

Školní časopis

ZŠ Holice

číslo třetí  
únor 2024

## Slovo úvodem

Milí čtenáři,

čas nám běží jako voda a než jsme se nadali, máme za sebou celé první pololetí. Všichni jste určitě sklidili pochvaly a odměny za krásné vysvědčení a náramně si užili prodloužený víkend s pololetními prázdninami. Teď už ale hurá zpátky do akce - učení, písemky a pro některé také přijímačky.

Tématem tohoto čísla jsou mezilidské vztahy. Dozvíte se, jak přežít třídní kolektiv, ale také domácí a rodinné zázemí. Nejsme ale redakce psychologického tisku, takže se můžete těšit na tipy a triky, jak zůstat svěží a krásní celou zimu, co dělat o víkendu, když venku mrzne, a mnoho dalšího.

Nezapomeňte si zkusit rébusy a hry. Připravili jsme pro vás také další soutěž, takže neváhejte a začněte listovat dál!

Za redakci časopisu

Jiřina Kučerová



Eliška Řezníčková, 7. B

## Knižní doporučení

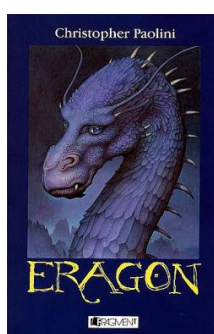
### CIZINKY VE VLAKU



Lisa Unger

Tento thriller je skvělý pro čtenáře kteří začínají s thrillery. Vypráví o Seleně Murphyové, která potká ve vlaku neznámou slečnu, Selenu, aniž by ji znala, jí začne vyprávět o svém životě a o tom jak ji manžel podvádí s jejích chůvou, neznámá jí na tom odpoví jen to, že by chůva mohla zmizet. O pár dní později chůva Murphyových opravdu zmizí a Selenin život se obrátí vzhůru nohama.

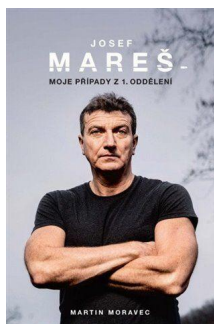
### ERAGON



Christopher Paolini

Skvělá čtyřdílná fantasy série, která vypráví o farmářském chlapci - Eragonovi, který v Dračích horách objeví modrý kámen, z něhož se vylíhne drak - Safira. Spolu se vydají na nebezpečnou cestu královstvím ovládaným zlým králem. Dokáže Eragon naplnit své předurčení a převzít břímě legendárních Dračích jezdců? Osud království možná leží v jeho ruce.

### JOSEF MAREŠ- MOJE PŘÍPADY Z 1. ODDĚLENÍ



Martin Moravec

Tato knížka je rozhovor s Josefem Marešem, scénáristou a bývalým vyšetřovatelem na vraždách. Vypráví o životě vyšetřovatele, o vražích, místech činu, o známých vraždách, které vyšetřoval (např. orlické vraždy, vražda Jonákové, zmizení Aničky, ...), také vypráví o tom proč odešel do civilu, o mládí, o devadesátkách a o jeho seriálech.

### KAŽDÝ Z MÉ RODINY NĚKOHO ZABIL



Benjamin Stevenson

Tuto detektivka vypráví Ernest Cunningham, který jede na rodinné setkání do lyžařského střediska. Jenže další den ráno někdo objeví na svahu zavražděného muže a je jasné, že to udělal někdo z Ernestovy rodiny. A tak se Ernest rozhodne, že se ujme vyšetřování. Ale jak to vyšetřit, když každý z jeho rodiny někoho zabil?

