

# MAGAZÍN JUGOSLÁVSKÁ



Rozhovor

Aktuality

Playlist

# Obsah

1 Úvod

2 Aktuality

3 Exkurze v Českém rozhlase

4 Nejlepší online učitelé na přijímačky

5 Jak v roce 2025 dosáhnout svých cílů?

7 Study playlist

8 Mí podcastoví oblíbenci

9 Historický příběh Helen Kellerové

11 Sociální sítě

13 Jak omezit čas na telefonu a být více produktivní

15 Rozhovor s paní zástupkyní

19 Netflixové seriály na dlouhé večery

20 February self-care

21 Inspirativní a edukativní instagramové profily

22 Studijní deník

24 Komiks: Poprvé

25 Co dělat ve volném čase

26 Báseň: DeLorean



Milí čtenáři,

je mi potěšením představit Vám třetí číslo našeho školního časopisu. Začal nám nový kalendářní rok a ani jsme se nenadáli a je únor. Nikdy není pozdě začít měnit svůj život k lepšímu. Proto jsem si pro Vás připravila článek o tom, jak si nastavit na rok 2025 ty správné cíle a jak jich dosáhnout. Jestliže nejste úplně fanouškem novoročních předsevzetí, nemusíte se bát, tenhle článek je jediný, který se dotýká tohoto tématu.



Můžete zde najít i inspiraci, jak o sebe v těchto zimních pochmurných dnech pečovat, abyste neupadli do deprese. Proto jsem se snažila, aby toto číslo bylo barevné a pozitivní, abychom se společně naladili na atmosféru jara.

A large, stylized handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Nemohou samozřejmě chybět tipy. Tentokrát vám přinášíme tipy na nové podcasty (možná je už znáte) a na seriály z Netflixu, které stojí za zhlédnutí.

Co Vám ale moc doporučuji si přečíst, je rozhovor s naší skvělou paní zástupkyní, ve kterém se dozvíte například to, jak se do školství dostala, jak vypadá takový den zástupkyně ředitele na základní škole nebo její vtipné zážitky ze školních výletů. Rozhovor udělala Jana Hofbruckerová.

Jsem velice ráda, že Vám mohu také říci, že v časopise naleznete i články žáků, které rozhodně stojí za to si přečíst. Viki Vozňáková ze 7.A si pro Vás připravila pár tipů na aktivity, které se Vám mohou hodit, když se budete nudit, a Dalibor Čuba ze 6.A nakreslil komiks. Nesmím však zapomenout na zajímavý úvahový článek od Nely Paličkové ze 7.A a báseň inspirovanou filmem Návrat do budoucnosti, kde hraje hlavní roli auto DeLorean od Vincenta Vaška z 9.A.

Mohu Vás ujistit, že v tomhle čísle najdete spoustu nových článků a poznatků. Děkuji, že čtete náš časopis a přeji Vám, ať čekání na jarní dny uteče co nejrychleji.



prosinec-únor

## Aktuality ze ZŠ Jugo

Za těch pár týdnů, co časopis nevycházel, se na naší škole stalo mnoho zajímavých věcí, které stojí za zmínku.

### Úspěch našeho mladého chemika!

Dne 22. ledna 2025 proběhlo v aule Vysoké školy báňské slavnostní vyhlášení regionálního kola soutěže Hledáme nejlepšího mladého chemika ČR. Náš talentovaný spolužák Martin Švagera z 9.A dosáhl skvělého výsledku – v krajském kole se z 201 soutěžících umístil na 23. místě a v regionálním kole se posunul ještě výše, až na 19. místo v Moravskoslezském kraji! Gratulujeme k tomuto úspěchu a děkujeme paní učitelce Mgr. Marcele Krčmařové za přípravu a podporu během celé soutěže.

### Deváťáci si vyzkoušeli přijímačky nanečisto

Jako deváťáci jsme dostali jedinečnou příležitost otestovat své znalosti a zažít atmosféru skutečných přijímacích zkoušek. V rámci projektu Přijímačky nanečisto, který organizuje Centrum pro zjišťování výsledků vzdělávání ve spolupráci s MŠMT, jsme si mohli vyzkoušet testovou situaci podobnou té, která nás za pár týdnů čeká naostro. Cílem tohoto projektu je pomoci zejména těm, kteří nemají možnost placené přípravy, a vyrovnat tak podmínky uchazečů bez ohledu na jejich socioekonomickou situaci.

### Úspěch v okresním kole Soutěže Finanční gramotnost

V lednu se naše tříčlenná družstva utkala v okresním kole Soutěže Finanční gramotnost. Tým z 5.A obsadil pěkné 5. místo v I. kategorii, zatímco starší žákyně si v II. kategorii vybojovaly sdílené 4.-5. místo.



# Exkurze v Českém rozhlasu

V pondělí 18. prosince jsme my, žáci třídy 9.A, měli jedinečnou příležitost nahlédnout do zákulisí Českého rozhlasu Ostrava. Už při vstupu nás okouzly krásné historické prostory budovy, které skrývají bohatou minulost i moderní techniku.

Během exkurze jsme se dozvěděli spoustu zajímavých informací o tom, jak rozhlas funguje – od historie až po současné technologie. Zjistili jsme, jak vznikají živá vysílání, jak se nahrávají audioknihy nebo různé rozhlasové pořady. Nejvíce nás zaujala speciální místnost, kde se vytvářejí zvukové efekty. Bylo fascinující vidět, jakou roli hrají v rozhlasové tvorbě i ty nejmenší detaily, jako je například zvuk kroků nebo deště.

Nejlepší část exkurze ale byla, když jsme si sami mohli vyzkoušet nahrát vlastní rozhovor. Přímou naši průvodkyní Dagmar Misařovou jsme natočili rozhovor, ve kterém jsme měli příležitost prezentovat náš školní časopis. Dozvěděli jsme se také, že Dagmar pracuje v rozhlasu už velmi dlouhou dobu, během které má za sebou obrovské množství rozhovorů s různými zajímavými lidmi. Bylo inspirující sledovat její nadšení pro práci a ochotu nám předat své bohaté zkušenosti. Náš rozhovor si nyní můžete poslechnout na stránkách Českého rozhlasu Ostrava zde: <https://ostrava.rozhlas.cz/jak-vypada-exkurze-v-rozhlasu-zaznamenali-jsme-navstevu-ze-zs-jugoslavska-9393578>

Tímto bychom chtěli upřímně poděkovat paní Dagmar Misařové a panu Ondřeji Dluhému, který nás rozhlasem s nadšením provedl, odpovídal na naše dotazy a snažil se nám předat co nejvíce užitečných informací. Velké díky patří také mamince naší spolužačky Jany Hofbruckerové, která celou exkurzi domluvila a umožnila nám zažít něco tak výjimečného.

Celá návštěva byla pro nás nesmírně inspirativní. Získali jsme nové poznatky o rozhlasové práci, které můžeme využít například při přípravě našeho školního časopisu. Kromě toho jsme si odnesli spoustu zážitků a třeba někomu z nás exkurze otevřela dveře k budoucí profesní dráze v médiích.

Děkujeme Českému rozhlasu Ostrava za tento úžasný zážitek!



# Nejlepší online učitelé na přijímačky

Pokud vás v dubnu čekají přijímací zkoušky, mám skvělé tipy na výjimečné učitele, kteří se rozhodli sdílet své rady a postupy řešení zdarma a online.



