



Zmrzlí králové

Už po šestnácté se v Dobřanech konala Tříkrálová sbírka. Kvůli třeskutým mrazům byla letos rozmělněna do celého týdne. Ani tradiční zahájení, které se konalo v sobotu 9. 1. u 2. stupně ZŠ, se neobešlo beze změn. Po udělení organizačních informací a zazpívání všech 16 slok známé písně o třech králech, tentokrát uvnitř školy, ne před ní,

se všech 13 skupinek rozešlo do svých rajonů. My jsme se letos přihlásili nezvykle pozdě, a tak jsme bez práva na výběr obdrželi rajon mezi ulicemi Přeštickou a Jiráskovou společně s Hvízdalkou. Tento sice veliký, ale nepříliš výnosný úsek jsme celý stihli v sobotu, a nemuseli jsme tak jít koledovat i v dalších dnech. I přes náš osobní neúspěch se nám podařilo vybrat „jen“ 6.294 Kč, což stačilo na 8. místo. Výtěžek pro Diakonii a Domov sv. Aloise pro lidi s poruchou paměti byl historicky největší. **101.023 Kč** se bude mezi oba dva subjekty dělit. Průměr na jednu pokladničku byl 7.771 Kč, což je také velice slušné. Snad příští ročník bude ještě úspěšnější. (Filip, 7.B)

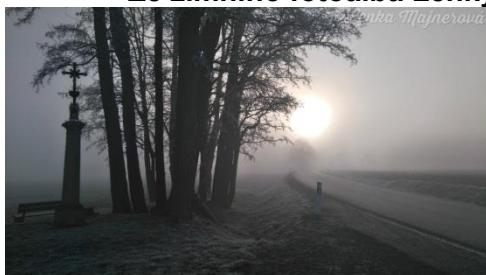
Žáci vaří ve školní jídelně

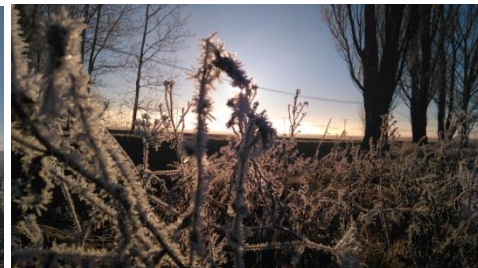
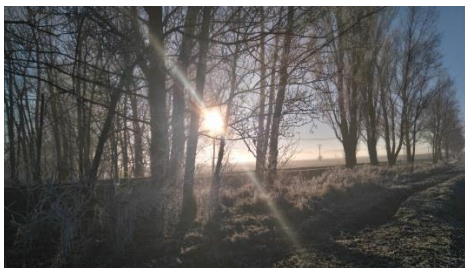


Věděli jste, že existuje na naší škole kroužek vaření? V kroužku vaření se scházíme pravidelně jednou za dva týdny. Vedoucí tohoto kroužku je paní Renáta Černá, vedoucí školní jídelny. Do kroužku chodí přibližně 14 žáků. 5 žáků je z 2. stupně a zbytek z 1. stupně. Jeden týden (hodina a půl) si řekneme, co budeme vařit, Paní Renáta nakoupí suroviny a další týden vaříme. Rozdělíme se do několika skupinek tak po 3 - 4. Poté začneme vařit. Většinou něco pečeme. Než se naše výtvořky upečou, uklízíme kuchyni a myjeme nádobí. Kroužek probíhá od půl třetí do čtyř. Jídlo, které uvaříme, upečeme, potom ochutnáme. Co zbyde, tak to si odneseme domů. Zatím jsme dělali: cuketové a dýňové muffiny (*fuj*), masovou roládu, sušenky, nějaké cukroví ... Kroužek vaření je prima, vaříme, ale zároveň se dozvídáme i něco nového o jídle. Chodíme tam

moc rádi. (Bára, 6.B)

Ze zimního fotoalba Lenky Majnerové (8.C) – barevně hezčí, snad se dočkáme výstavy!





SENÁT

Jednání Senátu – Horní sněmovny 9. 1. 2017

Přítomni: Aleš Duchek, 6.A, Ivo Plojhar, 6.B, Kristýna Tichotová, 7.A, Filip Umner, 7.B, Vlastimil Pech, 7.C, Romana Koudelková, 8.A, Adriana Kaslová, 8.B, Bára Čížková, 8.C, Erika Hessová, 9.A, Adam Pokorný, 9.B, Mgr. Naděžda Vlasáková, Mgr. Jaroslav Šedivý

Program:

1. **Adopce na dálku** – plakátky rozdány do tříd; Vánoční pečení pro Resty vyneslo 2.098 Kč; děkujeme!
2. **Tříkrálová sbírka** – vyhodnocení – bylo 13 skupinek (rekord), počítání se uskuteční v pondělí 16. 1. a vyhlášení bude v úterý 17. 1. v Liticích.
3. **Třídění odpadu** - oproti minulému roku se zlepšilo.
4. **Den jinde** - zvolili jsme zástupce ročníků a jejich náhradníky, kteří pojedou do plzeňské Masarykovy ZŠ.
5. **Turnaj Resty Nankingy** - uskuteční se pro 2. stupeň ve

dnech 11. a 12. dubna. 11. dubna budou soutěžit 8. a 9. ročník a 12. dubna 6. a 7. ročník. Podmínkou je, že za třídu budou soutěžit smíšená družstva. Druh sportu bude vybrán při příštím jednání, je třeba prodiskutovat ve třídách.

6. **Tiché pátky ve školní jídelně** - zatím nefungují dle představ. Domluvili jsme se na zkušební měsíční dobrovolné žákovské službě.

7. **Chvála dobrého jídla** (aneb Food Revolution Day) - pracovní název pro akci, která se bude týkat celé školy i veřejnosti v pátek 12. května. Celý den se bude týkat jídla, byla vytvořena přípravná pracovní skupina i se zástupci Senátu.

8. **Aréna** – zástupce 7.B požádal o vyvěšení jídelního lístku ve škole. Bude provedeno.

