

# Mezi lavicemi

Číslo 3/2026

## Na Labské

**Co se děje u nás ve škole?**

**Slovníček na dovolenou**

**Téma: Léto**

**Umělecká rubrika**



# Co se děje u nás ve škole?

## Muzeum Policie ČR

Dne 4. června 2026 jsem se společně se studenty třetích ročníků oboru Veřejná správa zúčastnila exkurze v Muzeu Policie České republiky v Praze.

Po příchodu nás přivítala průvodkyně, která nám představila historii četnictva a policie. Dozvěděli jsme se například, jaké uniformy četníci nosili a co při své práci používali. K jejich výstroji patřil např. obušek a služební zbraň. Výrazným prvkem jejich uniformy byla brigadýrka – čepice se štítkem, která byla pro četníky typická.

Následně jsme si prohlédli ukázkou toho, jak v minulosti vypadala policejní stanice. Mohli jsme vidět nábytek, kancelářské vybavení i předměty, které policisté používali při své práci.

Další část výkladu byla věnována období Protektorátu. Činnost policie byla v této době výrazně ovlivněna nacistickou okupací. Policie měla omezené pravomoci a často musela plnit příkazy okupačních úřadů.



Potom jsme si mohli muzeum procházet samostatně a prohlížet si jednotlivé exponáty. Mezi nejzajímavější patřil případ Orlických vražd, viděli jsme jeden ze sudů. Jednalo se o skupinu pachatelů, kteří těla ukryvali do sudů potopených v Orlické přehradě.

Viděli jsme také kufr prostitutky Otylie Vranské. Její tělo bylo posláno rozřezané ve dvou kufrech do Bratislavy a do Podkarpatské Rusi, je to známý kriminalistický případ z roku 1933, dodnes nebyl objasněn a patří mezi nejznámější české nevyřešené vraždy.

Zaujala nás i expozice věnovaná manželům Stodolovým, kteří se dopouštěli vražd seniorů pro peníze a své činy se snažili vydávat za sebevraždy nebo nešťastné náhody.

Také exponát věnovaný Hubertu Pilčíkovi, který patří k nejznámějším českým sériovým vrahům. V letech 1948 až 1951 na Plzeňsku vystupoval jako převaděč lidí přes hranice, ve skutečnosti je však okrádal a vraždil.

Součástí muzea byly také expozice zaměřené na problematiku drog, kriminalitu spojenou s omamnými látkami nebo prostituci a její historii na našem území.

Venkovní část muzea nabízela prohlídku historických policejních vozidel a policejního vrtulníku, které si mohli návštěvníci prohlédnout zblízka.

Celá exkurze byla velmi zajímavá a přínosná. Dozvěděli jsme se mnoho nových informací o historii policie, významných kriminalistických případech i fungování bezpečnostních složek v různých obdobích. Exkurzi jsme si užili a určitě bychom ji doporučili i ostatním studentům.

Adéla Brodňanová, 3. A VS



# PASOVÁNÍ NA MATURANTY

Poslední zvonění 2026



Pasování na maturanty je na naší škole tradicí již několik let. Většina oslovených studentů hodnotila akci pozitivně a shodla se, že si ji užila. Objevily se však i připomínky, například stříkáním octem, které někteří nepovažovali za příjemné.



Přesto je pasování krásnou tradicí, zvláště pokud všichni zúčastnění jednají s respektem a ohleduplností. Právě díky tomu si mohou žáci třetího ročníku nebo první nástavby, svůj výjimečný den užít naplno a odnést si z něj hezké vzpomínky.



Dne 30. 4. 2026 proběhlo na naší škole tradiční pasování žáků třetích ročníků na maturanty. Letos se této akci zúčastnily třídy 3. A VS, 3. B VS, 3. HŠ, 1. NS. Pro studenty se vždy jedná o významný okamžik, na který se jen tak nezapomíná.



Do budoucna bychom uvítali možnost uspořádat tuto akci venku a věnovat jí více času. Vzhledem k tomu, že se na naší škole koná pouze jednou za rok, zasloužil by si svou chvíli pozornosti každý žák třetího ročníku či první nástavby. Poslední zvonění a obzvláště pasování na maturanty je JINÝ DEN, NEŽ VŠECHNY OSTATNÍ DNY.

ELLA KARAFIÁTOVÁ  
3. A VS

## POZNÁVACÍ ZÁJEZD DO ŠVÝCARSKA A NĚMECKA



V pondělí 8. června 2026 ve 20 hodin jsme se vydali na poznávací zájezd do Švýcarska a Německa. Cesta trvala přibližně deset hodin, ale díky noční cestě většina z nás skoro celou cestu prospala.

Již během cesty začalo pršet, ale doufali jsme, že se počasí zlepší. Do Švýcarska jsme dorazili v úterý 9. června kolem půl deváté ráno. Počasí nám bohužel příliš neprálo, i když na chvíli déšť ustal. Přesto jsme se lanovkou vydali na horu Rigi, která se tyčí do výšky 1 800 m n. m. Těšili jsme se na krásné výhledy, bohužel jsme na vrcholu neviděli nic jiného než mlhu. Kvůli nepříznivému počasí jsme se po chvilce vydali zpět dolů, kde jsme nastoupili na loď směřující do města Lucern.



I když výhled z vrcholu Rigi byl zahalen v mlze, o to více jsme si užili plavbu lodí. Krásnou krajinu místy zahalovala mlha, ale i tak měla své kouzlo. Na konci plavby nás čekalo překrásné město Lucern, kterým nás provedl průvodce. Po prohlídce následoval rozchod, ve kterém jsme měli možnost navštívit Zyturm, ze kterého byl krásný výhled na město. Také na jedné stěně byly bankovky snad z celého světa včetně české sto koruny. Ve večerních hodinách jsme dorazili do hotelu.

