HROM - Časopis žáků II. stupně ZŠ I. Sekaniny

říjen 2026

Pár slov z redakce

Milí čtenáři časopisu HROM,
vítáme Vás u prvního čísla školního roku 2026/2027, kterým Vám rádi zpříjemníme podzimní dny přehledem událostí, které se u nás ve škole odehrály v září a říjnu, dále si můžete prohlédnout práci našich žáků a samozřejmě nebudou chybět zajímavosti z různých oblastí.

Příjemné čtení přeje
Redakce časopisu HROM.

❤️ (1) 0

0



0



0



0



Ve zdravém těle zdravý duch!

0

0



#mocPOmoc tour

Žáci 8. ročníků se v září zúčastnili vzdělávací akce **#mocPOmoc** tour ve Velkém Světě Techniky, kterou pořádala společnost VR training s.r.o. ve spolupráci s Českým červeným křížem a městem Ostrava a Moravskoslezským krajem. Žáci si prošli celkem tři zóny programu. V zóně Policie České republiky se žáci učili posuzovat vlastní bezpečnost, v zóně Českého červeného kříže se naučili posoudit normální dýchání, jak správně resuscitovat a v zóně VR Rescue si vyzkoušeli trénink záchrany života ve virtuální realitě.

0



JobLab I a II

7. 9. a 10. 9. naši deváťáci absolvovali dva workshopy ke vstupu na trh práce s názvem JobLab I a II, kde se formou různých aktivit dozvěděli spoustu informací k trhu práce. Jeden blok byl zaměřen přímo na trh práce, kde si prostřednictvím praktických aktivit vyzkoušeli, jak funguje trh práce a co může ovlivnit profesní uplatnění. Ve druhém workshopu se žáci zaměřili na budoucnost pracovního trhu a na změny, které do něj přináší rychlý technologický vývoj. Velká pozornost byla věnována zejména umělé inteligenci a jejímu vlivu na různé pracovní profese. Projekt kariérového poradenství je realizován za podpory Statutárního města Ostravy a ve spolupráci s MS PAKTEM – Moravskoslezským paktem zaměstnanosti.

0



Novinka ze světa technologií

0

Redakce časopisu
Mgr. Nikola Martiníková

Vybrané brázky generovány umělou inteligencí

0

0



0



Pěšky do školy!

Pěšky do školy? No jasně! Také letos společně a s úsměvem!

0



0



0



Konference žákovských parlamentů

V pátek 25.9. se naši zástupci z řad žákovské rady aktivně účastnili Konference žákovských parlamentů, v rámci níž odprezentovali před plným sálem a zástupci Magistrátu města Ostravy, SVČ Korunka a Parlamentu dětí a mládeže města Ostravy náš úspěšný loňský projekt Kariérní kompas. Kromě toho byly na programu i inspirativní přednášky a sdílení parlamentů a koordinátorů ŽP.
@parlament_ostrava

0



0



Ukliďme Česko

S žáky 8. B jsme se zapojili do akce Ukliďme Česko a společně uklidili okolí naší školy – děkujeme všem za pomoc, nasazení a chuť udělat naše okolí zase o něco hezčí!

0



Avantgardní literární směry

Ve čtvrtek 1. 10. vyrazili žáci 9.A do KMO Podroužkova, kde je čekala beseda věnovaná avantgardním uměleckým směrům. Během programu se seznámili s poetismem, dadaismem, futurismem a surrealismem. Dozvěděli se něco o jejich vzniku, hlavních představitelích i o tom, čím byly tyto směry výjimečné. Nechyběly ani různé aktivity, při kterých si mohli nové poznatky vyzkoušet trochu jinak než jen ve školních lavicích. Beseda tak doplnila učivo literatury a přispěla k rozvoji čtenářské gramotnosti.

0



Došli jsme až do Bruselu!

Do pohybové výzvy se zapojila celá škola a společně jsme to zvládli! Užili jsme si spoustu pohybu i zábavy a ukázali, že když táhneme za jeden provaz, dojdeme opravdu daleko!

0



Zajímavost ze světa sportu.

0

Plavání – sport, který má styl!

