

Vážení čtenáři,

vítejte v novém školním roce a doufáme, že se těšíte na plno skvělých článků z našeho časopisu, které pro vás připravila naše redakce.

Najdete zde rozhovor se známou spisovatelkou Petrou Martiškovou, článek s podzimní módou (i pro kluky), nejruznější recepty, nápady, jak využít bylinky, jak se naladit na podzim a mnoho dalšího.



Petra Martišková: „Inspiraci sbírám každý den, stačí se rozhlédnout kolem sebe.”

Připravila: redakce, foto: archiv P. Martiškové



Jak jste přišla na to, že chcete psát?

Asi už odjakživa se mi v hlavě vytváří nějaké příběhy. Ale psát jsem začala, když mi bylo 12. Strašně mě bavilo číst, pořád jsem byla v knihovně, a protože jsem vyrůstala v době, kdy nebylo zas tolik knížek, jako máte vy teď, a měla jsem pocit, že už nemám co číst, tak jsem si řekla, že si napíšu svůj vlastní příběh. Dalším důvodem bylo to, že jsem si chtěla udělat konec podle sebe. Pokud čtete, tak určitě znáte, jak vás někdy autor vytočí, protože jste chtěli, aby to dopadlo jinak. Tak teď možná vytáčím svými konci čtenáře já, ale já jsem spokojená. 😊

Jak dlouho vám trvalo napsat vaši první knížku?

Vlastně už je to 21 let, co jsem napsala svou úplně první knížku. Jestli si to dobře pamatuji, tak mi to trvalo čtyři nebo pět měsíců, což není zas tak dlouhý čas, protože někteří autoři píšou knížky mnohem déle - někdo rok, dva, někteří deset let. Ale já to mám nastavené tak, že když píšu knížku, tak ve volných chvílích, když zrovna nepracuji, se věnuji jenom tomu.

Jakou jste napsala poslední knížku?

Teď jsem odevzdala knížku pro děti, protože po mně v nakladatelství chtěli knížku o detektivech (1. a 2. čtení). A pro ty starší teď pracuji na 3. dílu série Tajemství obsidiánu, což je YA fantasy.

Máte radši knihy, které vypráví hlavní postava nebo vypravěč?

Mám radši ich-formu. Musím se přiznat, že mně knížky psané ve třetí osobě moc nebaví ani číst. Ale mám třeba ráda, když se hlavní postavy střídají. Teď třeba píšu příběh, kde se bude střídát vyprávění z pohledu hlavního hrdiny a hlavní hrdinky. Ale když píšu dětské knížky, tak je zase mnohem lepší vyprávění ve třetí osobě, dětem se to lépe čte a chápe.



Kde sbíráte inspiraci a nápady na knížky?

Stačí mi opravdu málo. Někde jdu, zahlédnu něco zajímavého, někdo něco řekne a mně v tu ránu do hlavy skočí příběh. A některé knížky jsou inspirovány i mým vlastním životem.

Co ráda čtete za knížky?

Ráda čtu to, co píšu. Vždycky tvrdím, že to dělám proto, abych v tom měla přehled, ale je to proto, že mě to baví. Mám ráda Stmívání, teď mám třeba ráda sérii Z krve a popela, která má mít osm dílů, takže jsem skončila u druhého dílu a řekla si, že počkám až vyjde všechno. A mám ráda jak fantasy, tak si ráda přečtu i tu romantiku.

Jakých Vašich knih se prodalo nejvíce?

Nejvíce se prodalo knížky Tanec v srdci, ta vyšla už ve druhém vydání a je docela vtipné, že když jsem tu knížku napsala, tak mi tehdy napsali, že na sebe berou riziko, protože jsem nový začínající autor, a proto mi nedají žádný honorář. A vidíte, tahle knížka byla zatím moje nejúspěšnější knížka a hodně se prodává doteď.

Jakou knížku, kterou jste napsala, máte nejradši?

