

OLEŠOVINY

MAGAZÍN ZÁKLADNÍ ŠKOLY OLEŠKA

**NOVÉ TVÁŘE
ve škole**

Seznamte se, prosím!

Jak se rozečíst?

Poradíme vám

**Naše školní
knihovna**

Po prázdninách znovu
otevřena

MILÍ ČTENÁŘI,

PRÁZDNINY UTEKLY JAKO VODA A MY VÁM OPĚT PŘINÁŠÍME NEJNOVĚJŠÍ ZPRÁVY Z NAŠÍ ŠKOLY. TĚŠIT SE MŮŽETE NAPŘÍKLAD NA SEZNÁMENÍ S NOVÝMI UČITELI, ALE TAKÉ S NAŠIMI NEJMENŠÍMI – PRVNÁČKY. CHYBĚT NEBUDOU ANI INFORMACE O DALŠÍM ROČNÍKU MOJÍ STOPY NEBO TIPY OD PANÍ PSYCHOLOŽKY. OHLÉDNEME SE TAKÉ ZA PRÁZDNINAMI. LÉTO BYLO TOTIŽ ZEJMÉNA Z ASTRONOMICKÉHO HLEDISKA VELMI ZAJÍMAVÉ. TRADIČNĚ VÁM NABÍDNEME TIPY NA VOLNOU CHVÍLI NEBO NA DOBROTY, KTERÉ SI MŮŽETE UVAŘIT ČI UPÉCT ÚPLNĚ SAMI. PŘEJEME KRÁSNÉ POČTENÍ A DO NOVÉHO ŠKOLNÍHO ROKU HODNĚ ŠTĚSTÍ, ZDRAVÍ A ÚSMĚVŮ NA TVÁŘI.

VAŠE REDAKCE

**Rozdávej
dobro, sklidiš
štěstí.**

Znáte ve svém domě nebo ulici staršího člověka, který žije sám? Zkuste ho příště při setkání pozdravit s úsměvem, podržet mu dveře nebo mu pomozte s nákupem do schodů. I takový malý skutek se počítá.



Pozitivní zprávy

Dobrovolnictví v naší čtvrti

Dobrovolnické centrum Protěž v Praze 10 propojuje dobrovolníky se seniory již přes dvacet let a pomáhá tak bojovat proti jejich izolaci. Dobrovolníci docházejí za staršími lidmi domů či do pečovatelských služeb na společné procházky, povídání nebo čtení. Více informací naleznete na webu: dcprotez.cz.

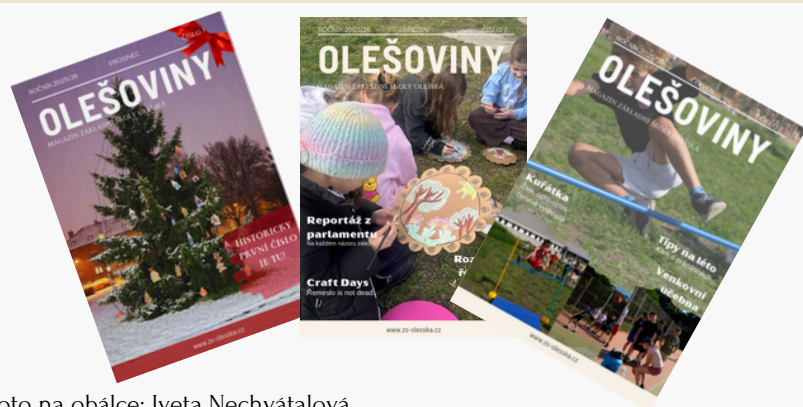


Hledá se nový reportér či reportérka

**NEJSI TO
NÁHODOU
TY?**

Baví tě psát, dělat rozhovory, fotit, sbírat informace, dívat se kolem sebe, zajímat se o dění ve škole i mimo ni? Skládáš třeba jen pro sebe básničky, píšeš si deník nebo si tvoříš vlastní knížky s příběhy? Miluješ grafiku a design? Pak jsi to možná právě ty, kdo by se hodil pro práci redaktora nebo redaktorky ve školním časopise.

Pokud máš chuť nebo tě prostě jen zajímá, jak vzniká školní časopis, můžeš se přijít podívat jakékoli pondělí od 14 hodin do třídy 3. C nebo do počítačové učebny. Tam totiž společně píšeme, tvoříme, domlouváme se...



**Prispět můžeš i
jednorázově,
například básničkou,
příběhem nebo jinou
tvorbou.**



Pěšky do školy

Stalo se už tradicí, že třetí týden v září, tento rok 14. – 18. 9., proběhla akce Pěšky do školy.

Olešská se spolu se stovkami dalších v republice zapojila letos už počtvrté. Za to, že děti nejedou až k branám školy autem, získávají body. Body se sčítají za všechny třídy a nakonec také za celou školu.

Helena Pilnajová



foto: Jitka Šafandová

Když jdeme do školy spolu...

Nevozte děti až ke škole. Nechte je, aby se alespoň kousek prošly pěšky. Po cestě si mohou všimnout přírody nebo si popovídat s kamarády. Ať se jim hned po ránu lépe myslí. Akce sice trvala jen týden, ale myslím, že bychom v ní měli pokračovat i nadále.

Marianna Müllerová



foto: Jitka Šafandová

Jak to dopadlo?

**Z 57 pražských škol jsme skončili na krásném 20. místě.
Z 600 celostátních jsme se umístili na 110. příčce.**

První říjnový den se děti z 2. A vydaly navštívit prvňáčky a děti z přípravné třídy, aby jim předaly vlastnoručně vyrobený plakát s podzimním skřítkem.

Kromě plakátu si připravily také krátké povídky, během kterého svým mladším spolužákům přiblížily kouzlo podzimu. Společně jim například řekly, jak se zvířátka připravují na zimu, jaké svátky na podzim slavíme, jaké počasí nás čeká a co na podzim rádi děláme nebo jaké podzimní plody můžeme sbírat.

Děti z 2. A tak navázaly na milou tradici z loňského školního roku, kdy podobný plakát vytvořili tehdejší starší spolužáci pro ně. A kdo ví? Třeba se z tohoto krásného nápadu stane tradice, která bude na naší škole pokračovat i v dalších letech.

