



ROCK ŠOK

ČERVEN 2024




ZŠ Pod Skalkou
Rožnov pod Radhoštěm

OBSAH:

Slovo úvodem	str.2
I. Kvízodánky: Co víš o olympiádě? CZ/EN kvíz	str. 3 – 4
II. Buď MasterChef: Chřestový krém, Smoothie bowl	str. 5
III. Zlepši svoje skilly: Stínohra	str. 6
IV. Tipy na tripy: Samosběr jahod	str. 7 – 8
Rozhledna Vartovna	str. 9 – 10
V. Podskatázky: Rozhovor s tělocvikáři	str. 11 – 12
VI. Školní bulletin: Vernisáž prací na naší škole	str. 13 – 15
VII. Bonus: Literární okénko (Olympijské básnění)	str. 16 – 18

Šéfredaktorka: Mgr. Zuzana Valová

Redaktoři: Karolína Hrabalová

Ela Kutílková

Terezie Halamíčková

Markéta Kubíková

Adam Josef Nimmo

Slovo úvodem

Milí čtenáři,

léto pomalu klepe na dveře a všichni se těšíme na prázdniny. Než se však rozjedeme na všechny světové strany a skočíme do bazénu, máme tu pro Vás pár letních receptů a tipů na výlet. Velký prostor jsme věnovali tématu letních olympijských her v Paříži. Těšit se můžete taky na literární bonus v podobě básniček.

Doufáme, že Vás naše články inspirují a přinesou Vám spoustu radosti a zábavy. Užijte si čtení a krásné prázdniny plné slunce, dobrodružství a skvělých zážitků!

Vaše redakce.

I. Kvízodánky: **Co víš o olympiádě?**

CZ KVÍZ

1. Kde se konaly první moderní olympijské hry v roce 1896?

- A) Řím, Itálie
- B) Paříž, Francie
- C) Atény, Řecko
- D) Londýn, Velká Británie

2. Jak často se konají letní olympijské hry?

- A) Každý rok
- B) Každé dva roky
- C) Každé tři roky
- D) Každé čtyři roky

3. Jaký symbol je spojen s olympijskými hrami?

- A) Diamant
- B) Orel
- C) Pět kruhů
- D) Koruna

4. Jaká disciplína je nejznámější v zimních olympijských hrách?

- A) Fotbal
- B) Krasobruslení
- C) Plavání
- D) Atletika

5. Která země získala nejvíce zlatých medailí v historii letních olympijských her?

- A) Rusko
- B) Čína
- C) Spojené státy americké
- D) Německo

6. Jakého roku byly ženské soutěže poprvé zařazeny do programu letních olympijských her?

- A) 1924
- B) 1948
- C) 1960
- D) 1900

7. Která země konala letní olympijské hry v roce 2016?

- A) Rusko
- B) Brazílie
- C) Japonsko
- D) Francie

8. Co symbolizují olympijské kruhy?

- A) Pět největších měst na světě
- B) Sjednocení pěti kontinentů světa
- C) Pět nejvyšších hor na světě
- D) Pět nejstarších civilizací na světě

EN KVÍZ

1. Where were the first modern Olympic Games held in 1896?

- A) Rome, Italy
- B) Paris, France
- C) Athens, Greece
- D) London, Great Britain

2. How often are the Summer Olympics held?

- A) Every year
- B) Every two years
- C) Every three years
- D) Every four years

3. What symbol is associated with the Olympic Games?

- A) Diamond
- B) Eagle
- C) Five rings
- D) Crown

4. What discipline is the most famous in the Winter Olympics?

- A) Football
- B) Figure skating
- C) Swimming
- D) Athletics

5. Which country has won the most gold medals in the history of the Summer Olympics?

- A) Russia
- B) China
- C) United States of America
- D) Germany

6. In what year were women's competitions first included in the program of the Summer Olympics?

- A) 1924
- B) 1948
- C) 1960
- D) 1900

7. Which country hosted the 2016 Summer Olympics?

- A) Russia
- B) Brazil
- C) Japan
- D) France

8. What do the Olympic rings symbolize?

- A) The five largest cities in the world
- B) Unification of the five continents of the world
- C) The five highest mountains in the world
- D) The five oldest civilizations in the world

