

ZŠ a MŠ BÍLOVEC KOMENSKÉHO ŠKOLNÍ ČASOPIS

2024



JARO LÉTO PODZIM ZIMA



REDAKČNÍ RADA: Leontýna Jankovská, Sofie Hmurová, Nikola Neuerová, Bára Valová, Terezie Longinová, Viktorie Jahnová, Natálie Kuběnská, Beáta Schindlerová
Izabela Beleščáková, Sofie Beleščáková

JARNÍ RAKETA VÍTÁ SVÉ ČTENÁŘE

Je tady březen a s ním i jarní číslo školního časopisu Raketa. Opět vám chceme nabídnout zajímavé informace z přírody, aktuality ze společnosti, názory žáků na prožité akce, něco pro šikovné ruce, dobré zdraví, bystrý mozek i pro dobrou náladu. Děkujeme za vaše ohlasy.

Jarní porce zdraví

Na jaře je důležitý zejména pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu a pestrá strava plná vitamínů. Zima v uzavřených prostorách se na nás podepsala, přepadá nás jarní únava. Měli jsme nedostatek sluníčka, málo jsme chodili ven.

Pokud nám chybí sluneční svit, tvoří se nižší hladina vitamínu D. Tento vitamín totiž vzniká působením ultrafialového záření. Nemáte-li ho, je oslabena vaše imunita a tělo je náchylnější k onemocnění.

Využijte jara k nabytí energie a zdraví.

Snažte se pobývat na čerstvém vzduchu na jarním sluníčku, hýbat se, ale i přiměřeně odpočívat. Spěte ideálně 8 hodin denně a jezte zdravě, zařaďte do svého jídelníčku zdravé potraviny. Naše strava by měla být odlehčená, důležité je především doplnit vitamíny. Zaměřte se na potraviny, které jsou zdrojem vitamínu D. Najdete ho například ve vejcích nebo také v rybách. Ovšem ani ostatní vitamíny A, B skupiny, C a další nezanedbávejte. Sestavte si jarní jídelníček s čerstvou jarní zeleninou jako jsou pažitka, jarní cibulka, řeřicha a další. Mohou se stát součástí pomazánek k snídani v kombinaci s celozrnným pečivem. Objevujte chutné saláty, vyzkoušejte rukolu, ledový salát, čekanku, polníček, římský salát, brokolici, chřest. **Jezte všechno zelené, sázejte na čerstvé a sezónní potraviny.**



ZELENÁ znamená JARO



Co znamená slovo detoxikace?



Detoxikace je základní prevencí většiny onemocnění lidského těla, posiluje lidskou mysl a zvyšuje odolnost organismu proti vnějším vlivům.

Se slovem detoxikace se nejčastěji setkáváme v souvislosti s jarní únavou a jarní očistou organismu, vždyť přicházející jaro vyzývalo k očistě i naše předky – jarní postní doba měla naše tělo připravit již od pradávna na nové období.

Jak na detoxikaci?

Ve chvíli, kdy se samo očistné procesy v organismu zpomalují, nastupuje ta správná chvíle pro nasazení podpůrné očistné kúry. Začít bychom měli především změnou stravovacích návyků.

Tipy pro očistu organismu:

- přijímejte dostatek vlákniny,
- konzumujte čerstvou zeleninu a ovoce, např. ve formě oblíbených smoothie,
- zařaďte superpotraviny a zelené potraviny,
- dodržujte pitný režim,
- omezte sladké.

Vše v našem organismu je spolu propojené a pracuje v maximálním souladu. Svě o tom ví především [tradiční čínská medicína](#), která pracuje s orgánovými hodinami a se vzájemně souvisejícími orgány.



TOP očistné byliny

OSTROPESTŘEC
MARIÁNSKÝ



ALOE PRAVÁ



BŘÍZA
BĚLOKORÁ



YUCCA
SCHIDIGERA



SMETANKA
LÉKAŘSKÁ



CHLORELLA



<https://www.prozdravi.cz/sis-detoxikace-ocista-tela/>

— JARNÍ VTIPY —



Velikonoční beránek si vzdychne: „Jsem z formy.“



Víte, jakou hudbu mají velikonoční zajíčci nejradši?

