

INFOŽELVÍK

2025/2026 20.ročník

Březen 2026



Přichází jaro a nové
výzvy :)

Sporty, koníčky...

2.

1. Rozhovor s Dominikou Hrono-

VOU (o olympiádě, talentu a kreativitě str.4-5)

2. Sporty (atletika, plavání, lyže, snowboard,

krasobruslení a lyžák 7.B str.6-9)

3. Koníčky (šití a pár nápadů na Velikonoce str. 10-11)

4. Anketa v 1.-3. třídách

(jak jinak než o sportu str. 12-13)

5. Ekotým (co podnikáme s Ekoškolou str. 14-15)



NEZAPOMEŇ! Poslední sběr papíru v tomto školním roce bude již v květnu!!

ČTENÍ POMÁHÁ - ZAPOJ SE I TY!

Jde o jednoduchý způsob jak přispět padesát korun lidem, kteří to opravdu potřebují.

Zapojit se může každý. Knihy jsou rozděleny do kategorií podle věku čtenářů (1.–5. třída, 6.–9. třída). V databázi knih jsou například knihy jako je Harry Potter, Pán Prstenů a Deník ma-

lého poseroutky. Každý školák, který se zapojí do projektu, získá po úspěšném vyplnění testu kredit 50,- Kč, který věnuje na jeden z nominovaných dobročinných projektů. Pomoci můžeš zvířátkům v nouzi, dětem s postižením nebo Centru Paraple. Kdybyste se chtěli zapojit, můžete na webových stránkách <https://www.ctenipomaha.cz/>.

-simi-

Velký úspěch ZŠ Krásovy domky v krajském kole soutěže

"Poznej Vysočinu" (pro studenty a žáky z celého kraje-138 soutěžících, kteří byli neúspěšnější ve školních kolech) se umístila Adélka Ferbarová ze 7.A na úžasném 6. místě, s rozdílem pouze 2 body od vítěze. Gratulujeme za skvělou reprezentaci naší školy a děkujeme za poctivou přípravu!



Dominika Hronová - rodačka z Pelhřimova, účastnice LOH 2024 v Paříži

Co tě baví na taekwondou?

Asi to, že jsem na tatami sama sebou. A taky variabilita, že nemusím dělat jen jednu věc stále dokola.

Jak ses k tomuto sportu dostala?

Už mě přestala bavit sportovní gymnastika a hledala jsem další sport, který bych chtěla dělat, tak jsem si to díky mladšímu bráčkovi šla vyzkoušet.

Měla jsi někdy nějaký úraz?

Žádný vážnější úraz jsem neměla, vždy to byly jen nakopané prsty a podobné úrazy.

Měla jsi někdy chuť vyměnit taekwondo za jiný sport?

Rozhodně bych ho nevyměnila, protože jsem se v něm našla.

A přestat trénovat?

Několikrát, hlavně během pandemie, kdy jsme nemohli závodit. Nakonec jsem to vždycky překonala, přece jen vrcholový sport jde dělat jen do určitého věku, tak je potřeba si to užít dokud to jde.

Co se ti vybaví, když se řekne ta- lent kreativita?

Taekwondo, protože já osobně v taekwondou můžu rozvíjet svůj talent a kreativitu.

Jakým způsobem?

V taekwondou člověk musí být kreativní, protože každý zápas a soupeř je jiný a člověk se musí umět přizpůsobit a vymýšlet různá řešení na různé situace.

Jak jsi reagovala, když ses dozvě- děla o nominaci na olympiádu?

Těšila jsem se, ale do poslední chvíle jsem tomu nemohla uvěřit.

Splnil se ti tím tvůj sen?

Já chci být ve všem, co dělám, nejlepší, takže už od dětství jsem se chtěla dostat na olympiádu.

Co bylo na olympiádě v Paříži nej- lepší?

Atmosféra v hale, protože diváci v hale fandili všem a to bez ohledu na národnost. Nic takového jsem zatím na žádném jiném turnaji nezažila a byl to skvělý pocit.

Co jsi cítila po prohraném zápase?

