

ŠKOLNÍ ČASOPIS
2. ZÁKLADNÍ ŠKOLA
MLADÁ BOLESLAV
2025/2026



OBSAH

Úvodník	3
Redakční rada	4
Loreta Kosmonosy	5
Jak se efektivně učit	6
Filmová nabídka.....	8
Kam na výlet?	10
Halloween	11
Činžák	12

ÚVODNÍK

Vážení čtenáři, milí studenti a pedagogové,
podzim už naplno zaklepal na dveře našich tříd. Zatímco ještě nedávno nás lákalo koupání a dlouhé letní večery, teď už je vzduch svěží, rána chladná a stromy hýří všemi barvami od žluté po karmínovou. Pro někoho možná melancholické období, ale my v redakci věříme, že podzim má své kouzlo, které stojí za to prozkoumat. V tomto čísle našeho školního časopisu jsme se proto rozhodli ponořit se do všeho, co nám toto roční období nabízí.

Najdete zde tipy na podzimní výlety do okolí, které vám ukážou, jak je naše krajina v tomto čase nádherná. Zeptali jsme se našich vyučujících na jejich nejoblíbenější podzimní recepty - od dýňové polévky po jablečný štrúdl - a doufáme, že vás inspirují k pečení. Nechybí ani článek o tom, jak se efektivně učit v sychravých dnech, kdy je těžké se soustředit.

Podzim ale není jen o přírodě a jídle. Je to také čas návratu k rutině, kroužkům a školním povinnostem. Věříme, že po letním odpočinku máte dostatek energie pustit se do nových výzev. Ať už vás čeká písemka z matematiky, nebo vystoupení v dramatickém kroužku, držíme vám palce!

Přejeme vám příjemné čtení a inspirativní podzim plný barev, klidu a nových zážitků.

Za redakci,
Simona Schwaningerová

REDAKČNÍ RADA

Členové rady:

Jakub Viola

Třída: 8.A

Brajan Rožynski

Třída 8.A

Sport: jízda na kole

Oblíbené jídlo: Kebab

Film: Rychle a zběsile

Sport: Házená

Oblíbené jídlo: sýrová omáčka

Oblíbený film: F1 movie



Tantiwut Wongphao

Třída: 7.A

Sport: chodit ven

Oblíbené jídlo: Phad Thai

Oblíbený film: Stranger Things



Vanesa Netušilová

Třída: 7.B

Sport: tancování

Oblíbené jídlo: kebab

Film: f1

Vít Kubín

Třída: 8.A

Oblíbené jídlo: Sushi

Oblíbený film: Fast and Furious

Oblíbený sport: F1



Amálie Křenková

Třída: 7.B

LORETA KOSMONOSY

K architektonickým skvostům města Kosmonosy patří Loreta. Byla postavena v letech 1702-1708 podle návrhu italského architekta Giovanni Alliprandiho na místě kostelíka svatého Martina. Areál Lorety je průběžně opravován a restaurován. O víkendech je zde zajištěn průvodce.

Loreta je tvořena střední obdélníkovou budovou Santa Casa, jejímž vzorem byla první stavba tohoto typu v italském městě Loreto. Ta byla schránkou pro domek, v němž údajně žila Panna Marie a který byl do Loretta převezen ve 13. století.

Santa Casa je obklopena ambity a její stěny jsou zdobeny reliéfy ze života Pany Marie. Ve výklencích se nachází sochy proroků. Vnitřek Santa Casy je zdoben imitacemi originálních fresek z italské Lorety. Na východní straně je postavena barokní kaple sv. Martina, pod kterou se nachází krypta. Severně od Lorety stojí čtyřpatrová zvonice z roku 1673, která byla postavena podle návrhu dalšího italského architekta Francesca Carattiho.

Jakub Viola 8.A



JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT V SYCHRAVÉM POČASÍ

(nejen pro devátáky.....)