Výhled na vrchol Rigi



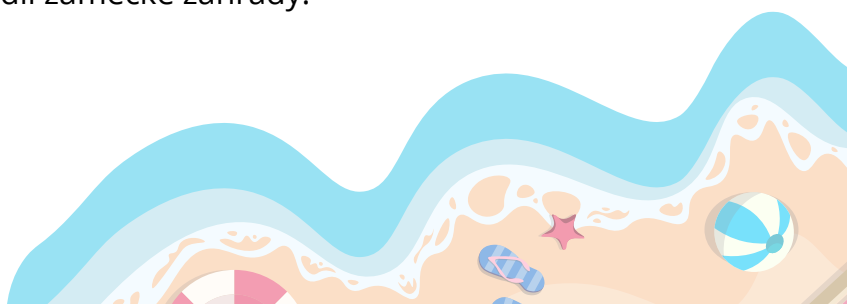
Ve středu ráno jsme se probudili na okraji Curychu. V hotelu nás čekala bohatá snídaně, po které jsme uložili kufry do autobusu a vydali se pěšky do centra města. Cesta byla poměrně dlouhá, ale nabízela mnoho krásných výhledů. V samotném centru jsme bohužel nestrávili příliš mnoho času. Následně nás autobus odvezl k Rýnským vodopádům.



Od vodopádů jsme pokračovali do čokoládovny, kde nás čekala prohlídka spojená s ochutnávkami místní čokolády. Poté jsme se přesunuli do města Kostnice, které jsme si prohlédli. Viděli jsme zde také dům, v němž pobýval mistr Jan Hus před svým upálením.



Čtvrtek a pátek jsme strávili v Německu. Ve čtvrtek jsme vystoupali k zámku Neuschwanstein, odkud se nám naskytl překrásný výhled, kterého se dalo jen těžko nabažit. Velmi jsme ocenili, že se nad námi počasí konečně slitovalo, nepršelo a nebyla ani zima. Poté jsme autobusem přešli k zámku Linderhof, kde nás čekala prohlídka zámku. Příjemně nás překvapilo, že prohlídka probíhala v češtině, protože jsme ji očekávali v němčině či angličtině. Po jejím skončení jsme si prohlédli zámecké zahrady.



V pátek nás čekal celodenní program v Mnichově. Navštívili jsme Nympherburg Palace, a následně se přesunuli do centra města, kde jsme měli možnost nákupů suvenýrů a individuálně jsme trávili čas volna. Naší poslední zastávkou bylo BMW Welt, kde na nás čekal autobus. Krátce po 19. hodině jsme vyrazili na cestu domů. Do Pardubic jsme dorazili kolem druhé hodiny ranní.

Myslím si, že jsme si celý zájezd velmi užili, a to i přes nepříznivé počasí, které nás provázelo zejména ve Švýcarsku. Já osobně bych se do Švýcarska za jeho nádhernou přírodou vydala hned znovu – kdyby tam nebylo tak draho.



Luzern



Zámek Neuschwanstein



Andrea Kocourková, 3. A VS



# TÉMA: LÉTO

**Zapomeň na stres, ne na ponožky!**



## Jak si zabalit na dovolenou?

Blíží se léto a s ním je spojené cestování. Ať už jedete pod stan, na chatu nebo do hotelu, vždy se musíte správně zabalit. Když si toho vezmete moc, budete tahat těžká zavazadla. Naopak když něco zapomenete, může vám to dovolenou zkazit. Proto je dobré si před odjezdem vše promyslet a připravit.



## Dovolená pod stanem

Pobyt v přírodě je oblíbený hlavně mezi lidmi, kteří mají rádi přírodu a chtějí si odpočinout od technologií. Na takovou dovolenou je potřeba sbalit především stan, spacák, karimatku nebo nafukovací matraci. Dále nesmíme zapomenout na baterku, náhradní baterie, repelent proti hmyzu a vhodné oblečení do různých typů počasí. Hodit se může také vařič, nádobí a dostatek pitné vody, a nezapomeňte na lékárníčku s obvazy, dezinfekcí a podobně.

## Dovolená na chatě

Pobyt na chatě bývá pohodlnější než stanování, protože většinou máte k dispozici postel, kuchyň a sociální zařízení. Přesto byste si měli zabalit oblečení podle počasí, hygienické potřeby, léky a případně sportovní vybavení. Pokud plánujete výlety do přírody, určitě se budou hodit pevné boty a pláštěnka. Na večerní posezení můžete přibalit deskové hry nebo knihu.

## Dovolená v hotelu

Hotel nabízí velký komfort, proto není potřeba vozit tolik věcí. Základem jsou osobní doklady, peníze, oblečení a hygienické potřeby. Pokud jedete k moři, nesmíte zapomenout na plavky, opalovací krém a sluneční brýle. Většina hotelů vám dá k dispozici ručníky i základní vybavení. Před odjezdem je dobré zkontrolovat rezervaci a všechny potřebné dokumenty.



Nejlepší je vytvořit si seznam věcí, které budete potřebovat, a postupně si vše odškrtnout. Díky tomu na nic nezapomenete a můžete si dovolenou užít bez zbytečných starostí. Ať už se rozhodneme jakkoli, dobře připravené zavazadlo nám pomůže prožít příjemné a pohodové prázdniny. Tak někam vyražte!

