

MATIČÁK

duben 2022





OBSAH:

Úvodník

Velikonoční jarmark

Ozdravný pobyt 4. ročníků

Reportáž z předmětu Design a konstruování II.

Výtvarné soutěže

Projektové dny – Jan Amos Komenský

Sněhuláci „Huhuláci“

Píškorky – turnaj napříč školou

Výsledky Matematického KLOKANA

Pasování prvňáčků na čtenáře

THeatr Ludem – dramadílky

Požární ochrana očima dětí a mládeže – literární část soutěže

Pohádky o budíku

Školní kolo recitační soutěže

Prokletý rok

Emil Zátopek

Redakční rada + uzávěrka Matičáku ve školním roce 2021/2022

Termín sběru papíru

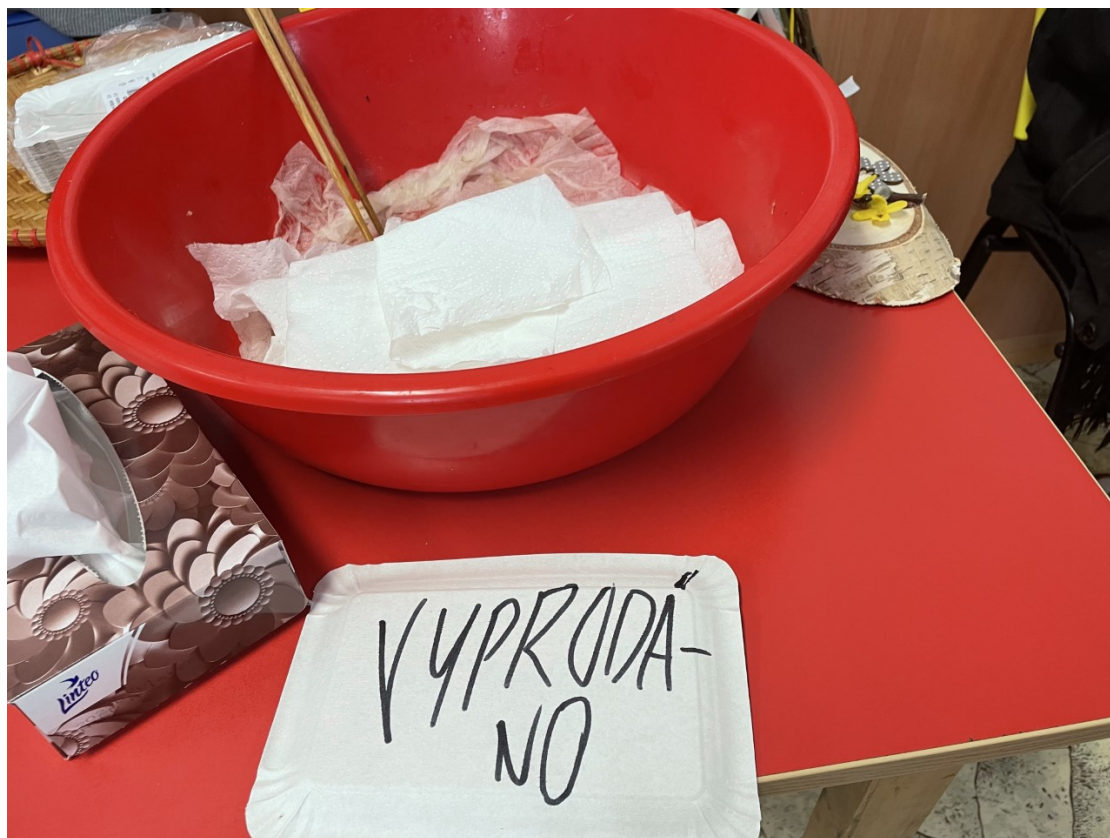


Milí žáci,

jsem rád, že mohu na začátku posledního čtvrtletí tohoto školního roku konstatovat, že se naše škola naplno vrátila do provozního tempa, na jaké jsme byli zvyklí před covidovou pandemií. Dokladem toho je nejen konání ozdravných pobytů pro žáky čtvrtého a sedmého ročníku, ale především úspěšný velikonoční jarmark, který proběhl v úterý 5. dubna 2022 v budově prvního stupně, a který jste si naplno užili. Věřím, že žádná další omezení při nástupu dalších vln této nemoci nás již nečekají nejen ve vyučování, ale i v dalších školních i mimoškolních aktivitách, na které jsme byli všichni zvyklí, a které patří k běžnému životu naší školy. Možná jste si všimli, že na chodbách a ve třídách potkáváte v současnosti více nových tváří. I do naší školy jsme přijali několik ukrajinských dětí, nyní vašich spolužáků. Jsem velice rád za to, jakým způsobem jste je přijali mezi sebe, a že jim pomáháte, pokud to potřebují. Již nyní vím, že ať už na naší škole zůstanou krátce nebo dlouhodobě, bude pro nás i pro ně konečným výsledkem vzájemné obohacení všech zúčastněných.

Mgr. Vladimír Matuš

ředitel



5. dubna 2022 se konal jarmark zaměřený na jaro a velikonoční svátky. Děti vyráběly výrobky na prodej z keramiky, přírodnin, papíru, pekly s maminkami perníčky, buchty či beránky. Nechyběla papírová kuřátka, stojánky na vajíčka, zajíci, ale i sazeničky. Prodejců bylo na tři patra a ještě jsme využili školní jídelnu pro žáky 2. stupně. Děkujeme všem rodičům, paní učitelkám, paní uklízečkám a hlavně dětem, které nám všem zpříjemnily odpoledne.

