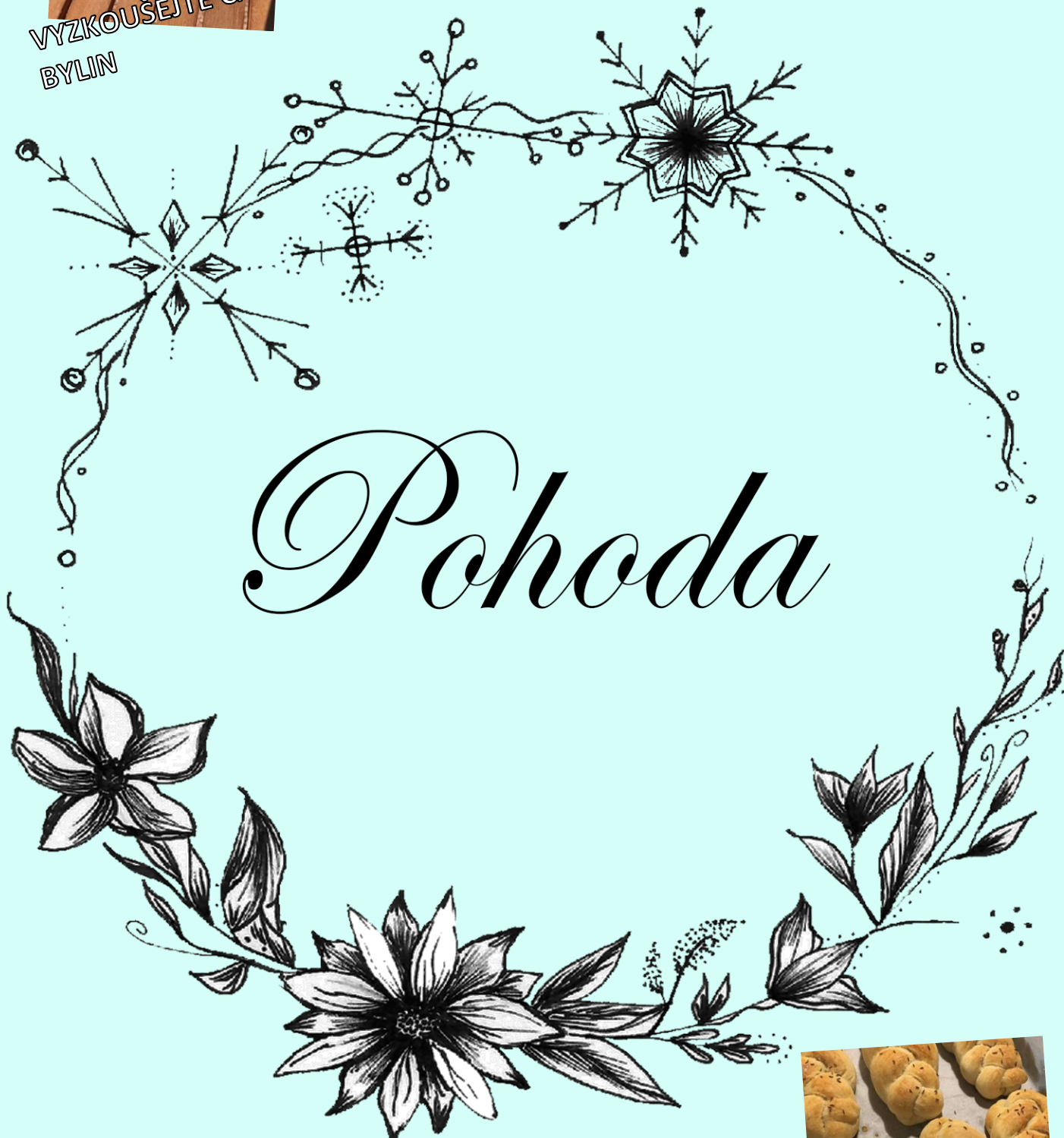




VYZKOUŠEJTE ČAJ Z LÉČIVÝCH
BYLIN



Pohoda



PEČENÍ DOMÁČÍHO
PEČIVA!



Obsah

Obsah	1
Tipy	2
Sport	3
Společně sportem ku zdraví a sebelásce	3
Běhání a tipy, jak s ním začít	4
Zimní sporty a zábava na sněhu.....	5
Meditace – zklidnění mysli i těla	6
Duševní zdraví	7
Jak udržovat stabilitu duševního zdraví	7
Jak si pozvat jaro domů	8
Výlety po Jizerských horách	9
Tipy na výlety po celé ČR pro malé děti	11
Jak udržovat stabilitu duševního zdraví	12
Na jaké filmy se můžeme těšit v roce 2021	14
Jídlo	16
Křehké a křupavé houstičky	16
Čas na čaj	17
Jahodové muffiny s Cottage sýrem.....	18
Vzhled	19
Móda a jak na ní	19
Relaxace	21
Pedagogika	22
Tajenka pro pedagogy	22
Venkovní hry, které děti baví	23
Nevíte, co dělat s dětmi doma?.....	24
Křížovky	25
Horoskopy	26
Medailonky	27



Vážení čtenáři,

jsem velice potěšena, že nyní máte možnost držet v rukou tento časopis. Vznikl na základě školního projektu Integrované střední školy v Mladé Boleslavi v lednu 2021. Toto jedinečné vydání, zpracované žáky 3. ročníku oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika, je zaměřeno na období zima-jaro a tvoří ho mnoho zajímavých rubrik od sportu až po vaření. Věřím, že se Vám bude časopis líbit a najdete v něm témata, která Vás zaujmou.

S láskou

Kateřina Michlová

Šéfredaktorka *Kateřina Michlová*



TIPY



**CO MŮŽEŠ UDĚLAT DNES, NENECHÁVEJ
NA ZÍTŘEK! JE TO SNADNÉ.**

STR. 3



**PROTRŽENÁ PŘEHRADA V DESNÉ ANEB
KRÁSNÝ VÝLET V JIZERSKÝCH HORÁCH.**

STR. 10



**SAFARI VLÁČKEM PO ZOO V LIBERCI NEBO
TŘEBA PARNÍKEM PO MÁCHOVĚ JEZEŘE!**

STR. 11



**V ZAJETÍ DÉMONŮ 3, PŘÁNÍ JEŽÍŠKOVI A NOVÁ
„MARVELOVKA“. JAKÉ NOVÉ FILMY NÁM
PŘINESE ROK 2021? MÁME SE, NA CO TĚŠIT!!**

STR. 14



**DOSTAT POZVÁNKU VEČÍREK JE POTĚŠUJÍCÍ, ALE JAK SI PORADIT
S VÝBĚREM OBLEČENÍ NEBO DOKONCE S PŘEDEPSANÝM DRESS CODE?
ŽADNÝ STRACH, MÁME PRO VÁS STRUČNÝ PŘEHLED VŠECH VARIANT.**

STR. 19

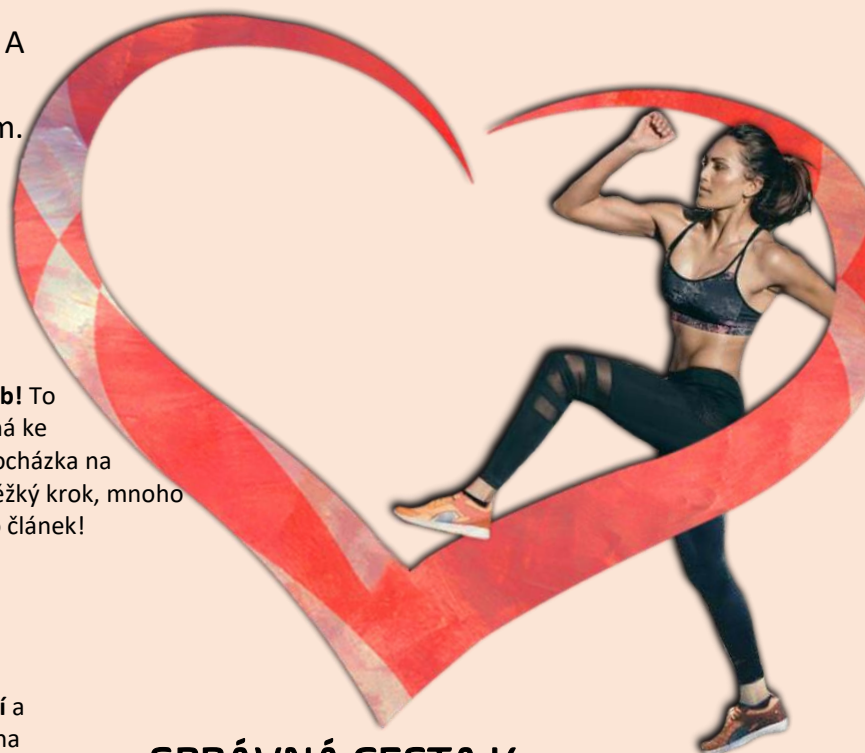


SPORT

SPOLEČNĚ SPORTEM KU ZDRAVÍ A SEBELÁSCĚ!

Co můžeš udělat dnes, nenechávej na zítřek! A přesně toto „moto“ může namotivovat právě tebe k tomu, začít něco dělat, začít s pohybem.

Když budeme mluvit o slově **sport**, skoro každý si nejspíš představí fotbal, hokej či tenis a spoustu dalších týmových, nebo individuálních sportů. Co třeba posilování? **Pozor!** Pod slovem „*posilování*“ si nemusíte představit jen zvedání těžkých vah v posilovně, pro „*efekt ne-efekt*“. **Pohyb!** To je totiž to, co je pro každé tělo velmi důležité a co napomáhá ke zdravému životnímu stylu. Za sport se může považovat i procházka na čerstvém vzduchu. Začít s pohybem pro mnohé může být těžký krok, mnoho lidí si neví rady s tím, jak začít, ale právě od toho je tu tento článek!



