



ROUŠKOVINY

SPGŠ A ISŠ, MLADÁ
BOLESLAV, NA KARMELI

PG2.B

**„PŘÁTELÉ, TADY
SE SCHYLUJE K
TRAGÉDII!“**

Jak cvičit jógu s dětmi?

Zázračné bylinky?

Začínající hvězda Rouška

*„Sednou si dva sloni na
plot. Jaký je čas?
Čas vyměnit plot.“*

Divadlo online?

Kam s dětmi na výlet?

**To vše i mnohem více v
našem časopisu.**



REDAKČNÍ RADA

Šéfredaktorka: Aneta Miňová

Zástupkyně šéfredaktorky:

Markéta Mottlová

Korektorka: Anežka Kolářová

Grafička: Věra Švirlochová

RUBRIKY

1. Pohyb
2. Zdraví
3. Zábava



Obsah

1. Pohyb

- 1.1. Lyžování
- 1.2. Jóga
- 1.3. Pohybové hry s dětmi
- 1.4. Kam s dětmi na výlet?

2. Zdraví

- 2.1. Bylinky pro zdraví
- 2.2. Canisterapie
- 2.3. Zdravá strava
- 2.4. Veganské stravování
- 2.5. Duševní hygiena v covidovém světě
- 2.6. Činnosti v karanténě
- 2.7. Banánové lívance
- 2.8. Cupcaky s máslovým krémem

3. Zábava

- 3.1. Horoskop
- 3.2. Hádanky
- 3.3. Vtipy
- 3.4. Písnička
- 3.5. Začínající hvězda rouška
- 3.6. Dramox
- 3.7. Kolektivní hry pro děti
- 3.8. Vytvoř si s námi
- 3.9. Křížovka

4. Óda na PG2.B

5. Almanach



Slovo Šéfredaktorky

Drazí čtenáři a čtenářky, časopis Rouškoviny, který zrovna zvědavě prohlížíte očima, je projektem, na kterém se podílela celá třída PG2.B. Je to osobitá práce celé naší třídy, protože každá stránka, článek, slovo a písmenko je malý útržek z každé redaktorky. Proto si zde můžete příjemně počíst v rubrice zábava, která je v době karantény na odreagování velmi důležitá. Dále rubrika zdraví, protože to by mělo neodmyslitelně patřit do našeho života a v současné situaci bychom se měli zdraví držet zuby, nehty. A poslední zde je i sport, jsou zde typy, rady, dokonce i celý článek o lyžování a józe.

Proto se pohodlně usadte s teplým čajíkem, hodte na malou chvíli nožky nahoru. A hlavně si užijte čtení.



Aneta Miňová

RUBRIKA POHYB

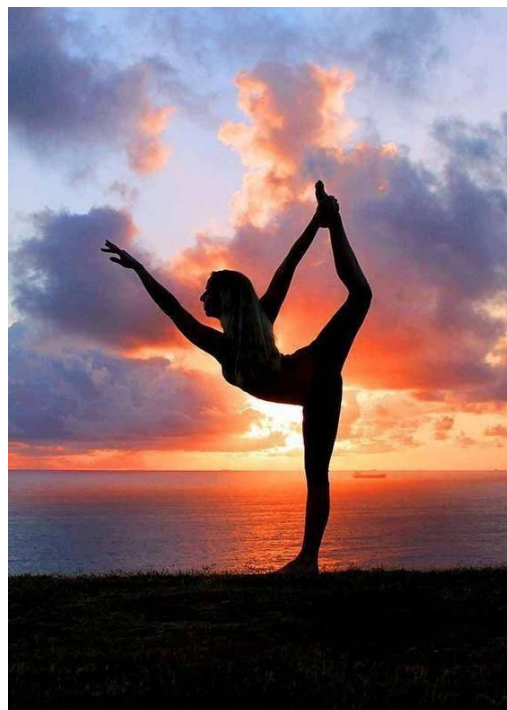
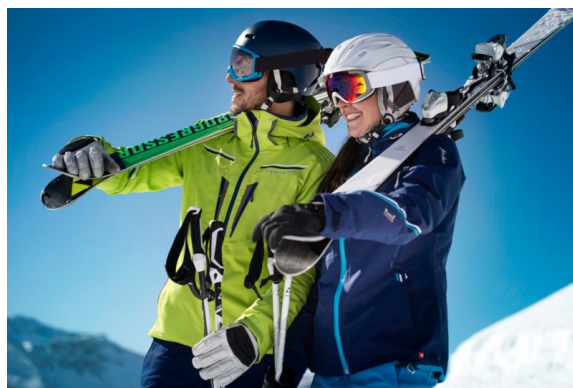
V této rubrice najdete:

Lyžování - str. 3-6

Jóga - str. 7-9

Pohybové aktivity s dětmi - str. 10-11

Kam na výlet s dětmi? - str. 12



LYŽOVÁNÍ

Jaké jsou zimní sporty?

Mezi zimní sporty se řadí: běh a skoky na lyžích, snowboarding, lední hokej, krasobruslení, rychlobruslení, biatlon, ale mezi nejznámější řadíme alpské lyžování, o kterém se zde dozvíte více.

Na co se dělí lyžování?

Lyžování se dělí na alpské a severské. Severské se skládá z klasického lyžování (běžky), biatlonu a severské kombinace (běžky a skoky). Alpské lyžování se skládá ze slalomu, obřího slalomu, superobřího slalomu (super-G) a sjezdu.

Slalom

= jezdí se na trati, která je nejkratší ze všech disciplín a má brány u sebe (od sebe jen kolem 13 metrů). Rychlost, které mohou dosáhnout, je nejnižší ze všech disciplín. Závodníci projíždějí trať krátkými oblouky. Závod se skládá ze dvou kol, které jsou ve stejném dni na stejné trati, jenom jinak přestavěné. Vítězem se stává závodník, jehož součet časů z obou kol je nejrychlejší.



Obří slalom

= velice se podobá slalomu jenom je méně točivější. Na trati se mohou objevit i skoky. Branky jsou od sebe výrazně vzdálenější. Závod se také skládá ze dvou kol na stejné sjezdovce.

Sjezd

= nejrychlejší disciplína alpského lyžování. Trať je nejdelší a brány tam jsou jen pro ohraničení tratě. Sjezd obsahuje náročné přetížení na dolní končetiny. Jede se od začátku až do konce v aerodynamickém podřepu. Celkově obsahuje náročné oblouky ve vysokých rychlostech (více než 120 km/h), skoky a rovné pasáže. Před každým závodem se jezdí tréninkové sjezdy, aby si každý mohl vyzkoušet stav trati. Závod má jen jedno kolo.



Super obří slalom

= (super-G) je spíše podobný sjezdu, ale je na rozdíl od něho více točivější. Jsou větší vzdálenosti mezi brankami.



Kitzbühel sjezd

= nejnáročnější a nejnebezpečnější sjezdová trať světa. Nachází se v Rakousku na hoře s názvem Hahnenkamm. Tato sjezdovka děsí i ty nejlepší lyžaře na světě. Svahy jsou velice příkré. Od roku 1937 je dějištěm mezinárodních lyžařských závodů. Vždy koncem ledna je na programu dne celého lyžařského světa „horečka“ Hahnenkammu. Nejlepší sjezdaři profesionálního alpského lyžování přijíždějí do Kitzbühelu na závody, které jsou vrcholem lyžařského kalendáře Světového poháru.

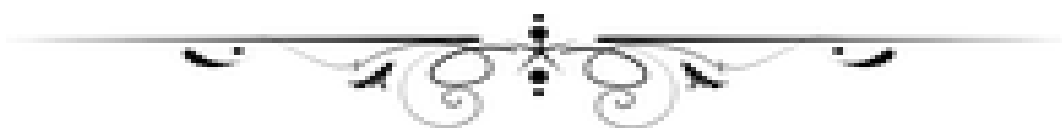
Redaktorka: **Sofie Tobiášová**

Dětské lyžování



Jak rychle naučit děti lyžovat a nezbláznit se z toho? Od kolika let by se měly děti učit na lyžích? Lze to učit i zábavnou formou? Bude za potřeby speciálních pomůcek? Jaká je nejlepší motivace pro děti? Odpovědi na tyto otázky, a ještě mnohem více naleznete zde!

Určitě to chce určitou dávku trpělivosti a opatrnosti, protože to jsou stále děti, které nemusí hned pochopit, co se jim to právě řeklo. Anebo mohou mít dokonce strach, jestliže na lyžích nikdy nestály a tím pádem to je něco nového! Dokonce se může stát, že z toho mají strach samotní rodiče...



Kdy je nevhodnější vzít děti na lyže?

Obecně není pevně stanoven věk, kdy by bylo ideální vzít děti na první lyžování. Rozhodně hlavní roli v tom hraje to, v jaké míře mají děti rozvinutou pohyblivost a jak na tom s motorickými schopnostmi. Proto je rozhodně nesmysl dětem cpát na nožičky lyže, když neumějí stát ani pořádně nohama na zemi. A rozhodně děti netlačte do lyžování proti jejich vůli. Samozřejmě, je možné učit děti již od dvou let, kdy už nejsou ty dětičky tak nešikovné. Ale klasické základy pro lyžování je lepší rozvíjet až od třetího roku života.



Určitě nebude od věci, když se poradíte předem s pediatrem. Aby se náhodou nestalo, že by první lyžování špatně ovlivnilo i vývoj kloubů a svalů! Ovšem u záležitosti na tělesné konstrukci dítěte, protože nejmenší možnost pro výrobu lyží je 65 centimetrů.

Jak tedy začít?

1. Děti na rovince se pokouší s lyžemi na nohách chodit, pro získání malé jistoty na lyžích.
2. Když si děti zvyknou na chození, je potřeba zařadit i jednoduché cviky.
3. Když už děti dokážou nějakým způsobem stát na lyžích a pohybovat se na nich. Je potřeba je naučit brzdit.
4. Dalším krokem je naučit děti přenášení váhy. Do teď se s dětmi cvičilo v podstatě na rovince, ale teď je třeba se posunout na ne moc strmý kopec.



Jakým způsobem učit děti?

Lehké začátky - U dvouletých dětí není rozhodně od věci, aby začaly na plastových lyžích, aby si vůbec uvědomily, co to mají na nohou a jak s tím chodit. A to je nemusíte brát hned na sjezdovku, stačí když se v tom sem tam projdou po bytě. S těmi staršími dětmi (3 roky) to bude fungovat podobně. Oblečené a obuté děti v lyžích se můžou vzít na začátek jenom na rovinku, kde si budou také teprve zvykat na pocit toho mít lyže na nohou.

Cvičení pro děti na lyžích:

Pata, špička – Dítě stojí na lyžích a dává paty k sobě a špičky od sebe. Zkoušejí si to na obě strany.

Špička, pata – Opak prvního cviku. Špičky dávají k sobě a paty zase od sebe. Znovu si to zkouší na obě strany.

Špagety, pizza – Dítě dostává pokyny = špagety, pizza. Když se řekne špagety, má lyže v rovné poloze a jenom pomalu “klouže” po sněhu. Ale jakmile se řekne pizza, dítě zatlačí do lyží a dá špičky k sobě, tak aby se vrch lyží dotýkal (připomíná to trojúhelník z pizzy).



Zvedni ruce – Aby bylo jednodušší se orientovat v tom, na jakou nohu bude dítě přenášet váhu, tak do toho zapojí ruce. Ve chvíli, kdy jede ještě rovně a váha spočívá na obou nohou, jsou ruce zvednuté nad hlavou. Avšak ve chvíli, kdy přenáší váhu na jednu nohu, zvednuté ruce, putují ke koleni té nohy, na které je váha.

Šoupání lyžemi na místě, kdo rychleji.