Za školní parlament
Mgr. Marcela Macurová



Ve dnech 13. - 26. 3. 2022 se žáci tříd 4. A a 4. B zúčastnili ozdravného pobytu v krásném prostředí Holčovic v hotelu Zlatá Opavice. První týden podnikly děti s animátorkami cestu kolem světa, navštívily například Francii, Řecko, Egypt, či Indii. V rámci programu si vyplňovaly cestovní pas, stavěly pyramidy, vyráběly dary pro Kleopatru, dobývaly Bastilu, kreslily nepřátele chiméry apod. Děti byly z programu nadšené, určitě se dozvěděly o cizích zemích spoustu zajímavých informací.

Druhý týden už na nás čekalo dopolední učení, často jsme se učili venku, odpoledne jsme vyráželi na hřiště, sportovali, ale také hráli nejrůznější hry na rozvoj myšlení, paměti a spolupráce. Taktéž jsme využívali místního bazénu, na který se děti velice těšily. Předposlední den na nás čekal zápas s místními fotbalisty, kluci už několik dní předem trénovali, děvčata si připravila taneční vystoupení. Zápas jsme sice prohráli, nicméně jsme si celou akci pořádně užili.

A co by to bylo za školu v přírodě, kdybychom nepodnikali výlety do okolí. Takto jsme navštívili například rozhlednu Na Skalce a safari Pod Jelením vrchem, kde jsme si prohlédli nejrůznější myslivecké trofeje, vycpaná zvířata, minerály aj., ale hlavně jsme venku mohli pozorovat daňky, muflony, koně či divoká prasata. Místní průvodce nás areálem ochotně provedl a neúnavně odpovídal na zvědavé dotazy dětí.

Po celou dobu pobytu na děti čekal bohatý večerní program, užívali jsme si diskotéku, hudební a filmové večery, přednášku od pana zdravotníka, který dětem ze speciální hmoty namaskoval zranění, z čehož měly děti velikou radost. Zřejmě nejvíce jsme si užili soutěž Opavice má talent, kdy děti soutěžily ve třech kategoriích (hudba, pohyb a ostatní). Některé výkony si opravdu zasloužily náš obdiv. Poslední společný večer patřil ztišení, promítli jsme si fotky z celého pobytu a pak jsme si do předem vyrobených obálek navzájem psali vzkazy, poděkování, postřehy apod.

Rádi bychom poděkovali provozovatelům hotelu za vstřícný přístup a výborné jídlo, ale také rodičům, jejichž zásluhou jsme mohli dětem udělovat nejrůznější odměny či sladkosti.

Mgr. Hana Bartová





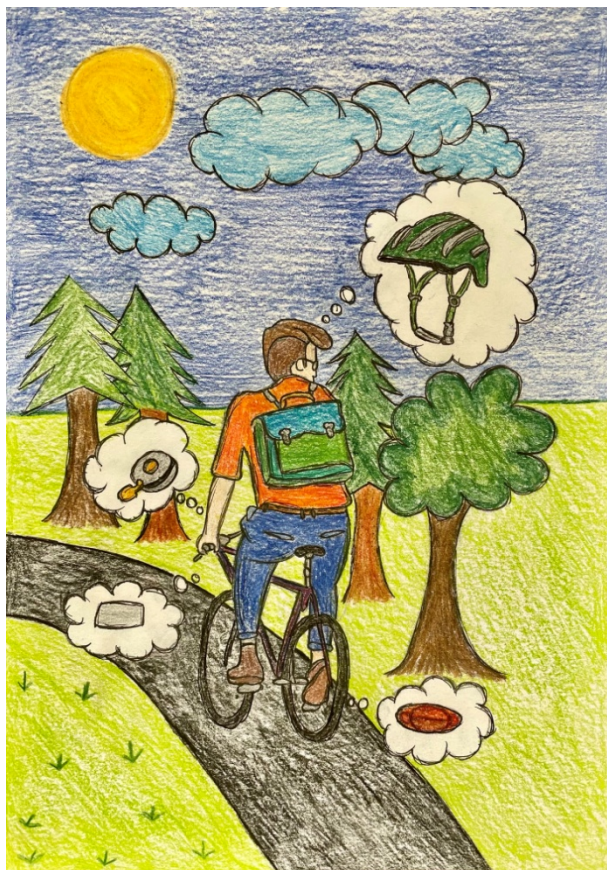
Reportáž z předmětu Design a konstruování II.

V prvním díle reportáže jsem vám přinesl jednak obecné informace o předmětu Design a konstruování, nicméně také informace o tom, že v letošním školním roce žáci dokončují projekt, který začal už v roce 2020 – diorama české vesnice z 19. století. Modely chalup, které jste mohli vidět již minule, jsou vytvořeny ze známých stavebnic Valachia, které jsou volně v prodeji v hračkářstvích nebo je lze pořídit na internetu. Cena stavebnice se pohybuje od 150,- do 350,-Kč. K sestavení vám stačí lepidlo Herkules, nůžky a případně hnědá barva se štětcem na nabarvení komínu a retuš nepovedených míst. Plánek je jednoduchý, obrázkový a při troše pozornosti lze model domečku sestavit bez problémů za dvě až čtyři hodiny podle velikosti. A jak jsme pokročili v posledních dvou měsících? Začali jsme pracovat na krajině včetně listnatých a jehličnatých stromů. Začínáme také tvarovat kopce a plánovat potůček, který vždy českou vesnicí protékal. V závěrečném vydání Matičáku vám již budu moci představit dokončený nebo téměř dokončený model. Tak nám držte palce, ať se povede.

