

HROM - Časopis žáků II.stupně ZŠ I.Sekaniny

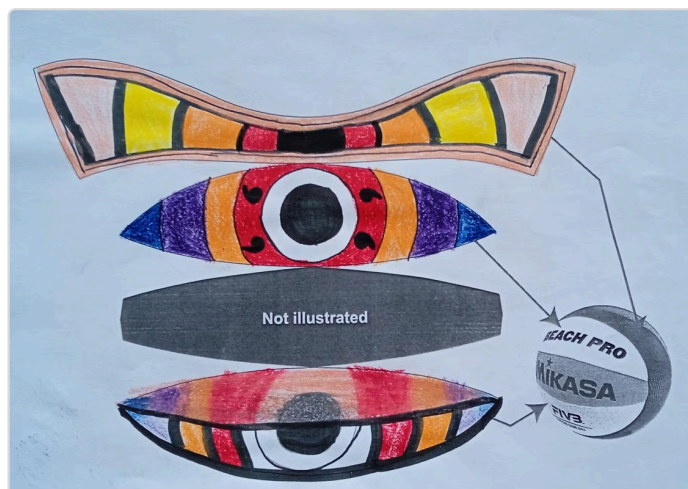
jaro 2026

⇌ Pár slov z redakce

Milí čtenáři časopisu HROM,
opět Vám s radostí přinášíme další číslo našeho časopisu. Můžete se těšit na ukázkou prací našich žáků, inspirovat se výběrem zdravých receptů a dozvědět se zajímavé informace o akcích, které se v naší škole uskutečnily.

Krásné a pohodové čtení našeho jarního čísla Vám přeje
Redakce časopisu HROM.

⇌



⇌

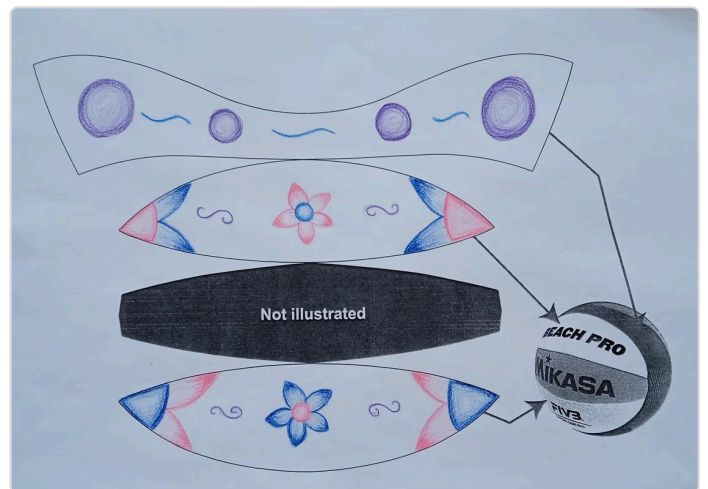
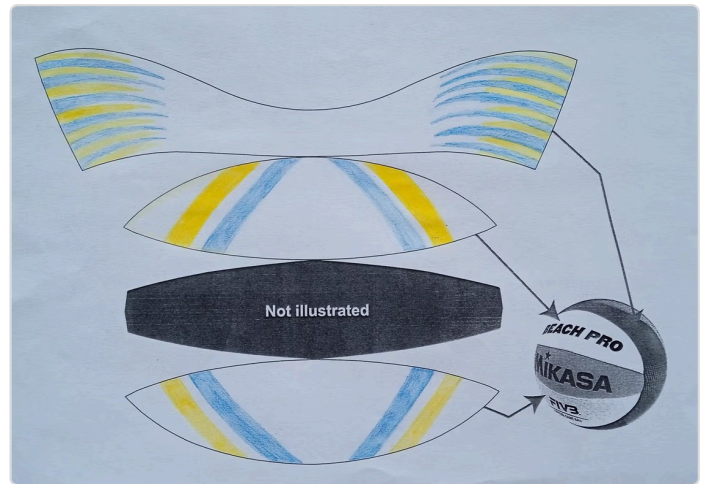
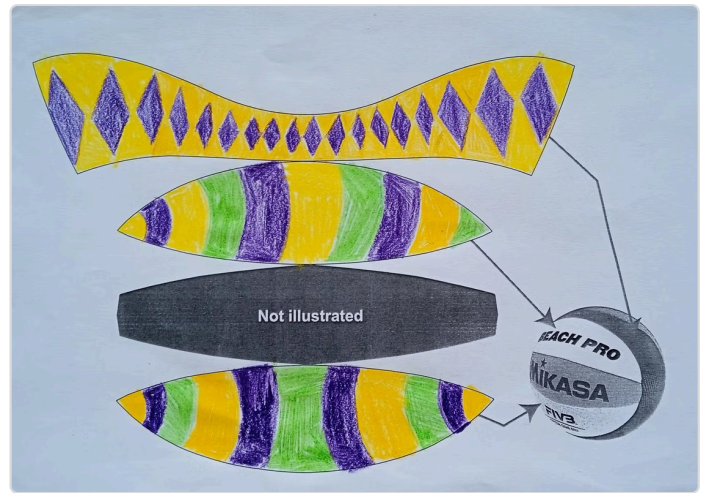


