

W

# O A očko

Listopad 2024

O A a V O Š S O S T R A V A - M A R I Á N S K É H O R Y



# Obsah

ÚVODNÍK .....	3
PRÁZDNINY NA JIŽNÍ MORAVĚ .....	4
MĚSTO SVĚTEL A SKVOSTY NA LOIŘE .....	6
MĚSÍC JE ZA NÁMI .....	13
PODZIM PŘINÁŠÍ TRADICE A ZVYKY .....	14
JAK ZATOČIT S PODZIMNÍ MELANCHOLIÍ? .....	17
MUŽ MÉ ŽENY.....	20
OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE 2025 .....	22
ZIMNÍ TRENDY 2024 .....	26

**Redaktoři:** T. Kuchařová, N. Mikolášová, M. Janáková, J. Dubská, T. Puchelová,  
E. Daňková, K. Štefunková, N. Kubišová

**Ilustrace:** T. Hanzlíková

**Foto:** redakce, zamek-lednice.com, pin.it/2I5hUNAul, pin.it/1Bluj3aTN,  
goout.net/cs/muz-moji-zeny/szwbusw/

**Tisk:** L. Sysalová

**Korektura:** K. Csölleová



# ÚVODNÍK

Milí čtenáři,

je tady první letošní číslo, které vám připomene cestování po místech blízkých i vzdálených. Podzim přináší nejen poletující listí, občas slunečné, občas sychravé počasí, ale i nejrůznější svátky a zajímavé tradice. Zachmuřenou náladu si můžete vyléčit dobrou komedií nebo sportem, máme i další osvědčené triky. A co si vzít v barevném podzimním čase na sebe? Naladíme vás na současné trendy! O tom všem si můžete přečíst v prvním letošním OAOčku.

Hezkou podzimní slunečnou náladu

přeje

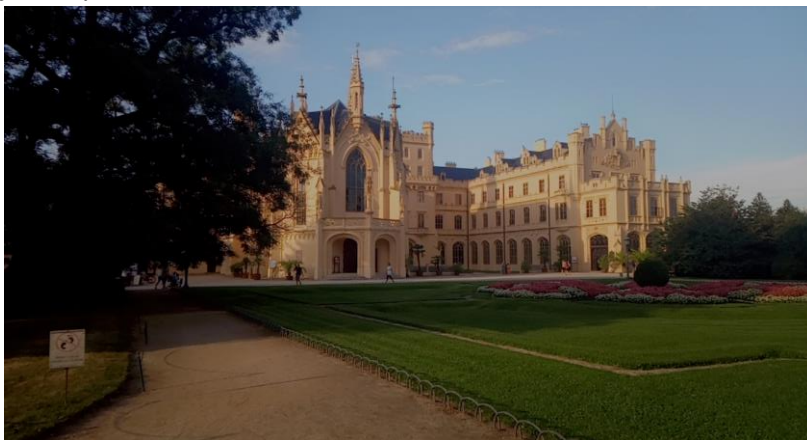
redakce

# PRÁZDNINY NA JIŽNÍ MORAVĚ

Michaela Janáková

O prázdninách jsem navštívila obec Lednici a její okolí. Moc se mi tam líbilo, a tak se chci podělit o pár zajímavostí.

Návštěva jižní Moravy začala na lednickém zámku. Je kouzelný. Měla jsem možnost vidět největší sály s obrovskými skleněnými lustry, knihovnu, čínské vázy, tapety i jedinečné schodiště vyřezané z jednoho kusu dřeva. Kolem zámku procházíte kolem nádherných zahrad, palmového skleníku (nejstarším v Evropě), benátské kašny, jízdárny.



Pár kilometrů odtud se nachází Minaret. Dojdete k němu krásným parkem podél vody, kde lze spatřit i labuť a kachny. Je to pěkná procházka přírodou a vůbec není náročná. K věži se můžete doplatit i lodí.

Když si půjčíte kolo, můžete vyrazit na celodenní výlet do Valtic. Během cesty jsme měli několik zastávek. Po Apollonově chrámu

následovalo sousoší Tří Grácie a další významné stavby. Všechny památky mě upoutaly svou nádhernou architekturou.