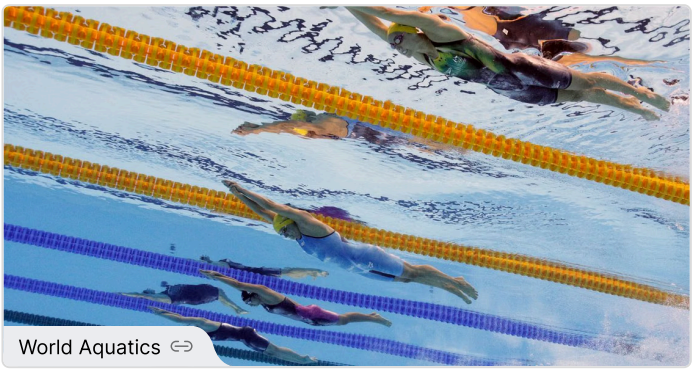
Když se řekne plavání, většina z nás si představí bazén, vodu a letní prázdniny. Plavání ale není jen příjemné osvěžení v horkých dnech. Je to také oblíbený sport, který pomáhá zlepšovat kondici, posilovat svaly a trénovat vytrvalost. Navíc si při něm můžeme skvěle odpočinout od každodenních starostí.

Čtyři styly, čtyři výzvy

V závodním plavání rozlišujeme čtyři základní plavecké styly: **kraul, znak, prsa a motýlek**. Každý z nich má svá specifika a vyžaduje trochu jinou techniku. Kraul je velmi rychlý, znak se plave na zádech, prsa mají charakteristický pohyb rukou a nohou a motýlek patří mezi technicky nejnáročnější styly.
Plavání je navíc vhodné pro různé věkové skupiny. Voda nadlehčuje tělo, takže při plavání bývají klouby zatěžovány méně než při mnoha sportech na souši. Důležité je ale nepřeceňovat své síly a dodržovat bezpečnostní pravidla.

Věděli jste, že...? 🤔
Motýlek vznikl z prsou! Ve 30. letech 20. století si někteří plavci všimli, že při současném přenášení obou paží nad hladinou mohou plavat rychleji. Tento způsob pohybu byl později od prsou oddělen a vznikl samostatný plavecký styl – motýlek. Na olympijských hrách se v něm začalo závodit v roce 1956.

A ještě jedna zajímavost: plavání je součástí moderních olympijských her už od jejich prvního ročníku v roce 1896, kdy se závodilo v řeckých



Swimming History and presentation

Athénách. Tehdy se ale závody konaly ve volné vodě, nikoli v dnešním klasickém bazénu.

Tak co, vyrazíte do bazénu?
Ať už plavete závodně, nebo si chodíte do bazénu jen tak zaplavat s kamarády, plavání může být skvělým způsobem, jak se hýbat a užít si čas ve vodě. Možná právě při příští návštěvě bazénu vyzkoušíte nový styl nebo se pokusíte uplavat o několik metrů více než minule!

https://www.worldaquatics.com/news/1980866/swimming-history-and-presentation

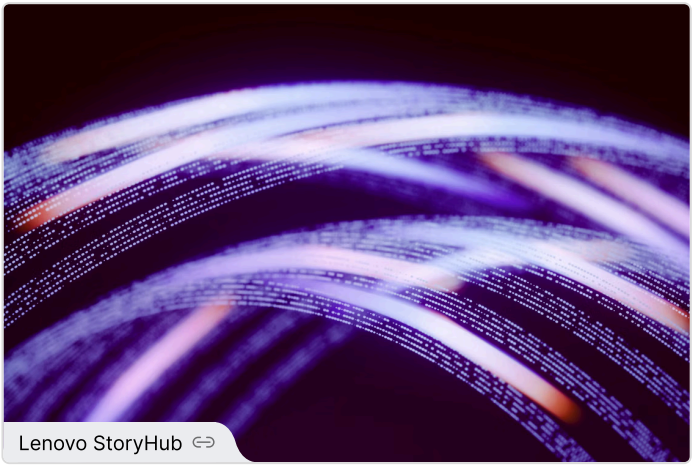
0

Konec každodenního nabíjení?
Baterie nové generace se blíží!
Mobil, notebook, chytré hodinky nebo elektromobil – všechna tato zařízení mají jedno společné. Potřebují energii a dříve či později je musíme znovu nabít. Vědci a technologické firmy proto hledají způsoby, jak vytvořit baterie, které vydrží déle, budou bezpečnější a nabijí se rychleji. A právě v této oblasti se objevují zajímavé novinky!