⇌ Redakce časopisu

Gvoščová Adéla, 9. A

Zoubková Simona, 9. B

Mgr. Martiníková Nikola



↪ Penne s lososem

Na 2 porce:

- 300 g penne
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 250 g ricotty
- 200 g listového špenátu
- 1 balení filetů z lososa
- špetka solí
- špetka pepře
- špetka pizza koření
- špetka sušené bazalky
- 10 ml olivového oleje

Postup

1. Těstoviny připravte podle návodu.
2. Na olivovém oleji dozlatova osmahněte cibuli a česnek, přidejte ricottu a vodu z těstovin, aby vám vznikla omáčka. Opepřete a osolte podle chuti. Můžete přidat také sušenou bazalku nebo pizza koření.
3. Do omáčky přidejte uvařené těstoviny, listový špenát, lososa a opatrně promíchejte.
4. A můžete podávat. Tak dobrou chuť!



Generováno AI

<https://aktin.cz/penne-s-lososem>

↪ Mechový dort

Na 6 porcí

Na těsto:

- 220 g špaldové mouky
- 30 g vanilkového proteinu
- 50 g xylitolu
- 10 g kypřicího prášku
- 100 g kokosového mléka
- 4 vejce
- kůra z 1 citrónu
- 1/2 citronové šťávy
- 100 g baby špenátu
- 1 čajová lžička mleté vanilky

Na náplň:

- 500 g měkkého tvarohu
- 50 g kokosového mléka
- 50 g xylitolu
- 30 g vanilkového proteinu
- 1/2 citronové šťávy
- 1 čajová lžička mleté vanilky

Navrch:

- lyofilizované maliny

Postup

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Ve velké míse smícháme všechny suché ingredience – mouku, vanilkový protein, xylitol, kypřicí prášek, vanilku a kůru z citrónu.
3. Zvlášť rozmixujeme špenát, kokosové mléko, vejce a citronovou šťávu.
4. Následně obě směsi spojíme.
5. Vzniklé těsto vlijeme do dortové formy vystlané pečicím papírem a dáme péct



Generováno AI

- do předeřtáté trouby na 30 minut.
- Mezitím si připravíme krém. Důkladně a dohladka vyšleháme všechny potřebné ingredience a dáme chladit do lednice.
 - Hotový korpus necháme vychladnout. Poté jej seřízíme na půl. Vrchní část dáme stranou. Ze spodní části ořízneme hnědé boky, aby byl dort hezky zelený. Následně jej vydlabeme velkou lžící. Pozor ale, abychom nezničili dno. Korpus by měl zůstat cca 1 cm vysoký. Z vrchní části také vydlabeme zelený korpus, který i s tím ze spodku použijeme na zasypaní krému.
 - Do důlku v korpusu nanese krém, který se snažíme vytvarovat do kulatého tvaru. Krém následně zasypane vydlabaným a na malé kousky natrhaným těstem a opatrně jej vtláčíme do krému.
 - Ozdobíme lyofilizovanými malinami nebo jiným ovocem podle vlastního gusta a dáme odpočívat do lednice nejméně na hodinu.

