



ČASOPIS 2025



WARES

we are students

DUBEN



ROZHOVOR

s Lucií Švejkarovou- sportovní střelkyní

Jak ses dostala ke střelbě?

S tátou na zahradě. Táta vytáhl vzduchovku a chtěl, abych si to vyzkoušela. Začalo mně to bavit a proto jsem si našla klub, kde bych mohla střílet.

Jak dlouho se střelbě už věnuješ a co tě na střelbě nejvíce baví?

Už to bude 6 let. Nejvíce mně baví to, že se soustředím pouze na techniku střelby a nemusím u toho přemýšlet. Prostě u tréninku "vypnu" hlavu.

Ale na závodech mě baví ten adrenalin, jestli budu mít lepší výsledek než minulé závody.



Máš nějaké oblíbené soutěže, kterých ses účastnila?

U nás je mnoho soutěží/ závodů, ale nejvíce mě baví "velké" závody. To jsou republikové závody, kde mám možnost si s nimi poměřit síly s reprezentanty a po závodě mi občas předají nějaké tipy a rady. Ty menší závody mám ale také ráda, protože zde zase panuje taková rodinná atmosféra.

Co bys doporučila někomu, kdo by chtěl začít se střelbou?

Určitě trpělivost, tento sport potřebuje čas. Výsledky nepřijdou hned. Než se člověk dostane na nějakou úroveň, tak to trvá minimálně dva roky. Pokud přijdou ze začátku nějaké neúspěchy, pády, nesmí to člověk hned vzdát, protože většinou nikomu to hned nejde, a i ti nejlepší střelci na tom byli stejně. Sportovní střelba je krásný sport a určitě stojí za to vytrvat.

Jaké jsou tvé další zájmy mimo střelby?

Mým dalším zájem je krav maga (sebeobrana) a také tanec. Stále se musím věnovat škole, která zabírá celkem velkou část mého volného času. Dále ráda maluji, kreslím a čtu, ale co nejraději ve svém volném čase dělám je obecně sport, jakýkoli. Lyžování, jízda na kole, bruslích, ...



K. Kučerová 9.A

PREVENCE NA NAŠÍ ŠKOLE

Dnes několik rad pro žáky i pedagogy na téma úzkosti



CO ZHORŠUJE ÚZKOSTI



NEDOSTATEK POHYBU

Když cítíme úzkost, může se stát, že se nám do pohybu nechce. Rada výzkumů ale ukazuje, že pohyb úzkosti významně snižuje.

JDI SE PROJÍT
PUŠT SE DO ÚKLIDU
PROJEĎ SE NA KOLE
ZATANCUJ SI

NEDOSTATEK SLUNCE

Sluneční svit napomáhá tvorbě serotoninu a vitamínu D. Obojí je důležité pro regulaci nálad.

KAŽDÝ DEN JDI VEN
PŘESUŇ SI STŮL K OKNU
O PAUZE JDI DO PARKU

PŘÍLIŠ KOFEINU



Příliš mnoho kofeinu stimuluje nervový systém. Může tak způsobovat například nervozitu, bušení srdce a nespavost. Může také zhoršovat úzkosti.

DÁVEJ SI POZOR, KOLIK ZA DEN VYPIJEŠ KÁVY
POSTUPNĚ SNIŽUJ PŘÍSUN KOFEINU
DEJ SI TEPLÝ NÁPOJ BEZ KOFEINU
bezkofeinovou kávu, bylinkový čaj

PŘÍLIŠ CUKRU



Sladké nás rychle nabudí, ale pak nám cukr v krvi rychle klesne. To vede k únavě a zhoršení nálad. Následně se nám uvolní adrenalin a kortizol, což vede ke zhoršení úzkosti.

