

# ČASOPIS ZÁKLADNÍ ŠKOLY A MATEŘSKÉ ŠKOLY VYŠKOV, LETNÍ POLE

[www.zsletnipole.cz](http://www.zsletnipole.cz)



## LETŇÁČEK



**Podzim 2014**

# OBSAH

Úvod.....	2
Vzpomínky našich žáků na prázdniny.....	3
Školní zprávy.....	5
Projekt 72 hodin.....	9
Školní výlet do Krásenska na Rychtu.....	11
Rychta očima našich žáků.....	13
Další tipy na výlet.....	15
Plány našich „deváťáků“ do budoucna.....	16
Básnička o říjnu.....	17
Omalovánka panáčka Podzimníčka.....	18
Pohádka.....	19
Hledej rozdíly.....	21
Co do řady nepatří?.....	22
Hádanky.....	23
Bludiště.....	24
Křížovky.....	25
Sudoku.....	27
Slovní zásoba.....	28
Skládačka.....	28
Ze světa rostlin.....	29
Ze světa zvířat.....	30
Z literárního koutku.....	31
Úryvek z díla.....	32
Péče o zdraví.....	36

# Úvod

## Zdravím všechny čtenáře!

V tomto školním roce jsem se stala „redaktorkou“ **Letňáčku** – našeho školního časopisu. Snažila jsem se o vytvoření časopisu zábavného i naučného, časopisu pro děti mladší i starší. Naleznete zde především zprávy ze školy a v neposlední řadě také spoustu zábavy: obrázek k vymalování, hádanky, pohádku, křížovky atd.

Co však v časopise nenajdete je správné řešení. Důvod je prostý, Vaším úkolem bude všechny hádanky, křížovky, doplňovačky atd. vyřešit a přinést mi správné řešení do kabinetu (3. patro u schodiště). Samozřejmě, že nejlepší řešitelé (z každého čísla) budou na konci školního roku odměněni. Tak neváhejte a řešte! Správné řešení pak naleznete vždy v následujícím čísle.

Připojila jsem také rubriky s názvem *Ze světa rostlin*, *Ze světa zvířat*, *Péče o zdraví* a *Z literárního koutku*. Právě v těchto úryvcích se budu snažit přiblížit Vám vždy něco nového, poučného a zajímavého. V literárním koutku budete mít možnost seznámit se s některým z našich spisovatelů a přečíst si kousek z jeho díla. Doufám, že se Vám bude časopis líbit. Z pestrého obsahu si jistě vybere každý.

Velké „díky“ patří všem, kteří se s námi podělili o své zážitky z prázdnin, vyprávění ze školního výletu, o budoucí plány a o pár slov a ukázek k projektu „72 hodin“.

Dále se snažím vytvořit na naší škole tzv. redakční radu. A právě pro to bych Vás také chtěla touto cestou požádat o spolupráci. Popřemýšlejte o tom, co Vám v časopise chybí? Máte zájem se na tvorbě časopisu podílet? Moc bych totiž přivítala příspěvky právě od Vás, od žáků naší školy.

**Přeji Vám příjemné počtení.**

**p. uč. Tereza Bařinová**

## Vzpomínky našich žáků na prázdniny

Letní prázdniny byly, jako obvykle, velmi krátké, souhlasíte? Nedá se nic dělat, musely skončit, aby mohl začít nový školní rok. Avšak bychom si na ně mohli aspoň zavzpomínat. Požádala jsem tedy žáky 7. B, aby se s námi podělili o jejich největší prázdninový zážitek.

*O prázdninách jsme letěli do Egypta. V Egyptě jsem byl poprvé. Lidé říkají, že je to ráj potápěčů. Když jsme po šesti hodinách doletěli, vzali nás do našeho apartmánu. Já se sestrou jsme měli společný pokoj a rodiče zase spolu. Po vybalení věcí jsme se šli podívat na recepci a potom k bazénu. V bazénu byl takový bar, kde jsme si mohli dát pití, zmrzlinu a jídlo. Po menší procházce jsme šli do svých pokojů a převlékli jsme se do plavek. K moři jsme šli asi dvě minuty. Když jsme přišli k moři, pozdravil nás nějaký barman. Jmenoval se Avíz. Dal nám pití a my jsme šli hledat nějaká volá lehátka. Našli jsme lehátka pár metrů od moře. Po vykoupaní se v moři jsme šli na večeři. Měli jsme všechno jídlo zadarmo. Moje oblíbené jídlo bylo vepřové maso s americkými bramborami. Po večeři jsme se šli podívat do malých obchůdků. Tam jsem si koupil nějaký náramek. Když jsme šli z obchodu, viděli jsme, jak tam chystají nějaké pódium. Potom se táta zeptal na recepci: „Co to tady chystáte?“ Pán mu řekl, že se chystá nějaká soutěž. Po soutěži jsme šli do svých pokojů, umyli jsme se a potom jsme si ještě vykládali a za hodinku jsme šli spát. Asi čtvrtý den nám rodiče řekli, že pojedeme na výlet. Když nám to řekli, zůstali jsme stát a jenom jsme hleděli. Řekli, že se pojedeme potápět s mořskými krávami a s krevetami. Když jsme vyrazili, tak nám dali ploutve a brýle se šnorchem. Dopluli jsme na místo, skočili do vody a pod námi byla mořská kráva. Vypadá jako delfín. Udělali jsme pár fotek podvodním foťákem. Pluli jsme o kousek dál. Tam jsme se potopili a viděli jsme dvě karety. Jsou to obrovské vodní želvy. Po šesti hodinách jsme dojeli. Bolelo nás všechno, hlavně nohy.*

*Po jedenácti dnech jsme přiletěli domů. Se sestrou jsme si říkali, že bychom se tam klidně vrátili. „Tak zase příští rok“, řekli jsme si. Byla to moc krásná dovolená. No, vlastně nejlepší dovolená, na které jsem byl.*

**Dominik Grepl, 7. B**

Někdy začátkem prázdnin jsem byla pořád jenom doma. Samozřejmě jsem chodívala ven, ale tím „doma“ myslím to, že jsem neplánovala nic zajímavého. Párkrát jsme jeli na kolech s rodinou, ale to už mě nebavilo. Napadlo mě, že se sestrou můžeme přemluvit tetu, aby zavolala mé babičce, abychom já, sestra a babička jeli za ní. Dlouhou dobu jsme se neviděli a navíc teta říkala, že má doma nové malinké štěňátko čivavy. Moje sestra čivavy zbožňuje, takže je jasné, že k tetě chtěla jet ještě víc než já. Tetu jsme musely ještě dlouhou dobu přemlouvat, ale nakonec to vyšlo. „Takže, teď musíme jenom čekat, až babičce zazvoní mobil“, řekla sestra.

