

**OZDRAVA!!!
AVAP20!!!**



Obsah

<i>JAK VYTVOŘIT VÁNOČNÍ POHODU.....</i>	<i>4</i>
<i>VÁNOCE.....</i>	<i>4</i>
<i>VÁNOČNÍ TRADICE</i>	<i>6</i>
<i>VÁNOČNÍ KVĚTINY A ROSTLINY</i>	<i>7</i>
<i>VÁNOČNÍ CHARITA.....</i>	<i>8</i>
<i>PŮLNOČNÍ MŠE – JEJÍ VÝZNAM A PODOBA V RŮZNÝCH HISTORICKÝCH DOBÁCH.....</i>	<i>9</i>
<i>VÁNOČNÍ UMĚNÍ.....</i>	<i>10</i>
<i>VÁNOČNÍ LEGENDY A MÝTY</i>	<i>12</i>
<i>HISTORIE VÁNOČNÍCH KOLED</i>	<i>14</i>
<i>TIPY NA AKTIVITY O VÁNOČNÍCH PRÁZDNINÁCH</i>	<i>16</i>
<i>VÁNOČNÍ MÓDA: TRENDY PRO SVÁTEČNÍ OBDOBÍ</i>	<i>17</i>
<i>VÁNOČNÍ OBLEČKY PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY.....</i>	<i>18</i>
<i>VÁNOČNÍ SEN.....</i>	<i>19</i>
<i>JAK BOJOVAT S POVÁNOČNÍMI KILOGRAMY?.....</i>	<i>20</i>
<i>NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ.....</i>	<i>23</i>

Milé čtenářky, milí čtenáři,

blíží se jedno z nejkrásnějších období v roce, a sice období Vánoc. Pro řadu z nás se však tyto svátky stávají stále více obdobím stresu a shonu. Proto je někdy dobré zpomalit a udělat si chvíli pro sebe. A právě při ní Vám může přijít k ruce vánoční číslo našeho časopisu.

Udělejte si hrnek teplého čaje nebo horké čokolády, zachumlejte se do deky a začtěte se. Čeká Vás celá řada zajímavých článků, načerpáte inspiraci na zajímavé vánoční aktivity pro celou rodinu, dočtete se, jaká je historie Vánoc a vánočních koled, jaké existují v různých kulturách vánoční mýty a legendy a mnoho dalšího.

A vzhledem k magickému času adventu, který panuje, nám dovoluňte Vám také popřát klidné prožití vánočních svátků a vše nejlepší do nového roku 2025.

Vaše redakce



Jak vytvořit vánoční pohodu

Vánoce jsou časem radosti, pohody a setkávání s blízkými, ale mohou být také obdobím stresu a shonu. Jak tedy dosáhnout skutečné vánoční pohody? Začněte včas. Vytvořte si seznam úkolů a rozložte je do několika týdnů, abyste se vyhnuli hektickému shonu na poslední chvíli.

Tradice hrají klíčovou roli v budování vánoční atmosféry. Ať už jde o pečení cukroví, zdobení stromečku nebo sledování pohádek, tyto činnosti vytvářejí nezapomenutelné vzpomínky. Méně je však někdy více, a proto to nepřehnějte, a to ani v počtu dodržovaných tradic, ani v množství dekorací. Místo přehnaného zdobení se zaměřte na několik hezkých a vkusných dekorací, které přinesou klid. Dbejte na to, ať Váš dům není jen plný ozdob, ale také příjemných, vánočních vůní.

Nezapomeňte na odpočinek. Vytvořte si koutek pro relaxaci, kde si můžete vychutnat šálek horké čokolády a začíst se do knihy. Mějte čas na své kamarády a rodinu. Sdílejte smích a příběhy se svými blízkými. Pomoc druhým, třeba zapojením se do místních charitativních akcí, Vám také může přinést radost. A nakonec, snažte se být přítomni v každém okamžiku. Vánoční pohoda spočívá v jednoduchosti a ve společných chvílích, které prožijete s těmi, které máte rádi. Přejeme Vám klidné a šťastné svátky!

Veronika Klečková, LY4



Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/1054984>

Vánoce

Vánoce jsou svátkem, který spojuje lidi po celém světě, ať už z náboženského, kulturního nebo rodinného hlediska. Tento významný den, slavený 24. prosince, připomíná narození Ježíše Krista. Vánoce jsou jedním z nejkrásnějších období roku, kdy se lidé po celém světě scházejí, aby oslavili radost, lásku a naději. Tento čas je plný tradic, které si kladou za cíl přinést radost a pohodu do našich domovů. Přípravy na Vánoce začínají často už adventem, obdobím čtyř týdnů před samotnými Vánocemi, které je časem očekávání, přemýšlení a přípravy na příchod Krista.

Jednou z nejznámějších tradic je zdobení vánočního stromku. Tento zvyk pochází z Německa, odtud se postupně rozšířil do celého světa. Stromek je často ozdobený světýlky, ozdobami a někdy i sladkostmi. Pod stromečkem se obvykle nacházejí dárky, které si rodiny a přátelé vzájemně dávají na Štědrý den nebo na Boží hod vánoční.

Další důležitou součástí Vánoc je vánoční večeře. V různých zemích se podávají odlišné pokrmy, ale často se jedná o slavnostní jídla, která jsou připravována s láskou a péčí. V České republice je tradičním pokrmem kapr s bramborovým salátem.



Vánoce jsou také časem pro charitativní činnost. Mnoho lidí se zapojuje do nejrůznějších dobročinných akcí, aby pomohli těm, kteří to potřebují. Tento duch štědrosti a laskavosti je jedním z nejdůležitějších aspektů vánočních svátků.

Celkově jsou Vánoce časem, kdy se lidé zastaví, aby si užili chvíle s rodinou a přáteli

a připomněli si hodnoty, které jsou v životě nejdůležitější. Tento čas je také příležitostí k reflexi a novým začátkům, kdy se lidé zamýšlejí nad uplynulým rokem a plánují své cíle do budoucna. Vánoce jsou tedy nejen oslavou, ale i časem pro osobní růst a rozvoj.

