

22. číslo

2020/2021

# STRÁŽ ŽÁK

ZŠ a MŠ Stráž nad Nisou

Nudíš se?

Chceš se něco naučit?

Baví tě tvořit a objevovat nová témata?

## **Proč bys měl chodit na RR**

Napsala: Jana Stejskalová

Proč se k nám přidat?

# Přispěješ svým nápadem.

# Nebudeš se nudit.

# Tvoji tvorbu uvidí spousta lidí.

# V časopise bude víc článků se zajímavými tématy.

# Jako první se dozvíš, co bude v dalším časopise.

**Tak neváhej a přidej se k nám!**

Pokud máš zájem,  
kontaktuj paní učitelku Červenkovou a ona ti poradí.

## OBSAH

Proč bys měl chodit na RR.....	2
Obsah.....	3
Zdravá výživa.....	4
Vyzpovídali jsme.....	5-7
Zdravá domácí nutela.....	8-9
Jablečno-ořechový perník.....	9
Fotorecept: Ovocný koláč.....	10
Fotorecept: Ovesná kaše.....	11
Fotorecept: Tuňákový salát.....	12
Audioknihy.....	13
3D tisk a jeho začlenění do výuky.....	14-15
TOP 3 mobilní hry.....	16-17
Domácí zvířata.....	18-20
Jak já si doma kreslím.....	21
Představitelé hlavních rolí z HP .....	22-23
Výtvarka během distanční výuky .....	24-25
Náš absolvent: Lukáš Janus.....	26-27
DIY: Náramky přátelství z bavlnek.....	28-29
DIY: Vánoční papírové ozdoby.....	30-31
Týdenní dobrovýzva.....	32
Logická olympiáda.....	33
Mentimetr: hodnocení distanční výuky.....	34-35
Bobřík informatiky.....	36
Matematický klokan.....	37
Aashutosh.....	38
Zdroje.....	39
Fotoreportáž.....	40

Děkujeme paní učitelce Renatě Kolářové za jazykovou korekturu.

Děkujeme moc!

Váš Strážžák!



## Zdravá výživa

Napsala: Eliška Fantová

Zdravá výživa je životní styl pro maminky, babičky, studenty,... zkrátka pro všechny lidi každého věku. Každý by se měl zajímat o to, co a jak jí. Pro lidské tělo je vyvážená strava velmi důležitá.

Člověk by měl jíst pravidelně pětkrát denně. Jako první by měla být ráno snídaně, nejlépe složená z bílého jogurtu, vloček, ovoce a oříšků. K dopolední svačině je nejlepší kus ovoce. K obědu si dáme libové maso s hromadou zeleniny, buď vařené nebo čerstvé a přílohu.

Ovoce a zelenina jsou velmi důležité, obsahují spoustu vitamínů. Ovoce obsahuje ovšem i cukry. Jedná se o zdravé cukry. V sladkostech je sice také spousta cukru, ale ty zdravé nejsou. Proto bychom měli dát přednost ovoci před jakoukoli sladkostí. Odpolední svačina by se měla skládat například ze zeleninového salátu. K večeři bychom neměli jíst nic tučného, sladkého nebo energeticky náročného. Celý den je potřeba hodně pít, nejlépe vodu.

Pokud hledáte nápady na zdravé pochutiny, máme tu pro vás pár receptů.



## Vyzpovídali jsme...

**Připravila: Eliška Fantová a Eva Kundrátová**

Více než 8 let se věnuji zdravému životnímu stylu. Nejde jen o hubnutí a diety, ale hlavně o zásobení těla živinami, aby se tělo mohlo zdravě vyvíjet.

Každý jsme jedinečný a originální, každému z nás vyhovuje něco jiného. Čím déle je však tělo v jakémkoliv deficitu živin - jednostranné diety, nedostatek živin, přemíra sportu a nedostatečný odpočinek, dlouhodobý stres - začne se bránit. Někdy je to zvýšenou únavou, zvýšením tukové tkáně a později i nemocí.

Mým úkolem je najít s klienty cestu, jak svému tělu pomoci, aby nám vydrželo zdravé co nejdéle.

Od nástupu svých dětí do školy, jsem se zaměřila i více na dětskou výživu. Obezita u dětí je velmi ohrožující a co se zdá být v 5 letech roztomilým faldíčkem, ve 14 letech to může být spouštěčem velkých zdravotních, ale i psychických potíží. Proto osvěta o zdravých stravovacích návycích u dětí je velmi důležitá a myslím si, že velmi nezbytná v dnešní době. O letních prázdninách pořádám dětské příměstské tábory, kde s dětmi vaříme a formou her se učíme zdravým zásadám výživy.

Věřím, že kvalitní stravou, dostatečným pohybem, odpočinkem a smíchem můžeme mít zdravé a vitální tělo na dlouhá léta :).

**Co pro vás znamená pojem zdravá výživa?** „Zdravá výživa je široký pojem. Pro mne je to hlavně zdroj energie, zdraví a vitality, ale také společenský a chuťový zážitek.“

**Co je to zdravá výživa pro žáka ZŠ v době korona krize?** „Děti by měly mít pravidelnost v jídle i při on-line výuce. Je důležitý přísun energie, živin. Proto by rodiče měli mít pro děti doma navařeno, přichystané svačiny a dbát na to, aby děti nejedly chaoticky, nárazově, u počítače, při sledování mobilu či televize.“

**Můžete navrhnout jídelníček na jeden den pro žáka ZŠ?** Záleží, co má žák rád, jak je starý a jaký je jeho režim, ale pro začátek by mohl být jídelníček následující:

Snídaně: palačinka ze špaldové mouky, plněná tvarohem, ovoce

Svačina: celozrnný toast se šunkou a sýrem, paprika

Oběd: rizoto s kuřecím masem, sypané sýrem a se zeleninovým salátem

Svačina: bílý jogurt, ovoce, oříšky

Večeře: květáková polévka s mozzarellou

**Jaký máte názor na vegetariány a vegany mezi dětmi?** Je potřeba si uvědomit, že některé děti opravdu od útlého věku nemají vztah k masu, nedělá jim dobře, nechutná jim. Proto bych jako máma dítě do masa nenutila, ale snažila se částečně nahradit maso jinými bílkovinami, např. rybou, vejci, luštěninami a mléčnými výrobky a občas udělala silný vývar.







Něco jiného je, když se děti v pubertě rozhodnou, že z jakéhokoliv důvodu nebudou jíst maso. Je zde mnoho zdravotních rizik, je nutné si uvědomit, že maso je velkým zdrojem živin pro dětský dospívající organismus. Pokud bude tato důležitá složka v potravě chybět, může to vést k mnohým zdravotním komplikacím v dospělosti.