Babička skoro všechno dovolí, takže jsme si mysleli, že dovolí i tohle. Mezitím, co jsme čekali, až zazvoní mobil, babičce volalo dalších milion lidí. Kolem jedné hodiny odpoledne jsme se ale dočkaly. Babička volala teta Andrea a její přemlouvání trvalo stejně dlouho, jako když jsme my přemlouvaly tetu. Po chvilce babička položila telefon a oznámila nám: „Tak teda jdeme k tetě!“ Obě dvě jsme zajásaly radostí a šli jsme se převléct, protože kdybychom za tetou šly v domácím oblečení, asi bychom nevypadaly zrovna pěkně. Hned, jak jsme se převlékly, vyrazily jsme. Já jsem si vzala Denim kraťasy a bílé tričko. Sestra si vzala růžové krátké šaty s motýlkem na prsou. Teta naštěstí bydlí jen pár kilometrů od našeho domu, takže jsme šly pěšky. Babička, já i Vera jsme cestou probraly několik různých témat (Vera je moje sestra). Když jsme byly ve městě, ve kterém teta bydlí, zpomalily jsme, protože teta volala, že nám jde naproti. Najednou na nás někdo zavolal: „Hej, no konečně!“ Jenže my jsme nevěděly, odkud ten hlas jde. Koukala jsem na všechny strany, jenže nikde nikdo. Nakonec to byla teta, která se vynořila z menšího lesa. Všichni jsme tetu pozdravily a společně jsme šly k ní domů. Babička chodí s tetou do práce, takže mezitím co jsme šly lesem, tak se bavily právě o práci.

„Konečně jsme tu“, řekla teta a otevřela dveře od bytu. Hned jak otevřela, z bytu se na nás rozběhli dva psi. Starší je kříženec čivavy, jmenuje se Jerry. Druhý je ještě to malé štěně, které se jmenuje Lobby. Celý den u tety jsme si s nimi hrály. Teta nám pořád do pokoje donášela jídlo. Nejdřív nám donesla pití, potom sušenky a i přesto, že jsme řekli, že nemáme hlad, nám donesla dort. Chtěly jsme u ní přespat, ale babička řekla, že ne. Nechtěla tetu „otravovat“, tak jsme se rozloučily a šly domů. O prázdninách jsem toho zažila moc, ale tohle byl můj nejlepší den ze všech. Kdyby se nezrušil výlet do Prahy, určitě by byl nejlepší den v Praze, ale táta si při fotbale přetrhl sval a musel do nemocnice. No vlastně z nemocnice mám taky hodně zážitků, protože jsme jej chodily navštěvovat.

**Alexandra Matzová, 7. B**

# Školní zprávy

**Následující střípky zpráv nám připomenou, co se v uplynulých měsících na naší škole událo.**

Všechny zprávy a mnoho dalších naleznete na webových stránkách naší školy (pro připomenutí [www.zsletnipole.cz](http://www.zsletnipole.cz)).

## **Mistrovství Jihomoravského kraje družstev mladších žáků a žáky**

Dne 17. 9. 2014 se konalo na stadionu Za parkem Mistrovství Jihomoravského kraje družstev mladších žáků a žákyň. Povolávací rozkaz byl rozdán všem žákům s ročníkem narození 2001 a mladší. Týkalo se to sportovních skupin šestých, sedmých a osmých ročníků. Na domácím stadionu nás všechny čekalo velice překrásné atletické počasí a bouřlivá atmosféra zcela zaplněného stadionu. Musím pochválit všechny zúčastněné závodníky, ale hlavně sportovní skupinu ze šesté třídy za bojovnost, kterou předvedla. Ale bojovali a dřeli všichni ti, kteří se objevili na startech svých disciplín. Protože se závodilo za družstvo, tak každé umístění bylo bodované. Do soutěže jsme měli přihlášena dvě družstva. Družstvo dívek, které obsadilo šesté místo. Nejlepšími závodnicemi byly: Veronika Vlčková ze tř. 7. B se 4 body, Klára Nohelová ze tř. 8. A se 2 body, Lada Fialová ze tř. 8. A s 1 bodem. Holčákům se moc nedařilo, ale nevadí, snad to napravíme příště.

U kluků vypukla neskutečná radost, protože družstvo chlapců zvítězilo na plné čáře. Hoši, děkujeme, byl to úžasný zážitek. Mezi nejlepší borce patřil: Jiří Osolsobě ze tř. 8. B, který vyhrál ve vrhu koulí (3 kg) v novém osobním rekordu 13, 88 m, pak zvítězil na trati 150 m výkonem 19.35 s a ještě přidal druhé místo v hodů kriketovým míčkem výkonem 61.15 m a celkem nasbíral 31 bodů. Výborně si vedl Dominik Grepl ze tř. 7. B, který získal 13 bodů, Viktor Grén ze tř. 8. A, který vybojoval 12,5 bodu, Štěpán Šmíd ze tř. 6. A, který získal 9 bodů, Ondřej Příbyl ze tř. 8. B se 4 body. Dále Zdeněk Cupák, který získal 4 body za finále B v běhu na 60 m, Michal Janás ze tř. 7. B, David Nohel ze tř. 7. B, kteří brali 3 body a David Horáček ze tř. 7. B získal 2 body.

## **Dýňové odpoledne**

Slunečné počasí přálo dětem a jejich rodičům z mateřské školy Letní pole při jejich prvním společně stráveném odpoledni na školní zahradě. Dýně různých barev a tvarů získávaly roztodivné tváře a probouzely radost v očích našich dětí.



### **Ve čtvrtek 25. září se naši čtvrtáci zúčastnili výcviku na DDH ve Vyškově**

Nejprve si na učebně zopakovali pravidla silničního provozu, důležité dopravní značky a potom se věnovali správnému vybavení jízdního kola. Každý z žáků si s sebou přinesl i vlastní přilbu, kterou použil v druhé části dopoledne při praktické jízdě na dopravním hřišti.

Děti si procvičily správné rozjíždění, zastavování, objíždění překážky, jízdu v jízdních pruzích a správné odbočování. Při další návštěvě dopravního hřiště na jaře příštího roku bude každého ze čtvrtáků čekat dopravní test a praktická jízda dle pravidel. Kdo z nich uspěje, získá „průkaz cyklisty“. Všichni žáci si tak uvědomili, jak důležitá v jejich životě dopravní výchova je.

### **Okresní kolo v přespolním běhu 2014**

Dne 30. 9. 2014 se uskutečnilo Okresní kolo v přespolním běhu na stadionu Za parkem ve Vyškově. Moc děkuji všem zúčastněným, kteří reprezentovali naši školu. Družstva mohou být složena až ze šesti závodníků, z toho čtyři nejlepší jsou počítáni do celkového umístění. Měli jsme velkou smůlu, protože nemoc skolila opory družstev a i přesto jsme si nevedli špatně.

Vše začala mladší děvčata (šestých a sedmých ročníků) na trati 1100 m ve složení: Nina Rozehnalová ze tř. 6. A, která doběhla na celkovém šestém místě, dále pak Michaela Gregušová ze tř. 6. A (20. místo), Iveta Štursová ze tř. 7. A (29. místo), Lucie Londinová ze tř. 7. B (39. místo), Kristýna Štofková ze tř. 7. A (41. místo) a Aneta Štursová ze tř. 7. A (44. místo) a celkově se družstvo umístilo na šestém místě. Družstvo mladších žáků (šestých a sedmých ročníků) na trati 1600 m, kde si nejlépe vedl Štěpán Šmíd ze tř. 6. A, který doběhl na pátém místě, další závodníci David Nohel ze tř. 7. A (19. místo), Michal Janás ze tř. 7. B (22. místo), Lubomír Šnajdr ze tř. 6. A (36. místo), Josef Tutko ze tř. 7. B (40. místo) a Filip Rozehnal ze tř.

