

KASAČ ČASÁK

2. ČÍSLO
ÚNOR 2021



VALENTÝNSKÝ PŘÍBĚH

DOPRAVNÍ NOVINKY V
OSTRAVĚ

TIPY PROTI NUDĚ

OBSAH

CO NAJDETE V TOMTO
ČÍSLE?

5

Nuda? Tu neznám!

Tipy na činnosti proti
nudě.

7

Studenti pomáhají

Rozhovor se studentkou
pomáhající v nemocnici.

17

Valentýnský příběh

Literární povídka na
sv.Valentýna.

24

Kombinace černé a
bílé to jistí!

Aneb módní tipy na únor.

32

Komiks

a jeho pokračování.

....A MNOHO DALŠÍHO!





NĚCO MÁLO NA ZAČÁTEK

Měsíc únor bývá obvykle nejchmurnějším obdobím z celého roku. Obvykle nás unavuje přetrvávající zimní počasí, které střídavě překvapuje svou sněhovou nadílkou. A nám nezbývá nic jiného než opět vytahovat zimní oblečení a obuv ze skříně, abychom se mohli pohodlně brodit sněžným prachem cestou do školy a zpět domů.

Tento rok je však jiný. Sněhová nadílka se neukázala ve své největší kráse a "cesta do školy" představuje přesun z postele k pracovnímu stolu. Virtuální svět, ač umí být velmi bohatý, zážitky zablácených či promočených bot bohužel nenabízí a ani plně nenahradí každodenní dobrodružství spojená s našimi přáteli.

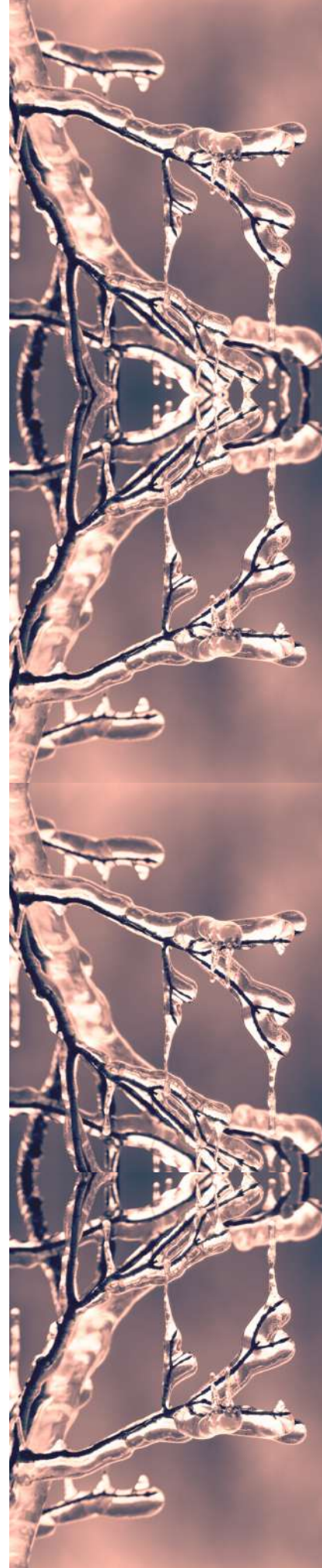
To, co nám přišlo vždy běžné, obvyčné či někdy až otravné, bychom nyní vítali s plnou náručí.

Nic však nemůže trvat věčně, ani doba covidová.

Proto vám všem přeji v tomto pololetí, i celém roce, neutuchajícího štěstí, plno potřebného zdraví a veselou náladu.

A abyste se nenudili, otočte na další stránku a vychutnávejte plnými doušky články našich redaktorů.

MONIKA SEKELOVÁ
šéfredaktor časopisu



„Věnujte se těm, koho máte rádi.“



„Takže hodně štěstí, zdraví, pohody a lásky, ať vás nic tento rok netíží a ať je vše v pohodě. A prosím vás, hlavně se neudavte dezinfekcí. :).“



„Nezapomeňte na úctu k sobě, úctu k ostatním a zodpovědnost za vše, co děláte.“



...V NOVÉM
POLOLETÍ....



„Když se něco nepovede jednou, povede se to i jindy, i když v tom děláš někdy chyby..“

„Štěstí vám nikdo nedaruje, štěstí nosíte sami v sobě.“



„Zůstaňte pozitivní.“



NUDA? TU NEZNÁM!

Možná to někteří z vás znají: sedíte doma, koukáte kolem sebe, nic vás neurazí ani nenadchne, zkrátka nudíte se!

Jak s tímto nešvarem zatočit, vám poradí naše redaktorka Claudie.

KDYŽ SE NUDÍM, TAK MŮŽU:

ČÍST KNÍŽKY

- *Týnin ostrov* od Belindy Murrelllové
- *Dusty* od Jana Andersen
- *Psí cesta* od W. Bruce Cameron

Všechny uvedené knihy bych vám moc doporučila. Jsou dobrodružné, velmi dobře se čtou a nechybí jim šťastný konec.

VENČIT PEJSKY

Můžeme venčit pejsky v útulcích, nebo na veterinárních klinikách, kde jsou pejsci hospitalizováni.

Pokud takovou možnost nemáme, můžeme nabídnout pomoc s venčením svým sousedům, kteří mohli onemocnět covidem, či jsou v karanténě, nebo seniorům, kteří by v tomto počasí mohli uklouznout a zbytečně se zranit.

To by mohlo vylepšit i pohled seniorů na nás.

CVIČIT

Na internetu si můžeme najít spoustu videí, které nám radí, jak si zacvičit jógu nebo nějaké lehčí posilovací cviky.

NĚCO VYRÁBĚT

Pokud už využijeme tip číslo 2, venčení pejsků, proč k tomu nepřipojit i trošku té zručnosti? Pro našeho čtyřnohého kamaráda můžeme vyrobit hračku.
A jak na to, čtěte níže.



JAK VYROBIT HRAČKU PRO PEJSKA?

Vezmeme si malou PET láhev od minerálky a nasypeme do ní jakoukoliv luštěninu. PET láhev obalíme čistou ponožkou a v zadní části ponožku zašijeme. Když máme hotovo, můžeme na ponožku přišít klidně ouška i ocásek, nakreslit oči a čumáček, aby to našemu hafíkovi připomínalo malé zvířátko. Tato hračka bude při pohybu chrastit a vzbudí tak zájem o hru „Dej mi to.“



ONLINE ŠKOLA

Distanční výuka je v poslední době dost diskutabilním tématem. Slyšíte o ní v televizi, na internetu, či v rádiu. Ale co to vlastně je? O tom vám více poví Terka a Claudie.

Distanční výuka se dělí na dvě skupiny, a to offline a online. Online výuka znamená, že se žáci společně s učitelem domluví na online hodině, kde spolu můžou živě volat skrze Googlemeet a učit se.

Někdy nastávají problémy s připojením, takže se žáci nedobrovolně odpojují. Pro některé žáky je příjemnější se učit doma než ve škole. Některým žákům nejde kamera nebo mikrofon, a proto je pro ně těžší se učit.