Notebook, který vydrží déle na jedno nabití
V září 2026 se objevila zpráva, že společnost Lenovo připravuje notebooky využívající novou generaci baterií s křemíkovou anodou. Tato technologie by mohla umožnit uložit více energie do stejně velké baterie, a tím prodloužit výdrž zařízení bez nutnosti zvětšovat jeho rozměry. Podle zveřejněných informací dosahuje vyvíjená baterie energetické hustoty až 1 000 Wh/l. Jednoduše řečeno, do stejného prostoru by se mohlo vejít více energie než u běžných baterií používaných v noteboocích. Pro uživatele by to mohlo znamenat méně času stráveného u nabíječky a větší pohodlí při cestování, studiu i práci. Je však potřeba počítat s tím, že skutečná výdrž závisí také na spotřebě samotného zařízení a že technologie musí ještě prokázat svou spolehlivost při běžném používání.

Proč je křemík tak zajímavý?
Běžné lithium-iontové baterie často využívají v záporné elektrodě grafit. Vědci ale zkoumají také křemík, který dokáže teoreticky uchovat mnohem více energie. Má to ovšem háček. Křemík během nabíjení a vybíjení výrazně mění svůj objem, což může baterii postupně poškozovat. Výzkumníci proto hledají způsoby, jak tento problém omezit a zajistit, aby baterie vydržela velké množství nabíjecích cyklů. Právě překonání těchto technických překážek rozhoduje o tom, zda se nová technologie dostane do běžně prodávaných zařízení.

Budoucnost patří i polovodičovým bateriím
Dalším směrem vývoje jsou takzvané polovodičové baterie. Ty využívají pevný materiál místo



Lenovo battery innovation ushers in new era for consumers, wins big at Geneva Inventions Exhibition - Lenovo StoryHub

běžného kapalného elektrolytu, který se nachází uvnitř klasických lithium-iontových baterií.
V budoucnu by mohly nabídnout vyšší energetickou hustotu a lepší bezpečnost. Jejich vývoj je ale náročný a výrobci stále řeší například životnost, cenu a možnost vyrábět je ve velkém množství. Nečekejme tedy, že zítra budou všechny mobily fungovat celý týden bez nabíjení. Vývoj však ukazuje, že baterie mají před sebou další zajímavou kapitolu.

Věděli jste, že...? ⚡
Kdyby se podařilo zvýšit množství energie uložené v baterii bez zvětšení její velikosti, mohly by být elektronické přístroje lehčí, tenčí nebo by mohly na jedno nabití vydržet déle. U elektromobilů by podobný pokrok mohl přispět k delšímu dojezdu a menší potřebě dobíjení na cestách.

Co nás čeká dál?
Baterie jsou jednou z nejdůležitějších součástí moderních technologií. Jejich vývoj ovlivní nejen naše telefony a počítače, ale také dopravu a ukládání energie z obnovitelných zdrojů. Možná se jednou budeme na dobu, kdy jsme museli notebook nabíjet každý den, dívat jako na minulost. Do té doby však bude potřeba další výzkum, testování a zlepšování výroby.

https://news.lenovo.com/battery-innovation-new-era-geneva-inventions-exhibition/
https://engineering.princeton.edu/news/2026/09/09/peering-matter-points-way-better-batteries

0

0



0



0

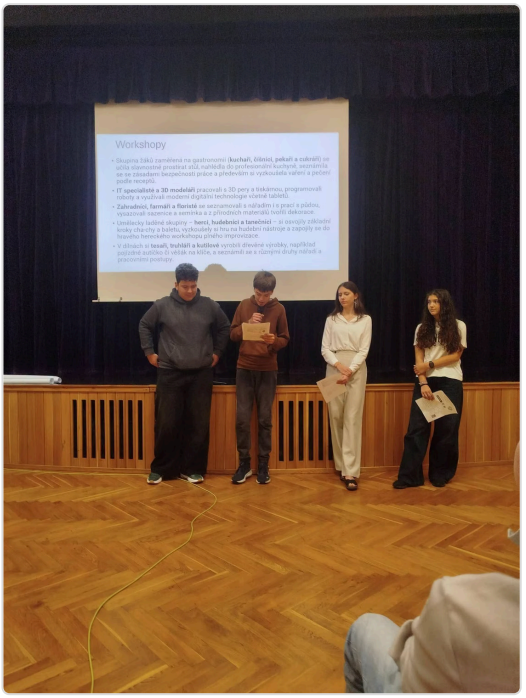


1. 10. jsme se s Klubem vědy vydali do Teplic nad Bečvou, kde jsme objevovali krásy Zbrašovských aragonitových jeskyní a navštívili také Hranickou propast – nejhlubší zatopenou sladkovodní propast na světě.
Tvořili jsme hypotézy, hledali důkazy o působení vody v krajině a vyzkoušeli si také praktická měření přímo v terénu.
Byl to den plný objevování, bádání a nových zážitků!