6. A (43. místo) - družstvo se umístilo na celkovém čtvrtém místě.

Poslední do bojů zasáhli starší žáci (osmých a devátých tříd) ve složení: Jiří Osolobě ze tř. 8. B, který doběhl na sedmém místě. Jirkův výkon byl velice kvalitní, i když v cíli byl zklamaný. Ale tím, že běžel s o dva roky staršími závodníky, byl jeho výsledek výborný. Další vytrvalec v družstvu byl Petr Vojtek ze tř. 9. A, který doběhl na 11. místě, Matěj Pouč ze tř. 8. B (35. místo) a Dominik Gregor ze tř. 8. B (47. místě) - celkově se družstvo umístilo na šestém místě.

## 2. ročník Atletické olympiády

Dne se 7. 10., se v dopoledních hodinách hemžilo naše sportoviště malými atlety. Děti podávaly pěkné výkony, sportovaly s radostí a elánem. Po jednotlivých stanovištích je doprovázel maskot olympiády - zajíc Míša. Dodával jim spolu s jejich učitelkami odvalu a nešetřil pochvalou.

Za jejich sportovní výkony je odměnili žáci 8. A třídy veselou pohádkou a nechyběly ani medaile, poháry a drobné dárečky. Na stupních vítězů stály sice děti z MŠ Hraničky, MŠ Palánek a MŠ Sochorova, ale v našich očích byl vítězem každý, kdo připravené atletické disciplíny zdolal.

## Kryštof Vintera s titulem Mistra JMK

Krosové Mistrovství Jihomoravského kraje hostila Slatina. Slatinský kros (8. ročník) byl pořádán jako Mistrovství Jihomoravského kraje v krosu. Do Brna se vypravili i závodníci AK AHA Vyškov. Jediným zástupcem naší základní školy byl Kryštof Vintera. Kryštof zvítězil a získal titul Mistra Jihomoravského kraje v krosu: 1. místo - Kryštof VINTERA (mladší přípravka) 500 m – výkonem 2:02,0 min.





## Školní kolo ve stolním tenise

V pondělí 13. 10. 2014 se uskutečnilo školní kolo ve stolním tenise, které se konalo v smíšené kategorii mladší a starší žáci. Zápasy se hrály vyřazovacím způsobem nebo na skupiny (mladší žáci) a vítězové postupovali „pavoukem“ až do finále. Své soupeře si každý žák vylosoval sám, mimo nasazených hráčů. Los je spravedlivý, ale mnohdy nemilosrdný a někteří vypadli již v prvním kole. Zápasy se konaly za podpory spolužáků na dvou patrech školy. Od osmifinále již byly vidět vyrovnané boje a mnohdy rozhodoval jediný míček o výsledku celého zápasu. Vítězem v starší kategorii se stal Michal Šípek, 2. místo Robin Liška (oba z 9. A) a třetí skončil Marek Hasala z 8.A. V mladší kategorii s přehledem a ztrátou pouhých dvou setů vyhrál Vojtěch Olejníček z 6.A, na druhém místě skončil Ondřej Studničný ze 7.A a třetím místě Pavel Vláčil ze 7.B. Všichni jmenovaní se příští týden zúčastní okresního kola družstev na ZŠ Tyršova, kde přejeme hodně úspěchů.



## Ekologický projekt

Žáci 1. B, 2. A, 4. B, 6. A, 7. A, B a 9. A se pod vedením svých pedagogů zapojí ve dnech 9. - 10. října do třetího ročníku projektu "72 hodin". Jde o dobrovolnický projekt, který má za cíl během 72 hodin (9. -12. 10. 2014) uspořádat po celé ČR co nejvíce projektů - budou se čistit parky, autobusové zastávky, pomáhat lidem atd. Naši žáci mají v plánu hrabat listí na zahradě, uklízet okolí školy včetně autobusových zastávek a pro naše hmyzí kamarády vyrábět domečky na zimu.

# Projekt 72 hodin

## Hmyzí domečky podle naší školy

*Hmyzí domečky, právě tohle je jedno z témat základní školy Letní pole na projekt „72 hodin“. Tento projekt spočívá v tom, že se děti z každé školy pokouší vylepšit své okolí. Skvělá učitelka Hana Ludvíková, která mimo jiné učí i ekologický seminář, zorganizovala pro žáky celého prvního stupně téma domečky. S žáky sedmého ročníku dala dohromady nespočet návodů a dostatek materiálu na to, aby se jejich nápady mohly uskutečnit. Poté všichni žáci jak sedmého ročníku, tak celého prvního stupně začali podle návodů stavět domečky všeho druhu, jak z papírových ruliček, tak z květináčů. Jako ubytování pro hmyz jim tak postačily jenom věci, které nic nestojí, nebo je najdeme ležet i růst v areálu školy. Všechny domečky vypadají úžasně a každé sebemenší mušky i broučci se můžou v těchto doslova „pětihvězdičkových hotelech“ ubytovat. PŘESVĚDČETE SE!*

**Jolana Štofková, 7. A**

## Hmyzí domečky

Proč je mít na zahradě?

- Protože hmyz pomáhá k likvidaci škůdců bez chemických přípravků
- Bez hmyzích opylovačů bychom se nedočkali velké úrody

Jak na to?

- Stačí například naplnit květináč slámou nebo rákosem...



... nebo si s tím vyhrát trochu víc...



A je to hotovo!

Hmyzí domeček je na světě a  
hmyz má kde přezimovat.



**Vojtěch Kolařík, 7. B**

A ještě přidám pár fotografií ....





## Školní výlet do Krásenska na Rychtu

### Pracoviště Rychta

Nachází se v historické budově v obci Krásensko na Dražanské vrchovině. Ve své práci není žádným nováčkem, je nejstarším pobytovým ekologickým střediskem na Moravě. V roce 2012 Rychta oslavila své desetileté výročí.



Tematickým zaměřením Rychty je krajina – její vývoj, složky, vazby a souvislosti v ní a vliv člověka na krajinu kolem nás. Hlavní činností pracoviště během celého školního roku je příprava a realizace pobytových ekologických výukových programů – alternativ ke školám v přírodě.

Během vegetačního období zajišťuje terénní exkurze v Moravském krasu a na Dražanské vrchovině a projektové dny. V zimním období pak Rychta nabídku rozšiřuje o jednodenní výukové programy.

Pedagogové Rychty koordinují projekt Škola pro udržitelný život, nabízí konzultace a stáže pro studenty a věnují se aktivní péči o chráněná území. Dále Rychta pořádá akce pro veřejnost, kroužky a tábory, úzce spolupracuje s obcí Krásensko i dalšími organizacemi v regionu a poskytuje prostory a zázemí pro nejrůznější akce dětských a vzdělávacích organizací. Do roku 2013 bylo pracoviště Rychta provozováno společně s Rezekvítkem – sdružením pro ekologickou výchovu a ochranu přírody.



Pobytové programy jsou kvalitní alternativou ke školám v přírodě. Rozvíjí znalosti zejména v biologii, geografii, občanské výchově, historii a ekologii. Pobyt je koncipován jako projektový – výukové bloky se kombinují s vlastním „výzkumem“, jehož výsledky žáci na závěr pobytu prezentují. Při práci účastníci využívají zázemí pracoviště – literaturu, výpočetní techniku, internet či přírodovědné pomůcky. Výuka probíhá v areálu Rychty, ve vybraných lokalitách Moravského krasu a okolí Krásenska.



**Použitý zdroj:** [www.lipka.cz](http://www.lipka.cz)

## Rychta očima našich žáků

Žáci 6. A se v uplynulých dnech zúčastnili prvního společného školního výletu. O tom, co zažili, co nového a zajímavého se dozvěděli a naučili, se dozvíte na následujících stránkách.

