



1.-2025/2026  
★ PODLAVIČNÍK ★

# ♥ tomb Čísle



→ Kreativní okenko

→ Svátky a tradice

→ Sport

→ A mnoho dalšího



Milí čtenáři,

číslo Podlavičníku, které právě čtete, se rodilo pomalu a těžce. Došlo k velkým personálním změnám v redakci, je nás víc, ale potřebovali jsme čas, abychom se „sehráli“. A na co se na stránkách můžete těšit? Především na rozhovory s novými učiteli, dozvíte se, co dělal pan učitel Cséfalvay v Americe a co rád jí pan učitel Rolník. Ostatně jídlu se věnujeme i na dalších stránkách, najdete na nich tipy na zaručeně skvělé vánoční cukroví a tentokrát i na praktické dárky pro jednotlivé věkové skupiny a mnoho dalšího. Tak příjemné počtení.

## Obsah

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Rozhovory s novými učiteli.....                  | 2  |
| Halloween.....                                   | 4  |
| Slavné osobnosti naší historie .....             | 6  |
| Prosinec .....                                   | 8  |
| Víkendové pečeníčko .....                        | 13 |
| Jste odborníci na vánoční pohádky a filmy? ..... | 17 |
| Memy od prváka.....                              | 18 |
| Co jste možná nevěděli.....                      | 20 |
| Z laborantky „porodní bábou“ .....               | 21 |
| Z lásky k ženství .....                          | 22 |
| Poetické listování .....                         | 23 |
| Výtvarná tvorba.....                             | 25 |
| Sportovní okénko.....                            | 27 |

# Rozhovory s novými učiteli

**Ing. Ladislav Cséfalvay, PhD.**

**Odkud pocházíte? Vaše jméno totiž zaujme každého. Nejste náhodou slovensko-maďarský špion?**

Pocházím z jihozápadního Slovenska, na otázku, zdali jsem špion, z pochopitelných důvodů neodpovím.... (pozn. redakce: Takže ano)

**Proč jste se stal učitelem? Co se Vám na učení líbí, co Vás baví a co ne?**

Učitelem jsem se stal proto, že si člověk nějakým způsobem musí vydělat na chléb náš vezdejší.... Na učení mě baví interakce s Vámi, a široké spektrum variability odpovědí na



relativně jednoduché otázky. Nemůžu říct, že by mě učení nebavilo.

**Jakou cestou byste se vydal, pokud byste se nestal učitelem?**

Otázka je položena špatně, jsem rád, že jsem učitelem, cesty jsem zkusil různé.

**Jak jste se seznámil se svou tehdy ještě „budoucí manželkou“? Kolik máte dětí?**

Na společném pracovišti. Tři.

**Která hra na PC je Vaše oblíbená?**

Red Alert 2 Yuris Revenge, RTS strategie

**Co Vás v životě naplňuje?**

Celý život mě naplňuje, snažím se žít tak, abych se za sebe nemusel stydět.

**Co jste dělal v Americe?**

Vazební experimenty s restričními endonukleázami typu I (EcoR124I) na přístroji Biacore 3000, metodou Surface plasmon resonance. (Aha!)

**Co Vás přivedlo na zdrávku? Kde jste pracoval předtím?**

Na zdrávku mě přivedl inzerát, že shánějí fyzikáře. Jedna nejmenovaná střední škola v ČB.

**Co se Vám líbí na naší škole?**

Škola je fajn celá tak, jak je 😊

**Které jídlo je Vaše oblíbené?**

Nemám oblíbené jídlo, sním téměř všechno, až na potvory z mora vytažené.



**Na co Vás můžeme pozvat na maturáku?**

Panák karibského rumu nikdy neurazí....

## **Mgr. Ondřej Rolník**

**Odkud jste?**

Z Českých Budějovic, z Máje.

**Kde jste vyučoval předtím?**

ZŠ Bohumila Hrabala v Praze a Gymnázium Prachatice.

**Proč jste se rozhodl učit na zdrávce?**

Hledal jsem místo v ČB a kamarád zde jedno uvolnil.

**A jak se Vám tu zatím líbí?**

Moc 😊.

**Jaké předměty učíte a proč jste si vybral zrovna ty?**

Angličtinu a dějepis. Dějepis mě bavil, angličtina mi šla a měla potenciál mě uživit. Správný kalkul, dějepis letos vůbec neučím.

**Navštívil jste někdy nějakou anglicky mluvící zemi?**

Ne 😞.

**Ocitl jste se někdy v nějaké vtipné nebo zvláštní situaci, kde jste využil svých znalostí?**

Provádění indických turistů Krumlovem. Nedoporučuji.

**Máte nějaké místo, kam byste se rád podíval?**

Je v plánu Anglie, jednou možná Japonsko.

**Když zrovna neučíte, co rád děláte ve volném čase?**

Hraju historické PC hry, čtu si (fantasy, sci-fi, historie) ideálně ve vaně. Dlouhá procházka s dobrým obědem.

**Máte nějaké domácí zvíře?**

Kočku Micinu a králíka Králíka.





**Kdybyste mohl jít na večeři s jakoukoliv slavnou osobností, s kým by to bylo a proč?**

Asi Bernard Cornwell, bavili bychom se o jeho knížkách. Nebo bych mohl otrávit Putina.