Vytvoření příjemného prostředí

- **Útulná atmosféra:** Obklopte se věcmi, díky kterým se budete cítit příjemně. Zapalte si svíčku, připravte si teplý nápoj (např. zelený čaj nebo hořkou čokoládu, které podpoří soustředění) a oblečte si pohodlné oblečení.
- **Dostatek světla:** Krátící se dny znamenají méně přirozeného světla. Zajistěte si kvalitní osvětlení pracovní plochy, abyste předešli únavě očí a ospalosti.
- **Čerstvý vzduch a teplota:** I přes nevlídné počasí pravidelně větrejte, abyste měli v místnosti dostatek kyslíku. Optimální teplota pro učení by měla být spíše nižší (kolem 18-20 °C), což pomáhá udržet bdělost.

Minimalizace rušení: Odstraňte všechny rušivé vlivy, jako jsou notifikace z telefonu nebo sociální média, abyste se mohli plně soustředit na učení.

Udržování motivace a energie

- **Pravidelný režim:** Mozek má rád pravidelnost. Snažte se učit v přibližně stejnou dobu každý den, i když je venku špatné počasí.
- **Stanovení cílů:** Mějte jasno v tom, co se chcete naučit. Stanovte si konkrétní a měřitelné cíle pro každou studijní lekci. Pocit úspěchu po splnění dílčího cíle vás namotivuje k další práci.
- **Odměňování:** Po dosažení stanoveného cíle si dopřejte malou odměnu. Může to být chvilka odpočinku, přečtení kapitoly z oblíbené knihy nebo něco dobrého k jídlu.

• **Dostatek spánku a zdravá strava:** Kvalitní spánek a vyvážená strava bohatá na živiny (např. ořechy, vejce) jsou klíčové pro správnou funkci mozku a udržení energie.

Krátké přestávky a pohyb: Zařad'te do svého učebního plánu krátké, pravidelné přestávky. Protáhněte se, udělejte si krátkou procházku (klidně i v dešti s pláštěnkou, pokud vám to nevadí) nebo si zacvičte.



Efektivní studijní techniky

• **Aktivní učení:** Místo pasivního čtení textů se snažte učit aktivně - dělejte si výpisky, tvořte myšlenkové mapy, přerušovaně si učivo opakujte nahlas nebo vysvětľujte látku někomu jinému.

• **Střídání metod:** Kombinujte různé studijní metody a zdroje (učebnice, videa, podcasty, online testy), abyste udrželi mozek aktivní a učení bylo zábavnější.

Opakování: Nenechávejte si všechno učení na poslední chvíli. Pravidelné opakování v průběhu času je pro trvalé zapamatování klíčové.

FILMOVÁ NABÍDKA

(podzim 2025) pro první stupeň

Jak vycvičit draka (2025)



Lilo a Stitch (2025)



FILMOVÁ NABÍDKA

(podzim 2025) pro druhý stupeň

V zajetí démonů 4 (POSLEDNÍ RITUÁLY)



F1 FILM



KAM NA VÝLET V ČECHÁCH?



V městském parku kousek za domem už máte vyšlapanou cestičku a na dalších oblíbených místech v okolí je vždy příliš mnoho lidí? Máme pro vás tipy na méně tradiční místa ve všech krajích České republiky, kam se vydat na procházku či výlet.

- **Riegrova stezka (Údolí Jizery):** Tato naučná stezka vede romantickým údolím Jizery ze Železného Brodu do Semil. Nabízí úžasné výhledy do kaňonu řeky, visutou lávku a železniční trať ve skalním masivu.

- **Český ráj (pískovcová skalní města):** Navštivte Prachovské skály nebo skalní hrad Nedamy, kde si užijete nádherné výhledy na barevnou krajinu z pískovcových vyhlídek.

- **Hrad a zámek Staré Hrady (Český ráj):** Zámek je celoročně otevřený a nabízí pohádkové prohlídky pro děti i dospělé, což je ideální pro rodinný výlet i v případě horšího počasí.

- **Sběr hub:** Podzim je hlavní houbařskou sezónou, lesy po celé republice nabízejí skvělé podmínky.

Pouštění draka: Klasická podzimní zábava, ke které stačí jen větrný kopec a dobrá nálada.