*Naše třída se vydala na školu v přírodě do Krásenka. První den jsme dojeli, představili nám to tam a potom jsme se ubytovali. Potom jsme hráli hru „Rychtovní klíč“. Na večer jsme se navečeřeli a šli na procházku. Jak jsme došli z procházky, napsali jsme si deník, vyčistili si zuby, osprchovali se a šli spát. Druhý den jsme si zkoušeli lovit živočichy ve vodě. Hned jak jsme dolovili, dali jsme si svačinu a zahráli jsme si hru. Jak jsme dohráli, šli jsme na Rychtu, dali si oběd a měli jsme odpolední klid, tak jednu hodinu a čtvrt. Potom byl oběd, večeře a už byl další den. Třetí den byla snídane. Po snídani jsme šli lovit živočichy do lesa. Jak jsme dolovili, šli jsme na oběd a po obědě byla další hra. Po hře byla svačina a potom byl odpolední klid. Po odpoledním klidu byla hra a po hře jsme šli spát. Čtvrtý den jsme šli lovit do lesa, na louku a do vody. Jak jsme se vrátili, naobědvali jsme se a udělali plakáty. Čas utekl tak rychle, že jsme šli zase spát. Pátý den jsme hráli poslední hru a šli se balit. Na Rychtě se mi moc líbilo a jela bych klidně znova.*

**Kristýna Jabůrková, 6. A**



*V Krásenku na Rychtě se mi líbilo. Hráli jsme různé hry, chodili jsme na večerní vycházky a jednou jsme byli na celodenním výletě. Ráno jsme vstávali v sedm hodin, abychom se stihli nachystat a nasnídat. Potom jsme šli ke Kojálu na autobusovou zastávku, aby nás autobus zavezl do Jedovnic. Z Jedovnic jsme šli do Rudic a pak jsme šli do pískového lomu a do propadání. Z propadání jsme šli do Jedovnic a autobusem zpátky na Rychtu. Na oběd jsme se vrátili ve čtyři hodiny. Po obědě jsme hráli vybíjenou. Všichni jsme byli unaveni, ale všem se nám to líbilo.*

**Vojtěch Olejníček, 6. A**



*Ve čtvrtek jsme ráno brzy vstávali a šli jsme k močálu zkoumat živočichy. Měli jsme zkoumat tři biotopy, naše skupina šla nejdřív na louku. Na louce jsme zkoumali hmyz, rostliny a ptáky. Našli jsme nejvíc rostlin. Potom jsme šli do lesa. Tam jsme našli také nejvíc rostlin, ale taky jsme našli hodně ptáků, což nás překvapilo. A nakonec jsme šli do močálů. Tam se nám to líbilo nejvíc, protože jsme šli do vody v rybářských velkých gumákách a našli jsme tam hodně zvláštních živočichů (většinou v bahně na dně). Na Rychtě se mi líbilo a chtěl bych tam jet znovu.*

**Adam Zlatník, 6. A**



## Další tipy na výlet

### Rudické propadání

Býčí skála v Moravském krasu je se svojí délkou více jak 12 km druhým nejdelším v České republice. Nejmocnější příkrov devonského vápence dal vzniknout 153 m hluboké Rudické propasti, která je naší nejhlubší podzemní propastí. Podzemní tok Jedovnického potoka, spadající do hloubky 86 m soustavou vodopádů (nejvyšší v ČR, měří 35 m), svojí dynamičností vytvořil vysoké podzemní kaňony, mohutné dómy, ale i místa těžko průstupná. Nad podzemním tokem se ve více jak stometrové výšce nachází labyrint komínů a horizontálních chodeb, které jsou společně s bohatou sintrovou výzdobou důkazem neustálého procesu krasovění. Probíhající výzkum dosud nevydaných tajemství navazuje na bohatou historii objevování rudického podzemí, které patří k nejdramatičtějším v dějinách průzkumu Moravského krasu. První objevitelské úspěchy zaznamenal starohrabě Hugo Salm již v roce 1802.

Jeskynní prostory Rudického propadání nejsou přístupné veřejnosti. Navštívit je lze pouze výjimečně v rámci speleologických kurzů v doprovodu zkušených speleologů - instruktorů. Náhled výpravné fotografické publikace o krásách Rudického propadání, kterou vydala ZO ČSS 6-04 Rudice v roce 2003 a kterou si můžete zakoupit v Informačním centru na Větrném mlýně v Rudici. Výzkum podzemních prostor stále pokračuje. V současné době se rudičtí speleologové snaží prozkoumat podzemní přítok Jedovnického potoka, tak zvanou Starou řeku, od které si slibují objevy dosud neznámých jeskynních prostor pod Harbešskou a Rudickou plošinou.

Jako zajímavost z poslední doby lze uvést odkrytí rozsáhlého výmolu pod vozovkou na Tumperku. Tento výmol o objemu cca 4 krychlové metry zeminy byl jeskyňáři zajištěn. Pokud se podaří proniknout sedimenty do komínu nad Rudickým dómem, znamenalo by to opět nový rekord - takto vzniklá suchá propast by měla mít hloubku větší než 185 m.

**Použitý zdroj:** [www.rudice.cz](http://www.rudice.cz)



## Plány našich „devátáků“ do budoucna

Žáci 9. třídy se zamýšleli nad tím, co je tento školní rok čeká a nemine. Dále také popřemýšleli o svých plánech a cílech, kterých by rádi dosáhli. Držme jim palce, ať se jim vše podaří podle jejich představ.



*Mé plány pro tento rok jsou prosté. První je škola, ta je v celku v pořádku. Musím dělat videa, sepisovat scénáře, psát knihy, fotit atd. Toto vše se pak použije na přijímací zkoušky ve Zlíně na mou filmovou školu. Taky se někdy v říjnu pojedou podívat na „Den otevřených dveří“. Tam se snad dozvím vše podstatné o mé budoucí škole.*

*Dále také přemýšlím o další škole, o další možnosti. Hodně přemýšlím o nějaké technické, strojnické či tak. Dříve jsem měl v plánu i gympl, ale ten jsem jaksí vyloučil. Nejsem takový typ člověka, co by se jen učil a seděl na zadku. Já potřebuji vzduch a akci! Proto také filmy.*

*Dále chci, abych měl dobré známky, aloe nebudu to moc hrotit. Cíl jsou pro mě přijímačky. Tak to jest asi vše. Doufám, že se na tuto školu dostanu. Je to můj velký cíl. Jsem trošičku rád, protože v rodině je babička herečka, teta je herečka, dědeček byl herec a strýc je zvukař. Takže k tomu mám ambice.*

*Dál mám v plánu jezdit na bitvy. Když tak uvažuji, tak bychom se už chtěli dostat do tvrdých bitev, kde se řežeš do hlav (s helmami) a štítem prorážíš řady nepřátel. Chtěli bychom se stát trochu více známí, proto vystavujeme v Rychtářově město, které budeme využívat na bitvy, akce a tréninky.*

**Matyáš Slavík, 9. A**

*Tento školní rok si chci udržet alespoň trochu dobré známky v prvním pololetí, abych se mohl dostat na školu, kterou chci. Ve druhém pololetí už bych mohl trochu ubrat, protože už v podstatě o nic nejde. Jelikož je to poslední rok na této škole, nechci se ničím moc stresovat, ale spíš si užívat, aby bylo na co vzpomínat. Kromě učení nás letos čeká taky hodně školních kol a i několik okresních. Především se těším na stolní tenis, ve kterém budeme útočit na výhru okresním kole družstev. Na konci roku nás čekají nepříjemné závěrečné práce, ale myslím si, že to nebude tak hrozné a že to všichni v pohodě zvládneme.*

**Martin Fišer, 9. A**

## **Básnička**

### **Říjen**

Když se jelen laním dvoří,  
troubí, div že nerozboří  
všechny skály, všechny hory  
na tři míle od obory.  
Mocný hlas z té mocné hrudi  
na posedu hajné budí;  
na pasece v zeleni  
k lásky hrám zvou jeleni.  
Má-li jelen v lese soka,  
vzplane bitka převeliká.  
Na kordy? – Ne, na paroží,  
dokud soka nepoloží.  
Vítěze pak všechny laně  
poslouchají odevzdaně –  
a to je ta – milení –  
slavná říje jelení!  
Říjen křtila právě říje  
a to jméno nejlepší je  
pro měsíc, tak plný deště,  
cárů mlh i slunka ještě,  
kdy se lesy koupou v páře  
a jsou rájem pro houbaře.  
Zjara přijmou do kroužku  
houfy malých koloušků.

