

e-mail: skolni.casopis@zsjavornik.cz

Cena: 5 Kč

webové stránky školy: zsjavornik.cz

POHODA

školní občasník



velikonoční číslo 3/2022

Redakce: J. Vavřínová, M. Nemeškalová, E. Haflantová, N. Horká, E. Palátová,
V. Chadrabová, K. Luchianová, T. Rajmová, H. Čechová, T. Ďurina

Úvodem

Před dvěma lety, když jsme se najednou ocitli v domácí izolaci, v režimu distanční výuky a později týdenních plánů, říkala jsem si, jaké to je podivné a nečekané. Ale dnešní doba mi připadne mnohem děsivější. Zprávy z válkou zasažené Ukrajiny asi nenechávají nikoho v klidu. Přesto čas plyne dál a je třeba žít. Chodit do školy i do práce, setkávat se s přáteli, připravovat se na Velikonoce, dopřávat si malé radosti, pomáhat v rámci svých možností.

Ve škole se stále něco děje a začátek nového kalendářního roku byl bohatý na soutěže sportovní i vědomostní i na další školní akce. První týden v lednu jsme na chodbách školy nebo v ulicích Javorníku mohli potkat **tři krále**, kteří pod vedením paní učitelky Dzubákové zpívali známou koledu a vybírali peníze na Charitu. Žáci 3. a 4. ročníku si báječně užili **lyžařský kurz** na Lázeňském vrchu. V lednu proběhla školní kola **olympiády v dějepise a v českém jazyce**. V dějepisné olympiádě zazářily Maruška a Saša z 9. B, postupují do okresního kola. V českém jazyce z patnácti zúčastněných žáků do kola okresního postoupily Saša z 9. B a Julia z 8. A. Velkou radost nám udělali mladší žáci ve **florbale**, kteří postoupili do **krajského kola** a získali krásné druhé místo.

V únoru se po dvouleté přestávce opět konala **recitační přehlídka** 1. stupně, na které vystoupilo celkem 43 dětí v novém sále kulturního domu. Vítězové postoupili do okresního kola Dětské scény v Jeseníku. V pátek před jarními prázdninami proběhla v návaznosti na zimní olympijské hry v tělocvičně zimní **sportíada** pro žáky 2. A. Konala se **školní kola soutěží v anglickém a německém jazyce a zeměpisná olympiáda**. Opět s postupem vítězů do okresního kola (AJ: Andreas 7. B, Lucie 9. A; NJ: Adéla 7. A, Andreas 7. B, Alice 8. A, Julia 8. B; Z: Kateřina 6. B, Andreas 7. B, Julia 8. A).

Měsíc březen byl zahájen **masopustním veselím** v maskách na prvním stupni. Na **Dětské scéně** nás v Jeseníku v recitaci reprezentovalo šest dětí z prvního

stupně a do krajského kola postoupila Karolína Anna Křenková ze 3. A pod vedením p. asistentky Jehličkové. Uskutečnilo se **školní kolo biologické olympiády** ve dvou kategoriích, vítězové budou naši školu reprezentovat v kole okresním (kategorie D: Amálka a Klárka ze 7. B, Benjamin 7. A; kategorie C: Julia 8. A, Saša 9. B, Eliška 8. A). Dále se odehrálo **okresní kolo v přehazované žáků 5. tříd**, které se konalo na ZŠ Lipová Lázně. V **okresním kole soutěže v anglickém jazyce** vybojovala krásné třetí místo Lucie Barčáková z 9.A. V **okresním kole olympiády v německém jazyce**, které se uskutečnilo v Olomouci, zabodovaly dle očekávání všechny zúčastněné (javornická škola byla jediná v okrese, která uspořádala kolo školní) a budou nás dále reprezentovat v kole krajském. Po odmlce se také uskutečnil opět nezapomenutelný **lyžařský kurz** pro žáky sedmých ročníků. Více se o lyžáku i ostatních akcích dočtete a fotografie si můžete prohlédnout na webových stránkách školy.

Myslím, že i duben bude bohatý na události a akce, ale o těch až v příštím čísle.

V tomto čísle vám přinášíme spoustu zajímavých stran. Snad vám udělají radost a navodí alespoň trochu pohody a optimismu. O tom, čím „dobijí baterky“ učitelé, se můžete dočíst ve článku „Co mě hodí do pohody?“. V našem časopise se také dočtete o velikonočních tradicích, můžete si podle našeho receptu upéct beránka, zasmát se nad jarními vtipy, vyluštit si osmisměrku či načerpat nějaké tipy na knihy podle Terky, dozvědět se něco o reality show Like House a spoustu dalšího. Přinášíme také rozhovor s panem zástupcem Zykmundem, který jsme nestihli uveřejnit v minulém čísle.

