

ZŠ Frenštát pod Radhoštěm, Zahuní 408

Školní časopis č. 1/2022



Úspěch Kalamáře v celorepublikovém finále

Děti milují omáčky, sladké pokrmy, knedlíky a zelí

Vynikající výsledek Nikolase Karolyho v Pythagoriádě

Jak se do naší rodiny dostal řecko-římský zápas



ÚVODNÍ SLOVO

Vážení čtenáři,
vítám Vás u nového, v tomto roce prvního, čísla Kalamáře. Přestože je náš časopis „velmi mladý“, dosáhl pěkného umístění v celorepublikové soutěži. Tento úspěch krátce připomínáme v rubrice „Co se povedlo“. Zároveň Vás informujeme o Multimediálním dni, kterého se někteří naši redaktori zúčastnili a nahlédli tak „pod pokličku“ tvorby médií. Program Multimediálního dne byl pro ně jistě zajímavý a lze jen doufat, že tato nová zkušenost přispěje k jejich pisatelskému zanícení a k rozvoji jejich tvůrčích dovedností.

V rubrice „Kaleidoskop školních událostí“ jsme se zaměřili na soutěže, které proběhly na naší škole. Vyučující českého jazyka zorganizovali pro děti z 3. - 5. tříd soutěž s netradičním názvem „Jak se vaří Krampoblouch“. Že nevíte, co to je? Ani se nedivím... Žáci popustili uzdu své fantazii a popsali pracovní postup při přípravě tohoto „kouzelného“ pokrmu.

Matematické dovednosti a logické myšlení museli prokázat účastníci tradiční Pythagoriády. Je potěšující, že dva žáci naší školy postoupili do krajského kola, v němž Nikolas Karoly obsadil vynikající druhé místo.

Školní výuku vhodně doplňují volnočasové aktivity dětí. Proto nesmíme zapomenout ani na zprávy z naší družiny.

Systém školního stravování, jak jej známe u nás, je ve světě zcela ojedinělý. I z tohoto důvodu je školní jídelna hlavním tématem tohoto čísla Kalamáře. Rozhovor s vedoucí jídelny čtenářům přiblíží tvorbu jídelníčků a organizační zajištění stravování. Další článek je věnován průběhu dne ve školní kuchyni. Zeptali jsme se i na nejoblíbenější jídla našich kuchařek, která zveřejňujeme i s recepty.

Následují kulinářské tipy na pečení. Spolu s Jonášem Vavřečkou se můžete pustit dopřipravy

jablečného koláče a skořicových sušenek.

Oblíbenou se stala rubrika, v níž vás seznamujeme s novou tváří naší školy. Tentokrát jsme kladli otázky paní učitelce Zemanové, která u nás působí od září.

O kreativité našich žáků svědčí článek „Neobyčejné fiktivní pověsti z okolí Frenštátu a okolí“. Žáci se inspirovali tradičními pověstmi z Frenštátska a vymysleli příběhy zcela nové. Je na

Vás, abyste posoudili, jak se jim jejich literární dílka zdařila.

V části věnované historii si připomeneme událost z 5. ledna 1923, kdy byl spáchán atentát na Aloise Rašína. Seznámíme se s osobností tohoto významného prvorepublikového politika a jeho přínosem pro vznik a rozvoj samostatného Československa.

Ani v tomto díle Kalamáře nesmí chybět „Sportovní okénko“. Dnes se pod naším drobnohledem ocitly tři sporty, a to řecko-římský zápas, páka a biatlon.

V rubrice „Svět zvířat“ se ohlédneme zpět za Vánocemi. Dozvíme se, jaká nebezpečí tyto poetické svátky mohou představovat pro zvířata a čeho se v příštích letech vyvarovat.

Nejen pro časté uživatele sociálních sítí jsou připraveny

Obsah

Úvodní slovo	2
Co se podařilo	
Úspěch Kalamáře v celorepublikovém finále	3
Kaleidoskop školních událostí	
Jak se vaří Krampoblouch	4
Vynikající výsledek Nikolase Karolyho v Pythagoriádě	5
Zprávičky z naší družiny	5
Hlavní téma	
Děti milují omáčky, sladké pokrmy, knedlíky a zeli	7
Jak vypadá pracovní den ve školní jídelně	9
Oblíbené recepty záhuňských kuchařek	11
Recepty	
Kulinářské tipy Jonáše Vavřečky	11
Rozhovor	
Jsem ráda mezi lidmi	12
Tvůrčí dílna	
Neobyčejné fiktivní pověsti z Frenštátu a okolí	13
Putování časem	
Atentát na Aloise Rašína – 5. 1. 1923	14
Sportovní okénko	
Jak se do naší rodiny dostal řecko-římský zápas	15
Kdo je silnější? Dej si páku!	16
Biatlonové perličky	17
Svět zvířat	
Vánoce mohou být nebezpečné, i pro zvířata	18
Co je IN	
Zajímavosti o sociálních sítích	18
Kvízy a křížovky	
Co se skrývá v kapce vody?	19
Tvorba žáků	
Digitální a výtvarná díla	20

zajímavosti o Instagramu a platformě TikTok.

Závěrečné stránky časopisu patří tradiční křížovce a digitálním či výtvarným pracím našich žáků.

Na prahu nového roku Vám přeji hlavně pevné zdraví a optimistický pohled na svět. Naše žáky brzy čeká čas zúčtování, ocenění poctivé přípravy na vyučování, tedy pololetní vysvědčení. Držím všem palce, aby dopadlo co nejlépe.

Až si najdete chvílku klidu, usadte se a začněte listovat naším časopisem. Jménem všech, kteří se na jeho tvorbě podíleli, doufám, že se do něj s chutí začtete. Takže – příjemné počteníčko!

Markéta Boková,
šéfredaktorka



Úspěch Kalamáře v celorepublikovém finále

Co se podařilo



Multimediálního dne se mohlo zúčastnit jen sedm redaktorů | Foto: pan učitel Hýl

Už je to zhruba rok, co jsme začali vydávat školní časopis Kalamář. Po vydání několika čísel jsme se rozhodli zúčastnit soutěže Školní časopis roku 2021.

Tato soutěž školních časopisů a novin je přístupná všem redakcím základních i středních škol v České republice, v loňském, již 15. ročníku, odborná porota hodnotila celkem 159 časopisů.

Po úspěšném zdolání krajského kola, náš časopis Kalamář postoupil do celostátního finále. V kategorii I. a II. stupně základních škol z celé České republiky Kalamář obsadil krásné 11. místo, přičemž se stal 3. nejúspěšnějším školním časopisem v této kategorii na Moravě a ve Slezsku.

O tento nesporný úspěch se zasloužila redakce časopisu, v níž působí žáci 6. - 9. ročníků. Konkrétně se na všech třech číslech školního časopisu v loňském školním roce podíleli tito žáci: **Tomáš Bok - VII.C, Markéta Boková - IX.C, Adéla Bordovská - VIII.C, Karolína Gliwitzky - VIII.C, Filip Christodulos - VIII.C, Anežka Jašková - VII.A, Silvie Kuchařová - VIII.C, Jiří Svíčka - IX.A a Horymír Zářecký - IX.A.**

Poděkování patří i dalším redaktorům a externím přispěvatelům, kteří se zasloužili o konečnou podobu časopisu.

Osobně jsme se měli zúčastnit slavnostního vyhlášení výsledků s doprovodným programem v Brně.

Bohužel, vzhledem k nepříznivé koronavirové situaci, jsme byli o tento nevšední zážitek ochuzeni.

Náhradou nám byl alespoň online přenos tohoto Multimediálního dne.

Multimediální den

Multimediální den v pátek 19. listopadu 2021 sledovalo v naší škole na počítačích jen sedm redaktorů. Zbývající členové redakční rady byli nemocní, nebo v karanténě.

