



# ČASOPIS 2024



# WARES

we are students

# LISTOPAD



# ROZHOVOR

## s Kateřinou Schmiederovou,

kteřá se zabývá **hiporehabilitací**. Je to metoda, kdy pohyb koně a kontakt s ním pomáhá osobám s fyzickým i mentálním postižením.

**...Jak dlouho se věnuješ hiporehabilitaci?**

K: Druhým rokem

**...Jak ses k této práci dostala?**

K: Seznámila jsem se s panem Burešem, který měl v pronájmu louky. Přemýšleli jsme, jak ty louky využít i pro něco užitečného. Protože pracuji v sociálních službách, tak nás napadlo, že bychom mohli pomáhat lidem. Tak vznikl nápad, založit hipoterapii a pomáhat těm, kteří to potřebují. Dospělým i dětem. Takže jsme vymysleli plán a ten jsme zrealizovali..

**...Šlo to jednoduše, nebo jste museli překonat nějaké překážky?**

K: Překážky se samozřejmě objevily. Protože ani jeden z nás není vyloženě koňák, takže jsme se museli spoustu věcí naučit, abychom vůbec koně mohli mít. Pak jsme museli taky nějakého koně vybrat. Ne každý kůň je k tomu vhodný, musí splňovat určité požadavky. Postupně jsme přidali další koně a teď už je celý proces zaběhlý. Jezdí k nám děti i dospělí s různými diagnózami (autismem, aspergerem, mentálním postižením).

**...Jak pomáhá hiporehabilitace lidem?**

K: Je několik typů, jak můžeme klienty aktivizovat anebo rehabilitovat. Záleží, co který klient potřebuje. Pokud potřebuje zpevnit tělo, tak ho při jízdě na koni různě polohujeme a učíme udržovat rovnováhu, čímž zapojuje různé svaly. Pokud je klient neklidný a potřebuje spíš zklidnit, zaměřujeme se na fyzický kontakt s koněm. Mazlení je velmi oblíbená kontaktní terapie.

**...Co tě na této práci baví nejvíc?**

K: Nejvíc mne baví samotná práce s koňmi a to, že jsme v přírodě. Důležitá je pro mě ale i radost z toho, když vidím, že má práce má smysl a přináší lidem úlevu.



K. Kučerová 9.A



# PREVENCE NA NAŠÍ ŠKOLE

## Dnes na téma: Desatero ke změně životního stylu

Osvojit si zdravé způsoby života může být pro někoho obtížné. Zdravý způsob života zahrnuje obecně to, jak o sebe **pečujeme**, zda **sportujeme**, **odpočíváme**, i jak se **stravujeme**. A jestli jste se rozhodli vzít svůj život do svých rukou a skoncovat se špatnými návyky, které vás doteď pronásledovaly, máme tu pro vás hned **10 bodů**, jak a kde začít a hlavně, jak vytrvat.

**1. Zapomeňte na slovo „DIETA“.** Většina lidí si totiž pletou slovo „*dieta*“ s pojmem „*zdravý životní styl*“, a myslí si, že je to totéž. Není. Naše mysl *diety* považuje jako něco negativního, jako něco, co je pouze dočasné, co musíme nějakým způsobem *překousnout*, vydržet, do doby, než se něco stane – než zhubneme, a pak se navrátíme zpět do starých kolejí. To je ale právě ten špatný způsob. Zdravý životní styl je naopak **doživotní změna způsobu našeho života**.

**2. Změňte svůj přístup.** Neříkejte, že něco „*musíte*.“ Ne, vy přece nemusíte cvičit a nemusíte jíst zdravě. Nikdo vás přece do toho nenutí. Ale vy přece **chcete**.

**3. Netlačte na pilu.** Nesnažte se všechno měnit **ráz na ráz**. **Všechno chce svůj čas, stanovujte si postupné cíle.** Nesnažte se všechno změnit ze dne na den o 200%. Bude vás to akorát stresovat, a nastává tak riziko, že brzo selžete. Dávejte si proto krátkodobé cíle a změny ve vašem životě, které vás k výslednému správnému životnímu stylu dovedou.

**4. Poslouchejte svoje tělo.** Nic se nemá přehánět. Dejte tělu **dostatek odpočinku**, jste-li nastydli. Nechoďte cvičit, pokud se opravdu necítíte a nos vám svítí více než sobu Rudolfovi o Vánocích.

