

ÚPSS

ÚŽASNÝ PRVNÍ STUPEŇ SEKANINKY



2025 - 2026

Ahoj kamarádi! ❄️

Vítám vás v novém roce a dalším čísle našeho časopisu. Leden je takový zvláštní měsíc – na jedné straně začíná nový rok plný čerstvých plánů, přání a předsevzetí, na straně druhé už máme skoro polovinu školní roku za sebou. Je to jako stát jednou nohou v novém dobrodružství a druhou v tom, které už dobře známe.

V tomto čísle vás opět čekají obrázky, příběhy, vtipy, luštění a nápady, co si v zimních dnech doma uvařit na zahřátí nebo vyrobit pro zpříjemnění dne. A pokud si zimu a sníh užíváte a máte ho rádi jako já, **ÚPSSÍK**, přeji vám spoustu radosti, koulovaček, sněhuláků a zimních zážitků, na které budete ještě dlouho vzpomínat!

A teď už hurá na lednové čtení!



Jak je to s předsevzetími...

Když začne nový rok, lidé po celém světě si dávají různá předsevzetí. Je to tradice stará tisíce let — už ve starověké Mezopotámii si lidé slibovali, že budou v novém roce lepší, poctivější nebo že splní něco důležitého. A i dnes si spousta lidí říká, co by chtěli změnit nebo zlepšit.

Nejčastější předsevzetí bývají třeba víc sportovat, jíst zdravěji nebo se naučit něco nového. A víš, co je zajímavé? Většina lidí vydrží své předsevzetí plnit jen pár týdnů.

I vy si můžete dát svá malá předsevzetí. Třeba si každý den chvilku číst, být na spolužáky milejší, zkusit nový sport, víc pomáhat doma nebo se naučit nějaký nový trik. A když to nevyjde hned? Nevadí. Každý den je nová šance začít znovu.

Předsevzetí jsou vlastně takové malé kroky, které nám pomáhají stát se lepší verzí sebe sama. A nejlepší na nich je, že jsou opravdu jen vaše – můžete si je vymyslet tak, aby vás bavila a dělala vám radost.



Zimní nálada očima umělců z 1. stupně



Zimní zvířecí rekordmani

Některá zvířata jsou na zimu dokonale připravená. Pojdme se podívat na pár opravdových zimních šampionů:

Největší spáč – medvěd hnědý

Medvěd dokáže prospat až 7 měsíců! Během zimního spánku nežere, nepije a jeho tělo šetří energii. Až se na jaře probudí, má pořádný hlad.

Nejodolnější proti mrazu – tučňák císařský

Žije na Antarktidě, kde teploty klesají až k - 60 °C. Aby mláďata nezmrzla, rodiče je zahřívají pod svým tělem a stojí ve skupinkách, které se neustále pohybují, aby se zahřály.

Nejrychlejší běžec na sněhu – sob polární

Sob má speciální kopýtko, která mu pomáhají běhat i po kluzkém sněhu. Dokáže běžet rychlostí až 60 km/h.

Nejlepší skokan – zajíc běláček

V zimě má bílé zbarvení, aby splynul se sněhem. A když ho něco vyplaší, skočí až 3 metry daleko!

Nejhlubší zimní úkryt – kapr obecný

Kapr se v zimě schovává na dně rybníka, kde je voda nejteplejší. Téměř se nehýbe a šetří energii. Je to jeho způsob zimního „odpočinku“.

Čas na příběh...

KDO BYDLÍ V DOMEČKU?

