



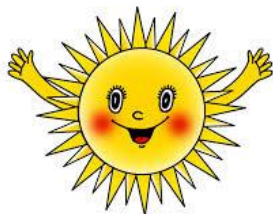
letní číslo časopisu

# PŘEDLÍK

2023



# AHOJ KAMARÁDI,



Léto klepe na dveře a my se všichni těšíme na  
prázdniny ☺

Abychom vám čekání zkrátili, můžete si chvíle  
vyplnit spoustou legrace, která na vás čeká  
v tomto čísle.

A na co se můžete těšit?

KŘÍŽOVKY

DOPLŇOVAČKY

OMALOVÁNKY

HÁDANKY

KOMIKS

# PRÁZDNINOVÁ VÝZVA

KOLIK TOHO STIHNEŠ ZA LÉTO?

 <p>UDĚLEJ SI PIKNIK</p>	<b>VÝZVY NA ZAHRADU</b>	 <p>NATRHEJ KYTICI</p>
 <p>OPEČ SI BUŘTA NA KLACKU</p>	 <p>UKRYJ POKLAD</p>	 <p>ZATANCUJ SI V DEŠTI</p>
 <p>VYFOŤ BOUŘKU NEBO VELKÝ DĚŠŤ</p>	<b>VÝZVY S FOŤÁKEM</b>	 <p>VYFOŤ 6 ZVÍŘAT, KTERÁ ŽIJÍ V TRÁVĚ NEBO LESE</p>
 <p>ZAPLAVEJ SI V RYBNÍKU, JEZERU NEBO ŘECE</p>	<b>VODNÍ VÝZVY</b>	 <p>PROJDI NABOSO POTOKEM NEBO ŘEKOU</p>
 <p>POZORUJ VÝCHOD A ZÁPAD SLUNCE</p>	<b>POZOROVACÍ VÝZVY</b>	 <p>POZORUJ HVĚZDY</p>
 <p>ZMĚŘ KAŽDÝ DEN VENKOVNÍ TEPLOTU (ALEŠPOŇ TÝDEN V KUSE). POROVNEJ NAMĚŘENÉ HODNOTY</p>	 <p>ZAPISUJ DEŠŤIVÉ DNY</p>	
<b>VÝZVY DO LESA</b>		
 <p>NAJDI V LESE HOUBU</p>	 <p>NASBÍREJ PLNOU HRST LESNÍHO OVOCE</p>	 <p>POSTAV DOMEČEK PRO SKŘÍTKY</p>



OĎELEJ

víc VĚCI,

KTERÉ

te

dělají

ŠTASTNÝM



## Hádky



Čtvero koní se tu honí,  
čtvero koní pod jabloní.  
První zelený,  
druhý červený,  
třetí zlatý,  
čtvrtý bílý.  
Zkuste hádat, lidé milí,  
co je to?

■ jaro, léto, podzim, zima

Jede, jede, jede vlak.  
Má 12 vagonů,  
každý vagon 4 kupé,  
v každém 7 lidí.  
Ať mi řekne, kdo to vidí,  
co je to?

■ Rok, měsíce, týdny a dny



Sestra černá, bratr bílý,  
každý vládne světu chvíli.  
Kdo je to?

■ Den a noc

Běží, běží bez otěží,  
pořád běží, věčně svěží.  
Z kluků dělá stařečky,  
z děvčat dělá stařenky.  
Kdo je to?

■ Čas



# Čarování s přírodou

Milí čarovníci, milé čarovničky ☺☺☺ !

A jsem tady zase, bohužel v tomto školním roce naposledy☹...Jako obyčejně jsem si pro vás připravila další zajímavosti. V minulém čísle jsem vám představila jarní kytičky, které mají jednu zvláštnost-jedlé části ☺...

Dnes si řekneme

**Proč jíst jahody? Pro jejich účinky na zdraví a krásu**

V jahodách se nachází plno vitamínů, minerálů, antioxidantů a dalších látek, dále působí pozitivně na zdraví a dají se využít na různé masky. Nejenže si na nich skvěle pochutnáte, ale uděláte i něco pro sebe...



## Jejich účinky na zdraví

**Jsou plné cenných látek**

V jahodách se nachází hodně vitamínu C, rovněž vitamíny skupiny B, vitamín A a vitamín E, z minerálů to je draslík, vápník, hořčík, mangan, zinek, fosfor aj.

Dále je v nich obsažena i vláknina, antokyany, kyselina jablečná, kyselina citrónová, kyselina šťavelová, kyselina a jiné.