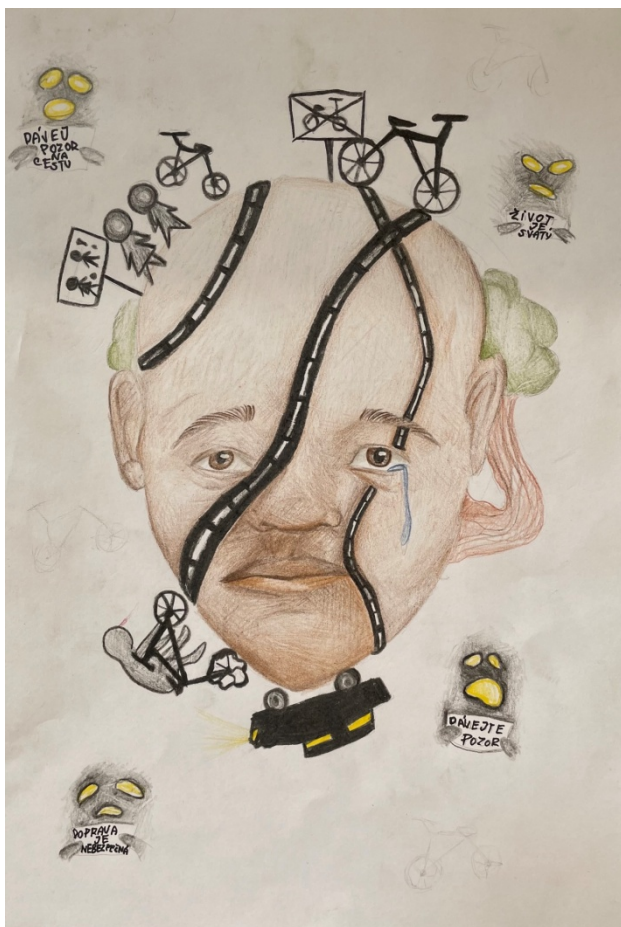
Mgr. Vladimír Matuš



DĚTI, POZOR, ČERVENÁ
Téma: NA KOLE VŽDY BEZPEČNĚ, NESPĚCHEJME ZBYTEČNĚ



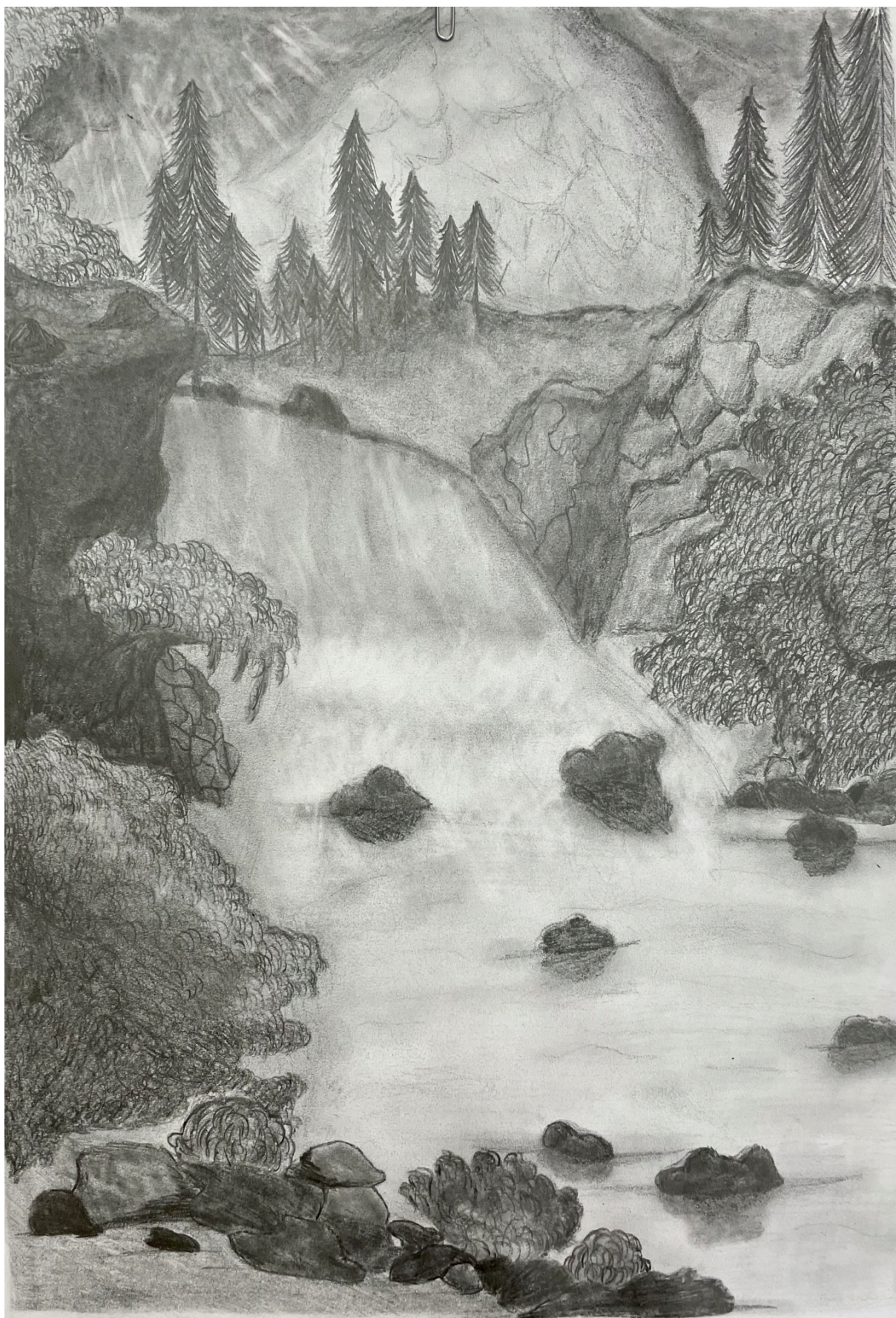


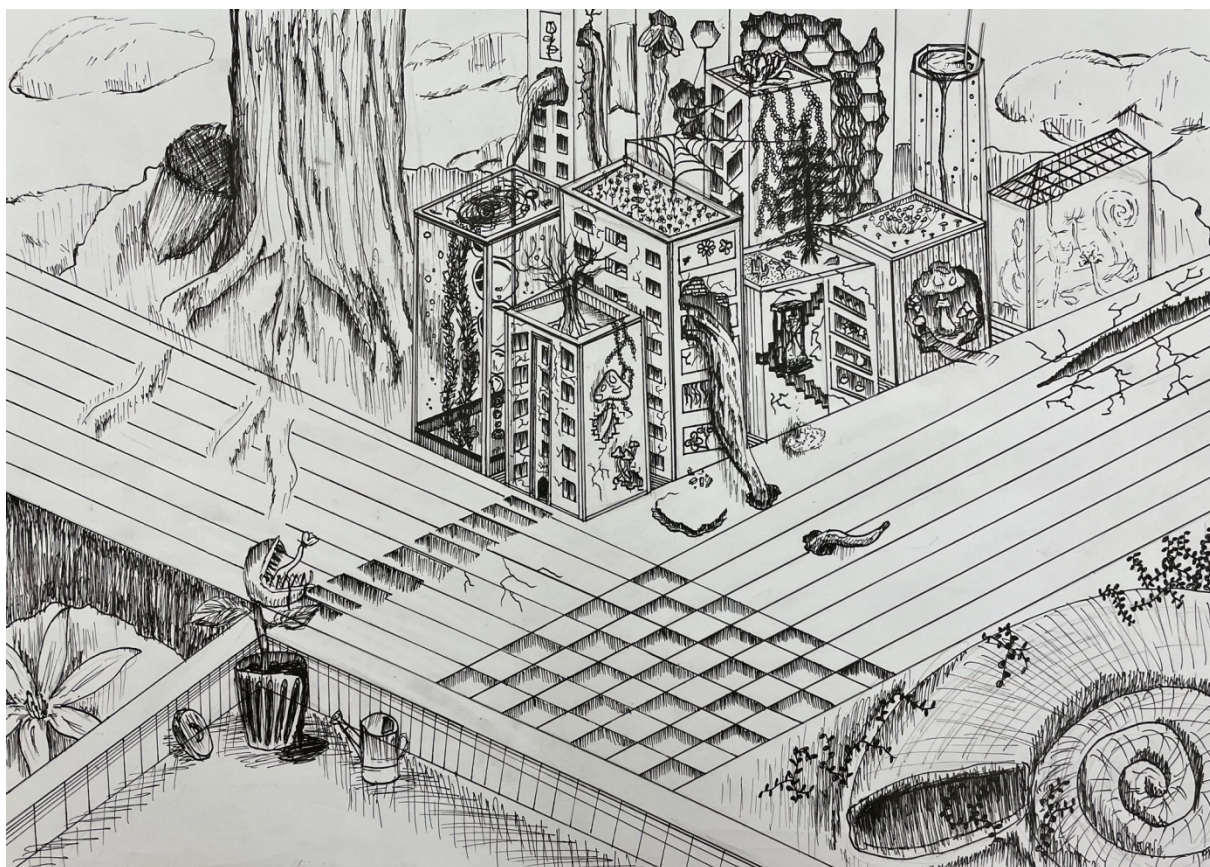


31. ročník

výtvarné a literární soutěže Evropa ve škole:

UDRŽITELNOST ŽIVOTA V EVROPĚ





Projektový den ku příležitosti výročí: J. A. Komenský



Dne 28. 3. 2022 proběhl na 2. stupni projektový den k příležitosti 430. výročí narození Jana Amose Komenského. Celý den probíhal v duchu Komenského hlavní metody ŠKOLA HROU.

Učitelé nabídli celkem 11 workshopů, ze kterých žáci mohli vybírat. Jednalo se o český, anglický, ruský a německý jazyk, zeměpis, dějepis, přírodopis, design a tělesnou, hudební a výtvarnou výchovu. Žáci si dle svých preferencí vybrali celkem 4 workshopy, ze kterých si vytvořili svůj vlastní pondělní rozvrh hodin.

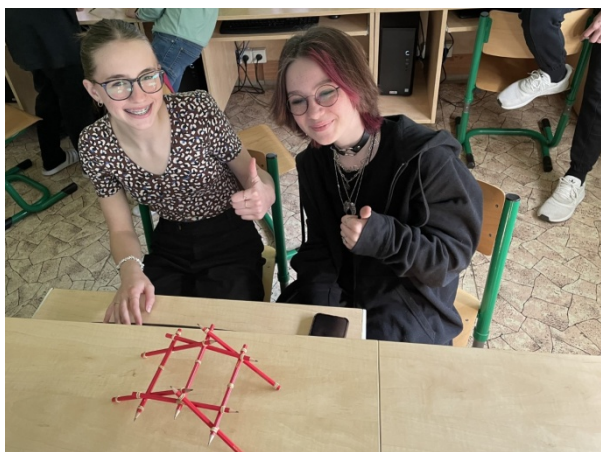
Žáci tak např. v českém jazyce skládali a hledali různé šifry, v jazycích se naučili nová slovíčka, po ruštině se již umí podepsat v azbuce, v dějepise zjistili, kdo to vlastně Komenský byl, a že byl celebritou již za svého života, v zeměpise si hráli s mapami a zjišťovali, kde všude Jan Amos žil, studoval a pracoval, v přírodopise se dozvěděli, že i v živočišné a rostlinné říši existují zombíci a vetřelci, ve výtvarné výchově si zkusili Jana Amose namalovat v pop artu a v hudební výchově se naučili africké tance.

Během dějepisného workshopu hledali ve škole živého Jana Amose, který měl pro ně nachystaný zapeklitý úkol v ředitelně. V závěru dne poté Jan Amos procházel jednotlivými třídami a poděkoval žákům za to, že s ním strávili snad příjemný den.

Na závěr žáci vyplnili krátký dotazník, ve kterém jsme zjistili, že se jim celý projektový den líbil. Nejvíce to, že si mohli vybrat svůj vlastní rozvrh hodin.