Stela Zajícová, MZ1

Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/1167156>

Vánoční tradice

ŠTĚDRÝ DEN

Štědrovečerní večeře by měla probíhat v rodinném kruhu. Tradičním pokrmem je rybí polévka a smažený kapr s bramborovým salátem. Podle staré tradice by měl být kapr na talíři, protože symbolizuje štěstí. Mnoho rodin také dodržuje zvyk půstu, kdy se zdrží jídla až do večera, do doby, než vyjde první hvězda na obloze a začne se podávat večeře.



PŮLNOČNÍ MŠE

V mnoha českých rodinách je zvykem jít na půlnoční mši do kostela, která začíná na Štědrý večer kolem jedenácté hodiny. Tato bohoslužba je slavnostní a připomíná narození Ježíše Krista.

ADVENTNÍ VĚNEC

Během adventu si lidé doma zapalují svíčky na adventním věnci. Ten má čtyři svíčky, které se po jedné zapalují každou neděli před Vánocemi. Čtyři svíce pak symbolizují čtyři světové strany, kterým Ježíš Kristus žehná.

ŠTĚDROVEČERNÍ ZVYKY A PRANOSTIKY

Na Štědrý den lidé dodržují řadu zvyků, například pouštění lodiček z ořechových skořápek nebo lití olova, které má přinášet štěstí v nadcházejícím roce.

ZDOBENÍ VÁNOČNÍHO STROMEČKU

V současnosti je zdobení vánočního stromečku jednou z hlavních vánočních tradic, která spojuje rodiny. V Česku je obvyklé, že se stromeček zdobí právě na Štědrý den, buď ráno, nebo večer, než si rodina začne užívat vánoční večeři.

Nela Dobešová, MZ1

Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/837162>

Vánoční květiny a rostliny

Blíží se nám jedno z nejkrásnějších období v roce, kouzelné Vánoce. Období radosti a sdílení s našimi blízkými. Přípravy na svátky obvykle zahrnují výběr krásných dekorací, mezi které patří tradiční vánoční rostliny a květiny obohacující naše domovy o jedinečnou krásu.

VÁNOČNÍ HVĚZDA

Tato subtropická vánoční rostlina pochází z Mexika. Proslavila se svou nádhernou červenou barvou, kterou často doplňuje i bílý odstín. Rozdíl je zejména v symbolice, bílé vánoční hvězdy představují Kristovu čistotu, zatímco červené symbolizují Kristovu krev. Samotný tvar napovídá, že je její vzhled spojován s betlémskou hvězdou. Proto má tato květina blízko k vánočním svátkům a je jednou z nejoblíbenějších vánočních rostlin.



JMELÍ

Ve skutečnosti je parazitem, ale ani to nebrání jeho všeobecné oblíbenosti, která se projevuje i v mnoha vánočních písních, ve kterých se o jmelí zpívá. Je známé svou bílou bobulí a zelenými listy, přičemž je symbolem lásky a pokoje. Tradičně se zavěšuje nad dveře, ať už jako ochrana před zlými duchy, nebo jako výzva k políbení.

VÁNOČNÍ KAKTUS

Jedná se o populární pokojovou rostlinu, která je ceněná pro své krásné květy, jež se obvykle objeví v období Vánoc. Má původ v Brazílii. Kromě estetického přínosu je vánoční kaktus také spojován s tradicemi a rodinnými hodnotami, neboť bývá často dárkem pro blízké. Přestože vánoční kaktus nemusí mít tak přímé spojení s Ježíšem jako například betlémská hvězda, jeho kvetení a symbolika naděje v zimním období ho činí oblíbenou součástí vánoční atmosféry.

BŘEČŤAN

Období Vánoc je spojováno s výrobou tradičních adventních věnců, ale také věnců na dveře nebo dalších vánočních dekorací, kde je břečťan ideálním komponentem. Díky pružnosti jeho stonků je s ním opravdu jednoduché pracovat a vytvářet z něj ozdoby. Mimo to se také věří, že má sílu odvracet smůlu a zlé duchy.

CESMÍNA

Její krásné lesklé listy a jasně červené bobule symbolizují radost a hojnost během svátečního období. V mnoha domácnostech se cesmína používá jako dekorace, a to buď ve formě věnců, nebo jako součást jiných vánočních výzdob.

Římané ji v dávných časech darovali novomanželům, aby jim do nové etapy života popřáli mnoho štěstí a síly a aby jejich manželství bylo vytrvalé jako cesmína.

Všechny vánoční rostliny jsou nejen krásné dekorace, ale také nesou symboliku spojenou s láskou, nadějí a novým začátkem. Kromě estetického přínosu přináší tyto rostliny do našich domovů tradice a vzpomínky, které se předávají z generace na generaci. V konečném důsledku obohacují naše vánoční oslavy a posilují pocit sounáležitosti a pohody.

Nguyen Ngoc Anh, LY4

Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/917612>

<https://www.flora-kvetiny.cz/o-kvetinach/tradice-a-vanocni-rostliny>

Vánoční charita

Věnujte na Vánoce smysluplný dar, přispějete tím ke zlepšení podmínek lidí ve znevýhodněných regionech světa. Pomůžete jim postavit se na vlastní nohy a dáte jim šanci na lepší život. Svým darem jim umožníte zajistit si dlouhodobě obživu a soběstačnost. Podpora těchto aktivit představuje nejúčinnější formu pomoci.



Tímto darem věnujete lidem v nouzi šanci na lepší život. Sto procent ceny darovacího certifikátu putuje na pomoc lidem ve znevýhodněných regionech.

Můžete pomoci lidem, aby dosáhli dostatečné vzdělanosti, uživili svou rodinu, bojovali proti změnám klimatu nebo si mohli dovolit dostatečnou zdravotní péči.

Vánoční nadílka-Charita Česká republika

Všichni bohužel nemají možnost prožít Vánoce, jaké si přejí. Proto lidem, kteří naši podporu potřebují, pomáháme i během svátků. Jak prožívají Vánoce ti, kteří se nacházejí v obtížných životních situacích?

Pohoštění v období Vánoc nabízí síť charit v desítkách azylových domů pro lidi bez domova. Období Vánoc bývá náročné zejména pro rodiče samoživitele, kteří se potýkají s finančními nebo vztahovými potížemi.

