

Pod lavicí

Školní rok 2016/2017

Číslo 23

SPORT

POHÁR ROZHLASU

ATLETICKÁ
OLYMPIÁDA

KULTURA

DEN MATEK

Zajímavosti

10 mýtů o
hubnutí

CESTOVÁNÍ

Severní Itálie

Anketa



Milí čtenáři,

v blízké době nás potěší svou přítomností, tedy většinu z nás, nejkrásnější období celého roku.

PRÁZDNINY.

V tomto čísle se dozvíte něco nového o některých sportovních aktivitách prvního i druhého stupně, o práci ve škole ke Dni matek, o cestování žáků severní Itáliííííííí...



Přejeme příjemné čtení.

Za redakci Eliška Jordánová.

SPORT

POHÁR ROZHLASU 9. 5 a 17. 5. 2017

I v tomto školním roce jsme se úspěšně probjovali okresním i krajským kolem **POHÁRU ROZHLASU** - atletické soutěže, ve které soutěží družstva dívek i chlapců ve dvou věkových kategoriích.

Mladším i starším žákyním se podařilo vybojovat **vítězství** jak v okresním, tak i v krajském kole a nyní s velkým očekáváním sledujeme výsledky dalších škol a možný postup do celorepublikového finále!**Naši školu reprezentovaly (mladší žákyně):**

Flajzarová, Mitanová, Mojžíšová, Müllerová, Ondrigová, Bujáková, Michálková, Polášková, Salingerová, Zlatníková

(starší žákyně):

Fornůsková, Lekešová, Ševčíková, Šustrová, Tomečková, Balázsová, Drgáčová, Jelínková, Kovářová, Suchánková, Zemanová, Ždárská M. V okresním kole skončili mladší chlapci na 1. místě, kategorie starších chlapců na 2. místě. V krajském kole byla obě družstva chlapců oslabena o žáky, kteří z důvodu jiných reprezentací nemohli závodit, a tak obsadili mladší i starší „bramborová“ 4. místa.

Všem závodníkům gratulujeme!



Sportovka opět do republikového kola Štafetového poháru

9 nejlepších škol se sešlo v krajském kole 4. ročníku Štafetového poháru a žáci naší školy ještě vylepšili výborné výkony z okresního kola. Suverénně zvítězili ve všech 4 štafetách a po zásluze mohou jet již potřetí reprezentovat Zlínský kraj do celostátního kola v Čáslavi, které se koná 30. května. Na 2. místě se umístila ZŠ Trávníky Otrokovice, bronzové medaile si odvezli žáci ZŠ Zubří.

Gratulujeme!

Školu reprezentovali:

mladší žáci: Varmužová, Motyčková, Prouzová, Vaněčková, Vávra, Dvouletý, Šupka, Janoušek

starší žáci: Vlachynská, Brostíková, Stašková, Prášilová, Daňhel, Zelina, Vlachynský, Ressler.



Atletická olympiáda 1. stupně ZŠ

Základní škola Sportovní opět letos pozvala dívky a chlapce 1. stupně ZŠ na pěkný atletický stadion do Uh. Hradiště, aby mohli změřit své síly v 5 atletických disciplínách ve dvou věkových kategoriích. Na stadionu se v téměř letním slunečném počasí sešli zástupci 15 škol okresu /8 dívek a 8 chlapců/. Děti odváděly skvělé výkony a organizace závodu byla taktéž výborná. Těší nás, že jsme mohli na stupních vítězů často vidět naše šikovné sportovce.

Medailová umístění:

1. místo: Prášilová /50 m/, Ressler /50 m/, Vlachynská /600 m/, Vaněčková /600 m/, Vávra /skok/, Brostíková /skok/, štafety ml. dívky, st. dívky, ml. chlapci, st. chlapci

2. místo: Obdržálek /600 m/, Fajkus /skok/, Stašková /hod/

3. místo: Motyčková /skok/

Školu reprezentovali: Motyčková, Ondrůšková, Vaněčková, Varmužová, Vávra, Dvouletý, Bahula, Petřík, Vlachynská, Brostíková, Prášilová, Stašková, Obdržálek, Ressler, Petrakovič, Fajkus.



KULTURA

Den matek

Den matek se slaví v různé dny na mnoha místech po celém světě. 4. května 2017 si děti připravily pro své maminky nejen hudební, ale i pěvecká vystoupení.





