



# ALFONZ

ZŠ 8.května 63,787 01 Šumperk  
**PODZIM 2015** 5 Kč

Výtěžek z prodeje bude použit na nákup knih do školní knihovny.



Halloweenský pozdrav ze 7.B

## PŘEČTĚTE SI :

- ☞ s.2-3 – Můj sen (p.řed.Radovan Pavelka)
- ☞ s.3-4 – Čteme jako diví (čtenářské dílny)
- ☞ s.6-7 – Představujeme třídu 8.C
- ☞ s.7-8 – Camporee 2015
- ☞ s. 8 – Jihoafričanky u Demi
- ☞ s. 9 – Nejlepší pixelové hry dětství
- ☞ s. 10 - Husité
- ☞ s.11-12 – Zdravá výživa s Mgr.J.Keprtovou
- ☞ s.12-13 – Sport
- ☞ s.14-15 – Anglie 2015





## BYLO-NEBYLO

Aktualizované informace o dění ve škole získáte na [www.hluchak.cz](http://www.hluchak.cz).

- ✂ Dne 9.září proběhlo společné fotografování prvňáčků pro Mladou frontu DNES.
- ✂ Devátáci jeli jako každý rok na zeměpisnou exkurzi do Jeseníků (16.9.) a v rámci dějepisu do Muzea československého opevnění v Králíkách (23.9.).
- ✂ Exkurzi do planetária a ostravské zoo absolvovaly 5.třídy a 6.A dne 30.9.
- ✂ Pro 4. - 7.ročníky bylo připraveno představení Jak válčili husité (viz samostatný text); pro 9.třídy návštěva úřadu práce. Žáci 6. - 8.ročníku si 14.10. v klášterním kostele poslechli koncert pěveckého sboru Eastern Cape Childrens' Choir Port Elisabeth z Jihoafrické republiky, který hostili šumperští Motýli.
- ✂ Od 12. do 16.10. proběhl tradiční sběrový týden, tentokrát pořádaný třídou 9.B. Nejlepšími „sběrači“ byli: 1. T.Huf (5.B), 2. O.Hynek (2.A), 3. A.Hošková (5.A) a mezi třídami: 1. 2.A, 2. 5.C, 3. 5.B. Celkem bylo nasbíráno 11,98 tuny starého papíru a lepenky v hodnotě 20 965 Kč,-. Peníze budou využity na Adopci na dálku, nákup kopírovacího papíru a doplňkového materiálu pro výuku, na úhradu cestovného na některé soutěže, popřípadě na další nákupy potřeb pro školu.
- ✂ Ve dnech 17. - 24.10. pobývali osmáci a devátáci v Anglii, na výukovém pobytu v Hastings (viz foto v tomto čísle a na webových stránkách školy).
- ✂ Školní družina se v září vydala na večerní Bouzov za pohádkovými postavami a v říjnu zorganizovala dýňování s lampičkovým průvodem.

### VÝSLEDKY SOUTĚŽÍ:

Přírodovědný klokan: okresní kolo – kategorie KADET: 2.místo - M.Mátych (9.A)

**Máte-li nějaký zajímavý text nebo nápad, přineste ho redaktorům, rádi ho v Alfonzovi uveřejníme.**

*Podněty nebo texty můžete také poslat na naši adresu : [alfonz@hluchak.cz](mailto:alfonz@hluchak.cz)*

## MŮJ SEN

*Naši novou anketu zahajuje, jak jinak, p.ředitel Radovan Pavelka:*

Ačkoli sny se mi zásadně nezdaří, nechávám si občas za zavřenými víčky běžet sen o tom, co by ještě Hlucháku slušelo, aby v něm byli jeho žáci i zaměstnanci všeho druhu spokojení. Je osvědčenou pravdou, že příznivé prostředí vytváří příznivé pracovní podmínky pro všechny účastníky školního života, a je tudíž předpokladem jejich spokojenosti a zvýšené snahy a motivace k obdivuhodným výkonům. Nabízí se tedy otázka, co po všech těch předchozích vylepšeních, kterých nebylo málo, může ještě přispět k větší školní pohodě, když už skoro máme i to vytoužené **školní multifunkční hřiště**.



