

ROCK ŠOK



BŘEZEN 2025




ZŠ Pod Skalkou
Rožnov pod Radhoštěm



OBSAH:

Slovo úvodem	str.2
I. Kvízodánky: Velikonoční kvíz	str. 3
II. Buď MasterChef: Avokádovo - tuňáková toast	str. 4
III. Zlepši svoje skilly: Rice Mask	str. 5
IV. Tipy na tripy: Koupaliště Vigantice	str. 6
V. Podskatázky: Rozhovor s p. u. Valovou	str. 7 - 8
VI. Školní bulletin: Gerontologická scénka v Klubu seniorů	str. 9 - 10
Literární klání	str. 11

Šéfredaktorka: Mgr. Zuzana Valová

Redaktoři: Karolína Hrabalová

Ela Kutílková

Terezie Halamíčková

Agáta Aujézská

Slovo úvodem

Milí čtenáři,

jaro je v rozpuku, léto je za rohem, a tak jsme pro Vás ještě před prázdninami připravili pořádnou dávku zábavy, inspirace a zajímavostí! ☀️ V tomto čísle si můžete otestovat své znalosti ve **Velikonočním kvízu**, stát se šéfkuchařem s receptem na **avokádovo-tuňákový toast**, nebo si vyrobit domácí **Rice Mask** a vylepšit svou skincare rutinu. 🧘🍴

Nechybí ani tip na výlet – tentokrát vás vezmeme na **koupaliště ve Viganticích**, kde se můžete osvěžit a užít si letní pohodu. 🏠 A pokud vás zajímá, kdo učí v naší škole, mrkněte na rozhovor s paní učitelkou Valovou nebo na reportáž z **gerontologické scénky v Klubu seniorů**. 🧑🏻🧑🏻

Tak neváhejte a ponořte se do čtení – tohle číslo stojí za to! 😊

Vaše redakce ✍️

I. Kvízodánky: Velikonoční kvíz

Správné odpovědi najdete na str. 11

1. Kdy se slaví Velikonoce?

- a) 25. prosince
- b) První neděli po prvním jarním úplňku
- c) 1. ledna

2. Co symbolizuje velikonoční vajíčko?

- a) Nový život a znovuzrození
- b) Bohatství
- c) Štěstí

3. Jak se nazývá pátek před Velikonoční nedělí?

- a) Velký pátek
- b) Zelený pátek
- c) Bílý pátek

4. Co je typickým velikonočním pokrmem v České republice?

- a) Vánočka
- b) Mazanec
- c) Bramborový salát

5. Jak se nazývá pondělí po Velikonoční neděli?

- a) Velké pondělí
- b) Velikonoční pondělí
- c) Bílé pondělí

6. Co je pomlázka?

- a) Tradiční velikonoční pokrm
- b) Ozdobená větev používaná k šlehání
- c) Velikonoční hra

7. Jaké zvíře je často spojováno s Velikonocemi?

- a) Kočka
- b) Pes
- c) Králík

8. Co znamená "Zelený čtvrtek"?

1. a) Den, kdy se jí zelená jídla
2. b) Den, kdy se slaví příchod jara
3. c) Den, kdy se připomíná Poslední večeře Ježíše Krista

II. Bud' MasterChef: **Avokádovo-tuňákový Toast**

Ingredience: (na 4 toasty)

- Konzerva tuňáka ve vlastním nálevu
- 1 zralé avokádo
- Rajčata
- Plátky čedaru
- 8 ks toastového chleba

Postup:

V misce si vidličkou promícháme tuňáka s avokádem a odložíme stranou. Rajčata si nakrájíme na tenké plátky a také odložíme. Připravíme si toastový chléb a položíme na něj plátek čedaru, na něj natřeme avokádo s tuňákem, přidáme plátky rajčete a opět dáme plátek čedaru. Přiklopíme ještě jedním toastem a dáme zapéct do toastovače či na elektrický gril. Na pánvi hrubě nedoporučuji dělat. A už jen vychutnáváme. Dobrou chuť!



III. Zlepši svoje skilly: **Rice Mask**

Rýže není jen potravina, ale také přirozený pomocník pro krásnou a zdravou pleť. Rýžová maska je známá tím, že pleť zjemňuje, rozjasňuje a pomáhá sjednotit její tón. Má také lehce zklidňující účinek, takže se hodí i pro citlivější typy pleti. Její účinky objevily už před stovkami let ženy v Asii, kde se rýže v péči o pleť používá dodnes.