Mgr. Sylva Hasalíková

Na 1. stupni proběhlo projektové dopoledne na počest Jana Amose Komenského ve čtvrtek 31. 3. 2022.



Do konce února 2022 se mohli žáci naší školy kreativně vyžít při tvorbě sněhuláků, neboť byla vyhlášena soutěž o nejhezčího nebo nejoriginálnějšího sněhuláka **HUHULÁKA**.

Děkujeme dětem za krásné sněhuláky, některé nakreslené, jiné z papíru, sádry, dřeva, no, bylo se na co dívat. Volba o toho nejoriginálnějšího sněhuláka – Huhuláka proběhla formou hlasování do krabičky, která byla součástí výstavy na chodbě ZŠ Matiční 5. Sešlo se 226 hlasovacích lístků a jednoznačně **vyhrál sněhulák č. 3 od Radovana Chudoby z 2. B třídy. Srdečně gratulujeme.**

Na druhém místě se umístil sněhulák č. 5, jehož autorkou je Lara Zonková z 2.A, na místě třetím skončil sněhulák č. 2, kterého do soutěže dodal Oliver Petruňa z 5. B.

Nám učitelům se líbili všichni sněhuláci a hlavně máme radost, že jste se aktivity zúčastnili v tak hojném počtu a v zastoupení všech ročníků.

Mgr. Marcela Macurová a Mgr. Jaroslava Wágnerová





V měsících říjnu a listopadu 2022 proběhlo **piškvorkové školní utkání napříč celou školou**. Zúčastnili se žáci prvního i druhého stupně a většina hrála s vysokým nasazením a nadšením. Hráči vyzývali své soupeře během přestávek a zaplnili tak smysluplně volné chvíle mezi vzděláváním v náročném covidovém období. Z každé třídy mohli postoupit dva hráči do finále. Bohužel jsme se nemohli stýkat s žáky jiných ročníků, stále jsme finále odsouvali, až nám nakonec čtvrtáci a sedmáci odjeli na ozdravné pobyty. Každopádně **finále proběhlo 15. 3. 2022** ve třech kategoriích.

Nejmladší kategorie 1. – 3. Třída

Za Školní parlament Mgr. Marcela Macurová

- 1. místo Štěpán Macháček 3. A
- 2. místo Dominik Veselý 2. A
- 3. místo David Smělík 3. B

Starší kategorie 5. - 6. třída

- 1. místo Oliver Turecký 5. A
- 2. místo Richard Groborz 5. D
- 3. místo Vojtěch Moravec 6. A

Nejstarší kategorie 8. - 9. třída

- 1. místo Jakub Ondruš 9. A
- 2. místo Jonáš Zezulčík 8. A
- 3. místo František Strouhal 9. A



Výsledky školního kola Matematického Klokana

Klokánek

Jonáš	Adámek	5. A	105
Juraj	Dančík	5. B	94
Jakub	Rudol	5. C	92

Benjamín

Adam	Engel	7. C	84
Gabriela	Pilná	7. B	78
Barbora	Němcová	6. C	77

Kadet

Adéla	Pauková	9. A	85
Max	Havelek	9. B	79
Jonáš	Bordovský	9. A	76

Pasování prvňáčků za čtenáře knihovny

Ve dnech 8. – 9.března 2022 první třídy absolvovaly slavnostního pasování prvňáčků na čtenáře knihovny v Ústřední knihovně města Ostravy – v oddělení pro děti a mládež. Součástí pasování byla i registrace do knihovny na jeden rok zdarma. Nejdříve děti plnily čtenářské úkoly, aby získaly správný klíč od truhly, ve které pro ně třídní učitelky schovaly pro každého jednotlivce knížku Medvídek Pú s osobním věnováním. Knihovna se po té proměnila na Království Obratlist a děti pasoval sám pan král tohoto království Gabriel (knihovník zdejší knihovny). Děti pak v knihovně strávily příjemné chvíle s knihou.

Třída I. B je v této knihovně zapojena do projektu Už jsem čtenář - Knížka pro prvňáčka (tedy mají průkazky už od září 2021) a tak navštěvují knihovnu každý měsíc. Probíhají zde aktivity zaměřené na prohlubování čtenářské gramotnosti, vnímání textu a na konci projektu budou děti odměněny knihou spisovatelky Kláry Smolíkové a fotografa Petra Václavka Dubánek a tajný vzkaz.

Mgr. Olga Maturová



THeatr ludem - dramadílly v I. B

25. února 2022 jsme absolvovali v naší třídě dvouhodinovou dramadílnu s názvem **MAXI dílna aneb Fík jde do světa**, ve které jsme se díky lektorkám zážitkovou formou seznámili s literární předlohou Rudolfa Čechury - Maxipes Fík na cestách. Prožili jsme s ním různá dobrodružství v přístavech, na lodi, nová přátelství s dalšími zvířaty či lidmi, abychom došli stejně jako Fík k poznání, že všude dobře, ale doma je nejlépe.

29. března 2022 jsme se opět setkali v naší třídě s hereckými lektorkami u další dramadílny, tentokrát nazvané **Kvak + Žbluňk = Velká čtecí láska**, jejíž předlohou je opět knížka, tentokrát Arnolda Lobela Kvak a Žbluňk. Čtené úryvky z knížky jsou o zeleném žabákovi Kvakovi a hnědém ropuškovi Žbluňkovi, kteří jsou velcí kamarádi a jeden bez druhého neudělají ani krok. I jejich přátelství však někdy zastíní mráček, ale nezlobí se na sebe dlouho, umí si přiznat chybu a pouští se do dalších společných dobrodružství. Spolu s nimi si je prožijeme (imaginárně) v lese, u potůčku či na louce a pak tato prostředí přeneseme ve skupinách na papír a zaznamenáme je. A protože už oba kamarády známe důvěrně, můžeme si v knihovně půjčit další jejich příběhy.

