



ÚNOR 2023



WARES

we are students

40



ROZHOVOR

s našimi paními uklízečkami

Redaktor: Dělal jste tuto práci vždycky nebo je to jen přechodně?

Paní uklízečky: Není to navždy, vykonávaly jsme i jiné různé práce.

Redaktor: Je tato práce fyzicky náročná? Jestliže ano, čím byste jí chtěly ulehčit?

Paní uklízečky: Je hodně náročná, teď nám to ulehčí stroj na mytí podlahy.

Redaktor: Jste alergické na nějaké úklidové prostředky?

Paní uklízečky: Nejsme.

Redaktor: Uklízíte o hodinu nebo až skončí vyučování?

Paní uklízečky: Obojí.

Redaktor: Kolik vás je na celou školu?

Paní uklízečky: Šest

Redaktor: Kolik vás je na druhý stupeň?

Paní uklízečky: Tři

Redaktor: Kde je větší nepořádek? Na prvním nebo na druhém stupni?

Paní uklízečky: Na druhém stupni.

Redaktor: Děkujeme za rozhovor

K. a M. Macháčkovy 7.B



PREVENCE NA NAŠÍ ŠKOLE

Ahoj všichni,

protože se celý letošní školní rok bavíme o psychohygieně, pojďme se dnes podívat na to, jak se zbavit všudypřítomného stresu, a to například krátkým dechovým cvičením. To první, nazvané Minuta, můžete klidně využít i před písemkou ve škole 😊 To druhé již je náročnější, ale pokud máte dlouhodobý stres, můžete ho vyzkoušet, třeba se stane každodenní součástí vašeho života.

Janíčková, metodik prevence



DECHOVÁ CVIČENÍ Minuta

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Položte si ruce na stůl před sebe a zavřete oči. Vnímejte, kde se nacházíte, v jaké poloze se nachází vaše tělo.
2. Jednu minutu se soustřed'te pouze na svůj vlastní dech.
3. Pokud je to pro vás obtížné, vnímejte pouze své ruce položené na stole a chvíli tak zůstaňte.
4. Na okamžik tak opustíte své myšlenky, věnujete pozornost tělesným pocitům a lépe se soustředíte. To pomáhá ke zklidnění.

TIP:
Nastavte si časovač na telefonu s lehkým cinknutím za jednu minutu.

 NEVYPUSŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



DECHOVÁ CVIČENÍ Kontrolovaný dech

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Zadržte dech (tři vteřiny).
2. Dlouze vydechněte (šest vteřin).
3. Krátká pauza před nádechem.
4. Dlouze se nadechněte (tři vteřiny).
5. Napněte svaly, v maximálním napětí zadržte dech (tři vteřiny).
6. Dlouze vydechněte (šest vteřin), s výdechem uvolněte svaly.
7. Snažte se zpomalit výdechy.
8. Po výdechu nechte celé tělo "zvadnout" a uvolnit.
9. Při záchvatu paniky cvičení opakujte zhruba desetkrát.

 NEVYPUSŤ
DUŠI

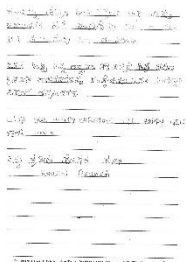
www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi



Z PARLAMENTU

Žákovský parlament poslal svůj návrh do dalšího ročníku participativního rozpočtu města Litvínova. Věříme, že bude náš návrh odsouhlasen a postoupí do hlasování o nejlepší projekty. Vloni náš návrh zvítězil a v parku u školy byly umístěny tři edukativní panely.

Adopce na dálku – nově budeme přispívat na vzdělání indické dívky Kushi Prakash.