Co je potřeba:

- 2 lžíce rýže
- 1 lžíce mléka (klidně i rostlinného)
- 1 lžička medu

Postup:

Nejprve si uvaříme dvě lžíce bílé nebo jasmínové rýže ve vodě, dokud není úplně měkká. Potom ji scedíme a necháme trochu vychladnout. Rýži rozmačkáme na kašičku, přidáme lžíci mléka (může být i rostlinné) a lžičku medu. Všechno dobře promícháme, aby vznikla jemná pasta. Tu pak nanese na čistou pleť a necháme působit asi 10 až 15 minut. Nakonec masku opláchneme vlažnou vodou a pleť jemně osušíme. Tuto masku můžeme používat 1x až 2x týdně.



IV. Tipy na tripy: **Koupaliště Vigantice**

Pomalu se nám s příchodem jara přibližuje už i léto – čas, kdy většina z nás vystřelí někam k vodě. Máme pro Vás skvělý tip, jak případná vedra zvládnout. 📍 Pokud hledáte koupaliště, které není přeplněné, přitom na něm nic neschází, neplatí se tam parkovné a mají tam fajn bufet, v němž není předraženo, zavítejte se schladit na koupaliště ve Viganticích! Je to úplně super místo. Dokonce je tam písek, takže se cítíte skoro jako u moře. Je to kousek od Rožnova, takže tam jste za chvíli! 🚲🚶

Tady pár fotek, ať víte, do čeho jdete.



V. Podskatázky: **Rozhovor s p. u Valovou**

1) Co Vás přivedlo k tomu stát se učitelkou?

Chtěla jsem tu práci dělat odjakživa. Pamatuju si, jak jsem si psala chybné písemky a pak si hrála na školu a opravovala je. Bylo období, kdy mě bavilo hrát si s vlasy. Takže jsem zvažovala jít i na kadeřnici. To mi ale mamka zadržela, prý jsem měla příliš dobré známky. Česala jsem kamarádky. Stříhy trénovala na svém psovi. Pak jsem se zamilovala do architekta a chtěla jsem dělat interiérový design. Musím říct, že nebýt učitelů matematiky, kteří tvrdili, že mi nejde rýsování, asi bych dnes zařizovala lidem domácnosti. Věci jsou, jak jsou, a učitelství je poslání. Takže jsem tam, kde být mám.

2) Jaký předmět jste měla ve škole nejraději?

Výtvarku a tělocvik. Bavila mě ale i matika.

3) Který předmět Vás naopak moc nebavil?

Asi to bude paradox, ale čeština. Neměli jsme dobrou češtinářku. Nebavilo mě učit se telefonní seznamy. Učím teď sama tak, jak bych chtěla, aby kdysi učil někdo mě. Nesnášela jsem fyziku. Přičemž si myslím, že to je úžasný předmět, jen se musí umět podat. Kdybych znovu usedla do lavice, zopákla bych si vedle fyziky i hodiny zeměpisu.

4) Co Vás na učení nejvíc baví?

Že jsem vedle učitelky také herečkou. Že se vpisuju do životů, zanechávám stopy. A když pak některé žáky potkávám, těší mě, že jsem součástí jejich vzdělávací, ale také životní cesty. Mám taky radost, když se mi povede nějaká hodina, když se v hodinách zasmějeme, když můžu někoho inspirovat.

5) Jak trávíte volný čas mimo školu?

Mám ještě malé děti, takže hodně s nimi. Pak ráda aktivně sportuju – chodím po horách, jezdím na kole. Ráda také objevuju nové věci a možnosti. Zbožňuju v zimě saunování a ráda si i zatančím. Aktuálně se bavím budováním skalky. Chodím na kameny do Bečvy, hledám v přírodě květiny.

6) Co byste poradila žákům, kteří si nejsou jistí, čím by chtěli být?

Hlavně by se tím neměli trápit. Dnešní doba je velmi otevřená změnám. Takže není tolik důležité, co člověk vystuduje. A vždy je tady možnost své rozhodnutí změnit. Každý by měl vědět, v čem je šikovný, na co má talent a podle toho to své povolání hledat.

7) Kdybyste nebyla učitelkou, co byste dělala?

Už jsem to zmiňovala. Bavilo by mě navrhovat lidem interiér domu.