Asi nejradši mám tu první - Tanec v srdci, je to srdcovka. Pak mám ráda Útěk za láskou, což je moje první kniha, která se neodehrává v Česku ale v Americe. A pak musím říct, že mám ráda i sérii Obsidián, protože jsem při práci na ní strávila hodně času. Když píšu, jak říkám “mazlivě pubertácké” knížky, tak nemusím hledat informace. Většinou použiju místa, kde jsem byla. Třeba v knížce Léto na vodě hlavní hrdinové sjížděli řeku, tak jsem ji sjela taky a podívala se, kde všude se dá zastavit, kde jsou kempy, jaké jezy, občerstvení. Není to jako u obsidiánu, kde jsem musela nastudovat historii alchymie, potřebovala jsem se o něco opřít, takže jsem byla v archivu, kde jsem hledala informace o obsidiánovém zrcadle a o životě v době Rudolfa II.



O autorce:

Petra Martišková se narodila 5. března 1977 v Chomutově, vystudovala Gymnázium v Kadani a později tamtéž i nástavbové studium obchodní akademie. Příběhy a knížky miluje od svého dětství. Přečetla téměř celou knihovnu, a když už měla pocit, že nemá co dál číst, začala si osnovat v hlavě příběhy své vlastní. Odtud už byl jen krůček k tomu, aby je hodila na papír. Ty první, nezralé a nevinné, psané na starém psacím stroji, má schované dodnes. První kniha pro mladé jí vyšla v roce 2006 a od té doby vydává nejen knížky z žánru young adult, ale také fantasy a knížky pro děti či pohádkové příběhy. V profesním životě se věnuje práci šéfredaktorky internetového magazínu pro ženy, účetnictví a lektorování dospělých. Ve svém volném čase ráda čte, sportuje, chodí na procházky, vede taneční kroužek pro děti, cestuje, tvoří, tančí a hraje na kytaru. Ráda také jezdí se svými knížkami za dětmi na besedy.

Když jste napsala první knížku, jakým způsobem jste sehnala nakladatelství, které by ji vydalo?

Dřív to fungovalo tak, že si to člověk musel rozfotit nebo vytisknout a posílal se celý rukopis poštou. Bud' vám odpověděli, že mají zájem, nebo že nemají, případně se neozvali zpátky vůbec. Pak mi z jednoho nakladatelství poslali dopis, kde mi vyčetli úplně všechno, a já měla pocit, že se neumím ani podepsat, a že bych teda psát neměla. Shodou okolností mám kamarádku, která je taky spisovatelka. Jmenuje se Radka Zadinová, pracuje v knihovně už roky a snažila se také vydat svoje první knihy. Tehdy jsem za ní přišla a říkám: „Podívej, co mi poslali, tak na to kašlu a už to nebudu zkoušet.“ Radka sáhla pod knihovnický pultík a vytáhla odtamtud úplně stejný dopis. Byly tam i stejné překlepy. Takže mě napadlo, že to posílají každému, o koho zrovna nemají zájem. Obě dvě jsme se rozhodly, že to ještě zkusíme. Poslaly jsme tedy rukopisy do nakladatelství Petra. A oběma nám knížku vzali a vydali.

Slavíte nějaké podzimní svátky, které nejsou rozšířené v České republice?

Miluji podzim a miluji Vánoce, takže vždy, když přichází podzim a Vánoce, tak dělám obří výzdobu po celém domě a baví mě to. S dcerou vydlabáváme dýně. Ale neslavíme Halloween jako ho slaví v Americe, nechodíme koledovat, ale užíváme si výzdoby z dýní, listí a kaštanů. A Vánoce to je kapitola sama o sobě, ty miluji úplně nejvíce.