Řešení na str. 19

II. Bud' MasterChef: Chřestový krém

Budeme potřebovat:

- 8 ks zeleného chřestu
- 1 ks jarní cibulky
- 50 g másla
- 1,5 l kuřecího vývaru či vody
- 100 ml smetany na vaření
- sůl
- pepř

Postup:

Očisti chřest a odkroj dřevnaté konce. Nakrájej ho na kousky. Máslo rozpust' v hrnci a osmahni na něm cibulku. Zalij studeným vývarem nebo vodou. Vsypej chřest a přived' k varu. Povař asi 20 minut. Až chřest bude měkký a uvařený polévku rozmixuj, dochuť solí a pepřem a zjemni smetanou. Můžeš podávat s krutony ze starého pečiva. Dobrou chuť!



Smoothie bowl

Budeme potřebovat: (1 porce)

- hrst mražených jahod
- ½ zmraženého jablka
- ½ čerstvého banánu

Postup:

Všechny ingredience hod' do mixéru a rozmixuj do hladké konzistence. Servíruj s banánem nebo nějakým jiným ovocem. Dobrou chuť!



III. Zlepši svoje skilly: **Stínohra**

Představujeme Vám stínohru pro dlouhé a nekonečné dny, pokud se třeba nudíte. Je to velice jednoduché, postačí Vám pouze pár čtvrtek, špejle a baterka. A ještě si musíte obstarat tmavý prostor a předměty, které Vám dotvoří zvuk. Nuda Vás rychle přejde. Je to zábava pro dvojice i skupinky.

Co je potřeba:

- tmavý prostor nebo čas po setmění
- baterka
- tvrdý papír na postavičky
- špejle
- izolepa
- nůžky
- vymyslet vlastní příběh
- předměty dělající zvuk (např. klíče, příbory, mince)
- případně mobil pro natočení

Návod:

Z tvrdého papíru vystříhneme postavičky či rekvizity potřebné pro příběh. Izolepou je přilepíme ke špejlím a odložíme bokem. Mezitím si připravíme vhodné podloží (lavici, stůl) a předměty, které budou vytvářet zvuk. Samozřejmě můžeme využít i lidského hlasu (skřeků, vzdechů). Zhasneme. Vezmeme baterku a rozsvítíme ji naproti scéně. Musíme vyzkoušet tu správnou vzdálenost, aby byl obraz ostrý. A hurá! Hra světla, stínů a zvuků může začít. Věřte nám, že zažijete spoustu srandy.

Ideálně se pracuje ve skupince. Rozdělení úkonů: 1. Ten, kdo manipuluje s figurkami. 2. Ten, kdo dělá zvuky. 3. Ten, kdo natáčí.

Tuto stínohru vytvořily divadelnice RockeryPod, které ji předvedly na Literárním klání v Zubří 6. 6. 2024, kde se snažily nalákat čtenáře na sérii *Pekelné stroje* Cassandry Clare.

Odkaz na stínohru: <https://youtu.be/2QKRrtF191M>.



IV. Tipy na tripy: Samosběr jahod aneb Zábava a zdraví v jednom



Milí čtenáři, téměř většina populace na naší planetě zbožňuje jahody. Věděli jste, že ti, komu nerostou na zahrádce, mají kromě možnosti koupit si je na trhu nebo v obchodě taky alternativu si je sami nasbírat? Samosběr jahod je skvělá aktivita, kterou můžete zažít třeba o víkendu s rodinou nebo přáteli. Nejenže si užijete spoustu zábavy, ale také uděláte něco dobrého pro své zdraví. Tak pojďme na to!

Co je samosběr jahod?

Samosběr jahod znamená, že si jahody sbíráte sami přímo na poli nebo na farmě. Místo toho, abyste si jahody koupili v obchodě, vezmete si košík a sami si vyberete ty nejhezčí a nejzralejší plody. Je to jednoduché a zároveň dobrodružné! Vhodné období je červen, červenec.

