

# Časopis Trefa 25

Školní časopis žáků a učitelů na ZŠ a MŠ Tupolevova, Praha



## Úvodník redakce

Listopad je za námi a přišel prosinec. Z nebe jsme měli už několikrát možnost vidět padat sníh, ale zatím nám nezůstal. Alespoň na horách už mají bílo. Podle sněhu se dobře pozná, že se blíží Vánoce.

Jistě, ulice měst jsou plné vánoční výzdoby, obchody stejně tak. Ale sníh je sníh. Snad se přírodě podaří, aby letošní Vánoce byly bílé.

Věřím, že většina z vás se na vánoční svátky těší. A to nejen z důvodu, že dostanete dárky a že budou dlouhé prázdniny. Vánoce s sebou totiž přinášejí příjemné chvíle, kdy se lidé můžou zklidnit, navštěvovat se, sledovat pohádky a dopřávat si cukroví i další tradice. Rozhodně by se nemělo jednat o čas stresu, shonu a nervozity.

Naše redakce vám přeje příjemné prožití vánočních svátků a pohodový závěr roku s časopisem Trefa v ruce či na monitoru.

*Za redakci Lukáš Hrubý*

## Kulturní tipy

Nedávno jsem si do počítače stáhnul neplacenou část hry Hitman III. Nebudu vám lhát, je to strašná sranda. Každou misi, kterou máte, vám v žilách protéká pořádná dávka adrenalinu. Třeba jednou jsem to zapnul když jsem se nudil, asi po hodině jsem dohrál jenom jednu část mise. Potom jsem si uvědomil, že tahle hra je hlavně o strategii. Rozhodně doporučuji všem, kteří mají rádi akci a strategii.

*Jakub Červený 7.A*

Nedávno jsem viděl seriál jménem "The Owl House". Tento seriál měl premiéru 10. Ledna 2020 a (zatím) závěrečnou epizodu 8. Dubna 2023. Tento seriál má 3 série. Děj (minimálně v 1. sérii) se odehrává okolo dospívající holky, která najde portál do jiné (magické) dimenze, kde nakonec i zůstane a stane se čarodějnici. Seriál je animován firmou Disney a je k shlédnutí na Disney+ a na YouTube (minimálně 3. série pod kanálem "Disney Channel." Na YouTube je Česká Republika blokována od sledování, takže budete muset použít VPN. Zatím jsem neslyšel žádné negativní hodnocení (protože tento seriál nikdo z mé třídy ještě neviděl). Tento seriál doporučuji všem s výjimkou lidí, co nemají rádi magii.

*Ondřej Bob Svítal, 7.A*

# Úvodník pana ředitele

Zdravím všechny čtenáře vánoční  
TREFY!

Je na čase shrnout uplynulý čas a  
bilancovat, jak se nám dařilo tento  
školní, ale i kalendářní rok!

Začnu od těch čerstvějších událostí:

Měli jsme, jak si všichni pamatujete, ve škole  
návštěvu. A to v podobě České školní inspekce.  
Ta u nás nebyla sedm let a před měsícem  
navštívila a hodnotila naši školu.

Dopadli jsme dobře. Velmi se jim u nás líbilo,  
máme prý moc hezkou školu, plno pomůcek,  
milou atmosféru ve škole, hezkou mateřskou  
školku, výbornou družinu a přípravnou třídu,  
fajnové učitele a učitelky, a především šikovné a  
slušné žáky. Ano, máte prý vychování. Slova  
inspektorů mne těší, ale s tím chováním bych si  
to uměl představit i lépe. Nejenže v době, kdy  
píšu tyhle řádky, musím opět pacifikovat vaše  
chování v šatnách u tělocvičen, ale zase řeším  
plno momentů, kdy se k sobě v jednotlivých  
třídách neumíte chovat. Děláte si naschvály,  
urážíte se na sociálních sítích, intrikujete proti  
sobě. Stejně tak jistí jednotlivci, kteří se doteď  
nenaučili, jak se mají ve škole nebo na akcích  
školy chovat, si dělají, co chtějí a ruší tím  
ostatní spolužáky. Toto se nám podařilo zřejmě  
před inspekcí zatajit, to jste se chovali pěkně, a  
proto prosím, pojd'me se chovat tak, jako když  
zde byla ona návštěva. Jinak je pochopitelně

vždycky i co zlepšovat, ale to budu řešit spíše  
s pedagogickým sborem. Například včasné  
ukončování hodin – od toho máme čerstvou  
novinku ve zvonění, krátké cinknutí pět minut  
před koncem hodiny, abyste všichni věděli, že  
se má pomalu hodina ukončit a nikdo se  
nezapovídal.