Nejdříve jsme se dívali na zahájení, které probíhalo na YouTube. Poté jsme se museli přihlásit na platformu Teams, přes kterou probíhaly různé workshopy. Mohli jsme si vybrat, jaké workshopy by nás nejvíce zajímaly a na ně se připojit. Letošním tématem bylo sportovní žurnalistika. V nabídce bylo komentování závodů F1, nahlédnutí do tvorby hokejového podcastu či sledování tzv. Továrny na zprávy. Měli jsme také možnost klást



Každý z nás si mohl zvolit workshop, který ho zajímal | Foto: Filip Christodulos, VIII.C

Před začátkem první hodiny jsme se společně sešli v počítačové učebně, abychom si vyzkoušeli, zda všechny počítače fungují tak, jak mají, a nenastane žádný technický problém. Poté jsme se vrátili do tříd a absolvovali první vyučovací hodinu. Zbývající část dne jsme strávili v počítačové učebně.

dotazy odborníkům z redakcí - České televize Brno, MF Dnes Brno, Brněnského deníku Rovnost, Českého rozhlasu Brno, moderátorům Radia R, zástupcům Muni TV a Studex.tv. Součástí programu byla možnost odpovídat na soutěžní otázky a vyhrát některou z cen.



Představitelé MF Dnes Brno představují žákům svou práci redaktorů
| Foto: Filip Christodoulos, VIII.C

Workshopy končily kolem dvanácté hodiny. Po obědě pokračoval program Hlavní debatou. Diskutovali zde Barbora Černošková, moderátorka televizního pořadu Branky, body, vteřiny, dále Roman Vondrouš, fotoreportér České tiskové kanceláře, a Karel Nocar, bývalý reprezentant a kapitán českého

národního házenkářského týmu. Po diskuzi byli vyhlášeni vítězové soutěží ve workshopech.

Dle oficiálního programu mělo následovat vyhlášení soutěže časopisů, na které jsme napjatě čekali. K našemu překvapení však online přenos náhle skončil a my jsme hledali odkaz či informace, jak se znovu připojit, abychom vrcholnou událost dne nepropásli. Až po nějakém čase se objevila informace, že vyhlášení je posunuto na pozdější termín. Pan učitel nám tedy řekl, že můžeme jít domů a jakmile se dozví další informace, dá nám vědět.

A až o několik dnů později jsme dostali informaci o našem umístění se v celorepublikovém finále, a to prostřednictvím emailu.

Silvie Kuchařová, VIII.C

Jak se vaří Krampoblouch

Vyučující českého jazyka vyhlásili literární soutěž pro žáky 3. - 5. tříd o nejlepší popis pracovního postupu na téma Jak se vaří Krampoblouch. Co si pod tímto pojmem představíte? Krampoblouch může být cokoliv, žáci tak mohli

popustit uzdu svých fantazií, textové výtvary navíc měli možnost doplnit svými ilustracemi.

Kromě níže uvedených výherců na fotkách, byli oceněni i žáci 4. tříd, kteří byli v době focení v karanténě. Nejúspěšnějšími

čtvrtáky byli Nikola Mohylová, Tereza Šrubařová a Sára Jašková.

Všichni účastníci soutěže dostali sladkou odměnu a vítězové jednotlivých kategorií získali poukázku v hodnotě 200,-Kč na nákup knih v knihkupectví.



Výherkyně Natálie Hošková, 3.B
| Foto: paní učitelka Křenková



Výherci Kateřina Příhodová a Daniel Číž ze třídy 4.A | Foto: paní učitelka Křenková



Výherci, zleva Dominik Jiša, Kristýna Švičková a Martin Vlček ze třídy 5. B | Foto: paní učitelka Křenková



Vynikající výsledek Nikolase Karolyho v Pythagoriádě

V listopadu se celorepublikově konal již 44. ročník matematické soutěže Pythagoriáda. Toto klání je určeno pouze žákům 2. stupně. I tentokrát se jí zúčastnili žáci z naší školy. Soutěžilo se ve čtyřech kategoriích, které byly rozděleny podle ročníků.

Letošní ročník probíhal v každé třídě zvlášť. V naší třídě, v 8.C, se této akce zúčastnilo pět žáků. Na

celý test jsme měli šedesát minut, ale všichni jsme odevzdali naše práce před časovým limitem. Nemohli jsme používat kalkulačky ani tabulky a k dispozici jsme měli pouze papíry na vedlejší výpočty. Čekalo nás celkem patnáct příkladů. Úlohy vyžadovaly matematické dovednosti a logické myšlení. Za každou vyřešenou úlohu jsme získali jeden bod. Ten, kdo měl více

než deset bodů, se stal úspěšným řešitelem a postoupil do krajského kola.

V krajském kole dosáhl vynikajícího výsledku Nikolas Karoly z 9.B, který se umístil na 2. místě. **Gratulujeme!**

Výsledky školního kola Pythagoriády:

Kategorie: 6.ročník	Počet bodů:
1. Kamila Maková 6.C	7
1. Radek Zdráhal 6.A	7
1. Matěj Svoboda 6.C	7

Kategorie: 8.ročník	Počet bodů:
1. Silvie Kuchařová 8.C	11 úspěšný řešitel
2. Lukáš Martinák 8.A	8
2. Magdaléna Jurková 8.A	8

Kategorie: 7.ročník	Počet bodů:
1. Šimon Korček 7.A	5
1. Sára Adamčíková 7.C	5
2. Martin Pavlát 7.C	4
2. Tomáš Bílský 7.A	4
2. Daniel Ťulák 7.A	4
2. Barbora Stanečková 7.A	4

Kategorie: 9.ročník	Počet bodů:
1. Nikolas Karoly 9. B	10 úspěšný řešitel
2. Aneta Myslíkovjanová 9.A	7
3. Vojtěch Špičák 9.B	5
3. Jan Uličník 9.B	5
3. Markéta Boková 9.C	5

Silvie Kuchařová, VIII.C

Zprávičky z naší družiny

V říjnu se naše družina zapojila do projektu Podzimní tvoření. Děti v družině i doma se svými rodiči tvořily krásné výrobky z přírodních materiálů. Ty jsme poté vyfotili a

fotografie zaslali na Městský úřad ve Frenštátě p. R. Město pak naši družinu obdarovalo dvěma krásnými magnetickými stavebnicemi.



Školní družina se zapojila do projektu „Podzimní tvoření“
| Foto: dodal kolektiv družiny

Jako každoročně jsme i letos s dětmi uspořádali v každém oddělení vlastní halloweenskou party. Děti v kostýmech plnily úkoly, soutěžily, tancovaly a každý přinesl i něco dobrého na zub. Moc hezky jsme si to spolu užili.

Jelikož epidemiologická situace nedovolila mít klasický vánoční jarmark, rozhodli jsme se již druhým rokem uspořádat náš družinový jarmark on-line. Do tvoření výrobků se zapojily nejen naše družinové děti, ale hlavně jejich rodiče a příbuzní. Darovali nám spoustu krásných vlastnoručně vyrobených vánočních dekorací.



Touto cestou bychom jim chtěli podchod či most, mačkáci jsme se přihlásili do projektu Krabice od bot. Cílem této akce velmi poděkovat. Z vítězku semaforů, zpomalovací semaforů bylo nasbírat 40 krabic a naplnit je



Děti v převlecích během Halloweenu | Foto: dodal kolektiv družiny



Výtvarné dílo dětí v dopravní soutěži | Foto: dodal kolektiv družiny

můžeme do družiny nakoupit spoustu výtvarného materiálu pro děti.

Prostřednictvím našich webových stránek [HTTPS://DRUZINA-STASTNYCH-DETI.WEBNODE.CZ/](https://druzina-stastnych-deti.webnode.cz/) jsme nazpívali pro radost vánoční písničky. Věříme, že se vám líbily.

V blízkosti naší školy je velmi frekventovaná hlavní cesta, proto jsme se zapojili do projektu týkající se dopravní výchovy dětí. Žáci měli za úkol vymyslet, jak zde vylepšit dopravní situaci tak, aby byla pro nás bezpečnější. Děti měly spoustu nápadů – umístit v místě přechodu

nebo přechod doplnit reflexními prvky. Tyto nápady pak krásně namalovaly a fotografií jsme poslali na BESIP.

Lidé si mají pomáhat, a to učíme i naše děti. Z tohoto důvodu



Děti v kostýmech andílků a čertů v pozadí se sv. Mikulášem | Foto: dodal kolektiv družiny



Během úspěšné akce „Krabice od bot“ zaplnilo padesát dárků, pro děti ze sociálních rodin, celý osobní automobil | Foto: dodal kolektiv družiny

různými dárky. Poté je hezky zabalit a popsat, zda je dárek určen pro chlapce či dívku a jakého věku. Nakonec se nám podařilo zkompletovat 50 dárků. Obdarovány byly děti ze sociálně slabých rodin.