**Čím jste chtěl být jako malý?**

Spisovatel. Což mě nepřešlo, akorát moc nepíšu, to je trochu problém.

**Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo?**

Nivová omáčka s kuřecími nudličkami, možno podávat s rýží, špeclemi či pečenými brambory

**Posloucháte hudbu? Jakou máte nejradši?**

Dnes nejčastěji filmové/ herní soundtracky, dřív hlavně power metal (Sabaton, Hammerfall...)

## Halloween



Redakce našeho časopisu přišla s nápadem vyhlásit soutěž mezi třídami v halloweenských maskách. Hodnotil se počet zapojených žáků, originalita a kreativita kostýmů a případně i vyzdobení třídy.



Do akce šly naplno hlavně první ročníky, ostatním asi chyběla chuť nebo nápady. Na prvním místě se umístily dvě třídy: **PS1A** a **LY1**, druhé místo obsadila **PS32A** a na třetím místě **AZ1**.





## *Slavné osobnosti naší historie*

Kníže Václav zapomněl, že jeho vztah s bratrem je toxický (tak by to označil kouč pro rodinné konstelace) a přijel na křtiny. A dopadlo to špatně. Někdy můžou být rodinné sešlosti dost nebezpečné.

### **sv. Václav poté, co byl pozván na hostinu**



Martin, později svatý, se narodil v roce 316 n. l. Jeho rodiče netušili nic o respektující výchově, tak nerespektovali jeho názor na povolání a musel se stát vojákem. Jednou v zimě se podělil o svůj plášť s žebrákem, v noci se mu zjevil Kristus a měl na sobě polovinu jeho pláště. Martin odešel z armády, nechal se pokřtít, cestoval, až dojel do Francie a tam žil jako poustevník. A co husy? Podle jedné z legend se Martin schoval mezi husy, aby se vyhnul zvolení biskupem, ale ty ho svým kejháním prozradily. Jiná verze říká, že husy rušily jeho kázání, a proto nyní pykají na pekáči. Husa také symbolizovala konec zemědělského roku a přípravu na zimu.





Autor: Val Grimoš, LA2



Grimová, LA2





# Prosínec

## Adventní zvyky – věnce, svíčky, kalendáře

Advent je období, kdy se začíná pomalu objevovat vánoční atmosféra. Zapalování svíček na adventním věnci připomíná, že se Vánoce blíží, ať už jde o klasické věnce z chvojí nebo moderní dekorace z různých materiálů. K prosinci patří také adventní kalendáře. Dnes už existují v mnoha podobách – čokoládové, čajové, kosmetické, hračkové nebo ručně vyráběné s malými drobnostmi či úkoly. Je to příjemný způsob, jak si zpestřit každý prosincový den.

## Mikulášská nadílka

Tradice Mikuláše je spojena se svatým Mikulášem, biskupem ze 4. století, který byl známý svou štedrostí a pomocí lidem v nouzi. Postupem času se jeho příběh proměnil v dnešní zvyk, kdy Mikuláš s andělem a čertem obchází domácnosti i různé instituce a obdarovávají děti.

Naše škola se do této tradice zapojila i letos. Skupiny studentů vyrazily do okolních školek, domova důchodců a také do nemocnice. Dětem i seniorům předávaly malé balíčky, povídaly si s nimi a rozdávaly trochu prosincové atmosféry. I když se organizace každý rok trochu liší, hlavní myšlenka zůstává stejná – udělat lidem radost a přinést do prosince něco hezkého.

## Vánoce ve světě

### Anglie

Tradiční anglické Vánoce zahrnují bohatou večeři s krůtou, vánoční pudink a výměnu dárků. Děti často věší nad krbem punčochy pro Santa Clause. Velkou tradicí je také „Christmas crackers“ – papírové bonbóny, které při otevření prasknou a obsahují malé dárky a vtipy.

### Německo

Německé Vánoce jsou známé svými trhy („Weihnachtsmärkte“), adventními kalendáři a svícem „Adventskranz“. Oblíbené jsou také vánoční cukroví a pečené bramborové nebo jablečné koláče. Děti čekají na příchod Ježíška nebo Mikuláše, kteří rozdávají dárky.



## Japonsko

Vánoce v Japonsku nejsou náboženským svátkem, spíše komerční oslavou. Lidé zdobí stromečky, dávají si dárky a populární je jíst smažené kuře z KFC – tradice, která vznikla v 70. letech. Silnější důraz je kladen na romantickou atmosféru a trávení času s blízkými.

V některých zemích, jako je Švédsko, se slaví hlavně svatá Lucie a světelný průvod. V Itálii přijíždí „Befana“, stará čarodějnice, která rozdává dětem sladkosti až 6. ledna. S Vánocemi je spojeno pečení cukroví. A nemusí to být tradiční linecká kolečka či vanilkové rohlíčky.

## Netradiční vánoční cukroví

### 1. Skořicové sušenky s javorovým sirupem

Ingredience:

- 200 g hladké mouky
- 100 g másla
- 80 ml javorového sirupu
- 1 lžička skořice
- ½ lžičky prášku do pečiva
- špetka soli



Postup:

1. Smíchej mouku, skořici, prášek do pečiva a sůl.
2. Přidej máslo a javorový sirup, vypracuj těsto.
3. Dej ho na 30 minut do lednice.
4. Vyválej, vykrajuj tvary a peč na 180 °C asi 10–12 minut.