JE TO SNADNÉ!

Vše je to pouze o **vás**, všechno ostatní jsou **výmluvy**. Není správné se do něčeho přemlouvat, ale jít do toho s **motivací** a **chtěním** pro sebe něco udělat. Všichni začínají stejně, tedy na stejné úrovni! Do začátku jen rada, **NEPŘEHÁNĚJTE TO**. Před tím, než se do „*zvyku*“ na cvičení dostanete, měli bychom brát na vědomí „*všeho s mírou*“. **Lehčí trénink** = začít lehčím cardiem (rozehřátím) a poté trénink silový (i doma), jenž je vždy zaměřen na **jednu**, maximálně **dvě partie** (nohy/zadek, ruce/ramena, břicho samotné, ale je možné ho zkombinovat dohromady s jakoukoliv partií).

Samozřejmě nesmí chybět **STRAVA!** Strava je základ, 80% stravy a 20 % pohybu, jinak tomu není a nebude. Stačí správné rozložení jídla – **snídaně** nejdéle **30 minut po probuzení** + 4 jídla (svačina, oběd, svačina, večeře) s časovým rozestupem 2,5 – 3 hodin. **Ovoce** a **zelenina nesmí chybět** a občas také není od věci vyzkoušet si upéct a uvařit něco ve zdravé verzi. **Na internetu** je spousta inspirace a receptů na takzvanou „*Fitness stravu*“ + **pitný režim**, na který **nesmíme zapomenout**. Při nejlepším je **omezit pití neslazených nápojů** a začít **pít čistou vodu**, která **nic nezkaží!**

Informace o správném tréninku je **možné si dohledat na internetu**, především **techniku** neboli **správné provedení cviku** + **příjem stravy!!** V dnešní nelehké době je také možné začít pomocí **online video kurzů na internetu**, kde vám **pomoc** s cvičením **nabízí zkušení instruktoři**.

SPRÁVNÁ CESTA K SEBELÁSCĚ?

Zdravá strava a **každodenní pohyb** napomáhají k **sebelásce**. Stravovací i pohybové návyky jsou součástí základu v našem vztahu k sobě samotnému. V tomto případě: **Zdravá strava -> Pohyb -> Viditelné výsledky = SEBELÁSKA** vůči sobě samotné/mu. Sebeláska není nic špatného, ba naopak, začněte **pochválením** sebe samotné/ho v zrcadle, naučte se **pochválit se za maličkost**. Napomáhejte vztahu k sobě samotnému.



A NA ZÁVĚR?

Co můžeš udělat dnes, nenechávej na zítřek!

BĚHÁNÍ

A TIPY, JAK S NĚM ZAČÍT

Ať už chcete **zhubnout** nějaké to kilo, nebo se jen dostat do **lepší kondice**, cítit se lépe, mít více energie a udělat něco pro své tělo, **běh je vždy ta správná volba**. Přitom je to jeden z **nejlehčích způsobů**, a i když se to nezdá, tak i docela levné řešení. Pojdme si říci pár **tipů**, jak si **trénink a běhání zpříjemnit**.



TRÉNINKOVÝ PLÁN

Zkuste si vytvořit dlouhodobý tréninkový plán. Určete si cokoli, co by vás mohlo motivovat jako například amatérský závod nebo spíše jednoduššího jako je zlepšení kondice, lepší pocit apod. Nejdůležitější je ale pravidelnost. Raději než běhat dvakrát týdně 10 kilometrů, běžte pětkrát týdně 5 kilometrů. Pokud si časem vytyčíte nějaký běžecký cíl, nevede k němu přímá cesta. Aby mělo vaše tělo šanci podávat dobré výkony a zlepšovat se, musí také odpočívat. Toto je základní chyba nováčků, kteří hned od začátku chtějí běhat deseti kilometrové tratě. Po chvíli trénování jsou unavení a mnohdy to končí zraněním. Proto nespěchat, zvolit si zvládnutelné cíle a poté zvyšovat.

KDY BĚHAT?

Zkuste se předem zamyslet, kdy se vám trénink nejlépe hodí a berte ho jako součást dne a denního programu. Nepotřebujete žádnou tělocvičnu, hřiště ani partnera. Určitě si vyzkoušejte běh v různých denních dobách. Jedině tak zjistíte, kdy pro vás je trénink nevhodnější, a kdy se opravdu necítíte dobře.

BĚH VE SKUPINĚ?

Běh s parťákem je motivující. Je pro nás snazší zrušit trénink sám sobě, ale když jste domluveni, musíte zvednout telefon, a ještě si vymyslet výmluvu. V takových případech je lepší překonat lenost. Vzájemné „hecování“ vás zrychlí. Je lehčí podávat vyšší výkony ve skupině. Nejlepší kombinace je střídat trénink s parťákem a občas sám. Například jen tak pro vyčištění myšlenek.

VYBAVENÍ A ZMĚNA TRASY

Je prakticky jedno, v jakém oblečení začnete běhat. Důležité je, aby bylo pohodlné a vhodné podle počasí. Základem jak pro začátečníky či pro profesionály je kvalitní běžecká obuv.

Snažte se o to, aby se pro vás běhání nestalo monotónní. Máte-li možnost, zkuste střídat více tras. Jednoduše tak, aby váš trénink nevypadal pokaždé stejně.

Autor: Anna Koucká





ZIMNÍ SPORTY A ZÁBAVA



NA SNĚHU



Jelikož letošní **sněhová nadílka** je **štědrá**, můžeme si konečně **dopřávat** zimní radovánky **na sněhu**. Lidé si vybírají z mnoha **možností**, jako jsou například **lyže, snowboard, běžky, brusle** a další. Bohužel díky **vládním opatřením** nemáme **možnost** využít **lyžařské vleky**, což ale pro spoustu lidí **není žádný problém**. Toto opatření lidé obchází a **svahy si vyšlapou po svých** klidně **několikrát za sebou**.



Svahy využívají mimo jiné i **děti** k **sáňkování** nebo **bobování**.

Jednou z oblíbených sáňkařských tratí je trať v **Černé Studnici** v **Jizerských horách**. Trasa je dlouhá přibližně **4 km** a vede z **Černé Studnice** až k lyžařskému vleku **Filip** ve **Smržovce**. **Sáňe nemusíte** vozit **s sebou**, ale za **poplatek** si je zde můžete **vypůjčit**. Sáňkařská dráha je určena všem nadšencům a **vstup** na dráhu **není** nijak **zpoplatněn** ani časově omezen. V tomto období je to **ideální tip** na výlet nejenom s dětmi.

Letošní zima je sice **bohatá na sníh**, ale bohužel **ne na mráz**, který by ocenili příznivci dalšího **zimního sportu – bruslení**. Mrazy nebyly tak velké, aby dostatečně zamrzly **vodní plochy rybníků**. To ale nevádí **otužilcům**, kteří vodní plochy, i třeba s menší vrstvou ledu využívají ke **koupání** a k **otužování**.



Dalším **oblíbeným zimním sportem** je **jízda na běžkách**. Díky sněhové nadílce lidé **ne musí jezdit daleko**, ale mohou využít například i **zasněžená pole** a **louky**. **Nevýhodou** je však v tomto případě **neupravená stopa**, tu si **musí běžkař** nejprve **vyšlápnout sám**. Proto spousta lidí raději využije **upravené běžkařské tratě na horách**. Jednou z **oblíbených** běžkařských **tratí** je trať v **Bedřichově**. **Jizerská magistrála** v **Bedřichově** patří k **nejnavštěvovanějším trasám** pro běh na lyžích v **České republice**.

I v **dnešní době**, kdy nám **vládní opatření** ztrpčují život, si **zimní radovánky** dokážeme **naplno užít** a **zpestřit** si tak **volný čas**.

Autor: Aneta Moravcová





Přesná definice slova **meditace** neexistuje, je ale zjištěno kolem **50 nejrozšířenějších skupin meditace** s různými původy i stáří. Jsou **tisíce forem**, a dokonce si **můžete vytvořit i svou vlastní techniku**. Ty nejstarší formy meditace mají **náboženské a filozofické kořeny**.



Meditace **přichází**, když jsme **uvolnění** a v **dobrem rozpoložení**, tudíž **při józe, tanci, zpěvu** nebo **při turistice, malbě či fotografování**. Prostě a jednoduše **dělejte to, co vás baví** a u čeho si **připadáte jako ve svém světě**. **Uvolnění a otevřenost** jsou pro meditaci **velmi důležité**, protože po nás vyžaduje **otevření bolesti, změnám, radosti i slzám a celému životu**. Stav meditace ale **nepřijde**, pokud **se budeme snažit**, protože snaha je **kontraproduktivní**.

Pokud **meditujeme** v pohodlí **domova**, můžeme si **zapálit vonnou tyčinku, svíčku**, zapnout „**meditační hudbu**“ nebo také **držet v ruce** či na místě **jedné z čaker meditační kámen**. Je spousta „**pomůcek**“, které se **dají využít**, a to **nejen doma**.