Verča



## Co si večer pustit

### HOROR

Pokud se chceš bát, doporučujeme třeba:

Pátek 13

Halloween

Sirotek

Winnie the Pooh: Bloody and Honey

### POHÁDKY

Milovníci pohádek si mohou pustit:

Disney pohádky

Princezna se zlatou hvězdou na čele

Zlatovláska

Princezna ze mlejna

### AKČNÍ

Tento žánr neodmítne asi nikdo:

Rychle a zběsile

James Bond

Marvel filmy

DC filmy

### MUZIKÁL

Kdo má rád hudbu, tohle je přesně pro něj:

Pomáha

Mamma Mia

Julie and the phantoms

Následníci

### SCI-FI

Jestli miluješ sci-fi, doporučujeme:

Star Wars

Project Adam

Transformers

Duna

### KOMEDIE

Jestli se chceš zasmát, tak si rozhodně pusť:

Babovřesky

Sex ve městě

Teorie velkého třesku

2 socky

### ROMANCE

Máš-li chuť na romantiku, neváhej a zapni:

Léto, kdy jsem zkrásněla

Culpa mia

Vinterviken (JJ+E)

S tebou nikdy (stále v kině!)

### DETEKTIVKY

Jestli miluješ záhady a napětí:

Vraždy podle Agathy Christie

Ovce mezi vlky

Láska a smrt

Enola Holmes

### HISTORICKÉ

Milovníci historie si určitě pusť:

Kluk v pruhovaném pyžamu

Marie Terezie

Jan Žižka

Lidice

### FANTASY

Kdo má rád různé příběhy, může si pustit:

Most do země Terabithia

Zloba

Alenka v říši divů

School of Good and Evil

## Rozvaha

### Mezilidské vztahy

Těšíš se do školy?

Z velké části jsou to zcela listě mezilidské vztahy, které toto ovlivňují.

Každý má svou povahu a své starosti a podle toho působí na ostatní.

Někdy se stane, že se pohádáte doma a nebo i ve škole, a pak jste nepříjemní na ostatní.

Teď si představte, že se to stane celé třídě najednou.

TAK TO BUDE BOLET!!! (hlavně učitelky)

Nikdo nechce do takové třídy chodit.

Mohu ti dát pár rad, jak to mezi sebou vylepšit:

★ Nemysli jenom na sebe, i ostatní mají své pocity. Ne vždy musí být stejné jako ty tvoje.

★ V klidu se nadechni, uvolni se. A potom si představ sebe na jeho/jejím místě. Teprve potom promluv a nebuď jako kakabus. Úsměv vše vylepší.

★ Tak, jak se zachováš k ostatním, se oni zachovají k tobě. Je to složité, obzvlášť v tomhle věku, ale budme k sobě všichni milí.

Dobré i špatné mezilidské vztahy tě budou doprovázet i v budoucnu.

Proto na nich pracuj.

Přeji vám krásný zbytek dnešního dne,

Elis

Co ale dělat, když to stejně nevyjde?

Základem mezilidských vztahů jsou tolerance a ohleduplnost. Abychom mohli být k sobě navzájem taktní a citliví, musíme ale disponovat notnou dávkou trpělivosti. Člověk je ale tvor společenský, a tak se nějakému tomu konfliktu v životě nevyhne. Není vždycky snadné brzdit naše reakce, zhluboka dýchat a přemýšlet, jak nezranit city našeho okolí.

Po hádce s kamarády nebo spolužáky se mnohdy jedna strana urazí a třeba spolu pár dní nemluvíte. Někdy takový konflikt přejde v nevraživost, která nás doprovází celým zbytkem školní docházky. Potyčky se sourozenci zase mnohdy končí ve fyzickém násilí, hádky s rodiči různými tresty.

Jak takové konflikty ale máme řešit?

#### 1. Pasivita

Někdy se dá z hádky vybruslit tím, že se obě strany uklidí každá do svého pokoje a pořádně se tam uklidní. Nechat vychladnout hlavu a protřídit si myšlenky je rozhodně nejlepší způsob, jakým zabránit dalším problémům.

#### 2. Rozhovor

Předpokládáme-li, že konflikt nevznikl proto, že by jedna strana schválně dělala té druhé špatnosti, dá se vždy vyřešit promluvou a vysvětlením. Velká část hádek totiž začíná jako nedorozumění! Sedněte si spolu na gauč a řekněte si, jak to všechno vzniklo a jak jste to mysleli.

#### 3. Omluva

Pokud jste přece jen někomu ublížili a vidíte, že to byla vaše vina, není nic snadnějšího, než újmu odčinit a omluvit se za ni. Nebývá to vždy pro každého snadné – ale jakmile se to naučíte, vaše okolí vás bude mít o to radši.