### 2. Kokosové kuličky s bílou čokoládou

Ingredience:

- 150 g strouhaného kokosu
- 100 g bílé čokolády
- 50 ml smetany
- 1 lžíce másla



Postup:

1. Ohřej smetanu a rozpust' v ní bílou čokoládu s máslem.
2. Přidej kokos a promíchej.
3. Nech vychladnout, vytvaruj kuličky a obal je v kokosu.
4. Nech ztuhnout v lednici alespoň 1 hodinu.

## DIY tipy – návody a nápady na dárky

### Papírové hvězdy

Potřebuješ: tvrdší papír, nůžky, lepidlo.

Postup:

1. Papír slož do harmoniky.
2. Po stranách vystříhej drobné vzory.
3. Přehni v půlce a slep k sobě.
4. Spoj oba konce a vytvoř hvězdu.

Vypadají dobře na oknech i ve třídě.

### Ozdoby ze slaného těsta

Potřebuješ: 2 hrnky mouky, 1 hrnek soli, 1 hrnek vody.

Postup:

1. Vypracuj hladké těsto.
2. Vyválej, vykrajuj tvary.
3. Udělej díрку na provázek.
4. Peč 2–3 hodiny na 120 °C.

Po upečení je můžeš nabarvit.

### Vánoční dekorace ve sklenici

Potřebuješ: zavařovačku, vat/umělý sníh, drobné dekorace, LED světýlka.

Postup:

1. Do sklenice dej na dno sníh nebo vat.
2. Přidej malé dekorace – stromečky, korálky, šišky.





3. Vlož krátký LED řetěz.
4. Zavři – hotová mini zimní dekorace.

## Vlastní dárkové poukázky

Stačí tvrdší papír, hezké písmo a nápad.

Například:

- společný filmový večer
- pomoc s učením
- domácí koláč
- den bez domácích prací

## Tipy na dárky podle věkových skupin

### Pro malé děti (3–7 let)

- Stavebnice
- Pastelky, omalovánky, modelína
- Interaktivní knížky

Proč? v tomto věku rády tvoří a objevují.

### Pro děti (8–12 let)

- Puzzle s vyšší obtížností
- Vědecké a kreativní sady
- Sportovní vybavení

Proč? podporují dětské zájmy a zvědavost.

### Pro teenagery (13–17 let)

- Sluchátka nebo mini reproduktor
- Kosmetické balíčky
- Dárkové poukazy

Proč? Teenageři mají vlastní vkus a ocení věci, které opravdu využijí.

### Pro dospělé

- Káva nebo čaj v dárkovém balení
- Aromatické svíčky



- Knihy

Proč? praktické a univerzální dárky.

### Pro seniory

- Teplé ponožky nebo deka
- Fotografie nebo fotokniha
- Křížovky či omalovánky pro dospělé

Proč? Potěší a jsou i praktickým dárkem.

## Doporučené vánoční filmy

### Sám doma

Klasika, která snad nikdy nezestárne. Lehká, zábavná a ideální na večer, kdy se chcete jen pobavit.

### Grinch

Zelený bručoun, který se nakonec polepší. Dobré pro děti, ale pobaví i starší. Příjemná barevná pohádka.

### Polární expres

Krásně zpracovaný animovaný film s hodně zimní atmosférou. Skvělý na adventní večery.

### Láska nebeská

Kdo má rád romantiku, ten si přijde na své. Několik příběhů v jednom filmu a příjemná vánoční nálada.

### Klaus

Moderní animovaný film o tom, jak může i obyčejné gesto změnit celé město. Hodně hezká stylizace a silná myšlenka.

Prosinec je období světýlek, tradic, dobrého jídla a setkávání. Ať už slavíte Vánoce doma, ve škole nebo s přáteli, přejeme vám klidné svátky, pohodu a hodně radosti v novém roce.



# Víkendové pečeničko

Kdybyste měli chuť na něco sladkého, přinášíme pár tipů. Jako první doporučujeme monster makronky. Název je odvozen z toho, jak vypadají, ale chuť je neodolatelná. Bílky na makronky by měly být oddělené od žloutků alespoň 2 dny!!!

## Monstr makronky

**Na makronky si připravíme:** 100 g odložených bílků, 100 g krupicového cukru, 100 g mandlové mouky, 100 g moučkového cukru, barvivo (to být nemusí).

**Na náplň si připravíme:** 75 g mražených jahod, 120 g smetany ke šlehání, 180 g bílé čokolády.

**Postup:** Bílky smícháme s krupicovým cukrem ve velké míse na šlehání a ve vodní lázni pomalu zahříváme pár minut. Směs by měla lehce zbělat, být tekutá a cukr by se v bílcích měl zcela rozpustit, to poznáme tak, že pokud promneme směs mezi prsty, bude zcela hladká. Je super, pokud máte potravinový teploměr, směs by měla dosáhnout 50 stupňů. Jakmile má požadovanou teplotu, odstavíme ji z vodní lázně a začneme šlehat. Pokud máme robota, šleháme na 50 otáček. Když ne, tak ručním šlehačem šleháme cca 8 minut, dokud není sníh opravdu lesklý, a tak hustý, že téměř nepůjde oklepat z metličky. Sníh i mísa by měly být opět studené. Nakonec jen krátce zašleháme barvivo.