Soutěž šílených účesů

Ve středu 15.2. se konala o velkou přestávku soutěž o nejšílenější účes. Soutěže se zúčastnilo mnoho žáků, ale porota jich mohla sladkostmi ocenit jen pár. Všechny účesy byly velmi nápadité a všichni zúčastnění si zaslouží obrovskou pochvalu. Pokud jste se této soutěže zúčastnit nemohli, nebo jste nebyli oceněni porotou, nevěste hlavu, brzy bude zas další soutěž. A pokud byste měl někdo nápad na téma další soutěže, můžete ho sdělit zástupci školního parlamentu z vaší třídy a on ho jistě rád na příští schůzce předloží ostatním. Tímto jako člen poroty všem oceněným gratuluji a děkuji všem zúčastněným. Tak zase na další soutěži ahoj!

N. Ondřejková 8.A





A BIT OF VALENTINE INSPIRATION

VOTE FOR THE BEST POEM!!!!



1

Girls are nice
Girls are mine
Cat is great
and so you're mine

MF, SH

2

Puppies are dogs
Lambs are sheep
goat is kid
and so kitten is cat

VD, MP

3

Dogs are brown
Fish are stuck
He is fat
and so are blue dogs

JH, TN

4

Roses are red
Violets are blue
Fog is dense
and so is you

DC, MS

5

Capybaras are lovely
Capybaras are kind
Capybara is slaying all day
and so are u

KF, KF

6

Chocolates are brown
Flowers are orange
Heart is big
and so I love you

KK, HP

7

Clothes are colourful
T-shirts are white
Shopping is boring
and so are you

OK, PP

8

Voices are loud
Girls are clouds
Pineapple is great
and so will I be your mate

LJ, KS

9

You are dead
We are sad
Heart is broken
and so is death

KD, BK

10

Hearts are red
You are pretty
Sun is light
and so you too

MS

11

Stars are yellow
Clouds are white
Night is cold
and so are you

MB, LP

12

Girls are pretty
Girls are beautiful
Rabbit is cute
and so are you

BJ, AŠ

**13**

You are happy
They are happy
He is happy
and so it will be forever

KP, VŠ

14

When we are tired
and clouds are weeping
Everything is quiet
and so I'm sleeping

AD, LT

15

Cars are black
You are hot
Rose is sweet
and so love you

JB, AK



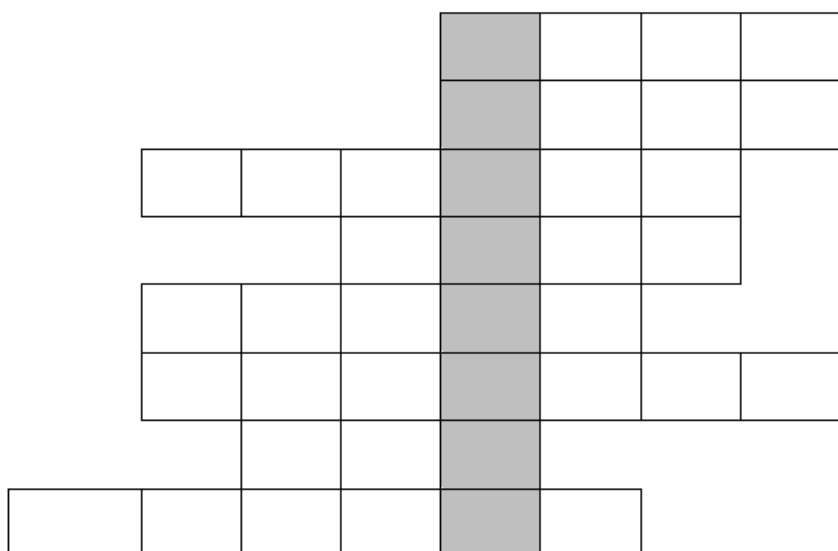
Choose the poem you like best and come to the room 51 for the vote!