Chůze různým způsobem, přidupávání jako dinosaurus, malé kroky jako trpaslík, velké jako obr, rychlé jako myška, plíživé jako šelma, skoky jako vrabec atd. Děti mohou napodobovat instruktora, nebo žáka.



Ovšem pokud se u dětí nezdá, že by se to lepšilo. Jsou určitě k využití lyžařské školy, kde jsou proškolení lektoři, kteří už vědí, jak s dětmi pracovat.

JÓGA

Co je to vlastně jóga? K čemu je dobré s jógou začít? Je vhodná pro všechny? To vše i mnohem více se dozvíte v tomto článku o józe.

Co jóga rozhodně není?

V dnešní době, a je to skvělé, nabývá jóga na velké popularitě. Avšak čím více se něco stává mainstreamovou záležitostí, tím více nedorozumění v této oblasti vzniká. S jógou tomu není jinak. Spousta lidí si myslí, že jde jen o běžné protahování, či posilování. Ano, jóga má skutečně tyto benefity, ale není to její hlavní cíl, jsou to jen takové třesinky na dortu.



Co se během jógy učíme?

Učíme se, jak výsledků dosahovat, aniž by nám o ně vlastně šlo. Učíme se také klidné mysli a to nám může pomoci v různých stresových situacích.



A co tedy skutečně jóga je?

Je to především práce psychická a jako taková má obrovský dopad nejen na naše fyzické tělo, ale projevuje se významně (postupem času, nutno dodat) také v našem každodenním životě. Během jógové praxe totiž pracujeme na energetické (duševní) úrovni. A neboť, jak jsme již všichni asi slyšeli, jak uvnitř, tak i venku, tato duševní, jógová práce ovlivňuje a tvoří naši realitu. Jóga je také přístup k životu, cesta i cíl zároveň. Můžeme ji popsat jako poznání sebe sama a techniky, které popisuje, jsou nástroje, které nám pomáhají v návratu ke schopnosti být v rovnováze a poznání sebe sama.

Co k józe potřebujeme?

Ke cvičení nejsou potřeba prakticky žádné pomůcky ani drahé vybavení. Naše tělo, smysly, dech i mysl nám poskytuje bohaté množství tvárného, i když někdy trochu vzpurného, materiálu. Každý úspěch přichází postupně a je jen otázkou naší chuti, trpělivosti a píce, kdy se začnou výsledky objevovat.

RADY

Zde je pár dobrých rad, kterých se držet, abyste jógu cvičili správně a neublížili jste si.

1.

Pokud cítíte bolest, přílišné napětí nebo je vám některá technika vyloženě proti srsti, je lepší ji na čas necvičit nebo od ní úplně upustit.

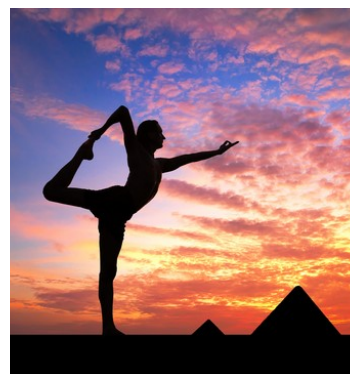


2.

Dýchejte vědomě. Pokud jde o cvičení, dýchání je základem. Bez hlubokého a plynulého nádechu či výdechu se daleko nedostaneme. Naopak budeme při cvičení spíše ztuhlí a snadněji si ublížíme.

3.

NEPROPADEJTE PANICE! Každý jednou začínal a k výsledkům, kterých dosáhl, se propracovával možná i několik let. Navíc ohebnost a tělesné rozsahy nejsou těmi (hlavními) měřítky, které vypovídají o něčí pokročilosti. Začátky nejspíš budou náročnější a třeba ani nebudete nikdy tak ohební, jako vedle cvičící bývalá gymnastka, ale možná, že z vás dvou, vy budete tím, kdo bude mít po lekci jógy lepší den.



Kdy a jak začít?

Nikdy není pozdě začít! Pokud se s jógou teprve seznamujete, je určitě fajn, začít s lekci nebo kurzy pro začátečníky. Je také dobré vyzkoušet různé styly, abyste našli ten, který právě vám vyhovuje. A pravidelným cvičením se pak postupně propracujete k náročnějším hodinám. Dnes se dá také vše naučit z internetu. Je skvělé si o tom načíst informace, ale i podle videí se můžete hodně dozvědět.

Jaké jsou hlavní směry jógy?

Bhakti Yoga – cesta emocí a duševní oddanosti

Jnana Yoga – cesta vědění (moudrosti)

Karma Yoga – cesta obětavé, nesobecké pomoci a skutků

Hatha Yoga – cesta čištění a posílení těla pomocí ásan, krijí a pranajám

Raja Yoga – kultivace vyššího vědomí, rozvoj stavu meditace

Mantra Yoga – cesta zvuků (recitace nebo opakování manter)



Pro koho je vlastně jóga určena?

Krásou jógy je její univerzálnost. Cvičit může každý, děti, mladí, lidé středního věku, senioři, lidé zdraví i nemocní. Je třeba najít styl, který je pro vás vhodný a zejména vyčlenit čas na pravidelné cvičení.

Jak cvičit jógu s dětmi?

Děti by měly cvičit jógu především pro radost z pohybu, z poznávání svého těla a všeho, co je pro ně nové. Jóga je nesoutěžní, a proto bychom děti neměli vzájemně porovnávat, ani příliš motivovat nekonkrétní pochvalou. Měly by ji přece cvičit především pro radost svoji, ne naši. Vždy je lepší cvičit častěji a kratší dobu, než nepravidelně a déle, dokud dítě nedokáže přirozeně udržet pozornost. Skvělé je udělat si ze cvičení jógy rituál, ať už ranní, odpolední nebo večerní. Společné cvičení rodičů a dětí může být skvělou příležitostí, jak kvalitně trávit čas a budovat dobré a zdravé rodinné vztahy. Pokud chceme děti učit jógu, je potřeba začít u sebe. Buďte otevření a pozorujte. Zkoušejte v sobě objevovat dětskou hravost a zvědavost. Vzdělávejte se, ale také si zachovejte zdravý rozum a naučte se používat svou intuici. Pak je ideální začít s dětmi první lekce.



Závěrem

Jóga je skvělá relaxace a způsob zastavení v našem životě, který je většinu času spíše uspěchaný a nesrovnaný. Všem vřele doporučuji s jógou začít, nezabere moc času a pomůže vám k nalezení vnitřního klidu a vyrovnanosti.

Redaktorka: Věra Švirlochová



POHYBOVÉ HRY S DĚTMI

Víme, že v této těžké době je složité zabavit Vaše ratolesti, obzvláště když nám zavřeli veškeré skiareály a Vy ani nemůžete vyrazit naučit své děti lyžovat. Jediné, co můžete je vyrazit na hory si zabobovat nebo zasáňkovat, ale musíte čelit spoustě lidí, kteří měli stejný nápad.

A určitě už jste vyzkoušeli různé deskové či karetní hry, které Ježíšek přinesl, ale už Vás nebaví je hrát pořád dokola.

V tomto článku Vám poradíme, jak zabavit Vaše děti jak doma, tak venku.

1.

Koťátko s budíkem

Budete potřebovat malou kuchyňskou minutku. Minutku natáhnete na nejdelší možný čas a schováte někde v místnosti tak, aby o tom děti nevěděly. Poté je požádáte, aby se pokusily minutku najít podle sluchu.



2.

Čára

K této hře budete potřebovat papírovou izolepu a něco plochého, čím budete házet (ideálně céčka). Papírovou izolepou vytvoříme na zemi dvě čáry. Děti se postaví na jednu čáru a Vámi zvoleným předmětem se snaží dostat co nejbliže k čáře druhé, aniž by se pohnuly. Vítězí ten, co je nejbliže k druhé čáře.

3.

Kdo déle, kdo více

Děti soutěží v tom, kdo vydrží déle třeba ve dřepu se zavřenýma očima, nebo se opřou o zeď a dělají, že sedí na židli.



4.

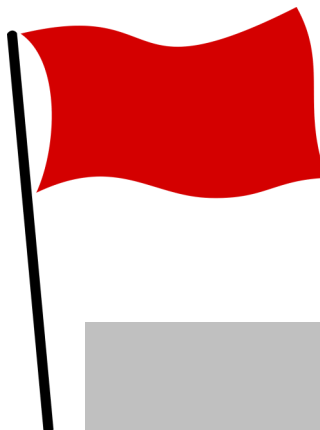
Kopřiva

Tato hra je ideální ve větším počtu dětí. Děti stojí v kroužku a jedno se postaví doprostřed tak, že stojí mírně nakřivo. Děti, co stojí v kroužku začínají říkat básničku: Kopřivo, kopřivo, stojíš pěkně nakřivo. Postav se rovně! Na což „kopřiva uprostřed odpovídá: Co je ti po mně? Já se jen tak válím a když chci, tak pálím. Dále hra pokračuje jako starý známý mrazík.

5.

Vlajkovaná

Tato hra je opět pro více dětí a bude potřeba mít vlajku. Děti se rozdělí na dvě skupiny a každá dostane svůj stožár s vlajkou. Úkolem dětí je získat vlajku druhého týmu. Při této hře je důležité děti od sebe nějak rozlišit.



6.

Mrazík

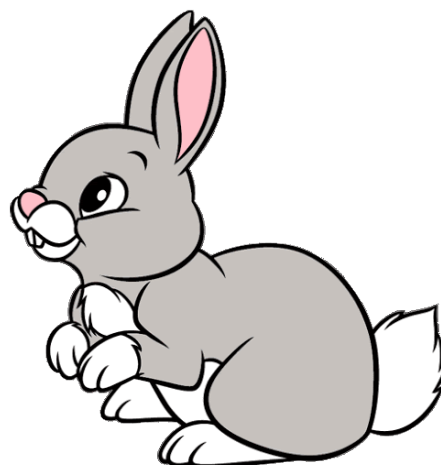
Jedno dítě je mrazík, běhá mezi ostatními a dotykem ruky děti zmrazí. Učitelka (nebo jiné dítě) chodí mezi dětmi (s obrázkem sluníčka, stužkou, žlutým šátkem) a koho se dotkne, toho odmrazí. Dítě roztaje a zapojí se znovu do hry.



7.

Na zajíčka

děti stojí v kruhu, drží se za ruce, chodí dokola, jeden je zajíček sedí uprostřed - děti říkají (zpívají): "Zajíček ve své jamce sedí sám, sedí sám, ubožáčku, co je ti, že nemůžeš skákat? Chutě skoč, chutě skoč a vyskoč! Na koho chceš!" - zajíček si skokem nakonec vybere jednoho, kterého obejmě - ten bude další zajíček.



KAM S DĚTMI NA VÝLET?

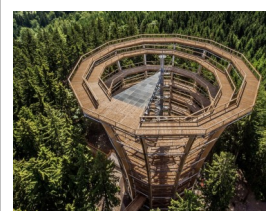
Milí čtenáři a čtenářky našich Rouškovin. Jelikož v této nelehké době může být někdy velice obtížné hlídat děti, dáme vám sem pár tipů na aktivity ve volném čase a pokud možno v přírodě.

S dětičkami ve školce můžete vyšlápnout pod rozhledny v Jablonci nad Nisou. Jednou z nich je Nisanka, na kterou je mírný výstup, ale jinak je to velmi pohodlná vycházka a po cestě k ní, se můžete zastavit u pramene řeky Nisy. Další velmi pěknou rozhlednou v Jablonci je Černá Studnice, tam je už výšlap o trochu náročnější, ale přesto je to velmi hezký výlet.