Zajímavosti o Dni matek

- 1) Málokdo ví, že i tenhle svátek k nám přišel z Ameriky.
- 2) V Česku se poprvé slavil v roce 1923, ale ve světě ještě mnohem dříve.
- 3) Za vším stála žena jménem Anna Marie Jarvis, která v západní Virginii v květnu 1907 zorganizovala k výročí smrti své maminky v baptistickém kostele setkání matek a pro velký úspěch o rok později pak ve Filadelfii. Poté se začala šíření této myšlenky věnovat naplno, a to tak úspěšně, že kongres USA v roce 1914 prohlásil Den matek národním svátkem.
- 4) K nám se svátek dostal díky dceři T. G. Masaryka.
- 5) Po druhé světové válce se tento svátek dočkal útlumu a odsunutí a do povědomí se u nás vrátil až po roce 1989. Od té doby se u nás těší stále velké oblibě, zvláště od té doby, co upadl

zájem o MDŽ.



10 největších mýtů o hubnutí

1) Funguje jediná dieta – nejíst

Pokud si se všemi dietami tykáte jako s nejlepší kamarádkou, pak pro vás nejspíš bude platit úplný opak. Zvykněte si na pět menších jídel denně, musíte se takzvaně „rozjíst“. Nejspíš vás překvapí, kolik kvalitního jídla (ovoce, zeleniny, kvalitních sýrů, celozrnných produktů, masa) byste do sebe měla dostat, aby metabolismus fungoval tak, jak má, a tělo dostalo správnou energii – prázdné kalorie jsou cestou do pekla.

2) Nesnídám, ušetřím kalorie

Ranní jídlo je nejdůležitější z celého dne. Má za úkol dodat vám energii a nastartovat spalování. Odkládání snídaně je kontraproduktivní nesmysl. Mnoha výzkumy je dokázané, že vynechání snídaně je jedním z „hříchů“ doprovázejících obezitu.

3) Bez tuků se lépe hubne

Záleží na tom, jaké tuky a v jakém množství. Dokonce i čisté sádlo berou odborníci na výživu v posledních letech na milost, takže se malého množství živočišných tuků nebojte. Při redukčním režimu stačí vsadit na zdravé rostlinné a rybí tuky. Olivový olej, sezamový, ale třeba i konopný a kokosový. Vyloučíte-li z jídelníčku tuto složku potravy, bude tělo ve stresu a rozhodně „nepustí“ zásoby, které má. Tuky navíc hrají důležitou roli v mnoha metabolických procesech, slouží ke provázanému fungování celého organismu, vitaminy A, D, E, K jsou v tucích rozpustné.

4) Pilulky a koktejly fungují

Všechny doplňky stravy, které koupíte v lékárně, chrom, koktejly nebo medikace od lékaře nejsou samospasitelné. Fungují pouze jako berlička, které by vám měla pomoci v nejtěžším období. Hlavní práce je jen na vás!

5) Zhubnout znamená vynechat všechny cukry

Zapomeňte na sladkosti, dorty, zmrzliny a čokoládu, ale vezměte na milost brambory, rýži, těstoviny, tmavé pečivo, luštěniny. Trik spočívá v tom, že bez kvalitních sacharidů tělo dobře nepracuje. Sacharidy si dopřejte především v první polovině dne, a večer už je omezte. Máte-li neodolatelnou chuť na sladké, dejte si kousek hořké čokolády, ale pak se vraťte k redukčnímu režimu.

6) Od pěti nejím!

Další nesmysl, zejména, chodíte-li spát kolem půlnoci. Měla byste si dát v půl osmé lehkou večeři. Takhle budete v deset večer hladově obcházet ledničku a v půl jedenácté dojde na „bílý sex“ – vyjedení ledničky. Správně byste měla jíst naposledy tři hodiny před ulehnutím. Ideální jsou dušená zelenina, lehce upravené bílé maso, rizota, polévky.