## Mathematicator (Marek Valášek)

Marek Valášek, známý jako Mathematicator, má skvělý YouTube kanál, kde jasně a srozumitelně vysvětluje matematiku. Věnuje se i přijímačkovým úlohám a najdete tam kompletní řešení CERMAT testů z minulých let, což je při přípravě opravdu užitečné. Díky jeho trpělivému a přehlednému stylu je matematika mnohem pochopitelnější a méně stresující.

## Dohlavy\_online

Dohlavy\_online je skvělý YouTube kanál, který pomáhá s matematikou i češtinou jasně a srozumitelně. Najdete tam spoustu vysvětlených příkladů, tipů a postupů, které se hodí nejen k běžnému učení, ale i k přípravě na přijímací zkoušky. Autoři videí dokážou látku podat tak, že dává smysl i těm, kteří s matematikou bojují. Pokud hledáte kvalitní doučování zdarma, Dohlavy\_online je skvělá volba!



## LearnTubeCZ

LearnTubeCZ je YouTube kanál, který nabízí výbornou přípravu na přijímací zkoušky. Kromě matematiky se zaměřuje i na češtinu, takže se můžete zdokonalit v gramatice, pravopisu a dalších důležitých oblastech, které vás u přijímaček čekají. Video jsou srozumitelná a přehledná, což usnadňuje pochopení i složitějších témat. Pokud hledáte spolehlivý zdroj, který vám pomůže s přípravou na češtinu i matematiku, LearnTubeCZ je skvělá volba.





# JAK V ROCE 2025 DOSÁHNOUT SVÝCH CÍLŮ?

Nový rok mnoho lidí bere jako příležitost pro stanovení nových cílů a vizí. Jenže počáteční nadšení může hodně rychle opadnout a své cíle se rozhodnete odložit na dobu neurčitou. Takhle ale svůj život nikdy nezměníte. Jak si tedy stanovit cíle a dodržet je?

## STANOVENÍ CÍLŮ

Při stanovování cílů se zkuste nejprve zamyslet nad tím, jak by vypadal váš ideální den. Co během něj děláte? Jak se cítíte? S kým ho trávíte? Takové zamyšlení vám může pomoci lépe pochopit, co ve svém životě skutečně chcete – zejména z hlediska každodenního štěstí.

Kromě toho je ale dobré zaměřit se i na dlouhodobé cíle. Udělejte si čas na přemýšlení o tom, kam směřujete. Jakmile si jasně definujete svou vizi, můžete začít hledat způsoby, jak se k těmto cílům každý den alespoň o krok přiblížit.

Jednou z metod, která vám při tom může pomoci, je vytvoření vision boardu (nástěnky vizí). Stačí najít fotografie nebo obrázky, které znázorňují to, čeho byste chtěli dosáhnout nebo jak si představujete svůj ideální život. Tyto obrázky pak nalepte na plátno či jinou plochu a poveste na místo, kde je budete mít každý den na očích. Díky tomu se vaše sny a cíle stanou konkrétnější a budete na ně pravidelně myslet.

## JAK JICH DOSÁHNOUT?

Stanovit si cíle je důležitý první krok, ale ještě důležitější je na nich vytrvale pracovat. Úspěch totiž nepřichází přes noc. Vyžaduje disciplínu, trpělivost a dobrý plán. Jak si udržet motivaci a hlavně vydržet až do konce?

### Začněte pomalu a postupně přidávejte

Jednou z nejčastějších chyb je začít příliš rychle nebo si naložit příliš mnoho najednou. To vede k vyčerpání a často i k tomu, že se svého cíle vzdáte. Místo toho se zaměřte na malé kroky. Pokud je vaším cílem například začít pravidelně cvičit, nezačínejte hned hodinovým tréninkem každý den. Začněte s pár minutami několikrát týdně a postupně přidávejte.

Klíčem k úspěchu je konzistence, ne dokonalost. Lepší je každý den udělat malý pokrok, než se jednou přetáhnout a pak už nepokračovat.



## Budujte disciplínu, nečekejte na motivaci

Motivace je skvělá, ale bohužel je nespolehlivá. Některé dny se vám bude chtít pracovat na svých cílech, ale jindy ne. Proto je mnohem důležitější budovat disciplínu – schopnost dělat to, co je potřeba, i když se vám nechce.

Jak na to? Nastavte si rutiny a pravidla. Například si určete konkrétní čas a místo, kdy budete na svých cílech pracovat. Čím více automatismů si vytvoříte, tím méně budete závislí na náladě a motivaci.

## Uvědomte si své „proč“

Když vám bude chybět chuť pokračovat, vzpomeňte si, proč jste si daný cíl stanovili. Co je váš důvod? Co vás k tomu vede? Jasně si definovat „proč“ vám pomůže překonat těžké chvíle a připomene vám, že všechna námaha má smysl.



## Obklopte se podporou

Lidé kolem vás mají velký vliv na to, jak se vám bude dařit. Pokud můžete, sdílejte své cíle s někým, kdo vás podpoří. Můžete si najít parťáka, se kterým budete na cílech pracovat společně, nebo se přidat ke komunitě lidí se stejnými zájmy.

## Mějte jasný plán a malé mezicíle

Velké cíle mohou být někdy zstrašující. Rozdělte si je proto na menší a konkrétnější kroky. Tyto mezicíle vám dají pocit úspěchu a budou vás motivovat pokračovat dál. Každý malý krok je důkazem, že jdete správným směrem.

Například pokud chcete napsat knihu, nemusíte hned myslet na celých 200 stránkách. Zaměřte se na to, že každý den napíšete třeba jen jednu stránku.



## Bud'te k sobě laskaví, ale důslední

Cesta za cíli není nikdy dokonalá. Jsou dny, kdy se vám to nepovede, kdy vynecháte trénink nebo nesplníte plán. Takové dny jsou normální. Nepoužívejte je jako výmluvu k tomu, abyste přestali. Naopak, vraťte se zpět na cestu hned, jak to bude možné.


Pamatujte, že úspěch není o tom být stoprocentní, ale o tom pokračovat, i když to jde ztěžka.

## Závěr

Vytrvalost v plnění cílů není o velkých změnách nebo rychlých výsledcích. Je to o malých krocích, disciplíně a každodenní snaze. Začněte pomalu, budujte si návyky a nezapomínejte, že selhání je součástí cesty. S trpělivostí a vytrvalostí dosáhnete všeho, co si přejete.



# Study playlist



**Who Is It**  
Michael Jackson

That she'd love me for  
all time  
It's a promise so untrue  
Tell me what will i do?

Spotify

**Daylight**  
David Kushner

Oh, I love it and I hate  
it at the same time

Spotify

**Yellow**  
Coldplay


Look at the stars  
Look how they shine for  
you  
And everything you do

Spotify

**Mockingbird**  
Eminem

Maybe one day, we'll  
wake up, and this will  
all just be a dream

Spotify



**Vigilante Shit**  
Taylor Swift

Draw the cat eye,  
sharp enough to kill  
a man

Spotify

**The Night We Met**  
Lord Huron

Take me back to the  
night we met

Spotify

**Sailor Song**  
Gigi Perez


I sleep so I can see  
you, and I hate to  
wait so long

Spotify

**Dirty Diana - 2012 Remaster**  
Michael Jackson

I'll be your everything  
If you make me a star"