No přece hip hop.



Nastoupí zajíc do vlčího taxi a řekne: „Do háje!

Přejeme celá redakční rada krásné Velikonoce :)

Pohádkové příběhy z našeho lyžáku

třída 7. C

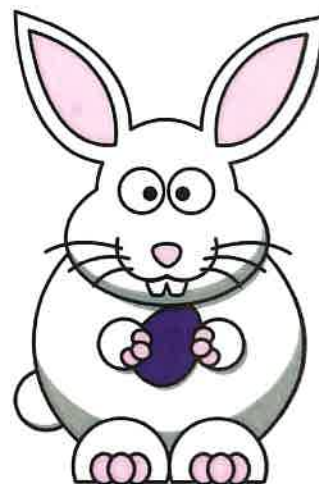


- Noční ukolébavka Tři citronky,**
kterou zpívaly Natka a Sára po večerce.
Bolela je hlava a v krku, a tak si dávaly strepsils jeden za druhým
v nadměrném množství, až pan učitel musel zasáhnout,
- Tanec s učiteli**
Jednu noc Matěj pustil hudbu z repráků, začali jsme všichni společně tančit a
zpívat a tuto noc na nás byli učitelé moc hodní.
- Zábava v maskách**
Super sranda v overalech před nočním lyžováním,
do kterých se někteří oblékli, např. maska tygr – Natka, žirafa – Zuzka, žralok
– Zuzka M, Kryštof, unicorn – Eliška, Matěj, maska Patrika – Tadeáš, sranda
trvala 3 hodiny, zpívalo se a tančilo, bylo to super!
- Skvělá strava k naší spokojenosti**
Snídaně švédské stoly a skvělý čaj s příchutí pomeranč, grep, jablko,
skvělý bufet zajistil pohádkové večere – pizzu téměř každou noc, někdy i
hranolky s kečupem, sprite, super večerní strava!
- Krásné lásky, i když krátkodobé**
Láska třídní, protože se ukázalo, že své city dvojice hodně projevovale, ale
brzy ji opustily!
Láska na dálku - Na lyžáku byl jen jeden, jeho polovička zůstala v Bílovci,
takže spolu mohli komunikovat jen přes mobil, bohužel dotyčný zaláskovaný
lyžař si funkční mobil musel stále půjčovat. Ach jo, je to smutné při tak velké
lásce!
Láska inspirativní – z kamarádství zamilovanost, protože jsme se více bavili
společně, dívali jsme se na filmy, hráli jsme hry a navštěvovali jsme se na
pokojích.
Láska školní
Zatímco někteří lyžovali, ti ve škole se také sbližovali!
Láska mezi školami
Kluci nelenili a kromě sněhu nabalovali holky z jiné školy, naše sousedy
z gymnázia z 2. patra!
- Večerní lyžování s mlhou, která by se dala krájet, zima a sníh nás bičovaly,**
neviděli jsme, neslyšeli, nezapomenutelný zážitek.
- Diskotéka a soutěže na rozloučenou - skládání písniček, úžasná písnička**
pokoje č. 32 “Zabítej lyžák”, skvělý pobyt, loučili jsme se neradi!