**5. Strava je základ.** O tom, jak se budete cítit, a jakou energií budete *sršet*, zodpovídá **kvalitní jídelníček**. Dejte proto přednost **kvalitním nezpracovaným potravinám**. Jezte **libová masa, ryby, obiloviny** jako rýži, brambory, zkuste batáty, ovesné vločky, nezapomeňte ani na **luštěniny** nebo kvalitní zdroje tuků, jako jsou kvalitní **oleje, oříšky** nebo **avokádo**. Nezapomínat byste neměli ani na dostatečný **pitný režim**.

**6. Začnete se hýbat.** Důležité ale je, abyste si vybrali sport, který vás bude **bavit**. Nechoďte skákat v rytmu hudby jen protože chodí kamarádka, a vás to nebaví. Nechoďte zvedat činky, jen proto, že je teď fitness trendy. Baví vás jízda na kole? Jezděte. Baví vás plavání? Běžte si zaplavat. Cvičením vyplavíte spoustu **endorfinů**, po kterých budete mít **skvělou náladu**. Mimo jiné zpevníte a vytvarujete vaši postavu a zlepšíte svoji **fyzičku**.

**7. Spánek dělá divy.** Spěte. Opravdu neopomíjejte dostatečný spánek. Budete odpočatí, spokojení a *ready* do dalších skvělých dnů, které vás čekají. Snažte se denně spát **7- 9 hodin**.

**8. Odměňte se.** To je velice **příjemný** bod. Každého vždycky přeci potěší, když něco dostane, za to, že se mu něco povedlo. Tak proč si tu radost neudělat sami. Shodili jste kila, která jste si přáli? Šli jste na lekci cvičení, na které jste se tak dlouho přemlouvali? Tak se odměňte, však si to **zasloužíte!**

**9. Pracujte s neúspěchem.** Možná nejtěžší bod vůbec. Každý dělá chyby a každý den není posvícení. Nevadí, že jednou něco nevyjde. Pokud to není často, nic se neděje. **Jsme jen lidi. Důležitá je snaha a odhodlání.** A to vy přeci máte.

**10. Užijte si to.** Je to život. Je to váš život. Vám by mělo jít o vaše zdraví, a o to, jak se budete cítit. **Vy si dokažte, že na to máte**, že vám záleží na vlastním životě a zdraví. **Dělejte to, co vás baví.**

A. Janíčková, školní metodička prevence

Zdroj: [Desatero ke změně životního stylu | Blog PT servis](#)



# Z PARLAMENTU

- **8.10.** proběhla na naší škole soutěž ve **sběru kaštanů**. Na prvním místě se za I. stupeň umístila třída **1. A (181,5 kg)** a za II. stupeň třída **6. B (32 kg)**. Všem výherním třídám gratulujeme.
- Koncem října proběhl **sběr papíru**. Celkem se vybralo **3988 kg** papíru. Nejúspěšnější třídou byla **2. A**, která nasbírala neuvěřitelných **1232 kg**.
- Další tradicí na naší škole je **pumpkiniáda** - halloweenská soutěž dýní.



- V rámci Halloweenu proběhla i **soutěž masek**.



- Koncem listopadu se zapojíme do akce **Jsem laskavec**, a tak se ve třídách nezapomeňte domluvit na aktivitě, kterou uděláte nějaký dobrý skutek.

Kateřina Macháčková 9. B

# JSEM LASKAVEC

V pondělí 4. listopadu jsme jako třída 9. A navštívili Starou lesovnu. Stará lesovna je kulturní dům pro lidi s mentálním či tělesným postižením. V rámci dne laskavce jsme se tam šli podívat, abychom se dozvěděli, jak to tam vůbec funguje. Nejdřív nás paní vedoucí vzala do podkroví, kde nás seznámila s celým zařízením, řekla nám něco o lidech, kteří tam bydlí. Hlavně nám zdůraznila, že na prvním místě jsou lidé a až pak postižení. Nejsou to postižení lidé, ale **lidé s postižením**. Následně jsme se rozdělili do čtyř skupin a šli jsme



se podívat do jednotlivých domácností. V některých domácnostech žili po třech, v některých po čtyřech a někde dokonce po šesti. Celkem tam bylo 16 klientů, ale celková kapacita je 18 klientů. Každá domácnost měla kuchyň a jednotlivé pokoje, jednolůžkové či dvojlůžkové. Pak jsme se zapojili do aktivit s klienty. Někteří z nás pomáhali s přípravou pečeného čaje, někteří hráli pexeso a jiní předčítali.