Podzimní móda aneb co na sebe do proměnlivého počasí

Připravily: Lucie Čemusová, Bára Korpová, Martina Koulová

Fotky: Pinterest, Google



Pletený svetr a barevné kalhoty

Podzim je často spojován spíše s tlumenými zemitými barvami a odstíny, jako je vínová, měděná nebo smaragdově zelená. Proč ale pro jednu tuto lehce pochmurnou záplavu v ulicích trochu neprozářit? Nikde není psáno, že se syté odstíny na podzim nehodí. Nebojte se proto sáhnout po huňatém pleteném svetru třeba v červené, zelené nebo oranžové barvě a k němu přidejte kalhoty v kontrastním odstínu.

Triko, džíny a kožené sako

Sako s kalhotami a jednoduchým tričkem je nestárnoucí kombinace, která vás podrží v drtivé většině situací. Čím ale tento evergreen oživit? V první řadě se samozřejmě nabízí barvy, ale nepodceňte ani sílu materiálů a struktury. K tomuto módnímu upgradu je jako dělaný koženkový blejzr, který modelu dodá říz. Kromě černé klasiky zkuste tento podzim sáhnout také po zelené variantě, která si moc dobře rozumí především se středně modrými džínami a žlutými doplňky.

Psychedelický top a džíny

Minimum práce a maximální efekt? Během dní, kdy nevíte, kam dřív skočit, je oblékání v tomto stylu naprosto ideální. Pokud se vám tedy nechce lámat si hlavu s tím, co si obléct, vězte, že spoustu parády uděláte s širšími černými či tmavě šedými džínami či kalhotami a tenkým rolákem s psychedelickým potiskem, který budete během podzimu v módním světě nejspíš vídat doslova na každém kroku. Sázkou na jistotu samozřejmě bude černobílý či hnědý motiv, ale bát se nemusíte ani barevnějších variant – a to jak topu, tak případně jiných kalhot.

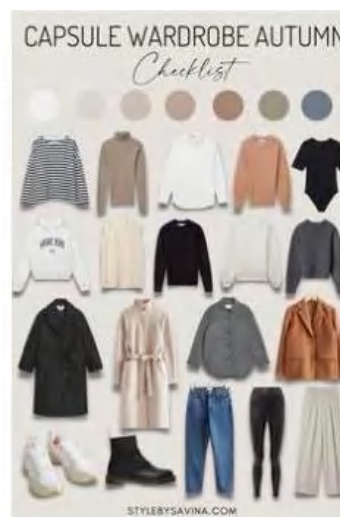
Co by tedy nemělo chybět v podzimním šatníku?

Oversized sako, trenchcoat (dlouhý kabát, dlouhé sako), stejnobarevný set, crop trička s dlouhým rukávem, basic černá mikina, svetry (jednobarevné, pruhované...), rovné černé kalhoty, kožená bunda.

Příklad outfitů:

Holky: Zkuste třeba wide legs v různých odstínech hnědé, krémové nebo kostkaté. Na teplejší dny unosíte krátké kostkaté sukně a silonky s vysokými ponožkami. Jako šperky jsou TOP perličkové náhrdelníky a náušnice.

A co boty? Podzim se neobejde bez conversek. A novinkou letošního roku jsou černé combat boots.



A co pro kluky?

Jako vrchní díly jsou hezké třeba oversize nike trika nebo obyčejné bílé či hnědé. Zkuste také mikiny s košilovým límečkem, GAP mikiny. Baseballové bundy taky nejsou na škodu a bundy třeba od THE NORTH FACE nikdy neomrzí. Kalhoty se nosí také oversize v barvě hnědé, krémové nebo i modré a černé. Z bot zmiňme značku Nike a jejich Air force nebo Jordan.



Foto: Podzim v přírodě

Připravila: Redakce



Jak vyzrát na podzimní nachlazení? Hýbejte se a nezapomeňte na bylinky

Připravily: Bára Korpová, Martina Koulová, foto: Pixabay

Imunita je důležitá zvláště na podzim. Proto vám přinášíme typy, jak si svou imunitu udržet zdravou i na podzim.