VELIKONOCE

ZVYKY A TRADICE:

- pomlázka a pomlázkování
- zdobení kraslic
- velikonoční beránek
- vysévání obilí
- koledování
- polévání vodou
- mazanec



SVATÝ TÝDEN:

1. Květná neděle
2. Modré pondělí
3. Šedivé úterý
4. Škaredá středa
5. Zelený čtvrtek
6. VELKÝ pátek
7. Bílá sobota
8. Velikonoční neděle
9. Velikonoční pondělí



To nejlepší z velikonoční kuchyně

První jarní sluníčko nám už za pár dní přinese jedny z nejdůležitějších svátků - Velikonoce. Na velikonoční tabuli by rozhodně neměl chybět beránek

Velikonoční beránek

- 120 g másla
- 4 vejce
- 200 g cukru krupice
- 1 vanilkový cukr
- 200 ml mléka
- 300 g polohrubé mouky
- 1 prášek do pečiva
- trocha šťávy z citronu
- tuk na vymazání formy
- hrubá mouka na vysypání formy

Postup přípravy:

1. Formu na beránka důkladně vymažeme tukem a vysypeme moukou. Troubu předehřejeme na 170 °C.
2. Z bílků vyšleháme pevný sníh.
3. Tuk, žloutky a cukry utřeme do pěny. Postupně vmícháváme vlažné mléko a mouku smíchanou s práškem do pečiva.
4. Pokapeme šťávou z citronu a nakonec pomalu a opatrně vmícháme sníh z bílků.
5. Těsto nalijeme do připravené formy a pečeme v předehřáté troubě asi 35-45 minut.
6. Po upečení necháme vychladnout, posypeme cukrem a DOBROU CHUŤ!!!!



Způsoby zdobení vajíček

Zdobení roztaveným voskem

Roztopený vosk nanášíme na již obarvené vajíčko koncem špendlíku, necháme zaschnout



Ubrousková technika

Ubrousek s motivem podle našeho výběru položíme na skořápky vajíčka a přes ubrousek nanese vrstvu tekutého lepidla



Barvení pomocí přírodnin

- pomocí rýže - do rýže přidáme trochu barvy a vajíčko v této směsi chvíli necháme, chytí strukturu rýže
- pomocí slupky od cibule - do slupek od cibule dáme dvě lžičky octa a jednu soli, na vajíčko můžeme například připevnit nějaké rostliny, vajíčko následně necháme v naší směsi několik minut, dostane hezkou hnědou barvu (může být využívána v kombinaci s jinými technikami)



Barvou roku 2024 je broskvová

Barva roku 2024 vyjadřuje mír a něhu. Správně zkombinovaná bude slušet všem.

S koncem kalendářního roku se kromě předpovědí trendů na novou sezonu také tradičně pojí vyhlášení barvy pro příštích dvanáct měsíců. Letos Pantene Colour Institute zvolil pro následující rok odstín s **lákavým názvem Peach Fuzz**. Jde o teplou kombinaci růžové a oranžové, která svou strukturou **připomíná hřejivé chmýří**.

Barva broskvového chmýří je měkká a lákavá. Má přinášet mír a nabízet něhu i soucit v dobách zmatku.

Zatímco barva roku 2023 s názvem Viva Magenta měla za úkol rozproudit energii a signalizovat sílu a odhodlání, odstín Peach Fuzz vnímá Pantene jako posun směrem k empatii a porozumění.



Pokud ve svém šatníku nic v broskvovém odstínu nenajdete nebo máte jednoduše pocit, že by vám neseděl, můžete si pořídit aspoň jeden výrazný doplněk v této barvě. Módní řetězce bleskově zareagovaly a už teď nabízejí cenově dostupné doplňky jako pásky, vlasové doplňky nebo sluneční brýle.

Peach Fuzz si navíc nepochybně prorazí cestu i do kosmetických trendů prostřednictvím narůžovělých akcentů, tvářenek v teplých barvách a broskvové manikúry. Rozhodně tedy bude v příštím roce z čeho vybírat.

Zdroj:

https://www.idnes.cz/onadnes/moda/barva-roku-2024-pantone-peach-fuzz.A231213_124422_modni-trendy_job

Jarní očista s kopřivou

Dlouho očekávané jaro se pomalu hlásí. Ze zimního spánku se kromě přírody probouzí i náš organismus. Je třeba trochu přiložit ruku k dílu, ať se cítíme draví a svěží. Očistěte se s bylinkami, kterých bude kolem nás plno rašit.

