

OAčko

Březen 2025



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
NOVÝ ROK, NOVÝ POŘÁDEK	4
NAŠI SPORTOVCI USPĚLI NA OLYMPIÁDĚ.....	8
SILOVÝ ČTYŘBOJ DÍVEK A CHLAPCŮ SOŠ	10
KAM VYRAZIT PO ŠKOLE	13
DRACULA PO 30 LETECH	15
À LA FRANÇAISE.....	18
CO PŘINESE JARO	22

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

Ilustrace: T. Hanzlíková

Foto: redakce, olympijskytym.cz/odm, kulturapodhvězdami.cz

Tisk: L. Sysalová

Korektura: K. Csölleová



ÚVODNÍK

Milí čtenáři,

jaro už se hlásí a s ním i nové číslo OAOčka. Připomeneme vám, že je důležité si udělat pořádek kolem sebe i v sobě a že to spolu docela souvisí. Nabídneme také pár tipů, kam si zajít za odpočinkem odpoledne po škole. Zastavíme se u inspirativních úspěchů šikovných mladých sportovců z našeho kraje, ale i z naší školy. Naladíme vás na muzikálovou notu v podobě nesmrtelného Draculy. Polechtáme vaše chuťové pohárky francouzskými dobrotami (jednu z nich si můžete vyzkoušet) a předvedeme ekologické nápady módních návrhářů a jarní trendy v módě.

Hezkou jarní slunečnou náladu

přeje

redakce

NOVÝ ROK, NOVÝ POŘÁDEK

Michaela Janáková

Před nedávnem jsme se rozloučili s rokem 2024. Pro některé to byl hodně náročný rok, ve kterém si prožili peklo a chtějí na něj zapomenout. Pro jiné to byl ten nejlepší rok v životě a chtějí si ho navždy připomínat. No a pro ten zbytek to byl rok jako každý jiný.

Hodně lidí si v přelomovém období dává předsevzetí a cíle, kterých chtějí dosáhnout. Jejich snem bývá často nějaká změna. Fyzická, osobní, rodinná, zkrátka se snaží být lepšími. Příchod jara také vybízí ke změnám, tak hurá do toho!

My Goals in 2025

PROFESSIONAL GOALS

- Grow professional groups
- Build membership program
- Take trauma informed courses
- Host 2-3 Retreats
- Create in-person Enneagram offering

HEALTH GOALS

- Exercise 20 mins each day
- Begin lifting weights
- Cook 7x per week
- Stretch 5x per week
- Invest time in hair and skin health

LOVE GOALS

- Date
- Approach people
- Let ppl know I'm open for love
- Self acceptance journey
- Organic relationship building

PERSONAL GOALS

- Take care of body health
- Establish AM and PM routines
- Make a wellness plan
- Therapy and coaching conf.
- Let go of ppl who are not my people

FINANCIAL GOALS

- Consistent income
- Take care of taxes in Jan
- Savings plan growth
- Financial Fridays
- Plan finances for 2026

PASSION GOALS

- Mental health
- Enneagram learning
- Wellness Retreats
- Black body networking
- Family and friend time

2025 BUCKET LIST

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Nemusíme se nutně měnit fyzicky, ale je dobré se na nové období trošičku připravit. Nejlepší je si udělat ve všem pořádek. Díky tomu můžeme najít třeba ztracenou věc, objevit starý kontakt na dobrou restauraci ... a hlavně zapomenout na špatné věci a soustředit se jen na ty dobré.

Poradím vám 5 věcí, které jsem už zkusila nebo ještě vyzkouším a přijdou mi docela užitečné. Můžete si jich také pár vyzkoušet, třeba vám to pomůže.

