

# Pod lavičí

*Listopad 2024*





**OBSAH**

BEAUTY

ZDRAVOTKA

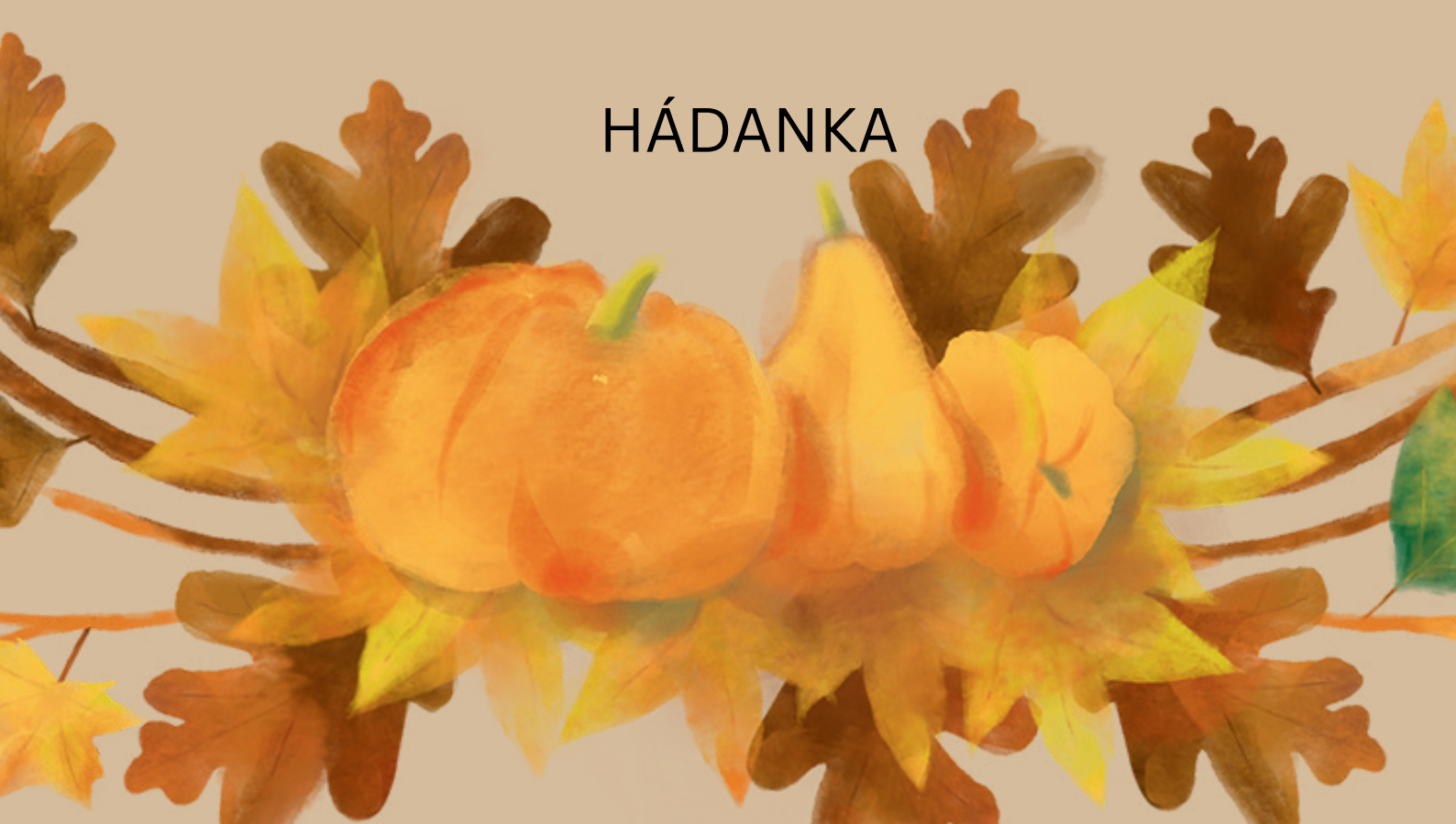
MINIVELETRH KNIHY

BLÍŽÍ SE MIKULÁŠ

POHYBOVKY

PŘEČTI MĚ

HÁDANKA





## BEAUTY - Podzimní účesy, které zvládneš sama!

Holky, podzim je tu a s ním i vlhko, vítr a čepice. Ale to neznamená, že vlasy musí vypadat jako po bouřce! Tady jsou moje tipy:

**Rovné vlasy** – klasika, co nikdy nezklame. Stačí žehlička a sprej proti vlhkosti. Tip: Nezapomeň na ochranu proti teplu, jinak konečky zapláčou.