Takže za mě... není nutné se masem přejídat, ale občas, malé množství, např. libového kuřecího, krůtího či ryby, by děti určitě sníst měly.

Je vhodné, aby děti držely diety?

Diety jsou pro nemocné lidi, vždy

jde o nějaké omezení. U dětí, které jsou zdravé, se žádné diety nedoporučují. Pokud je ale dítě obézní, protože jí mnoho sladkého, málo se hýbe, je třeba s tím něco udělat - ale ne dietami, ale nastavit režim. Nutné je ale začít u rodičů. Jedině oni mohou ovlivnit, co dítě jí a kolik toho jí.

**Co doporučujete dětem, když chtějí hubnout?** Důležité je promluvit si o hubnutí s rodiči, ne s cizími lidmi na Facebooku či Instagramu, nehledat rady na sociálních sítích. Domluvit se na tom, co se domu bude kupovat a co ne. Vyhodit z jídelníčku veškeré křupky, brambůrky, sladká pití, bagety, kupované sušenky. Naplánovat si, co bude dítě odpoledne jíst ke svačině, protože zde je ve většině případů největší kámen úrazu. Jíst nejpozději 3 hodiny před spaním. Každý den se alespoň hodinu v kuse hýbat - je jedno, jestli půjde na procházku, zda bude běhat či jezdit na kole, důležitý je denní režim. Nezapomeňte na pití.

**Přeji všem dětem a rodičům, aby tuto dobu zvládli co nejlépe.**



## Zdravá domácí nutella

Napsala: Eliška Fantová

### Ingredience:

- hořké kakao, dvě lžíce medu, jedno avokádo, jeden banán

### POSTUP

1. Zralé měkké avokádo společně s banánem nakrájíme.



2. Nakrájené ingredience dáme do misky a přidáme čtyři lžičky kakaa a dvě lžičky medu

3. Poté vše rozmixujeme nejlépe tyčovým mixérem a namažeme na suchary







Pokud vám zbyde něco navíc můžete nutellu použít jako náplň do dortu, zamrazit a udělat z ní zmrzlinu, nebo využít jako náplň do čehokoliv jiného. My jsme ji naplnili do listového těsta a dali na chvíli do trouby, což není úplně nejzdravější.

## Jablečno-ořechový perník

Napsala: Sofie Anna Vorlová

Ingredience: 1 jablko, 4 vejce, 100 g vlašských ořechů, 80 g ovesných vloček, ½ hrnku třtinového cukru, 2 polévkové lžíce perníkového koření a 1 čajová lžička sody.

Postup: V misce nastroháme jablko najemno a spolu se šťávou jej smícháme s vejci a třtinovým cukrem. Ořechy a ovesné vločky rozmixujeme téměř na mouku a přimícháme je k připravené směsi. Ořechy a ovesné vločky rozmixujeme téměř na mouku a přimícháme je k připravené směsi. Hotové těsto nalijeme do pečicím papírem vyložené formy (zhruba 30 x 20 cm) a pečeme 30 minut na 175 °C dozlatova. Po dopečení necháme perník vychladnout a později nakrájíme na kostky.



# Fotorecept: Ovocný koláč

Napsala: Jana Stejskalová

**Ingredience:** mléko, polohrubá mouka, olej, vejčička, vanilkový cukr, třtinový cukr, kypřicí prášek do pečiva, máslo a mražené ovoce.



**Postup:** nejprve si vymažeme formu máslem a vysypeme moukou. Do mísy přidáme postupně dva hrnky mouky, hrnek mléka, půl hrnku oleje, vanilkový cukr, prášek do pečiva, hrnek cukru a dvě vejčička. Poté všechno pečlivě smícháme dohromady a nalijeme do formy. Dále posypeme ovocem dle chuti.

Koláč dáme péct do rozehřáté trouby (horní a spodní ohřev 200°C nebo horkovzduch 180°C). Pečeme asi 30 minut.

Koláč je vhodný jako skvělá svačina nebo dezert po obědě.

Dobrou chuť!



# Fotorecept: Ovesná kaše

Napsala a nafotila: Jana Stejskalová

Budeme potřebovat: ovesné vločky a mléko.



Dále na dochucení: med na doslazení, ovoce, oříšky a všechno, co máte rádi.

Návod na dvě porce: Do vhodné nádoby si nalijeme hrnek mléka a půl hrnku ovesných vloček.



Při občasném míchání vaříme na mírném plameni do požadované hustoty.

Když je kaše hotová, nalijeme do mističek a přizdobíme podle chuti. Kaše nemusí být moc, zasytí a je vhodná jako skvělá snídaně. Dobrou chuť.





# Fotorecept: Tuňákový salát

Napsala a nafotila: Jana Stejskalová

Budeme potřebovat: fazole v plechovce, kukuřici v plechovce, plechovku tuňáka, červenou cibuli, kečup



Návod na dvě porce: Menší cibuli nakrájíme na kostičky a nasypeme do vhodné nádoby. Přidáme plechovku tuňáka, kukuřici, fazole a kečup podle chuti

Přidáme špetku soli a pepře. Všechno smícháme dohromady. Hotový salát můžeme podávat s opečeným celozrným chlebem.



Salát je vhodný jako výborná a zdravá večeře.  
Dobrou chuť.



## Audioknihy

**Napsala: Lucie Petrová**

Co jsou to audioknihy?

Audiokniha je kniha namluvená hlasem a patří mezi auditivní dokumenty, kdy čtenář knihu poslouchá. Audiokniha je zvukový záznam nějakého díla nebo přenosů který je zaznamenaný na zvukových nosičích, například na CD, na audiokazetě, MP3. Tento způsob poslechu je vhodný pro děti, co neumí číst, a zrakově postižené.

Audioknihu můžete poslouchat z různých nosičů:

- V dnešní době je CD jedním z nejrozšířenějších médií na uchování zvuku.
- Pro poslech audioknih v takovém formátu je nutný počítač s vhodným softwarovým vybavením a nebo přehrávač MP3.
- Internetové servery - slouží ke stažení formátu MP3 a WAV. Ke stažení je nutný počítač nebo telefon s připojením na internet. Dnes si můžeme poslechnout audioknihu na přístrojích iPod a iPhone nebo tabletech.

Sama jsem poslouchala audioknihu od Oty Pavla - Žluté růže.





## 3D tisk a jeho začlenění do výuky

Napsaly: **Petra Červenková**

Na začátku nového školního roku se naše škola zapsala do programu podporující základní a střední školy v začleňování 3D tisku do výuky. Průša Reaserche je název projekt ale i celé firmy vizionáře a vývojáře 3D tiskáren pana Josefa Průši, který se věnuje 3D tisku více než 10 let. Filozofií projektu Průša Reaserche je poskytnout žákům možnost práce s jak s online modelovacími programy tak s hardwarem tiskárny.