MS Jana Šulcová



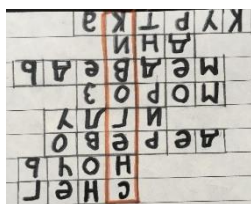
KŘÍŽOVKA V RUSKÉM JAZYCE

(odpovědi piš v ruském jazyce)



1. V zimě padá...
2. V zimě se prodlužují..
3. Před Vánocemi zdobíme vánoční ...
4. Eskymáci bydleli v ...
5. V Rusku nosí dárky Děda ...
6. Zvíře: lední ...
7. V zimě se zkracují ...
8. Jaké oblečení nás v zimě zahřeje?

ŘEŠENÍ:



K. Macháčková, N. Šípová 7.B

LYŽÁK 7. ROČNÍKŮ

Na lyžák jsme se těšili už dlouho. Když jsme přijeli do Benecka, čekal nás ještě pěkný kus cesty na místo ubytování – penzion Na Rychlově. Tam jsme se ubytovali se na pokojích. Další den nás instruktoři rozdělili do tří výkonnostních skupin. Sjezdovka byla ve velmi dobrém stavu. Po lyžování jsme šli na oběd a měli jsme polední klid. Potom se opět lyžovalo a pak jsme šli na přednášku. Poté večeri a následovaly hry po hrách jsme šli na kutě a další den šlo toto celé od zнова. Za dohledu paní učitelek Pickové, Špitálské, Vrchotové a paní asistentky Mandíkové jsme si lyžařský výcvik moc užili a tímto jim chceme i velice poděkovat, že s námi měli trpělivost a doufáme, že si to také užily stejně jako my. Měli jsme tam dobrý kolektiv, super náladu a volné chvíli jsme se snažili trávit společně. Počasí nám přálo.

B. Poláková, J. Reizs 7.B



ÓDA NA LYŽÁK

V neděli ten slavný den
na lyžák si zajedem.
Cesta autobusem byla krásná,
Benecko se zjevilo z čista jasna.

Cesta na penzion byla zasněžená,
oblečení nám vlhlo před očima.
Došli jsme k našemu dočasnému bydlišti
a šli jsme nahoru po dřevěném schodišti.

Už si věci vybalíme jen
a můžem se těšit na další den.
Okolí je plné sněhu,
hlavu máme plnou vzpomínek a příběhů.

J. Kalenda, J Reisz, M. Tomčík 7.A



Už je zase ráno,
to se nám to spalo.

Přezkáče si zapneme,
a na lyže si stoupneme.

Než z kopce dolů sjedeme,
tříkrát na zem spadneme.

Zvedáme se bez pomoci,
však někdy někdo pomoci musí.

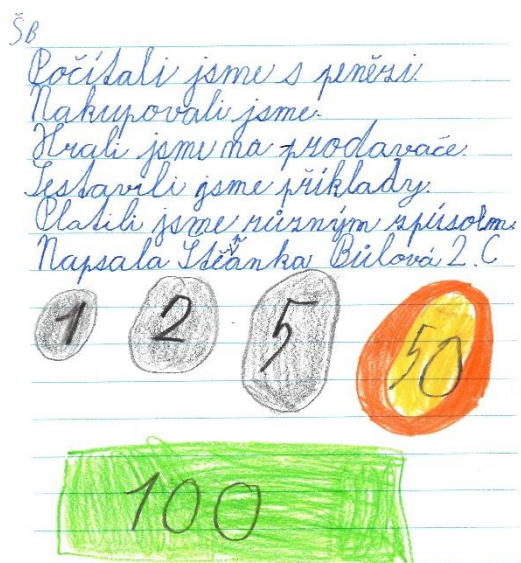
Na pomu si nasedneme,
kopec rychle vyjedeme.

Nahoru se dostanem,
pak dolů krásně sjedem

N. Hanzíková, A. Kotová, V. Králová 7.A, G. Sailerová 7.C



FINANČNÍ GRAMOTNOST 2.C



ZIMA



žáci 5.A



žáci 4.A



SPAVÁ ŘEKA



Černý smutek ovládl mé tělo,
Slzy roní se jedna za druhou.
Mé srdce jako kdyby hněvem hřmělo,
Stal jsem se jen doživotním sluhou.