Pro děti byly obě dramadílny zábavné, hravé a poučné.

Mgr. Olga Maturová



„Požární ochrana očima dětí a mládeže“

Literární část

Jodlovská Tereza

DIVNÁ ZÁŘE

Jednou večer divná záře
za oknem je k vidění.
Přibíhám tak rychle k oknu,
velké je mé zděšení.

U sousedů střecha hoří,
i v oknech jsou plameny,
panika mě zachvátila,
stojím tu jak kamenný.

Rychle se však vzpamatuji,
mobil držím ve chvíli,
volám číslo 150,
jak jsme se to učili.

Hasiči hned vyrážejí,
byli tady za chvíli,
a než by se člověk nadál,
plameny uhasili.



Cesta za babičkou

Lucie Klegová

Jako každý rok jsme se s maminkou a starší sestrou vydaly vlakem za babičkou, ale to jsme ještě netušily, co se nám cestou přihodí. Ten den začal úplně obyčejně. Venku bylo krásně a svítilo sluníčko, ale už když přijel vlak a my do něj nasedly, počasí se začalo měnit. Na obloze se objevily černé mraky a začal se zvedat vítr. Po krátké jízdě a přestoupení do dalšího vlaku, k tomu ještě začalo hustě pršet. Lidé ve vlaku začali být nervózní, protože za okny to vypadalo strašidelně. Najednou vlak rychle zastavil, až mi můj batůžek spadl ze sedadla na zem. Z kabiny vyšel pan strojvedoucí a oznámil nám, že na koleje spadl velký strom. Průvodčí ihned zavolala na linku 150. Za malou chvíli přijeli hasiči. Nejdříve se v dešti chvíli radili, asi jak strom co nejrychleji odstranit. Potom z hasičského auta začali vynášet pily a různé nářadí. Všichni cestující ve vlaku jejich práci s obdivem sledovali. Když strom několikrát rozřezali a odnesli od kolejí, začali nosit své věci zpátky do blikajícího auta a náš vlak se zase rozjel. I když se nám cesta zkomplikovala, nakonec jsme se jen díky hasičům za babičkou v pořádku dostaly.

Uvědomila jsem si, jak moc hasiči lidem pomáhají!

HASIČI V AKCI A CHLAPEČEK KUBÍK

Jednoho dne krásně svítilo slunce. Hasiči byli na zahrádce v altánku a povídali si. Za chvíli začali houkat sirény, že někde hoří. Dojeli na místo a začali hasit. Oheň naštěstí dohasili včas. Chlapeček Kubík přiběhl za jedním hasičem a říká „Promiňte, pane hasiči, to jsem způsobil já.“ Hasič na to odpoví „Co jsi udělal chlapečku?“ Kubík řekne „Hrál jsem si se sirkami, i když mi to maminka zakázala. Mrzí mě to, pane hasiči. Ale vzal jsem si ponaučení.“ Hasič řekne „Děkuji, že ses přiznal chlapečku. A taky tě chválím, že sis uvědomil, co jsi udělal a ponaučil ses ze své chyby.“

Pak hasiči odjeli a Kubík řekl, že chce být hasičem, až vyroste. Jak hasiči jeli, tak viděli, že je kočka na stromě a nemůže slézt a ani majitel kočky nemůže nějak pomoci. Hasiči dojeli na místo, použili požární žebřík a kočku zachránili.

Víkend skončil a bylo pondělí. Kubík šel do školy. Když si Kubík nachystal věci na hodinu, pozdravil ho jeho nejlepší kamarád David. Učitelka řekla, že dneska budou ve třídě hasiči. Začala hodina a do třídy vešli hasiči. Hasiči se ptali na otázky a Kubík skoro na všechny odpověděl. Na jednu otázku odpověděla Hanka. Hodina skončila. Týden uběhl jako voda, pak celý školní rok. Kubík rostl a studoval. Až vyrostl, tak se stal hasičem. Pomáhal nevinným, hasil požáry a sundával kočky ze stromu. Stal se skvělým hasičem.

Veronika Honzková, 5.C

Tereza Ševčíková  SANTORO Helena Vařechová

Budík ve světě

Byl jednou jeden budík, který se jmenoval Pupík. Byla jedna holčička, která si jednou koupila budíka Pupíka. Zítra ráno vz budil budík Pupík, holčičku Aničku do školy. Anička se chlubila, že má noví budík, „hele, hele, já mám noví budík a ten se jmenuje Pupík...“ A děti se jí smály, že ho pojmenovala Pupík. Anička se rozbřečela, a utekla na záchod. Chytla budíka Pupíka a š moc ze praskl, a rozletěly se střepy po zemi. Anička rychle

pozbírala střepy, ať se nikdo neporeže. Anička vylodila střepy do popelnice i budíka Pupíka. Anička přišla domů a maminka se ptá: „Aničko kde máš budíka Pupíka?“ Spopluzáci mi ho roztrískaly, a vylodili mi ho do koše. Hned hodinu potom, Pupík vylezl z koše. Sel chodbou a potkal cestou jak šel uklízečku a uklízečka se ptá: „Co umíš budíku, a budík říká umím poznávat čas, „Tý vogo a kolik je hodin?“ Tolyk kolyk je v praze novin. Hele budíku nedělej si ze mě srandu, a řekni mi kolyk je pravých

hodin. Je 13:05, děkuji budí-
 ku tak zase příště. Pupík vy-
 šel ze školy a na proti školy vy-
 děl hodinařství u pana Ton-
 dy. Vešel dovnitř a říká, "dobrý,
 den pane Tondo. A hodinář říká
 co se ti stalo? Spolu žáci od Ani-
 čky mě rozbyly, hodinář říká, "tak
 pojď já tě opravím. Druhý den Pu-
 pík seděl ve viloze. Anička šla do
 školy a cestou viděla Pupíka.