Dále bychom vám doporučili Ještěd, který se nachází v Libereckém kraji. Cesta je do kopce, ale děti by to měly zvládnout a nahoře Vás čeká krásný výhled po okolí. Když už byste zvolili výlet na Ještěd, tak se určitě zastavte na vyhlídce Červený kámen a na Pláních, kde je občas možnost koupit si něco k občerstvení. Jako nenáročnou, ale za to delší vycházku si můžete s dětmi projít stezku Karolíny Světlé. Naučná stezka začíná u kostela ve Světlé pod Ještědem a končí na druhé straně kostela. Je to okruh 7,5 km

Určitě bude pro děti zajímavá i stezka korunami stromů v Krkonoších. Pokud samozřejmě budete chtít celkově nenáročnou procházku, stačí jít do nejbližšího lesíka s trochou jídla pro zvířátka a udělat tak radost nejenom dětem, pobytem na čerstvém vzduchu, ale i jiným bytostem, trochou dobrot.



Teď tu máme pár tipů pro rodiče a děti, kteří jsou společně doma a chtějí si zpestřit svůj den. Nádherné výlety jsou v Českém ráji nebo moc krásná podívaná je u Mumlavských vodopádů. Pěkný výlet a kouzelné místo je také v Děčíně a tím je Děčínský Sněžník.

Tak, teď už se stačí jen rozmyslet kam dřív, naplánovat, sbalit věci do batohu a vyrazit! Přejeme krásně strávené chvíle, spoustu srandy na cestách a vhodné počasí.

RUBRIKA ZDRAVÍ

V této rubrice najdete:

Bylinky pro zdraví - str. 14-15

Canisterapie - str. 16-17

Zdravá strava - str. 18

Veganské stravování - str. 19-21

Duševní hygiena v covidovém světě - str. 22

Činnosti v karanténě - str. 23-24

Banánové lívance - str. 25

Cupcaky s máslovým krémem - str. 26



BYLINKY PRO ZDRAVÍ

Léčivá síla bylinek aneb sedm zázračných bylinek

Bylinky rostou všude kolem nás, dokonce i staří Egypťané znali jejich všestrannost. Například používali mátu místo voňavky. Zelené lístky svěží bylinky se staly základem pro první zubní pasty, které předkové namíchali ze soli, máty a květů kosatce a to ve 4. století př. n. l. O jejich léčivé síle by mohly vyprávět i naše babičky. Jen my jsme na ně na krátký čas zapomněli. Proto vám jich pár připomeneme. Nebyla by přece jen škoda přijít o takový voňavý poklad?

Bazalka Pravá

Česky také nazývána jako bazilišek. Má zajímavou chuť i vůni a obsahuje éterické oleje. Čaj z bazalky pomáhá při bolestech hlavy, usnadňuje zvládnutí stresu a používá se při kašli. Bazalka také podporuje chuť k jídlu a těžká jídla činí lépe stravitelnými. Díky svému nezaměnitelnému aroma odpuzuje nepříjemný hmyz a v neposlední řadě je považována i za afrodiziakum.



Máta Peprná

Vůni máty znáte snad každý. A její účinky by se daly shrnout jedním slovem svěží. Máta je známá svým pozitivním vlivem na trávení, doporučuje se při nachlazení (mátové bonbóny proti kašli). Vzhledem k obsahu manganu, který odlehčí tělu po sportovním vypětí, se využívá do masážních olejů. Pomáhá i od bolavých zubů a dásní. Odvar máty vám dokáže osvěžit dech. V kuchyni se bylinka uplatní zejména k přípravě míchaných nápojů nebo čajů. Její chuť vyniká zvláště ve spojení s čokoládou.



Rozmarýn

Rozmarýn se už od nepaměti používá k podpoře paměti a koncentrace. Už ve starém Řecku si studenti nosili na zkoušky větvičky rozmarýnu a během zkoušení k němu čichali. Vůně rozmarýnu stimuluje také srdeční funkce, pomáhá při nespavosti, odhání deprese a zmírňuje pocity úzkosti. Čaj z rozmarýnu posiluje imunitu, bojuje proti bolestem hlavy a nervovému vypětí. Vhodný je při obtížích spojených s trávením. Lze ho využít také jako povzbuzení při únavě. V koupeli podporuje prokrvení kloubů a uvolnění ztuhlých svalů. Má dezinfekční účinky.



Tymián obecný



U nás se tymiánu přezdívalo vlašská mateřídouška, protože pochází z jihu a je příbuzný s naší mateřídouškou. Tato něžná bylina má silné antibakteriální účinky. Používá se při nemocech dýchacích cest a přidává se do inhalací. Toto koření pomáhá se zažívacími problémy, průjmem a nadýmáním. Čaj z tymiánu s citronovou šťávou povzbudí unavený organismus a pomáhá při kašli. Tymián se také využívá i v kosmetice, pleťová voda z tymiánu, myrty a měsíčky, které čistí mastnou pleť a zmírňuje příznaky akné.

Mateřídouška obecná

Naše babičky vyráběly z této bylinky sirup, který měl široké využití. Pomáhal při úzkosti, nespavosti a nachlazení. Čaj z mateřídoušky působí proti migréně a menstruačním bolestem. Výhodou je, že je voňavá, sladká a příjemná, proto bývá v menších dávkách vhodná i pro děti.



Šalvěj lékařská

Má hořkou chuť, ale to jí díky jejím blahodárným účinkům jistě odpustíte. Šalvěj se řadí mezi rostliny, které pomáhají při rýmě, nachlazení a zmírňuje pocení. Odvar se používá k zlepšení kašle a bolestech v krku. Také mírní bolesti zubů a dokonce má protiplísňové účinky.

Majoránka

Majoránka byla oblíbená už za doby našich babiček. Kdysi se dokonce věřilo, že dokáže přičarovat lásku. Působí na pokojné trávení, pomáhá při nechutenství a bolestech hlavy. Olej či mast z majoránky ulevují větší rýmě a nachlazení.



CANISTERAPIE

Co je to ta canisterapie?

Jde o interakci mezi člověkem a psem. Je to rehabilitační metoda, která využívá pozitivního působení psa na člověka. Pes jen díky své přítomnosti dokáže vyvolat dobrou náladu všude, kde je jí nedostatek. Tato metoda se využívá v aktivizačních sociálních službách a v preventivních programech pro žáky mateřských, základních a středních škol. Cílovými skupinami jsou děti, mládež, dospělí, senioři a osoby se zdravotním postižením (mentálním, tělesným a smyslovým).



Canisterapie se zaměřuje na rozvoj těchto schopností:

Citové – mazlení, hlazení

Rozumové – rozšiřování slovní zásoby, cílené hry

Pohybové – jemná a hrubá motorika, házení předmětů

Relaxace – vliv na dušení rovnováhu a psychiku

Proč zrovna pes dokáže pomáhat lidem?



Protože pes nikoho nesoudí a nekritizuje. Přijímá lidi takové, jací jsou a tím povzbuzuje sebevědomí. Pes dokáže odpouštět a přispívá ke zmírnění pocitu samoty.

CANISTERAPIE V MATEŘSKÉ ŠKOLE



V MŠ je z celé třídy vybráno maximálně osm dětí na dva psy + canisterapeut. Práce se většinou uskutečňuje na „hrací ploše“ ve třídě na koberci nebo venku na školní zahradě. Kromě psů si sebou canisterapeut vždy vozí různé pomůcky např. vodítka v různých barvách, plastové kužely, ladicí s barvami vodítek, kartáče na česání, deku a samozřejmě malé granule jako odměnu pro psy.

Jedno canisterapeutické setkání u dětí v mateřských školách trvá 45 minut. A dělí se na tři části:

Seznamovací - Canisterapeut se seznámí se všemi dětmi a představí sebe i své psy. Poté dětem vysvětlí pravidla zacházení se psy a jak se k nim chovat (jen pozitivní a nenásilnou formou). Zde si děti poprvé sáhnou na psa a dají mu pamlsk.



Aktivní - V této fázi probíhá plnohodnotná canisterapeutická práce. Děti se psy plní různé úkoly, pracují s nimi, vše formou hry a pracují jednotlivě se psem nebo ve skupině. Canisterapeut vysvětluje aktivity a vše řídí, aby nedošlo k nehodám a děti měly dobrý pocit a psi byli v bezpečí.

Zklidňující/odpočinková - V této části děti nejčastěji sedí na židličkách kolem deky, na které jsou psi a probíhá poslední hra, při které jsou psi v klidu (sedí). Poslední fyzický kontakt se psem je formou česání, je to uklidňující nejen pro děti, ale i pro psy. Následuje rozloučení s dětmi a psi se většinou loučí štěkáním.



Hry se psy

Povídám, povídám - Dítě čte psovi, zpívá mu, opakuje povely podle psovoda.

Kdo jsem - Děti sedí v kruhu. První dítě se představí jménem a kde bydlí. Vezme psa a chodí kolem kruhu a u koho se zastaví, ten vstane a představí se psovi jménem a kde bydlí. Dbáme na zřetelnou a hlasitou řeč.

Kadeřníci - Canisterapeut ukazuje dětem, jak pečovat o srst psa, jak česat a kartáčovat. Děti psa pak učešou.

Lavička - Výstup na lavičku, přejití, sestup - dítě jde vedle lavičky a vede psa, který lavičku přechází.

Plastové kruhy - Průměr asi 1 metr - upevněné ve stojanech. Děti prolézají kruhy po čtyřech a psi s nimi.

Redaktorka: Tereza Štrobová

ZDRAVÁ STRAVA

Co je zdravá výživa?

Jedná se o zdravé potraviny, které nejsou nějak geneticky modifikované – dostáváme je do těla tak, jak nám je dala sama příroda. Zelenina, luštěniny, ořechy, bílkoviny, celozrnné obiloviny, kvalitní maso, vejce a mléčné výrobky tvoří základ zdravého pestrého jídelníčku.



Jak začít jíst zdravě?



Čeho se vyvarovat?

Nejdříve zjistěte, jaké jsou vaše současné stravovací návyky a co je součástí vašeho jídelníčku. Sepište si seznam, co, kolik a jak často jíte. Zahrňte tam i to, co pijete. Jezte pravidelně 3 až 6krát denně. Denní jídelníček obsahuje 3 hlavní jídla - snídani, oběd, večeři a svačiny, které si dáváte mezi hlavními jídly. Mezi jídly byste měli mít pravidelnou pauzu - nejlépe 3 hodiny.

Nejezte ve spěchu a za chůze. Vyvarujte se smaženého jídla. Nejezte něco, co jíst nechcete. Omezte lepek. Vyzkoušejte bezlepkové potraviny. Vynechte sladkosti, slazené jogurty i sladké nápoje. Nepijte bublinkovou vodu. Nejezte maso každý den. Vyvarujte se prázdných kalorií - potravin, které obsahují málo prospěšných živin. Omezte pití alkoholu na minimum.

Zdravý jídelníček!

Co je nezdravá výživa?

Kousejte důkladně a jezte pomalu. Zaříd'te, aby vaše strava byla pestrá. Jezte 3-6krát denně menší porce. Nezapomínejte na snídani. Plánujte stravu dopředu. · Pijte čistou vodu. Preferujte maso z bio chovů.

Potraviny, které mají mnoho kalorií a žádné dobré látky pro naše tělo – pravidelná konzumace mastného a smaženého jídla, uzenin, dezertů, sladkostí, mléčné shaky, popcorn, energy nápoje atd.



Redaktorka: **Kristýna Exlerová**

VEGANSKÉ STRAVOVÁNÍ

Co je to veganství?

Veganství je životní styl, který se vyznačuje konzumací stravy čistě rostlinného původu. Pro zdravotní benefity však nestačí jen vyřadit živočišné potraviny z jídelníčku. V nevhodně sestavené stravě mohou chybět důležité látky, zejména některé vitamíny nebo minerály. To bohužel platí i pro stravu „normální“ (neveganskou).



Je veganství tedy zdravé?

