



Jménem školních novin vám představujeme pilotní díl Školního Guláše.

V našich novinách se dočtete plno vtipů, receptů, plno rozhovorů nejen s učiteli ale i se žáky a zaměstnanci školy.

Jsme redaktoři z různých tříd od 5. do 7. třídy

Doufáme, že se vám první díl našich novin bude líbit a přejeme příjemné počtení.

Bára a Markéta - šéfredaktorky

# Koronavirový poradce

Nacházíme se v době virové, denně přibývá mnoho nakažených a jsou nastavená tvrdá opatření. Máme pro vás pár rad jak zabránit tomu, aby jste se vy nenakazili a zároveň ochránili ostatní. Pokud tyto rady a doporučení budete dodržovat, vrátíme se k běžnému životu.

<p>1. Noste roušky, respirátory, šály nebo šátky.</p> 	<p>2. Často si myjte ruce vodou a mýdlem.</p> 
<p>3. Dodržujte rozestupy a neshromažďujte se.</p> 	<p>4. Nevyužívejte pokud nepotřebujete nutně veřejnou dopravu.</p> 

Jenom takhle mohou být Vánoce veselé a šťastné. Jsou to nejzákladnější doporučení, existuje jich více.

Doufáme že díky těmto opatřením se tady zanedlouho uvidíme v normálním počtu a bez roušek

Maxmilián Plánička

# Zdravě o Vánocích

Kateřina Libigerová

Ahoj, jak už asi všichni víte Vánoce se nám blíží. A tak si myslím že bychom se mohli vrhnout na nějaké ty inspirace na recepty. Vím, že si někteří z vás z Vánoc dělají obavy o svou postavu. To ale není třeba. Mám pro vás pár tipů na chutné a zdravé cukroví. Ne, nebojte nebudou to takové ty recepty, které se nedají udělat natož sníst. Vím, že se to asi nevyrovná vanilkovým rohlíčkům vaší mamky. Ale můžu z vlastní zkušenosti potvrdit, že se jedná o velice chutné cukroví. Ano, všechny recepty, které tu dnes najdete sem vyzkoušela na vlastní kůži. Jedná se o dva recepty, které se dají použít nejen o Vánocích ale i třeba v létě. Doufám že vám tyto recepty budou chutnat.

## První recept je na banánové muffiny

Budeme potřebovat:

### Na těsto

- 2 vejce
- 2 lžíce medu
- 100 ml mléka
- 3 rozmačkané zralé banány
- 260 g celozrnné špaldové mouky
- 75 g ovesných vloček
- 1 lžička skořice
- A kdo má rád, tak tak může přidat do těsta 150 g brusinek nebo jiné sušené ovoce

### Na polevu

- 150 g bílého jogurtu
- 1 lžička medu
- 100 g malin

### Postup

Troubu předehřejeme na 180 °C. Ve větší míse vyšleháme vejce s medem a za postupného přidávání mléka nakonec přimícháváme rozmačkané banány.

Ve druhé míse smícháme ostatní suché ingredience. Do mísy s vlhkými ingrediencemi postupně přidáváme ty suché, dokud nám nevznikne těsto. Těsto rovnoměrně rozložíme do 12 košíčků na muffiny. Pečeme při 170–180 °C po dobu 20–25 minut.

## Druhý recept je na Cupcaky s borůvkami

Budeme potřebovat:

#### Na těsto

- 180 g mouky z ovesných vloček
- 30 g čokoládového proteinu
- 1,5 lžice holandského kakaa
- 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů
- 1 lžička jedlé sody
- 3 lžice medu
- 150 g bílého jogurtu
- 150 ml mléka
- 2 vejce

#### Na polevu

- 150 g tvarohu
- 80 g řeckého jogurtu
- 1 lžice holandského kakaa
- 1 lžička medu

#### Na ozdobení

- 150 g borůvek – nebo jiné sezonní ovoce

#### Postup

Troubu předehřejeme na 180°C. Do větší mísy prosejeme mouku, protein, holandské kakao, kypřicí prášek a sodu. V jiné misce vyšleháme med společně s jogurtem, mlékem a vejci.

Obsah obou mís spojíme a těsto naléváme do 12 formiček na muffiny. Dáme péct při 170-180 °C na 25 minut.

Mezitím připravíme polevu. Smícháme tvaroh, řecký jogurt, kakao a med a dáme do lednice. Upečené muffiny necháme vychladnout a ozdobíme polevou pomocí zdobícího sáčku. Každý cupcake ozdobíme borůvkami.



# Rozhovor s paní učitelkou Janotovou:

*Paní učitelka Janotová učí na naší škole matematiku a tělesnou výchovu, je zde i výchovná poradkyně.*

## 1. Jak dlouho učíte na naší škole?

22 let.