KOPŘIVA - PLEVEL, KTERÝ LÉČÍ



Po zimě je třeba doplnit vitamíny

Příchod jara pro nás může (měl by) znamenat změnu naší stravy. Možná sami na sobě poznáte, že vaše tělo po změně přímo touží. Využijte k doplnění vitamínů kopřivu a spoustu dalších bylinek. Přidejte si je do jídla, uvařte čaj, odvar nebo si dopřejte očistnou bylinnou koupel.

Proč je kopřiva tak výborný čistící pomocník?

Mladá, čerstvá kopřiva je takovým malým zeleným zázrakem. Má spoustu pozitivních účinků na lidský organismus. Pokud jde o čistu organismu, je kopřiva tím pravým pomocníkem, protože má močopudné účinky a pomůže bojovat proti jarní únavě. Kopřiva působí i protizánětlivě, protirevmaticky a má protikrvácivý účinek. Trápí vás akné, ekzém a alergie? To má s očistou organismu také co dělat. Čajík z kopřivy potlačí růst nežádoucí střevní mikroflóry, takže potom budou vaše střeva pracovat na jedničku. Látky obsažené v této rostlině výborně působí na žlázy s vnitřní i vnější sekrecí a celkově podporují trávení a látkovou výměnu.

Kdy a jak ji posbírat?

Vždy sbírejte kopřivu před tím, než vykvete. Když je kopřiva v květu, obsahuje vyšší množství dusičnanů, proto se nedoporučuje pro sběr. Ke sběru jsou nejvhodnější mladé lístky a výhonky. Někdo sbírá i nať, ale musí být opravdu hodně mladá, aby byla měkká.

Nakopněte se

Až budete mít nasbíráno, můžete si připravit **jarní životabudič**. Co je k tomu potřeba? Mladé kopřivy, voda, citron a cukr. Kopřivy krátce svařte ve vodě s jedním citronem. Slijte, přidejte cukr a nechte projít varem. Tonikum po uvaření vychladte a nakonec přidejte citronovou šťávu. Tonikum uchovávejte v chladu. Každý den si dopřejte čtyři lžíce, brzy se budete cítit čistí a jako noví. Chcete-li celé rodině naservírovat kopřivový nášup, připravte si špenát z kopřiv nebo omelety s kopřivovou náplní. www.srecepty.cz/clanky

Až se rozhodneme přistoupit k detoxikaci, musíme si samozřejmě nejdřív kopřivu obstarat. V nouzi ji lze koupit sušenou v lékárně nebo obchodech s bylinkami, ale mnohem lepší je vlastní **sběr čerstvých bylinek**. Ty bychom měli hledat v místech trochu vzdálenějších od hlavních projevů civilizace a také tam, kde se nevenčí moc psů. Pro nejlepší účinky **trháme buď celé mladé rostlinky (bez kořenů) a nebo mladé lístky na rostlinách starších**. Pokud neumíme sahat na kopřivu tak, aby nás nepopálila (opatrně dvěma prsty po směru růstu žahavých chloupků), raději se vybavíme na sběr rukavicemi nebo si ruce chráníme sáčkem. **V rámci detoxikace čerstvé lístky zalijeme vodou a necháme necelou minutu louhovat (sušené se louhují přibližně třikrát déle)**. Tekutina by měla být světle žlutá s nazelenalým odstínem. Při jarní očistě pijeme jednu sklenku kopřivového čaje denně po ránu nalačno – pokud chceme efekty zesílit, přidáme si ještě další dvě skleničky v průběhu dne. Detoxikace by měla trvat přibližně dva týdny. /www.prostezdravi.cz

Zelené potraviny

V barevném spektru se posouváme k typické jarní barvě. Zelená je barvou přírody, nedílně patří k jarnímu jídelníčku a jarní očistě. **Jednoduše se dá říct, že co je zelené, to je dobré** pro játra a detoxikaci. Zelené potraviny jsou zelené již dle svého názvu. Jde o superpotraviny, které ve svém složení nabízejí celé spektrum živin, a tím také komplexní působení na lidské zdraví. Oproti jiným superpotravinám jsou ty zelené také hodnotným zdrojem zeleného barviva chlorofyl.