8) Máte nějaké motto nebo životní pravidlo, kterého se držíte?

Těch je několik. Myslím si, že by člověk měl být pokorný a neměl by žádnou věc brát jako samozřejmost. Důležité je pro mě jednat podle vlastního přesvědčení, zkrátka tak, abych ze sebe měla dobrý pocit. Nebát se změn, protože změna přináší nové věci. Nikdy, ale opravdu nikdy nezapomenout na humor. Smích je prostě všelék. Brát věci, které se dějí, i ty negativní, jako cestu, která nás zocelí, ukáže další směr.

VI. Školní bulletin: Gerontologická scénka v Klubu seniorů



Dramatický kroužek RockeryPod společně se sborem Hvězdička měl jedinečnou příležitost za přítomnosti pana starosty Kučery 19. 3. 2025 popřát jubilantům v Klubu seniorů. Divadelníci se představili hrou, která vznikla mimořádně právě pro tuto příležitost. Gerontologická scénka „Po věky – na věky“ se vši pokorou a respektem ke stáří ukazuje střet generací, které však spojuje touha prožít každodenní radosti naplno. Ve scéně se prolínají časové roviny, těží z jazykového i situačního humoru a postavy charakterizuje typický slovník. Oživením celého představení se stal šlágr „Čert vem stáří“, který tvoří nosnou kostru všeho dění a objevuje se ve třech různých aranžmá.

Text písně „**Čert vem stáří**“:

Vítr času na obličejích namaloval vrásky,
vzpomínáme na staré neřesti a lásky.
Navzdory churavění na celém světě,
radost ať jde slyšet v každé větě.

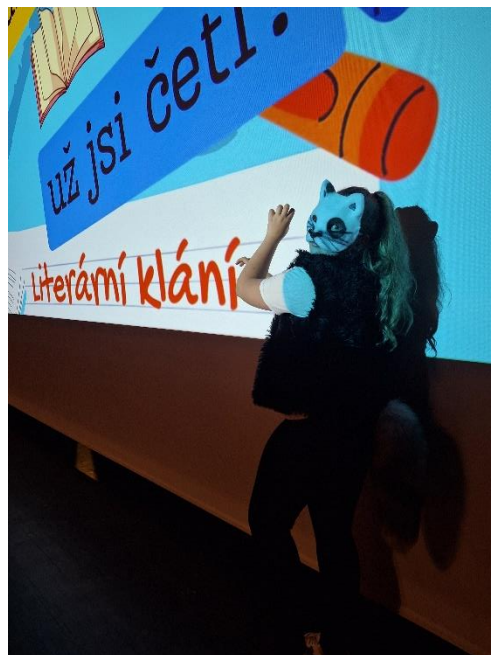
I když nám stříbro ve vlasech září,
čert vem stáří.
Svět se točí dál,
stále je tu pro nás bál.

A přijde-li nějaká trápička,
pomůže na vše slivovička.
Když tě pronásledují moli,
vyžeň je kvapně holí.

I když nám stříbro ve vlasech září,
čert vem stáří.
Svět se točí dál,
stále je tu pro nás bál.

Literární klání v Janíkově stodole

V pátek 30. 5. se ZŠ Pod Skalkou už počtvrté účastnila Literárního klání. Dominika Hanušová z 5. A představovala knihu *Kočky v akci!* Svým poutavým přednesem a jistým projevem nadchla nejen milovníky tohoto domácího mazlíčka. Publiku se líbil také její kostým a hravé video vlastní kočky Venuše.



Za druhý stupeň školu reprezentovaly osmačky Justýna Zajícová a Viktorie Majerová. Diváci mohli zhlédnout velmi emotivní představení, které bylo kombinací mluveného slova s tancem. Žákyně se pustily do tematiky poměrů v Severní Korey.

Prezentovaná kniha *Slzy mé duše* je memoár severokorejské tajné agentky Kim Hjon – hi, která má na svědomí smrt více než stovky lidí a za svůj teroristický čin se ocitá ve vězení. Věříme, že se trojici mladých „podskalských“ slečen podařilo nabídnout publiku nejen hezký umělecký zážitek, ale namotivovat je také ke čtení.

[Správné odpovědi „Velikonočního kvízu“ ze str. 3:](#)

1b, 2a, 3a, 4b, 5b, 6b, 7c, 8c