**Použitý zdroj:** [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

# Omalovánka panáčka Podzimníčka

Vybarvěte obrázek podzimními barvami.



Použitý zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Pohádka o štěstí

Byla jednou jedna hodně stará babička. Žila sama v jednom hodně starém domečku. Ten domeček měl krásná okýnka a červenou střechu s velkým starým komínem. Okolo domečku byla malá zahrádka a na ní čtyři stromy – jabloň, smrk, modřín a lípa. I když babička pamatuje hodně, sázela jen tu jabloňku, ostatní stromy tam už stály hodně dlouho.

Jednou si babička vařila čaj a pak si sedla ke stolu. Bylo jí zima, protože kamna přes noc vychladla a v listopadu je jako každý rok už někdy trochu teplo a trochu zima. Oblékla si velký šál a dívala se z okna. Byl to jiný pohled než před pár měsíci. Na zahrádce už odkvetly skoro všechny kytičky a do krmítka na zahradě už přilétalo stále méně ptáčků. Taková trochu smutná ta zahrádka byla. Jen ty čtyři stromy tam stály, ale i ty byly unavené a tak trochu šedivé, smutné a holé. Teda ne všechny. Jeden neopadal. **Víte, který?** Ano, smrk.

Ten se pyšně tyčil nad ty ostatní a díval se, jak lípa i jabloňka ztrácí poslední listy. Babička dopila čaj, a protože na chvíli vykouklo sluníčko, šla se posadit ven na lavičku. Nejdříve se podívala na sluníčko a řekla skoro nahlas: „Hezký den, sluníčko, děkuji ti, že tak hezky svítíš.“ Najednou se ozval hodně zvláštní hlas: „Hezký den, babičko, ještě se trochu ohřej, už nemám moc síly, ale snad tě mé teplo aspoň trochu zahřeje.“ „Co to bylo?“ Babička se lekla jen malinko. Zamávala sluníčku a řekla jen: „To mám štěstí, že dnes hřeješ.“

Po chvíli šla do světničky přiložit do kamen a do misky narovнала jablíčka. Byla krásná, leskla se na dálku a voněla. Babička si dvě rozkrájela a s velikou chutí snědla. Najednou slyší podivný hlásek: „Hezký den, babičko. Jsem ráda, že ti chutnají moje jablíčka.“ Babička se rozhlédla po světničce, ale pak se usmála a vyšla na zahrádku. „Já vím, to jsi byla ty, moje jablůňko, děkuji ti za ta krásná jablíčka. Mám štěstí, že tě mám, jablíčka od tebe mi vydrží skoro celou zimu.“ Vrátila se zpátky, ale zatím v kamnech vyhaslo a v košíku na dřevo už nebylo ani polínko. „Co se dá dělat,“ řekla si babička, vzala košík a šla pro dřevo do kůlny. Otevřela petlici a najednou slyší hluboký hlas: „Vezmi si, babičko, dřevo z mých větví, určitě tě zahřeje.“ Babička dobře poznala, kdo na ni promluvil, a řekla: „Děkuji ti, milý modřínku, že mám od tebe dřevo, mám štěstí, že tě mám.“ Modřín je sice jehličnatý strom, ale už dávno, dávno si usmyslel, že chce být něčím zvláštní, a tak sice má krásné dřevo, ale na zimu opadává.

Když už měla babička plný košík, vrátila se a znovu zatopila v kamnech. Jé, to bylo teplo. Poklidila světničku a za chvíli někdo ťuká na dveře. Babička ale žádnou návštěvu nečekala. Šla otevřít a na prahu stála malá holčička. Nesla babičce vajíčka. Ta holčička bydlela nedaleko a občas její maminka babičce něco poslala. „Pojď dál, Barunko.“ „Dobrý den, babičko, já bych ráda, ale nemůžu. Maminka mi říkala, že se nemám moc toulat venku, protože mám rýmu a trochu kašel.“

Babička poděkovala za vajíčka a zeptala se, jestli nechce Barunka aspoň trochu čaje. Barunka souhlasila, že tedy jen na chvíli a sedla si s babičkou ke stolu a napila se čaje z krásného puntíkovaného hrníčku. „Z čeho je ten čaj, babičko? Zvláště voní a taky tak divně chutná.“ A než babička stačila odpovědět, obě se zarazily, protože uslyšely jemný hlas: „Ten čaj je z mých květů, určitě zažene i tvou rýmu a kašel, Barunko.“ Holčička se rozhlédla kolem, ale nikoho neviděla. „Babičko, slyšela jste to? Kdo to mluvil?“ Babička dobře věděla, pohládila Barunku po vláskách a řekla: „To byla lípa, podívej se, tamhle ten strom na zahrádce, co už nemá žádný lístek, ale zase na jaře bude mít krásné listy, takové do srdíčka. A pak květy, které posbírám a usuším na čaj pro nastydlé Barunky. Mám štěstí, že mi tady roste.“ Holčička poděkovala, ještě se jednou podívala na stromy na zahrádce a rozloučila se s babičkou.

Babička jí ještě zamávala, a než vešla dovnitř, prohlédla si své čtyři stromy a řekla: „Mám štěstí, že vás mám. Děkuji vám, že mi toho tolik dáváte. Slibuji, že se dál o vás budu starat, dokud mi síly budou stačit.“ Zavřela za sebou dveře a šla si odpočinout na kanape. Zavřela oči a byla šťastná. Usnula a zdál se jí krásný sen.

**Jak se vám líbila pohádka?**

**Četli jste pozorně? Zkuste odpovědět na pár otázek.**

**Kolik bylo stromů na zahrádce?**

**Jeden strom nepromluvil, který z nich to byl?**

**Co je to kanape?**

**Namaluj hrníček, ze kterého pila Barunka.**

**O čem se mohlo třeba babičce zdát?**



**Použitý zdroj:** [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

# Hledej rozdíly

Najděte 10 rozdílů.