## Seznam na dovolenou:

- CESTOVNÍ DOKLADY
- OBLEČENÍ DO TEPLÉHO POČASÍ
- OBLEČENÍ DO CHLADNÉHO POČASÍ
- HYGIENA - KARTÁČEK NA ZUBY, ZUBNÍ PASTA, MYCÍ GEL, ŠAMPON
- OPALOVACÍ KRÉM
- POKRÝVKA HLAVY
- REPELENT
- LÉKY NA BOLEST A STŘEVNÍ POTÍŽE
- GEL NA SPÁLENINY A BODNUTÍ HMYZEM



# Fráze v cizích zemích



## Albánie

Dobrý den. - Mirmengjesi.  
Nashledanou. - Mirupafshim.  
Prosím. - Ju lutem.  
Děkuji. - Faleminderit.



Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Ku është dyqani ushqimor më i afërt këtu?

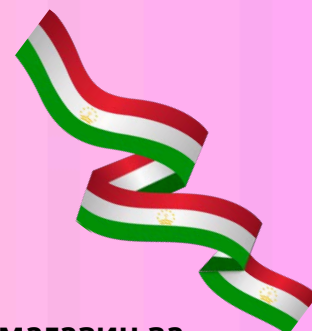
Kolik to stojí? - Sa kushton?

Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Ku është stacioni më i afërt i autobusit?

Dala bych si pivo. - Unë do të doja një birrë.

## Bulharsko

Dobrý den. - добро утро [Dobro utro]  
Nashledanou. - чао [Chao]  
Děkuji. - благодаря [Blagodarya]  
Prosím. - моля [Molya]



Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Къде е най-близкият магазин за хранителни стоки тук? [KÛde e naǐ-blizkiyat magazin za khranitelni stoki tuk?]

Kolik to stojí? - Колко струва? [Kolko struva?]

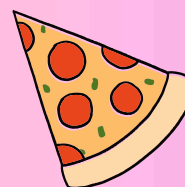
Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Къде е най-близката автобусна спирка? [KÛde e naǐ-blizkata avtobusna spirka?]

Dala bych si bílé víno. - Бих пил бяло вино. [Bikh pil byalo vino.]



## Itálie

Dobrý den. - Buongiorno.  
Nashledanou. - Ciao.  
Děkuji. - Grazie.  
Prosím. - Per favore.



Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Dov'è il negozio di alimentari più vicino qui?

Kolik to stojí? - Quanto costa?

Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Dove si trova la fermata dell'autobus più vicina?

Dala bych si pizzu a aperol. - Vorrei una pizza e un aperol.





## Španělsko

Dobrý den. - Buen día.

Nashledanou. - Adiós.

Děkuji. - Gracias.

Prosím. - Por favor.

Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - ¿Dónde está la tienda de comestibles más cercana aquí?

Kolik to stojí? - ¿Cuánto cuesta?

Kde je nejbližší autobusová zastávka? - ¿Dónde está la parada de autobús más cercana?

Dala bych si churros. - Yo tomaría churros.



## Německo

Dobrý den. - Guten Tag.

Nashledanou.- Auf Wiedersehen.

Děkuji. - Danke.

Prosím. - Bitte.

Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Wo ist hier das nächste Lebensmittelgeschäft?

Kolik to stojí? - Wie viel kostet es?

Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Wo ist die nächste Bushaltestelle?

Dala bych si klobásu. - Ich hätte gerne eine Wurst.



## Anglie

Dobrý den. - Hello.

Nashledanou. - Bye

Děkuji. - Thank you.

Prosím. - Please.

Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Where is the nearest grocery store here?

Kolik to stojí? - How much does it cost?

Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Kde je nejbližší autobusová zastávka?

Dala bych si smaženou rybu s hranolky. - I would like to have fish and chips.



## Chorvatsko

Dobrý den. - Dobro jutro.

Nashledanou. - Bok.

Děkuji. - Hvala.

Prosím. - Molim.

Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Gdje je ovdje najbliža trgovina?

Kolik to stojí? - Koliko to košta?

Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Gdje je najbliža autobusna stanica?

Dala bych si čevapčići - Ja bih čevapi.





## Polsko

Dobry den. - Dzień dobry.  
Nashledanou. - Do widzenia.  
Děkuji. - Dziękuję.  
Prosím. - Proszę.



**Kde je zde nejbližší potravinový obchod. - Gdzie jest tu najbliższy sklep spożywczy?**

**Kolik to stojí? - Ile to kosztuje?**

**Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Gdzie jest najbliższy przystanek autobusowy?**

**Dala bych si oštěpek. - Chciałabym oscypek.**



## Slovensko

Dobry den. - Dobry deň.  
Nashledanou. - Dovidenia.  
Děkuji. - Ďakujem.  
Prosím. - Prosím.



**Kde je zde nejbližší potravinový obchod? - Kde je tu najbližší potravinový obchod?**

**Kolik to stojí? - Koľko to stojí?**

**Kde je nejbližší autobusová zastávka? - Kde je najbližšia autobusová zastávka?**

**Dala bych si halušky s brynzou. - Dala by som si halušky s brynzou.**

Sára Dolénková, 3. A VS

# KDE POMOCI BĚHEM PRÁZDNIN

## aneb jak smysluplně využít volný čas

### CO JE TO DOBROVOLNIČENÍ?

Dobrovolničení je činnost, při které lidé věnují svůj čas a energii ve prospěch druhých bez nároku na finanční odměnu. Pomáhat lze například dětem, seniorům, lidem se zdravotním postižením, zvířatům nebo při organizaci kulturních a sportovních akcí.

Dobrovolničení umožňuje **získat nové zkušenosti, rozvíjet komunikační a organizační dovednosti, navázat nová přátelství a smysluplně trávit volný čas.**

Důležité je především mít chuť pomáhat. Dobrovolník nikdy neodejde s prázdnou – vždy si odnese nové zážitky, zkušenosti a dobrý pocit z toho, že někomu pomohl.