MÍSTO DEZERTU SI DEJ OVOCE
VYNECHEJ SLADKÉ NÁPOJE
OMEZ POTRAVINY S PŘIDANÝM CUKREM

PŘÍLIŠ VOLNÉ HRANICE



Když nedokážeme říkat "ne", brzo jsme zahlceni a začneme pociťovat úzkost. Pokud si máme zachovat vnitřní klid a energii, musíme se naučit odmítat věci, které nechceme dělat.

SLUŠNĚ ODMÍTNÍ POZVÁNÍ, O KTERÉ NESTOJÍŠ
OMEZ ČAS S LIDMI, SE KTERÝMI TI NENÍ DOBRĚ
NEDĚLEJ PRÁCI ZA DRUHÉ LIDI
DRŽ SE SVÝCH ŽIVOTNÍCH HODNOT

NEDOSTATEK SPÁNKU



Když máme úzkosti, může se stát, že se nám hůř usíná. Zároveň nedostatek spánku úzkosti zhoršuje. Proto je důležité dodržovat spánkovou hygienu.

VYHNI SE SPÁNÍ PŘES DEN
VSTÁVEJ A CHOĎ SPÁT VE STEJNOU DOBU
POŘÁDNĚ SI VYVĚTREJ
PŘED SPÁNÍM DĚLEJ NĚCO, U ČEHO SE UVOLNÍŠ
dej si vanu, čti si knížku, udělej si relaxační cvičení

NEDOSTATEK TEKUTIN



Řada výzkumů ukazuje na souvislost mezi dehydratací a zhoršováním úzkosti. Bez dostatku tekutin nemůže náš mozek dobře fungovat.

NAPIJ SE POŘÁDNĚ HNED RÁNO
NOS S SEBOU LAHEV S VODOU
NASTAV SI UPOZORNĚNÍ NA MOBIL
PŘIDEJ DO VODY PŘÍCHUŤ
citron, pomeranč nebo jiné ovoce

PŘÍLIŠ ČASU NA SOCKÁCH



Příliš mnoho času na sociálních sítích prohlubuje pocity úzkosti. Může to být mimo jiné proto, že sociální sítě nás vedou ke srovnávání s ostatními.

PŘI JÍDLÉ ODOLOŽ MOBIL
NASTAV SI NA INSTAGRAMU ČASOVÝ LIMIT
VYPNI SI NOTIFIKACE
KONTAKTUJ SVÉ BLÍZKÉ OFFLINE
zavolej jim, sejděte se v kavárně, jděte se projít

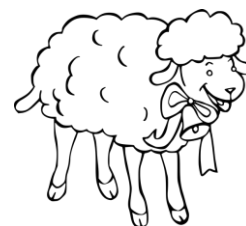
Zdroj: www.rachelbicova.cz

Z PARLAMENTU

- V pátek 7.3. proběhl u nás na škole Den sportovních dresů. Tento den jsme jich mohli na naší škole vidět opravdu spousty, od fotbalových dresů až po gymnastické úbory.



- U naší školy probíhá stavba sportovního hřiště, které naše škola vyhrála při hlasování o návrh jak vylepšit Litvínov.
- Ve dnech 7. – 10. 4. proběhne soutěž o nejhezčího velikonočního beránka, který může být vyroben z libovolného materiálu.



SBĚR BATERIÍ - celoškolská soutěž

24. - 25.3.2025



Celkem nasbíráno: 211,3 kg

VÝSLEDKOVÁ LISTINA

kategorie I.stupeň

1.místo	2.A 5.B	31,0 kg
2. místo	3.B	29,0 kg
3.místo	5.C	25,0 kg

kategorie II.stupeň

1.místo	6.B	21,00 kg
2. místo	8.C	17,50 kg
3.místo	7.A; 8.A; 9.C	2,00 kg

JARNÍ AKTIVITY EVVO NA NAŠÍ ŠKOLE

Každý měsíc se v rámci environmentální výchovy na naší škole něco děje.