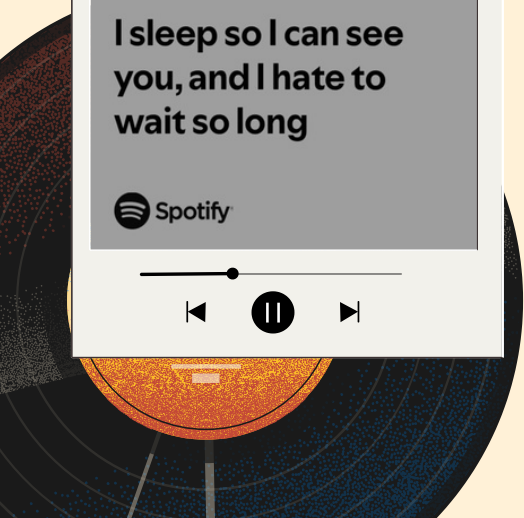
Spotify



**Here With Me**  
d4vd

I don't care how long it takes  
As long as I'm with you  
I've got a smile on my face

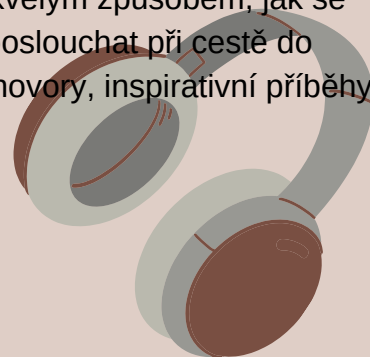
Spotify



# MÍ PODCASTOVÍ OBLÍBENCI



Podcastů existuje obrovské množství a já už jich slyšela opravdu hodně, ale několik z nich si mě získalo natolik, že se k nim pravidelně a s radostí vracím. Podcasty jsou skvělým způsobem, jak se dozvědět něco nového, aniž byste museli sedět u obrazovky – můžete je poslouchat při cestě do školy, uklízení nebo jen tak při relaxaci. Navíc často nabízejí zajímavé rozhovory, inspirativní příběhy a informace, ke kterým bychom se jinak třeba vůbec nedostali.



## ***Hypecast Podcast***

Hypecast je podcast, ve kterém se dozvíte spoustu zajímavostí o veřejně známých osobnostech. Rozhovory jsou často zábavné a uvolněné, což dělá z poslechu příjemnou záležitost. Podcast mají na svědomí youtuber Stejk a jeho kamarád Martin. Kromě klasických epizod nabízí také tzv. Only Boys podcasty, kde se věnují různým odlehčeným a zábavným tématům.

## ***Chillout Podcast***

Tento podcast patří youtuberce Katce Kvapilíkové a jejímu manželovi, který je psycholog. Společně rozebírají každodenní životní situace a různá témata z pohledu psychologie. Jejich hlasy jsou příjemné, podcast se skvěle poslouchá a navíc se často zasmějete jejich vtipným postřehům.



## ***Fantastický Podcast***

Pokud se chcete opravdu pobavit, Fantastický podcast je skvělá volba. Sestava Janko, Jakub Enžl, Pavlis, Bender, Hanz a Sabča přináší skvělý humor, který je někdy dost černý, ale zaručeně vás rozesměje. Kromě zábavy se v každé epizodě dozvíte i něco zajímavého, což z tohoto podcastu dělá něco víc než jen zdroj smíchu.



INSPIRUJÍCÍ PŘÍBĚH ODVAHY A VYTRVALOSTI

# HELEN KELLEROVÁ

Helen Kellerová je jméno, které se stalo symbolem odvahy, odhodlání a touhy po poznání. Přestože se narodila jako zdravé dítě, osud si s ní zahrál krutou hru. Ve svých pouhých 19 měsících Helen prodělala těžkou nemoc, která ji připravila o zrak i sluch. I přes tuto zdánlivě nepřekonatelnou překážku se Helen stala jednou z nejvlivnějších osobností 20. století a inspirací pro miliony lidí po celém světě.

## Cesta z temnoty

Narodila se 27. června 1880 v Tuscumbii v Alabamě. Její život nabral dramatický směr, když kvůli nemoci ztratila kontakt s okolním světem. Rodiče se zoufale snažili najít způsob, jak Helen pomoci a jejich úsilí přineslo ovoce, když do jejich života vstoupila Anne Sullivanová. Tato mladá učitelka, která sama částečně přišla o zrak, se stala Heleninou průvodkyní, přítelkyní a celoživotní oporou.



## PRVNÍ SLOVA

Anne Sullivanová použila revoluční metodu výuky, při níž Helen učila pomocí taktilního znakového jazyka. Klíčovým momentem byl okamžik, kdy Helen pochopila spojení mezi písmeny, které Anne kreslila na její dlaň, a skutečnými předměty.

První slovo, které plně pochopila, bylo „voda“ – Anne jí proud vody ukázala a současně hláskovala slovo do její ruky. Tento moment změnil Helenin život a otevřel jí dveře ke vzdělání.



## VZDĚLÁNÍ A VEŘEJNÉ PŮSOBENÍ

Helen Kellerová se díky Anne stala první nevidomou a neslyšící osobou, která získala titul na univerzitě. V roce 1904 úspěšně dokončila studium na Radcliffe College, tehdejší ženské součásti Harvard University. Její vzdělání a odhodlání pomáhat druhým ji přivedly k veřejnému působení. Psala knihy, přednášela a zasazovala se o práva lidí se zdravotním postižením, práva žen a sociální spravedlnost.

Její autobiografie Příběh mého života (The Story of My Life), která popisuje její cestu k překonání izolace, se stala světovým bestsellerem a inspirací pro mnoho generací.

## DĚDICTVÍ HELEN KELLEROVÉ

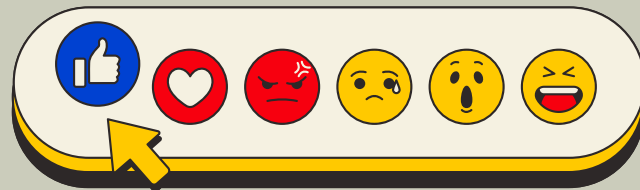
Helen Kellerová zemřela 1. června 1968, ale její odkaz žije dál. Její životní příběh nám připomíná, že i v těch nejtemnějších chvílích je možné najít světlo. Svou houževnatostí a neúnavným bojem za lepší svět dokázala, že lidská vůle je silnější než jakékoli překážky.

Díky jejímu příkladu si můžeme uvědomit, jak důležité je vzdělání, empatie a snaha pomáhat druhým. Helen Kellerová není jen historickou osobností, ale nadčasovým symbolem naděje, který nás učí, že žádná výzva není nepřekonatelná.

„VÍTE, CO JE HORŠÍ NEŽ BÝT  
SLEPÝ? MÍT V POŘÁDKU ZRAK A  
NEVIDĚT.“



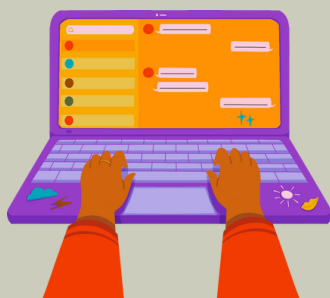
# Sociální sítě



## Jaké sociální sítě používají teenageři?

V dnešní době teenageři používají nejvíce Instagram, Snapchat, Youtube nebo třeba Tiktok.

Já osobně používám taky některé z uvedených sociálních sítí.



## Co jsou to vlastně sociální sítě? Dají se na sociálních sítích vydělávat peníze?

Sociální sítě jsou mobilní aplikace, na kterých můžete vytvářet videa, přidávat fotky anebo prostě jen můžete konzumovat obsah (sledovat videa, brát inspiraci, nápady, recepty atd....), dále na nich můžete komunikovat s blízkými (rodinou, přáteli).