Budeme rádi, pokud se s námi podělíte o svůj názor. Můžete se zařadit mezi dopisovatele a poslat nám emailem své nápady nebo články, popřípadě kresby a malůvky ke zveřejnění na adresu našeho časopisu: skolni.casopis@zsjavornik.cz.

VESELÉ VELIKONOCE!

Magdalena Nemeškalová

Rozhovor s panem zástupcem Ondřejem Zykmundem

1. Jaké jste měl pocity, když jste k nám nastoupil na školu?

„Předchozí zaměstnání jsem opouštěl doslova v slzách (Bělá byla moje srdcovka), proto ten start nebyl z hlediska pocitů růžový. Po krátké době jsem si ale v sobě ujasnil, že děti jsou všude stejné (stejně hodné, stejně zlobivé :-)) - tudíž mě to zase nabilo energií a adaptace se zrychlila.“

2. Co byste chtěl žáky naučit, ale nemůžete?

„Cokoliv je spjato s talentem... Vždycky říkám: já zpívám hrozně rád... a hlavně hrozně :-). Nebo kreslení: umím kreslit jen kočku. Kdo slyšel, či viděl - chápe :-).“

3. Jak podle vás jedná férový učitel?

„Na otázku, zda je učitel férový, mu vždy dají odpověď děti, které učí....“

4. Jaký je váš největší trapas, co se vám stal?

„Stal se v letošním školním roce. Měl jsem náročný den, nevěděl jsem, kam dřív skočit... Po hodině TV jsem měl mít ještě zeměpis v 8.A, ale já to úplně (nechtěně) zazdil. Takže na mě žáci čekali marně :- (Ale dle vyjádření, strašně je ta hodina bavila :-).“

5. Jak zareagujete, když vám žák řekne něco nevhodného?

„No, nedávno jsem se na školení naučil nový pojem - tzv. „situační cit...“. Snažím se jej využívat :-).“

6. Jakého předmětu jste se bál nejvíce, když jste byl v našem věku?

„Když jsem byl ve vašem věku, tak těch předmětů bylo víc :-), ale asi matematiky, tam jsem si tak úplně nevěřil :-).“

7. Máte oblíbenou třídu? A jestli ano, jakou?

„Každá třída je má oblíbená...Ale rád učím ve starších ročnících - lépe chápou můj styl humoru :-).“

8. Máte nějakou vtipnou historku i s dalšími učiteli?

„Mám, z dob studií s panem Dubovanem... ale je to nepublikovatelné :-).“

9. Přemýšlel jste nad tím, že skončíte se svojí prací?

„Občas mě takové myšlenky napadají... Celkem slušně vydělávají youtubeři :-).“

10. Co děláte ve svém volném čase?

„Omlouvám se, co znamená volný čas? :D Ne, teď vážně - fotbal, děti, manželka (bohužel někdy v tomto pořadí - říká manželka :-).“



Eliška Palátová

Lyžák

Anonymní dotazník na absolventa lyžařského výcviku od 7. až 11.3.2022

Snowboard nebo lyže?

- Jelikož jsem na snowboardu nikdy nebyla, tak asi lyže. Byla jsem poprvé.

Kolik času jste byli na sněhu / na svahu?

- Většinou to bylo dvě hodiny ráno a dvě hodiny odpoledne, každý den.

Jak vám vařili?

- Na snídani jsme si mohli vybrat, co jsme chtěli - různé druhy zeleniny, nějaké pečivo, něco na namazání, občas byly párky nebo vajíčka. Obědy a večeře byly dobré. (Kdo se přejedl na snídani, ten pak trpěl na svahu).



Co jste dělali, když jste nelyžovali?

- Většinou jsme se zdržovali na patře, kde jsme měli pokoje, povídali jsme si a dělali jiné různé věci. Večer jsme měli společné aktivity, jako třeba hry a poslední večer byla diskotéka.

S kým jsi tancovala?

- S nikým. Jen na "Můj Čas" jsem skákala a zpívala celou písničku.

Máš pocit, že ses naučila lyžovat?

- Nevím. Snad. Asi umím základy.

Nejsilnější zážitek:

- Byl to první den a já jsem na lyžích stála poprvé. První problém nastal, když jsem se pokusila nasadit si lyže. Nebyla jsem schopna si sklepat sněh z lyžáků. Druhý problém nastal, když jsem poprvé spadla. Nebyla jsem schopna se zvednout solidních pět minut a musel mě zvednout pan učitel Maršík. Zvedat jsem se po pár dnech naučila.

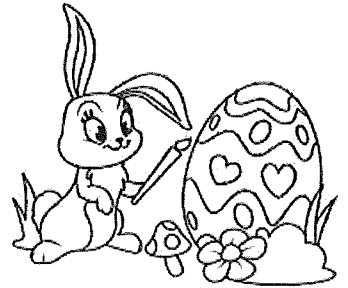
Velikonoční tradice

Velikonoční zajíček a beránek:

- Beránek byl v křesťanství symbolem Ježíše Krista.
- Zajíček se k nám dostal z Německa ve 20. století.

