



# Čtyřkoviny

Velikonoce 2026 ●

Základní škola, Jičín, Železnická 460 ●

7. číslo

## Vítáme jaro

Když před školou rozkvetou krokusy, je jasné, že jaro je definitivně tady. My si ale také připomínáme, že pro nás jsou symbolem zmařených životů v době holokaustu.

Dnešní číslo proto otvíráme obrázkem **Verči Křídlové ze 6.c.**



# ŠKOLNÍ JÍDELNA

V poslední době hodně dotazů směřuje ke školní jídelně. Všimá me si změn v jídelníčku, někomu to vyhovuje, někomu méně. Náš redaktor Vojta Buchart proto položil našim kuchářkám několik všetečných otázek.

- **Proč budeme vařit zdravěji?**

My už zdravě vaříme a snažíme se tím plnit výživová doporučení, vydaná proto, aby vás pokrm, který sníte zasytil, dodal vám energii a všechny živiny v potřebném množství. Každé jídlo musí obsahovat ovoce a zeleninu, zdroj sacharidů, bílkovin a zdravých tuků, aby splňovalo tzv. vyvážený talíř (viz obrázek)

- **Jaké jídlo dětem chutná nejvíce?**

Určitě to jsou boloňské špagety a buchtičky s krémem, dále rajská omáčka a bramborové knedlíky.

- **Jaké jídlo dětem chutná nejméně?**

To jsou většinou luštěninová jídla a ryby, které ovšem do jídelníčku musíme zařazovat častěji, kvůli nové vyhlášce o stravování a tzv. spotřebnímu koši.

- **Proč nevaříte více salátů?**

Saláty připravujeme každý týden na dvojku a jako doplněk také. Do budoucna vyzkoušíme provoz zeleninového baru, kde budete mít možnost si ovoce a zeleninu nabrat sami.

- **Kolik jídla vaříte celkem?**

Celkem vaříme každý den přibližně 950 obědů. Pro představu to je například 150 kg brambor, 80 kg mouky na knedlíky nebo 60 kg rýže na přílohy.

- **Proč nedáváte více ochucené šťávy?**

Zatím ochucené nápoje připravujeme, ale snažíme se snižovat množství cukru. Smyslem je omezit příjem cukru, který přispívá ke tvorbě zubního kazu.

- **Proč dáváte pryč sůl a pepř?**

Pepř není zakázaný, ale sůl se má omezovat, jelikož nadměrná konzumace přináší riziko vysokého krevního tlaku a dalších civilizačních onemocnění. Doporučená spotřeba soli je 1 zarovnaná lžička denně na osobu, ve skutečnosti užíváme 3 lžičky a více. Sůl se nachází ve většině potravin, výrobků a pokrmů, proto již není potřeba dosolovat a zvyšovat příjem soli.

**NUTRIČNĚ VYVÁŽENÝ TALÍŘ**  
– skládá se z 3 ideálních třetin



Děkujeme Lence Mašťákové a Evě Janečkové za odpovědi

---

---

# Dramaták

Co si představíte, když se řekne slovo dramaták? Hodně z vás si představí divadlo.

Ano správně! Je to tak divadlo. Na naší škole je dramatický kroužek 4. ZŠ Jičín.

Samozřejmě abychom mohli hrát, potřebujeme nikde zkoušet a k tomu nám slouží hudebna. Nás herce vede pan učitel Richard Koníř a pan učitel Pavel Horák.

A nás tam chodí celkem 17 herců a hereček. Ale máme taky celkem 2 soustředění, jedno je v Rokytnici a druhé v k-klubu. A kostýmy si také děláme sami, jelikož kostymérku už nemáme. Když všechno nazkoušíme, čeká nás nejprve hraní před rodiči, pak pro školu a nakonec představení na zahradní slavnosti.

Samozřejmě se účastníme i soutěží, kde se nám občas daří.

Vojta Buchart a Alex Horna



*Příběhne Pepíček k benzínové pumpě s kanystrem: „Pět litrů benzínu, ale honem!“ „Co je, hoří snad?“ „Jo, naše škola. Ale nějak to uhasíná.“*



**OTESTUJ SE!**  
Tentokrát téma svátky



# TIP NA KNÍŽKU od Alexe

MANGA



Jujutsu Kaisen první díl

Yuji Itadori má velkou sílu a je hodně zdatný. Ale je to obyčejný středoškolák, který si dělá starosti o nemocného dědu. Děda je v nemocnici a on ho denně navštěvuje.