Výhody samosběru jahod

1. **Čerstvost a kvalita:** Když si jahody sbíráte sami, jsou úplně čerstvé a chutnají mnohem lépe než ty, které už nějakou dobu ležely v obchodě.
2. **Úspora peněz:** Samosběr je často levnější, protože neplatíte za balení a dopravu. Farmáři vám dají lepší cenu, když si jahody natrháte sami.
3. **Zábava a zážitek:** Samosběr je skvělá zábava! Strávíte čas venku, na čerstvém vzduchu a můžete si užít krásné slunečné počasí. Navíc je to super způsob, jak trávit čas s rodinou nebo kamarády.
4. **Podpora místních farmářů:** Když si jahody natrháte na místní farmě, podpoříte tím místní zemědělce. Pomáháte jim vydělávat peníze a udržovat farmu v provozu.

Proč jsou jahody zdravé?

Jahody nejsou jen chutné, ale také velmi zdravé. Tady je několik důvodů, proč bychom je měli jíst:

1. **Vitamín C:** Jahody jsou plné vitamínu C, který je důležitý pro naši imunitu. Pomáhá nám bojovat proti nachlazení a dalším nemocem.
2. **Antioxidanty:** Tyto látky v jahodách chrání naše buňky před poškozením. Pomáhají nám zůstat zdraví a předcházet různým nemocem.
3. **Vláknina:** Vláknina je dobrá pro naše trávení. Díky ní máme zdravá střeva a cítíme se sytí, což je fajn, když nechceme pořád něco mlsat.
4. **Nízký obsah kalorií:** Jahody mají málo kalorií, takže si je můžeme dopřát, i když si hlídáme váhu. Jeden šálek jahod má jen asi 50 kalorií.
5. **Zdravé srdce:** Jahody pomáhají udržovat naše srdce zdravé. Snižují špatný cholesterol a krevní tlak.

Tipy na samosběr v okolí našeho města

1. Samosběr jahod ve Valašském Meziříčí

- **Adresa:** Valašské Meziříčí (asi 10 km od Rožnova pod Radhoštěm).

2. Jahodárna Vizovice

- **Adresa:** Vizovice (asi 30 km od Rožnova pod Radhoštěm)

3. Jahodárna Uherský Ostroh

- **Adresa:** Uherský Ostroh (asi 60 km od Rožnova pod Radhoštěm)

Tak co, už se těšíte na samosběr jahod? Vyrazte na nejbližší farmu, vezměte si košík a užijte si den plný zábavy a zdraví. Uvidíte, že si pochutnáte a uděláte něco dobrého pro své tělo.

Rozhledna Vartovna



Máme pro vás skvělý tip na výlet, který si určitě užijete! Co takhle vyrazit na rozhlednu Vartovna? Je to úžasné místo, které nabízí nejen nádherný výhled, ale i skvělou příležitost pro zábavu a dobrodružství.

Kde to je?

Rozhledna Vartovna se nachází v krásné přírodě na Valašsku, nedaleko města Vsetín. Dostanete se tam snadno autem. Dál můžete na kole nebo pokud máte rádi turistiku, můžete si udělat pěší výlet po některé z turistických tras.

Co vás čeká?

1. **Nádherný výhled:** Z rozhledny Vartovna se vám naskytne úžasný výhled na celé Valašsko. Můžete vidět Beskydy, Hostýnské vrchy a za dobrého počasí dokonce i Jeseníky. Pohled z výšky je opravdu dechberoucí!
2. **Zábavná cesta:** Cesta k rozhledně je plná krásných přírodních scénérií. Procházíte lesem, přes louky a kolem malebných vesniček. Můžete si udělat piknik nebo si zahrát nějaké hry po cestě.

3. **Naučná stezka:** Pokud se chcete dozvědět něco nového, můžete se vydat po naučné stezce, která vede k rozhledně. Na informačních tabulích se dočtete zajímavosti o místní přírodě a historii.
4. **Dobrodružství:** Pro ty, kteří milují dobrodružství, je tu možnost vyzkoušet si geocaching. Je to hra, při které hledáte skryté poklady pomocí GPS. Na Vartovně je několik skrýší, které čekají na objevení!

