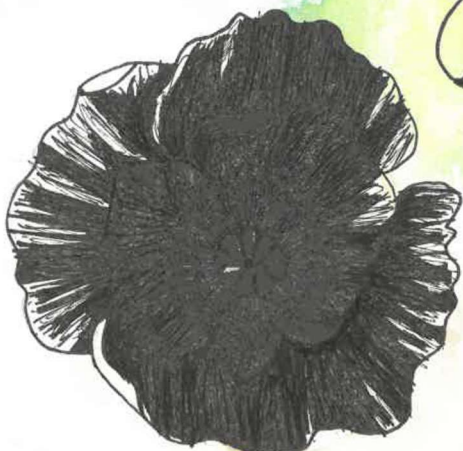




Březen 2022



65

POSTŘEH

Natašie Nováková!

Návraty

Rakety létají ke hvězdám.
Je to jak letadla,
co létají za oceán.
Počítače, tablety i mobily,
to je to, pro co jsme se zrodili...
Ruce již z kláves nedáme,
protože jinou komunikaci neznáme!

Kolik let již tady sedíš
a tupě do obrazovky hledíš!
O co vše ses ochudil,
že jsi do přírody nechodil.
Napravit to asi nelze,
díváme se na vetřelce!
Křehké kosti, dutá hlava,
u tabletu vysedává!

Počítač není mi zcela cizí,
děsí mne, když však vidím,
jak tělesná hmota mizí.
Myšlenka proto mne napadá,
není lepší rozkvetlá zahrada?
K přírodě je třeba opět se vrátit
A tím svůj život chránit!

Sylvie Svozilová, 8. A

Doba počítačová

Doba, která doprovází nás všechny. Místo toho, abychom se sešli s kamarády venku, scházíme se přes internet, stolní hry nahrazují hry počítačové a místo hledání informací v knihách zadáváme neznámé výrazy do vyhledávače. Většinu času trávíme právě s počítačem...

Jdu ze školy. Doma odhodím batoh na zem a sedám k počítači. Nezapínám ho. Jen hledím do černé obrazovky a přemýšlím, co všechno bych mohla zažít, kdybych většinu času netrávila u počítače. Dnes všichni hledí do obrazovky a jsou oblbnutí hrou, kterou hrají. Je mi z toho smutno. Je mi líto, že všechno, co zažívaly generace předtím, já nezažívám. Zavřu si oči a představuji si život bez počítače.

Ráno místo telefonu držím v ruce čaj a dívám se z okna. Venku je krásně. Sluníčko mě i přes okno hřeje a venku lehce fouká vítr. Usmívám se, tenhle pocit je asi ten nejpříjemnější na světě. Všechny starosti hodit za hlavu a jen vnímat krásu přírody.

Jsem jako v tranzu, ze kterého se náhle procitnu. Po zádech mi přejede mráz. Už jen sluníčko má takové kouzlo, kterého jsem si doteď nevšíkala. Znovu zavírám oči a vžívám se zpátky do toho krásného rána.

Vzduch nádherně voní po dešti. Vydám se směrem k malému lesíku, ptáčky štěbetají, občas přes malý vrch proběhne srnka nebo zajíc. Je to nepopsatelný pocit. Na trávě se třpytí kapky rosy a mezi nimi malé červené jahůdky.

Pro jednu se shýbnu a utrhnu ji. Přivoním si k ní a pak si ji dám do pusy. Má nádhernou sladčoučkou chuť. Projdu malou lesní cestou a ocitám se na louce s kamarády, se kterými jsem doteď trávila čas jen on-line. Smějeme se. Poblíž je řeka, do které bez váhání vběhneme. Jsme bosí. Voda nás studí na prsty u nohou, ale sluníčko nám hřeje záda. Život se zdá být téměř dokonalý.

Otevřu oči. Stačí tak málo. Tak málo pro radost. Už nechci trávit čas jen u počítače a život žít jen ve snu... Vstanu ze židle a seběhnu dolů po schodech. Z věšáku si vezmu mikinu a vyjdu ven z domu. Je to přesně jako v té představě. Sluníčko hřeje a svítí, stromy jsou krásně zelené a ve vzduchu jde cítit pozdní jaro. Do této chvíle jsem nevnímala kouzlo obyčejného slunce a přitom tento sen je tak lehce splnitelný. Stačí vyjít a podívat se.

Je čas začít znovu. Místo odpoledne u počítače jít ven s kamarády, život si začít užívat naplno a počítač nechat vypnutý. Stačí tak málo k radosti a lidskému štěstí. Jeden úsměv vykouzlí další úsměvy na tváři ostatních a svět je zase o něco krásnější.

Nela Štětařová, 8. A



Dej si PAUZU!!!

Vaše odpovědi na vztah k počítači a sociálním sítím

Na počítači a počítačových sítích se můžeme stát závislí. Můžeme se seznámit s novými lidmi, ale ne všichni budou vždy jen hodní.

Berenika Dostálová

Můžeme si vytvořit nějaké prezentace, napsat knížku.