Autor: Kateřina Petrusová



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

JAK UDRŽOVAT STABILITU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Každý den **jme obklopani plno názory, co je pro naše zdraví dobré a co naopak ne.** Denně se sami sebe tudíž ptáme, **jak zvládnout smutek, nezdar v práci nebo ve škole, a jakým směrem se vydat** pro správné fungování. Aby toho nebylo málo, **zima spadá do nejvíce depresivního ročního období.** Níže se proto zaměříme na pár **osvědčených tipů, které nám mohou pomoci** si i v tuto dobu **udržovat psychické zdraví a stabilitu.**

TVORBA

Tvorba různých věcí, ať je to věc nová, se kterou začínáte či váš pravidelný koníček, patří do činností relaxačních, které můžete svému Já dopřát. Máte zde na výběr spoustu aktivit. Kupříkladu se můžete vrhnout do **malby obrazu,** kterou si většina z nás představí pod pojmem tvorba, až po pletení košíků, psaní vlastního románu, nebo výroby zvířátek z korálků. V tomto případě je na místě použít větu **„Fantazii se meze nekladou!“**



ČETBA

Každý z nás občas potřebuje utéct z reality a každodenního nudného stereotypu. Jako vhodná forma záběhu myšlenek je všemi uznávaná **četba.** **Knih je mnoho** a zajímavých témat ještě více. Není tedy nad odpoledne strávené s **horkým čajem** v posteli a **četbou napínavé detektivky.**





PÉČE

Do této kategorie spadá **velké množství aktivit**, které naši **psychickou stránku mohou obohatit**. Ať si to dokážete přiznat či nikoliv, **v tomto ročním období**, a především v této situaci, **máme sklony k zanedbávání se**. Pokud máte **špatný den**, rozhodně neváhejte s **péčí o sebe**, jako prostředek **k rozveselení se**. **Hezky se upravit, navonět** a umýt si vlasy vaše okolí ocení a rozhodně si změny všimne.



ZÁVĚR

Ať je váš den, jakkoliv špatný nebo se Vám zrovna moc nedaří, nezoufejte. Udělejte si den pouze pro sebe a uvidíte, že na všechny trable se dá i zapomenout.

Autor: Ellen Brožková

Jak si pozvat jaro domů

Do interiéru nebo na balkon, jarní **květiny** udělají radost všude. **Řezané tulipány, narcisy**, ale i **krokusy** či **fialky** v květináči. **Inspirujte se** a vytvořte si doma **jarní náladu**. Když teď musíme být pořád doma, tak alespoň, **ať se máme čím potěšit!**



Ve stínu epidemie jsme si ani pořádně nevšimli, že začalo jaro. Omezení pohybu osob do přírody příliš nesvědčí. Jarní příroda však má sílu, dokáže povzbudit lidskou psychiku i unavené tělo. Zkrátka ji potřebujeme.



Květinářství naštěstí mohou mít otevřeno, a tak pořídte pár veselých, rozkvetlých, jarních květin a vyzdobte si jimi interiér. Nebo třeba balkon, máte-li to štěstí a nějaký máte.



K tradičním jarním květinám patří sněženky, které udělají radost v malé a jednoduché vázičce. Více parády udělají tulipány, kterým to sluší ve váze po jednom i v kytici. Krásně žlutou barvou rozzáří interiér narcisy, různé barvy nabízí krokusy. V květináčku si můžete pořídit fialky, okrasné druhy sedmikrásek nebo třeba kalanchoe.

Pustíte-li se do vlastní vazby, můžete rozkvetlé květy kombinovat s větvičkami jemných kvítků ovocných či okrasných stromů nebo keřů nebo s právě vyrašenými zelenými lístky. Vytvoříte tak působivé jarní dekorace, které určitě vyvolají úsměv na tváři.

Autor: Nikola Žaludová



Výlety po Jizerských horách



Rozhledna Císařský kámen u Jablonce nad Nisou

Rozhledna **Císařský kámen** (637 m. n. m.) dostala své jméno po císaři **Josefu II.** Vypíná se na zalesněném kopci **nedaleko obce Rádlo**. Císař Josef navštívil toto místo u příležitosti prací na opevnění hranice během války o bavorské dědictví. Vyhlídková plošina rozhledny je umístěna ve výšce necelých 19 m. Abyste si mohli užít pohled na Jizerské hory, Krkonoše, Ještědský hřeben a okolní města a obce, musíte nejprve vystoupat 97 schodů. K rozhledně míří **zeleně značená cesta přes obec Rádlo** a pokračuje lesním průsekem.



Hora Smrk s rozhlednou

Smrk (1 124 m. n. m.) je **nejvyšší horou** české části **Jizerských hor** a místem mnoho **překrásných výhledů**. Rozhledna byla zpřístupněna v roce **2003**, která byla **nástupkyní** po původní **dřevěné vyhlídkové věži** z roku **1892**. **Severně** od vrcholu **stojí** vztyčený **kámen** se vsazenou **pamětní deskou**, která připomíná návštěvu německého básníka **Theodora Körnera** v srpnu roku 1809. V roce **1997** **byl otevřen turistický hraniční přechod do Polska** a tím je **teď přístupná z mnoha směrů**. **Každá cesta má své kouzlo**. Z **jihu** sem míří strmá stezka s příznačným názvem **Nebeský žebřík**, ze **západu** tak zvaná **Věžní stezka**, ze **severu** vede cesta **po modré značce** podél státní hranice a z **východu** po **hřebenové cestě z Polska**.





Protržená přehrada v Desné

Zaniklé dílo je ukázkou toho, jakou **tragédii** dokáže napáchat **vodní živel**. Přehrada byla **dokončena** na podzim roku **1915** a jen o **pouhých deset měsíců později** spoutané vody Bílé Desné **protrhly přehradní hráz a zaplavily obec Desná**. Sílu vody podpořily kubíky dřeva uskladněné u objektu, který spolu s ním vzal vodní proud a tato hmota velkou silou zničila vše, co jí stálo v cestě. V důsledku katastrofy **zahynulo více jak šedesát lidí**, přes **třicet domů** bylo **zcela zničeno** a téměř **sedmdesát** bylo **závažně poškozeno**. V roce **1996**, u příležitosti **osmdesátého výročí tragédie** byla **přehrada prohlášena kulturní památkou**. Jejím dnem vede **naučná stezka**. Spatřit můžete **zbytky hráze a šoupátkovou věž** a informační panely vás seznámí s historií zaniklé přehrady. V obci Desná neštěstí připomíná kámen, který voda přehrady přivalila, a na něm připevněný štítek prozrazuje vyčíslené škody. K Protržené přehradě směřuje **žlutá značka**, vedoucí **od osady Jizerka do blízkosti přehrady Souš a dále k Mariánskohorským Boudám**.



Osada Jizerka a rašeliště Jizery

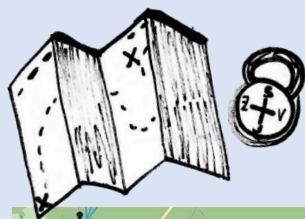
Jizerka je **nejvýše položenou osadou Jizerských hor** (850 m. n. m.) a její malebné krásy jsou rozesety v údolí říčky Jizerky po čedičových kopcích Bukovcem.

Jizerka **bývala vyhlášenou sklářskou hutí** a s její historií vás seznámí **muzejní expozice v budově bývalé školy**. Navštívit můžete i **bývalou brusírnu skla Pyramidu**, ze které později vznikla první restaurace v osadě a kde je dnes penzion s restaurací. **Při procházce Jizerkou budete míjet Safírový potok**, který **byl dlouhý čas vyhlášeným nalezištěm drahých kamenů**. Naučnou stezkou **můžete vystoupat na vrch Bukovec, nebo zamířit severozápadním směrem k přírodní rezervaci Rašeliště Jizery**. Rozkládá se ve výšce 880 m n. m. na více než **stovce hektarů podél toku řeky Jizery** a na Velké Jizerské louce. Tvoří jej **rozsáhlé plochy s rašelinnými lukami, smrčínami**, porosty borovic a množstvím typických zástupců rostlinného mokřadu. Zastoupena jsou tu vrchovištní rašeliště, neprostupné močály i jezírka a celé místo je **domovem mnoha živočichů**. Seznámit se s ním můžete prostřednictvím naučné stezky s povalovým chodníčkem, odkud je dobře vidět centrální část louky s jezírky. **Další možností, jak se rašelišti přiblížit je značená lesní cesta, jež ho protíná a spojuje osadu Jizerku s horskou enklávou na Smědavě**.





Tipy na výlety po celé ČR pro malé děti



Máme pro vás **pár tipů na výlety** po celé české republice, a to **nejen pro nejmenší**.



Mravenčí stezka

Jako první tip tu máme **Mravenčí stezku**. Především **pro děti** připravil **Bedřichov** v roce 2016 **naučnou stezku o zvířátkách** žijících v Jizerských horách. Stezka vede od informačního centra kolem Lesní chaty, na závěr se můžete s dětmi vypravit na rozhlednu **Královka**. **Délka stezky je 1,5 km**. Při stezce děti poznají různá zvířátka a krásy přírody.

Parník Máchovo jezero

Druhým tipem jsme si připravili **výletní parník v Doksech na Máchově jezeře**. S dětmi se do Doks **dostaneme vlakem**. Cesta pokračuje **lesem k Máchovu jezeru**. Poté si stačí jen sednout na parník a **obdivovat krásy okolí Máchova jezera**.



Zoo Liberec

Naším třetím a poslední tipem je **výlet do Zoo Liberec**. Děti zde objeví spoustu zvířátek, najdou se tu i prolézačky. Další možností, jak procestovat zoo je **nasednout na Safari vláček**. Při jízdě Safari vláčkem můžete také sledovat zvířátka. Doporučujeme však zvolit **pěší variantu**.



Autor: Terezie Libenská



Hudba je všude kolem nás

Jak hudbu vnímá společnost, TOP hudební žánry, typy na zimní hity.