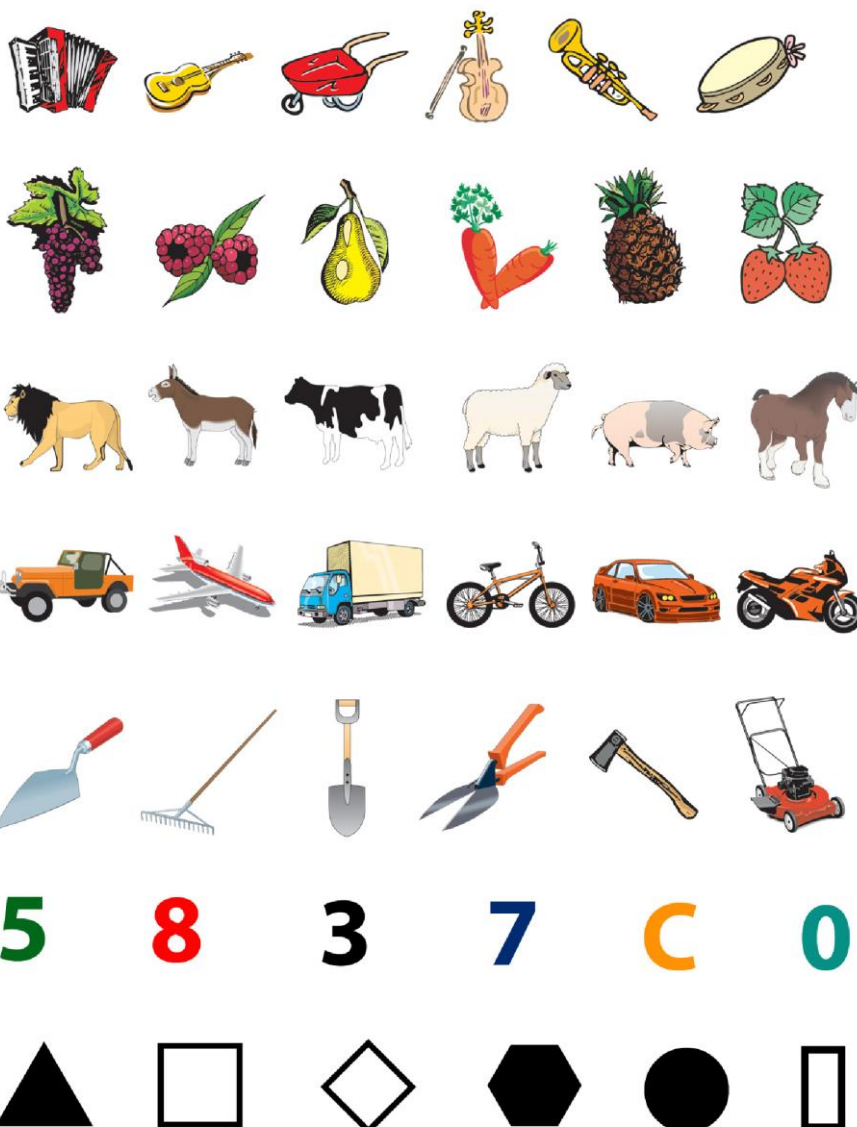


Použitý zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Co do řady nepatří?

V každé šestici je vždy jeden obrázek, který k těm ostatním nepatří.

Podají se ti jej najít?



Použitý zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Hádanky

Běžím, běžím,  
nemám dech.  
Přitom ležím na zádech.  
Kdo jsem?

---

Do šatu mě nabíráš,  
pak přede mnou zavíráš,  
v teple pro mne slzí oči,  
vše se za mnou venku točí,  
beru z hlavy klobouky,  
nepouštěj mne do mouky.  
Kdo jsem?

---

Jedna hlavička,  
jedna nožička.  
Hlavička když zčervená,  
konec nožky znamená.

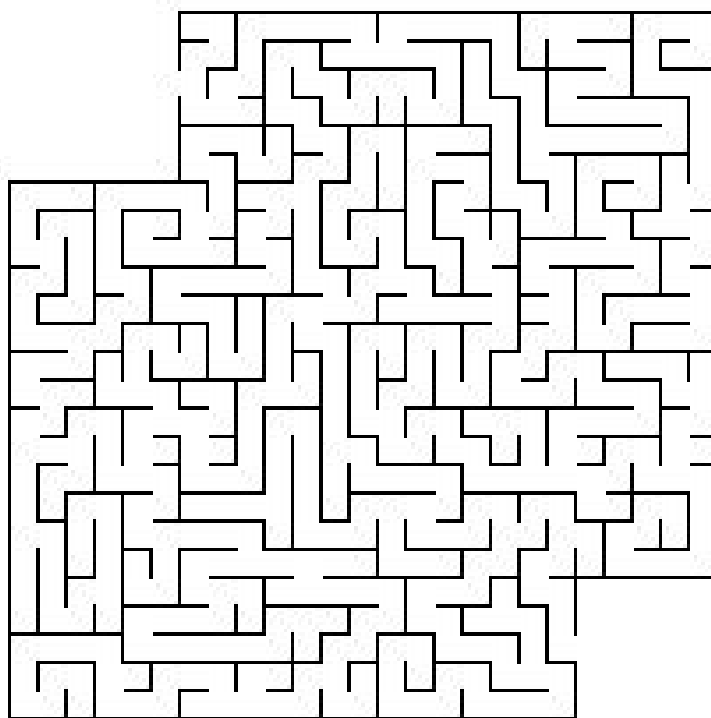
---

**Použitý zdroj:** [hadanky.atropin.cz](http://hadanky.atropin.cz)



## Bludiště

Mimozemšťan by se rád vrátil do svého kosmického plavidla. Nemůže ale najít cestu. Dovedete ho až k lodi, aby se mohl vrátit na svou planetu?

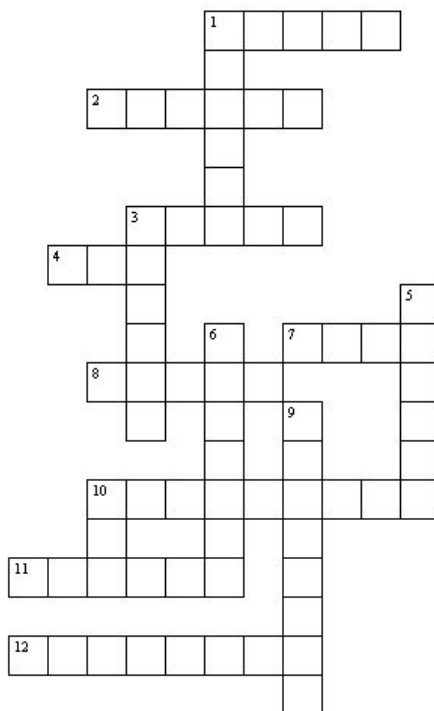


Použitý zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)



# Křížovka

## Živočichové od písmena „P“.



### Svisle:

1 – velká myš, která žije v kanálech

3 - ryba, která žije v čisté vodě straně hlavy

5 – členovec, který tká síť

6 – vodní pták s vakem pod zobákem

9 – pestře zbarvený pták

10 – pták s dlouhými ocasními pery

### Vodorovně:

1 – domácí zvíře se štětinami

2 – zploštělá mořská ryba, která má oči na jedné

3 – kůň malého vzrůstu

4 – nejlepší přítel člověka

7 – americká kočkovitá šelma

8 – larva žáby

10 – australský svace s plochým zobákem

11 – řve jako .... (opice)

12 – červ, který saje krev a dříve se používal v medicíně

**Použitý zdroj:** [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Sudoku

Doplň do rámečků číslice od 1 do 4 tak, aby se ve sloupcích ani v řádcích neopakovaly a aby v malých čtvercích byly taky vždy jen jednou.