Ještě před jarními prázdninami proběhla tradiční soutěž POZNÁVAČKA, tentokrát zaměřená na neživou přírodu – poznávání minerálů a hornin. Počet soutěžících se soutěží od soutěže zvyšuje. I když porazit Kimi Troják se stále ještě nikomu nepodařilo 😊. Po soutěži, kromě diplomů a odměn, děti absolvovaly také miniexkurzi pod vedením p.uč. Simony Svobodové, která měla spoustu dalších informací k vystaveným polodrahokamům.

Máme také za sebou březnový SBĚR BATERÍ, kde soutěžíme mezi školami v rámci RECYKLOHRANÍ. Nejlepší třídní sběračské kolektivy byly 2.A a 5.B, každý po 31 kg. Celkem škola nasbírala 211,25 kg použitých baterií.

Pravidelně také obměňujeme skleněnou výstavku v 1. patře žluté budovy, která už se pyšnila např. pravěkou krajinou s dinosaury, výstavou drahých kamenů nebo teď nově pomůckami badatelů.

A co nás ještě na jaře čeká? Celoškolní projektový Den Země, který proběhne 2.5. a POZNÁVAČKA ŽIVÝCH PŘÍRODNIN. A to ještě není vše do konce školního roku 😊.

Děkujeme všem žákům i dospělákům, kteří se zúčastňují nebo nám pomáhají při všech těchto aktivitách.

Školní koordinátor EVVO, H. Dittrichová



KRUŠNOHORSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ

MŠ v ZŠ

Dne 13. a 20. 2. se konala akce MŠ v ZŠ. Děti z MŠ Kaštánek a z MŠ Skalky se v rámci projektu Krušnohorské dobrodružství přišly podívat na výstavu robotů. Žáci ze 4. C si pro malé předškoláky připravili pohybové aktivity, zábavné hry pro rozvoj orientace v prostoru a také úkoly pro budoucí školáky. Čtvrtáci si zahráli na učitele a děti z MŠ pracovaly podle jejich pokynů do PL. Děti z MŠ se učily poznávat geometrické tvary, barvy, napodobovat první písmena a namalovat obrázek robota RIKO. Nejvíce jsme se všichni těšili na „skutečného“ robota, kterého sestavili naši starší spolužáci z II. stupně za pomoci pana učitele A. Svobody. Robot si s dětmi povídal anglicky, tancoval, cvičil, a dokonce nás i objal. Společné setkání se nám moc líbilo a slíbili jsme si, že se zase brzy setkáme.

Žáci 4. C a děti z MŠ Kaštánek a MŠ Skalka



Lyžařský výcvik 2025

Rozhovor s **Danielem Valachem** (7. B)

1. Co se ti na výcviku nejvíce líbilo: *Ubytování.*
2. Co ses naučil nového: *Jezdit pozadu na lyžích.*
3. Jel bys na „lyžák“ znovu? *Ano, protože tam byla sranda.*
4. Jaký byl tvůj nejoblíbenější instruktor? *Janička, protože byla hodně hodná.*
5. Co si myslíš o ubytování? *Bylo to dobrý až na postele a malé pokoje.*

Rozhovor s **Alexem Moško** (7. A)

1. Co se ti na výcviku nejvíce líbilo? *Že jsem se zlepšil v lyžování.*
2. Co ses naučil nového: *Brzdit a zatáčet s lyžemi u sebe.*
3. Jel bys na „lyžák“ znovu? *Jo, protože jsme se spolu všichni bavili a byli na sebe hodní.*
4. Jaký byl tvůj nejoblíbenější instruktor? *Luděk.*
5. Co si myslíš o ubytování? *Nic moc. Byly malé pokoje.*

Program lyžáku:

Ráno jsme vstávali v 7:30 a poté jsme měli snídani. Po snídani jsme měli chvíli na to, se obléct a připravit na lyže. Ve 12:00 jsme měli oběd a polední klid.