Podzimní skřítek
navštívil prvňáčky



A na závěr otázka pro
vás: Víte, co je
hibernace?

Sabina Kheková



A JE TO TADY! V HLAVNÍ ROLI PRVNÁČCI



Prvního září je trošku magické datum. Začíná nový školní rok. Zkuste si vzpomenout, jaké pocity jste měli, když jste se po dlouhých prázdninách vraceli zpátky do školy. Cítili jste motýly v břiše? Těšili jste se na kamarády a na nová dobrodružství, ale taky jste byli kapku nervózní? Věřte, že podobně to vnímají nejen vaši spolužáci, ale také učitelé a bezesporu i rodiče. A možná úplně nejvíc prožívají první den ve škole prvňáčci, protože pro ně je to opravdu **POPRVÉ**. A protože většina z vás je v době příchodu prvňáčků ve své třídě, zaznamenali jsme přivítání prvňáčků a jejich první krůčky ve škole pro vás.



Tým paní učitelek prvňáčků
a přípravky a jejich
asistenti

Poznávací znamení -
balónek:-)



"Ahooooj, už se
na vás těšíme."



Takový důležitý životní milník,
kterým je vstup do školy, si zaslouží
velké publikum.



Největší dobrodružství
začne ve třídě.

Milí prvňáčci,
ať se vám v naší
škole líbí. Ať vám
učení přináší hlavně
radost z objevování.



Ruku v ruce do lavic

Jak deváťáci pomáhali prvňáčkům najít cestu do třídy

Letos jsme v naší škole přivítali 62 prvňáčků. Jako každý rok i letos jim kluci a holky z 9. ročníku prvních 14 dní pomáhali s otevřením šatní skříňky, s doprovodem do třídy a vůbec se jim snažili zpříjemnit ráno.



„Každé ráno jsem se těšila, že uvidím svoje prvňáčky, které odvedu do třídy, a mile jsme si po cestě povídali.“

Kira

„Doprovázení prvňáčků si určitě budu pamatovat. Byli velmi milí, a i když se jim občas od rodičů nechtělo, nakonec stejně šli. Čím víc jsme s nimi byli, tím více se rozpovídali, a když se nám poštěstilo, dali nám i nějaký malý dáreček.“

Saša



„Prvňáci mě zdravili – Zdař bůh.“

Eliška



„Moc se mi líbí, že si mě pamatují, pokaždé, když mě vidí na chodbách, tak mě pozdraví.“

Julie



„Moji prvňáčci byli tišší než myš.“

Šárka

„Prvňáci ze začátku brečeli, ale pak to bylo super.“

Ema



„Moje prvňáčka mi udělala obrázek, který jsem si vystavila.“

Anežka V.

„Prvňáčci, které jsem vodila, byli velmi milí a kamarádští. Jedna milá prvňáčka mi i pár dní nosila oříšky.“

Majda G.



„Můj prvňáček mi utekl, aby mi ukázal, že do třídy už trefí. A trefil “

Sofi K.

„Můj prvňák to i bez doprovodu do třídy trefil na první dobrou.“

Maya



LETNÍ HIGHLIGHTY

Co se stalo o prázdninách



O prázdninách se stala spousta věcí. Všichni prožívali své nezapomenutelné letní příběhy. Některé události jsme ale mohli sdílet všichni, ať už jsme byli kdekoliv. **Zatmění Slunce i Měsíce a také srpnové perseidy** byly bezesporu astronomickou událostí letošního léta. Pojdme si je připomenout.

12. srpna se děly hned dvě události současně. V České republice bylo možné sledovat pouze částečné zatmění Slunce, kdy Měsíc zakrýval téměř 86 % slunečního disku. Druhým úkazem byly perseidy. Začátek částečného zatmění Slunce odstartoval v 19 hodin a 19 minut, Někteří nadšenci odjížděli za hranice, aby viděli 100% zatmění. Plný stín (umbra) se nejdříve objevil v Arktidě na východě sibiřského poloostrova Tajmyr o půlnoci místního času a pokračoval Severním ledovým oceánem kolem pólu.



Pak se stočil na jihozápad až jih, kde umbra nejprve přešla východ Grónska a poté přes západní okraj Islandu. Dráha stínu pokračovala Atlantikem jihozápadně od Britských ostrovů do Španělska. Poslední zcela zastíněnou pevninou byly Baleárské ostrovy. Pokud jste tento astronomický jev nepozorovali, nezoufejte.



Další zatmění Slunce bude i příští rok 2. srpna 2027, kdy Měsíc zakryje 52 % slunečního disku.

Po sledování zatmění Slunce jsme mohli pokračovat v pozorování noční oblohy. Po setmění totiž začaly padat hvězdy. Tak to aspoň člověku připadá, protože po obloze se prohání letící světélka, která zahlédnete pouhým okem. Nejlepší je lehnout si na pohodlnou podložku přímo na zem a chvíli vydržet. Letos bylo možné zahlédnout zejména po půlnoci i několik perseidů během pár minut.

CO JSOU PADAJÍCÍ HVĚZDY?

Ve skutečnosti se nejedná o velké hvězdy, ale o drobné částice vesmírného prachu nebo kamene.

Jak to probíhá? Částice vletí obrovskou rychlostí do zemské atmosféry, vlivem tření se prudce zahřejí a začnou se odpařovat a svítit.

Neznámějším meteorickým rojem jsou právě **PERSEIDY**, které bývají k vidění v srpnu. Říká se jim také Slzy svatého Vavřince.

**NENECHTE SI
UJÍT!**

LEONIDY jsou stejně jako perseidy meteorické roje. Jsou nejrychlejší a můžete je pozorovat v listopadu. Letos v noci **ze 17. na 18. listopadu 2026**. Druhý den je sice škola, ale za ten zážitek to určitě stojí.

Jak je pozorovat? Vyberte si nejtmaší místo, které můžete. Nepoužívejte dalekohled, stačí vaše oči. Nejvíce jich uvidíte hned po půlnoci.

JAKÉ BYLO ZATMĚNÍ MĚSÍCE?

Částečné, nebo skoro úplné?

