

SMETÁNEK

Jsme v pohybu



č. 96

Jsmo v pohybu

V pohybu jsme všichni celý den. S pohybem začínáme už od té doby, co jsme se narodili, všelijaké protahování, kroucení se a plazení po zemi jako hadi. A potom přišlo chození po čtyřech, které vypadalo jako chození malého štěňátka. A nejspíš dovršení toho všeho bylo naučení se psát a chodit. A postupem času se malé dítě naučilo nějakému sportu např. fotbalu, basketbalu, florbalu, tenisu, hokeji, koloběžce, skateboardu, jízdě na koni a některé děti dokonce i motokrosu. A to všechno jim pomáhá k pohybu a zdravému životnímu stylu. Ale to vše k dětem, teď se musíme zaměřit na to, co dělají dospívající jako já a dospělý každý den za pohyb. Takže myslím si, že většina lidí vstává s tím, že se pořádně protáhne, ale někteří lidé, kterým nezávidím, aby vypnuli budíka. Potom já osobně si jdu opláchnout obličej a nasnídat. Potom si jdu vyčistit zuby, převlíknout a hurá do školy/práce. Vezmu klíče, pohladím psa nebo kočku a můžu vyrazit. Já nemám auto, jelikož nemám řidičák a ani peníze na to auto, tak si jdu na tramvaj. Sednu si a užívám si jízdu Prahou do školy/práce. Vystoupím na své zastávce a zbytek cesty jdu pěšky. Dorazím do školy/práce, nasadím roušku a jdu do třídy. Samozřejmě nesmím zapomenout se přezout. Tak rychle jdu do skříňky, ať si stihnu potom i připravit na hodinu. Přijdu do třídy, vyndám učebnici a sešit a čekám na zvonění. A tady přichází další pohyb, a to je myšlení. Zapojím všechny své mozkové buňky a přemýšlím zda $6 - 3$ se doopravdy rovná 3. No, a to vše ze školy, přezuju se a běžím na oběd, ať ho aspoň stihnu, dokud tam nebude celá škola. Naobědvám se a jdu domů. Odložím tašku, udělám úkoly a jdu na trénink. Musím běžet jako vždy, protože si nedokážu spočítat, za jak dlouho tam budu. No stejně jsem to nestihl a musím udělat těch 50 kliků, zatímco si všichni užívají a trénují. Konečně je mám udělaný a můžu se k nim přidat. Mezitím už skončí trénink, tak se protáhneme a zase zpátky domů. Přijdu domů, připravím si tašku a jdu koukat na televizi. To je můj pohyb. Víím, že jsem to měl udělat, že jsme v pohybu, ale trochu jsem se nechal unést a udělal to tak, jak to dělám já.

Dominik Hoch 9. A

Výlet do Berlína

Jednoho prázdninového dne jsem se vydal do Berlína. Jeli jsme vlakem. Cesta trvala 4 hodiny. Když jsem dorazil, tak už jsem měl velký hlad, takže jsme se vydali do místní restaurace, kde jsme si dali currywurst neboli klobásu na kari. Bylo to moc fajn. Potom co jsme se najedli tak jsme si prošli nějaké památky např.: Říšský sněm, Brandenburskou bránu, Checkpoint Charlie. Druhý den jsme vylezli na rozhlednu Anděl a potom jsme se jeli podívat na to, co zbylo z Berlínské zdi. Byla celá pomalovaná umělci. Třetí den už jsme si jenom procházeli náměstí a pak jsme jeli domů.

Maxmilián Mach 6. B

V pohybu

Už od malinka mě strašně baví tancovat, chodila jsem na různé druhy tanců. Na kroužky ve školce a i na příměstské tábory tanců o prázdninách, moc mě to bavilo.

Vymyslely jsme si s kámoškami na chatě i svoji vlastní choreografii, bylo mi 8 let, pak jsme to zatancovaly a ukázaly v místním sále rodičům, byla to zábava. V roce 2020 jsem začala tancovat spolu s kámoškou v taneční skupině TS BE FREE. Měli jsme tréninky dvakrát týdně - v úterý a ve čtvrtek. Bylo to fajn do doby, než začal Covid. Od té doby se nám tréninky zrušily. Tak jsem aspoň cvičila doma, abych měla nějaký pohyb. Cvičila jsem každý den tak hodinku a půl. Nyní v žádné skupině netancuji.

Kateřina Kačenová 8. A

Naše Jilly

Když jsem se narodila, moje sestra dostala za dobré vysvědčení pejska. Anička si vybrala hnědého se světlými pacičkami a bříškem. Jmenuje se Jilly. Jako malá jsem s ní lehávala na dece na naší terase. Jilly mi pokaždé sundala ponožky. Vždy, když přišla maminka, tak mi chyběla jedna ponožka a Jilda ji měla jako kořist pod packou.

Máma mi také vyprávěla, že jsem jednou spala v kočárku. Kočárek sjel z terasy na trávu a já vypadla ven. Spala jsem dál, Jilly začala štěkat a tím přivolala rodiče.

Já jsem jí také nic neodpustila. Tahala jsem ji za uši a ocas. Ona mě za to, když jsem začala chodit, nenápadně strkala, abych spadla na zem. Z ruky mi kradla svačinu a potom zmizela v boudě. Každý den jsme chodili na procházky s kočárkem. Hráli jsme si spolu, ale na noc chodila do svého kotce. Táta má totiž alergii a náš pes byl psem venkovním.

Když jsem začala chodit do školky, Jilly zůstávala sama doma. Byla smutná a odpoledne nás vždy vyhlížela a těšila se na procházky.

Začala jsem chodit do školy, sestra se odstěhovala k příteli a Jilly si vzala s sebou. Od té doby je psem domácím – postelovým.

S Aničkou se často navštěvujeme, venčíme spolu pejska. Ta má vždy velkou radost, že nás má všechny kolem sebe.

Minulý týden jsme byli společně na Moravě. Jilda byla spokojená, že jsme všichni spolu. V autě mi spala na koleně. Přes den běhala po vinicích, večer s námi šla do sklípku na burčák, který jsme jí také dali ochutnat. Ale její oblíbené pamlsky vyhrály.

Se Jilly se nenudíme, stále jsme v pohybu, protože nás nenechá jen tak sedět.

Tereza Ondráčková 6. B

Psí peklo

Když nám paní učitelka sdělila téma do Smetánku, tak první, co mě napadlo, je venčení našich psů. Nebo spíše dědova a našeho psa. Jak to vlastně všechno začalo? Zhruba před šesti lety přišel bratr s tím, že by si přál psa. Maminka jeho nápad okamžitě podpořila, jen měla podmínku, aby to byl hnědý labradorský retrívr. Ten se jí vždy velmi líbil. Tatínek neprotestoval a já jsem v tu chvíli ještě vůbec netušil, co mě bude čekat...

Tak rodiče začali pročítat inzeráty, až našli chovatele z Prahy, který měl hned devět hnědých štěňátek labradora, s odběrem za měsíc. Tak jsme se s panem chovatelem domluvili a jeli se na štěňátka podívat. Byla překrásná! Jedno roztomilejší než druhé. Po dlouhém vybírání jsme se rozhodli pro klidnou fenku se jménem Brenda Brown Star. A teď už jen měsíc počkat a štěňátko je naše. Vše uteklo rychle a přivezli jsme si domů Brendu, kterou jsme hned přejmenovali na Vendulu. A začalo venčení! Téměř každé dvě hodiny jsme s Vendulou chodili ven. V noci potom venčil už jenom táta. Z počátku stačily jen krátké procházky, které se postupně prodlužovaly na hodinové, někdy i dvouhodinové túry. Děda, který bydlí hned vedle nás, si ve stejnou dobu k radosti všech také pořídil psa, nebo spíše fenu německého ovčáka a pojmenoval ji Rita.

Krátce na to se však u dědy projevíly zdravotní potíže, tak jsme museli začít venčit i Ritu. A od té doby jsem neustále v pohybu! Za každého počasí, nálady i zdravotního stavu musím chodit ven se psy. Chodím společně s rodiči do okolních lesů, po polních cestách, místních komunikacích. Prostě všude, kde se dá. A bratr, který tohle všechno způsobil, ani jednoho psa nevenčí a hraje na počítači. Psy já nemám rád. Připadají mi hloupí, protože se neumějí vyvenčit sami a potřebují k tomu člověka. To kočky nikoho k venčení nepotřebují. Kočky jsou prostě NEJLEPŠÍ!!!

Ondřej Kosina 6. B



pixers



Amika



pixers

Mám ráda svůj trénink

Na taneční tréninky jezdím 3 krát týdně: pondělí, středa, pátek a někdy i úterý a čtvrtek. Poblíž naší taneční školy je Kaufland. Když už nemáme co v lednici, tak máma využije chvíli, kdy jsme na tréninku a letí do Kauflandu. Já i máma jsme tedy v pohybu. Trénink začíná v 17:30. Na začátku uděláme docházku, potom začneme skákat přes švihadlo a máme rozcvičku. Začíná vrchol tréninku, tančíme...

Jednou jsem si u běhání vyvrtla kotník, od bolesti jsem se svalila na zem. Protože jsem nemohla chodit, tak mě trenér vzal do náruče a donesl mě do šatny. Tam jsem čekala, než se máma vrátí z nákupu. Na druhý den jsme museli do nemocnice. Tam jsem ušla s bolestivým kotníkem asi 1 km, protože mě posílali z oddělení na oddělení. Tím pádem jsem byla znovu v pohybu. Zjistili, že v kotníku mám zlomenou kostičku. Nemusela jsem chodit po schodech ve škole a byla jsem bez pohybu. Nakonec jsem se uzdravila a znovu chodím na tréninky.

Amelia Troster 6. B

Trávení volného času

Ráda jezdím na kole na dopravním hřišti. Doma kolo nemám, ale ráda chodím s přáteli do parku, kde si hrajeme na schovávanou, na babu a lezeme po kládách.

Ven chodím s rodinou hrát ping pong a jen tak odpočívat. Když ho hrajeme, hodně se zapotíme. Je to velká zábava. Hrajeme ho v Rajské zahradě.

Tam taky chodíme se zvířaty. Třeba s naší králičicí Křupinkou. Ráda jen tak s námi pobíhá.

Nebo taky běhám s mým bílým potkanem Makronkou. Ráda s ním pobíhám po trávě a po dece v parku. Taky s ním závodím, ale běhám pomalu, aby se cítil dobře. Potom dostane pamlsek a běháme dál.

S myškami taky běhám, ale nezávodím, protože by utekly.

Jsem v pohybu hlavně, když jsem s tetou, sestřenicí Andreou a bratrancem Tobiášem. Běháme po parku, po bytě, hrajeme si s legem nebo se zvířaty.

Hodně běhám, když jsem na táboře. Chodíme na výlety a do lesa. Na táboře se mi líbí protože jsem na čerstvém vzduchu. Taky si tam připadám, jako bych byla na odpočinkové plavbě.

Dřív jsem dělala různé sporty, ale musela jsem přestat kvůli koronaviru. Ted' se zase snažím sportovat.

Eliška Morávková 6. B

V tomto příběhu bych vám chtěl popsat, jak vypadá můj týden.

Pondělní vstávání je pro mě asi nejtěžší, ale vždy musím najít sílu. Když přijdu do školy, začínáme ranním testováním na Covid 19. Po konci šesté hodiny jdeme na oběd a vracíme se na odpolední výuku. Po odpolední výuce spěchám na florbalový trénink. Když dorazím z tréninku domů, tak se navečeřím a jsem rád, že můžu jít spát.

V úterý jdu do školy, jako každý školní den jsem rád za každou uplynulou hodinu. Odpoledne si jdu zaběhat, poté zasednu ke stolu a učím se vytvářet grafické návrhy.

Ve středu se týden púlí a zase čekám šest vyučovacích hodin, až začne zábavné odpoledne. Po škole jedu do skateparku na Štvanici zlepšovat své skateboardové schopnosti.