Proč tam jet?

- **Příroda:** Výlet na Vartovnu je skvělou příležitostí, jak strávit čas v přírodě a užít si čerstvý vzduch.
- **Sport:** Chůze do kopce vám dá pořádně zabrat, ale ten pocit, když dorazíte na vrchol, stojí za to!
- **Zábava:** Ať už jdete s rodinou, přáteli nebo sami, určitě se nebudete nudit. Navíc si můžete udělat spoustu krásných fotek.

Tak co říkáte? Vyrazte na Vartovnu a užijte si skvělý den plný zábavy, dobrodružství a nádherných výhledů. Uvidíte, že to stojí za to!



V. Podskatázky: **Rozhovor s tělocvikáři**

Rozhovor poskytli pedagogové: Marek Sedlák (S) a Miloslav Janošek (J).

1. Jak se Vám líbí logo letošních olympijských her?

S: Určitě se mi velice líbí, je krásně namalované i nakreslené. A všichni jistě ví, jaké je to logo.

J: Já úplně neznám význam toho loga, asi ale má nějaký důvod. Já právě neznám tu myšlenku, tím pádem to nemohu posoudit.

2. Byl jste někdy v Paříži?

S: Byl jsem v Paříži. Centrum je překrásné a Eiffelova věž je opravdu monstrózní.

J: V Paříži jsem nikdy nebyl, určitě bych se tam chtěl podívat, třeba zrovna při olympiádě.

3. Jaký olympijský sport je Váš oblíbený?

S: Já se dívám tak hromadně na všechny sporty. Třeba ten moderní osmiboj je zajímavý.

J: Já na olympiádě sleduju spoustu sportů, rád se podívám i na ty, které jsou tam třeba poprvé. Mě třeba osobně baví atletika a samozřejmě když tam je házená, tak se dívám.

4. Který sportovec Vás nejvíce inspiruje svými olympijskými úspěchy?

S: Tak určitě naše olympionička Barbora Špotáková, která házela oštěpem a Jan Železný.

J: Mě napadají hned dva – Špotáková a Železný. Jinak určitě jsou i další sportovci, takový ti naši sportovci mě nejvíce inspirují.

5. Znáte osobně nějakého olympionika?

S: Teda osobně jsem potkal Danu Zátopkovou, dával jsem ji židličku, ať si může sednout.

J: Osobně, no my ho známe asi úplně všichni, a to je Petra Juříčková Vachníková, která skáče na trampolínách.

6. Který sport podle Vás na olympiádu nepatří?

S: Žádný.

J: No tak já mám problém s takovými těmi e-sporty a taky s pasivními sedacími sporty. Myslím si, že by se člověk u sportu měl aspoň trochu zadýchat.

7. Jak byste zhodnotil vernisáž na téma Olympijské hry v Paříži, která se konala naší škole?

S: Bylo to namáhavé, ale překrásné.

J: Tak vernisáž byla opravdu parádní akce. Jsme pyšní, že jsme společně s Vámi takovou to akci dokázali udělat.

8. Jaký výrobek, objekt, projekt Vás na vernisáži nejvíce zaujal?

S: Líbilo se mi to představení a potom ten olympijský oheň.

J: Mně se jednoznačně líbil ten živý pracující projekt s tím karamel, který pořád tekł na zem v galerce.



VI. Školní bulletin

Vernisáž na téma olympijské hry



Ve středu 29. 5. Pod Skalka otevřela brány veřejnosti, která mohla zhlédnout výsledek dlouhodobé práce celé školy. Vernisáž na téma olympijských her se těšila hojně účasti. Vše bylo promyšleno a připraveno do všech detailů. Návštěvníci vstupovali do školy za doprovodu francouzských písní a u rozcestníku věděli přesně, kam jít a co neopomenout. Obří pochodeň zajistě vzbudila zájem hned u recepcce.

