

# Mezi lavicemi

Číslo 2/2026

## Na Labské

**Co se děje u nás ve škole?**



**Téma: Velikonoce**

**Recept na velikonoční  
mazanec**



**Umělecká rubrika**

# Co se děje u nás ve škole?

## Školní výlet do Francie

Ve dnech 23. až 28. března 2026 naše škola uspořádala pro studenty nezapomenutelný zájezd do **Francie**, kterého se zúčastnili studenti z různých ročníků. Celou akci zorganizovala paní učitelka Beránková a jako pedagogický dozor se k ní připojily také paní učitelky Vojtěchová a Vítová.

První dny našeho pobytu patřily poznávání **Paříže**. Navštívili jsme slavný **Panthéon**, významnou památku v **Latinské čtvrti**, kde jsou pohřbeny významné osobnosti francouzské historie. Navštívili jsme také blízké krásné **Lucemburské zahrady**, které nás okouzily svou atmosférou. Nezapomenutelným zážitkem byla také plavba lodí po řece **Seině**, během níž jsme mohli obdivovat památky z jiné perspektivy.

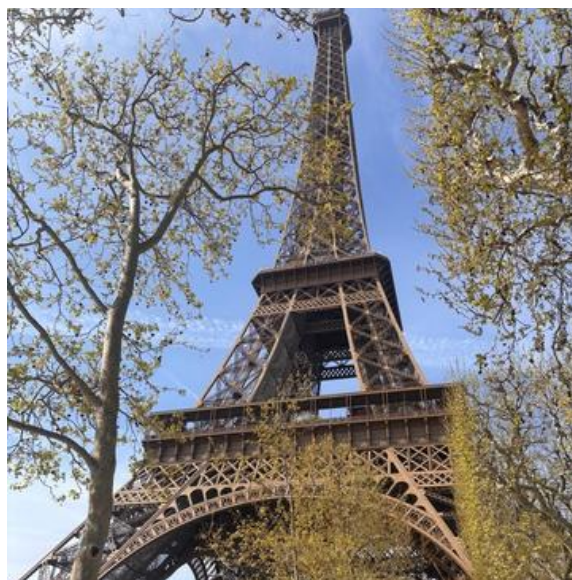
Dále jsme navštívili ikonickou katedrálu **Notre-Dame**, jednu z nejvýznamnějších gotických staveb v Evropě, a světoznámé **Louvre**, kde se nachází například slavný obraz Mona Lisa. Samozřejmě nechyběla ani **Eiffelova věž**, na kterou jsme vyjeli výtahem až nahoru a užili si nádherné výhledy na panorama celé Paříže.



Další den jsme se přesunuli do oblasti **Normandie**, jež je považována za srdce francouzské sýrařské tradice. Navštívili jsme místní sýrárnu, kde jsme se dozvěděli, jak probíhá výroba tradičních sýrů z kravského mléka s bílou plísní na povrchu, jako je například Camembert, a nechyběla ani ochutnávka. Silným zážitkem byla návštěva normandského amerického hřbitova, kde jsou pohřbeni američtí vojáci padlí během druhé světové války. Navštívili jsme také **Omaha Beach**, místo slavného vylovení spojeneckých vojsk 6. června 1944 během operace Den D. V místním muzeu jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí o průběhu této historické události. Třetí den jsme se vydali na jedinečný **Mont-Saint-Michel**, který nás ohromil svými úzkými uličkami a jedinečnou atmosférou. Tento skalnatý ostrov je známý svým středověkým klášterem, který byl významným poutním místem již od 8. století.

Poslední den jsme navštívili nádherný zámek **Versailles**, bývalé sídlo francouzských králů, známé svou okázalostí a rozsáhlými zahradami. Poté jsme se přesunuli zpět do jiné části Paříže, kde jsme viděli majestátní **Basilique du Sacré-Cœur de Montmartre**, katolický kostel nacházející se na vrcholu kopce Montmartre, odkud je krásný výhled na město. Na závěr jsme spatřili i slavný **Moulin Rouge**, ikonický pařížský kabaret proslulý svými tanečními vystoupeními a bohatou historií.

Celý zájezd jsme si všichni nesmírně užili. Každý den byl plný nových zážitků, zajímavostí i spousty zábavy. Vychutnávali jsme si každý okamžik naplno a odvážíme si nejen nové znalosti, ale i krásné vzpomínky, na které budeme ještě dlouho vzpomínat.



## Maturitní ples 4. HŠ a 4. VS

Dne 9. ledna 2026 se v Paláci Pardubice konal náš maturitní ples. Už od prvních chvil byla cítit slavnostní atmosféra, nervozita i radost, že jsme se konečně dočkali okamžiku, na který jsme se dlouhou dobu těšili.

Po oficiálním zahájení a prosloveh vedení školy a zástupců tříd jsme si mohli užít celý večer. Nechybělo šerpování, předtančení a půlnoční překvapení obou tříd. Chvillemi si člověk neuvědomoval, že maturita je opravdu za rohem.

Program byl pestrý, hudba skvělá a parket byl téměř neustále plný. Během večera se nám také představil během tanečního představení bývalý žák Dominik Málek spartnerkou a nechyběla také barmanská show.

Večer se velmi vydařil a proběhl bez sebemenších komplikací. Byl to večer plný emocí, smíchu, společných fotek a vzpomínek, které jsme si společně užili a na které budeme ještě dlouho vzpomínat.