Paní vedoucí nám představila Dana, což byl dospělý muž, který utrpěl srdeční mrtvici a jejím následkem bylo mentální postižení. V minulosti vystudoval střední školu s velice dobrými výsledky, uměl i velice dobře anglicky, ale po tomto incidentu neumí celé věty, ale pouze jednotlivá slovíčka. Na závěr jsme si vzájemně popřáli hodně štěstí a trpělivosti. Doufáme, a že se jim všem bude dařit a že dřív či později budou všechny pečovatelské objekty na tokové úrovni, jako je tento.

K. Loeffnerová, E. Hampejsová, S. Mego 9. A





# KRUŠNOHORSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ

Krušnohorské dobrodružství je projekt, kterého se účastní všechny školy z okolí Krušnohoří, včetně té naší a bude nás provázet celým školním rokem. Hlavní tváří příběhu je robot, který poznává krásy přírody. Každá škola si mohla pro robota zvolit odlišné jméno. Náš první stupeň si vybral jméno Rico a na druhém stupni vyhrálo jméno Perm.

Naše dobrodružství se odehrává na Osadě a v okolí. Příběh začal na Loučkách, kde žáci našli dopis od samotného robota. Dopis měl však jeden háček... byl zašifrován a žáci ho museli rozesifrovat. S tím si ale hravě poradili a rozšifrovali vzkaz, který najdete u vitríny v prvním patře žluté budovy.

Žáci všech ročníků v hodinách vyráběli návrhy robota. Někteří žáci dokonce animovali robota v počítačové učebně v hodinách Informatiky. Dále žáci druhého stupně vymýšleli nový jazyk Osadštinu.

Žáci 4.ročníku v představili Krušnohorské dobrodružství a s ním i robota těm nejmladším v mateřské školce Laduška.





## ZS V MS

Vše škola jsme se domluvili, že půjdeme do školky. Přišli jsme, ruli jsme si boty a šli jsme do třídy. Hlesky nás uvítali. Potom jsme je také pozdravili. Vyprávěli jsme jim o robítkovi Rikovi. Hráli jsme hry, například "Robot Riko říká". Potom jsme se rozdělili do dvojic. Vybarvovali jsme ve dvojicích robítko a menší děti zkoušeli opsat jméno Riko. Zkoušeli malovat také svého robítko. Zaspívali jsme si Ješička, dohranomady nám to šlo krásně. Potom nám ukázali jejich básničku. Všichni tam byli milí a někdo i stidlivý, byla to s nimi zábava. Podle mě si to s námi předškolácci také užili. Rozloučili jsme se a šli jsme domů.  
napsala Emma Folbrová 4.C





# KRUŠNOHORSKÉ DOBRODRUŽSTVÍ - OSADŠTINA

Osadština

NEMOCI	Illnesses	DOŠKALYNEMŮŽUTIDA
Chřipka	flu	ČANG
OBEZITA	overweight	UŽENEPAPEJ
ŽLOUTENKA	jaundice	ŽUTUTU
RÝMA	runny nose	NOSOHNUSOTEK
ANGÍNA	tonalis	ANTIBIOTIKÝDA
ANOREXIE	anorexia	FUJKYJIDLOTIDA
ZÁPAL PLIC	pneumonia	FÍN
NEŠTOVICE	chicken pox	PUPNOSNÍDA
INFARKT	heart attack	SRDCEBUM
BORELIÓZA	borreliosis	PŘISÁKLEJKÁMOŠ

Osadština

NEMOCNICE	hospital	UZDRAV SE
VALIDNÍ VOZÍK	wheelchair	HOTVÍLZAK
RENTGEN	x-ray	PRONIKÁČEK
SADRA	plaster	DOBREJBETON
PLAŠT	cloak	TONÍK
MAGNETICKÁ RESONANCE	magnetic resonance	TUNELSVÍCIOLOGIE
ULTRAZVUK	scan	KUKOLOZVUK
KYSLÍK	oxygen	OČKO
BERLE	crutch	TYEKY
PLOMBA	filling	VÝPLŇKA