Navštívili jsme také zámek v Mikulově, kde jsem mohla nahlédnout do obrovské knihovny. Zámek má nádhernou zahradu. Mám moc ráda, když se můžu dívat na květiny, které rostou v řadách a jsou uspořádány.

A jedna zajímavost: celý kraj je proslulý pěstováním vína. Proto jsou všude kolem cest dlouhé vinice. Ve městě pak najdete nespočet vinných sklípků, kde se podávají nejrůznější vína. Já jsem se byla jen podívat. :-)

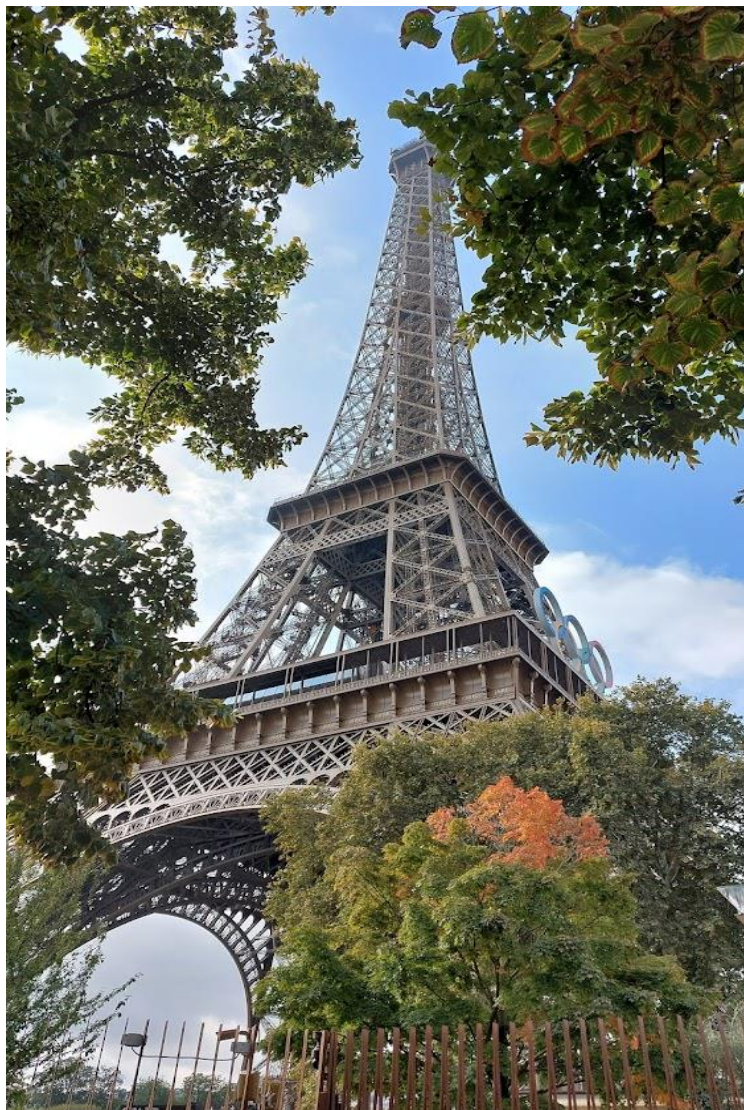
Pokud jste ještě nebyli v Lednici, určitě se někdy jeďte podívat, stojí to za to.





# MĚSTO SVĚTEL A SKVOSTY NA LOIŘE

Jana Nováková



Paříž nás přivítala nezvykle nepříznivým počasím. Roztáhli jsme deštníky a vydali se k nejslavnější francouzské památce Eiffelově věži. Po kratším čekání a důkladné prohlídce nás konečně pustili do areálu. Ve chvíli, kdy jsme se dostali na vrchol Eiffelovky, se nám naskytl krásný výhled na celou Paříž. Počasí se umoudřilo, dokonce vysvitlo i sluníčko. Po zdolání železné dámy jsme pokračovali ke známé Champ-Élysées. Dvoukilometrovou třídou lemovanou luxusními obchody, restauracemi, ale i nádhernými platany jsme došli k náměstí Concorde, kde byly ještě pozůstatky po olympiádě. Před námi se tyčil Louvre. Měli jsme měli možnost na vlastní oči vidět záhadně se usmívající Monu Lisu, obdivovat krásu Venuše mélské a mnoho dalších děl. Po návštěvě slavného muzea jsme došli k jednomu z říčních přístavů a vypluli zkoumat Paříž po Seině. Během hodinové plavby jsme viděli to nejhezčí, co město nabízí. Rozloučili jsme se stylově – pohledem na Eiffelovu věž zářící do tmy.