#### 4. Kombinace

Když už nějaký ten konflikt začal, je dobré jej co nejrychleji ukončit. Ulevit situaci, promyslet si, kdo komu vlastně ublížil a čím to udělal, vysvětlit své jednání a upřímně se omluvit je to nejlepší, co v takové situaci můžeme udělat.

JK



autorka chce zůstat anonymní



## Krása a styl

Když začne zima, tak to pro naši pokožku znamená peklo. Proto bychom se měli starat o to, aby nám nepraskaly ruce a rty.

- ❖ Na popraskanou suchou pokožku používej bohaté hydratační krémy.
- ❖ Nos v kapse od bundy balzám na rty. Pravidelně ho používej, ať nemáš popraskané rty.
- ❖ Když jdeš ven, tak si s sebou vem i rukavice, ať chráníš ruce před studeným a suchým vzduchem.
- ❖ Také pij dostatečné množství vody. Je to dobré pro hydrataci zevnitř. Je dobré vypít aspoň 8 sklenic vody denně.

KŠ

Pár tipů pro vás mladochy od starší generace:

- ❖ Všichni víme, jak milujete dodržování hygieny. Obzvláště chlapečci. Ale omýt si každý den ráno obličej nemá pouze pozitivní efekt na vaše zdraví (nebudou se vám tolik tvořit pupínky atd.), ale dělá to hodně i co se vzhledu týče. Řekněme si to na rovinu - kdo se chce ráno ve třídě dívat na lidi s očima plnými ospalků?
- ❖ Reklamy v televizi, časopisech, internetu a influenceri na instagramu a tiktoku vám budou cpát různé zázračné krémy. Vůbec je neposlouchej. Pokud skutečně trpíš na suchou kůži, klidně sáhni na nejlevnější krém, co najdeš. Když bude mít mandlový olej, bude to lepší. Ale není to podmínkou. Tvoje tvář nebude zázračně krásnější jenom proto, že na ni patleš několik stovek denně.
- ❖ Co se toho pití týče - někdo může mít problém pít čistou vodu. Ať už je to zvyk z domu, nechť dodržovat nařízení od maminky a nebo potřeba doplnit rychle cukry přeslazenými pitíčky, nezoufejte. I sladké pití obsahuje obrovské množství vody a rozhodně je lepší pít to, než nepít vůbec nic.

JK

Zdraví

Věděli jste, že náš spánek má celkem 5 fází?

Objevují se v cyklech, z nichž každý trvá 90 – 120 minut a střídají se mezi REM a NREM.

Patří mezi ně:

- ospalost
- lehký spánek
- střední až hluboký spánek
- nejhlubší spánek
- snění

Při NREM (non rapid eye movement) spánku váš mozek zpravidla nesní. Jsou to fáze intenzivní svalové relaxace. NREM spánek je rozdělen do 3 dalších částí:

#### ★ N1

Tato fáze je počáteční a typickým přechodem z bdělosti do spánku. Trvá obvykle několik minut a většina lidí nevnímá, že skutečně spala.

#### ★ N2

Tato fáze zahrnuje největší procento celkové doby spánku (45 – 55%). Při této fázi klesá tělesná teplota, frekvence tepu a dýchání.

#### ★ N3

Právě v této fázi spící upadá do hlubokého spánku. Naše tělo vykonává mnoho důležitých úkolů podporujících zdraví.

Narozdíl od NREM fáze, v REM fázi dochází k rychlému pohybu očí (rapid eye movement = REM). Nastává asi 90 minut poté, co usnete, a je to primární snová fáze spánku. Může trvat 30 – 60 minut.

KŠ

👁️ Při spánku dochází k velmi důležitým procesům, jako je regenerace buněk ve svalech, kostech a orgánech. Spaním zlepšujete svou obranyschopnost a pomáháte imunitnímu systému nastartovat a připravit se bojovat se všemi bacily, co kolem vás ve škole létají. Nepodceňujte také důležitost restartu mozku. Sny sice mohou být občas hodně pomatené, ale tak, jak si ve sprše myjete tělo, vaše mysl prochází očistou právě, když spíte.