Vzhledem k tomu, že naše škola je nejstarší školní budovou mezi základními školami v Šumperku, zůstává stále dost námětů k vylepšení jejího prostředí - pro všechny zúčastněné neviditelná, leč velmi potřebná celková **rekonstrukce prostor přípravný a výdejny školního stravování** (snad v roce 2016), dokončení nekonečných etap nezbytného **odvlhčení budovy** (protože když tě zebou nohy, hlava odmítá pracovat), řešení problematiky nedostatečných **prostor pro školní družinu** využitím současných školních dílen (? pokud tomu nebudou bránit záměry MŠMT o posílení polytechnického vzdělávání ve školách).



Jsou sny, které se realitě dokáží přiblížit a uskutečněny být mohou, jsou však i takové, které jsou zbožným přáním, a bylo by krásné, kdyby uskutečněny být mohly, leč pravděpodobně navždy zůstanou v kategorii sci-fi - třeba samostatná jídelna pro vyučující, kteří by si po své celodenní práci ve třídách jistě krapet klidu při dobrém jídle z naší školní jídelny zasloužili.

Do oblasti nesmírných vesmírných představ se už raději pouštět nebudu, protože bychom si měli vážit toho, co máme (a nemáme toho málo) a neoddávat se zbytečným nadějím. Všechny materiální výtoby jsou jistě viditelné a krásné, nicméně přiměřená skromnost a dobré vztahy mezi námi, školními lidičkami, jsou mnohem důležitější a krásnější. Respektujme se, pomáhejme si a važme si prostředí, ve kterém můžeme pracovat. Třeba se nám potom splní i ne(o)čeka(áva)né sny.

### Máte sen?

Na adresu [rodina@mfdnes](mailto:rodina@mfdnes) zkuste napsat, jaké povolání byste si chtěli vyzkoušet nebo co byste chtěli zažít. Když váš mail redaktory MF Dnes zaujme, třeba vás vyberou, zažijete něco snového a ještě si o vás přečteme v celostátním deníku.



A pokud by vám stačil náš časopis, napište na Alfonzův mail, jaký je váš sen. A nemusí se týkat jen školy.

## ČTEME JAKO DIVÍ

### Čtenářské dílny jako prostředek ke zkvalitnění čtenářství a čtenářské gramotnosti

### POHLEDEM UČITELKY

Vyučující českého jazyka nevycházejí z údivu. Jejich žáci čtou knihy, mnozí doslova hltají stránku za stránkou. Opravdu k tomu stačilo pouhé zavedení čtenářských dílen do vyučování ?

Hluchák využil **Výzvu 56** (projekt EU a MŠMT), aby mj. získal do školní knihovny více než 200 nových knih. Zapojeny jsou vždy dva ročníky na 1. stupni (2. a 3. třídy p.uč. Plíhalové, Skývové, Prachařové, Ondráčkové, Henemanové a Kolaříkové) a dva ročníky na 2. stupni (6. a 8. třídy pod vedením p.uč. Suchanové, Havlíčkové, Pavlíkové a Fišerové). Zdá se, že dlouhodobá příprava a proškolení kantorek přináší své ovoce.

A že stále nevíte, **co to čtenářské dílny jsou** ? Jednoduše řečeno hodiny literatury trochu jinak. Na startu jsme se postavili k obtížnější dráze. Nechali jsme starší děti vybrat knihu, která by je bavila (nečteme tedy všichni totéž). Využít přitom mohli celou nabídku školní knihovny. Každá lekce (= 1 vyučovací hodina) je věnována nejen čtení (20 - 30 minut), ale i plnění nejrozličnějších úkolů, dialogům mezi žáky, kdy sdílejí své dojmy z četby, zápisům do čtenářských deníků, diskusím, předvídání ... Žáci si trénují schopnost vyjádřit svůj názor v ústní i písemné podobě, respektovat druhé, učí se porozumět textu. My dospělí se snažíme dohlédnout dál a doufáme, že se v budoucnu např. lépe porvou se základními příjímáckými zkouškami. Že si vypěstují potřebu číst a dále se vzdělávat a tato potřeba se stane součástí jejich každodenního života.

Čtou nejen ve škole, ale i doma, sami si mohou určit tempo, jen musí dodržet termín dočtení 1. knihy. Zatím to vypadá, že to bude ten nejmenší problém, někteří zvládají rytmus 1 týden = 1 kniha.