Nadbytečná konzumace smažených produktů, nadměrné užívání olejů a průmyslově zpracovaných potravin rozhodně pozitivní účinky nepřináší. To tedy neznamená, že vše veganské je nutně zdravé. Pokud dáte přednost konzumaci surovin v jejich přírodní formě, budete se snažit o redukci průmyslově zpracovaných potravin, pocítíte změnu k lepšímu, ať už nějakým onemocněním trpíte nebo ne.



Na co všechno má veganská strava vliv?

Rostlinná strava má vliv na redukci hmotnosti, cholesterolu, reguluje krevní tlak i glykémii (hladinu cukru v krvi). Má preventivní vliv na vznik rakoviny, zejména tlustého střeva, prostaty a prsu. Potenciál rostlinné stravy je obrovský.



Na co je třeba dbát při rostlinném stravování?

Při veganství je třeba dbát na dostatečný příjem vitamínu B12, vitamínu D, jódu, selenu, vápníku a omega-3 mastných kyselin.

Jak začít s rostlinnou stravou?



1.

Dejte si čas. Každý z nás je jedinečný a má i odlišnou výchozí situaci. Přejít na rostlinnou stravu bude zřejmě jednodušší pro lidi ve velkých městech, kde je více možností a pro dospělého člověka, který žije sám, než třeba pro matku samoživitelku či teenagera. Dejte si proto čas, během kterého se postupně naučíte hodně nových jídel, pak už pro vás bude veganství snadné.

2.

Jídlo připravujte kreativně, ale i jednoduše. Nezapomínejte na zeleninu a ovoce všech barev a jezte pestře. Ne vždy ale budete mít dostatek času, abyste si připravili barevnou buddha bowl či nazdobenou smoothie misku. Občas je v pořádku i toast s arašídovým máslem a džemem nebo rostlinný burger z polotovarů.



3.

Naučte se vařit rostlinné verze vašich oblíbených jídel. Pokud se naučíte, jak znovu vytvořit vaše oblíbená jídla bez použití živočišných surovin, pak je méně pravděpodobné, že vám bude chybět vaše typická strava. Nyní jsou veganské verze téměř všeho, takže máte spoustu produktů, které vám pomohou vytvořit chutné pokrmy, na které jste byli zvyklí. Maso zkuste nahradit uzeným tempehem, tofu, seitanem nebo sójou. K mléčným produktům již také existuje dostatek alternativ z oříšků a



Je tato strava drahá?

Jako vegan nemusíte jíst drazo. Veganský jídelníček je založený na kombinaci obilných produktů, luštěnin, zeleniny, ořechů, semínek a ovoce. To znamená, že veganské jídlo může být komplikované, nebo jednoduché, drahé, nebo levné, záleží na vašem výběru.

Jak je to s veganstvím u dětí?

Pokud je rodič dobře vzdělaný a informovaný o veganské stravě a pokud bude dbát na to, aby mělo dítě dostatečný příjem všech potřebných látek, není na veganské výchově dítěte vůbec nic závadného.



Není to svobodná volba dětí?

Svobodná volba není to, že si malé dítě dá do pusy cokoli, aniž by si uvědomovalo, co to je a odkud to pochází. Ta volba přichází až ve chvíli, kdy je samo schopné přebrat všechny informace.

Co by měl každý rodič vědět, než se pustí do veganského stravování u svých dětí?

Nejprve je potřeba, aby rozuměl základům veganství a zároveň základům dětské stravy. Základními stavebními kameny veganské stravy jsou luštěniny, obiloviny, zelenina, ovoce, semínka, oříšky a případně mořské řasy. Z těchto surovin připravíte nepřeberné množství věcí, protože to jsou jen materiály, stejně jako jsou maso, nebo mléko v konvenčním stravování také jen materiál, ze kterého jsou připravovány desítky dalších produktů a receptů. Vegané podobně vytvoří množství pestrých pokrmů z rostlinných surovin.



Veganství v dnešní době opravdu není problémem. Je určitě na místě zauvažovat nad tímto způsobem stravování ať už kvůli etickým, environmentálním, či zdravotním důvodům. Doporučuji zkusit toto stravování alespoň na týden a sami poznáte všechny benefity této stravy.

DUŠEVNÍ HYGIENA V COVIDOVÉM SVĚTĚ

Poslední rok se děje něco, co nikdo nikdy nezažil a pro někoho to může být těžší než pro jiného. V tomto článku najdete 5 tipů z duševní hygieny, aby situace byla snesitelnější.

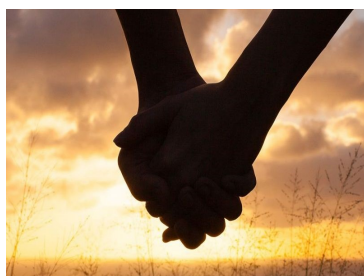
1. Nepoddávat se této situaci

Tyto podmínky jsou nepříjemné pro každého, v takových chvílích si lze říkat pouze „všechno rychle skončí, nic netrvá věčně“, jednoduše hlavně myslet pozitivně.



3. Držet spolu

Důležitá je rodina a její odolnost, je důležité zachovat si zavedené vzorce fungování a navzájem se podporovat.



2. Nepoužívat vyhýbavé strategie

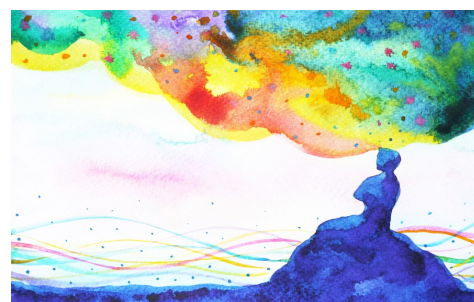
Činnosti jako je pití alkoholu a kouření může být pro člověka mnohem větší riziko, při dlouhodobé konzumaci tyto látky neuleví od stresu a bolesti ale můžou vést k depresím nebo zvýšené agresivitě.

4. Adaptace

Vytvořit si denní řád, získáte tak pocit, že vše máte pod kontrolou a nemáte čas myslet negativně, zvyky a rituály chrání stabilitu rodiny.

5. Sociální podpora

Ačkoli nemusí být možné potkat se s přáteli kvůli karanténě, stále máte chytré vybavení a můžete si zavolat, není to sice stejné, ale rozhodně naladí pozitivně.



ČINNOSTI V KARANTÉNĚ

V době karantény může být pro děti těžké se zabavit, protože být celý den doma, nenavštěvovat kamarády může být náročné. Zde je pár tipů, co dělat, aby karanténa rychleji utíkala.

1. Prohlídka online muzea

Mnoho muzeí nabízí virtuální prohlídky svých exponátů, zavítat online můžete například do Národního muzea, technického muzea v Brně či prohlédnout si exponáty Národní galerie.

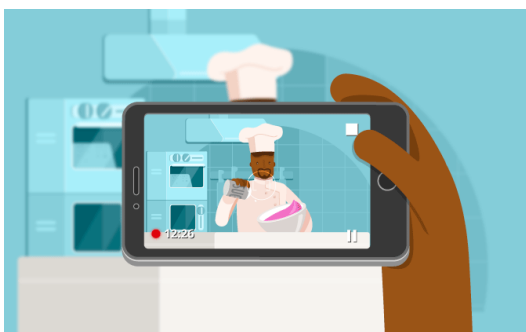
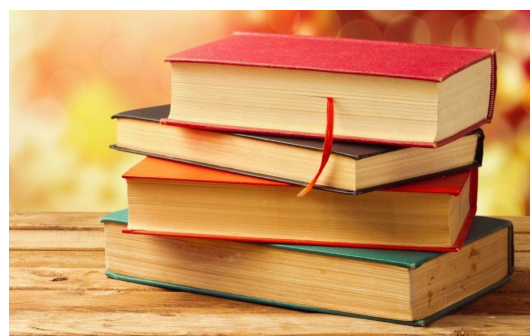


2. Postavte pevnost

Stavění pevností děti milovaly vždy, stačí vžít pár dek, polštářů a židlí a nechat na fantazii dětí, co postaví, bude to pro ně místo, kde si můžou hrát nebo odpočívat.

3. Přečíst knížku

Spousta činností se teď odehrává online, proto nebude na škodu se odpojit a vzít si knížku a společně s dětmi si ji přečíst, dále se pak dají vymýšlet různé aktivity k příběhu, například maminka čte a děti předvádějí to, co slyší.



4. Natočte video

Děti milují, když se mohou předvádět, proto není nic jednoduššího než vzít telefon a natočit krátké video, ve kterém dítě například představuje svou oblíbenou hračku.

5. Vyrábějte

Nechte děti ukázat svého kreativní ho ducha, můžou se naučit skládat loďku z papíru, vyzkoušet origami či namalovat obrázek.



7. Zacvičte si

Jelikož děti věčně sedí, nebude na škodu, když se s nimi trochu protáhnete, vymyslet zábavnou formu nemusí být vůbec složité, popřípadě se dají použít videa z internetu puštěná do televize.



6. Zavolejte prarodičům

Nejen dětem ale i prarodičům udělá radost, když jim zavoláte a popovídáte si, všichni prarodiče rádi poslouchají svá vnoučata, a proto jim zajisté telefonát udělá radost.



8. Společné pečení

Děti rády v kuchyni pomáhají, proto nebude vůbec na škodu, když si něco sladkého upečete.

9. Sledování pohádek

Není nic hezčího, když se všichni sejdou v obývacím pokoji na pohovce, udělat si například popcorn nebo využít výsledku ze společného pečení a společně sledovat vybranou pohádku nebo film.



10. Hraní deskových her

V každé domácnosti se určitě najdou karty nebo člověče nezlob se, hry si můžete zahrát tak jak je znáte nebo si ke stávajícím pravidlům vytvořit nějaká vlastní, při hraní se určitě nudit nebudete.



BANÁNOVÉ LÍVANCE

Je venku ošklivo, máte hlad a nemáte, co dělat? Můžete si spolu s vašimi ratolestmi ukuchtit banánové lívance, jejichž příprava je snadná.

Potřebné suroviny na osm porcí:

2x banán, 4x vejce, pár kapek stévie či trocha medu a ½ lžičky skořice



Postup přípravy:

1. Všechny ingredience rozmixujeme.
2. Směs naléváme na rozpálený lívanečník a opékáme na nižším plameni z každé strany cca 2 minuty na sucho.
3. Hotové lívance podáváme například s ovocem či jogurtem.



Redaktorka: **Markéta Mottlová**

CUPCAKY S MÁSLOVÝM KRÉMEM

Máte chuť na něco sladkého? Tento recept je přímo pro vás! Určitě ho zvládnete levou zadní. Vyzkoušejte ho!

Suroviny:

Na těsto: 250 g (2 1/2 hrnku) hladké mouky, 50 g (1/2 hrnku) mletých mandlí, 2 čajové lžičky kypřícího prášku, 1/2 čajové lžičky jedlé sody, 1 vejce, 100 g (1/2 hrnku) cukru krupice, 80 ml (1/3 hrnku) rostlinného oleje, 150 ml (2/3 hrnku) pomerančové šťávy a 120 ml (1/2 hrnku) podmáslí

Na ozdobu: 150 g (2/3 hrnku) másla, 3 polévkové lžíce moučkového cukru, 3 polévkové lžíce vanilkového pudinku a moučkový cukr na posyp



Postup:

Přehřejte troubu na 200 stupňů (horkovzdušná trouba 180 stupňů, plynová stupeň 6). Do plechu na cupcaky vložte 12 papírových košíčků.

Cupcaky: V misce smíchejte mouku s kypřícím práškem, jedlou sodou a mandlemi. V jiné nádobě lehce rozšlehejte vejce. Přidejte cukr, olej, pomerančovou šťávu a podmáslí a vše dobře promíchejte. Do tekuté směsi vmíchejte mouku s přísadami.

Směsí naplňte papírové košíčky a pečte dozlatova 25 minut. Nechte cupcaky 5 minut chladnout na plechu a pak je přendejte na táč, aby vychladly úplně.