Norbert Dočekal 4. HŠ





# OHLEDNUTÍ ZA OLYMPIÁDOU



V italských městech Milána Cortina d'Ampezzo se od 6. do 22. února 2026 konaly Zimní olympijské hry. Soutěžilo se celkem v 116 různých sportovních disciplínách. Česká republika nastoupila v rekordním počtu, a to 115 sportovců. Velice se dařilo a sportovci přivezli celkem 5 medailí. Bronzovou medaili dovezla biatlonistka Tereza Voborníková. V snowboardcrossu získala stříbro Eva Adamczyková. Stříbro a zlato vybojoval Metoděj Jílek v rychlobruslení. Zuzana Maděrová překvapila a vyhrála zlato ve snowboard slalomu. V celkovém srovnání tak český tým obsadil 16. místo. Hlavní motto českých reprezentantů bylo „Pojď!“ , které symbolizovalo odhodlání, bojovnost a vzájemnou podporu nejen mezi sportovci.



## OLYMPIJSKÝ FESTIVAL Z POHLEDU DOBROVOLNÍKA



České Budějovice ve stejném termínu hostily Olympijský festival, který byl plný emocí a sportovní atmosféry. Návštěvníci si mohli vyzkoušet většinu zimních sportů, které byly zastoupeny na olympiádě, přičemž na každý den byl připraven speciální program zahrnující autogramiády sportovců či koncerty různých kapel. Pro ty, kdo nechtěli sportovat, měli možno sledovat průběh olympiády na velkých obrazovkách. Celkovou akci doprovázela pomoc 199 dobrovolníků z celé České republiky. Každý den byl plný skvělé atmosféry. Nechyběl také doprovodný program, který zahrnoval setkání se sportovci či společné zkoušení různých sportů. Mezi hosty na festivalu patřili prezident Petr Pavel se svou ženou Evou Pavlovou, úspěšný šermíř Jiří Beran, který v minulosti získal zlatou medaili. Nechyběl ani krasobruslař Tomáš Verner. Největší úspěch měl ale příchod Zuzany Maděrové, která festival navštívila jen pár dnů po své výhře.



ANDREA KOCOURKOVÁ, 3. A VS



## Život za socíku

Třída 3. A VS se 3. 3. 2026 zúčastnila zajímavé exkurze na Zámku v Pardubicích s názvem „Život za socíku“. Program nám přiblížil, jak vypadal každodenní život lidí v době socialismu – jejich bydlení, vzdělávací systém, práce či nákupy.

Během exkurze jsme se dozvěděli, jak vznikla pardubická sídliště a jak se plánovala jejich výstavba. Dokonce jsme si sami mohli vyzkoušet roli urbanistů a navrhnout vlastní sídliště. Zajímavá byla i část o běžném životě lidí, například o tom, jak fungovaly obchody v době, kdy často chybělo zboží a lidé museli stát dlouhé fronty, aby si mohli koupit základní věci, jako byly banány nebo maso.

Vyzkoušeli jsme si také, jaké to bylo stát ve frontě v obchodě, což bylo pro člověka žijícího v socialismu celkem běžnou záležitostí. Dokonce jsme dostali i bony, které se dříve používaly v obchodech na nákup nedostatkového nebo zahraničního zboží.

Exkurze byla zajímavá a pomohla nám lépe si představit, jak se žilo v době, o které se učíme v dějepise.



Adéla Brodňanová, 3. A VS



## Mistrovství světa v krasobruslení v Praze

Ve dnech 24. až 29. března se v pražské O2 areně uskutečnilo **Mistrovství světa v krasobruslení**, které přilákalo špičkové závodníky z celého světa i tisíce nadšených diváků. Atmosféra v hale byla po celou dobu výjimečná – publikum vytvářelo bouřlivou podporu, která dodávala závodníkům energii a podtrhovala význam celé události.

Českou republiku reprezentovalo několik talentovaných sportovců a sportovních dvojic: Barbora Vránková, taneční pár Anna Valesiová a Martin Bidař, Georgii Reshtenko, sourozenci Kateřina a Daniel Mrázkovi a také Natálie a Filip Taschlerovi. V silné mezinárodní konkurenci předvedli kvalitní výkony a důstojně reprezentovali naši zemi, i když na medailová umístění tentokrát nedosáhli.

Zlatou medaili si odvezl americký krasobruslař Ilia Malinin, který svým mimořádným výkonem potvrdil roli favorita a nadchl jak odborníky, tak diváky. Šampionát v Praze tak nabídl nejen špičkové sportovní výkony, ale i nezapomenutelný zážitek pro všechny fanoušky krasobruslení.

Anita Laila Ahmed, 3. B VS



## Soutěž Makro Gastro Cup 2026

Žáci Labské střední odborné školy se 10. února 2026 zúčastnili prestižní gastronomické soutěže **Makro Gastro Cup 2026**. Soutěž se konala v pražské Makro akademii a hlavním úkolem soutěžního týmu bylo připravit simulaci provozu moderní restaurace - od sestavení vlastního menu až po profesionální obsluhu. V menu se dle zadání měly objevit dvě suroviny - mořský vlk a kuře.



Soutěžní tým Labská se v prvním kole umístil na předních příčkách a postoupil do finále společně se Střední školou gastronomie a obchodu Zlín.

Finální kolo soutěže se uskuteční 10. dubna 2026 na **Makro Czech Gastro Festu** v pražském Kongresovém centru O2 universum.