Jasmína Holišová, MZ1

Zdroje:

<https://www.charita.cz/>

<https://svet.charita.cz/>

<https://pxhere.com/cs/photo/832047>

Půlnoční mše – její význam a podoba v různých historických dobách

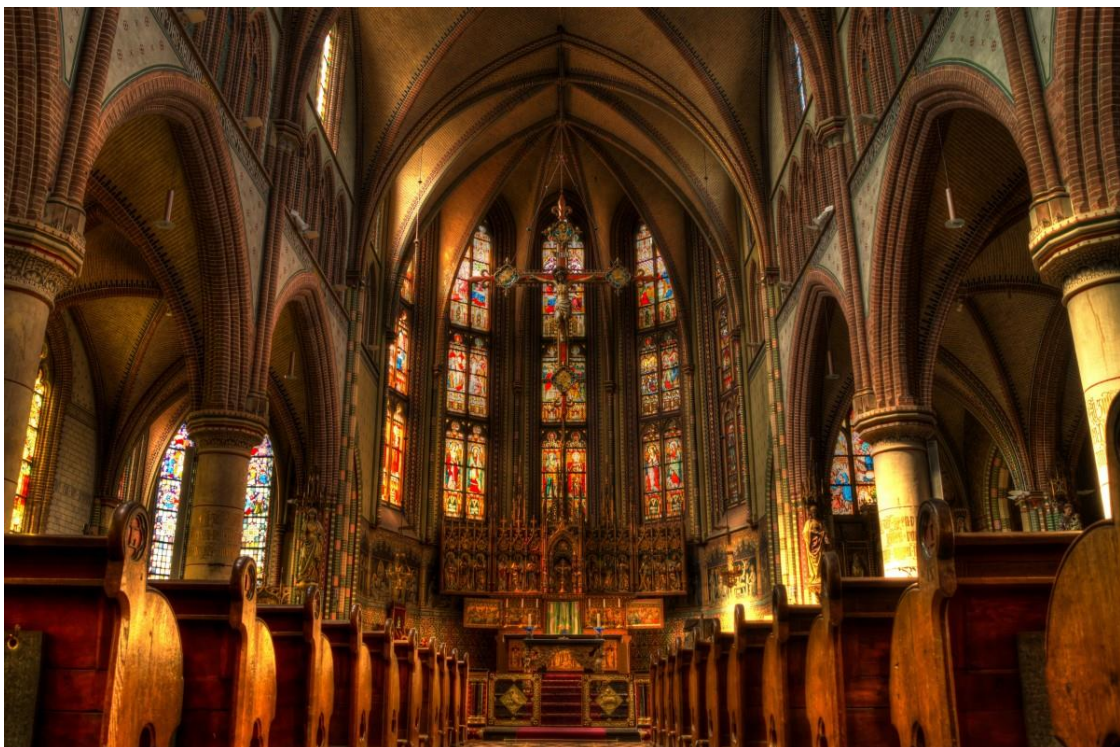
Půlnoční mše, tradiční obřad konaný na Štědrý večer, má v historii církve hluboký význam. Tento rituál oslavuje nejen narození Ježíše Krista, ale pro mnohé je také symbolem naděje, rodinné pohody a duchovní obnovy.

V raném středověku byla půlnoční mše jednoduchým obřadem, který se soustředil převážně na modlitbu. S postupem času, zejména v období gotiky a renesance, se mše stala výjimečnou událostí, obohacenou o hudební prvky a vizuální umění. Chránové zpěvy a instrumentální doprovod přispěly k atmosféře radosti a vznešenosti.

V barokní době se půlnoční mše transformovala na slavnostní událost, kdy se do obřadu zapojily orchestrové skladby a dramatické prvky. Mnohé kostely začaly pořádat působivé vánoční hry s příběhy, které divákům přibližovaly poselství Vánoc a narození Krista.

V současné době se mše vyvinula v různorodý obřad, který může mít jak tradiční, tak moderní podobu. Některé církve kombinují klasické prvky s moderními hudebními styly, čímž oslovují širší spektrum lidí. Půlnoční mše tak zůstává živým symbolem víry a tradice, který spojuje minulost s přítomností.

Silvie Drexlerová, LY4



Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/779576>

Vánoční umění

Vánoce ovlivnily umělecké projevy již v období raného křesťanství. Odrážejí se v dílech umělců ve výtvarném umění, později i v hudbě, literatuře a filmu.

Světová literatura

V anglické literatuře uvedl Vánoce do povědomí Charles Dickens ve svém díle *A Christmas Carol* (česky Vánoční koleda) z roku 1843. Příběh o lakomém, chladném, necitelném a mrzoutském Ebenezeru Scroogeovi a jeho nápravě poté, co ho navštíví tři duchové o Štědrém večeru, redefinoval ducha a význam Vánoc a vyvolal znovuzrození svátečního veselí poté, co puritánské autority v 17. století v Anglii a Spojených státech amerických potlačily předkřesťanské rituály spojené se svátkem.

Nesmíme opomenout také Hanse Christiana Andersena, slavného autora pohádek, který napsal vánoční pohádku s názvem Sněhová královna.

Česká literatura

Téma Vánoc se objevuje především v literatuře z doby národního obrození. Autoři tak šířili české povědomí, kulturu a tradice. Popis Vánoc či vánoční tematiku nalezneme v poezii i próze. Součástí sbírky *Kytice* od Karla Jaromíra Erbena je i balada *Štědrý den*. Dvě dívky se na Štědrý den vydají k jezeru, aby zde podle staré pověry ve vodách jezera spatřily budoucnost. Jedna uvidí svatbu, druhá smrt. Oboje se do roka vyplní.

Jan Neruda je autorem básní *Romance štědrovečerní* a *Ukolébavka vánoční*.

Vánoce a vánoční zvyky na českém venkově líčí i Božena Němcová ve své *Babičce*.

Betlémy a jejich historie

Dodnes jsou betlémy součástí křesťanské vánoční tradice a přinášejí radost dětem i dospělým. V brněnských kostelech můžeme vidět rozmanité betlémy – od těch, které jsou složeny z figurek darovaných jednotlivými farníky, až po díla vytvořená mistry řezbáři.