Offline výuka je založená na tom, že učitelé do Google učebny zadají různé úkoly, ať už na známky nebo dobrovolné. Žáci své hodnocení z úkolů mají v bodech. Učitelé mohou do úkolu přidat termíny dokončení, proto musí žáci odevzdat daný úkol včas, jinak to budou mít po termínu dokončení. Učitelé i žáci mohou pod dané úkoly napsat soukromé komentáře.

Do kalendáře žákům chodí upozornění na dané hodiny nebo úkoly. Učitelé do Google učebny mohou vložit i testy.

Tolik ve zkratce, co je distanční výuka, a pojďme se podívat na názory žáků k distanční výuce!



Má rodina, ta je skvělá,
corona jí nechyběla.
Přišla náhle, nečekaně,
vzala práci mojí mámě.

Moc mi chybí škola, tanec,
být bez přátel, to je mazec.
Chci tu nemoc poslat někam.
A už dlouho na to čekám...

Nela Křístková, 8. A

Je mi líto těch lidí, kteří zemřeli na koronavirus. Vadí mi karanténa a povinnost nosit venku roušky. Předtím mi z nich bylo špatně, a teď v nich spíše moc nemůžu dýchat. Ale rouška je pro mě dobrá v tom, že mi venku není zima na pusku. Distanční výuka mi nevadí, je pro mě lepší než ta prezenční. Nemusím vstávat tak brzo, nemusím chodit dlouhou cestu do školy a ze školy, doma se nemusí pravidelně větrat a v domácím oblečení se cítím lépe než ve venkovním. Ale na druhou stranu máme často přetíženou wifi, protože jsou připojeni i mí čtyři sourozenci. A chybí mi kroužky.

Kristýna Šafránová 6.A



Život s covidem a distanční výukou je jaksi hořkosladký. Nejdřív jste nadšení, že můžete vstávat pět minut před začátkem vyučování, které samo o sobě netrvá ani zdaleka tak dlouho, jako by trvalo ve škole.

V pyžamu zapnete online hodinu a čas od času odpovíte na nějakou otázku. Avšak tady nastává problém. Když sedíte v obýváku na gauči, a ne ve školní lavici, máte sklony ztrácet pozornost. Rázem se všechny věci kolem vás stávají zajímavějšími než výuka sama. Najednou si uvědomíte, jak úžasný máte výhled z okna.

Jindy si vzpomenete, jak nutně potřebujete umýt nádobí, tak prostě vezmete notebook do kuchyně a místo písniček posloucháte k práci výklad učitele. Jako podcast. Najednou hodina skončí a vy si v hlavě přeberete, co jste se dnes naučili. Nic.

Pak dostanete domácí úkol (i když všechny úkoly jsou teď domácí), který navazuje na učivo z hodiny. V tu chvíli začne brzké ranní vstávání a prezenční výuka znít docela lákavě. Začnete si říkat, jak už nikdy nic takového neuděláte. A za dva dny děláte přesně toto, celé znova.

Zuzana Žabenská 9.A

Ještě před rokem si nikdo z nás neuměl představit, že nebude muset chodit třeba měsíc, nebo i déle, do školy a bude se muset učit z domova. A najednou se to stalo, objevil se covid, do té doby neznámá nemoc, a my jsme si museli ze dne na den zvyknout, že se vidíme spolužáky jen přes kameru počítače a že všechny hodiny probíhají pouze online. Vše má své výhody a nevýhody. Nejlepší je, že nemusím každé ráno brzy vstávat, taky nemusím nosit těžkou aktovku. Ať je venku horko, prší nebo mrzne, zapnu si doma počítač a výuka může začít. Co mi však chybí je to, že nemůžeme se třídou podnikat žádné aktivity jako dříve: jet na výlet, jít do kina. Taky se mi doma hůře učí do některých předmětů, protože toho v on-line hodině nestihneme probrat tolik jako ve škole, a díky tomu máme mnohem více úkolů. Přála bych si, abychom pak ve škole nemuseli chodit s tak těžkou aktovkou, ze které nás potom zbytek dne bolí záda, abychom se učili čtyři dny z týdne a jeden den měli on-line výuku. Ale hlavně už si přeju, ať chodíme normálně do školy.

Adéla Lusková 7.A



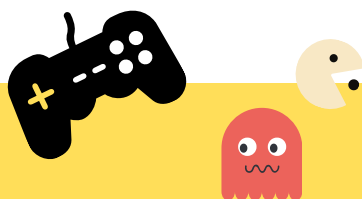
Jsou lidé, kteří si neustále stěžují na koronavirus a lockdown související s ním. Nicméně, ani tato nepříjemná záležitost mi nedokázala vzít dobrou náladu. Díky koronaviru nejsem nucena každý den vstávat v 6:30 a mohu si klidně přispát až do sedmi, ve výjimečných případech i trochu déle. Nemusím ani přemýšlet, komu udělám radost a půjdu s ním ven - nikdo ven nechodí, což je pro mě naprosto dokonalá situace, protože mě nikdo nenutí vylézt z bytu do té zimy se slovy, že bude legrace a užijeme si to, když ve skutečnosti jediná věc, kterou bychom dělali, by bylo chození po ulicích, kterými jsem procházela už tolikrát, že bych z nich trefila domů se zavázanýma očima.

Koronavirus mi umožňuje zůstat celé odpoledne doma, v teple, v posteli přikrytá dekou, s dualshockem přilepeným k rukám a hrát videohry na PlayStationu.

Distanční výuka už bohužel mnohdy takto růžová není. Každý den mám při zapínání notebooku strach, že se sekne zrovna ve chvíli, kdy jsem vyvolaná. Nicméně kdyby se toto stalo, mám určitě skvělé a stoprocentně spolehlivé kamarády, kteří by mě omluvili.

Ve výsledku mi tedy 5. stupeň systému PES nevádí.

Kateřina Bystroňová 8.B





DOUBLEDECKERY V OSTRAVĚ

Už jste někdy byli v Londýně?

Ne? Vážně?

**Máme pro vás skvělou zprávu.
Část Londýna přišla za vámi do
Ostravy díky novým autobusům,
doubledeckerům.**

Doubledecker, tento typ autobusů, jak víme, patří hlavně k Londýnu. Dvoupatrové autobusy jezdí nyní v Ostravě hlavně jako turistická atrakce na jaře a v létě mezi ZOO a Dolní oblastí Vítkovice. Ve všedních dnech jezdí i na běžných linkách.

S jeho výškou čtyři metry je možný bezproblémový provoz po celém městě. Doubledecker jezdí na stlačený zemní plyn. Zemní plyn se používá jako palivo, které je považováno za relativně čistější alternativu k benzínu.

V Ostravě mají tyto dvoupatrové autobusy tyrkysovou barvu, která je charakteristická pro autobusy v Ostravě, pro Ostravu vůbec!!!

(pozn. Níže máte ukázkou londýnského doubledeckeru a našeho ostravského. Můžete porovnat.)