Jak všichni víme, šestého prosince slaví svátek Mikuláš. V tento den jsme se sešli v kostýmech andílků, čertů a také za námi zavítal i sám sv. Mikuláš s knihou hříčů. Konala se nadílka a hrály se veselé hry. Prožili jsme veselý Mikulášský odpoledne.

Kolektiv družiny Záhumí



Děti milují omáčky, sladké pokrmy, knedlíky a zelí

Hlavní téma

Poslední vyučovací hodina končí a většina žáků a učitelů z naší školy míří do školní jídelny na oběd. Někteří jedinci se na tuto chvíli vyloženě těší, jde o jejich nejoblíbenější chvíli ve škole.

Zodpovědnou osobou za chod a fungování kuchyně je paní vedoucí školní jídelny Kristina Baletková. Domnívám se, že jde o zajímavou a rozmanitou profesi, proto se detailněji podíváme, co je náplní její práce, jakým způsobem školní jídelna funguje a jaká nařízení musí dodržovat.

Paní vedoucí, jak dlouho děláte svou práci a jak jste se k ní dostala?

Práci vedoucí školní jídelny na naší škole dělám od roku 2010, brzy to tedy bude dvanáct let. Dříve jsem vykonávala tuto práci v MŠ a ZŠ v Tiché, ale jen na půl úvazku.

Když se ve školní jídelně na Záhumí uvolnilo místo na celý úvazek, tak jsem tady nastoupila a zůstala dodnes.

Zajímalo by mě, kolik jídel v průměru denně vaříte a kolik kuchařek se podílí na přípravě obědů na jeden den?

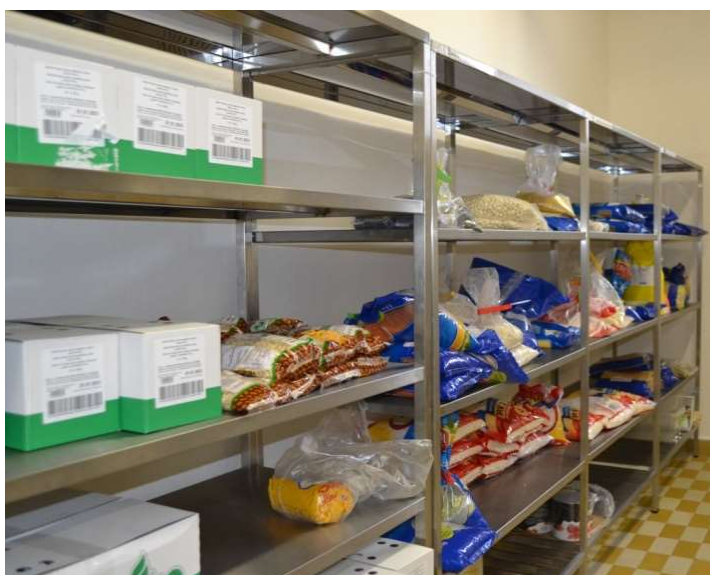


Paní vedoucí ve své kanceláři | Foto: Filip Christodulos, VIII.C

Denně vaříme v průměru 500 jídel, ale v těchto dnech, kdy nám řádí nemoc Covid-19 a třídy jsou v karanténách, je to kolem 400

obědů za den.

Na vaření se podílejí dvě kuchařky, čtyři pracovnice provozu a jedna vedoucí školní jídelny.



Jeden ze skladů, v němž jsou uschovány jen suché potraviny | Foto: Karolína Gliwitzky, VIII.C

Které jídlo ve školní jídelně je u žáků a pedagogů nejoblíbenější a která jídla jsou nejméně oblíbená?

U dětí jsou hodně oblíbené omáčky, sladké pokrmy, bramborové knedlíky, zelí na různé způsoby. Jsou to právě pokrmy, které nevaříme často, protože nevyhovují doporučeným nutričním hodnotám. Sladké jídlo bývá většinou jednou za měsíc, omáčky s knedlíkem maximálně dvakrát. I když by tato jídla měli strávníci rádi na talíři častěji, jsme limitováni tzv. spotřebním košem, kde se všechny komodity hlídají (maso, mléko, mléčné výrobky, ryby, brambory, vejce, cukr, tuky, ovoce, zelenina a luštěniny.) Toto plnění kontroluje Krajská hygienická



stanice a Česká školní inspekce. V případě jeho nedodržení hrozí pokuta. Proto nemůžeme vařit jen jídlo, které dětem chutná.

Nejméně oblíbené jsou asi luštěniny. V minulosti to byly i ryby, ale v poslední době se to hodně změnilo. Pokud jsou ryby smažené nebo přírodní, tak dětem moc chutnají.

Kde potřebné suroviny nakupujete?

Potraviny bereme od několika dodavatelů jako například novojičínské Picado, Bidfood, Ovocentrum, Pekárna Tichá nebo AG FOODS.

elektřina, ale nakonec ji vždy zapnou tak, že stihneme dovařit. Jen jednou nám v zimě nepřišlo zboží z důvodu zamrzlé nafty, proto jsme musely improvizovat a uvařit z toho, co bylo na skladě.

Problematické pro nás bylo, když nám v loňském roce zavřeli školu ze dne na den. Řešili jsme, jak zpracovat čerstvé suroviny, aby se nezkazily. Proto jsme například z brambor vyrobily bramborové knedlíky, zeleninu jsme nastrouhaly a vše daly do mrazáku. Poradily jsme si i s mandarinkami, ze kterých jsme vymačkaly šťávu, zamrazily a po otevření školní jídelny ji dávaly dětem místo sirupu.

Práce ve školní jídelně není vůbec snadná, hlavně je náročná fyzicky a časově. Všechny paní kuchařky se snaží, aby jídlo bylo jak zdravé, tak i chutné, a proto nás mrzí, když vidíme, jak děti toto jídlo často ani nezkusí, na oběd nepřijdou a pak se musí hromada jídla vyhazovat do zbytků. Možná, kdyby děti viděly, kolik je s uvařením a s vydáním obědů práce, možná by si jídla více vážily.

Máme však i strážníky, kteří jídlo chválí, chodí si přidávat, a to nás pak velice těší a dává nám sílu pracovat s radostí a potěšením.

Je něco, co byste ve školní kuchyni změnila?

Školní kuchyně je původní a vaří se zde již 41 let s výjimkou malých úprav a oprav. Technický stav již neodpovídá hygienickým předpisům, a proto máme přislíbenou od zřizovatele (město Frenštát p. R.) rekonstrukci celé kuchyně a všech prostor s ní souvisejících.

Pokud vše „klapne“ podle plánu, mohla by rekonstrukce začít již v příštím roce. Bude to sice náročnější období pro kuchařky a strážníky, kdy se obědy budou připravovat zřejmě na jiné škole, ale nová kuchyně určitě bude stát zato. Ušetrí kuchařkám práci a ušetří čas. Snad i výdej obědů bude pro všechny jednodušší a příjemnější v pěkném novém prostředí.



Část školní jídelny, v níž žáci konzumují své obědy | Foto: Karolína Gliwitzky, VIII.C

Čím se inspirujete při tvorbě jídelníčků?

Jídelníčky musíme sestavit tak, abychom plnily spotřební koš. Máme spoustu receptur již zavedených v počítači, ale také mnoho nových receptur vybíráme ze zakoupených knih, které vydává společnost Jídelny.cz. Některé receptury čerpáme přímo z internetu. Snažíme se, aby se jídlo často neopakovalo.

Stalo se někdy, že se oběd nepovedl uvařit, nebo jste řešili velký problém v souvislosti s vařením?

Zatím jsme neřešily žádný velký problém ve spojitosti s vařením, maximálně se stane, že nejde

Složitější jsou také situace, když nám někdo z kolektivu onemocní. Nestává se to často, ale právě v těchto dnech nám chybí dvě pracovnice. Mnohdy je těžké sehnat ze dne na den pracovní sílu, která má zdravotní průkaz a chuť k práci.

To pak musím nastoupit do kuchyně i já (vedoucí jídelny) a pomáhám, kde je třeba. Administrativa jde v danou chvíli stranou a řeší se jen nejdůležitější věci, jako jsou objednávky zboží a odhlašování obědů.