Zapsala: Adriana, 8.B

Jednání Senátu – Dolní sněmovny 17. 1. 2017

Přítomni: 4. A: Antonín Šneberger, Petra Žemličková; 4.B: Nicole Mišková; 4.C: Šimon Mařík, Adéla Kabátová; 4. D: Marie Tomášková, Jan Tomášek; 5.A: Jan Eckhardt, Julie Nesvedová; 5. B: Matěj Maday, Anna Šmídová; 5. C: Marie Kapitánová, Zuzana Wagnerová; Mgr. Ivana Nazarovová; Mgr. Jaroslav Šedivý

Program:

1. **Tiché pátky:** karty na stolech, stojan se sloganem u vchodu a změna stravovacího času u dvou oddělení školní družiny pomohly ke zklidnění chodu ve školní jídelně; názor vedoucí školní jídelny zjistí Julie; po dobu jednoho měsíce bude žákovská služba tvořená žáky 2. stupně pomáhat při organizaci Tichých pátků
2. **Třídění:** ve třídách podle hodnotitelů došlo ke zlepšení stavu třídění odpadu, nejčastější chybou jsou krabičky od pitíček; hodnotitelé opakovaně upozorní na odnášení košů po vyučování nebo před vyhodnocením, jinak třída ten den nebude hodnocena a přijde o body
3. **Tříkrálová sbírka:** velmi úspěšná, vybraná částka dosáhla na šestimístné číslo, přesná částka bude známa po vyhodnocení v Liticích; jedna skupina byla v Merklíně, příští rok se snad připojí Merklín a Dnešice.
4. **Informace ze Senátu 2. stupně:** adopce – máme nové plakáty s novou fotografií Resty, zásluhou předvánočního pečení na 2. stupni zbývá dovybrat kolem 2.500 korun – snad se povede na Akademii; Pohár Resty Nankingy na 2. stupni – dva dny před velikonočními prázdninami, každý ročník může mít jiný sport, podmínkou jsou smíšená družstva

Příští jednání: 7. 2. 2017

Zapsaly: Marie Tomášková, 4. D; Mgr. Ivana Nazarovová

Rozhovor s paní učitelkou Kristýnou Jindrovou

Jak se vám líbí v naší škole? Moc se mi tady líbí. **Jaké byly vaše první dojmy, když jste sem přijela?** Dojmy byly jen pozitivní, příjemný učitelský sbor a celá škola na mě působila „útluně.“ **Co vás vedlo k tomu, abyste se stala učitelkou?** Nejspíš moje maminka. Také je učitelkou na 1. stupni ZŠ a už od malička jsem se pohybovala díky ní v tomto prostředí. **Jak dlouho učíte?** 6. měsíc. ☺ **Baví vás ta práce?** Baví a moc, stále se do ní těším. **Chtěla byste být opět žačkou na základní škole, nebo je lepší být učitelkou?** Určitě má oboje své pro i proti. Občas si říkám, že bych se do školních lavic hned vrátila, především kvůli tomu „bezstarostnému období“, i když si moc dobře pamatuji, jak jsme s kamarády měli plnou hlavu hrozně důležitých věcí. ☺ **Čím jste chtěla být jako malá?** Archeoložkou. Dokonce jsem si zasypávala věci do písku a potom je s velkým překvapením se štětečkem objevovala. ☺ Ale nadšení mě opustilo v šesté třídě s příchodem dějepisu. **Jak trávíte volný čas?** Momentálně z velké části psaním seminárních prací a učením. Ale určitě se najde i čas na přátele, se kterými chodíme nejraději hrát bowling nebo kulečník. **Máte domácího mazlíčka? Pokud ne, plánujete nějakého?** Máme dvě kočky, přesněji kočku a kocoura. **Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo?** Bramborová kaše a okurka, potom je jedno s čím. ☺ **Jakou hudbu nejraději posloucháte a jakou byste si nikdy nepustila?** Nejraději českou, ale hodně to záleží na momentální náladě. Rozhodně bych si dobrovolně nepustila disco. **Věnujete se nějakému sportu?** Pravidelně ne, ale velmi ráda si chodím zaplavat. **Pohádka nebo horor?** Rozhodně pohádka, horor jedině se zakrytýma očima. **Pes nebo kočka?** Kočka. **Sladké nebo slané?** Určitě sladké. **Kniha nebo film?** Film. ☺ **Podzim nebo zima?** Zima. **Lyže nebo snowboard?** Na snowboardu jsem nikdy nestála, takže lyže. (Míša, 8.C)

Nová cesta ke stravování?

Proč už ve škole vlastně není bufet? Jedná se o takzvanou „pamlskovou vyhlášku“. Znamená to, že se ve školách nesmí prodávat sladké nápoje a nezdravá jídla. Tato vyhláška zavřela mnoho školních bufetů, ale některé bufety zůstaly.

Já si myslím, že bufet je dobrý, když někdo zapomene svačinu nebo si ji chce prostě zpestřit. Některé školy už dokonce otevřely nové bufety, kde se dají koupit zdravé nápoje, ovocné a zeleninové saláty. To je podle mě velmi dobré řešení. Také jde ale o to, jestli by se takové potraviny prodávaly, protože nejsou trvanlivé, a tím by se prodej nevyplatil. Co vy na to? Chtěli byste novou podobu školního bufetu? (Ád'a, 8.C)



Nezdravě i bez bufetu

1. Chybí ti bufet? Víš, proč se bufet zrušil? 2. Jak často chodíš do fastfoodu? 3. Co jíš nejzdravějšího? 4. Co jíš naopak nejnezdravějšího?

Vali, 8.A: 1. Ne, protože jsem tam nikdy nechodila. Někde jsem četla, že se zrušil, protože se tam prodávaly nezdravé věci nebo tak něco. 2. Tak jednou měsíčně. 3. Jako nejzdravější jídlo jím například mrkev. 4. Čokoládu. **David, 8.A:** 1. Celkem mi chybí, chodil jsem tam celkem často. Nevím, proč ho zrušili. 3. Do fastfoodu chodím celkem často. 3. Nejzdravější jídlo, které jím, je zelenina. 4. Jako nezdravé jídlo jím nutellu. **Míša, 7.B:** 1. Bufet mi ani moc nechybí. Myslím, že se zrušil kvůli tomu, že tam bylo nezdravé jídlo. 2. Do fastfoodů moc nejedím. 3. Jako zdravé jídlo jím ovoce a zeleninu. 4. Hřeším sušenkami. **Matěj, 6.C:** 1. Celkem mi bufet chybí a nevím, proč se zrušil. 2. Do fastfoodu jezdím tak dvakrát týdně. 3. Jako zdravé jídlo jím ovoce a zeleninu. 4. Jako nezdravé pikao. **Filip, 7.B:** 1. Bufet mi nechybí a zrušil se kvůli vyhláše ministerstva školství. 3. Nejzdravější jím asi ovoce. 4. Hřeším tak, že si dám občas brambůrky. **Patrik, 8.C:** 1. Bufet mi chybí hodně, nevím, proč ho zrušili. 2. Do fastfoodu jezdím tak čtyřikrát nebo pětkrát do týdne. 3. Jako nejzdravější jídlo jím okurku. 4. Jako nejnezdravější jím hamburger. **Adam, 9.B:** 1. Bufet mi trochu chybí. Zrušili ho, protože si někdo na ministerstvu řekl, že je to jídlo nezdravé a přitom ho jí taky. 2. Do fastfoodu moc často nejedím. 3. Jako nejzdravější věc jím zeleninu, ovoce a jogurty. 4. Jako nezdravé jídlo jím