1. Protříděte si **fotografie** – smažte rozmazané a ty co se vám nelíbí, jsou staré, udělejte si složky nebo si přesuňte fotky na nějakou flashku, krabičku – já jsem si dala fotky na krabičku a pár si jich nechala v mobilu, kdybych se na ně chtěla podívat nebo pochubit se ostatním :)

2. **Oblečení.** My holky máme určitě více oblečení než kluci, ale i tak, co nenosíte nebo víte, že už na sebe nevezmete, je vám to třeba malé, prostě to prodejte, zanechte do nějakého obchodu. Proč mít věci u sebe, když je může využít někdo jiný. Můžete si oblečení poskládat podle barev, najít nějakou inspiraci na Pinterestu, TikToku. Mě konkrétně tento úkol ještě čeká, ale těším se na něj.



3. Uklidíte si své **pracovní místo**, to je důležité, protože u stolu sedíme každý den a je dobré mít tam pořádek. Vyhodte všechny papírky, nepišící propisky, myjte si všechny pořadače, ve kterých máte uložené věci, a zorganizujte si vše tak, ať se v tom vyznáte.



4. Uklidíte si kompletně **celý pokoj** – přeorganizujte si nábytek v pokoji, tak abyste se cítili skvěle. Utřete prach, vysajte tam, kam se normálně nedostanete. Pokud máte možnost, pořídte si něco nového. Udělejte ze svého pokoje místo, kam se vždy budete těšit. Zkusila jsem to a hned jsem se cítila jako nový člověk, stačilo jen trochu přesunout nábytek.

5. Vytvořte si něco jako **deník**. Zapisujte si tam, co se vám za ten den stalo, za co jste vděční, co byste mohli do dalšího dne změnit nebo naopak nechat. Mě to hodně pomáhá a díky tomu si znovu celý den projdu a jsem moc ráda.



Tohle je jen pár úkolů. Pokud jsem vás zaujala a chcete víc, na TikToku nebo Instagramu toho najdete mraky. Popravdě mi právě tato videa dodávají motivaci, abych taky něco udělala a jenom neseděla, přežívala den za dnem, ale abych vyzkoušela nové věci, přemýšlela o nich a byla lepším člověkem. Zkuste to taky. :) :)

NAŠI SPORTOVCI USPĚLI NA OLYMPIÁDĚ

Tereza Puchelřová

**OLYMPIÁDA
DĚTÍ A
MLÁDEŽE
2025**
MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ
26. – 30. 1. 2025

BÍLÁ
alpské disciplíny, běžecké
lyžování, biatlon, skicross,
snowboarding

FRÝDEK-MÍSTEK
lední hokej, šachy,
medailové ceremoniály,
závěrečný ceremoniál

ČESKÝ TĚŠÍN
krasobruslení

OSTRAVA
sportovní lezení, taneční
sport

TŘINEC
lední hokej, zahajovací
ceremoniál

Moravskoslezský kraj
ČESKÁ REPUBLIKA
OLYMPIC GAMES

PRÁVNĚŘÍ AKCE



PRÁVNĚŘÍKA MĚSTA



PROGRAM



Zimní olympiáda dětí a mládeže se letos uskutečnila ve dnech 26.- 30. ledna. V třinecké Werk Areně ji zahájily průvody jednotlivých krajů, proslov pana prezidenta a zapálení olympijského ohně zlatým olympijským medailistou z Paříže Tomášem Macháčem.

Moravskoslezský kraj ulovil mnoho úspěchů a skončil celkově s 231 body na prvním místě. Za ním následují dva kraje, které se dělí o druhé místo s 219 body, a to Hlavní město Praha a Královéhradecký kraj. 4. místo pak obsadil Liberecký kraj.



Pojďme se podívat na úspěchy Moravskoslezského kraje. Ve většině kategorií se naši sportovci dostali do finále a bojovali o nejvyšší příčky. Za největší triumf olympiády je považován zlatý hatrick hokejistů. Ve finále s Prahou rozhodl výsledek 2:1 v prodloužení, a tak se stali vítězi turnaje pro rok 2021, 2023 a 2025.