Tak ať jim to nadšení vydrží co nejdéle ! **M.F.**



## POHLEDEM ŽÁKŮ

### šestáci:

**Martin:** Líbí se mi čtenářské dílny (ČD), protože mě baví číst, hlavně dobrodružné knihy. S mojí knížkou jsem hodně spokojený.

**Petr:** ČD se mi šíleně líbí. Má kniha se mi líbí, protože je dobrodružná.

**Kája:** ČD mám hodně ráda, protože díky nim jsem poznala nového spisovatele Davida Walliamse, který má ty nejlepší knížky (tedy aspoň pro mě). Už čtu jeho druhou knížku.

**Zuzka:** V ČD se mi líbí, že každou hodinu děláme něco jiného. Líbí se mi, že v každé hodině čteme skoro stejně dlouho, takže můžu sledovat, kolik jsem toho přečetla a jestli se lepším, nebo horším.

**Nikča:** Vybrala jsem si dobrou knížku, která mě baví. Je dobré, že můžeme číst v hodinách i doma a povědět o tom i ostatním.

**Marek:** ČD se mi líbí, ale vadí mi, že to máme stihnout přečíst do konce listopadu, to je nemožné.

### osmáci:

**Patrik:** ČD mě baví. Když čteme, je to odpočinková hodina. Baví mě ještě, protože čtu zajímavou knihu.

**Klára:** Ve svém volném čase se snažím více číst. Postupem času mě čtení začíná bavit a raduju se z každé další dočtené kapitoly. **ČD mě velmi baví** a přála bych si je mít i příští rok.

**Kryštof:** Čtenářské dílny mě přesvědčily, že čtení je velká zábava. Daly mi spoustu dobrého čtení a ostatní názory mě zajímají. V ČD je sranda.

**Nikol:** Myslím si, že je to dobrý způsob, jak přinutit číst... A abych řekla pravdu, díky ČD se někdy dokonce těším na češtinku.

**David:** ČD mě baví, protože rozvíjí mé čtenářské schopnosti a jsou příjemným hodin už tak zábavného českého jazyka.

**Kika:** ČD se mi velmi líbí, ráda čtu nové knížky. Čtení mě baví, čtu i doma. Je to celkem odpočinková hodina, ve které (konečně) začali číst i někteří kluci ze třídy. Mé hodnocení této hodiny je 10 z 10!

**Kája:** Díky ČD nečtu jen, když musím, ale i když mám volný čas. ČD jsou zábavné a většinu z nás to baví.

**Mirek:** Nenudím se v autobusu, můžu si číst. Baví mě to, protože mě zajímá děj mé knížky.

**Amálka:** ČD mě velice baví, až teď jsem začala číst knihy. Začíst se do děje a ničeho jiného okolo si nevšímat je bezvadná věc.

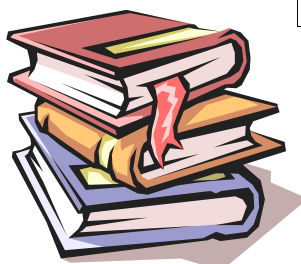
**Jindra:** Díky ČD jsem získal čas na čtení. Zároveň je to také relax po neúprosném školním dni. Navíc mě při čtení nikdo nevyrušuje na rozdíl od domova.



Nepoučit se z vlastních chyb je znakem demence.

*Juraj Šebesta*

z knihy KDYŽ SE PES SMĚJE



## NOVINKY V KNIHOVNĚ

*Tentokrát vám představíme nové tituly ve školní knihovně jen výběrově, jinak by náš seznam zabral půlku časopisu vzhledem k tomu, že škola nakoupila knihy za více než 50.000 Kč.*



Děkujeme také za darované knihy (J.Gruellová-L.Skořepová: Hadrová Ančka) Anně Boháčové (4.C) a Václavu Boháčovi (2.C).

Hunger Games 1-3  
Divergence, Rezistence, Aliance  
Enderova hra  
Naštěstí (ne)máme mléko  
Doktor Proktor ...  
Beowulf  
Elita, Selekce, První  
Pohoršovna  
Příliš mnoho Kateřin  
Všem klukům, které jsem milovala  
Saturnin  
Pán Země  
Bratři Lví srdce

Eragon, Eldest, Brisingr  
Kluk v sukních  
Pan Smrad'och  
Babička drsňáčka  
Rychlé šípy – komiks  
Letopisy Narnie 1-7  
Hobit  
Tajuplný ostrov  
Papírová města  
Příšerné příběhy strýce Montaquea  
Orel deváté legie  
Den trifiků  
Mluvicí balík

## ZE ŠKOLNÍHO HRNCE S VTIPNOU KAŠÍ

☺ Co se stane s bílou ovčí,  
když spadne do Černého moře?  
Bude mokrá.