Music

housle-Violin-hoir

trombón-trombone-ferotos

xylofon-xylophone-xysoře

činely-cymbals-čens

trumpeta-trumpet-trěka

klávesy-keyboard-kan.sid

lesní roh-french horn-losere

Instrument

OSADŠTINA  
STROMY - RÍZ Z

Jírovec	CONKER	Jira
Akácie	ACACIA	Cok
Topol	POPLAR	Topil
Jasan	ASH TREE	Gamblo
Palma	PALM	Palas
Modřín	LARCH	Drímon
Lipa	LIMETREE	Lepik
Jedle	FIR	Ambro
Kakaovník	COCOA TREE	Broprdbó



# ADAPTAČNÍ POBYT 6. B

Ve dnech 19. 9 a 20. 9. jsme vyrazili s novou paní učitelkou na adaptační pobyt v Nové Vsi v Horách. Jela s námi ještě třída 6. A. Protože bylo hezké počasí tak jsme byli celý den venku. Navštívili jsme muzeum hraček, kde jsme se dozvěděli, jaké hračky se dříve vyráběly. Potom jsme se rozhodli jít k oslíkům a abychom nepřišli s prázdnou, tak jsme jim přinesli mrkve a natrhali pampeliškové listí. Ještě jsme se stihli podívat do Novoveského muzea, kde jsme se seznámili s minulostí Nové Vsi. Cestou zpátky jsme se stavili na hřišti a moc jsme si to tam užili. Ráno po snídani jsme se zabalili a šli na autobus a jeli domů.

P. Minaříková, J. Šnajderová 6. B



## A TEAM OF CHILDREN IN AN ABANDONED CASTLE

One day our whole class was on a school trip. Of course we were divided into teams. In one team there was Elizabeth, Nile, Noah and Laura. When our whole class was coming back home, the teacher forgot to check and count if everyone was there. So it happened to the team where was Elizabeth, Nile, Noah and Laura. So they were there for so long. Until someone came back for them.

They found a castle where they slept. Of course, but the next day when they returned from exploring, they forgot where the key was.

Three days later, they found out that Noah had the key in his pocket since Tuesday. That's why Elizabeth started arguing with Noah. Nile tried to stop them, but he couldn't. Laura tried it and yelled at them: "Stop it, you won't solve anything if you act like kids." Noah and Elizabeth stopped because they were startled when Laura screamed. Noah said sadly: "I'm sorry Laura and Elizabeth. I shouldn't have been so stingy." Everyone reconciled. And everything was fine.

Two weeks later the teacher found out they weren't sick, but that they had left them in the forest. A few days later, they found a clue where the team might be. Laura said in a sad tone: "Do you think they're looking for us?" No one dared to answer. Then Nile plucked up his courage and said: "Of course they're looking for us, and they're probably concerned." Then suddenly Laura's mood lifted and she was happy but still scared.

Five days later they were finally found. Laura's parents said happily that everyone was fine. Then they took everyone home. Of course, they all said goodbye to each other.

A few hours later they found out that Laura had a bruised knee. They disinfected it and put patch on it. Then she went to bed and had a dream. What if she never sees her friends again? What if this whole story was a dream? What if..... Then she woke up and found out that it was real, not a dream. Because Elizabeth, Nile and Noah came to visit her to talk. 😊



K. Sochorová 7. B



# KRAMÁŘSKÁ PÍSEŇ



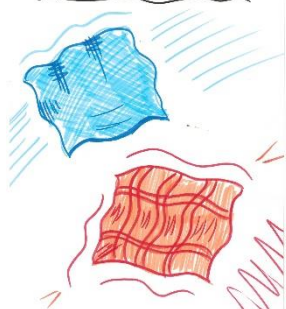
- I. byla jedna šťastná rodinka a měli dvě miminka  
Zva Petra milovala a celé její srdce mu daro-  
vala  
ovšak
- II. Jednoho dne roznesla se správa že Jan a viděba Petra s  
Pavlem se líbali pod stromem
- III. Zva a toho nervy měla celý den probrečela deprese jí  
sačali a děti jí do toho brečely té noci se Petr  
nevrátil celý její život se obrátil
- IV. v mozku se jí začali spojovat dráčky jak  
řískat Petra spáčky
- V. poson páhle nápad měla bodnout Pavla do  
srdce chtěla. její život by nebyl na obráčky, když by  
řískala Petra spáčky  
druhého dne pod večerem, ~~na~~ ruzi do kapsy si  
dala a pa Pavla s nim probodala. Pavlovo tělo  
do pylle dala a pořádně ho zavázala
- VI. její život už nebyl na obráčky když už  
měla svého Petra spáčky

V. Plochová, K. Hájková 8. B



# LÁTKY OD ŠVADLENY

LÁTKY OD ŠVADLENY!