Denis Loebe

Osobně si myslím, že na sociálních sítích trávíme moc času. Sociální sítě velmi často poskytují dezinformace, což také moc nepřispívá k našemu pohledu na věc. Vyskytuje se tam poměrně mnoho mladších jedinců, kteří by tam neměli ještě co dělat.

Jan Crhonek

Na počítači nestrávím hodně času, není pro mě tak důležitý. Ve volném čase se dívám na videa a pouštím si písničky. Já bych se bez něj obešla.

Klára Augustinová

Sociální sítě bychom měli mít zaheslované. Dávat si pozor a neuvěřit všemu, co uvidíme. Musíme si dávat pozor na to, s kým se seznamujeme.

Natálie Feketová

Počítačové sítě využívám každý den, je to už součástí mého života. Můžou být užitečné, je potřeba si ale dávat pozor. Neklikat na neověřené odkazy, posílat někomu, koho neznám, svoje fotky.

Adam Komínek

Myslím, že počítačové sítě nám všem přirostly k životům. Každý by si měl zabezpečit svůj počítač.

Radek Švéda

Já sám informacím na internetu moc nevěřím. Lidé mají více odvahy a méně citů, když tomu druhému nevidí do tváře.

Daniel Zouhar

Můžeme se toho hodně dozvědět. Co se děje ve světě, co zrovna vydal náš oblíbený zpěvák. Já využívám sítě každý den.

Simona Šanovská

Musím dávat pozor, pokud nabízím svoje osobní údaje. Bez počítače by lidstvo nedokázalo vůbec nic.

Andrej Jaworek

Na počítači strávím hodně času. Hraji hry, zjišťuji nové informace, učím se a poznávám nové lidi.

Jakub Richter

Počítač má doma skoro každý. Já na počítači moc času netrávím.

Radovan Salaj

Občas se i divím, kolik lidí má v sobě tolik nenávisti, že musí všechny neustále urážet. Některé lidi to dovede k depresím, ztrátě sebevědomí, bohužel někdy až k sebevraždě.

To mi přijde smutné.

Daniel Richter

Já sama na počítači moc nejsem. V dnešní době se více používá mobilní telefon.

Svatava Krásna

Práci na počítači využívám, když se chystám do školy. Více preferuji mobil. Není tolik důležitý ke každodennímu životu, ale pro práci je určitě užitečný.

Denisa Hammerová

Lidé by dnes bez internetu nedokázali žít. Usnadnil nám život.

Jan Ivánek

Počítač je pro mě přínosem. Dozvím se důležité věci. Jsem závislá na mobilu. Měli bychom však být pozorní, ať nejsme zároveň závislí.

Viola Bouzková

Lidé rádi všemu věří, a tak to šíří dál a dál... Dávejte si pozor na všechno, co čtete, a ověřujte si to. Je jen na každém, co bude sledovat, a jak s tím naloží.

Liliana Pončová

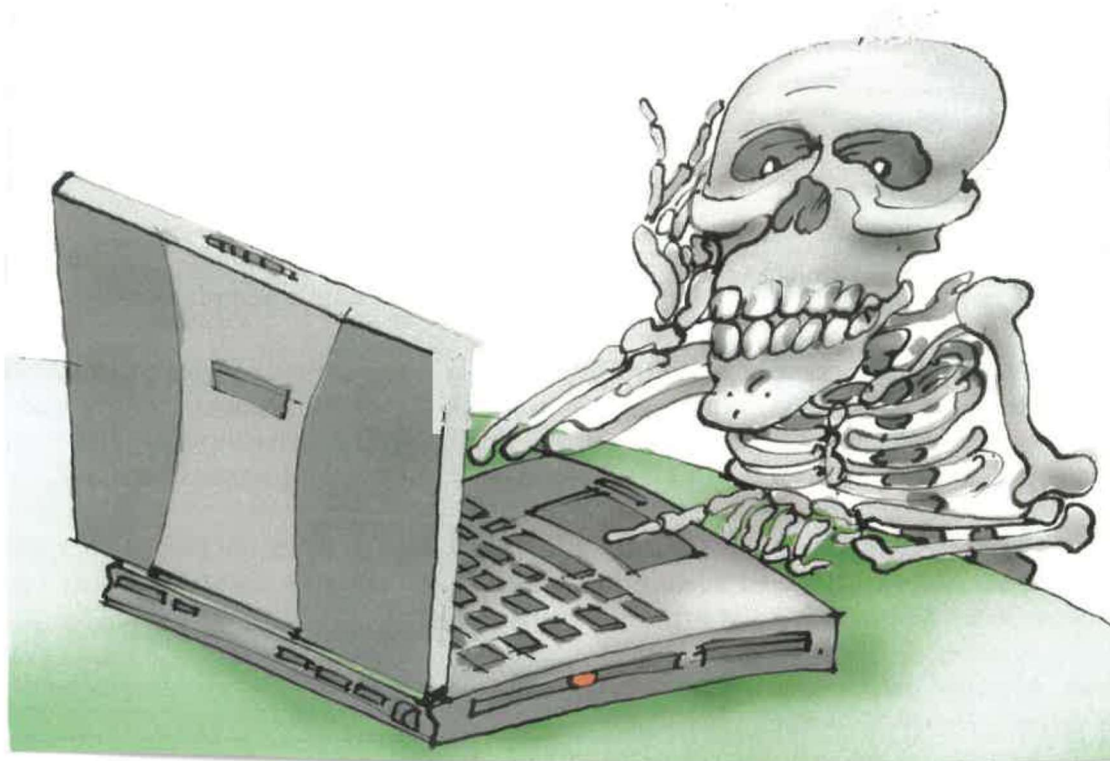
Dejte si pozor, na jaké stránky chodíte, a buďte si jisti, že máte dobré zabezpečení.