☺ Co znamená “kostlivec za skříní”?  
Loňský vítěz ve hře na schovávanou.

☺  
Ze dřeva létají  
třísky, co to  
znamená?  
Hurvínek si holí  
nohy.

☺ Malý komár se právě vrátil ze svého  
prvního letu a nadšeně vypravuje  
mamince: “Mami, to ti bylo prima,  
představ si, jak jsem tak letěl, všichni mi  
tleskali...!”

☺ Blondýnka si kupuje  
nové auto a ptá se  
prodavače: “Je to  
rychlé auto?” -  
“Samozřejmě, 240km  
za hodinu.” -  
“Nekecejte, hodina  
tolik kilometrů nemá!”

*vybrala And'a*

☺ Prosím vás, jak se nejrychleji  
dostanu na nádraží? - Počkejte,  
odvážu psa.

☺ 80% mozku tvoří kapalina.  
U někoho bohužel brzdomá.

☺ Víte, co vznikne, když zkřížíte ježka a žížalu?  
Ostnatý drát.

☺ “Pani, nebojíte se, že vám ty děti  
z pískoviště utečou?” - “Neutečou,  
protože mimo pískoviště není wifi  
signál.”

☺ Víte, jak se říká chytré blondýnce?  
- Zlatý retrívr.

### Perličky:

★ *Co víš o vikinzích?* Byli hygieničtí. Dobyli města: Rusko, Island, S – Amerika. Někteří severané ale zůstávali doma.

★ *Vysvětli pojmy – samoděržavi (samovláda, ruský absolutismus) = vydělávat sám; - nevolnictví =*



nemohli se stěhovat ani jet jinam na dovolenou (*asi holt neměli na letenku*)

★ Ludvík XIV. byl mocný, chytrý, slavný, lidi ho měli rádi a řekl: Stát jenom já. (*ostatní mohli asi sedět nebo odejít; správně – Stát jsem já*)

★ Karel Veliký byl z rodu mojevůdců. (*Merovejců*)

★ Dynastie vládoucí ve Francii se nazývá kapetovci. (*Kapetovci měli určité sídlo samou tapetu*)

★ V bitvě u Hastingsu vyhrál v r.1066 Vladislav I. a stal se díky tomu českým králem. (*občas si odskočil z Čech až do Anglie, někdy i do minulosti.... k bitvě došlo 1066, 900 let sem, 900 let tam...*)

★ Hlavním městem Byzantské říše byl Egypt a největšího rozmachu dosáhla za císaře Cařihrada.

★ Popisují obrázek z 37.století. (*myslela z r.1937*) Malíř kresbu maloval kresleně, ale s láskou k životu. Pasáči mají na hlavě tmavé klobouky čili hnědé klobouky. Dívka má na sobě šátek proto, aby jí neuletěly vlasy. Děvče má na hlavě šátek s červenými puntíky, které ji chrání před podzimním větrem.

★ Vysvětlí zkratky: OH = Orlické hory (*olympijské hry*), JUDr. = instalatér, lékař práv (*doktor práv*), OSN = osnova, organizace státních názorů (*Organizace spojených národů*)

*zaznamenaly p.uč.E.Suchanová a p.uč.M.Fišerová*

## PŘEDSTAVUJEME TŘÍDY

### 8. C

třídní učitelka: Irena Rutarová





**Nejvyšší:** Ríša Hejl / Eliška Krobotová  
**Nejmenší:** Marek Mátl / Barča Stanzelová  
**Nejstarší:** Ríša Hejl  
**Nejmladší:** Demi Plíhalová  
**Nejdelší vlasy:** Nikča Saňáková  
**Nejkratší vlasy:** David Walter  
**Nejkratší příjmení:** Ríša Hejl, Marek Mátl  
**Nejdelší příjmení:** Kristýna Václavíková  
**Největší smíšek:** Nikča Saňáková, Aneta Šubrtová  
**Největší počítačový maniak:** Michael Hulík  
**Nejchytřejší:** Aneta Šubrtová  
**Největší čtenář:** Míša Urbanová, Renata Alánová, Nikol Jandová  
**Na čem se shodneme:** školní výlet  
**Na čem se neshodneme:** třídní nástěnka  
**Co děláme často a rádi:** „čurbes“ o přestávkách