Krém: Utřete změkklé máslo s přesátým moučkovým cukrem. Přimíchejte vanilkový pudink. Máslovým krémem naplňte zdobící sáček a cupcaky bohatě ozdobte. Před podáváním pocukrujte.

Redaktorka: **Zuzana Benešová**

RUBRIKA ZÁBAVA

V této rubrice najdete:

Horoskop - str. 28-30

Hádanky - str. 31

Vtipy - str. 32

Písnička - str. 33-35

Začínající hvězda Rouška - str. 36-37

Dramox? Divadlo online? - str. 38-39

Tipy ke zhlédnutí - str. 40-42

Kolektivní hry pro děti - str. 43

Vyrob si s námi - str. 44

Křížovka - str. 45



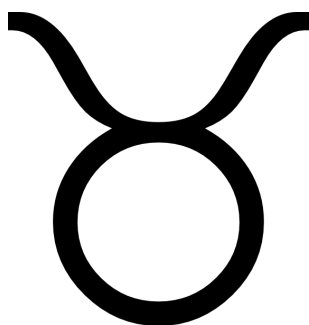
HOROSKOP

(25.1. - 31.1.)

Beran

21.3. - 20.4.

Milí Berani, tento týden končí měsíc leden a s ním i určitý spor. Budete si moci snadno vyřídit záležitosti spojené s rovnoměrným dáváním a přijímáním. Dočkat se tak můžete i očekávané odměny za Vaši vykonanou práci. Potěší Vás určitý finanční obnos.



Býk

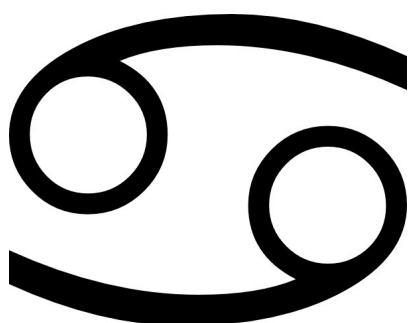
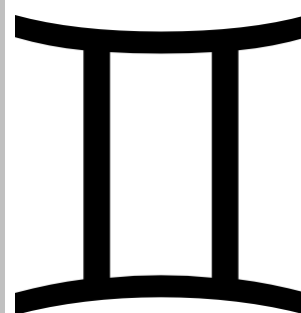
21.4. - 21.5.

Milí Býci, tento týden nabízí i prohlédnutí toho, v čem jste se mohli mýlit. Včas si uvědomíte určitou příležitost snadnějšího řešení. V zájmu zachování rovnováhy budete moci přijmout i nabízenou radu nebo pomoc někoho zkušenějšího. Uvítat tím můžete i novou životní zkušenost, která se Vám vyplatí.

Blíženec

22.5. - 21.6.

Milí Blíženci, týden začíná postavením Luny ve Vašem znamení. Přinést Vám může i zdravé odhodlání a dostatek energie k nějakému odváznému kroku. Přestanete mít strach z toho, že se něco nepodaří. Přistoupíte k sobě s laskavějším pohledem. Nějaká opakovaná situace Vám nabídne východisko a moudrý odkaz.



Rak

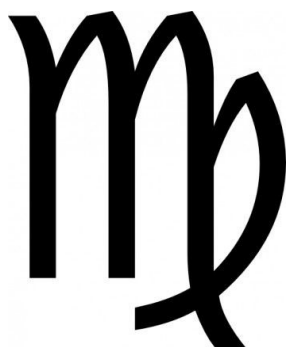
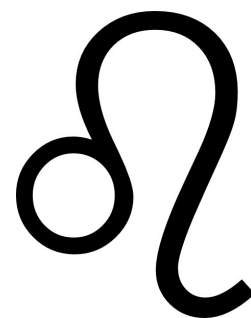
22.6. - 22.7.

Milí Raci, začátkem týdne se Luna pohybuje Vaším znaméním. Přidá Vám vítanou energii k odváznému kroku. Objevit se může téma sebelásky a potřeby projevit svoji vnitřní sílu. Vaše intuice a pravdivost vůči sobě samé Vám může odkrýt i nějaké tajemství. Vnímat v určitém směru můžete i nový začátek.

Lev

23.7. – 22.8.

Milí Lvi, tento týden Vás potěší uvědomění si možnosti na něčem přestat lpět. Úplněk ve Vašem znamení, který proběhne ve čtvrtek, přinese probuzení mysli a vědomí. Přijít Vám může i skvělý AHA moment, který Vám pomůže od něčeho se osvobodit. V lehkosti se přestanete něčeho držet a s odvahou se vydáte vstříc dalším životním výzvěm.



Panna

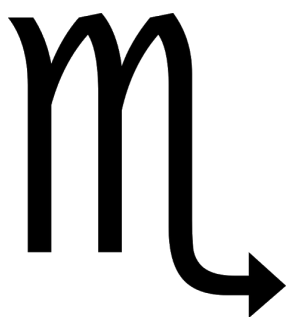
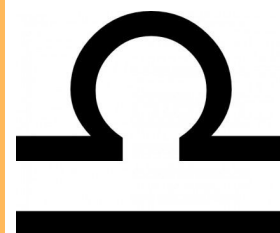
23.8. – 22.9.

Milé Panny, týden přináší i příjemnou změnu. Koncem týdne se Luna nachází ve Vašem znamení a může Vás sympaticky navigovat ke kroku něco začít dělat jinak. Prohlédnete, že to případné zlé je i pro něco dobré. Postřehnout můžete výhodnou nabídku, která Vám umožní něco nového poznat nebo vyzkoušet.

Váhy

23.9. – 23.10.

Milé Váhy, tento týden končí první měsíc letošního roku. V příjemné lehkosti Vám pomůže ukončit i nějaké Vaše osobní téma. Zjistit můžete, že nic není tak horké, jak jste si mysleli. Učit se můžete i více kontrolovat své myšlenky. Dostat se Vám může i zasloužená odměna. S důvěrou se můžete vydat do další etapy.



Štír

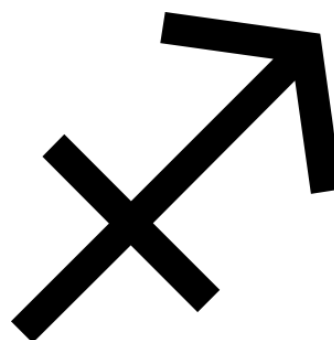
24.10. – 22.11.

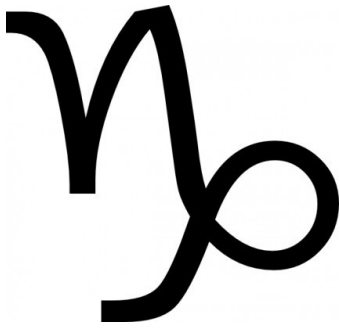
Milí Štíři, končí měsíc leden a s ním i určité období. Objevit se může i skvělá nabídka, která aktuálně přesně vystihne oblast toho, co Vás samotné zajímá. Je možné, že se sami vydáte hledat příležitost k nové práci, kterou jste chtěli vždycky dělat.

Střelec

23.11. – 21.12.

Milí Střelci, vítá Vás poslední týden v měsíci lednu. Paradoxně Vám tento týden může vyhovovat určitá stagnace nějaké situace. S radostí se tak budete moci věnovat tomu co sami cítíte jako dobré a přínosné pro Vás i Vaše nejbližší.





Kozoroh

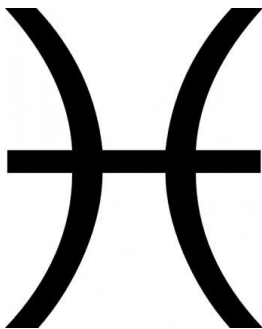
22.12. – 20.1.

Milí Kozorozi, týden může začít zrychleným tempem. Určitá záležitost se bude moci pohnout tím správným směrem. Situace a dění tohoto týdne Vám pomohou lépe uchopit i určitou osobní nespokojenost. Na něco začnete pohlížet z jiné perspektivy. Budete se moci někomu svěřit a tím si i přirozeně ulevit.

Vodnář

21.1. – 20.2.

Milí Vodnáři, týden Vám dá příležitost zviditelnit Váš bystrý intelekt. Podíváte se spravedlivým okem na to, kde všude jste dosud přebírali zodpovědnost za druhé. Dáte si možnost předat určité povinnosti tomu, komu patří. Projevíte svobodnou vůli a něco tím i zdravě přehodnotíte. Potěšíte tím i někoho blízkého.



Ryby

21.2. – 20.3.

Milé Ryby, tento týden budete moci poskytnout nejbližším svoji starostlivou péči a lásku a také si to náležitě a radostně vychutnat. Něco budete moci rázně ukončit. Všimnete si toho, co již nemá pro Vás další význam. Vyléčíte si tím i určité zranění z minulosti.

Redaktorka: **Jana Riegerová**



HÁDANKY

Kdo se živí zuby druhých? (zubař)

Co je to? V každé minutě je to jednou a v momentě dvakrát? (písmeno M)

Dva muži hrají tenis. Sehráli celkem pět setů a každý z nich vyhrál tři. Jak je to možné? (muži hráli jako pár ve čtyřhře)

Pokud v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na kolikátém místě budete? (na druhém)

Mluvím bez úst a slyším bez uší. Nemám tělo, ale ožívám hlasem. Kdo jsem? (ozvěna)

Když mě ubíráte, rostu. Když mi přidáváte, zmenšuji se. Kdo jsem? (jáma)



Patří ti to, ale tvoji přátelé to používají víc než ty. Víš co to je? (tvoje jméno)

Na bojovém poli jsem druhý zprava i zleva. Do boje vyrážím tak, jak je třeba. Dva kroky vpřed a jeden vždy v bok. Tráva pode mnou se střídá každý skok. Kdo jsem? (jezdec na šachovnici)

Můžeš mě uchopit svou levou rukou. Pravou to ale nikdy nedokážeš. Kdo jsem? (pravá ruka)

Mám města, ale ne domy. Mám hory, ale ne stromy. Mám řeky, ale ne ryby. Kdo jsem? (mapa)

Za tmy tmoucí vstala víla, plnou hrstí perly sila. Měsíc viděl, nepověděl, hvězdy znaly, pohlídaly, slunce vstalo, posbíralo. (rosa)

Nemá plíce, přece dýchá, studená a věčně tichá, věčně pije na své zdraví v brnění, co nerezaví. (ryba)

Jsem ze dřeva a papíru, spálit mě však nejde. Kdo jsem? (popel)

Dívám se na fotografii. Nemám žádné sourozence. Otec muže na fotografii je syn mého otce. Kdo je na fotce? (můj syn)



Redaktorka: **Antonie Kněbortová**

VTIPY

Jak lze logicky dokázat, že Santa Claus je muž?
Žádná žena by nenosila stejný oblek každý rok.

Tvrzení, že člověk používá pouze 10 % mozku, je nesmyslná dezinformace. Pravdou je, že pouze 10 % lidí používá mozek.

Když chcete svolat rodinnou schůzi, prostě jenom vypněte wi-fi router a vyčkejte v místnosti, ve které se nachází.

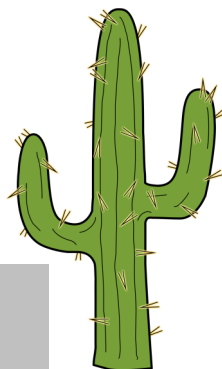
Sednou si dva sloni na plot. Jaký je čas?
Čas vyměnit plot.



Pes: „Pán mě krmí, stará se o mě, dává mi střechu nad hlavou - určitě to je Bůh!”

Kočka: „Pán mě krmí, stará se o mě, dává mi střechu nad hlavou - určitě jsem Bůh!”

Náš pes byl agresivní a napadal lidi na kole. Tak jsme mu museli to kolo vzít.