brambůrky. **Petr, 9.B:** 1. Bufet mi nechybí a myslím, že ho zrušili, protože chyběly zakázky. 2. Do fastfoodu jezdím jen občas, když mám chuť. 3. Jako nejzdravější jídlo jím zeleninu. 4. Jako nezdravé jídlo jím buček. **Erika, 9.A:** 1. Bufet mi nechybí a vím, proč se zrušil, říkali jsme si to na senátu. 2. Do fastfoodu jezdím maximálně jednou měsíčně a je to zároveň nejnezdravější jídlo, co jím. 3. Nejzdravější je asi zeleninový salát. **Terka, 7.B:** 1. Bufet mi chybí jen trochu. Nevím, proč se zrušil. 2. Do fastfoodu chodím jen někdy, když jedeme s holkama do Plzně, jinak ne. 3. Jako nejzdravější věc jím ovoce. 4. Jako nejnezdravější sladkosti. **Richard, 7.C:** 1. Bufet mi moc nechybí a myslím, že ho zrušili, protože budou místo toho automaty. 2. Do fastfoodu jezdím občas. 3. Jako nejzdravější věc jím zeleninu. 4. Jako nejnezdravější KFC. **David, 7.C:** 1. Bufet mi chybí a nevím, proč se zrušil. 2. Do fastfoodu jezdím tak pětkrát za měsíc. 3. Jako nejzdravější věc jím salát. 4. Nejnezdravější brambůrky. **Naty, 9.B:** 1. Bufet mi nechybí a zrušil se, protože se tam prodávalo nezdravé jídlo. 2. Do fastfoodu jezdím tak jednou za týden. 3. Nejzdravější jídlo, co jím, je asi zelenina a ovoce. 4. Nejnezdravější jsou hranolky. (Naty a Bára, 8.C)

S masem, bez masa, s moukou nebo bez mouky

Na naší planetě je v tuhle chvíli téměř 7,5 miliardy obyvatel, z toho cca 1 miliarda se řadí mezi vegetariány. Z české populace jsou to 2%, tedy 200.000 obyvatel. Toto číslo se v posledních letech výrazně zvětšuje, nyní je patnáctkrát větší než před 20 lety. I počet celiaků narůstá, uvádí se, že v naší zemi je kolem 50.000 celiaků. Kolik je asi fanoušků fast foodů? Kolik lidí zkouší žít zdravě? Co jíst a nejíst? Nějaké informace pro vás máme. (Dáša, 8.C)

Jídlo, sportu, oddechu vstup povolen

Naše celkové zdraví ovlivňujeme svým životním stylem. Pod pojem „zdravý životní styl“ většina lidí zahrnuje jen zdravou stravu a neustálý pohyb, ale patří do toho i nekouření, nekonzumování velkého množství alkoholu, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada. Zdravý životní styl se na zdraví projevuje tak, že máte přiměřenou hmotnost, normální krevní tlak, nízkou hladinu cholesterolu v krvi, dobrou kondici, nízkou únavu, svěží zdravý vzhled a dokonce i nízký výskyt nemocí.

Pro mnohé do kategorie zdravý životní styl patří i hubnutí. Už je nový rok a mnoho lidí si dalo novoroční předsevzetí „Zhubnu!“. Ale co si budeme namlouvat, stejně většina z nás to nedodrží anebo se nám to nepovede. Říkáte si, jak tedy zhubnout? Jednoduchá odpověď – nejezte to, co jste jedli, když jste tloustli. Důležitým faktorem pro zdravý život člověka a hubnutí je pravidelnost, a to ve všem - v jídle, v pitném režimu, ve spánku, v pohybu i v odpočinku. Samozřejmě i zdravá strava - jezte 5x denně, jezte hodně ovoce a zeleniny, vyhněte se sladkému (jen

občas si ho můžete dopřát), bílému pečivu, vyřadte smažené a velmi tučné jídlo, moc nesolte, nepijte syčené sladké minerálky a kávu, ale pijte dostatečně a především vodu.

Vy, naši čtenáři, jste zejména teenageři. Potkávám se s mnoha mladými lidmi, jako jste vy. Také chtějí změnit svoji postavu tím, že nebudou jíst. HLAVNĚ TO NE! Zamyslete se! Je to tak nezdravé a můžete se dostat do velkých problémů. Mluvím z vlastní zkušenosti. Nejen že máte neustálý hlad, nedostatek energie, chce se vám pořád spát, máte špatnou náladu každý den, jste prostě pořád smutní, ale nevyhnete se ani jojo efektu, což znamená, že následně přiberete o to víc. Když jsem tohle období prožívala, bylo mi dost úzko, ale nespadla jsem do toho úplně. Pomohla mi neustálá pozitivní nálada mých přátel a rodiny.

Jezte a žijte zdravě a hubněte přirozenou cestou. O to se teď snažím i já. Držím palce. (Linda, 8.C)

Mňamky

Všichni asi víte, že národní jídlo Česka je knedlo vepřo zelo nebo svíčková. Ale víte, na čem si nejčastěji pochutnávají v zahraničí? Třeba dostanete také chuť.

Afrika: Termiti, pochoutka afrických černochů, kteří tvrdí, že chutnají jako ananas. Škeble konzumují vařené s majoránkou v hlíně. **Anglie:** Fish and chips.

Austrálie: Grilovaná varlata klokanů. Mám takový pocit, že bych to asi nesnědla.

Belgie: Chmel. **Čína:** Krysí mláďátka, kočky, mravenci. Ten, kdo si místo šunky dává pravidelně porci mravenců, se nemusí obávat rakoviny plic nebo lymfatických uzlin, tuberkulózy a padání vlasů. Zajímavé, ale asi bych se tam nenajedla.

Francie: Žabí stehýnka, šnečí vajíčka. **Itálie:** Těstoviny, pizza. **Jižní Amerika:** Batátový salát. **Kambodža:** Opičí mozeček z opice, kterou předtím sevřou do svěráku a mačetou jí seseknou kus lebečnice přímo před hostem, který si ji objednal. Ještě teplý mozeček se konzumuje. **Mexiko:** Tortilly, burrito. **Thajsko:** Vlaštovčí hnízda. **Uganda:** Sarančata, hmyzu se utrhnou křídla a nožičky a potom se zbytek upeče na ohni. Některá jídla vypadají velmi chutně a lákavě. :D (Naty, 8.C)



Necháme je žít!

Vegetariánství je způsob stravování, kdy je z jídelníčku vyloučeno maso (červené maso, drůbež, mořské plody a maso dalších živočichů). Někdy může vegetariánství zahrnovat i vyloučení vedlejších produktů z živočichů. Kdybyste se zeptali vegetariána, proč je vegetariánem, zřejmě by vám odpověděl třeba takto: Vyloučením zvířecích produktů předcházím srdečním chorobám. Konzumujete-li maso, mléko a vajíčka tloustnete. V každém balení kuřete je trochu výkalů. Maso je špinavé a krvavé. Není správné, když se zabíjejí zvířata. Hrozí ptačí chřipka. Jen hloupý člověk zabije zvíře a ještě hloupější ho sní. Žádné zvíře si nezaslouží zemřít pro naše chuťové buňky. Obilí použité k

nakrmení dobytka by mohlo nakrmit celý svět. Víc než polovina vody se spotřebuje pro „výrobu“ masa. Pokud jíš maso, nemůžeš si říkat ochránce zvířat. Když zvířata cítí bolest, také pláčou, protože oni také nechtějí zemřít. Ať to nakrájíš, jak chceš, je to pořád mrtvé tělo.