Zatmění Měsíce bylo sice částečné, ale na pohled vypadalo téměř jako úplné, protože zemský stín zakryl úctyhodných 93 % měsíčního disku. Celá úvodní a nejvýraznější fáze byla u nás krásně vidět nad ránem 28. srpna. Nebylo možné sice sledovat zatmění až do konce, protože krátce před čtvrt na sedm Měsíc zapadl za obzor a začalo svítat, takže úplný konec tohoto dalšího astronomického úkazu už proběhl pod horizontem. Přesto byl krásně viditelný

Na úplné zatmění Měsíce se budeme moct těšit na Silvestra v roce 2028. Je to sice za dlouho, ale určitě vám to připomeneme.



Mistrovství Evropy v boxlakrosu

...a naši žáci ve
Zprávičkách



A u hvězd ještě chvilku zůstaneme. V posledním týdnu před prázdninami se uskutečnilo mistrovství Evropy v boxlakrosu. A my jsme byli při tom! Tedy ne celá škola, ale loňští druháci. Nejen, že naprosto skvěle fandili, čímž vytvořili úžasnou sportovní atmosféru, ale také měli možnost si sami zahrát na opravdovém hřišti. A proč mluvíme o hvězdách? Protože celé utkání nahrávala Česká televize a z dětského zápasu natočila reportáž. A správná reportáž se neobejde bez rozhovorů, které poskytli právě naši malí hráči. Na chvilku z nich byly opravdové televizní hvězdy.



Reportáž můžete
zhlédnout zde.



2. minuta, 50. vteřina

Malí i velcí hráči



Za možností užít si mistrovství Evropy v boxlakrosu a nakonec se ho i aktivně účastnit stála náhoda. Naše škola je totiž zapojena do programu **Trenéři do škol**. Právě jeden z trenérů naše žáky pozval na tuto skvělou akci. Kromě toho, že stál za organizací celého šampionátu, pamatoval i na naše nejmenší. Aby si děti celé dopoledne opravdu užily, byl program proložený sportovními aktivitami, fanděním a nakonec samotným zápasem, o kterém byla řeč výše. A nechybělo ani osvěžení v horkém letním dni.

Lucie Kelblová

foto: Lucie Kelblová

Jak se to stalo?





Trenéři do škol

Již několik let zpestřují výuku tělesné výchovy v našich nejnižších ročnících trenéři do škol.

Pravidelně docházejí do školy, aby dětem představili svůj sport, ukázali jim jeho základy a především jim umožnili si ho na vlastní kůži vyzkoušet.

Děti tak mají možnost během školního roku poznat širokou škálu různých pohybových aktivit. V minulém školním roce se například seznámily s karate, judem, společenským tancem, fotbalem, florbalem, házenou, lakrosem a dalšími.



Hodiny s trenéry jsou vždy pečlivě připravené a přizpůsobené věku dětí. Začíná se jednoduchými pohybovými hrami a rozvojem základních pohybových dovedností. Postupně se žáci seznamují s konkrétním sportem a jeho pravidly. Nejde přitom jen o samotný sport – děti se učí spolupracovat, respektovat pravidla, překonávat samy sebe, vnímat své tělo a získávat pozitivní vztah k pohybu.



Velkou výhodou je také pestrost. Každé dítě může zjistit, že mu vyhovuje jiný druh pohybu, a třeba právě díky školní hodině objevit sport, kterému se bude chtít věnovat i ve svém volném čase.



A že jsou hodiny s trenéry u dětí oblíbené? O tom není pochyb! Děti se na ně vždy těší a do sportování se zapojují s velkým nadšením.

A paní učitelky? Ty jsou nadšené úplně stejně! 😊

7 hacků proti čtecímu bloku

Chceš se rozečíst, ale nejde to? Přečteš půl stránky, a nevíš, o čem jsi právě četl? Dříve jsi četl docela dost, ale teď vůbec? Pokud sis aspoň jednou odpověděl **ANO**, asi máš **čtecí blok**. Dobrá zpráva je, že s tím můžeš něco dělat. Tady máš několik tipů, jak hacknout své čtení.



3 Zkoušej různé žánry.

Nebaví tě dětské detektivky? Zkus něco vtipného. Nebo dobrodružného. Nebo historického. Jednoduše si vezmi knížku, přečti 1 stránku, a pokud tě zaujme, pokračuj v ní.

4 Chod' do knihovny.

Nemusíš za knihy utrácet peníze, stačí se přihlásit do knihovny. Ve škole je knihovna školní, v Praze funguje síť knihoven Městské knihovny Praha. Do 15 let je tam členství zdarma! Navíc si tam můžeš nechat od knihovnic doporučit knížku přímo pro sebe.

5 Bav se o knihách.

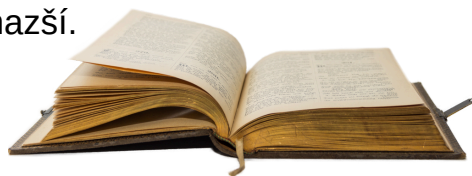
Když čteš knížku, je moc fajn podělit se s někým dalším o to, co se ti na ní líbí nebo nelíbí. Zjisti, co čte kamarád nebo kamarádka, a popovídejte si o tom. Můžete si navzájem doporučit nové knížky ke čtení. Stejně tak se můžeš zeptat rodičů, co četli oni v tvém věku a jak se jim to líbilo. Možná budeš překvapený, co se dozvíš.

1 Knížka, která tě baví.

Vzpomeň si, která knížka tě naposled bavila, a zkus si ji přečíst znovu. Nebo se s někým porad' (sourozenec, spolužák, rodiče, češtinářka, knihovnice), která kniha je podobná té, co se ti naposled líbila.

2 Udělej ze čtení zvyk.

Každý den si vyhrad' na čtení čas ve stejnou dobu a čti 10 minut. Nastav si upozornění (budík, stopky), abys mohl nerušeně číst celých 10 minut. Až uslyšíš signál, knížku odlož. Pokud vydržíš takto číst každý den, stane se čtení snazší.



6 Užij si společné čtení.

Domluv se s kamarádem, že zkusíte číst stejnou knížku tak, že každý týden přečtete domluvenou část (třeba 1 kapitolu). Při tom si můžete dávat vědět, jak se vám to líbí, co si myslíte o postavách, a sdílet své okamžité pocity z příběhu. Bude vás to pak víc bavit.

