



ČASÁK OSMÁK

Časopis třídy 8.A

OBSAH

Úvodník	strana 2
První den v nové třídě	strava 3
Nepečený dort s Bebe sušenkami na plech	strava 4
Tipy na výlet v okolí Ostravy v koruně	strana 5
Citrónové cupcakes pro maminku	strana 6
Itálie, má rodná země	strana 7
Básnička o karanténě	strana 9
Jak se uvolnit po hodinách distanční výuky	strana 10
Rouška	strana 11
Jak prožívám distanční výuku	strana 12
Kvíz	strana 13
Rozhovor	strava 14
Spojovačky	strana 16
Recenze knihy	strana 17
Karanténa a já	strana 18
Kamínky pro radost	strana 18
Život v karanténě	strana 19
Co dělat v době covidu	strana 20



Úvodník

Covid 19 - všichni touto dobou znají, všechny nás nutí sedět doma. Nechápu, jak z viru, o kterém jsem věděl pouze z vtipů na internetu, vznikla celosvětová hrozba. No dobře, tak zase tady nebudu strašit nějakou "světovou hrozbou" a půjdu k jádru věci. Tedy o k tomu, jak mě pobavila pandemie z pohledu někoho, kdo měl tři roky domácí studium (tzv. domácí školu) a jaké pro mě bylo nastoupit v téhle pandemii do "normální" školy. Nahlédneme do minulosti.

Únor 2020

Únor byl pro mě hrozný měsíc. Musel jsem sedět doma se sádrou a kňoural jsem, kdy mi ji sundají, protože mi už lezlo krkem, jak si ani nemůžu namazat rohlík. Jednoho dne, kdy jsem se válel v posteli unuděný k smrti, jsem zahlédl zprávy o novém viru. "Hm," řekl jsem si a zase jsem pokračoval ve své nudě v posteli. Uběhly dva týdny a mně konečně vyměnili sádro za ortézou a já se cítil báječně. Odpoledne se ale opět vše změnilo. "Covid 19 se dostal do České republiky." A teď hádejte, co jsem v tu chvíli udělal? Začal jsem panikařit? Balil jsem si zásoby? Hledal úkryt? Dělán si legraci. Prostě jsem nad tím mávl rukou a řekl, že to nebude nic hrozného. Jak já se mýlil. O pár dnů později čtu, jak se školy a všechny možné obchody, kina, divadla i sportoviště zavírají. Tohle trvá už rok a určitě to spouště lidem leze na nervy. Já jsem měl domácí školu, pro mě se toho zase tak moc nezměnilo.

Červen 2020

Okolo léta se ale věci mění – tedy pro mě. Rozhodl jsem se, že by bylo dobré jít do normální školy, hlavně kvůli přijímacím zkouškám, abych si zvykl na ten systém. Během pár dnů jsme našli školu - ZŠ Bohumínská. Byl jsem ve stresu, protože to byla po třech letech velká změna a bál jsem se, že to nezvládnou.

Září 2020

Uběhlo léto a já jsem nastoupil na školu. Všechno bylo krásné, obloha zalitá duhou a všude pobíhali jednorožci. Najednou to ale začíná celé znova. Covid vrací úder a tentokrát ve velkém. A teď, teď přijde ta nejtípnější část pro mě. Po měsíci ve škole jsem zjistil, že budeme mít distanční výuku. Cože? To jako fakt? Já? Já jsem nastoupil po třech letech domácí školy do normální školy, abych se mohl lépe připravit na přijímačky, a zase bud trčet doma? V ten moment mi bylo nejvíce do smíchu, protože mi přišel nástup do školy úplně zbytečný. Upřímně se tomu „řehtám“ doteď, protože to je prostě šílené, to jednoduše nevymyslíte.

Březen 2021

Samozřejmě doufám, že se do školy vrátíme a že se vše zase otevře. Dám vám jednu velikou radu: zůstaňte všichni pozitivní! Tím samozřejmě myslím náladou, protože sedět doma s blbou náladou je opravdu nanic, věřte mi.