Letí dva balónky po poušti a jeden říká: „Pozor kaktussssssss!”
A druhý na to: „Kde ho vidíšššššššššš?”

Pacient u lékaře: „Pane doktore, poslední dobou si nic nepamatuji.“
„A od kdy to pozorujete?“

„Haló, volám ohledně toho hlídacího psa, co jsme od vás koupili. Můžete nám poradit, jak to máme zařídit, aby nás pustil domů?“





Čím víc vážíš, tím těžší jsi pro únosce.
Chraň se! Dej si dort!

Redaktorka: **Antonie Kněbortová**






PÍSNÍČKA

Když jsem já sloužil



1.

Když jsem já sloužil to první léto, vysloužil jsem si  za to. A to  krákoře běhá po dvoře, má  pláče  v komoře.

2.


Když jsem já sloužil to druhé léto, vysloužil jsem si  za to. A ta  bláto tlačká a to  krákoře běhá po dvoře, má  pláče  v komoře.




3.




Když jsem já sloužil to třetí léto, vysloužil jsem si  za to. A ta  chodí bosa, a ta  bláto tlačká a to  krákoře běhá

po dvoře, má  pláče  v komoře.

4.




Když jsem já sloužil to čtvrté léto, vysloužil jsem si  za to. A

ten  jako pepř, a ta  chodí bosa, a ta  bláto tlačká

a to  krákoře běhá po dvoře, má  pláče  v komoře.

5.

Když jsem já sloužil to páté léto, vysloužil jsem si  za to. A to

 hubou mele, a ten  jako pepř, a ta  chodí bo-

sa, a ta  bláto tlačká a to  krákoře běhá po dvoře, má

 pláče  v komoře.

6.

Když jsem já sloužil to šesté léto, vysloužil jsem si za  to. A ta



mléko dává, a to



hubou mele, a ten



jako

pepř, a ta



chodí bosa, a ta



bláto tlačká a to



krákoře

běhá po dvoře, má




pláče



v komoře.

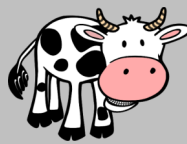
7.

Když jsem já sloužil to sedmé léto, vysloužil jsem si  za to. A

ty



do roboty, a ta



mléko dává, a to



hu-

bou mele, a ten



jako pepř, a ta



chodí bosa, a ta



bláto tlačká a to



krákoře běhá po dvoře, má



pláče



v komoře.

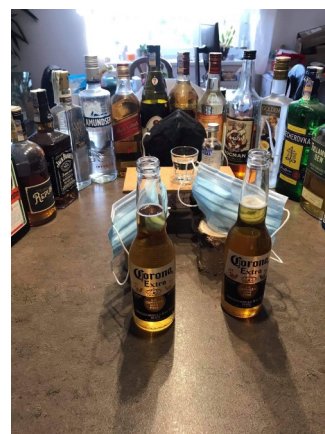
ZAČÍNÁJÍCÍ HVĚZDA ROUŠKA



Proslavila se hlavní rolí v populárním videu na YouTube. Video najdete pod názvem PG2.B distanční výuka – klip Rouška. Kromě herectví se věnuje hře na hudební nástroje a sportu. Jak se vede naší herečce v této situaci?

Jak se Vám líbila Vaše první ro-

První práce se mi moc líbila, protože moji spolupracovníci byli schopni mě obsluhovat a splnili mi každou mou prosbu. Takže si myslím, že je to skvělý začátek pro mou kariéru.

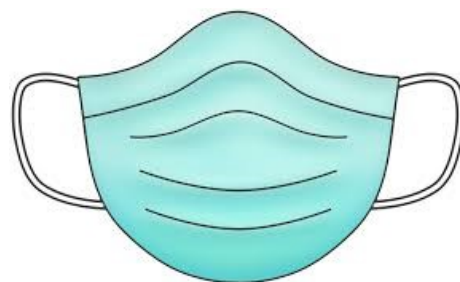


Vyhovuje Vám online výuka během karantény?

Ne, nevyhovuje, jelikož nemohu vidět jiné roušky. Sedět u počítače, jenom kvůli škole, mi taky nějak moc neprospívá. Na druhou stranu doma stihnu více věcí jako např. úklid, cvičení atd.

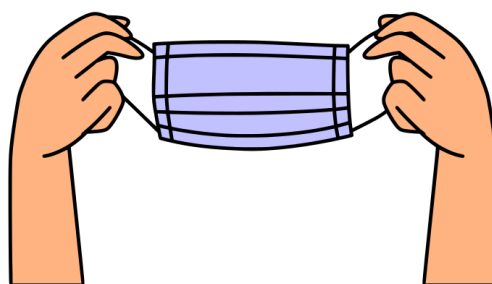
Jste v nějakém spojení s Vašimi přáteli?

Před lockdownem ano, po jeho začátku už tolik ne, spíše vůbec. Nechceme zbytečně riskovat, proto si spolu povídáme online a doufáme, že brzy přijde na řadu i osobní setkání.



Máte už nějakou zavedenou rutinu?

Lze vůbec v takovýchto situacích mít nějakou rutinu...? Je to spíše o tom, jak se na daný den vyspím. Od toho se pak odvíjí celý můj program.



Pomáháte někomu? Například v nemocnicích nebo v domovech důchodců?

Samozřejmě! Jsem všeobecný pomocník pro všechny! V této době je to pro všechny velice těžké, proto se snažím pomoci, kde se jen dá. Na prvním místě mám ale svoji rodinu, se kterou se vídám a snažím se jim pomáhat.

Máte přítele? Je pro vás těžké si někoho najít v této situaci?

Jsem bohužel single. I když nebudu lhát... pár pohledných respirátorů by se našlo. Jenže setkat se s nimi je teď těžké. Takže jen čekám, až to skončí a třeba si někoho najdu.



YOUTUBE.COM
PG2.B distanční výuka - klip Rouška

O OSOBNOSTI:

Rouška (16) je česká začínající herečka. Stále studuje na SPgŠ a ISS, Mladá Boleslav, Na Karmeli. Zde je na oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika. Zatím její největší úspěch je video, kde si zahrála hlavní roli.

Redaktorky: Aneta Miňová a Jana Riegerová



DRAMOX! DIVADLO ONLINE?

V březnu minulého roku, kdy jsme nadšeně odcházeli ze školy, že bude pár dní volna, nikoho nenapadlo, že se to protáhne skoro na celý rok. Nyní máme 1. února, a i v dnešní stále se zhoršující koronavirové situaci, jsme jako národ přes vše velmi vynalézaví a schopní se udržet alespoň v kulturním dění.

DRAMOX

Divadla, jakožto herci, tanečníci, ale i zpěváci pro nás připravují každý měsíc, několikrát i do týdne, pár představení, s kterými se můžeme částečně oprostít od všeho shonu a valících se informací o Covidu ze všech stran.

Díky této situaci byla vytvořena i nová streamovací platforma **Dramox**. Ta funguje podobně jako Netflix, HBO GO či Apple TV. Doposud neexistovala žádná stránka, která by umožňovala sledovat neomezeně stará i nově inscenená představení. To se změnilo a podle mého názoru je to moc dobrý nápad. Někdo má rád filmy a seriály, někdo zase divadelní představení, muzikály a opery.



Stránka nabízí 7 dní na vyzkoušení zcela zdarma, poté činí měsíční předplatné 299 Kč, z nichž jde určitá částka na podporu daného divadla. Divadlo můžete podpořit i speciálně zaslaným příspěvkem. Nyní se již do projektu zapojily desítky divadel. Mezi ně patří například divadlo Na Jezerce, které povolilo sdílet záznam z komedií Ženitba a Takový malý žertík. Dalšími divadly jsou Dejvické divadlo, Klicperovo divadlo i Divadlo J. K. Tyla.

Na divadlo se můžete podívat i bez Dramoxu. Na online představení si musíte koupit vstupenku, jako je to za normální situace. Vyberete si místo k sezení a koupíte vstupenku. Cenu představení si každé divadlo určuje samo. Zde budete mít vybraná divadelní představení, která můžete zhlédnout.

Divadlo v Celetné

- FC Rudý lev (1.2. 2021 od 19:30) 190 Kč – 290 Kč
- Šťastný vyvolený (6.2. 2021 od 16:00) 480 Kč
- Jméno (8.2. 2021 od 19:30) 480 Kč
- Vernisáž (16.2. 2021 od 20:00) 225 Kč



Divadlo v Dlouhé

- Mrk (5.2. 2021 od 20:00) 100 Kč – 200 Kč

Děti a divadlo

Divadlo je velmi důležité i pro děti, rodiče by je měli k němu vést více, než to bývá zvykem. V posledních letech spíše převažují právě seriály, které na rozdíl od divadla děti moc nerozvíjí. Děti by se měly i více zapojovat do spolků či kroužků, ve kterých je tato možnost. Přeci jen divadlo je tady mnohem déle než seriály. U dětí rozvíjí mnoho důležitých schopností, jako jsou například řeč, rozpoznávání emocí, ale také kolektivní práce. Některým dětem to pomůže uspíšet jejich rozvoj. Všechny tyto schopnosti, které se naučí, se jim budou v životě hodit. A čím dříve, tím lépe!

Redaktorka: **Pavína Gleichová**



TIPY KE ZHLÉDNUTÍ

V dnešní době má většina z nás spoustu času. Tak proč se nepodívat na nějaký ten film, seriál a nebo si přečíst zajímavou knížku? Zde jsme si pro vás připravili pár zajímavých typů.

Božena (2021)

Seriál: životopisný / drama

Kdo je první, má to nejtěžší. Zvláště je-li ženou v polovině 19. století. (Krátký úryvek z popisu seriálu od České televize)

Jak už název sám napovídá, jedná se o životopisný seriál, odhalující život české spisovatelky Boženy Němcové. Její život je zde shrnut do čtyř televizních filmů.

Je to skutečný příběh Báry (později Boženy), která je svými rodiči tlačena ke sňatku s Josefem Němcem. Bára je ovšem svobodomyšlná, nespoutaná a na svou dobu dosti velká rebelka. Za to Josef je velký vlastenec, stojící si za tím, že si svou ženu vychová. V seriálu je krásně ztvárněno, jak si dvě protichůdné povahy vykračují bok po boku životem.

Pokud se chcete dozvědět jak tento příběh dopadne, nebo jste milovníci Boženy samotné, měli byste si tento seriál pustit.



Mentalista (2008)

Seriál: drama / krimi / mysteriózní

Patrick Jane pracuje jako nezávislý konzultant Kalifornského úřadu pro vyšetřování. Díky své neskutečné všímavosti mu neuniknou ani nejmenší detaily z míst činu, či výpovědí svědků a podezřelých. To je i jeden z důvodů, proč dokáže tak rychle řešit případy. Tedy až na jeden.

Hlavní dějová linie se točí kolem sériového vraha, kterému se říká "Rudý John". Patrick se ho již několik let snaží dopadnout, avšak bez úspěchu. Jak se v seriálu později dozvíme Patrick se v jeho vyšetřování tak angažuje, protože se pro něj jeho dopadení stane osobní záležitostí. Pokud jste milovníky kriminálek tohle je to pravé pro vás. Navíc to je také stará dobrá klasika.

THE MENTALIST



Atypický (2017)

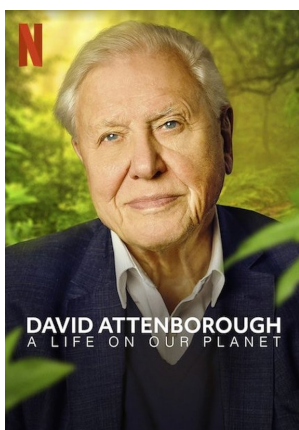
Seriál: Komédie / drama

Příběh pojednává o klukovi jménem Sam, který nás provádí svým životem. Náš hlavní hrdina by si rád našel přítelkyni, to by nebyl ani tak nadlidský úkol, ale pokud jste autista, tak to už tak jednoduché není. I tak se, ale Sam rozhodl, že to dokáže. A jeho snaha i nápady jsou občas dosti legrační.