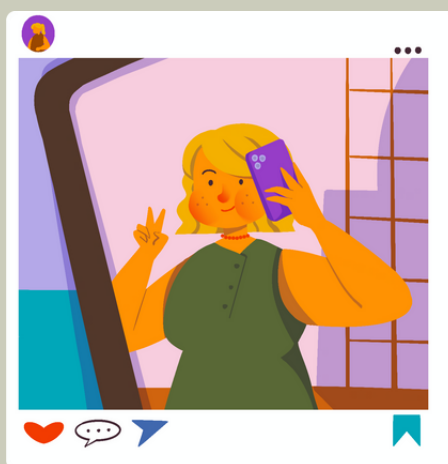
Samozřejmě je mnohem lepší jít ven s přáteli než být celé dny na sociálních sítích.

Ze sociálních sítí se dají vydělat peníze, toto zaměstnání influencerů je velice populární, ale ne každý samozřejmě uspěje a bude vydělávat tisíce, ne-li víc. Povede se to zhruba jednomu ze sta. Hlavně bych práci influencerů brala pouze jako side job (vedlejší práce, např. jste tanečník a zároveň do toho influencer).

## Jaký vliv na nás mají sociální sítě?

Sociální sítě na nás mají negativní i pozitivní vliv. Výhody jsou například v tom, že na nich můžeme najít inspiraci, nápady, recepty, DIY atd. Někdy sociální sítě dokážou i namotivovat člověka, aby něco začal dělat nebo se nevzdával atd. Dále jsou dobré v tom, že na nich můžeme navazovat nebo udržovat kontakty- být stále v kontaktu s lidmi se kterými jsme od sebe daleko.

Naopak škodí tím, že jsou velice návykové, a tak někteří lidé jsou schopní většinu dne strávit projížděním nesmyslného obsahu. (Ležíte v posteli, měli byste už jít spát, ale nechce se vám, a tak si řeknete, že zkouknete pár videí a najednou se přistihnete, že už 3 hodiny projíždíte Tiktok) Nebo jsou negativní v tom smyslu, že se někteří lidé mohou stát závislí na lajkách na svých storýčkách nebo nám někdy mohou zhoršit psychickou i fyzickou stránku (snížit sebevědomí).



## **Jak se nechovat na sociálních sítích? Jaké jsou nástrahy na sociálních sítích?**

Na sociálních sítích bychom neměli zveřejňovat naše citlivé údaje ani citlivé údaje ostatních. Citlivé údaje jsou např. hesla, věk, adresa, bankovní účet.

Rozhodně není dobré sdílet své intimní fotky s kýmkoli na sociálních sítích. Zveřejnění intimních fotek bez souhlasu dotčené osoby (osoba nacházející se na fotkách) je v ČR trestný čin. V případě, že dojde k šíření fotek s cílem dotčeného vydírat nebo poškodit jeho pověst, může být trest ještě vyšší.

Další hrozby jsou např. hackeři, kyberšikana, phishing (heckerský útok, který se pokouší ukrást vaše peníze nebo údaje tak, že vás přiměje odhalit osobní údaje).

### **Jak si najít rovnováhu mezi sociálními sítěmi a reálným životem?**

Hranici si můžeme vytvořit několika různými způsoby. Mezi jeden z nich patří nacházení si koníčků nebo obnovení starých zálib, které jste přestali dělat. Dále také omezovat čas na mobilu, nenosit ho všude s sebou.



### **Můj názor na sociální síť**

Za mě jsou sociální síť skvělé na načerpání inspirace, popřípadě na různé cvičení, recepty, hudbu, videa atd. Sama podle nich inspiraci někdy čerpám. Ale zase na druhou stranu mají na nás špatný vliv – jsou návykové - „nutí“ nás konzumovat obsah + někdy nám můžou zhoršit psychické a fyzické zdraví, např. když vytváříme obsah, tak nás mohou ovlivnit hejty. A i když nevytváříme obsah, může nás někdo psychicky napadnout, např. kyberšikana.



V tomto článku jsme se dozvěděli, co jsou to sociální síť, jaké sociální síť používají teenageři, jak nás sociální síť ovlivňují, jak nám pomáhají, jak se nechovat na sociálních sítích a spoustu dalších důležitých témat. Já doufám, že jste se přiučili něco nového a dočetli až do konce. Ještě vám položím nakonec dvě otázky na zamyšlenou týkající se tohoto tématu:

**Jaký je váš názor na sociální síť?**

**Jaký dopad mají na vás sociální síť?**

Můžete se nad nimi zamyslet třeba ve vašem deníku. Jsem velice ráda, že jsem tento článek mohla napsat a doufám, že se vám líbil. TAK AHOOJ!

# Jak omezit čas na telefonu a být více produktivní



V dnešní době jsou chytré telefony součástí každodenního života. Díky nim jsme ve spojení s přáteli, máme přístup k informacím a můžeme se bavit kdekoli a kdykoli. Jenže často se stává, že trávíme na mobilu více času, než bychom chtěli, a místo toho, abychom si odškrtnli úkoly ze seznamu, projíždíme nekonečné feedy na sociálních sítích. Pokud tě zajímá, jak si osvojit zdravější návyky a být produktivnější, čti dál!

## 1. Zjisti, kolik času na mobilu trávíš

Prvním krokem k omezení času na telefonu je uvědomit si, jak moc ho používáš. Většina telefonů má vestavěné funkce, které ti ukážou statistiky – například „Čas u obrazovky“ na iPhonech nebo „Digitální rovnováha“ na Androidu. Sleduj, kolik času trávíš na jednotlivých aplikacích, a zamysli se, jestli je to skutečně nutné.

## 3. Omez notifikace

Notifikace jsou hlavním důvodem, proč tak často saháme po mobilu. Každé pípnutí nebo záblesk obrazovky nás láká zkontrolovat, co se děje. Vypni si notifikace pro aplikace, které nejsou nezbytné – třeba pro sociální sítě nebo hry. Nejdůležitější oznámení, jako SMS nebo volání, ti zůstanou, ale ostatní tě nebudou zbytečně rušit.



## 2. Nastav si limity pro aplikace

Pokud víš, že sociální sítě nebo hry zabírají většinu tvého času, nastav si časové limity. Oba hlavní operační systémy ti umožní nastavit denní časový limit pro jednotlivé aplikace. Jakmile ho překročíš, aplikace se zablokuje a ty se můžeš rozhodnout, jestli je opravdu nutné ji dál používat.

## 4. Vyhrad' si čas bez telefonu

Zkus zavést pravidlo, že určité části dne telefon vůbec nepoužiješ. Může to být ráno, kdy se věnuješ plánování dne, nebo večer, kdy chceš relaxovat a usnout bez obrazovky. Dokonce i krátké pauzy od telefonu ti pomohou být soustředěnější.

## 5. Najdi alternativní činnosti

Často saháme po mobilu z nudy. Místo bezcílného scrollování si najdi jiné aktivity, které tě budou bavit. Může to být čtení knihy, cvičení, kreslení nebo třeba povídání s kamarády. Když si najdeš smysluplnou zábavu, telefon ti nebude tolik chybět.



## 6. Používej aplikace, které tě hlídají

Existují aplikace, které ti pomohou snížit čas strávený na mobilu. Například:

- **Forest** – zasazuješ virtuální stromy, které rostou, pokud necháš telefon stranou. Když ho použiješ, strom „uschne“.
- **Stay Focused** – umožňuje blokovat webové stránky nebo aplikace, které tě rozptylují
- **RescueTime** – analyzuje tvé návyky a pomáhá ti je zlepšit.