**Slouží jako prevence nemocí**

Pravidelná konzumace jahod **působí jako prevence** vzniku žlučových a močových kamenů, pomáhá při léčbě nachlazení a chřipky a pozitivně ovlivňuje léčbu

kardiovaskulárních nemocí. Uvádí se, že chrání i před rakovinou. Dále pozitivně působí při diabetu, dně a na zrak.

### **Při hubnutí se ho nebojte**

Jahody jsou tvořeny až z 90 % vody, obsahují minimum cukrů, žádný tuk a hodně vlákniny, což z něj dělá výbornou a [zdravou mlsku při hubnutí](#). Jejich glykemický index je jen 40, dokáží tak zasytit na delší dobu. K tomu jako bonus podporují metabolismus a pomáhají spalovat tuky.

### **Na mladý mozek**

V tomto drobném ovoci se nacházejí vitamíny a látky, které dohromady pomáhají udržet náš mozek dlouho mladý a podporují jeho činnost. Tento účinek mají pouze čerstvé jahody, které jsou na uvedené látky bohaté.

### **Při problémech s imunitou**

Jahody jsou významným zdrojem vitamínu C, který je důležitý pro posilování imunity. Stačí sníst jen 100 g tohoto ovoce, abyste pokryli doporučenou denní dávku [vitamínu C](#). To oceníte třeba při chřipce či nachlazení, které se vám budou při silné imunitě vyhýbat.

### **Bělí zuby**

Jahody obsahují kyselinu jablečnou, která se pyšní bělícím efektem, čehož můžete využít i na bělení zubů. Vytvořte si pastu z rozmačkaných jahod,

kartáčkem ji opatrně rozetřete po zubech a nechte chvíli působit. Tento postup je ale nutné pravidelně opakovat.

### **Pozitivně působí na pleť**

Pokožku hydratují a dokáží ji dodat barvu, dále **příznivě působí na ekzémy**. Navíc

šťávou z čerstvou jahod můžete trošku vybělit pihy a různé skvrnky na kůži.

Vytvořte si masku z rozmačkaných jahod, naneste ji na pleť a nechejte působit

čtvrt hodiny. Tento efekt ale není trvalý.

### **Zregenerují vlasy**

Z jahod si můžete vytvořit **masku na vlasy**, která je určená na suché a poškozené vlasy. Jahody rozmačkejte a naneste na vlasy, doba působení by měla

být 10-15 minut. Vlasy poté umyjte. Budou vypadat mnohem lépe.

### **Uleví spálené pokožce**

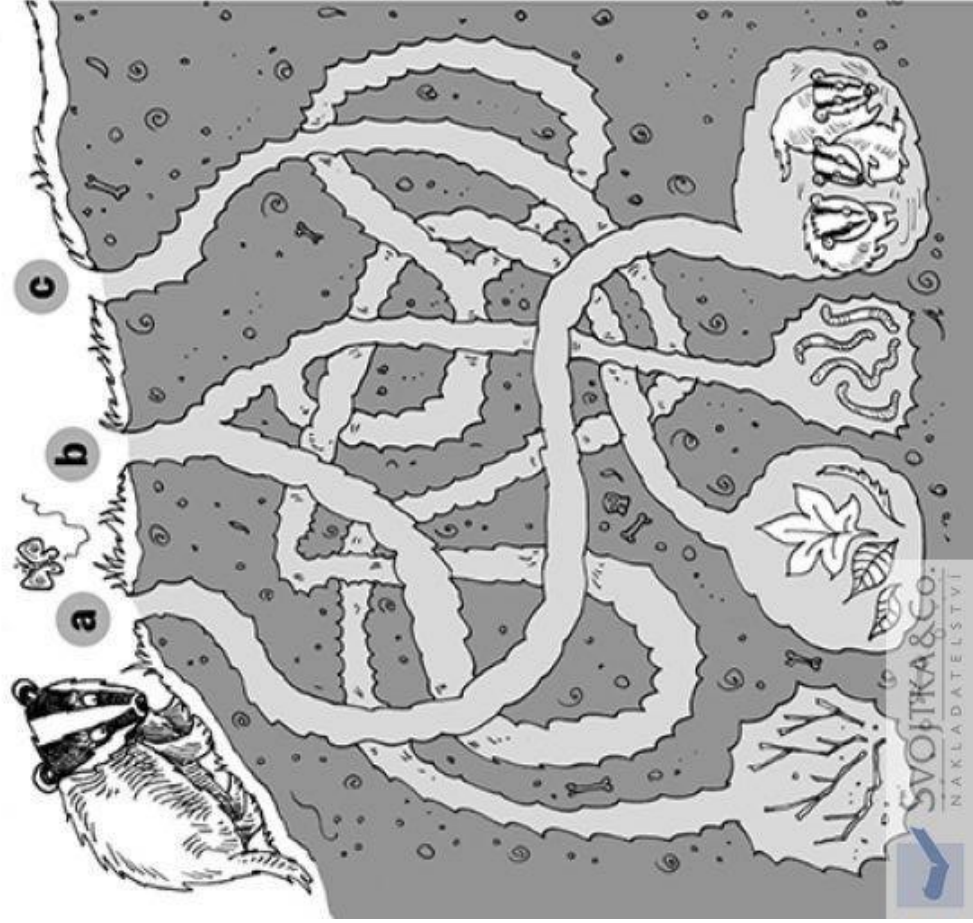
Pokud jste se spálili sluníčkem, přiložte na popálená místa přepůlenou jahodu nebo je potírejte přepůlenou jahodou. Jahody pomáhají tato místa regenerovat.





