁSNĚ

## Proč

Kdo chce znát, jak kytky voní,  
ten se musí předklonit.  
Kdo se jaru nepokloní,  
bude z něho škarohlíd.

Včelky bzučí kolem stromů,  
prohlédnou si každý květ,  
pak na chvilku letí domů,  
za chvilku se vrátí zpět.

Proč to včelky dělají?  
Proč do květů koukají?  
Třešní bude plný stůl,  
medu bude plný úl.



## Tráva

Tráva je moc unavená  
od dlouhého stání,  
chtěla by si odpočinout  
v něžném kolébání. že jsem ráda na  
světě,  
pohoupej mě , milý větře,  
aspoň malinko-  
-moc mě z toho stání  
bolí kolínko.



Zpracovala Marie Míslarová, 7.C

# *Jarní rozhovor s paní psycholožkou Janou Juříkovou*

## **1) Pracovala jste jako psycholožka na nějaké škole?**

Ano, v Otrokovicích.

## **2) Baví Vás tato práce?**

Ano.

## **3) Líbí se Vám zatím na naší škole?**

Ano líbí, pokud tu není moc velký hluk.

## **4) Co se Vám zde nejvíce líbí?**

Mně se líbí, jak to tu máte vybavené. Také to, že žáci mají možnost o přestávkách chodit do atrie, ale i třídy jsou super.

## **5) Jak slavíte příchod jara?**

Příchod jara přímo neslavím, slavím Velikonoce- Vzkříšení Ježíše. Jaro pro mě není svátek, ale rozhodně se těším, až rostou kytičky a stromy a můžu se přehrabovat v záhoncích.

## **6) Máte nějaké oblíbené jarní recepty?**

Ano, chleba se sádlem obložený ředkvičkami.

## **7) Co se Vám představí pod pojmem jaro?**

Teplo, kytičky, zpěv ptáku a pohoda.

## **8) Co máte na jaru nejraději?**

Na jaru mám nejraději to, že skončila zima.

**9) Máte nějaký jarní rituál?** Žádný velký rituál nemám, ale jsem ráda za to, že už nemusím nosit bundu.



Zpracovala Eliška Jordánová, 7. C

## Rostliny kvetoucí na jaře

Obrázek 1 koniklec velkokvětý



Koniklec velkokvětý

Orsej jarní

Sasanka hajní

Bez hroznatý

Blatouch bahenní

Bledule jarní

Borůvka

Jmelí bílé

Bez červený

Obrázek 2 orsej jarní



Obrázek 3 sasanka hajní



Zpracovala: Agáta Puková

# Jarní móda

Tzv. Crop top je tričko/nátělník přistřižen v pase, takže nám jde vidět břicho



Dále jsou módní roztrhané džíny



Nebo také specifické kraťasy



## Boty značky Nike, Vans nebo Converse



## Čepice OBEY



## Osobitý styl si získáme i brýlemi



## Doplňky



## Různé stylové kombinace



Zpracovala Anna Kodrlová, 7.C



# ZDRAVÁ VÝŽIVA

## nejen jarní

Nejdůležitější složkou potravin jsou živiny. K nim patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Z nich získává lidský organismus potřebné látky a energii (pro duševní a fyzickou činnost, pro udržení tělesné teploty a pro zajištění všech dějů, které v organismu probíhají). Tolik už se toho napovídalo o zdravém stravování, až skoro začínáme zapomínat, co vlastně jíst.

Zelenina nebo celozrnné pečivo jsou zdravé, ale k životu zdaleka nestačí.

Jaké je tedy vhodné zastoupení jednotlivých živin v naší stravě?

**Sacharidy** - v naší stravě by měly být vždy a za každých okolností jedničkou. Jsou nejdůležitějším zdrojem veškeré naší energie. Doporučené zdroje sacharidů: čerstvá zelenina a ovoce, luštěniny, rýže, brambory, celozrnné produkty.

Odpověď je jednoduchá – původu. Čím jsou protože právě v vlákniny.

aminokyselinami, z nichž vyrobit samo, zato některé musí (protože jsou životně důležité) získávat z potravy.

**Doporučené zdroje bílkovin:**

živočišné bílkoviny - maso, mléko a mléčné výrobky, vejce

rostlinné bílkoviny - zrniny, luštěniny

Živočišné proteiny jsou hodnotnější, ale ideální je oba zdroje bílkovin kombinovat.

**Tuky** - jsou nejbohatším zdrojem energie – dvakrát bohatším než sacharidy. Jsou buď rostlinného, nebo živočišného původu. Měli bychom dávat přednost tukům rostlinným před tuky živočišnými.

Vhodný je např.: olej olivový, slunečnicový, sójový a podzemnicový.