## 8. Měj jasný cíl, proč telefon omezit

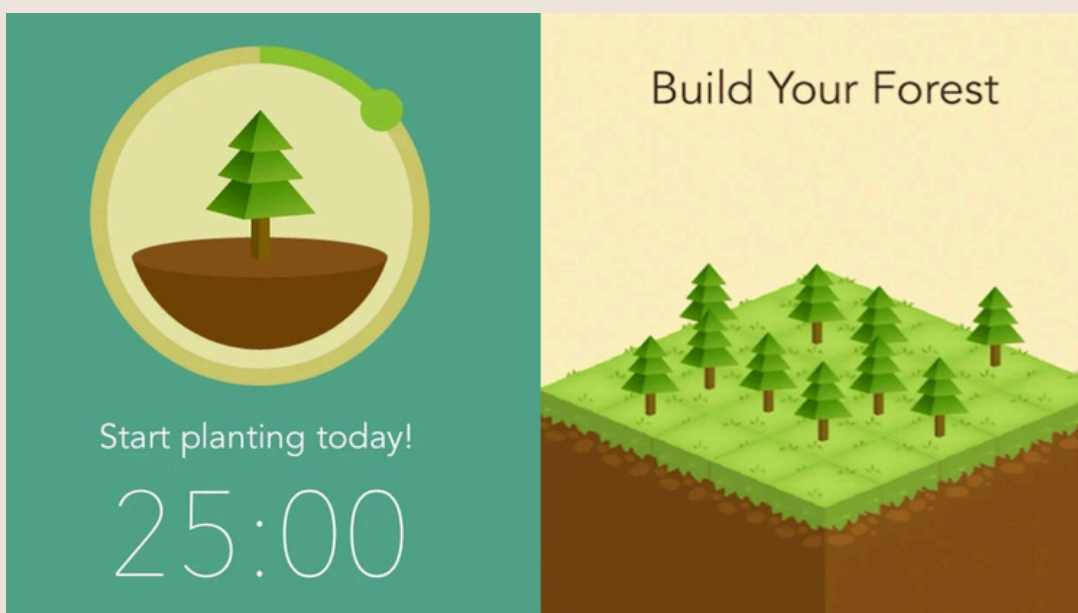
Nejdůležitější je mít motivaci. Proč chceš omezit čas na telefonu? Chceš se víc věnovat škole, mít víc času na přátele nebo prostě jen cítit, že ovládáš svůj čas? Připomínej si svůj cíl a sleduj pokrok – každý malý krok se počítá.

**Omezit čas na telefonu není jednoduché, ale s trochou disciplíny a správnými nástroji to zvládne každý. Výsledkem bude více volného času, menší stres a lepší soustředění. Tak co, zkusíš to?**

## 7. Udělej si z telefonu méně atraktivní věc

Pokud chceš používat telefon méně, můžeš udělat pár jednoduchých kroků, díky kterým bude méně lákavý:

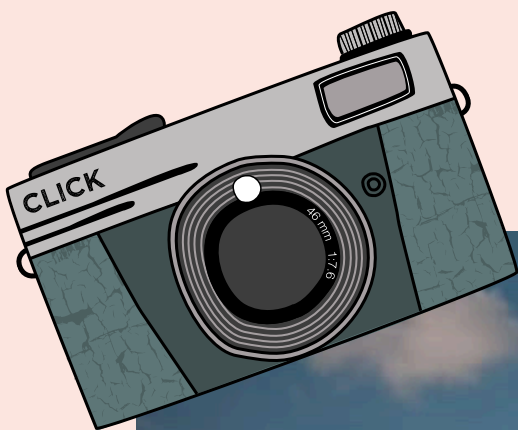
- nastav si černobílý režim, který eliminuje přitažlivé barvy.
- schovej aplikace, které tě nejvíc rozptylují do složek na druhé nebo třetí obrazovce.
- používej hodinky místo telefonu k sledování času, abys telefon nemusel/a zbytečně brát do ruky.





# Mgr. Vladimíra Miavcová

*Rozhovor s paní  
zástupkyní*



**ÚNOR 2025**

**JANA  
HOFBRUCKEROVÁ**

## **Dobrý den, paní učitelko, mohla byste se, prosím, čtenářům krátce představit?**

Jmenuji se Vladka Miavcová, na této škole učím od roku 2009 a od loňska, tedy právě rok, dělám zástupkyni ředitele. Moje aprobace je matematika a biologie, ale už jsem učila snad skoro úplně všechno, snad kromě němčiny a češtiny.

## **Co Vás přivedlo k práci ve školství?**

K práci ve školství mě v podstatě přivedlo to, že jsem tady nikdy nechtěla pracovat. To znamená, že odmala, protože jsem taková ukecaná, tak všichni říkali: „Ty budeš učitelka.“ Tak jsem na to odpovídala: „Ne, já nikdy nebudu učitelka.“

A když jsem se rozhodovala po gymnáziu, kam půjdu, tak jsem udělala přijímačky i praktické zkoušky na porodní asistentku v Novém Jičíně. No a zároveň, protože jsem nevěděla, zda to vyjde, tak jsem si podala přihlášku na Ostravskou univerzitu na matematiku a biologii, což mi přišlo jako dobrý nápad. Dostala jsem se na oboje a nakonec jsem si říkala, že než mít dvě maturity, tak raději budu mít vysokou školu a tedy půjdu studovat. S tím, že ale nikdy nebudu učit a budu se věnovat té biologii. Ale zároveň jsem s dětmi vždy pracovala, jezdila jsem na tábory jako vedoucí, jako instruktorka, byla jsem dobrovolná zdravotní sestra u Červeného kříže, takže jsem s dětmi stále přicházela do styku. Po diplomové práci, kterou jsem dělala u Povodí Odry, jsem tam měla domluvenou práci. Byla to takové krásná práce, týden jsem měla trávit v maríngotce u řeky a týden bych zpracovávala výsledky v laboratoři. Z čehož jsem byla nadšena, můj přítel už méně.

A pak jsem ještě musela splnit pedagogickou praxi – to bylo na Provaznické v Hrabůvce. A po té praxi jsem zjistila, že nemůžu dělat nic jiného a hned jsem si našla místo ve škole jako zástup. Takže už při škole v posledním ročníku jsem začala učit na Zálomu na základní škole jako zástup za mateřskou. A tím se to v podstatě rozhodlo za mě. Protože mě to bavilo a líbilo se mi to, tak jsem začala učit a učím do teď.

## **Bylo to Vaše vysněné povolání?**

Vysněné povolání to vyloženě nebylo, protože jsem přímo ve školství pracovat nechtěla. Ale chtěla jsem pracovat s lidmi, s dětmi. Viděla jsem se spíše u volnočasových aktivit dětí, v SOS dětské vesničce, měla jsem taky při škole takový nápad, že pojedu jako zdravotní sestra do Eritrei, což taky doma nebylo bráno s nadšením. Ale jako dítě jsem měla pocit, že je škola svazující a hodně režimová. No a pak, když jsem v té škole byla na té praxi, zjistila jsem, že ten režim dělá učitel, a jaké si to ten učitel udělá, takové to má. A to se mi líbilo. Že některé věci můžu změnit a dělat po svém. Takže nevím, jestli byla učitelka mé vysněné povolání, ale dnes vím, že sem patřím.