Druhý den ráno jsme vyjeli z hotelu na zámek Chenonceau, který je také znám jako Zámek šesti žen. Odráží se na vodní hladině, přitahuje pozornost nejen svou historií, ale také zahradami a výzdobou. Poté jsme přešli k zámku Villandry, který je navštěvován především pro své jedinečné zahrady. Tolik barev a vzorů, dekorací jedlých i nejedlých vyžaduje jistě celou armádu zahradníků! Třešničkou na dortu bylo město Tours se svou architekturou a úzkými uličkami.





Náš třetí den začal výletem na zámek Amboise, kde nás zastihl pořádný liják. Prohlídka se speciálními iPady umožňujícími vidět místnosti nebo obyvatele zámku v dobovém vzhledu náladu trochu vylepšila. S Amboise téměř sousedí zámek Clos Luce, bývalé sídlo Leonarda Da Vinciho, který zde tvořil, vynalézal, maloval. Jeho stopy najdeme na každém kroku. Posledním architektonickým skvostem na naší trase byl Chambord, největší ze všech zámků na Loire tyčící se uprostřed rozlehlých zahrad. Někteří výletníci zakončili den ochutnáním proslulé francouzské kuchyně.







Poslední den ve Francii jsme se vrátili do hlavního města. Montmartre plný malířů, kaváren, občůdků, tajemných zákoutí a samozřejmě všudypřítomných turistů. Na závěr na nás čekal mrakodrap Tour Montparnasse. Ve své době nejrychlejší výťah nás vyvezl do výšky 210 m, odkud byla celá večerní osvětlená Paříž jako na dlani.

À bientôt, Paris.











# MĚSÍC JE ZA NÁMI

Kateřina Štefunková a Nikola Kubiřová

Každý, kdo prošel přechodem ze základní na střední školu, ví, jaké to může být stresující, ale zároveň vzruřující období. Je to nová životní etapa, přináší mnoho zážitků a zkušeností. Pro nás, prváky, kteří se ocitnou v novém prostředí plném neznámých lidí a výzev, je to čas očekávání a obav. Nové předměty, učitelé a spolužáci v nás vyvolávají smířené pocity.

Po přijímacích zkouškách jsem se rozhodla vyhledat všechny budoucí studenty našeho oboru, na sociálních sítích jsme se alespoň částečně seznámili. První den ve škole byl i přesto náročný. Větřina z nás si našla kamarády hned, některým trvalo delří dobu, než se rozkoukali a navázali vztah s ostatními. Na adaptačním kurzu se naše vazby celkem upevnily. Začali jsme se bavit díky programům, které nám paní učitelky vytvořily, a díky společně strávenému času ve chvílích volna.

Po návratu z adaptačního kurzu jsme se vrátili do školy, kde nám začaly těžké chvíle. Museli jsme se přizpůsobit školnímu systému. Za první dva týdny někteří stihli nasbírat špatné známky, protože netušili, že střední škola bude pro ně tak náročná. Teď jsme se docela zlepřili, větřina z nás se uchytila a našla si svůj systém učení.

První měsíc každý z nás hodnotí jinak, někdo kladně, někdo záporně, ale věřime, že se vše časem zlepří a budeme do školy chodit rádi. Doufáme, že jsme si správně vybrali obor a že si společně užijeme celé čtyři roky. Těříme se na vše, co nás čeká.



# PODZIM PŘINÁŠÍ TRADICE A ZVYKY

Timea Kuchařová

Podzim je obdobím, kdy se příroda mění, dny se zkracují a počasí ochlazuje. Je spojen s mnoha tradicemi a zvyky, které se liší napříč kulturami. Podíváme se na některé z nejznámějších podzimních tradic, jako jsou Halloween, Dušičky a sklizeň.