<https://aktin.cz/mechovy-dort>

↪ Caesar wrapy s křupavým kuřetem

Na 4 porce

Na wrapy:

- 80 g ledového salátu
- 4 Vilgain wrapy
- 2 lžice mléka
- 100 g panko strouhanky
- 300 g kuřecích prs
- sůl

Na dresing:

- 1 lžice majonézy
- 2 lžice řeckého jogurtu
- 1 čajová lžička citronové šťávy
- 1 čajová lžička dijonské hořčice
- 1 čajová lžička granulovaného česneku
- 1/2 čajové lžičky mořské soli
- 1/2 čajové lžičky pepře
- 35 g parmezánu
- 8 plátků slaniny
- 3 vejce

Postup

- Kuřecí prsní řízky si nakrájejte na tenčí plátky a osolte z obou stran. Poté si do jedné misky připravte rozšlehané vejce s mlékem, do druhé misky nasypete strouhanku. Kuřecí maso poté obalujte vždy nejprve ve vaječné směsi, poté ve strouhance a dejte péct.
- Maso můžete péct buď v troubě předeřtáté na 200 °C cca 15 minut, nebo je můžete dát do horkovzdušné fritézy na 180 °C na 8-10 minut. Délka pečení se odvíjí od toho, jak vysoké si kuřecí plátky uděláte.
- Mezitím, co se vám dělá kuře, si připravte dresing. Nastrouhejte parmezán a smíchejte se zbylými ingrediencemi na dresing. Dochutěte dle vlastních preferencí.



Generováno AI

4. Do středu každé tortilly dejte nejprve 1 lžici dresingu, poté na ni rozvrstvěte nahrubo nakrájený salát a nakonec přidejte křupavé kuře. Kuře můžete do wrapu vložit v celku, pro lepší zabalení wrapu a i následnou kombinaci však doporučujeme nakrájet na kousky a až poté wrap zabalit. Pokud chcete, můžete ještě navrch kuřete přidat hoblínky parmezánu. Wrap poté zabalte jako burrito a podávejte!

<https://aktin.cz/caesar-wrapy-s-krupavym-kuretem>

⇒ **Ukázky básní našich šikovných deváček**

⇒ **Láska**

I když se láska možná zdá,
ne vždycky je tak, jak vypadá.
Lidé si můžou myslet, že je vše svaté,
avšak ne vše je pravé.

Radost, vztek, pláč i smích,
leží teď v rukou mých.
A zodpovědnost za naše činy,
v tom se skrývají naše viny.

Činy, kterých jsme se dopustili,
jsme si nakonec odpustili.
A to pouto mezi námi,
vidíme jen my sami.

Adéla Gvoščová, 9. A

⇒ **Šestáci na ledě**

Šestáci dne 19. 3. 2026 vyrazili na ledovou plochu. Někteří vůbec poprvé. Jiní jsou už zkušenými bruslaři a hokejisty. Všichni si to ale pořádně užili.

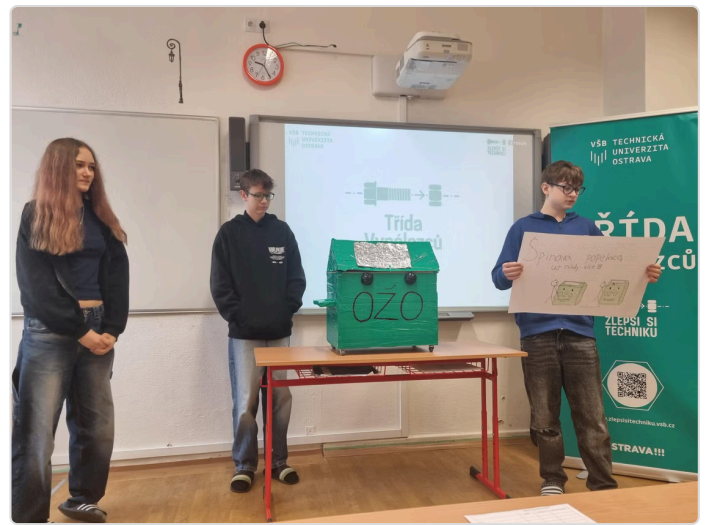




↶ Třída vynálezců!

Od 9. do 20. března 2026 se třídy 8. A a 8. B zapojily do projektu Třída vynálezců. Podívejte se na jejich originální vynálezy, rozhodně stojí za to!