Kraslice:

- Podle legendy bohyně proměnila ptáčka, který umrzl ve vánici, v zajíce. On pak z vděčnosti každé jaro kladl vejce jako pták. Proto je vejce symbolem plodnosti a věku. Zdobená vejce se pak používala při jarních obřadech, při narození, svatbách a pohřbech.



Pomlázka:

- Pomlázka měla ženám přidat mládí a sílu. Chlapci si ji měli plést, aby mohli dívky vyšlehat. Díky tomu měly dívky omládnout a zkrásnět.

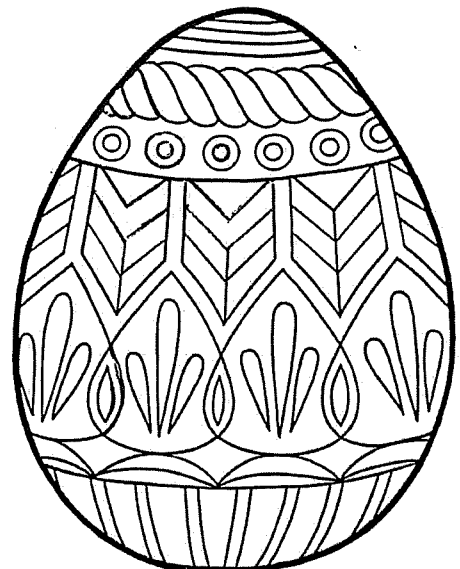


Mazanec:

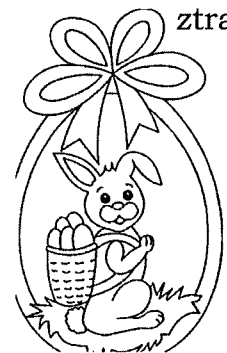
- Zadělává se na bílou sobotu a dělá se ze stejného těsta jako vánočka. Co ale možná nevíte je, že kdysi mazanec nebyl sladký. Připravoval se ze strouhaného sýra a většího množství vajec.

Hledání pokladů:

- Na velký pátek by vedle velkého půstu měla přetrvávat tradice hledání pokladů, říká se, že když jsme něco ztratili, tak to na velký pátek zaručeně najdeme.



Ema Haflantová



Velikonoční beránek

Suroviny na přípravu:

- 125 g moučkového cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 60 g másla (změkklé + na vymazání formy)
- 2 vejce
- 100 g rozinek
- 250 g hladké mouky
- 2 čajové lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 250 ml smetany ke šlehání



Postup:

1. Předehřejte troubu na 175 °C, vymažte a vysypte dvoudílnou formu.
2. V míse smíchejte změkklé máslo s oběma cukry a zašlehejte vejce.
3. Šlehejte, dokud hmota nenabude, a potom k ní prosijte mouku s kypřícím práškem. Přidejte smetanu, spařené rozinky a promíchejte.
4. Hladké těsto přesuňte do přední (kde má obličej) části formy na beránka, těsto by mělo sahat asi 1 cm pod okraj, uhlad'te povrch a přiklopte druhou polovinou formy.
5. Pečte v předehřáté troubě asi 50 minut dozlatova.
6. Pak vyjměte beránka z trouby a nechte vychladnout.
7. Když trochu zchladne, opatrně beránka vyklopte a nechte nejlépe na mřížce (ležícího na zádech, aby se vahou neutrh'l) zcela vychladnout.
8. Vychladlého beránka můžete ozdobit stužkou nebo hřebíčkem (oči) a posypat cukrem.
9. Dobrou chuť! :D

Tereza Rajmová

Labutě na javornickém rybníku (Biocentrum střední díly)