V rámci intenzivní několikátýdenní přípravy na finále se žáci soutěžního týmu účastnili také odborné exkurze v Makro akademii v Praze, kde měli možnost se setkat s profesionály a získat nové cenné informace z oblasti gastronomie. Mezi gastronomickými odborníky byl přítomen i známý šéfkuchař Zdeněk Pohlreich.



# Rozhovor se soutěžním týmem Makro Gastro Cup 2026

Průběh a dojmy z přípravy na finále soutěže s námi sdíleli samotní členové soutěžního týmu:

**Kapitán týmu:** Nicolas George Partl

**Členové kuchyně:** Jakub Šimeček, Jiří Polanský, Daryna Deiak

**Členové servisu:** Adriana Nefe, František Jiruška, Sára Doubková

**Pomocná síla:** Kristýna Sejkorová, Anna Illičová

**Učitelský sbor:** Jana Šimečková, Veronika Kmoníčková, Markéta Nikolínková, Marek Vodochodský

## Veronika Kmoníčková

### 1. Jaká je Vaše role v přípravě studentů na finále soutěže Makro Gastro Cup 2026?

Já jsem učitelkou odborných předmětů zaměřených na obsluhu, dnes moderněji nazývané jako servis. Mojí rolí bylo vybrat žáky a připravit je odborně na soutěž.

### 2. Jak probíhá taková příprava před soutěží?

Před přípravou na soutěž je nejdůležitější vybrat žáky, kteří mají:

1. zájem o to zúčastnit se,
2. zájem o obor a chtít něco dokázat,
3. psychickou odolnost, ochotu zvládnout náročnost přípravy a její skloubení se školou, kroužky, brigádou či autoškolou,
4. odborné znalosti a dovednosti a chuť se dovzdělávat,
5. dobré pracovní návyky, nebát se postavit se ke dřezu a umýt „hromadu nádobí“,
6. komunikační dovednosti,
7. týmové nasazení.

Pak je důležité najít společnou vizi, jakou cestou chceme jít.

### 3. Co bývá pro studenty během soutěže nejtěžší?

Převzít zodpovědnost a podřídit svoje osobní zájmy přípravě na soutěž.

#### 4. Jak motivujete studenty k účasti a výkonu?

Důležitostí zkušenosti, kterou jim nikdo nevezme.

#### 5. Jakou část finálového menu považujete za nejpovedenější? A proč?

Menu vnímám jako velmi povedené hlavně v zadání – pracuje se se surovinami, které vycházejí z „našeho pole“, tedy z lokálních zdrojů. Právě důraz na čerstvé a regionální suroviny patří mezi současné klíčové trendy v gastronomii. Zároveň jde o důležitou přípravu mladých gastronomů, kteří se učí ze základních surovin vytvářet kvalitní a nápadité pokrmy. Tento přístup rozvíjí jejich kreativitu, vztah k surovinám i schopnost pracovat s jednoduchostí na vysoké úrovni. Důležitý je i přesah do oblasti udržitelnosti a ekologie. Vedení žáků k respektu k místním plodinám a k hrdosti na domácí produkci má silný výchovný rozměr a formuje jejich profesní i osobní hodnoty.

#### 6. Jak vidíte budoucnost mladých kuchařů v Česku?

Naše tři mladé kuchaře a jednu kuchařku vnímám jako velmi šikovné a pracovité osobnosti, které se v životě určitě neztratí. Po dokončení studia „roztáhnou křídla“ a vydají se sbírat zkušenosti i do zahraničí, což je pro jejich další profesní růst velmi důležité. Domnívám se, že v každém oboru je klíčové nadšení pro věc, vytrvalost a schopnost zvládat každodenní pracovní rytmus. Právě tyto vlastnosti si mladí kuchaři díky podobným soutěžím upevňují. Tato soutěž pro ně představuje jakýsi pomyslný „výuční list kuchařského mistra“ – cennou zkušenost, která jim může otevřít dveře do profesního světa.





## **Daryna Deiak**

### **1. Co je tvým úkolem v soutěžním týmu v rámci soutěže?**

V týmu zastupuji roli kuchařky. Mám na starosti práci s rybou – filetuji ji, připravuji rybí velouté s yuzu, majonézu z bílků, hořčice a zeleného oleje a také crumble.

### **2. Co tě přivedlo ke gastronomii?**

Baví mě vaření a práce s chutěmi, chtěla jsem se v tom zlepšovat.

### **3. Jak probíhala tvá příprava na soutěž jako takovou? V čem se lišila příprava na finále?**

Na finále se intenzivně připravujeme, trénujeme techniky a ladíme detaily, aby bylo všechno co nejpřesnější.

### **4. Co bylo v přípravě nejnáročnější?**

Zvládnout čas a doladit všechny detaily.

### **5. Jakou část finálového menu považuješ za nejpovedenější a jsi si jí nejvíce jistá?**

Rybí velouté s yuzu, tam si věřím nejvíc.

### **6. Co pro Tebe účast v soutěži znamená?**

Velkou zkušenost a možnost se posunout dál.

### **7. Kdo je tvým největším vzorem v gastronomii?**

Každý kuchař má svůj styl, od každého se dá něco vzít.

### **8. Jaký pokrm připravuješ nejraději a proč?**

Nejraději připravuji rybí a masové pokrmy, protože mě baví práce se surovinami a kombinování chutí.