Rozjímám na podivném břehu,
Kam, kam odplula má veškerá radost.
Žízeň po jakémkoliv dechu,
Dychtivost po životě pouhá.

Svou rukou hladím rozčeřenou řeku,
Mé myšlenky se pomalu rozplývají.
Zavřu své zčervenalé oči od breku,
Sním o tajupném, nebeském ráji.

Slyším, jak listy lehounce šumí,
Jak rybka proplouvá hustotu tůní,
Jak každá vlna v řece se vlní,
Plná slz, jen ona...rozumí mi.

Její hlas šeptá jméno mé,
Kruček po krůčku přistupuji k ní.
K té řece dosud neznámé,
Jež pod temným nebem spí.

Cítím, jak má duše chabne,
Cítím jen proud černé řeky.
Mé tělo pomalu, pomalu slábne,
S hvězdami už bude navěky.

K. Jasanská 9.B





MYŠLENKY



Občas si říkám, co je to život?
Smát se, radovat se, pro mě je to jenom vzlykot.
Sedím ve škole se čtyřmi hodinami spánku, napitá kávou
přemýšlím, kudy se budu procházet Prahou.
Tak moc bych chtěla spát, ale potom se vzbudím do školy
a už se mi stačí jenom bát.
Co nás to tu vůbec učí? Pořád mi v uších jenom hučí.
Ale o škole už je toho dost.
A co moje budoucnost?
Umím zpívat, vařit, hrát na klavír a skvěle mluvit anglicky.
Ale vůbec nevím, jak toho mám využít logicky.
Ztrácím se ve svých myšlenkách
jako umělec ve svých nástěnkách.
V poslední době pořád jenom brečím
v pokoji na kolenou s dlaněmi na obličeji doma klečím.
Říkám si přestaň přestaň přestaň brečet,
v ten moment se mi chce jen ječet.
V noci se mi zdá, jak chodím s kamarády po světě
a natáčím si vše na své videokazetě.
Byla jsem v Brazílii, v Paříži, v Itálii, v Řecku,
ale pak se vzbudím a dala bych si pecku.
Těším se na to, co mě v životě čeká,
ale zároveň mě to leká.
Miluji své kamarády a doufám,
že se k sobě neotočíme zády.
Chybí mi časy z prvního stupně, jak všem bylo jedno,
když jsme se chovali nepřístupně.
Neřešili jsme, jak vypadaly naše těla nebo vlasy,
mělo to tak zůstat asi.
Většina z nás na sobě teď řeší každou malou věc
jen proto, že nám někdo naznačil, že vypadáme jako šílenec.
A ještě mě tak napadá...
taky máte rádi pohled na to, jak slunce zapadá?
Sedět s někým na dece
a pozorovat odraz měsíce na řece.
Představte si, že o vás někdo myslí tak krásně,
jako my o měsíci, když se všude zhasne.
A tak tu v noci sedím a píšu tuhle básničku
a doufám, že se někomu bude líbit aspoň trošičku.

Gabriela Muráriková 8.B



DEN SVATÉHO VALENTÝNA

Valentýn se slaví v anglosaských a dalších zemích každoročně 14. února jako svátek lásky a náklonnosti mezi intimními partnery. Je to den, kdy se tradičně posílají dárky, květiny, cukrovinky a pohlednice s tematikou stylizovanou srdcem, jako symbol lásky. Tento svátek se šíří i v kontinentální Evropě, do určité míry z komerčních důvodů.