Když je však jednoho dne prolomena pečeť prokletého artefaktu uloženého na pozemcích školy a celou budovu zaplaví příšery, musí sebrat odvalu a vypravit se mezi ně.

V sázce jsou totiž životy jeho přátel. Nastupuje na tajnou akademii zaklínačů, kde se učí bojovat proti démonům a příšerám.



---

---

# ZIMNÍ OLYMPIÁDA NA ČTYŘCE



Učitelé tělocviku z druhého stupně a jejich žáci připravili ve sportovním areálu pro první stupeň zimní olympiádu. Byly tam sporty jako: akrobatické lyžování, alpské lyžování, běh na lyžích, biatlon, boby, curling, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení, skoky na lyžích a snowboarding. Žáci dostali papír s pokyny a obíhali stanoviště. Děkujeme moc, bylo to super.

Matyáš Novák

*„Já se těm hokejistům ani nedivím, že se tak rozčilují, když musí předčasně do sprch,“ říká Pepíček. „Já se taky nerad myju!“*



---

## ŠUŽ

# škola pro udržitelný život

Zase po roce se na nás přijel podívat Jáchym Horního Maršova, aby s námi tradičně sehrál nějakou hru. Tentokrát jsme si vybrali město z Krkonoš a měli ho na starost. Nejdříve jsme si určili role, starosta, podnikatel, hoteliér a ekolog. Ekolog se nejvíc zajímal o blaho přírody a měl na starosti sledovat zabrané území a biodiverzitu. Podnikatelé zas potřebovali co nejvíce vydělat. Hoteliéři mít co nejvíce návštěvníků. A starosta radil, vyvažoval tak, aby se městu dařilo. Našim městečkům se poměrně dařil a samozřejmě jsme si na konci říkali, jestli to tak funguje i v reálném světě. Hra se nám opravdu líbila a moc jsme si ji užili!!!!



Verča Jandová 9.b

---

---



# DĚJEPISNÁ OLYMPIÁDA

**Dne 27.11 se na naší škole uskutečnilo školní kolo olympiády v dějepise. Téma letošního ročníku zní: „Dvě strany téhož příběhu: Jak muž a žena kráčeli dějinami – spolu, proti sobě i vedle sebe“**

Čtvrtou vyučovací hodinu jsem se já, Sofie Hartmanová vydala společně s ostatními odvážlivci do třídy, kde se olympiáda psala. Pan učitel Havelka nám předal sbírku papírů a popřál nám hodně štěstí. Test byl složený z těžkých úloh, s kterými si jen pár z nás vědělo rady. Díky pečlivé přípravě a osvědčené studijní strategii jsem na některé záludné otázky byla schopná odpovědět.

Po dopsání testu jsme jen všichni netrpělivě čekali na výsledky. Poté co byly vyhlášeny, jsem se dozvěděla, že jsem obsadila krásné druhé místo, tím pádem postupuji společně s dvěma dalšími úspěšnými řešiteli do okresního kola. Těšíme se.

*Paní učitelka vyvolá Pepička, protože se jí zdá, že nedává pozor: "Pepičku, řekni dvě jména." "Kdo, já?" "Výborně, Pepičku!"*

---

## SE ČTYŘKOU NA VRCHOL

Jak už bylo zmíněno ve článku “místě zakotvené učení”, tak v každém ročníku třídy zdolávají jeden vrchol, 1 třídy mají ten nejlehčí, devítky naopak čeká ten nejtěžší, dokážete uhodnout jaký vrchol zdolá jaký ročník?