### Možnosti dobrovolničení v Pardubicích

**Barvám Neutečeš (8. srpna 2026)** - Barevný běh pro děti i dospělé, který se koná v parku Na Špici. Dobrovolníci pomáhají s registrací účastníků, navigací na trati, stavbou a úklidem areálu, a moje oblíbená část - s házením barev na běžce.

**Alzheimer Home Pardubice a Lázně Bohdaneč** – Pomoc spočívá v organizaci volnočasových aktivit a zpříjemňování času klientům s Alzheimerovou chorobou a dalšími typy demence. Dobrovolníci mohou předčítat knihy, chodit s klienty na procházky, povídat si s nimi nebo pomáhat personálu při aktivitách.

**Hravé odpoledne na farmě Apolenka (10. září 2026)** – Dobrovolnické centrum Pardubice hledá dobrovolníky na pomoc s Hravým odpolednem. Pomoc by spočívala v přípravě akce, a také pomoc zapojeným neziskovým organizacím s aktivitami pro děti.

**Domov pro seniory U Kostelíčka** – Dobrovolníci tráví čas se seniory, povídají si s nimi, hrají společenské hry nebo je doprovázejí na procházky. Jejich přítomnost pomáhá seniorům zpříjemnit každodenní život.



## Možnosti dobrovolničení v celé ČR



**Staň se srdcem Velehradu (2.7.–5.7. 2026)** – Dobrokruh hledá dobrovolníky, kteří by pomáhali jednomu konkrétními klienty, který je invalidním vozíku. Pomáhali by mu s pohybem v areálu a doprovodili ho na program a postarali se o jeho pohodlí.

**IRONMAN 70.3 Hradec Králové (13.8.–16.8. 2026)** – Jedna z největších sportovních dobrovolnických organizací hledá dobrovolníky na pomoc při organizaci závodu Ironman. Náplň práce je především příprava závodu, práce vdepu či úschovně a také při registracích. Pomoc je i potřeba na trati jako navigátor závodníků.

**Údržba trasy Vosecká bouda – Labská louka (19. července 2026)** – Organizace Stezky z lásky ve spolupráci s Regiojetem a Kofolou pořádá dobrovolnickou akci zaměřenou na údržbu turistické stezky v Krkonoších. Dobrovolníci pomáhají s čištěním odvodňovacích prvků, údržbou stezky a prořezáváním křoví podél trasy.

## Dobrovolničení v zahraničí

Mezi nejčastější zahraniční projekty patří úklid pláží a veřejných prostranství, pomoc při ochraně přírody, práce na ekologických farmách nebo organizace volnočasových aktivit pro děti. Dobrovolníci tak mohou spojit cestování s pomocí druhým a zároveň poznat novou kulturu i jazyk.

Dobrovolničení v zahraničí bývá spojeno s určitými náklady. Většinou je potřeba uhradit registrační poplatek organizaci a často také cestu do dané země. Některé projekty poskytují ubytování a stravu zdarma, u jiných si část nákladů hradí dobrovolník sám.

## Kde hledat?

- [Volunteersforsport.cz](http://Volunteersforsport.cz)
- Stezky z lásky
- Dny dobrovolnictví
- Dobrovolnické centrum Univerzita Karlova
- Index
- Charita Česká republika
- Dobrovolnické centrum KONEP
- Sportvisio
- Domovy seniorů a dětské domy
- Evropský sbor solidarity
- Alliance of European Voluntary Service Organisations

# Toulky jihočeským krajem

## Proč navštívit tento kraj?



Jih Čech nabízí různé letní aktivity pro všechny věkové kategorie. Můžete si zde užít turistiku v přírodě, vodní sporty na Lipně (paddleboarding, windsurfing...), cyklistiku po rozsáhlé síti cyklostezek nebo poznávání historických měst a památek (Český Krumlov, hrad Zvíkov a další). Nacházejí se zde jedny z nejkrásnějších zámků České republiky, např. zámek Hluboká nad Vltavou, Červená Lhota nebo Kratochvíle. Díky rozmanitosti přírody, historických památek a sportovních možností si zde každý najde program odpovídající jeho zájmům, ať už půjde o aktivní dovolenou či odpočinek v přírodě, a to jak na víkend, tak i na celé prázdniny.

Největší perlou jižních Čech je Český Krumlov. Historické centrum města a zámecký areál byly v roce 1992 zapsány na seznam světového dědictví UNESCO díky své mimořádně zachovalé středověké zástavbě a jedinečnému spojení historického města se zámeckým komplexem. Český Krumlov je specifický svými malebnými uličkami, domy s barokními a renesančními prvky a řekou Vltavou, která obklopuje jeho historické centrum. Taktéž si zde můžete užít plavbu na Vltavě či návštěvu zámecké věže. Město nabízí jedinečnou atmosféru zejména během teplých letních večerů.



Pokud preferujete aktivnější dovolenou, Lipno je pro vás ideálním cílem. Největší česká přehrada nabízí nejen možnost koupání, ale i paddleboarding nebo windsurfing. Mimo vodu si zde můžete užít i rozsáhlé cyklostezky podél Lipna a jeho okolí. Velkým lákadlem je také Stezka korunami stromů, odkud jsou nádherné výhledy na Šumavu a okolí. Lipno je výchozím bodem k návštěvám šumavské přírody. Díky své poloze na okraji Národního parku Šumava nabízí snadný přístup k mnoha turistickým a cyklistickým trasám. Lze se odtud také vydat např.: k Plešnému jezeru, Schwarzenberskému kanálu, nebo na nejvyšší vrchol české části Šumavy – Plechý.