Do školy byl zaslán model i3 MK3S ve stavu stavebnice a 1 kg filamentu. V rámci projektu je tiskárna škole nejprve zapůjčena po dobu 3 měsíců. Následně na základě smysluplného užívání 3D tiskárny ve výuce nebo v jiném zájmovém útvaru organizovaném školou je tiskárna darovací smlouvou převedena do majetku školy. Průša Reaserche i dále podporuje školy v užívání 3D tiskáren. Po celou dobu zapojení do projektu je možné zdarma školit pedagogy, servisovat zařízení a výhodněji nakupovat filament.



3D tiskárna je impulzem, který povede ke změně výuky informatiky. Vhodné je také začlenit práci s 3D tiskem do výuky praktických předmětů jako jsou pracovní činnosti nebo výtvarná výchova, kde je možné propojit technické a kreativní činnosti. Ve škole už máme rozkládatelný model egyptské pyramidy, který doma vytiskla naše žákyně Eliška Forejtová s tatínkem.

Naši žáci již byli s možnostmi 3D tisku seznámeni při dobrovolné akci Code Week, kterou na škole pořádáme již 6 let. Code Week nebo-li Evropský týden programování je iniciativa, jejímž cílem je zábavným a aktivním způsobem přiblížit programování a digitální gramotnost každému žáku. Pro potřeby našeho Code Weeku byla vytvořena online digitální učebna v systému Google Classroom, do které se žáci mohli zapsat. Odpoledne jsme se pak setkali při online konferenci, kde se žáci seznámili s 3D tiskem jako takovým, konstrukcí 3D tiskárny a online modelovacím programem. Na tinkercad.com tak začaly vznikat první návrhy vlastních mincí.

Věřím, že až se zase sejdem ve škole, bude určitě příležitost projekty dokončit, vytisknou a užívat si radost z nově pokořené výzvy.





## TOP 3 mobilní hry

Napsaly: Lucie Petrová a Kateřina Húsková

### Among Us

Among us je hra vydaná 15. června 2018. Můžete se spojit s jinými hráči z celé země a díky tomu se můžete zlepšit v některých jazycích, zejména v angličtině. Jedné hry se může účastnit maximálně 10 hráčů. Děj probíhá ve 3 lokalitách The Skeld, Mira a Polus. Hrají zde The Impostor a Crewmates, není řečeno, jaký tým je dobrý a jaký zlý. Impostors může být od 1 do 3 hráčů a Crewmates jsou zbytek hráčů. Úkolem Impostors je zabít všechny Crewmates. Impostors mohou na dálku zavírat dveře, sabotovat. Zatímco Crewmates plní tásky (úkoly). Na téma Among Us vznikají konspirační teorie.





## Brawl Stars

Brawl Stars je free to play mobilní hra pro více hráčů. Žánrově jde o kombinaci strategie a střílečky. Je dostupná pro Android a iOS. Vývojář a vydavatel je herní studio Supercell.

Módy, ve kterých se jen mění mapy: Gem Grab, Solo/Duo Showdown, Brawl Ball, Speciální Eventy/Módy: Big Game, Robo Rumble, Boss Fight, Super City Rampage 4.

Eventy, které se střídají denně po 2: Bounty a Heist, Hot Zone a Siege

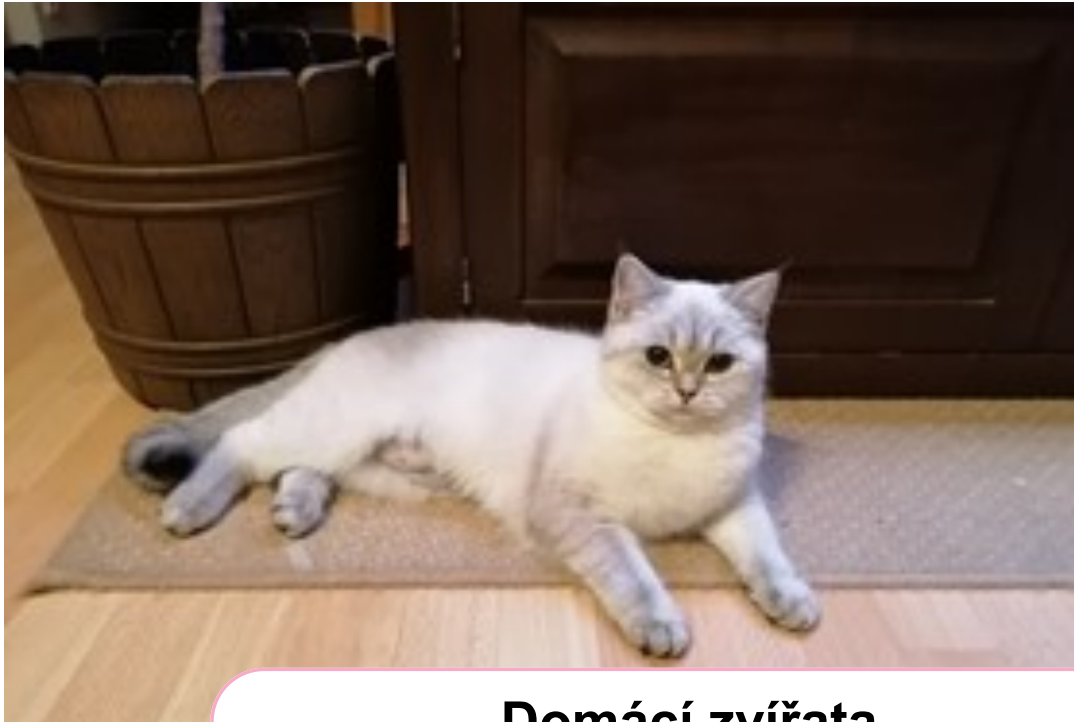
Sezónní Eventy/Módy: Present Plunder, Graveyard Shift



## Minecraft

Jedná se o svět připomínající ten náš. Celý svět se skládá z kostiček. Střídá se tu den s nocí. Pozitivna i negativa mají obě části, den i noc. Přes den můžete vidět zvířata a zabít je pro maso, můžete je však i dojit a získávat z nich vlnu, kterou potřebujete na vytvoření postele. V této hře si můžete nastavit, jak těžkou úroveň chcete hrát. Dále tu máme nekonečný svět, ve kterém se můžete pohybovat. Večer můžete zahlédnout monstra, jako je například zombie, kostlivec nebo pavouk.

Hmmm, kdo by to neznal. Tuto hru zná každý a není nutno ji vysvětlovat. Minecraft je prostě Minecraft.



## Domácí zvířata

Napsala: Jana Stejskalová

**Kočky:** Kočky jsou oblíbená domácí zvířata. Většinu dne prospí, ale když jsou zrovna vzhůru, tak je s nimi velká legrace.