Po zaslouženém odpočinku jsme zase šli na lyže. Po odpoledním lyžování jsme měli přednášku a potom večeri. Večer jsme hráli různé hry.

Proběhla také stezka odvahy, kde byla různá stanoviště jako např. Cartel, Brečící holka, atd.

Také jsme měli módní přehlídku, kde si každý pokoj vymyslel a připravil model do soutěže. Jeden spolubydlící z pokoje model komentoval.

Celý lyžařský výcvik byl super a všichni jsme si to moc užili.



Š. Rokowski, V. Sinkule 7. B



ČESKO-NĚMECKÝ PŘESHraniČNÍ PROJEKT K OŽIVENÍ SPOLUPRÁCE MĚSTA LITVÍN OV A STADT OLBENHAU

Ve čtvrtek 6. února 2025 proběhla jedna ze dvou hlavních aktivit česko-německého projektu, kdy došlo k prvnímu setkání naší školy a základní školy v Hamru s partnerskou školou v Olbernhau. Na programu byla nejprve dopolední prohlídka výcvikového centra Unipetrolu Litvínov, kde vybraných 14 žáků 8. a 9. ročníků navštívilo kromě centra také muzeum, které přibližuje historii chemického areálu až po jeho současnost. Prohlídka zahrnovala také prověření získaných informací pomocí pracovních listů a na základě správných odpovědí si děti odnesly drobné reklamní dárky. Následně se program přesunul do školy, kde pro německé žáky byl připraven zhruba dvouhodinový program. Nejprve se všichni posilnili obědem, po kterém proběhla krátká prohlídka školy. Následně byly v učebnách připraveny aktivity v podobě domina, kdy jedna skupina ve smíšených dvojicích hledala společné české a německé názvy slov. Druhá skupina žáků byla v polytechnické učebně a společně si vyzkoušeli stavebnice Lego, Wedo, virtuální realitu, 3d tiskárnu a skener a další pomůcky sloužící k výuce informatiky a polytechniky. K tomu jim zatančil dětmi naprogramovaný robot pořízený pro účely dalšího projektu s názvem Krušnohorské dobrodružství. Podle ohlasů českých i německých žáků si program užili a česká skupina se těší na příští návštěvu, která proběhne v březnu nebo dubnu u německých přátel v Olbernhau.

Bc. Libuše Novotná Pokorná



Ve středu 2. dubna jsme byli na prohlídce památek a partnerské školy v německém Olbernhau. Ráno jsme vyjeli z naší školy autobusem a zastavili jsme u hranice s Německem, odkud jsme šli pěšky do areálu Saigerhütte, který je zapsán na seznamu UNESCO. V 15. století fungoval tento areál jako huť, kde se zpracovávaly různé kovy. Při prohlídce jsme se dozvěděli, jak se ve městě žilo, jaké účely měly budovy v areálu a jak fungovalo hutnictví. Na konci prohlídky jsme viděli mincovnu, která se také nacházela v areálu, kde jsme si mohli vyrazit pamětní minci. Následně nás autobus dovezl před partnerskou školu Oberschule, kde jsme byli rozděleni do skupin, ve kterých byly i německé děti a dostali jsme úkoly. Úkoly se odehrávaly v různých částech města a vždy jsme dostali instrukce, jak se tam dostat. Například jsme se museli dostat před městský kostel a vyfotit se před ním. Když jsme splnili všechny úkoly, vrátili jsme se do Oberschule, kde jsme si upekli pizzu. Následně jsme se občerstvili a pak jsme dostali na výběr, jestli chceme barvit kraslice, nebo odlévat cín do forem. My jsme si vybrali odlévání cínu. Šli jsme do školní dílny, kde také byly modely letadel nebo elektronika, a udělali jsme si cínové figurky. Výroba spočívala v tom, že pan učitel zapnul kahan, pak ho zapálil a my jsme drželi odměrku s cínem. Jakmile se cín roztekl, nalili jsme ho do formy a čekali, až se ochladí, abychom si mohli vzít naši figurku. Pak jsme se vrátili z dílny a počkali jsme na ostatní, aby nás mohl autobus svézt zpět do naší školy. Jsme rádi, že jsme mohli využít naše jazykové dovednosti při příležitosti návštěvy partnerské školy.