Spěte a zdravě se stravujte

Spěte 8-10 hodin denně. Budete odolnější nejen vůči všude poletujícím bacilům, ale vyhnete se i kruhům pod očima, únavě a špatné náladě. Před ulehnutím do postele zkuste vypnout topení a pořádně vyvětrat. Čerstvý vzduch udělá s vaším tělem divy. Budete se cítit odpočatější, svěžejší a plní síly. Každé ráno začněte sklenkou teplé vody s citrónem a lehkým cvičením. Ráno nezapomeňte na zdravou snídani, která by měla obsahovat dostatek polysacharidů (celozrnné pečivo, snídaňové cereálie s podílem celozrnné složky), bílkovin (jogurt, sýr, tvaroh, vejce, libová šunka) a kvalitních tuků (margaríny, máslo, ořechy) a samozřejmě ovoce či zeleninu. Na doplňování vitamínů, pestrý jídelníček a pitný režim myslete po celý den.

Hýbejte se

K pohybu využijte každé příležitosti. Zocelíte nejen imunitu, ale i svaly. Zkuste chodit pěšky. Kromě každodenní chůze a ranního protažení si naplánujte i pravidelná cvičení, a to aspoň 3x týdně. Nemusíte zrovna chodit do posilovny a zvedat činky. Postačí např. lekce tance nebo dynamičtější jógy. Velmi účinný je jogging v přírodě nebo v městském parku. Při pohybu na čerstvém vzduchu okysličíte tělo a posílíte obranyschopnost. Pokud vás běhání nebaví, domluvte se s kamarády. Uvidíte, že se vzájemně „vyhecujete“ a novou tradicí získáte společné zážitky. Kromě imunity tak utužíte i dobré vztahy. Příjemné jsou i procházky v přírodě, kde si prohlédnete krásu přírody a budete na čerstvém vzduchu. Co nezapomenout na podzimní procházku: deštník, mobil na fotky, čepici, kdo rád maluje, přibalte skicák a tužky, do termosky čaj nebo kávu, tašku, kdybyste chtěli sbírat kaštiny, listy, žaludy a doma z nich něco můžete vytvořit.

Využijte bylinky a rostlinky nejen pro posílení imunity:

Čaje podle nálady:

Stres - heřmánek

Únava - zelený čaj

Deprese - citrónová tráva

Úzkost - třešeň

Bez energie - černý čaj

Neklid - máta

Zlost - pomeranč a citrón

Nedostatek spánku - levandule

Nepohodlí - zázvor



Význam bylinek:

Pažitka - věčnost, dlouhověkost

Rozmarýn - loajalita, láska

Bazalka - láska, svatost, čistota

Oregano – radost, štěstí, bohatství

Tymián - odvaha, síla

Šalvěj - moudrost, zdraví, ochrana

Bylinky pro zdraví:

Měsíček květ - Napomáhá k normálnímu stavu dýchacích cest

Růže květ - Působí proti stresu a špatnému usínání

Heřmánek květ - Podporuje zdravý spánek, podílí se na funkci imunitního systému

Meduňka květ - Zlepšuje náladu, navozuje pocit klidu a relaxace

Ibišek súdánský - Normální funkce srdce a cév, obranyschopnost organismu

Podzimní selfcare: Co vám zlepší náladu?

Připravila: Bára Korpová

- Sbíráání opadaných listů/kaštanů
- Vyřezávání dýně
- Procházka v dešti
- Čtení/psaní knih
- Meditace/joga
- Pití horkého čaje
- Pečení
- Manifestace/zkoušení nových metod
- Pohodlí pod dekou
- Naladění na podzimní atmosféru
- Výroba spelljars
- Výklad karet
- Zapálení svíčky



Recepty: Zahřejte se v chladných dnech!