Jelikož máme rádi informace z první ruky, připravila jsem si pro vás rozhovor s nejmenovaným asistentem přepravy Dopravního podniku Ostrava.

Kontrolujete cestující raději v jednopatrovém autobuse nebo spíše v doubledeckeru?

Lépe se mi kontroluje v jednopatrovém, protože v jednopatrovém autobuse je více místa.

Co se vám líbí na doubledeckeru?

Líbí se mi, že je z horního patra krásný výhled. Je fajn, že doubledecker jezdí na pohon CNG(stlačený zemní plyn), který je relativně ekologičtější varianta paliva.

Baví vás jezdit doubledeckerem?

Mám tu pěkný výhled, ale nějak to neprožívám. V létě to bude hezčí.

Jezdí v doubledeckeru více lidí, než v jednopatrovém autobuse?

V doubledeckeru jezdí v současné době tři desítky lidí, většinou jsou to maminky a babičky s dětmi a pracující lidé ze zóny Hrabová.

Děkuji za rozhovor.

ELIŠKA P.

*(pozn. autentický
pohled ostravského
asistenta přepravy)*





STUDENTI POMÁHAJÍ

Zajímalo mě, jak to v téhle době vypadá v nemocnici, kde se starají o covid nemocné pacienty. Slyšela jsem, že studenti zdravotnických škol zde chodí pomáhat. Zajímalo mě, s čím konkrétně v nemocnici pomáhají. Tak jsem se s jednou dobrovolnicí spojila a poprosila ji, aby nám řekla, jak to tam chodí?

Jak tě napadlo, že bys mohla pomáhat v nemocnici?

Jelikož chodím na Střední zdravotnickou školu v České Lípě, a nemocnice umožňuje praxe a přijetí do nemocnice jako brigádu i pro studenty zdravotních škol, řekla jsem si, že tam napíšu. Z nemocnice mi odepsali termín nástupu a poslali mi nějaké papíry. Takže to bylo rychlé, protože jsem napsala hned, co začala distanční výuka, a sama jsem se nabídla na covid oddělení. Vlastně to studuju, takže jsem se na to těšila. Zrušili nám praxe, takže jsem to brala jako náhradu za ně.

Jak stíháš online taneční tréninky a školu?

Školu mám normálně jako všichni ostatní během týdne. Do nemocnice docházím ve svém vlastním volnu, jiné dny nám škola

nedovoluje. Ještě teda středy, kdy jsme měli mít praxe, nám dovolili. Tréninky nám probíhají spíš v odpoledních hodinách, dá se to zvládnout.

A učím se buď po škole, nebo přímo v nemocnici. Zkrátka teď žiju naplno.

Je náročné se starat o nemocné pacienty s covid 19?

Myslím, že jak, pro koho?! Určitě nějaké situace můžou být pro někoho šok, ale pro mě to je hodně velká zkušenost.

Dá se říct, že to je normální oddělení. (ARO, JIP).

Jenom tam jsme v obleku a ti pacienti mají ke svému nemocem ještě covid, který snáší dost těžko.

Pro mě to náročné není, dávám do toho všechno.

„Určitě nějaké situace můžou být pro někoho šok, ale pro mě to je hodně velká zkušenost.“

Je náročné pracovat ve speciálním obleku, roušce, štítu, rukavicích a návlecích na boty?

Střídáme se tam po třech hodinách a kolem té třetí hodiny se mi někdy začne dělat blbě. Samozřejmě také záleží na určitém člověku, jestli jedl, pil, nebo na jeho nemocech, ať už respiračních nebo jiných.

Ano, jsme dostatečně chráněni, máme vlastně dvoje až troje rukavice, které si měníme a neustále desinfikujeme.

Můžeme mít buď brýle, štít nebo masku, v té se mi snad dýchá nejhůř. A dále máme všechno zapnuté a oblepené páskou. Je v tom vedro, ale pracovat a vydržet se v tom dá.

Přes všechno, co se tam děje, na to ani nepomyslíte.

„Ano, jsme dostatečně chráněni, máme vlastně dvoje až troje rukavice, které si měníme a neustále desinfikujeme.“

Podporuje tě v tom rodina?

Moje rodina a kamarádi mě v tom určitě podporují. Moje maminka také chodí na



covid oddělení, ale ta to má o dost těžší, protože chodí na standartní oddělení. Jsem ráda, že vím, co zažívá už od jara, když chodí z práce, a je mi jí líto.

Jsem ráda za všechny, kteří pomáhají nebo chtějí. Je to hezké, že v tak nelehké situaci, i když do té práce jde někdo unavený, bez nálady, protivný, nebo se svými problémy, do toho dává pořád vše. A že si všichni navzájem pomáháme!

Samozřejmě také nesmíme zapomínat na jiné nemoci, o kterých by se mělo psát, ale covid se bude řešit pořád.

Děkuji za rozhovor.

ELIŠKA P.

ON-LINE 24/7

V listopadovém čísle jste se seznámili s literárním zpracováním tématu nomofobie. Nomofobie jakožto úzkostná porucha spočívající v závislosti na vlastním mobilním telefonu je stále živým tématem. Nad tímto problémem se prostřednictvím veršů zamýšlela naše zákyně Julie Beerová.

Bezpečnost na sociálních sítích

*Co je to dnes za dobu?
Nic říkat nebudu.
Mladší, starší, to je jedno,
všichni jedou přeci v jednom.*

*Všichni jedou on-line věci,
tablety a mobil přeci.
Každý ráno jedu svoje,
od každého chytám zdroje.*

Doporučení: Báseň je vhodná pro děti od 13 let a výše.

*Internet je plný věcí,
youtubko a google přeci.
Omegle má podmínky,
ostatní zas novinky.*

*Pozor, pozor, děti jedou,
internet je vezme s sebou.
Pedofil jej uvítá,
na milá slůvka nachytá.*

*Zvládnou to a nebo ne?
Stejně to tak zůstane.
Vždycky jedu svoje zdroje,
žádné jiné, jenom svoje.*

*Každý den se rozmýšlím,
potom zase vymýšlím.
Každý jede si svůj ráj,
jeden klik a už je tam.*

*Svět je plný on-linerů,
„život za wifi bych dal“.
Křičící dítě bez paměti,
-počkat-,
ono mělo paměť?*