**Volné vlny** – romantika na maximum. Zapleť vlhké vlasy na noc a ráno budeš ready bez kulmy. #LazyGirlHack

**Cop** – praktický a cute. Když fouká, cop je tvůj BFF. Přidej stuhu nebo scrunchie a máš outfit level up.

**Messy drdol** – když nestíháš. Rychlý, pohodlný a vypadá, že sis dala záležet (i když ne). Perfektní na školní den.



## **Jak přežít podzim bez vlasové katastrofy**

- Hydratuj! Šampony a kondicionéry s aloe nebo arganovým olejem jsou must-have.
- Venku fouká? Schovej vlasy pod čepici nebo šátek.
- Žehličku a fén používej jen občas – vlasy ti poděkují.
- Konečky milují oleje – kokosový, arganový, nebo sérum.

### **DIY maska pro extra lesk**

Smíchej lžící medu + lžící olivového oleje, nanes na vlasy, nech 20 minut a opláchni. Vlasy budou hebké jak svetr od babičky.

# ZDRAVOTKA

Znáš to, čekáš na autobus  
po úmorném dni ve škole...  
a mrzneš jak sněhulák



# ZDRAVOTKA

Takže: venku -10 °C, autobus má zpoždění, ty máš na sobě „stylovou“ bundu, která je spíš na podzim, a rukavice? Haha, ty leží doma na stole. Co teď? Jak přežít čekání, aby ses nezměnil v rampouch?

## 1. Vrstvy jsou kámoši

Zapomeň na „jednu tlustou mikinu“. Funguje to jako cibule – vrstvy drží teplo. Spodní vrstva (termoprádlo), pak mikina, a nakonec bunda, co odolá větru. A jo, čepice není jen pro babičky – přes hlavu ztrácíš nejvíc tepla.

## 2. Obličej a ruce – VIP ochrana

- Šála nebo nákrčník přes nos a pusku – vypadáš jako ninja, ale dýcháš teplejší vzduch.
- Rukavice? Palčáky jsou top, protože prsty si sdílí teplo. Nemáš rukavice? Strč ruce do kapes a hýbej prsty, ať se nezmění na ledové kostky.

## 3. Pohyb je lifehack

Nečekej jako socha. Pohybuj se – dřepy, šoupání nohama, krčení ramen. Vypadáš trochu divně? Možná. Ale bude ti tepleji než těm, co stojí jak ledové sochy.

## 4. Teplý nápoj (ale bez alkoholu!)

Čaj, kakao, voda – všechno pomůže. Alkohol? Zapomeň. Jen ti rozšíří cévy a zmrzneš rychleji. A kofein? Ten tě dehydratuje, takže taky nic moc.

A co když to nezvládneš?

Podchlazení není sranda. Pokud začneš třást jak vibrační telefon, jsi unavený, zmatený – okamžitě do tepla. Sundej mokré věci, zabal se do suchého, pij teplé nealko.

## Omrzliny na rukou?

- Vlažná voda (ne horká!) 15–30 minut.
- Netřít, nelámat, jen jemně osušit a zabalit.
- Pokud kůže zůstává tvrdá, modrá nebo má puchýře – lékař je tvůj nový BFF.

## Jak se vyhnout nemocem po takové akci?

- Po příchodu domů: sprcha, suché oblečení, teplý čaj.
- Dopřej si jídlo – tělo potřebuje energii.
- A klidně si dej Netflix maraton – regenerace je důležitá.

**Shrnutí: Oblékni se jako cibule, chraň obličej a ruce, hýbej se, pij teplé nealko. A když už mrzneš? Zachraň se rychle – tvoje zdraví je víc než styl.**