7 Nemusíš dočítat za každou cenu

Když se ti knížka nelíbí, není potřeba ji celou dočíst. Klidně ji odlož a hledej jiný žánr, který tě bude víc bavit. Na světě je spousta knih, dej šanci té, která tě chytne.

Eva Suchomelová

školní knihovna



MILÍ ŽÁCI,
ASI VÍTE, ŽE MÁME VE ŠKOLE KNIHOVNU. ALE TUŠÍTE JAK FUNGUJE?
POKUD NE, TAK POŘÁDNĚ NASTRAŽTE UŠI.

KDY JE KNIHOVNA OTEVŘENÁ?
KAŽDÉ ÚTERÝ O VELKÉ PŘESTÁVCE A
KAŽDÝ ČTVRTEK RÁNO PŘED VYUČOVÁNÍM

JAK DLOUHO TAM MŮŽU BÝT?
MŮŽETE TAM BÝT CELOU PŘESTÁVKU. POKUD CHCETE, MŮŽETE SI TAM
SEDNOUT A PŘEČÍST SI NĚJAKOU KNÍŽKU. POKUD SE VÁM BUDE LÍBIT, JE
MOŽNÉ SI JI PŮJČIT A PŘEČÍST DOMA.

KDE KNIHOVNU NAJDU?

NAJDETE JI NA KONCI ČERVENÉ CHODBY SMĚREM K PANÍ PSYCHOLOŽCE
A KE SBOROVNĚ.
POKUD NEVÍTE, KDE JE ČERVENÁ CHODBA, ŘIĎTE SE ZNAČKAMI
UMÍSTĚNÝMI NA CHOBÁCH NA PODLAZE (NAVIGAČNÍM SYSTÉMEM).

JAK DLOUHO MŮŽU MÍT KNÍŽKU DOMA?
PŘESNĚ 1 MĚSÍC.

A CO KDYŽ JI NESTIHNU ZA MĚSÍC PŘEČÍST?
MŮŽETE SI VÝPŮJČKU PRODLOUŽIT PŘÍMO V KNIHOVNĚ.

Anežka Šidáková



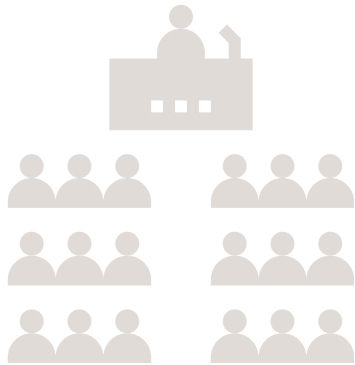
**JEDNOSMĚRKA
DO SVĚTA
FANTAZIE**

foto: Lucie Kelbllová



NAŠE OBČANSKÁ INICIATIVA

Školní parlament zahájil po prázdninách opět svou činnost

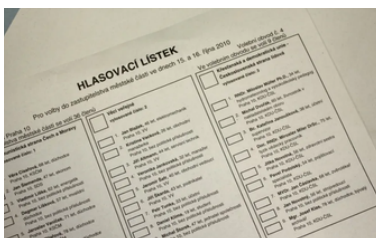


Školní parlament se dá považovat za nedílnou součást naší školy. Jak jsme již psali dříve, jedná se o místo, kde se rozhoduje o důležitých věcech. Každý týden se proto schází mozky z jednotlivých tříd, aby společně pracovaly a zajišťovaly nejrůznější akce. Zvolení zástupci se hned pustili do práce. Jeho řady obohatily nově letošní třetáci, kteří jsou nejmladšími reprezentanty a v parlamentu jsou poprvé.

Viktorie Jašková

Komunální volby v naší škole

Stejně jako vždy, když probíhají volby, tedy “svátek demokracie”, chodí místní občané volit právě k nám do školy. V brzké době, konkrétně v pátek **9. října (od 14:00 do 22:00)** a v sobotu **10. října (od 8:00 do 14:00)** se otevrou opět volební místnosti. Tentokrát budou probíhat komunální volby jak do Zastupitelstva městské části Praha 10, tak do Zastupitelstva hlavního města Prahy. Volit může každý občan, který dovršil 18 let. Pokud ještě nejste plnoletí, můžete alespoň doprovodit své rodiče, abyste viděli, jak volby probíhají.



hlasovací lístek

Hlasovací lístek je úřední dokument se jmény osob, které chtějí vládnout. Na lístku volič vybere a označí toho, koho chce zvolit.

slovníček pojmů



MŮŽE SE HODIT



volební urna

Volební urna je uzamčená a zapečetěná schránka, do které voliči vhazují své obálky s hlasovacími lístky.



Volba je tajná, to znamená, že voliči dávají hlasovací lístek do obálky za **plentou**, aby na ně nikdo neviděl a aby mohli skutečně vybrat svého favorita bez zraků ostatních.

Lucie Kelbllová

MOJE STOPA VE ŠKOLE



*Třetí kolo
s Moji stopou*



Ač je to k nevíře, čeká nás už třetí ročník Moji stopy ve škole. Znamená to, že už nejsme žádní nováčci, ale zkušení realizátoři projektů. Oproti předchozím letům přichází jedna pozitivní změna. Na naše projekty dostaneme od Městské části Prahy 10 větší rozpočet.

Navýšení rozpočtu

35 000,- Kč ➔ **40 000,- Kč**
minulý letošní
školní rok školní rok

Více peněz, větší projekty?

Ano! Více peněžních prostředků nám umožní realizovat větší projekty. Do vymýšlení návrhů se můžeme tedy pustit hned.

Jaké projekty můžeme navrhovat?

Takové, které budou sloužit žákům a nebudou dražší než 40 000 Kč. Měly by přinést vylepšení nebo umožnit něco, co dříve nebylo možné. Může se jednat o vybavení chodeb nebo učeben. Projekt může sloužit ke zútulnění prostor školy (například křesílka, podsedáky...), k zábavě (vybavení na přestávky, stolní fotbalky, pingpongové stoly...), k výuce (počítače, 3D tiskárny, roboti, plátna na promítání...) a další. Dobrým nápadům se meze nekladou.