HODNĚ SPOKOJENÝCH ZÁKAZNÍKŮ



Přijďte si pro látky od švadleny,  
od švadleny.

Nebudete toho litovati, nebudete  
toho litovati.

Kalhoty, šaty a overaly,  
overaly.

Zaručeně budou dokonalý.

Zaručeně budou dokonalý.

A když už nebudou,  
přijďte zas,  
přijďte zas.

Látek máme dost pro všechny z va's,  
Látek máme dost pro všechny z va's.

Plno zákazníků přejeme si,  
přejeme si.

Levně látky a kvalitní odnesete si,  
Levně látky a kvalitní odnesete si.



40 Kč



K. Jedličková A. Günzer, 8. A

## POVODNĚ

Jednoho dne náhodně  
Přišly k nám větší povodně  
V tu chvíli všichni lekli se  
Jaký důsledek to ponese

Lidé jídlo sbalili  
A utéct se snažili  
Kdyby voda náhle zvedla se  
Obestavět ji je načase

Pak za hodinu se zvedla  
A všechno kolem smetla  
Za dva dny voda ustala  
A mnoho škody napáchala

A lidé domů nemohli  
Protože domy promokly  
A teď tam všichni uklízí  
A lidé pomoc nabízí



S. Holub, M. Stránský 8. A



# RECENZE KNIHY

## HANKO, ZACHRAŇ ŠTĚŇĚ!

**Autor:** Věra Hudáčková Barochová

Kniha Hanko, zachraň štěně je určena dětem od deseti let. Vypráví o třináctileté dívce. Psů se vždy bála, ale jestli chce zapůsobit na kluka jménem Patrik, bude muset chodit pomáhat do psího útulku. Od kotců se zpočátku drží dál, ale jednou zůstane v útulku úplně sama a bude muset zachránit malé štěně i zuřivého vlčáka.....

Určitě vám tuto knihu doporučujeme, je zde mnoho napínavých situací.



K. a M. Hlaváčkovy 9. B

## KAPR

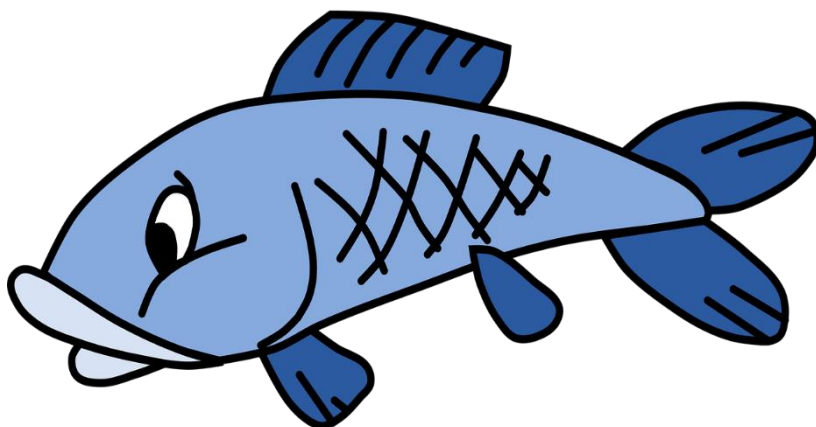
Byl jednou jeden kapr,  
a ten neměl rád kopr.

Byl to kapr s kravatou,  
vzory velmi bohatou.

Žil si krásně v bažině,  
v jedné velké skupině.

Na ryby přišel velký muž,  
nesl si prut, žádnou kuš.

Vytáhl si kapra z vody,  
muž to zvládl bez nehody.



K. Macháčková 9. B

# RECEPT

## CUPCAKES

### TĚSTO

100 g hladké mouky  
100 g polohrubé mouky  
1 lžička prášku do pečiva  
½ lžičky jedlé sody  
½ lžičky soli  
110 g másla (nejlépe rozehrát na 1 min)  
200 g cukru (krupice)  
2 vejce  
1 lžička vanilkového extraktu  
120ml mléka

### KRÉM

750 g mascarpone  
210 g smetany ke šlehání  
1 vanilkový cukr  
2 lžíce moučkového cukru



### POSTUP

Všechny sypké ingredience smícháme. V jiné misce smícháme tekuté ingredience a potom smícháme vše dohromady.