Co je nejtěžší na Vaší práci? Co Vám v kuchyni udělá největší radost a co naopak zamrzí?

Adéla Bordovská, VIII.C



Jak vypadá pracovní den ve školní jídelně

Většina z nás se od pondělí do pátku stravuje ve školní jídelně. Obdržíme uvařený a naservírovaný oběd, na kterém si někdy více a někdy méně pochutnáme. Avšak málokdo z nás si dokáže představit, jakým způsobem se obědy pro několik stovek strávníků připravují. Prostřednictvím vedoucí školní jídelny, Kristiny Baletkové, jsme nahlédli „pod pokličku“ přípravy pokrmů. Zároveň vám přiblížíme běžný pracovní den zaměstnankyň školní jídelny.



Kolektiv kuchařek naší školy | Foto: Karolína Gliwitzky, VIII.C

Každý den je vždy trochu jiný. Záleží hlavně na skladbě jídelníčku a také na tom, zda připravujeme jeden, nebo dva druhy jídla. Příprava rýže a těstovin není časově tak náročná jako příprava brambor a houskových knedlíků. Pokud však děláme

všechny kuchařky do práce už v pět hodin ráno, aby se vše stihlo.

Zpravidla však den ve školní jídelně začíná v šest hodin ráno. V pondělí v ranních hodinách přijíždí většina zboží, které jsme na stávající týden objednali. Přebírání

popřípadě počet kusů. U masa a ryb se zaměřujeme i na původ zboží a na to, zda jsou všude nalepené etikety s českým názvem.

Pak se teprve zboží může uložit do určených skladů, chladnic a mrazících boxů.

Mezitím už dvě paní kuchařky začínají vařit nahoře v kuchyni. Jako první se vždy začíná zpracovávat maso, protože jeho příprava zabere nejvíce času.

Ostatní pracovnice zůstávají v přízemí, kde je hrubá příprava brambor a zeleniny a chystají tyto suroviny pro další vaření. Jedná se o činnosti mytí, škrábání, čistění, strouhání, krájení a další.



Paní kuchařka při přípravě jednoho z pokrmů | Foto: Filip Christodulos, VIII.C



Hlavní téma

Většinou kolem půl jedenácté je již vše uvařeno. Vždy se snažíme, aby jídlo všem chutnalo, proto vše degustujeme a případně pokrmy dochucujeme.

V jedenáct hodin už chodí první strážníci z řad veřejnosti, kteří si většinou oběd vyzvednou do jídlonosičů. Poté se chystá vše na výdej pro žáky a zaměstnance školy.

Uvařené jídlo se přesouvá z kotlů a pánví do ohřívacích výdejních vozíků. Teplota pokrmu musí odpovídat nejméně 65 stupňům Celsia. Tato teplota se během celého výdeje kontroluje, měří a zapisuje.

Žáci chodí k obědu ve třech časových úsecích – v 11.30, 12.30 a 13.30 hodin. Mezi jednotlivými výdeji musí personál umýt, vyndat a uložit nádobí z myček (talíře, sklenice, příbory) a umýt černé nádobí, jako jsou velké hrnce, pekáče, desky a jiné. Nesmíme

zapomenout dochystat ovoce, saláty a popřípadě dolít pítí. Poslední výdej končí kolem 14.00 hodin. Poté se musí opět vše umýt a uklidit. Myje se a dezinfikuje také

celá podlaha nejen v kuchyni, ale i na chodbách. Aby bylo vše připraveno na ráno, vydává se zboží ze skladu na další den.

Po skončení práce odcházejí pracovnice školní jídelny domů, většinou kolem 14.45 hodin, záleží na složitosti oběda a na počtu strážníků v daný den.



Obědy pro velké množství strážníků se nevaří v hrncích, ale ve varných kotlích

Foto: Filip Christodulos, VIII.C



Kolektiv školní jídelny vymýšlí i akce pro děti, tentokrát spojili sv. Mikuláše s tematikou pohádky O Červené Karkulce | Foto: dodala vedoucí školní jídelny Baletková

Adéla Bordovská, VIII.C



Oblíbené recepty záhuňských kuchařek

Hlavní téma

Těstoviny Farfalle (mašličky) s rajčaty, bazalkou a sýrem

Těstoviny uvaříme do měkka v dostatečném množství osolené vody. Scedíme a promastíme částí dávky olivového oleje. Na pánvi roztopíme olej, orestujeme jemně těstoviny a přidáme oregano, bazalku, nadrobno nakrájená sušená a čerstvá rajčata a vše lehce provaříme. Při výdeji těstoviny sypeme sýrem (eidam, parmezán).

Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

dochutíme kořením a solí a provaříme ještě 5 minut. Rybu okořeníme a osolíme a připravíme v konvektomatu. Hotovou omáčku a rybu podáváme nejlépe s rýží.

Kuřecí maso pečené v zeli

Kuřecí prsa osolíme, posypeme grilovacím kořením, paprikou a kmínem. Slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, osmažíme do růžova.

Přidáme kysané nebo sterilované zeli a společně osmahneme. Připravené zeli rozložíme na pekáč a na něj vložíme kuřecí prsní řízky a upečeme.

Šťávu přecedíme a dochutíme. Při podávání klademe porci zeli, na ni položíme maso a přelijeme šťávou.



Rybí filé s kari omáčkou | Foto: dodala vedoucí školní jídelny Baletková

Podáváme s bramborovým knedlíkem, nebo se šťouchanými brambory.

Adéla Bordovská, VIII.C

Rybí filé s kari omáčkou

Na másle zpěníme cibuli a smažíme do měkka. Přidáme kari koření, hladkou mouku a vymícháme světlou jíšku. Zalijeme vodou, mlékem, přivedeme k varu a za občasného prošlehávání vaříme 15 minut. Přidáme smetanu,

Kulinářské tipy Jonáše Vavrečky

Recept na jablečný koláč

Suroviny na těsto:

190 g másla
dva žloutky
90 g cukru moučky
špetka soli

Suroviny na náplň:

čtyři kusy jablek
cukr moučka
mletá skořice



Autorův jablečný koláč | Foto: Jonáš Vavrečka

Nejdříve si z uvedených ingrediencí vypracujeme těsto a necháme ho dvě hodiny odpočinout v lednici. Zatímco těsto odpočívá, oloupeme si jablka a nakrájíme je na kostičky. Těsto si rozdělíme na dvě poloviny a obě vyválíme tak, aby z nich vznikla kulatá placka. Jednu položíme na dno formy, na ni poklademe kostičky jablek, posypeme skořicí a cukrem a přikryjeme druhou plackou. Těsto, které přesahuje, odřízneme. Potřeme koláč rozšlehaným vejčkem. Nezapomeneme naříznout nebo propíchat, aby během pečení mohla unikat pára. Pečeme při 180 °C asi 40 minut.

Recept na skořicové sušenky

Suroviny:

250 g hladké mouky
120 g práškového cukru
100 g másla
10 g mleté skořice

Veškeré suroviny dáme na vál nebo do misky a důkladně spojíme všechny ingredience. Když nám vznikne hladké těsto, dáme ho nejlépe přes noc do ledničky.



Jonášovy krásně naservírované skořicové sušenky | Foto: Jonáš Vavrečka

Recepty



Jsem ráda mezi lidmi

V rubrice **Rozhovor** jsme vyzpovídali paní učitelku **Michaelu Zemanovou, která je od září součástí pedagogického sboru naší školy. Zajímala nás nejen její cesta k učitelské profesi, ale samozřejmě se nevyhnula ani dotazům na její soukromí.**

Na základě čeho jste si vybrala naši školu?

Po rodičovské dovolené jsem se chtěla vrátit zpět do práce a chtěla jsem působit opět v oboru, kterému jsem se věnovala před tím, než jsem měla děti. Už dříve jsem učila na základní škole češtinu a němčinu a bavilo mě to. Proto jsem také teď hledala uplatnění v tomto oboru někde blízko svého bydliště. A když mi pan ředitel nabídl možnost pracovat na této škole, přišlo mi to jako skvělá příležitost pro nový začátek.

V kolika letech jste se rozhodla stát paní učitelkou? Bylo to přání už od mala?