Další místo, které stojí za zmínění, je Národní park Šumava, který nabízí stovky kilometrů turistických a cyklistických tras. Můžete zde navštívit ledovcová jezera, rašeliniště, Boubínský prales (velmi specifický a rozmanitý nejstarší prales v Česku), nebo návštěvní centra s velkými výběhy určená pro pozorování divokých zvířat v jejich přirozeném prostředí. Oblast Šumavy patří mezi nejzachovalejší přírodní území ve střední Evropě a je ideální pro delší výlety a milovníky přírody.

Pro klidnější výlety Vás nadchne Třeboňsko. Krajina je plná rybníků, lesů a cyklostezek, které jsou ideální na pohodové projíždky. Třeboňsko je chráněná krajinná oblast známá svou jedinečnou soustavou rybníků, z nichž největší je rybník Rožmberk. Můžete zde obdivovat krásu přírody, pozorovat vzácné druhy ptáků, např.: z dravců na Třeboňsku hnízdí orel mořský, z vodního a mokřadního ptactva zde můžeme vidět jeřába popelavého nebo vzácné druhy volavek jako je kvakoš noční. Třeboňsko má také rozsáhlé naučné stezky, kam se můžete vydat. Třeboň je známá svými lázněmi, historickým centrem a tradičním rybníkářstvím s dlouholetou historií. Oblíbenou turistickou atrakcí je také renesanční zámek Třeboň, který sloužil i jako poslední sídlo Rožmberků. Zámek zde nabízí i možnost ochutnávky místních rybích specialit, především kapra.





## **Jižní Čechy jsou krajem hradů a zámků. Mezi nejznámější patří:**

**Hrad Zvíkov** zvaný „král českých hradů“ je gotický hrad tyčící se na skalnatém ostrohu na soutoku řek Vltavy a Otavy. Byl založen jako královská pevnost a proslul svou nedobytností, působivou atmosférou i celou řadou záhad.



**Státní zámek Červená Lhota** – renesanční zámek stojící na skalnatém ostrově uprostřed rybníka. K zámku vede pouze kamenný most. Zámek má pohádkovou podobu a natáčela se zde řada českých pohádek, např.: Zlatovláska

**Hrad Nové Hrady** – gotická pevnost ze 13. století. Chránil důležitou obchodní stezku do Rakouska. K hradu patří i jeho mohutný suchý příkop, který patří mezi největší svého druhu v Česku.



**Státní zámek Kratochvíle** – renesanční zámeček inspirovaný italskými vilami, který nechal na konci 16. st. postavit Vilém z Rožmberka jako své letní sídlo a místo pro odpočinek a lov.

Veronika Chlapcová, 3. A VS



## Jak si o prázdninách opravdu odpočinout?

Vacation  
Mode



Po deseti měsících školy, testů, úkolů a stresu si každý zaslouží na chvíli vypnout. Jenže odpočinek není vždycky jen o tom prospat půl dne a scrollovat na telefonu. Někdy si ani neuvědomujeme, jak moc jsme během roku unavení, dokud konečně nezpomalíme.

Prázdniny jsou ideální čas dát si pauzu nejen od školy, ale i od neustálého tlaku na výkon. Nemusíme být každý den produktivní, mít nabitý program ani se srovnávat s ostatními na sociálních sítích. Je v pořádku strávit den doma, přečíst si knížku, pustit si oblíbený film, být s kamarády nebo prostě dělat to, co nám dělá radost.

Možná právě teď máte v hlavě seznam věcí, na které během školního roku nebyl čas. Naučit se něco nového, vyrazit na místo, kam se už dlouho chystáte, začít číst knihu, která několik měsíců leží na polici a těšíte se na ni, nebo si jen dopřát klidné, pomalé ráno bez budíku. Prázdniny nemusí být o velkých plánech. Často nejvíc pomůžou právě malé věci, které nám zlepší náladu a připomenou, že život není jen o povinnostech.



A pokud nemáte na léto žádné plány, místo nekonečného scrollování na telefonu můžete zkusit něco, co vás zabaví jinak. Například obyčejná procházka, při které se zaměříte jen na jednu věc – třeba hledání určité barvy v okolí, zajímavých tvarů mraků nebo poslouchání zvuků kolem sebe. Často může překvapit, kolik detailů běžně přehlízíme. Příjemné je také číst knihu na dece v parku, kreslit, psát si deník, zkusit nový recept, jezdit na kole nebo si jen chvíli sednout ven s oblíbenou hudbou a vyčistit si hlavu od sociálních sítí. Právě takové jednoduché aktivity nám mohou pomoci načerpat novou energii, zlepšit náladu a vědomě si užít léto naplno.

Hlavně si ale pamatujte, že odpočinek není lenost. Po celém školním roce jste si ho zasloužili. Prázdniny nejsou od toho, abyste stihli co nejvíc věcí, ale abyste načerpali energii a do září se vrátili s lepší náladou a čistou hlavou.

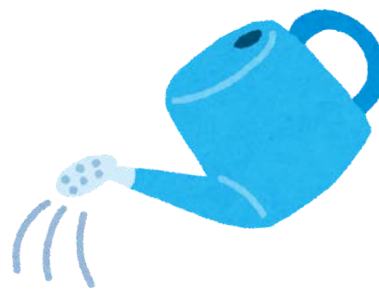
Veronika Čermáková, 3. A VS

## Léto ve znamení pěstování



Léto je obdobím, kdy příroda ukazuje svou sílu v plné kráse. Zahrady, balkony i okenní parapety se plní květinami, bylinkami, ovocem a zeleninou. Pěstování rostlin není jen užitečný koníček, ale také způsob, jak trávit čas na čerstvém vzduchu a naučit se něco nového o přírodě.