JK

## Rady do života od našich věštkyň:

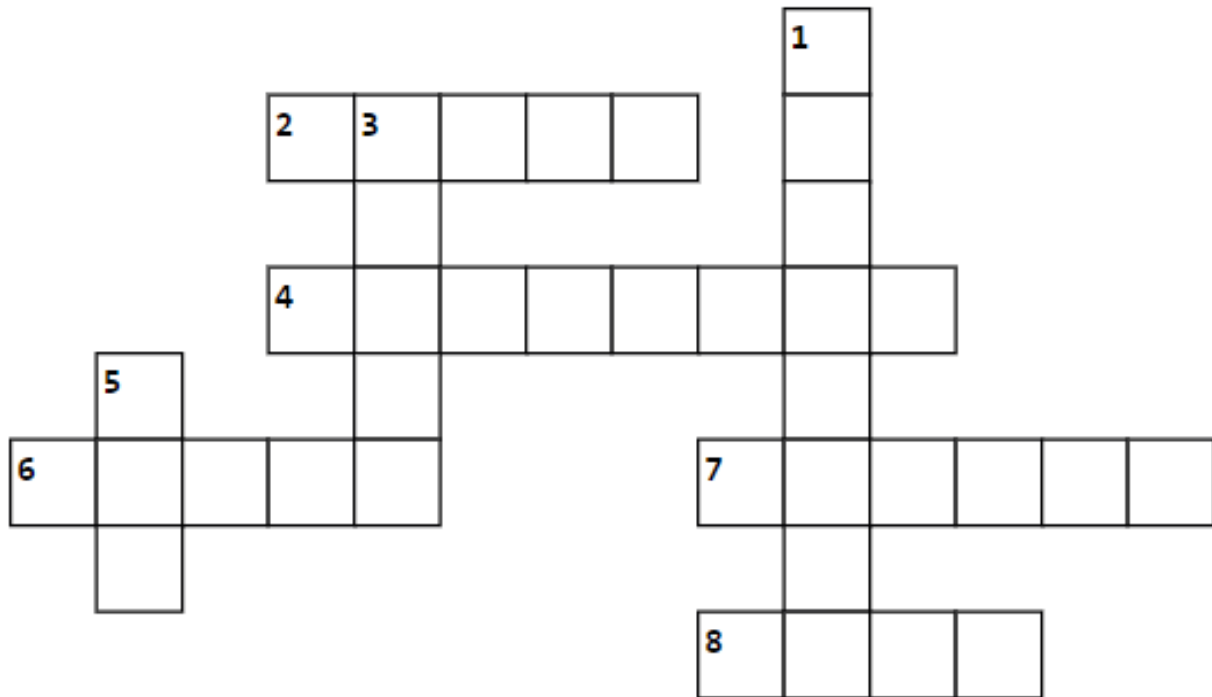
- ★ Když budete krást cihly, tak si vezměte tašku nebo batoh, aby vás nikdo neviděl.
- ★ Na zdraví život je nejlepší jíst klacíky.
- ★ Pokud ukradnete dopravní značku, tak si buďte vědomi, že za tu autonehodu budete moct z části vy.
- ★ Neházejte lidem do oken kameny, můžete je trefit do hlavy.
- ★ Dobře se uče... Nebo aspoň natolik, abyste se dostali aspoň na učňák. No a pokud ani tohle nevyjde, nezoufejte: “Žlutá vesta taky cesta.” Popelář z vás přece může být vždycky.
- ★ Dávejte si pozor, s kým se bavíte. Nebo vám jednoho dne dá nějaký pedouš pytel přes hlavu, strčí vás do kufru a už asi nikdy nespátríte denní světlo.
- ★ A vždy musíte mít na paměti, že snaha se sice cení, ale činy odměňují.