0

0



0



Zdravá mlsárna!

Ve dnech 30. 9. až 2. 10. probíhala na naší škole soutěž Zdravá mlsárna v rámci realizace projektu „Zdraví v každém kroku – orientování ve světě informací“ podpořeného Výzvou na podporu rozvoje kvality školství z rozpočtu statutárního města Ostravy na rok 2026.
1. část programu žáci 7. ročníků pekli v naší školní cvičné kuchyňce zdravé varianty sušenek, které následující den chodili ochutnávat a hodnotit žáci 1. stupně pomocí QR kódu, pod kterým se skrýval online dotazník se jmény soutěžních týmů.
2. částí programu byla příprava zdravých variant muffinů, které pekli ve školní cvičené kuchyňce pro změnu žáci 8. ročníků. Muffiny poté další den přišli stejným způsobem hodnotit žáci 2. stupně.
Po sušenkách i muffinech se jen zaprášilo, z čehož máme všichni velkou radost!

8. 10. proběhlo vyhlášení vítězů!
Všichni zúčastnění žáci byli skvělí a zasloužili si zdravou odměnu!



0

0



0



Řemeslo má zlaté dno

Již tradičně se ve čtvrtek 8. 10. naši deváťáci zúčastnili interaktivní soutěže Řemeslo má zlaté dno, kde si vyzkoušeli spoustu profesí, od kuchaře a barmana přes elektrikáře, automechanika až po malíře, prodavače, ošetřovatele nebo policistu. Soutěž spolupořádaly vybrané střední odborné školy, které zde představily své obory.
Žáci si vedli při plnění úkolů výborně,
děkujeme za skvělou reprezentaci školy!



0

Velký svět techniky

9. 10. se šesťáci vydali do Velkého světa techniky! Šifrovali a hledali poklad, zkoumali teorii modré krve a vydali se po stopách magnetické levitace.



0

0



Fyzikální ústav v Opavě

Posádka Klubu vědy se zúčastnila bádání na půdě Fyzikálního ústavu v Opavě! V Unisféře zkoumali podzimní oblohu nad Slezskem a nahlédli i do teorie létání.

0



KLUB VĚDY NA HRABŮVECKÉ HALDĚ!

Tentokrát jsme vyrazili bádat do krajiny, kterou vytvořil člověk!
Na Hrabůvecké haldě jsme se pustili do dendrometrie – měřili jsme obvody kmenů, odhadovali výšku stromů a porovnávali naše výsledky.
A pak přišla na řadu geologie! Poprvé jsme si vyzkoušeli práci s geologickým kladívkem, zkoumali horniny a objevovali, co všechno nám mohou prozradit. A taky že prozradili! Posuďte sami.
Když se průmyslová minulost potkává s přírodou, je stále co objevovat!

0



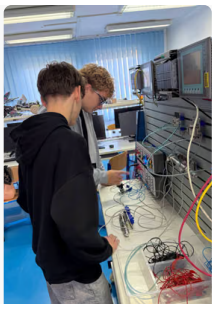
Technický workshop

Ve čtvrtek 21. 10. se naši deváťáci se zájmem o technické obory zúčastnili interaktivního technického workshopu na Střední průmyslové škole elektrotechniky a informatiky.

0







VĚDOMOSTNÍ FESTIVAL: DEN PLNÝ OBJEVŮ A TALENTŮ!

Ve čtvrtek 22. října se naši páťáci zapojili do Vědomostního festivalu, který je součástí inovativní výuky a podpory talentovaných žáků.

Každý si mohl vybrat oblast, která ho nejvíce zajímá. A bylo opravdu z čeho vybírat! Někdo vyráběl dalekohled ve fyzikální dílně, jiní se pustili do role chemických detektivů, objevovali starověké civilizace nebo zkoumali Slunce a planety. Nechyběl divadelní workshop, hudební a pohybové aktivity ani výprava do daleké Austrálie.

Každý z nás má talent na něco jiného – a právě festival nabídl dětem příležitost rozvíjet své zájmy, vyzkoušet si nové věci a objevovat, co je baví.

Den plný inspirace si užili žáci i učitelé a už teď se těšíme na další ročník!