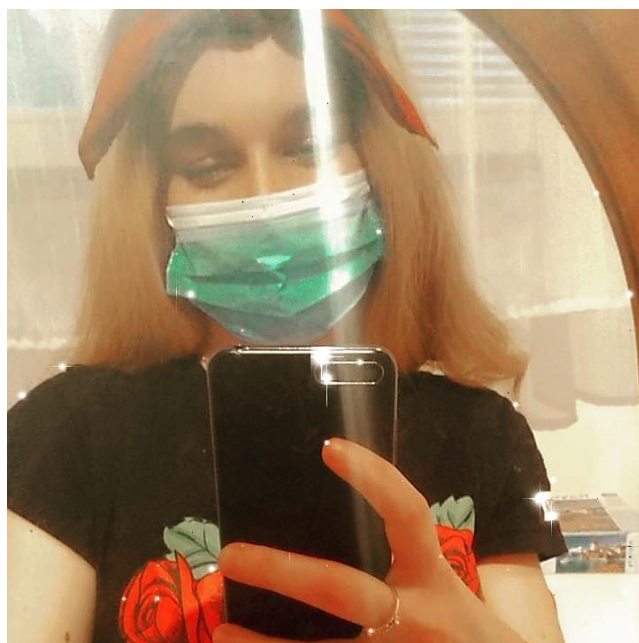
Doufám, že se všichni, co tohle čtou, mají úžasně a bude se jim líbit i časopis žáků 8. A.

Richard Pifka



První den v nové třídě

Zuzana Hutirová



Na svůj první den v nové škole jsem se moc netěšila. Docela jsem se bála, protože jsem z celé třídy znala jen jednu holku. A nevěděla jsem, jak na ostatní spolužáky zapůsobím, jestli mě přijmou mezi sebe, nebo ne. Starosti mi také dělalo učivo, protože jsem nevěděla, jestli budeme probírat to stejné co na minulé škole, nebo se budu doučovat nové věci, abych dohnala probírané učivo.

Když přišel ten den a já vstoupila do nové třídy, cítila jsem se trapně, když mě paní učitelka představovala spolužákům a já stála před tabulí a všichni na mě dívali. O přestávce jsem jen mlčky seděla v lavici a koukala na ostatní zase já. Byla jsem ráda, když za mnou přišla právě ta moje jediná kamarádka a povídali jsme si. Tím se ve mně uvolnila nervozita a cítila jsem se alespoň trochu lépe. Třída na mě působila velmi mile, přátelsky. V průběhu dne jsem se začala míň stydět a začala jsem se víc bavit s ostatními a seznamovat se.

Během týdne se atmosféra uvolnila a já se začlenila do skupiny. Co se týče učiva, zjistila jsem, že se budu muset spoustu věcí doučit, a to mi ještě více ztížil nástup na online výuku. Snad to zvládnou.



Nepečený dort s bebe sušenkami na plech

Aneta Vaňková

Ahoj. Tak co, taky máte chuť na opravdu dobrý dort, který není složitý na přípravu? Ano? Skvěle, já taky. Tak co kdybychom si nějaký udělali? Dnešní recept, který jsem si pro Vás připravila, je opravdu velmi jednoduchý a zvládne ho každý. Tak pojďme na to!

Ingredience:

3x- 33% smetana ke šlehání (250 ml)

3x- ztužovač šlehačky

3x- banán

3x- bebe sušenky bílé

2x- bebe sušenky hnědé
(čokoládové)

2x- čokoláda na vaření

2 lžice moučkového cukru

Iva (rostlinný tuk)



Postup:

1. smetanu smícháme se ztužovačem a cukrem a vyšleháme šlehačku

2. na plech dáme první vrstvu šlehačky

3. přidáme druhou vrstvu bílých bebe sušenek

4. poté vrstvu šlehačky a hnědých bebe sušenek

5. tento postup opakujte 3 - 4 krát

6. čokoládu rozpustíme ve vodní lázni s trochou Ivy
(rostlinného tuku)

7. polijeme vrch dezertu



A máme hotovo! Už stačí pouze nechat chvíli odležet, nakrájet a pak už jen naservírovat.
Dobrou chuť 😊

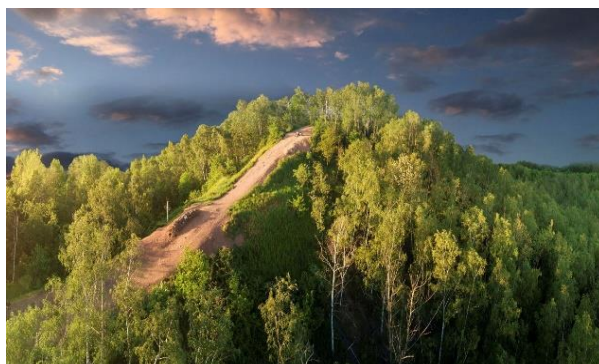
Tipy na výlety v okolí Ostravy v koruně

Klára Šušlová

V dnešní nelehké době, kvůli různým zákazům a omezením, nemáme moc možností se kulturně vzdělávat, sportovat a cestovat. Proto jsem si pro vás připravila tipy k výletům v okolí Ostravy.