Vegetariánství úplně neschvaluji, protože je zbytečné odpírat si maso. Maso je výborné. Když je dobře uvařené, pak je i šťavnaté. Ano, je ze zvířat, ale tak to je už tisíce let, můžeme být jen rádi, že to není něco umělého a chemicky vytvořeného. Na druhou stranu je však vegetariánství určitě lepší než veganství. Já ale radši zůstanu u normální stravy včetně masa. (Dáša, 8.C)

Konec s vařením

Člověku, který konzumuje pouze syrovou stravu, se říká vitarián. Raw strava neboli syrová, „živá“ strava je strava, která neprošla tepelným zpracováním (zahřátím nad 45°C) a jako taková je tedy plná minerálů, vitamínů a kvalitních živin. Když se však řekne syrová strava, mnoho lidí si většinou představí převážně „studené“ a „neupravené“ jídlo, například kus mrkve, papriky, okurky či rajčete na talíři, možná ovoce a tím to končí. Hlavními potravinami raw stravy jsou ovoce, zelenina, ořechy, semínka, luštěniny, obiloviny, mořské řasy.

Výhody raw stravování: Tělo dostává všechny důležité látky, které se v běžné stravě zničí při vaření. Díky živé stravě se

vaše tělo pročistí a bude mít čas na obnovu. Nevýhody raw stravování: Mezi hlavní nepříjemnosti patří špatná dostupnost živé stravy ve stravovacích zařízeních. Především je to tak v menších městech. Co se týče zdravotních nevýhod, hlavní nevýhodou je hrozící nedostatek vitamínů, nedostatek energie, vápníku. Výživa pro ty, kteří jsou vyznavači raw stravy, je mnohdy nedostatečná.

Proto bychom se asi neměli vyhýbat žádným potravinám. Měli bychom jíst pravidelně, stravu mít pestrou a jen tak si zajistíme dostatečný přísun všech látek, které naše tělo potřebuje. (Radka, 6.B)

Jde to i bez potravin živočišného původu?

Veganství je způsob života, při kterém vegané nekonzumují potraviny živočišného původu. Zároveň jsou vegané proti jakémukoli využívání zvířat k lidskému užítku. Na rozdíl od vegetariánů vegané odmítají nejen maso, ale i vejce, mléčné výrobky a med. Jsou i vegané, kteří neuznávají aktivity týkající se

zvířat – myslivost, rybaření, cirkusy či zoo. Někteří odmítají i používání výrobků z kůže, vlny a hedvábí.

Stejně jako přibývá vegetariánů, přibývá i veganů. Může veganství ublížit? Ano. Jedním z nejčastějších problémů veganů je nedostatek železa, vitamínu D a jódu. Osobně bych veganem nevydržela být ani pět dní. Vydrželi byste to vy? (Bára, 6.B)

Prý se po ní dobře hubne

Někdo lepek prostě jíst nemůže a nemá jinou volbu. Ale v současnosti stále přibývá těch, kteří dobrovolně lepek odmítají. Proč? Chtějí zhubnout nebo ulevit svému tělu. Funguje to? Při bezlepkové dietě je zakázáno jíst obiloviny, které obsahují lepek, tj. pšenici, žito, ječmen a řadu odrůd ovsa. To tedy znamená, že pokud se rozhodneme zhubnout, tak se na delší dobu rozlučme s pěkně křupavým rohlíkem, smaženým řízečkem, knedlíky a dortíčky. Strava bezlepková se skládá z brambor, rýže, kukuřice,

luštěnin a pohanky. Není zakázána zelenina ani ovoce a mléčné výrobky.

Ale zamysleme se nad lepkem, není to vyřazení lepku, co nám pomáhá zhubnout. Tím, že se vyhýbáme potravinám s lepkem, hlavně snížíme příjem sacharidů, cukrů a špatných tuků. Prostě jíme zdravě. Je to celkem jednoduché, jezte normální a čerstvé jídlo, jako je ovoce, zelenina, maso, mořské plody, ořechy, olivový olej a mléčné výrobky a těšte se na léto. Vaše postava bude ta nejhezčí na pláži. (Naty, 8.C)

Za kolik minut zvládnete snídani, oběd a večeři?

Čech průměrně sní oběd za 30 minut. Ale jak jsou na tom ostatní země jako třeba Německo, Polsko, USA ...? Češi se přidali ke gurmánským zemím, kterými jsou Francie a Itálie. Na otázku „Co je pro vás nejdůležitější na stravě?“ odpověděli: „Jde nám o kvalitu jídla.“

Sestavil jsem tabulku, ve které je zapsáno, kolik času trvá sníst hlavní jídla. Zjistíte také, kdo nesnídá či jen letmo poobědvá.

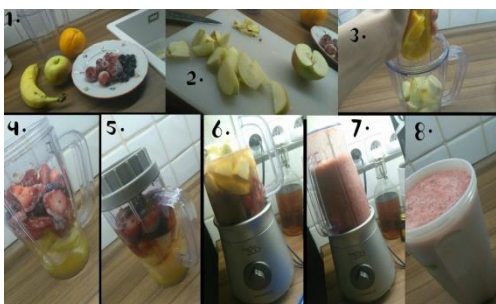
Snídane					
	Česko	Německo	Francie	Mexiko	USA
Pod 15 min.	77 %	50 %	52 %	38 %	66 %
15 – 30 min.	20 %	29 %	26 %	45 %	19 %
30 – 40 min.	0	0	2 %	10 %	0
Více než 40 min.	1 %	1 %	1 %	3 %	2 %
Bez snídane	2 %	20 %	19 %	4 %	13 %

Stopoval jsem, za jak dlouho sní žáci oběd ve školní jídelně. Průměrně ho snědli za 3 minuty. Svačinu ve škole jí někdo při hodině, ale o přestávce trvá sněžení svačiny průměrně od 1 do 3 minut.

Záleží však také na typu oběda či svačiny. Má-li někdo místo jablka několik rohlíků, pak se čas strávený nad svačinou prodlužuje. (Lukáš, 7.B)



Oběd						Večeře					
	Česko	Německo	Francie	Mexiko	USA		Česko	Německo	Francie	Mexiko	USA
Pod 15 min.	6 %	8 %	2 %	4 %	13 %		6 %	3 %	3 %	15 %	6 %
15 – 30 min.	54 %	35 %	21 %	19 %	51 %		54 %	28 %	23 %	36 %	32 %
30 – 40 min.	20 %	35 %	34 %	29 %	33 %		25 %	42 %	36 %	26 %	38 %
Více než 40 min.	20 %	22 %	43 %	48 %	3 %		15 %	27 %	38 %	23 %	24 %



Smoothie - zdraví v jedné skleničce

Tento zdravý nápoj pili lidé ve Středomoří již před několika staletími. Proslavil se hlavně v této době, díky svému zdravému obsahu, který si může člověk vytvořit zcela sám. Do smoothie se dá dát všelijaké ovoce i zelenina. Můžete si udělat i mléčné smoothie. Hurá do toho.