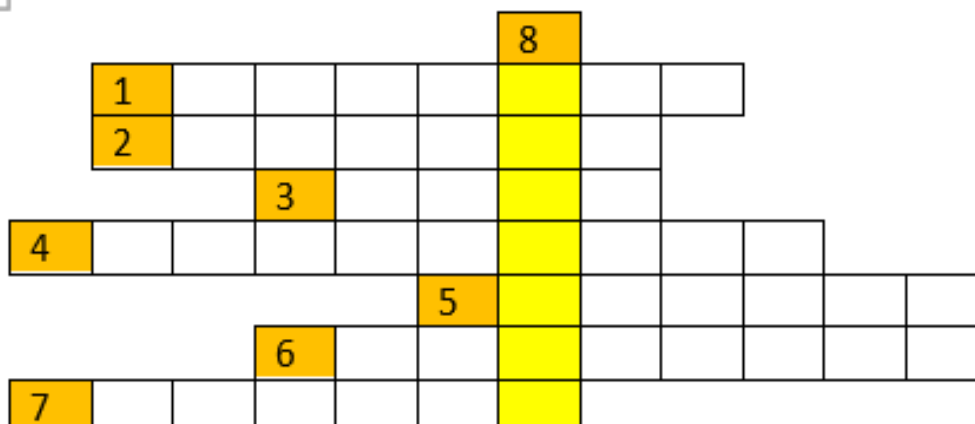
Cupcakes pečeme v košíčcích asi 20 - 25 minut v troubě předem vyhřáté na 180°C.

Cupcakes podáváme jako výbornou sladkost k různým příležitostem.

P. Pudilová 9. B



# HALOWEENSKÁ KŘÍŽOVKA



1. KOUZELNÍK JINAK
2. MÁ OSM NOHOU
3. VYPUSTIL
4. ANGLICKY SKELETON
5. ODRAZUJE TO UPÍRY
6. MĚNÍ SE ZA ÚPLŇKU
7. HOŘÍ TO NA HROBĚ
8. TAJENKA

Řešení



M. Hrazdíra 6. A

## VTIPY

Pepíček: „Pančelko, můžu být potrestaný za něco, co jsem neudělal?“

Paní učitelka: „Ne, Pepíčku.“

Pepíček: „Tak já hlásím, že jsem neudělal domácí úkol.“

Když kadeřník udělá chybu, je to nový styl.

Když krejčí udělá chybu, je to nová móda.

Když vědec udělá chybu, je to nový vynález.

Když učitel udělá chybu, je to nová teorie.

Když žák udělá chybu, je to za 5.

Učitelka češtiny zkouší u tabule Pepíčka:

„Jaký je to čas, když řeknu: Jsem krásná?“

„Prosím, minulý...“

„Mami, můžu na Vánoce dostat psa?“

„Ne budeš mít kapra jako všichni ostatní!“

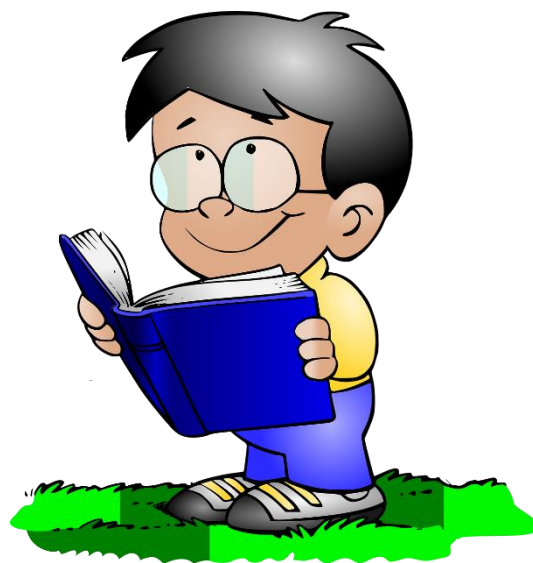
Otec se ptá syna:

„Čím chceš být, až vyrosteš, synku?“

„Blbečkem.“

„Cože?!“

„No ty pořád říkáš: Dívej, ten blbec má krásné auto, dívej, ten blbec má takovou vilu...“



N. Urbanová 6. A