Halda Ema:

Halda Ema je ostravská kuželová halda s vrcholem ve výšce 324,6 m. n. m. Nachází se v oblasti Slezské Ostravy na pravém břehu řeky Ostravice. Je tvořena miliony tun vytěžené hluyiny z ostravských dolů.



Hornické muzeum Landek:

Sice teď nemůžete muzeum navštívit, nemůžete sfárat do dolu, projet se důlním vláčkem apod., ale na procházku sem můžete. Je to kousek od soutoku Odry s Ostravicí a procházet se tam dá pěkně dlouho.



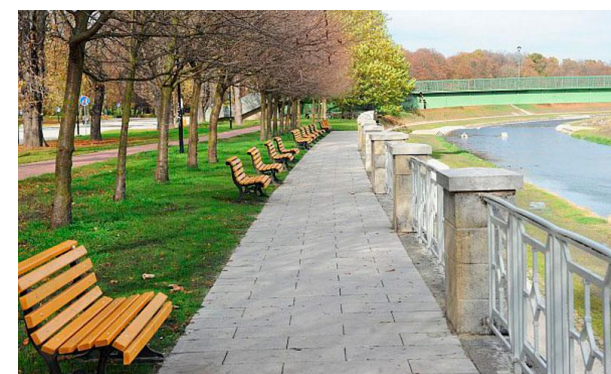
Lesní park Klimkovice:

Nachází se v těsné blízkosti areálu lázní Klimkovic. Vznikl nedávno a těší se velké oblibě. Jsou tam mnohá odpočinková místa, lavičky, herní prvky, ale i naučné panely.



Komenského sady:

Komenského sady jsou rozsáhlý park, který se nachází na levém břehu řeky Ostravice. Jde o jeden z největších městských parků v Česku. A od naší školy je to jen pár kroků. Můžete se tam projet na kole, na bruslích, koloběžkách, můžete tam běhat, nebo se jen tak procházet.



Citronové Cupcakes pro maminku

Lenka Humeníková

Když jsme doma a nudíme se, tak můžeme udělat někomu radost 😊

Budeme potřebovat:

140 g	změkklého másla
180 g	zakysané smetany
130 g	krystalového cukru
	citronovou kůru
	dvě vejce
125 g	hladké mouky
1 lžička	prášku do pečiva
½ lžičky	jedlé sody
12	papírových košíčků na muffiny



Vše pak umícháme do hladka a naplníme košíčky. Dáme péct do trouby vyhřáté na 175 stupňů na 25 minut.

Mezitím si nachystáme věci na polevu.

40 g	změkklého másla
80 g	zakysané smetany
150 g	přesátého moučkového cukru
	citronovou kůru

Opět vše smícháme dohromady a dáme na deset minut do ledničky.

Potom vezmeme pytlík na zdobení, naplníme polevou a ozdobíme cupcakes.

Přeji dobrou chuť.

Itálie, má rodná země

Manolo Dagostini



Itálie, země, kterou si představuji jako mořská jídla, velké rozlehlé pláže, zajímavé památky, voňavou pizzu a skvělé lyžování ve vysokých Alpách.

Většinou, když jedu do Itálie s rodiči, vidím cestou plno hor kolem a na nich plno horských domů.