## Sudoku

		4	5	8	9			
		8		3		6	4	
5	1	3				8		7
2			3	1	4		5	
	4	5				2	1	8
1	9				2	7		
6	5	1						9
			9				7	1
	7		1	4	5			

		4	5	8	9			
		8		3		6	4	
5	1	3				8		7
2			3	1	4		5	
	4	5				2	1	8
1	9				2	7		
6	5	1						9
			9				7	1
	7		1	4	5			

## English corner



### Across

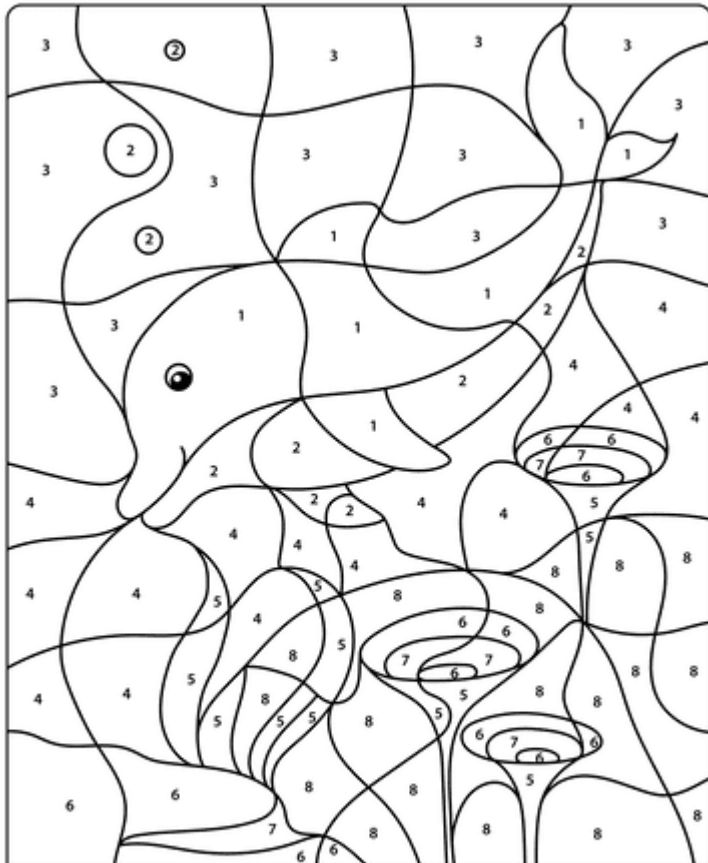
- 2. a good feeling
- 4. italian noodles
- 6. Where do you live?
- 7. monkey snack
- 8. the colour of the sky

### Down

- 1. a black-and-white kicking game
- 3. red fruit from a tree
- 5. a favourite house animal