## **Co Vás na té práci nejvíce baví a co je podle Vás nejnáročnější?**

Baví mě ti lidé. Když vidím děti, které přijdou z prvního stupně, jak se rozvíjí, jak začínají fungovat. Mám ráda, když vidím, že něco pochopily, něco uchopily, a nemyslím tím jenom učivo. Že se něčemu naučily nebo něco získaly a já tomu mohu být nějak nápomocná. U některých dětí se mi to vrátilo třeba tím, že jsem poznala, jak jim někdy ten učitel dá více než rodiče. A co je nejtěžší? Nejtěžší je u těch dětí (a nejen u nich) překonat takovou tu nechut' něco dělat. Takový ten blok, že něco nechci. Aby je to začalo bavit. Že to není něco, co musím dělat, ale co chci dělat. Přetvořit to „musím“ na „chci“. I já sama, když něco dělám, nejprve si to musím nastavit tak, že to chci dělat.

## **Překvapila Vás v něčem pozice zástupkyně ředitele?**

Ano, co všechno má na starost. Že to je taková práce všeho druhu. To znamená od topení až po výběrová řízení.

Samozřejmě vedení pedagogické práce, organizace roku, to vše člověk očekává. Ale takové zajištění údržby, to už jsem nečekala. Je to obrovský záběr různých činností – to mne překvapilo.



## **Máte nějaký zajímavý nebo vtipný zážitek ze své praxe?**

Tak kromě toho, že občas v hodinách řeknete něco, co stojí za to si to zapamatovat, ale já si to stejně nezapamatuju, tak moje silné zážitky jsou třeba z toho, když jsem se třídou vyjela někam mimo školu. Já jsem totiž úplně hrozná prostorově. Když mám mapu a tam modrý puntík, tak je to v pohodě. Ale nedejbože, najít nějaké nástupiště... Tak se stalo, že jsme nastoupili do vlaku a jeli jsme úplně jinam. Průvodčí ve vlaku jsem ukecala, že jízdenku mám na stejný počet kilometrů, sice na úplně jinou stranu, ale že to určitě nevádí. Naštěstí jsem zpáteční lístky ještě neměli koupené... Takže jsme jeli na výlet úplně někam jinam, ale nikomu to vlastně nevádílo. A těch zážitků je pořád hodně.

## **Jaký je Váš běžný pracovní den?**

Po páté hodině ráno, když ještě nemusím vstávat, protože vstávám ve třičtvrtě na šest, tak si ještě v posteli zapnu mobil a zahraju si karty – pasiáns. Pak vstanu, uvařím si čaj a Caro a jdu na autobus se snídaní v kabelce. Do školy přijdu před sedmou hodinou, pozapínám počítač a tiskárnu a rozsvítím. Všechno pozdravím, protože si myslím, že i místnost má duši. Takže pozdravím všechno, ať mi dnes funguje. Posnídám a už jsem tak zaměstnaná, že čekám, až mě ta škola „vyplivne“. V podstatě se ten čas pak úplně ztratí. Během celého dne řeším maily, telefony, návštěvy, až si pak uvědomím, že už je čas jít domů.

## **Jak trávíte svůj volný čas? Máte nějaké koníčky?**

Jsem hyperaktivní, takže potřebuju pohyb, chodím běhat, chodím chodit. Bydlím na konci Poruby, kde mám strašně blízko k rybníkům a Opavici, což je moje oblíbené prostředí. Když nemám chuť běžet, tak strašně ráda fotím. Fotím ráda přírodu, takže vyrážím s foťákem. Už pět let jsem součástí fotoklubu Pod Platanem. Scházíme se, jezdíme ven na víkendy, jezdíme na různé workshopy, vystavujeme, takže můj volný čas je vyplněný tím, že někde běhám, chodím i na hory a fotím.

Dříve jsem volný čas trávila hodně s rodinou, ale už mám děti odrostlé, samostatné, tak mi dcera někdy dělá sparringpartnera na výjezdech do zahraničí, kde provozujeme horskou turistiku.



## **Kdybyste nebyla ve školství, jaké jiné povolání byste si vybrala?**

Nabízí se to focením, ale já se bojím, že kdyby to byla práce, tak by mě to tak nebavilo. Jinak bych asi byla v nějakém domě dětí, asi bych vedla nějaké kroužky. Ale pokud by to bylo mimo obor, tak by mě bavilo být zlatníkem. Měla jsme možnost vidět na vlastní oči, jak se zlato zpracovává, čistí, blýská se a já jsem zjistila, že by mě to bavilo i proto, co mě naplňuje i u těch dětí – vidět nějaký výsledek, něco hotového. Tak jsem si říkala, že asi bych byla zlatník.



## **Jaká je Vaše oblíbená knížka nebo film?**

Nemám oblíbené knížky nebo film, protože já žánrově přečtu vše, co mě zaujme. Takže momentálně čtu rozhovor od pana novináře Moravce se záchranářem a četla jsem od něj i rozhovor s vyjednavcem. Mám ráda detektivky, když už mám čas a pustím si televizi (a nezapomenu, jak se to pouští), tak si pouštím kriminální seriály nebo mě třeba bavily Četnické humoresky z první republiky. A co se knížek týká, mám knihovnu narvanou samými detektivkami a dneska i čtečku. Například dílo od Jo Nesba jsem přečetla celé. Ale knížka, která mě provází od gymplu, a ke které se vracím při splínu nebo při nemoci, je Robinson Crusoe. A to ani nečtu od začátku. Prostě ji někde otevřu a čtu. A mám takovou tu starou verzi s hezkými obrázky od Buriana, kterou jsem si koupila v antikvariátu.

## **Dala byste žákům nějakou životní radu, která ovlivnila také Vás?**

Asi najít si na všem to pozitivní. Když už se prostě něco stane a je to něco špatného, a máte pocit, že horší už to být nemůže, tak hledat na tom, proč se to tak stalo. A najít si aspoň jedno plus. To vás zachrání před tím, abyste upadali do nějakých depresí, protože se všechno vždy stane z nějakého důvodu a vždy tam nějaké plus je.

## **Jaký byl Váš dětský sen? Splnil se Vám?**

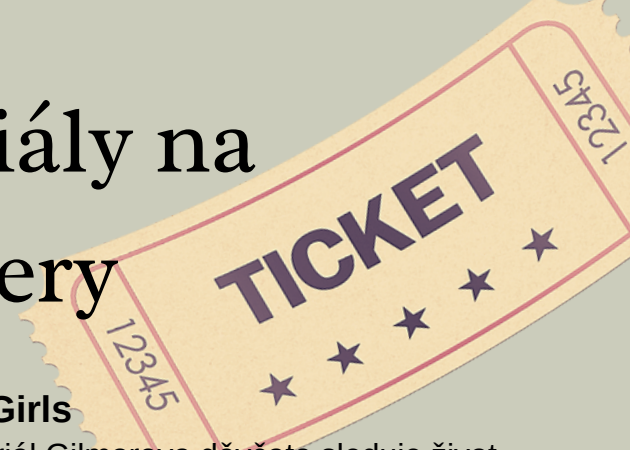
Dětský sen? Já jsem se jak dítě chtěla podívat do Prahy, a když jsem byla dospělá, tak jsem se tam podívala, takže asi ano..... Měla jsme vždy rychlé sny, jako podívat se do Maďarska a jela jsem. Nebo že bych se chtěla něco naučit, naučila jsem se. Ale že bych měla dlouhodobý sen, to asi ne. Tak dopředu já nemyslím. Žiju spíše přítomným okamžikem. A jsem optimista, takže já věřím tomu, že všechno bude fajn.

## **A jaký předmět jste měla na škole nejraději a který ne?**

Já jsem měla ráda matematiku a ruštinu. A nejméně jsme měla ráda tělocvik, protože pohyb sice ráda mám, ale nemám ráda gymnastiku, hrazdu, šplh a podobně. A protože nás tam nutili dělat i věci, které nechci a v době, kdy nechci, tak i když je to divné, tak tělocvik jsem ráda neměla. I když po tělocviku jsem chodila do Svazarmu, protože jsem závodně střílela.