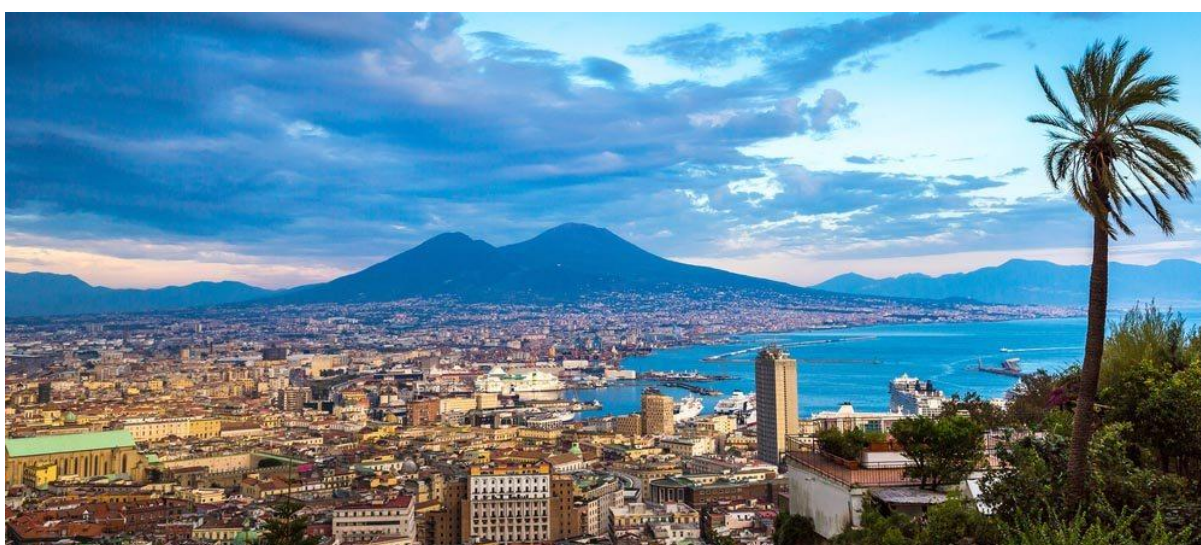
Také jsem navštívil moře i pláže. Jsou opravdu hezké, je tam taky mnoho moderních hotelů a skoro na každém rohu restaurace s dobrým jídlem.

Řím, v tomto městě jsem zatím nebyl, ale podle fotek vím, že je úžasný. Hlavně obří Colloseum (obrázek 1) a nádherné historické budovy.

Také jsou tady velká města jako **Milan** – město módy, sídlo opery La Scala a dvou fotbalových klubů, **Benátky** – město s mnoha historickými památkami, město mostů a gondol (obrázek 2), nebo **Neapol**, která byla v 18. století nazývána městem pěti set věží a nabízí krásný výhled na Vesuv (obrázek 3).

Město, ve kterém jsem se narodil, se jmenuje Feltre. Nachází se poblíž velkého města Belluno. Ve Feltre se nachází nádherný hrad na vysokém kopci. Feltre je obklopeno vysokými horami a hodinu cesty odtud jsou nádherné lyžařské stezky.

Do Itálie jezdím skoro každý rok už od malička a moc se mi tam vždycky líbí a rozhodně bych doporučil i ostatním, aby se tam někdy podívali.



Básnička o karanténě

Vendula Čeligová

O téhle naší karanténě,
po světě se mluví denně.
Karanténa nás nebaví,
všem dělá jen obavy.

Musíme se hodně snažit,
abychom v budoucnu mohli ještě něco zažít.
Těším se do školy,
až na ty úkoly.

Už chci vidět kamarády,
všechny společně dohromady.
Potom hurá ven,
to už skončil den.



Jak se uvolnit po hodinách distanční výuky

Lucie Vargová



V dnešní době, kdy trávíme příliš mnoho času na počítači při distanční výuce, je **velmi důležité najít si čas pro sebe i na odpočinek**. Když už si tedy dokážete čas k relaxaci najít, je potřeba zvolit **vhodný způsob odpočinku**. Můžete totiž odpočívat různými způsoby, aktivně či pasivně, zdravě či neefektivně tak, že energii spíše ztratíte. Každému vyhovuje něco jiného, je jinak unavený a má jinou zátěž. Tento článek **vám pomůže se zamyslet nad tím, jak odpočíváte a relaxujete vy**. Cítíte se svěží, nebo dlouhodobě unavení a pod tlakem?

Existují totiž dva extrémny

Prvním extrémem je situace, **kdy je člověk unavený hlavně fyzicky**. A to je příklad distanční výuky, kdy sedíme 4 -5 hodin denně u počítače a pracujeme nebo děláme úkoly.

Druhým extrémem je situace, **kdy je člověk v zasetí myšlenek a stresu**, je unavený hlavně kvůli tlaku na psychiku. I když se fyzicky vůbec nenamáhá. Tohle je příkladem, když přemýšlíme u testu, kdy jsme vystresovaní z toho, že to nedopadne úplně nejlépe.