Daniel Horňák

Počítačové sítě nás mohou psychicky a fyzicky ovlivnit. Může vzniknout závislost. Některé stránky jsou naprosto nevhodné pro mladistvé. Často vzniká závislost u dětí na hrách. Tato skutečnost ovlivňuje chování jedinců. Velikým rizikem se stala kyberšikana. Nevíme, kdo nás může přes sociální sítě sledovat. Myslím si proto, že bychom neměli zveřejňovat svoje fotky.

Měli bychom se zaměřovat na věci, které nás něco mohou naučit. Na počítači plyne čas jako voda, někdy u něj strávím cca 15 minut, uběhne třeba i hodina.

Dominiqa Mikalová



Válka je strašná událost. Proč vlastně vzniká?

Nejčastějším důvodem je asi touha po moci. Ten, kdo rozpoutá válku s cílem ovládnout nějaké území, nebo dokonce celý svět, a to i přesto, že v krvavých bojích zemře spousta lidí, dětí, a dokonce i zvířat, nehledě na absolutní zničení měst a znečištění krajiny, podle mě opravdu není a nikdy nebude dobrý člověk.

Proč by všichni nevinní lidé, kteří s válkou za žádnou cenu nesouhlasí, měli žít ve strachu, jestli přežijí další noc, a to jen kvůli nějaké vůdčí osobnosti, která zmanipulováním svého lidu válku rozpoutá. Napadené oblasti nezbyvá než se bránit, čímž do války nedobrovolně vstupuje.

Významem slova válka, ale nemusí být myšlen jen boj např. mezi státy, mohou tím být také myšleny dlouhodobé neshody třeba v rodině či mezi bývalými přáteli.

Někteří lidé se prostě bohužel nedokážou dohodnout bez nějakých přehnaných negativních emocí a z toho pak vznikají mnohdy nekonečné boje v podobě nejrůznějších naschválů a hádek. Tito lidé většinou nechápou, nebo možná nechtějí chápat názory druhé strany a nedokáží se vcítit do pocitů druhých nebo přistoupit na nějaký kompromis.

Občas se však jedná o chybu špatně vedené komunikace nebo špatného pochopení. Pokud se člověk chybně vyjádří nebo o svých myšlenkách mluvit vůbec nechce, není se asi čemu divit.

Myslím si, že mír je nezbytná součást našeho života. Bohužel není samozřejmostí, což si možná spousta lidí neuvědomuje. Proto bychom si jej měli každý den vážit a za každou cenu a v každé situaci nezačínat zbytečné boje, které mohou vést k válce.



Barbora Neherová, 9. C

Dobrota a laskavost

Pro mě osobně laskavost znamená být ohleduplný k ostatním.

Dobrota a laskavost může být mnohem účinnější, než si uvědomujeme. Být laskavý je velmi dobrý způsob, jak dodat svému životu větší smysl a náplň. Laskavost je přirozená lidská vlastnost, ale každý z nás ji má jinak rozvinutou. Někdo je laskavý už od přírody, jiný se to musí naučit.

Nemusíte mít žádný důvod k tomu, abyste lidem pomáhali, prostě k nim buďte laskaví a dobrosrdeční.

Myslím si, že ani ten nejmenší dobrý skutek není někdy zbytečný, nemusí to být jen skutek naplánovaný. Zkuste hledat každý den příležitost, abyste někoho potěšili. A pokud jste žádného laskavého člověka zatím nepotkali, buďte jedním z nich právě vy.

Staňte se člověkem, v jehož přítomnosti se ostatní cítí dobře.

Buďte si vědomi toho, že každou vaši laskavost a dobrotu ocení nejen vaše rodina, kamarádi a přátelé, ale také ostatní lidé kolem vás.

Myslím si, že citát od princezny Diany vystihuje vše:

„Dělejte náhodné dobré skutky, neočekávejte za to nic nazpět a věřte tomu, že se vám to někdy vrátí.“

„Laskavostí můžeš dokázat to, co nedokážeš silou.“

„Laskavost je jako sníh. Vše, co pokryje, zkrásní.“ Sri Chynmoy



Veronika Začalová, 9. C

Postřehácká poštovní schránka

dopis napsali a čekají na odpověď...

Dobrý den pane školníku,

děkuji Vám za to, jak hezky se staráte o naši školu. Je úžasný pocit Vás na škole potkat a vidět Vás, jak se usmíváte. Školu nám udržujete a spravujete hezky!

Omlouvám se za to, že ne vždy jsem nazouvala papuče, bohužel i ztratila klíč, a Vy jste musel můj zámek přerežat.