Určitě to nebylo přání už od mala. Po základní škole jsem navštěvovala zdejší Střední hotelovou školu. Takže můj směr byl trochu jiný. Pak jsem rok chodila na jazykovou školu, abych se zlepšila v cizích jazycích, a nakonec jsem odjela na rok do Německa jako au-pair. Tam jsem si uvědomila, že bych chtěla ještě dále studovat a vybrala jsem si Pedagogickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně. A to už nebylo daleko k tomu, abych se stala paní učitelkou.

Co vás baví nejvíc na Vaší práci?

Na mé práci mě asi nejvíc baví to, že jsem mezi lidmi.

Co děláte nejraději ve volném čase?

Ráda trávím svůj volný čas aktivně. Mám ráda výlety do přírody a cestování. Přes léto skoro vůbec nejsem doma.

V současné době však nejraději odpočívám. Před očima se mi hned vybaví pohodlné křeslo, dobrá knížka a k tomu nesmí chybět šálek voňavé kávičky. Doufám, že si na mě i letos Ježíšek s nějakou tou knihou vzpomene.

Jaká kniha Vás v poslední době zaujala, a doporučila byste ji k přečtení?

V poslední době mě nejvíce zaujala kniha *Zlodějka knih* od australského spisovatele Markuse Zusaka. Příběh pojednává o mladé dívce, která objevuje svět čtení a knih. Celý příběh je zasazen do doby druhé světové války v Německu, tentokrát ale z pohledu prostého německého člověka. Kniha si mě získala hlavně tím, že se v ní spojují moje oblíbená témata - knihy a Německo. Pro „nevelké“ čtenáře existuje už i filmová verze. Ale za mě? Kniha je kniha.

Jak budete trávit letošní Vánoce? (rozhovor byl pořízen před vánočními svátky - pozn. red.)

Letošní Vánoce budu trávit určitě se svou rodinou. Moje děti jsou ještě malé a mají velmi rády všechny zvyky a činnosti, které jsou s Vánoci spojené. Takže budu mít určitě o zábavu postaráno.

Co nejšilenějšího jste v životě provedla?

Jednu dobu jsem stále měnila barvu svých vlasů. Přes blond, červenou, modrou a fialovou jsem došla až k růžové. Myslím, že to byl tehdy vrchol mé šilenosti. Jen možná ještě to, že jednou jsem se nechala místo změny barvy ostříhat na ježka.

Děkuji za poskytnuté odpovědi.

Markéta Boková, IX.C



Paní učitelka se svými ratolestmi | Foto: dodala paní učitelka Zemanová



Neobyčejné fiktivní pověsti z Frenštátu a okolí

V hodině českého jazyka jsme od pana učitele dostali za úkol napsat smyšlenou pověst z okolí našeho města. Mohli jsme psát neobyčejné příběhy o městě Frenštát, jeho památkách, horách či jiných zajímavých místech. Vše záleželo na naší fantazii. Níže jsou uvedeny nejzajímavější práce, které jsme ve třídě 6.A vytvořili:

Jak vznikla socha Radegasta

Kdysi dávno se lidem pod horou Radhošť žilo špatně. Vládl jim krutý a hamižný pán. Museli mu odevzdávat skoro celou úrodu. Žili pořád ve strachu, aby neskončili ve vězení, ze kterého se ještě nikdo nevrátil.

V chaloupce pod horou bydlel Honza s rodiči. Přemluvil je, aby šli hledat štěstí někde jinde. Vyšli potmě, aby je nikdo neviděl. Rodiče byli staří, takže sotva vystoupali na horu, jak byli unavení. Už neměli sílu jít dál. Přemlouvali Honzu, aby je tam nechal a šel do světa sám.

Tou dobou se nad horou konala oslava. Jako každý den. Ale boha Radegasta už to nebavilo. Chtěl se podívat mezi lidi, i když to bylo zakázané. Vydal se tajně dolů. Tam pod úplňkem viděl skupinu lidí a slyšel, jak si stěžují na krutý život. Chtěl jim pomoci, byl to přece bůh hojnosti. Když se ráno lidé probudili, měli kolem sebe hrnce s jídlem. Sešli do vesnice a o jídlo se podělili. Tak to šlo každou noc. Lidé už nestrádali. Postupně se zabydleli na Radhošti a dole už neměl kdo obdělávat pole. Ani jediný člověk.

Pánovi bylo divné, kde všichni zmizeli. Jednou v noci ze svého sídla viděl na Radhošti oheň. Ráno se tam vydal s vojskem. Rozzuřil se, když viděl, jak se lidé mají dobře. Chtěl je všechny zabít. Když už se lidé loučili se životem, najednou se před nimi objevil velký bojovník s podivnou tváří. Řekl jim, aby si zakryli uši. Když to všichni udělali, tak zatroubil na svůj roh a všichni vojáci i s pánem padli mrtví k zemi. Zvuk rohu bohužel slyšeli i ostatní bohové. Rozzlobili se na

Radegasta a za trest ho nechali zkamenět. Lidé prosili k nebi, ale nikdo je nevyslyšel. Postupně se vraceli domů do vesnice a konečně žili svobodně. Každý rok ve výročí svojí záchrany nosili k soše oběti a dary.

Pokud se jednoho dne půjdete projít na Radhošť a neuvídíte sochu Radegasta, tak mu možná konečně už ostatní bohové odpustili.

Adam Hyvnar, VI.A

O Janíčkově vrchu

Kdysi v dávných dobách v malém městečku žil chudý chalupník se svou ženou a kupou dětí. Žili spokojeně na kraji městečka. Jednou k večeru šel kolem pocestný, který byl hladový a žíznlivý. Když uviděl chaloupku, zaklepal na dveře a poprosil o trochu jídla a pití. Chalupník byl člověk dobrý, i když měl málo, rád se podělil. Za to jim pocestný prozradil tajemství o nedalekém kopci.

Povídá se, že o noci Svatojánské, kdy se dějí různé čary a kouzla, se pro člověka upřímného otevře zem, a pokud má opravdu dobré srdce, může vstoupit a najít poklad. Ale pokud vstoupí nečestný člověk, země se nad ním navždy uzavře. Pak se pocestný rozloučil a zmizel. Tím tajemným pocestným nebyl nikdo jiný než strážce Beskyd, Radegast.

Nejstarší chalupníkův syn Janíček příběh vyslechl, a protože zrovna byla Svatojánská noc, vyrazil na kopec. I přes to, že byl odvážný, měl strach, co se stane. Úderem půlnoci udeřil hrom a země se opravdu otevřela. Janíček nemeškal a vstoupil. A protože byl opravdu člověk hodný s upřímným srdcem, poklad našel. Bohatství si nenechal jen pro sebe, podělil se o něj s dalšími chudými sousedy. Ti, na jeho počest, pojmenovali kopec Janíčkův vrch.

Aneta Kahánková, VI.A

Původ názvu města Frenštát

Jednou za dávných časů bylo v Moravskoslezském kraji město, které jméno nemělo. Obyvatelé byli moc zaneprázdnění, aby jméno vymýšleli. Neustále jen pracovali, a neměli pocit, že nějaké potřebují. Byl podzim a na malebném náměstí stavěli kašnu. Chyběla jim už jen socha, aby mohla prázdné místo na podstavci uprostřed kašny vyplnit. Blížila se noc a unavení dělníci prahli po odpočinku. Světla zhasla a město utichlo.

Když nad ránem lidé zamýšleli jít do práce, spatřili na podstavci sochu jako živou. Připomínala vlčáka s rohy a podivným zlomyslným výrazem ve tváři. Obyvatelé města bez jména se shromáždili kolem sochy a divili se, kolik toho za noc dělníci zvládli. Když ovšem přišli dělníci pracovat na soše, zůstali stát. Lidem došlo, že dělníci nemají tušení, kde se vzala, a zeptali se: „Kdo jsi?“ Socha se ani nepohnula. Lidé z města bez jména byli pověřiví a mysleli si, že je to trest bohů za hříchy, které mají na svědomí. I dělníci dostali strach a šli bez povolení domů. Všichni odešli do práce a náměstí zůstalo prázdné. V tu chvíli se Lucie zvedla ze země a přišla před sochu.

„Já vím, že jsi živý,“ řekla Lucie. Socha ohrnula nos a odpověděla: „A ty jsi měla zůstat doma a plést rukavice, pletáčko.“ Lucie měla strach, ale nechtěla to na sobě nechat znát. „Co chceš po našem městě?“ zeptala se Lucie nervózně.