1. Co budete potřebovat? Libovolné ovoce a vodu s nádobou na smoothie. – 2. Všechno ovoce nakrájíme na malé kousky a dáme do nádoby. – 3. Pokud máte pomeranč, tak ten se musí vymačkat. – 4. Vše vložíme do nádoby. – 5. Nádobu zavřeme. – 6. Nasadíme nádobu do robota na smoothie. – 7. Namixujeme podle potřeby, aby tam nebyly velké kousky ovoce. – 8. Hotové smoothie přelejeme do jiné nádoby. - Dobrou chuť. (Lenka, 8.C)



Každý z nás už někdy byl v nějakém fast foodu. Mezi fast foodová jídla patří třeba pizza, kebab, hot dogy nebo hamburgery a nejvíce rozšířená fast foodová restaurace je asi McDonald's. Výhoda fast foodu je, že vás zasytí a jídlo je hned naservírované, ale přemýšleli jste někdy o tom, co se nachází v hamburgerech z McDonald's? Je to vůbec dobré pro naše zdraví? Kdybyste si dali okolo 4 hamburgerů z McDonald's, tak příjem KJ bude splňovat váš denní příjem potravy, tudíž byste si už nic dalšího během dne dát neměli. ☹ Zjistilo se také, že se hamburger nezkaží. Příkladem toho je hamburger, který byl zapomenut v roce 1999 doma jedním zákazníkem. O 14 let později se našel v úplně stejném stavu, tedy bez plísní a zápachu. Čím to bylo, není úplně jasné, ale kdyby byl hamburger ze 100% masa, tak se bez chladu zkaží již po týdnu.

Jíme plasty a náhražky benzínu?

Hamburgery se nejspíše dělají z kůže a kostí krav. Co s tím pak asi dělá náš žaludek? A věděli jste, co je v nugetkách? Testy dokazují, že se v menu našly stopy po kouskách plastu a náhražkách benzínu. Já osobně jsem už jídlo z McDonald's měla, ale nikdy mi moc nechutnalo. A po vyhledání informací o menu si ani nemyslím, že si ho ještě hodněkrát dám.

Další hodně rozšířeným fast foodem se v poslední době stala Bageterie Boulevard. Někdo si myslí, že se tam nají mnohem zdravěji, ale ne vždy je to pravda. Některé z baget jsou hodně tučné, ale rozhodně na tom nejsou tak špatně, jako již zmíněný McDonald's. Když si vyberete dobře namíchané menu (salát, grahamová bageta, voda), tak se v podstatě nic neděje. Proto jsem zastáncem spíše Bageterie Boulevard, která je pro mě o hodně chutnější. (Ád'a, 8.C)

Víte, co jíte?

Dnešní nejrychlejší způsob stravování jsou fast foody - rychlá občerstvení. Například známé KFC, které už v roce 1971 mělo v provozu 3.500 restaurací a v ČR je jich momentálně 68. Za tím vším stojí Colonel Harland Sanders, který vymyslel speciální směs 11 druhů bylinek a koření nazvanou Original Recipe, pomocí které jsou připravována kuřata pouze v KFC. Obličej Colonelu najdeme v logu tohoto fast foodu. V dnešní době nabízí síť restaurací KFC kuřata ve více než 11.000 restauracích v 90 zemích světa. V Čechách byla první restaurace KFC otevřena v roce 1994 ve Vodičkově ulici v Praze. I přes skutečnost, že na celém světě restaurace KFC nabízejí

více než 400 různých produktů (od Chicken Pita v Kuvajtu přes lososový sendvič v Japonsku až po Mean Griens v USA), základní nabídku tvoří kousky kuřete připravované podle tajného receptu Colonelu Sanderse.

Víte, že ročně se v KFC na celém světě prodá 914 milionů kousků kuřat? Víte, že KFC otevírá na světě průměrně jednu restauraci denně? Víte, že jedno extra křupavé kuřecí křídlo má 108,32 kcal kalorií (váš denní příjem by měl být kolem 2150 kcal) a obsahuje 33 gramů tuku? A z celého našeho kalorického příjmu bychom měli sníst 6 - 90 gramů tuku za den.



Určitě by stálo zamyslet se nad tím, kolikrát si zajdeme do fast foodu a dáme si něco „dobrého“. (Linda, 8.C)



Döner kebab - doslovný překlad je „otáčející se grilované maso“. Historie se začala psát právě v Turecku. Je to jeden z nejznámějších pokrmů turecké kuchyně. Odtud pochází první zmínky o přípravě masa na grilu a o způsobu jeho podávání v chlebových plackách. Tento ŠÍŠ Kebab připravoval kuchař Haudí z Kostamonu na běžném grilu. Později připravoval grilované maso vrstvené na rožni. Maso bylo skopové (z ovce), nakrájené na plátky a naložené v marinádě asi na jeden den. Marináda obsahovala jemně nakrájenou cibuli, sůl, pepř, feferonky a kmín. Maso pak bylo umístěno do formy na rožni. Gril byl postaven z cihel a hlíny a topilo se v něm dubovým uhlím. Kebab se podával s přílohou rajčat, okurek, ředkviček a paprik.

Po 25 letech byl kebab opětovně objeven ve městě Bursa. Řezník Iskender Efendi, zakladatel sítě restaurací, zpracovával mleté skopové maso a vrstvil je mezi měkké plátky masa. To pak servíroval s jogurtem a rozpuštěným máslem v chlebových plackách pod

Jen ať se točí

názvem Iskender Kebab. V Burse vzniklo pojmenování „Döner Kebab“.

Velmi podobná jsou arabská jídla Shavarma z hovězího masa nebo řecký Gyros z vepřového masa.

Kebab, který známe dnes, vznikl v Německu v turecké komunitě. Podle jiného výkladu vynalezl kebab, a to včetně přípravy na rotující jehle, turecký přistěhovalec Kadir Nurman (1933 - 2013). Jednalo se o grilované maso s cibulí, které bylo podáváno v pita chlebu. Jeho první „kebabárna“ se objevila v roce 1970 poblíž nádraží v Berlíně. Kadir Nurman si vynález nenechal nikdy patentovat, proto se vedou spory, kdo byl vlastně první.

Kebab je populární zřejmě díky chuti a ceně. „Kebabárny“ jsou v Česku všude a dnes se už nedají ani spočítat. Panují různé názory o tom, jestli je to zdravé jídlo nebo ne. Na výrobu kebabu se u nás často používá mražený polotovar, který je dovážen z Německa. Já patřím mezi ty, kteří upřednostňují kebab před fast foodem. (Márky, 8.C)



A zeleninové chipsy jsou zdravější?