V dnešním bláznivém světě nás ovlivňuje, kromě politiky, módy nebo společnosti, také hudba. Ta je tu už od samých začátků a stále se mění a vyvíjí. Každý ji však svým způsobem miluje a prožívá.

V tomto článku se dočtete, jak společnost vnímá hudbu a jaké hudební styly jsou nejvíce populární. Čekají vás tu zimní novinky ze světa melodie a také pro vás mám tři typy na skvělé hity od známých umělců.

SPOLEČNOST A HUDBA

Každý zná někoho, kdo mu občas řekl: „Ty tohle posloucháš? Ty jsi divnej, nebude se s tebou bavit...“ a podobné řeči. Proč se tohle děje? Copak si každý nemůže poslouchat, co jeho uši potěší a vykouzlí i úsměv na tváři?

Zásadní problém jsou lidé, kteří si myslí, že být odlišný je špatné. V dřívějších dobách, byla společnost zvyklá jen na jeden druh hudby a ten všichni museli přijmout. V současnosti máme však velkou výhodu, je to volba rozhodnutí. Hudebních stylů a žánrů je nespočetně, tak přestaňte odsuzovat a pojdme se zamyslet nad tím, jak nás hudba spojuje.

TOP HUDEBNÍ ŽÁNRY

Otázka zní: „Jaký je nejoblíbenější hudební žánr mladých lidí?“ Ráda bych se zaměřila na věk mezi 15-21, kdy se adolescenti vyvíjí a hledají, co se jim zalíbí.

Podle menšího hudebního průzkumu se zjistilo, že nejvíce populární žánry adolescentů, jsou Pop a Rock. Mladí se totiž opět začínají pomalu vracet k legendárním skupinám jako je například: Led Zeppelin, The Rolling Stones nebo třeba Queen. V těsném závěsu je Hip Hop a Rap. Tyto dva žánry spojuje volnost, rytmičnost i kýčovitost, a to velkou většinu adolescentů táhne.



TIPY NA ZIMNÍ HITY



To, co posloucháme, se neodvíjí jen od **naší nálady** nebo od toho **co právě děláme**, ale také **podle ročního období**.

Je to hodně individuální. **Někdo** si pouští spíše ty **klidnější** nebo **vážnou hudbu** a někdo si naopak pustí **energetické písničky**, aby měl **lepší náladu** nebo si **vzpomněl na léto**.

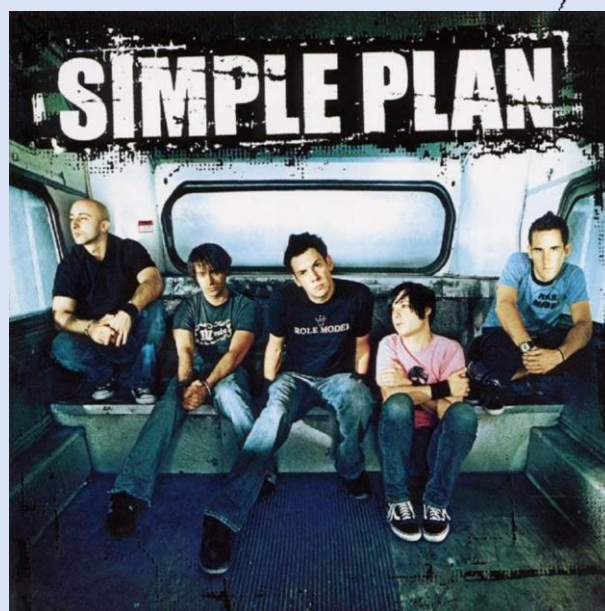
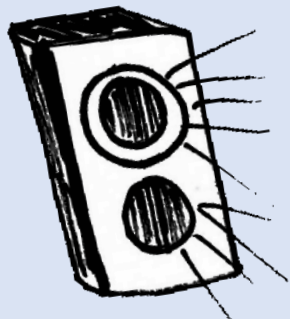
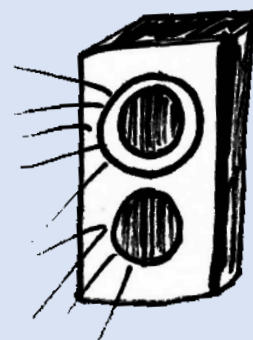
Proto tu mám tři letošní hity, které si jejich nápaditostí oblíbíte.

Jako první, tu mám právě jednu z těch **klidnějších**, kdy si **lehnete**, uděláte si **svůj den pro sebe** a užijete si **klid a pohodu** -> **Ed Sheeran – Photograph**

Druhá je **ve stejném klidu** a tentokrát to je -> **Queen – Las Palabras De Amor**

No a třetí a poslední, si dáme trošku **energičtější** a bude to -> **Simple Plan – Welcome to my life**

Autor: Michaela Valentová





NA JAKÉ FILMY SE MŮŽEME TĚŠIT V ROCE

2021?

Jsou tu generace lidí, jejichž volba filmu je **různorodá**. **Starší** diváky zajímá **historie** a dívají se na **různé dokumenty**, **starší děti** se rádi bojí a pustí si radši **horor**, nebo **thriller** a **spousta lidí** miluje **komedie**.

V téhle době **sledovanost** filmů hodně **stoupla**. Lidé **sledují** filmy **v době**, kdy by **mohli jít** třeba **plavat** nebo si **sednout** někam **do restaurace**. Schválně si sám/sama pro sebe řekněte, **kolik filmů** jste **zhlédli v době karantény** a zda byste na to měli čas, kdybyste chodili do školy nebo do práce.

Vrhněme na **filmové tipy roku 2021**. V mnoha případech se však **jedná o tituly přesunuté z minulého roku**.

LEDEN

Za předpokladu, že se kina v lednu znovu otevřou, se můžeme těšit na premiéry DC komiksovky Wonder Woman 1984, nové pixarovky Duše a nového filmu Woody Allena Festival pana Rifkina.



ÚNOR

V únoru nás čekají akční fantasy Monster Hunter, fantasy komedie Čarodějnice, česká komedie, drama s oscarovými ambicemi Země nomádů, animovaná komedie Tom a Jerry a česká komedie Matky.

!2021!

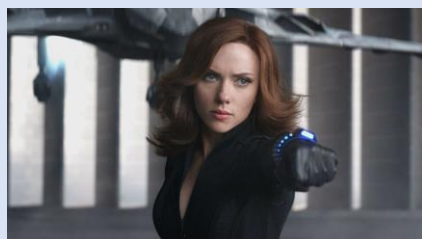
DUBEN

Duben zahájí akční fantasy Mortal Kombat, hororový sequel Tiché místo: Část II, pohádka Perinbaba a dva světy nebo akční krimi The Asset.



BŘEZEN

V březnu bude se můžeme těšit na akční dobrodružná komedie Kingsman: První mise, romantické drama Supernova, nová česká komedie Prvok, Šampón, Tečka a Karel, katastrofický snímek Greenland: Poslední úkryt a animovaný film Croodsovi: Nový věk.



KVĚTEN

V květnu nás čekají marvelovky Black Widow, dokumentu Karel, akční sci-fi Godzilla vs. Kong, spin-offu 101 Dalmatinů Cruella a akční megapodívané Rychle a zběsile 9.



ČERVEN

V červnu nás čeká akční sci-fi Samaritan, horor V zajetí démonů 3, horor Spirála strachu: Saw pokračuje a na Venom 2: Carnage přichází.

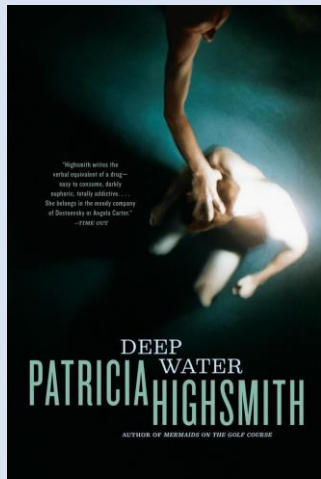


ČERVENEC

Čekají nás mimo jiné animovaní Mimoni: Padouch přichází, akční Top Gun: Maverick, marvelovský Shang-Chi and the Legend of the Ten Rings, akční sci-fi The Tomorrow War, dobrodružné fantasy Pinocchio.

SRPEN

Srpen přinese DC komiksovku The Suicide Squad, animovaný Hotel Transylvania 4, životopisné drama Zátopek, další životopisné drama Respect, horor Don't Breathe 2, thriller Deep Water, akční komedii The Hitman's Wife's Bodyguard a hudební dokument Beatles: Get Back.



ZÁŘÍ

V září je naplánovaný Wrath of Man, akční komedii The Man from Toronto, detektivku Smrt na Nilu, animovaný film Mimi šéf: Rodinný podnik a akční sci-fi Duna.

ŘÍJEN

V říjnu nás čeká bondovka Není čas zemřít, horor Halloween zabíjí, akční dobrodružný film Snake Eyes.



LISTOPAD

Třetí letošní marvelovkou, která dorazí v listopadu, jsou Eternals. Dále uvidíme Krotitelé duchů: Odkaz, životopisný film o Elvisi Presley s Tomem Hanksem, českou romantickou komedii Přání Ježíškovi a akční Mission: Impossible 7.


PROSINEC

V prosinci má také vyjít Tajemství staré bambitky 2, Spielbergův muzikál West Side Story, nový Spider-Man, čtvrtý Matrix a animovaná hudební komedie Zpívej 2.

Autor: Natálie Jehličková



JÍDLA



KŘEHKÉ A KŘUPAVÉ HOUSTIČKY

Chcete-li zvolit sladkou či slanou verzi snídaně?