*zapsaly Kika a Kája*

## CAMPOREE 2015



V Estavayer-le-Lac ve Švýcarsku se konala obrovská **akce pro skauty** z USA, Brazílie, Itálie, Francie, Velké Británie, Portugalska, Španělska, Německa, Lucemburska, Belgie, Rakouska, Nizozemska, Slovenska, Švýcarska, Slovinska, Rumunska, Bulharska, Singapuru a Česka. Bylo tu 2500 lidí, což je vážně moc. Bylo to setkání Pathfinderů.

**KDO JE TO PATHFINDER?** Klub Pathfinder sdružuje ty, kteří chtějí žít aktivní a zodpovědný život vůči sobě i světu. Cílem sdružení je pracovat s dětmi a mládeží, pomoci jim se základní orientací v životě, v získání užitečných a správných návyků, vlastností a dovedností. To vše se děje prostřednictvím pravidelné oddílové činnosti, víkendových tematických setkání, celostátních nebo oblastních srazů a letních táborů nebo mezinárodních **camporee**. Naše aktivity jsou určeny pro registrované členy, ale i pro neorganizované děti a mládež. Součástí našeho působení je také zřetelný postoj k alkoholu a drogám.



**PATHFINDER** = stopař, zvěd, průzkumník, ten, kdo jde vždy vpředu, aby našel cestu pro ty, kteří půjdou za ním. Ten, kdo si umí poradit v každé situaci a nezalekne se žádné překážky. Je to ten, na kterého s důvěrou spoléhají ti, kteří se nevyznají. Ten, kdo zná cestu a ukazuje ji jiným.

Camporee téma odkazuje k biblickému příběhu Jonáše.



Moje videa z Camporee (stojí zato se podívat): [https://www.youtube.com/playlist?list=PLN3JYwex5i0yavXH\\_T\\_Ddv\\_0lwsA0yaZO](https://www.youtube.com/playlist?list=PLN3JYwex5i0yavXH_T_Ddv_0lwsA0yaZO) nebo stačí napsat na YouTube - [Camporee EUD 2015 Švýcarsko - Pathfinder](#)

Jonáš

## JAK U NÁS PŘEBÝVALY JIHOAFRIČANKY

Třináctiletá **Libongwe Maqaga** a dvanáctiletá **Gabbi Bott** z města Port Elizabeth v Jihoafrické republice přicestovaly se sborem **The Eastern Cape Children's Choir** až sem do České republiky. V ČR při jejich turné sbor nejprve navštívil Prahu, pak Brno, Šumperk a Jablonec nad Nisou. V Šumperku jim ubytování poskytl náš dětský pěvecký sbor **Motýli**. Protože jmenované dvě sboristky byly ubytované u nás doma, dovolila jsem si s nimi udělat rozhovor.

**1. Jak se jmenuje vaše škola a do kolikáté třídy chodíte?**

Gabbi: Mogrove primary school, do šesté  
Libongwe: Bluewater Bay Primary School, do sedmé

**2. Který je váš nejoblíbenější předmět a naopak?**

G: pracovní činnosti / matika  
L: přírodní vědy / zeměpis

**3. Hrajete na nějaký hudební nástroj?**

G: ano - flétna + klavír  
L: ano - zobcová flétna + klavír

**4. Máte nějaké další aktivity? Jaké?**

G+L: ano - házenou

**5. Máte sourozence?**

G: sestru Chelsy, bratra Kaynona  
L: sestru Nande

**6. Máte zvířátko?**

G: Ano, psa huskyho  
L: Ne

**7. Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo / písnička / film ?**

G: Pizza / Home lise, Salvation, Hula Hoop / Descend  
L: Boloňské špagety / Themba Male Voices, How I like Jesus / Heaven is for real + Cheaper by the dozen

**8. Máte rády cestování?**

G+L: ano!!