„Když žiješ přes tisíc let, všechno, co ti přinášelo štěstí, tě omrzí. U mého druhu celý svůj život na zemi hledáš něco, z čeho bys měl radost a pak můžeš odejít do klidu. Všichni moji milovaní už jsou pryč. A už tisíc let hledám věc, která by mi přinesla pocit naplnění.“

„Tak po tobě pojmenujeme naše město!“ navrhl Lucie.

„Fren? To by bylo zvláštní jméno pro město,“ řekla socha zoufale. Chvilu to trvalo, ale Lucie s



Frenem se nakonec domluvili, že město pojmenují Frenštát.

Daniela Fejtková, VI.A

Jak chtěli otrávit boha Radegasta

Kdysi dávno, ještě před druhou světovou válkou, šli tři kamarádi do hospody na teplé jídlo. Pracovali celý den v Beskydech v lese se dřevem. V nedaleké hospodě, která byla jediná široko daleko, byla v nabídce pouze domácí kyselice. Tak si ji objednali a s plnou chutí snědli. Jednomu z nich se udělalo špatně. Chvilu na to se udělalo

špatně i druhému kamarádovi. Třetí muž si nechal zavolat hospodského a ptal se, kdo dělal to jídlo, že je jim po něm tak špatně. Najednou se otočil a kamarádi byli mrtví ... otráveni se jídlem. Hospodský měl nouzi o zákazníky, a tak chtěl muže oloupit. Pouze jeden muž přežil, a to jen proto, že to byl nesmrtelný bůh Radegast převlečený za normálního člověka. Hospodského i jeho kuchaře odsoudil k trestu, že navždy zkamení a dělat sochy na Pustevnách.

Oliver Janda, VI.A

O Vlčině

Kdysi dávno se děly na frenštátských vrších podivné věci. Lidé, kteří tudy procházeli, se už nikdy nevrátili. Lidé se začali bát chodit do lesů. Povídalo se, že na vrcholu místních kopců,

Horeček, se zjevuje velký vlk s červenými zuby a bílými očima.

Všem to nahánělo strach. Snad kromě jednoho starého bači, který nedaleko lesa choval ovce. Už nechtěl dále přihlížet tomu, jak mu mizí stádo ovcí před očima. Vzal si do ruky čagan, klobúk na hlavu a vydal se přes les k vrcholu.

Mezi stromy něco zahlédl. Měřilo si ho to z dálky. Bača zůstal stát uprostřed lesa a začal vyprávět o svém stádu ovcí a o lidech, kteří se bojí do místních lesů chodit. Když skončil, poděkoval, že ho neznámý tvor poslouchal a odešel zpět domů.

Sousedé se divili, že se vrátil z lesa živý a zdravý. Bača nikomu neřekl, že měl strach a že vlastně neví, co nebo koho tenkrát v lese viděl. Ale už se nikomu nic neztratilo a lidé mohli opět chodit do místních lesů. Od té doby se onomu vrcholu začalo říkat Vlčina.

Radek Zdráhal, VI.A

Jakub Kryške, VI.A



Hotel Vlčina | Google Images

Atentát na Aloise Rašína – 5. 1. 1923

V našem dalším historickém okénku jsme si 5. ledna připomněli úmrtí významného politika první republiky, někdejšího ministra financí a velmi důležitou osobu ve vzniku samostatného Československa, Aloise Rašína. V dobách císaře pána organizoval společně s Karlem Kramářem nebo Edvardem Benešem odboj proti Rakousku. Za tyto činy byl zatčen a vězněn, měl být dokonce popraven,

ovšem po smrti císaře Františka Josefa ho nový císař Karel osvobodil.

Rašín je autorem vůbec prvního československého zákona, který se týkal zřízení samostatného státu. Byl jedním z lidí, kteří vznik nového státu vyhlásili. Později, když působil ve vládě Karla Kramáře jako ministr financí, se zasazoval za silnou měnu, prosazoval úspory v rozpočtu a odmítal inflaci. Avšak tyto Rašínovy názory společně s držením silné měny vedly ke zhoršení podmínek pro chudší vrstvu a zvýšila se nezaměstnanost.

anarchokomunista Josef Šoupal. Rašín byl s vážným zraněním páteře převezen do nemocnice, kde se ho lékaři snažili zachránit, ovšem marně. K ochrnutí spodních končetin a k problémům se střevy a močového měchýře se přidala i infekce mozkomíšního moku a následná sepe.

Atentátník Šoupal byl souzen a věznici opustil až 6. února 1942. Přesvědčeným komunistou zůstal až do své smrti v roce 1959. KSČ ho však po válce nepřijala mezi své členy kvůli možné diskreditaci strany.

Horymír Zářecký, IX.A



Pamětní bankovka, stokoruna s Aloisem Rašínem, vydaná Českou národní bankou v roce 2019 u příležitosti stého výročí měnové odluky od Rakouska-Uherska | Foto:Cnb.cz

To se mu stalo osudným, neboť v lednu roku 1923 na něj před jeho domem v Žitné ulici dvakrát vystřelil



Jak se do naší rodiny dostal řecko-římský zápas

Já i můj brácha hrajeme tenis, ale on jednoho dne žadonil u rodičů, že by chtěl dělat i bojový sport. Nejprve vyzkoušel karate, ale to ho moc nebavilo, naučil se tam akorát počítat japonsky do deseti.

Jeho touha po bojovém sportu trvala, a proto ho tatínek přihlásil na řecko-římský zápas v Tichém. Šel na první, druhý a třetí trénink a byl nadšený. Po dvou měsících ho trenéři přihlásili na závody do Čechovic a celá rodina jsme vyrazili fandit. V ten den jsme všichni pochopili, že řecko-římský zápas má kouzlo, je to úplně odlišný způsob sportu, než na jaký jsme byli zvyklí, a hodně nás baví. Mě teda spíše jako fanyňku.

Pokusím se Vám tento sport trochu přiblížit, protože věřím, že stejně jako já, jste o něm vůbec neslyšeli.

Hlavním cílem zápasníka v řecko-římském stylu je poslat soupeře na lopatky tak, aby se dotkl oběma lopatkami současně žíněnky. V řecko-římském stylu se nesmí útočit na nohy soupeře, u volného stylu je to dovoleno. Zápas řídí jeden rozhodčí na žíněnce píšťalkou a na prstech ruky ukazuje počet bodů za provedení techniky bodovému rozhodčímu. Třetí rozhodčí potvrzuje rozhodnutí o bodování.

Zápasí se na žíněnce, na níž je vyznačen kruh. Dres musí být přiléhavý a mít barvu červenou nebo modrou, stačí i pruhy v oblasti zad nebo nohaviček. Zápasníci soupeří ve své váhové kategorii.

Existují dva druhy vítězství, a to lopatkové vítězství, nebo vítězství technickou převahou, to znamená na body.

Požádala jsem svého bratra Lukáše Zrubka o rozhovor, aby nám ještě trochu více přiblížil tento sport ze svého pohledu. Lukáš je žákem naší školy a chodí do 4.B.

Jak dlouho už se zápasu věnuješ?
Už to bude třetí rok.

Kolik hodin týdně trénuješ?
Trénuji čtyři hodiny.

Kolikrát týdně trénuješ?
Trénuji dvakrát týdně.

Kolik už máš medailí? Která je pro tebe nejcennější?

Mám čtyři medaile. Nejcennější je pro mě medaile z Prahy, skončil jsem tam na 3. místě.



Lukáš Zrubek ve svém modrém zápasnickém dresu
| Foto: Klára Zrubková, VI.B



Zápasníci na jednom z tréninků | Foto: Klára Zrubková, VI.B

Kolik je vás v oddíle z naší školy?

Jsme tři - Kryštof Bell, Matěj Svoboda a já. Budeme rádi, když nás bude víc. Můžete se přijít podívat na náš trénink, určitě se Vám tam bude líbit.

Co tě na zápase baví nejvíce? A proč?

Na zápase mě baví nejvíce turnaje, protože se tam toho hodně naučím.

Doporučil bys tento sport ostatním? A proč?

Stoprocentně. Protože tam poznáš kamarády a naučíš se bojovat.

Klára Zrubková, VI.B

Kdo je silnější? Dej si páku!