Ve čtvrtek už se pomalu blíží víkend a opět absolvuji šest vyučovacích hodin. Odpoledne mám florbalový trénink. Po něm jsem rád, že zase vidím postel.

Pátek je poslední školní den v týdnu, a když skončí, tak vyletím ze školy na vysněný víkend. Odpoledne jdu na trénink, který je zaměřen na kondiční a fyzickou sílu.

O víkendu, jednou za čtrnáct dní, hraji florbalový zápas. Zbytek víkendu relaxuji nebo si jdu zajezdit do skateparku. Myslím si, že můj týden je pohybově nabitý až dost.

Lukáš Kainz 8. B

Jsem v pohybu

Co je vlastně pohyb? Dá se pohyb vůbec definovat? Samozřejmě, definice pohybu existuje, ale něco tak komplexního a podrobného, jako je pohyb, se zdá skoro nemožné definovat. Každý člověk, každý orgán, každý atom, všechno pořád mizí a běží, však nikdy se opravdu nezastaví. Z pohledu obyčejného člověka lze říci, že všechno se „hýbe a stojí“. Je-li tomu tak, můžeme s klidem říci, že ne každý nad vším filozofuje.

Proč? Nač? Takovéto hluboké zamyšlení nad neustále se pohybujícími atomy je nezvyklé.

Už na začátku lidstva jsme mohli spatřit první úvahy o pohybu. Pravěcí lidé věděli moc dobře, že některá zvířata byla životu nebezpečná, ochrana proti těmto hrozbám byla jeskyně. Zázemí, které danou jeskyni tvoří. Pohybem se dostali do klidu, z plání plných mamutů do bezpečné jeskyně mezi členy svého kmene.

Takto bychom mohli pokračovat do současnosti. Židé a útěk z Jeruzaléma před Římany, různé národy ze strachu z Hunů mizejí do vzdálených koutů Evropy, Arabové prchající před španělskou inkvizicí, Ruská armáda stahující se do tuhé ruské zimy před Napoleonem.

Pohyb je stále v pohybu.

Ladislav Klofáč 9. B

Kotrmelce ve vodě

Moje nejoblíbenější sport je plavání. Ještě si pamatuji jak jsem se naučila dělat kotrmelce ve vodě. To bylo jednoho dne v létě, šla jsem plavat s mojí kamarádkou. Ona už plavat uměla, ale já jenom trochu.

Tak jsem jí řekla: „Hele víš co, naučíš mě jak se dělají kotrmelce ve vodě?“ Ona mi to ukázala a pak řekla: „Takhle, zkus to teď ty!“ Já jsem si řekla, že to asi moc dobře nedopadne. Ponořila jsem se do vody a naklonila hlavu dolů, co nejvíc to jde abych udělala kotrmelec.

Ale dobře to nedopadlo, nějak jsem se napila vody a potom jsem trochu nemohla dýchat. Když už jsem byla v pořádku, tak jsem si řekla, že si zakryju nos. Bylo to lepší, protože jsem cítila, jak se otáčím ve vodě, a nenapila jsem se vody. Ale potom mi ještě ukázala kotrmelec dozadu. Ale nechtělo se mi ho dělat, protože se teprve učím kotrmelec dopředu.

Teď už mi jdou i kotrmelce dozadu. Někdy chodíme s rodinou plavat. Mám ráda plavání.

Ngo Thi Chuc An 6. B

Můj trénink

Přijíždím na trénink a vždycky musím dobíhat, abych byl v šatnách včas. Bereme si švihadla a jdeme se ven rozvíčovat. Dáme si 200 přeskoků přes švihadlo. Pak jdeme na dynamickou rozvíčku. Poté na aktivaci = posilování. Potom přecházíme na atletickou abecedu. Vracíme se do šaten pro florbalku, pití a brýle. Jdeme na stanoviště, kam nás rozřadí trenéři. Někdy máme skills stanoviště a někdy volnou hru. Tak se točíme asi 1:30. Půl hodiny před koncem tréninku hrajeme na velké hřiště. Potom se protahujeme a je konec.

Nejvíce mě na florbale baví, že jsem v pohybu.

Jiří Knap 6. B

Jednoho dne, na mé staré škole, jsem se vstal na škole v přírodě a náš učitel křičel:

„Vstávejte!! Je ráno!! Jdeme!!“.

Tak jsme se všichni rychle nasnídali a šli jsme ven. Šli jsme asi dvacet tři kilometrů. Pak jsme našli kamenné moře. Bylo tam asi dvacet tisíc kamenů (možná i víc), vysokých asi metr! Našli jsme místo, kde se dá natočit voda. Byla ta nejlepší voda, kterou jsem kdy ochutnal. Voda na horách chutná jako nektar bohů z nebe. Nebo jsme jenom měli žízeň.

Můj učitel přinesl s sebou svůj dron a naučil mě jak létat dronem! Potom jsme šli ještě několik hodin na boudu a spali jsme jako miminka.

Sary Bittar 6. B

Skautský tábor Stopaři můjma očima

Den odjezdu byl tady. Nasedli jsme do autobusu a vyrazili jsme. Konečně! Ale brzo jsem zjistil, že hned ze začátku to fakt nebude mít snadné. Ještě před příjezdem do tábořiště jsem si hnusně odřel koleno. Aby toho nebylo málo, dozvěděl jsem se, že můj spolubydlící přijede později. Se stavbou stanu mi proto musel pomáhat vedoucí, protože jeden člověk to sám fakt nedá. Ani tak to nebyla žádná legrace, připadal jsem si provinile. Ten den začala celotáborová hra na téma Divoký Západ a to docela drsně. Měli jsme si vzít plavky, staré triko, batoh a repelent. Začali jsme tušit „velký špatný“, jinými slovy, že půjde o holé životy. Prošli jsme polovinu lesa a pak to začalo. Jeden vedoucí maskovaný jako americký námořník nás z Evropy „převezl“ do Ameriky. Ptáte se jak? Na nafukovacím člunu jsme pluli po řece až „do Ameriky“, kde jsme museli složit zkoušky, abychom se mohli stát právoplatnými občany USA. Pak jsme mohli začít svou práci, kterou byla stavba železnice a propojení Východu se Západem. Po té dřině nás šerif pozval do saloonu na pohoštění. Mezitím ale zločinci Andrew White a David Black uprchli z vězení, přepadli saloon, kde jsme právě byli, a zabili přitom šerifa. Na první den docela síla.

Druhý den dorazil můj spolubydlící. Byl jsem naštvaný, protože nikdy nepomáhá se stavbou tábora, vždycky přijede až k hotovému a to fakt nemám rád. Bohužel jsem se ten den docela rozkašlal, asi následkem galejí z předchozího dne, to mě vyřadilo z většiny pohybového programu na několik dní. Novému šerifovi se podařilo chytit Davida Blacka a uspořádat mu soud. Měli jsme proti němu dost důkazů a porota vynesla rozsudek: Vinen! Obviněný však soudci ukázal náramek, který soudce poznal. Patřil jeho unesené ženě. Protože o ni nechtěl přijít, Blacka osvobodil, dal mu dokonce zbrusu novou pistoli a propustil ho v naději, že se opět shledá se svou ženou, která vaří ty nejlepší večeře na Divokém Západě. Blackie zmizel.

Další dny jsme se hlavně koupali v řece a čekali na soudce z Východu, který nebude ani podplacený, ani ho nebude někdo vydírat a tak. Oba zločinci mezitím vyloupili městskou banku. Zůstali jsme úplně bez prostředků, Andrew White a Blackie po nás chtěli platit za mír a my jsme museli o pomoc požádat indiány. Ti nám naštěstí ukázali naleziště zlata, které jsme rýžovali. Když přijel soudce, vydali jsme se k doupěti zločinců, abychom je konečně dostali před soud. Při přestřelce šerif Whita zabil, ale Blackie nebyl k nalezení. Nebylo koho soudit. Vlastně to dobře dopadlo, zloduchů jsme se zbavili a řádně jsme to oslavili.

Takový skautský tábor je podle mě pohybem nabitý na sto procent a při napínavém a dobrodružném programu si člověk ani nevšimne, jak se utahá. Těším se na příští léto!

Martin Žižka 6. B

Metamorfóza Milana K.

V daleké budoucnosti, kde téměř veškerou práci obstarávaly stroje, se lidé rozhodli přestat dělat cokoli vyčerpávajícího a nezábavného. Začali se věnovat jen svým požitkům. Brzy se ale lidstvo stalo tak líné, že nebylo ochotné se vůbec pohybovat a dalo přednost levitujícím křeslům, která je přesouvala tam, kam potřebovali.

V této utopii též žil jeden nepraktický bývalý optik Milan K. s velkou zálibou v kinofilmech. Dne 25.června 2133 se opět vydal do svého oblíbeného holografického kina na vzdálené straně planety. Během jeho rychlého přesunu zničehonic kompletně selhala elektronika a křeslo se tak prudce rozkývalo, že z něho vypadl na zem. Milan vážil - co v té době nebylo nic neobvyklého právě naopak - přes 300 kg a měl lehce zakrnělé končetiny z neustálého nicnedělání. Zvednout se, to, co by udělala většina z nás, bylo pro něho něco nepředstavitelného. Na nic takového za poslední půl století nikdo ani nepomyslel a ještě, aby to vykonal. Ale co Milanovi zbývalo. Touhle cestou nikdo moc nejezdil, takže by tu takhle mohl ležet klidně i týden. Nakonec se odhodlal. Celé jeho tělo začalo pracovat na plné obrátky. Ze začátku se mu vůbec nedařilo. Po velmi dlouhé chvíli chvíli se ale doopravdy postavil na vlastní nohy a prožil jedinečný pocit dobře udělané práce.

Po tom silném zážitku postupně zhubnul na 90 kg a následovali ho i další lidé. Stal se jedním ze zakladatelů světové organizace "Jsme v pohybu" a lidstvo se znovu začalo pohybovat a pracovat.

Sebastian Turko 7. B

Pohyb je zábava

Já mám pohyb ráda, baví mě se hýbat a je to vlastně i můj koníček. Kousek od domu, kde bydlím, je dopravní hřiště, také hřiště se spoustou posilovacích strojů, krytý bazén a v zimě máme poblíž také kluziště, kam chodíme bruslit. Mám doma bossu. To není zvíře, je to takový půlmíč, na kterém se cvičí. Jezdím i na kole, kolečkových bruslích a na hoverboardu. Ale ten se možná nepočítá, protože jede sám a já „jen“ udržuju rovnováhu a řídím ho náklony těla. Dlouho jsem chodila na balet, ale už nechodím kvůli zádům a taky už mě to tolik nebavilo.

Ale pohyb není jenom sport, je to, i když se třeba někdo stěhuje. To je pak taky pořád v pohybu. Pořád v pohybu je taky moje maminka, která vždycky řekne: „Tak já si jdu na chvilku sednout,“ ale vždycky na to zapomene nebo někdo zrovna něco potřebuje, a tak si zase nesesedne a v pohybu je dál. Pohyb je i to, že dýchám, jím a rostu. Pohyb je všude kolem nás a je to dobře. Kdyby všechno stálo na místě a nehýbalo se, bylo by to, jako kdyby se zastavil film. Nebo jako by všechno zamrzlo. A proto doufám, že v pohybu budu pořád a že, i když je to pro nás všechny těžké kvůli covidu, tak že POHYB nikdy nevymizí z našeho života.

Lucie Žížková 6. B

Semifinále proti Botičské

Dostali jsme se až do semifinále! To semifinále jsme měli hrát proti škole Botičská. Botičská hrála u sebe, a navíc byla i favoritem turnaje v minikopané. Také jsme proti nim hráli před třemi lety na McDonald's Cupu. Tam nás rozdrtili 11:0. Doufal jsem ale, že teď jsme silnější a že se taková porážka prostě nemůže opakovat. V našem týmu byli: Miki, Adam, Hubert, Matěj, Gregorio, Alík, Jirka, Richard, Martin a já Yannick.

Hrálo se 5+1 (hráči + brankář). Měnit hráče v poli mohl trenér neomezeně.