**9. Kde jste byly se sborem?**

V Německu a České republice

**10. Máte rády sbor? Jak dlouho chodíte do sboru? ANO <3**

G: 5 let  
L: 6 let

**11. Které město se vám u nás nejvíce líbilo - Praha, Brno nebo Šumperk?**

G: Praha + Šumperk  
L: Brno + Šumperk

**12. Líbilo se vám s námi?**

G: Ano, bylo to nejlepší.  
L: Ano, velmi dobré.



← Gabbi, já, Liba

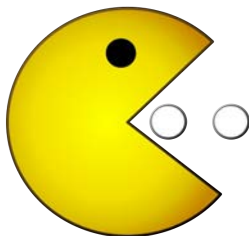
*zapsala a zažila Demi*





## DOPORUČUJEME

### Nejlepší pixelové hry dětství



#### Pac-Man

**Pac-Man** je japonská plošinová počítačová hra vyvinutá společností Namco. Poprvé byla uvedena v **Japonsku 22. května 1980**. Brzy se stala velice populární hrou, již je dodnes. Je symbolem všech počítačových her a předlohou pro mnoho mutací, populárních písniček i pro televizní seriál.

Její tvůrce chtěl vytvořit hru, která nebude založena na násilí.

#### Donkey Kong

**Donkey Kong** je série videoher představující dobrodružství s gorilou, koncipovaná **Shigeru Miyamotem v roce 1981**.



#### SuperMario

Počítačovou hru vytvořil **japonský návrhář videoher pro Nintendo Shigeru Miyamoto**. Mario se objevil ve více než 200

videohrách, **jde o neznámější „skákačku“**. Líčen je jako italský instalatér, který pobývá v Houbovém království a s mladším bratrem Luigim má zachránit princeznu **Peach** od draka **Bowsera**.

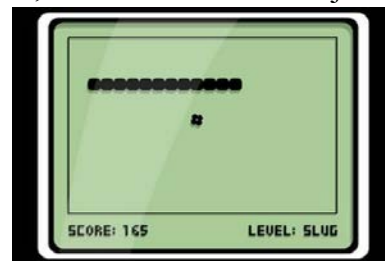
Podle této arkádové hry byl natočen i film Super Mario Bros.



předinstalovaná na Nokia mobilní telefony.

#### Snake

Snake je klasická hra, známá i z mobilů, kde se hráč manévruje na čáru, která roste na délku. Koncept vznikl v roce 1976 jako arkádová hra a její jednoduchost vedla k mnoha implementacím, v roce 1998 byla



*vybral Jonáš*

## CO ŘÍKAJÍ ČÍSLA

- 1 Zkušenosti s alkoholem má 94% patnáctiletých Čechů, což je nejvíc mezi zeměmi OECD (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj - 34 ekonomicky nejrozvinutějších států světa), 42% Čechů ve věku 15-16 let alespoň jednou vyzkoušelo marihuanu. To neznají lepší zábavu ?!
- 2 ¼ Čechů už fotí jen mobilem. Chytré telefony vyřadily klasické i digitální fotoaparáty.
- 3 Až 92. skončila ČR v celosvětovém zkoumání indexu štěstí. Rozhodující nebylo bohatství, ale rodinné vztahy, pocit svobody, zázemí a soudržnost. Jste šťastní ?
- 4 Oblíbená coca-cola (0,5l) obsahuje 35 kostek cukru, což je doporučená denní dávka cukru.
- 5 5% lidí se prý ráno nenamáhá vyčistit si zuby.



## HUSITÉ

Dne 7. října 2015 se konalo v naší tělocvičně představení na téma **JAK VÁLČILI HUSITÉ**. Bylo to velmi příjemné zpestření učiva. Součástí vystoupení dvou „husitů“ z Pardubic byla ukázka bojových vozů a dobové výzbroje i souboje s meči.

Také jsme si zazpívali **KTOŽ JSÚ BOŽÍ BOJOVNÍCI** a někteří se stali součástí husitského vojska. Každopádně jsme se zasmáli, ale také se něco naučili.

### A co se líbilo ostatním?

Tonička Kesslerová, 4.A: Zkouška helmy.

Vanessa Smutná, 5.A : Všechno, nejvíc asi zbraně.

Samuel Novotný, 5.C : Boj!