Měla jsem hodně smíšené pocity. Mrzelo mě to, ale na druhou stranu jsem byla na sebe pyšná, jaký výkon jsem podala a že jsem se tam dostala. Hlavně jsem byla do-



Kvalifikace na OH 2024
2. místo na ME U21 2017
3. místo na Evropských hrách 2023
5. místo ME 2024
5. místo na Universiádě 2023
5. místo na Grand Prix Paris 2023

@domi_tkd

mnou přijelo podívat a fandit mi na živo.

Máš nějaké obávané soupeřky?

Ono je jich hodně. Nejhorší jsou ty soupeřky, se kterými se setkávám vícekrát a stále se mi je třeba nepodařilo porazit.

Máš nějaké vzory?

Když jsem byla menší, tak mým vzorem byla třeba Jade Jones (dvojnásobná olympijský vítězka v mé kategorii), která minulý rok na olympijských hrách prohrála také v prvním kole jako já. V dnešní době je to Max Verstappen (jezdec F1), protože se mi líbí jeho vítězná mentalita.

Jaké jsou nyní tvé cíle?

V nejbližší době bych chtěla přivést medaili z mistrovství světa.

Jatá Jaká cesta k tomu vede?

Trénink, trénink a zase trénink. Ale nejen fyzický, ale i zlepšování psychické odolnosti.

Jak často tedy trénuješ?

Většinou 5 dní v týdnu 2x denně, takže 10 tréninků za týden.

Je vůbec něco, co se ti na taekwondu nelíbí?

Mně moc nevyhovuje, jak se často mění pravidla a člověk se musí přizpůsobovat. Ale co mně osobně nejvíc na taekwondu vadí, je vážení, protože si pořád musím hlídat váhu.

Co si pomyslíš, když se ohlédneš za svým životem?

Kdyby mi někdo řekl, že se dostanu až na OH, tak tomu nebudu věřit. Ale i když jsem brala taekwondo jako koníček, tak jsem se vždycky snažila na tréninku dělat úplné maximum, což mě dovedlo tam, kde jsem dneska. A kdybych nedělala sport, tak se asi soustředím na školu a třeba bych šla na práva nebo na psychologii.

Zbývá ti čas i na něco jiného?

Kromě sportu mě baví trávit čas s mými blízkými, koukat na F1, ale i moje doktorandské studium, kde se věnuji kriminalitě.

Děkuji Infoželvíku za hezké otázky,

Dominika Hronová.

ATLETIKA

Redaktoři Infoželvíku a zároveň sportovci se vyzpovídali navzájem :-)

Štěpán Šoula

Co tě nejvíce baví na atletice ? Běhání krátkých štafet.

Vyhrál jsi někdy nějakou medaili na atletice ?

Ano, ze čtyřboje mám první místo a druhé ze sprintů.

Jak dlouho chodíš na atletiku ? Čtyři roky.

Máš nějaký vzor co se týče atletiky například známého atleta či atletku ?

Zatím ne.

Chtěl bys dosáhnout v dospělosti něčeho velikého, třeba účasti na olympiádě?

Ne.

Vanesa Zápotočná

Co tě nejvíce baví na atletice ?

Krátké tratě – 60m, 200m, skoky do výšky, do dálky a štafety.

Vyhrála jsi někdy nějakou medaili na atletice ?

Ano, z běhu na 400m první místo a s holkami z atletiky ze štafet druhé a třetí místo.

Jak dlouho chodíš na atletiku?

Dva roky.



Máš nějaký vzor co se týče atletiky například známou atletku či atleta ?

Ne.

Chtěla bys dosáhnout v dospělosti něčeho velikého, třeba účasti na olympiádě?

Ne, zatím po tom netoužím.

Proč zrovna PLAVÁNÍ...

Pokud jste se tento rok rozhodli, že třeba zesílíte začnete meditoval nebo chcete zhubnout, tak vás jistě potkala nějaká ALE. To však plavání lehce vyřeší. Ačkoliv se to nezdá, při plavání se dá velmi zesílit tím, že překonáváte odpor vody. Nemusí to být pouze o posilování, protože pokud hledáte jak se uklidnit a třeba meditace nebo jóga vás nezaujala, není nad to si zajít zaplavat a nechat všechny zlé myšlenky utápnout někde na dně bazénu. A i když spousta lidí shazuje kila tím, že běhají nebo chodí do posilovny, nejlhčí a za mně nejzábavnější je plavání. Pokud máte rádi závodění tak si plavání také zamilujete. Nejlepší plavecký oddíl tady v Pelhřimově je LAP



neboli liga atletů Pelhřimov, kde se na závody do Prahy můžete dostat tak za půl roku, ale musíte být mezi nejlepšími. A proto byste měli začít plavat.
-paja-

LYŽE nebo SNOWBOARD?