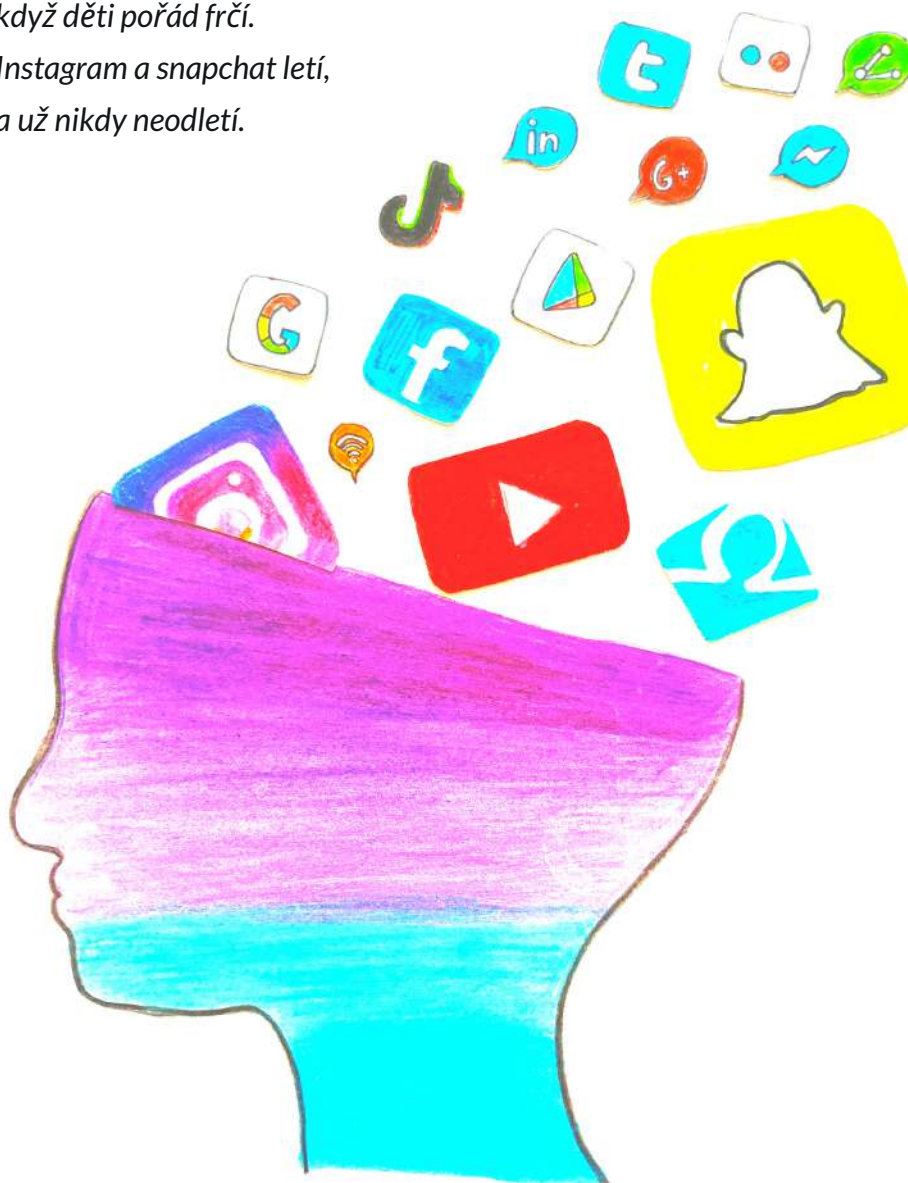
Přibývá čím dál více dětí,
internet je to,
co je nutí.
Internet je záhada,
která špatně dopadá.

Starší, mladší, pozor na to,
pokaždé chce něco za to.
Bezpečí je pro nás dobré,
hlavně pro tebe je to obzvlášť nutné.

Na netu je nebezpečí,
když děti pořád frčí.
Instagram a snapchat letí,
a už nikdy neodletí.

Tak zase příště,
s online hrami,
instagramem
a se snapchatemi.

Dávej pozor na své bratry, sestry,
a pokud nevíš co udělati,
přečti si báseň od „znovati“.



LIDSKÉ KONTAKTY

Katku Nouzákovou si možná pamatujete z minulého roku, kdy nás pravidelně zásobovala svými literárními texty vznikajícími zatím "do šuplíku". Jsme rádi, že se nám podařilo s Katkou spojit, i přestože už není žákyní naší školy. Texty Katky psané volným i vázaným veršem přináší zamyšlení nad tíživou existencí lidského bytí a neopomínají problémy současné společnosti.

Stinná stránka věci

*Temnota tvého pokoje
nikdy nebyla hlubší,
když začíná ti na tvé ulici
chybět přítomnost ztracených duší.*

*Výkřik a smích
těch malých dětí,
co předstírají,
že nemají o ničem ponětí.*

*Soused vzal kytaru
a sedl si před barák,
najednou byl z něj
každého kamarád.*

*Uměl tři akordy
a dvě sloky písně,
paní domácí
ho pozorovala přísně,
u našeho baráku,
kde slunce pálí a řeky netečou,
tam poutníci ztracení
za hory utečou.*

*Ve škole už jsem nebyl
dobřej pět let,
naposledy jsem učitelku
viděl přes internet.*

*Se svou třídou
loučím se naposled,
jen žere mě,
že nemůžeme za školu na pokec.*



KRESBA: ELIŠKA P.



VALENTÝNSKÝ PŘÍBĚH

14.12. svátek sv. Valentýna

Právě sedím doma a koukám z okna. Přitom piju čaj a koukám na zamilované páry procházející okolo mého domu. Dnes je totiž Valentýn.

Jo, abych se nezapomněla představit. Jmenuji se Ema Warrer. Žiju v Londýně, ale původem jsem Češka. Přestěhovala jsem se tady, protože jsem si Londýn zamilovala už jako malá. Samozřejmě umím dobře anglicky, abych se tu mohla domluvit.

Mé vlasy mají barvu zrzavou a mám je po lopatky. Oči mám modré a měřím 169 cm. Nejsem nějak moc vysoká, ale co?! Mimochodem je mi 21 let.

A proč sedím doma? Na Valentýna? Protože jsem si doposud nikoho nenašla. Nikdo nebyl takový, jakého bych si přála. Jenom jsem si nad touto myšlenkou povzdechla a zvedla se z menšího křesla, které jsem měla před oknem.

Přece tady nebudu jen tak sedět, protože nemám žádného přítele, pomyslela jsem si a přešla ke skříni, odkud jsem si vytáhla nějaké to oblečení. Následně jsem si ho oblékla a odešla do koupelny, kde jsem se učesala a celkově upravila.

Po úpravě svého „já“ jsem přešla do předsíně a obula si své botasky. Vyšla jsem na chodbu mého paneláku a zavřela za sebou dveře. Následně zamkla. Rozešla jsem se k výtahu, protože kdo by dobrovolně scházel 8 pater? Nikdo hádám.

Když výtah přijel, nastoupila jsem do něj a zmáčkla patro č. 0. Když jsem dojela až dolů, došla jsem ke vchodovým dveřím a otevřela je.

Vyšla jsem na rušnou ulici Londýna a zamyslela se. Kam si zajdu?

Po chvíli přemýšlení jsem se rozhodla, že si zajdu do jedné nedaleké kavárny, protože jsem dostala chuť na kávu. Rozešla jsem se tedy rušnou ulicí směrem k místu, kde se kavárna nacházela. Přešla jsem přechod a naskytl se mi pohled na mou oblíbenou kavárnu.

Došla jsem před vchod a otevřela dveře. Ihned, když jsem vešla, ucítila jsem tu příjemnou vůni kávy. Jak já ji miluju! Došla jsem před pokladnu a objednala si jedno Latte.