# Miniveletrh knihy

## 6.11. 2024



Poslední měsíc, v říjnu, jsme se v hodině LJP (teda půlka třídy 1. A s paní učitelkou Pléhovou) chystaly na boskovický Miniveletrh knihy, který pořádala MAS Boskovice a místní knihovna. Akce probíhala v sokolovně a jejím smyslem bylo nabídnout malým čtenářům zajímavé dětské knížky, které v letošním roce vyšly. Návštěvníci Miniveletrhu si je mohli rovnou za zvýhodněnou cenu zakoupit (a potom třeba věnovat někomu jako dárek...přecejen Vánoce se blíží). Součástí byla i autorská čtení spisovatelů dětských knih. Naše půlka se celé dopoledne i část odpoledne věnovala malým návštěvníkům (dětem předškolákům i těm z prvního stupně) z různých škol v okolí. Bylo to náročné, protože jsme se opravdu ani na chvíli nezastavily, sotva jedna várka dětí odešla, hned za dveřmi čekaly jiné. Společně jsme vyráběli 5 stránkovou „interaktivní“ knížku O Červené karkulce. Myslím, že to děti opravdu bavilo. Děti si výrobek mohly odnést domů a my jsme také neodešly s prázdnou, MAS nám zařídila dobrý oběd a každé z nás věnovala sluchátka na poslech hudby.





## **Zapomenutý dárek**

Začátek prosince. Ulice voní zimou a očekáváním. Děti netrpělivě čekají na večer, kdy se objeví Mikuláš – ten dobrý muž s bílým plnovousem, v doprovodu anděla a čerta. Všichni vědí, jak to chodí: básnička, písnička, a pak sladká odměna.

Ale letos se stane něco zvláštního.

Mikuláš se svými společníky obchází dům za domem. Děti recitují, smějí se, čert trochu zlobí, anděl rozdává úsměvy. Jenže když Mikuláš sáhne do koše pro dárek... zjistí, že je prázdný. Zapomněl! Všechno nechal doma. V tu chvíli se mu sevře srdce. Jak může přijít s prázdnýma rukama? Vždyť děti se tak snažily.

„Promiňte,“ zašeptá smutně. „Nemám pro vás nic...“ Anděl sklopí oči, čert si zamručí pod vousy. Celá trojice vypadá ztraceně. Ale pak se stane něco, co nikdo nečekal...

Děti se na sebe podívají, chvíli si něco šeptají –  
a pak přiběhnou s malými balíčky. „Tady, Mikuláši,“  
říkají. „To je pro tebe.“

Mikuláš zůstane stát jako přikovaný. „Pro mě?“  
vydechne nevěřícně. A když rozváže první stužku,  
oči se mu zalijí slzami. V balíčku je čokoláda, obrázek,  
který děti samy nakreslily, a malý dopis: „Děkujeme,  
že na nás myslíš.“

A tehdy se odhalí tajemství: Mikuláš nikdy v životě  
nedostal žádný dárek. Vždycky jen rozdával.

A teď, poprvé, někdo myslel na něj.

Ten večer odchází  
Mikuláš s největší  
radostí, jakou kdy cítil.  
Ne kvůli věcem, ale kvůli  
tomu, že pochopil –  
opravdová magie není  
v tom, co dostaneš,  
ale v tom, co dáš.