Dařilo se nám i v krasobruslení, kde moravskoslezští bruslaři získali 1. místo jako družstvo i jednotlivci. Na zlato jsme také dosáhli v běžeckém lyžování zrakově postižených. Horolezci útočili na vrchní příčky a nakonec vyšplhali na 4. místo. Stříbrný byl Alex Binar v biatlonu.

Je vidět, že šikovných sportovců máme v našem kraji víc než dost. Doufáme, že se jim bude dařit v dalších letech.

POZICE ↕	KRAJ ↕	POČET BODŮ ↕	ZAPOČÍTÁNO / CELKOVÉ ZÁVODŮ ↕	POČET ZLATÝCH ↕	POČET STŘÍBRNÝCH ↕	POČET BRONZOVÝCH ↕
1.	<u>Moravskoslezský kraj</u>	231	60 / 60	5	9	3
2.	<u>Hlavní město Praha</u>	219	59 / 59	3	7	6
2.	<u>Královéhradecký kraj</u>	219	57 / 57	13	6	4

SILOVÝ ČTYŘBOJ DÍVEK A CHLAPCŮ SOŠ

Tereza Puchelřová

Ve řtvrtek 20. února se na naši škole již tradičně konalo sportovní zápolení mezi nejsilnějšími žáky SOŠ v silovém řtyřboji. Letos se akce zúčastnilo 10 družstev, 6 chlapeckých a 4 dívří.

V průběhu dopoledne se studenti utkali v řechto disciplínách: tlak s řinkou, trojskok, shyby a svisy (chlapci); řplh na tyři, trojskok, hod medicinbalem a lehy sedy (dívky).

V letošním roce družstva dívřek obsadila první dvě místa a družstvo chlapců krásně 2. místo. Skvěle reprezentovaly sleřny Schullová, Pluskalová, Vozníková, Neniřková, Pískalová, Pawlasová, Pšeniřková, Bláhová, Kochová, Killingerová. V chlapeckém družstvu zazářili pánové Matuszynski, Světnický, Burkoviř a Macek.



3. března se v řeském Těšíně konalo krajské finále této soutěže. Naši školu reprezentovalo družstvo dívřek ve složení: Neniřková, Pluskalová, Schullová, Vozníková. Umístily se na krásném 3. místě. Mezi jednotlivci zvítězila **Michaela Pluskalová** a **Bára Neniřková** skonřila na 3. místě.

Všem moc gratulujeme a děkujeme za vzornou reprezentaci!





KAM VYRAZIT PO ŠKOLE

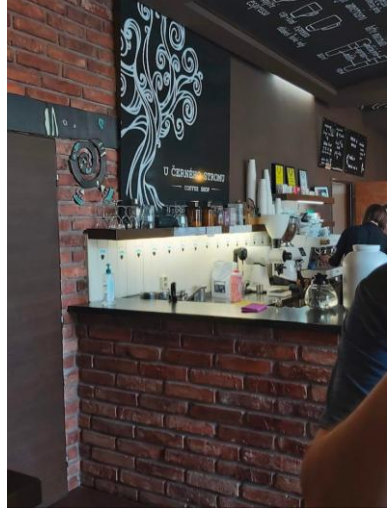
Kateřina Štefunková a Nikola Kubiřov

Ostrava nabízí spoustu mořnost, kam vyrazit po vyučování, ať uř máte chuť na dobrou kávu, zákusek nebo jen potřebujete na chvíli vypnout v přjemnm prostředí. Po nronm dni si tak můžete odpočinout s kamarády nebo se v klidu pustit do domácích ukol. Pokud hledte něco trochu netradičního, zkuste třeba koi kvrnu auky mnauky cafe (Ndrařn 716/46), kde si kávu vychutnáte ve společnosti koiek. Espresso tu pořdte kolem 60 Kč a zákusky vtřinou od 70 Kč.