Svého bráchy se ptal Šimon:

Ahoj kryštofe, proč si myslíš že je lepší snowboard než lyže?

Kryštof: Proto že je to větší zábava.

Co je podle tebe těžší?

Kryštof: obojí je stejně těžké.

Doporučil bys snowboard někomu jinému?

Kryštof: Ano, je to dobré a zábavné.

Hrozí při tom něco?

Kryštof: Budeš hodně padat a budeš mít rukavice úplně nažmach :-)
-simi-



Rozhovor o KRASOBRUSLENÍ s Kristýnou Marešovou ze 6.A

Proč jsi začala chodit na krasobruslení?

Abych se naučila bruslit.

Co tě nejvíc baví na krasobruslení?

Asi nejvíc se mě baví skákat nějaké skoky a jezdit různé choreografie .

Který prvek ti trval se naučit nejdéle?

Rittberger. (skok)

Máš nějaký vzor co se týče



krasobruslení, například nějakou známou osobu či krasobruslařku?

Ne.

Jaký je tvůj nejoblíbenější krasobruslařský prvek?

Axel. (skok)

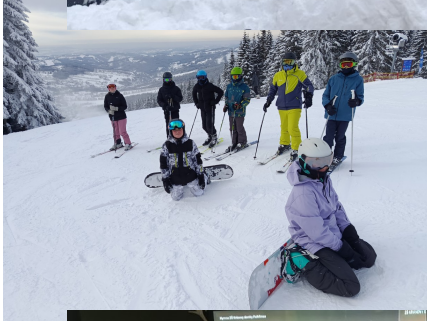
Jak často trénuješ?

Čtyřikrát týdně vždycky hodinu.

Kiki, moc děkuji za rozhovor.

-ada-

Lyžařský výcvikový kurz 7. B



ŠITÍ...

Nový rok.

Nové předsevzetí.

Nové já.

A teď upřímně – kolik z nás si řeklo: „Letos budu víc cvičit,“ a 3. ledna už jsme cvičili maximálně palce na mobilu? Co kdybychom letos zkusili něco jiného? Něco, co není o dokonalosti, ale o tvoření. Něco, co spojuje kreativitu, trpělivost a radost z vlastního výsledku. Ano, mluvím o šití. Představ si tu situaci,



utrhne se ti knoflík těsně před prezentací. Všichni panikaří. Ty vytáhneš jehlu a nit. Za dvě minuty je problém vyřešen. Najednou jsi hrdina. Šití je vlastně taková tichá superschopnost. Nezachrání sice svět před mimozemšťany, ale zachrání mikinu, batoh nebo oblíbené džíny. A to se taky počítá. Rok 2026 může být rokem, kdy místo vyhazování začneme opravovat. Každý malý steh je malé „ne“ zbytečnému plýtvání.

Díra v koleni? Může být stylová nášivka. Staré tričko? Může být taška. Mikina, která už tě nebaví? Možná jí stačí nový detail. Zkus si někdy sednout s kusem látky, pustit

si hudbu a jen šít. Je to překvapivě uklidňující. Možná si říkáš: „Já bych to pokazil/a.“ Upřímně? Možná ano. A to je na tom to nejlepší. Křivý steh znamená, že ses to učil/a. Zamotaná nit znamená, že ses nevzdal/a. A hotový výrobek – i když není perfektní – znamená, že jsi něco vytvořil/a od začátku do konce. Možná zjistíš, že šití není jen o jehle a nití. Je o trpělivosti. O tvoření. O tom, že si dokážeš poradit. A kdo ví – třeba právě v roce 2026 objevíš svůj nový talent.

-haly-

VELIKONOCE a barvení vajících přírodním způsobem...

Většina z nás na Velikonoce barví vejčíka, ať už jen tak na ozdobu nebo pro koledníky. Ale co kdybych vám řekla, že vejčíka se dají barvit něčím jiným, než barvičkami v sáčcích. Jde to totiž i přírodně. Pokud chcete například hnědá vejčíka, namočte slupky od cibule a vložte do nich bílá vejčíka. Pokud chcete modrá nebo až fialová vejčíka, namočte je do červeného zelí.