Mezitím si mandlovou mouku promixujeme spolu s moučkovým cukrem, aby byla směs co možná nejjemnější. Prosejeme ji přes sítko k našlehaným bílkům.

Poté ji do směsi zapracujeme krouživými pohyby. Vždy stěrkou dvakrát obkroužíme mísu a jednou či dvakrát střed těsta. Nejprve se nám může zdát, že mandlová směs do bílků nezpracovat nejde, ale musíme vydržet! Zpracování do správné konzistence trvá až 5 minut. Tu poznáte tak, že směsí, která vám stéká ze stěrky, jste schopni udělat číslici 8 bez toho, aniž by se vám těsto trhalo. Když je směs hotová, můžeme jí naplnit cukrářský pytlík s kulatou špičkou. Na plech vyložený pečicím papírem nastříkáme makronky. Snažíme se, aby byly stejně velké. Pytlík držíme kolmo k plechu. Neděláme krouživý pohyb, pouze pytlík držíme v jedné poloze a vždy vytlačíme trochu směsi. Pečicí papír musí na plechu sedět přesně, jinak budou makronky křivé. Nyní s plechem párkrát bouchneme o linku, aby se z makronek dostaly všechny vzduchové bublinky. Makronky necháme na plechu zaschnout cca 30 minut. Tento

krok hlavně nepřeskakujte! Zaschlé makronky poznáme tak, že když se jich lehce dotkneme prstem, neměly by už lepit.

Pečeme v předehřáté troubě na 150 stupňů cca 18-20 minut. To, že jsou makronky upečené, poznáme tak, že když jednu jemně nadzvedneme, měl by pod ní zůstat čistý pečicí papír. Pokud je na něm ještě trocha směsi, nejsou dodělaná. Správně upečené makronky by měly mít pověstný prstýnek okolo, tvrdý povrch a zespod by měly být naopak měkké. Jakmile máme makronky upečené, vrhneme se na náplň.

Jahody přendáme do kastrůlku a pomalu zahřejeme. Necháme je zcela změkhnout a pustit šťávu, poté přilijeme smetanu a přivedeme opět k varu. Nyní směs přelijeme do mixéru a rozmixujeme. Přes jemné sítko červenou hladkou omáčku nalijeme zpátky do kastrůlku a přivedeme k varu. Vaříme cca 3-4 minuty, aby směs lehce zhoustla. Mezitím si pokrájíme čokoládu na malé kousky a nasypeme do misky. Jahodovou omáčku odstavíme z plotny a ihned ji nalijeme na pokrájenou čokoládu. Směs necháme stát cca 2 minuty, poté rozmícháme do červené husté směsi. Přesuneme ji do lednice na 15 minut, aby ztuhla do tak husté konzistence, že jí půjdou makronky plnit. Poté ji přendáme do cukrářského sáčku s kulatou špičkou a můžeme makronky plnit.

### Čokoládový bezlepkový dort

**Na těsto si připravíme:** 9 ks vajec, 180 g čokolády na vaření, 180 g cukru krupice, 1 balíček prášku do pečiva

**Na náplň budeme potřebovat:** 1 ks borůvkové marmelády, 600 g smetany ke šlehání, 2 ks ztuhovače šlehačky a zbytek čokolády na vaření.

**Postup:** Troubu včas rozpálíme na 170 °C. Žloutky utřeme s práškem do pečiva. Poté přidáme na páře rozehrátou, lehce vychladlou čokoládu a promícháme. Z bílků a cukru ušleháme pevných sníh a vmícháme ke žloutkům. Těsto nalijeme do velké dortové formy, která je vymazaná olejem a vysypaná moukou. Pečeme cca 30 minut. Těsto při pečení hodně vyskočí a po vyjmutí z trouby se propadne, ale tak to má být. Po dokončení a uležení v ledničce těsto opět vyskočí. Vychladlý korpus přendáme na větší táč a můžeme pokapat rumem. Poté





natřeme borůvkovou marmeládou. Nakonec potřeme ušlehanou šlehačkou a navrch nastrouháme tyčinky Ledové kaštiny. Dáme uležet do lednice alespoň na 12 hodin.

## Kremrole

**Na těsto budete potřebovat:** 380 g hladké mouky + na podsypávání, 250 g rostlinného tuku Hera, nebo másla, 200 g zakysané smetany, 1 vejce na potřetí, tuk na pomazání trubiček

**Postup:** Z mouky, tuku a zakysané smetany vypracujeme hladké těsto, nejlépe to jde v robotu. Zabalíme do folie a dáme na několik hodin do lednice. Ideální je den předem. Trubičky pomažeme tukem (Hera, máslo). Plech vyložíme pečícím papírem. Troubu předehřejte na 170 stupňů a zapněte horký vzduch. Těsto po částech rozválíme na plát asi 2 mm silný a rádlem nakrájíme na přibližně stejně široké a dlouhé pruhy. Proužek těsta navineme na připravenou „namazanou“ trubičku a dáme na plech. Všechny kremrole pomažeme rozšlehaným vajíčkem a dáme péct do vyhřáté trouby. Pečeme 12–15 minut (v závislosti na velikosti kremrolí), až budou krásně zlaté. Necháme chvilku vychladnout, pak opatrně stáhneme kremrole z trubiček, ale pozor, jsou křehké. Pokud kremrole nepůjde z trubičky stáhnout, ťkneme užší stranou trubičky o stůl. Těsto se tak lehce uvolní. Postup opakujeme až do spotřebování těsta. Mazat tukem kovové trubičky při dalším návinnu už není třeba. Těsto si necháváme po celou dobu v lednici, protože kvůli velkému množství tuku poměrně rychle měkne a špatně se s ním pak pracuje. Ukrojíme si vždy jen potřebný kus.