Ukážeme si pár konkrétních tipů, jak je možné účinně uvolnit naše tělo i mysl.

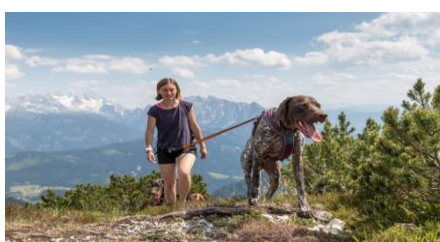
Cvičení – existují různé typy cvičení zaměřené na tělo i mysl.

Četba, či spánek – vyloženě relaxace pro tělo, v případě nenáročné četby i pro mysl.

Sport a pohyb – aktivní odpočinek může být buď individuální (kolo, běh, plavání, procházka se psem atd.) nebo skupinový (fotbal, nohejbal, tenis či jiné sporty).

Rozcvička - tzv. 10 minutová bomba, která nikomu neuškodí, ba naopak - přilepší.

Zkouknout film – s kamarádkou nebo rodinou, udělat si pohodlí a odpočívat.



Doufám, že vám moje tipy, jak se uvolnit po hodině distanční výuky, pomohly a třeba i trošku inspirovaly.

Rouška

Lenka Martináková

„Vem si roušku,“ slogan nový
denně slyšíme jej z Novy,
rouška všechny ochrání,
prý zabrání kýčání.

A tak zajdu do obchodu,
koupím si tam Dobrou vodu,
Dobrou vodu otevřu,
bacily s ní zaženu.



Sedíme teď všichni doma,
šijem roušky, jak se dá,
trochu srandy zažijeme,
bubák táta, máma, ty i já.

Tím jak bacil větrem letí,
nepustí nás do školy,
mailem nám teď chodí,
pořád samé úkoly.

Skupinu jsme založili,
každé ráno skypujem,
aspoň nám teď není smutno,
vidíme se navzájem.



Jak prožívám distanční výuku

Matěj Podhorní

Distanční výuka je podle mě složitá. Musí se při ní používat strašně moc techniky, programů, aplikací. Někteří dospělí, učitelé i děti tolik věcí vůbec nepoužívali. A tak teď neví, co se teď dříve učít.

Je to složitě i pro mě a hlavně, když jsem v osmé třídě, která se celá počítá na střední školu.

Já prožívám online výuku pořád stejně. Ráno vstanu, umyju se a zapnu počítač. Dávám pozor a dělám si poznámky.

Občas mě to ale nebaví, když si uvědomím, že mám možnost dělat si, co chci. Třeba hrát hry nebo být na mobilu. To občas udělá asi každý. Ale pak bylo pololetí a už se to začalo řešit. Měl jsem špatné známky.

Shrnutí:

Ze začátku jsem na to kašlal, potom jsem se trochu zlepšil a teď, myslím, že se učení a distanční výuce věnuji nejvíc.

Kde to mám rád

Radovan Šnajdr

Velmi jsem si oblíbil jeden konkrétní park. Je to velice hezké místo. Cítím zde čerstvý vzduch a prohlížím si stromy okolo. Ptáci zpívají a listy krásně voní. Bohužel je v parku moc lidí, což může trochu kazit atmosféru, ale i tak je to klidné místo. Můžete si v klidu odpočinout od stresu. Tráva už je pěkně zelená a není tam ani bláto. Slunce zatím nesvítí moc jasně, ale já to mám rád. Myslím, že by si na tomto místě odpočinul každý.

Kvíz

Nela Golombová

Ahoj, rozhodla jsem se pro vás připravit kvíz. Jako téma jsem si vybrala – překvapivě - COVID-19. Tak se pojďme podívat, jestli znáte základní informace.

1. Kdy začala karanténa?

a) březen 2020

b) duben 2020

b) květen 2020

d) červen 2020

2. Ve kterém městě se jako první vyskytl COVID-19?

3. Jaké znáte ochranné prostředky?

4. Jaké nemoci se nejvíc podobá COVID-19?

5. Z jakého zvířete asi pochází COVID-19?

6. Jak se provádějí testy na COVID-19?

Rozhovor

Nikola Bergerová

Pečete doma?