7) Stačí shodit, pak už to bude v pohodě

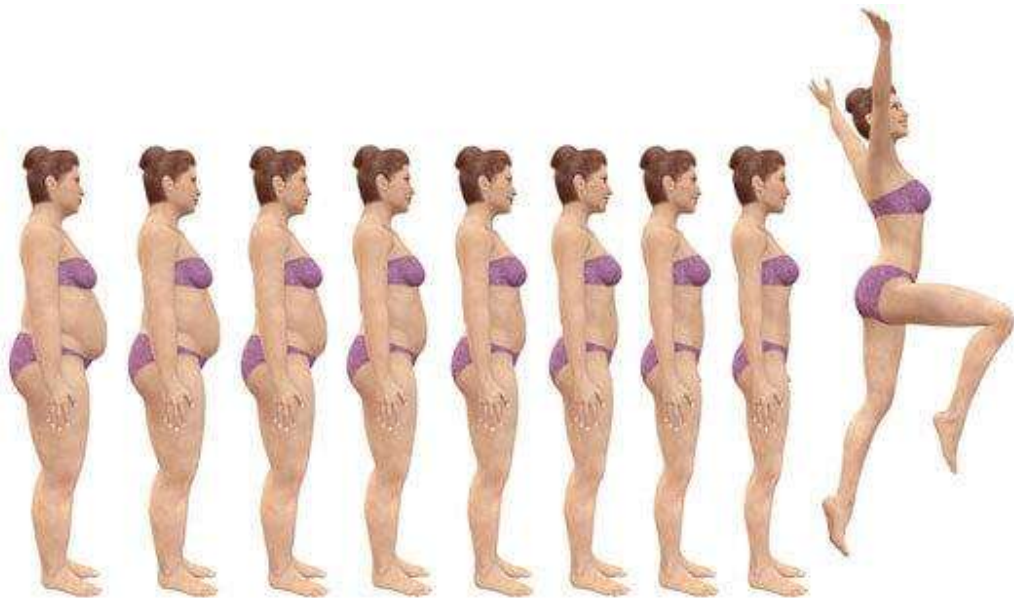
Naopak, zhubnutí znamená začátek. Když dosáhnete vysněné hmotnosti, začíná skutečná zkouška trpělivosti, vytrvalosti, zodpovědnosti a motivace. Abyste si ji udržela, musíte změnit nejen svoje návyky, ale hlavně myšlení. Jde to jednou cestou –

vydržet nový režim tak dlouho, až se změněný životní styl stane součástí vašeho života.

8) Čím déle budu cvičit, tím lépe

Dlouhý aerobní trénink je nejlepší cestou ke štíhlé linii, nicméně mnohem efektivnější pro shazování je cvičit častěji kratší dobu. Na dvou a vícehodinové intenzivní cvičení obvykle nemáme dost energie, a tak není efektivní.

Kratší sportovní zatížení několikrát týdně zrychlí váš bazální metabolismus, který se klíčovým způsobem podílí na spalování, a je mnohem efektivnější. Tedy: lépe 3x 45 minut než 1x 120 minut



CESTOVÁNÍ

Viva Bergamo - letecký zájezd na sever Itálie

Historicky první letecký zájezd Sportovky se vydařil v duchu latinského citátu Julia Césara- Veni, vidi, vici.

Skupinka 20 žáků 6. – 9 tříd se vydala v rozmezí 11 – 15. 5. objevovat krásy severu Itálie a i přes původně nepříznivou předpověď počasí zažila teplé slunné dny nabité spousty nezapomenutelných zážitků.

Žáci si na vlastní kůži vyzkoušeli cestování tamějšími dopravními prostředky: vlakem, autobusem, tramvají, trajektem, metrem a lanovkou; všechny spoje krásně navazovaly. Rovněž měli možnost ochutnat tradiční italské pokrmy a pochutiny a při komunikaci s místními poznali důležitost znalosti cizího jazyka. Zažili spousty jedinečných chvil jak v místě pobytu - krásném Bergamu , tak i při celodenních výletech do města Romea a Julie - Verony, módního Milána či ke Komskému jezeru v podhůří Alp. Příjemným italským přivítáním byl společný oběd na terase restaurace s výhledem na Komské jezero. Dle ohlasů účastníků zájezdu si v průběhu pěti intenzivních dnů každý přišel na své - malebnou přírodu a botanické zahrady střídaly památky, procházky v historických uličkách i nákupní chvíle. Děti rovněž zažily předzápasovou atmosféru na známém fotbalovém stadionu velkoklubů AC Milán/Intermilán. Věkově rozdílný kolektiv byl skvělý a zkrátka vše bylo, jak má být.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q6571a-71G0&feature=youtu.be>



Anketa ze zájezdu do Bergama v Itálii – 11. - 15. 5. 2017

1)Jel(a) bys ještě jednou na tento zájezd? A proč?

-Ano, určitě už kvůli výletům, ale i kvůli atmosféře.

2)Co se ti nejvíce líbilo a co se ti naopak nelíbilo vůbec?

- Asi Milano se mi nejvíc líbilo.

3)Jak by jsi popsal(a) atmosféru celého zájezdu?

- Atmosféra byla asi ze všeho nejlepší, všichni jsme se co chvíli smáli.

4)Který ze dnů se ti líbil nejvíce? A proč?

-12.května. Už kvůli mým narozeninám a hlavně kvůli super výletu ke Komskému jezeru a také výborný oběd.

5)Letěl(a) jsi poprvé letadlem?

-Ne.

6)Jsi za tuto zkušenost rád(a)?

- Jo, fakt hodně, naučili jsme se tam být víc samostatní:-))

Emma Vojtěchová, 6.C

1)Jel (a) bys ještě jednou na tento zájezd? A proč?

- Ano a moc bych chtěla! Proč? Byl zde super kolektiv a všechno okolo.

2) Co se ti nejvíce líbilo a co se ti naopak nelíbilo vůbec?