ŠŤASTNÝ BUDÍK

Byl jednou jeden budík a ten se jmenoval
 Crrr. Crrr nebyl moc oblíbený, protože byl ukřá-
 ný. Každé ráno volal všude! Jednoho dne bylo si-
 cha. Crrr měl porouchanou ručičku. Neukazoval už
 žádný čas. Celá rodina naspala. Děti posle přišly do škol-
 ly a rodiče do práce. Odpoledne tatínek volal nářadí a
 rozbitou ručičku opravil. Všichni doma sjedli čaj a
 je velmi poděbný. Od té doby ho měl každý rád. Crrr
 byl šťastný budík.

Školní kolo recitační soutěže 4. – 5. ročníků
dne 22. února 2022

1. místo Dora Kaletová V. C
2. místo Amálie Pečtová V. B
3. místo Jonáš Adámek V. A

čestné uznání Debora Slezáková V. D

Dora Kaletová a Amálie Pečtová postupují do obvodního kola
celostátní přehlídky dětských recitátorů dne 9. 3. 2022.



Školní kolo recitační soutěže 1. – 3. ročníků:



Prokletý rok

Alena Jodlovská V. A

Žila byla jedna holčička, která každý rok o letních prázdninách jezdila na skautský tábor pod stan. Jmenovala se Sofie a bylo jí 11. Poslední den školy, když jí předávali vysvědčení, byla tak natěšená na cestu k táboru, že se celá třída divila, že nevybuchla radostí. Když přišla domů, tak položila vysvědčení na svůj stůl a v tom okamžiku jí volala maminka: „Sofinko, za chvíli budu doma, tak si zkontroluj věci, co máš v kufru podle seznamu, který leží v kuchyni na stole.“ Sofie mamince řekla, že to udělá a típla hovor. Za pár minut byla maminka doma a už, už šly k autu, ale najednou si maminka vzpomněla, že zapomněla zabalit termosku do batohu. Tak pro ni došla a odjely do Zašové, kde se ten tábor stavěl. Už u velké dřevěné tabulky s nápisem TÁBOR ZAŠOVÁ se Sofie zarazila. Přišlo jí tam něco podezřelého. V táboře zatím nikdo nebyl, ale maminka se Sofií už začaly stavět stany. Když už byl večer, přišlo to mamince hodně divné, protože v táboře pořád nikdo nebyl. Sofie se šla podívat do lesíka a uviděla něco šokujícího...uviděla papír přichycený kamenem, na kterém bylo něco napsaného: POZOR, POZOR, ZTRÁCEJÍ SE ZDE PSI. POKUD ZDE BUDETE CHODIT SE SVÝM ČTYŘNOHÝM PŘÍTELEM, HLÍDEJTE HO NA VODÍTKU. Sofie se lekla, že tam chodí nějací pytláci a kradou pejsky. Rozhodla se tedy, že tento les ještě více prozkoumá a půjde na místa, kde ještě nebyla. Mezitím maminka volala ostatním vedoucím a dětem, proč ještě nepřijeli. Nějací lidé jim prý řekli, že se to letos nekoná. Maminka a Sofie se rozhodly, že to prošetří. A tak začaly zkoumat a zkoumat, až uviděly stopy bot. Šly po těch stopách, až našly takovou chloupku, ze které se ozýval jemný a velmi tichý štěkot, proto to nešlo moc slyšet v táboře. Otevřely opatrně dveře a najednou uviděly plno pejsků, ať už malých, velkých, chlupatých a nebo pejsků úplně bez chlupů. Najednou si maminka všimla spícího pana v houpacím křesle a opatrně naznačila Sofii, ať je potichu. Rozhodly se, že budou pana potichu pozorovat, aby zjistily, kdo to je. Po dvou dnech se ukázalo, že ten pán může za to, že se u něho v chatce hromadí pejsci a tak se rozhodly, že na něj udělají past. Sofie tam nastražila lano a maminka mezi tím volala policii a říkala jí, co se stalo. Po tom, co se pán probudil, hodila Sofie z dálky do okna kámen a v tu chvíli se pán probudil a strašně se zlobil. Udělal krok ze dveří a najednou...bum, bác a pytlák už je uvázaný na stromě nohama vzhůru. Policie už byla tady a tak si ho odvedli na policejní stanici. Ráno přijeli ostatní a tak si všichni zazpívali u táboráku. KONEC

Jsme šikovný a chytrý národ – **EMIL ZÁTOPEK**



Dnešní povídání bude plné sportování. Protože se už prodlužují dny a venku začíná být teplo a slunečno, budete určitě trávit venku stále více času. Budete někde běhat, skákat, jezdit na kole nebo bruslích, prostě užívat si krásného počasí. Ráda bych vám dnes představila skvělého člověka a sportovce, pana Emila Zátopka. Tento pán již umřel, ale do naší historie se zapsal určitě nesmazatelným písmem.

Emil Zátopek se narodil v roce 1922 v Kopřivnici a umřel v roce 2000. Byl vytrvalostním běžcem a pro naši republiku vybojoval čtyři zlaté medaile na Olympijských hrách. V letech 1949, 1951 a 1952 byl vyhlášen nejlepším atletem světa.

Jeho úžasná kariéra začala úplně náhodně. Jako chlapec nastoupil do učení v Baťově škole pro mladé muže, kde se hodně dbalo nejen na to, aby se chlapci pečlivě učili, ale rovněž aby byli zdatní a odolní. Proto se velmi často zúčastňovali nejrušnějších závodů, aby změřili své síly se stejně starými chlapci z jiných měst a škol. Takto vzpomíná na své začátky sám Emil Zátopek:

„Jednoho dne ukázal závodní trenér, který byl mimochodem velmi přísný, na čtyři chlapce včetně mě a řekl, že půjdeme na běžecké závody. Protestoval jsem, že jsem moc slabý a nemám na běhání kondičku, ale trenér mě poslal na prohlídku a doktor řekl, že jsem naprosto zdravý. A tak jsem musel závodit. Když jsem se rozběhl, cítil jsem, že chci vyhrát, ale skončil jsem až druhý. A tak to celé začalo.“

Emil Zátopek byl známý svou vytrvalostí a poctivostí v tréninku.