Otočila jsem se k pokladně zády s tím, že si půjdu najít místo na sezení, ale místo toho jsem do někoho narazila.

Tím jsem způsobila to, že dotyčný, do kterého jsem narazila, vylil svou vařící kávu přímo na mou ruku. Já jsem jenom sykla bolestí a začaly se mi drát slzy do očí.

„Bože můj, omlouvám se! Jste v pořádku?“ řekl mužský, příjemný hlas.

„Jo, jen jsem si spálila ruku. To nic není,“ odpověděla jsem mu na jeho otázku a podívala se mu do tváře.

Byl to mladý a celkem hezký kluk. Mohlo mu být tak 24 nebo 25, víc ne. Měl tmavě hnědé krátké vlasy a oči krásně zelené. Jako omámená jsem na něho civěla. Až po chvíli jsem si to uvědomila a odvrátila od něho pohled.

On se na mě stále ustaraně koukal, až jeho pohled spadl na mou popálenou ruku.

„Pojďte se posadit, ošetřím vám to,“ řekl onen neznámý a vzal mě opatrně za zdravou ruku.

Já jsem šla poslušně za ním, až mě dovedl k jednomu stolu vzadu kavárny. Tam jsme se oba posadili.

Muž zavolal na servírku, aby mu přinesla lékárničku a mokrý kapesník. Po chvíli tady už byla servírka se všemi věcmi, které požadoval, a zase odešla.

Muž se ke mně otočil čelem a mokrý kapesník přiložil k mé spálenině.

Jak tak nad tím přemýšlím, dnešek je vážně skvělý. Je Valentýn, já jsem sama, a ještě k tomu jsem si spálila ruku o kávu. Jak nějaký špatný vtip, toto. Z mého přemýšlení mě vytrhl mužův hlas.

„Bolí to moc?“ zeptal se.

„Dá se to přežít,“ usmála jsem se na něj.

„To je dobře,“ řekl a úsměv mi vrátil.

„Smím znát vaše jméno?“ zeptal se mě z ničeho nic.

„Ema... Ema Warrer,“ odpověděla jsem.

„A smím znát také vaše jméno?“ zeptala jsem se tentokrát já jeho.

„Mé jméno je Thomas Lought!“

„Těší mě,“ řekla jsem a natáhla k němu svou zdravou ruku. On ji přijal a zatřásl s ní.

Ani jsem si nevšimla, že už mou popálenou ruku ošetřil. Uměl to dobře.

Začali jsme si povídat a dozvěděli jsme se o sobě hodně věcí. Třeba, že je hasič, je mu, jak jsem odhadovala, 25 let, a mnoho dalšího. Takhle jsme si povídali celý den.

A poté jsme se scházeli několik dnů, z nich se staly týdny a z týdnů měsíce. Už jsme přátelé dohromady 1 rok. Je to můj nejlepší přítel, kterému se můžu svěřit. A musím se přiznat, že se mi hodně líbí. Asi jsem se zamilovala.

14.2. Valentýn (o rok později)

Dnes jsem měla domluvenou schůzku s Thomasem. Prý mi chtěl něco říct. Máme sraz v parku u jednoho stromu, který jsme prohlásili za náš. Proto jsem se k němu ihned vydala. Když jsem se k němu blížila, uviděla jsem mužskou postavu a po chvíli jsem poznala Thomase.

Rozeběhla jsem se k němu a následně ho objala. On mi objetí oplatil a pak se odtáhl.

„Potřeboval bych ti něco důležitého říct,“ začal Thomas.

„A co?“ zeptala jsem se ho s úsměvem.

On se na mě jen pousmál a otočil se čelem ke mně. Vzal moje ruce do těch svých a podíval se mi do očí. Já jsem na něj jen nechápavě dívala.

„Eeemm, jak začít?“ řekl docela nervózně.

„Co třeba od začátku?“ zavtipkovala jsem, ale to moc nepomohlo. Pořád byl nesvůj.

„Víš, už je to dlouho, co se známe, a já jsem tě poznal jako skvělou holku,“ začal, „jsi moje nejlepší kamarádka, ve které můžu najít oporu, a já tě mám moc rád. Ale mám tě rád víc než kamarádku, Emo. Já...., já jsem se do tebe zamiloval, Emo!”

Já jsem tam jen stála s vytřeštěnýma očima a hleděla na něho. To není možné!

Do někoho jako mě? Po chvíli přemýšlení mi to konečně docvaklo. On mě miluje. On mě miluje!

Jenom jsem se na něho hřejivě usmála a dodala: „Já tebe taky.”

On se jen usmál a přitáhl si mě do objetí. Zahleděli jsme se do očí toho druhého a nemohli se odtrhnout. Thomas se po chvíli ohnul k mé tváři a políbil mě. Byl to tak krásný pocit.

Od té doby jsem začala mít ráda Valentýn. Mám skvělého přítele a doufám, že s ním zůstanu navěky.



TERKA L.



ŽÍT ZDRAVĚ A MÍT SE RÁD

Sociální sítě se i v době covidové těší velké popularitě. Velice oblíbeným je v poslední době Instagram, který uživatelé přináší fotografie nejrůznějšího obsahu doplněné o krátké texty či hesla s příslušnými hastagy.

Určité trendy pohledu na život nám pak udávají influenceri, kteří se zajímají o sport, jídlo, módu aj.

My jsme oslovili novou ostravskou influencerku vystupující pod pseudonymem Lusy, která svými příspěvky oslovuje především mladé dospívající dívky bojující s nedostatečným sebevědomím či veškeré milovníky dobrých a přitom zdravých potravin.

Jak vás napadlo na instagramu propagovat zrovna téma sebelásky, zdravé stravy?

Dnešní doba sociálních sítí je těžká a zlá ve spoustě věcech. Sociální sítě nám sice dávají nové možnosti, ale také dokážou ublížit. Vidím to všude kolem sebe.

Z reklamy v TV, časopisu nebo kdekoli na internetu na nás koukají "dokonalí" lidé, s „perfektní“ postavou bez jediné chybičky. A lidé pak chtějí vypadat jako oni. Jelikož si myslí, že takhle to je normální, že takhle to má být. Ale není tomu tak. Fotografie jsou upravené, nedostatky smazané. Modelky vlastně vypadají v reálném životě

Pozn.redakce: Prostředí Instagramu je uživatelsky omezeno věkovou hranicí +13 let.

úplně jinak. Řekla jsem si, že je potřeba ukázat pravdu. Podpořit ženy/dívky v tom, že jsou krásné takové, jaké jsou. Ukázat jim cestu a posílit je. Díky zprávám, které mi právě od těch žen/dívek chodí, vidím, že to má velký smysl.

Dbala jste od malička na zdravou stravu?

Ne. Já jsem velký milovník jídla. Všeho jídla. Za mě by se také mělo jíst všechno. Ono totiž jde především o množství. Ani ten "mekáč" není tak špatný, pokud ho nejíme denně, samozřejmě. Ale jednou za čas, proč ne?

