

Pálava

I letos naše škola uspořádala turistický kurz kousek od Brna v kempu Pasohlávky. Jak tento , tak i minulý rok jsem ji moc užila a opět tam vznikly ty nejlepší zážitky, na které se třídou budeme vzpomínat celý rok. Bohužel nám tento rok moc nepřálo počasí, ale jak můžete vidět, přežili jsme.

Hned , co jsme přijeli, začali jsme vybalovat a šli projít areál, po zbytek dne jsme už moc nic nedělali. Druhý den jsme zahájili tím, kdo chtěl, tak si ráno před snídaní mohl zaplavat v lomu, ne že by ta voda byla nejteplejší, ale já a pár jedinců jsme to zvládli. Po snídani jsem přešli přes silnici a došli jsme do druhého největšího aquaparku v Česku – Aqualand Moravia, čtyři hodiny na vyzkoušení atrakcí nám bohatě stačily. Cestou zpátky jsme s paní učitelkami domlouvali, jaké atrakce máme před sebou. Po obědě jsme vyrazili na cyklovýlet , který jsem si moc užila, až na těch pár zbytečných zatáček, málem jsme se dokonce stali i večeri komárů a najeli jsme krásných 25km během cca 90 minut.

Ve středu, neboli uprostřed turistáku, jsme měli na výběr ze dvou možností ,a to paddleboard nebo windsurfing, já jakožto optimista jsem šla na obojí, na windsurfingu jsme byly jen dvě ,a to já a jedna deváťáčka. Nechápu, proč jsme tam byly jen dvě, ten pocit vlát po větru a na vodě je nepopsatelný. Také jsem byla i na paddleboardu, kde nás bylo více, různě jsme blbli na prknech a shazovali se. Než jsme stihli přijít na večeri, potkali jsme obrovský déšť, minulý rok jsme se vždy chodili po večeri zaplavat, ale jak už jsem psala , počasí nám to moc nepřálo.

Na předposlední den jsem se těšila celou Pálavu protože nás čekala má nejoblíbenější aktivita- wakeboard, je to něco jako snowboard s provazem ,ale na vodě. Minulý rok jsme byli na málem vleku, protože to pro všechny bylo něco úplně nového, ale tento rok jsme byli na velkém vleku, já a 2 deváťáci jsme byli jediní, kteří jsme se rozjeli a nespádli. Nejtěžší ovšem byly zatáčky, ale po druhém kole se jelo krásně, po nějaké té době opravdu začnou bolet ruce, ale za tu bolest to stálo. Odpoledne jsme se byli projet na šlapadlech, naštěstí jsme si se spolužačkou půjčily motorový člun, Takže jsme nemusely šlapat.

Poslední večer na Pálavě jsem si moc užila, se spolužačkou jsme si daly poslední okruh kolem areálu s krásným západem sluncem. Takhle zpětně si říkám, že Pálava je opravdu nejlepší týden školy a nemůžu se dočkat mé poslední.

Anna Michalová 8. třída

Mezinárodní den rodiny

15. května se každoročně oslavuje Mezinárodní den rodiny. Někde se slaví více, jinde méně. Proč vůbec vznikl, jaký je jeho smysl?

Mezinárodní den rodiny (World Family Day) se slaví už od roku 1994 na základě rozhodnutí Valného shromáždění OSN. V České republice je uznán zákonem jako významný den. Jeho smyslem je upozornit na důležitost rodiny v našem společenství jakožto základního stavebního prvku společnosti a také jako instituce, v níž se od narození významně formuje velká část naší osobnosti a kulturních zvyklostí.

Za mě je mezinárodní den moc fajn den, kdy můžeme trávit čas se svou rodinou, s lidmi, které máme rádi a na kterých nám záleží. Rodina jsou lidi, kteří k sobě mají důvěru, pomáhají si, podpoří se v těch nejtěžších chvílích a obejmou se, když se necítí zrovna nejlépe. Jsou to lidi, kteří tě milují ze všeho na světě nejvíce a vždycky jsou tu pro tebe, i když to občas nedávají najevo.

Važte si své rodiny, všichni bohužel takové štěstí mít milující rodinu nemají. Travte s nimi čas, važte si jich a častěji jim říkejte, že je máte rádi.

Mezinárodní den rodiny, je super příležitost, jak se svojí rodinou strávit nějakou tu hezkou chvíli a někam společně vyrazit. Nevíte, co v tento den podniknout? Dám Vám sem pár tipů na hezké výlety.