V Čechách jsou brambůrky velmi oblíbenou pochutinou na oslavách, jako pochutina k pivu nebo vínu. V poslední době si však mnoho dětí nezdravé brambůrky kupuje v obchodech s potravinami, často hned po obědě. Pro některé je to ranní snídaně či svačina, pro někoho odpolední dobrota. Brambůrky však přispívají k nesprávné životosprávě a obezitě. Brambůrky neboli smažené bramborové chipsy jsou plné soli a oleje, jeden 100 g sáček lupínků obsahuje 35 g tuku a 2.253 kJ. Někdo říká, že zdravější jsou zeleninové brambůrky

například z řepy, celeru a mrkve. Testy je prokázáno, že nejsou. Všechny vitamíny a minerály se vysmaží do oleje a vznikají škodlivé látky. Smažené zeleninové chipsy obsahují více tuků, soli a především rakovinotvorného akrylamidu. Takže by se dalo říct, že jsou ty bramborové lupínky vlastně zdravější než zeleninové. I přesto bychom je neměli jíst často. Co si takhle dát sušené zeleninové chipsy. Když se zelenina správně usuší a ochutí, je vynikající. (Lukáš, 7.B)

Vyčistí Coca-Cola špinavý záchod?

Coca-Cola je sladký nápoj hnědé barvy s obsahem kofeinu a bezkokaínového výtažku koky. Coca-Cola je registrována v USA také jako Coke (česky zkráceně „kola“). A teď pár zajímavostí o Coca-Cole. V **původním složení Coca-Coly najdeme kokain. Ten byl ale v USA klasifikován v roce 1914 jako ilegální droga, a tak i Coca-Cola musela změnit své složení. Což se ovšem stalo až v roce 1929.** Kdyby Coca-Cola neobsahovala kyselinu fosforečnou, okamžitě byste ji po požití vyzvraceli, a to kvůli její extrémní sladkosti. Půl litru Coca-Coly obsahuje přibližně 18 čajových lžiček cukru a 230 kcal. Denně bychom měli přijmout kolem 2150 kcal. Denně se prodá 1,8 miliardy lahví tohoto nápoje. Coca-Cola využila ve své reklamě Santu

Clause, který míval různé barvy svého pláště. Od okamžiku, kdy se objevil v reklamě, má Santa plášť červené barvy a v žádné jiné barvě ho neuvidíte. Pokud by se do Coca-Coly nepřidala barviva, byla by zelená.

A jak je to s vyčištěním záchodové mísy? Je na tom něco pravdy? Ano. Může za to hlavně kyselina fosforečná. Tak jako každá kyselina, tak i ona dokáže některé věci „rozežrat“. Možná jste viděli videa, kde se nalila do záchodové mísy láhev coly a najednou bylo znečištění pryč. **Určitý vliv kyselina fosforečná mít může, ale klasické čisticí prostředky budou zřejmě účinnější. Vyzkoušejte, uvidíte. ☺ (Radka, 6.B)**

Bubble tea bez cukru zkaramelizoval?!

Bubble tea je čaj, který vznikl v 80. letech 20. století na Tchaj-wanu, kde je velmi oblíbený. Pokud si ho chcete zakoupit, můžete si vybrat čaj mléčný nebo klasický, dále si můžete vybrat mezi nepřeberným množstvím příchutí, želé či praskajícími kuličkami. Místo nich si můžete také zvolit zdravější variantu v podobě tapioky. Cena za standardní Bubble tea se pohybuje okolo 100 - 130 Kč. Můžeme si ale vybrat ze tří velikostí. Na začátku léta upozornil YouTuber CaptainJTV na fakt, že čaje s kuličkami, které se na první pohled zdají být jakýmsi „zdravým“ produktem, jsou plné cukru a barviv, což platí obecně o většině Bubble tea. Co je však ještě více šokující - varianta „bez cukru“ v případě Bubbleology obsahovala cukr. Poté, co youtuber bubble tea vyvařil, vytvořil podivnou zkaramelizovanou placku. Podle zástupců společnosti Bubbleology je průměrná dávka cukru 35 gramů na 700 ml nápoje. To v praxi odpovídá třem polévkovým lžicím, tedy dávce, kterou byste si do svého čaje asi nedali. Nemluví o zdraví škodlivých barvivech. (Radka, 6.B)



NÁVŠTĚVA SVÍČKÁRNY

Dne 20.12. jsme byli ve svíčkárně v Liticích. Vyráběli jsme si tam dvě svíčky a sůl do vody. Potom nám pustili film o tom, jak se svíčky vyrábí. Na závěr jsme si mohli něco koupit. Já jsem si koupila dvě svíčky. Pro maminku a tatínka. Moc se mi tam líbilo.

Iveta 2.A



V úterý 20.12. jsme byli ve svíčkárně. Moc se mi tam líbilo. Vyrobila jsem si tam zápich a dvě svíčky. Pak jsme si mohli něco koupit. Zápich měl tvar včely.

Františka 2.D

TŘÍKRÁLOVÁ



Použito logo
Tříkrálové
sbírky 2016

7.1. jsem se zúčastnil Tříkrálové sbírky, která se v Dobřanech pořádá. Ve skupince se mnou chodil můj brácha Kuba a kamarádky Anička a Maruška. Všichni jsme měli na sobě kostýmy tří králů. Ráno v 9⁰⁰ hodin se konalo slavnostní zahájení Tříkrálové sbírky. Naše skupina vyrazila do ulic o něco dále, protože byl velký mráz. Chodili jsme od půl jedenácté do půl čtvrté. Všechny skupiny měly určené obvody, kde mohly chodit a koledovat. Lidé, kteří nám otevřeli, mohli přispět do kasičky. My jsme jim zazpívali a na dveře napsali K + M + B + 2017. Také jsme od některých dostali něco sladkého do košíčku. Kolik jsme vybrali, jsme se dozvěděli na slavnostním vyhlášení v Liticích. Poprvé jsme překročili hranici 100 000 Kč.

Honza 4.A



VÍLA A ČARODĚJ

Byla jednou jedna víla. Jmenovala se Jasmína. A krásně tančila. Ale jednou jí zlý čaroděj začaroval do bubliny, která jde prorazit jen mečem, který stráží drak! Jen ten vilu Jasmínu vysvobodí ze zakletí. Ale jednou se o zakleté víle dozvěděl jeden odvážný hoch jménem Valtr. A tak se jeden temný den vydal na cestu. Po cestě ho čekala spousta nebezpečí. Naštěstí se mu nic nestalo. Když konečně došel k

jeskyni, kde byl drak. Valtr draka skolil a našel meč, který osvobodí vílu. Pak ho čekala cesta do lesa, kde byla zakletá víla. Les našel za dva dny. A pak našel i vilí roklí. Víly ho zavedly k Jasmině. Valtr bublinu propíchl. Víly byly šťastné! Ale co bude s čarodějem? Ten už podlehně dobru. A když ne, tak Valtr zasáhne. Konec.