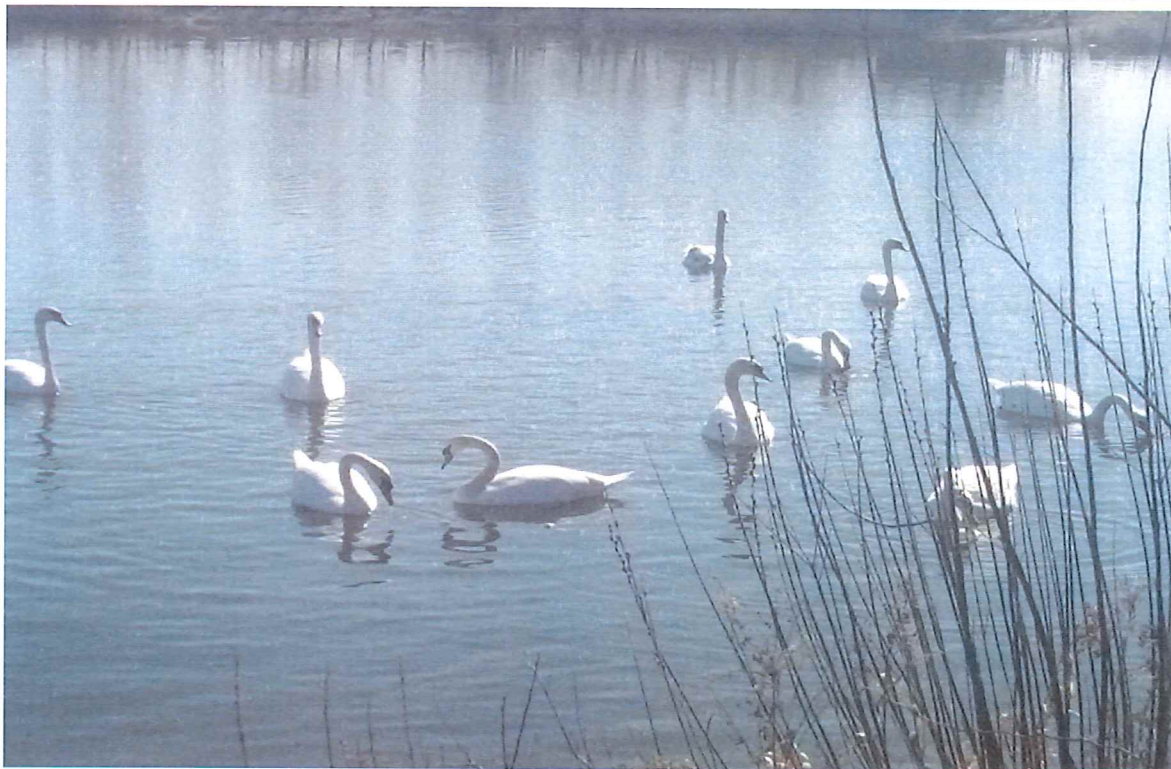
Populace labutí na javornickém rybníku každým rokem roste. Důvodem zvýšené populace těchto ptáků je to, že populace roste i u našich sousedů v Polsku. Na polských rybnících, řekách, potocích i jezerech už jich je tolik, že nemají žádné soukromí, takže se tam nemohou množit, a proto přilétají k nám. Každou zimu na náš javornický rybník přilétá asi o 20 až 30 jedinců víc. Labutě jsou možná krásní a elegantní tvorové, ale pokud jsou v období páření či mají mláďata jsou tito tvorové velmi agresivní.

Labutě jsou taky velkými přenašeči různých druhů morů a nemocí. Průměrná labuť se dožívá věku mezi 5 až 15 lety.

Nejstarší labuť na světě

Na Štědrý den uhynula v dánském korsoru zřejmě nejstarší labuť na světě. Podle kodaňské univerzity bylo opeřenci 40 let. Na nožce labutího samce visel kroužek s registračním číslem 112 851. Labutí samec se pravděpodobně jmenoval Mads.

Zdroj: https://www.idnes.cz/zpravy/archiv/v-dansku-uhynula-zrejme-nejstarsi-labut-bylo-ji-40-let.A090213_224957_zajimavosti_abr



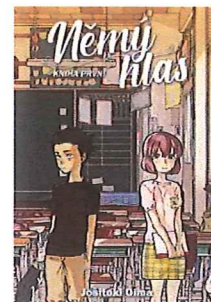
Autor fotografie a článku: Tomáš Ďurina

Tipy na knihy

Němý hlas

Žánr: Literatura světová, Komiksy, Pro děti a mládež

Šója Išida, chlapec, jehož mottem je zábava a dobrodružství. Šóko Nišimija, neslyšící dívka, která přestoupila na jeho školu. Setkání těchto dvou změní jejich školu, třídu a celý Šójův život.



Spirála

Žánr: Horory, Komiksy

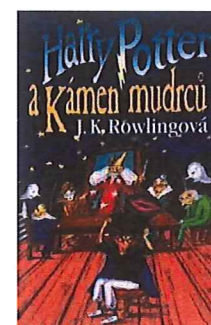
Jedno obyčejné japonské maloměsto zachvátila posedlost spirálami. Objevují se všude. V očích, vlasech, ve stěnách domů – a postupně kolem sebe všechno proměňují. Monumentální hororový příběh je provázanou sérií děsivých povídek na téma spirál. A budete žasnout, kam až s tím dokáže Džundži Itó, expert na temnotu a deformace těla, dojít.