Čokoládovo-arašídový krém

Připravila: Bára Korpová, foto: Pixabay

Doba přípravy: 30 minut + vychlazení / 4 porce

Budete potřebovat:

- 150 g hořké čokolády
- 150ml smetany ke šlehání
- 30g másla
- 1 lžice medu
- 200 g Mascarpone
- 50 g moučkového cukru
- 180 g arašídového másla
- 150 g smetany ke šlehání

Na ozdobu:

- 40 g čokoládových hoblin
- 40 g nasekaných arašídů



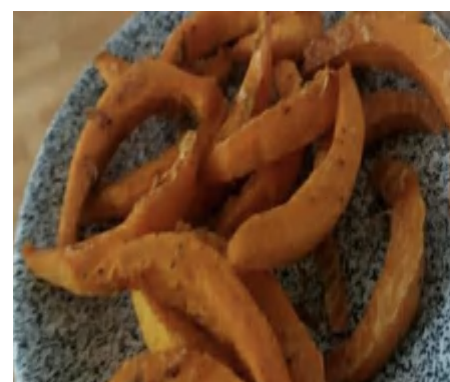
V hrnci zahřejte smetanu ke šlehání, přidejte nasekanou čokoládu, máslo a med a míchejte, dokud se čokoláda nerozpustí. Směs rozdělte do sklenic a nechte vychladnout. Mascarpone smíchejte s moučkovým cukrem, přidejte arašídové máslo a smetanu ke šlehání a ještě 2-3 minuty mixujte mixérem. Krém rozdělte do skleniček na čokoládovou vrstvu. Do každé sklenice nasypete na krém čokoládové hobliny a nasekané arašídy. Dejte na 1 hodinu do lednice.

Dýňové hranolky

Připravila: Róza Dvořáková

Budete potřebovat:

- Dýně Hokaido
- Oregano
- Koření americké brambory
- Sůl
- vejíčko



Postup: Rozkrojíme dýni na dvě poloviny, vydlabeme, oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Naskládáme je na plech, potřeme vejíčkem, nasypeme oregano, americké koření a pečeme zhruba 15 minut na 180 stupňů.

Skořicové kakao:

Připravila: Róza Dvořáková

Budete potřebovat:

- 3 lžičky kakaa
- ½ lžičky skořice
- 2 lžičky skořicového cukru
- 4 kostičky čokolády na vaření
- 400 ml mléka
- ½ smetany ke šlehání
- 1 lžička vanilkového cukru



Postup: V misce smícháme skořicový cukr a kakao dáme do misky, přilijeme mléko. Vedle v misce vyšleháme smetanu a přidáme skořici, cukr a vanilkový cukr, šleháme, dokud to nebude dělat špičky (viz foto). Potom směs přidáme do kakaa, v mikrovlnce rozejdeme čokoládu a nalijeme ji na šlehačku, posypeme skořicí.



Dýňový koláč

Připravila: Bára Korpová dle tik toku

Co budeš potřebovat? Dýňové pyré, těsto, kokosové mléko, krusta

Ingredience na domácí dýňové pyré: dýně hokaido, muškátový oříšek, skořice a zázvor

Recept na dýňové pyré: Nakrájíme dýni hokaido na čtvrtky a dáme péct dýni do měkka (podle vaší trouby), když ji upečeme rozmixujeme ji, přidáme mletou skořici, muškátový oříšek a zázvor. Máme hotovo!

Ingredience na domácí těsto: 300g mouky, 4 polévkové lžíce vody, špetka soli a 180 g rozpuštěného másla

Recept: Když vše smícháme, necháme odstát v lednici, rozprostřeme do formy na koláče a dáme péct do trouby (na 180 stupňů, cca na 20 minut, zase záleží, jakou troubu máte)

Mezitím si dáme pyré do misky a přidáme trošku kokosového mléka (cca 2-3 lžíce)

Ingredience na krustu: pekanové ořechy, 50g másla a třtinový cukr

Recept: Nakrájíme si na menší kousky pekanové ořechy, na pánev dáme rozehtát máslo a cukr. Necháme zkaramelizovat a přidáme ořechy

Když je těsto trošku upečené, vyndáme ho z trouby a přilejeme do něj naše dýňové pyré, a dáme znova péct na 180 stupňů, na cca 40 min. Za cca 20 min. přidejte do koláče usmaženou krustu a nechejte dopéct. Pak jen vyndejte a servírujte. Tak co, zkusíš ho?