Pane školníku, zajímalo by mě, jestli máte i noční hlídky po škole a jestli se Vám stalo někdy i něco hodně vtipného.

Na střední škole mi budete chybět. Žádný pan školník už nebude jako Vy!

Nezapomenu ani na to, kdy jste přišel přímo k nám do třídy něco opravit.

Jste moc hodný a veselý pán. Věřím, že i nadále zůstanete takový, jakého jsme Vás poznali my.

Kristýna Štěpánková, 9. A

Vážený pane školníku,

rozhodl jsem se Vám napsat tento srdečný dopis, jelikož jsem si uvědomil, že Vás za chvíli budu muset opustit.

Bude mi chybět Váš úžasný obličej v situaci, když někdo z nás potřeboval nutně rozřezat zámek u skříňky, nebo snad i něco stihl rozlít či pokazit.

Jsem si vědom, že jsme nebyvali často v osobním kontaktu a nemuseli společně řešit zmíněné události.

Za celých pět let jsem Vás vyhledal a potřeboval jen jednou.

I tak mi budete chybět.

Z celého srdce Vám přeji zdraví, štěstí a spoustu odpracovaných hodin na naší škole v co největším klidu a pohodové atmosféře.

P. S.

Snad už máte i další novou pilku na zámky dětí, které si zase někde ztratily klíček. Váš pilník před lety byl už tenkrát hodně unavený.

Adam Kovář, 9. A

Milá peněženko,

po dlouhé době jsem na tebe konečně opět našla kontakt. Možná ses ztratit sama chtěla, ale já tě vždycky najdu.

Píšu ti s prosbou – jsi jediná – na koho se mohu obrátit.

Peněženko, mohla bys prosím vyjádřit trochu úcty a přestat požírat moje peníze?

Ráda ti osvěžím paměť, jestliže si to už nepamatuješ.

V pondělí jsem do tebe vložila 200 Kč. Podívám se za dva dny a bankovka zmizela.

Nyní už nemůžeš použít žádnou lež, já moc dobře vím, že jde o tebe. Proto žádám, abys přestala.

Chceš snad, abych začala používat bankomat? Ten by mi peníze nikdy nespolykal. Proto doufám, že jsme tímto uzavřely dohodu.

Já vložím peníze, abys byla krásná a bohatá peněženka, a ty je nebudeš likvidovat. Budu se těšit, až tě při příštím vkladu, kdy v tobě peníze zůstanou, uvidím. Takže brzy nashle.

Linda Motalová alias Tvůj věrný přisun peněz, 9. B

Vaše císařská a královská Výsosti,

doufáme, že se v královském nebi máte dobře. My na Zemi, jak možná vidíte shora, neprožíváme klidné období. Na východě zuří válka a třetím rokem bojujeme s covidem.

Ve škole se o Vás učíme, jaký jste byl, kolik jste toho pro svůj lid udělal, a musíme uznat, že jste byl opravdu štedrý a moudrý panovník. Jen v Praze je po Vás pojmenováno několik velice cenných památek.

Ze zápisů o Vás víme, že jste byl velmi vzdělaný, ovládal pět jazyků, což je naprosto úžasné a obdivuhodné.

Mluvil jste německy, francouzsky, latinsky, italsky, na prvním místě jste ale vždy uváděl češtinu.

Měl byste vidět, Vaše Výsosti, kolik turistů navštěvuje Karlův most a Karlštejn.

Jestli Vás zajímá, kde jsou Vaše klenoty, tak zůstaňte v naprostém klidu. Jsou opravdu v bezpečí.

Jen se chceme zeptat, kdo nebo co stojí za kletbou pro neoprávněné nositele královské koruny?

Vaše Výsosti, velmi si Vás vážíme a vážit vždy budeme.



Eliška Jelínková, 9. B

Anna Geburová, 9. B

Co dělám pro to, abych se posunula dopředu

Pravděpodobně má každý z nás v životě vytýčený cíl, ke kterému vede dlouhá cesta. Abychom k tomuto cíli došli, musíme se posunovat dopředu. Pro každého je ta cesta jinak dlouhá a jinak náročná.

Když budeme opravdu chtít a budeme se ze všech sil snažit, tak cílovou čáru nakonec překročíme. Je k tomu ale zapotřebí několik věcí. Nejdůležitější je podle mě trpělivost a vytrvalost. Dalšími jsou třeba vůle a cílevědomost. Říká se, abys neposlouchal ostatní, vykašlal se na ně, ať si říkají, co chtějí, ty si jen jdi za svým snem a na ostatní se neohlížej. No jo, ale co když to neumíte? Co když se neumíte vykašlat na negativní názory ostatních? Co když vás jejich názor či kritika ovlivňuje?

Vlastně nevím, protože já sama jsem člověk, který s tím má problém. Dokonce se na názor mých blízkých ptám.

Vlastně se dostávám k tomu, co dělám pro to, abych se posunula dopředu.

Snažím se vždy zjistit co nejvíce informací na internetu nebo od svých blízkých, abych se mohla správně rozhodnout a posunout se v životě dál.