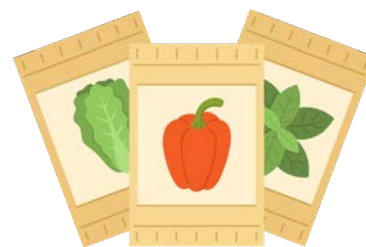
Mnoho lidí v létě pěstuje okrasné květiny, například muškáty, petúnie nebo levandule. Tyto rostliny zkrášlují okolí a některé z nich navíc lákají včely a motýly. K tomu, aby dobře prospívaly, potřebují dostatek světla, pravidelné zalévání, které odborníci doporučují brzy ráno nebo večer, kdy je nižší teplota a voda se z půdy neodpařuje tak rychle. Důležitá je taky kvalitní půda bohatá na živiny a občasné přihnojení.



Stále větší oblibě se těší také pěstování zeleniny. Mezi nejoblíbenější patří rajčata, papriky, okurky a cukety. Rajčata a papriky se obvykle pěstují již v únoru nebo březnu a ven se vysazují až v květnu po posledních mrazech.

Okurky a cukety lze vysít přímo na záhonech během května. Tyto rostliny potřebují dostatek slunce, pravidelné zalévání a kvalitní půdu bohatou na živiny. U rajčat je vhodné pravidelně vyštipovat boční výhonky, aby rostlina měla více plodů.

Kromě zeleniny lidé často pěstují i ovoce. Oblíbené jsou maliny, jahody nebo borůvky. Jahody je nejlépe vysadit na konci léta nebo začátkem podzimu, aby stihly dobře zakořenit před zimou. Ovocné keře potřebují dostatek slunce, pravidelné zalévání a občasný řez, který podporuje růst nových výhonků.



Oblíbené jsou také bylinky, které lze pěstovat i v květináči na balkoně. Bazalka, máta, meduňka nebo pažitka nacházejí využití v kuchyni i při přípravě letních osvěžujících nápojů. Bazalka potřebuje teplé a slunné místo. Máta a meduňka jsou na pěstování méně náročnější.



Pro úspěšné pěstování je důležité dodržovat několik základních pravidel. Rostliny by měly být **zalévány nejlépe brzy ráno nebo večer**, kdy není silné slunce. Pravidelné **odstraňování plevelů** pomáhá zajistit dostatek živin a vody pro pěstování rostlin. Vhodné je také využívat dešťovou vodu, která je pro rostliny přirozenější než voda z vodovodu.

Pěstování rostlin má řadu výhod naučí nás to trpělivosti a zodpovědnosti. Zároveň nám umožňuje lépe si uvědomit, kolik práce je potřeba kvypěstování potravin, které běžně kupujeme v obchodě. Ať už se rozhodnete pěstovat jakou kolik rostlinu léto je ideální období k tomu vyzkoušet si něco nového.

#### Rychlé tipy pro začátečníky:

Rajčata – vysadit v květnu, potřebují hodně slunce a oporu

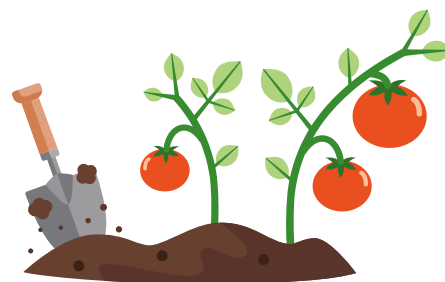
Okurky – vysévat v květnu, pravidelně zalévat

Papriky – vysazovat po mrazech na teplé místo

Jahody – sázet koncem léta, pravidelně odstraňovat šlahouny

Borůvky – vyžadují kyselou půdu a dostatek vody

Bazalka – pěstovat na slunném místě, pravidelně zalévat

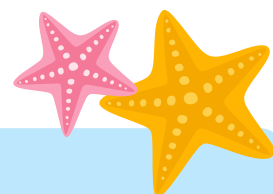


Sabina Hašková, 3. A VS





# Poetický koutek



## Vůně léta

Budík už ráno nekřičí,  
jen slunce hladí okenní rám,  
a vzduch voní po posečené trávě,  
jakoby šeptal: „Dnes nikam nespěchám.“

V korunách stromů si pohrává vítr,  
z dálky je slyšet smích a cinkot kol.  
Na nás už volá zahraničí,  
a není žádný shon.

Teplé večery a zvuk kytary,  
jiskry z ohně stoupají ke hvězdám nad  
hlavou.  
zdá se, že čas se zastavil,  
a starosti odpluly vodou.

Smích zní hlasitěji než školní zvonění,  
každý den přináší nové okouzlení.  
Slunce rozsypalo zlato po krajině,  
nejlepší prázdniny jsou u nás na dědině.

Čas plyne rychle den, co den,  
jak ranní mlha, jako sen,  
a právě proto za to stojí,  
prožít vše, co léto spojí.

Veronika Čermáková

## Poslední déšť

Nyní deštěm já procházím se,  
kol a kol sebe já otáčím se.  
V celém městě já jsem tu sám,  
každý prázdný dům či příbytek já pro sebe  
mám.

Dešťové kapky zkrápí mou hrud',  
slyším jen zvuky duté.  
Přede mnou velká hromada, říkám si, hle, suť.  
Holiči, přáteli, jak mohl někdo vyhodit Tě?  
Kruté.

Že nic necítím, říkáte.  
Nyní já pláču, zajisté vidíte!  
Hadr denně ze mě svlíkáte.  
Moje sténání, děláte jako, že neslyšíte.