Hlavní data aneb Co nás čeká

VYMÝŠLENÍ PROJEKTŮ A KALKULACE CENY

První tři týdny v říjnu pracují žáci ve třídách, vymýšlejí projekty, počítají náklady.

PŘEDSTAVENÍ PROJEKTŮ KOORDINÁTORŮM

21. října představí zástupci tříd třídní projekty koordinátorům.

VYHLÁŠENÍ POSTUPUJÍCÍCH PROJEKTŮ DO FINÁLE

konec října

KAMPAŇ

polovina listopadu

HLASOVÁNÍ O VÍTĚZNÉM PROJEKTU

23. až 26. listopadu

VYHLÁŠENÍ VÍTĚZNÉHO PROJEKTU

27. listopadu



Foto: Michal Pítin

PÁR DŮLEŽITÝCH PŘIPOMENUTÍ DO NOVÉHO ŠKOLNÍHO ROKU

Po prázdninách jsme se vrátili do lavic a tříd a je před námi celý školní rok. Nepochybně se během tohoto období u nás všech objeví nejrůznější emoce a životní situace, které možná budeme potřebovat sdílet s někým dalším. Proto bych všem ráda připomněla pár důležitých věcí ohledně duševního zdraví a také mého působení ve škole.

MĚJ PLÁN A ODPOČÍVEJ!



Někdy toho na nás je během školního roku opravdu hodně. Když si úkoly rozdělíme na menší části, nemusíme mít pocit, že všechno musíme zvládnout najednou. Důležité je plánovat také odpočinek, spánek, pohyb, čas s kamarády nebo chvíle, kdy prostě nic nemusíme. Odpočinek totiž není promarněný čas, ale spíš způsob, jak načerpat energii a pečovat o své duševní zdraví. A pokud se plán někdy nepodaří dodržet, vůbec nic se neděje - plán má pomáhat nám, ne my sloužit plánu.

JE V POŘÁDKU ŘÍCT SI O POMOC

Každý z nás, ať už malý nebo velký, mladý nebo starý, občas potřebuje pomoc. Požádat o pomoc není známka slabosti. Naopak to znamená, že dokážeš poznat a také přiznat, že už je něco nad tvé síly, a to chce někdy odvahy. Nemusíme všechno zvládat sami.



KAŽDÝ POCIT MÁ SVŮJ DŮVOD

Emoce nejsou správné nebo špatné. Jsou to signály, které nám něco říkají. Strach nás může upozornit na nebezpečí, smutek může znamenat, že jsme o něco důležitého přišli, a vztek nám někdy ukazuje, že nám něco vadí nebo že nám někdo překračuje naše hranice – tedy nějakou zónu toho, co je nám už nepříjemné. Není tedy důvod se za své emoce stydět nebo je skrývat, důležité je naučit se jim rozumět a hledat způsoby, jak s nimi zacházet.

ŽÁDNÝ PROBLÉM NENÍ PŘÍLIŠ MALÝ

Někteří lidé si myslí, že k psychologovi se chodí jen kvůli obrovským problémům nebo duševní nemoci. Není tomu tak! V mé pracovně není žádný problém příliš malý, můžeme řešit cokoli, i kdyby se mohlo zdát, že jde o maličkost. Protože ve chvíli, kdy tě něco trápí, přestává tato věc být maličkostí a stává se důležitou. Můžeš klidně přijít i proto, že se poslední dobou necítíš ve své kůži, hádáš se s kamarádem, máš strach z něčeho, co tě čeká, nedaří se ti soustředit, jsi často naštvaný/á a podobně. Někdy nemusíš ani přesně vědět, co se děje. Stačí začít větou: „Já vlastně nevím, proč jsem přišel/přišla.“



ŠKOLNÍ PSYCHOLOŽKA TADY NENÍ JEN PRO CHVÍLE, KDY SE NĚCO POKAZÍ. JSEM TU I PROTO, ABYCH TI POMOHLA LÉPE ROZUMĚT SOBĚ, SVÝM POCITŮM A TOMU, CO SE KOLEM TEBE DĚJE. TAKŽE POKUD NĚKDY BUDEŠ MÍT POCIT, ŽE BY TI ROZHOVOR S NĚKÝM MOHL POMOC, MŮŽEŠ PŘIJÍT.

MALÉ CVIČENÍ NA ZÁVĚR

Až se příště nebudeš cítit dobře a budeš se potřebovat trochu uklidnit, můžeš vyzkoušet následující cvičení:

VYJMENUJ



5 VĚCÍ, KTERÉ TEĎ VIDÍŠ



4 VĚCI, KTERÉ TEĎ SLYŠÍŠ



3 VĚCI, KTERÉ TEĎ CÍTÍŠ HMATEM



2 VĚCI, KTERÉ TEĎ CÍTÍŠ NOSEM



1 VĚC, KTEROU TEĎ CÍTÍŠ V PUSE

Naši noví učitelé jsou nesmírně sympatičtí!

Pojďte se s nimi seznámit.



foto: Lucie Kelbllová

Proč jste chtěla do naší školy?

Do Vaší školy jsem chtěla, protože jsem slyšela, že je to dobrá škola na Praze 10 a před lety sem chodila moje mladší sestra. Já jsem sem nechodila, ale sestra ano. A byla tady hodně spokojená.

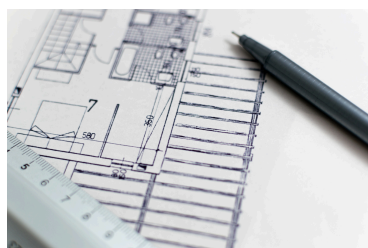
Jaké učíte předměty?

Učím matiku a výtvarku a pak mám ve 4. a 5. třídě i pracovní činnosti.

Proč učíte zrovna tyhle předměty?

Já nejsem vystudovaná učitelka, ale architektka a je to vlastně nejbližší mému oboru. Je to kombinace techniky a kreativních věcí, což je přesně kombinace architektů.

Který je Váš oblíbený předmět?
Výtvarka.



Uměli byste naprojektovat dům? Paní učitelka Vendula Remešová ano! Přesto šla raději učit.

Proč jste se chtěla stát učitelkou?