Dalřm mstem, kde se dá skvěle posedět, je A Café na Marinskm náměstí. Kromě klasického espressa (55 Kč) si tu můžete dt i cappuccino za 65 Kč nebo vyzkoušet rzn domácí limonády. Pokud vm vyhovuje modern interiér a vbrov káva, zamiřte do CKAFE (Prokeřovo náměstí), kde espresso vyjde na 50 Kč a domácí limonády se pohybují kolem 60 Kč. Za zmínku stojí také kvrna U ernho Stromu (Ndrařn 30), kter lk na pohodovou atmosféru a ceny kv od 50 Kč. Zákusky tu zainj přibliřn na 80 Kč.

Touřte po klidnřm prostředí a erstvm vzduchu? Skvělou volbou jsou Komenského sady, ideln na procházky podl řeky. Dalř mořností je Mstsk sad, kde si můžete v klidu posedět na lavičkách a odpočinout si. Pro ty, které mj rádi přírodu a sportovní aktivity, je pak ideln Blsk les se spoustou cest vhodných na běhání, kolo nebo jen obyčejnou procházku.

Ať uř máte chuť na kávu nebo procházku v přírodě, v Ostravě vřdy najdete místo, kam po škole vyrazit.



DRACULA PO 30 LETECH

Julie Dubská



Muzikál Dracula je fenomén, který už třicet let uchvacuje diváky svou hudbou, silným příběhem a působivou vizuální stránkou. Letos se vrátil na pódia hal a stadionů a my jsme měli možnost být u toho. Byl to strhující zážitek plný emocí, skvělých výkonů, a hlavně návrat Daniela Hůlky do role, která ho proslavila.

Už při vstupu do sálu bylo jasné, že nepůjde o obyčejný večer. Vzduch byl nabitý očekáváním, diváci různých generací netrpělivě čekali na začátek. Jakmile se na jevišti objevil Daniel Hůlka, publikum ho přivítalo bouřlivým potleskem. Bylo vidět, že i po tolika letech je jeho jméno s Draculou pevně spjaté.

Hned od prvních tónů bylo jasné, že muzikál neztratil nic ze své síly. Hudba okamžitě pohltila diváky a vtáhla je do děje. Příběh nesmrtelného upíra, který touží po lásce a vykoupení, je stále aktuální.

Největší pozornost se samozřejmě soustředila na hlavní roli. Daniel Hůlka se Draculou poprvé stal v roce 1995 a od té doby se k této postavě opakovaně vrací. I po třiceti letech je jasné, že role mu byla souzená. Jeho hlas je stále silný, jeho projev přesvědčivý a jeho charismatická aura dodává Draculovi hloubku i temnotu.

Na jevišti ale samozřejmě nebyl sám. Mezi dalšími hvězdami muzikálu zazářila Monika Absolonová jako Lorraine. Celé obsazení podalo skvělé výkony a bylo znát, že muzikál je pro ně srdcovou záležitostí.

Jedním z nejsilnějších momentů bylo finále. Hůlkův výkon v této scéně byl natolik silný, že v sále zavládlo hrobové ticho.

Dracula je muzikál, který ani po třech dekadách neztrácí na síle. Jeho hudba, příběh i herecké výkony stále přitahují diváky a dokazují, že některé legendy prostě nestárnou. Pokud jste tuto výroční inscenaci ještě neviděli, rozhodně stojí za to ji zažít na vlastní oči.



À LA FRANÇAISE

Jana Nováková

Ve čtvrtek 20. února se na naší škole nejen sportovalo, ale opět jsme se po roce přenesli do sladké Francie v podobě oblíbené akce Francouzské soutěžní odpoledne. Studenti francouzštiny ukázali svůj vztah k předmětu, že mají šikovné ruce, odvahu a chuť vyzkoušet něco nového. Vyučující potěšila přítomnost některých skalních příznivců, ale také nováčků z prvního ročníku, kteří se rozhodně v konkurenci neztratili.

Potěšte se pohledem na vítězné výtvary, a máte-li chuť, zkuste si upéct francouzskou dobrotu doma. Bon appétit!