Betlémy se stavějí na konci doby adventní, konkrétně při vigílii. 24. prosince ukládáme do jesliček figurku Jezulátka. Od slavnosti Zjevení Páně (6. ledna) se k zástupu směřujícímu do Betléma připojují také figury Tří králů. V kostele pak bývají betlémy do svátku Uvedení Páně do chrámu (2. února).

V blízkosti betléma bývá umístěna pokladnička nebo dětmi oblíbená figurka černouška, který po vhození mince zakývá na poděkování hlavou. Touto cestou můžeme podpořit údržbu betlémů.

*Hoj, ty Štědrý večere,
ty tajemný svátku,
cože komu dobrého
neseš na památku?*

“

*Hospodáři štědrovku,
křavám po výslužce;
kohoutovi česneku,
hrachu jeho družce.*

*Ovocnému stromoví
od večere kosti
a zlatoušky na stěnu
tomu, kdo se postí.*

”

— Karel Jaromír Erben, *Kytice*, *Štědrý den*

Historie tradice betlémů

Ve 4. stolení po Kristu přinesl papež Liberius do Říma pět prkének z Kristových jesliček a uložil je v chrámu, který podle nich dostal jméno Ad praesepe (U Jesliček) – dnes římská bazilika Santa Maria Maggiore.

Vůbec první doložený betlém v českých zemích byl v roce 1560 umístěn v jezuitském kostele v Praze. Betlémy měly své místo v pastorační činnosti jezuitů jako emocionálně působivý prostředek. Jejich betlémy se proto držely biblického příběhu. V barokní době kostelní betlémy procházely velkým rozvojem. Tvořily je figury v životní velikosti, ať už malované na dřevěných deskách, anebo vyřezané ze dřeva.



Marie Terezie roku 1751 zakázala stavění betlémů a předvádění vánočních her v kostelech a Josef II. vydal tento zákaz znovu, označil zvyk za dětinský a církve nedůstojný. Zákaz se týkal i soukromých domů. Tam se dal ovšem hůře kontrolovat, a tak se zvyk stavět jesličky přenesl do domácností.

Lidové betlemářství se pak rozvíjelo v průběhu 19. století a svého vrcholu dosáhlo počátkem 20. století. Figury se zmenšovaly a objevily se nové materiály pro jejich výrobu: papír, vosk, pálená hlína, těsto. Inspirací pro betlémskou krajinu se stávalo okolí bydliště tvůrců. Specifickým typem z této doby jsou skříňkové betlémy – figurky ve zdobené a prosklené skříňce. S přenosnými skříňkovými betlémy také někdy koledníci obcházeli domácnosti a hrávali před nimi vánoční hry.

Po druhé světové válce byla tradice přerušena ideologizací vánočního tématu po nástupu komunistické strany k moci. Přesto i v tomto období vznikaly v Brně betlémy, zvláště zásluhou sochaře Jaroslava Vaňka či v dílně bratří Kotrbů.

Zdroje:

[Betlémy – jejich původ a historie – Biskupství brněnské](#)

[Vánoce v umění – Wikipedie](#)

<https://pxhere.com/cs/photo/936805>

Karolína Tomalová, MZ1

Vánoční legendy a mýty

Krampus

- Je to alpské strašidlo, které se objevuje v období adventu. V rakouském a jihoněmeckém folkloru odpovídá českému čertovi, průvodci svatého Mikuláše.
- Vzhled je kombinací čerta a kozla.
- Jeho příchod lze poznat už zvukem řinčení řetězů.
- Objevuje se s Mikulášem 5. prosince. Mikuláš rozdává dárky jako odměnu, Krampus zase trestá zlobivé děti tím, že je sní.
- 22. prosince se promění zpátky v člověka a už si na nic nevzpomíná.



Gryla

- Je to islandská matka a strašlivá obryně.
- Bere prý zlobivé děti do pytle, uvaří je v hrnci a pak sní.

Yule Lads

- Jedná se o třináct škodolibých vánočních skřítků, kteří každý den od 12. do 24. prosince sestupují z hor (zde mají skryté jeskyně).
- Během noci dávají malé dárky do bot zavěšených na okenních římsách.
- Děti, které zlobí, v ní najdou např. syrovou bramboru.
- Každý skřítek dělá určitou neplechu:
 1. Dřevonožka – má dřevěné nohy a plaší ovce.
 2. Roklíňák – má rád pěnu z čerstvě nadojeného mléka.
 3. Mrňous - krade zbytky v kuchyni.
 4. Olizovač lžic.
 5. Kastrolník - olizuje neumyté hrnce.
 6. Vylizovač misek.
 7. Dřevobuchka - rád bouchá dveřmi a všechny budí.
 8. Milovník skyru.
 9. Zloděj klobás.
 10. Šmírák – zvědavě nahlíží do oken.
 11. Čmuchač - svým velkým nosem hledá podle vůně pečivo, které by si mohl odnést.
 12. Háček - pomocí háku na dlouhé tyči se snaží ukořistit čerstvé pečivo ze stolu.
 13. Svíčkař - na Štědrý den schovává a krade svíčky.

Yule Cat

- Je to obrovská kočka, která Vás sní, když jste nedostali dostatek oblečení a když nemáte na Vánoce oblečeno nové oblečení.

Perchta

- Je to další folklorní postava, která je ztotožňována s bílou paní a také pragermánskou bohyní Frijjo, Freyou a severskou Frigg.
- Perchty obcházely domácnosti před Vánocemi, byly zahalené v bílém a mívaly strašidelnou masku podobnou psí nebo dračí hlavě s velkými zuby a vyplazeným jazykem.
- Perchta strašidelně huhlala a v ruce nesla dřevěný nůž, kterým strašila děti nedodržující půst (hrozila, že je rozpáře a vycpe koudelí).
- Někde dohlížela i na zákaz předení v neděli.

Nikola Lehnerová, LY3

Zdroje:

<https://www.stream.cz/neznamy/krampus-v-nemecku-nebo-obri-lidozrava-kocka-na-islandu-poznejte-desive-vanocni-legendy-ze-sveta-64746697>

https://www.islandklub.com/article_259

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Perchta>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Krampus>

<https://pxhere.com/cs/photo/673381>

Historie vánočních koled

Vánoční atmosféra by měla být doprovázená zpěvem koled. Kdy ale vlastně tato tradice vznikla? Okolnosti vzniku koled nejsou zcela jasné, nejčastěji se uvádí, že název pochází z latinského spojení *Calendae Januariae* (kalendy). Byly to dny, kdy staří Římané prožívali oslavy zimního slunovratu. První zmínky vánočních písní pocházejí z 11. století. Křesťanské vánoční koledy pak pocházejí ze 13. století, podle legendy je autorem první koledy svatý František z Assisi. Píseň *Narodil se Kristus Pán* má své kořeny také už ve 13. století, mezi lid se ale dostala o něco později.