V seriálu si můžete všimnout, jak je život člověka s poruchou autistického spektra složitý. A je vám i umožněno se vcítit do pocitů hlavní postavy.



David Attenborough: Život na naší planetě (2020)



Film: Dokument

Tento dokument je o naší planetě, o tom jaký máme vliv na přírodu, čím jsme jí ublížili a ještě ublížíme, pokud bude lidská činnost pokračovat beze změny. David Attenborough však popisuje opatření, která by tomu mohla zabránit a bojovat proti změně klimatu a třeba i ztrátě biologické rozmanitosti.

Na tento film by se měl podívat naprosto každý. Protože si z něj mnoho odnesete a třeba si i uvědomíte pár věcí, které jste doteď vůči naší planetě dělali špatně.

Podfukáři (2013)

Film: Mysteriózní / Krimi / Thriller

Říkají si Čtyři jezdcí, ale vlastně je to skupina čtyř špičkových iluzionistů. Dělají společná vystoupení, ale hned při tom prvním vyjde najevo, že to není ledajaké vystoupení. Zařídili, aby z francouzské banky zmizely všechny peníze a to v přímém televizním přenosu. Jak to ale provedli? FBI i Interpool si s nimi nevědí rady a nechápou jak se to stalo! Ovšem Čtyři jezdcí své představení nekončí pouze po prvním představení. V plánu jich mají mnohem více.



Největší showman (2017)

Film: Muzikál / Životopisný / Drama

Phineas Taylor Barnum – vizionář s obrovským nadšením, který začíná svou životní cestu s touhou po úspěchu, avšak má prázdnou kapsu. Ale svou hlavu má rozhodně plnou skvělých nápadů. Díky svým nápadům sestaví fantastickou show s úžasnými akrobaty, žongléry, nejmenšími a nejvyššími muži vlastně všemi lidmi, které našel a byli něčím fascinující. Z jeho show se stává celosvětová senzace. A s tím samozřejmě přichází i různé problémy a chyby. Každý z vás měl určitě hlavu plnou skvělých nápadů. Proto se možná i uvidíte v našem Phineasovi a budete jeho úspěchy a problémy prožívat s ním.



Pýcha a předsudek (2005)

Film: Drama/Romantický

Elizabeth Bennet žije klidný život všední zábavy, radosti a starosti. Rodinný klid bývá narušen většinou, když je v rodině Benetových na obzoru nějaký ženich. Vdávky jsou pro ženu v této době jedinou možností na slušný život a proto je nutné nějakého toho muže polapit a už nepustit. Elizabeth se mužům a hlavně vdavkám vyhýbá. Do té doby než potká pana Darcyho, který vypadá jako mrzutý snob a později dokonce naruší vztah sestry Elizabeth a pana Bingleho. Tak přichází otázka: Je možné jednoho člověka stejně vášnivě nenávidět jako milovat?

Klasické romantické počtení, které je plné zmatku v citech mladé slečny. Jejíž život se střetne s člověkem, který jí není snad v ničem podobný.



KOLEKTIVNÍ HRY PRO DĚTI

Protože děti nechodí do školy a jsou většinu času doma, nabízím pro rodiče a starší sourozence pár tipů pohybových her, abyste je zabavili.

Hon na lišku

Všem hráčům nasadíme „liščí ocásky“ za kalhoty (krepový papír, provázek nebo šátek). Hráči se honí a vzájemně se pokoušejí ocásek toho druhého ukrást. Vyhrává ten, komu jako poslednímu ocásek zůstane. Je dobré vytyčit hrací pole. Záleží na prostoru, který máte k dispozici.

Děti milují pohyb a milují hry. Běžec-ké hry je nejlepší hrát ve více lidech, proto se nebojte zapojit i Vy. Děti budou nadšené a Vy budete mít dobrý pocit z toho, že jste užitečně strávili čas s rodinou. Pokud však potřebujete děti zabavit, ale sami se účastnit nechcete, nabízím i takovou hru.



Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum



Ke hře potřebujeme dostatek prostoru a rovinu. Vybereme jedno dítě, které bude vyvolávat ono známé: Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Ostatní hráče postavíme na druhou stranu např. hřiště. Vyvolávač si k ostatním stoupne zády a hlasitě volá říkadlo. Hráči se mezitím snaží přesunout na protější stranu tam, kde stojí vyvolávač. Ale pozor – až vyvolávač domluví, ihned se otáčí a ostatní hráči se v tu chvíli nesmí ani pohnout a zůstávají nehnutě tak, jak jim zrovna vyšel krok, když se hráč pohne vyvolávač ho vrací na startovní čáru. Vyhrává ten, který se dostane jako první k vyvolávači.

Redaktorka: **Aneta Mokrejšová**

VYROB SI S NÁMI

Obrázkové záložky do knížky

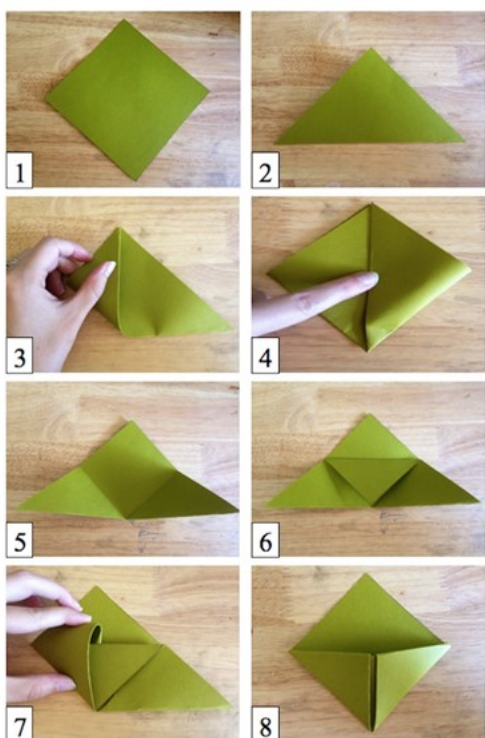
Pomůcky: barevný papír/čtvrťka, nůžky, lepidlo, pastelky, fixy, nalepovací oči

Postup housenka: z barevné čtvrtky si vystříháme různobarevná kolečka, která slepíme k sobě podle obrázku a dolepíme očička. Hotovo!



Skládaná záložka do knihy

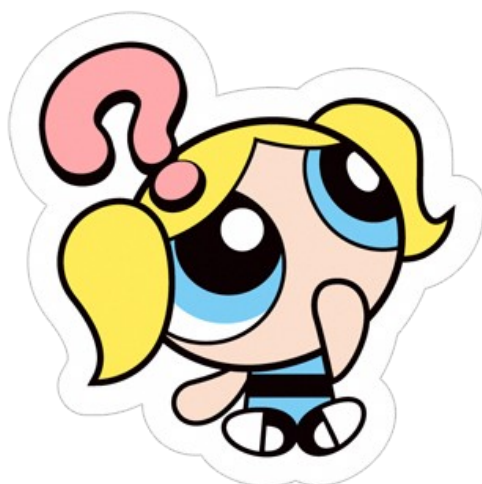
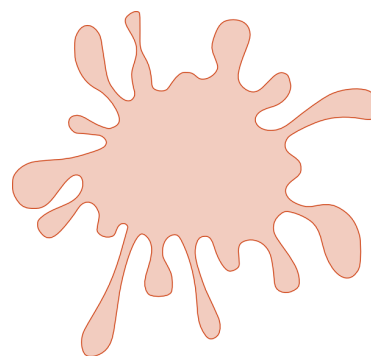
složíme podle obrázku a dokreslíme dle nálady



Redaktorka: Eliška Prýmková

KŘÍŽOVKA

- 1) Rámcový vzdělávací program – zkratka.
- 2) Smyšlený příběh s nadpřirozenem a šťastným koncem.
- 3) Teorie vzdělávání a vyučování.
- 4) Vzbuzení zájmu o činnost.
- 5) Přírodně společenská věda o člověku.
- 6) Proces přizpůsobení se na nové prostředí.
- 7) Divadelní hra.
- 8) Autor pohádky O dvanácti měsíčkách.



Odpovědi:

- 1) RVP
- 2) pohádka
- 3) didaktika
- 4) motivace
- 5) psychologie
- 6) adaptace
- 7) drama
- 8) Božena Němcová

Redaktorka: **Kristýna Pasovská**

ÓDA NA PG2.B

My jsme ta sportovní třída,
co válením na gauči nepohrdne.
Naše psací potřeba je křída,
pokud mezitím někdo nepropadne!



Majký vede naši smečku,
to si dej hned do rámečku.
Pája naše malinká,
skrývá v sobě d'áblíka.

Tóňa je pořád veselá,
nejlepší storytímy má.
Týna Ex. se s každým zná,
a pořád se na něco ptá.

To **Zůza Benešů** tak tiše mluví,
až mnozí netuší, že mluvit umí.
Eluna zas nikdy pusu nezavře
a větu často vulgarismem uzavře.

Prýmkovic nejčastější slovo je jo a no,
to je mi tedy slovní zásoba, pane jo!
Hororů milovník - **Pasovská Týna**,
milovat Draculu je vážně příma.

Pedagogika je obor náš,
a celkem nás i baví.
A že prý tu maturitu dáš,
to teď opravdu nikdo neví.

Zatím v hodinách je srandy kopec,
i když se to snad někdy nezdá.
Nám ve škole líbí se každý borec
a každá z nás je hvězda.

Ale kdo tedy PG2.B je?
Tak tedy dobře poslouchejte!
Dvacet a každá z nás je jiná,
jen se na nás podívejte!



Věrka je učiněný poklad náš,
v tom mi určitě za pravdu dáš.
Každou nemoc musí mít **Janička**,
přestože už není holka maličká.

Lucie – lilie opravdu krásná je,
přestože si příliš nedůvěřuje.

Terka vždy pozitivní chce být,
takže nádech, výdech a měj v duši klid.

Kačka ta nejradši chodí bosky,
odmítá i ty nejkrásnější fusky.
Anežka je naše sporty babička,
ta trhá rekordy, i když je maličká.



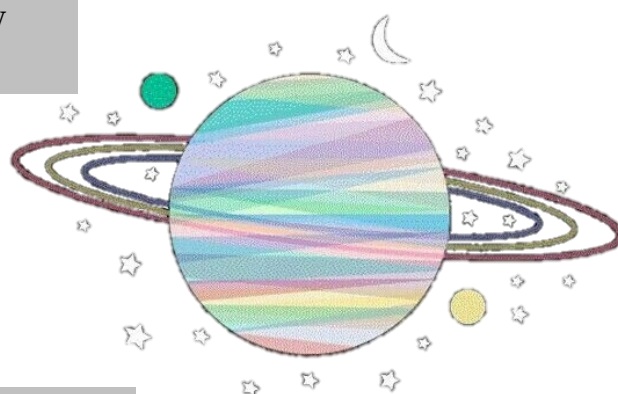
Sofča - naše princezna zamyšlená,
však nemyslete si, že je namyšlená.
Zuzka Tomášková je zas čahoun,
kdy pro ni najde se nějaký hezoun.

Anet a **Týna N.** velké kamarádky jsou,
každou přestávku začnou nějakou hrou.
Lenička ta bojovnice je,
nevzdává se nikdy bez boje

A pak zbývá nám jen tuhle **Anie**,
která často barvu vlasů svých mění.
Toť naše parta celá a legrace to není!
Dát tuhle bandu dohromady
je opravdu umění.

To ale přece všechno není,
třída bez třídního být nemůže!
I když z nás někdy vzteky pění,
přesto nám vždycky pomůže.