R. Malkus a L. Mindoš 8. C



RECENZE KNIHY

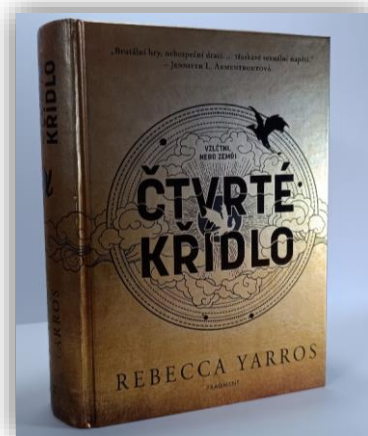
Čtvrté křídlo (Fourth Wing)

📖 Žánr: Fantasy, romantika

★ **Hodnocení:** Strhující fantasy plné akce, draků a emocí. Napětí a romantika fungují skvěle, i když některé zvraty jsou předvídatelné. Rozhodně návykové čtení.

O čem kniha je?

Hlavní hrdinka Violet Sorrengail se ocitne v nebezpečné situaci, když je donucena vstoupit do tvrdého výcviku jezdců draků na akademii Basgiath. Místo klidného života mezi knihami a Pergameny musí přežít brutální prostředí plné intrik, bojů a draků, kteří si své jezdce vybírají – nebo je zabíjejí. K tomu všemu se zaplétá do napjaté situace mezi tajemným Xadenem Riorsonem, který má důvod ji nenávidět.



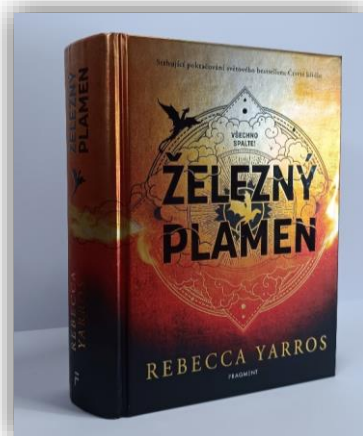
Železný plamen (Iron Flame)

📖 Žánr: Fantasy, romantika

★ **Hodnocení:** Temnější a komplexnější pokračování s většími hrozbami a hlubším příběhem. Akce i politika jsou propracovanější, ale někdy trochu zdouhavé. Výborné rozšíření světa za ochranným štítem.

O čem kniha je?

Pokračování přivádí Violet zpět na Basgiath, ale tentokrát se výcvik stává ještě těžším. Objevují se nové hrozby, draci nejsou jediným nebezpečím a tajemství, která vyplouvají na povrch, mohou změnit celý svět. Její vztah s Xadenem prochází těžkou zkouškou, zatímco nepřátelé se množí a loajalita je stále více nejistá.



N. Šípová 9. B

ANGLICKÉ DIVADLO

John a Mery

Jeden chudý muž jménem Dick Wellington neměl kde spát. Jednou si vyšel do hostince a od barmana se dozvěděl o Londýně, kam hned vyrazil. Měl s sebou kočku Cat. V Londýně potkal bohatého muže, u kterého přespal. Díky tomu, že jeho kočka chytá myši (toho pána moc trápily myši v domě), dostal práci.

Dick musel darovat něco do Afriky a vybral si svou kočku. Ta se zalíbila jednomu místnímu sultánovi (i jeho trápily myši) a prodal ji za hodně peněz. Ty následně dostal jako původní majitel kočky právě Dick. Stal se bohatým a splnilo se mu velké přání.

HODNOCENÍ: představení se nám nelíbilo – nepochopili jsme ani název John a Mary, o kterých nebyla během hry žádná zmínka. Ani děj nebyl ničím zajímavý. Potěšující je, že jsme anglickému textu rozuměli.