↩ ⚽ Technologie „poluautomatického ofsajdu“ mění fotbal
 Moderní fotbal čím dál víc využívá AI a senzory – například systém **semi-automated offside**, který se naplno prosadil na turnajích jako Mistrovství světa ve fotbale 2022.
 Jak to funguje:

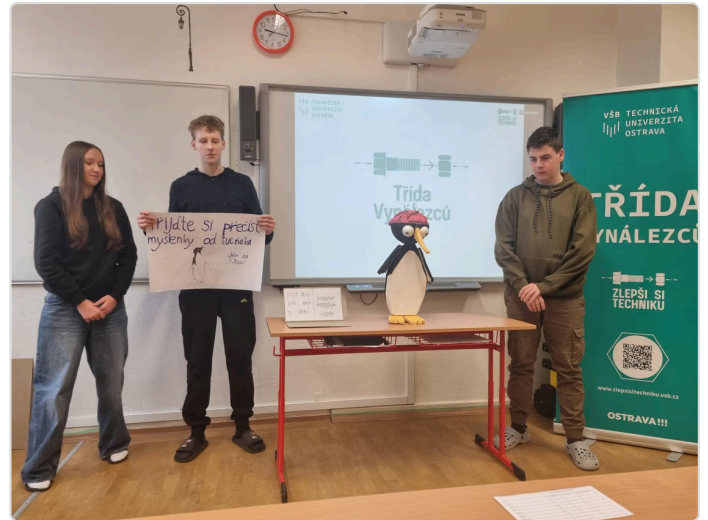
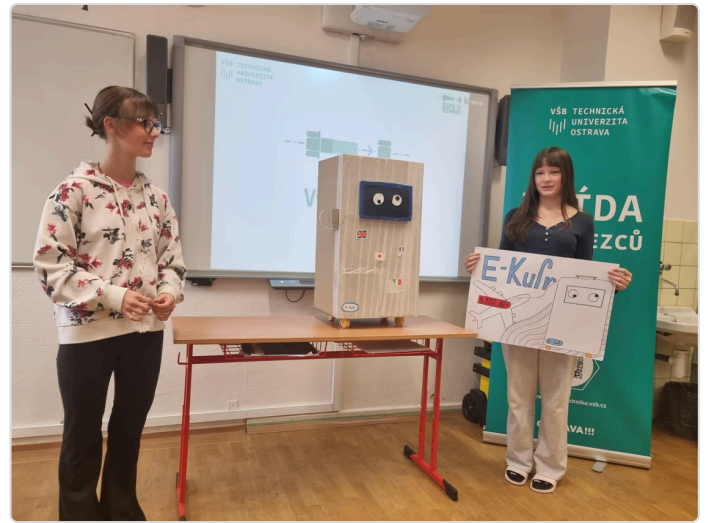
- v míči je speciální senzor sledující jeho pohyb
- kolem hřiště je síť kamer, která snímá hráče (až 29 bodů na těle)
- AI během zlomku sekundy vyhodnotí, jestli byl hráč v ofsajdu

Rozhodnutí, která dřív trvala minuty, jsou teď hotová během pár sekund a s mnohem větší přesností.

Tahle technologie už se testuje i v ligách a soutěžích jako Liga mistrů UEFA a postupně se stává standardem.
 Proč je to důležité?

- méně kontroverzních rozhodnutí
- rychlejší hra bez dlouhých pauz
- větší důvěra fanoušků ve férovost

https://inside.fifa.com/innovation/world-cup-2022/semi-automated-offside-technology?utm_source=chatgpt.com
https://inside.fifa.com/innovation/world-cup-2022/semi-automated-offside-technology?utm_source=chatgpt.com



Návštěva Domovu Slunečnice

8. dubna 2026 naši žáci navštívili Domov Slunečnice, ve kterém předali malé dárečky seniorům. Součástí návštěvy bylo i vystoupení školního sboru, který zazpíval známé pohádkové písničky a vykouzli tak úsměvy na tvářích babičkám i dědečkům. Velmi všechny zúčastněné potěšilo i krásné poděkování a dojemné zakončení celé návštěvy, při kterém senioři na oplátku zazpívali také. Děkujeme za milé setkání plné radosti a lidské blízkosti. <https://www.facebook.com/reel/1797241551650329>



16 reactions | Navštívili jsme Domov Slunečnice, kde jsme předali malé dárečky od našich dětí. ❤️ Součástí návštěvy bylo i vystoupení školního sboru,

který zazpíval známé pohádkové písničky a vykouzli tak úsměvy na tvářích babiček i dědečků. 🎵🌟 Velmi nás potěšilo i krásné poděkování, kdy senioři nám na oplátku zazpívali, což bylo dojemné zakončení celé návštěvy. Děkujeme za milé setkání plné radosti a lidské blízkosti. 💖 | Základní škola, Ostrava-Poruba, I. Sekaniny 1804