Suroviny

Na Kvásek: 1 kostku (42 g) pekařského droždí
100 ml vlažného mléka
1 lžička cukru

Těsto: 600 g hladké mouky
200 ml vlažné vody
100 ml oleje
1 lžička soli
1 žloutek

Na potřeni: 1 bílek
2 lžice oleje
1 stroužek česneku

Na posypání: dle volby - kmín, hrubá sůl



Postup:

Kvásek: Připravíme si hrnek. Mléko ohřejeme v mikrovlnné troubě na vlažnou teplotu, rozmělníme mezi prsty pekařské droždí, přidáme do hrnku lžici cukru a mléko. Zamícháme a vyčkáme až droždí vykyne do okraje hrnku.

Těsto: Co nám bude kvásek kynout, připravíme si těsto. Mouku si odvážíme a prosejeme přes síto do mísy (těsto bude tím nadýchané). Přidáme zbytek surovin, kvásek a vypracujeme těsto, které necháme na teplém místě asi hodinu vykynout. Rozdělíme ho na 8 kousků. Z každého upleteme pletýnku (jako copánek ze tří válečků). Hotové pletýnky dáme na plech s rozmezím 5 centimetrů. Necháme je ještě 5-10 minut kynout. Potřeme směsí z bílků, oleje a česneku, dle chuti posypeme kmínem a solí. Pečeme 15 minut při teplotě cca 200 °C.

Po upečení přendáme na mřížku a necháme vychladnout.

Autor: Zuzana Moravcová

Přeji dobrou chuť



ČAS NA ČAJ



Popenec břechťanový

Nevíte, o jakou rostlinu jde? Nezoufejte, většina lidí neví, o jak zázračnou bylinu se jedná. Tuto rostlinu můžeme sbírat už v březnu. Je známý pro svoje hojivé, dezinfekční a močopudné účinky. Pomáhá při trávení a nadýmání. Jak na čaj? Je to jednoduché... nasbíráme hrst lístků a zalijeme vroucí vodou, necháme 5 minut luhovat.



Violka vonná

Fialka neboli violka vonná není jen krásná a voňavá, ale také velmi užitečná rostlina pro náš organismus. Má protirevmatické, detoxikační účinky, pomáhá proti kašli, rozpouští hleny, napomáhá vykašlávání. Čaj z violek je nejen příjemně aromatický ale velmi chutný. Budeme potřebovat dvě hrsti květů fialek, které zalijeme vroucí vodou a necháme 10-15 minut luhovat.



Sedmikráska chudobka

Sedmikrásku známe všichni, pojďme se podívat, co ve svém nitru tato rostlina skrývá. Je to ideální bylinka při kašli, zánětu průdušek, zahlenění při nachlazení a na jarní pročištění. Květ sedmikrásky se dá použít na několik způsobů, můžeme si z květu udělat čaj, anebo si je dát do zeleninového salátu. Na léčbu kašle a pročištění organismu se hodí čaj.

Čaj ze sedmikrásky je jednoduchý. Na čaj budeme potřebovat hrst sedmikrásek, kterou zalijeme vroucí vodou a necháme 10 minut luhovat.



Jarní lektvar

Název může znít podivně, ale chuť čaje z čerstvě natrhaných bylin si zamilujete. Základní složkou čaje je kopřiva doporučuji trhat jen listy, budete potřebovat dvě hrsti. Dále přidáme hrst violek, sedmikrásek, popence, pampelišky (pokud naleznete). Pokud pěstujete vlastní bylinky, doporučuji přidat pár lístků máty a meduňky. Zalijte vroucí vodou, a pak už si jen užijete chuť příjemně trpkého čaje.



Jahodové muffiny s Cottage sýrem

Karanténa je dlouhá pro každého z nás, tak proč **nenabourat věčný stereotyp**, sezení u počítače a přípravou na hodiny **nějakou sladkou tečkou**? Dovolím Vám nahlédnout pod pokličku **výborného receptu**, který je **odlehčený, zdravý, barevný** a můj oblíbený.

Na přípravu jahodových muffinů si připravíme tyto ingredience:

- 2 vajíčka
- 150 g Cottage sýru
- 200 g medu
- 100 g řeckého jogurtu
- 50 g rozpuštěného másla
- kůru z jednoho citronu
- špetku soli
- 1 lžičku mleté vanilky
- 200 g špaldové či žitné mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 170 g nakrájených jahod na kostičky



Na ozdobení: jahody, mandle nebo jiné oříšky



POSTUP:

Nejdříve si predehřejeme troubu na 190 stupňů a do plechu na muffiny vložíme košíčky (toto množství odpovídá cca na 12 větších muffinů nebo 24 „mini“ muffinů). Ve velké míse smícháme vejce, Cottage sýr, řecký jogurt, med, máslo, vanilku, kůru z citronu a špetku soli. V druhé menší míse smícháme mouku s práškem do pečiva a obě směsi spojíme opatrně k sobě. V této fázi přidáme nakrájené jahody a opatrně zamícháme, aby se jahody nerozmačkaly. Těstem naplníme formičky, posypeme ořechy a dáme péct na 17 minut do trouby. Po vyjmutí z trouby je necháme zchladnout. Až budou muffiny vychladlé, můžeme je ozdobit krémem z mascarpone či šlehačky a přidat čerstvou mátu a ovoce.





V Z H L E D

MÓDA A JAK NA NÍ



Nemám co na sebe!!

Tuto větu si snad řekla každá žena. Zde vám popíšeme, **jak se oblékat** na společenské akce a večírky, ale i **co nosit** na každodenní činnosti a do zaměstnání.

Každá **žena** by se měla oblékat **přiměřeně** nejen **svému věku**, ale i svému **povolání**. Spousta lidí pracuje na **místech**, kde jsou **přesně určené podmínky oblečení**, které musí nosit. Jedním z **nejpřísnějších dress codů** jsou **uniformy**. Ty nosí **například** příslušníci **záchranných složek**. I **servírky** v kavárnách nebo **zaměstnanci** v **rychlých občerstvení** mají také přesně určené oblečení. Často to je **zástěra s předurčenou barvou** a **logem** obchodu. Pod tím mají **obyčejné** černé **legíny** a černé tričko s dlouhým nebo krátkým rukávem. Teď se zaměříme **na pedagožky** a na **ženy v kancelářích**. Ty **nemají žádné uniformy**, ale dodržovat **pravidla správného oblékání** musí. Jednou z nejlepších variant jsou **společenské kalhoty s halenkou**. Nic ale nezkazíte ani **kostýmekem**, **obyčejnými šaty** či **sukní**. K tomu se pojí opačná strana věci. **Šaty** by **neměly být krátké**, ale těsně nad kolena a delší. Žena by **neměla nosit** moc **velké výstřihy**, **odhalené břicho** a **ramena**.



A **co nosit**, když si jdete třeba **nakoupit**? Na **každodenní nošení** je nejlepší oblečení, které vám je **pohodlné** a ve kterém vydržíte celý den. První variantou jsou **kalhoty** nebo **džíny**. Na vrchní část těla **triko**, klidně trochu odhalující ramena a hrudník. V případě, že máte v plánu ležet celý den doma jsou nepohodlnější **tepláky/legíny** a **mikina/triko**.

Když žena dostane **pozvánku** na nějakou **společenskou akci** často neví, co si vzít na sebe. Pokud jde o **svatbu** nejlepší variantou jsou **šaty**. Ty by neměly být krátké. Možností je mít **odhalená ramena** a **hrudník**. Vyhněte se bílé barvě, kvůli šatům nevěsty. Neuděláte chybu ani **halenkou** s kombinací **sukně** či **zvonových kalhot**. Při jiných společenských akcích můžete zvolit stejný styl.



Často **na pozvánkách** podobných akcí najdete **názvy stylu oblečení**, které si máte obléct. Abyste těmto názvům dobře **porozuměli** máme pro vás **malou pomůcku**.



Causal

Cokoliv jde v tomto případě, včetně džín a tenisek, a ležérní oblékání obvykle znamená, že budete z nepříjemného v něco příliš elegantního.



Business Causal

Tento dress code chce, aby ženy nosily semi-formální pohodlné oblečení vhodné pro nošení do kanceláře – včetně šatů, kalhoty a halenky a sukně. Džíny nejsou povoleny.



Streetwear

Jde o pohodlné oblečení jako kalhoty nebo kraťasy s trikem. Toto oblečení je na každodenní nošení.



Smart Causal

To je o něco méně formální než formální oblékání. Ženy by měly nosit formální dlouhé podlahy nebo koktejlové šaty. Elegantní ležérní je podobný dress code, ale pro společenské akce a dobré jídlo v high-end restauracích.



Bussines / Informal

Tento dress code mají ženy na sobě formální obchodní obleky s šaty sukně nebo šaty na míru. Používá se pro formální obchodní jednání.

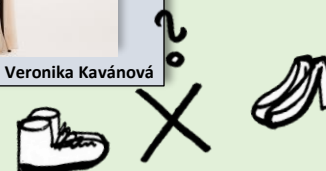


Black Tie/semi-formal

Jedná se o formální oblékání obvykle vidět ve večerních společenských funkcích (po 18:00) a svatby. Podle tohoto oblékání, ženy nosí formální dlouhé podlahy-délka nebo koktejl délka šaty, obvykle v černé barvě.