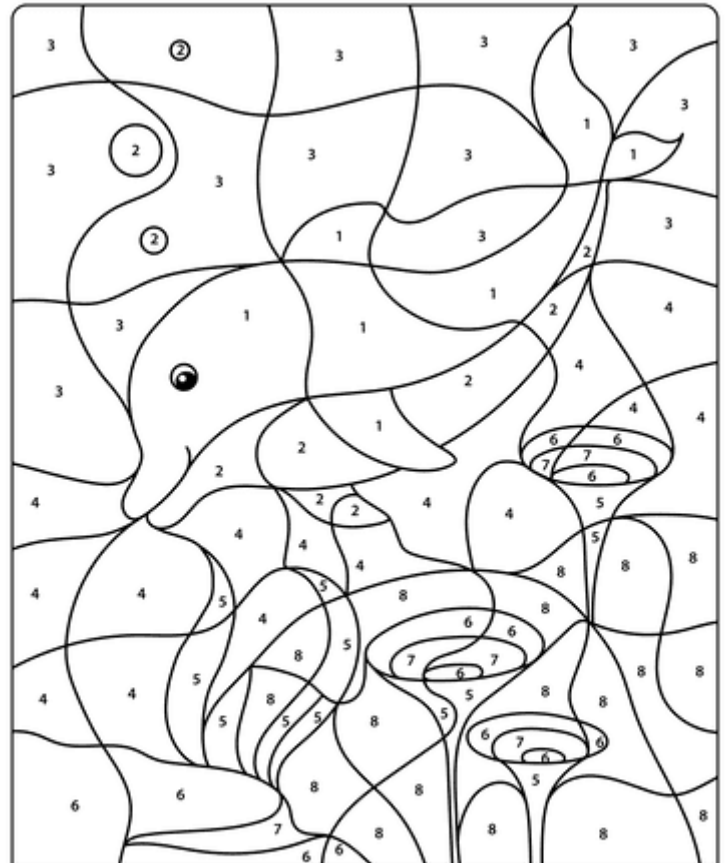


Colour in the pictures by the code



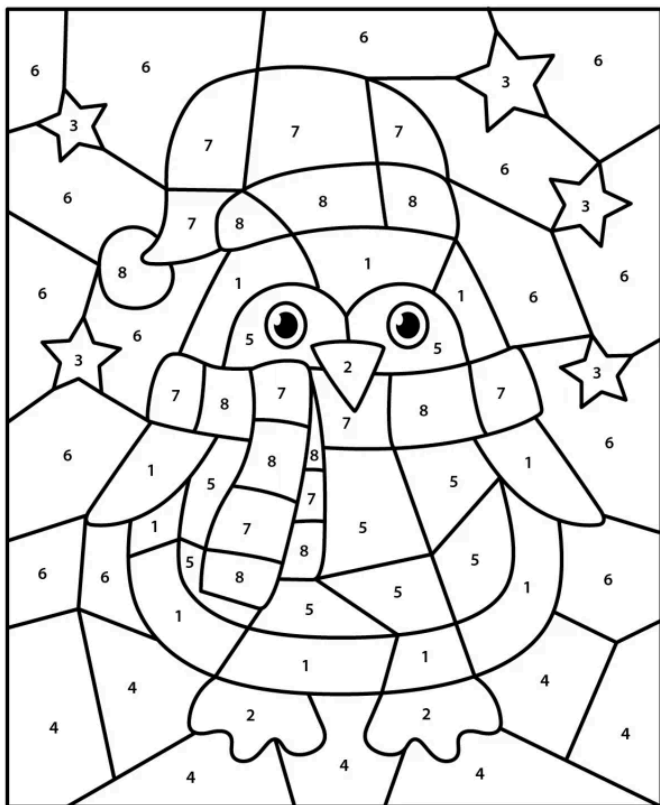
1=Gray 2=White 3=Light Blue 4=Dark Blue 5=Green  
6= Orange 7=Red 8=Dark Gray

*Homemade*  
GIFTS MADE EASY

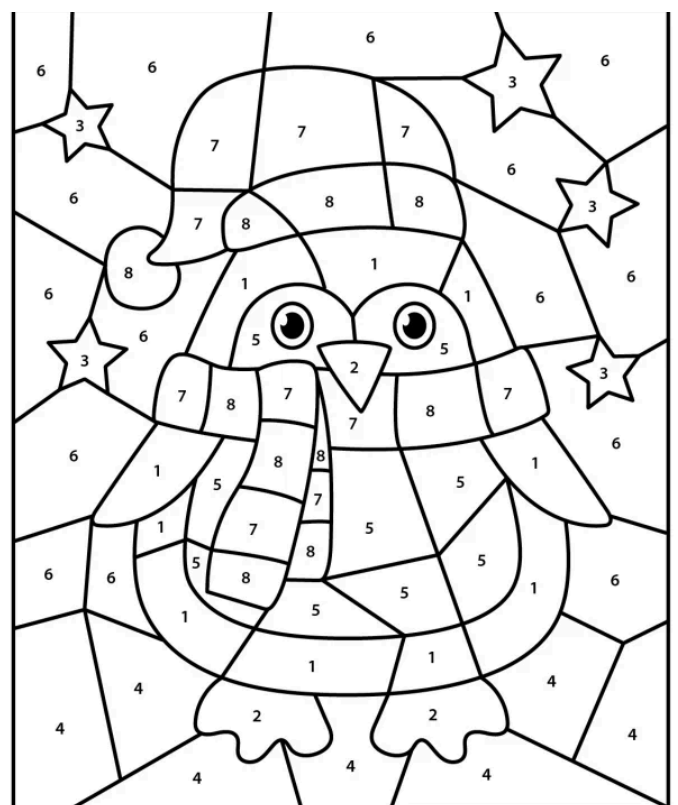


1=Gray 2=White 3=Light Blue 4=Dark Blue 5=Green  
6= Orange 7=Red 8=Dark Gray

*Homemade*  
GIFTS MADE EASY



1 - black 2 - orange 3 - yellow 4 - light-blue  
5 - white 6 - blue 7 - red 8 - green