DinoPark

Na území České republiky leží celkem 5 dinoparků. Tím největším je ostravský dinopark o ploše 35 hektarů, kde uvidíte více než 70 modelů dinosaurů. V životních velikostech a interaktivní, takže občas dokáží docela nahnat strach ☺. Menší, ale stejně zajímavé dinoparky pak najdete v Plzni, Vyškově, Liberci a Praze. V parcích je navíc spousta prolézaček, paleontologické hřiště a další aktivity, při kterých se zabaví menší i větší děti. Každý park je navíc jiný.

Stezka Valaška v Beskydech

Stezku Valaška vybudovali v horském sedle Pustevny. Její součástí je i nejdelší skleněný skywalk v Evropě a jediný lanový chodník u nás. Děti se zabaví i na třípatrovém hřišti s prolézačkami a trampolíně.

Stezka korunami stromů Lipno

V těsné blízkosti přehrady Lipno najdete stejnojmennou stezku korunami stromů. Stezka je bezbariérová a nabízí hned několik zajímavostí:

- 52 m dlouhý tobogán vedoucí středem vyhlídkové věže.
- 11 adrenalinových zastávek a spousty dalšího.

Naučná stezka Povydrří na Šumavě

Naučná stezka Povydrří je jednou z nejoblíbenějších tras pro rodiny s dětmi na Šumavě. Její délka je 7,5 kilometru a na cestě vás provede 12 stanovišť, na kterých se dozvíte víc o zdejší přírodě. Po cestě si udělejte zastávku u Obřích hrnců neboli hlubokých kamenných mís vyhloubených pískem kamením.

Za vládcem hor bájným Krakonošem

O životě krkonošského vládce hor vypráví bezbariérová naučná stezka z Medvědína až do Špindlerova Mlýna. Trasu dlouhou 9,5 km ujdou i malé děti, které se zabaví plněním úkolů a řešením kvízů a hádanek. Nezapomeňte si na startu (horní stanice lanovky v Medvědíně) vyzvednout pracovní list, který vás Krakonošovým příběhem provede krok za krokem.

Doufám, že se Vám nějaké tipy zalíbí. Krásný mezinárodní den rodiny.

Daniela Zárybnická

Exkurze na letiště

Dne 18. května 9.A byla na exkurzi na Letišti Václava Havla. Jako první část exkurze byla prezentace ať už o historii letiště, jeho provozu a jeho zaměstnancích, tak i o přijímacím řízení, což se nám bude hodit do našeho budoucího života.

Druhou částí naší exkurze byla prohlídka samotným letištěm. Kdy jsme jako první prošli letištní kontrolou a na přistaveném parkovišti na nás čekal autobus. Ten nás zavezl k zaparkovaným letadlům. Viděli jsme přistávání letadel z blízkosti několika stovek metrů. A také vystupování paluby letadla Spojených arabských emirátů. Poté jsme přijeli na staré letiště, které dnes slouží jen pro soukromé lety a vládní speciály. Zde jsme viděli letecké simulátory pro začínající piloty.

Celá exkurze se nám velmi líbila a zabavila nás na celé dopoledne.

Daniel Kos

Cizokrajné recepty

Zázvorovo mléčný pudink 姜奶布丁

Na přípravu tohoto výborného dezertu, pocházejícího z Číny potřebujete pouze tři ingredience: zázvor, mléko a cukr. Z tohoto receptu vám vyjdou dvě porce.

Ingredience: -menší hrst zázvoru

-330 ml mléka

-2 lžč cukru

Začněte očištěním vašeho zázvoru. Omyjte ho vodou a oškrábejte slupku lžičkou. Dejte ho stranou a smíchejte mléko s cukrem. Zahřívejte v hrnci, dokud se pod povrchem nezačnou tvořit bublinky (nebo, pokud vlastníte termometr, ohřejte mléko na 80°C), poté sejměte z plotny. Dejte ho stranou. Teď máte pět minut na nastrouhání vašeho očištěného zázvoru. Dejte ho do libovolné mísy a vymačkejte z něho šťávu. Připravte si dvě mističky a nalijte do nich polovinu vaší šťávy. Poté zalijte mlékem, které vám mezitím vychladlo na perfektní teplotu. Přikryjte a počkejte deset minut. Po uplynutí této doby by měl mít váš pudink jemnou pudinkovou konzistenci. Poté můžete posypat skořicí a vychladit v ledniče. Dobrou chuť.