Občas jsou ve školních třídách viděny situace, kdy dvě osoby, zejména chlapci, se porovnávají, kdo z nich je silnější. A k tomu využívají takzvanou páku (přetlačení, anglicky armwrestling).

Principem tohoto zápolení je, že oba jedinci umístí lokty jedné ruky (oba stejné – levé, či pravé) na podložku, a snaží se přetlačit ruku toho druhého. Cílem je dotknout se podložky hřbetem soupeřovy ruky.

Pravidla páky

Základní pozice před startem zápasu v páce je, že oba soupeři sedí či stojí proti sobě za stolem či deskou. Desky bývají pro závodní sport upravené.

Samotný zápas začíná tak, že soutěžící přistoupí ke stolu, nesoutěžní rukou se chytí madla, druhou ruku položí na podložku a uchopí soupeře. Mají na to jednu minutu. Pokud se během této doby soutěžící neuchopí, následuje rozhodcovský úchop. To znamená, že ruce soutěžících zavírá rozhodčí. Ruce se srovnají nad středem stolu, zápěstí nesmí být zalomeno ani otočeno, protože by mohlo vést k výhodě jednoho ze sportovců. Musí být vidět také klouby na palcích. Dále se srovnají ramena



V tomto sportu soutěží i děti | Google Images

tak, aby byla rovnoběžně se stolem. Jedna noha musí být během celého zápasu neustále na zemi. Pak může zápas začít. I při něm se musejí dodržovat sportovní pravidla a pokyny rozhodčího.

Za porušení pravidel se považuje například nadzvednutí lokte z podložky, či předčasný start.

Jak se zlepšit v páce

Síla rukou, a především technika, jsou dva nejdůležitější faktory, které přispívají k vítězství

v přetlačení. Nevhodná technika a nedostatečně posílené svalstvo může vést ke značně bolestivé spirálové zlomenině pažní kosti, při které může dojít k poškození radiálního nervu.

Základní sílu je třeba získat klasickými cviky určenými pro dané tělesné partie. Hlavní zbraní pákaře je jeho předloktí, a proto je nejpoužívanějším cvikem ohýbání zápěstí, a to hlavně podhmatem. Ohýbání zápěstí můžeme provádět



na různých trenažérech a samozřejmě při samotném přetlačování se sparingpartnerem. Dalším základním cvikem jsou různé varianty bicepsových zdvihů.

Víte, že ...

- v Česku se tomuto sportu věnuje padesát až sedmdesát závodníků

- nejdelší zápas v páce trval dvanáct minut
- například v Gruzii je to jeden z vůbec nejoblíbenějších sportů
- páka není sportem jen pro muže, velmi často v ní soutěží i ženy
- tomuto sportu se věnují i děti
- za nejlepšího pákaře všech dob je považován John Brzenk, jenž byl

známý hlavně díky variabilitě své techniky, kterou téměř pokaždé měnil

- soutěže v armwrestlingu jsou rozděleny podle váhových kategorií

Tomáš Bok, VII.C

Biatlonové perličky

Ráda bych vám představila v současnosti zřejmě nejpopulárnější, alespoň co se týče televizní sledovanosti, zimní sport v České republice, a to biatlon.

Jde o tradiční zimní sport kombinující běh na lyžích a střelbu z malorážné pušky. Provozuje se ve třech desítkách zemí, zejména v Evropě.

Nejstarší „lyže“, které se podařilo archeologům nalézt, se datují asi do roku 6000 př. n. l. a pocházejí z území dnešního severního Ruska. Počátky spojení lyží a malorážky jsou ve Skandinávii. Zasněžený a špatně schůdný terén značně komplikoval lov zvěře, tedy i obživu, proto lidé začali lovit na lyžích.

První biatlonový závod se zřejmě odehrál již roku 1767 mezi hraničními strážemi Švédska a Norska. Vojáci si biatlonem nejen udržovali kondici, ale také se jím bavili.

Jako ukázková disciplína měl biatlon premiéru už na první zimní olympiádě ve francouzském Chamonix v roce 1924. Oficiální disciplínou, i když pouze pro muže, se stal v roce 1960 v americkém Squaw Valley. Dámy na lyžích a se zbraněmi vyjely na svůj první mezinárodní závod v roce 1981.

V roce 1955 byla poprvé nastolena pravidla biatlonu, tak jak

je známe dnes. Tento soupis pravidel se od té doby postupně rozvíjel a měnil. V současné době musí závodníci při běhu na lyžích používat jen volnou techniku a po celou dobu závodu mají zbraň u sebe.

První výraznější úspěchy přineslo českému biatlonu Mistrovství světa v Zakopaném roku 1969, kdy mužská štafeta dojela čtvrtá. Prémiová medaile však přišla o dost později. V roce 1987 vybojoval Jan Matouš bronz ve vytrvalostním závodu v Lake Placid. V posledních letech zažila česká reprezentace mnoho úspěchů, zejména v podání Gabriely Koukalové či Ondřeje Moravce.

Mezi legendy tohoto sportu patří



Česká reprezentantka Jessica Jislová
| Foto: Biatlon.cz

Martin Fourcade či Kaisa Mäkäräinenová.

Existuje také letní biatlon, kde běh na lyžích nahrazuje jízda na kolečkových lyžích. Zajímavostí je, že kolečkové lyže nemá každý závodník své vlastní, ale losuje se, kdo na kterých pojede.

Třetím, poněkud méně známým odvětvím, je tzv. skiarc, neboli lukostřelecký biatlon, kde je střelba z malorážné zbraně zaměněna za střelbu z luku.

Nejbližší biatlonový klub je v Rožnově pod Radhoštěm. Oddíl funguje již od roku 1968 a věnuje se především výchově a tréninku mladých biatlonistů v rozmezí od 8 do 15 let věku. O mladé talenty se starají tři kvalifikovaní trenéři.

Trénink probíhá celoročně a je rozdělený na letní a zimní přípravu. Ta je časově velmi náročná. V letním období se jedná především o fyzickou přípravu běháním, jízdou na kole a na kolečkových lyžích. V zimě trénují na běžkách na Pustevnách, Bílé nebo ve Velkých Karlovicích. Mladší skupiny trénují dvakrát až třikrát týdně, starší pak čtyřikrát týdně.

Závodníci tohoto klubu mohou v pozdějším věku přecházet do nejvýznamnějších českých biatlonových středisek, které se nacházejí v Letohradě, v Novém Městě na Moravě nebo v Jablonci nad Nisou. Někteří rožnovští odchovanci se dokonce dostali až do české reprezentace.

Barbora Stanečková, VII.A



Vánoce mohou být nebezpečné, i pro zvířata



Vánoční svítýlka vždy upoutají pozornost našich domácích mazlíčků | Unsplash

Vánoce jsou zpravidla vnímány jako svátky klidu, míru a pohody. Avšak i v tomto svátečním období se mohou udát situace, které nám je znepríjemní.

A mohou se týkat i vašich chlupatých miláčků. Mezi největší hrozby pro zvířata patří vánoční výzdoba a potraviny.

Veškerá vánoční výzdoba dráždí smysly zvířat, která chtějí vše prozkoumat, ochutnat a pohrát si.

Výsledkem takového „hraní“ může být v lepším případě návštěva veterinárního lékaře, v horším případě může být ohrožen i život zvířete.

Jsem chovatelem čtyř koček a sám jsem zažil tento problém. Odešel jsem na chvíli z pokoje napustit si sklenici vody, a jakmile jsem se vrátil, jedna z mých koček už do sebe vesele cpala vánoční řetěz! Naštěstí ho nestačila spolýkat větší množství, protože bychom s největší pravděpodobností museli navštívit již zmíněného veterináře.

Poslední dobou, alespoň co jsem vyzoroval na internetu, je trendem majitelů zvířat dávat jim různé druhy nevhodných potravin.

Tito majitelé se domnívají, že dělají pro svého miláčka to nejlepší, ale opak je pravdou! Jako příklad můžeme uvést například vánoční cukroví s obsahem čokolády. Ani si nevšimnete, že zvíře zrovna kousek

ukradne a sní. A na problém je zaděláno!

Kromě cukroví a čokolády, u které platí, že čím tmavší, tím nebezpečnější, patří k dalším nevhodným potravinám pro zvířata kakao, ořechy, avokádo, hroznové víno, hrozinky, majonéza, cibule, česnek, uzené, smažené maso, tučné maso, kosti z pečínek nebo i diabetické cukrovinky (některé mohou obsahovat pro zvířata jedovaté umělé sladidlo xylitol).