Vernisáž zahájila paní ředitelka Zita Koláčková, která po svém proslovu vyzvala k mikrofonu



bývalou žákyní naší školy a olympioničku Petru Juříčkovou. Ta v den svých narozenin přijala pozvání, přinesla ukázat svůj olympijský dres a mile promluvila k mladé generaci i rodičům o důležitosti motivace ke sportu. Živou dekorací byly u pódia čtyři antické bohyně.

Kulturní program zahájil pěvecký soubor Hvězdička,

který pod vedením paní učitelky Zuzky Vrtalové a doprovodu varhan zazpíval píseň „Pohybem začínat ráno“. Tuto skladbu s chytlavou melodií bychom si klidně mohli broukat vždy po probuzení, neboť byla vytvořena nejen pro potřeby vernisáže a tematiku olympijských her. Nabádá k odhodlání, cílevědomosti a dosahování úspěchu. Sborový zpěv třetáček posílený hlasy žákyň druhého stupně vystřídal dramatický kroužek RockeryPod se svou autorskou divadelní hrou „Hurá do Paříže“. Jejím hlavním posláním bylo vtipnou formou říci divákům něco málo o historii i olympijských hodnotách. Na pódiu se po zaburácení hromu objevil Pierre de Coubertin (zakladatel moderních olympijských her) a za doprovodu francouzské hymny Červená čapka (pro Francouze symbol svobody a maskot letošních OH). Divadelníci se snažili navázat kontakt s publikem a zapojit do hry znakovou řeč. Ačkoli měla škola zapůjčené zvukové zařízení, prostor tělocvičny a dav akustice nepřál. Všichni herci si ale čas na jevišti užili a byli pochváleni za své výkony i kostýmy. Buřinka, stylový čagan, červený baretek působily vskutku famózně. Celou kulturní parádu zakončily žákyně 5. B, které zatančily na píseň, která taktéž vznikla na půdě naší školy. Slečny si celou choreografii vymyslely samy a zapojily do ní podobně jako dramaťák znakování. Kulturní trio propojovalo Coubertinovo krédo „Rychleji – Výše – Silněji“ (Citius – Altius – Fortius), které se stalo olympijským motem a ručně namalováno na plachtě zdobilo podskalskou stage. Čtvrté slovo motto „Cummuniter = Společně“, které bylo Mezinárodním olympijským výborem schváleno až na zasedání v Tokiu Thomasem Bachem, bylo naplněno během příprav ve škole díky spolupráci hned několikrát a v den vernisáže příchodem návštěvníků jsme ho obsáhli zcela. Jedinečné bylo také to, že se podařilo panu školníkovi smontovat pódium a účinkující si mohli zkusit, jaké to je stoupnout si „na prkna, co znamenají svět“ přímo ve škole.



Podstatnou částí celé akce byla prezentace výtvarných prací. Nástěnky zdobily tematické výkresy, ale i výtvary, které si hrály s plasticitou. Použity byly různorodé materiály jako drátek, střepy, dřevo, karton, látka, knoflíky, roličky od toaletního papíru, alobal, těstoviny apod. Učitelé se snažili vyzvat žáky, aby přemýšleli o tom, jak využít zbytkový materiál kreativně, jak věci recyklovat. K vidění byly taktéž 3D objekty jako Eiffelova věž, hřiště a stadiony, sádrové

medaile, malované kameny, dřevěné obrazy s hřebíky, okna zdobily lapače snů s olympijskými sportovci. Prostor byl věnován i výsledkům atletických závodů našich žáků. Monumentálně působila vzpomínková fotokoláž s pařížskou scénérií v pozadí umístěná na konci Galerie. U řady nástěnek, projektů a děl se kolemjdoucí zastavovali i na delší chvíli, neboť vedle vizuální stránky hodnotili také textovou. Dopisy druháčků o tom, komu by dali medaili, vykouzly svou autenticitou mnoho úsměvů. K přečtení byly i básně, slogany, mimy apod. U děl se objevovaly i fotografie přímo z hodin tvoření, které byly jasným důkazem spolupráce i zapálení pro věc. Opomenut nezůstal ani foto koutek, kde si každý mohl vybrat své aranžmá a stoupnout si na stupínek vítězů.