*zapsali And'a a Jonáš*



## RECEPIS

### Cuketová buchta

#### Ingredience na těsto:

- 3 vejce
- 3 hrnky polohrubé mouky
- 2 hrnky krystalového cukru
- ½ hrnku oleje
- 3 plné polévkové lžičce kakaa
- ¾ hrnku mléka
- 2 kávové lžičky skořice
- 1 vanilkový cukr
- 1 prášek do pečiva
- 2 hrnky nastrohané cukety





¾ hrnku ořechů nasekat nahrubo

**Postup:** Žloutky oddělte od bílků, ze kterých na závěr ušleháte tuhý sníh. Přidejte cukr, vanilkový cukr, olej, mléko, cuketu a ořechy. Přes síto přesijte mouku, prášek do pečiva, kakao a skořici. Tyto ingredience řádně vyšlehejte a posléze zlehka vmíchejte sníh z bílků.

Těsto vylijte na plech s vyšším okrajem, který je vytřený olejem a vysypaný strouhankou. Pečte při 170°C 40 min.

**Poleva:**

4 lžíce kakaa, 12 lžic cukru moučka, 4 lžíce másla, 6 lžic vody

Nejdříve rozpustíte máslo, pak přidáváte ostatní přísady. Nakonec rychle nalévejte polevu na buchtu.



*připravila Demi*

## **ZDRAVÁ VÝŽIVA**

### **pár slov s Mgr.Jolanou Keprtovou**



**Proč je dobré jíst zdravě?**

*Zdravá výživa je výhodnější...*

**Byla jste sama někdy anorektička?**

*Ne, nikdy jsem k tomu sklony neměla.*

**Kolik litrů vody by měl člověk ve věku vypít?**

*1,5l až 2l.*

**Je horší být anorektička, nebo bulimička?**

*Oboje je hrozné. Anorektik je člověk, který si myslí, že je tlustý, a proto nejí. Bulimik - co sní, vyzvrací.....*

**Co znamená být ORTHOREKTIK?**

*To je člověk, který se převážně zabývá zdravou výživou (jí jenom to, co uznává za vhodné - zdravé).*



Je zdravé být ORTHOREKTIK?

*Určitě NE!*

Proč a jak jste se dostala ke své práci?

*Bylo mi to nabídnuté a já to přijala.*

*And'a a Jonáš*

**Mgr.Jolana Keprtová**

se zabývá poradenstvím v oblasti hubnutí, zdravé výživy, odvykání kouření, rozvoje osobnosti, vytváří programy hubnutí a programy pro osobní růst a zvládnání stresů.

## DOPORUČENÝ JÍDELNÍČEK



**snídaně:** vícezrnný chléb, máslo, plátkový sýr, paprika

**svačina:** tvaroh s ovocem

**oběd:** rajska polévka s rýží, kuřecí roláda, bramborová kaše, okurkový salát

**svačina:** jogurt, celozrnné pečivo

**večeře:** těstovinový salát s tuňákem, sýrem a brokolicí, zelný salát

**2.večeře:** ovoce, zelenina

← vzpomínku na léto nakreslila

Saša Horská ze 3.B

## **SOUTĚŽ**

Jako obvykle vám nabízíme šanci vyhrát předbíhačku na svačinky a obědy na celý měsíc! Doneste některému z redaktorů nebo p.uč.Fišerové odpověď na otázku: **Kolik let letos uplyne od tzv.sametové revoluce?** a těšte se, že budete vylosováni. Nezapomeňte k odpovědi uvést své jméno a třídu.

## **SPORT**

### Florbal

**st.žáci** – kat.IV. - chlapci: **1.místo** – J.Skoumal, A.Hanák (oba 9.B), L.Andoniu, V.Šmehlík, R.Hoško, T.Churavý, M.Mátych, J.John, F.Vykoukal, T.Gural, V.Šafář, L.Maša, V.Patsch, V.Maděrová (všichni 9.A)



### **Orientační běh**

#### **podzimní kolo**

(uvádíme nejlepší výsledky – do 5.místa)

- D3 – 2. E.Berková, D.Haušková, 4. A.Potěšilová, J.Chytilová  
D5 – 2. Š.Zindulková, 3. B.Přichystalová, 4. A.Nováková, 5. A.Roláková  
D7 – 1. T.Tesařová, 4. P.Skoumalová, 5. V.Hegedušová  
D9 – 1. A.Pšenčíková
- H3 – 3. J.Paloncý, J.Václavík, 5. J.Vanýsek, V.Vepřek  
H5 – 3. L.Tománek, 4. A.Jordán  
H7 – 3. O.Pavelka  
H9 – 3. V.Šafář