## DOMA U JEZEVČŮ

Jezevcův domov má několik podzemních chodeb, které nazýváme nory. V jakém pořadí musí paní Jezevcová prolézt těmito norami, aby mohla nanosit svým mladým klacíky a poté listy?



## UKAŽ, CO UMIŠ

Kolik slov o třech nebo více písmenech dokážeš sestavit z písmen napsu dole? Jedno slovo je už sestavené, aby se ti lépe začínalo.

### HVĚZDA MÓDNÍ PŘEHLÍDKY

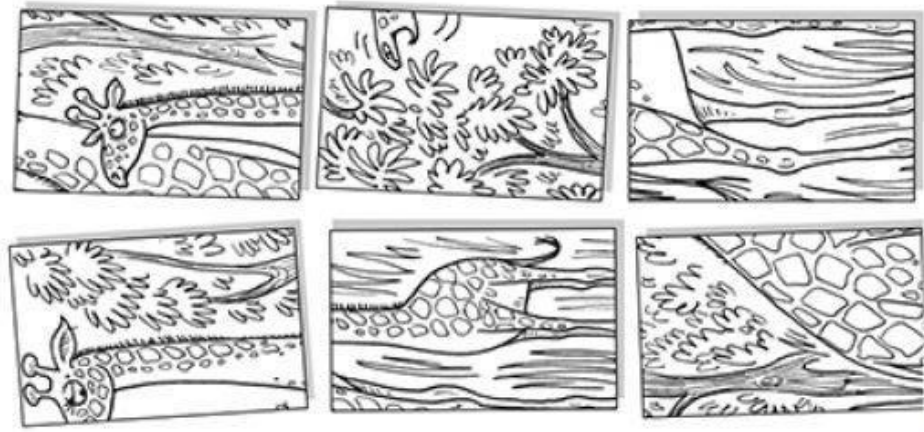
#### 1. hlídka

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.