## *Halloween*

Halloween se slaví 31. října, má své kořeny v keltské tradici známé jako Samhain. Svátek označoval konec sklizně a začátek zimního období. Keltové věřili, že během této noci se otevírá brána mezi světem živých a mrtvých a duše zesnulých se vracejí na zem. Lidé zapalovali ohně a nosili masky, aby se odvrátili od zlých duchů. Dnes se Halloween slaví především v USA a mnoha dalších zemích, zejména oslavami v kostýmech, vyřezáváním dýní a koledováním (Trick-or-treating).

## *Dušičky*

Na rozdíl od Halloweenu, který má spíše veselou atmosféru, Dušičky (2. listopadu) jsou dnem vzpomínek na zesulé. Tento svátek je oblíbený zejména v České republice a dalších zemích střední Evropy. Rodiny se scházejí u hrobů svých blízkých, nosí květiny a zapalují svíčky, čímž vyjadřují úctu a vzpomínku.

## *Sklizeň*

Sklizeň je tradiční podzimní zvyklostí, která se oslavuje v mnoha kulturách po celém světě. V mnoha zemích, také u nás, se konají různé slavnosti na počest úrody. Akce často zahrnují trhy, hudební vystoupení a kulturní programy. Například ve Spojených státech se na

konci září a začátku října konají slavnosti jablek (applefest), během nichž si lidé užívají zábavu a pochutnávají si na jablečných výrobcích.

### *Ostatní tradice*

V různých částech světa se podzimní tradice liší. Například v Mexiku se slaví Día de los Muertos (Den mrtvých), kdy lidé uctívají památku zesnulých pomocí oltářů, na kterých nechávají oblíbené jídlo a fotografie zemřelých. V Japonsku se koná slavnost Obon, která má podobný cíl – uctít předky a vzpomenout na ně během festivalu světél.

Podzim je bohatý na tradice a zvyky připomínající nám důležitost přátel, rodiny a spojení s přírodou. Ať už slavíme Halloween, Dušičky nebo sklizeň, každá tradice nese svůj význam. Tak pojďme oslavit tyto tradice a užít si krásu podzimu plného barev, které nám přináší.



# JAK ZATOČIT S PODZIMNÍ MELANCHOLIÍ?

Natálie Mikolášová

Podzimní období je plné **změn počasí, krácení denního světla a chladných dnů**. V létě cítíme na tváři sluneční paprsky, které nás nabíjí svou energií. Na podzim tomu tak není **a svou potřebnou dávku energie musíme čerpat z jiných zdrojů**.

Někteří lidé v těchto měsících trpí podzimní depresí, která se vyznačuje zanedbáváním povinností, nechutí vstávat do nového dne, nedostatkem spánku a energie. **Cítíme větší únavu, přecitlivělost, změny nálad, častější bolesti hlavy** a mnoho dalších typických příznaků pro splín, který nás doprovází v období podzimu a zimy. Neexistuje správný postup, jak se těchto pocitů zbavit, ale je známo pár tipů, které účinně zmírňují dopady změny počasí.

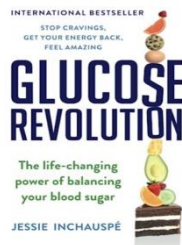
## Spánek

Může se to zdát jako samozřejmost, ale mnoho lidí zapomíná na kvalitní spánek a nedopřává si dostatečný odpočinek, což má vliv na jejich náladu, koncentraci, svalové napětí, výkony ve škole a v práci. S novým školním rokem společně s nastupujícími svátky přichází mnoho starostí a povinností. Proto doporučuji **spánek, zpomalit a zaměřit se na své vnitřní já**, které si zaslouží péči.



## Čtení

Není nic lepšího než si dopřát klid, dát si horkou vanu, zapálit svíčku, dát si teplý čaj s bylinkami a přečíst si knížku oblíbeného žánru nebo knihu o sebezvoji. Já doporučuji knihu Glucose Revolution.