Koledování jako takové bylo církví nejdříve zakazováno a porušování bylo trestáno přísnými tresty, později však církev tento zvyk převzala a pozměnila. Kdysi se vánoční koledy zpívaly pouze během vánoční doby, v poslední době se začaly zpívat již během adventu. Děti zpívaly koledy během velkých křesťanských svátků (Vánoce, Tři králové) a obcházely se zpěvem domy, kde si mohli vykoledovat nějakou výslužku. Většinou jim bylo věnováno jídlo nebo pití, občas ale i peníze. Tento zvyk se dnes udržel už jen na vesnicích nebo v menších městech. V 15. století bylo v Polsku přeloženo hodně koled z češtiny, šlo o koledy jednoty bratrské. Tyto koledy nechala jednota bratrská vytisknout tehdy už na knihtisku a snažila se je rozšířit mezi lid. Dnes už máme zpěvníky i audionahrávky s koledami.



Zdroje:

<https://d-dur.rozhlas.cz/historie-vanocnich-koled-9132700>

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/137036-koledy-evropskych-narodu/>

Barbora Hrbáčková, MZ1

Vánoční hry a aktivity pro celou rodinu

Vánoce nejsou jen o dárcích a sladkostech, jejich význam spočívá především ve společných chvílích plných radosti a pohody. Když je venku taková zima, že se člověk ani neodvažuje vystrčit nos a doma už všichni ztratili zájem o sledování pohádek, je čas vymyslet něco lepšího.

Některé aktivity ocení hlavně děti, jiné zase potěší dospělé, ale ty nejlepší si užije celá rodina. Tady je několik nápadů, jak si vánoční čas ještě více zpříjemnit a naplnit ho nezapomenutelnými okamžiky.

Vánoční karaoke

Kdo by si občas rád nezaspíval? Vánoce jsou tím nejkrásnějším časem, kdy si můžete tuto radost dopřát! Vyberte si své nejoblíbenější vánoční melodie, pusťte hudbu a prožijte kouzelné chvíle plné zpěvu a pohody. Pokud máte v rodině milovníky mikrofonu, proměňte večer v malou talentovou show. Zaspívejte si písně „Tichá noc“, „Jingle Bells“ či modernější vánoční písničky, které právě letí.

Pantomima s vánočními pojmy

Pantomima je skvělou klasikou, která v této vánoční verzi dostává úplně nový rozměr. Každý hráč si vytáhne kartičku s vánočním pojmem, jako je například „sněhulák“, „sob“, „pekáč s cukrovím“ nebo „Ježíšek“, a musí tento pojem beze slov ostatním předvést. Hlavní roli v této hře hraje odvaha a schopnost udělat si sám ze sebe legraci.

Vánoční dílnička

Vánoční tvoření přinese radost malým i velkým. Společně můžete vyrábět ozdoby z papíru, šišek nebo slaneho těsta. Děti si pak své výtvořky s nadšením pověsí na stromček. Zkuste si také vytvořit vlastní vánoční svíčku nebo ozdobit skleničky – ty mohou posloužit jako krásný a osobní dárek pro vaše blízké.

Doufám, že jsem Vám přinesla nápady na nové a vzrušující aktivity, které vám všem vykouzlí úsměv na tváři. Nudit se rozhodně nebudete, protože vás čekají chvíle plné radosti, smíchu a nezapomenutelných okamžiků.



Zdroje:

[Seznam vánočních aktivit pro děti | UnoDuo.cz](https://www.unoduo.cz/seznam-vanočních-aktivit-pro-děti)

<https://pxhere.com/cs/photo/1363025>

Lenka Niklová, LY4

Tipy na aktivity o vánočních prázdninách

Vánoční prázdniny jsou ideální příležitostí, jak si užít nejen rodinné chvíle u stromečku, ale i aktivní volný čas na čerstvém vzduchu. Pro všechny milovníky zimních sportů je tato doba plná možností, kdy můžete vyzkoušet nové aktivity nebo si užít oblíbené zimní radovánky.



Lyžování je pro mnoho lidí neodmyslitelnou součástí zimní dovolené. Ať už jste začátečník, nebo pokročilý lyžař, na českých horách najdete širokou nabídku sjezdovek, které jsou ideální pro všechny úrovně dovedností. Snowboarding je skvělou alternativou pro ty, kteří hledají více adrenalinu. Zimní střediska, jako jsou Špindlerův Mlýn, Krkonošsko, Beskydy nebo Jeseníky, lákají každoročně milovníky sněhu a skvělých sjezdovek.

Bruslení je nejen skvělý způsob, jak se odreagovat, ale také příjemná aktivita pro celou rodinu. U nás v Ostravě otevírají vánoční kluziště, ať už venkovní, nebo krytá. Atmosféra vánočních trhů a bruslení pod otevřeným nebem je skvělým způsobem, jak se dostat do sváteční nálady. Navíc je to sport, který si můžete užít i s malými dětmi, protože většina kluzišť nabízí i školu bruslení.

Pokud nemáte možnost vyrazit na sjezdovky, sáňkování je jedním z nejzábavnějších způsobů, jak si užít sněh. Sáňkování a bobování jsou ideální pro děti i dospělé, kteří si chtějí užít rychlost a zábavu na kopci.

Pro milovníky klidu a přírody je ideálním sportem skialpinismus neboli běžkování. Vydejte se na túru po zasněžených lesích a horských pláních a objevujte krásy zimní krajiny. Běžkování je skvělý způsob, jak zůstat v kondici, a přitom si užívat krásy přírody, která v zimě vypadá jako z pohádky.