Škola a zejména naši tělocvikáři počítali i s nejmenšími dětmi a v prostoru atria připravili řadu drobných disciplín (střílení, házení, žíněnky atd.). Aktéři za své výkony dostali sladkou odměnu, nálepku nebo medaili s logem školy vyrobenou 3D tiskárnou. Sport mohly děti vyměnit za kreativní dílničku, která na ně čekala „U rybiček“. Mohly luštit křížovky, skládat puzzle nebo navlíkat korálky.

K dokonalosti celé akce přispěla v jídelně francouzská kavárnička. Pastelově fialová barva, rostlinné motivy na oknech a živé levandule přenesly návštěvníky do oblasti francouzské Provence. K dispozici byla fairtradová káva, pochutiny sladké (makronky, profiterolky, tartaletky, muffiny, perníky) i slané (cibulový koláč, chlebíčky, tyčinky, bagety). K poslechu hrála cimbálová muzika rodiny Nechanických.



Odkaz na videoreportáž z TV Beskyd:

<https://www.tvbeskyd.cz/na-zakladni-skole-pod-skalkou-oslavili-olympijskou-myslenku-novou-vystavou/>

VII. BONUS

Literární okénko: Olympijské básnění

Olympijské hry – spousta možností,
ve Francii to znovu začalo, letos to však nekončí.
Hodně sportů vidět můžeme:
cyklistiku, judo, šerm.
Pod věží Eiffelovou vlajka vlaje francouzská,
bojovnost a soutěživost, ta je vždycky obrovská.

Flori, Filip, Honza, Seba (9. A)

Olympiáda v létě začne
a léto s ní započne.
Dosáhnout vítězství –
to nejsou snadné cíle,
je to vždy běh na dlouhé míle.

Amálie, Adri, Lucka, Verča (9. A)

Letní olympijské hry nás čekají,
sportovci se na ně chystají.
Ve vodě i na suchu sportovat můžou,
v rámci fair play si vždy pomůžou.
Šerm, jezdeckví, střelba i veslování,
mají na olympiádě zastání.
Týmově i jako jednotlivci,
Češi jsou výborní sportovci.

David, Alex, Amir za pomoci asistentky Hedy (9. A)

Ve Francii stadión,
lidí se tam hrne milión.
Za moment zazní kolt
a na dráhu vyběhne druhý Bolt.

Sportovec vede jako blesk na trati,
náhle spadne a své tempo ztratí.
Na zemi všechno úsilí leží,
na stupínek vítězů se dostane stěží.

Úsilí a pot se těžce medailí platí,
ti co sportují i ti co fandí jsou zlatí.

Ondra, Dan, Adam, Radek, Bětko, Petr (9. B)

Hurá, hurá, jedu tam,
do Paříže zavítám!
Eifelovku vyfotím,
doma si ji vystavím.

Kdysi i já atletiku zkusil jsem,
nakonec běhám jen venku se psem.
Všem to tam moc přeju
a svým výkonům se směju.

Viky, Sára, Niky, Nicol, Adri, Janča (9. B)

Ve Francii stadión,
lidí se tam hrne milión.
Za moment zazní kolt
a na dráhu vyběhne druhý Bolt.

Sportovec vede jako blesk na trati,
náhle spadne a své tempo ztratí.
Na zemi všechno úsilí leží,
na stupínek vítězů se dostane stěží.

Úsilí a pot se těžce medailí platí,
ti co sportují i ti co fandí jsou zlatí.