I když některá rozhodnutí nejsou úplně jednoduchá a možná bychom si přáli, aby je někdo vyřešil za nás, měli bychom se rozhodnout sami za sebe, abychom pak z případného špatného rozhodnutí nemohli vinit své okolí. Ostatní nám mohou poradit. My si je ale jen vyslechneme a ostatní by mělo být na nás. Nejsme neomylní, každý se občas splete, aspoň se ve své vlastní chybě pořádně vykoupeme a příště budeme opatrnější a na základě špatné zkušenosti budeme přemýšlet jinak.

Jenže ona je jedna věc to říct a druhá řídit se podle toho v reálném životě, kdy těch stejných chyb mnohdy budeme muset udělat spoustu, abychom se z nich poučili.

Barbora Neherová, 9. C

JÁ A KONĚ



Jedním z nejmajestátnějších a nejkrásnějších zvířat je podle mě **kůň**. Jeho krásu nelze popsat na jedné stránce. Vidíme úžasné stvoření, které si snad ani nezaslouží být přivlastňováno člověkem.

Zřejmě každého musí uchvátit jeho **ladné pohyby** a **rychlost**, jakou uhání po nekonečných **pastvinách** za svitu odpoledního slunce. Zvedá a vyhazuje **přední kopyta** do výšky před sebe a **svalnaté zadní končetiny** vždy **svižně** přitáhne k sobě. Pohazuje **hřívou** ze strany na stranu a dlouhý tmavý **ocas** za ním vlaje jako prapor

ve větru. Na jeho **svalech** jde vidět **napětí**, které **prostupuje celým tělem**. Je prostě překrásné pozorovat tato stvoření.

Občas si sednu na balíky slámy v ohradě, odkud spokojeně se **pasoucí koně** pozoruji. Přešlapují z místa na místo, hledají si ten nejlepší kousek zelené trávy. Navzájem si **pomocí dlouhého ocasu odhánějí dotěrné mouchy**. Někdy mám i pocit, že si mezi sebou koníci povídají. Také proč ne. Když na něj zapískám, zvedne hlavu, podívá se na mě a **volným krokem** přijde až ke mně. Dříve o mě vůbec nejevil žádný zájem. Dnes za mnou **přikluše** i třeba jen pro pohlázení.

Když má člověk rád koně a nebojí se jich, koně začnou mít rádi jeho. Oni to **vycítí** a **poznají** naše úmysly. To je na těchto tvorech tak překrásné. Někteří lidé mají vůči nim předsudky. Dávají najevo pouze strach, ačkoli s koněm nikdy nepřišli do kontaktu. Ale pokusili se je poznat a vnímat i z druhé stránky?

Jako příklad bych vám chtěla alespoň povyprávět o své **haflingské kobylce**, která se jmenuje **Randy**. Je menšího vzrůstu, má **zbarvení "isabela"** neboli ryzák. Má **zlatavě bílý ocas** a **stejně zbarvenou hřívu**. Zároveň má i **krásně bílé řasy**, což není u koní zrovna obvyklé. Její povaha je **přátelská**, někdy je ale **tvrdohlavá** a dokáže **vystrkovat růžky** a neposlušovat. Ale dokáže být i velmi **přítulná**, hlavně pokud mám u sebe pamlsky, které má moc ráda. Jsem velice ráda, že jsem ji poznala. Táhneme to spolu už dlouhé čtyři roky. Užíváme si spolu **vyjížd'ky po okolí** a jsem vděčná za každé **chvíle strávené s ní**.

Veronika Začalová, 9. C



A stalo se

Určitě se každému někdy stala věc, kterou nečekal. Zabouchnete si klíče ve dveřích, píšete písemku, o které jste nevěděli...

Tyto události, které se nám stávají, a my je nečekáme, můžeme rozdělit na obvyklé a neobvyklé.

Obvyklým se jeví zaspání, ujíždějící autobus před nosem a tzv. běžnosti dne.

Mezi neobvyklé věci patří například náhlé úmrtí vašeho blízkého člověka, nebo nečekané vážné onemocnění, které změní život.

Sama jsem se zamyslela nad tím, kolik obvyklých a neobvyklých věcí se mi za den stane. Připomněla jsem si, jak jsem byla jednou v létě na dovolené s rodinou a kamarády.

A stalo se, že jsem potkala dívku, která se narodila ve stejný den a rok jako já. Byla moje „dvojče“

Nela Pokludová, 7. D

Náhoda neexistuje. ...

Někdy je třeba náhodu postrčit, aby náhoda náhodou byla ...

Život je přesný součet náhod.

Náhoda nepomůže tomu, kdo si nepomůže sám.

Náhoda neexistuje. Náhoda je převlečený osud.

Ach, to ráno!

Takže tuto větu si řeknu snad pokaždé, co otevřu oči, když mi zazvoní budík.

Moje obvyklá reakce bývá taková, že pět minut se to nezblázní.

Za dalších zmíněných pět minut se budík ozve znovu a já chci opakovat to stejné... Moje druhé já namítá, že musím!

Věřím, že v tom nejsem sama, která hledá omluvy a vytáčky.