Já jsem chtěla jako malá být učitelkou a pak jsem se rozhodla, že budu architektkou, takže jsem šla studovat architekturu, tu jsem komplet celou vystudovala, pracovala jsem jako architektka a pak jsem se rozhodla, že udělám změnu a zkusím jít učit. Zatím mě to baví, tak doufám, že se to nepokazí. Moje babička byla učitelka, tak trochu i zároveň pokračuju v tradici. Ale chtěla jsem větší jistotu, protože v architektuře nejsou úplně ideální podmínky.

Děkujeme za rozhovor.

Matyáš Lojda, Anežka Šidáková, Gabriela Růžková



Paní učitelka Alena Prokšová má nejraději matematiku a přírodu.

Proč jste si vybrala naši školu?

Jednak škola někoho hledala a jednak jsem chtěla školu blízko svého bydliště.

Jaký předmět nejraději učíte?

Matematiku.

Máte nějakou vtipnou historku ze školy?

Nemám, holky, nemám:-).

Máte nějakého domácího mazlíčka?

Už ne, měli jsme psa, ale už nám umřel.

Jaká je nejzajímavější poznámka, jakou jste kdy dala?

Já nedávám poznámky.

To ještě naštěstí. To by se asi prvňáčci divili. Tak hlavně, že jsou hodní.. Jaký byl Váš oblíbený předmět, když jste byla malá?

Ve škole? Dějepis a matematika.

Máte děti?

Ano.

Jaká jste byla žačka, když jste byla malá?

Na prvním stupni? To jsem byla neposedná. Tam jsem se prala:-).

Jsou někdy chvíle, kdy litujete, že jste se stala paní učitelkou?

S dětmi určitě ne. Ale někdy, když mi píšou ošklivé rodiče, tak to mě mrzí. Ale s dětmi je to vždycky fajn.

Jak relaxujete?

Procházkami v přírodě.

Děkujeme za rozhovor.



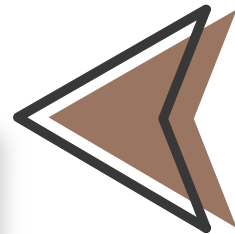
Viktorie Jašková, Marianna Müllerová



foto: Justýna Šafandová

Co nejvíc
baví pana
učitele
Michala
Pospíšila?

A kdy to
byla
největší
jízda?



Proč jste si vybral naši školu?

No, to tak vyšlo, já jsem s paní ředitelkou v minulosti studoval. A po dlouhé době jsme se setkali. Já jsem měl volno a ona měla volné místo, tak jsme se domluvili.

Jaký předmět nejraději učíte?

Rád učím předměty, kde mohu být kreativní. Původně jsem učitel češtiny a výtvarky. To s tím má hodně společného. U dětí, které mám na starost, mě baví to, že je mohu někam posouvat.

Nezlobí vás děti?

No, máme tady nějaké experty, ale jinak jsou celkem v pohodě. Zatím se docela drží. Ale já se je furt snažím udržet na uzdě.

Zažil jste někdy ve škole nějakou vtipnou historku?

To jsou pořád nějaké zábavné věci. To je tak, že se tomu zasměju jenom já. Třeba to někdy není zas tak vtipné pro ostatní. Ale celkově ve třídě a ve škole jich je hodně. Já si myslím, že mám celkem smysl pro humor. Asi nemá smysl, abych říkal jednu konkrétní.

Máte nějakého domácího mazlíčka?

Já nemám žádného mazlíčka, protože jsem alergik. Takže cokoliv, co má kožíšek, je problém.

Jaká je nejzajímavější poznámka, kterou jste kdy dal?

V minulosti jsem učil hodně na střední a vyšší odborné škole. Tam jsou studenti už trochu starší, takže tam se to moc poznámkami neřeší. Vlastně na základce jsem ani poznámky moc nedával. Nemám žádné zajímavé poznámky.

Jaký byl váš oblíbený předmět, když jste byl malý?

Opravdu jsem měl rád výtvarku. Neměl jsem rád hudebku, protože jsem jako malý hrál na housle, a to mě nebavilo. Já jsem měl angličtinu až na střední škole. Vy to máte mnohem lepší, protože ji máte už od základní školy. Bavila mě angličtina, čeština mě taky bavila. Hlavně teda literatura. No a pak takové věci jako dějepis, zeměpis, prostě věci, kde se člověk mohl něco dozvědět. Něco spíš zajímavého. Když jsem se něco dozvěděl o nějaké zemi nebo o nějakém historickém období. Tak to mě bavilo.

Máte děti?

Mám. Mám jednu dceru, která už je dospělá, vídám ji strašně málo, protože žije v Londýně.

Jaký jste byl žák, když jste byl malý?

Tam bych to rozdělil. Na základce to celkem ještě šlo, celkem slušný žáček, nechci říct úplně vzorňáček, ale dobré známky... A na střední škole pak už to bylo horší, no a vysoká škola, to byla taková jízda:-).

Jsou někdy chvíle, kdy litujete, že jste se stal učitelem?

Celkem ne, protože já jsem si to rozdělil, já potom, co jsem vystudoval, tak jsem učil relativně krátce. A pak jsem dlouhou dobu vůbec neučil a pracoval jsem úplně někde jinde a vlastně po mnoha letech jsem se k učení vrátil, a tím pádem nejsem takový opotřebovaný a v podstatě se cítím dobře.

Takže, jako že bych někdy litoval, to se nedá říct. A vlastně jsem byl celý život, i když jsem zrovna neučil, tak jsem se celý život pohyboval mezi lidmi, kteří učili, ať už to byli mí bývalí spolužáci nebo známí, pořád jsem byl v tom prostředí.

A poslední otázka: Jak relaxujete?

Já mám pár takových relaxačních technik nebo koníčků, které mě uvolňují. Hodně rád fotím, hodně cestuju, to spojuju dohromady. Fotím na cestách, jezdím poměrně hodně i do zemí, kam normálně lidi úplně nejedí, takže cestování, fotografování. Mám hrozně rád sjezdové lyžování, protože pocházím z hor, takže jsem byl od malička na sjezdovkách.

Děkujeme za rozhovor.



**Klára Lukešová, Justýna Šafandová,
Adriana Urbanová**



foto: Lucie Kelbllová

Proč si paní
učitelka Hanka
Straková vybrala
naši školu ?