PŮVOD SVÁTKU

V 18. století si dva angličtí autoři Alban Butler a Francis Douce, během výzkumu legend o křesťanských světcích povšiml, že pro zjištění identity Svatého Valentýna není dostatek důkazů. Navrhli, že Den svatého Valentýna je pravděpodobně odvozen od pohanského svátku Lupercalia slavném ve starověkém Římě. V předvečer toho dne byly do „urny lásky“ vloženy lístečky se jmény dívek. Každý mladý muž potom tahal lísteček a dívka, jejíž jméno si vytáhl, se měla stát jeho „miláčkem“ v následujícím roce. Legenda také říká, že tento den začal být známý jako Den svatého Valentýna až díky knězi Valentýnovi. Claudius II. vládce Říma, zakazoval svým vojákům, aby se ženili nebo jen zasňovali. Báł se, že by chtěli zůstat se doma i svých rodin a nešli do boje. Valentýn vzdoroval vládci a tajně oddával mladé páry. Byl zatčen a později popraven 14. února. Svátek Lupercalia podle této teorie splynul s oslavami mučednictví Svatého Valentýna a vznikl romantický svátek, který je nyní 14. února slaven.

VALENTÝNSKÉ ZVYKY

K Valentýnu se váže celá řada zvyků, které pomalu pronikají i do českého prostředí a to zejména pod tlakem obchodníků. Jedná se především o společnou oslavu svátku zamilovanými páry, darování valentýnských přáníček, nebo uzamykání zámečků lásky, které původně s Valentýnem ale téměř nesouvisí. Není bez zajímavosti, že právě období Valentýna každoročně zvedá poptávku po visacích zámečcích, na což reagují také výrobci, kteří nabízejí visací zámečky a valentýnskými motivy.

Z. Volmuthová 9.A





VALENTÝN



Už je tu zas svátek lásky
myslím, že je to Valentýn.
Těším se už na klobásky
nebo si dám hermelín.

Je to veřejným úsudkem,
že láska prochází žaludkem.
Pánové provětrají si kreditky,
když v květinářství platí za kytky.

Všem, co tenhle svátek slaví,
přeji, ať se dobře baví.
V tento den není láska na rozkaz
a nesmí zůstat zbytek roku na pospas.

K. Kučerová 7.A

Už je to tu zas,
Nastal Valentýna čas.
Prší, prší srdíčka,
Jak překrásná to chvílička.
do ruky vezmu deštník svůj,
Tak tam jen tak nestůj.
Stopupni si pod něj též,
pozor, ať nespadneš.

Stojíme tam vedle sebe,
nad námi jen mlodré nebe.
Koupil mi růže červené,
držím je v rukou sevřené.
A jak to bude dál.....
to už nikdo nenapsal.

E. Ottová 7.A

Valentýn je svátek lásky,
kdy páni dávají sedmikrásky.
Nikdo v ten den není sám,
to ze srdce říkám vám.
Černota zde vůbec není,
každý má své překvapení.
Ve vzduchu jsou cítit růže,
tu vůni nic víc nepřemůže.

T. Brychtová 7.A

Den jako každý jiný
pro toho, kdo s nikým není.
Ostatní se všude líbají,
přáníčka si dávají.

Regály se vyprázdnily,
všichni dárky nakoupili.
Růže jsou dnes vyprodány
i lilie a tulipány.

Lidé při svíčkách večeří.
I víno si dnes dopřejí.
Srdíčka se vystřihují,
na přání se nalepují.

Na Valentýna štěstí máš,
hlavně když přání dostáváš.
nejvíce tě potěší,
když někomu na tobě záleží.

Ať se to všem letos vydaří,
ať se dnes nikdo nemračí,
protože na Valentýna máme být
šťastní,
s rodinou, kamarády,
ale hlavně ne sami.

K. Hlaváčková, A. Kuzebauchová 7.B

LUKOSTŘELBA

Trochu historie na začátek: Lukostřelba má počátky zabudované velmi hluboko v minulosti. První zmínky o lovu s lukem se objevují už v starší době kamenné, avšak luk a s ním i tento budoucí sport byl však zdokonalen až o 10 tisíc let později.