Zde, já práci svou věrně konal,  
Co se zde děje nyní, majitel skonal.  
Začíná mi tělo drhnout,  
Je na čase rychle zdrhnout.

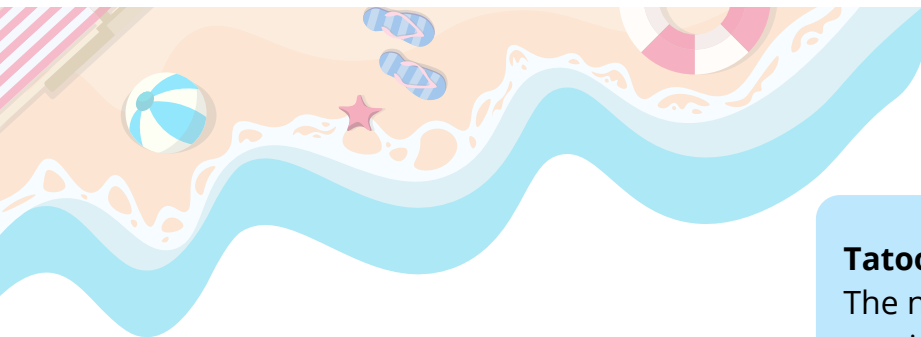
Zrezivělý jsem z deště,  
Majitel můj mě nemazal!  
Kdo může mi pomoci dnes ještě?  
Já nyní naposledy tence zavrzal.

Robert Štábl



Zas vedro sucho – dovolený  
hurá – prázdniny jsou tady  
strávím je někde – naložený  
no – a v září zase.... tady?

Balvan



### Blind love

A sweet smile, but words softly deceive,  
a cold touch quietly hides beneath the sleeve.

My heart naively believed in something real —  
then slowly learned it all was just a deal.

Tereza Podolská

Ulepené, upocené masy  
řinou se ufuněně,  
vzdychají, dupou, řvou  
hádají se rozhořčeně  
o své letní dovolené.

Poměřují si své pasy,  
kdo, kde, kam a jak,  
jel s rodinou přibírat.

All-inclusive na papíře,  
značí luxus, pochop,  
chci využít výhod ve vši míře,  
vyhrát tento snobský závod.



### Tattoo

The needle hums against the skin,  
a quiet war I wear within.

In lines of ink the story stays,  
a scar that chose a different way.

Not every wound is meant to fade,  
some ask for art to be displayed.

What once was chaos, sharp and wild,  
now rests in symbols, dark and styled.

They see the pattern, black and clean,  
not all the nights that lay between.

Each mark a truth I couldn't say,  
so I let needles carve the way.

It isn't pain I try to show —  
it's proof I felt it, let it grow.

A body turned to silent chart,  
where ink remembers what broke the heart.

Luka Luis Berg Kelava



# Receptář

## Domácí jahodovo-mátová limonáda

### Suroviny:

- čerstvé jahody **250 g**
- čerstvá máta **1 hrst**
- citronová šťáva ze **2 ks citrónů**
- třtinový cukr **40 g**
- perlivá voda **1 l**
- kostky ledu



### Postup:

1. Jahody důkladně omyjeme, zbavíme stopek a nakrájíme na menší kousky. Pár pěkných jahod si necháme stranou na ozdobu.
2. Nakrájené jahody dáme do džbánu spolu s třtinovým cukrem a lístky máty. Pomocí hmoždíře (nebo vařečky) vše důkladně podrtíme, aby jahody i máta pustily maximum šťávy a vůně.
3. Do džbánu přilijeme čerstvě vymačkanou citronovou šťávu a směs promícháme, dokud se cukr úplně nerozpustí.
4. Džbán naplníme kostkami ledu, vhodíme zbylé celé jahody a vše zalijeme vychlazenou perlivou vodou. Před naléváním do sklenic ještě jednou zlehka promícháme.

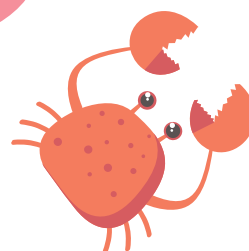
## Svěží těstovinový salát s tuňákem a olivami

### Suroviny:

- těstoviny (nejlépe fusilli/vrtule nebo penne) **300 g**
- tuňák v olivovém oleji (v konzervě) **2 x 160 g**
- cherry rajčata **200 g**
- salátová okurka **1/2 ks**
- černé nebo zelené olivy **1 hrst**
- menší červená cibule **1 ks**
- rukola nebo polníček **2 hrsti**

### Zálivka:

- olivový olej (ideálně z tuňáka + extra panenský) **3 polévkové lžíce**
- citronová šťáva **1-2 polévkové lžíce**
- hořčice **1 čajová lžička**
- sůl a mletý černý pepř podle chuti