Co je potřeba pro chov kočky: škrabadlo (aby vám při broušení drápků nezničila nábytek), granule, konzervy, kočičí záchod, stelivo, miska na granule, na vodu, talířek na maso, nějaké hračky...

Jak často se o kočku starat: O kočku je potřeba se starat celkem často. Musíte jí nasypat granule, když jí zrovna chybí, musíte minimálně jednou denně čistit záchod, jednou denně dát maso a občas jí pohladit nebo si s ní pohrát.

Náročnost chovu: Kočka patří na chov k náročnějším zvířatům. Ale když si ji pořídíte, tak nebudete litovat.

Zajímavosti o kočkách: Nejvyšší rychlost, kterou dokáže kočka dosáhnout na krátkou vzdálenost, je 48km/h. Kočky nerozpoznají sladkou chuť. Kočka průměrně prospí 70% svého života. Dospělé kočky mňoukají pouze proto, aby se dorozuměly s člověkem.







**Králíci:** Králíci se dříve chovali hlavně pro maso, ale dnes už to jsou i skvělí domácí mazlíčci.

Potřeby pro chov králíka: Klec, granule, seno, nádoba na pití a na žrádlo, záchod, pelety...

Jak často se o něj starat: O králíka je potřeba se starat tak jednou až dvakrát denně. Vyměníte mu pelety v záchodě,

nalijete čerstvou vodu, doplníte seno (když ho nemá) a dvakrát denně mu dáte granule.

Náročnost chovu: Chov králíků není nijak složitý. Králíci se většinou ani nemazlí, ale budou rádi, když je podrbete.

Zajímavosti: Králík se může pohybovat rychlostí až 56 km/h. Samice chované ve skupině tráví více než 70 % času ležením. Když králík dupe, bojí se nebo vyhrožuje.

**Andulky:** Andulky jsou skvělí společníci.

Potřeby pro andulky: klec, zrní, písek (na pročištění střev), sépiová kost na broušení zobáku, podestýlka...

Jak často se o ně starat: O andulky není potřeba se starat moc často. Stačí, aby jste jim jednou denně vyměnili vodu, dosypali zrní (když bude chybět) a jednou týdně vyměnili podestýlku.

Náročnost: Andulky nejsou vůbec nároční ptáci. Mohou se i naučit mluvit, když je budete cvičit. Tak hodně štěstí!

Zajímavosti: I andulce se může zdát sen. Andulka má na dolním i horním víčku nepatrné řasy. Nejraději si hrají ráno a večer.





**Rybičky:** Akvárium s rybičkami je velice pěkné.

Potřeby pro rybičky: Akvárium, krmení, rostlinky, písek, kořeny...

Jak často se o ně starat: Rybičky stačí jednou denně nakrmit a jednou týdně jim vyčistit akvárium.

Náročnost: Rybičky nejsou vůbec náročné. Akvárium je lepší než televize.





## Kreslím si doma

Nakreslila: Lucie Petrová







## Představitelé hlavních rolí z HP

Napsala: Aneta Kobosilová

Daniel Radcliffe jako Harry Potter

Daniel získal roli „chlapce, který zůstal naživu“ až v poslední části konkurzu. Když se oznámilo natáčení filmové verze knihy Harry Potter a Kámen mudrců, umíral svět touhou dozvědět se, který chlapec se ujme titulní role. Daniel říká, že než se nadál, on, Emma Watson a Rupert Grint pózovali pro fotografy a odpovídali novinářům na stovky otázek.

Zajímavostí je, že Danielovi rodiče se pohybovali ve světě filmu, a tak tvrdil už ve svých 5 letech, že se stane hercem.



## Emma Watson jako Hermiona Grangerová

Emma tvrdí, že když získala roli Hermiony Grangerové, byla příliš malá na to, aby si uvědomila závažnost situace. Nikdy předtím profesionálně nehrála a tahle zkušenost jí připadala úžasná a zároveň děsivá. Bylo jí teprve 10 let, když začala natáčet film v roli Hermiony. Zajímavostí je, že do této role ji doporučila J. K. Rowlingová jen na základě telefonických rozhovorů a tím získaných sympatií.



## Rupert Grint jako Ron Weasley

Než byl Rupert obsazen do role Rona Weasleyho, měl herecké zkušenosti jen ze školních her a místního dětského divadelního spolku. Rupert měl rád knihy o Harrym Potterovi ještě než získal svou roli. Následně četl všechny nové díly ihned po vydání. Zajímavostí je, že když se natáčel film Harry Potter a vězeň z Azkabanu, režisér se seznamoval s Danielem, Emmou a Rupertem tak, že je požádal o eseje o jejich postavách. Herci se úkolu ujali, jako by to udělali jejich postavy - Daniel napsal několik stránek, Emmina esej byla velmi dlouhá a podrobná a Rupert na úkol zapomněl.







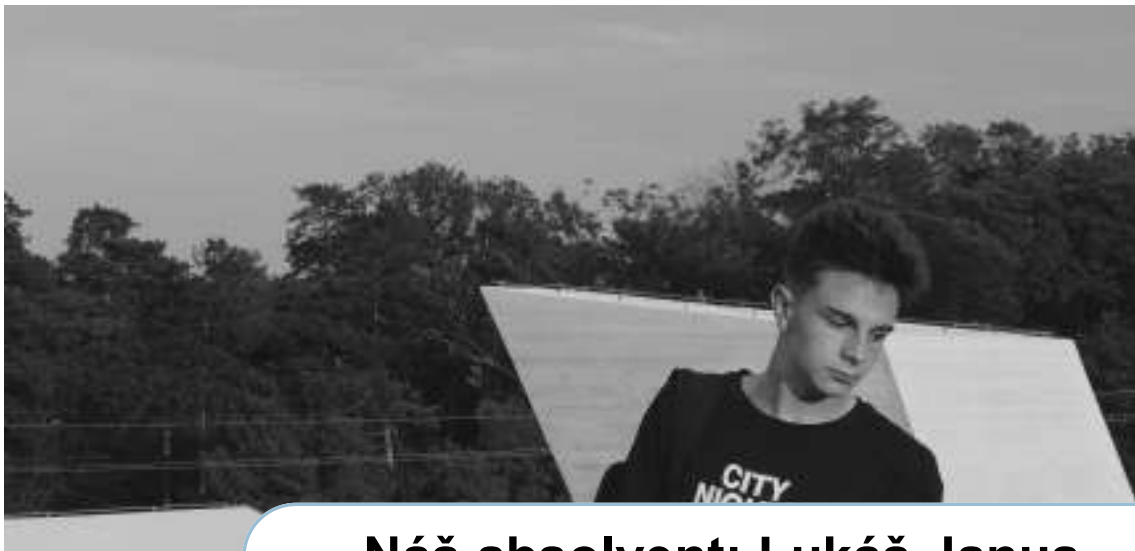
## Výtvarka během distanční výuky

Nakreslili: žáci 9. třídy









## Náš absolvent: Lukáš Janus

Rozhovor připravila: Eliška Janusová

**1. Co se ti v naší škole nejvíce líbilo?** „Nejvíce se mi líbily hodiny tělocviku, bavila mě angličtina, školní akce jako Dětský den, Mikuláš atd., a chybí mi paní učitelka Bestová.!”