Jana Giercová, LY4

Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/650719>

<https://pxhere.com/cs/photo/1260411>

Vánoční móda: Trendy pro sváteční období

Vánoce jsou časem oslav a radosti, ale také jsou příležitostí ukázat svůj styl. Vánoční móda nabízí nespočet možností, jak zazářit, ať už se chystáte na rodinnou večeři, pracovní večírek nebo pohodové posezení s přáteli.

Barvy a vzory

Tradiční vánoční barvy jako červená, zelená a zlatá letos zůstávají v kurzu, avšak doplňují je i jemné pastelové odstíny, například světle modrá nebo růžová. Oblíbené jsou také třpytivé materiály, flitry a samet, které dodávají outfitu sváteční eleganci. Nezbytnou součástí vánoční garderoby jsou také vzory, jako například norské pletené motivy, hvězdy či sněhové vločky.

Pohodlí vs. elegance

Pro domácí oslavy se ideálně hodí pletené svetry s vánočními motivy, zatímco na formálnější akce lze zvolit šaty s krajkou, midisukně nebo elegantní obleky. Boty by měly ladit s celkovým stylem – třpytivé lodičky či pohodlné kozačky jsou sázkou na jistotu.

Doplňky

Nezapomeňte na doplňky! Zlaté náušnice, čelenky zdobené perlami nebo sváteční brože dokážou i jednoduchému outfitu dodat šmrnc.

Vánoční móda není jen o stylu, ale také o radosti z příprav. Zvolte kousky, ve kterých se budete cítit pohodlně a slavnostně zároveň.

Zdroje:

<https://www.zalando.cz/>

https://www2.hm.com/cs_cz/index.html

<https://www.zara.com/cz/>

<https://m.aboutyou.cz/>

Kristián Zelinka, MZ1

Vánoční oblečky pro domácí mazlíčky

Vánoce se blíží. V obchodech a na ulicích bude všude vánoční výzdoba a lidé si s oblibou oblékají věci s vánoční tematikou, které čekání na svátky zpříjemní. Ještě více legrace a zábavy může přinést i vánoční oblečení domácích mazlíčků.

V dnešní době lidé sdílí fotografie a videa svých zvířecích miláčků i na sociálních sítích. Vánoční oblečky jsou báječnou příležitostí, abychom pořídili nové snímky a sdíleli je s přáteli či rodinou. Dá se tak říct, že díky sociálním médiím tradice vánočních oblečků pro mazlíčky získává na popularitě.



Dá se tak říct, že díky sociálním médiím tradice vánočních oblečků pro mazlíčky získává na popularitě.

Na trhu dnes najdeme nepřeborné množství vánočních oblečků. A tak není nic zvláštního, když na procházce potkáme pejska v kostýmu Santa Clause, kostýmy inspirované elfskými pomocníky Santy nebo mazlíčky oblečené ve svetru se vzory sněhových vloček a stromečků.

Vedle vyloženě designových kousků můžeme, především pejskům, pořídit funkční oblečky, a to různé teplé kabátky a bundičky, které jsou praktické pro procházky v chladných dnech.

Pokud z různých důvodů nechceme pejska či jiného mazlíčka oblékat do vánočních modelů, určitě na sváteční náladě přidá i pouhý doplněk. Vánoční atmosféru tak můžeme naladit tematickým obojkem, vodítkem, případně motýlkem či šátkem.

Ať už svým domácím mazlíčkům pořídíme vánoční obleček, nebo ne, důležité je, aby byli součástí našich radostných svátečních okamžiků. Ať už zvolíte slavnostní kostým, nebo jen extra pohlazení, nezapomeňte své čtyřnohé přátele zahrnout do vánočního veselí.

Veselé Vánoce a šťastné svátky Vám i Vaším mazlíčkům!

Zdroje a foto:

www.vsepropejska.cz

Adéla Karásková, LY3

Vlastní tvorba žáků

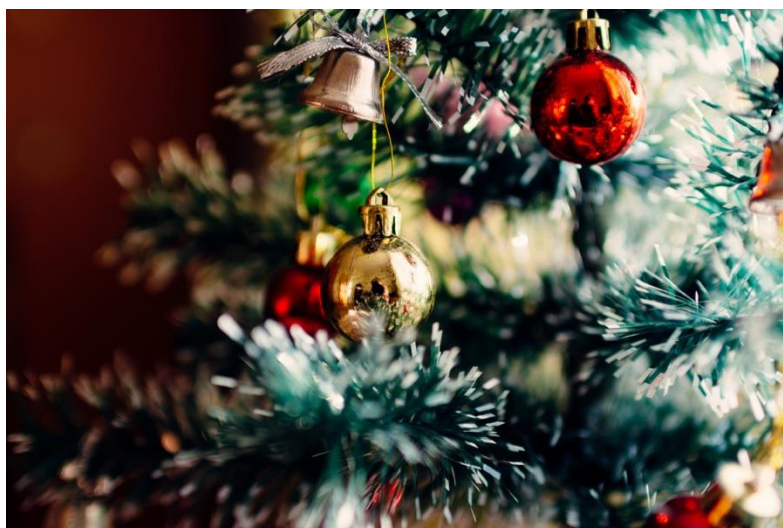
Vánoční sen

Je pondělí a já se probudil do dalšího mrazivého, krutého, ale zároveň nádherného rána na severním pólu. Po asi půl hodině strávené přemýšlením, zdali vstát, nebo se jen tak povalovat, jsem už vlastně ani jinou možnost neměl. Ze své poměrně primitivní postele, kterou tvořila vetchá matrace, dva polštáře, spacák do mínus čtyřiceti pěti stupňů a deka, jsem tedy vstal. Od úst mi šel jemný táhlý proužek ještě teplého dechu.

Postavil jsem si vodu na čaj a vtom slyším pískavé zívání. Hned jsem pochopil, že moje nejmilejší (a také jediná) přítelkyně se také rozhodla vstávat. Písknul jsem na Lucy a vtom se ke mně, celým štěstím, že mě vidí, rozeběhla moje fenka. Začala mě olizovat. „Tak co, Lucy, vyspaná?“ Místo odpovědi zašteká. Vezmu si svůj čaj a pomalu otevírám stan. Všude sníh, mráz, stromy pokryté bílou nadílkou a můj zasněžený skútr. Sednu si na židličku a poslouchám melodii hor, volně padající sníh a překvapivě i hrobové ticho. Mezitím se už Lucy začala válet ve sněhu, křupalo to. Dopil jsem hrnek sladkého čaje a šel si udělat snídani. Vzal jsem si pánvičku a položil ji na sporák. Ten kousíček másla začal, po kontaktu s rozehřátou pánvičkou, hlasitě syčet. Najednou přiběhla i Lucy. „Chtěla bys také?“ Spokojeně zašteká. Rychle jsem tedy rozklepnul dvě vejíčka a šel dát Lucy její oblíbenou misku granulí. Sednul jsem si zpět na postel a začal jíst. Lucy přede mnou hltala granule jako o závod.