Zápas začal. Bylo to hodně vyrovnané. Dobře u nich hrál hráč s číslem 8. Dostal se právě do dobré akce a Richard mu chtěl ten míč sebrat. Sebral mu ho tak, že se nejdříve dotkl míče, což se v opravdovém fotbale nepočítá jako foul. Jenomže ta osmička mu tam vletěla a schválně zakopla o jeho nohu.

Osmička se sesypala na zem a začala sténat a držet se za kotník. Rozhodčí to pořádně neviděl, ale když viděl osmičku na zemi, odpískal foul. Byla to penalta! Všichni jsme protestovali, ale rozhodčího jsme nepřesvědčili. Samozřejmě si ji kopla osmička a napálila míč bezchybně, už nevím, ke které tyči. Botičská vedla 1:0.

Byli jsme strašně naštvaní a rozzuření. Jenomže pár minut po gólu udělal brankář Botičské chybu v rozehrávce. Míč získal Matěj a běžel sám na brankáře. Vystřelil tak prudce, že se mi už i dokonce zdálo, že brankář Botičské té ráně spíše uhýbá. Vyrovnali jsme! Po Matějově brance jsme se začali tlačit více dopředu a vyklubala se z toho další akce.

Ta skončila rohem. Roh kopal Matěj. Viděl, jak si mu tam nabíhám k zadní tyči. Nikdo si mě nehlídal. Matěj nakopl míč přímo na mě a já si míč zpracoval a nakopl ho do poloprázdné brány. Dal jsem góóóó! Tak tento gól byl vážně důležitý. Byl v tom ale malý háček. Rozhodčí ten gól neuznal. Cože!? Všichni se tomu rozhodnutí divili, dokonce i hráči z Botičské. Přece jsem dal normální gól. Ofsajd se přece z rohu dát nedá a ani jsem nehrál rukou nebo si pomohl faulem. Rozhodčí řekl, že jsem gól dal pár sekund poté, co skončil první poločas. Ale to byla přece jejich chyba, že nechali tu akci dohrát. Snažili jsme se ho o tom přesvědčit. Pak se nakonec rozhodl, že gól platí. Oddechli jsme si.

Druhý poločas jsme spíše bránili. To, co prošlo obranou, chytil Miki (naš brankář). Vedli jsme si dobře. Pak ale hráči z Botičské začali hrát agresivněji. Osmička strčila Matěje a on se naštvál a začali do sebe strkat a sprostě si nadávat. Rozhodčí dal oběma žlutou kartu a vypadal nadšeně, že jim ji může dát.

Zbytek zápasu jsme dál bránili naši bránu. Dlouho se nic zajímavého nedělo, což bylo pro nás jenom dobře. Pak ale ke konci zápasu jeden z Botičské nakopl míč dopředu. Míč jsem měl mít já a chtěl jsem ho odhlavičkovat, ale míč se nějak zatočil a já ho nechytíl. Míč si zpracoval hráč z Botičské s číslem 10 a šel sám na Mikiho. Miki vyběhl z brány a tím mu to ztížil. Desítka to chtěla ťuknout k levé tyči, jenomže se netrefil úplně dobře. Míč letěl mimo bránu, takže z té poslední akce nevytěžili ani roh. Rozhodčí odpískl konec zápasu. Postoupili jsme do finále!!!

Finále jsme vyhráli a postoupili jsme do dalšího kola. Trénovali jsme na další turnaj každý tělocvik. Věděli jsme, že na další výhru nemáme šanci, protože tam byly týmy, co vyhrály už

první turnaj jako my, ale i tak jsme se těšili. Jenomže pár dní před turnajem se u nás objevil u jednoho žáka pozitivní případ koronaviru, takže máme domácí výuku a žádný turnaj není. Je to sice škoda, ale alespoň mohu říct, že jsme vyhráli všechno, co bylo možné.

Yannick Monsallier 7. B

Dlouhý – pomalý výlet

Byli jsme v Krkonoších a nevěděli jsme, co dělat, přemýšleli jsme a přemýšleli, až jsme vymysleli, že půjdeme na výlet. Sbalili jsme si batohy a vyrazili. Šel jsem s bratrem a tátou. Ve 13:30 jsme z Dolních Vítkovic vyrazili a měli jsme namířeno přes Strážné, Lánov, Chotěvice, Vítěznou do Hajnice. Zrovna do Hajnice jsme jeli, protože blízko stál dům našich kamarádů. Na kamarády jsme se moc těšili. První den jsme ušli 20 km. Zastavili jsme ve Strážném a postavili jsme stan. Hlíдали jsme, aby nám tam nevletěli komáři, ale i tak nám tam 2 komáři vletěli. Druhý den ráno jsme sbalili stan a vyrazili. Po 20 km jsme se ve Vítězné naobědvali. V Hajnici se nám vybily mobily. Což byl celkem problém, protože jsme si nevzali papírovou mapu a nemohli jsme jim zavolat. Bloudili jsme asi 2 hodiny (tam jsme ušli o 5 km víc), když najednou šel kolem pán se sluchátky a vypadalo to, jako by se tam vyznal, tak jsme se ho zeptali na cestu a on nám poradil. To bylo super, protože bychom tam bloudili napořád. Všechno dobře dopadlo a v 10 hodin večer jsme dorazili. Ale stihli jsme se jen vyspat.

Od té doby si všude bereme papírovou mapu i do Riegráče na Draka.

Daniel Brabec 6.B

Nikolina a kolečkový brusle

Jednoho dne jsem viděla v televizi reklamu na kolečkový brusle. A zdálo se mi, že by to mohlo být zábavné a že by mě to mohlo hodně bavit. Tak jsem řekla rodičům, že by se mi líbilo na nich jezdit. Když jsem je dostala, tak jsem byla moc šťastná a nemohla jsem se dočkat až na nich začnu jezdit. Zabralo mi tak 15-20 minut, než jsem se naučila na nich jezdit. Moc mě to bavilo a až do teď mě to baví. Na kolečkových bruslích jezdím už 4 roky. Kromě bruslení na kolečkových bruslích mě baví zacvičit si doma jógu a nebo jít ven a zajezdit si na kole. Taky mě baví tanec. Moc ráda chodím někam na výlety nebo třeba ven s mojí rodinou, příbuznými a nebo kamarádkama.

Pohybovat se mě moc baví a určitě mě to nepřestane bavit.

Nikolina Berisha 6. A

Můj život

Ahoj, jmenuji se Klára a je mi 13let. Moji rodiče se rozvádějí.

Dneska se s mámou stěhuji do Prahy, táta bydlí v Brně. Nejhorší na tom je, že jsme bydleli v Brně a mám tam kamarády, za týden mám závody v plavání. Nevím, jestli je stihnu, ale i kdybych je stihla, musím z týmu odejít, protože je to moc daleko.

Ted' s mámou jedeme v autě s pár věcmi, zbytek nám vezou stěhováci za námi. Když jsme dojeli na místo stál tam velký bílý domek se zahradou. Šly jsme se podívat dovnitř. Páni nejhezčí dům co jsem kdy viděla, škoda jen, že ho nemůžu ukázat mým kamarádkám. Šla jsem do svého pokoje. Měla jsem šedé dřevěné lino, bílou stěnu, bílou skříň a bílou rozkládací postel. Na stěnách jsem měla umělou kytku. Stěhováci nám přinesli věci. Vybalovala jsem si, ale v tom jsem slyšel mámu, jak s někým volá. Nechtěla mi říct s kým.

Druhý den jsem šla poprvé do školy. Bylo to celkem fajn, našla jsem si kamarádku.

Je to asi týden co bydlíme v Praze, už máme vše vybalené! Máma každý den s někým volá, už mě to štve, protože provolá 3 hodiny denně. Chodím s mojí kamarádkou ven, ale chybí mi domov, chybí mi kamarádi, plavecký tým a můj táta.

Zítra máme plavecké závody.

Šla jsem si udělat večeři, ale máma mi řekla nejlepší zprávu, která mi zlepšila den. Den, spíš celý život. Řekla mi, že jedeme do Brna na závody. Byl den D, což znamenalo moje závody.

Vyhrála jsem první místo. Všimla jsem si, že máma se baví s tátou. Přišlo mi to divné, ale třeba řeší nějaké dobré zprávy. Večer jsme jeli domů. Máma mi řekla, že si každý den volala s tátou. A že se dali zase dohromady. Byla jsem překvapená, šokovalo mě to. Bohužel se nebudeme stěhovat zpět.

Už je to rok, co jezdíme každý týden do Brna. Chodím do plaveckého týmu. Dneska mi řekli rodiče, že se budeme stěhovat zpět. Sice mi bylo líto, že jsem si našla kamarádku a teď ji už nikdy neuvidím. Ale na druhou stranu jsem byla šťastná, že jsou naši spolu.

Už zase bydlíme v Brně, a dokonce mi rodiče koupili k narozeninám pejska. Německého ovčáka Merlina. Všichni jsme šťastní a zdraví. Rodiče se už nikdy nerozešli, pořád bydlíme v Brně a plavecký tým má nové členy a spoustu nových ocenění a pohárů.

Anděla Doušová 7. A

Jsem v pohybu

V českých zemích za vlády Václava I. Bylo překrásné ráno. My však svůj pohled nezaměříme na krále Václava I., ale na běžného farmáře Jáchyma ze středních Čech.

Jeho ráno začalo jako každé běžné ráno na prostém venkově. Když vstal, dal si kousek chleba a šel obstarat dobytek a pak se pomodlit k Bohu. V ten moment se ale něco událo a on to zahlédl v dálí. Jakmile však uslyšel své sousedy křičet: „Mongolové, Mongolové přicházejí!“ Došlo mu, že je zle, a tak rychle pobral, co se dalo, a běžel, co mu nohy stačily. To ovšem

nestačilo na Mongoly na jejich rychlých koních, farmáře rychle dostihly. Následně ho srazili k zemi a obrali o všechny jeho cennosti.

Farmář Jáchym teď neměl svou farmu ani dům a dokonce ani své věci, a tak se vydal na cestu do Prahy za lepší budoucností. Cesta však nebyla jednoduchá Mongolové totiž nevypálili jen jeho vesnici, ale i spoustu dalších a tak mu nikdo nepomáhal, protože byl v podobné situaci. Ba i v horší, někteří totiž museli zaplatit svým životem. Farmář Jáchym šel do Prahy tři dny a tři noci, až nakonec dorazil před Pražskou bránu. Tam však zkolaboval, protože byl z této dlouhé cesty silně vyčerpan a také dehydrován. Kdyby nebylo toho hodného člověka, který se rychle a svižně přiblížil k Jáchymovi a dal mu vodu a chléb, možná by i umřel.

Když se Jáchym probral, začal záhadnému člověku moc děkovat, ale ten mu řekl, že nemá děkovat jemu, ale Bohu a poté záhadně zmizel. Pak zaslechl, že v Praze se prý odehrává turnaj. Turnaj to byl velice zvláštní, protože se mohli zúčastnit i běžní lidé, a tak Jáchym neváhal a řekl si, že teď jde o všechno a do turnaje se přihlásil. Druhý den dostal meč a plátěnou zbroj, avšak proti němu stál velký silný muž, a než si uvědomil, co se děje, jeho hlava už nebyla na jeho krku.

V tu chvíli jsem se vzbudil a řekl si, že to byl vskutku podivný sen.

Matouš Křeček 9. B

Pohybu není nikdy dost

Jednou, když jsem se vracela ze školy a jela jsem s kamarádkou autobusem domů, tak jsme se rozhodly, že pojedeme o dvě zastávky dál a půjdeme do parku.