ZEBÍN

TÁBOR

JEŠTĚD

ČEŘOVKA

SNĚŽKA

PRACHOV

KOZÁKOV

KUMBURK A BRADLEC

TROSKY



---

---

# ZAJÍMAVOSTI ZE ŽÁKOVSKÉHO PARLAMENTU

## aneb o čem se mluví

- Když máte nějaký vtipy, nebo nápady na články do časopisu, pište na adresy redaktorů, hlase svým zástupcům
- Jaké by mohly být židle v kuchyňkách
- A také máme výsledky z ankety v jídelně a tam asi bude salátový bar
- A další informace budou z další schůzky z našeho školního parlamentu



---

## DEVÍTKY DOPORUČUJÍ

Na začátku školního roku se všechny devítky společně s učiteli tělesné výchovy vydali na náročný, avšak zábavný výlet. Naším cílem byla nejvyšší hora České republiky, Sněžka, a poté Černá hora. Jako absolvent této akce Vám mohu dát pár rad, které se určitě budou hodit.

Začnu jednoduchou větou: Nevykašlete se na sportovní obuv i oděv. Cesta byla dlouhá a počasí zákeřné. Chvilí bude zima, chvíli teplo. Proto je potřeba nezapomenout na nejen dostatek tekutin, ale i na takovou mikinu, kterou si můžete kdykoliv dát na sebe, tak do baťohu. Když už mluvíme o baťozích, nejlépe nechte svojí obyčejnou školní aktovku doma v pohodlí. Taška by měla být prostorná. Zabalte si jen to nejnnutnější: Pítí, jídlo, oblečení, kartáček a po případě peníze. Dbejte také na opalovací krém, nechcete skončit jako někteří nešťastlivci...

Hlavní pointou je, si to užít (a možná přežít). Přejeme Vám hodně štěstí a sportu zdar!!!

sSofie Hartmanová

---



# ANGLICKÁ OLYMPIÁDA

Jako minulý rok jsem se zase já, Sofie Hartmanová a žačka Elen Maternová spolu vydaly na okresní kolo olympiády v anglickém jazyce.

Hned po ranním příjezdu jsme spěchaly na Gymnázium a Střední odbornou školu pedagogickou v Nové Pace. Bylo to pro nás tentokrát nové prostředí. Nakonec jsme přišly včas. Při náhodném losování pořadí ani jedné z nás štěstí nepřálo. Elen šla hned první, já jako druhá. I přes velkou nervozitu jsme to zvládly, ale pak přišlo něco ještě horšího: čekání, než 20 dalších dětí domluví. V té chvíli jsme byly obě moc vděčné za telefonní mobily, jinak si nemyslím, že bychom tu nudu přežily..

Za necelé 3 hodiny se konečně vyhlášovaly výsledky.

Neměly jsme moc dobré pocity, nevěřily jsme si.

Ale pravidlo je, nikdy se nepodceňujte. Věřte si!

Elen skončila na druhém místě a já na prvním, což znamená, že obě se tento rok účastníme krajského kola, na které se už nemůžeme dočkat. Jsme moc rády, že jsme mohly naši školu reprezentovat, a doufáme, že se nám to povede i v Hradci Králové.



---

## VOJTŮV VELIKONOČNÍ KVÍZ



*Začínající učitelka si chce na své třídě vyzkoušet poznatky z psychologie: "Každý, kdo si myslí, že je hloupý, ať se postaví." Po chvíli se v tiché třídě postavil Pepíček. Kantorka povídá: "Pepíčku, tak ty si myslíš, že jsi hloupý?" "Ne, prosím, ale přišlo mi nefér nechat vás stát jedinou."*

---

## Redakční rada Čtyřkovin

Sofie Hartmanová [zs20hartmanova@4zs.jicin.cz](mailto:zs20hartmanova@4zs.jicin.cz)

Veronika Jandová [zs20jandova@4zs.jicin.cz](mailto:zs20jandova@4zs.jicin.cz)

Matyáš Novák [zs06novak@4zs.jicin.cz](mailto:zs06novak@4zs.jicin.cz)

Zuzana Drotárová [zs12drotarova@4zs.jicin.cz](mailto:zs12drotarova@4zs.jicin.cz)

Vojta Buchart [zs12buchart@4zs.jicin.cz](mailto:zs12buchart@4zs.jicin.cz)

Alex Horna [zs06horna@4zs.jicin.cz](mailto:zs06horna@4zs.jicin.cz)

vtípky do tohoto čísla vybral z odkazu <https://www.ivtipy.cz/vtipy-o-pepickovi/> Matyáš Novák