## **Adriana Nefe**

### **1. Co je tvým úkolem v soutěžním týmu v rámci soutěže?**

V soutěži zastávám funkci hlavního číšníka. Mým úkolem je řídit číšnický tým, zadávat úkoly, kontrolovat naši práci, komunikovat mezi sebou, domlouvat se, pomáhat si.

### **2. Co tě přivedlo ke gastronomii?**

Po základní škole jsem nevěděla kam jít na střední školu. Když jsem byla malá, chtěla jsem být právě číšnicí a když došlo na výběr střední školy, zkusila jsem gastro školu a myslím si, že jsem zvolila dobře, jsem spokojená.

### **3. Jak probíhala tvá příprava na soutěž jako takovou? V čem se lišila příprava na finále?**


Mým úkolem byla hlavně komunikace s hosty, takže jsem se učila především lepší komunikaci. Dále jsem také rozlévala víno, nosila talíře a tak. Každý z nás musel umět celý postup soutěžního servisu, abychom se v případě potřeby dokázali zastoupit. Finálové kolo se liší tím, že už neprobíhá individuální soutěž v přípravě kávy a v barmanství. Bude také méně času na celý servis a celá soutěž se bude odehrávat před několika tisíci diváků.

### **4. Co bylo v přípravě nejnáročnější?**

Nejnáročnější bylo asi zvládnout celý chod soutěžního servisu. Měli jsme zadané úkoly, které jsme museli do určitého času splnit. Dodržovat všechna pravidla servisu a gastronomie, aby celý servis probíhal tak, jak má, abychom na něco nezapomněli. Jsem moc ráda, jak to číšnický tým skvěle zvládl. Pro mě bylo také náročné pracovat se stresem, který jsem cítila po celou dobu konání soutěže i při přípravě na ní. Nemám moc ráda mluvení před lidmi a obecně jsem hodně velký stresář. Ale díky této soutěži to ze mě trochu spadlo a naučila jsem se nějaké metody, jak stres zvládat a jak lépe mluvit pod stresem. A za to jsem moc ráda, protože se mi to bude v budoucnu určitě hodit.

### **5. Jakou část finálového menu považuješ za nejpovedenější a jsi si jí nejvíce jistá?**

Za mě je menu parádní. Chutě jsou doladěné, komponenty k sobě skvěle ladí a vypadá to úžasně. Kuchařský tým odvedl skvělou práci.



## 6. Co pro Tebe účast v soutěži znamená?

Je to pro mě obrovská zkušenost a jsem moc ráda, že jsem toho mohla být součástí. Naučila jsem se spoustu nových věcí, které se mi v oboru budou hodit, nasbírala jsem hodně zkušeností, poznala jsem nové skvělé lidi. Díky této soutěži jsme také dostali možnost se setkat s nejznámějšími kuchaři České republiky. Je to velká a náročná soutěž, ale dala mi opravdu hodně.

## 7. Kdo je tvým největším vzorem v gastronomii?

Upřímně, žádný nemám. Samozřejmě sleduji nové trendy v gastronomii, ale úplně svého favorita nemám.

## 8. Jaký pokrm připravuješ nejraději a proč?

Mám hodně ráda sladké, takže nějaké sladké dobroty, jako jsou buchty, koláče a tak. Ráda také připravuji těstoviny na různé způsoby, například těstoviny se špenátem a kuřecím masem. Jsou to takové jednoduché, ale chutné pokrmy.

Na závěr bych ještě ráda poděkovala celému týmu za to, co během celé soutěže předváděli, jsou úžasní, klobouk dolů. Také bych chtěla poděkovat všem učitelům, kteří s námi tuto cestu absolvovali, protože to s námi nebylo vždy jednoduché, ale vždy nám pomohli a byli tam s námi. Také děkuji celému vedení školy, že nás podporovalo, pomáhalo nám a vyhovělo nám, když jsme potřebovali pomoci a v neposlední řadě poskytlo prostředky, které jsme k soutěži potřebovali.

Děkuji moc všem, že jsem toho mohla být součástí.



LABSKÁ STŘEDNÍ!!!

# DOKÁZALI JSME TO!

## Vítězství ve finále soutěže Makro Gastro Cup 2026

Žáci Labské SOŠ a SOU Pardubice dosáhli mimořádného úspěchu - **zvítězili ve finálovém kole prestižní gastronomické soutěže Makro Gastro Cup 2026**. Velké finále se konalo **10. dubna 2026 v rámci Makro Czech Gastro Festu v prostorách O2 universa v Praze** a přilákalo tisíce diváků i gastronomických odborníků.

Do finálového kola postoupily pouze dva nejlepší týmy – náš tým z Labské SOŠ a SOU Pardubice a tým ze Střední školy gastronomie a obchodu ve Zlíně. Soutěžící čekali náročný úkol: simulovat reálný chod restaurace a připravit kompletní menu přímo před zraky poroty i početného publika. Důraz byl kladen nejen na chuť a kvalitu pokrmů, ale také na organizaci práce, týmovou spolupráci a profesionální vystupování.

Naši žáci prokázali vysokou úroveň odborných dovedností, kreativitu i schopnost pracovat pod tlakem. Díky pečlivé a intenzivní přípravě se jim podařilo porotu přesvědčit a získat první místo.

Na tomto úspěchu má velký podíl také vedení školy a pedagogové odborných předmětů, kteří studenty dlouhodobě vedli, předávali jim své zkušenosti a podíleli se na jejich důkladné přípravě.