Harry Potter a Kámen mudrců

Žánr: Fantasy, Pro děti a mládež

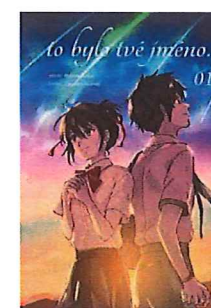
Brýlatý chlapec s jizvou na čele, připomínající blesk – to je Harry Potter. Až do svých jedenáctých narozenin si o sobě myslel, že je jen obyčejný chlapec. Pak ale dostal soví poštou dopis, kterým byl zván ke studiu na prestižní soukromé Škole čar a kouzel v Bradavicích, a jeho život se rázem změnil.



To bylo tvé jméno.

Žánr: Komiksy, Fantasy

Co se stane, když nutí venkovská rodina dceru dodržovat hloupé tradice spojené s něčím tak starobylým jako folklor a obřady? Vykřičí nespokojenost do světa... a dojde k tomu, co si přála: vymění si tělo s někým jiným. Jak se vyrovná s rolí bezstarostného velkoměstského kluka? A on s nečekanými povinnostmi?



Zdroj: Databáze knih.cz

Tereza Rajmová

Harry Potter

Harry Potter je řada fantasy románů od spisovatelky J. K. Rowlingové.

Rowlingová napsala 7 dílů o dobrodružství Harryho Pottera:

Harry Potter a Kámen mudrců (kniha 1997, film 2001)

Harry Potter a Tajemná komnata (kniha 1998, film 2002)

Harry Potter a vězeň z Azkabanu (kniha 1999, film 2004)

Harry Potter a Ohnivý pohár (kniha 2000, film 2005)

Harry Potter a Fénixův řád (kniha 2003, film 2007)

Harry Potter a princ dvojí krve (kniha 2005, film 2009)

Harry Potter a Relikvie smrti (kniha 2007, film 2010)

(Harry Potter a Relikvie smrti 2 není kniha jenom film – 2011)

V roce 2016 byla vydána divadelní hra “Harry Potter a prokleté dítě”, příběh je o Albusovi Severusovi Potterovi neboli o synovi Harryho Pottera a Ginny Potterové.

Harry Potter a návrat do Bradavic je speciál pro setkání v roce 2022. Filmová série, která byla vydána na HBO Max 1.1 2022, má připomínat 20. výročí vydání prvního dílu Harry Potter.

Nápad na příběh o kouzelnickém učni dostala Rowlingová během cesty vlakem z Manchesteru do Londýna. Jejím oblíbeným místem pro psaní se během tvorby prvního dílu stala jedna z edinburských kaváren. Prodeje knih udělaly z Rowlingové dolarovou miliardářku a 1062. nejbohatší osobu na světě.

Každá kniha popisuje jeden rok v životě Harryho Pottera, počínaje prostředkem prázdnin (kdy má Harry narozeniny) a konče závěrem školního roku a příjezdem bradavického expresu do Londýna. Výjimkou je první kniha, která začíná tím, jak se několikaměsíční Harry ocitl u svých příbuzných Dursleyových. Po úvodní kapitole se děj ocitá o několik let později uprostřed léta v den 11. narozenin Harryho bratrance Dudleyho, několik dní před Harryho narozeninami. Prostřednictvím několika historek, předložených jako vzpomínky, je nastíněn Harryho život u tety a strýce. V prvním díle je Harrymu a jeho spolužákům 11 let, v šestém se na konci blíží k 17. narozeninám. Do pátého dílu měly jednotlivé knihy vzrůstající délku, ale šestý díl tuto tendenci narušil. Děj se časem komplikuje (včetně politických zápletek), zvyšuje se počet postav a také přibývá temnějších momentů.

V sérii je možné nalézt řadu opakujících se motivů. Začátek každého dílu popisuje Harryho prázdniny, které tráví u své tety a strýce, odtržen od kouzelnického světa. Následuje toužebně očekávaný odjezd do *Školy čar a kouzel v Bradavicích*. V průběhu školního roku se Harry učí čarovat, připravovat kouzelné lektvary nebo hrát *famfrpál*. Kromě toho musí překonávat řadu potíží.



Kvíz pro tebe

Jestli jsi někdy četl nebo viděl film o Harrym Potterovi můžeš zkusit tento kvíz. Jestli někdo neviděl nebo nečetl Harryho Pottera, tak si to může zkusit později 😊

1) Jak se jmenoval tříhlavý pes, kterého Harry a jeho přátelé našli v prvním ročníku ve třetím patře?

.....

2) Proč si všichni v druhém dílu (ve druhém ročníku) mysleli, že Harry je Zmijozelův dědic?

.....

3) Jakého patrona má Harry Potter?

.....

4) Jak se jmenovali 4 kouzelníci, kteří soutěžili v poháru tří kouzelníků?

.....

5) Jaký předmět Harry tajně doučoval Brumbálovu armádu? (V 5. ročníku)

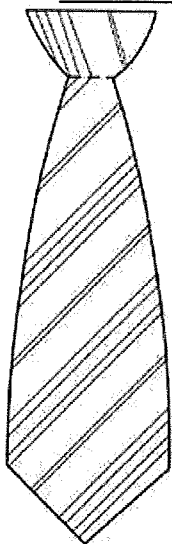
.....