	2		
4		1	
			3
3		2	

	3	4	
2			
	1		
			1

		9	1	4	2	6	7	8
4	1	2	6	8	7	9	3	5
8	7	6	9	5	3			1
2	9	1		6	4	5	8	
6	4			1	5	3	2	
		3	7	2	9	4	1	6
			5	3		7	9	2
7			2	9	1		6	4
9	2	8	4	7	6	1		

Použij zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Slovní zásoba

Vyzkoušejte svoji slovní zásobu. Zkuste doplnit věty.

Pilný jako .....

Věrný jako .....

Líný jako .....

Pomalý jako .....

Pyšný jako .....

Krade jako .....

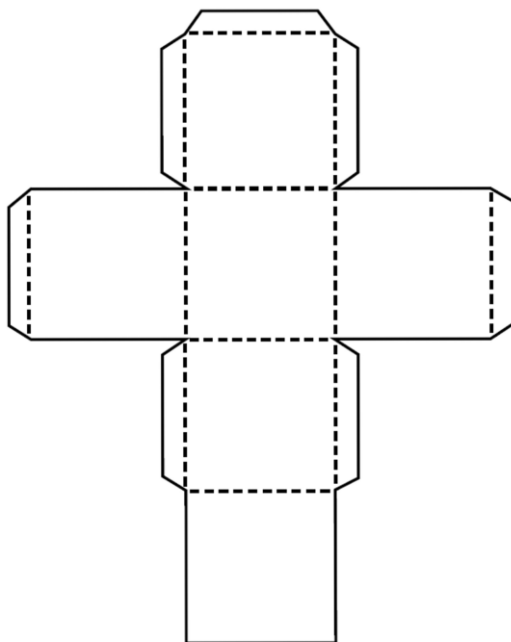
Moudrý jako .....

Použitý zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Skládačka

Slož si svoji kostku

Vystříhni si ji a pak ohýbej podle přerušovaných čar. Slož krychli a slep. Můžeš na ni nakreslit tečky nebo čísla nebo každou stranu vybarvit jinou barvou.



Použitý zdroj: [www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

## Ze světa rostlin

### Růže šípková

Růže šípková je keř až 3 m vysoký s dlouhými větvemi pokrytými tvrdými trny. Listy jsou střídavé, lichozpeřené, složené z 5 – 7 lístků, pilovitých na okraji. Květy jsou růžové, někdy bílé, 4 – 6 cm velké. Kvete v květnu a červnu. Plod je jasně červený, asi 2 cm velký – češule – šípek, uvnitř se žlutými ochmýřenými nažkami, nese zbytky kalicha na horním konci. Zraje v září až říjnu.

Šípky jsou člověkem sbírány od nepaměti. Zbytky šípků byly nalezeny v kolových stavbách ve Švýcarsku, shromažďovali je už lidé v neolitu.

Růže šípková je nejrozšířenější z planě rostoucích druhů růží v Evropě. Je nenáročná, roste na svazích, při cestách, mezích, v křovitých porostech, na skalnatých stráních, na okrajích lesů až do výšky 1000 m. n. m.

Plody růže – šípky – sbíráme těsně před plnou zralostí, když jsou pevné (září, říjen). Využíváme je buď za syrova k výrobě polévek, omáček, džusů, nebo z nich připravujeme zavařeniny, sirupy, vína aj. nejčastěji se suší, zprvu při teplotě kolem 90 – 100 °C, pak se teplota snižuje. Tím se uchová vitamín C.

Ze sušených šípků se vaří čaj, ale využívají se i květy. Z korunních plátků se po domácku vyráběla zavařenina, sirup, víno, přidávaly se do medu. Ve středověké kuchyni se používaly k pečení kuřat spolu s medem, mandlemi a šafránem. Růžové plátky jsou dodnes součástí arabské a indické kuchyně.

Rovněž nejmladší listy a bylinné, dosud nezdřevnatělé, výhonky, jsou jedlé. Obsahují mnoho vitamínu C a lze je dát jako přídavek do salátů a majonéz. Nejdůležitější jsou ale plody.

Bohaté obsahové látky v šípcích mají různorodé účinky. Snižují obsah cholesterolu v krvi, brání křehkosti cév, ovlivňují normální srážlivost krve, mají močopudný účinek, působí na zlepšení trávení, na hojení ran, doporučují se v rekonvalescenci a celkově dobře ovlivňují metabolismus.

**Použitý zdroj:** Lánská, D. Jedlé rostliny z přírody. 1. vyd. Aventinum, 2006. ISBN 80-86858-13-8.

## Ze světa zvířat

### Francouzský buldoček



Francouzský buldoček je společenský pes – nic víc a nic méně. Nenarodil se k vyhledávání ptáků v poli nebo honění králíků v dírách. Je chytrý a výkonný a byl stvořen, aby byl společníkem člověka. Francouzský buldoček je vynikající pes pro ty milovníky psů, kteří žijí v malém bytě. Váží od osmi do čtrnácti kilogramů, nároky na péči o srst jsou minimální a je inteligentní a snadno se vychovává. Nepotřebuje mnoho pohybu a je to klidný pes, který štěká jen velmi málo. Najdete v něm chytrého společníka klusajícího po vašem boku, když jej vezmete na procházku do parku.

Musíte si zvyknout na frkání a chrápání, protože buldočci jsou hluční vinou svého zkráceného nosu a malých nozder.

Buldoček je závislý na společnosti lidí. Francouzský buldoček není vhodný pes pro toho, kdo celý den pracuje a není on ani nikdo z rodiny doma. Je to pes, který žije jen pro vaši pozornost a lásku, bez ní by se trápil.

Will Judy napsal v roce 1936 :

*" Člověk se musí naučit mít rád buldočka stejně jako se naučí mít rád olivy, ale jakmile se naučí buldočka milovat, nikdy plemeno nepřestane vychvalovat. Nejen svým jménem, ale i chováním je plemeno francouzské....Může vypadat vážně, ale je to veselý filozof, který se směje nejen svou tlamou a očima, ale celým tělem. Vždy je to šašek, vždy je připravený na nějaký kousek, ale když je v pohodě, je to ztělesněná důstojnost. "*

**Použitý zdroj:** Leeová. M..P. Francouzský buldoček. 1.vyd. Praha: Fortuna Print, 2006. ISBN 80-7321-228-5.

## Z literárního koutku

### Karel Jaromír Erben



(1811 – 1870)

Představitel romanticky orientované národní literatury vycházející z tradic lidového mýtu, sběratel a vydavatel folklórních textů, starých literárních památek i archivních dokumentů.

Narodil se 7. 11. 1811 v Miletíně. Prostředí rodného venkovského městečka a hudební záliby rodiny vytvářely první fond zkušeností, o něž se Erben mohl opřít i později, když prošel studiem v Hradci Králové a v Praze, když dospěl v kruhu svých romanticky zanícených přátel nejen k vlasteneckému uvědomění, ale i k prvním literárním pokusům.