J. Kovařík a Š. Šimmer 6. A



Ilustrace: J. Havlíček 6.A

Find 12 words!

River, Bunny, Spring, Snail, Grass,
Flowers, Butterfly, Tree, Blossoms,
Bees, Honey, Ladybug



A. Smítková 7. B

ANIMALS AND THEIR BABIES



DOG
UPYPP

CAT
ITIENTKI



PIG
LEGIPT

COW
FALC

SHEEP
ABLHI

RABBIT
UBNYN

DUCK
LINGKUDCI



LION
BUCI



HORSE
FALO



A. Irlveková E. Kozerichová 7. B

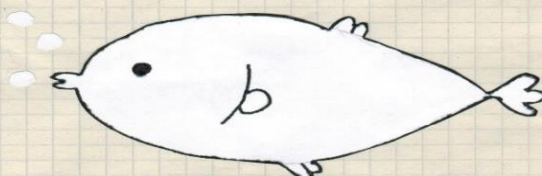
FOOD AND ANIMALS

C	R	O	C	O	D	I	L	E	R	P
A	C	E	N	A	O	G	I	H	G	C
R	L	K	S	T	O	Z	O	Q	U	Z
R	Z	Z	V	U	K	R	E	C	Z	G
O	P	L	D	S	O	B	U	B	Q	Q
T	F	R	O	N	K	M	S	L	R	P
O	I	B	M	A	B	X	O	Y	R	A
B	S	G	Z	E	B	A	N	L	I	N
I	H	O	R	E	Q	A	P	P	L	E



TRANSLATE AND FIND

- MRKEV
- RYBA
- KROKODYL
- JABLKO
- ZEBRA
- PTAK
- MYŠ
- OKURKA



S. Bauerová, E. Kovářová 7. B

VELIKONOČNÍ ZVYKY A TRADICE

Barvení vajec = kraslic - Kraslice jsou odměnou pro koledníky, a také dekorací. Jsou považovány za symbol zrození či plodnosti.



Pečení jidáše - Pečou se na Zelený čtvrtek ve tvaru zamotaného válečku. Je to symbol provazu na kterém se Jidáš Iškariotský oběsil potom, co zradil Ježíše Krista.

Pečení mazance - Peče se na Bílou sobotu a jí se následující den. Dříve byl připravován slaný, dnes už sladký.



Velikonoční beránek - Zdobíme ho mašlí a nesmí chybět na žádném stole. Je symbolem čistoty, nevinnosti a poslušnosti.

Pletení pomlázek a koledování - Chlapci či muži se na Velikonoční pondělí vydávají vyšupávat dívky a ženy. Tím jim předávají mladost, pružnost a svěžest z vrbových prutů. Ženy jim na oplátku váží pentle různých barev, které mají různou symboliku. Koledníci říkají různé básničky či říkanky, odměnou jsou malovaná vajíčka a jiné laskominy.

K. a M. Hlaváčkovy 9. B



VELIKONOČNÍ JIDÁŠE

Před pečením si řekneme něco málo o jidáších. Jidáš byl jeden z dvanácti apoštolů Ježíše Krista, který je známý tím, že právě Ježíše zradil. Jidáše mají tvar uzlu proto, že mají připomínat provaz na kterém se podle tradic Jidáš oběsil.