TAKÉ KONZUMACE PAMPELIŠKY MÁ ZDRAVOTNÍ VÝHODY

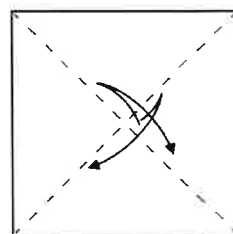


Jak si vyrobit origami TULIPÁN

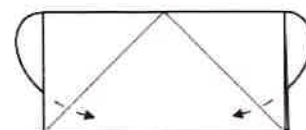


1. Budeme potřebovat čtverec libovolného barevného papíru.

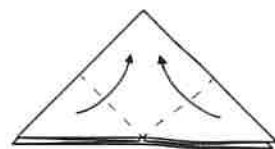
2. Čtverec ohneme tak, aby vznikl trojúhelník a krok zopakujeme.



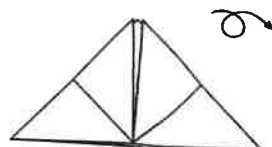
3. Čtverec ohneme napůl, rozevřeme a otočíme. Uvidíme čtverec a spojíme vodorovnou čáru, tak ať z toho vznikne trojúhelník.



4. Rohy trojúhelníků ohneme nahoru směrem ke špičce.



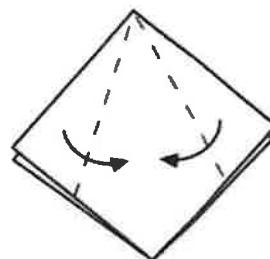
5. Trojúhelník otočíme a krok zopakujeme.



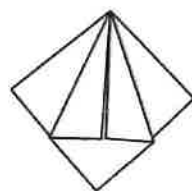
6. Pravou stranu kosočtverce přehneme vlevo, otočíme a opět pravou stranu přehneme vlevo.



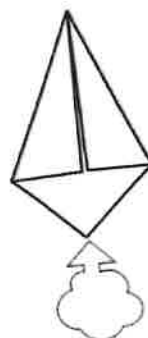
7. Horní ramena přehneme kousek za střed a vsuneme je do sebe.



8. Otočíme a krok zopakujeme.



9. Dole nám vznikne malinká dírka, do které foukneme tak, aby zvětšila svůj objem.



10. Poté už jen špičky ohneme směrem ven a uděláme stonek tak, že srolujeme zelený papír do úzké trubičky a vsuneme do dírky. Stonek můžeme dozdobit lístečkem.



JARNÍ KVÍZ PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

1. Dokážeš pojmenovat rostliny na obrázcích? Přepiš první slovo z názvu velkými tiskacími písmeny ke správnému obrázku.

(Nápověda: violka lesní, podběl lékařský, pampeliška lékařská, sedmikráska chudobka, orsej jarní, sasanka hajní). U léčivých bylinek udělej zelený puntík.

Znáš ještě jiné léčivé byliny? Napiš si jejich název a zjisti si o nich informace.

POZNÁŠ Z JAKÉHO FILMU JE TATO HLÁŠKA?

1. „A komu tím prospějete?”

- a, Pelíšky b, S tebou mě baví svět c, Pupendo

2. „Harry, jdu do baráku.”

- a, Grinch b, Harry Potter c, Sám doma

3. „No vidíš, že to dokážeme i bez maminky.” Ale maminka mi ještě před koupáním sundává bačkůrky.”

- a, S tebou mě baví svět b, Jak vytrhnout velrybě stoličku c, Mrazík

4. „Já jsem malej, ale šikovnej!”

- a, Princezna ze mlejna b, Zlatovláska c, Pyšná princezna

5. „Chaloupko ke mně!”