Vítězství v takto prestižní soutěži je nejen obrovským oceněním práce našich žáků, ale i skvělou reprezentací školy na celostátní úrovni.

Gratulujeme!



# TÉMA: VELIKONOCE

## Velikonoce ve světě

Velikonoce slaví lidé v téměř ve všech zemích s křesťanskou tradicí, ale průběh oslav tohoto jarního svátku se od sebe liší. Zatímco v České republice si tyto svátky spojujeme hlavně s pomlázkou a kraslicemi, jinde existují velmi zajímavé a nevšední tradice.

### Francie

V malé vesnici **Haux** na jihu **Francie** se každoročně na Velikonoční pondělí připravuje **obrovská omeleta**. Místní obyvatelé rozbijí několik tisíc vajec do velké pánve a společně z nich uvaří jídlo pro stovky lidí. Podle legendy tradice vznikla v době, kdy tudy projížděl Napoleon Bonaparte. Omeleta mu prý chutnala, požádal místní, aby další den připravili jednu velkou pro celé jeho vojsko.



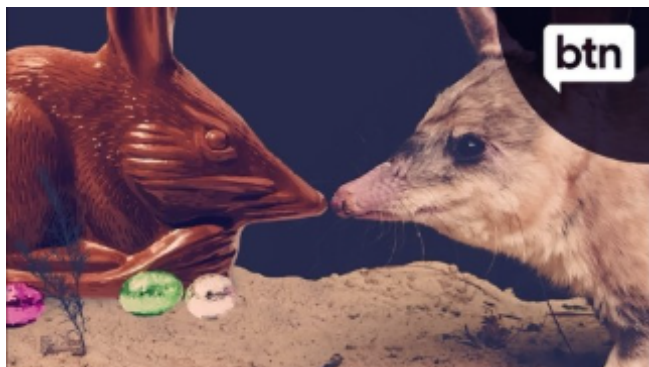
### Švédsko

Ve **Švédsku** se děti o Velikonocích převlékají za takzvané **velikonoční čarodějnice**. Obléknou si starší oblečení, namalují si píhy na obličej a chodí od domu k domu s obrázky nebo přáními. Za to většinou dostanou sladkosti. Tento zvyk vychází ze starých pověr o čarodějnicích.



## USA

Ve **Spojených státech amerických** je velmi oblíbená tradice **hledání velikonočních vajíček**, které se schovávají na zahradách nebo v parcích. Děti je potom hledají a snaží se nasbírat co nejvíce sladkostí. Jedna z nejznámějších akcí se koná každý rok u Bílého domu ve Washington, D.C. a nazývá se White House Easter Egg Roll.



## Filipíny

Na Filipínách se někteří horliví věřící nechávají bičovat do krve nebo symbolicky přibíjet na kříž. Tyto obřady probíhají jako součást velikonočních procesí a mají symbolizovat sdílení utrpení s Ježíšem Kristem.

## Austrálie

V **Austrálii** je zase symbolem Velikonoc místo klasického zajíčka malé zvíře jménem **bilby**. Jedná se o vačnatce, jenž je podobný králíkovi. Tato tradice vznikla na podporu ochrany ohrožených zvířat.



Velikonoce mají všude jedno společné – jsou časem setkávání se s rodinou, tradic a oslav příchodu jara. Tradice se předávají z generace na generaci. Každý je slaví podle svého, Velikonoce nám také připomínají nové začátky, radost a společné chvíle.

Adéla Brodňanová, 3. A VS

# Jak na jarní únavu?

S příchodem jara a stále častějšími teplotními výkyvy se mnoho lidí potýká s **pocitý únavy**. Proč tomu tak je? Nejčastěji se uvádí, že za tím stojí **oslabená imunita a nedostatek vitamínu D** po odcházející zimě. V zimním období máme obvykle méně pohybu, trávíme méně času na čerstvém vzduchu a u některých z nás se zvyšuje příjem cukru (ať už ve formě vánočního cukroví nebo „sladkých teček“ po obědě). K tomu se také přidává dlouhotrvající boj našeho imunitního systému s chřipkovými epidemiemi.

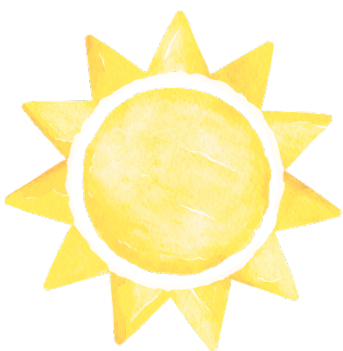
## Jak bojovat s jarní únavou?

Pro začátek je dobré **nespěchat** – netlačit se do vysokých výkonů a nemít na své tělo i mysl přehnané nároky. Stejně jako se pomalu probouzí jarní příroda, i naše tělo potřebuje čas, aby si zvyklo na zvyšující se teploty a více slunečních paprsků.

Místo tlaku na výkon se vyplatí zaměřit se na **malé, ale účinné změny v každodenním režimu**.

### Pár tipů:

### Zvýšení vitamínu D



Jedním z klíčových faktorů je doplnění **vitamínu D**, jehož máme po zimě často nedostatek. Získat ho můžeme ze stravy (například z ryb, vajec nebo mléčných výrobků) nebo pomocí doplňků stravy. Nejjednodušším a zároveň nejpřirozenějším zdrojem je ale sluneční záření.