# Netflixové seriály na dlouhé večery



gilmore girls

## Gilmore Girls

Kultovní seriál Gilmoreova děvčata sleduje život svobodné matky Lorelai Gilmore a její dcery Rory, které žijí v malebném městečku Stars Hollow. Seriál je plný rychlých a vtipných dialogů, rodinných vztahů, lásky a přátelství a přináší nezapomenutelnou atmosféru maloměsta, kde každý zná každého.

## Dobry doktor

Tento inspirativní lékařský seriál vypráví příběh mladého chirurga Shauna Murphyho, který trpí autismem a syndromem savanta. Navzdory svým obtížím dokazuje, že je mimořádně schopný lékař, který zachraňuje životy a získává respekt kolegů. Seriál nabízí emocionální vhléd do výzev, kterým čelí nejen Shaun, ale i jeho okolí.



## Lucifer

V tomto temném, ale zábavném seriálu se ďábel Lucifer Morningstar rozhodne opustit peklo a žít na Zemi. V Los Angeles si otevře luxusní noční klub, ale brzy začne spolupracovat s policií na řešení vražd. Charismatický a provokativní Lucifer se během svého pátrání po spravedlnosti učí chápat lidské emoce a možná i sám sebe.

## Emily in Paris

Romantická komedie sleduje mladou Američanku Emily Cooper, která získá práci v prestižní marketingové agentuře v Paříži. Emily se snaží přizpůsobit francouzskému životnímu stylu, čelí kulturním rozdílům, buduje nové vztahy a zároveň si užívá kouzlo Paříže. Seriál je ideální pro milovníky módy, romantiky a lehkého humoru.



Napište své myšlenky na papír



Upečte si něco dobrého



Začněte den oblíbenou snídaní



Buďte se svou rodinou



Jděte na procházku



Zajděte si do kina nebo divadla



Zajděte si sami na kávu



## February self-care

Leden a únor pro nás mohou být velice náročné jak fyzicky, tak psychicky, proto je důležité myslet v těchto dnech i na sebe.

Dejte si vaši oblíbenou sladkost



Dopřejte si odpočinek



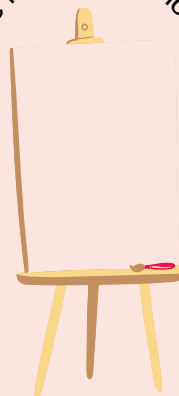
Sejděte se se svými přáteli



Noste pohodlné oblečení



Věnujte se kreativní činnosti



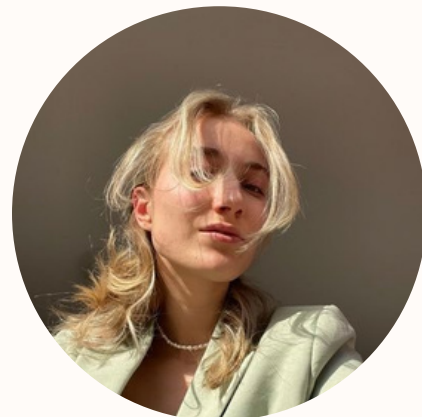
Přečtete si oblíbenou knihu



# Inspirativní a edukativní instagramové profily

## Rozárie Haškovcová (@shluk.bunek)

Když zabrousíš na Instagram @shluk.bunek, čeká tě pořádná dávka reality o ekologii – ale podaná tak, že tě to fakt chytne. Rozárie tam rozbíjí mýty o „eko-friendly“ trendech, vysvětluje, proč některé věci nejsou tak zelené, jak se tváří, a ukazuje, jak na udržitelnější život bez zbytečných nesmyslů. Vtipně, trefně a bez moralizování. Takže jestli tě už unavují kecy typu „kup si bambusový kartáček a zachráníš planetu“, u ní najdeš něco víc – smysluplné rady, kritický pohled na greenwashing a občas i nějakou tu sarkastickou poznámku, protože ekologie nemusí být nuda.



## @realita.studentky

Jestli hledáš tipy, jak zvládnout školu bez zbytečného stresu (nebo aspoň s menším zhroucením před zkouškami), profil @realita.studentky je přesně pro tebe. Najdeš tam vychytávky na efektivní učení, organizaci času a taky rady, jak si během studia nezapomenout hlídat duševní pohodu. Protože přežít školu není jen o sešitech a poznámkách, ale i o tom, jak si nastavit zdravý mindset a nevyhořet po prvním testu.



## @se\_segrou (A Cup of Style)

Profil @se\_segrou je přesně ten typ obsahu, který ti zlepší den a dodá inspiraci, jak si život trochu zpříjemnit. Holky z Cup of Style se hodně věnují plánování a organizaci, takže jestli chceš tipy, jak si lépe rozvrhnout čas, být produktivnější, ale zároveň si užívat malé radosti, tady jsi správně. Navíc jejich pozitivní energie je nakažlivá, takže i když máš zrovna den na nic, u nich vždycky najdeš něco, co tě nakopne.



## Anet Chroustová (@anetachroustova)

Na profilu Anet Chroustové najdeš mix módy, cestování a pohody. Jestli tě baví stylové outfity, hledáš inspiraci na výlety nebo si chceš zpříjemnit den něčím hezkým, Anet tě nezklame. Sdílí svoje zážitky, tipy a myšlenky tak přirozeně, že máš pocit, jako bys sledoval kamarádku. Prostě chill vibe, který tě naladí na lepší den!



# Studijní deník

Studijní deník je skvělý způsob, jak si udržet pořádek ve škole i v myšlenkách. Můžeš si do něj zapisovat úkoly, důležité poznámky z hodin, nápady nebo třeba to, co tě ten den potěšilo, nebo naopak potrápilo. Pomáhá ti lépe si organizovat čas, sledovat svůj pokrok a mít všechno přehledně na jednom místě – už žádné hledání ztracených papírků s domácími úkoly! Navíc si tím procvičíš paměť a můžeš se k poznámkám kdykoli vrátit.

 Datum: 7. února 2025 (Pátek)


 Poznámky z hodin

Biologie - Nervová soustava

• Neurony: dendrity přijímají signál, axon ho přenáší dál

• Synapse = spojení mezi neurony

• Reflexy - podmíněné x nepodmíněné (Pavlovův reflex - pes + zvonek)

 Zajímavost: Mozek spotřebuje asi 20 % energie těla!


 Myšlenky a nápady


• Vymyslet, jak si zapamatovat matematické vzorce - třeba formou písničky? 🎵


• Co kdybych udělala kreativní projekt na dějepis jako komiks místo referátu?



 Dnešní momenty a pocity

 Nejlepší část dne: Vyhrála jsem debatu v občance! Citila jsem se fakt dobře.

 Nejtěžší část dne: Nechápu fyziku. Musím si najít lepší zdroje, možná video?


 Dnešní vděčnost: Dnešní oběd byl skvělý - těstoviny se sýrovou omáčkou.


 Dnešní cíle:


Dodělat prezentaci na dějepis


Přčíst 20 stran z knihy na literaturu

Procvičit vzorce na test z matematiky (zatím 50 %)


 To-Do na víkend


 Dopsat esej na angličtinu


 Kouknout na nový dokument o vesmíru (doporučeno učitelem)


 Vyzkoušet nový systém poznámek - barvy podle důležitosti

Takhle může vypadat tvůj studijní deník

 Můj pokrok (Týdenní shrnutí)

 Četba: 50/100 stran knihy hotovo!