Když jsme vystoupily z autobusu, tak jsme šly do toho parku, a to bychom nebyly my, abychom se neztratily, takže jsme hodinu hledaly a hledaly a potom jsme zjistily, že je věc, které se říká navigace. Tak jsme šly podle navigace a pak jsme tam došly. Běžely jsme si sednout na jeden strom. Když jsme si sedly, pět minut jsme si povídaly a v tom volá maminka a říká: „Já bych potřebovala koupit vlhčené ubrousky, nepůjdete mi je koupit?“ Tak jsme šly do obchodu pro ubrousky a potom jsme šly zpátky do parku a zase jsme si šly sednout na ten strom. Zase jsme si povídaly deset minut a pak jsme si vzpomněly, že každá máme za dvacet minut kroužek. Tak jsme šly každá na kroužek a řekly jsme si, že se po kroužku sejdeme zase v tom parku, no a když jsem šla z toho kroužku, tak se nestalo nic jiného než, že jsem se zase ztratila, ale našla jsem cestu. A tak jsme se zase sešly a o hodinu později jsme obě musely domů.

Jolana Strnadová 6. B

Jsmo v pohybu

V pohybu jsme vlastně pořád, dokonce i když sedíme, či ležíme. Při sezení hýbeme rukama, třeba když jíme. Při dýchání se hýbe náš hrudník. Chůze už bohužel nemáme tak moc jako dřív. Jsou samé tramvaje, autobusy, vlaky, auta, metra, elektrické koloběžky atd. Naši babičky a dědové nachodili o moc více kroků než my. Teď normálně nachodíme okolo 10 000 kroků, oni nachodili přibližně 20 000 kroků. Zároveň, kdyby nebylo MHD, tak si to nedokážu představit. Ráno bychom museli vstávat ještě dřív. MHD nám usnadňuje život, ale měli bychom ten pohyb potom dohnat. A proto spousta lidí sportuje ve svém volném čase. Někdo se tím dokonce živí. Hraje se basketball, fotbal, hokej, házenou, tenis atd. Ve škole děti mají tělocvik, aby měly pohyb, protože spousta dětí sedí jen u počítačů a nic nedělá. Ve škole jsou různé kroužky zaměřené na pohyb. Z toho vyplývá, že pohybu můžeme mít málo i dostatečně podle toho, jak se kdo snaží.

Veronika Sirová 9. B

Náš podzimní výlet

Minulý víkend jsme byli s rodinou v Jindřichovicích pod Smrkem v Jizerských horách. Ubytovali jsme se v penzionu a hned druhý den jsme vyrazili na výlet. Chodili jsme po naučné stezce a pozorovali známky podzimu. Listí už bylo trochu nažloutlé, ale pořád bylo na stromech. Po cestě jsme začali hrát slovní hru, protože se sestra nudila. Nakonec to stejně bavilo všechny. Taký byl někdy u cesty úkol, který jsme splnili. Asi v půlce cesty jsme vylezli na skálu, která byla zároveň vyhlídkou. Nahoře byl klid a krásný výhled. Potom, co jsme se pokochali, jsme zase slezli a pokračovali v cestě. Pak jsme také viděli skály, které vypadaly jako hlava gorily a sněhulák. Výlet jsme si všichni užili a rádi bychom tam jeli zas.

Sofie Kubičková 7. B

Jsem v pohybu

Už od malička jsem byla vždy v pohybu. Každý den jsem se nějak hýbala. Jako miminko jsem se snažila plazit, chodit, kutálet se a dělat všechny různé pohyby. Jako předškolák jsem chodila na tancování a na balet, to mě ale nebavilo, tak jsem s tím skončila. Jako malá školačka jsem chodila na moderní gymnastiku a atletiku, k tomu jsem ještě stihla hrát na klavír a flétnu. Jediný klavír mi vydržel až do teď. Pak, když už jsem byla starší, vrátila jsem se zpátky k moderní gymnastice, ale kvůli problémům se zády jsem musela přestat. Od 7. třídy jsem nedělala žádný sport. Občas si zajedu na kole, ale to také není nic moc. Jsem ráda, že se alespoň přiměřu k tomu, abych chodila ráno pěšky do školy, přece jenom nějaký ten pohyb musím mít. Celkově si myslím, že pohyb je velmi důležitý, jak pro zdravý, tak pro život.

Kristýna Urbanová 9. B

Jsem v pohybu

Jsem v pohybu a pohyb je život, a protože pohyb je život a v životě jsem já, budu pokračovat v tomto tématu. Pohyb je život a život je pohyb, jak říká staré přísloví. Vědci potvrdili lidovou moudrost a dokázali, že lidé, kteří vedou sedavý způsob života, žijí méně než ti, kteří sportují.

Sedavý životní styl byl vždy považován za škodlivý pro lidské zdraví. Jeho důsledky jsou různé nemoci.

Mnoho lidí si stěžuje na nedostatek času a únavu. Ale podívejme se na to, jak trávíme tento drahocenný čas, který máme vždy a který by mohl být věnován tělesné výchově? Ležíme na gauči, díváme se na televizi, komunikujeme na sociálních sítích, hrajeme počítačové hry a nic neděláme.

Moderní rytmus života nám zpravidla neumožňuje cvičit i v minimálních počtech. Ale to je jen na první pohled. Ve většině případů se jen bojíme a jen se oblékáme. Bojíme se, že cvičení je nutně vyčerpávající, ale tak to vůbec není! A dokonce i některé moderní ženy si stěžují, že jsou doma unavené, přestože mají pračky, myčky nádobí, vysavače a mnoho kuchyňských pomůcek.

Zapomínáme na chůzi, taneční lekce, cykloturistiku a plavání. A to vše a mnohem více nám přináší potěšení a je skvělým tréninkem pro naše tělo. Cvičení by určitě mělo přinést člověku spokojenost a radost. A měli bychom začít alespoň v malém, třeba ranním cvičením.

Samozřejmě, musíte se rozhodnout buď se kousek projít, nebo jet pohodlně autem, jít s přáteli na ples nebo sedět ve svém oblíbeném křesle; mluvit po telefonu, nebo se osobně setkat a popovídat si.

Při cvičení se však staráte nejen o sebe, ale i o svou budoucnost. Koneckonců, už dávno víme: nejúčinnějším způsobem boje proti nemocem je prevence. Kolik peněz se dá ušetřit na lécích, na návštěvách lékařů. Prostě se starat o své zdraví už nyní.

Můžete cvičit kdekoli, kdykoli budete chtít.

Artem Datsun 9. B

Lezení

Na lezeckou stěnu chodím dvakrát týdně. Lezení jsem si oblíbila z toho důvodu, že když mě můj kámoš spouští zpátky na zem, tak mám pocit, jako bych se vznášela. U lezení se asi nejvíce zapojují ruce a hned potom nohy. I když na normální rovné stěně se podle mě nohy i ruce zapojují stejně, ale když je po cestě převis, tak to je mnohem víc na ruce. Jsou dva typy lezení. První je ten, kdy se leze s jištěním, to znamená, že máte sedák, ke kterému si uvážete lano lezeckou osmičkou (to je uzel), a váš kamarád má jistítko karabinou připnuté k sedáku. Ten druhý způsob je ten, že se leze na boulderu, to jsou nízké stěny, na kterých se leze bez jištění. Bouldery jsou pro mě teď těžší, ale třeba jednou změním názor.

Vždycky, než začneme lézt, tak se musíme protáhnout (to je základ asi každého sportu) abychom si na stěně neublížili. Potom si oblečeme sedák a lezečky. Na sedák se dá buď uvázat lano, nebo připnout karabina.

Adéla Příbrská 7. B

Velký sen

Jezdění na koni byl můj velký sen.

A nedávno se mi i splnil. Začala jsem jezdit na koni, sedlat si je, hřebelcovat a čistit boxy. Nejdříve jsem jezdila na poníkovi. Ale jak jsem dělala pokroky, jezdila jsem na větších koních. Jezdění na koni mě moc baví a jsem moc vděčná své rodině, která mi tento sen zaplatila. Moje dvě vysněná plemena jsou Fríský kůň a Irský tinkler. V dospělosti bych chtěla mít stáj, ve které bych měla Fríského koně, Irského tinkera a spoustu dalších jezdeckých koní. V této stáji bych chtěla být trenérkou a předávat zkušenosti a radost z tohoto sportu dál.

Jezdění na koni je skvělý sport. Je zábavný a neomrzí se. Pročistí se při tom hlava a hodně se při ježdění posiluje.



Michaela Kronová 7. B

Tanec - moje potěšení

Ahoj, já jsem Ella, můj příběh začíná, když mi byly 4 roky a začala jsem s tancováním. Začala jsem s tancem v Americe, protože jsem se tam narodila a 9 let vyrůstala. Jedno z mých prvních vystoupení si dost pamatuji. Byla jsem oblečená jako klaun (ten kostým mám doteď, vlastně je mám všechny) Je úžasný pocit stát na podiu a tancovat. Tedy krom blýskajících světél, která svítí přímo do očí. Samozřejmě se pokaždé nervuji, že tanec pokazím a hlavně, že ho pokazím ostatním a zklamu celý tým. Hrozně mě ale baví, jak všichni kolem pobíhají nahoru a dolů ze schodů, oblékají si (většinou) super kostýmy a líčí se. Ted' ale nastává moje oblíbená chvíle, stát za oponou a čekat, až zhasnou světla a můžeme s týmem vběhnout na podium. Pak tancujeme co nejlépe to, co jsme za půl rok natrénovali. Za těch pár let, co jsem tancovala, jsem vyzkoušela skoro všechny styly tance, ale nejvíce mě baví contemporary a možná budu pokračovat ještě s jinými styly. Bohužel jsem kvůli covidu měla od tancování dlouhou přestávku. Ted' dělám všechno, abych to dohnala. Jestli jsem to tímto článkem dostatečně nezdůraznila, tancování mi dává radost a překvapivě i energii a miluji to.

Ella Marie Shaw 7. B

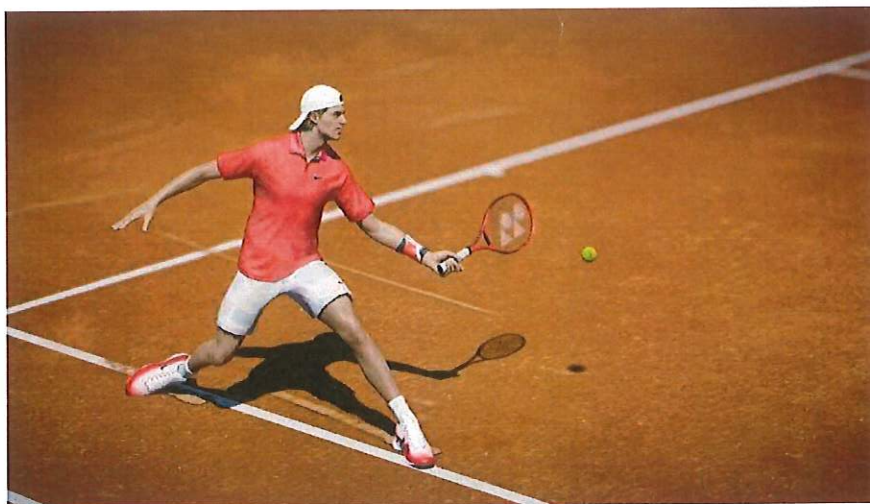
Jsem v pohybu

Můj nejoblíbenější sport, kde jsem v pohybu, je tenis. Většinou tam hodně běhám, a proto jsem po tréninku velice zpocení. Trénink mám dvakrát týdně a myslím si, že to bohatě stačí. Doporučuji si tenis zahrát aspoň s kamarády pro zábavu.

Tenis je hra pro dva nebo čtyři hráče. Varianta se dvěma hráči se nazývá dvouhra, varianta se čtyřmi hráči se pak nazývá čtyřhra. Doporučuji raději dvouhru, ale čtyřhra je větší zábava. Pro hraní tenisu je důležité mít sportovní oděv, aby se nestal vážný úraz. Na tenis si vždycky vezmu důležité věci - například tenisovou raketu a tenisové míčky. Udělám si rozsvičku, aby se mi při prudkém pohybu něco nestalo. Hraji tenis nejlépe venku na čerstvém vzduchu, protože si myslím, že to je nejlepší pro moje zdraví. Při hraní tenisu je důležité běhat, jinak by to bylo k ničemu. Hlavní věc, kterou jsem se musel naučit je podání, ale k tomu mi pomohl můj zkušený trenér. Tenis určitě není lehký sport, a proto si myslím, že pokud budu pořád chodit na trénink dvakrát týdně, tak se to rychle naučím.