Obr. 1 mléčný pudink

Zdroj: <https://vm.tiktok.com/ZGJxkKJq9/>

Onigiri おにぎり

Onigiri je známé japonské jídlo sestávající z rýže, řasy Nori a náplně. Je velmi jednoduché, jak na přípravu, tak v chuti. Stejně jako sushi si ho můžete připravit v mnoha variantách a náplň je omezená pouze vaší představivostí.

Ingredience: -400g rýže (nejlépe určená na sushi)

-sušené plátky řasy Nori

-tuňák, losos, tamagoyaki, majonéza, černý sezam, wasabi pasta atd. (můžete použít prakticky cokoli)

-3 lž rýžového octa

-1 lžč třtinového cukru

-½ lžč soli

Náplň: Moje oblíbená varianta je kombinace tuňáku a tamagoyaki. Tamagoyaki je rolovaná vaječná omeleta ochucená solí, cukrem, sojovou omáčkou a rýžovým vínem mirin (bez kterého se však obejdete v případě jeho absence ve vaší kuchyni). Připravte ji jako klasickou omeletu, ale ve chvíli, kdybyste klasickou omeletu otočili, ji srolujte do ruličky. Poté ji nakrájejte na zhruba dvoucentimetrové proužky.

Příprava: Opláchněte svou rýži a uvařte ji podle návodu (nezapomeňte ji osolit). Mezitím smíchejte ocet, cukr a sůl. Vše nechte vychladnout. Vaše onigiri můžete tvarovat v ruce nebo si na ně pořídit speciální formičky (ty já však nemám). Připravte si mísu s vodou – ta vám pomůže, aby se vám rýže nelepila na ruce. Namočte si dlaň a rozprostřete si do ní porci rýže (trochu méně, než polovina toho, jak chcete, aby bylo vaše onigiri velké). Položte doprostřed svou náplň a na vrch rozprostřete zbytek rýže. Pokud se na vás rýže začne lepit, namočte si znovu ruce. Vytvarujte vaše onigiri do tvaru spláclé koule nebo zaobleného trojúhelníku. Ustříhňte si podlouhlý obdélník řasy Nori a přehněte ji přes vaši rýžovou kouli.

Spánkový deficit

Každého ovlivňuje škola jinak, někoho možná dobře. Ale většinu teenagerů spíše špatně.

Někdo by dokonce mohl říct, že ho škola ničí.

Čím to je? Je to systém? Kolektiv?

Není to budovou, škola je jen pouhé místo, to, co nás ničí, je to, co tu denně zažíváme, a to co nás ještě čeká.

Jsem žákyně 8. ročníku. Od mala mám jeden jediný sen, a to pomáhání lidem. Píši slohové práce ohledně mentálního zdraví a toho, co mě jako teenagera denně potkává.

Celý můj život tíhnu jen k medicíně, pomoc lidem se mi stala prioritou a už spoustu let sním o tom, že se jednou stanu psychiatrem, který bude lidem pomáhat tak, jak běžný doktor nedokáže.

Každý den vstávám ve 4 ráno, mám přesný režim, který mi umožňuje získat čas na přípravu do školy.

Ve škole neustále řeším vztahy mezi svými spolužáky, během toho, co mě zmáhá únava kvůli čtyřem hodinám spánku. Přijdu domů unavená, ale zítra píšu 4 testy, sedím, slzy mi padají na popsaná stránky... nerozumím tomu, co mám, únava mi neumožňuje se soustředit, ne dost na to abych si zapamatovala to, co mám. Ve 20:00 se jdu sprchovat, potom přicházím do pokoje, moje myšlenky se přes den proměnily ve velké černé klubko nití bez konce, každá nit je informace o tom, co všechno nestíhám. Zítra píšu test, je to matika? Chemie? Fyzika? Nebo čeština?

Už vlastně nevím, písmena mizí, čísla se v mých očích mění v mlhu, cítím, že už nemůžu. Že mi dochází síly. Přestat ale nemůžu, dochází mi čas. Ale jaký čas? Je mi teprve 14 let, ještě se přece nechystám na svůj poslední výdech, tak proč se tak cítím?

Ruce se třesou, hlava bolí a únava mě zmáhá. Už do své hlavy nedostanu jedinou informaci. Frustrace se mění ve vztek. Beru do ruky sešit a házím ho k podlaze. Sedím u stolu s hlavou v dlaních, slzy mi tečou po tvářích, vím, že když dostanu špatnou známku, selžu. Kapacity škol jsou malé a žáků je moc. Jestli nebudu dost dobrá. Jak si splním sen? Kdo ze mě bude? NIKDO.