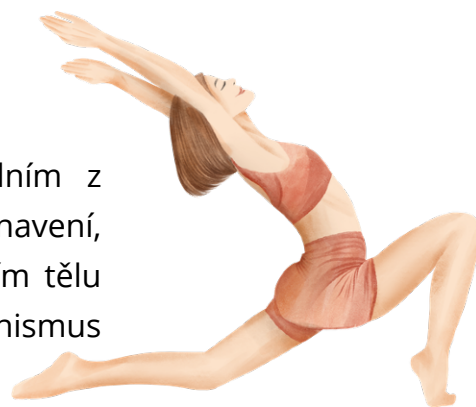
Stačí i krátký pobyt venku – třeba procházka po škole nebo cesta pěšky místo jízdy autobusem. Sluneční paprsky nejen pomáhají tělu vytvářet vitamín D, ale mají také pozitivní vliv na naši psychiku. Zlepšují náladu, podporují bdělost a celkově nám pomáhají cítit se lépe.

## Pohyb

I když se to může zdát paradoxní, právě **pohyb** je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak bojovat proti únavě. Když jsme unavení, máme tendenci se spíš šetřit a odpočívat, ale dlouhodobě tím tělu nepomáháme. Naopak – lehká fyzická aktivita dokáže organismus „probudit“ a dodat mu energii.

Nemusí jít o žádné náročné výkony nebo hodiny ve fitku. Stačí drobné změny v běžném dni – jít pěšky do školy, vystoupit o zastávku dřív, projít se o přestávce nebo si po vyučování zajít na krátkou procházku. Velmi dobře fungují i nenáročné sporty, jako je jízda na kole, běh nebo třeba rychlá chůze.

Pohyb navíc pomáhá nejen tělu, ale i hlavě. Snižuje stres, zlepšuje náladu a podporuje soustředění.



## Pestrá strava

To, co jíme, má zásadní vliv na to, jak se cítíme. Po zimě je proto dobré zaměřit se na pestřejší a vyváženější jídelníček. Zařaď do něj **potravin s vysokou výživovou hodnotou** – například čerstvou zeleninu, ovoce, celozrnné výrobky, kvalitní bílkoviny nebo zdravé tuky.

Naopak je vhodné omezit potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů a průmyslově zpracovaná jídla. Ta sice mohou krátkodobě dodat energii, ale velmi rychle po nich přichází útlum a pocit únavy. Navíc zatěžují trávicí systém, který pak musí vynakládat více energie na jejich zpracování.

Lehčí a vyvážená strava pomáhá udržet stabilní hladinu energie během dne, podporuje soustředění a celkově přispívá k lepšímu fungování organismu. I malé změny – třeba výměna sladkostí za ovoce nebo zařazení pravidelných jídel – mohou mít překvapivě velký efekt.

## Dostatek tekutin

Stejně jako vyvážená strava hraje důležitou roli i dostatečný **pitný režim**. I mírná dehydratace může vést k únavě, bolestem hlavy nebo zhoršenému soustředění, což se ve škole projeví velmi rychle.

Základem by měly být především tekutiny (nejlépe neslazené a nesyčené) – ideálně čistá voda, případně neslazené čaje. Slazené nápoje sice mohou dodat rychlou energii, ale podobně jako u sladkostí jejich efekt rychle odezní a může následovat ještě větší pocit únavy.

Pravidelný pitný režim pomáhá udržovat tělo v rovnováze, podporuje trávení a přispívá k lepší výkonnosti jak fyzické, tak psychické. Dobrým tipem je mít láhev s vodou neustále po ruce – ve škole, doma i při cestě ven – a pít průběžně během celého dne.



## Kvalitní spánek



V boji proti jarní únavě je zásadní **kvalitní odpočinek**. Pokud přes den nemáme dostatek odpočinku, je klíčové dopřát si ho alespoň v noci v podobě spánku.

Kvalitní spánek by měl ideálně trvat alespoň sedm hodin v kuse, aby mělo tělo i mysl dostatek času na regeneraci. Velkou roli hraje také pravidelnost – pomáhá chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu. Vhodné je také vytvořit si večerní rutinu, která tělu signalizuje, že se blíží odpočinek – například omezit jídlo alespoň dvě hodiny před spaním, vyvětrat místnost, zajistit si tmou a klid a omezit používání mobilu či počítače.

**Jarní únava je přirozenou reakcí těla na změnu ročního období.** I když může být nepříjemná, nejde o nic, co by se nedalo zvládnout. Stačí naslouchat svému tělu, dopřát mu čas na adaptaci a podpořit ho drobnými změnami v každodenním režimu.

# Poetický koutek

## Nádech jara

Zima pomalu umírá,  
Odplová řekou moréna.  
Odbíjí jí konec,  
Slyšíme kostelní zvonec.

Avšak nové věci začínají,  
Vzrušující zážitky přicházejí.  
Nadchází rovnodennost jarní,  
Již nepůjde na mě v šest spaní.

Na březích Labe,  
Pozoruji kluky samé.  
Pletou si pomlázky,  
Pomlázky jen pro své lásky.

Hody, hody doprovody,  
A já tak jdu podél vody,  
Všude raší nový život,  
Štěňátka štěkají skrz plot.

Duben, květen, červen,  
Rok se nadechuje,  
Zapaluje svůj velký plamen,  
Uvidíme, co pro nás si připravuje.

Nezapomeň však,  
Že blíží se první Máj,  
Navštiv proto se svou milou,  
Nejbližší rozkvetlý háj.