**Italský sníh:** 150 g bílků (cca 5 ks), 120 g cukru krupice/krystal, 240 g cukru krupice/krystal + voda na zalití

**Postup:** Bílky ušleháme se 120 g cukru na pevný sníh. Na sporáku svaříme 240 g cukru s vodou (vody jen na ponoření cukru) na teplotu 115–120 °C. Rozvar nemícháme, jen nakláníme kastrůlek. Pokud nemáme teploměr, svaříme vše tzv. na bublinu. Drátěné očko namočíme do rozvaru a foukneme, pokud se tvoří bubliny, je hotovo. Za stálého šlehání pomalu naléváme vřelý rozvar do sněhu a šleháme až do mírného zchladnutí sněhu. Před plněním dáme sníh ještě na chvilku do lednice, lépe se s ním pak pracuje. Sníh dáme do sáčku s hladkou trubičkou a plníme kremrole z obou stran. Naplněné kremrole dáme do lednice rozležet. Před servírováním pocukrujeme. Je lepší je nechat alespoň 1–2 dny odležet, ale dají se bez problémů jíst i hned po upečení.



### Medovníkové kuličky

Medovníkové kuličky jsou vhodné především na Vánoce. A především pro milovníky medovníku.

**Suroviny na těsto:** 500 g hladké mouky, 2 vejce, 2 lžičky jedlé sody, 60 g másla, 4 lžíce medu, 200 g moučkového cukru.

**Suroviny na krém:** 1 slazené karamelové Salko (pokud nebudeme mít karamelové, ale klasické, tak nevádí. Stačí dát ho vařit do vody a ono zkaramelizuje.), 250 g másla, 60 oloupaných mandlí namočených v rumu (těsto s krémem by mělo vyjít na 60 kuliček.)

**Postup:** Plech vyložíme pečícím papírem. Zapneme troubu na 180°C. Máslo na krém vyndáme včas z lednice, aby změklo. Těsto na plechu vložíme do vyhřáté trouby a upečeme. Pečeme zhruba 10 minut. Těsto necháme vychladnout a po částech ho rozmixujeme nebo nastrouháme. Trochu odložíme stranou na obalování kuliček. Z karamelového kondenzovaného slazeného mléka utřeme hladký krém. Do krému vmícháme nastrouhané těsto na potřebnou hustotu a necháme 2 hodiny v lednici ztuhnout, aby se kuličky lépe tvořily. Ze ztuhlého těsta vytvarujeme kuličky. Do kuliček můžeme dát oloupané mandle namočené v rumu. Nakonec kuličky obalíme ve zbytku těsta, které jsme si dali stranou.

### Rafaelo kuličky

Těsto vystačí na 50-60 kuliček.

**Suroviny:** 1 plechovka kondenzovaného mléka (Salko), 200 g kokosu, 100 g celých mandlí + kokos na obalení

**Postup:** Mandle spaříme vroucí vodou a oloupeme. Abychom je nemuseli loupat, použijeme oloupané. Salko smícháme s kokosem do hustší hmoty. Lžičkou z ní odebíráme kousky, lehce je oválíme v kokosu a vytvarujeme kuličku. Do kuličky vmáčkne celou mandli, dotvarujeme a znovu obalíme v kokosu. Hotové kuličky můžeme, ale nemusíme, vložit do papírových košíčků.



# *Jste odborníci na vánoční pohádky a filmy?*

## **Kvíz**

### **Zařadte „hlášku“ do pohádky/filmu**

- 1) Já jsem malej, ale šikovnej
- 2) Upadlo ti to, Máchale. Asi vítr, ne?
- 3) Jé, vy jste moje sestra? To je váš tatínek taky netopýr!
- 4) Páni, a do týhle rodiny se mám přiženit. Tatínek nemůže vidět krev, tak pořádá popravy.
- 5) Německo varuje, jestli k nim nepřestanem strkat rypák, tak nám vyhlásí válku. Německo, abys tomu rozumělo, to je nos naší princezny, Freundschaftbesuch.
- 6) To kyselo je moc kyselý...a ten bramborák je moc bramborovej!
- 7) Vy máte ale kuráž.  
„Mohu vám jí půjčit, kolik budete chtít, Výsosti.“  
„Kdepak, slečno, já dluhy nedělám!“
- 8) Bába z bažin: “Než jste přišli, tak jsem si cvakla.” (při nabízení drinku z žabího hlenu)
- 9) Soudruhu učiteli, můžu se na něco zeptat? Hoří hovno?
- 10) Vincek: „Nevím, jestli z něj budete moudřej. Mluví, jako když zkřížíte flandáka s papouškem.“
- 11) Tati, prdí taky hadi?
- 12) Přišel jsem s nabídkou kvalitního sexu.
- 13) Matěj: „Hej, osobo, počkej! Jak to, že tady nespíš?!”
- 14) Nikdo ani hnout! Mám draka a nebojím se ho použít! Je mi všechno jedno!