 Studium: 4/5 naplánovaných úkolů splněno

 Pohoda: Tento týden jsem se snažil/a méně stresovat - celkem úspěch



# Téma dne: Evoluční teorie a její kritika 🦒

## 1. Co jsem se dnes naučil/a?

Dnes jsme v biologii probírali Darwinovu teorii evoluce. Uvědomil/a jsem si, že i když ji považujeme za základ moderní biologie, stále existují vědecké diskuze o některých detailech, například o rychlosti evolučních změn nebo o roli epigenetiky.

3. Jak bych to vysvětlil/a někomu, kdo o tom nikdy neslyšel?

„Představ si, že žirafy kdysi měly kratší krky, ale ty, které měly o něco delší, dosáhly na vyšší větve a lépe přežily. Proto jejich potomci měli také delší krky. A takhle to pokračovalo po mnoho generací.“

## 5. Jak si to mohu lépe zapamatovat?

- Udělat si myšlenkovou mapu evolučních teorií.
- Podívat se na dokument „David Attenborough: The Tree of Life“.
- Najít zajímavé příklady rychlé evoluce v přírodě.

## 2. Co mě dnes zaujalo nebo překvapilo?

Netušil/a jsem, že Darwin nebyl první, kdo přišel s myšlenkou vývoje druhů. Jeho současník Alfred Wallace dospěl k podobným závěrům nezávisle na něm. Zajímavé, jak někdy stejná myšlenka vznikne na dvou místech současně!

## 4. Moje otázky a nejasnosti

- Pokud evoluce funguje tak pomalu, jak vysvětlíme náhlé změny v historii života?
- Jak moc může životní prostředí ovlivnit genetiku v rámci jedné generace?

## 6. Kreativní část: Kresba, myšlenková mapa, citát, metafora...

„Není to nejsilnější druh, který přežívá, ani ten nejinteligentnější, ale ten, který se nejlépe přizpůsobí změně.“

~ Darwin

# Poprvé



Tak si nastup, Kájo!

A co kdybych jel do školy poprvé sám?



Jak bys mohl jet autem sám, když ještě nemůžeš řídit?



Ale já nemyslím autem, já chci jet tramvaji.

Určitě to zvládneš?



Určitě!



Už jsem jako velký kluk.



Říkal jsem, že to není nic těžkého.

# Co dělat ve volném čase?

V tomhle článku najdete různé aktivity, které můžete dělat ve svém volném čase nebo když se nudíte. Tento článek mi přijde velmi užitečný, protože velká část lidí neví, co mají dělat ve svém volném čase, a nakonec to skončí tím, že jdou spát, jsou na sociálních sítích anebo tráví čas na mobilních telefonech, tabletech, počítačích a tak dále. Samozřejmě toto je také způsob trávení svého volného času, ale není to právě to nejlepší. Pojdme zkusit trávit čas aspoň trochu jinak. Souhlasíte?

**Háčkování/Pletení:** Pokud máte rádi kreativní činnosti a chtěli byste si odpočinout nebo se naučit něco nového, tohle je pro vás ideální řešení. Sice je to o trpělivosti, ale dokážou z toho vzniknout nádherné výrobky.

**Kroužky/Koníčky:** Jestli hledáte způsob, jak se zabavit na pár hodin týdně, tohle může být pro vás super řešení. Těch aktivit je opravdu mnoho. Například fotbal, hokej, gymnastika, lezení po stěnách, jízda na koni, mažoretky, plavání, roztleskávačky, snowboarding, lyžování, tanec, krasobruslení a mnoho více. V dnešní době jsou možnosti neomezené.

**Domácí aktivity:** Jestliže se vám nikde nechce chodit a preferujete zůstat doma, doporučila bych vám hlavně čtení knih, hraní stolních her, vaření či pečení, sledování filmů nebo seriálů, meditování, protahování, ale také uklízení pokoje a domácí práce.

**Výlety:** Pakliže byste chtěli dělat něco aktivního, výlety jsou pro vás ta nejlepší volba. Sdělím vám pár míst, kam byste si mohli zajít. Někteří z vás rádi navštěvují různé galerie nebo třeba muzea umění apod. Mezi ty se mohou zařadit např. **Galerie výtvarného umění, GVUO – Dům umění** nebo také **Plato Ostrava – městská galerie současného umění**. Někoho ale může zajímat technika. Jedno z velmi známých míst je **Velký svět techniky Ostrava** či třeba **Národní zemědělské muzeum Ostrava**. Jestliže preferujete spíše kulturu, mohlo by se vám líbit **Centrum kultury a vzdělávání Moravská Ostrava**.

V tomhle článku jsme se dozvěděli pár způsobů, jak trávit svůj volný čas, popřípadě co dělat, když se nudíme. Mezi mé doporučení patří: **háčkování/pletení, kroužky/koníčky, tvoření, domácí aktivity, hudba a výlety**. Zařadila jsem tady tipy, které sama doporučuji. Doufám, že se vám líbily a třeba je při nějaké deštivém víkendu využijete.

**Tvoření:** Vytváření je hlavně o kreativitě, ale nápady lze dohledat i na internetu. Samotné vytváření je zábavná aktivita jak pro holky, tak pro kluky. Jedná se hlavně o kreslení, malování či vyrábění ze samotného papíru, kartonu a podobných věcí.

**Hudba:** Mnoho lidem hudba pomáhá naladit se na dobrou náladu, ulevit jim od stresu, zabít čas nebo také pomáhá usnout. Samozřejmě hudba nás také dokáže roztančit i rozezpívat. Tento způsob trávení volného času mám moc ráda.



Autorkou námětu na tenhle článek i samotného článku je Viktorie Vozňáková ze 7.A

# DeLorean

DeLorean letí, Marty naskočí  
časem se skáče, svět se otočí.  
Než řekneš hop, je tu nový rok,  
88 mil, od minulosti je již krok.

Auto z osmdesátek, lepší než Tesla  
Na silnici kraluje, nebesa jej snesla.  
Jeho styl a rychlost každého uchvátí,  
do minulosti vás navrátí.

Motor burácí, silnicí mizí,  
cestuje časem do dob ryzích.  
DeLorean nás táhne do světa dál,  
skoky do neznáma, kamkoliv by vás vzal.

V záblesku světla se děje zázrak,  
budoucností proletí jako vlak.  
Jedním okamžikem to vše propojí,  
jeho křídům v cestě už nic nestojí.

Ať už je včerejšek či zítřek blízko,  
DeLorean doletí, to je jisto.  
Auto co vládne, legenda snů,  
osmdesátky žijí, zapíše se do slavných dnů.

*Autorem této básně je Vincent Vašek z 9.A, báseň je inspirována filmem Návrat do budoucnosti.*

# Magazín Jugoslávská

III. vydání | únor | 2025

---

**Šéfredaktor:** Stela Sitková

**Externí redaktori:** Viktorie Vozňáková, Nela Paličková, Jana Hofbruckerová

**Externí přispěvatelé:** Mgr. Vladimíra Miavcová, Dalibor Čuba, Vincent Vašek

**Korektor:** Mgr. Tereza Kempná

**Grafická úprava:** Stela Sitková

**Použité obrázky:** [www.canva.com](http://www.canva.com),  
[www.google.com](http://www.google.com), [www.pinterest.com](http://www.pinterest.com),  
[www.zsjugoslavska.cz](http://www.zsjugoslavska.cz)

**Vydává:** Základní škola Ostrava - Zábřeh,  
Jugoslávská 23, příspěvková organizace

**Web:** [www.zsjugoslavska.cz](http://www.zsjugoslavska.cz)