**2. Co ti naopak chybělo?** „Větší prostor pro cvičení, chyběl mi nějaký pan učitel. Zažil jsem jen dva za devět let školní docházky.“

**3. Jakou školu a obor nyní studuješ? Co se ti líbí na tvé nové škole?** „Studuju Vyšší odbornou školu mezinárodního obchodu a Obchodní akademie v Jablonci nad Nisou, konkrétně obor Zahraniční obchod. Líbí se mi, že kvalita cizojazyčných předmětů je na vysoké úrovni, mám větší pojem o ekonomice a marketingu atd.“

**4. Čemu se věnuješ ve volném čase?** „Hraju fotbal už 7-8 let, rád sportuju a cvičím, navrhuju si vlastní designy oblečení.“

**5. Víš, že máš svou vlastní značku oblečení. Co nám o ni povíš?** „Název značky je Roar. Je to značka pro lidi všech věkových kategorií. Zatím dělám trička i mikiny, ale do budoucna chci dělat bundy, čepice, boty, ponožky,... Je to způsob vyjadřování mých nálad a pocitů. Snažím se být originální a dotáhnout ji do světa.“

**6. Máš nějaký vzkaz pro čtenáře našeho časopisu ?** „Aby nekašlali na školu, drželi se svých snů a nenechali se nikým a ničím odradit!“

## Podívejte se na oblečení značky ROAR.



Trička

Mikiny

Beanie

Kontakty



Vše najdete na [www.roar-official.cz](http://www.roar-official.cz)



## DIY: Náramky přátelství z bavlnek

Napsala a nafotila: Šárka Pechalová

### Návod na šipky v náramku přátelství z bavlnek

Výroba takového náramku trvá 4-5 hodin. Až to doděláte, bude se vám výsledek opravdu líbit.

1. Vyberte 3 různobarevné bavlnky. Výběr barev je zcela podle vás. Na dětskou ruku (7-11 let) naměřte 80 cm, pro děti (12-15 let) si naměřte 100 cm, pro dospělé (16 a více let) budete potřebovat 150 cm. Bavlnky si naměřte, odstříhnete a přeložte na polovinu.



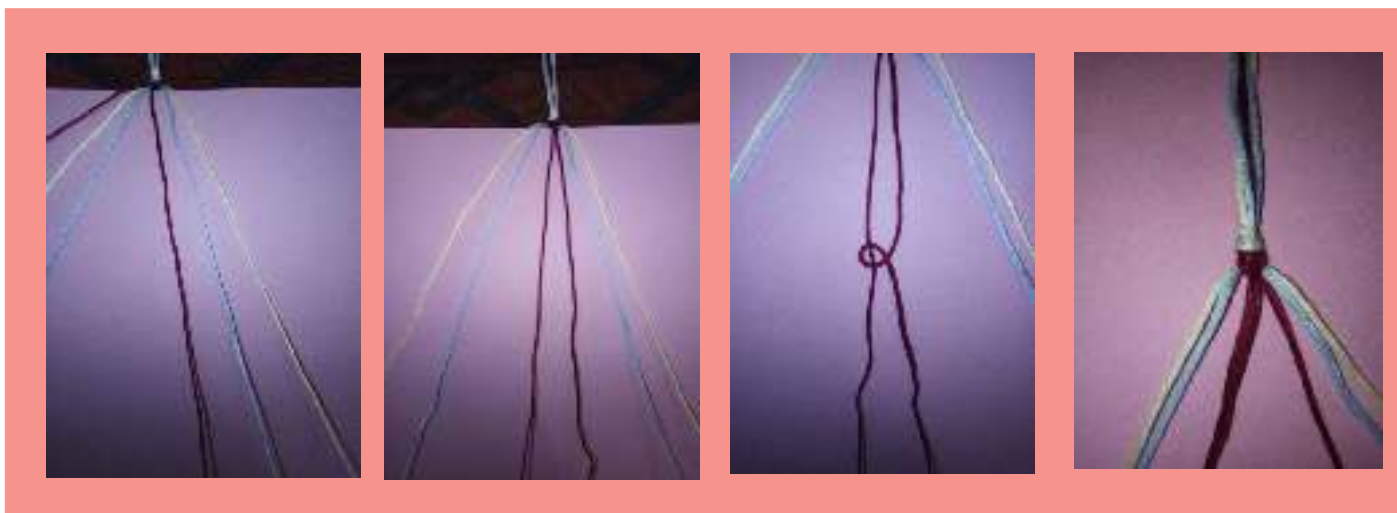
2. Udělejte uzel, aby vzniklo očko. Po zauzlování připevněte svorkou nebo špendlíkem k podložce, například k polštáři nebo na postel. Vyberte si pohodlné místo tak, aby se vám pracovalo dobře.

3. Rozdělte si bavlnky dle barev naproti sobě, podle toho jak se vám líbí. Vezměte si první dva provázky zprava. První barvu zprava si vezměte a dejte přes druhou. Potom první provlíkněte vzniklou mezerou. Nejlépe je vše vidět na fotkách.





4. První bavlnku táhněte směrem nahoru, druhou pevně držte. První silně utáhněte a takto udělejte ještě 2krát. Potom posuňte první bavlnku, aby se přesunula na pozici č. 2. Opakujte krok 3 a 4.



5. Toto udělejte i na dvou koncích na levé straně. Stejně uzlíky udělejte i teď se dvěma prostředními konci bavlnky. Takto to vypadá po první řadě. Takovými uzlíky pokračujete znovu a znovu. Stále ale začínáte tím koncem, který je teď první. Na obrázku je to žlutý konec.



6. Mějte stále takto rozdělené konce provázků. Ze tří konců úplně vpravo udělejte obyčejný copánek dlouhý cca 5 cm

7. Aby se copánek nerozvázal, udělejte na konci uzlík jako jste dělali na začátku vašeho náramku. To samé udělejte i na druhé straně náramku, opět upleťte copánek a udělejte uzlík. U toho druhého copáнку udělejte uzlík trochu níže



8. Nůžkami ustrihněte zbytky za uzlíky. Odepněte špendlík. Náramek je hotov! Pokud se vám tento náramek podařil a hledáte další návody, běžte na stránky [www.naramkypratelstvi.cz](http://www.naramkypratelstvi.cz).