Čísla kontrolují můj život. Čím vyšší číslo, tím větší zklamání. A já se jen ptám, je tohle to, co nás má vést životem? Mám si myslet, že jsem k ničemu jen pro to, že mi nejdou spočítat nesmyslné rovnice? Mám přijít o svůj sen jen kvůli tomu, že nejsem perfektní? Moc z nás už si sáhlo na život, v tak mladém věku se každý večer děti opíjí, aby zvládaly nával stresu a emocí, který je další den čeká. Svět nikdy nebyl a nikdy nebude fér, tak proč ho ještě ztěžovat? Proč ničit dětské sny? Proč berete sny a naději té mladé dívky, té, která sní jen o spravedlnosti, prožití svého života v klidu a potom jen tiše odejít.

V bouřce a dešti se občas zlomí i ta nejsilnější růže.

SPORT

Ahoj, vítám Vás u dalších novinek ze světa sportu.

Fotbal

Ve světě fotbalu se sezóny chýlí ke konci, a to i ta nejprestižnější soutěž, liga mistrů. 9. – 10. května se nám odehrála dvě semifinálová utkání, a to mezi celky Manchester City a Real Madrid (1:1), oba týmy mají za sebou dobrou sezonu. Manchester City ji měl o něco lepší, protože vede svoji ligu o 7 bodů a je blízko k titulu. Druhý semifinálový zápas odehrají dva milánské celky (AC Milan a Inter Milan). Oba celky hrají na známém San Siru, takže se očekává velká bitva. První zápas skončil 2:0 pro Inter Milan. V odvetě se očekává ještě těžký boj. Další významný fotbalový den byl, když Feyenoord, kde hraje bývalý hráč Sparty Praha. Vyhrál titul v nizozemské lize. V naší české lize se odehrálo 307. derby pražských "S", které může rozhodnout o titulu, Sparta ho vyhrála 3:2, potom, co dal gól v 97. Minutě Ladislav Krejčí. Sparta se Slavii oddálila o pět bodů. Stačí jí vybojovat čtyři body z posledních tří zápasů, aby po devíti letech získala už svůj 37. titul (nejvíce v české lize). Já osobně jsem velký Spartán, tudíž bych si přál, aby Sparta vyhrála titul a já byl u toho na stadionu. (Teď už ho vyhrála). (psal jsem před zápasem se Slováckem) MISTŘIIII AC SPARTA PRAHA!!!!!!!!!!

Hokej

12. května nám začalo mistrovství světa v Tampere a Rize, zápasem mezi českou a slovenskou reprezentací. Pro českou reprezentaci dopadl zápas vítězně 3:2. Pro domácí Finsko a Lotyšsko, dopadly první zápasy špatně. Finové prohráli proti USA 1:4, Lotyši dostali od Kanady debakl 0:6. Domácím Lotyšům se nevedlo ani ve druhém zápase, kde těsně prohráli se Slováký 1:2. Natož Finům se dařilo a dokázali udolat němce 4:3. Pro český tým byl druhý zápas, znovu vítězným, tentokrát vyhráli vysoce 5:1 nad Kazachstánem. Finové po těsné výhře nad Němci znovu padli, a to po nájezdech proti Švédsku. Lotyšům se podařilo udolat výhru nad českou reprezentací. V prodloužení a poprvé v historii porazili český tým na mistrovství světa. Finsko je zatím ve skupině A, na pátém místě, které nezajišťuje play off. Lotyši na tom jsou lépe a po výhře nad Švýcarskem, tím si zajistili postup do play off jako Češi.

Filip Mezsáros a Daniela Zázybnická

Motivační citáty

„Uprostřed zimy jsem se konečně naučil, že uvnitř mě je neporazitelné léto“ -Gabriel Laub

„Léto má příchuť jako žádné jiné. Vždycky je svěží a vaří se ve slunečním svitu“ -Oprah Winfrey

„Léto. Vlasy jsou světlejší. Pletť je tmavší. Voda je teplejší. Nápoje jsou studenější. Hudba je hlasitější. Noci se prodlužují. Život je lepší.“ -Hellen Keler

„Ve vděčném srdci bude věčné léto.“ -Celia Thaxter

Thank You

**Redakční tým časopisu Plesk Vám
děkuje za Vaši ochotu nás číst a
Vaši podporu při prvním roce
našeho působení**

Za celý redakční tým Daniel Kos



Citace

Obr. 1: https://spoonfulpassion.com/wp-content/uploads/2020/09/Ginger-Milk-Pudding_web_Spoonful-Passion-683x1024.jpg