### **Za každou správnou odpověď si připište 1 bod. Jak jste na tom?**

- 14–12 b. - jste machři, odborníci na pohádky a TV tvorbu  
11–9 b. – vyznáte se, ale přece jen vám občas něco unikne  
8–6 b. – vaše pohádkový přehled nikoho neohromí, jděte do sebe, náprava je možná

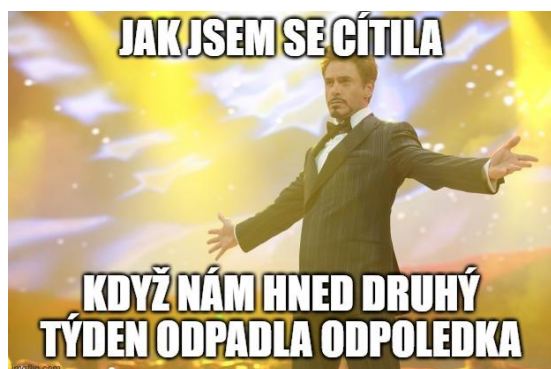
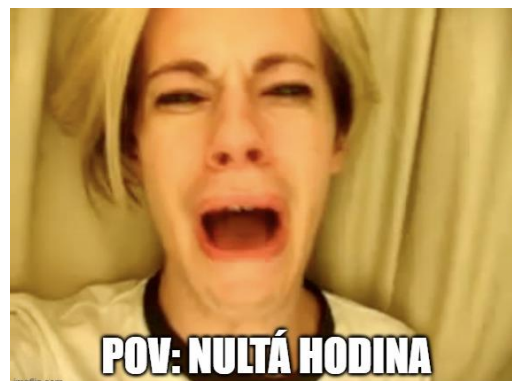
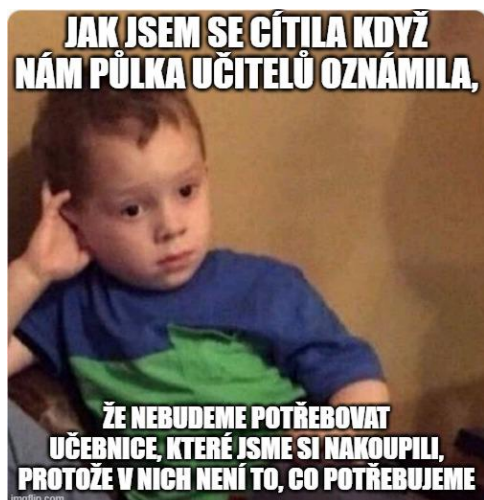


5 b. a méně – doporučujeme 1) uvařit si čaj/kávu 2) zabalit se na gauči do deky 3) a sledovat jednu pohádku za druhou

Řešení 1) Princezna ze mlýna 2) S čerty nejsou žerty 3) Saxana 4) Šíleně smutná princezna 5) Tři veteráni 6) Krkonošské pohádky 7) Tři oříšky pro Popelku 8) Tři bratři 9) Pelíšky 10) Lotrando a Zubejda 11) S tebou mě baví svět 12) Pelíšky 13) Jak se budí princezny 14) Shrek

## Memy od prváka

Následující memy byly vytvořeny obyčejnou prvačkou, tedy mnou, která se rozhodla podělit se o své zážitky a dojmy (nejen) z prvních dnů a týdnů tady na zdrávce. Každý si tím prošel, takže myslím, že v mnoha vtipech se zhlédnete. A vy, ze starších ročníků, třeba i zavzpomínáte na první ročník, na strasti, ale i radosti.







**PŘIPRAVEN  
NA 1.  
HODINU ZEMÁKU**

**VÁCHA:  
„DOBŘÝ DEN!“**





# Co jste možná nevěděli....

## aneb Perličky z písemek a testů

- Riviéra je označení několika států, které mají spojení, např. Benelux.
- V Nizozemsku se chovají Skoti.
- Sníh je voda, která studí.
- Motory rozdělujeme na žahavé, vznětlivé a další.
- Při pocení dochází ke spalování tuků a vypaření všech bacilů z těla.
- Staročeši (politická strana v 19. stol.) byli Češi, kteří už něco zažili
- Světová válka začala atentátem na Lenina a jeho ženu Žofii (Krupskou do Sarajeva nevzali?)
- K. Gottwald byl prezidentem USA. (A sdělil to někdo Američanům?)
- K nacionalistickým stranám na Slovensku patřila hliníková slovenská strana.
- Jak ožebračila žebráka na buben (škoda, že se Neruda nemohl inspirovat)
- Odpověď na otázku, co je Mekka – k ní se modlí muslimové hlavou.
- Sabat je oblíbený pokrm Židů (podává se s knedlíkem?)
- Odpověď na otázku: Populační politika Číny: Mělo to dopady takové, že lidé, kteří chtěli holku a narodil se jim chlapec, tak chlapce zabili, aby mohli mít holku. A tím přicházejí o své občany. (přehledné řešení)
- Čína měla problémy s kočeníky ze západu – Mongoli... (kočeník = kočovník)
- Jméno růže je „hysterický“ román (hlavně, že češtinář je zřejmě salámista)
- Nadpočetné zkušenosti starší vrstvy
- Bass napsal Klapzubovu třináctku a Majerová Panenství a Předehru. (zřejmě mezipředmětové vztahy v oblasti sexuální výchovy)
- pejskovi a kočičce patří do psychologické prózy. Kubula a Kuba Kubikula taky.
- Olbracht napsal Nikolajeviče Šuhaje a Loupežníka (a ti uzavřeli registrované partnerství a žili šťastně až do smrti)