Je tu ale i jiná varianta, a sice neodkládat „budíky“ na dobu neurčitou. Objeví se více času na všechno to, co je třeba každé ráno zvládnout. A není vyloučeno, že zůstane i troška času na sebe sama, na věci, které dají novému dni jiskru.

I přes fakta, že rána jsou a mohou být otravná, a jsme ještě pořád ospalí, tak nejkrásnější věc na ranním probuzení, jestliže vstáváme vážně brzy, je východ slunce.

Ty ranní barvy na obloze jsou přece nádherné.

Já východ slunce někdy propásnu a celkem mě to i mrzí, protože je to chvíle,

Která stojí za to, co ráno může zpříjemnit. Doufám, že vám také.

Nikol Součková, 9. B

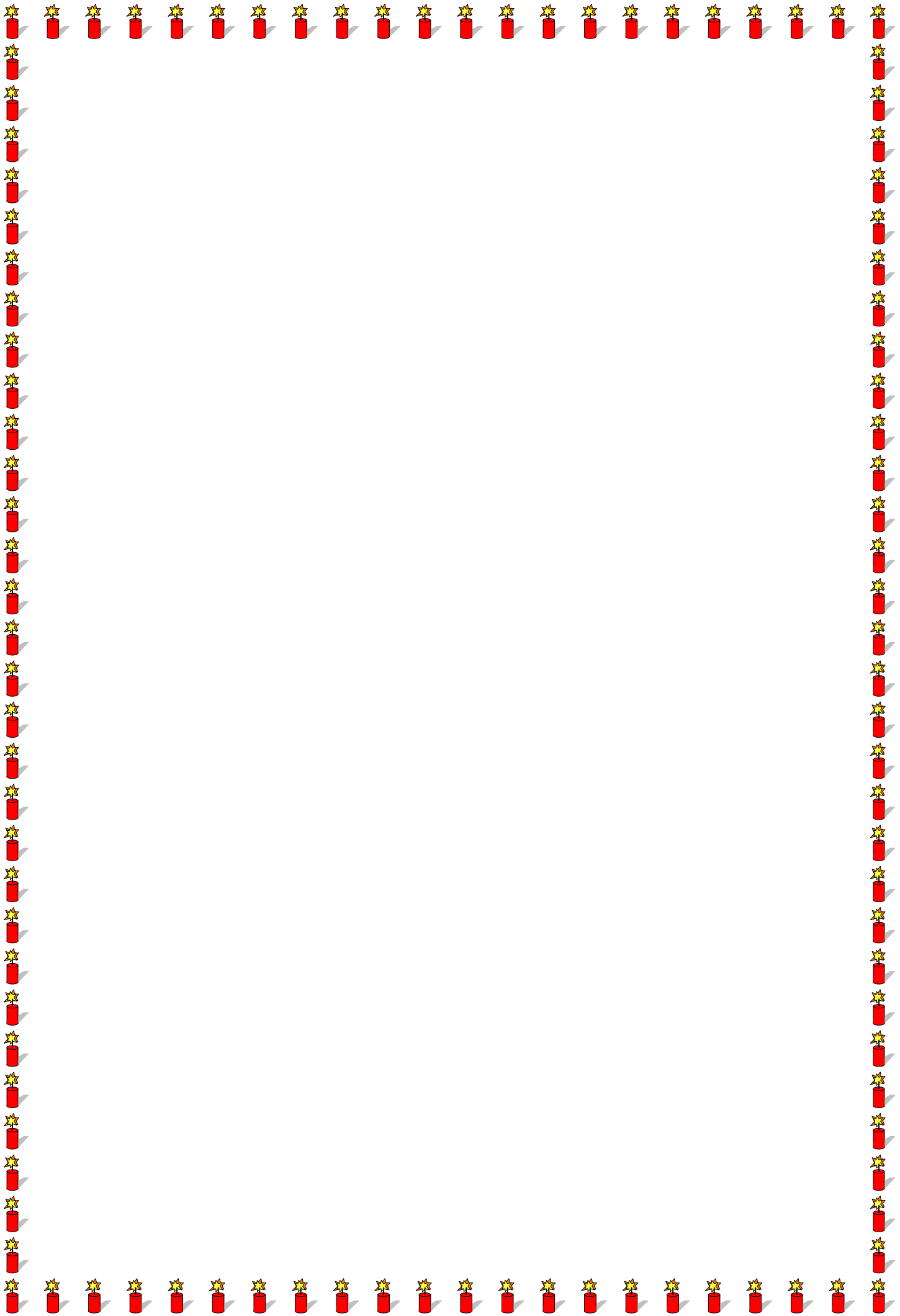


Prohry

Obava z neúspěchu nebo prohry nás provází celý život. Pokud se nepostavíme strachu čelem, může přerůst ve fóbii. Strach z prohry je někdy horší než samotná prohra. Vyhnout se zkoušení, protože se bojíme špatné známky, riskujeme pozvat někoho na rande, protože se bojíme odmítnutí, nebo nedokážeme přednést referát a bojíme se zesměšnění spolužáků.