Ondra, Dan, Adam, Radek, Bětko, Petr (9. B)

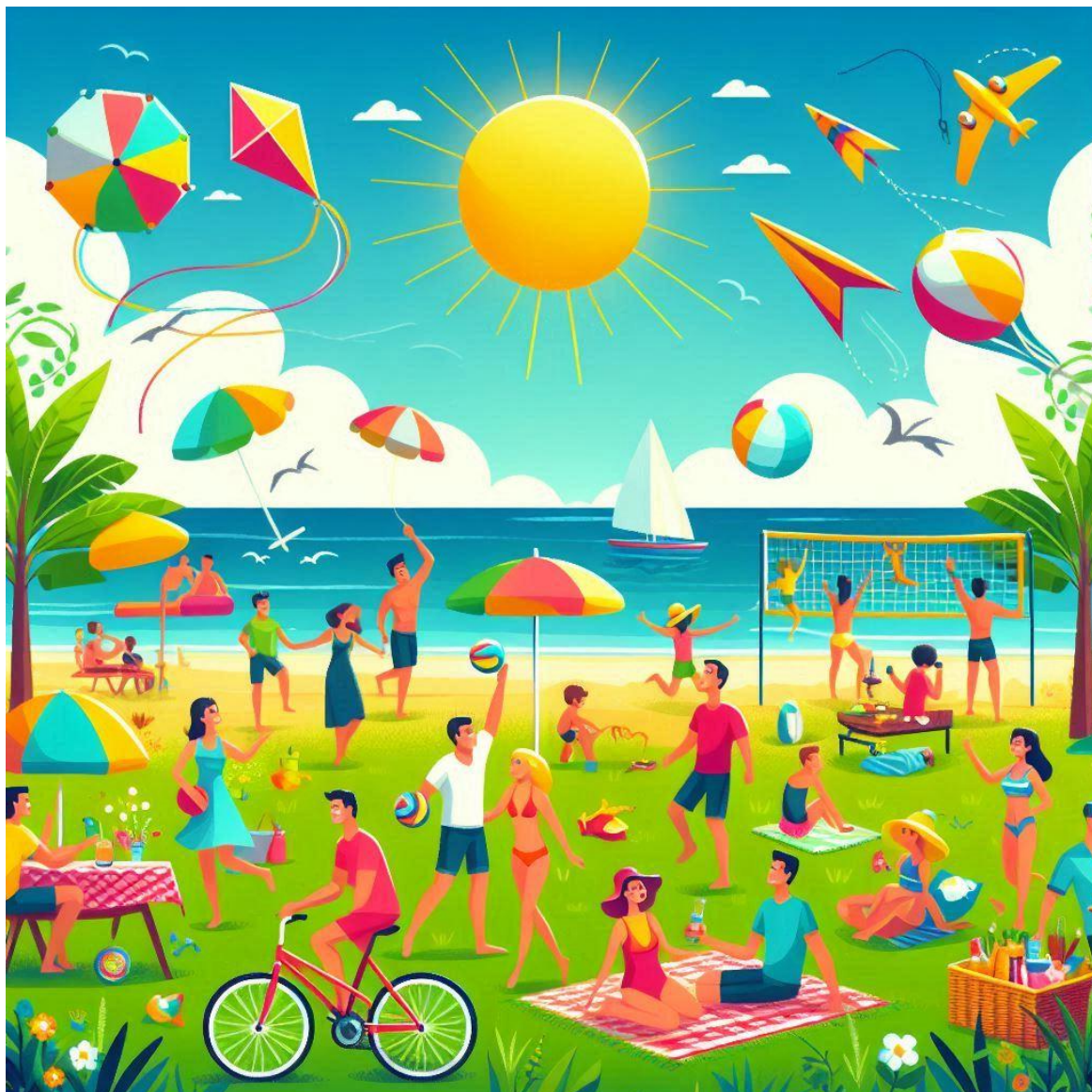
Hurá, hurá, jedu tam,
do Paříže zavítám!
Eifelovku vyfotím,
doma si ji vystavím.

Kdysi i já atletiku zkusil jsem,
nakonec běhám jen venku se psem.
Všem to tam moc přeju
a svým výkonům se směju.

Viky, Sára, Niky, Nicol, Adri, Janča (9. B)

Milí čtenáři,

Děkujeme, že jste nám zachovali přízeň. Přejeme Vám krásné léto a budeme se těšit v příštím školním roce 2024 – 2025 „načtenou“.



Řešení kvízu ze strany 3 – 4:

1 C, 2 D, 3 C, 4 B, 5 C, 6 D, 7 B, 8 B