U nás v Ústeckém kraji najdete tři lukostřelecké kluby (LK): TJ ZP Nola Teplice, LK Litvínov a 3D Archery Ravens v Ústí nad Labem.

Mnoho lidí si ani neuvědomuje, že je u nás v Litvínově lukostřelecký klub. A podle mě je to velká škoda, protože lukostřelba je velmi krásný a i paradoxně klidný sport. Jestli máte rádi sporty s počátky zabudovanými velmi hluboko v minulosti, nebo jenom chcete sport, kde se člověk nemusí honit ať už za míčem, nebo jenom tak na trati, lukostřelba je pro vás. Popis, kde najdete náš klub a spoustu dalších informací jak o závodech, výsledcích a dalších klubech, najdete na: rcherz.cz Česká republika.

Existuje velmi mnoho typů jak luků, tak jednotlivých lukostřeleckých disciplín. Dokonce i několik typů lukostřelby jako takové. Jedním z nich je japonská lukostřelba - Kyudo (cesta luku), nebo také Mongolský jezdecký styl.



Kyudo ->



Mezi druhy luků najdeme: Tradiční (známy také jako holé) - sem patří lovecké luky bez míření.

Sportovní luky - jsou nejčastější a také nejznámější luky, hlavně díky olympiádám. Ovšem nepleťte si sportovní a kladkový luk. Jsou to sice typy luků používané na tzv. terčovou lukostřelbu, ale je mezi nimi mnoho rozdílů. Asi ten první, kterého si všimnete, je jejich velikost. Sportovní luky jsou velmi podobné tomu, co si asi představíte, když se řekne luk.



(Já osobně ráda vysvětluji sportovní luky jako křížence mezi tím klasickým dřevěným lukem a robotem.) A na druhé straně kladkové luky jsou přesně takové, jak zní. Jejich tělívka tvoří s rameny kladky, díky kterým dokáže mít šíp větší sílu.

Kladkový luk můžeme vidět jak ve sportovní, tak i v lovecké střelbě.



L. Jenčíková 9.A

O GOLEMOVI

Obávám se o osud
města až takdy
nebude. Musím
vytvořit GOLEMA



Z hlíny vymodeloval svého
učedníky
GOLEMA.
Každý z
nich ho
musel
obejít
sedmkrát.

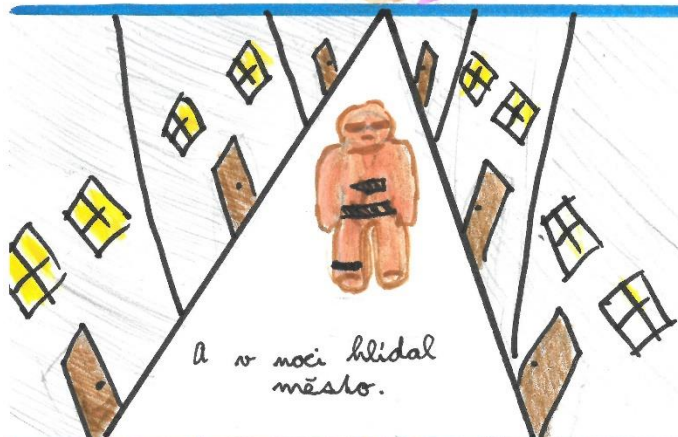


Poté mu Rabin vložil
do úst ŠEM a GOLEM
ožil.

Tento ŠEM mu
každý pátek
musel vyndávat,
jinak by svoji
nastřídanou
sílu začal využí-
vat na ničení
věcí.



Už dne GOLEM
pomáhal lidem.



A v noci hlídal
město.

PÁTEK

Jednoho dne Rabinova
dcera onemocněla. Byl
tak smutný, že zapomněl
vyndat GOLEMOVI z
úst ŠEM.



Rozčleněný GOLEM
vzhl na ulici a začal
vše ničit.

Rabin ho
ale zastavil

Rozhodl se GOLEMA proměnit
zpět na hlínu.