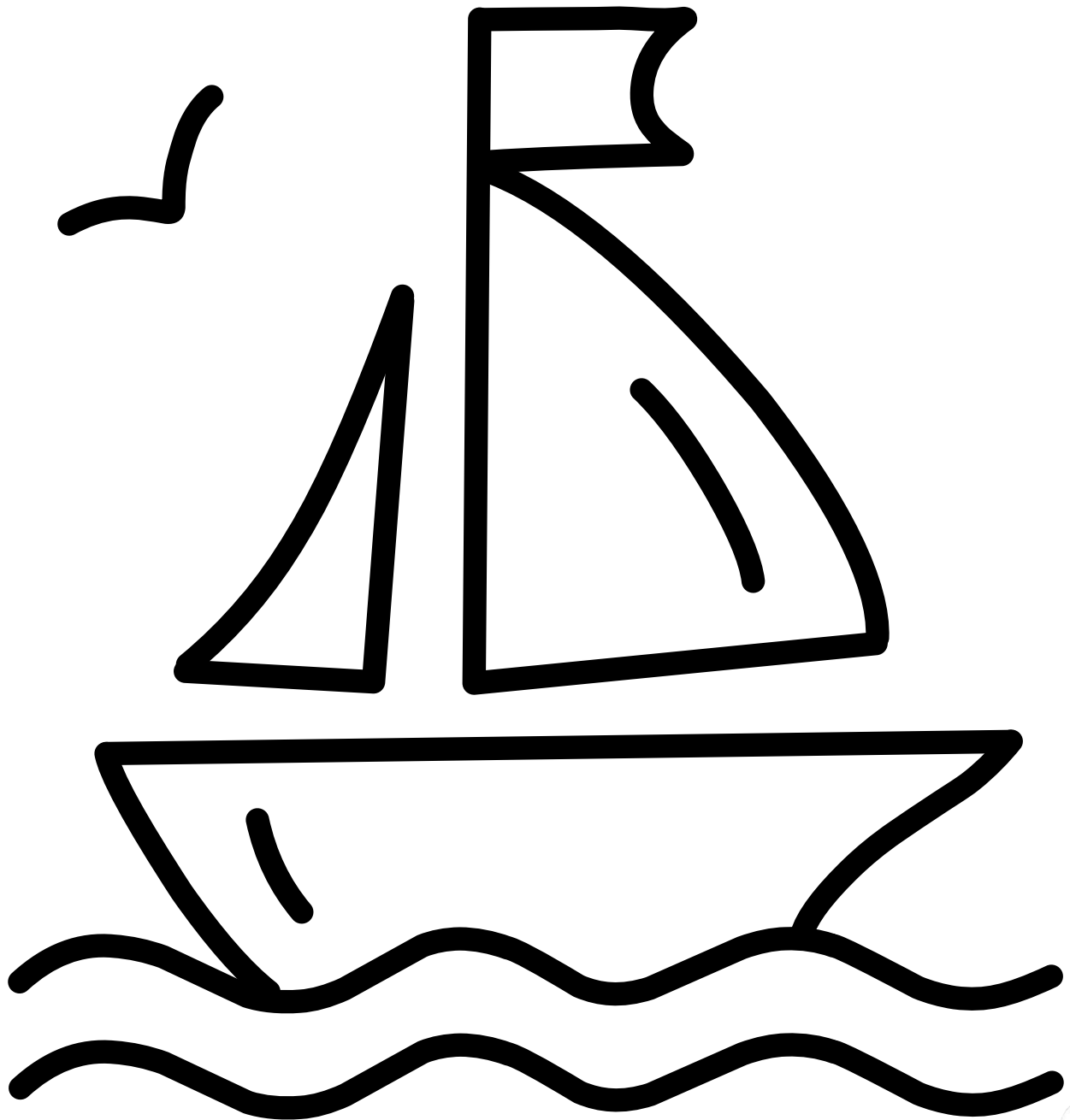
### Postup:

1. Těstoviny uvaříme ve vroucí osolené vodě „al dente“ (na skus). Scedíme je, propláchneme studenou vodou, aby se zchladily a neslepily, a necháme okapat.
2. Mezitím si připravíme zeleninu: cherry rajčata rozkrojíme na poloviny, okurku nakrájíme na menší kostičky, olivy na kolečka a červenou cibuli nasekáme nadrobno.
3. V malé misce metličkou prošleháme olivový olej, citronovou šťávu, hořčici, sůl a pepř, dokud nevznikne hladká, emulgovaná zálivka.
4. Ve velké míse smícháme vychladlé těstoviny, nakrájenou zeleninu a olivy. Přidáme tuňáka, kterého vidličkou lehce rozdělíme na menší kousky (olej z konzervy můžeme částečně slít nebo ho použít přímo do salátu).
5. Vše zalijeme připraveným dresinkem a zlehka promícháme. Nakonec jemně vmícháme rukolu nebo polníček.
6. Salát necháme před podáváním alespoň 30 minut odležet v chladničce, aby se propojily všechny chutě.



# Kreativní koutek

Vymaluj si obrázek loďky a pod ní napiš destinace, které bys chtěla navštívit!



Rád/a bych navštívila:



## Prostor pro sebereflexi

### Zhodnocení školního roku

Ohlédněte se za uplynulým školním rokem!

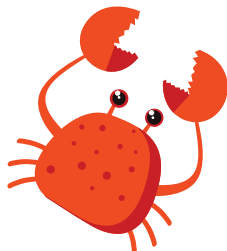
1. NAPIŠ TŘI POZITIVNÍ VĚCI, KTERÉ SE V LETOŠNÍM ŠKOLNÍM ROCE UDÁLY?
2. CO SE MI LETOS POVEDLO?
3. NA ČEM CHCI VÍCE ZAPRACOVAT PŘÍŠTÍ ŠKOLNÍ ROK?
4. CO MĚ BAVILO? A CO NAOPAK NEBAVILO?
5. CO MI TENTO ROK DODÁVALO MOTIVACI? CO MI JÍ NAOPAK UBÍRALO?
6. KOLIK KNIH JSEM LETOS PŘEČETL/A A JAKÉ?
7. JAKÉMU PŘEDMĚTU JSEM VĚNOVAL/A NEJVÍCE ENERGIE? VYPLATILO SE TO?
8. JAK SE MI LETOS DAŘILO PRACOVAT SE STRESEM?



# Dotazník zpětné vazby

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

**Vyplň anonymní dotazník**



## Hezké prázdniny!

Vedení školy přeje všem žákům hezké prázdniny plné odpočinku a veselých zážitků!