## Pohyb

Pro začátek jděte na krátkou procházku, kterou se snažte zařadit do týdenního plánu, zkuste si domácí jógu, zarezervujte jemnou jógu pro začátečníky, zaručuji, že se potom budete cítit naprosto odpočatě. Nadýchejte se čerstvého vzduchu, užívejte si podzimních barev, nasbírejte kaštiny a vytvořte si podzimní dekoraci.



## Nevynechávejte vitamíny

Nejdůležitější je vitamín C, silný antioxidant, působí proti chřipce a nachlazení, podporuje zdravou pokožku a tvorbu kolagenu. Důležité je doplňovat tento vitamín vhodnými krémy, doplňky stravy a potravinami, kterými je například kiwi, pomeranč, kedlubna, paprika, hrášek.

## Rozvíjejte se

Udělejte si čas, zúčastněte se kurzu kreslení, vaření, háčkování, hry na hudební nástroj. Navštivte kino, divadlo, historické památky a semináře.





Kromě těchto tipů existuje mnoho dalších způsobů, které by vám mohly pomoci. Zkuste naslouchat sami sobě, svým pocitům, potřebám. Přijďte na způsob, který je pro vás nejvhodnější a po kterém se budete cítit nejlépe. Nezapomínejte si dopřát čas, klid, vyvarovat se stresu a dělat pro sebe to nejlepší nejen během podzimu, ale po celý rok.



# MUŽ MÉ ŽENY

Julie Dubská

Divadelní představení Muž mé ženy je skvělým příkladem lehké zábavné komedie, která osloví široké spektrum diváků. Tato hra napsaná chorvatským dramatikem Mirem Gavranem nejen baví, ale zároveň nutí k zamyšlení nad komplexními mezilidskými vztahy. Díky výborným hereckým výkonům a svižnému tempu se diváci ocitnou v živém a energickém představení od začátku až do konce.



Hlavní zápletkou je setkání dvou mužů, kteří zjistí, že jsou manželé jedné a té samé ženy. Ačkoliv by téma mohlo vést k dramatické hře, přistupuje se k němu s humorem a nadhledem. Situace se rychle komplikuje a oba muži jsou nuceni najít společné řešení v nečekaně komické situaci. Vtipné dialogy, rychlé slovní přestřelky a překvapivé zvraty udržují diváky v napětí a zábavě po celou dobu.

Děj se odehrává v malém bytě, který poskytuje dostatečný prostor pro herecké výkony a dialogy, což je v tomto představení klíčové.

Minimalistické prostředí nechává vyniknout hereckým interakcím a samotnému textu, který je základem této situační komedie. Režijní pojetí bylo dynamické, jednotlivé scény plynuly hladce, a diváci tak nezažili nudu ani chvíli.

Ačkoli je Muž mé ženy primárně komedií, pod povrchem se skrývá hlubší zamyšlení nad tématy jako láska, věrnost a mezilidské vztahy. Humor často vychází z absurdity situace, ale také z mistrně napsaných dialogů, které odrážejí lidské slabosti, zmatek a nejistoty. Diváci se tak nejen smějí vtipům, ale mohou se v postavách i sami poznat, což hru činí ještě zajímavější.



Muž mé ženy je tedy výborná a smysluplná komedie, která se dotýká složitých emocí a vztahů mezi lidmi. Skvělé herecké výkony, kvalitní režijní vedení a vtipné dialogy zaručují divákům příjemný a hodnotný divadelní zážitek, který rozhodně stojí za to vidět.

# OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE 2025

Tereza Puchelová

Olympiáda dětí a mládeže je největší mládežnická republiková soutěž krajských výprav, která se koná každoročně a je určena mladým sportovcům ve věku od dvanácti do šestnácti let. Olympiáda se odehrává ve dvouletých cyklech a střídá se její letní a zimní podoba. V minulosti se akce účastnila řada dnes úspěšných sportovců, jako jsou například **Ester Ledecká** či **Josef Dostál**.

Příští sportovní svátek se koná od 26. do 30. ledna a po dlouhých 13 letech se vrací do **Moravskoslezského kraje**, kde přivítá 1200 sportovců. Mladí sportovci se mohou letos poprat o body pro svůj kraj ve 12 sportech a celkem 27 disciplínách, jako jsou lední hokej, snowboarding, sportovní lezení, tanec, biatlon a další. Olympiáda dostala už i svého maskota Boryse a logo roku 2025.