HALLOWEEN - SVÁTEK MASEK A STRAŠIDEL



Každý rok 31. října se slaví Halloween - den plný kostýmů, dýní a strašidelné zábavy. Ačkoliv ho dnes známe hlavně z Ameriky, jeho původ sahá až ke starým Keltům. Ti slavili svátek Samhain, který označoval konec léta. Věřili, že se tehdy svět mrtvých otevírá a duchové se mohou vrátit mezi živé, proto se lidé převlékali, aby je nepoznali.

Dnes je Halloween hlavně o zábavě. Děti v kostýmech chodí dům od domu a říkají známé „Trick or treat!“ - „Koledu, nebo něco provedu!“ Domy se zdobí dýněmi, pavučinami a svíčkami, ve školách se pořádají soutěže o nejlepší masku nebo dýni.

I u nás si Halloween získává oblibu - je to skvělá příležitost, jak si podzim trochu zpestřit a užít si tajemnou atmosféru.

Zajímavosti o Halloweenu:

- Tradiční dýně se dříve vyřezávaly z řepy!
- V USA se každoročně prodá přes 600 milionů kilogramů cukrovinek jen na Halloween.
- Nejoblíbenějšími kostýmy bývají čarodějnice, upíři a letos často i filmové postavy.
- Halloween není jen o strašení - je to hlavně o zábavě, tvořivosti a sladkostech!

ZNÁŠ ČINŽÁK? NÍZKOPRAHOVÝ KLUB V MLADÉ BOLESLAVI?

Příběh nízkoprahového klubu Činžák není o velkých hrdinských činech, ale o malých vítězstvích, která se odehrávají mezi stěnami starého činžovního domu v Havlíčkově ulici. Tady je příběh, který by se v roce 2025 mohl klidně stát.

Příběh o klidu uprostřed bouře

Patnáctiletý Adam stál před vchodem do Činžáku a váhal. Venku mrholilo a v kapse ho pálilo pozvání na „akci“, o které věděl, že nedopadne dobře. Doma to poslední týdny vřelo – hádky rodičů se staly kulisou jeho večerů a škola mu připadala jako nekonečný řetězec neúspěchů.

Když otevřel dveře, okamžitě ho obklopil známý zvuk: cvakání stolního fotbálku a tlumený smích z kuchyňky. V klubu nebylo narváno, ale i tak tam bylo živo.

„Čau Adame, jdeš na čaj?“ ozvala se jedna z pracovnic, která zrovna rovnala krabice s deskovkami. Adam jen kývl. Tady se ho nikdo hned nevyptával na známky ani na to, proč má zase tu stejnou mikinu.

Sedl si k oknu a pozoroval provoz na ulici. Za chvíli si k němu přisedl Martin, jeden z „teréňáků“. Nezačal kázat. Prostě jen prohodil pár slov o novém turnaji v šipkách, který se chystal na příští týden. Adam se po deseti minutách rozmluvil. Nejdřív o fotbale, pak o tom, že ho vyhodili z brigády, a nakonec i o tom, že se mu doma nechce ani dýchat.

Během té hodiny Adam zjistil dvě věci: že v tom není sám a že existuje způsob, jak sepsat životopis, aby mu příště v té kavárně dali šanci. Martin mu pomohl otevřít notebook a společně, krok za krokem, začali tvořit dokument, který pro Adama znamenal víc než jen kus papíru - znamenal cestu ven.

Když Adam z Činžáku odcházel, venku sice pořád pršelo, ale on už nešel na tu „akci“, které se bál. Místo toho zamířil do knihovny. V kapse sice neměl víc peněz než předtím, ale v hlavě měl plán..

Proč je tento příběh důležitý?

Klub Činžák funguje přesně takto. Není to jen herna se stolním fotbálkem. Je to místo, kde:

- **Anonymita a bezpečí** umožňují mladým lidem mluvit o věcech, které jinde říct nemůžou.
- **Odborná podpora** pomáhá řešit krize dřív, než přerostou v problém se zákonem nebo závislostí.

Smysluplný čas dává alternativu k poflakování se na ulici.

Brajan, 8. A