Ráda ochutnávám nové věci. Ano, snažím se dbát na kvalitu, snažím se při nakupování vybírat potraviny, které jsou skutečnými potravinami a ne jenom chemickou slátaninou.

Jím ovoce, zeleninu. A především poslouchám své tělo.

„Já jsem velký milovník jídla. Všeho jídla. Za mě by se také mělo jíst všechno. Ono totiž jde především o množství.....“



Kolik let je většinou holkám, co se na vás obrací s problémem ohledně sebelásky apod.?

Tohle je různé, ale v poslední době mi napsalo hodně dívek ve věku 13-17 let. Avšak píšou mi i dospělé ženy, mámy od dětí, nebo ženy v pokročilém věku. Myslím si, že v tomto nezáleží na věku. Je jedno kolik ženě je, vždy může bojovat a najít tu cestu k sobě samé.

Nevíme, jestli je to slušné, ale měla jste někdy problémy se zdravou stravou nebo sebeláskou?

Ano, se sebeláskou jsem měla velký problém. V minulosti jsem dost bojovala sama se sebou. Snažila jsem se zavděčit a především líbit ostatním. Řešila jsem úplně všechno. Moje vlasy, oblečení. Nikdo mě nesměl vidět nenalíčenou. Vždy jsem se snažila být „perfektní“. Seděla jsem tak, aby

se mi neohýbalo břicho, nesnášela jsem svoje nohy. Dnes je to naštěstí už všechno za mnou.

„V minulosti jsem dost bojovala sama se sebou. Snažila jsem se zavděčit a především líbit ostatním.(...) Dnes je to naštěstí už všechno za mnou.“

Jste ráda, že takto pomáháte spousty lidem?

Ta pomoc jiným ženám je neskutečně obohacující. Hlavně ten pocit, to nejde ani popsat slovy.

Nedávno mi nahrála hlasovou zprávu jedna úžasná slečna. Narodila se s dětskou obrnou, prodělala rakovinu, momentálně je odkázaná pouze na vozík. Nemůže klasicky jíst, jídlo přijímá pomocí hadičky. Během života ji potkalo spoustu zdravotních potíží. Přesto byla klidná, vděčná a hlavně šťastná za to, že může žít každý jeden den na této planetě, i přestože její zdravotní stav je vážný a není příliš naděje na zlepšení. Jednoduše se snaží si každý den užít, dělat, co ji baví. Když mi tato slečna řekla, jak moc jí pomáhám a jakým velkým vzorem pro ni jsem, rozbřečela jsem se



štěstím i smutkem, že takto úžasná bytost má méně času než my všichni ostatní. Zároveň jsem nepřestala žasnout nad tím, jak to všechno bere.

Ona sama je mi velkou motivací. Rozhodla jsem se, že ji tedy překvapím, a jakmile to půjde, osobně ji navštívím. Každý jeden příběh má smysl a každá jedna žena/dívka (i muž samozřejmě), si zaslouží být šťastným člověkem.

Jaké účty ještě spravujete, kromě sebelásky? A co byste vzkázala našim čtenářům?

Mimo účet [@zdrava_sebelaska](#) jsem také vytvořila a spravuji účty: [@zdrave_kalorie](#), [@zdrave_s_lusy](#) a [@zdrave_recepty.cz](#) – všechny účty mě neskutečně baví!

Všem, kteří si tento rozhovor přečetli, bych vzkázala jedno: „Ty jsi sama (sám) pro sebe ten absolutně nejdůležitější člověk, bojuj, nevzdávej to a užívej si života.“

Děkujeme vám za rozhovor a přejeme další pozitivní ohlasy na vaši práci.

KOMBINACE BÍLÉ A ČERNÉ TO JISTÍ !

Koncem ledna se nám poměrně ochladilo, a tak musíme sáhnout do skříně po kouscích, na které jsme už téměř zapomněly. Nebo si můžeme pořídit nové a proměnit tak šatník.

Pokud si nevíte rady, co na sebe, inspirujte se mým outfitem pro měsíc leden. Tyto kousky najdete aktuálně na vybraných e-shopech, ale možná máte podobné i doma.



EVA D.

Zvolila jsem černou skládanou sukni koženého vzhledu značky Bershka (549 Kč), kterou jsem doplnila halenkou s vázačkou u krku z HM (599 Kč). Vše hezky doladí černé kožené kotníčkové kozačky na stabilním podpatku značky Baťa (2399 Kč) a černá listonoška z House (599Kč). Když by nám venku počasí nepřálo a foukalo by, můžeme si obléci dlouhé oversize sako ze Zary (1999Kč), které můžeme zase kdykoliv sundat.

ŠKOLNÍ TRENDY V OBLÉKÁNÍ

Tento rok je sice velmi napjatý díky covidové epidemii, která nás obklopuje, ale i přesto jsem si pro vás připravila outfity které se běžně nosí u nás ve škole.

Veškeré outfity můžete brát jako inspiraci, co si vzít na sebe, až se zase vrátíme do škol.

Tak jdeme na to!



EVA D.

ZLEVA: modelka Lucka: růžová mikina se zapínáním na zip značky Adidas, černé tričko značky Adidas, bílé ponožky značky Adidas, modré džíny značky HM; modelka Kristýna: červeno-bílá kostkovaná košile značky Tally Weijl, černé tričko značky Bershka, modré džíny značky Tally Weijl; modelka Karolína: modro-červená kostkovaná košile, značky Tally Weijl, bílé tričko značky HM, černé džíny značky New Yorker, černý pásek s kruhovou sponou značky New Yorker.

VALENTÝNSKÉ MODELY

Náše redaktorka Eva se tématu módy věnuje naplno a také sama nějaké módní návrhy tvoří.

Pojďme se podívat, co si pro vás připravila na Valentýna.



POPIS A KRESBA: EVA D.

Tyto krátké červené šaty jsou přilehlého střihu s černými lemy, jsou z elastického materiálu. Tento kousek se hodí jak na denní nošení, tak do společnosti. Večer pak můžeme přidat sako či svetřík.

Jako druhý módní návrh tady mám dlouhé červené šaty z jemné látky. Tyto šaty mají mnoho využití: dají se nosit do divadla či opery. Tento model můžeme doplnit šperky a vysokými lodičkami. Někdy se dá k tomu vzít i stylová bundička, jak lze vidět na obrázku.

A jako třetí model jsem si pro vás připravila romantické šaty s černými aplikacemi a červenou saténovou mašlí. Hodí se na slavnostní příležitosti. Tyto šaty jsou tvořeny bohatou sukní z lehké látky a saténovou halenkou bez rukávu. Šperky bych k nim již nedoporučovala, jsou totiž samy o sobě dost výrazné.

"HVĚZDA JASNÁ"

Vánoční svátky jsou pryč, ale malý talisman v podobě hvězdy si můžete vyrobit kdykoliv. Využijete ho pak na ozdobení stromečku u příležitosti dalších Vánoc, nebo k okrášení vašeho pokoj. A nebo ho jednoduše připevníte ke klíčům a poslouží vám pak jako klíčenka. Fantazii se meze nekladou!