## 2. Učila jste předtím i na jiné škole? Na jaké?

1 rok na sportovní škole v Plzni v r. 2002/2003

## 3. V čem je naše škola dobrá/lepší? Co byste na naší škole vyzdvihla?

Krásný sportovní areál a vybavení pro sport i nové odborné učebny. Velká a pěkná jídelna. Myslím, že i vstřícní pedagogové a pan ředitel. Rovněž to, že má pod sebou 4 krásné mateřské školy.

## 4. Bavila vás distanční výuka? A v čem?

Nebavila!

## 5. Proč jste se stala učitelkou?

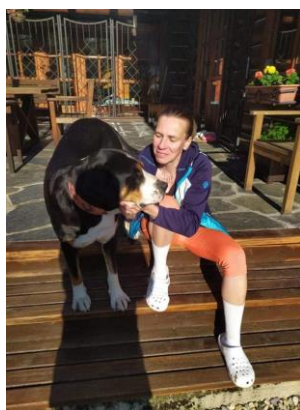
Od mala jsem měla ráda děti, starala jsem se o synovce a neteře, jezdila jsem na tábory jako dítě, pak jako praktikantka i jako vedoucí. Navíc mě vždy bavilo něco organizovat, podnikat, sportovat! Od 9 jsem hrála házenou a od 20 let trénovala děti.

## 6. Co vás na učení baví nejvíc?

Nikdy to není stereotyp! Také mě bavíte vy, žáci, děti! 😊 Mám z toho prostě radost a psychické, někdy i fyzické (pokud je tělocvik) uspokojení.

## 7. Jaký máte názor na situaci s Covidem-19?

Školy by měly zůstat otevřené pro všechny žáky, ať je to ZŠ, SŠ či VŠ! Jinak se bude říkat, že to jsou ti covidoví maturanti, a nic moc neznají...



# Rozhovor Adamem Axmanem z 5.B.

*Rozhovor se uskutečnil v době, kdy byly školy ještě úplně zavřené.*

## **1. Jaký je tvůj celkový názor na Covid-19?**

Je to nuda, vůbec mě to nebaví a musíme mít roušku.

## **2. Jak se cítíš, když musíš být doma, nikam nechodit? Co tě na tom nejvíc štve?**

Štve mě to, že se s kámošema už skoro vůbec nevidím.

## **3. Jaký je tvůj názor na online výuku? Jak se ti učí? Je to lepší nebo horší?**

Z dálky se učit je horší, ale jsem rád, že nechodím do školy.

## **4. Takže jsi radši, že ti ta online výuka zkracuje cestu do školy a že můžeš při učení ležet v pyžamu v posteli a nikomu to nevadí?**

Ano.

## **5. Jak moc tě to všechno dohromady štve? 0 – 100%**

50%

**Díky mocrát, snad tě to nijak neotravovalo a snad se ti to v novinách bude líbit. 😊**

Neda Roguljič



## Vtipy

Manželský pár se rozhodne na chvilku uniknout tuhé zimě a strávit týden na jihu u moře. Z pracovních důvodů se stane, že manželka poletí za manželem až o den později. Manžel odletí podle plánu. Po příletu k moři se ubytuje na hotelovém pokoji, vytáhne notebook a ihned posílá e-mail své manželce. Přihodí se mu však hloupá chyba a při zadávání adresy vynechá jedno písmeno. E-mail se tak dostane do e-mailové schránky jisté vdovy, která DNES doprovodila svého muže do hrobu. Vdova si právě v počítači prohlíží poštu a vyjádření soustrasti od přátel a známých. Ve chvíli, kdy její syn vejde do pokoje, žena leží v bezvědomí na zemi. Zrak syna padne na monitor počítače, kde čte: Komu: Mojí opuštěné manželce. Od tvého muže, který odešel dřív. Věc: Dorazil jsem. Nejdražší, právě jsem v pořádku dorazil. Už jsem se tu v celku zabydlel. Věřím, že je vše připraveno na tvůj zítřejší příchod. Přeji ti šťastnou cestu a čekám tě. Miluji tě. Tvůj, manžel. PS: Tady dole je čertovsky teplo.