6) Kdo v 6. díle zabil Albuse Brumbála?

.....

7) Jak se jmenovaly všechny relikvie smrti?

.....



Vybarvi kravatu v
barvách koleje,
kterou máš nejraději.

(Nebelvír, Zmijozel, Havraspár a Mrzimor)

Odpovědi: 1) Chloupek, 2) Protože Harry mluvil hadím
jazykem, 3) Jelena, 4) Cedric (Digbory), Fleur (Delacour),
Viktor (Krum) a Harry Potter, 5) Obranu proti černé magii, 6)
Severus Snape, 7) Bezová hůlka, kámen vzkříšení a
neviditelný plášt

Amálie
Širůčková

Like House

Like house je reality show, vysílaná na primě, ve které 8 influencerů soutěží 2 měsíce ve vile o výhru půl milionu korun českých. Zatím jsou 2 řady Like House. První řada se vysílala od 19. dubna do 2. července, druhá řada se vysílala od 25. října do 10. října.

Influenceri z první řady: -Jan Svěcený (Jenis)

- Tomáš Běhounek (Tomi)
- Marie Rosecká (Maru)
- Adam Kajumi (Adam)
- Barbora Stříteská (Barča)
- Marek Valášek (Datel)
- Džanat Kadyrova (Džany)
- Angie Mangobe (Angie)



Původní sestava byla jen prvních 6 lidí, postupem času se k nim však přidaly i Džany a Angie.

Influenceri z druhé řady: -Tadeáš Kuběnka (Tade)

- Sebastian Šíkl (Sebík)
- Jakub Smrek (Freescoot)
- Samuel Samake (Sam)
- Kristal Shine (Kristal)
- Anastázie Chomičová (Nasťa)
- Tereza Koubková (Terka)
- Ela Yababy (Yababy)
- Agáta Hanychová (Ága)



Agáta a Yababy však z like housu odešly, Agáta to měla naplánované ještě před projektem a Yababy měla zdravotní potíže.

Vítězové: 1.řada-Jenis (Jan Svěcený) s počtem 795 bodů z diváckého hlasování

2.řada-Tadeáš Kuběnka s počtem 1 112 bodů z diváckého hlasování



Pořadí účastníků: 1. řada

2.místo-Tomáš "Tomi" Běhounek

3.místo-Marie "Maru" Rosecká

4.místo-Angie Mangombe

5.místo-Adam Kajumi

6.místo-Barbora Stříteská

7.místo-Lada "Laduška" Horová

8.místo-Marek "Datel" Valášek

9.místo-Džanat "Djany" Kadyrova



2. řada

2.místo-Sebastian "vyslovujesetomeme" Šikl

3.místo-Jakub "Freescoot" Smrek

4.místo-Tereza "holkazletne" Koubková

5.místo-Kristal Shine

6.místo-Anastasija "Satnady" Chomičová

7.místo-Samuel Samake



Zajímavost

39. epizoda byla první tohoto pořadu, kde byl vyřazen soutěžící. Na začátku sedmého týdnu bylo influencerům řečeno, aby odprezentovali před porotou projekt, který byl měl být něčím přínosný společnosti. Porota složená z Libora Boučka a administrátorů stránky @likehousememes se pak shodla na tom, že Bára s Djany měly nejslabší prezentace a následně rozhodla, že Bára musí být vyřazena z vily. Markova prezentace byla v pořádku, ale z důvodu nařknutí produkcí ohledně svých dluhů a následném vyřazení jeho přítelkyně Báry ve 40. díle odstoupil. Oba dva se vrátili o dva díly později.





Den Země

Co je to Den Země?

Den Země je každoroční akce, která se koná po celém světě. Akce se koná **22. dubna**. Je to akce, na které se pomáhá naší Zemi např. třídíme odpad, neházíme odpadky na zem atd..., protože na naší Zemi je hodně odpadků v lesích, mořích, po městě a všude jinde. Poprvé byl den Země slaven v roce 1970, v současnosti probíhá každoročně ve více než 193 zemích světa a je koordinován Earth Day Network. Na tento den se ve školách malují obrázky Zemí. Jedna Země je šťastná a druhá smutná.



Svátek je ovlivněn původními dny Země, které se konaly při oslavách jarní rovnodennosti - 21. března, a oslavovali příchod jara. V moderním pojetí jde o ekologicky motivovaný svátek, upozorňující lidi na dopady ničení.