Jaký
předmět
má
nejraději?

Proč jste si vybrala naši školu?

Olešskou jsem si vybrala, protože tady vládne pohodová atmosféra, protože se dává dětem prostor k růstu a mají tady veliké možnosti, kam chodit po okolních výletech. Mají také možnost tělocvičny, venkovního hřiště a jsou tu i různé aktivity okolo, jako jsou kroužky. Vlatně jsem si ji vybrala hlavně proto, že jsem tady dřív kroužek učila a škola se mi moc líbila.

Jaký předmět nejraději učíte?

Nejraději mám hudební výchovu a hned potom asi matematiku.

Zažila jste někdy ve škole nějakou vtipnou historku?

Zatím se mi to nestalo nebo teď si na ni asi nevzpomínám. Musela bych asi hodně zapátrat v paměti. S prvňáčky je každý den něco nového. Jsou tam vtipné momenty, ale je jich tolik, že teď si asi na žádný konkrétní nevzpomenu.

Máte nějakého domácího mazlíčka?

V tuhle chvíli nemám.

Jaká je nejzajímavější poznámka, jakou jste kdy dala?

Naštěstí žádná, protože u prvňáčků se poznámky nedávají. A doufám, že mě to za celé tři roky, co je budu mít, ani nečeká.

Jaký byl Váš oblíbený předmět, když jste byla malá?

Český jazyk. Ten mi šel nejvíc. **Jaká jste byla žačka, když jste byla malá?**

Myslím si, že v hodině se mnou nebyl problém.

Pracovala jsem, škola mě bavila, domácí úkoly jsem taky plnila, možná o přestávkách jsem občas zlobila, poštuchovala ostatní a neměla jsem asi zažité nástroje, jak řešit spory. Takže jsem asi nebyla ukázkový žák o přestávkách, ale jinak myslím, že nebyl problém.

Máte děti?

Zatím ne



Jsou někdy chvíle, kdy litujete, že jste se stala paní učitelkou?

Zatím ne, jsem paní učitelkou teprve krátce, ale zatím se nestal žádný moment, který by mě od toho odrazoval nebo by mě přiměl k tomu, abych si rozmyslela svoji profesi, své povolání.

Poslední otázka: Jak relaxujete?

Většinou úklidem. Baví mě uklízení, baví mě zpívání, taky asi ráda koukám na seriály poslední dobou. Takže zpěv, seriály a hlavně úklid.

Děkujeme za rozhovor.

Děkuju taky, ahoj.



**Alžběta Filipová
Adriana Urbanová**

poslední díl příběhu na pokračování

Když přestal křičet, slyšel jen vlastní dech a šustění listů pod nohama těch, co ho vedli. Vůbec nevěděl, kam ho táhnou. Po chvíli ho hodili na zem. Byla tvrdá a studená. Když mu sundali pásku z očí, viděl, že je v nějaké chatrči z bambusu a palem. Okolo stáli tři kluci asi tak staří jako on. Měli pomalované obličeje a v rukou oštěpy.

Tom se bál, ale pak si všiml, že jeden z nich drží jeho klacek a směje se. Ne zlým smíchem, spíš překvapeně. Tom si vzpomněl na hodiny angličtiny a zkusil:

„Hello? I am Tom. I am lost.“ Kluci se na sebe podívali a ten nejvyšší odpověděl lámanou angličtinou:

„We... not kill. You... island Tabu.“

Znamenalo to, že ho nechtějí zabít. Jmenovali se Maku, Lani a Keo a bydleli na druhé straně ostrova. Už dlouho nikoho cizího neviděli. Mysleli si, že Tom je duch, protože měl světlé vlasy a divné oblečení.

Najednou se ozvalo hlasité „písk!“

Do chýše vběhl Alfréd. Asi ho celou dobu sledoval. Skočil jednomu klukovi na hlavu a začal mu tahat vlasy. Všichni začali křičet, ale pak se museli smát. I Tom se smál. Alfréd se zachoval jako opravdový kamarád.

Maku přinesl misku s vodou a pečené banány. Tom konečně jedl a pil. Ukázal jim na mapu, kterou měl nakreslenou v písku, vysvětlil, že přiletěl ve velkém letadle, které ztroskotalo. Keo pokýval hlavou.

„Velká bouře. Před týden. Letadlo pryč.“ Tom pochopil, že bouře letadlo odnesla.

Kluci ho vzali do jejich vesnice. Bylo tam asi dvacet lidí, ženy, děti, staří. Všichni se na Toma a na Alfréda dívali zvědavě. Starý náčelník, který uměl trochu anglicky, mu řekl, že ostrov se jmenuje Nui a že jednou za měsíc kolem pluje velká loď s pomocí. Má přijet za dva dny. Tomovi se ulevilo.

Ty dva dny byl Tom součástí vesnice. Naučil se s Makuem lovit ryby oštěpem, s Lani sbírat kokosy a s dětmi si hrál na schovávanou v džungli. Alfréda si všechny děti zamilovaly a dávaly mu mango. Tom zjistil, že i když má domov daleko, cítí se dobře i tady, když má vedle sebe přátele. Ale stejně nemohl zapomenout na tátu. Tak se toho stařešiny zeptal, jestli neviděl pána s krátkými hnědými vlasy a vousy, s vysportovanou postavou a s výškou něco okolo 180 centimetrů. Starý muž se jenom usmál a zavedl ho do chatky, kde ležel Tomův táta.

„TATI“ vykřikl TOM a běžel ho obejmout. Táta ho pevně chytil. Byla to krásná chvíle. Oba měli slzy v očích.

Třetí den ráno uslyšeli houkání. Na obzoru se objevila velká bílá loď. Tom vyskočil a začal mávat tričkem. Kluci rozdělali velký oheň, aby byl vidět kouř. Loď si jich opravdu všimla a poslala člun.

Přišlo loučení. Bylo mu smutno. Náčelník mu dal na památku malou vyřezávanou želvičku pro štěstí a tátovi pěkný nůž. Tom slíbil, že se jednou vrátí.

„Co ta opice?“ zeptal se kapitán záchranné lodi, když viděl opičku na Tomově rameni.

Tom se podíval na Alfréda a Alfréd na něj.