Na zelená vejčíka můžete použít špenát nebo i kopřivy. Růžová je také moc hezká a tu vytvoříte pomocí červené řepy. Jistě se dá udělat více barev, ale toto jsou ty, co jsou vždy nejhezčí.

-paja-



Ponožkový králíček

Budeme potřebovat ponožku, rýži, provázek, nůžky, malou gumičku a fixu.



1. Do ponožky si nasypane přiměřené množství rýže. 2. Poté pomocí provázku rozdělíme tělíčko a hlavičku. 3. Zbytek ponožky nad hlavičkou svážeme provázkem, tak aby se nám rýže nerozsypala a zastříháme do tvaru uší.

4. Vezmeme si malou gumičku či malý kousek provázku a z tělíčka odvážeme ocásek nebo oboustrannou lepicí páskou přilepíme bambulku. 5. Můžeme dozdobit stužkou, či nakreslit očička nebo pusinku. 6. A máte hotového králíčka.

ZDROJ:
pinterest

-vany-



Jakým sportům se věnují naši nejmladší? Zeptali jsme se na 1. stupni.

Gabriela Šijanová

Jaký děláš sport?

Basketbal.

Proč bys to doporučila ostatním?

Protože je to zábavné a baví mě hrát míčové hry.



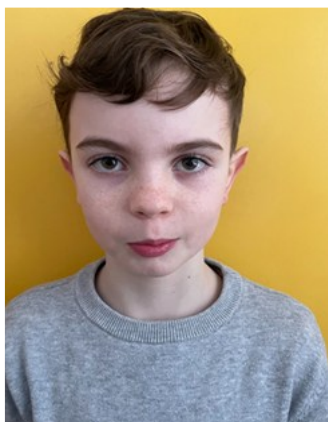
Vít Kočer

Jaký děláš sport?

Fotbal.

Proč bys ho doporučil ostatním?

Protože je zábavný a máme dobré trenéry.



Adéla Nováková

Jaký děláš sport?

Volejbal.

Proč bys ho doporučila ostatním?

Protože mě baví a jsem tam s kamarádkami.



Karolína Fialová

Jaký děláš sport?

Tenis.

Proč bys ho doporučila ostatním?

Protože mě baví a baví mě když můžu něco odpalovat.



Viktor Vychytil

Jaký děláš sport?

Wushu.

Proč bys ho doporučil ostatním?

Protože se můžete ubránit, když vás někdo přepadne.



Liliana Adamová

Jaký děláš sport?

Taekwondo.

Proč bys ho doporučila ostatním?

Protože je bojový, takže se také můžete ubránit, když vás někdo přepadne.

-agus- -tery-



VŠE v Praze se letos stala dějištěm konfe- rence Ekoškoly "Změňme klima"

Členové našeho Ekotýmu si
nejdříve prošli různé úkoly a



kvízy a jako první vyřešili
tajenku. Potom si už moh-
li zaslouženě vychutnávat
zajímavé přednášky mla-
dých ochránců přírody a
závěrečnou panelovou
diskuzi. „Plni nadšení a
inspirace jsme teď odhod-
láni naše nadšení šířit
dál.“



YPEF „Mladí lidé v evropských lesích“

Již tradičně se naši žáci zúčastnili soutěže "Mladí lidé v evropských lesích", tentokrát jsme vypravili hned několik týmů. Pochvala za znalosti přírody - teoretické i praktické, patří



všem !
A největší týmu, který se umístil na 2. místě -ve složení: Julie Svobodová, Kristián Adam a Ondřej Rais z 9. A.





Šéfredaktor:

Nela Halášová -haly-

Editor, grafik:

David Krejčí -davi-

Nikita Cziczey -niki-

Redaktoři:

Pavλίna Moravová –paja-

Vanesa Zápotočná –vany-

Šimon Novák –simi-

Adéla Fojtová –ada-

Tereza Svárovská –tery-

Agáta Kočerová –agus-

Štěpán Šoula –stepi-



kd.skolninoviny@seznam.cz



Kabinet Blanky Medové