Nejhorší je, když při prvním pokusu zažijeme neúspěch. Strach se potom zvyšuje a dostáváme se do začarovaného kruhu. Na první pohled se může zdát, že úspěšní a sebevědomí lidé nezažívají prohry. Není to tak, jen se dokážou s prohrou rychle vyrovnat. Prohra je součástí každého života.

Pavel Bosák, 9. C





POSTŘEH SE DOTAZOVAL, CO MÁTE NA TALÍŘI RADĚJI

K vegetariánství se lidé hlásí z různých důvodů. Mnoho lidí nejí maso z etických důvodů, z úcty ke zvířatům, aby vyloučili jejich bolest a stres. Další motivace pro vegetariánství souvisí se zdravím a s ekologickými, kulturními, ekonomickými, zdravotními nebo osobními preferencemi.

? ? ? ? ? ? ? ?

ovo - vegetariánská strava (zahrnuje vejce, ale ne mléčné výrobky)

lakto - vegetariánská strava (zahrnuje mléčné výrobky, ale ne vejce)

ovo - laktovegetariánská (zahrnuje jak vejce, tak i mléčné výrobky)

veganská strava vylučuje všechny produkty živočišného původu včetně vajec, mléčných výrobků a med

polovegetariánská (semivegetariánská, částečně bezmasá) strava se skládá převážně z vegetariánských jídel, ale může zahrnovat i občasnou konzumaci ryb, drůbeže nebo někdy i jiných druhů masa.

pescetariánská strava je popisována jako „ryby ano, ale ne žádné jiné maso.“

Nevýhody vegetariánství

- nedostatek některých vitamínů B12, D
- nedostatek minerálních látek (vápník) a stopových prvků (železo, zinek, jód)
- to vše může být nebezpečné zejména při růstu dětí nebo u nemocných lidí

Zeptali jsme 150 našich čtenářů od pátých tříd až po deváté.

Vaše odpovědi byly vyhodnoceny a tady čtete výsledek.

144 odpovědělo, že není vegetarián / vegetariánka


6 je z vlastního rozhodnutí vegetariánem / vegetariánkou

Na otázku, kdo je ovovegetarián, odpovědělo sedm z vás správně, a dokonce jste uváděli i vysvětlení tohoto druhu stravování.

Vzhledem k tomu, že anketa byla anonymní, nelze určit, zda jde o odpovědi dívka / chlapec.

Za spolupráci děkují Liliana Pončová + Dominika Mikalová, 8. B

V každém případě vám redakce Postřehu přeje dobrou chuť 😊



Ukázkový vyvážený vegetariánský jídelníček

Snídaně:

celozrnný chléb
s humusem
ředkvičky



ovocný salát

Přesnídávka:

2 lžice sekaných
mandlí



Oběd:

guláš z robi masa,
rýže natural, hrášek,
salát z polníčku



Svačina:

nízkotučné podmásolí
ovocné sušenky



Večeře:

salát z různobarevné
čočky a tempeh
celozrnný žitný chléb





Já a sen

Já a sen jsme nejlepší přátelé už od dětství. Prožili jsme toho spolu hodně. Od cukrového světa až po sny, kvůli kterým jsem se plížila k mamince do postele.

Ve snech jsem ráda. Dělán tam vše, co mě baví, zajímá, anebo mě straší.

Je to pokaždé nová zkušenost, ať už dobrá, nebo zlá. Pokaždé, když se vzbudím, myslím na to, jak jsem se svým snovým kamarádem prozkoumala různá zákoutí světa.

Většinou mám dobré sny. Mám je ráda, protože mě nechají zapomenout na okolní svět. Na své chyby. Na své potíže. Dokážou mi vždy odpustit a rozveselit mě.

Ve snu jsem volná jako ptáček za oknem. Jak ten si volně létá a nic ho netíží! Svět patří mu, a ne on světu. Má vše na dlani. A tak se cítím ve snech. Mohu si poletovat oblohou, anebo bojovat s chodící rybou. Mohu vládnout celému světu. Mohu trávit čas se svým milým na plese či v královské zahradě.