„Patří do džungle,“ řekl Tom tiše, i když ho to bolelo. „Tady je doma.“ Pohladil ho a položil na větev. Alfréd zakňučel, ale pak zůstal sedět. Díval se, jak Tom a jeho táta odjíždějí.

Když byl Tom na velké lodi a viděl moře kolem sebe, už se nebál. V kapse mačkal malou želvičku a věděl, že tohle nebyl konec, ale začátek. Pochopil, co mu ve škole říkali – že když se člověk nevzdá, zvládne cokoli. A že nejlepší poklady nejsou zlaťáky, ale přátelé, které potkáme. Ať už mají dvě nohy, nebo čtyři a ocas.

konec

Žáci osmých tříd se v září zúčastnili stavebního veletrhu FOR ARCH v PVA Letňanech Praha 9. V pavilonu č. 8 byl pro nás připraven program. Chodili jsme ve skupinkách po stanovištích, kde jsme si zkoušeli stavařskou práci. Naučili a dozvěděli jsme se plno nových věcí o stavařské práci. Myslím si, že jsme si to všichni moc užili.

Kateřina Mikšíková



Během akce se žáci seznámili s mnoha profesemi a řemesly, plnili různé úkoly a pod vedením mistrů řemesel si vyzkoušeli řadu činností.

Na jednotlivých stanovištích za splnění úkoly získávali indicie. Po splnění všech úkolů obdrželi všichni účastníci drobný dárek a symbolický klíč ke své budoucnosti.



Součástí programu byla i vystoupení profesně zajímavých lidí a úspěšných studentů, kteří s žáky sdíleli své zkušenosti.

Lenka Matoušová



foto: Lenka Matoušová

A co si o podobných akcích myslí třídní osmáků?

„Akce tohoto formátu jsou pro žáky nejen poučné a zajímavé, ale i důležité pro rozhodování, kterým směrem se dál ubírat po skončení základní školy.“

Milada Zavřelová



SPIDER MAN

Zbrusu nový den

Snímek je čtvrtý samostatný příběh o Spider-Manovi. Do kin byl uveden 29. července a viděly ho desítky milionů diváků. Doposud vydělal přes 2 miliardy dolarů.



Jestli se doma nudíte a nebo chcete zažít něco vtipného či dramatického, tak toto je přímo pro vás!

trailer k filmu

zde



Nový filmový Spider-Man přímo navazuje na předchozí díly. Tentokrát se ale pavoučí hrdina ocitne v pořádném nebezpečí. Hlavní záporačkou příběhu je totiž Jean Grey, která má děsivou schopnost – dokáže lidem vniknout do hlavy a kompletně ovládnout jejich mysl! Má to však jeden háček: k oběti se musí přiblížit na vzdálenost deseti metrů.

Anežka Kopecká

Halloween v Botanické zahradě Praha

Oslavte tento tajemný svátek stylově!

Navštivte výstavu dýní v trojské botanické zahradě. Výstava nese název Pradávný svět a těšit se můžete na dýňová aranžmá, workshopy i oslavy Halloweenu. Projdete se světem dinosaurů, obřího pravěkého hmyzu, mamutů i pralidí. Na své si přijdou i milovníci dlabání dýní.

Kdy?

Od pátku do neděle **9.–11. října** a od čtvrtka do neděle **15.–18. října** si můžete vyzkoušet kreativní tvoření.

V termínu **22.–25. října** přijde na řadu dlabání dýní a od **28. října do 1. listopadu** si můžete vyrobit podzimní lampiony.

Zima vám nebude:-). Workshopy se konají na multifunkční ploše ve vytápěném stanu, takže si je můžete užít i za chladnějšího podzimního počasí.



Vstupné - je součástí standardního vstupného do botanické zahrady.

Bonus ve stejném termínu probíhá i oblíbená výstava pro všechny smysly Z mechu a kapradí

Podrobné informace naleznete
zde:
<https://www.botanicka.cz/clanky/akce>



Podzim v kuchyni



Halloweenské mummy

Suroviny na 10 ks mumií z listového těsta:

550 g čerstvého listového těsta
10 koktejlových (vegetariánských) párečků
rajčatový kečup
majonéza

Postup:

Přehřejte troubu na 200 °C (horní/spodní ohřev).

Rozviňte, popř. vyválejte hotové listové těsto na pracovní ploše a potřete ho rajčatovým kečupem.

Nakrájejte těsto nožem nebo rádýlkem na proužky široké zhruba 1 cm.

Omotejte každý párek 1 nebo 2 proužky listového těsta a vynechte pouze malé místo na oči.

Položte párky omotané listovým těstem na pečicí plech vyložený pečicím papírem a pečte je v troubě zhruba 10 až 15 minut dozlatova.

Až párečky vychladnou, můžete mumiím pomocí zdobícího sáčku udělat malé majonézové oči. Alternativně můžete použít i malá cukrová očka.

Julie Šauerová



Ovesné muffiny s banánem

Suroviny:

2 hrnky ovesných vloček
3 lžice kakaa
2 vejce
2 banány
1 kypřicí prášek
1 hrnek mléka
med

Postup:

Vločky rozeleme nejmenno, přidáme kakao a prášek do pečiva. Smícháme s mlékem a vejci. Banány rozmačkáme vidličkou a přidáme do těsta a med přidáme podle chuti. Pečeme na 200 °C (horkovzdušná) asi 30 minut.

Justýna Šafandová



Dýňová polévka

Suroviny:

500 g dýně (hokkaido nebo muškátová)
3 lžice olivového oleje (nebo 100 g másla)
2 stroužky česneku
250 ml smetany ke šlehání
600 ml kuřecí nebo zeleninový vývar
sůl, čerstvě mletý pepř
Přímo na talíř - lžička zakysané smetany, pár kapek dýňového oleje a dýňová semínka, pokud nemáme, lze použít bylinky (např. nasekaná pažitka)

Postup:

Dýňi omyjeme, rozkrojíme, vyndáme semínka a nakrájíme na kostky.

Na oleji/másle dýňi orestujeme. Zalijeme vývarem, přidáme česnek, vaříme doměkka.

Rozmixujeme tyčovým mixérem, Přidáme sůl, pepř, smetanu.

Lucie Kelbllová