CO BUDEME POTŘEBOVAT ?

- nepotřebný kousek látky
- jehla a nit
- nůžky
- stužka
- vata
- špendlíky
- křídou (nejlépe krejčovskou)



A JDEME NA TO!

1.

Vezměte látku a otočte ji naruby tak, aby byla rovná. Poté křídou nakreslete tvar hvězdy, nebo obtáhněte podle předem připravené šablony. Když budete mít hvězdu nakreslenou, tak 1 cm od jejího obvodu vyznačte kolem přerušovanou čáru. Přerušovaná čára bude sloužit jako čára, po které budete stříhat. Špendlíky zapíchněte po vnitřním obvodu menší hvězdy, aby vám držela pohromadě.



2.

Vezměte nůžky a vystříhněte hvězdu po přerušované čáře. Poté vezměte nit a prostrčte ji jehlou, kde na konci uděláte uzel.



3.

Začněte pomalu a opatrně přišívat cípy hvězdy k sobě po plné čáře. Zašijte pouze tři cípy hvězdy a odstříhněte přebývající kraje. Otočte hvězdu na ruby, abyste ji mohli vycpat.



4.

Začněte opatrně vycpávat hvězdu vatou a dávejte pozor, aby vám nepovolila nit. Když budete mít hvězdu vycpanou, začněte zašívát její čtvrtý cíp, který pak opět vycpěte.

Pátý cíp také opatrně vycpěte. K tomu si odstříhněte libovolnou délku stužky, přehněte napůl, aby vám vzniklo očko. Stučku zasuňte do posledního cípu tak, aby očko vyčnívalo ven. Poté zašijte i se stužkou.



5.

Očistěte hvězdu od přebytečné vaty a máte hotovo!





ZE STUDENTSKÉ KUCHYNĚ

Dnes vás naučím upéct kakaové muffiny z pěti ingrediencí. Jedná se o velmi jednoduchý recept, který zvládne i úplný začátečník. Tyto muffiny jsou bezlepkové, protože použijeme místo mouky kakao. Věřte nebo ne, ale kakao zcela nahradí mouku.

Přeji hodně štěstí u pečení!

CO BUDEME POTŘEBOVAT NA UPEČENÍ MUFFINŮ ?

- 4 vajíčka
- 8 PL kakaa (neslazené kakao, lze nahradit karobem)
- 4 PL medu
- 2 PL rozpuštěného kokosového oleje
- špetka jedlé sody
- miska, metlička, forma na muffiny či menší formičky

(pozn. zkratka PL znamená polévková lžíce)

JAK POSTUPOVAT?

V misce vymícháme metličkou nejprve všechny sypké suroviny a potom přidáme všechny tekuté.

Těsto dávkujeme do silikonových formiček na muffiny a pečeme dvacet minut v předem nahřáté troubě na 175°C. Po dopečení je necháme vychladnout a opatrně vyklopíme z formiček.

Dobrou chuť!

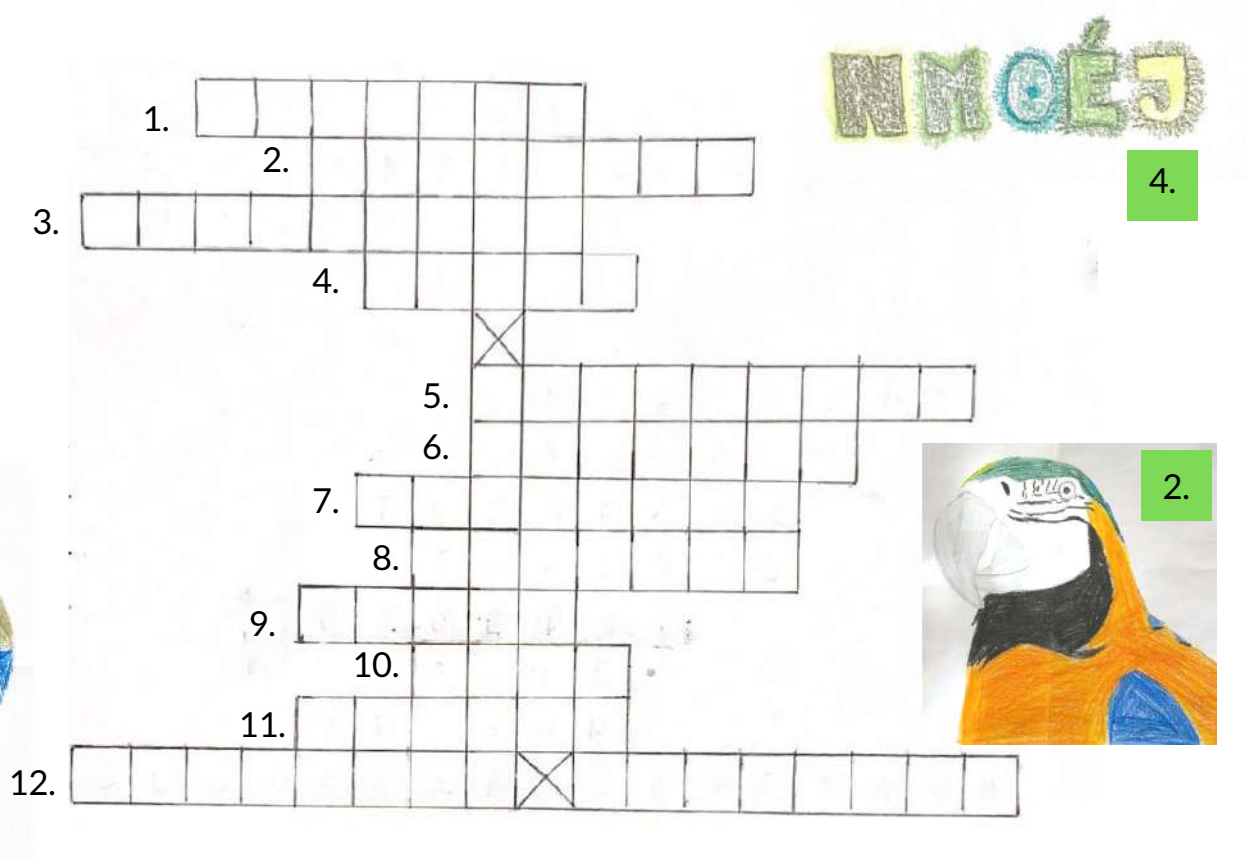
Tip: Muffiny můžeme ozdobit řeckým jogurtem a ovocem.



ELIŠKA P.

CHVILKA
LUŠTĚNÍ

Připravte se, nyní si procvičíte své mozkové závitky!



1. Co se zvláště v této situaci musí dodržovat?

2. Co je na obrázku č.2?

3. Jaké příjmení má naše paní ředitelka?

4. Vyřeš rébus a ten pak zapiš - viz obrázek č. 4

5. Kdo řídí náš stát?

6. Co je v této covid době nejčastěji zavřené?

7. Jak se nazývá hodina, ve které cvičíme?

8. Jak se jmenuje virus, který tu teď máme?

9. Od učitelů dostáváme domácí.... (doplň slovo)

10. Co je na obrázku č.10?

11. Která planeta je nejdále od Slunce?

12. Země a další planety jsou součástí ... (doplň dvě slova)

TERKA L.