# Z laborantky „porodní bábou“

Ahoj zdravko,

moje jméno je Zuzana Benáková a jsem absolventkou naší zdravky a bývalou redaktorkou Podlavičnicku.

Moje zdravotnická kariéra začala právě zde. Tehdy jsem si ještě myslela, že nechci pracovat s lidmi, proto jsem si vybrala obor laboratorní asistent. Bavila mě chemie a fascinovalo mě, co vše se dá zjistit z kapky krve. A taky jsem si tuto práci zamilovala, jenže nastal covid a my zůstali doma. A tak jsem se snažila zapojit do jakékoliv dobrovolnické práce, abych byla nějakým způsobem v praxi. Odpracovala jsem řadu hodin v odběrovém a očkovacím centru a také na covidových jednotkách na plicním oddělení. Právě tam mi došlo, že do budoucna chci pracovat spíš s lidmi než v laboratoři mezi čtyřmi zdmi.

Začala jsem postupně přemýšlet, jaký obor by mě lákal, a rozhodovala jsem se mezi medicínou a porodní asistencí. V maturitním ročníku nastal zlom... Věděla jsem, že učení k maturitě a k přijímačkám na medicínu je nad moje síly. A tak jsem zvolila zlatou střední cestu, a to bakalářské studium oboru Porodní asistence. Toto rozhodnutí se stalo jedním z nejlepších v mém životě.

Studium na Západočeské univerzitě bylo pro mě jako laborantku náročné, jelikož v některých výkonech, jako je např. odběr krve, zavedení kanyly, cévkování atd, jsem „byla nepolíbená“. Ale v ostatních předmětech jsem již měla základy ze studia na zdravce. Postupně si to vše „sedlo“ a já byla moc spokojená. Byly to nádherné tři roky plné zážitků, zajímavých informací, nespočtu hodin na praxích, ale i náročných zkoušek. Nejvíce jsem si oblíbila odborné předměty pro porodní asistentky a hodiny psychologie, kde si člověk plno věcí uvědomil. Ráda zkouším nové věci, a proto jsme s kamarádkou Terkou absolvovaly kurzy zaměřené na péči o jizvu po císařském řezu, techniky na rebozo masáže a techniku přirozeného ultrazvuku.



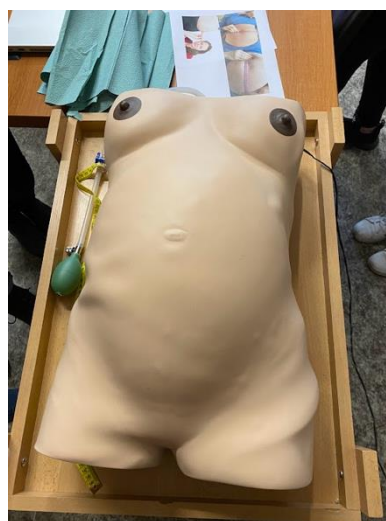
Zajímám se v osobním životě o homeopatii, aromaterapii a chci si v dohledné době dodělat i další kvalifikační kurzy jako laktační poradenství, taping či masáže v těhotenství...

Porodní asistence je prostě jedno velké poslání... A není den, kdy bych nebyla vděčná, že tuto práci můžu vykonávat a být součástí tak silných momentů, jakým je narození miminka.

Samozřejmě kdyby někoho z vás studium porodní asistence na Západočeské univerzitě zajímalo, tak mě neváhejte kontaktovat.

Bc. Zuzka Benáková

Porodní asistentka



## Z lásky k ženství

*Edukační projekt o ženském zdraví od dětství po stáří*

Ahojky, tady Terka a Zuzka,

dvě porodní asistentky, kamarádky a především ženy, které chtějí přispět k lepší edukaci.

Během studia oboru Porodní asistence vznikl nápad na vylepšení edukace v péči porodních asistentek o ženy v těhotenství, v období před porodem, v jeho průběhu a po něm, ale i o dívky během první menstruace, ženy v reprodukčním období a v neposlední řadě i o ženy v období menopauzy a senia.