## DIY: Vánoční papírové ozdoby

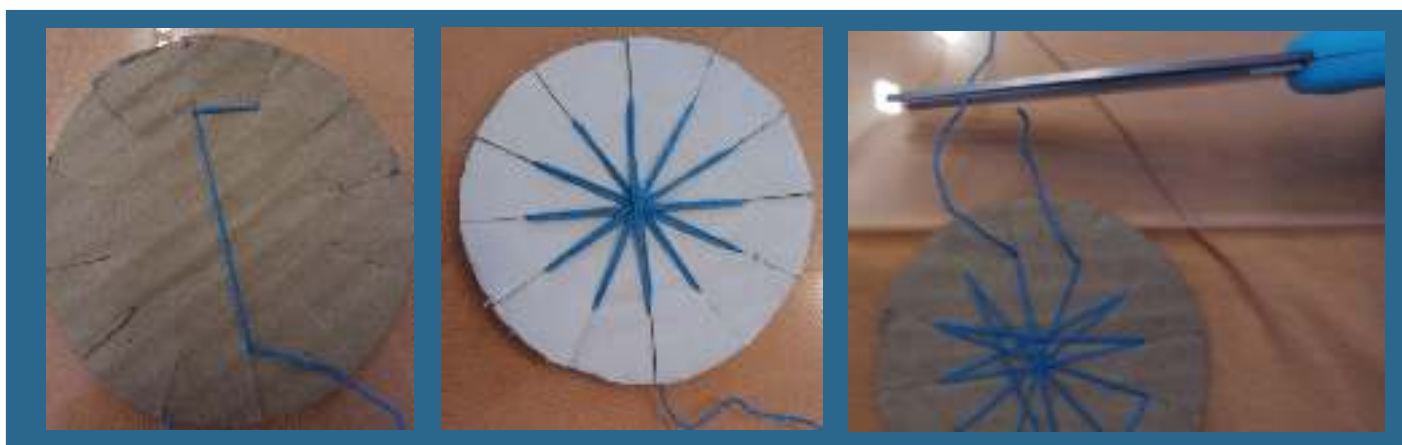
Napsala a nafotila: Šárka Pechalová

Na výrobu takové ozdoby je potřeba: kus kartonu, kružítko, nůžky, nitě nebo bavlnky ( 1-2 barvy, jedna 100 cm).

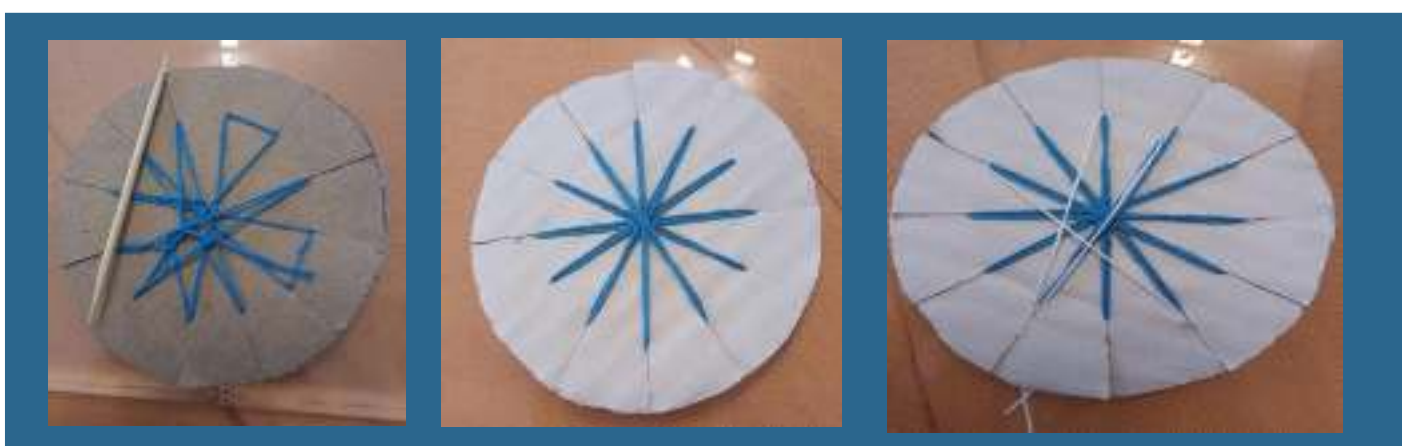
1. Na karton nakreslete kružítkem kruhy o poloměru cca 3,5 cm a vystříhnete je, ze stran je nastříhnete do hloubky 1,0 - 1,5 cm. Vezměte si tmavší bavlnku, třeba černou nebo tmavě modrou, a protáhněte jeden konec nitky dírkou, potom protáhněte i protější dírkou. Toto udělejte 2krát, aby byla dvojitá vrstva.



2. Po dokončení dvojité vrstvy se přesuňte na vedlejší dírky. Znovu 2krát obtočte a přesuňte na další dírku takhle stále dokola dokud nedojdou dírky. Zbylý kus nitky ustříhnete, ale nechte 2 cm na zakončení.



3. Zbytky na zakončení zastrkejte pod nitě na ozdobě (párátkem, špejlí,...).  
 Vezměte druhou barvu a obtočte třeba jako hvězdu. Udělejte i zde dvojitou vrstvu.  
 Zbytek nitě znovu ustříhnete a nechte 2 cm dlouhý konec. Zadní část ozdoby sice  
 nevypadá pěkně, ale to není důležité.



4. Ozdobu můžete propíchnout špejlí nebo párátkem. Vzniklým otvorem  
 provléknete nitku nebo bavlnku. Ozdobu můžete použít třeba na vánoční  
 stromeček





## Týdenní dobrovýzva

Připravila: Jana Stejskalová

Výzvy a různé challenge jsou nyní velmi populární. My jsme si pro vás připravilo dobrovýzvu. Zkuste začít v pondělí a každý den plnit jeden zadaný úkol. Držíme vám palce!

<b>PONDĚLÍ</b> Zahraj si deskovou hru s rodinou.	<b>ÚTERÝ</b> Něco dobrého uvař nebo upeč a rozděl se.	<b>STŘEDA</b> Zavolej babičce, dědečkovi, nejlépe oběma.	<b>ČTVRTEK</b> Začni číst knížku!
<b>PÁTEK</b> Jdi se projít ven do přírody.	<b>SOBOTA</b> Uklid' si pokoj.	<b>NĚDELE</b> Podívej se na oblíbený film nebo seriál.	<b>PŘÍŠTÍ TÝDEN</b> Vymysli vlastní úkoly, které tě budou bavit.