Otázky k textu:

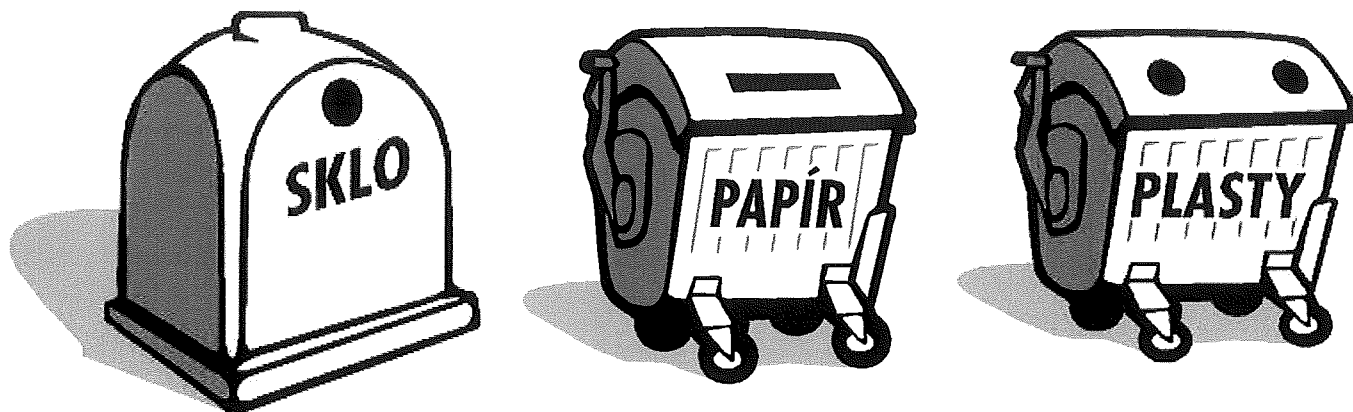
Kdy si připomínáme DEN ZEMĚ?

Jaké dvě Země malují děti ve školách?

Třídíš odpad i ty?

Co můžeme udělat pro naši Zemi ?

Např. můžeme třídit odpad. Na to jsou určené kontejnery např. plasty, papíry a sklo.



Co do papíru patří- Do skla patří například noviny, časopisy, reklamní letáky, kartony, sešity, papírové obaly, krabice roztrhané na menší kusy, balicí papír, lepenka, kancelářský papír, sešity, obálky.

Co do papíru nepatří- Do kontejneru nepatří mokrý, mastný nebo jinak znečištěný papír, úlohový a voskovaný papír, použité pleny.

Co do plastů patří- Do plastů patří například SEŠLAPANÉ PET lahve, plastové nádoby a lahve, plastové kelímky, sáčky a fólie, čisté plastové obaly od mléka, jogurtů a dalších mléčných výrobků, plastové tašky, prázdné plastové obaly od šamponů, kosmetiky a čistících prostředků.

Co do plastů nepatří - Do plastů nepatří například sklo nebo mastné či jinak znečištěné plasty.

Co do skla patří - Do skla patří třeba sklenice od marmelády nebo od kečupu.

Co do skla nepatří - Do skla nepatří papír a plast.

N. Horká



Co mě hodí do pohody?

V dnešní době, víc než kdy dříve, se soustředím na maličkosti všedního dne, které mi přinášejí radost. Najednou svět a vlastní bytí vidím v úplně jiném světle. Jak jsem vděčná za to, že se mohu ráno probudit ve své vlastní posteli, že můžu jít do práce a řešit běžné pracovní problémy! Naordinovala jsem si jen omezené sledování zpráv z válkou zasažené Ukrajiny. Hledám možnosti, jak mohu pomoci alespoň malým dílem těm, kteří jsou zasaženi válečným běsněním a přišli o své domovy. Věřím, že mnozí z nás zažívají podobné pocity. Proto jsem se rozhodla uspořádat malou anketu mezi učiteli naší školy. Možná vás některý nápad inspiruje k podobnému pozdvihnutí vlastní nálady. Otázka zní jednoduše: Co Vám přináší radost? / Jak “dobíjíte baterky”? / Co Vás hodí do pohody?

M. Nemeškalová - jdu si zaběhat ven, pěkně pomalu a na pohodu :-)

I.Karešová - Každodenní informace o situaci na Ukrajině mi berou energii na cokoliv. Co dělám abych zvládla svoje emoce? Ráda se dívám na “barevné jaro”, vyhlížím sluneční paprsky, daleko více se zabývám svými koníčky.

L. Klíčová - jsem na tom podobně jako mé kolegyně, jaro mi dodává energii a právě dnes jsem zahájila cyklistickou sezonu.