Vědomostní festival je součástí projektu Talentárium na devátou, který podporuje Statutární město Ostrava.







0

0



Jíme chytře! Základní pravidla zdravého stravování

Jídlo je pro nás každodenní součástí života. Dodává nám energii, pomáhá tělu správně fungovat a ovlivňuje také naši náladu i soustředění. Zdravé stravování přitom neznamená, že si už nikdy nemůžeme dát pizzu, čokoládu nebo zmrzlinu. Důležité je především to, co jíme dlouhodobě, a ne jedno konkrétní jídlo.

🍎 1. Jezme pestře a barevně

Základem zdravého jídelníčku je rozmanitost. Naše tělo potřebuje různé vitaminy, minerální látky, bílkoviny, sacharidy i zdravé tuky. Proto je dobré střídat různé druhy potravin a nebát se zkoušet nové chutě. Důležitou součástí jídelníčku je ovoce a zelenina. Obsahují vlákninu, vitaminy a další látky, které podporují správné fungování organismu. Zkusme je zařadit do každého hlavního jídla nebo si je připravit jako svačinu. Čím pestřejší budou barvy na našem talíři, tím více různých druhů ovoce a zeleniny pravděpodobně sníme.

💧 2. Nezapomínejme na pitný režim

Voda je pro naše tělo nezbytná. Pomáhá regulovat tělesnou teplotu, přenášet živiny a udržovat správné fungování organismu. Kolik jí potřebujeme, závisí například na počasí, pohybu a našem zdravotním stavu. Nejlepší volbou je obyčejná voda, případně neslazený čaj. Slazené limonády a energetické nápoje bychom měli omezovat, protože mohou obsahovat velké množství cukru, a energetické nápoje navíc také vysoké dávky kofeinu.
Tip: Mějme láhev s vodou po ruce, ať na pití během dne nezapomínáme.

🍞 3. Nebojme se sacharidů ani tuků

Sacharidy jsou důležitým zdrojem energie, zvláště pokud sportujeme nebo máme náročný den. Vhodnou volbou jsou například ovesné vločky, celozrnné pečivo, brambory, rýže nebo těstoviny. Celozrnné varianty navíc obvykle obsahují více vlákniny.
Ani tuky nejsou nepřítelem. Tělo je potřebuje například pro vstřebávání některých vitaminů. Přednost bychom měli dávat zejména nenasyceným tukům, které najdeme v ořeších, semínkách, olivovém oleji nebo rybách.

🥚 4. Doplňujme bílkoviny

Bílkoviny jsou důležité pro růst, obnovu tkání a správnou funkci svalů. Najdeme je například ve vejcích, jogurtech, tvarohu, rybách, mase, luštěninách, tofu nebo ořeších. Nemusíme ale jíst maso každý den. Luštěniny, jako jsou čočka, fazole nebo cizrna, jsou výborným zdrojem bílkovin a zároveň obsahují vlákninu. Vyplatí se proto střídat různé zdroje a vybírat si podle vlastních potřeb a chutí.

⏰ 5. Jezme pravidelně a vnímejme své tělo

Pravidelnost může pomoci s udržením energie během dne. Někomu vyhovují tři větší jídla, jinému několik menších porcí. Neexistuje jediný režim, který by byl nejlepší pro všechny. Důležité je neignorovat hlad a jíst dostatečně. Snídaně může být skvělým začátkem dne, pokud nám vyhovuje, a svačina se hodí, když máme



Obrázek generován AI

mezi jídly hlad. Nemusíme se však nutit do jídla podle přesných hodin, pokud nám to nevyhovuje.

🍫 **6. Sladkosti nejsou zakázané**
Zdravé stravování není o přísných zákazech ani o výčitkách po každém dortíku. Sladkosti, chipsy nebo fast food si můžeme občas dopřát. Záleží především na celkovém jídelníčku a dlouhodobých návycích. Snažme se ale, aby většinu našeho jídelníčku tvořily výživné potraviny, a sladké nápoje či velmi slané a průmyslově zpracované potraviny si dopřávejme spíše méně často.

💡 **Věděli jste, že...?**
Ve střevech žijí miliardy mikroorganismů, které společně označujeme jako střevní mikrobiom. Jeho složení ovlivňuje mimo jiné i naše strava. Potraviny bohaté na vlákninu, například zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny a luštěniny, slouží jako potrava pro některé prospěšné střevní bakterie. Pestrý jídelníček tak nepodporuje pouze naše tělo, ale pomáhá také vytvářet vhodné podmínky pro zdravé fungování střev.