Vtom se však začal stan otrásat, rychle jsem zareagoval, schoval se pod deku. I Lucy se přitulila. Najednou cítím, že mi cosi teplého dýchá na nohy. Vzápětí se mnou ale něco začalo třást. Povylezu zpod deky, otevřu oči a zjistím, že ležím doma, ve vyhřáté posteli, moje kočka se mi teplým tělíčkem otírá o nohy a mladší sestra se mnou třese. Marku! Marku! Jsou konečně Vánoce!

Jan Šenkeřík, MZ1



Zdroje:

<https://pxhere.com/cs/photo/29957>

VÁNOČNÍ KOUZLO

Bylo to na Štědrý den večer, kdy malá Adélka stála u okna a pozorovala sněhové vločky, jak padají na zem. „Mami, myslíš si, že letos uvidím vánoční kouzlo?“ zeptala se s nadějí. Maminka se na ni usmála: „Kouzla se dějí jen těm, kdo na ně věří.“

Adélka šla spát, ale nemohla usnout. Najednou ji probudilo jemné zaklepání na okno. Otevřela oči a uviděla malého skřítko s červenou čepičkou, jak na ni mává. „Pojď se mnou, Adélko! Čeká tě vánoční kouzlo,“ řekl skřítek. Adélka se zabalila do své teplé bundy a tiše vyklouzla ven.

Skřítek ji zavedl do lesa, který zářil tisíci světýlky. Uprostřed mýtiny stál obrovský vánoční strom. Pod ním byly dárky pro všechny děti z vesnice. „Pomoz nám, Adélko,“ řekl skřítek. „Každý rok rozdáváme dárky, ale letos jsme ztratili vánoční hvězdu, která nám ukazuje cestu.“

Adélka se rozhlédla a spatřila zářící hvězdu schovanou vysoko na jednom ze stromů. Bez váhání na něj vylezla a hvězdu sundala. Jakmile ji skřítek položil na ten správný strom, mýtiny se zalila zlatým světlem. „Dokázala jsi to!“ zvolal skřítek. „Díky tobě bude mít každý své vánoční kouzlo.“

Najednou se Adélka probudila ve své posteli. „Byl to jen sen,“ pomyslela si a trochu smutně si povzdechla. Když ale ráno sešla dolů ke stromečku, zůstala stát jako přikovaná. Pod stromkem ležela červená čepička a dopis: „Děkujeme, Adélko. Vánoční kouzla jsou skutečná.“

Adéla Kočková , PS 4A

VÁNOČNÍ PŘÍBĚH

Byl Štědrý večer a v malé horské vesničce se pomalu stmívalo. Sníh pokrýval střechy domů, ulice osvětlovaly lucerny a vzduchem se nesl zvuk zvonění kostelních zvonů. Malá Anička seděla u okna, zabalena v teplé dece, a pozorovala padající vločky. Bylo jí sedm let a věřila, že tento večer je kouzelný.

„Maminko, myslíš, že letos uvidím Ježíška?“ zeptala se s nadějí v očích. Maminka se usmála a pohladila ji po vlasech. „Kdo ví, Aničko, třeba tě překvapí.“

Náhle se ozvalo zaklepání na dveře. Anička se zvědavě rozběhla otevřít. Za dveřmi stál stařík s bílým plnovousem a těžkým pytlím přes rameno. „Šťastné Vánoce,“ pozdravil laskavým hlasem.

Stařík požádal o trochu teplého čaje, protože venku byla zima. Maminka ho pozvala dál, a zatímco si povídali, Anička si všimla, že muž má na kabátu malý zlatý zvoneček. „Vy jste Ježíšek?“ zeptala se tiše. Stařík se usmál. „Možná jsem jen posel, který ti má připomenout, že největším darem je láska a dobrota.“

Po chvíli stařík odešel a zanechal za sebou něco zvláštního – na stole ležel malý balíček. Uvnitř byla dřevěná figurka anděla a lístek s nápisem: „Vždy věř na zázraky.“

Toho večera usínala Anička s pocitem, že Vánoce skutečně skrývají kouzlo, které přichází, když to nejméně čekáme.

Gábina Niklová, PS4A

Štědrý večer s překvapením

V malé chaloupce na kraji leža žila rodina Novákových. Maminka, tatínek a osmiletý Matýsek. Letos to měly být jejich první Vánoce bez dědečka, který jim vždy vyprávěl vánoční příběhy a pomáhal s přípravami. Matýsek byl smutný, ale rozhodl se, že udělá všechno proto, aby tyhle Vánoce byly nezapomenutelné.

"Mami, co kdybychom letos pozvali Ježíška na večeři?" navrhl Matýsek. Maminka se zasmála. "To by bylo krásné, ale Ježíšek má hodně práce. Nejspíš by to nestihl." Tatínek však dodal: "Ale můžeme připravit něco, aby věděl, že je vítaný."

Matýsek tedy na zahradu postavil svíčku, napsal dopis a položil ho na verandu. "Milý Ježíšku, jestli máš čas, zastav se na chvíli. Máme pro tebe horkou čokoládu a cukroví. Matýsek."

Nastala noc a rodina se sešla u stromečku. Maminka četla Matýskovi jeho oblíbený příběh, v tom někdo zaklepal na dveře. "To je divné," řekl tatínek, "v téhle zimě sem nikdo nechodí."

Když otevřeli, na prahu stála žena s malou dcerkou. "Promiňte, naše auto zapadlo ve sněhu. Můžeme se tady ohřát?" zeptala se nesměle. Maminka je ihned pozvala dál. Dívka, asi stejně stará jako Matýsek, se k němu stydlivě přisunula. "Já jsem Anička," řekla tiše.