Pečení u nás doma se stalo víkendovou tradicí. Mám ráda nedělní vůni koláčů a buchet. Poslední výtvar byl švestkový koláč z plodů naší zahrádky. Vždy si je zamrazím, abych mohla péct i v zimě.

Co nejčastěji doma děláte?

Nyní se nejvíce věnuji přípravě a realizaci distanční výuky. Poté přípravou obědů pro mé dva studující a věčně hladové syny. :) Jako každá máma provádím denně běžné domácí práce.



Byla už jste covid pozitivní?

Ne

Byla už jste testovaná na covid 19?

Nebyla.

Jaký je váš názor na distanční výuku?

Jako každá nová věc přináší i distanční výuka svá pozitiva, ale také má svá negativa. Jako pozitivum vnímám, že se žáci naučili více samostatně pracovat a používat nové technologie ve výuce. Menší nervozita u žáků ze zkoušení, písemných prací. Nicméně distanční výuka nenahradí prezenční výuku a přímý kontakt se žáky.

Těšíte se na nás ve škole?

Na vás jsem se těšila, těším a těšit se budu.

Půjdete se naočkovat vakcínou?

Ano, protože ve vakcinaci vidím cestu zpátky k běžnému životu.

Jak si doma zkracujete dlouhé chvíle?

Veškerý volný čas nyní trávím se svými dvěma syny. Přes den se všichni věnujeme práci nebo studiu. Odpoledne hráváme na odreagování na terase ping pong nebo chodíme na procházky kolem Odry. Večer se díváme na televizní pořady nebo na zeměpisné dokumenty, protože nás to všechny baví. Někdy mě přijedou navštívit mí vnuci a to hrajeme stolní

ČASÁK OSMÁK

hry – moje nejoblíbenější je karetní hra Sequence a kostky. Hrajeme vždy o nějaký trest, který musí udělat poražený např. vyklidit myčku s nádobím. A já většinou neprohrávám!:)

Co vám na distanční výuce vyhovuje a co ne?

Za největší nevýhodu považuji, že nemohu zažít přímý výklad k žákům, i když není u něj takový naprostý klid jako při distanční výuce 😊. Vadí mi, že poutá žáky na dlouhé hodiny k židlím. Jako velkou nevýhodu distanční výuky vnímám

komplikace výuky nekvalitním internetovým připojením nebo nedostupnost odpovídající techniky. Taktéž mi občas chybí motivace žáků, připravovat se pravidelně na jednotlivé hodiny. Dále mi vadí velká časová náročnost na přípravu výuky. A závěrem je to neustálé sledování několika platforem, jako je Outlook, Teams, WhatsApp a nebo Bakaláři. Vyhovuje mi zábavnější forma práce - interaktivní práce žáků - vyhledávání informací a obrázků na internetu během výuky. Zdokonalování se v používání moderních technologií.



Spojovačka

Lukáš Broňák

Všechny nás štve dnešní doba, tak jsem vám připravil spojovačku pro pobavení, aby vám čas, kdy musíte být doma, utekl. Já skoro každý den jsem luštil křížovky a spojovačky, je to celkem zábava. Také jsem pekl různé moučníky např. brownies, muffiny a bublaninu. Často jsem chodil na procházky s pejskem, tím jsem také zabil čas. Naučil jsem ho nové povely.



Fandím ti 😊

Spoj slova, která k sobě patří.

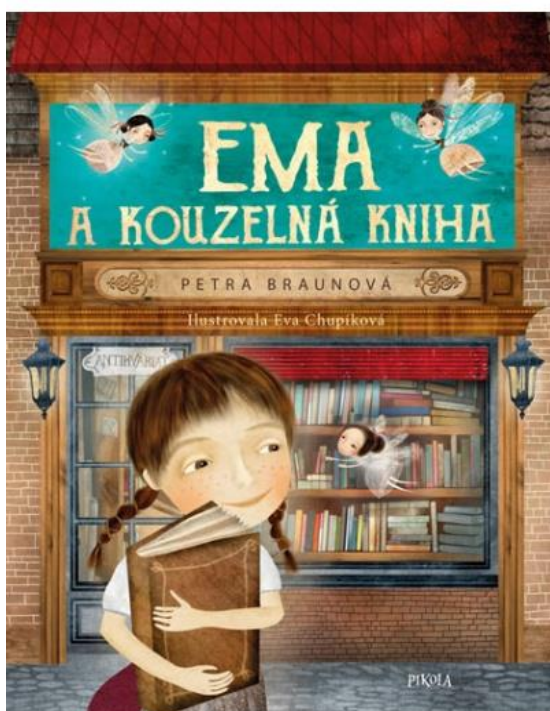
- | | |
|---|-----------------|
| 1. Co je to distanční výuka? | A. Elektronicky |
| 2. Přes jakou aplikaci se učíme? | B. Online učení |
| 3. Přes jakou aplikaci píšeme testy? | C. Outlook |
| 4. Jak posíláme domácí úkoly? | D. Bakaláře |
| 5. Na jaké aplikaci dostáváme informace učitelů/učitelek? | E. Formsy |
| 6. Přes jakou aplikaci dostáváme známky? | F. Teamsy |