A čím tělu dodávat sacharidy? potravinami rostlinného “přírodnější”, tím lépe, takových je nejvíc

**Bílkoviny** - jsou tvořeny některé si tělo dokáže



## Doporučený jídelníček na 1 den.

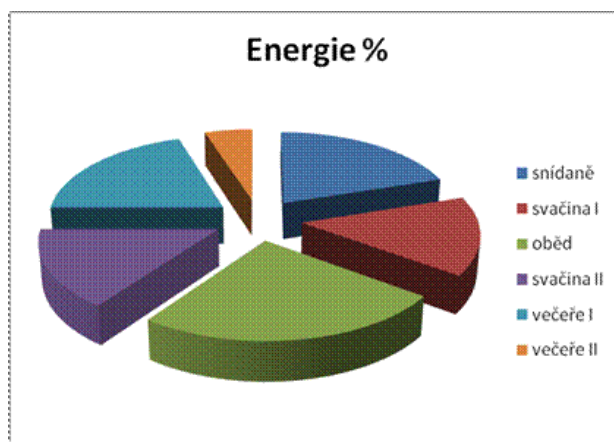
**Snídaně - ovocný salát: ananas, banán, jablko, pomeranč, jahody**

**Svačina - jogurt a celozrnný rohlík**

**Oběd - těstoviny s kuřecím masem**

**Svačina - žitný chléb s máslem (1 vejce)**

**Večeře - müsli s mlékem**



**Zpracovala: Andrea Červinková, 7. C**

# SPORT

## Velkou jarní cenu ovládl Aldar v sedle s Murzabajevem

Praha - Vítězem Velké jarní ceny se stal favorizovaný tmavý hnědák Aldar. Kůň z majetku čečenského vládce Ramzana Kadyrova vyhrál první díl klasické Trojkoruny ve Velké Chuchli o jeden a čtvrt délky před svěřencem Josefa Váni Tamarind Cove.



## Berdych a Šafářová v Římě postupují, Hradecká končí

Řím - Tenistka Lucie Šafářová bojovala na turnaji v Římě o postup do 2. kola téměř tři hodiny, Slovenku Annu Karolínu Schmiedlovou nakonec po obratu ve třetím setu zdolala 7:6, 6:7, 6:4. Po velkém boji naopak skončil v úvodním kole start Lucie Hradecké v hlavní soutěži.

Na italské antuce nestačila na bývalou světovou jedničku Viktorii Azarenkovou a běloruské soupeře podlehla za dvě hodiny a 24 minut 5:7, 6:2 a 1:6. Hladkou výhrou zahájil podnik série Masters Tomáš Berdych. Šestý nasazený, jenž měl v úvodním kole volný los, porazil domácího Mattea Donatiho 6:2, 6:4.



## Na Zlatou tretru přijede kromě Bolta také letošní jednička tabulek Powell

Ostrava - Na atletickou Zlatou tretru přijede také aktuálně nejrychlejší muž sezony Asafa Powell. Jamajský sprinter se v Ostravě představí počtvrté a poběží stometrovou trať.

Dvaatřicetiletý bývalý světový rekordman se o víkendu na mítinku v Kingstonu zaskvěl nejlepším výkonem za poslední čtyři roky 9,84 sekundy.



Zpracovala Marie Míslarová, 7.C

# ŠKOLNÍ SPORT

## Sportovka do celostátního kola Štafetového poháru

V krajském kole 2. ročníku Štafetového poháru se sešlo 13 škol a žáci naší školy zopakovali výborné výkony z okresního kola. Suverénně a s velkým náskokem zvítězili ve všech 4 štafetách a po zásluze pojedou reprezentovat Zlínský kraj do celostátního kola v Čáslavi, které se koná 28. května. Na 2. místě se umístila ZŠ Hutník z Veselí nad Moravou, bronzové medaile si odnesli žáci ZŠ Za Alejí Uh. Hradiště.

**Gratuluje a přejeme hodně štěstí v Čáslavi.**



Mgr. A. Kahánková

## Čokoládová tretra

V úterý 19. 5. se žáci naší školy měli možnost zúčastnit akce s názvem Čokoládová tretra. Tento závod probíhal na atletickém stadionu v Uherském Hradišti. Z naší školy závodilo 91 dětí (ročník 2002 – 2008). Patronem tohoto kola byl bývalý český atletický vícebojař a olympijský vítěz v desetiboji z roku 2004 Roman Šebrle. Ti, kteří dosáhli nejlepších výsledků, získali z jeho rukou diplom.

Všichni závodníci dostali za odměnu sladkost a mohli si odnést skvělý zážitek, zajímavou zkušenost a radost z pohybu.



Zdraví 314 a 315 z V. A a Roman Šebrle

# Pohár rozhlasu

**Ve středu 20. 5 se konalo v Uherském Hradišti krajské finále atletické soutěže žáků základních škol - Pohár rozhlasu.**

Dostaveníčko si zde dali nejlepší školy z jednotlivých okresů zlínského kraje. Naše škola měla zastoupení ve všech čtyřech kategoriích. **Nejlépe si vedla obě družstva chlapců, která vybojovala shodně první místa**, mladší dívky obsadily třetí místo a starší sedmé.



# AHOJ!



Redakce pracuje ve složení:

Eliška Jordánová

Marie Míslarová

Monika Hajná

Agáta Puková

Anna Kodrlová



**Příspěvky posílejte na mailovou adresu šéfredaktorky  
Elišky Jordánové nebo školní adresu Mgr. Jany Novotné.**

**Zdroje:**

archiv autorů

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

kliparty společnosti Microsoft

internet

ŠKOLNÍ ČASOPIS POD LAVICÍ

ZŠ SPORTOVNÍ

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

**©ZŠ SPORTOVNÍ 2015**

---

PODĚKOVÁNÍ A. ČERVINKOVÉ ZA PŘÍSPĚVEK: Zdravá výživa