Jak už bylo řečeno, tenis je můj nejoblíbenější sport, kde jsem v pohybu, takže jsem rád, že mám tu možnost si ho zahrát.

Jan Žáček 9. B



Venčení ve sněhu

Dnes 2. 12. jsem šla se psem, protože nikdo nebyl doma, jinak chodím vždycky s někým, třeba s mámou nebo ségrou. Oblékla jsem se, venku je zima a sníh, hurá. Ještě než jsme vyšli, oblékla jsem Bangimu kabátek, aby mu nebyla zima. Přece to je chrt, umrzl by venku ve sněhu. Ano venku je sníh 2. 12., to je super. Tak jsme vyšli. Přeběhli jsme přechody a hurá do sněhového parku. Chvíli jsme běželi a chvíli zase pomalu chodili. Byla to sranda. A pak to přišlo, Bangi zaklekl a dostal ze sebe bobek, ze kterého se kouřilo, a smrděl. Tak jsem bobek sebrala do pytlíku a vyhodila do koše. Pak jsem Bangiho pustila na volno a dělala sněhové koule a házela mu je.

Pohled Bangiho (psa): Házení sněhových koulí miluju. Já hele támhle je pejsek, rozběhl jsem se za ním a omylem jsem shodil Rózu do sněhu. Přiběhl jsem k ní a začal jsem jí olizovat obličej. Začala se hodně smát. Počkali jsme, až odejde pejsek, a ona mě pustila a začala za mnou běhat a já na ni štěkal a vrčel.

Pohled Rózy (mě): Pak jsme se procházeli, párkrát jsem mu hodila sněhovou kouli. A tohle jsem dělala po zbytek procházky. Pak jsme přišly domů a já ho zabalila do hadru a sušila. Dostal mlsku a šel spát, klasicky.

Rozálie Magdalena Vichová 7. A

Klára a sporty

V dnešní době není pohyb běžnou součástí života, dokonce ani chůze není tak běžná, jako bývala. Všichni se přemísťujeme - vlaky, autobusy a auty. Málokdo si dokáže představit, že by šel do školy třeba 3 km jako naše babičky. I já jezdím autobusem, proto jsem se rozhodla, že vyzkouším nějaký sport.

Z nabídky kroužků mě nejvíc zaujal Hula hop, kam chodím každý čtvrtek odpoledne již 3 roky. Během roku jsou různá vystoupení pro rodiče, proto máme před vystoupením soustředění o víkendech. Při tréninku točíme obručí kolem různých částí těla.

Kromě hula hop chodím i na street dance, který navštěvuji již 2 roky. Street dance je pouliční tanec, kde tancujeme různé styly, např. hip hop, locking.... Od jara do podzimu jezdím za hezkého počasí v parku na skateboardu. A s kamarádkou děláme různé závody a triky. V zimě naopak chodím každou volnou chvíli bruslit.

Klára Holeinová 6. A

Jsem v pohybu každý den

Když zazvoní budíček
vypiju si čajíček.
Potom spěchám do školy,
i když nemám úkoly.

Rychle tramvaj dobíhám,
na rychlé nohy se spoléhám.
Jen se začne hodina
mizí v tašce svačina.

Pak kontrolujeme úkoly
učitelka už vyvolává k tabuli.
A já s pastou na triku,
zapomněl jsem matiku.

Než však na mě dojde řada,
poprosím hned kamaráda.
Nemáš dvoje pravítka??
Nebo dvoje kružítko??

Soused se v tašce přehrabuje
náhle učitelka oznamuje:
ticho paní ředitelka mluví,
jenže hlášení je pro stupeň první.

Kamarád už našel kružítko
a já zas své pravítko.
Teď už můžu rýsovat
i v hodině pracovat.

Pak míříme na oběd,
nechceme přece hladovět.

Tereza Hartmanová 7. B

Jsem v pohybu

Když je venku hezké počasí, tak jsem ráda venku s kamarády nebo rodinou. V létě chodím na kolo, skateboard nebo koloběžku. Taky chodím plavat, jezdím s rodinou na výlety nebo chodím ven se svojí králičicí Křupinkou. Někdy taky vezmeme ven našeho potkana Makronku, který se taky rád proběhne na čerstvém vzduchu. V zimě ráda sáňkuju, kouluju se s ostatními a chodím bruslit na kluziště. Občas závodím se svojí sestřenicí, kdo sjede rychleji kopec. Bruslit chodím jenom se sestrou a tátou, protože mámu to nebaví. Tyhle činnosti mě baví a těším se, až je budu znovu prožívat.

Karolína Morávková 9. B

Jsme v pohybu

V pohybu jsme 24 hodin denně. Ještě než jsme se narodili, tak jsme byli v pohybu. Hýbeme se, i když spíme. Nádech, výdech je také pohyb. Pohyb je i trávení jídla. Nebo když zaháním mé dva králíky ☺ Musím říct, že je to fuška. Pohyb je velice důležitý k životu. Já bych si život bez pohybu neuměla představit. I když mi Radovan říká, že jsem hodně líná, protože nechodím ven. Mě totiž nebaví chodit ven sama.

Co mě osobně nejvíce baví je jízda na kole, lyžování a volejbal. Volejbal hraju asi 4 roky. Zatím je to můj nejoblíbenější sport. Dělal jsem hodně sportů. Můj první byl balet, u toho jsem dlouho nevydržela. Druhý byl tanec. Pak basketball a pak můj další nejoblíbenější sport plavání. Hodně mě bavil a taky mi šel. Vyhrála jsem dvě medaile, ale volejbal ten mě baví ze všeho nejvíce. Jsou dva druhy volleyballu, šestkový a beach. Beach se hraje ve dvou a na písku, ale šestkový se hraje v šesti hráčích v tělocvičně nebo někde na (betonu). Já hraju šestkový volleyball, ale také občas hraju i beach. Nejlepší na celém sportu jsou zápasy.

Laura Šlehoferová 9. A

V pohybu

Skoro každý rok jsou fotbalové soutěže, kterých se účastní i naše škola. Pokaždé si přeji být v týmu a mít možnost za školu vyhrát. Bohužel, kvůli covidu žádné školní zápasy fotbalu poslední dva roky nebyly. A tak když jsem zjistil, že tento rok fotbalový turnaj přeci jen bude, byl jsem šťastím bez sebe. Jaká radost, když mne přišla oslovit paní učitelka Knapová, ať se účastním výběru hráčů do sestavy.

Na první a jediné schůzce, kde se sešli všichni hráči, jsem se dozvěděl, že nejen že budu zastupovat školu ve fotbalovém týmu já - což bylo mé velké přání, ale zahraju si v týmu i s mými nejlepšími kamarády Bertíkem, Yannikem a Martinem a mým bráchou Alessandrem. Nejdříve jsme se dohodli na sestavení pozic týmu. Bez otálení jsem si vybral obranu, protože to je post, co mi opravdu jde dobře. Později jsem si ještě vybrali dresy, já si vybral s číslem sedm. Tím jsme byli připraveni na zápas.

V den zápasu jsem vstal brzy, protože před školou už jsme museli být v 7:00 hodin ráno. Na místě konání jsme byli ani ne za 15 minut. Na dvorku školy Botičská byla dvě fotbalové

hřiště. Utkání všech základek z Prahy 2 mělo za chvíli začít. Jedno hřiště bylo pro starší žáky osmých a devátých tříd a druhé pro nás - pro sedmáky a šestáky.

Před prvním zápasem jsme měli rychlý trénink. Dopadl katastrofálně! Začal jsem být hodně nervózní. Když jsme vstupovali na hřiště, abychom začali náš první zápas, cítil jsem srdce až v krku. Prvním soupeřem byla základka Vratislavova, o které jsem zatím moc neslyšel. Nevěděl jsem, zda máme očekávat dobré či průměrné protivníky, byl jsem pořád nervózní.

Po ani ne dvou minutách zápasu ze mě veškerý stres odpadl. Našemu týmu se vedlo dobře a to díky naším skvělým útočníkům: Yannickovi, Martinovi a díky, vůbec nejlepšímu hráči z nás, Matějovi. A samozřejmě také kvůli nejlepšímu brankáři Mikimu, přes kterého neprošel žádný míč.

Nesmím zapomenout na obranu a záložníky, kteří celou dobu k bráně nepouštěli žádné hráče: já, Alessandro, Bert, Adam, Jirka, Richard.

Tým Vratislavky nebyl vůbec špatný, postupně se dostali k bráně a dali nám gól. Náš trenér Radek, školní asistent, co byl kdysi sám žákem Na Smetance a hlavně sám dobrý hráč fotbalu, nasadil ten nejlepší útok s kterým jsme soupeře dovedli k prohře 3:1. Slavili jsme výhru a radovali se.

Nechci se vytahovat, ale s touto výhrou jsme pak byli jako draci ženoucí se k zlatému pokladu, přičemž cokoli, co by nám stalo v cestě, bychom smetli až do finále! V posledním zápase jsme hráli proti žákům z opravdu dobrých mimoškolních fotbalových týmů jako je Viktorka Žižkov apod. Říkal jsem si, že když jsme porazili doteď všechny týmy, tak zbytek bude hračka. Ale to jsem se mýlil! Resslovka - poslední soupeř - měl vážně dobrého brankáře a silnou obranu. Hned po zaznění píšťaly se soupeři dostali k míči a nás k němu už vůbec nepustili. Pak se ale k míči dostal náš Yannick, který obehrál 4 hráče a nahrál Matějovi. Ten z první rány vystřelil do brány, bohužel ale brankář protistrany míč chytil a střelil ho až k naší bráně, kde nám jeden z protivníků střelil šibenici a my dostali gól. Hned potom jsme ale začali tlačit na obranu. Každou střelu, kterou jsme se pokusili dát do brány, vždy brankář Resslovky chytil. Když už se objevila šance přeci jen dát gól, zazněla píšťalka na poločas. Měli jsme chvíli prostudovat jejich strategii a vybrat jejich dva nejsilnější hráče, sedmičku a jedenáctku. Rozhodli jsme se je po celou dobu druhého poločasu hlídat. A to se vyplatilo, protože jsme se hned dostali k míči. Martin obehrál obranu a nahrál Matějovi, který skóroval na 1:1. Do konce zápasu zbývaly jen dvě minuty. Všichni byli nervózní, nikdo zatím ještě gól nedal a penalty se nikomu hrát nechtěli. Pak ale jeden z hráčů druhého týmu fauloval Matěje a my měli šanci dát konečně gól. Matěj si připravil míč na trestnou střelu a vykopl.

Byl to ten nejhezčí gól za celý den. Všichni se rozlétlí k Matějovi a my - tým za základku Na Smetance - jsme se stali nejlepší školním týmem na Praze 2. Bude to pro mě vždycky jedna z nejlepších vzpomínek na Smetanku.

Gregorio Giovanni Rosso 7. A

Pecivál válí

Jmenuji se Zdeněk Vysoký, je mi 23 let a miluji sport, ale jen když na něj můžu koukat na televizi. Aaaaaa, to je zábava! Dokonce už nerad chodím nakupovat do obchodu. Mám ho sice za rohem, ale za ten čas, který bych nakupoval, bych mohl přijít o něco zajímavého, proto si radši objednáám jídlo domů a kurýr mi to doveze za pár korun. Dnes je důležitý zápas španělské La Ligy a já jsem si k tomu objednal svoji oblíbenou pizzu.

Zazvonil zvonek a já se divil, že tu je kurýr tak brzy. Otevřu mu dveře a čeká mě tam překvapení. Za dveřmi stojí můj soused a nejlepší kamarád Derek.