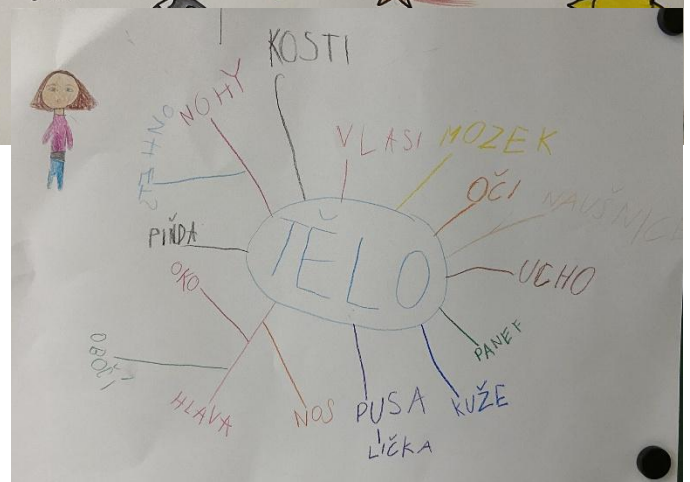
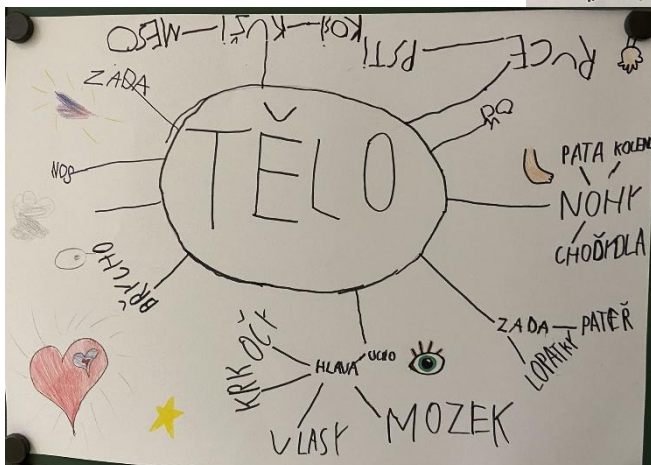
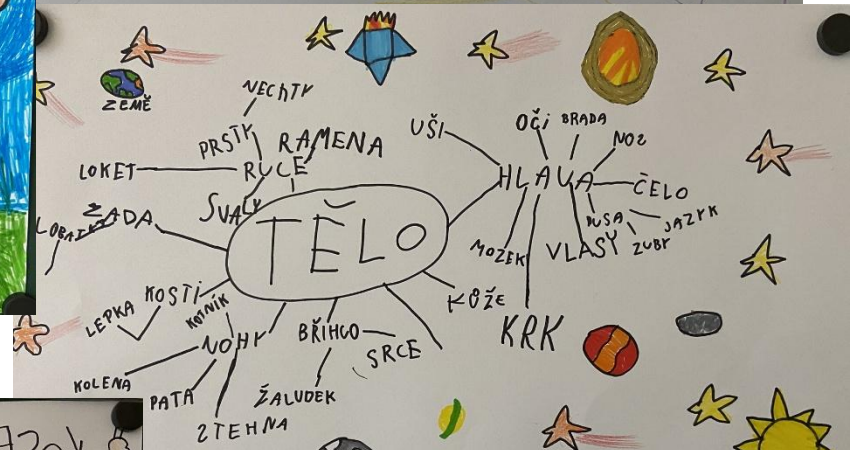
V tomto domečku bydlí skřítek jménem Sam Samotář. Podle jména už jste asi poznali, že je to samotářský skřítek. Už asi rok jiného skřítku neviděl. V tomto domečku bydlí, protože má rád ticho a klid. Je mistr v křížovkách a miluje horké čaje. Rád čte knihy a povídá si s kočkou Lízou. Nosí tlusté brýle a dlouhý plnovous. Chodí na procházky a stará se o kytičky. Má asi 90 let. Domeček na stromě je stejně starý, jako on. Jeho oblíbená barva je žlutá a červená. Rád také maluje a na obrázku vidíte malbu jeho domečku. Samozřejmě je to i sportovec. Je z budoucnosti a bydlí daleko od civilizace. Takto asi vypadá.

(Daniel T., 4.D)



CO VÍ DRUHÁCI O LIDSKÉM TĚLE

Podívejte se, jak děti ze 2.B ve skupinkách tvořily myšlenkové mapy o lidském těle. Společně zapisovaly a kreslily, jak se jednotlivé části těla jmenují – od hlavy až k patě. A co na tom bylo nejlepší? Že zjistily, kolik toho už vědí, ještě, než se začnou něco nového učit.



Vaříme s ÚPSSÍKEM - lívance

Jestli máte rádi sladké tak jako my, určitě si zkuste připravit lívance podle našeho receptu. 😊

Budeme potřebovat:

Na těsto:

- 1 hrnek hladké mouky
- 1 hrnek mléka
- 1 vejce
- 1 lžíce cukru
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 špetka soli

Na ozdobení:

marmeláda, nutella, čokoláda, tvaroh, ovoce,
šlehačka, zmrzlina, cukr

Na smažení:

pánev
olej na smažení



V míse smíchejte mouku, cukr, prášek do pečiva a sůl. Přidejte vejce a mléko. Poté vše promíchejte, dokud nevznikne hladké těsto. Na pánvi rozežhřejte trochu oleje. Nalévejte těsto na pánev, tvořte malé lívance. Až budou mít lívance z obou stran zlatavou barvu, jsou hotové. Pak si je můžete dochutit a ozdobit podle své chuti, např. marmeládou, čokoládou, tvarohem, ovocem.

(připravila Karolína U. z 5.B)

Vaříme s ÚPSSÍKEM – zmrzlina vařená na sněhu

Zmrzlina v zimě? Ano! Stačí trocha smetany, sněhu a trpělivosti. Tuhle dobrotu si můžete připravit venku – sníh totiž pomůže směs rychle zmrazit. A nebojte, do zmrzliny se sníh nepřidává, jen ji pomůže připravit.

Co budete potřebovat:

- Smetanu ke šlehání
- Moučkový cukr
- Vanilkový cukr nebo trochu vanilky
- (kakao, čokoládu, ovoce nebo lentilky)
- Kovovou nebo skleněnou mísu
- Metličku
- Sůl



Jak na to – krok za krokem:

1. Namíchejte směs

V kuchyni smíchejte smetanu, cukr a vanilku. Můžete přidat i kakao nebo jiné dobroty.