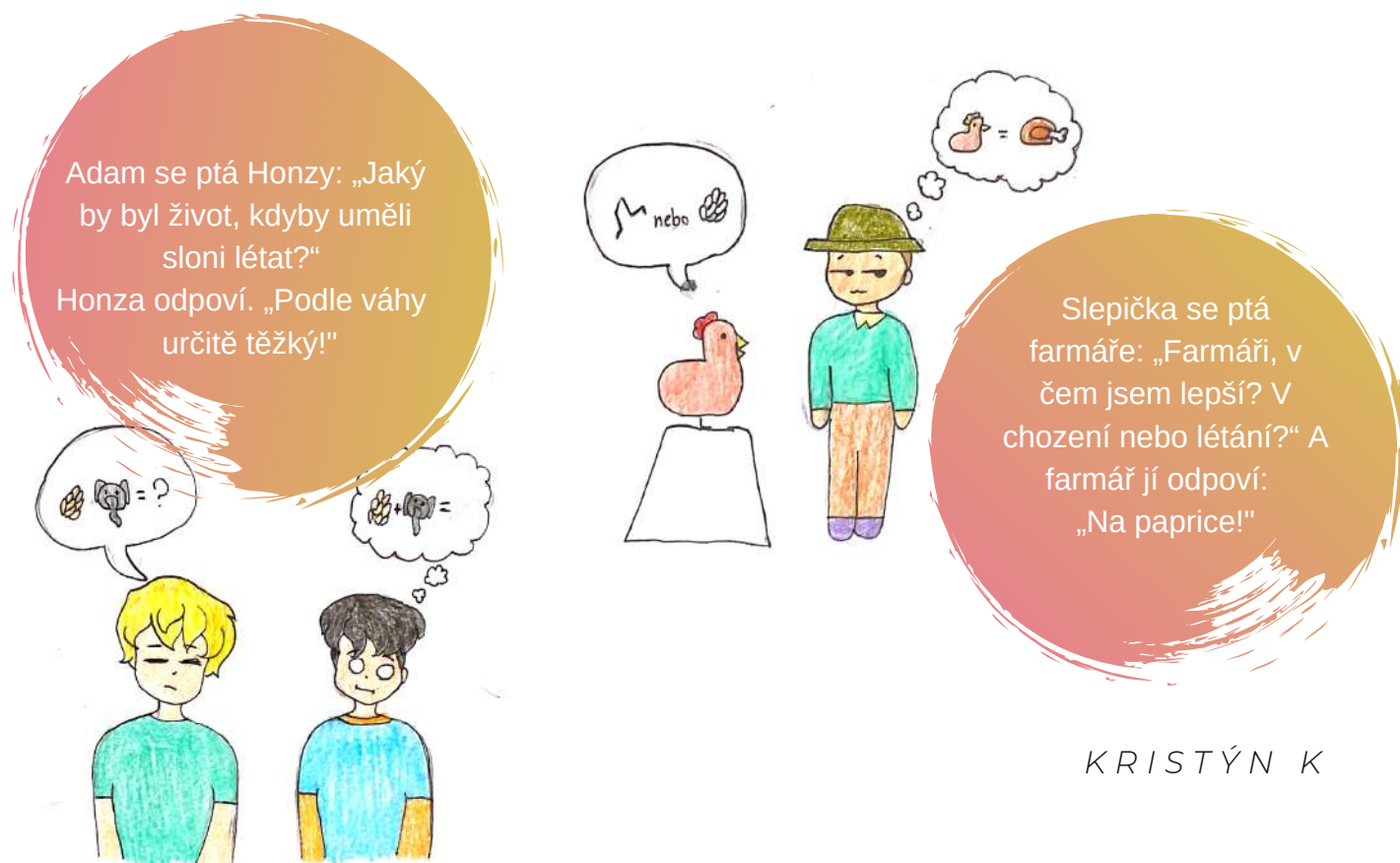
VÍTE, ŽE...?

...Smích je velice nakažlivý a projevuje se jako padající lavina v horách. Stačí, aby někomu ve vašem okolí cukalo v koutcích úst, a vy při pohledu na něj mimiku ve tváři zopakujete. Stalo se vám to někdy?

Smích funguje jako skvělý nástroj pro navázání přátelských vztahů, uvolnění napjaté atmosféry. Smích také umí povzbudit.

Podle historických zpráv však smích neměl vždy jen pozitivní účinky: v šedesátých letech se v Tanzánii ve školních lavicích spustila lavina smíchu, která prý vyvrcholila v zavření školy.

Smích nám snad školy neuzavře, tak pojďme se trochu pobavit vtipy naší redaktorky Kristýn.



KRISTÝN K

Co děláte, kluci, vždyť je to jen kacetka.



Hej, kdo posílá v týhle době káčetý?



to nevím, ale aspoň sě to pãjdem pastit, ne?

musím tě přerušit, ta věc, do které se sthává ta kacetka, si půjčila pani Hrnšková

Tak na ni někdo zckpřte, ne?



Ses zbláznil?! Vždyť je už kalnoc!

Tak to necháme na zítra, stejně jsem unavenej.

OK?...



POKRAČOVNÍ
PŘÍSTĚ

KRISTÝN K.

REALITA VS. PŘEDSTAVA



KRISTÝN K.

ČASÁK KASAČ

6. ročník 2. číslo únor 2021

Šéfredaktorka Mgr. Monika Sekelová

Redaktoři Claudie Ceníčková
Eva Daňková
Nikol Kleiberová
Kristýna Kubáňová
Tereza Lutková
Eliška Potocká

Externí přispěvatelé Julie Beerová, Kateřina Bystroňová,
Nela Křístková, Adéla Lusková, Kateřina
Nouzáková, Kristýna Šafránová,
Zuzana Žabenská

Grafická úprava Mgr. Monika Sekelová

Použité fotografie Dostupné z:
www.bata.cz; www.bershka.com/cz; www.canva.com;
www2.hm.com/cs_cz; www.housebrand.com/cz/;
www.moravskoslezsky.denik.cz; www.pixabay.com;
www.tally-weijl.com; www.zara.com/cz/

fotografie:
Claudie Ceníčkové, Evy Daňkové, Nikol Kleiberové,
Karolíny Kučerové, Terezy Lutkové, Kristýny
Nevoralové, Elišky Potocké, Milly Tranové, Lucie
Urbanové.

Počet výtisků 0

Web <https://zskrestova.cz/aktivity/skolni-casopis/>

Vydává a tiskne ZŠ a MŠ Ostrava – Hrabůvka, Krestova 36A,
příspěvková organizace Krestova 1387/36A,
700 30 Ostrava – Hrabůvka

Cena 0 Kč



**Děkujeme,
že jste si přečetli náš časopis!**