Knižní a filmové tipy

Připravila: Róza Dvořáková, Bára Korpová

Top knihy spíše pro holky:

Enola Holmesová
Všem klukům, které jsem miloval-a jsou tři díly
Rudá jako rubín, Zelená jako smaragd a Modrá jako safír
Léto ve vodě
Léto v síti
Léto s frajerem
Vůně léta
Andělé a démoni
Hrobka Ježíšovy rodiny

Halloweenské filmy:

Frankweenie: Domácí mazlíček
Ukradené Vánoce
Střihoruký Edward
Strašidelný dům
Hocus Pocus 1, 2
Městečko Halloween
Adamsova rodina 1, 2
Mrtvá nevěsta Tima Burtona
Koralína a svět za tajnými dveřmi
Zdroj: tiktok

Báseň: Malíř podzimu

Labutě bílé už odlétají pryč, je podzim, barevný podzim, podzim přebral již od léta vládu a rozhýřil se barvami. Jak malíř vymaloval listy stromů, jeden je červený jak sladká jahoda, druhý je hnědý jak zoraná zem, a třetí, jak slunce by ho pozlatilo.

Autorky: Bára Došková s maminkou



Krystaly

Připravila: Bára Korpová, fotila: Bára Došková

Skopec (beran) - ametyst, karneol, achát, hematit...

Býk - citrín, růženín, sardonyx, achát...

Blíženci - akvamarín, citrín, karneol, tyrkys...

Rak – chalcedon, avanturín, sardonyx, jadeit...

Lev - granát, křišťál, citrín, sluneční kámen...

Panna - citrín, ametyst, jaspis, tygří oko...

Váhy - akvamarín, magnezit, chryzokol, jadeit...

Štír - granát, achát, černý obsidián, hematit...



Střelec - safír, ametyst, chalcedon, lapis-lazuli...

Kozoroh - křišťál, labradorit, záhněda, onyx...

Vodnář - akvamarín, křišťál, jaspis, sokolí oko...

Ryby – jaspis, měsíční kámen, tyrkys, fluorit...

Pro každé znamení je mnoho krystalů, tady jsou vypsané ty základní. Pokud u vašeho znamení není napsaný váš oblíbený krystal nezoufejte, neznamená to, že pro vás není, krystaly pro určité znamení mají jen větší funkci, ale všechny na vás budou působit. Tudíž si můžete pořídit i krystaly, které nepatří k vašemu znamení. Pokud vás nějaký krystal přitahuje, doporučuji si ho pořídit. Každý krystal má jiné funkce, např. Růženín přitahuje lásku a je vhodné si ho dát pod polštář pro klidnější spánek.

Krystaly vhodné pro zklidnění (škola): Jadeit - lépe připravuje na učení nebo náročnější situace...

Amazonit - zklidňuje, vytvoří klidné prostředí pro učení...

Jaspis mokait - snižuje působení stresu a zklidňuje mysl...

Všechny krystaly se dají nosit v podobě náramku a náhrdelníku, mají stejnou funkci.

Samozřejmě to neznamená že se nemusíte učit, jen vám to pomůže.

Krystal vhodný k manifestaci: Citrín - miluje nové projekty a dodá vám potřebnou energii při vašem úsilí. Jeho barva vnese jas do vašeho snažení a posílí i hmotnou podporu. Můžete ho mít neustále u sebe.

Zdroje: tiktok a ig, kniha skrytá moc drahých kamenů



Podzim (nejen) na zahradě

Připravila: Bára Korpová, foto: pixabay

Podzimní přírodniny

Kam je umístit a jak je využít?