Naše **Běna** je třídní učitelka,
však nemějte z ní strach.
I když je to přísná velitelka,
smutek s ní obrátí se v prach.



Tak teď už to je komplet,
a celá PG2B zde je!
S námi hned hezčí je svět!
U nás se jen člověk směje.

ALMANACH

Na závěr tu máme pro vás almanach. Jsou v něm všechny žákyně naší třídy. Takto se můžete dozvědět, co rády děláme ve volném čase, proč nás obor předškolní a mimoškolní pedagogika baví a každá přiložila ještě citát, který vystihuje poslání, jímž se řídíme, nebo nás inspiruje.



Aneta Miňová
Šéfredaktorka

Řekla bych, že jsem malý snílek s velkými sny, protože mám do budoucna neskutečně moc plánů. Třeba ze svých koníčků bych to nejraději někam dotáhla s kreslením. Ráda bych nakreslila svůj vlastní komiks. Anebo složit vlastní písničku by nebylo vůbec od věci. A proto jsem si vlastně vybrala i tento obor (a ano, nečekaně mám ráda děti), protože tu můžu pracovat se svými koníčky.

„Každá kniha je dobrá, jen se musí najít správný čtenář.“



Markéta Mottlová
Zástupkyně šéfredaktorky

Studuji tento obor, protože mě vždy bavilo vymýšlet hry pro děti a pomáhat vedoucím naučit je něco nového. Ráda fotím, hraju florbal, jsem s kamarády a zajímám se o požární sport.

„Co se stalo, stalo se. A asi to tak mělo být.“



Anežka Kolářová

Korektorka

Mám ráda sport a nejraději snowboarding, ale od mala se též věnuji hudbě. Okamžiky, prožité s rodinou a přáteli, jsou pro mě velmi důležité. Někdy trávím čas i vymýšlením svých outfitů. Dostatek spánku? Samozřejmě! Volný čas s radostí vyplňuji seberozvojem. V budoucnu bych chtěla být finančně nezávislá, proto zaměřuji svou pozornost i na finanční gramotnost. Ráda cestuji a zkouším nové věci. Nejbližší cíl: instruktorský kurz snowboardingu. Studuji tento obor, jelikož má mnoho možností následného vzdělávání či uplatnění a zároveň budu mít všeobecný přehled.

„Úspěch není klíčem ke spokojenosti, ale spokojenost je klíčem k úspěchu.“

- Albert Schweitzer



Věra Švirlochová

Grafička

Miluji hru na hudební nástroje, ráda zpívám a bez poslechu hudby si nedokážu představit svůj život. Mojí obrovskou vášní je jóga, ale také meditace, vaření a pečení. Zajímám se též o ekologii, zbožňuji přírodu a zvířata. Do mého života neodmyslitelně patří turistika a trávení času s rodinou a přáteli. Obor předškolní a mimoškolní pedagogika se mi moc líbí, protože je dost všestranný, mohu rozvíjet svou kreativitu a baví mě hlavně díky hudbě, ale také díky odborným předmětům jako jsou pedagogika či psychologie.

„Paměť je výsadou blbých. Chytrý nemá čas si pamatovat, ten musí vymýšlet.“

- Jan Werich



Zuzana Benešová

Ráda hraji na flétnu, kytaru (i když mi to moc nejde) a chodím do royal rangers, kde se starám o menší děti, v podstatě je to takový jako skaut. Náš obor jsem si vybrala, protože mě baví práce s dětmi a také mi vyšlo v testech, které jsme dělali s psycholožkou, že se na to hodím.

„Dobrá nálada nevyřeší všechny tvoje problémy, ale naštve tolik lidí, že to stojí za to si ji udržet.“

- Jan Werich



Kristýna Exlerová

Ráda chodím na procházky, baví mě cvičit, ráda čtu knihy. Tento obor jsem si vybrala, protože si ráda hraji s dětmi, také bych je chtěla vychovávat, aby byly hodné, nelhaly, učily se, byly kamarádkové.

„Věř, běž, dokážeš.“

- Raego



Lenka Gärtnerová

Ráda trávím čas sportem, ale válením se s knížkou také nepohrdnu. Mám ráda zvířata, mé přátele a dobré jídlo. Do budoucna bych chtěla cestovat, baví mě poznávat a zkoušet nové věci. Miluji, když mám pro sebe chvíli volna a klidu se sluchátky v uších. Tento obor studuji, protože jsem chtěla dělat něco pestrého a ráda pečuji o ostatní, ať už jsou to děti, dospělí nebo senioři. Při výběru oboru jsem chtěla mít větší možnost výběru po studiu a tím, že je tento obor všestranný, přišlo mi to, jako skvělá volba.

„Love what you do and do what you love.“

- Ray Bradbury



Pavlína Gleichová

Ve volném čase se věnuji převážně jízdě na koni. Obor pedagogika jsem si vybrala, jelikož mě baví si s dětmi hrát a chtěla jsem víc poznat, jak vlastně fungují.

„Nelituji ničeho, co jsem udělala. Vše mělo svůj důvod“



Antonie Kněbortová

Mám ráda cestování, ráda fotím, ráda se věnuji dětem, a učím je na gymnastice. Mám ráda zvířata.

„Je jenom jedna cesta za štěstím a to přestat se trápit nad tím, co je mimo naši moc.“

- Epiktétos



Kateřina Kretschmerová

Ráda trávím čas s přáteli a chodím na výlety. Obor jsem si vybrala, protože mě baví práce s dětmi.

„Carpe Diem.“

- Horatius



Aneta Mokrejšová

Ráda hraji na klavír a kytaru, miluji sport, nejradši mám běhání, ale také ráda plavu, jezdím na kole a na lyžích.

„Člověk myslící pozitivně vidí neviditelné, cítí neuchopitelné a dosahuje nemožného.“

- Winston Churchill



Kristýna Němečková

Ve volném čase ráda poslouchám podcasty a jezdím na kole, baví mě stolní tenis, také často jezdím na výlety poznávat krásy Česka, nejraději trávím čas s rodinou. Mým snem je vyzkoušet si tandemový seskok padákem. Tento obor jsem si vybrala, protože ráda pracuji s dětmi. Baví mě je učit novým věcem, vymýšlet jim program a hrát si s nimi. Ráda bych rozvíjela jejich osobnost a individualitu, jejich kreativní, hudební nebo sportovní stránku, zajímala se o to, co je baví a podporovala je v tom. Dětem bych se chtěla věnovat i v mé budoucí práci.

„Největším štěstím člověka v životě je vědomí, že nás někdo miluje proto, jací jsme, nebo spíše přesto, jací jsme.“

- Romain Rolland



Kristýna Pasovská

Chtěla bych být učitelka, protože mě baví pracovat s dětmi a ráda bych se jim více věnovala, chodím také pomáhat do lesní školky a je to velká radost, tam s nimi být a věnovat se jim.

„Budiž srdce šťastné nebo trpící, vždy potřebuje ještě jedno k sobě“

- B. Němcová



Eliška Prýmková

Mám ráda sporty, ale nejoblíbenější jsou ty zimní. Tento obor studuji, protože mám ráda děti a práci s nimi.

„Smích je sportem duše.“

- F. X. Šalda



Jana Riegerová

Ráda hraji na kytaru nebo na klavír. Nejvíce mě baví míčové hry. Obor pedagogika jsem si vybrala, protože ráda pracuji s dětmi.

„Sebedůvěra je prvním tajemstvím úspěchu.“

- R. W. Emerson



Eliška Součková

Ráda sportuji, čtu a hraji si se svým psem. Mám ráda děti a baví mě, je učit.

„Don't go backwards, you have already been there.“

- Ray Charles



Lucie Svobodová

Ráda koukám na seriály, cvičím a hraji si s dětmi. Tento obor studuji, protože chci pracovat s dětmi a hlídat je.

„Vím, že nic nevím.“

- Sókratés



Tereza Štroblová

Mám ráda psy, a obecně zvířata, baví mě cestovat, číst a miluji jídlo. Na oboru pedagogika mě baví práce s dětmi a dozvídání se nových informací.

„Nedovol, aby tě strach z prohry vyřadil ze hry.“

- z filmu Moderní Popelka



Sofie Tobiášová

Ráda se věnuji zimním sportům, nejvíce lyžování. Také dělám gymnastiku a hraji na klavír a taky mám ráda basketbal.

„Jestli-že neuděláte žádné chyby, nejspíš jste se ani doopravdy nesnažili.“



Zuzana Tomášková

Ráda čtu, baví mě stavět puzzle, také ráda téměř jakkoliv sportuji. Na našem oboru mě baví, že se často dozvím něco, co mě moc zajímá.

„Čtenář prožije tisíc životů, než zemře. Člověk, jenž nikdy nečte, prožije jen jeden.“

— George R. R. Martin

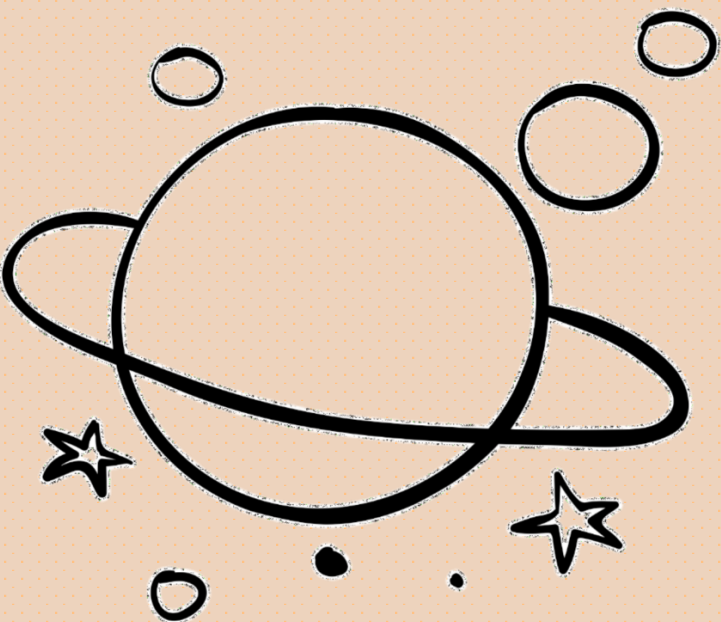


Mgr. Ivana Benišová

Mým osudem je zřejmě pedagogická... Z vysoké školy toho jména jsem se přesunula na střední v Ústí nad Labem, nyní pokračuji tady, na Karmeli. A tahle poslední pedagogická byla zřejmě darem shůry, neboť je to obor svou náplní mně tolik blízký. Literatura, divadlo, hudba a výtvarné umění v jakékoli podobě – to je moje. A přestože mám paradoxně sportovně založenou třídu, což považuji za takový kanadský žertík, myslím, že si s touhle prima partičkou všestranně nadaných lidiček docela rozumíme. Jsem rak se vším všudy, mým bratříčkem je Měsíc, miluju vodu a stromy, s nimiž se ráda objímám (snad to přežijí). Ve své ochranné bublině jsem obklopená vůní levandule, anděly a milovanou keramikou. V práci jsem obklopená - ať už přímo, nebo teď na dálku - svými studenty, mladými lidmi, kteří mi přes můj račí krunýř vlévají do mého křehkého srdce energii a já (spolu s ostatními kolegy) jsem jim na oplátku průvodcem po krátkou dobu jejich středoškolského života. Zde se řídím pravidlem - pokud možno pomoci, ale hlavně neublížit.

Mým „profláknutým“ heslem mezi studenty je: *„Přátelé, tady se schyluje k tragédii!“*





***„DĚTSKÁ LEŽ NEMUSÍ BÝT
VŽDYCKY VADOU, MŮŽE BÝT
TAKÉ PŘÍZNAKEM FANTAZIE“***

- JAN WERICH