Autor: Veronika Kavánová





Relaxace je též důležitá

Každá žena **potřebuje** občas **chvilku pro sebe**. Pro někoho to může znít paradoxně, ale **pro mnohé** je nalezení **času na odpočinek** opravdu jen dalším **povinností, který nás mučí**. Čas na **pravidelně. Co dělat**, když jste zavřeni svůj **domov v zelenou oázu klidu** a **Nezapomeňte se** před relaxační vanou **čaj. Vonná svíčka** pomůže k navození **přípravky do koupele**. V tuto chvíli **pleť. Po koupeli** své tělo ještě **hýčkejte** pomocí přírodních olejů. **Kávuový olej** pomáhá **proti stárnutí** pokožky a **proti celulitidě, šípkový olej** je bohatým **zdrojem vitamínu C**.



pomyslným bodem na dlouhém seznamu **relaxaci** bychom si měli umět **dopřávat** **v karanténě? Relaxujte** u sebe doma a **proměňte** svou **koupelnu** na aroma **terapeutické lázně**. **lehce protáhnout** či si dát uvolňující **bylinkový relaxační atmosféry**. Do vody aplikujte **zklidňující můžete použít cokoliv**, co používáte pro čistou

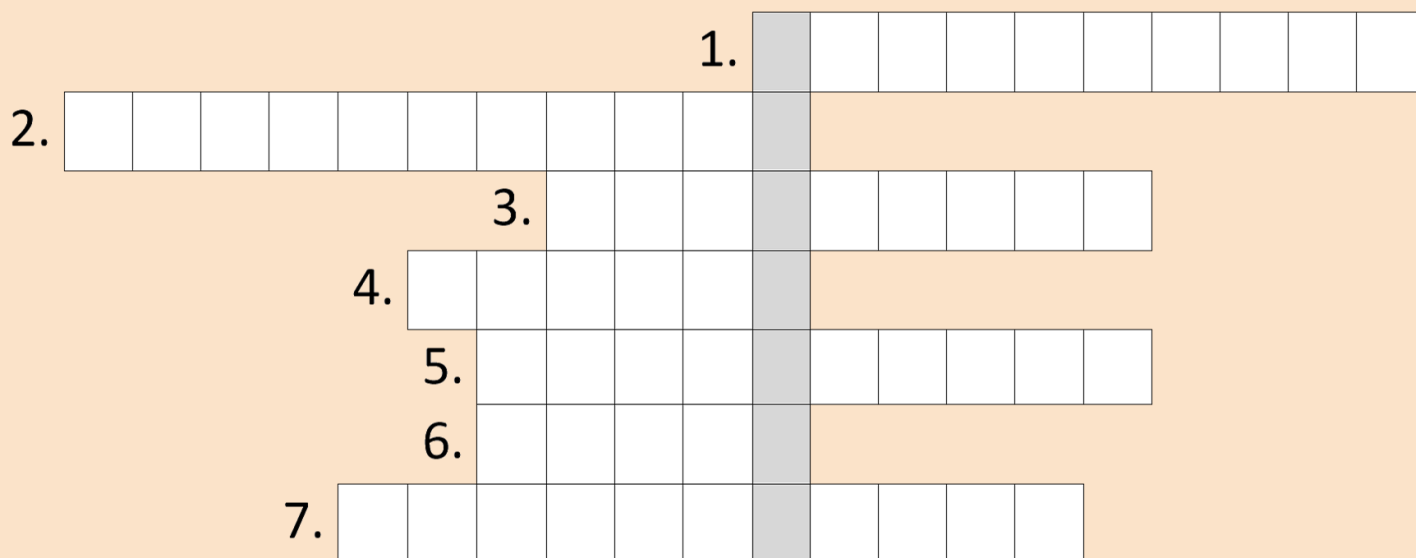
Svůj zasloužený wellness pak **nezapomeňte završit** dostatečně **dlouhým lenošením na pohovce**, kde můžete odpočívat **při poslechu hudby** a dopřát si ještě **relaxaci v podobě masky**.



Autor: Alexandra Vítková



P E D A G O G I K A



1. Souhrn opatření zaměřených na předcházení nežádoucím jevům, zejména onemocnění
2. Celoživotní proces, v jehož průběhu si jedinec osvojuje specificky lidské formy chování a jednání, jazyky apod.
3. Speciálně – pedagogické metody, kterými se zlepšuje výkonnost v oblasti postižené funkce
4. Činnost, které ve společnosti zjišťuje předávání „duchovního majetku“ z generace na generaci
5. Věda a výzkum zbývající se vzděláváním a výchovou v nejrůznějších sférách života společnosti
6. Věčný obsah učení, učební látky a zahrnuje souhrn vědomostí a dovedností
7. Soubor dispozicí umožňujících řešit problémy, vícesložková mentální kapacita

1. Preference 2. Socializace 3. Reeducace 4. Výchova 5. Pedagogika 6. Učivo 7. Intelligence

VENKOVNÍ HRY, KTERÉ DĚTI BAVÍ

Jak děti zabavit, nejen při venkovní procházce v MŠ?

Zima už se pomalu blíží ke konci, ale proč si ji ještě chvíli neužít, když nám napadl sníh? Připomeneme si hry, které nás vždy bavily a budou děti bavit i v mateřské škole nebo na hřišti s kamarády. Tak si pojďme zavzpomínat.

Honzo vstávej!

K této hře jsou potřeba minimálně 3 hráči, z nichž je jeden vyvolávač, který je zády k ostatním hráčům. Mají mezi sebou rozumný odstup, aby se mohli hráči postupně posouvat k vyvolávači. Vyvolávač se postupně každého ptá větou: „Honzo, vstávej!“ Každý, ze zbývajících hráčů, kteří jsou nejlépe v řadě a mají dané pořadí, kdy, kdo mluví a ptá se: „Kolik je hodin?“ Vyvolávač, mu pak odpoví např. „tři čapí, pět medvědích, čtyři mravenčí“ apod. Hráč se pak musí posunout právě o tento počet kroků a zároveň napodobit dané zvíře, jaké mu vyvolávač zadal. Hra končí, když se jeden z hráčů dostane až k vyvolávači. Dětem se rozvíjí hrubá motorika a podněcují v sobě zdravou soutěživost.

Cukr, káva, limonáda (čaj, rum, bum!)

Hru – cukr, káva, limonáda (čaj, rum, bum!) nemusíme snad ani představovat, protože tu zná snad každý! K hře nic nepotřebujete, jen dostatek prostoru a dva kamarády, abyste byli minimálně ve trojici. Princip je hodně podobný, jako u minulé hry. Jeden z hráčů je vyvolávač, který je zády k hráčům. Dále musí být mezi vyvolávačem a hráči rozumná mezera, aby mohli popobíhat k vyvolávači. Mezi tím vyvolávač odříkává: „Cukr – káva – limonáda – čaj – rum – bum!“ Může odříkávat pomalu nebo rychle. Ve chvíli, kdy se děje, hráči běží, co nejrychleji k vyvolávači. Jakmile odříkává přestane a otočí se, všichni protihráči musí stát bez hnutí v pozici, ve které se zastavili. Kdo se pohne, vrací se zpět na startovní čáru. Ten, který se k vyvolávači dostane jako první – vyhrává. Ti dva se vymění a hra může začít znovu.

Myslím si, že hra děti moc baví, ale ve sněhu bude ještě populárnější. Zároveň děti projevují větší námahu při koordinaci pohybu, než když jen běhají po trávě.

Čáp ztratil čepičku

I tato hra, je stálice u všech generací. Na hře je dobré to, že ji můžete hrát v jakémkoliv prostředí nebo počtu. Ale samozřejmě více legrace si užijete, když vás bude více. Hlavní vypravěč (čáp) říká: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku?“ a doplní tu danou barvu, kterou vybral. Ostatní hráči musí běžet a hned se dotknout něčeho (oblečení, hraček, věcí kolem), co má právě zmíněnou barvu. Kdo se dané barvy dotkne jako poslední, tak se vymění s vypravěčem a je „čáp“. Cílem hry je procvičování barev a poznávání nových odstínů. Děti si trénují postřeh a rychlou reakci.



Autor: Adéla Prokúpková



DOMA?

Zkuste si vyrobit **domácí krmítko pro ptáčky**.
Nemusíte **nic kupovat**, stačí vám **věci z kuchyně**.

Potřeby:

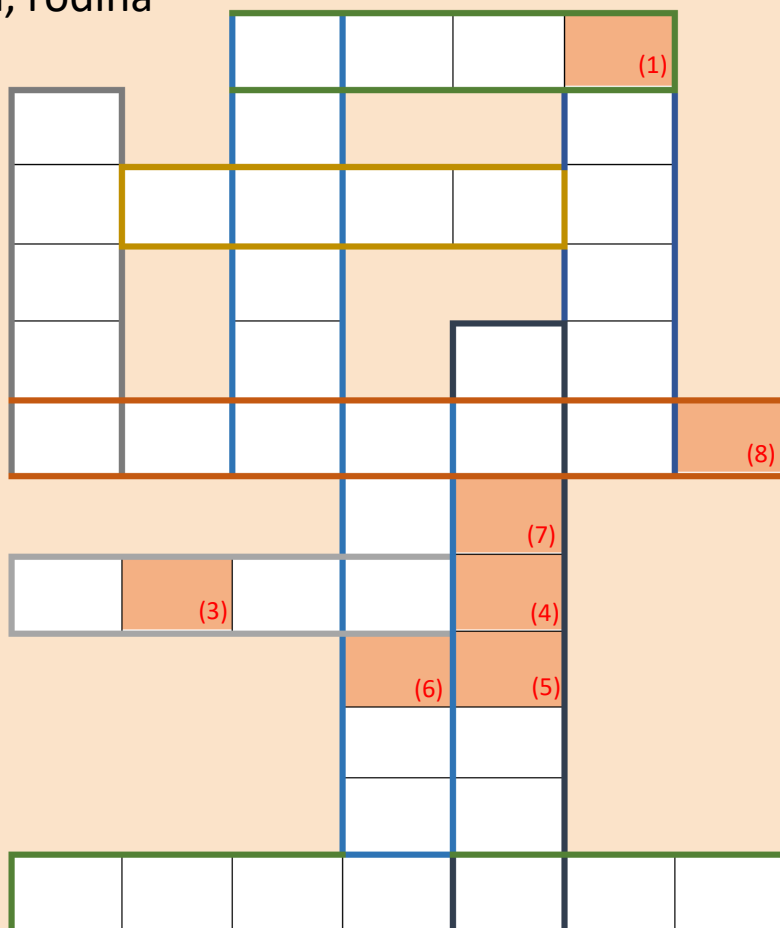
- 1 velká plastová lahev
- Krmení pro ptáčky
- 2 vařečky
- Provázek
- Nožík (na otvory do láhve)

Postup:

1. Vezmeme si plastovou láhev, do které uděláme 4 otvory, vždy 2 naproti sobě.
2. Poté si vezmeme obě vařečky, které prostrčíme otvory v láhvi.
3. Nahoru do hrdla nasypeme ptačí zob, zavážujeme a přivážeme provázek.
4. Půjdeme ven a pověsíme si krmítko na strom.