Žalud: Za oknem - přináší prosperitu a štěstí

V kapse - chrání nás před nemocemi

Okolo krku – ochrana před okolím



Kaštan: V domě - přináší hojnost, majetek

Pod polštářem - zbavují nás špatné energie

V kapse – proti nemocem - rýmě, stresu, nemocem

Bukvice: Na polici - přináší bohatství

V domě - ochrana před negativní energií

V koupelně - pro větší sebevědomí

Podzimní svátky

Připravila: Martina Koulová

Posvícení: Posvícení ve skutečnosti se svícením nesouvisí. Je to vzpomínková slavnost připomínající posvěcení kostela. Není to tedy ani tak posvícení jako posvěcení. Dnes už mu takovou vážnost nedáváme, ale naši předci to měli jako jednu z největších událostí v kalendářním roce.

Halloween: Název Halloween vznikl zkrácením anglického All Hallows Eve, tedy Předvečer všech svatých. Tradičními halloweenskými znaky a symboly je oranžová a černá barva, vyřezávané dýně se svíčkou uvnitř, ale také různé čarodějnice, duchové, černé kočky, košťata, příšery, smrtky, kostlivci, sovy, výři, pavouci, oheň a další symboly.

Dušičky: Památka zesnulých neboli Dušičky jsou každý rok 2. listopadu. Jde o církevní svátek, kdy se věřící modlí za zemřelé. V tento den či nejbližší víkend lidé jezdí na hřbitovy zapalovat svíčky svým příbuzným, případně zdobit hroby květinami či věnci. Živé květiny dokonce mají symbolizovat víru ve věčný život a demonstrovat přesvědčení, že život smrtí a pohřbením těla nekončí. Nemusíte být věřící, ale vzpomenout na zemřelé můžete i tak.

Manifestace

Připravila: Bára Korpová

Co je to vlastně manifestace? Je to to, že si něco přejeme, to si kamkoliv zapisujeme (deník, mobil..) a musíme v to věřit.

Jak vlastně správně manifestovat? Vždy v přítomném čase. Manifestuj jen dobré věci. Neupni se na to, nemysli na to 24/7.

VĚŘ, že se manifestace už stala. Pokud se neplní, nezoufej, každá manifestace trvá jinak dlouho. Můžeš poslouchat Sublimals.

Jsou různé způsoby manifestace, např. asi ta nejlehčí, psát si třeba do deníku 1x za den svoje přání (vždy jen v přít. čase!).

Telephone metoda: Děláš, že si s někým voláš. Osoba ti gratuluje, že jsi něco dokázal/a, něco máš. Můžeš říkat co se ti povedlo, co jsi dokázal/a. Říkej detaily/pocity. Tuto metodu můžeš dělat vícekrát za sebou, zaměř se na sebe.

Samozřejmě je více metod manifestace. Jako např. 369, vděku a další.

Zdroje: tiktok kristynaфра

Test: Jsi závislý na mobilu?

Připravila: Martina Koulová

- 1) Lidé v mém okolí mi říkají, že trávím na internetu příliš mnoho času, zejména na sociálních sítích
 - a) nikdy
 - b) málokdy
 - c) často
 - d) vždy
- 2) Raději se s přáteli stýkám na sociálních sítích než osobně.
 - a) nikdy
 - b) málokdy
 - c) často
 - d) vždycky
- 3) Facebook nebo jiné sociální sítě kontroluji během první hodiny po probuzení.
 - a) nikdy
 - b) málo
 - c) často
 - d) vždycky
- 4) Stalo se mi, že jsem kvůli internetu a sociálním sítím spal/a méně než čtyři hodiny.
 - a) nikdy
 - b) málokdy
 - c) často
 - d) vždycky
- 5) Když jsem nějakou dobu bez připojení k internetu, mám pocit, že mi něco chybí.
 - a) vždy
 - b) málokdy
 - c) často
 - d) vždycky
- 6) Většinu svého volného času trávím na sociálních sítích a na internetu.
 - a) nikdy
 - b) málokdy
 - c) často
 - d) vždycky
- 7) Většinu svého volného času trávím na sociálních sítích a na internetu.
 - a) nikdy
 - b) málo
 - c) často
 - d) vždycky
- 8) Zůstávám on-line delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem se původně chtěl/a jen rychle na něco podívat.
 - a) nikdy
 - b) málo
 - c) často
 - d) vždycky
- 9) Cítím se nervózně, když nemám svůj chytrý telefon k dispozici.
 - a) nikdy
 - b) málo
 - c) často
 - d) vždycky
- 10) Nedaří se mi zvládat své nutkání pravidelně kontrolovat sociální sítě.
 - a) nikdy
 - b) málokdy
 - c) často
 - d) vždycky