„Jeeeee, čau, Dereku. Ty jsi mě ale mile překvapil.“

„Já jsem se přišel kouknout na ten dnešní zápas,“, řekl Derek. „Tak pojď, už to začíná,“ a pozval jsem ho dovnitř.

Pak jsme se s Derekem začali dívat a tým, kterému jsem fandil, hrál strašně špatně. Tak jsem začal nadávat a křičet do televize, co mají dělat. Derek mi řekl, že když jsem tak chytrý, tak si mám tedy zkusit zahrát sám a pozval mě na zápas místních klubů.

Po skončení přenosu jsem si šel lehnout a celou noc jsem přemýšlel o tom, co mi Derek řekl.

Nakonec jsem se rozhodl, že to vyzkouším.

Další den jsem šel na zápas, kde jsem byl celou první půli na střídačce. Chtěl jsem na hřiště, ale trenér mi řekl, že nemám tělo pro fotbal. Tak jsem se zeptal, jestli tu můžu dělat něco jiného, a tak mi trenér řekl, že dnes mu nepřišel asistent a že si to můžu zkusit, já jsem souhlasil. Sledoval jsem protihráče a zjistil jsem, že už jsou unavení, a doporučil jsem střídání na křídlech. Hned po střídání padl rozhodující gól.

Po skončení zápasu mi trenér nabídl, že můžu přijít asistovat i na dalších zápasech, jako druhý asistent. Já jsem byl nadšený, tak jsem souhlasil.

Uběhlo pár měsíců a můžu se pochlubit, že po mém nástupu jsme vyhráli ligu a pohár. Tělo na fotbal sice pořád nemám, ale na fotbal teď koukám víc naživo než v televizi.

Dneska mi přišel dopis od majitele Baníku Ostrava, jestli bych nechtěl trénovat jejich „áčko.“

Já jsem nemohl uvěřit, že mi napsal majitel klubu, který je můj nejneoblíbenější tým z české ligy. Tenhle článek píšu po prvním tréninku Baníku, je to katastrofa. Tady je opravdu co zlepšovat! Budu potřebovat asistenta...!

Hubert Kleník 7. B

Cesta k Máchovu jezeru

Byl krásný letní den. Známa nás pozvala k Máchovu jezeru, kde měla pronajatý dům s krásnou zahradou. Druhý den jsme tedy s bráchou a rodiči vyrazili k Máchovu jezeru do Doks autem. Když jsme dorazili na místo, tak jsme si vybalili a šli se celá rodina i s Maxem, to je náš pes, projít k Máchovu jezeru. Našli jsme místo, kde se mohl vykoupat i pejsek. Pak jsme se šli podívat na druhou pláž, kde jsem měla kamarádku, která také byla na dovolené u Máchova jezera.

K večeru jsme se vrátili a začali grilovat maso s bramborami. Druhý den jsme se vzbudili, dali jsme si snídani a plánovali, co budeme dělat. Ráno přšelo a byla mlha, ale jinak teplo. Chvíli jsme vyčkali, až přestane pršet, a poté jsme vyrazili do nedalekého Sloupu v Čechách, kde jsme navštívili krásný místní hrad a lesní divadlo, které bylo v lese úžasné a vyzařovalo krásnou lesní atmosféru. Z hradu byl krásný výhled nejen dolů, ale i na oblohu. Na tomto hradě jsou také schody, které byly v pohádce S čerty nejsou žerty.

Po výletu jsme vyrazili na oběd do restaurace. Objednali jsme si jídlo a pití. Když jsme dojedli, vyrazili jsme zpět do Doks. Na zahradě běhali pejsci a já si s nimi hrála. Zároveň jsme si všichni povídali, jaký to bylo super den. Nohy nás sice bolely, ale stálo to za to. Večer jsme šli opět grilovat, tentokrát jsme si dali klobásky s grilovanou zeleninou. Až když bylo pozdě večer, tak jsme šli spát.

Pár dní uteklo jako voda a my jsme vyrazili zpět k domovu. Moc se nám nechtělo, ale mě s bráchou čekal prázdninový kemp v plavání, na který jsme se oba moc těšili. Plavání, jízda na kole i výlet, takže zase jsme se mohli těšit na něco nového a být v pohybu.

Lucie Chárová 6. B

Jak dojíždím 20 km do školy

Už tři roky bydlím v Klánovicích. Chodil jsem tady do základní školy, stejně jako moje starší sestra. V Klánovicích je krásná příroda, ale oběma se nám stýskalo po kamarádech ze Smetanky. Takže nejdříve se do naší staré školy vrátila sestra a teď od září i já. Dojíždění je dlouhé a složité. Nejdříve autobusem dvacet minut na Černý Most, potom metrem linky B na přestupní stanici Můstek Odtud linkou A na stanici Muzeum, rychle na povrch a pěšky do školy.

To je můj život v pohybu.

Ondřej Kremer 6. A

Já a freestyle scootering

Jmenuju se Radovan a jezdím na koloběžce už pár let. Přes prázdniny jsem byl často ve skateparku. Naučil jsem se hodně nových triků. Ke koloběžce jsem se dostal úplnou náhodou. Rodiče mi koupili koloběžku, vyzkoušel jsem ji a chytlo mě to. Jezdím i na tábory s koloběžkami. Je tam zábava a najdu si hodně kamarádů. Ale se mám ještě co učit.

Radovan Šlehofer 6. A

Jsem v pohybu

Letošní téma Smetánku je "Jsem v pohybu". Přemýšlel jsem a napadlo mě udělat si svůj článek o tom, že vlastně jsme v pohybu i když sedíme, ležíme nebo stojíme. Jsme v pohybu, i když to vypadá, že v pohybu nejsme. Jak to? Protože se hýbe naše planeta Země, naše sluneční soustava a taky celý Vesmír. Ale neustále v pohybu jsou také naše buňky uvnitř našeho těla.

No jen si to představte: jste malá buňka uvnitř svého těla a slyšíte ten krásný či ohavný orchestr, jak buší vaše srdce, pluje vaše krev po těle a jak zažíváte před chvilkou sněžené potraviny. Chtěli byste slyšet tu hudbu toho neustálého shonu všech buněk uvnitř nás? Já tedy ano. Vlastně už jsme ji kdysi všichni slyšeli, ještě než jsme se narodili. Poslouchali jsme tu hudbu uvnitř našich maminek.

Ale co to jsou ty buňky a proč se hýbou? První kdo viděl lidskou buňku byl Antonie van Leeuwenhoek. Zkoumal vlastní krev a mikroskopem zjistil, že se skládá z malých kuliček.

Každý z nás máme ve svém těle biliony takových kuliček, vlastně buněk. A také v sobě máme až 70% vody, což k neustálému pohybu buněk hodně pomáhá. Nepřetržitý pohybu buněk si první všiml a první ho popsal botanik Robert Brown. Stalo se to tak, že pozoroval pohyb pylového zrna ve sklence vody.

Tak si tady sedím, skoro se nehýbu a přemýšlím, přestože se ve mně hýbou biliony buněk jako ve vesmíru. A vlastně jsme stvořeni z vesmíru. Kdybych se zeptal své buňky na její rodokmen, tak tam budou stejné prvky, jako jsou v kosmu. Tak jsem tady, stvořen ze stejného materiálu jako je vesmír, dívám se nahoru do hvězd a představuju si že já sám jsem malá buňka v obrovském vesmíru, který je pořád v pohybu.

Alessandro Flavio Rosso 6. A

Můj nejoblíbenější sport

Ahoj, jmenuji se Bruno a je mi skoro 13 let, strašně, ale strašně rád hraju tenis. Tenis hraju pořád, skoro celý den, 😊 s výjimkou pobytu ve škole.

Tenis hraju už od 4 let, ale to jsem dělal i jiné sporty, teď už vítězí tenis. Tenis jsem začínal hrát s Mikim 😊, ale Miki po roce začal hrát fotbal a začal ho bavit pouze fotbal.

Moje tenisové začátky vypadaly tak, že jsme si s trenérem hráli s míčem, různě jsme si ho házeli a kutáleli běhal jsem kolem kurtu a tak. Dnes už je to tak, že jsem na kurtu každý den

nejméně tři hodiny, pak mám ještě různé kondice, kompenzace, různá protahovací cvičení a rehabilitace.

V klubu, kam chodím trénovat se mi moc líbí, mám tam také spoustu kamarádů, se kterými je sranda, dobře si spolu zahrajeme a vlastně tam všichni spolu trávíme spoustu času.

V tuto dobu, v říjnu, je přestávka od turnajů. Turnaje zase začínají od konce listopadu do konce března, to je zimní sezona. V červnu začíná letní sezona. Už se těším, až budu celý víkend na turnaji. Doufám, že tento rok budu už jezdit i na áčkové turnaje.

Můj největší vzor je Rafael Nadal, jednou bych chtěl hrát tenis jako on ☺.

Bruno Ambrož 7. B

Jsme v pohybu

Někteří lidé jsou líní a nemají rádi pohyb, ale stejně se hýbou, protože bez toho to přece nejde. Pak je tu druhá skupina lidí, kteří se hýbou záměrně a pohyb vyhledávají.

Já patřím do té druhé skupiny lidí. Sice nemám moc času na zábavu a někdo by si možná řekl, tak jednou nepůjdeš na trénink, ono se nic nestane. Kdyby tohle dělal každý, jen tak si nepřijít na trénink, tak by tam za chvíli nechodil nikdo a celý by to zaniklo. Protože tenhle pohyb dělám proto, že mě baví, ale taky pro to, abych se zlepšovala a mohla to jednou někam dotáhnout. 4krát týdně tréninky a víkendy zabít zápasy. Ano, nemám čas na některé věci, které jsou pro většinu samozřejmost. Ale tohle je pro mě už rutina, už 5 let. A budu v tom pokračovat, protože mi to dalo hodně i do života. Radost, úspěchy, spoustu úžasných lidí, ale hlavně jsem se naučila že když něco nevyjde jednou může, neznamená to že se máte hned vzdát, ale poučit se a zkusit to znovu.

Můj život v pohybu, vítejte.

Anna Runtschová 8. B

Ahoj, jsem Honza a mám rád sport. V pátek po škole jsem jel na chatu do Káraného. Bylo krásné počasí. Rozhodl jsem se, že bych si mohl jít zasportovat. Šel jsem si zaběhat. Běžel jsem lesem, přes pole a po silnici. Přiběhl jsem a bylo mi velké teplo. Nalil jsem si osvěžující limonádu a sedl jsem si do stínu. Dopil jsem a stále mi bylo teplo. Vzpomněl jsem si, že deset kilometrů od mé chaty je řeka Labe. Nasedl jsem na kolo, vzal jsem si plavky a vyrazil jsem. Po přibližně šesti kilometrech mi bylo ještě větší teplo. Nechtěl jsem to vzdát, protože už to bylo jen kousek. Přijel jsem na místo a nelitoval jsem. Voda byla osvěžující. Plaval jsem dvacet minut proti proudu. Poté, co jsem doplaval, jsem vyrazil zpět. Jel jsem lesem, kde to bylo pěkné. Přijel jsem a dal jsem si večeři. Večer jsem šel na návštěvu ke kamarádovi Márovi. Říkal jsem mu o svém dni. Domluvili jsme se, že zítra půjdeme na kolo zase a pak ještě do posilovny.

Jan Šubrt 7. B

Jsem v pohybu

Je sobota 6:15 a vedle postele mi zvoní budík na mobilu. Vypínám ho, vstávám a oblékám se. Sejdou po schodech dolů a snídám. Ještě dobaluji věci a za chvíli už sedám s dědou do auta a vyrážíme směr Turnov.

Přijíždíme do Turnova, беру z auta batoh a foťák, pozdravím dědu a jdu do budovy železniční stanice. Kupuji si jízdenku a jdu na nástupiště. Za chvíli přijíždí rychlík a já do něj nastupuji. Po cca 20 minutách jízdy se mi naskýtá pohled na probouzející se Liberec, ve kterém za 10 minut vystupuji.