Doufám, že se vám vše povedlo spojit.

Ema a kouzelná kniha

Julie Košková

Někdo hraje hry jako Matěj, někdo luští křížovky jako Lukáš, někdo skládá básničky jako Lenka a někdo si třeba rád přečte dobrou knihu.



Vím, že se najdou lidé, které čtení nebaví. Já mezi ně patřím také. Za tuhle větu mě teď asi všichni odsoudili, je mi to jasné. Jenže já sama jsem ani nedočetla knížku s mnoha obrázky a velkými písmeny - Jak krteček ke kalhotám přišel. Já a knížky se nemáme rádi od malička, dá se i říct, že kdybych si měla vybrat mezi knížkou a televizí, určitě víte, co by vyhrálo. Ano, televize. Tedy...až donedávna. Dostala jsem totiž knížku jménem Ema a kouzelná kniha. Zaujala mě na první pohled tak, že jsem si ji prostě musela

přečíst. Má nádherné ilustrace. Tuhle knížku jsem si upřímně zamilovala. Je to první a asi poslední knížka, kterou jsem přečetla celou, sama, dobrovolně. O čem je? Co mě vedlo k tomu si ji přečíst? Na tyto otázky znám odpověď.

Vypráví o malé holčičce jménem Ema, s hnědými vlasy, pihovatým nosem. Ema žije v Sirotčinci a mezi ostatní nezapadá a dokáže vidět i slyšet věci, které ostatní nemohou – třeba malé víly. Má jeden velký sen. Moc se těší, až bude mít desáté narozeniny, čeká ji totiž výlet do úchvatného města, které je schované za vysokou zdí. Její čekání se ještě o rok prodlouží, ale jí to stojí za to. Ema si z města odnáší spoustu dobrodružných zážitků a zkušeností. Hlavně kouzelnou knihu, která změní nejen ji, ale i ostatní v Sirotčinci. Takže tato knížka vlastně obsahuje příběh o knize.

Tahle kniha obsahuje také obrázky, na kterých je každá zajímavá situace nakreslená. Tato kniha má vše. Jednak je pro každou věkovou kategorii a taky zajistí, že nebudete den co den na mobilech, u televizí apod. Tuhle knihu vám můžu jen a jen doporučit. A co vy, baví vás číst? Jestli ne, přečtěte si tuhle knížku. A pak si zkuste na předchozí otázku odpovědět znovu.

Karanténa a já

Nela Golombová

Jak prožívám karanténu? Jaký je můj pohled na vše okolo, co tato doba přináší? Mnoha lidem by se to mohlo zdát jako odpočinek, jiným zase jako hodně stresující období. Já osobně se řadím k těm lidem, kterým se to zdá jako odpočinek.

Školu máme online, takže nemusím tak brzy vstávat a dojíždět. Ale asi jde o zvyk. První karanténu jsem si myslela, že to nedám, musela jsem si všechno teprve „osahat,“ abych si zvykla, srovnalas se s tím. Všechna ta nová opatření, tuhle dobu nikdo před námi ještě nezažil, takže nás nikdo nemohl varovat, anebo nás na to nějak připravit.

Roušky. To je také velké téma. Nejdřív se mi zdály hrozně otravné a zbytečné, ale postupem času mi došlo, že vůbec nejsou zbytečné, ba naopak, jsou účinné. Myslím si, kdyby je nosili všichni, tak jak mají, tak by byla situace jen lepší. Mně teď už rouška vůbec nevadí. Říkám si, že můžu svým způsobem pomáhat překonat nějaký velký problém.