2. Najděte sníh

Venku (na zahradě nebo v parku) vyberte čisté místo a udělejte důlek na velikost mísy.

3. Posypte důlek solí

Sůl sníh ochladí ještě víc – až na -20 °C! Díky tomu směs rychle zmrazne.

4. Šlehejte

Do důlku postavte mísu se směsí a začněte s přestávkami šlehat metličkou. Směs začne houstnout.

5. Hotovo!

Za 20–45 minut máte zmrzlinu. A během čekání stihnete třeba i koulovačku s kamarády.

Vyrábíme s ÚPSSÍKEM – sních, který nestudí

Když venku není bílo, nevádí! S tímhle jednoduchým receptem si můžeš udělat sních přímo doma – měkký, nadýchaný a skvělý na hraní.

Co budeš potřebovat:

1 plechovku pěny na holení

1 hrnek jedlé sody

Misku a lžíci na míchání

Jak na to:

1. Do mísy nastříkej pěnu na holení.
2. Přidej jedlou sodu.
3. Pomalu míchej, dokud nevznikne měkký, nadýchaný sních.



A je to! Můžeš ho mačkat, tvarovat nebo si z něj udělat sněhovou kouli. Chceš třpytivý sních? Můžeš přimíchat i třpytky nebo kapku modré barvy.

Ale pozor! Tento sních nezkoušej jíst, hrajeme si jen rukama a po hraní si je nezapomeň pořádně umýt.

Další možností na sněhovou nadílku je vytvořit si vločky z papíru.

Jak na to:

1. Nejdříve papír přeložíme napůl. Potom ještě jednou a zastříhneme okraje, aby vznikl trojúhelník.
2. Do přeloženého papíru vystřihujeme malé tvary – kolečka, trojúhelníčky, obloučky nebo cokoliv, co nás napadne. Čím víc tvarů, tím bohatší vločka.
3. Papír opatrně rozložíme... a objeví se krásná sněhová vločka!

Vtipy

Přijde zajíc do obchodu a ptá se: „Máte shnilou mrkev?“

Prodavač odpoví: „Ne, nemáme.“

Druhý den se zajíc vrátí: „Máte shnilou mrkev?“

„Ne, nemáme!“

Takhle se to opakuje týden, až se prodavač rozhodne zajíci vyhovět a jednu mrkev nechá schválně shnít. Zajíc přijde a ptá se: „Máte shnilou mrkev?“

Prodavač vítězoslavně odpoví: „Ano, mám!“

A zajíc na to: „To je dobře, tady vám nese hygiena pokutu!“ 😊

Proč nosí sloni červené tenisky? Aby se mohli schovat v jahodách.

Viděli jste někdy slona v jahodách? Neviděli? No vidíte, jak se dobře schoval! 😊

Pepíček volá na tatínka: „Tati, stromeček hoří!“ Tatínek: „Pepíčku, neříká se hoří, ale svítí.“ Za chvíli Pepíček volá znovu: „Tati, už svítí i záclony!“ 😊

Sněhulákův věk: Jak se říká starému sněhulákovi? Louže. 😊

Stonožka na rande: Proč přišla stonožka na rande o dvě hodiny později? Protože si u vchodu musela zout všechny boty. 😊

(připravil Vojtěch C. z 5.A)

Rébus pro chytré hlavy

Na této stránce je zašifrována věta.

Zvládneš ji vyluštít?



1	5	14	10	8
7	9	15	12	2
11	3	13	6	4

P	E	N	Ť	
E	Š	Ý	S	Ř
A	E	T	M	J

NBVORUVALÝ



(připravila Anna Z. z 5.A)

Lednové přesmyčky



Zvládneš správně seřadit písmena ve slovech?

Pokud ano, vyjde ti zašifrovaná věta.

V DENUL DAPÁ NSÍH A MVETÍSA HÁNYKUSĚL.

ŽLÍBÍ ES LETONÍPLO ČESYVDNĚVÍ A RYDÁPZININ.

SMÍCĚ ÁM TCTIŘE NADJE NDÍ.

Zvířecí osmisměrka



Dokážeš najít všech dvanáct ukrytých zvířat?

P	B	K	J	E	C	Q	N	K
Q	C	D	E	A	C	J	Z	U
Y	D	J	L	I	Š	K	A	M
S	P	M	E	D	V	Ě	D	C
D	Ý	Y	N	Z	G	N	A	Z
E	S	Č	P	X	E	R	K	A
I	R	C	E	T	O	V	R	J
F	N	J	O	K	L	L	E	Í
A	A	P	Ý	A	H	X	V	C
O	Ý	S	K	P	O	L	E	J
R	K	V	T	R	K	T	V	Y

Zimní sudoku



Přiďteš na to, co chybí v prázdných políčkách,

aby byl každý obrázek v každém řádku i sloupci jen jednou?

 **SUDOKU** 

Malované ohlédnutí za Silvestrem (práce žáků 2.B)