Rodina je pohostila a Matýsek vyprávěl, jak čekají na Ježíška. Anička se usmála: "Možná nás poslal právě on, aby vás navštívil."

Ten večer strávili společně u smíchu a zpěvu koled. Když se Anička s maminkou ráno chystaly odejít, Matýsek našel na verandě odpověď na svůj dopis: „Děkuju za pozvání. Někdy jsou největším dárkem noví přátelé.“

Byly to Vánoce, na které nikdo nezapomněl.

Eliška Trnečková, PS 4A

Jak bojovat s povánočními kilogramy?

Hromady cukroví, kapr a bramborový salát, vaječný koňak a spousta dalších tradičních vánočních dobrot sice potěší, ovšem po skončení těchto krásných svátků a po návratu do reality bychom občas byli radši, kdyby výběr nebyl tak široký a porce tak velké. Takže pokud kalhoty nepříjemně tlačí v pase nebo knoflíky odskakují z košile, není nic lepšího, než se začít hýbat a lehce upravit jídelníček.

POHYB

- **PROCHÁZKY**

Nejen tělu, ale také duši udělá dobře krátká (či delší) procházka, a to buď v lese, nebo třeba v parku. Po čase, který většina lidí tráví spíš s rodinou a přáteli v pohodlí domova, je nenáročné rozhýbání těla na čerstvém vzduchu skvělým nápadem.

- **FITNESS CENTRA**

Fitko je jednou z nejčastějších voleb lidí, kteří by po Vánocích rádi shodili pár kil, zlepšili si kondičku nebo zpevnili tělo. Pokud nechcete být jen „ledňáček“, jak se říká lednovým nadšencům, jejichž sportovní nasazení po pár trénincích vyprchá, je rozhodně dobrý nápad sestavit si tréninkový plán a začínat pozvolna.

SPRÁVNÉ SLOŽENÍ JÍDELNÍČKU

Po Vánocích je vhodné nahradit cukroví za ovoce a tučná masná jídla za odlehčenější varianty. Průmyslově zpracované potraviny je lepší vynechat, určitě není na škodu místo bílé pšeničné mouky koupit celozrnnou nebo jinou alternativu a sladit přírodními sladidly.

Ať už si to chceme přiznat, nebo ne, svátky svádí k požívání kalorických bomb ve formě sladkých limonád, svačáků či jiných alkoholických nápojů. Čistá voda je tak upozaděována.



Pokud Vám pravidelný přísun tekutin dělá problém, mějte po ruce láhev s vodou, kterou pravidelně doplňujte. Vhodná je nejen čistá voda, ale také čerstvé ovocné a zeleninové šťávy.

Zdroje:

[Vzpírání Činky Těžký - Fotografie zdarma na Pixabay](#)

[Ledňáček Pták Zvíře - Fotografie zdarma na Pixabay](#)

[Strom Les Tráva - Fotografie zdarma na Pixabay](#)

Barbora Témová, LY4

Novoroční předsevzetí

Každý rok to začíná stejně. Hodiny odbijí půlnoc, zvednou se skleničky a mezi přáními a světly ohňostroju začnou padat odvážné plány: „**Letos budu cvičit, zdravě jíst, naučím se francouzsky, a ještě se naučím vstávat před šestou!**“ Ten okamžik, kdy si řeknete, že od této chvíle bude všechno jinak, je neodolatelný. S novým rokem přichází nové já!

Ale realita Vás často dostihne dřív, než si stihnete pořídit pořádný diář. Běžecské boty se promění ve sběrače prachu, cizí jazyk zní stále stejně nesrozumitelně a místo zdravé stravy si objednáváte devět nuggetek v mekáči. Proč je to tak těžké?

Proč vám to nejde?

Možná proto, že novoroční předsevzetí si často dáváte v opojení euforie a velkých plánů, ale bez konkrétních kroků, jak jich dosáhnout. „Budu hubnout!“ zní jako dobrý plán, dokud si neuvědomíte, že je potřeba každý den řešit, co jíst, kdy cvičit a jak vytrvat, když se zrovna nechce. K tomu se přidává únava po oslavách a zima, kdy se pod peřinou přemýšlí lépe než ve fitku.

A přesto mají předsevzetí své kouzlo. Symbolizují touhu něco změnit a ukazují, že máme odvahu jít dál, zkusit to znovu a být lepší, i kdyby jen na chvíli.

Představte si předsevzetí jako odrazový můstek

Nemusíme si nic nalhávat. Splnit všechna předsevzetí na sto procent se povede málokdy. Ale i malý krok správným směrem má smysl. Někdy to není o dokonalém plánu, ale o radosti z toho, že vůbec něco zkusíme. A co když právě letos objevíte novou vášeň, zvyk nebo schopnost, kterou jste dosud nepoznali?

A i kdyby to nevyšlo, na čem vlastně záleží? Možná místo deseti kilo zhubnete jen dvě, ale přitom objevíte nový recept, který si zamilujete. Možná nevydržíte chodit běhat celé měsíce, ale díky prvním pokusům zjistíte, že milujete jógu nebo tanec. **Každý krok, i ten malý, se počítá.**

Zkuste to jinak

Co kdybyste letos místo nespílitelných cílů zkusili něco, co vás bude opravdu bavit? Namísto „Budu dokonalý,“ si řekněte „zkusím být každý den o kousek lepší.“ Nebo začněte malými krůčky. Každý měsíc si vyzkoušejte jednu novou věc – nový sport, neobvyklý recept nebo knihu, kterou byste normálně neotevřeli.

Zkuste najít radost v samotné cestě. Nepotřebujete být dokonalí, abyste mohli být šťastní. Změna není o velkých slovech, ale o drobných rozhodnutích, která děláte každý den. Možná zjistíte, že právě ty malé úspěchy vás posunou dál, než byste čekali.

Letos to zvládnete. Věřte si. Ať už si dáte jedno malé předsevzetí, nebo se rozhodnete změnit celý životní styl. Nejdůležitější je začít. A pokud na cestě párkrát zakopnete? To nevádí. Důležité je znovu vstát a jít dál.

Roman Ambróz, LY4

Krásné vánoční svátky, hodně zdraví, štěstí
a pohody v novém roce Vám přeje

Vaše redakce