Některým lidem opatření vůbec nevyhovují a snaží se je porušovat, nebo demonstrovat za jejich zrušení, či aspoň zmírnění. Mně osobně žádné opatření problém nedělá. A dokud si budu myslet, že pomáhají tuto situaci zvládnout, tak je budu s radostí všechna dodržovat.

Kamínky pro radost – výtvary 8. A



Život v karanténě

Tereza Kubečková



Můj život s karanténě je velice zajímavý. Většinou, když se snažím vstát, tak zaspím, protože vždy odkládám budík. Když je tedy 8:00 a já jsem ještě zachumlaná v peřině, snažím se připojit na hodinu a začnu se teprve probouzet. Nebo je tady druhá varianta, kdy mě dělníci vzbudí se svými vrtačkami a hlasitou hudbou

v 6:00. Většinou si o přestávce udělám snídani. Když skončí všechny hodiny, jdu se najíst. Po obědě se vydávám většinou na procházku a do večerky. Tam si ale nemůžete koupit žádné jídlo, protože by byl zázrak, kdybychom tam něco snědli a přitom se neotrávili. Nemyslím to vážně, ale dejte si ně pozor! Když jdu tedy z večerky



s pendrekami v ruce, procházím se pěkným parkem, kde skoro nikdo není. Po návratu domů vezmu moje pendrekami a jdu se dívat na seriál. Než

se stihnu dodívat, je tma. Tady přichází ta nejhorší část dne a to jsou úkoly. Sednu si k tomu a snažím se je vypracovat, samozřejmě to bych nebyla já, kdybych si k tomu neudělala večeři a nějaký nápoj, takhle se mi hned učí lépe. Potom už jdu buď hrát hry na počítači, nebo si volám s kamarádky. Pak už jdu spát.



Co dělat v době covidu?

Daniel Dluhoš

Radovan Šnajdr

Máme pro vás pár tipů, co vše je možné dělat v době covidové, každý ze svého pohledu.

1. Chodit na procházky

Chodit na procházky je klasika, ale musíme přitom dodržovat pravidla - jako třeba rozestupy minimálně 2 metry od lidí. Nejlepší je jít třeba do blízkého lesa nebo na procházku se psem.

2. Sportovat (posilovat)

Sportovat nebo posilovat můžete venku či doma. Posilovat můžete doma nebo dokonce i na vybraných místech v Ostravě. A sportovat můžete kdekoli a hlavně jakkoliv vás napadne.

3. Volat, psát si s přáteli

Psát si nebo volat s přáteli vždycky potěší. V téhle době je nejlepší občas zavolat nebo napsat svým přátelům a popovídat si o téhle době a třeba co dělají oni.

4. A samozřejmě učit se

A samozřejmě učit a vzdělávat se. V téhle době, i když nechodíme do školy, je důležité nezapomenout na učení. Procvičujte si cvičení v učebnicích nebo na internetu.

Místo na posilování:

- Outdoor Fitness Park
- Komenského sady
- Workoutové hřiště, které se nachází u loděnice blízko hradu

1. Sledovat filmy a seriály

Filmy a seriály jsou dobrá zábava a čas s nimi utíká velice rychle. Musí to však být filmy, které vás baví. Neznáte nic, co by vás bavilo? Nezoufejte, na internetu je hodně informací, které vám určitě pomůžou.

2. Výlety a procházky

Nejlepší je, když se venku procházíte, skvěle si přitom vyčistíte hlavu a dostanete spoustu nápadů. Čerstvý vzduch je navíc zdravý a pohyb vám hodně prospěje.

3. Posilování a běh

Posilování nemusí být nic strašného, může to být skvěle relaxující čas, který extrémně rychle utíká, i kdyby vás to nebavilo, tak vám to dá prospěje a navíc, když skončíte, tak vám to dá ještě větší chuť do všech ostatních věcí. Bohatě stačí, když si na youtube najdete nějaká videa s lehkými cviky a každý den tomu věnujete trošku času. U běhu se stačí domluvit s kamarády, rodiči nebo klidně sami a jít se večer proběhnout.

4. Vlastní koníčky

Každý má něco, co ho baví a v karanténě plno času se tomu pořádně věnovat, tak toho využijte.

Pokud se budete držet těchto bodů, bude každý váš den naplněný a na nudu nebudete mít čas.