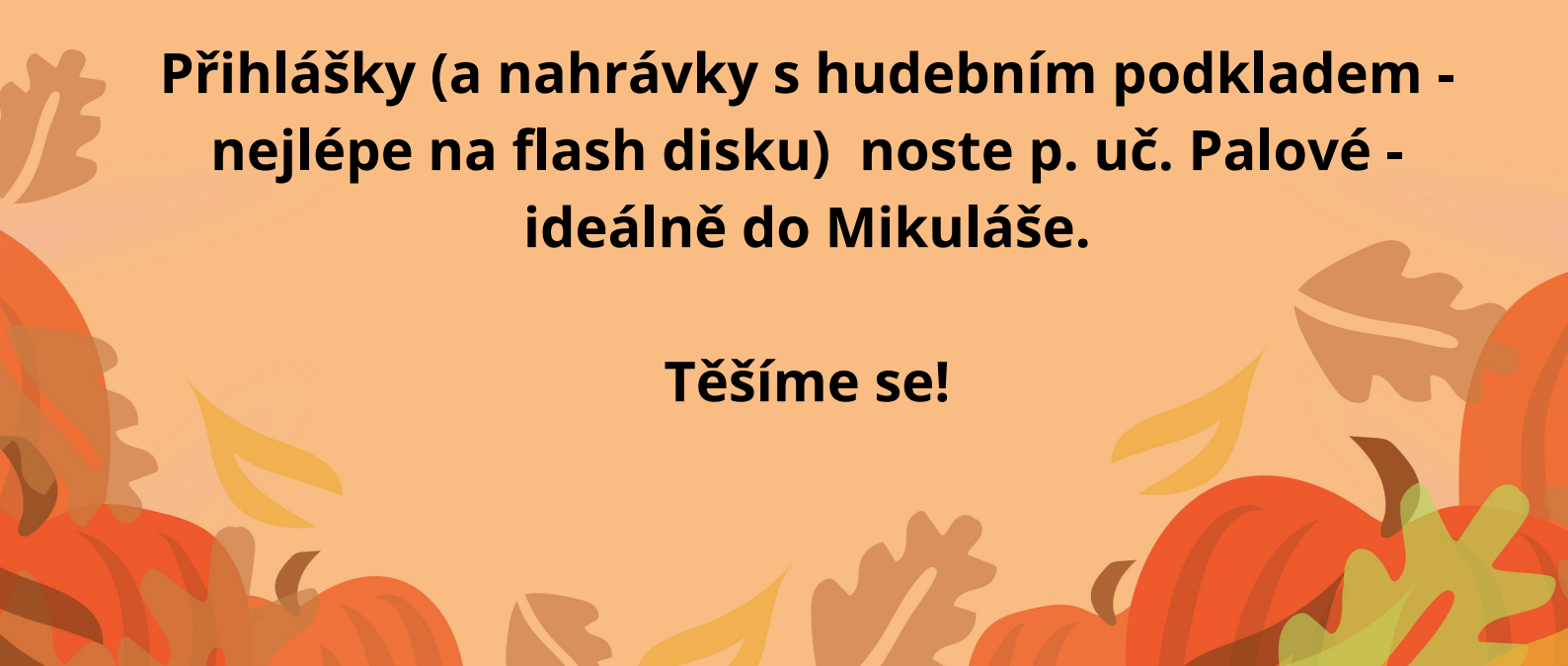




POHYBOVKY?

## **POHYBOVKY!!!**

**Nezapomeň, že i letos bude poslední pátek před vánočními prázdninami náš den - den pohybových aktivit. Nacvič se třídou krátké vystoupení (taneční, pohybové, divadelní...) hecni se a překvap sám sebe a se spolužáky ohromte diváky ve velké tělocvičně. Pojdte do toho! Všichni! Bude sranda - jako vždycky.**



**Přihlášky (a nahrávky s hudebním podkladem - nejlépe na flash disku) noste p. uč. Palové - ideálně do Mikuláše.**

**Těšíme se!**

# Přečti mě

**Mily čtenáři, dnes na nás čeká Jay...nebo vlastně spíš Velký Gatsby.**

## Proč by tě měl zajímat Velký Gatsby?

Možná si říkáš: „Další stará kniha? Proč bych to měl číst?“ Ale počkej – Velký Gatsby od F. Scotta Fitzgeralda není jen příběh z dávných časů. Je to kniha o snech, touze po úspěchu, lásce a o tom, jak nás někdy vlastní ambice mohou zničit. A to jsou témata, která se týkají i dneška.

## O čem to vlastně je?

Jay Gatsby je muž, který má všechno – peníze, luxusní večírky, obdiv lidí. Ale za tím vším je jen jeden sen: získat zpět lásku svého života. Zní to romanticky? Možná. Ale tahle kniha ukazuje, jak daleko jsme schopni zajít, když se snažíme dosáhnout ideálu, který možná ani neexistuje.

## Proč by tě to mělo zajímat?

Drama a emoce: Gatsbyho příběh je plný vášně, zklamání a velkých rozhodnutí. Styl života: Roaring Twenties – doba večírků, jazzu, rychlých aut a velkých snů. Otázky, které si kladeš i ty: Co je opravdové štěstí?

Jsou peníze klíčem ke všemu?

A stojí za to obětovat všechno pro jednu lásku?

Bonus: Kniha je krátká, čte se rychle a její jazyk je krásný. Navíc inspirovala filmy, módu i hudbu – takže když ji přečteš, pochopíš spoustu odkazů, které jsi už určitě někde viděl.

**Věřím, že právě tato kniha se může zařadit mezi tvé srdcovky.**

## HÁDANKA

„Jsem tichý posel změny. Přicházím, když slunce  
slábne, a odcházím, když země ztuhne.  
Mám tisíce tváří, ale žádný hlas. Když mě vítr  
unese, tančím, dokud nezemřu. Co jsem?“



**ODPOVĚDI posílejte na mail:**

**[hadanky@outlook.com](mailto:hadanky@outlook.com)**