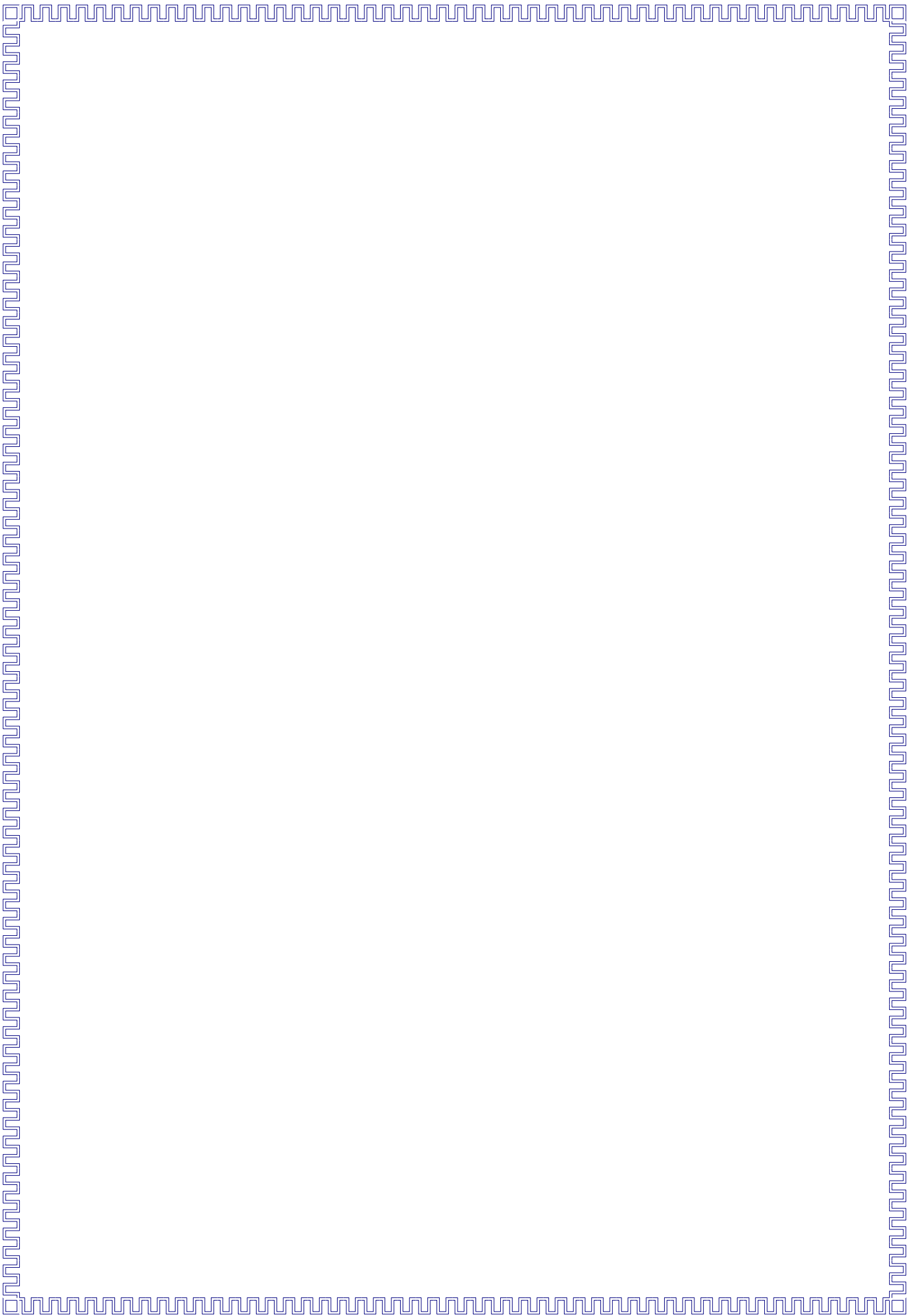
Sny jsou moji nejlepší přátelé už čtrnáct let a vždy stály při mně. Nejsou jak lidé, kteří vám slíbí, že někde budou včas, a vy čekáte hodinu, než se uráčí přijít. Se sny to tak není. Na ně se mohu spolehnout kdykoliv. Víím, že každou noc čekají a já se nemohu dočkat, co dnes zažiji.

Někdy jsou i dny. kdy se mi sny stávají domovem, ze kterého nikdy nechci pryč. Jsem tam šťastná. Pak vám ale znenadání zazvoní budík a vy bojujete se svojí myslí, která se vás snaží přemluvit, abyste vstali. Nechce se vám, ale něco vám našeptává, že večer se do svého "domova" vrátíte zas.

Já a sny jsme prostě nekonečná dvojka. Čeká nás ještě spousta let a spousta různých zážitků a nekonečných cest.

Se sny spolu zestárneme. Až jednou usnu nadobro, doufám, že se se svými sny budu vídat pořád...

Tereza Trnečková. 9. C





Kritizovat umí každý

Kritika je umění rozlišovat a posuzovat. Neradi ji slycháme, ale poměrně často ji nabízíme.

Většina z nás se minimálně jednou v takové situaci objevila, ať už v realitě nebo na internetu.

Rozlišujeme kritiku konstruktivní, která spočívá v jasném sdělení, co je třeba zlepšit, navrhnout jak na to.

Kritika klasická, když jen chcete někoho urazit, anebo se vám prostě něco nelíbí.

Na internetu je občas těžké rozpoznat, jak to daný člověk myslel. V realitě je to naopak lehčí, protože si s daným člověkem můžete promluvit a navzájem se pochopit.

Na lidi, kteří vás zbytečně kritizují, nereagujte a obklopujte se těmi, kteří vás mají rádi. Když se zase nelíbí něco vám, není vždy nutné to ventilovat a urazit tak někoho jiného.

KRITIZOVAT UMÍ KAŽDÝ, ALE MÁLOKDO UMÍ NĚCO POCHVÁLIT, A PROTO BYCH BYLA RÁDA, KDYBYCHOM VŠICHNI PATŘILI I DO TÉ DRUHÉ SKUPINY, ABY SVĚT NEBYL SMUTNÝ, ALE VESELÝ ☺

Natálie Řehulková, 7. D