Jeho metody jsou i dnes praktikovány těmi sportovci, kteří chtějí opravdu dosáhnout na ta nejlepší umístění. V době, kdy závodil, nebyla žádná převratná technika běžeckého tréninku. Důležité bylo, aby bylo tělo odolné, silné a vydrželo běhat tolik kilometrů. Byl znám tím, že běhal po lese, kolem pasu měl provaz a na něm přivázanou třeba pneumatiku od traktoru. Trénoval za každého počasí, i když sněžilo, a na sobě měl často těžké vojenské kanady místo běžeckých bot. Říkal, že při závodě má potom pocit lehkých nohou. Měl i speciální tréninkovou pomůcku. Často běhal se svou manželkou na zádech. Jeho ženou byla Dana Zátopková, rovněž



naše vynikající atletka a olympijská vítězka v hodu oštěpem.

Dovedete si to představit? Možná díky takovému tvrdému tréninku a vytrvalosti se stal tím nejlepším na světě. Když jeho kamarádi a ostatní sportovci říkali, že už nemají sílu, že už nemohou a potřebují si odpočinout, měl na to jednoduchou radu:

„Když nemůžeš, tak přidej.“

Emil Zátopek byl znám svým specifickým běžeckým stylem, který byl pro něj charakteristický a hodně se lišil od ostatních běžců. Otáčel hlavou, obličej měl pokřivený námahou. Možná proto mu ostatní říkali Emil Hrozný. Když se ho lidé ptali, proč se tak tváří a proč dělá takové obličejce, říkal, že vytrvalostní běh to není gymnastika nebo krasobruslení, kde se hodnotí i vzhled a „umělecký dojem“ ☺.

Emil Zátopek svůj sport miloval, věnoval mu veškerý volný čas a vždy rád poradil i jiným sportovcům. Často například říkal, že při



běhu je vždy třeba být uvolněný, je proto dobré se koncem palce lehce dotknout ukazováčku nebo prostředníčku. Tenhle nepatrný dotyk stačí k tomu, aby paže a ramena zůstaly uvolněné. Myslím, že toto jsou rady, které se dají využít i dnes, v době, kdy máme na vše nějaký počítačový program nebo metodiku.

Dnes máte spoustu možností, jak se zabavit a strávit volný čas – máte televizi s hromadou programů, počítače, kde si umíte najít spoustu věcí. Ale myslím si, že pohyb na čerstvém vzduchu je asi tou nejlepší zábavou. Kromě toho, že narazíte na spoustu zajímavých věcí, pročistíte si plíce a zpevníte svaly.

Emil Zátopek všem doporučoval, aby běhali, aby se hýbali.

Zkuste si tedy zatrénovat jako on. Vezměte kamaráda, nebo kamarádku, na záda a uběhněte nějaký úsek. Uvažte si kolem pasu provaz a na něj si uvažte nějaké malé závaží – třeba míč v síťce a uběhněte nějaký úsek. Kolem kotníků si omotejte nějaké malé závaží a uběhněte nějaký úsek. Potom si zaběhněte jeden úsek jen tak, bez zátěže a závaží a uvidíte, jak lehce se budete cítit. Když budete soutěžit ve skupinách, určitě si takovou hodinu užijete – zazávodíte si, ověříte si, jak je na tom vaše tělo a určitě si užijete i hromadu zábavy.

Šárka Janků
březen 2022



Úvodník, reportáže:

Mgr. Vladimír Matuš (ředitel školy)

Zpracování aktuálních informací, grafická úprava, korekce:

Mgr. Sylva Kristiánová (sylva.kristianova@zs-mat5.cz)

Další příspěvky žáků 1. i 2. stupně:

Mgr. Marcela Macurová

Mgr. Olga Maturová

Mgr. Věra Dvořáková

Mgr. Sylva Hasalíková

Mgr. Michaela Kalvodová

Mgr. Dana Jaklová

Mgr. Hana Bartová

Mgr. Eva Burdová

Mgr. Jaroslava Wágnerová

Mgr. Sylva Kristiánová (literární příspěvky za třídy III. B + V. A)

zdroj free ilustrací, obrázků:

<http://cz.123rf.com/>

<https://pixabay.com>

<http://www.publicdomainpictures.net/>

<https://freephotos.cc/>

<https://picjumbo.com/>

vektorové omalovánky - zdroj free:

<http://cz.123rf.com/>

omalovánky:

<https://mamadodeste.cz/vybarvovani-a-razitkovani-tipy-jak-si-uzit-predvanocni-cas-s-detmivanocni-omalovanky-zdarma/#omalovanky-ke-stazeni-zdarma>

Děkuji vám za spolupráci při tvorbě školního časopisu Matičák.

A už teď si můžete do kalendáře zapsat termíny uzávěrek dalších čísel Matičáku.

Tak tedy:

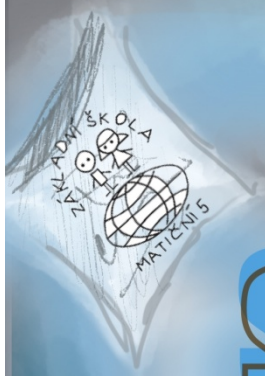
3. 6. 2022

Vydáno v dubnu 2022 35 výtisků.

Srdečně děkujeme za zajištění tisku paní Ing. Kateřině Látalové, Ph.D.

Tisk časopisu Matičák sponzoruje společnost





SBĚR PAPÍRŮ

25. 4. 2022 - 29. 4. 2022

Svázaný a zvážený

doneste

od 7:00 do 8:00

na

hřiště 30. dubna.