Erbenovo pojetí národní literatury vycházelo z představy existence původního českého etnického základu. Svědectví o tomto základu, o jeho charakteru, o duchu národa bylo obsaženo v lidových pověstech, písních a obyčejích. Odtud i jeho heslo: „Potud národ svůj, pokud šetří svých památek.“

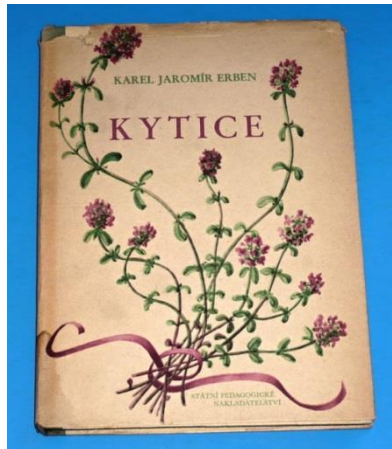
### **Kytice z pověstí národních, 1853**

Právě tato starší sbírka založila Erbenovu proslulost a bývá také samostatně vždy znovu a znovu vydávána. Její titul je dán úvodní básní Kytice. Erbenovy balady předvádí lidské osudy v dějových, většinou dialogizovaných scénách. Vzájemnou spojitost jednotlivých výjevů navozují zpravidla určité opakující a vracející se motivy. Tyto prostředky svou názorností spoluvtvářejí atmosféru napětí, která je dána tajemstvím lidského osudu, postavením člověka do středu sil ovládajících řád přírody a morálku lidského jednání. Nadpřirozené síly mohou zasahovat do lidských osudů v případech, kdy člověk sám porušuje přírodní zákony nebo morálku lidského spoluzití.

**Použitý zdroj:** Otruba, M. Čeští spisovatelé 19. století. Praha: Československý spisovatel, 1971.



## Úryvek z díla



### Vodník

Na topole nad jezerem  
seděl Vodník podvečerem:

„Sviť, měsíčku, sviť,  
ať mi šije niť.

Šiju, šiju si botičky  
do sucha i do vodičky:

sviť, měsíčku, sviť,  
ať mi šije niť.

Zelené šaty, botky rudé,  
zejtra moje svatba bude:

sviť, měsíčku, sviť,  
ať mi šije niť.“

Ráno, raníčko panna vstala,  
prádlo si v uzel zavázala:

„Půjdu, matičko, k jezeru,

šátečky sobě vyperu.“

„Ach nechod', nechod' na jezero,  
zůstaň dnes doma, moje dcero!

Já měla zlý té noci sen:  
nechod', dceruško, k vodě ven.

Perly jsem tobě vybírala,  
bíle jsem tebe oblíkala,  
v sukničku jako z vodních pěn:  
nechod', dceruško, k vodě ven.

Bílé šatičky smutek tají,  
v perlách se slzy ukrývají,  
a pátek nešťastný je den,  
nechod', dceruško, k vodě ven.“

Nemá dceruška, nemá stání,  
k jezeru vždy ji cos pohání,  
k jezeru vždy ji cos nutí,  
nic doma, nic jí po chuti.

První šáteček namočila -  
tu se s ní lávka prolomila,  
a po mladičké dívčině  
zavířilo se v hlubině.

Vyvalily se vlny zdola,  
roztáhly se v širá kola,  
a na topole podle skal  
zelený mužík zatleskal.

Nevesely, truchlivy  
jsou ty vodní kraje,  
kde si v trávě pod leknínem  
rybka s rybkou hraje.  
Tu slunéčko nezahřívá,  
větřík nezavěje:  
chladno, ticho – jako žel  
v srdci bez naděje.  
Nevesely, truchlivy  
jsou ty kraje vodní,  
v poloutmě a v polousvětle  
mine tu den po dni.  
Dvůr Vodníkův prostranný,  
bohatství v něm dosti:  
však bezděky jen se v něm  
zastavují hosti.  
A kdo jednou v křišťálovou  
bránu jeho vkročí,  
sotva ho kdy uhlédají  
jeho milých oči.  
Vodník sedí mezi vraty,  
spravuje své sítě,  
a ženuška jeho mladá  
chová malé dítě.  
„Hajej, dadej, mé děťátko,

můj bezděčný synu!  
ty se na mne usmíváš,  
já žalostí hynu.  
Ty radostně vypínáš  
ke mně ručky obě:  
a já bych se radš viděla  
tam na zemi v hrobě.  
Tam na zemi za kostelem  
u černého kříž,  
aby má matička zlatá  
měla ke mně blíže.  
Hajej, dadej, synku můj,  
můj malý Vodníčku!  
Kterak nemám vzpomínati  
smutná na matičku?  
Starala se ubohá,  
komu vdá mne, komu?  
však ani se nenadála,  
vybyla mne z domu.  
Vdala jsem se, vdala již,  
ale byly chyby:  
starosvati – černí raci,  
a družičky – ryby!

**Použitý zdroj:** Erben, K. J. Kytice z pověstí národních. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1953.

# Péče o zdraví

## Vitaminy

Na rozdíl od základních živin: bílkovin, tuků a sacharidů, potřebuje naše tělo vitaminů a minerálních látek mnohem menší množství. Přesto je jejich příjem životně důležitý.

### Vitaminy

Vitaminy jsou látky, které si organismus nedokáže vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Projevem nedostatku vitaminů je avitaminóza, která má pro každý jednotlivý vitamin různý soubor příznaků. V dnešní době se ve vyspělých zemích prakticky nevyskytuje. Je však s podivem, jak velké množství lidí trpí mírným nedostatkem vitaminů. Jsou obtížně zjistitelné, a o to zákeřnější. Subjektivním projevem dílčích nedostatků vitaminů může být pouhá únava, zhoršený stav pleti nebo vlasů, mírné poruchy nálady a podobně. Příčinou je preference potravin, které jsou natolik technologicky upraveny, že tímto procesem ztratily většinu vitaminů, dlouhé skladování potravin a mnohdy jejich nešetrná úprava v domácnostech. Málokdo jí denně čerstvou zeleninu a ovoce v dostatečně velkém množství.

### Vitaminy lze rozdělit do dvou základních skupin:

**Vitaminy rozpustné v tucích:** vitamin A, D, E, K.

**Vitaminy rozpustné ve vodě:** vitaminy skupiny B, vitamin C.

Výhodou vitaminů rozpustných v tucích je fakt, že si tělo dokáže vytvořit jejich menší či větší zásobu, a nemusíme je tedy doplňovat denně. Vitaminy rozpustné ve vodě bychom měli doplňovat denně.

## Přehled vitaminů rozpustných ve vodě

### Vitaminy skupiny B

Jejich příjem i funkce jsou vzájemně provázány – jsou nutné k přeměně živin na energii. Zlepšují regeneraci jaterní tkáně a její odolnost vůči možným toxinům, působí na krvetvorbu, ovlivňují kvalitu pokožky. Jejich nedostatek může zhoršovat projevy stresu a nervozitu.

## **Vitamin C**

Nedostatek vitamínu C vede k únavě a zhoršení imunity. Vitamin C je důležitý k prevenci všech civilizačních chorob.

## **Přehled vitaminů rozpustných v tucích**

### **Vitamin A**

Je důležitý pro dobrý zrak, imunitní systém, podporuje správný růst a dělení buněk, zejména kostní dřeň, kůže a sliznic.

### **Vitamin D**

Vitamin D je nutný pro dokonalé hospodaření organismu s vápníkem a fosforem, pro tvorbu zdravé kostní hmoty a růst. Ovlivňuje imunitní systém. Člověk jej získává částečně z potravy a částečně působením UV záření.

### **Vitamin E**

Vitamin E chrání před negativními vlivy životního prostředí, je součástí prevence nemocí, zejména srdce a cév.

### **Vitamin K**

Vitamin K je nutný pro tvorbu látek ovlivňujících krevní srážlivost. Tvoří se pomocí střevní mikroflóry (je nutná konzumace zakysaných mléčných výrobků). Příímým zdrojem vitamínu K je rostlinná strava, jeho předávkování nehrozí.

**Použitý zdroj:** Kunová, V. Zdravá výživa. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0736-5.