Šárka 2.A



Šárka 2.A

KARLOVARSKÝ SKŘIVÁNEK ŠKOLNÍ KOLO

1. ROČNÍK

1. Michaela Vraštilová

2. ROČNÍK

1. Štěpánka Vozárová
2. Zuzana Jandová
3. Andrea Fonhauserová

3. ROČNÍK

1. Lada Hessová - s postupem
2. Lucie Maxová
3. Kristýna Vetluhinová

4. ROČNÍK

1. Filip Špaček - s postupem
2. Karolína Protivová
3. Adéla Kabátová

5. ROČNÍK

1. Bára Plajnerová - s postupem
2. Adéla Hodanová



PERLIČKY

Z NAŠICH LAVIC

... pomáhal jsem Petře z bundy a odnesl ji do šatny ... (Petru, nebo bundu?)

DIVADLO ALFA TROCHU JINAK

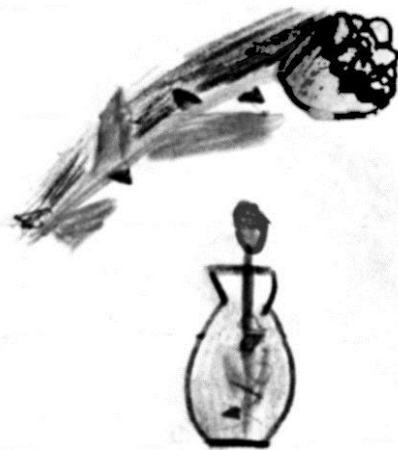
Po příchodu do naší třídy jsem od Jakuba dostala květinu. Pak jsme se šli do šatny připravit na cestu do divadla Alfa. Po příjezdu do divadla mi Jakub odnesl kabát do šatny. Šli jsme do malého sálu, usadili jsme se a představení začalo. Představení jsem jmenovalo Tři mušketýři. Nejvíce se mi líbila scéna, jak se královna připravovala na ples, anebo jak se smáli. Bylo to vtipné, protože se tloukli hlavami o zem. Po představení mi Jakub přinesl kabát. Připravovali jsme se na cestu zpátky do Dobřan. Představení bylo povedené a ve společnosti Jakuba se mi líbilo.

Eliška S. 4.A

Dnes jsme jeli s ostatními čtvrtáky do divadla Alfa. V tomto plzeňském divadle jsme měli loutkové představení Tři mušketýři. Naše paní učitelka nám vymyslela zpestření celého dne. Chlapci měli dělat partnery pro své spolužačky. Byli jsme za gentlemany. Dívkám jsme dělali doprovod a předali malý dárek. V divadle jsme neseděli v hledišti, ale na jevišti. Loutkové divadlo se mi moc líbilo. Nejhezčí na celém dni bylo předávání dárků spolužačkám.

David 4.A

Kytka, co jsem dostala

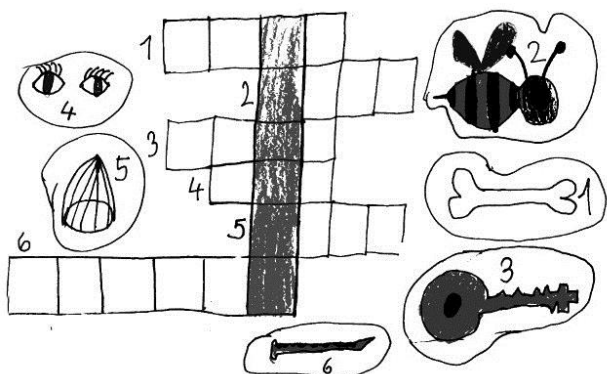


Eliška S. 4.A

VÁNOČNÍ BESÍDKA VE 2. B



KŘÍŽOVKA



Iveta 2.A

UHODILY MRAZY, KRMTE PTÁČKY - - NA JAŘE VÁM PODĚKUJÍ ZPĚVEM

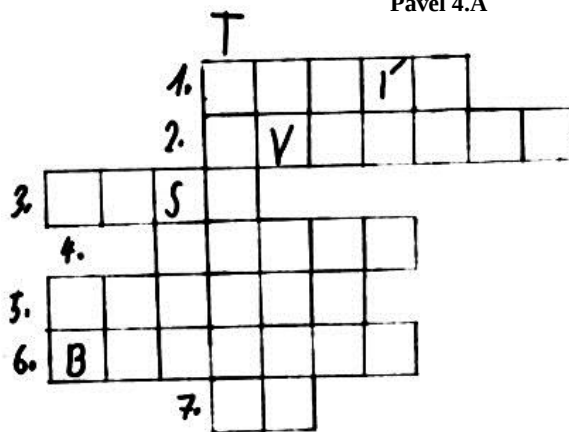


Žofie 4,A

KŘÍŽOVKA

1. Vodní nádrž na Vltavě
2. Řeka, na které leží město Brno
3. Město a zároveň cesta přes řeku
4. Hlavní město ČR
5. Nejdelší řeka v ČR
6. Město na západě Čech, má dopravní hřiště
7. Město s nejkratším názvem

Pavel 4.A



Co má slon k večeři?

Přemýšleli jste někdy nad tím, kolik toho kdo sní? Stejně tak jako u lidí i u zvířat je to různé, podle konkrétního jedince. U lidí záleží hlavně na věku a věku. Je jasné, že osmileté dítě toho sní méně než dospělý muž. Přenesme se však do živočišné říše a společně si přečteme, kolik jídla spotřebují savci z dálné savany, pokud žijí u nás v zoologické zahradě.

Slon africký patří mezi největší žrouty, sní totiž až 150 kg za jediný den. Zabere mu to 18 hodin a rozhodně není vybíravý. Kromě větví, které jsou hlavní složkou potravy, si smlsne i na senu, ovoci, starém pečivu a také na vánočních stromcích, které zbyly po Vánocích. Takové množství jídla samozřejmě není zadarmo, ročně vyjde až na 150 tisíc korun. Ani jiná zvířata nezůstávají pozadu.

Kůň na pastvě

Pro koně jako býložravce je volný travnatý prostor přirozeným prostředím. Má na něm možnost neomezeného pohybu a výběru potravy. Pastvina je pro koně velmi lákavá, připomíná jim travnaté stepi a volnost.

Na pastvě se koně chovají poměrně vybíravě. Některé plochy vypasou na drn, některé pouze očichají a nedotčené opustí. Někdy je používají jako prostor k vyměšování. Na těchto místech rostou buď tvrdé trávy, nebo jsou velmi zaplevelené. Pastviny se musí řádně obhospodařovat, vysekávat nedopastvy. Důležité je také pastevní plochy rozdělit na menší úseky tzv. oplůtky, které zvířata postupně vypásají. Pastvinu je třeba oplostit, protože to koním zaručuje ochranu. Plot ale nesmí být postaven tak, aby zvíře při kontaktu s ním utrpělo úraz.

Dostatek vody je pro zvíře velmi důležitý. Nejlépe je, když pastevním prostorem protéká potok s čistou vodou a jeho břehy jsou přístupné. Jinak musí chovatel dbát, aby koně měli dostatek čisté vody a hlavně v zimě kontrolovat, aby nezamrzla.