Barbora Staňková

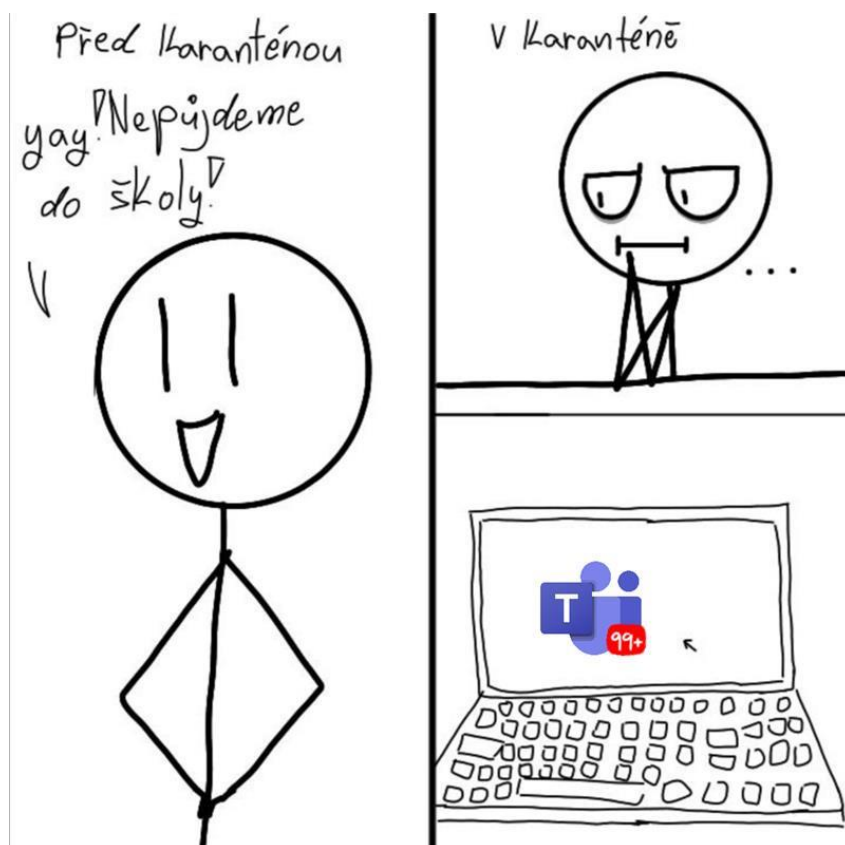
*Jaký je čas, když sedí šest slonů na plotě?*

*Je čas koupit nový.*

**Učitelka (na žáka): Co mi řekneš o skladatelích 18.století?**

**Žák: Všichni jsou mrtví**

Markéta Paroulková



# Vždy buď o něco laskavější, než je třeba

Slovo laskavost obsahuje v sobě slovo láska. Synonyma ke slovu laskavost chápu jako: milá, hodná, dobrosrdečná, soucitná, přátelská, vděčná.

Laskavost znamená, že se zajímáte o ostatní lidi a nemyslíte jen na sebe. Zajímáte se, jak byste mohli ostatním pomoci, jak byste je mohli potěšit, rozesmát, povzbudit.

Určitě není laskavost to, že čekám, že něco za to dostanu. Například v pohádce Mrazík, když Ivánek chtěl udělat nějaký dobrý skutek, aby byl odčarován, tak pomohl babičce se dřívím. Ale tak to nefungovalo. Ale když si pak všimnul, že babička zapomněla na zemi svou hůl, tak se za ní rozběhl s tím, že jí chce pomoci, řekl si – jak bude bez hůlky chodit? A právě takový skutek mu pomohl, aby se odčaroval – když nemyslel jen na sebe.

V pohádkách je plno postav laskavých – například Popelka, která byla vždy laskavá a pracovitá.

Zkoušela jsem být i já o něco laskavější k mámě: udělala jsem jí ráno čaj a kávu a přemýšlela co jí dám ke snídani, Pečivo už bylo trochu tvrdé, tak jsem se nabídla, že půjdu do obchodu koupit snídani. V obchodě v Albertě jsem nechala prodavačce 2 koruny, které mi vracela a ta mi s úsměvem dala navíc nálepky za body na lego. A mamka byla moc ráda za snídani. Asi je laskavost nakažlivá.

Kdyby tak byli všichni lidé o něco laskavější, než je třeba, tak by nebyly války, hádky a v televizních novinách by nebylo tolik špatných zpráv.

„Tak buďte laskaví, je to nakažlivé“ (mám to vyzkoušené).

Lucka Hlavsová



Ahoj všichni!

My jsme Kája a Lili z rubriky ŠKOLNÍ DRBY a NOVINKY ZE ŠKOLY

Jelikož tady tahle rubrika záleží hlavně na vás, tak bychom chtěli vědět, co vás zajímá, a co byste chtěli, abychom sem psaly. Samozřejmě chápeme, že když se vám stane nějaká nemilá událost, tak se chcete pomstít celému světu, a hlavně tomu, kdo to udělal. Ale předem vás chceme upozornit, že tahle rubrika neslouží k tomu, abychom někoho urážely! Protože ten někdo, kdo třeba řekl vaše tajemství, by s toho mohl mít ještě větší trauma, než vy samotní! A hlavně protože nechceme nikomu ublížit.

PS: Vaše nápady a drby a jakoukoli novinku, kterou byste chtěli zveřejnit, nám pište na Teamsy.

Děkujeme! Liliana Flegelová a Karolína Pokludová

## **Děkujeme za přečtení a doufáme, že se vám náš Pilotní díl líbil**

Na novinách se podíleli:

Kateřina Libigerová

Barbora Staňková

Markéta Miklíková

Liliana Flegelová

Karolína Pokludová

Neda Roguljič

Maxmilián Plánička

Eliška Balcarová

Kateřina Michaela Kopečná

### **Speciální poděkování :**

Paní učitelka Michaela Janotová

Paní učitelka Kateřina Kovářová

Žák 5.B. Adam Axman