Robert Štábl



Veselé zpěvy ptáků  
rezonují krajinou na pozdrav jaru,  
varují před globálním oteplováním  
a létem s teplotami blízkými bodu varu.

Rozkošné hlásky hrají divadlo,  
působí nevinně, klamně, radostně,  
zároveň znějí jako alarmy, varovně.  
Inscenují jámu a kyvadlo.

Ptačí steny apelující  
na společenskou změnu.

No – zima je v háji  
křoví zas obrostlo  
co z toho vlastně mám?  
deprese? naprosto!

Balvan

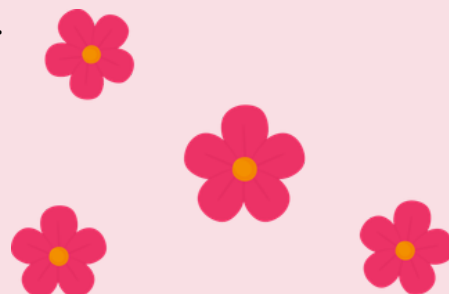


## Mezi tím, co je a co bude

Zastavme se,  
ne jen nohama na zemi, ale i myšlenkami,  
které neustále někam běží,  
protože chápat to, co se okolo nás děje, jde jen stěží.

Podívejme se okolo sebe,  
ať nás ruka v zimě dál nezebe.  
Jaro totiž nepřichází tiše, jen jsme se ho odnaučili slyšet.

Vidíte ty květy?  
zbarvené do jemných odstínů,  
jsou ukázkou našich pěkných dnů.  
Žádný filtr napodobit je neumí,  
tyto okamžiky nás dokážou oslovit.



Má snaha, je vnuknout Vám myšlenku, nechat se unést přítomností okamžiku.  
Povznést se nad tím, co bylo dřív, ačkoliv to na nás mělo vliv.  
A nepřemýšlet, co bude zítra, jen se ponořit do našeho nitra.

A tak se neztrácejme v tom, co bude,  
zůstaňme tady a teď.  
Ve světle či v tichu, též se slovy, ale především s námi-mezi lavicemi.

Veronika Čermáková, 3. A VS

Chodím na labskou,  
za svojí láskou  
Pilně tu studuji,  
hlídám si známku svoji.

Paní Vítová nás na maturitu připravuje,  
práce dostáváme hodně.  
Každý den pilně chodím,  
čekám až zvonek zazvoní.

S textem děláme rozbory,  
chceme jet na hory.  
Němčinu se pilně učíme,  
trochu u toho skučíme.

Na tělocviku hrajeme vybiku,  
nemáme ani trochu klidu.  
Po něm si svačinu koupím,  
pak si ji hezky sním.

Svačiny tu máme dobré  
a ani nejsou drahé.

Velikonoce klepou na vrátka,  
jaro voní, kvete zahrádka.  
Beránek se v trávě směje,  
sluníčko nám hezky hřeje.  
Pomlázka se lehce mihne,  
radost všude rychle vzplane.



Nesu košík plný vajíček,  
kolem mě proběhl zajíček.

Běžím s proutkem do vesnice,  
pro všechny ty krásné kraslice.

Holky už na mě čekají,  
a vyšlehat se nechají.



## Nové velikonoční koledy



### Velikonoční

Velikonoce začaly,  
rodiny pekly beránky,  
pak je nožem načaly  
a malovaly malovánky.

Z vrby dělám pomlázku,  
koukám na film Na Vlášku.  
A zajíček, ten měl hodně vajíček.  
Vít Kulhavý, 2. HŠ

Já jsem malý koledníček  
a mám velký košíček,  
koledovat neumím,  
snad to tolik nevadí,  
příště už se polepším  
a snad si něco vysloužím.

Velikonoce už jsou tady,  
pomlázka švihá bez parády.

Malovaná vajíčka září,  
zajíček se v trávě tváří.

Z vrby proutky kluci pletou,  
beránek se směje světu.

Velikonoce přišly k nám, slunce hřeje,  
vítr vane, zajíček už skáče v trávě,  
barví vajíčka hravě.

Pomlázka se v ruce houpá,  
jaro krásně na svět kouká.

Velikonoce voní, když přichází jaro,  
vrba tiše šumí, slunce hřeje.

Pomlázka se houpe koledníkům v rukách,  
zajíček se schovává v rozkvetlých lukách.

Vajíčka se třpytí v pestrých barvách venku  
a beránek tiše dřímá na zeleném břehu.  
Martin Urban, 2. HŠ

Já jsem malý koledníček,  
přišel jsem si pro pár vajíček,  
ať mám plný košíček.

Dejte mi je malované,  
ať mám svátky veselé.

Pomlázkou vás vyšlehám,  
krásné jaro, popřeji vám.