↔



www.facebook.com ↔

1K views · 14 reactions | V pondělí nás v Domovince potěšila návštěva pěveckého sboru ze ZŠ I. Sekaniny. Děti spolu s paní učitelkou Veselíkovou připravily krásnou, interaktivní hodinu plnou zpěvu a radosti. Společně s našimi uživateli si zazpívaly známé písničky z pohádek a vytvořily velmi milou, srdečnou atmosféru. 💙 Děti si také pohladily králíčka 🐰 a měly možnost vyzkoušet si, jaké to je být „v kůži“ seniora díky gerontooblekům. Děkujeme za návštěvu i společně strávený čas. 💙 #DikonieCCE #pomocmamnohotvari | Diakonie ČCE - středisko v Ostravě

↔



YouTube ↔

⇒ **Skvělý úspěch našich žáků v robotice!**

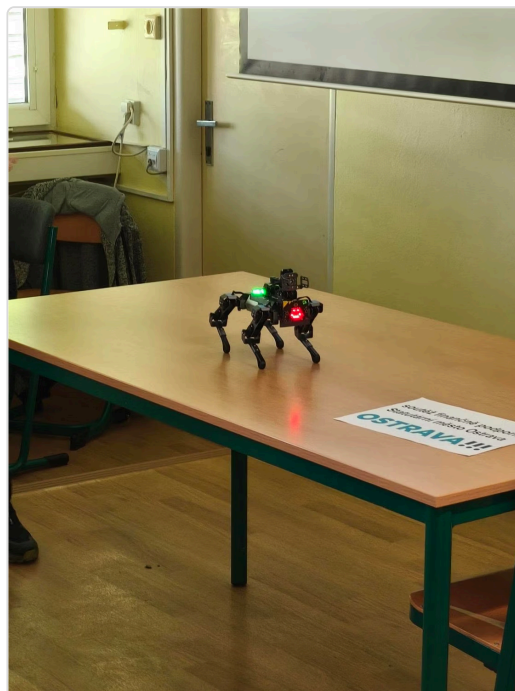
Žáci Lukáš a Martin vybojovali krásné 2. místo v 17. ročníku soutěžní přehlídky studentských programů v kategorii robotické stavebnice. Porotu zaujali svým projektem robotického psa, kterého naprogramovali tak, aby se ovládal pomocí ovladače a microbitu. Děkujeme za skvělou reprezentaci školy a gratulujeme k úspěchu!



⇒



⇒



⇒ **Domovinka pro seniory**

Školní sbor v pondělí 13. dubna navštívil seniory v Domovince při Diakonii. Žákyně za doprovodu dvou kytar zazpívaly písně ze známých českých pohádek. Za školu seniorům předali také malé dárečky. Poté měli žáci možnost vyzkoušet si, jaké to je být v „kůži“ seniora, a seznámit se s místním domácím mazlíčkem.



⇒



⇒



↪ Planetární stezka Opavskem

Žáci z Klubu vědy vyrazili v úterý 21. 4. 2026 na planetární stezku Opavskem. Během 16 kilometrové cesty pracovali s mapou, zkoumali zmenšené modely planet v daném měřítku a na závěr putování navštívili Arboretum Nový Dvůr, kde se věnovali květeně nejrůznějších koutů světa.



↪ SWAP oblečení

Ve čtvrtek 23. dubna se na naší škole konal Jarní swap oblečení. Měli jste možnost přinést oblečení, které už nenosíte, a vyměnit ho za nové kousky. Akce se velmi vydařila, panovala příjemná atmosféra a zájem o výměnu oblečení byl opravdu velký. Děkujeme všem, kteří se zapojili a přispěli k úspěchu této povedené akce.



↪



⇒ Robot porazil lidi ve stolním tenise

Výzkumníci ze Sony AI nedávno představili robota jménem **Ace**, který dokázal porazit špičkové lidské hráče ve stolním tenise (vyhrál 3 z 5 zápasů proti elitním hráčům).