- Líbilo se mi Milano a jsem strašně ráda za tu možnost tam jet. Nelíbilo se mi asi nic, kromě chování některých jedinců.

3)Jak bys popsal(a) atmosféru celého zájezdu?

- Atmosféra byla skvělá, přístup učitelek a žáků byl super.

4)Který ze dnů se ti líbil nejvíce? A proč?

- Nejvíce asi Milano. Každý se jen tak do katedrály Narození Panny Marie nedostane.

5)Letěl(a) jsi poprvé letadlem?

- Ano, poprvé a trochu jsem se bála.

6)Jsi za tuto zkušenost rád(a)?

- Jsem strašně ráda, lidi v letadle byli super a podpořila mě hlavně Eliška a Ája, za což jim moc děkuji. A taky bych moc chtěla poděkovat paním učitelkám za skvělé zážitky a skvělou organizaci.

1) Jel(a) bys ještě jednou na tento zájezd? A proč?

-Určitě ano, navštívím nové místo a poznám nové lidi.

2) Co se ti nejvíce líbilo a co se ti naopak nelíbilo vůbec?

-Není nic, co by se mi nelíbilo.

3) Jak bys popsal(a) atmosféru celého zájezdu?

-Přátelská.

4)Který ze dnů se ti líbil nejvíce? A proč?

-Výlet ke Komskému jezeru a Verona.

5)Letěl(a) jsi poprvé letadlem?

-První let si nepamatuji, takže v podstatě ano.

6)Jsi za tuto zkušenost rád(a)?

-Určitě ano.

1)Jel(a) bys ještě jednou na tento zájezd? A proč?

- Určitě ano. Seznámila jsem se s novými lidmi a poznala zajímavá místa,na které bych se rada znova podívala.

2)Co se ti nejvíce líbilo a co se ti naopak nelíbilo vůbec?

- Tomuto zájezdu bych rozhodně nic nevytkla. Velice se mi líbila celá organizace a bohatý program.

3)Jak bys popsal(a) atmosféru celého zájezdu?

- Atmosféra celého zájezdu do Itálie byla podle mě určitě klidná a uvolněná.

4)Který ze dnů se ti líbil nejvíce? A proč?

-Nejvíce jsem si užila den u Komského jezera. V ten den vládla vážně super nálada a všichni si určitě užili italský oběd s výhledem na jezero, u kterého jsme se nasmáli jak nikdy jindy.

5)Letěl(a) jsi poprvé letadlem?

- Letadlem jsem poprvé neletěla, ale i tak to pro mě nebyl moc příjemný zážitek, kvůli mému strachu z létání.

6)Jsi za tuto zkušenost rád(a)?

- Jsem moc rada za tento krásně prožitý zájezd.

1) Jel(a) bys ještě jednou na tento zájezd? A proč?

-Určitě ano, zájezd se mi líbil ze všech stránek.

2) Co se ti nejvíce líbilo a co se ti naopak nelíbilo vůbec?

-Nejvíce jsem ráda asi za skvělý kolektiv, který jsme si za ten týden vytvořili. Poznala jsem mnoho nových tváří od nás ze školy, za což jsem fakt ráda. Celý týden jsme prožili v duchu smíchu a zábavy a to mě na tom bavilo nejvíce.

3) Jak bys popsal(a) atmosféru celého zájezdu?

-Komunikativní, přátelská, vtipná a spojující.

4)Který ze dnů se ti líbil nejvíce? A proč?

-Výlet ke Komskému jezeru, protože zde bylo hodně přírody, hor a krásná květinová zahrada. V tento den jsme měli i skvělý oběd, který opět proběhl ve velmi prosmáté náladě. Občas jsem si i říkala, jak to může být možné, že jsme spolu teprve druhý den a už se spolu tak bavíme. Bylo to opravdu skvělé!

5)Letěl(a) jsi poprvé letadlem?

-Poprvé jsem neletěla, ale letěla jsem po hodně dlouhé době.

6)Jsi za tuto zkušenost rád(a)?

-Určitě ano. Moc jsem si to užila, bylo to skvělé zakončení mých devíti let na této škole. Moc bych chtěla pochválit paní učitelku Bičánkovou a paní učitelku Frankovou za jejich ochotu, organizaci a neustálý optimistický přístup po celý zájezd. Děkuji všem, bylo to nezapomenutelné a legendární. Budu vzpomínat ještě dlouho!

Eliška Jordánová, 9.C



**Příspěvky do časopisu posílejte na školní mailovou adresu
Jany Novotné.**

**ŠKOLNÍ ČASOPIS POD LAVICÍ, ZŠ SPORTOVNÍ, UHERSKÉ
HRADIŠTĚ**

©ZŠ SPORTOVNÍ 2017