## SPORTY PRO ODM 2025, MÍSTA KONÁNÍ



**AKROBATICKÉ LYŽOVÁNÍ** – SKI areál Bílá v Beskydech

**ALPSKÉ DISCIPLÍNY**– 4 disciplíny, Bílá v Beskydech

**LEDNÍ HOKEJ** – turnaj, Hala Polárka ve Frýdku-Místku, Werk Arena v Třinci, moravskoslezští hokejisté budou útočit na zlatý hattrick (2023 a 2021)

**BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ** – 3 disciplíny, SKI areál Bílá, Běžecký areál

**BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH** – SKI areál Bílá, běžecký areál, nová disciplína pro mládežníky s handicapem

**BIATLON** – SKI areál Bíla, běžecký areál, v roce 2023 zvítězil Liberecký kraj

**KRASOBRUSLENÍ** – zimní stadion Český Těšín, v roce 2023 první dvě příčky obsadily krasobruslařky z Moravskoslezského kraje

**SNOWBOARDING** – 2 disciplíny, SKI areál Bílá, první místo obsadil rodák z Prahy a přispěl k výhře středočeského kraje

**SPORTOVNÍ LEZENÍ** – Ostrava a Přívoz – oblast Dolní Vítkovice boulder: HANGAR climbing playground



ŠACHY – zámek Frýdek-Místek

TANEČNÍ SPORT– City Campus Ostrava (Ostravská univerzita),  
latinskoamerické tance

UMĚLECKÁ SOUTĚŽ\* – nezapočítává se do celkového bodování krajů,  
Zámek Frýdek, účastníci musí dodržet téma Olympiáda dětí  
a mládeže a vše kolem ní

V roce 2023 se **Moravskoslezský kraj** umístil na úžasném **2. místě** s 223 body za Královehradeckým krajem se 252 body. Moravskoslezský kraj získal dohromady 9 zlatých medailí, 7 stříbrných a 6 bronzových. Letos získal 17, 13 a 20 medailí a skončil na **4. místě**. Všechny disciplíny lze sledovat na iVysílání České televize.



ODM sportovcům navozuje atmosféru opravdových olympijských her. Hlavní myšlenkou projektu je přinést životní zážitek mladým sportovcům, rodičům i veřejnosti, aby se pohyb stal a zůstal součástí jejich života.



# ZIMNÍ TRENDY 2024

Letošní zima se rýsuje jako vzrušující sezóna pro módu, která nabízí spoustu způsobů, jak zůstat v pohodlí a přitom vypadat stylově.

## Oversized kabáty

Pohodlné kabáty tuto sezónu musíte mít. Jsou všestranné, praktické a díky neutrálním tónům jako béžová, šedá nebo černá je lze snadno spárovat s čímkoli. Pro inspiraci si vzpomeňte na Gigi Hadid, která ukazuje, jak stylové oversized kabáty mohou být pro zimní vrstvení.

## Přírodní materiály

Zimní módě nadále dominuje vlna a kašmír. Nabízejí dokonalou kombinaci tepla a sofistikovanosti. Kašmírové svetry, které často nosí Kate Middleton, jsou ideální pro vrstvení a dokážou pozvednout jakýkoli outfit.



## Džínovina na zimu

Denim zůstává základem šatníku i v chladnějších měsících, ať už je to bunda, sukně nebo basic jeans. Je ideální pro běžné zimní dny. Vrstvení s teplejším svrchním oblečením, jako je kožená bunda nebo útulný oversized svetr, dodává hřejivost a styl.



## Doplňky

Šátky, čepice a rukavice jsou více než jen funkční. Jsou klíčem k tomu, aby vašemu outfitu dodaly osobitost a hloubku. Kourtney Kardashian míchá textury a vzory, aby vynikl jednoduchý outfit.

Tyto trendy nabízejí dostatek prostoru pro kreativitu, ať už preferujete klasický, minimalistický vzhled nebo něco odvážného a hravého. Klíčem k zimní módě 2024 je najít kousky, ve kterých se budete cítit pohodlně, sebevědomě a zároveň zůstanete v teple.

---

Eva D.