Jan Březina, 2. HŠ

# Receptář

## Velikonoční mazanec z kynutého těsta s brusinkami

### Suroviny:

- hladká mouka **230 g**
- polohrubá mouka **100 g**
- droždí **20g (půl kostky)**
- vlažné mléko **115 ml**
- cukr **60 g**
- vanilkový cukr **1 sáček**
- sůl **4 g (špetka)**
- citronová kůra **5 g**
- vejce **1 ks**
- sušené brusinky **50 g**
- nasekané oloupané mandle **50 g**
- rozšlehané vejce **(na pomazání)**
- loupané mandlové plátky **(na posypání)**

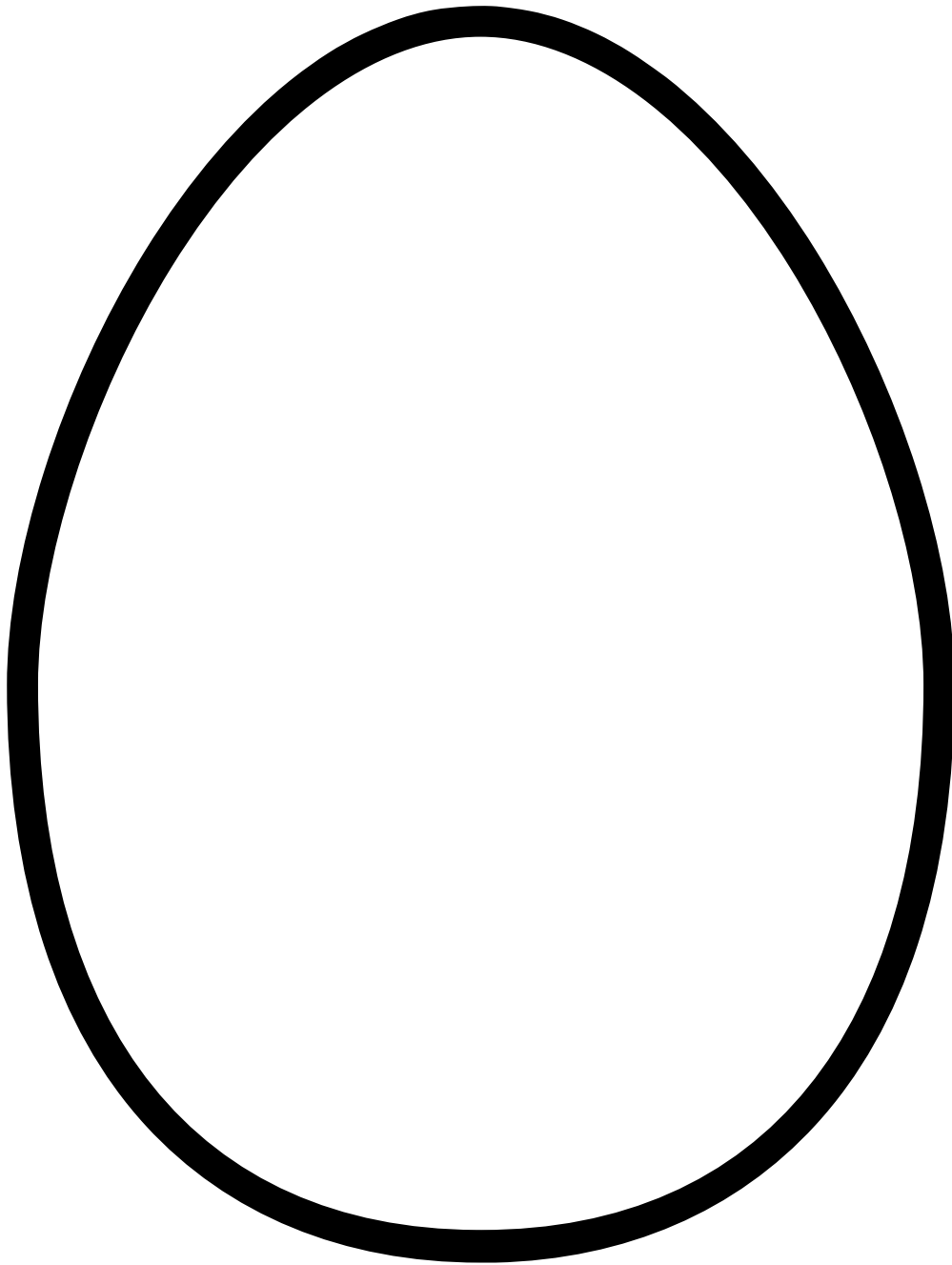


### Postup:

1. S dostatečným časovým předstihem si nejprve uděláme těsto: do mísy smícháme polohrubou a hladkou mouku, uděláme v ní důlek, vlijeme do něj 2/3 mléka a rozdrobíme droždí. Mísu překryjeme utěrkou a necháme chvíli odležet v teple, aby vzešel kvásek.
2. Když vzejde kvásek (poznáme podle malých bublinek), ze stran do něj po troškách vmícháme mouku, dokud nevznikne těstíčko. Následně přidáme všechny další suroviny (cukr, máslo, sůl, citronovou kůru, vejce, zbylé mléko) a vypracujeme těsto. Povrch těsta posypeme jemnou vrstvou hladké mouky a necháme na teplém místě asi 40 minut vykynout.
3. Těsto vytvarujeme do bochánku, dáme na plech a na teplém místě zakryté utěrkou necháme ještě zhruba 30 minut vykynout.
4. Správně nakynutý mazanec poznáme tak, že po lehčím zatlačení prstem se těsto vrací zpět. Vykynutý bochánek potřeme vajíčkem, posypeme mandlemi a nahoře do kříže rozstříhneme/rozřízneme. Pečeme 40–50 minut na 160 °C.

# Kreativní koutek

Vymaluj velikonoční vajíčko tak, aby vyjadřovalo Tvoji osobnost:



# Dotazník zpětné vazby

**Jak se Ti líbí časopis Mezi lavicemi? Máš pro nás nějaké nápady pro jeho vylepšení?**

**Vyplň anonymní dotazník**



**Děkujeme!**