Po příjezdu mám ještě půl hodinu času před odjezdem dalšího vlaku, takže využívám času a jdu se podívat na moji oblíbenou vyhlídku nad tramvajovou vozovnou.

Je 8:28, já sedím ve vlaku a odjíždím směr Česká Lípa. Cesta je dlouhá, tak si ještě v mobilu detailněji prohlížím místo, kam jedu.

Přijíždím do České Lípy, vystupuji z vlaku a přebíhám na druhé nástupiště do rychlíku směr Jedlová. Nasedám do něj a u průvodčího si kupuji jízdenku.

Po půl hodině vystupuji v Jedlové, na nádraží uprostřed ničeho, v okolí jsou jen lesy. Po pár minutách přijíždí zpožděný spěšný vlak z Děčína, do kterého nasedám, a jedu směr Mikulášovice střed.

Za cca 45 minut vystupuji v Mikulášovicích a přesouvám se pěšky po kolejích na místo, kde budu fotit. Po pár minutách jsem na místě. Odkládám batoh a pouštím se do práce, ušlapávám travu, která mi brání ve výhledu, rozkládám si stativ a nastavuji si foťák.

Za cca půl hodiny už slyším zvuk motoru lokomotivy, zapínám si foťák a video na foťáku na stativu. Za chvíli se z oblouku vyřítí 714tka a blíží se ke mně. Cvakám ji a mávnutím poděkuji strojvedoucímu za houknutí. Jdu si prohlédnout další místo a mezitím si natáčím projíždějící historický rychlík. Po hodině vylézám na kopec a čekám s několika dalšími fotografy na osobní vlak.

Za chvíli projíždí osobák, který cvakám, a poté se přesouvám na další místo, které jsem si předtím našel. Všimám si stromu, ze kterého bych mohl fotit, vylézám na něj, ale fotit z něj nemůžu, ve výhledu mi překáží větev a já si sebou pilku nevozím, takže je ani nemůžu pořezat. Musím se tedy spokojit s místem na zemi.

Po půl hodině přijíždí osobák a já ho cvakám. Nyní mám vše odfoveno a už mě čeká jen dlouhá cesta domů.

Jdu pěšky po kolejích na nádraží a čekám na Lužickohorský rychlík, který mě poveze.

Za půl hodiny přijíždí klasická souprava starých „béček“, které táhne červená 749tka. Nasedám a u vlakvedoucího si kupuji jízdenku.

Pozoruji z okna ubíhající krajinu a odpočítávám si, jak dlouho ještě pojedou. Po dvou a půl hodinách přijíždím do Bakova nad Jizerou, vystupuji a čekám na svůj poslední vlak. Za chvíli se ze tmy vynoří Regionova, do které nastupuji. U vlakvedoucího si kupuji lístek a za půl

hodiny přijíždím po jedenácti hodinách cestování do Turnova, kde už na mě před nádražím čeká děda v autě, aby mě odvezl domů do Všeně.

Štěpán Kimla 8. B



S kámošem v Praze

Kamarád přijel z chalupy do Prahy na 2 dny.

1. den jsme prošli Riegrovy sady, potom jsme šli do Grébovky, ale nezbývalo moc času, tak jsme to prošli a běželi za mámou na oběd. Odpoledne jsme jeli na Smíchov za mojí babičkou. Když jsme se vraceli, tak jsme museli vystoupit, protože byla rozkopaná tramvajová trať. Takže jsme šli zbytek cesty pěšky. Potom jsme došli po celém dni domů, tak jsme si zahráli a potom přišla máma, udělala večeři a my jsme šli spát.

2. den jsme šli s mámou na Petřín a na Hradčany. Potom na tramvaj a na oběd. Po obědě jsme šli na Hlavní nádraží. Z Hlavního nádraží jsme šli na autobus k Vyšehradu a na Nuselský most. A nakonec zpátky domů, kde si kamarád zabalil, a jeli jsme s ním zpátky na chalupu.

Řeknu, že to byly jedny z nejnáročnějších prázdnin, co jsem zažil.

Petr Michael Piskáček 6. B

Jsmě v pohybu

Můj pohyb je během pracovních dnů většinou stejný. Do školy dojíždím asi 20 km, takže mám dlouhé cesty domů, během kterých udělám mnoho kroků.

Co se týče víkendu, tak jezdíme na výlety s otcem nebo s babičkou.

O prázdninách mám velice různorodé způsoby pohybu. Například o podzimních prázdninách jsem jela na koloběžce z Dolánek do Malé Skály, byla jsem se podívat v Besedicích na skalní bludiště nebo vyšla na Frýdštejn.

Pohyb mám ráda, jen na něj nemám během týdne moc času, takže se mu nevěnuju tak, jak bych měla. Pohyb je pro nás a naši existenci velice důležitý, takže bychom ho neměli tolik zanedbávat.

Markéta Kremerová 9. B

Jsmě v pohybu

Většinou chodím s kamarádkami ven po škole a o víkendu chodím s kamarádkou po Praze. O víkendu a někdy i po škole chodím s touto kamarádkou průměrně 7 km. A to chodíme ven obden spolu.

Jako malá jsem byla aktivní. Velmi ráda jsem plavala. Ve škole jsem ráda hrála na 1. stupni fotbal a teď mám ráda jen přehazku. Sporty už mě moc nebaví. Také jsem jednu dobu každý den běhala na páse. Na 1. stupni jsem měla hrát i florbal, ale nějak to nevyšlo. Až do devíti let jsem každý týden chodila do bazénu.

Eliška Petrová 9. B

Cestování kolem světa

Jmenuji se Ernest. Bydlím v Praze s maminkou Alinou. My s maminkou často cestujeme po světě, třeba po Evropě. Byl jsem skoro po celý Evropě jako třeba ve Francii, Španělsku, Skandinávii, Itálii, Velké Británii, Německu, Rakousku, Ukrajině, Švýcarsku a v mnoha dalších státech. Nebyl jsem jenom v Americe, ale mně se tam nechce. Cestoval jsem hodně letadlem a autem, nejdelší můj let byl 8173 km Helsinky – Tokio, devět hodin letu, můj nejdelší zájezd byl 1000 km - deset hodin do Ženevy ve Švýcarsku. Pojedu takto i do Gronska, Singapuru, Indonésie a Nového Zélandu, ale jenom když skončí ta strašná epidemie - covid-19. Byl jsem takto ve městech: Plzeň, Brno, Ostrava, Bern, Frankfurt, Berlín, Luzern, Hamburg, Vídeň, Linz, Ar-Rabat, Fes, Marrákeš, Madrid, Sevilla, Jerez de la Frontera, Paris, Agádír, Cadiz, Oslo, Stockholm, Helsinky, Reykjavík, Istanbul, Minsk, Moskva, Petrohrad. Viděl jsem hodně hezké architektury a kultury různých měst a států. Celkem jsem toho viděl hodně, nejvíc se mi líbilo Japonsko, moje cestování je takové veselé a dobrodružné, že se to skoro nedá říct obyčejnými slovy, je to prostě úžasné!

Ernest Akhmetshin 7. A

Rodina v pohybu

Ahoj, jsem Sofi a chtěla bych Vám vyprávět o mém typickém podzimním víkendu. V pátek odpoledne, okolo 5. hodiny odjíždíme z Prahy. Jedeme na hory, přesněji do Hradska. Když přijedeme, tak už na nás čeká teploučký a útulný byteček. S rodinou si pak sedneme na pohovku a společně sledujeme televizní seriál Osada. Druhý den se hned po snídani oblékneme do teplejšího oblečení a jedeme do lesa na houby. Houby nehledáme, ale sbíráme! Protože v okolí nikdo houby nesbírá. Když se vrátíme z lesa, zase si všichni dělají svoje věci a maminka vaří dobrou polévku.

Ale dnes to bylo jinak. Neděle 17. 10. Potom, co jsme přišli, tatka šel něco vytisknout. Pak přišel do pokoje a řekl mi, že mám vypracovat úlohy, co mi vytisknul. Sednu si ke stolu a dívám se, co bych mohla vyřešit. Vše mi přišlo jednoduché, nakonec matematika není tak špatná. Poté jsem si konečně šla unavená lehnout. Rodiče mě v podvečer vzbudili a jeli jsme zpět do Prahy. Když jsme jeli autem, tak jsem se dívala z okna, jako vždy jedeme stejnou cestou, tentokrát jsme však odbočili směr Turnov a za Turnovem jsme zastavili u benzínové pumpy. Chvilí jsme čekali, pak přijelo bílé auto a v něm blondáta řidička v růžovém oblečení. Tatka jí předal malý dárek – domácí olivový olej, který si vozíme ze Sicílie. Prý je úplně nejlepší!

Tak a to je konec víkendu!

PS: mějte se fanfárově!



Sofie Vieweghová 7. B

Školní fotbalový turnaj

7. 9. jsme se školou hráli turnaj v minifotbalu. Zúčastnily se 6. a 7. třídy. Vstávali jsme v šest hodin ráno, protože jsme měli být v sedm před školou. Jeli jsme tramvají. V půl deváté jsme měli první zápas, který jsme vyhráli 2:1. Dostali jsme se až do finále, kde jsme porazili Resslovku 3:1. Turnaj jsme vyhráli. Dostali jsme velký zlatý pohár za první místo.

Mikuláš Mario Vácha 7. B

V pohybu

Jelikož nejsem moc sportovní typ, tak tolik sportů nedělám, ani jsem jich moc nezkoušela. Teď pouze jezdím na koni.

Mnoho lidí si ale myslí, že jezdeckví není sport a že pouze jezdec sedí. To je však omyl, jezdeckví je velmi náročný sport. Při ježdění se posiluje téměř celé tělo, od rukou a břicha až po nohy nebo záda. Má také spoustu disciplín, já osobně bych se chtěla věnovat drezuře.

Dříve jsem dělala ještě jeden sport, kterým byl tanec. Konkrétně latinskoamerické a standardní tance. Byl to sport, který vyžadoval spoustu tréninku (ostatně jako každý jiný). S tím jsem ale přestala.

Jako pohyb se dá taky počítat jen obyčejné chození. A protože chodím do skauta, tak vím, že i takové chození na procházky může být zábava. V přírodě (i ve městě) je velká spousta zajímavých míst a památek. Při trasách na dlouhé vzdálenosti může člověk zažít velká dobrodružství a dobře se pobavit.

Pohyb je důležitá věc a ne nadarmo se říká: „Komu se nelení, tomu se zelení“.

Sarah Dienstbierová 9. B

Basketbal je nejlepší

Ahoj, já jsem paní Cihlová. Mám jednoho 11 letého syna. Jsem sportovní typ a byla bych ráda, kdyby i můj syn Roman byl takový. Víím, že můj syn má rád basketbal, ale nemohla jsem najít, žádný kroužek basketbalu v okolí našeho domu. V parku žádné koše nejsou, ani nikde blíž. Když mu řeknu, aby dělal třeba jiný sport, vždy řekne ne.

Takže jediný sport, který ho baví, je basket. Nepřeji si, aby trávil celý den pouze u počítače. Moc mě to trápí, vždyť by to odnesla jeho tělesná váha. Když jsem šla jednou na nákup, stalo se něco, co celou situaci změnilo. Cestou na nákup jsem potkala starou známou ze střední. Když jsme si spolu povídali, řekla mi, že na dvoře mají koš a míč. Každý den by mohla vzít syna Romana k nim na dvůr.

Je o dva měsíce později a Románek zhubl 8 kg. Basketbal ho hrozně baví, a dokonce už v blízkosti našeho domu zavedli kroužek basketbalu. A já? Já jsem asi nejšťastnější matka na světě.

Tomáš Kropáček 7. A

Jsem v pohybu

Můj nejoblíbenější sport je basketbal, na který chodím už něco přes rok a půl. Basketbal je kolektivní míčový sport, ve kterém se dva týmy s pěti hráči na hřišti snaží získat co nejvíce bodů vhazováním míče do obroučky basketbalového koše a zabránit protihráčům, aby body získali. Existují tři základní způsoby, jak dosáhnout bodů. Prvním způsobem je koš, který hráč hodí ze střední nebo blízké vzdálenosti, za něj dostane jeden tým dva body. Druhým způsobem, je koš za tři body, kterého hráč dosáhne, když dá koš střelou zpoza tzv. trojkového oblouku. Posledním způsobem, jak dát koš, je tzv. trestný hod.