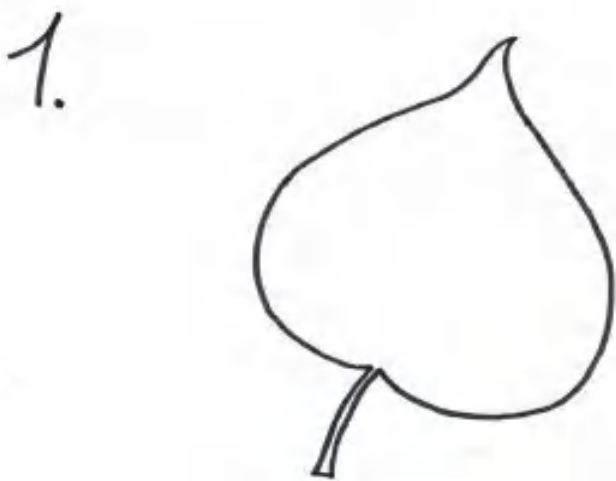
Výsledky:

- A) Ty jsi jeden z mála lidí, kteří netráví vůbec čas na mobilu apod. ale je fajn si někdy zavolat s kamarády a být v obraze.
- B) Ty nejsi moc často na mobilu, ale jen výjimečně když se nudíš se podíváš se, co se děje ve světě.
- C) Ty jsi už dávej pozor na to kolik hodin strávíš na internetu, ale není to ještě tak hrozné.
- D) Ty trávíš na mobilu každíčkou minutu místo toho abys byl venku.

Luštění

Připravila: Kristýna Ouřadová

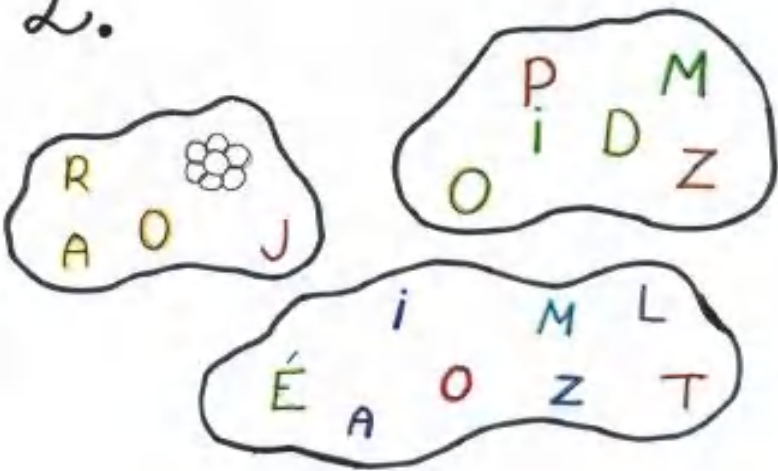
- 1. Dokresli podzimní list podle své fantazie.
- 2. Vylušti roční období.
- 3. Najdi slova, která se týkají podzimu.
- 4. Vymaluj a dokresli obrázek.
- 5,6. Odpovězte na otázky 🧙.
- 7. Zakroužkuj slova, která se týkají podzimu a Halloweenu 🧙.



3.



2.



4.



5.

JAKÁ JE TVOJE NEJOBLÍBENĚJŠÍ BARVA ???

6.

VÍŠ KOLIKÁTÉHO A JAKÝ DEN JE Halloween?

7.