SLOVA: Motivace, děti, zima, domov, příroda, pohyb, jaro, společník, zdraví, rodina



Autor: Aneta Sojková



Co mají rádi žáci i učitelé?

Nalezněte synonyma:



Ovály							
Bůžek lásky							
Výroky							
Cizí							
Učitel							
Napůl člověk napůl kůň							
Hlína							
Odolný							
Záměr							

TAJENKA: PRAZDNINY

Učitel by měl mít smysl pro

Nalezněte synonyma / odpovězte:

Název časopisu

--	--	--	--	--	--	--

**Předání
informací**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Klauzule

--	--	--	--	--	--	--	--

Kondiční bicykl

--	--	--	--	--	--	--	--

Dabér

--	--	--	--	--	--	--	--



TAJENKA: HUMOR

Beran (21.3. – 20.4)

Berani, začátek roku pro vás bude měsícem odpočinku. Doplníte energii a půjdete kupředu svým snům.



Býk (21.4. – 21.5)

V první polovině roku budou býci v jednom kole. Budete mít neustále nové nápady, a to se vám bude hodit. Nezadaní si můžou konečně najít vysněnou polovičku. Pozor, abyste si toho nenaložili více, než zvládnete.



Blíženci (22.5. – 21.6)

Blíženci budou mít na začátku roku sklony k depresím. Snažte se volný čas věnovat péči o svou psychickou pohodu. Toto období s sebou přinese sebejistotu, kterou silně pocítíte.



Rak (22.6. – 22.7)

Pro raky začátek roku bude ve znaku úspěchu. Minulé měsíce pro vás byly náročné, proto si zasloužíte změnu. Zkrátka, bude se vám dařit na všech frontách.



Lev (23.7. – 22.8)

Lvi budou mít tento půl rok tendenci riskovat. Zvažte, aby se vám to nevymstilo.



Panna (23.8. – 22.9)

Začátek roku bude pro panny ideálním obdobím ke kontaktu s přáteli. Během tohoto období se zlepší váš osobní život, protože jste se natrápili dost.



Váhy (23.9. – 23.10)

První polovina roku vás přinutí si uvědomit, jak důležitou roli v našem životě hrají přátelé. Tento půl rok pro vás nebude moc snadný.



Štír (24.10 – 22.11)

Začátek roku bude přát vašim komunikačním schopnostem. Ve vztahu se vám bude také dařit. Shodnete se s vaší polovičkou na všem a budete se vzájemně podporovat.



Střelec (23.11. – 21.12)

V první polovině roku si dávejte pozor na závist. Ve vztazích budete prožívat krizi, která může skončit i rozchodem. Budete prožívat období pravdy.



Autor: Andrea Drahovzalová



Kozoroh (22.12. – 20.1)

Na začátku roku kozorozi pocítí potřebu si odpočinout od každodenního shonu. Budete mít chuť komunikovat se svými přáteli. Bude jedno z nejlepších období tohoto roku.



Vodnář (21.1. – 20.2)

Vodnáři budou mít lásky na rozdávání. V tomto období na své okolí budete působit velice mile a přátelsky.



Ryby (21.2. – 20.3)

Ryby na začátku roku mohou být do určité míry napjaté a často mohou na své známé působit až cholericky. Budete, ale velice kreativní v pracovním životě. Co se týče vztahů, můžete očekávat perfektní harmonii a souznění.



MEDAILONKY



Petra Baselová

Jmenuji se Petra, je mi 17 let a studuji již třetím rokem předškolní a mimoškolní pedagogiku. Mezi mé koníčky patří jazyky, historie a pedagogika. Mám ráda výzvy a nebojím se jim postavit čelem. Svůj volný čas věnuji rodině, čtení a sebevzdělávání.



Eliška Bradáčová

Ahoj, jmenuji se Eliška a je mi 18 let. Studuju Předškolní a mimoškolní pedagogiku a chci být do budoucna učitelka v mateřské škole. Ráda maluji, kreslím a získávám nové zkušenosti, ale nejraději pracuji s dětmi. Ráda trávím čas se svými přáteli a rodinou. Jsem přátelská a dokážu každému pomoci.

„Čím těžší je boj, tím úžasnější bude triumf.“



Ellen Brožková

Ahoj, jmenuji se Ellen, je mi 17 a jsem studentkou třetího ročníku v naší škole. Mezi mé koníčky patří hra na kytaru, skládání vlastních písní, a především trávení času s blízkými. Jsem spíše introvert, ale to neznamená, že mám ráda samotu. Naopak 😊. Cítím se skvěle ve společnosti přátel a jsem pro každou srandu 😊 Zajímám se o studium psychologie a speciální pedagogiky. Svoji budoucnost bych tedy ráda vedla tímto směrem.



Andrea Drahovzalová

Ahoj, jmenuji se Andrea, ale všichni mi říkají Andy. Mé astrologické znamení zvěrokruhu pochází ze souhvězdí blíženců. Jsem čtvrtá nejmladší z naší třídy, tudíž mi je stále 17 let. Jsem hodně extrovertní a tahle doba je pro mě úplné peklo. Mé záliby jsou docela zvláštní, ne všichni je chápou. Zajímám se o jistý druh magie. Ráda si čtu o různých věštbách. Nejednou jsem věštila a po většinou mé věštbý byly vyplněny.



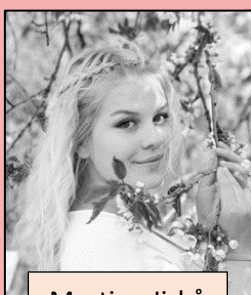
Martina Drdová

Jmenuji se Martina Drdová a je mi 18let. Ráda zpívám, věnuji se dětem a trávím čas se svými kamarády.



Natálie Jehličková

Ahoj, jsem Natálka a je mi 18 let.
Mezi mé koníčky patří fotbal, florbal, ale také to, že si skládání písničky, o tom, jak se zrovna cítím. Mým snem je pomáhat dětem, ať už z pedagogické stránky, nebo psychologické. Od minulého léta doučuji děti z prvního stupně angličtinu. Jsem spíše extrovert, ale dokážu být v určitých situacích introvert. Jediným citátem, kterým se řídím zní:
„You will face many defeats in life, but never let yourself be defeated”



Martina Jirků

Ahoj, jmenuji se Martina Jirků a napíšu Vám o sobě také pár řádků. Považuji se za hodně extrovertního a upovídaného člověka, nemám rada nudu a ráda podnikám spontánní akce a výlety. Ze všeho nejvíc mě baví malování a hra na kytaru a tancování, ať už na nějaké párty, či doma v obýváku.



Veronika Kavánová

Ahoj, jmenuji se Verča a je mi sedmnáct let. Jsem blázen do módy a kosmetiky. Moc ráda nakupuji. Občas mně přepadne nápad a kreativita a napíši například scénář na krátký film, i když vím, že nikdy nebude natočen. 8 let jsem závodně dělala aerobic, ale kvůli škole jsem toho musela nechat. Jsem velmi citlivý a ukecaný člověk.



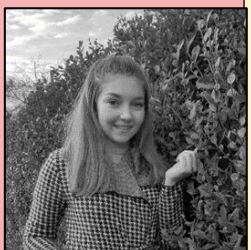
Daniela Kofrová

Ahojky, jmenuji se Dáňa a je mi 18 let. Mezi mé koníčky patří sportování - posilování + každodenní pohyb. Svůj volný čas trávím především se svými nejbližšími.



Anna Koucká

Jmenuji se Anna Koucká. Základní školu jsem absolvovala na 2. a 6. ZŠ v Mladé Boleslavi, kde také žiji. Tam jsem se začala věnovat sportu a atletice. Od mateřské školy mě bavilo umění a chodila jsem do ZUŠ na výtvarku, balet a poté i na flétnu. Od druhé třídy se věnuji rybaření a jezdila jsem na spoustu soutěží. Vyhrála jsem 3x po sobě v okresních i krajských kolech v soutěži Zlatá udice. Rovněž od druhé třídy ZŠ jsem se dostala do skautského 3. oddílu Mustangové v Mladé Boleslavi. Zde jsem se začala od 14 let zapojovat do programu a vedení v oddíle. Dnes už vedu svoji holčičí skupinku "Benjamínků" (děti ve věku 6 let) a už se plnohodnotně podílím na vedení oddílu. Tímto jsem si našla cestu k dětem, a proto jsem si vybrala studium na ISŠ Na Karmeli v Mladé Boleslavi. Obor předškolní a mimoškolní pedagogika. Do budoucna bych se rozhodně chtěla věnovat sportu, přírodě a dětem.