# LOGICKÁ OLYMPIÁDA

**Napsala: Iveta Kellerová**

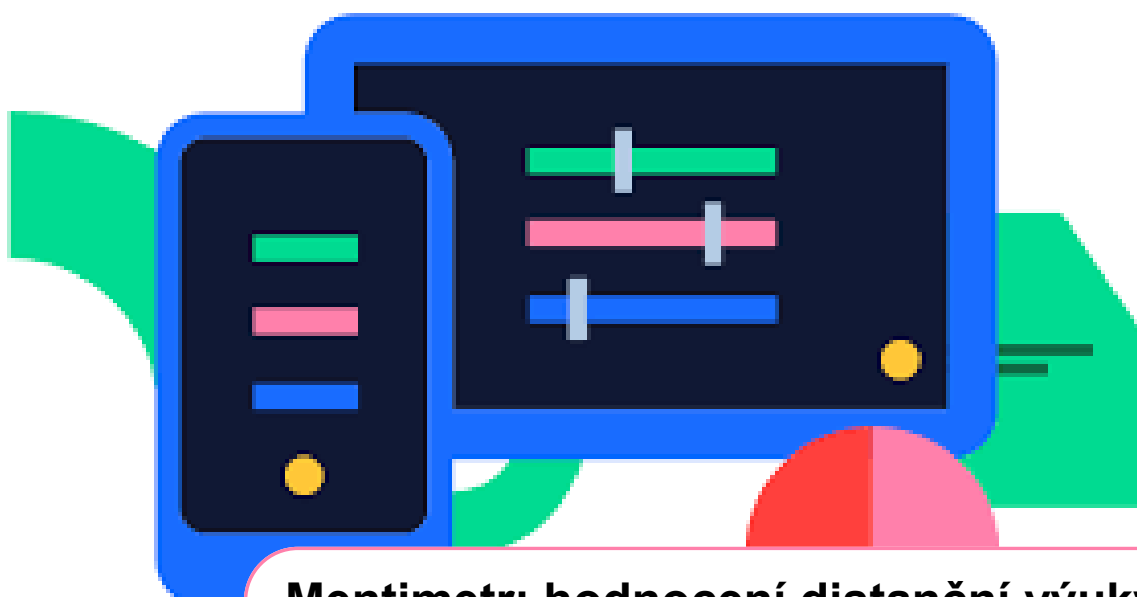
Logická olympiáda je soutěž pořádaná Mensou České republiky založená na logických úlohách, jejichž řešení vyžaduje samostatný a kreativní přístup. Nerozhodují zde naučené znalosti, ale schopnost samostatného uvažování a pohotového rozhodování. Logická olympiáda je svým pojetím unikátní soutěží, protože se nejedná o znalostní soutěž, ale o soutěž rozvíjející především schopnost samostatného logického uvažování.

Do této matematické soutěže se letos z naší školy přihlásilo 16 žáků z druhé až deváté třídy. Účast tedy byla v kategoriích A2 – žáci 2. třídy základní školy, v kategorii A - žáci prvního stupně základních škol (3. – 5. třída) a v kategorii B žáci druhého stupně základních škol (6. – 9. třída).

Do konce září probíhala registrace do soutěže a v říjnu základní kola v jednotlivých kategoriích. V základním kole soutěžící vyplňovali krátký on-line test. Délka testu byla 20 minut pro kategorii A2 a 30 minut pro kategorie A a B. Nejlepší řešitelé z kategorií A a B postoupili do krajského kola, které proběhlo 6. listopadu on-line. Délka testu byla 30 minut a pro semifinalisty byl přístupný od 8.00 do 20.00. Z naší školy postoupil do krajského kola Václav Frolík ze 7. třídy, kterému k úspěchu moc blahopřejeme.

Ráda bych poděkovala všem, kteří se do této soutěže zapojili.

Doufám, že se dalšího ročníku Logické olympiády opět zúčastní a přibudou k nim z naší školy i další žáci.



## Mentimetr: hodnocení distanční výuky

Napsala: Petra Červenková

Mentimetr je aplikace, která uživatelům umožňuje vytvářet prezentace a přijímat zpětnou vazbu v reálném čase na hodinách, schůzkách, konferencích a dalších skupinových aktivitách.

Prostřednictvím Mentimetru jsem všem žákům 9. třídy položila stejné otázky: „Napište klady a zápory online výuky.“

### Napište klady online výuky.

Mentimeter







## **Bobřík informatiky**

**Napsala: Petra Červenková**

Bobřík informatiky je předmětová soutěž podporovaná Ministerstvem školství, které se účastní žáci naší školy velmi pravidelně. Účast v online soutěži neovlivnila ani její konání v době distanční výuky. Soutěží se v pěti věkových kategoriích. Žáci naší školy soutěžili v kategorii MINI (4. a 5. ročníku), BENJAMIN (6. a 7. ročník) a KADET (8. a 9. ročník). Soutěžící odpovídali na otázky z oblasti informatického myšlení, algoritmizace, porozumění informacím, řešení problémů a digitální gramotnosti. Soutěžící vyplňují online test, v němž vybírají z několika odpovědí nebo přemísťují objekty na obrazovce. Národní kolo probíhalo na naší škole během dvou týdnů v listopadu.

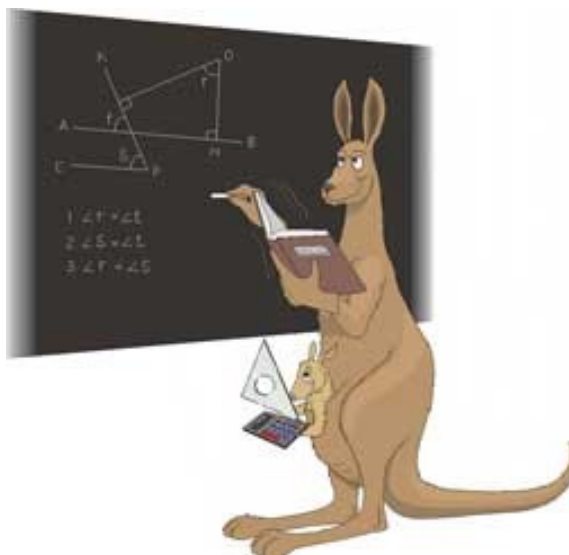
Výherci kategorie BENJAMIN:

1. Eliška Valentová
2. Jakub Zajíc
3. Nella Kadlecová
4. Eliška Nezbedová
5. Jana Stejskalová
6. Tereza Švarcová
7. Tereza Zelenková

Výherci kategorie KADET:

1. Zuzana Zelenková
2. Kateřina Húsková
3. Dalibor Topinka
4. Michal Frolík
5. David Šuma
6. Adam Vrabec
7. Lukáš Choma





## Matematický klokan

Napsala: Petra Červenková

Mezinárodní soutěž Matematický klokan byla vytvořena podle australské předlohy. Tím se vysvětluje název soutěže. Soutěžící jsou rozděleni podle věku do těchto kategorií: CVRČEK (2. a 3. třída), KLOKÁNEK (4. a 5. třída), BENJAMIN (6. a 7. třída ZŠ), KADET (8. a 9. třída). V České republice se zpravidla soutěží v jednom termínu, obvykle v pátek ve třetím březnovém týdnu. Tento školní rok je mimořádný v mnoha ohledech a tak žáci řešili Matematického klokana během listopadu. Test je tvořen sérií uzavřených otázek. Úlohy jsou seřazeny ve třech skupinách podle obtížnosti, za správnou odpověď získává soutěžící 3, 4 nebo 5 bodů. Za špatnou odpověď se bod strhává. Aby soutěžící nedosahovali záporných výsledků začínají s 24 body.