Krmení koně

Už jsem se zmínila, že koně jsou býložravci, žerou trávu a byliny. Jsou tzv. pomalí jedlíci. Mají poměrně malé žaludky a poměrně velká střeva. Proto musí doplňovat potravu v malých dávkách a pravidelných intervalech. Krmivo pro domestikovaného koně se skládá z objemového krmiva a koncentrátů.

Běžná forma objemového krmiva je seno. Existují dva druhy, a to seno seté, které je výživnější a je vhodné pro těžce pracující koně, a seno luční. To je běžný porost pastvin a luk, je měkčí a zelenější a většinou méně výživné. Novější typ objemového krmiva je silážní seno. To je neprodyšně uzavřené v plastových pytlích a hodí se pro koně s dýchacími potížemi. Řezanka je buď seno samotné, nebo smíchané s ovesnou slámou a rozřezané na řezače na malé kousky. Podporuje žvýkání a trávení.

Koncentráty jsou energeticky bohatá krmiva, která ve správném poměru s objemovým krmivem umožňují koni vykonávat práci, která se po něm vyžaduje. Patří sem oves, který byl vždy považován za ideální potravu pro koně. Vlákničkový obal podporuje

Třeba takový gepard, který každý den potřebuje 2 kg zadního hovězího v nejvyšší kvalitě. Další z velkých afrických savců - žirafa - přijímá potravu půl dne, tedy 12 hodin. Přestože sní „jen“ 60 kg potravy denně, obstarávat jí potravu by asi nechtěl nikdo z nás.

Absolutním rekordmanem jedlíků je zřejmě plejtvák obrovský, jehož denní příjem činí 3 až 5 tun krilu tvořeného různými drobnými korýši. Mládě tohoto gigantického tvora zase potřebuje 230 l mléka. Obdivuhodné a šokující! (Filip, 7.B)



Velmi vhodný je také přístřešek. Je to otevřená kolna s nastlanou slámou na podlaze. Přístřešek chrání zvíře před sluncem nebo zimou.

Prostorné pastviny plné zelené trávy obsahují jak vhodné, tak nevhodné druhy rostlin. Kůň miluje např. lipnici luční, kostřavu, jílky, bojínky luční, smetánku lékařskou, čekanku atd. Nevhodné jsou kopřivy, bodláky, pýry. Ty koně nechávají a nepostará-li se chovatel o jejich odstranění, dochází k rychlému zaplevelení celé plochy pastviny. Kromě těchto rostlin se vyskytují i rostliny jedovaté. Kůň se po delším ustájení „vrhají na vše, co je zelené“. I když tyto rostliny mají nepříjemnou chuť, koně si na ně zvyknou. Proto je nutná kontrola pastviny a tyto rostliny se musí odstraňovat.

Koně a ponyové, kteří žijí i v zimě volně, potřebují stejné množství krmiva jako koně ustájení, potřebují však přidávat doplňkové krmení. (Márky, 8.C)



žvýkání. Ječmen má vyšší energetickou hodnotu než oves, krmí se mačkaný ve formě vloček. Kukuřice se upravuje také mačkáním na vločky. Má hodně škrobu, proto se podává jen v malých dávkách. Cukrová řepa je dobře stravitelný zdroj energie a vlákniny. Melasa je vedlejší produkt při výrobě cukru. Do krmiva se přidává jen v malých dávkách. Koncentráty, které se dodávají v kostkách nebo směsích, jsou označovány jako složená krmiva. Jsou dodávány zvláště pro hříbata, březí klisny, závodní koně atd.

Jakékoliv změny v krmení musí být postupné. Zkrmujeme jen kvalitní krmiva. Během krmení koně nerušíme, ani po něm nepožadujeme výkon. Po vykonané práci nekrmíme koně okamžitě. Kůň musí mít vždy dostatek čerstvé vody.

V dnešní době je mnoho druhů krmiv obohacených o vitamíny a minerály včetně pochoutek pro koně. Správní chovatelé by na to neměli zapomínat. (Márky, 8.C)



Natyla

Natyla je česká youtuberka. Svým pravým jménem je Natálie Tolarová. První video přidala na YouTube zhruba před dvěma lety a nyní má na YouTube něco přes 100 tisíc odběratelů. Připravila jsem si pro vás krátký rozhovor:

Když máš účinkovat na nějaké akci, jsi nervózní? Ano i ne. Všechno se to pohybuje okolo toho, jestli mám na akci program, co je to za akci apod. Každopádně když srovnám dřívější dobu a mluvení na pódiu (učila jsem se všechno nazpaměť a odříkávala to jako básničku :D) oproti nynější době, tak jsem strašně ráda, že jsem se naučila mluvit před lidmi. **Chtěla bys to dotáhnout někam výš, než je točení na YouTube (např. natáčení filmů)?** Ano, chtěla bych YouTube použít i jako takový "startovač" k něčemu, co v budoucnosti budu moci vykonávat jako práci. K práci, která mě bude bavit, jelikož by se týkala podobného oboru. **Co je tvůj největší zlovyk?** Jsem vděčná, že žádné

zlovyky nemám. Dobře, koušu si nehty ... ale za ten čas si je okoušu lépe, než když je ostříhám! :D **Jaký je tvůj nejoblíbenější filmový žánr a proč?** Upřímně, nedovedu si vybrat. Někdy se ráda kouknu na komedii, ale někdy slovo „komedie“ nechci ani slyšet. Nejoblíbenější filmy za rok 2016 jsou bezkonkurenčně Doctor Strange a Arrival. U předešlých filmů jsem si řekla: „Jo, bylo to dobré.“ Ale u těchto dvou? Po skončení jsem byla v šoku úžasnosti ještě další 4 hodiny. :D **Kdo je tvůj vzor na YouTube?** Vidrail. Zapůsobil na mě skvěle nejen jako youtuber, ale i jako člověk a drží se to dodnes. Dovolím si říct, že něco o něm už vím (po tom, jaké zážitky jsme zažili :D), i přesto se můj pohled na něj nezměnil. (Bára, 8.C)



Podlavičník - časopis pro lidi školou povinné, začátečníky i pokročilé. Vydává Základní škola Dobřany, příspěvková organizace, tř. 1. máje 618, 334 41, tel. 602 658 066, e-mail: sedivy@dobrany.cz. **Redakce: redakční kroužek pod vedením Mgr. Michaela Hlaváčové:** 6.A: Tereza Jandová, 6.B: Radka Felzmannová, Barbara Menichová, 7.B: Filip Umner, Lukáš Gittler; 8.C: Marek Bezděk, Dagmar Brožková, Bára Čížková, Natálie Gawendová, Nikola Jarošová, Klára Koudelová, Lenka Majnerová, Adéla Nekolová, Linda Rohrhoferová, Markéta Regentová, Michaela Schlehoferová. **Koordinátorka příspěvateľů z 1. stupně: Mgr. Alena Formánková.** **Podlavičník - internetová verze na www.zsdoobran.cz: Mgr. Jana Fialová. Editace: Mgr. Jaroslav Šedivý a Mgr. Alena Formánková.**