Ingredience

- 25g droždí
- 500g hladké mouky
- 70g másla (nerozpuštěného)
- 2 žloutky
- 300ml smetany na vaření
- 80g cukru krupice
- 4g soli
- Špetka strouhaného muškátového květu
- Kůra z ¼ citronu



Na potřetí

- 1 vajíčko
- 2 lžice medu
- 1 lžice másla

Postup

1. Vidličkou rozmačkáme droždí a lžičku cukru, poté rozmícháme na kaši. Zalijeme 100ml smetany, přimícháme lžici mouky a necháme vzejít kvásek. Všechny ostatní suroviny (včetně zbylé smetany) dáme do mísy a přilijeme kvásek. Zpracujeme na hebké a nelepivé těsto. Mačkáme 5-10 minut než bude těsto hladké a pružné.
2. Z těsta uděláme kouli, zakryjeme folií a necháme hodinu kynout.
3. Po hodině rozdělíme na 24 stejných dílů. Z každého dílu uděláme úzký váleček, stočíme do uzlíku a dáme na plech vyložený pečícím papírem.
4. Smotané uzlíky potřeme vejcem rozšlehaným s dvěma lžicemi vody a necháme ještě 20 minut trochu vykynout. Troubu zatím přehřejeme na 190 stupňů.
5. Vykynuté uzlíky znovu potřeme vejcem a vložíme do trouby. Pečeme 15 minut než nabudou a budou krásně zlatavé.
6. Dáme si zahřívát med. Po zahřátí odstavíme, vhodíme do něj máslo nakrájené na kostičky a mícháme, dokud se nerozpustí. Vznikne hustá medová omáčka, kterou potřeme upečené jidášky ihned po vyndání z trouby. Potřené pečivo necháme chvíli chladnout na plechu, pak přesuneme na mřížku. Po vychladnutí můžeme začít se servírováním. Dobrou chuť!

K. Macháčková 9. B

Maruška Chaloupková, Anna Smětková, Adéla Buchová
KÁMEN MUDRCŮ

materiál: písek
uhlí
dřevo
kořeni z oslího ocasu

pomůcky: oheň
masožrávka
Maruška Chaloupková



postup:

Vezmeme si písek, který dáme pod dřevo do ohně, necháme ho v ohni do raína a vznikne z toho sklo.

Ze skla uděláme kulíčku, do které vložíme kořeni z oslího ocasu (oslí ocas je květina, kterou seženeme na vrcholu každé hory)

Následně kulíčku vložíme do masožrávky, kterou najdeme v každém květinářství.

Poté, co masožrávka zradne, vypadne z ní krystal mudrců, který vložíme do stromu moudrači a po pár dnech se z krystalu mudrců stane kámen mudrců.

Návod na použití:

Kámen mudrců třikrát hodíme o jakýkoliv vysoký strom, do kterého hned poté uhodí blesk.

Kvůli blesku ze stromu spadne všechno listí, do kterého si následně sedneme a po pěti větvích s listím vzlétneme = listí slouží jako křídla

- Na pokus doporučuji vzít Maruška Chaloupková, protože ostatním to nemusí fungovat (není Maruška jako Maruška)

ELIXÍR MLÁDÍ

Material: 1x dětský vlas

2 kapky odpuzovače vrásek

10g dětského pudru

1x lžiči červeného bahna

10 vajec

28g čerstvého sněhu

300 ml horké vody

Pomůcky: kotlík

vařečka

lžice

lahvičky na elixír



Postup: 1. Do kotlíka nalijeme 300 ml horké vody.

2. Přidáme 2 kapky odpuzovače vrásek a 5 vajec

3. Pořádně zamícháme a přidáme ^{10g} dětský ^{ého} pudru na smetanovou barvu.

4. Dále přisypeme 28g sněhu a jednu lžiči čerstvého červeného bahna.

5. Necháme 20 minut vařit, až začne směs bublat, přidáme 5 vajec.

6. Pořádně zamícháme a necháme dalších 20 minut vařit.

7. Přisypeme zbytek dětského pudru.

8. Mícháme, dokud elixír nebude mít rudou barvu.

9. Nakonec přidáme 1 dětský vlas a necháme odležet 2 hodiny.

10. Nalijeme do lahviček a necháme den odležet.

11. A můžeme namazat na obličej.

Návod na použití: Mažeme po dobu 10 dní ráno a večer PRAVIDELNĚ