### Výherkyně v kategorii BENJAMIN:

1. Kateřina Novotná

### Výherci v kategorii KADET:

1. Karolína Široká
2. Jana Hýblová
3. Filip Uchytíl



## Aashutosh

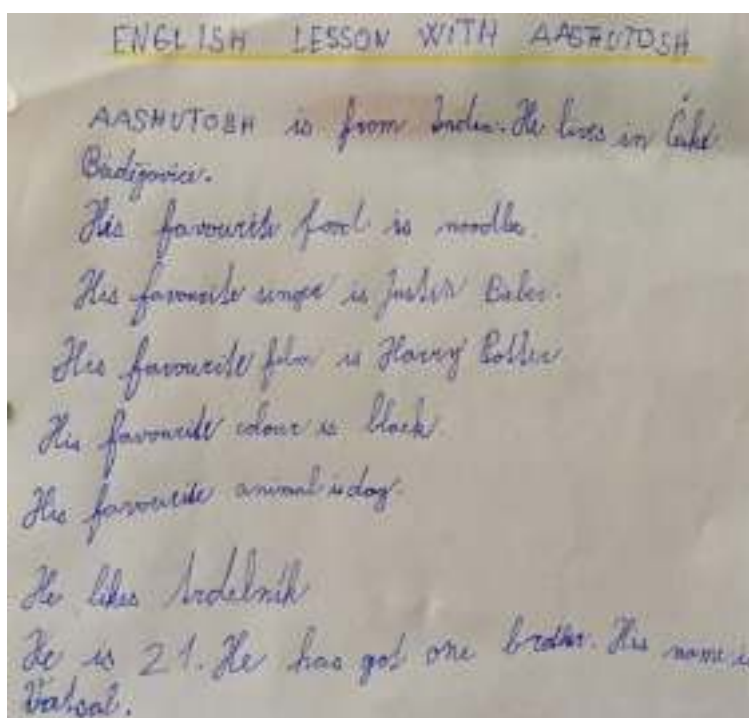
Napsala: Petra Červenková a Eliška Sejáková

Online hodinu anglického jazyka ve 4. třídě zpestřil svou přítomností student Aashutosh Bakraniya z Indie, student Fakulty stavební Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

S žáky jsme si připravili několik zdvořilostních otázek, ale i další otázky v přítomném čase, každý dle svých možností a schopností. Aashutosh odpovídal pouze anglicky. Děti si tak odpovědi překládaly samy téměř bez pomoci. Hodina plynula rychle.

Po skončení konverzace jsme se s žáky zaměřili na pocity z rozhovoru v cizím jazyce a také na informace, které jsme o Aashutoshovi získali. Velká pochvala patří Elišce Sejákové a Veronice Janě Křížanovské, které převzaly iniciativu a vedly celou konverzaci.

Těšíme se na další online setkání!



## Použité zdroje

Str. 1-3, 39-40:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://pixabay.com/cs/illustrations/abstrakt-pozad%C3%AD-tapeta-modern%C3%AD-1780185/>

Str. 4: [online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <http://dokonalypust.cz/zdrava-strava/>

Str. 9:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.zdravefitrecepty.cz/recept/jablecno-orechovy-pernik>

Str. 13:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.alza.cz/knihy-a-audioknihy-art9591.htm?layoutAutoChange=+1>

Str. 14:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://shop.prusa3d.com/en/3d-printers/181-original-prusa-i3-mk3s-3d-printer.html>

Str. 15:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.materialpro3d.cz/upgrade-pro-tiskarny-prusa/3d-tiskarna-original-prusa-i3-mk3s-2/>

Str. 15: [online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.prusa3d.com/portfolio/3d-printed-treefrog/>

Str. 16:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/android-hry-s-nejlepsi-grafikou/>

Str.16:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: [https://news.topwirenews.com/2020/11/23/free-among-us-game-how-to-play-among-us-game-online-for-free\\_15385/](https://news.topwirenews.com/2020/11/23/free-among-us-game-how-to-play-among-us-game-online-for-free_15385/)

Str. 17:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.redbull.com/za-en/Brawl-Stars-tips-for-beginners>

Str. 22:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: [https://ocko.tv/foto.aspx?foto1=MRA769301\\_harrypotter.jpg](https://ocko.tv/foto.aspx?foto1=MRA769301_harrypotter.jpg)

Str. 22:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://d3avoj45mekucs.cloudfront.net/rojakdaily/media/ilyia/news/hpr.jpg?ext=.jpg>

Str. 23: [online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: [https://ocko.tv/botox-zadny-problem-5-krasek-ktere-se-upravou-obliceje-netaji.A191018\\_160439\\_ocko-clanky\\_btur](https://ocko.tv/botox-zadny-problem-5-krasek-ktere-se-upravou-obliceje-netaji.A191018_160439_ocko-clanky_btur)

Str. 23: [online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/volny-cas/emma-watson-z-nevinne-divenky-dracici/r~i:gallery:30936/r~i:photo:556181/>

Str.23:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.nme.com/news/rupert-grint-almost-quit-harry-potter-goblet-fire-2388587>

Str.23:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.bustle.com/articles/132262-9-reasons-ron-weasley-was-the-best-harry-potter-character>

Str. 27:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: [www.roar-official.cz](http://www.roar-official.cz)

Str. 28:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.moneycrashers.com/should-do-it-yourself-diy/>

Str. 32:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://boingboing.net/2017/07/25/this-pack-of-hamilton-cray.html>

Str. 32:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.ikawaii.cz/p/tydenni-planovac>

Str. 33:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.logickaolympiada.cz/userfiles/pravidla/2020/Logick%C3%A1%20olympi%C3%A1da%202020%20pravidla.pdf>

Str. 34:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.mentimeter.com/>

Str. 36:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.facebook.com/bobrik.informatiky/>

Str. 37:[online]. [cit. 2020-12-04] Dostupné z: <https://www.zsvizovice.cz/25945n-matematicky-klokan>