S. Rydlová - Já to mám nastavené tak nějak jasně a jednoduše: ráno se prostě vzbudím, pomyslím si, na co se ten den budu těšit a na to prostě myslím a jsem příjemně naladěná. Někdy je to setkání s milým člověkem, procházka lesem, superkalorická sladkost :-), jindy společně prožité chvíle s nejbližší rodinou, popovídání s kamarádkou, nebo že si udělám čas a provedu pořádek v některé sekci domova. Nejvíce do pohody mě ale asi naladí pořádný rockový nářez, projet se na kole nebo na motorce a túra dlouhá aspoň 10 kiláčků. ;-)

M. Lyková - moje antistresová terapie je nazout “botky samochodky”, chopit se holí na nordic walking a vyrazit na výšlap, nejlépe denně tak 6- 8 km. A jen co budu mít v pořádku kolo, změní se výšlapy ve vyjížděky.

A. Nováková - Moje relaxace a načerpání pozitivní energie probíhá při společných procházkách lesem s přítelem a naším čtyřnohým “Satánkem”.

J.Dzubáková- odpočinu si při jízdě autem, k tomu super písnička, výhled na pěknou přírodu a pomyšlení, že jsme všichni zdraví. Nedávno mě však do pohody hodila i cestovatelská přednáška p. Zimbury a pořad S. Pogodové a jejího otce “ Hod’ se do Pogody”, tak jsem se hodila do pohody ala pogody.

M. Bury - určitě aktivní sportování. V poslední době to jsou dlouhé procházky v našich Rychlebských horách. S příchodem jara se těším na horské kolo...





Vtipy

„Mamííí, upadl nám žebřík,“ říká Pepíček. „Tak to řekni tátovi!“
„On už to ví, visí na okapu.“

Učitelka: „Pepíčku, pojd' k tabuli!“ Pepíček: „No tak to jsem sám
zvědavý, co jste mě naučila...“

Byla jsem na psychiatrickém vyšetření. Doktor mi nakreslil ovečku, že
ji mám hlídat. Tak jsem jí nakreslila plot a šla.

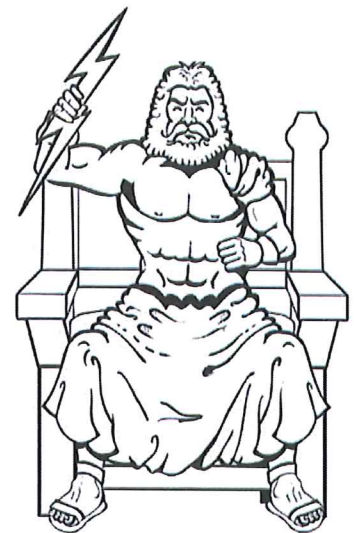
Chlubí se soused sousedovi. „Víš, moje žena je vynikající kuchařka!“
„Opravdu?“ „Vážně! Dokonce, když začala jezdit autem, zavařila hned
motor...“

Zase dřevěná kulička. Nemohl by výrobce třešní dát
dovnitř občas jinou hračku?!

Dvacátý den karantény: „Povídám si s pavoukem. Je
to celkem fajn pán. Dělá správce sítě.“

Víte, co nemá rád Zeus? **Diakritiku.**

Prodavačka v knihkupectví: „Takže dvakrát
matematika pro hlupáky za 125 Kč, to máme dohromady 500 Kč,
prosím pěkně!“



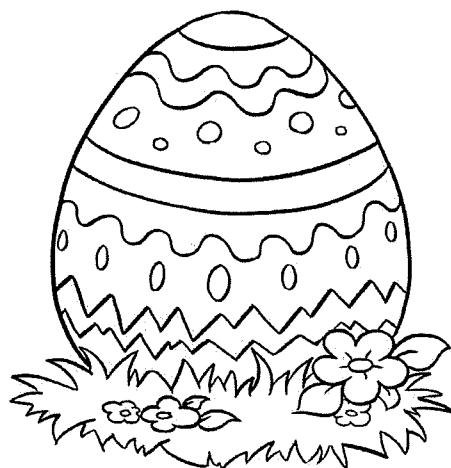
Jaký je rozdíl mezi upírem a právníkem? Upír vám pije krev jen v noci.

Tereza Rajmová

Osmisměrka

J	A	R	O	Ř	E	T	I	S	F	N
I	K	M	L	C	E	N	A	Z	A	M
D	Z	A	S	K	L	H	J	K	A	B
Á	Á	V	C	B	P	O	A	S	U	A
Š	L	V	E	J	C	E	V	Č	B	R
E	M	Q	R	T	N	I	L	C	K	V
K	O	Č	I	Č	K	Y	D	A	S	Y
U	P	Z	U	C	Í	K	É	R	K	F
Ř	E	C	I	L	S	A	R	K	V	A
E	R	S	A	M	O	T	E	B	C	L
T	K	E	N	Á	R	E	B	P	O	I

JIDÁŠE, KOČIČKY, MAZANEC, BERÁNEK, KRASLICE,
BARVY, POMLÁZKA, JARO, ŘEHAČKY, VEJCE, KUŘE



Tereza Rajmová

Omalovánky :-)