🌱 **Malé změny, velký rozdíl**
Nemusíme změnit celý jídelníček ze dne na den. Začněme třeba tím, že si k obědu přidáme zeleninu, vyměníme jednu sladkou limonádu za vodu nebo vyzkoušíme nový recept s luštěninami.

Pamatujme: zdravé stravování není krátkodobá dieta, ale dlouhodobý způsob péče o sebe. Mělo by nám dodávat energii, chutnat a přinášet radost, nikoli stres.

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/

0

Okénko zdravého životního stylu

0

Vrstvený proteinový koláč s jablky: zdravý recept s vyšším obsahem bílkovin

Ingredience

- 4 až 5 velkých jablek (cca 720 g nastrouhaných)
- 3 vejce
- 150 ml mléka
- 40 g vanilkového proteinu
- 60 g mouky
- 1 až 2 ČL skořice
- 1 ČL kypřicího prášku

Postup

1. Jablka nastrouháme na tenké plátky.
2. V misce vyšleháme vejce s mlékem, přidáme protein, mouku, skořici a kypřicí prášek.



3. Plátky jablek vmícháme do těsta tak, aby byl každý kousek obalený.
4. Směs dáme do formy na chlebíček. Pečeme na 180 °C přibližně 55 minut. (Raději přikryjeme ze začátku koláč alobalem, pak na posledních 10 min sundáme).
5. Před krájením necháme koláč pořádně vychladnout, aby vrstvy držely u sebe.

Tip:
Formu si předem vyložte pečicím papírem přes okraje – upečený koláč pak snadno vyjmete vcelku, aniž byste museli vrstvy rozlamovat.

https://www.fitness007.cz/blog/vrstveny-proteinovy-kolac-s-jablky-zdravy-recept-s-vyssim-obsahem-bilkovin/

0

Podzimní dýňová polévka s cottage sýrem



Ingredience (na 3–4 porce):

- půl hokkaido dýně
- 1 mrkev
- 1 cibule
- 2 brambory
- 4 stroužky česneku
- 1 ČL přepuštěné máslo
- koření dle chuti
- špetka pepře
- sůl
- 1 cottage sýr
- cca 400 ml vody na podlití + 400 ml vody do mixéru (záleží, jak hustou polévku chcete)

Postup:

1. Dýni nakrojíme na půl a vydlabeme semínka, která nebudeme potřebovat.
2. Brambory, cibuli, mrkev oloupeme a nakrojíme na půl.
3. Vše dáme na menší plech, přidáme česnek, koření, ghí máslo a zalijeme vodou.
4. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C 45 minut.
5. Z dýně vydlabeme dužinu a dáme společně s ostatními ingrediencemi do mixéru, přidáme i cottage a vodu.
6. Rozmixujeme a podáváme se semínky, petrželí a cottage sýrem.

Tahleta dýňovka není jen další krémová polévka – je to rychlý, nutričně vyvážený pokrm, který zvládneš i po náročném dni. Cottage dodá bílkoviny, pečení vytáhne maximum chuti a mixér se postará o krémovou konzistenci bez smetany. Dobrou chuť!

https://www.fitness007.cz/blog/podzimni-dynova-polevka-s-cottage-syrem-a-davkou-bilkovin/

0

Proteinová pizza z cottage sýra: jak jednoduše navýšit bílkoviny v jídle?

Ingredience:

Těsto:

- 1 balení cottage sýra (cca 220 g)
- 2 vejce
- 1 odměrka (cca 25 g) proteinu bez příchutě
- 1 ČL soli
- špetka oregana a bazalky
- 75 g hladké mouky

Nahoru:

- rajčatový protlak
- sýr nebo mozzarella
- rukola

Postup:

1. V misce smícháme cottage, vejce, protein, mouku, bylinky a sůl. Vznikne tekutější těsto.
2. Těsto rozetřeme na plech s pečicím papírem do tvaru kruhu. Pečeme v předehřáté troubě na 200 °C cca 15 až 20 minut.
3. Na upečený základ naneseme protlak, sýr a bylinky.
4. Vrátíme do trouby na dalších 5 minut, dokud se sýr nerozteče.
5. Podáváme s čerstvou rukolou.

https://www.fitness007.cz/blog/proteinova-pizza-z-cottage-syra-jak-jednoduse-navysit-bilkoviny-v-jidle/



0