Terezie Libenská

Ahoj, jsem Terka a je mi 18 let. Jsem extrovert a lidé kteří mě znají by určitě řekli, že jsem ukecaná, což je pravda. Ráda trávím čas s přáteli a rodinou. Přes 11 let účinkuji v mé rodné vesnici v divadle. Také se ráda směji, chodím ven do přírody, přečtu si dobrou knížku. Jsem spíše pozitivní člověk, ale jsem také člověk, co se stresuje kolikrát úplně zbytečně z maličkostí.
„Život není o nalézání sebe sama. Život je o vytvoření sebe sama.“



Kateřina Michlová

Ahoj, mé jméno je Kateřina Michlová, je mi 18 let a jsem mluvčí/zástupce naší třídy. Moc mě baví vést kolektiv, ať už jsou to lidé malí, či velcí. Věnuji se modelingu, sportu a sociálním sítím. A moje motto?
„Nikdy se nevzdávej svých snů!“



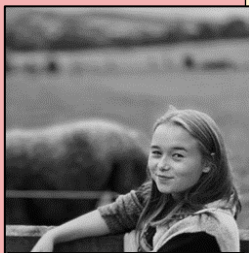
Aneta Moravcová

Ahoj, jmenuji se Aneta a je mi 18 let. Jsem studentkou třetího ročníku oboru předškolní a mimoškolní pedagogiky. Mojí oblíbenou aktivitou je tanec nebo hra na klavír. Jednou z mých dalších oblíbených činností je také jízda na snowboardu. Jsem komunikativní a také přátelská, ráda trávím svůj volný čas s přáteli nebo s rodinou. V budoucnu bych se chtěla věnovat práci u policie.



Zuzana Moravcová

Ahoj, jmenuji se Zuzka. Je mi 17 let. Navštěvuji tuto školu se zájmem pracovat s dětmi. Lidé a známí mě znají jako veselou, usměvavou a komunikativní holku. Ráda se seznamuji s novými lidmi. Mám ráda hudbu, tanec, sport, pečení a ráda se věnuji dětem na dětském táboře.



Aneta Nováková

Ahoj, jmenuji se Aneta a je mi 17 let. Jsem extrovert a ukecaný člověk. Ráda trávím čas s přáteli a rodinou. Mám ráda humor, většina lidí v mém okolí by řekla, že mám velmi špatný humor s čímž musím souhlasit. Mezi mé záliby patří badminton, pečení, příroda, focení. Jak už jste si mohli všimnout, také se zajímám o bylinky. Díky tomu mě někteří nazývají bábou kořenářkou nebo čarodějnici. Přeji si, aby už začalo jaro. Nemůžu se dočkat, až budu ráno, ještě s ranní rosou za doprovodu ptáčků zpěváků sbírat malé květy v trávě a čerpat energii ze Slunce.
„Otevři svou mysl a nech se unášet pozitivní energií“



Kateřina Petrusová

Ahoj já jsem Káťa a brzy mi bude 18 let. Bydlím v Doksech u Máchova jezera. Ve volném čase rada chodím ven se psem a s mými kamarády, ale nevadí mi strávit celý den v posteli u Netflixu.



Kateřina Piškulová

Jmenuji se Kateřina Piškulová. Je mi 17 let. Mám ráda společnost a hodně zábavy. Ráda zpívám a chodím na procházky do přírody.



Adéla Prokůpková

Jsem žákyně třídy PG3 a tento článek jsem psala proto, že nemám ráda nudu a zajímá mě, jak v dnešní době tráví děti svůj volný čas vhodnými aktivitami, při kterých se pohybují, procvičují mozek a mají příležitost si tvořit nové kamarády. Doufám, že některým z Vás to připomnělo dětství a zavzpomínali si.



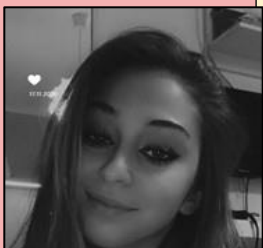
Aneta Sojková

Ahoj, jmenuji se Aneta Sojková. Je mi 17 let. Jsem upovídaná před lidmi, co znám, ale zároveň jsem strašně nervózní. Moc ráda se směju a ráda hraju na klavír. Líbí se mi práce s dětmi.



Melánie Turecká

Ahoj, jmenuji se Melča a je mi 18 let. V naší třídě jsem nejstarší a, jak holky samy říkají, jsem jejich mamina :) Jsem extrovert, ráda mluvím a pracuji s lidmi, trávím čas se svými přáteli a dělám si srandu sama ze sebe. Nejdůležitější je pro mě humor. Mou největší vášní je pečení, vaření, lyžování a běhování. I když nejsem vůbec sportovní typ, tak mě moc baví biatlon, ráda bych si ho někdy vyzkoušela. Na druhou stranu nerada uklízím a stresuji si každou maličkostí.



Michaela Valentová

Kdybych se měla popsat pár slovy, tak jsem velmi komunikativní, aktivní a mám ráda zábavu se svými přáteli. Ráda trávím čas na výletech se svým přítelem, ale taky doma v posteli u dobrého filmu. Miluji hudbu a především jídlo.

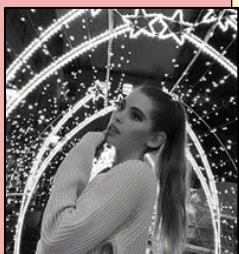
Moje heslo je: prožij dnešek tak, jako by neměl být zítřek.



Patrik Velechovský

Ahoj, jmenuji se Patrik, je mi 18 a jsem střelec. Jako opravdový. Mám rád zábavu, můj humor málokdo chápe a snažím se žít si svůj život někde pryč od denních starostí. Nebaví mě každodenní stereotyp, nesnáším byrokracii a egoisty. Jsem taky hudebník a snažím se o vlastní studio.

„Žij a užívej každou minutu tvého života, jako by byla ta poslední.“



Alexandra Vítková

Pár slovy o mně. Jsem velice přátelská a komunikativní. Ráda trávím čas se svojí partou přátel či rodinou. Také si ráda čtu nebo koukám na film. Jsem totální Potterhead. Harryho Pottera jsem viděla a četla snad milionkrát, nikdy mne neomrzí. Mám ráda tanec a jízdu na koni. Studuji obor Předškolní a mimoškolní pedagogiku kvůli mé lásce k dětem, ale nejvíce kvůli oboru psychologie, které bych se ráda věnovala dále.



Nikola Žaludová

Ahoj, jmenuji se Nikča a je mi 17 let. Ráda zpívám a trávím čas se svými přáteli. Nejdůležitější jsou pro mě lidé, které okolo sebe mám. Rodina, přátelé a můj přítel, se kterým jsem se nedávno sestěhovala. Je to složité, ale zatím to zvládáme. Přeji všem hezké počteníčko a krásný den.

Šéfredaktorka: Kateřina Michlová
Zástupce šéfredaktorky: Kateřina Piškulová
Korektorka: Petra Baselová
Ilustrátorka: Martina Jirků
Grafik: Patrik Velechovský

PŘEDŠKOLNÍ A MIMOŠKOLNÍ
PEDAGOGIKA

2020



CUKRÁŘ



PEKAŘ



**INFORMAČNÍ
SLUŽBY**



**CESTOVNÍ
RUCH**

STŘEDNÍ PEDAGOGICKÁ ŠKOLA A INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA
**ISS
&
SPgŠ**
MLADÁ BOLESLAV



OBCHODNÍK



ARANŽÉR



www.issmb.cz

Pohoda

ISŠ, MLADÁ BOLESLAV,
NA KARMELI 206




ISŠ

NEJLEPŠÍ
INVESTICE
DO ŽIVOTA =
KVALITNÍ VZDĚLÁNÍ
STÁTNÍ STŘEDNÍ ŠKOLA

724 292 704 **ŘEMESLO MÁ ZLATÉ DNO !!!** Tel.: 326 321 649

divadlo a muzikály
výtvarné činnosti
sport
psychologie
pedagogika
hra na klavír a klavír
MŠ, ZŠ, SŠ
ISŠ & SPgŠ
MLADÁ BOLESLAV

**PŘEDŠKOLNÍ A
MIMOŠKOLNÍ PEDAGOGIKA**

4letý
maturitní obor

www.issmb.cz

INFORMAČNÍ SLUŽBY



4letý
maturitní obor

CESTOVNÍ RUCH

www.issmb.cz

INFORMAČNÍ SLUŽBY



4letý
maturitní obor

Rád čteš?
Zajímá tě kultura, dějiny, umění? Humanitní obor pro tebe:

KNIHOVNICTVÍ

www.issmb.cz

ARANŽÉR - DESIGNER



3letý
učební obor

Máš rád/a květiny,
módu, dátkové předměty?
Chceš se podílet na módních přehlídkách?
Nebo pracovat v reklamní agentuře a pracovat s grafickými programy?

www.issmb.cz

PEKAŘ



3letý
učební obor

SVAZ PEKAŘŮ A CUKRÁŘŮ
KARMELSKÉ SLAVNOSTI
největší gastro soutěž
ve Středočeském kraji 2021

Chceš dělat báječnou voňavou práci?
Chceš lidem přinášet radost?

Houstičky z tvých rukou budou každý den obzvláště vypečené, křupavé a voňavé!

www.issmb.cz

CUKRÁŘ



3letý
učební obor

Hledáš tvůrčí obor ve škole,
která podporuje moderní trendy?
Chceš vyrábět ty nejlahodnější dorty a zákusky?

Vyber si školu, která pravidelně vyhrává nejslavnější cukrářské soutěže.

www.issmb.cz