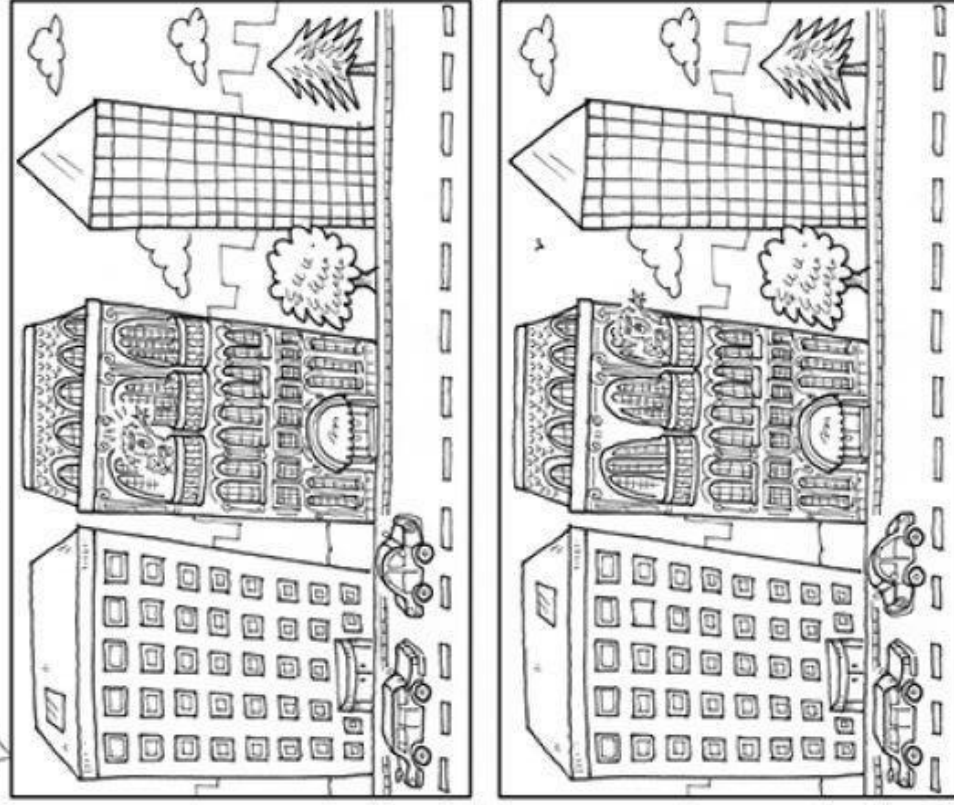
# VYSOKÝ A NÍZKÝ

Prohlédni si pozorně promíchané obrázky a poté je obkresli do prázdných čtverců mřížky tak, aby byly na správném místě a společně tvořili celý obrázek.



# V NESNÁZÍCH

Kapitán Blesk okamžitě vyráží do akce! Pozorně si oba obrázky prohlédni a najdi na nich šest rozdílů.





## Co se děje ve škole 😊

### Zpátky do minulosti.

Dne 05.06.2023 navštívili 4.A a 4. B History park v Ledčicích.

Žáci si mohli vyzkoušet opracovat kameny, mlít mouku, vyráběli mozaiku z kůží, hledali s detektorem kovů poklady, vyzkoušeli si vrtat pravěkou vrtačkou a na závěr si pěkně po staru udělali oběd na ohni (opékali buřty). Z výletu jsme se vrátili všichni nadšení.



V pátek 9. 6. 2023 se vybraní žáci 1. a 2. stupně zúčastnili branně-vědomostní soutěže pořádané Armádou ČR v Tisé.

Dan Badi, Lukas Balog, Vanesa Cibriková, Viktor Dunka, Štefan Horvát, Iveta Hudiová, Mário Kotlár, Enrique Montoya, Dana Pechová, Kristián Rajz, Marie Siváková a Anna Šimková vytvořili 2 družstva a utkali se s ostatními týmy boje "O pohár ředitele Krajského vojenského velitelství Ústí nad Labem". V tvrdé konkurenci dalších týmů bojovali jako tým a obsadili 8. a 10. místo.

Na svůj výkon mohou být právem hrdi



Děti z 3.A a 3.B navštívily "Zdravotnickou záchranou službu Ústeckého kraje". Dětem se moc líbilo a dozvěděly se zajímavé informace.



V pátek 2.6. 2023 jsme na naší škole **oslavili Den dětí**. Školní parlament si pro mladší spolužáky připravil v areálu školy 12 sportovních stanovišť. Žáci 2.stupně pak tyto mladší děti provázeli po stanovištích. Počasí nám přálo a na všechny děti čekala sladká odměna. Děkuji učitelům, asistentům, žákům 2.stupně za hladký průběh. A samozřejmě paní učitelce Bendové a Školnímu parlamentu za přípravu akce, která se dětem moc líbila. 🍌🍌



V rámci projektového dne: Ochrana obyvatelstva za mimořádných okolností se **5.třída** naučila, jak se má zachovat v době požáru. Co dělat, jak přivolat pomoc a jak případně ošetřit zraněného.



**Nikolka Červeňáková 1.B** a její knihovna 😊





# Summer Time

10 7

9

10

4

5

7

4

8

2

3

5

1

8

6

6

8

1

1196258345

1. Parrot 2. Watermelon 3. Whale  
 4. Bird 5. Palm 6. Airplane 7. Sunscreen  
 8. Cocktail 9. Skydiving 10. Sun



## DĚTI PODLE ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU- LÉTO



Rak 22. 6. až 22. 7.

Dítě ve znamení raka čeká velmi nabitý rok plný neopakovatelných zážitků. Vaše ratolest se naučí spoustu nových věcí a během následujících měsíců výrazně vyspěje. Letos nic není nemožné! Připravte se i na to, že bude chtít trávit hodně času mezi svými vrstevníky. Dopřejte mu tedy více volnosti a jistě vám bude vděčné.



Lev 23. 7. až 22. 8.

Rok 2022 se pro lví dítě ponese především v kreativním duchu. Proto se toto období nabízí jako ideální příležitost pro vyzkoušení výtvarného kroužku, hry na hudební nástroj nebo přihlášení do divadelního souboru. Od druhé poloviny roku věnujte zvýšenou pozornost tomu, s kým se váš potomek stýká – je zde velká šance, že naváže přátelství, které mu vydrží celý život.