Robot využívá:

- pokročilé kamerové systémy pro sledování míčku v reálném čase
- AI trénovanou tisíce hodin v simulacích
- schopnost reagovat na spin i rychlost podobně jako člověk

Zajímavé je, že hráči říkali, že je robot dokázal překvapit nečekanými údery – a zároveň neměl „lidské signály“ jako mimiku nebo nervozitu, což změnilo samotnou dynamiku hry.

👉 Tento pokrok ukazuje, že AI už není jen o software, ale začíná zvládat i komplexní fyzické úkoly v reálném světě.

https://www.theguardian.com/science/2026/apr/22/ai-powered-robot-beats-elite-table-tennis-players-milestone-robotics?utm_source=chatgpt.com



AI-powered robot beats elite table tennis players

⇒ Zajímavost ze světa moderních technologií.

⇒



⇒ Zajímavost ze světa sportu



⇒ Minikopaná

Dne 27. 4. 2026 se naši mladí fotbalisté zúčastnili obvodního kola v minikopané. Z 12 přihlášených družstev obsadili krásné 5. místo. Děkujeme za reprezentaci školy.



⇒ Týden pro kariéru (11. – 15. 5. 2026)

V současné době žije škola přípravami na květnový Týden pro kariéru (11. – 15. 5. 2026). Na pondělí a na úterý připravuje Žákovská rada školy za finanční podpory statutárního města Ostravy projekt s názvem Kariérní kompas, který má žákům přiblížit široké spektrum povolání a propojit školní výuku s reálným světem. Žáci se v rámci školy budou účastnit různých workshopů, které jim přiblíží jednotlivé profese a povolání, od práce kuchaře a cukráře přes 3D modelování až po řemesla, umění, zdravotnictví nebo bezpečnostní profese. Ve středu pojedou osmáci se zájmem o gastronomii a cestovní ruch na exkurzi k volbě povolání do Hotelu Vista v Ostravě-Hrabůvce a na čtvrtek připravujeme ve spolupráci s ČS Den pro školu s odborníky z praxe. Program v pátek završí další zajímavé aktivity ze světa práce.



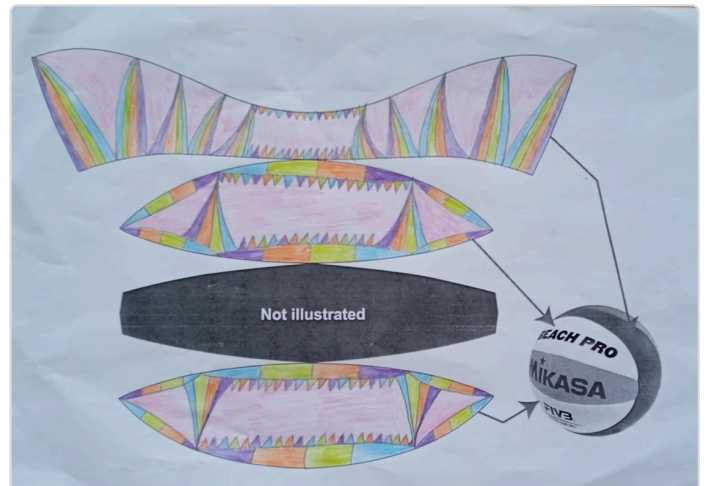
⇒





↔ Dne 30. 4. se naši žáci 2. a 6. tříd zapojili do preventivního programu HASÍK, který učí žáky, jak předcházet požárům a jak správně reagovat v krizových situacích. Děti se hrou formou seznámily s prací hasičů a naučily se, jak se správně zachovat v krizových situacích, například při požáru. Program byl velmi přínosný a žáky zaujal. Děkujeme za zajímavou a poučnou zkušenost.





↩ **Kresby žáků vyhrály 50 vstupenek na Světový pohár v plážovém volejbalu v Dolních Vítkovicích. Gratulujeme!**

↩ **Poslední šance**

Stojím pod okny tvými,
ubřečené tváře utírám si rukami mými,
zpívám ti píseň složenou mnou
a doufám, že uslyšíš omluvu tou nekonečnou tmou.

Každý tón nese se dalece,
není mi příjemné stát na téhle tenké látce,
kde balancuju mezi láskou a pádem,
mezi tím, jestli to vzdát, nebo bojovat dále.

S květinou v ruce stojím tu další den,
hrajú ti pod okny jak nějaký blázen,
jak blázen, co chce všechno zachránit, protože ví,
že přichází o to nejcennější..