- a, Lotrando a Zubejda b, Mrazík c, Jak dostat tatínka do polepšovny

6. „Na mě se můžeš spolehnout.”

- a, Jak dostat tatínka do polepšovny b, Ratatouille c, Anděl Páně

7. „Já to řeknu tatínkovi a ten vám vyhlásí válku”

- a, Dvanáct měsíců b, Šíleně smutná princezna c, S čerty nejsou žerty

8. „Hliník se vodstěhoval do Humpolce!”

- a, Babovřesky b, Marečku, podejte mi pero c, Na samotě u lesa

1. a , 2. c , 3. a , 4. a , 5. b , 6. a , 7. c , 8. b

Moje bajka – vypravování příběhu podle obrázku

LOUPEŽNICKÁ VRÁNA



Jednoho dne se ocitla vrána v lese s ostatními zvířaty a těm brala jídlo. Tahle chamtivá vrána uviděla v lese malou myšku, která držela sýr. Vráně se sýra tuze zachtělo. Přiletěla k myšce a sýr jí vytrhla. Pak se sýrem odletěla na nejvyšší větev, aby si ho v klidu snědla.

I šla kolem liška. Viděla plačící myšku, a ta jí hned povyprávěla o zlé vráně, která jí ukradla sýr. Liška se na oko tvářila, že je jí myšky velmi líto, ale ve skutečnosti dostala na sýr velikou chuť. Řekla si: „Mňam, mňam, ten sýr bych si dala!“ Přiběhla ke stromu, kde vrána seděla, a začala jí lichotit: „Ty jsi ale krásná vrána! Jaké máš krásné peří! A jaký máš krásný zobák!“ Liška dále pokračovala v lichotkách: „Ty musíš mít určitě i krásný hlas!“ Loupeživá vrána nikdy neslyšela tolik lichotek. Chtěla se pochlubit svým hlasem. „Krá, krá!“ V tu chvíli sýr spadl lišce k nohám na zem. Liška sýr honem sebrala a začala se hlasitě smát.

„Ty jsi ale hloupá vrána! Ty jsi ten nejhoupější pták, jakého jsem kdy viděla.“ Liška spokojeně snědla sýr a odběhla rychle do lesa.

Ponaučení č. 1: Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá

Olga Řeháčková, 5. B

Exotická zvířata, která můžeme chovat doma

1. Osmák degu

Je to hlodavec, který je velmi společenský a doporučuje se proto chovat ve více kusech dohromady. Také by měli mít dostatek prostoru, aby dokázali uspokojit všechnu svou potřebu pohybu.



2. Vačice

Vačice jsou samotářské a musí být umístěny samostatně. Jejich nároky na životní prostor jsou hodně podobné chovu pískomilů. Mají rády vzdušný prostor s několika patry, kolotočem či kolečkem na cvičení. Také potřebují nádoby na vodu a typicky hlodavčí místo na spaní s podestýlkou, které odpovídá jejich fyzickým potřebám. Jsou to všežravci s převahou živočišného proteinu.



3. Skunk

Skunkové mohou být překvapivě dobrými mazlíčky, musí však nejdříve projít operací a přijít o svůj pronikavý zápach. Měli by mít k dispozici poctivou stravu pro všežravce (třeba psí žrádlo, ovoce, zeleninu) a dostatek cvičení venku mimo klec. Stejně jako fretky jsou hraví a neměli by být neustále jen zavření.



4. Mary stepní

Jsou nejvhodnější jakožto venkovní mazlíčci, což je nejlepší v případě velkých venkovských domů, farem a statků, případně se jim líbí na rozlehlém dvorku. Tito hlodavci jsou opravdu velcí. Rádi se vyhřívají na slunci, příliš vlhké podnebí nesnášejí. Naopak jsou velmi dobře přizpůsobeni životu v suchých oblastech.



VELIKONOČNÍ BLUDIŠTĚ

NAJDI CESTU V BLUDIŠTI