Panna 23. 8. až 22. 9.

Příštích dvanáct měsíců budou vašemu dítěti hvězdy velmi nakloněny k projevení jeho skrytých talentů a ambicí. Možná vás brzy překvapí tím, že se stane předsedou třídy nebo kapitánem sportovního týmu! Rozhodně se mu letos bude dařit všechno, na co sáhne. A s vaší podporou se bude cítit sebejistě za každé situace. Tak tu buďte pro něj.

## Den otců

Den otců je mezinárodní svátek, jenž **oslavuje otcovství a vztah otce k dítěti**. Zároveň připomíná i to, jak důležitou funkci tatínkové ve výchově dětí plní, a zdůrazňuje roli otců ve společnosti. Stejně jako matka by totiž měl také otec o své děti pečovat, naučit je všemu potřebnému, trávit s nimi čas, být pro ně oporou a podpořit je v důležitých momentech jejich života.

V České republice se Den otců slaví **třetí neděli v červnu**, což platí i pro mnoho dalších zemí světa, jako je USA nebo Kanada. V roce 2023 zde tedy oslavy Dne otců proběhnou **18. června**. Protože se však jedná o svátek pohyblivý, během příštích let připadne tato tradice na odlišné termíny.



# ♡ MŮJ TATÍNEK ♡



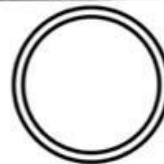
BARVA OČÍ



OBLÍBENÉ JÍDLO



OBLÍBENÁ BARVA



POVOLÁNÍ



ucitelky\_ze\_skolky\_

# LETNÍ KOMIKS







## KUCHAŘSKÉ OKÉNKO - MÁME TADY LÉTO



Milí čtenáři, venku se pomalu blíží léto, jahody jsou všude, kam se podíváš, a proto zkusíme nějaký jahodový recept...

### Recept na domácí jahodový nebo malinový sirup



Domácí sirup si okamžitě zamilujete, je plný vitamínů. Domácí sirup si můžete udělat z jakéhokoliv ovoce, potřebovat k tomu pak budete jen pár ingrediencí. Aby byl sirup co nejvýraznější a hodně chutný, použijte co nejméně vody, nejlépe se pak pracuje s měkkým ovocem, jako jsou jahody nebo maliny. U tohoto druhu ovoce si vystačíte s minimem vody a na chuti to rozhodně poznáte.

Příprava je skutečně jednoduchá, připravte si omyté ovoce dle své chuti – v tomto receptu to budou právě jahody nebo maliny.

**Kromě ovoce si připravte již zmiňovanou vodu a také cukr.** Pokud chcete, aby vám sirup doma vydržel déle, je dobré přidat i kyselinu citronovou.

1. Omyté ovoce zalijte vodou tak, aby bylo ponořené – nepřidávejte zbytečně moc vody a ovoce povařte.
2. V průběhu vaření se vám bude tvořit pěna, kterou je zapotřebí odstranit, jinak by sirup mohl být nehezky zakalený.
3. Ovoce vařte tak dlouho, dokud jahody nebo maliny zcela neztratí svou barvu.
4. Následně uvařenou tekutinu přecedte přes jemné sítko nebo ještě lépe přes plátýnko.
5. Tekutinu pak dále ještě krátce povařte s cukrem – toho přidávejte podle chuti, čím více cukru, tím bude pak sirup hustější.
6. Pokud se chcete cukru zcela vyvarovat, určitě můžete, v tom případě ale počítejte s tím, že sirup nebude mít dlouhou trvanlivost.
7. Ještě za tepla pak sirup přelijte do připravených sklenic.



# Tak kdo se k nám přidá?

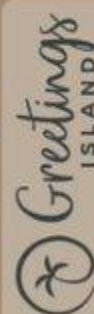


## Příměstský tábor pro děti od 6 do 8 let

1. termín: 10.7. - 14.7. 2030 - Cesta kolem světa
2. termín: 31.7. - 4.8. 2023 - Malý záchranář

Zažij léto plné her, zábavy a výletů

Prostory základní školy Předlice a okolí



# Papírový motýl

## Postup:

1. Vymaluj si podle své fantazie ruličku od toaletního papíru a pak ji zmáčkni
2. Předkresli si křídla a vystříhni je – pozor, okraje neprostříhni 😊
3. Chlupatým drátkem obmotej prostředek a vytvaruj tykadla
4. Motýl je hotový 😊