1 - black 2 - orange 3 - yellow 4 - light-blue  
5 - white 6 - blue 7 - red 8 - green

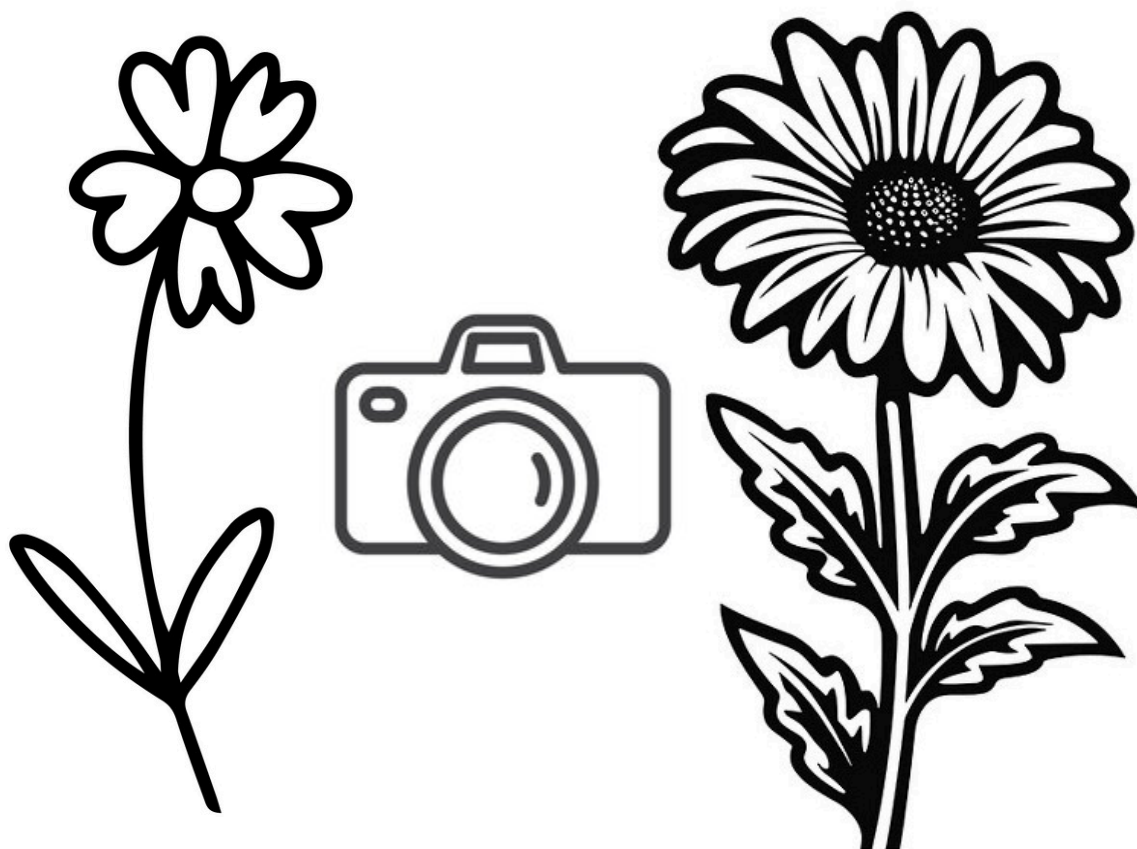
## Soutěž pro čtenáře

Pomalu ale jistě se nám začne probouzet příroda, bude se oteplovat, dny jsou čím dál delší a je mnohem příjemnější být venku. Naše nová soutěž využije vašich fotografických schopností a uměleckého citu, ale také vás vytáhne ven z domu.

Propozice:

Běž na procházku a vyfoť první květinu, kterou najdeš. Ať už to bude sněženka v únoru, fialka v březnu a nebo tulipán v dubnu, přijímáme jakoukoliv fotografii, na které je jasně poznat, že jste ji fotili vy.