Na závěr rada pro ostatní chovatele zvířat. Pokud se Vám, stejně jako mně, stane příhoda, při které si zvíře takzvaně „hraje“ s ozdobami, tak mu dejte jasně najevo, ať už se to neopakuje. Mně se tato metoda osvědčila náramně, protože jsem nemusel pro ochranu svých kočičích kamarádů již nic více dělat.

Jindřich Sládek, VII.D

Zajímavosti o sociálních sítích

V minulém vydání časopisu Kalamář jste se mohli dočíst zajímavosti o společnosti YouTube. Dnes se podíváme na další světové sociální giganty, TikTok a Instagram.

TikTok

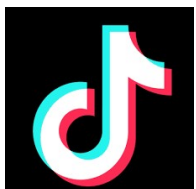
Ačkoli tato sociální síť v posledních dvou letech zaznamenala

velký úspěch, většina lidí

TikTok nemá rádo. Ať už patříte mezi část populace, která ho používá a tvoří na něm kontent, nebo se této aplikaci zdaleka vyhýbáte, prozradím vám o TikToku některé údaje, které by vás mohly zaujmout:

Vývoj této platformy trval zhruba 200 dní, dokonce se udává číslo 243 dní.

Čínská společnost ByteDance, která tuto sociální síť vytvořila, se



Logo TikToku | TikTok

řadí k nejúspěšnějším firmám se startupem na světě.

Tato společnost měla ke dni 30.11.2021 hodnotu 78 miliard dolarů, což je asi 1,7 bilionu korun.

Během minulého roku si TikTok stáhlo 115 milionů uživatelů. Stal se tak celosvětově nejstahovanější aplikací jak v historii Googlu, tak i Appstoru.

V některých zemích je TikTok dokonce zakázaný. K těmto státům se řadí například Indie.

Za vlády Donalda Trumpa se zvažoval ban i v USA.

Průměrný uživatel na něm stráví denně 52 minut, podívá se na něj osmkrát denně.

Nejčastější videa, která se na TikToku vydávají, jsou pranky, sport nebo fitness a na třetím místě jsou návody a DIY.

Instagram

Založení Instagramu stálo zhruba 1 milion korun. Současná

hodnota je kolem 163 miliard korun.

Když v roce 2012 Instagram koupil Facebook, měl 11 zaměstnanců. Nyní jich má 458.

Každý třetí uživatel této platformy nikdy nenahrál fotku nebo storiečko.

Na Instagramu se rozmohlo focení jídla, nejčastěji focené jídlo je pizza.

Průměrný počet hashtagů u jedné fotky je 11.

Instagram je celkově šestý nejnavštěvovanější web na světě.

Během každé vteřiny se na této sociální síti nahraje kolem devíti set fotek.

Průměrný počet followerů na Instagramu je 130.



Logo Instagramu | Pixabay

Jiří Svička, IX.A



Co se skrývá v kapce vody? (Křížovka s poučením)

Celkové zásoby vody na Zemi činí asi 1 385 989 610 km³, z toho sladká voda představuje necelá 3%. Zbývajících podíl, více než 97%, tvoří slaná voda.

Domnívám se, že každý z nás je zvyklý na koupelny a záchody, kde stačí jen otočit kohoutem či zmáčknout splachovací páčadlo. Je dobré si ale uvědomit, že pouhým spláchnutím proteče 2–10 litrů vody. Napuštěním vany spotřebujeme dokonce 100–150 litrů vody.

Existuje však několik způsobů, jak se dá vodou šetřit:

- 1) Nenechávat při hygieně téct vodu.
- 2) Při čištění zubů používat kelímek.

- 3) Neplýtvat vodou na koupele ve vaně.
- 4) Neumývat ovoce pod tekoucí vodou, ale například v míse.

Evropa je světadíl, který má dostatečné zásoby pitné vody, ale to neplatí pro

mnoho dalších světových regionů. V současné době je zhruba jedna miliarda lidí bez dostatečného zdroje pitné vody. Kromě jejího nedostatku patří mezi další velké problémy



Ilustrační foto | Google Images

současnosti znečišťování a zacházení s odpadní vodou.

Proto je nutné se o vodu starat. Je nepostradatelným zdrojem k životu všech lidí na planetě!

1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

1. Právý opak radosti
2. Právý opak slova ochočené
3. Obojživelný plaz
4. Pták, který má název podobný ovoci
5. Součást ohlávky
6. Chemický prvek s protonovým číslem 10
7. Vodní zdroj zvířat v lese

Tajenka: V oceánech se vyskytuje více jak 100 _____ živočichů.

Kristýna Svaková, IX.A

Správné odpovědi a znění tajenky naleznete na poslední straně časopisu.



Digitální a výtvarná díla



Anděl | Martin Vlček, V.B



Mikuláš, čert a anděl | Adrian Karoly, V.B



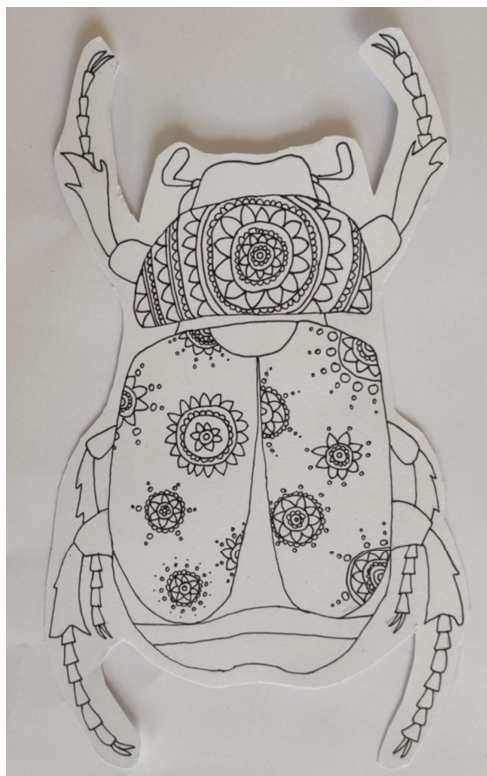
Novoroční přání | Alex Zámotný, V.B



Zima | Tereza Veselá, V.B



Kateřina Pavelková, VII.A



Scarabeus | Karolína Polášková, VI.B



Mozaika z barevných skel | Tereza Pavelová, IX.A



Opt-art krychle | Julie Hodslavská, Aneta Myslikovjanová, Horymír Zářecký, IX.A



Kryštof Vondráček, VII.B



Marika Jančová, VIII.C



SPRÁVNÉ DOPLNĚNÍ KŘÍŽOVKY Z TOHOTO ČÍSLA:

Co se skrývá v kapce vody (Křížovka s poučením) ze strany 19:

1. Smutek 2. Divoké 3. Mlok 4. Kiwi 5. Otěže 6. Neon 7. Tůň

Znění tajenky: V oceánech se vyskytuje více jak 100 **MILIONŮ** živočichů.

Ročník č. 1/2022

Časopis vydává ZŠ a MŠ Frenštát pod Radhoštěm, Záhuní 408, okres Nový Jičín

Šéfredaktor: Markéta Boková

Redakční tým: Tomáš Bok, Adéla Bordovská, Jakub Kryške, Silvie Kuchařová, Jindřich Sládek, Barbora Stanečková, Jiří Svíčka, Jonáš Vavrečka, Horymír Zárecký, Klára Zrubková

Spolupracující žáci: Kristýna Svaková

Fotografové: Karolína Gliwitzky, Filip Christodulos

Autor loga časopisu: Jiří Svíčka

Grafické zpracování: Jiří Svíčka, Mgr. David Hýl

Editor a korektor: Mgr. David Hýl

Spolupracující pedagogičtí pracovníci a zaměstnanci školy: Mgr. Kamila Adamčíková, Kristina Baletková, Mgr. Jana Babincová, Jana Fabíková, Mgr. Blanka Křenková, Mgr. Markéta Šenkeříková, Mgr. Michaela Zemanová

Adresa redakce: ZŠ a MŠ Frenštát pod Radhoštěm, Záhuní 408, 744 01 Frenštát pod Radhoštěm, okres Nový Jičín

Email redakce: redakce@skolafren.cz