### **Minikopaná ZŠ**

#### **okresní kolo**

kat. IV HOŠI – 2.místo

Š.Pospíšil (8.A), M.Mátl, P.David (oba 8.C), L.Andoniu, R.Hoško, V.Šmehlík, T.Gural, T.Churavý (všichni 9.A), J.Skoumal, F.Lazecký (oba 9.B)

### **Atletický čtyřboj**

#### **okresní finále**

*mladší žákyně* – 5.místo

A.Müllerová, M.Vogelová, L.Pavelková (všechny 7.B), B.Baumová, K.Řezníková (obě 7.C)

*starší žákyně* – 5.místo

M.Forajtová (8.A), A.Pšenčíková, E.Riedlová, L.Lysáková (všechny 9.A), E.Nimmerrichterová (9.B)

### **Přespolní běh**

#### **okresní finále**

2.místo: A.Pšenčíková, E.Riedlová, A.K.Horová, V.Souralová, N.Jandová, J.Skoumal, L.Andoniu, Š.Mikulenka, F.Lazecký, T.Tesařová, V.Hegedušová, K.Řezníková, K.Miková, A.Müllerová, T.Knypllová



**naše nové hřiště**

**škoda, že stále není dokončené a letos už ho nevyzkoušíme**



## ANGLIE 2015



Všimli jste si, že za námi je hrad?



... a Jindra pořád „dolízá“ ☺



Samozřejmě  
už se těšíme  
na hodinu angličtiny ☺



**Stávám se andělem ...**

Ve dnech 17. - 24. října pobývali žáci a žákyně 8. a 9. tříd ve Velké Británii. Pobyt **v Hastings** byl zaměřen nejen na jazyk samotný (dopolední výuka ve škole), ale i na poznávání historických a přírodních zajímavostí v okolí. Děti měly možnost vidět zajímavosti přímo v Hastings (Smugglers Caves - pašerácké jeskyně, zříceninu hradu Hastings), dále hrad **Dover**, město **Brighton** (Sea Life Centre), městečko **Battle** (významná bitva roku 1066), **Seven Sisters** (skupina křídových útesů, které jsou součástí národního parku South Downs). V rámci dvou dnů strávených **v Londýně** si děti prohlédly nejen nejznámější turistické památky (London Eye, Big Ben, Westminster Abbey, Buckingham Palace, Trafalgar Square, Greenwich ad.), ale mohly též využít příležitost navštívit dvě zajímavá muzea – Natural History Museum a Science Museum a projít se královskými parky (Green Park, Hyde Park, St James's Park).



*foto z Anglie s komentářem „poslala“ Vendy Tkadlečková z 8.B a p.uč.V.Novák*



## SEZNAMTE SE S NOVÝMI REDAKTORKAMI

*Kolik vám je let?*

**Verča Horáčková: 11**

**Kája Svítlová: 12**

*Co děláte ve volném čase?*

hraju si se svým psem

tancuju v Tornádu

*Kterou knihu máte nejraději?*

Tajemství v písku

Příliš mnoho Kateřin

*Váš oblíbený film?*

nemám

Mimoni

*Jaké jídlo máte nejraději?*

špagety, vegetariánské lasagne

palačinky, krupice

*Který předmět máte nejraději a který nejméně?*

výtvar.výchova, přírodopis / výchova k občanství

zeměpis, dějepis, angličtina / vých. k občanství

*Co byste změnily na naší škole?*

více hodin výtvarky

nic

*vyzpovídala Nikča Studená (7.A)*



ALFONZ podzim 2015

**autoři: Andrea Ficková, Jonáš Mrkos (oba 7.B), Demi Plíhalová, Kika Václavíková, Kája Žandová (všechny 8.C), žáci a žákyně 6.C a 8.C, p.uč.Martina Fišerová**

**titulní strana: foto – Berenika Šimková (7.B); ostatní fotografie (není-li uvedeno jinak) z archivu autorů nebo školy; nikdo proti focení neprotestoval :-)**

**uzávěrka 1.čísla ALFONZe 2015/16 – 7.11.2015**