Tip: Pokud se vám nechce procházet široké okolí a hledat květiny, můžeš využít svou domácí, zasazenou v květináči - ale pozor, musí být vyfocená venku!



## Naše redakce

Kontrola pravopisu a slohová úprava Jiřina Kučerová

Články Adriana Čechová

Leona Bayerová

Eliška Grolichová

Veronika Vlková

Natálie Pokorná

Adéla Šromová

Eliška Kluková

Kristýna Štajgrová

Věštění, horoskop

Joluna

Evuna

Eliše

Kačena

Náměty, návrhy a připomínky můžete vkládat do krabičky, která je umístěna vedle nástěnky naproti učebny informatiky.

Nově byl založen instagramový účet Ha-ha, který mají na starosti autorky společenského okénka.

Stále přijímáme nové členy. Pokud máš chuť a zájem psát pro časopis, na nástěnce je vždy datum příští schůzky. Dveře jsou vždy otevřené pro nové členy redakce.

Chcete vědět, co vás čeká? Obratě se na naše věštkyně! Psát jim můžete do krabičky a nebo na instagram.

### Horoskop na únor:

**Kozorozi**, budete mít velkou motivaci plnit si své sny, tato motivace vám vydrží tři dny. Koupíte si nová zahradní kolečka. Rozbijete talíř a zlomíte lžíci. Přejíte se listí.

**Vodnáři**, máte dobrý společenský život a tento týden jdete s kamarády ven. Tam ale zjistíte, že vás vaše kamarádky celý život nesnášely a bavily se s vámi jen pro vaši krásu. Naštvetete se a odejdete daleko k moři. Tam si najdete největší kamarádku, ale ta vás za zády pomlouvá. Holt na kamarádství nemáte štěstí a umřete sami.

**Ryby**, budete šťastný a spokojený. Pořídíte si kapra a budete ho brát za svého domácího mazlíčka.

Všichni si budou myslet, že vám hrabe a pošlou vás do ústavu.

**Berani**, ukradnete kolo od kola. Zasadíte si jahody. Koupíte si baterku. Spadnete do potoka, ve kterém najdete žábu a tu si vezmete domů. Přidáte se do nějakého kultu.

**Býci**, ochočíte si sýkorku a naučíte ji zametat a umývat nádobí. Ztratíte všechny své ponožky. Ukopnete si palec a zlomíte si vlas. Najdete krásný šutr, který si vezmete domů.

**Blíženci**, vaše láska se k vám blíží víc a víc. Budete-li ale otálet, zůstanete sami a to už navždy. Prostě naslouchejte mým kartám a vše bude dobré. A pozor, ať vám na hlavu nepadne větev.

**Raci**, už se vám splnil nějaký váš menší sen? Pokud ne, nezoufejte, protože karty mi do ouška pošeptaly, že teď se vám splní. Buď to a nebo se kamarádsky sblížíte s nějakou věcí, například se šutrem.

**Lvi**, budete mít hodně peněz. Ochočíte si psa, který vám uteče. Půjdete ho hledat. A protože jste trochu natvrdlý, tak místo psa najdete bobra. Vezmete si ho domů a bude šťastný.

**Panny**, budete mít hodně kamarádů a dobré známky. Ale bohužel proslápnete random babičce brýle a ona vás pak bude chtít zbít. Nakonec jí koupíte nové, takže budete besties.

**Váhy**, bude se vám moc dařit, budete mít dobré známky a budete mít i dost pozitivní nálady, ale dávejte si pozor! Ve svých kartách vidím, že spadnete někam do kanálu.

**Štíři**, už dva roky žijete v pralese a skamarádili jste se se zvířaty, jelikož si nemáte s kým jiným povídat a svěřit se. Půjdete se vykoupat a zjistíte, že tam jsou piraně, ale uplatíte je, aby vás nechaly na pokoji a budete v poho.

**Střelci**, po 15-ti letech se vám konečně povede vyhrát sportku. Vzhledem k tomu, že jste chudí a koupíte si nové auto, ale po týdnu nabourá vaše babička, takže vám bude k ničemu. Koupíte si pejska a to bude váš jediný společník a bude s vámi do konce života. Pak si koupíte i kočky a křečka.