Makronkový dort



Dortové **těsto** připravíme z 5 bílků, 5 lžic cukru, 5 žloutků, 5 lžic polohrubé mouky a lžice oleje.

Na **krém** budeme potřebovat 2 mascarpone a 2 smetany ke šlehání a 2 lžice moučkového cukru. (Polovinu použijeme na dortový krém, druhou pak ke zdobení makronek.)

Ke **zdobení** dortu – makronky, maliny, jahody a borůvky.

- Bílky vyšleháme do pěny, přimícháme 5 lžic cukru, stále šleháme. Přidáme po jednom žloutky, jemně vmícháme polohrubou mouku a na závěr lžící oleje. Těsto vlijeme do dortové formy a pečeme 10 minut na 160 stupňů. Necháme vychladit.
- Smetanu nejprve nalijeme do mísy, pak přidáme po lžících mascarpone a šleháme společně na nízké otáčky, dokud se obě suroviny nespojí. Poté zvýšíme otáčky a ke konci, když je krém téměř hotový, opět otáčky snížíme. Doba šlehání je asi 3-4 minuty. Polovinu krému použijeme na dort, druhou si nechte na zdobení makronek.

- Vychlazený dort překrojíme, promažeme krémem a libovolně zdobíme. V našem případě růžovými makronkami (lze je samozřejmě i koupit) a ovocem.

Kdo se nezalekne složitějšího receptu, může si makronky upéct:

Makronky

Budeme potřebovat 333 g moučkového cukru, 333 g mandlové mouka, 90 g vody, 333 g cukru krupice, 122 g bílků a 122 g bílků (druhá várka), 4 g červeného práškového barviva.

- Do mísy prosejeme moučkový cukr s mandlovou moukou. Vodu a cukr vaříme v rendlíku na teplotu 118–121°C. Mezitím začneme šlehat 122 g bílků. Sirup požadované teploty přilijeme ke šlehajícím se bílkům. Vyšleháme do hustého sněhu a přidáme barvivo. Polovinu sněhu zamícháme do prosáté směsi. Přidáme 122 g bílků, zamícháme a následně vmícháme zbytek sněhu. Těsto by mělo mít konzistenci lávy.
- Pomocí cukrářského sáčku s hladkou trubičkou nastříkáme na plech vyložený pečicím papírem makronky o průměru 4 cm. Dlaní poklepeme plech ze spodu na každém rohu, aby si nastříkaná směs sedla. Necháme zaschnout cca hodinu, hmota se nesmí lepit na prsty. Pečeme při 130 °C asi 13 minut. Vyndáme z trouby a necháme vychladnout na plechu.
- Použijeme druhou půlku dortového krému a makronky slepíme k sobě.

CO PŘINESE JARO

Eva Daňková

Jaro přináší spoustu nových módních trendů dominujících už nyní přehlídkovým molům. Pastelové barvy mátová, levandulová nebo broskvová budou všude: na mikinách, tričkách i doplňcích. Trend, který předvedly značky Chloé a Prada, je ideální pro každodenní nošení a snadno se kombinuje.

Udržitelnost bude stále klíčová, což potvrzují značky Stella McCartney nebo Patagonia, které se soustředí na ekologické materiály a procesy. Módní kousky z recyklovaných materiálů, tašky a batohy, se stanou součástí každodenního života.



Sportovní styl athleisure bude stále v kurzu. Nike a Adidas přinášejí nové barevné kombinace a technické materiály, které spojují styl a pohodlí.



Vrstvení dominuje kolekcím Louis Vuitton a Burberry, kombinují různé textury a materiály pro kreativní a praktické outfity.

K výrazným a stylovým doplňkům patří retro čepice, sluneční brýle. Ze zajímavých technologických kousků zaujala trička měnící barvu podle teploty, například od Balenciagy.

Jaro 2025 přinese barevnost, pohodlí a zodpovědný přístup k módě. Ať už jste fanoušky pastelů, sportovního stylu nebo udržitelné módy, letošní trendy budou plně inspirace.