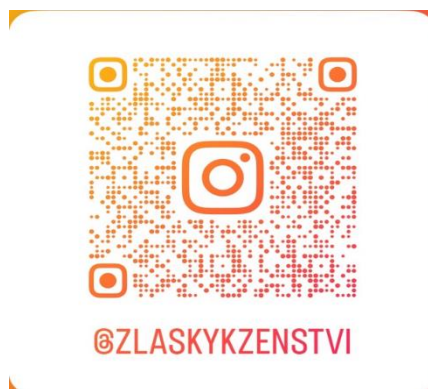
Proto jsme se s Terez po státnicích rozhodly vytvořit právě takový koncept. Začaly jsme psát příspěvky na důležitá témata na Instagramu pod názvem Z lásky k ženství. Snažíme se zde tvořit bezpečné „místo“, do budoucna chceme provozovat jakousi poradnu, kam by ženy měly

možnost napsat své dotazy na témata, která je zajímají. Máme i velkou vizi do budoucna. Naším snem je si otevřít studio/centrum, kam budou moci ženy docházet a kde jim budeme poskytovat péči a edukaci. Momentálně si doděláváme různé kurzy, abychom si „rozšířily obzory“ a mohly pak nabízet péči v co největším rozsahu.

Pokud tedy máte nějaké otázky, dilema či nějaké téma, které by vás zajímaly, neváhejte nám napsat na náš instagramový profil @zlaskykzenství nebo na email [zlaskykzenství@gmail.com](mailto:zlaskykzenství@gmail.com). My se je pokusíme zpracovat co nejdříve, jak na profil, tak i do rubriky Na káféčko s porodní asistentkou, kterou pro vás připravujeme.

Tak nás neváhejte sledovat a budeme se těšit.

S pozdravem Terka a Zuzka – Z lásky k ženství



## POETICKÉ LISTOVÁNÍ

### Variace na slovo OKO

V rámci hodin literatury se MS3 pokusili básnit a využít metodu asociací. Pro ilustraci uvádíme několik ukázek:

Oko hledí do dálky, kde ticho zpívá.

Zrak vnímá, jak příroda zázrak skrývá.

Krása v lese tiše dýchá,  
v každém stromu duše tiká.



Příroda šeptá mezi větvemi,  
les voním mechem, sny jsou s námi.

Listy padají jak zlaté zprávy,  
podzim maluje svět do barvy.

Obraz vzniká, jak svět se sklání,  
V každém tahu ta chuť v zemi voní.

Malíř v srdci cítí hlas,  
že krása žije v nás.

V. Šustáčková

Oko mrká na zem z výšky,  
na bulvu svět, co mění barvy,  
na všechny ty mokré říčky  
a mraky z ovčí vlny.

To počasí nechce měnit tu suchost,  
co prahne po dešti  
a zima se chce zapojit,  
ale hřmivé žíly ne, a ne se objevit.

A. Skorunková

Oko je světlo, co nikdy nespí,  
V něm pravda je, když slova děsí.  
Zrcadlo duše, hluboké a jasné,  
V jednom pohledu zhasne.

E. Bajerová

Když se oko zavře, světlo je pryč,  
zůstane v něm tichý klíč,  
co oko hlídá, střeží a bdí,  
ten malý zázrak na tváři.

M. Járková



Otevři zalepené oko,  
barvy se ti míhají,  
nový den přichází,  
příroda se probouzí.

V lese snu už neběžíš,  
děs noční tě nehoní.  
Ze tmy se probouzíš,  
zlý sen končí.

A. Fousková

## *Výtvarná tvorba*

Autorka kreseb je Tea Stomatopulosová ze třídy LY1







# Sportovní okénko

Každoroční sportovní rubrika má i letos co nabídnout. Prvně bychom chtěli zmínit příchod nového člena do týmu tělocvikářů – Mgr. Jana Fučíka. Přejeme mu spoustu kvalitně odučených hodin a vyhraných sportovních přeborů. V dalším čísle se můžete těšit na rozhovor.

Zpět ke sportovním akcím – na podzim jsme se účastnili tradičního Středoškolského poháru v atletice, kde dívky potvrdily i přes generační obměnu dlouhodobou dominanci a postoupili do krajského kola. Ani chlapci se neztratili a v okresním kole obsadili hezké 4. místo. Konal se také volejbalový turnaj O pohár hejtmana, kde jsme v obou kategoriích Elite a Hobby skončili těsně za postupovým umístěním. Další soutěží, které se pravidelně účastníme, je Středoškolská futsalová liga. Chlapci zatím suverénně postupují, čeká je již 3. kolo. Dívky budou chtít zopakovat loňský postup z divizního turnaje na republiku. Úspěšné jsou ale i ve florbalu – ovládly okresní kolo a čeká je kolo krajské. Okresního florbalového turnaje se účastnili i chlapci a odvezli si pěkné 3. místo. Proběhl i turnaj ve frisbee smíšených družstev, kde jsme hlavně nasbírali cenné zkušenosti.

Kromě mimoškolních akcí jsou tu i ty konané ve škole – volejbalový Memoriál Ing. Hamáčka a Mikulášský florbalový turnaj chlapců. Do finálové skupiny volejbalového turnaje postoupili třídy MS1 a MS3, LY4 a PS4A. Florbalový turnaj letos nabídl opět kvalitní výkony a pěknou podívanou okořeněnou závěrečným soubojem vítězů s týmem učitelů, kteří dokázali v napínavém duelu učitele porazit.

Všem žákům děkujeme za účasti v soutěžích a těšíme se na další sportovní zážitky. Sportu zdar!