Basketbal se hraje i soutěžně např. v NBA (National Basketball Association), což je nejprestižnější basketbalová liga světa

K tomu, abychom mohli hrát basketbal, budeme potřebovat tři základní věci: basketbalový míč, sportovní oděv a nějaké pití na osvěžení.

Filip Mrázek 9. B

Jeden z mých pohybů, mimo gymnastiku, se taky pohybuju procházkami se svým psem. Nejčastěji je to večer, obléknu jí kširy, vodítko a jdeme na procházku po parku. Také s sebou беру psí pamlsky. Jelikož teď není zima, ne musím na ni oblékat psí bundu. Procházka musí vždy trvat alespoň 15 minut.

Karolina Mačuljanová 7. A

Můj život

Ahoj, jmenuji se Vitalij, pocházím z Ukrajiny, kousek od města Mukačevo. Mimochodem, to území patřilo k ČSR.

Rád bych vám pověděl, jak jsem prožil letní prázdniny, jak mi utíkal letní čas.

Den je v létě delší, myslím tím, dřív svítá a později se stmívá, máme možnost víc využít denní světlo. Při využití volného času jsem se snažil hlavně o to, abych byl s lidmi, které mám rád - moji příbuzní, přátelé, kamarádi.

V první řadě bych rád povyprávět, jak jsem strávil část léta na Ukrajině.

Každý den jsem chodil s kamarády na procházku, jezdili jsme spolu na kole k lesu v okolí, chodili k řece. Na břehu řeky jsme hráli různé hry. V blízkosti domova je hřiště, kde jsme se spolužáky a kamarády hráli fotbal. Tatínek bydlí v jiném městě. Pravidelně ho navštěvují, proto tam mám kamarády, s kterými jsem rád hrál fotbal nebo basketbal.

Na začátku léta jsem s kamarády ze školy jel na tábor. Poprvé ve svém životě jsem byl sám, bez rodiny, bez blízkých. Přesto musím říct, že to bylo hezké, líbilo se mi tam. Měli jsme tam pestrý program, v kterém se střídaly hry, sporty i tanec.

Po návratu z tábora domů jsem byl u babičky. Babičce jsem pomáhal na zahrádce, kde pěstuje zeleninu i květiny. Koncem léta jsem dědečkovi pomáhal obírat hrozny vinné révy, pak jsme s dědečkem z hroznů dělali džus, víno i marmeládu z jiného ovoce např. meruněk.

Moje maminka pracuje několik let v Praze. Část léta jsem už prožil v Praze. Maminka mi na procházce Prahou ukazovala hezká a zajímavá místa. Brala na výlety mimo Prahu, ukazovala hodně zajímavých míst například Karlovy Vary – úžasné lázně s velkou a dlouhou tradicí. Byli jsme i v jiných městech např. v Poděbradech, Plzni, Brně.

Při těchto výletech jsme ochutnali i místní dobrůtky, udělali jsme fotky pro vzpomínku na hezké výlety.

Hodně jsem chtěl na dovolenou k moři. Maminka zajistila dovolenou v Turecku a v Itálii. Moře se mi moc líbilo i ochutnávání místních specialit. V Turecku jsme již byli opakovaně, moc se mi tam líbilo. Mají tam chutná jídla např. bulgur.

Poznávali jsme i města i v dalších státech například v Německu, Slovensku, Polsku, v Maďarsku.

Maďarsko je domovská země mojí babičky. V Maďarsku jsme navštívili hlavní město Budapešť. Je to historické a zajímavé město, kterým protéká velká řeka Dunaj.

Na závěr bych chtěl všem říct, že cestování, poznávání jiných států, měst, lidí, je velmi zajímavé i poučné. Vědomosti pak může člověk využít v dalším životě. Je třeba se učit i cizí jazyk, lépe si porozumíme s místními lidmi. Upřímně doporučuji!

Děkuji za pozornost.

Vitalij Luckevitz 7. A

Ani covid mě nezastavil v pohybu

Vláda kvůli pandemii covid zavedla lockdown. Při lockdownu byly zavřené školy, sportoviště a obchody a nesmělo se z místa bydliště.

Když byl lockdown, tak jsme byli na chatě. Chodili jsme běhat a jezdili na kole. V zimě jsme stavěli sněhuláky a postavili jsme velké iglú. Dokonce jsme udělali i bobovou dráhu. Hráli jsme si se sousedy a soutěžili s nimi, kdo má dráhu lepší. Skoro vůbec jsme se nenudili. Když už bylo jaro, hráli jsme na schovávanou a ležli po stromech.

Bylo super, že jsme mohli strávit celý lockdown na chatě. Mohli jsme odjet do přírody a nemuseli jsme být v bytě ve městě.

Urbánek Jan 7. B

Jsem v pohybu

Pohyb je něco, co mě vystihuje. Lítám nahoru, dolů, sem a tam, mám problém se zastavit. Občas si říkám, že by bylo fajn mít ovladač, který ve mně spustí klidový režim. Ale nemám, a tak žiju můj život v pohybu. Není to jen pohyb fyzický. Běhám, cvičím, skáču přes švihadlo, tancuju. Jen to i pohyb v hlavě. Pořád na něco myslím a ty myšlenky se mnou někdy pořádně cvičí. Každopádně, žít v pohybu se mi líbí. Znamená to, že žiju.

Flavia Barbati 9. A

V pohybu

Pohyb je pro mě velice důležitý, je to pro mě hlavně sport. Už od malička rád sportuji, je mi jedno, o jaký sport se jedná, v zimě rád lyžuji, hraji badminton, v létě jezdím na kole, plavu, atd.

V první třídě jsem díky kroužku ve škole objevil florbal, ten se pro mě stal hlavním zdrojem pohybu. Od té doby trénuji několikrát týdně, o víkendech hrajeme turnaje, a taky chodím často běhat, abych měl dobrou fyziku.

Už si život bez pohybu nedokážu představit. A když o víkendu nemáme zápas, chodíme si s tatínkou alespoň zaházet míčem na zahradu, nebo si vyjdeme na procházku.

Jakub Dlouhý 9. A

Jsem v pohybu každý den

Každý den ráno vstávám a začínám svůj aktivní denní pohyb. Jdu na snídani, jdu se oblékat a jdu do auta, které se také každé ráno pohybuje směrem od domova do školy. Pravidelně ráno jezdím s rodiči autem po dálnici, vidím kolik lidí se pohybuje do práce, do školy a za dalšími svými každodenními činnostmi. Zejména ráno je vidět nejvíce aktivit lidí, ale i zvířat a vlastně celý svět je v pohybu ve svých ranních aktivitách. Podobně je tomu v poledne, odpoledne, večer, ale i v noci, kdy dochází k neustálým aktivitám a pohybu. Dalším denním pohybem je chůze mezi přestávkami, pravidelný odchod a příchod na/z oběda. Samozřejmým odpoledním pohybem je cesta metrem a autobusem domů. Celý den mě provází chůze a neustálý pohyb za činnostmi, které mě více méně baví, naplňují nebo jsem k nim přinucen vnitřními nebo vnějšími okolnostmi. Největší impulzy, které přimějí aktivovat pohyb jsou ty vnější, jako je požadavek na úkoly, požadavek na úklid pokojíčku a další rozličné činnosti, které musím plnit. Pohyb je i velmi příjemný, pokud si jej zvolím ve formě hraní fotbalu s kamarády nebo pěkného výletu po horách. Pohyb je základ činností, a nakonec i naše planeta a sluneční soustava se neustále pohybuje, a pokud i my se pohybujeme, pak se vyvíjíme a vlastně žijeme. Můžeme říci, že bez pohybu není života a život je pohyb, který je každý den, ráno, v poledne, večer a neustále dokola a který se mění v čase.

Marek Tichý 9. A

Jsem v pohybu

Jsem brankář ve florbale, pětkrát týdně mám trénink z toho je ještě jeden speciálně pro brankáře, na trénincích hrajeme nejčastěji zápas. Tréninky mě moc nebaví.

Každý druhý týden máme turnaj, na který přijede šest týmů, jsou dvě skupiny po třech, v těch skupinách se hraje zápas každý proti každému a podle toho, kdo bude mít nejvíce výher, tak bude hrát o první místo proti vítězi z druhé skupiny. Vítěz pak postoupí do lepší skupiny, kde je zase šest týmů. Florbalové turnaje mě narozdíl od tréninku baví. Chodím na výběry, kde je asi padesát nejlepších hráčů ze Středočeského kraje, tam se trénuje něco těžšího než na normálních trénincích.

Tomáš Novák 9. B

Jsem v pohybu

Odmalička se celá naše rodina snažila, abych byla v pohybu. Rodiče velcí sportovci nejsou, ale vždy mě podporovali v jakémkoliv sportu.

Jako malá jsem začínala na tříkolce, pokračovala odrážedlem a automaticky přešla na kolo. Do toho tenis, atletika, základy gymnastiky a pravidelné plavání. Musím zkonstatovat, že mě to vcelku bavilo - umím jezdit na kole, plavat a trochu hrát tenis. Ale největší zlom nastal, když přišla Zoe.

Zoe je chrt. Chrt, který by byl nejraději stále v pohybu. A tak jsme v pohybu obě.

Odmalička ji, samozřejmě kromě venčení, učím trikům a cvikům, děláme dogfrisbee, dog puller. Zoe skvěle běhá coursing a taktéž dostihy. Jediné, při čem skutečně potřebuje moji pomoc, je plavání. Je nadšený plavec, ale bez plovací vestičky to zatím bohužel nejde.

Všechny aktivity dělá neskutečně ráda, ale sama je dělat nemůže, a proto jsme stále venku a pořád v pohybu, nejen já, ale celá rodina.

Je to moje největší motivace, která mi přináší radost.

Hlavně v této době všichni víme, jak je pohyb důležitý, a já osobně bych každému doporučila alespoň jednu takovou Zoe.

Victoria Burešová 8. A

Člověk v pohybu - balet

Balet - co to vlastně je?

Je to druh umění - sportu, ve kterém nejsou důležité jenom rozsahy, ale i pocity, umění vnímat hudbu, procítit každý krok, vložit do toho všechno. To ale není jednoduché.

Aby se baletka propracovala k tomu, co vidíte na scéně, musí si toho opravdu hodně projít. Fyzicky i psychicky.

Člověk si musí uvědomit, že za každým krokem, každým ladným pohybem je velká dřina. Když někdo řekne baletka, člověk si vybaví krásnou dívku, tančící tak jemně a lehce, až se zdá, že se špičkami nedotýká země, a přesně tato lehkost je těžká, protože: špičky bolí!

Ve špičkách se stojí přímo na prstech, na konečcích prstů. Pokud si teď pokusíte stoupnout na konečky prstů, pochopíte že to příjemné není. A baletky takto stojí celé vystoupení, ničeho se nepřidrží a musí se usmívat. Je to těžké.

(Doporučuji se kouknout na krátké video: Balet Národního divadla - Život na špičkách, který je dostupný na YouTube)

Tudíž balet není jen o krásných kostýmech, krásných choreografiích a krásných tělech. Je i o bolesti, vytrvalosti a přísné disciplíně. Přesto je to nejkrásnější a nejelegantnější pohyb který dokáže lidské tělo, kombinuje v sobě pohyb, hudbu a emoce. A proto mám balet velice ráda (taký ho už dělám osmým rokem).

Evženie Belokopytová 7. B

96. číslo Smetánka, školního literárního časopisu dětí ze ZŠ Na Smetance v Praze 2,
vychází v prosinci 2021

Téma: Jsme v pohybu

Elektronické zpracování: Mgr. Petra Nováková

Vydávání řídí: Mgr. Zuzana Ryšánková