Byli jsme v Londýně, to bylo bezvadné a všem  
se tam prý moc líbilo. Dokonce jsme navštívili  
jednu školu – v Bradavicích! Uvidíme, jestli to  
zase nezopakujeme.

Učitelský sbor byl o prázdninách na vodě, ano  
čtete dobře, nejen paní učitelky s pány učiteli,  
ale též ostatní zaměstnanci školy splouvali  
v létě divokou řeku Sázavu.

Máme novou školní psycholožku paní magistru  
Blažke, ke které můžete v úterý a čtvrtek zajít  
si popovídat, když budete chtít.

Školy v přírodě, lyžák, spaní ve škole, vyhráli  
jsme plno pohárů na sportovních soutěžích,  
vyhráli jsme dějepisnou olympiádu, obhájili a  
znovu do školy přivezli putovní pohár starosty  
Letňan v plavání, znovu nastartovali tradici  
zahradní letní slavnosti s hudebním  
vystoupením školní kapely,... to vše jsme  
podnikli během celého roku 2024.

A jsou tu Vánoce a konec roku. Tak uvidíme, co  
všechno zažijeme v roce 2025!

Užijte si vánoční pohodu a nezapomeňte „sekat  
latinu“ i příští rok!

Váš  
pan  
ředitel



# AMAZING LONDON

V posledním zářijovém týdnu 2024 jsme se vypravili s dětmi z 9. A, B, C a z 8. A na nádherný poznávací zájezd do hlavního města starobylé Anglie. Během několika dní měly děti z Tupolevky možnost poznat a navštívit ty nejslavnější a nejznámější památky Londýna a jeho okolí.

Hned první den po příjezdu jsme se prošli po nultém poledníku na Greenwichi i kolem plachetnice Cutty Sark. Při plavbě lodí po Temži jsme obdivovali nejen úžasné historické stavby, ale i úchvatné mrakodrapy z dnešní doby a dostali se až k Shakespearovu divadlu Globe. Vzápětí jsme se již procházeli v historických prostorách hradu Tower a prohlíželi si nádherné korunovační klenoty anglických panovníků. Celý prohlídkový okruh byl pak završen návštěvou slavného mostu Tower Bridge. Ti nejodvážnější z nás se prošli i po prosklené části mostu a pohlíželi na dění pod sebou z ptačí perspektivy.

Druhý den nás čekal nádherný a starobylý palác Hampton Court a jeho velkolepé zahrady. Mohli jsme se zde vrátit zpět do doby Jindřicha VIII. a jeho šesti žen a trochu okusit, jak se v tehdejší době žilo. Nejočekávanější událost měla ale přijít odpoledne, které jsme měli možnost strávit v ateliérech Harryho Pottera, což byl pro mnohé z nás ten největší zážitek z celého pobytu. Postavy a události z této knižní a filmové série nám doslova ožívaly před očima. Moc jsme si to zde užili a večer odjížděli plni dojmů. Mnozí z nás s kouzelnickou hůlkou či jinými rekvizitami ze světa Harryho Pottera v ruce. 😊

Třetí den jsme se jako praví Londýňané dopravili do centra města přeplněným londýnským metrem a dopoledne se projeli na slavném Londýnském oku – London Eye. Počasí k nám bylo stále ještě přívětivé, a tak se nám naskytl překrásný výhled na prostory parlamentu Westminster, věž se zvonem Big Ben a celé centrum města. Následovala procházka kolem Westminsterského opatství, na Trafalgarské náměstí, přes Piccadilly Circus k slavnému a barevnému Chinatown a na ještě slavnější a dražší nákupní ulici Oxford Street. Na této prohlídce nás už provázely kapky deště, ale dešť k Londýnu zkrátka patří. A pak už nezbývalo než se vrátit zpět k O2 aréně, nastoupit zase do autobusu a s Londýnem se pomalu rozloučit. Čekala nás cesta Eurotunelem na pevninskou část Evropy a domů do Letňan k rodičům. 😊

Celý zájezd jsme si všichni moc užili! Bylo to skvělé!

*Text a foto: Mgr. Iveta Klosková a Mgr. Zdenka Kubů, vyučující na ZŠ Tupolevova*



# AMAZING LONDON GOODBYE LONDON!

Předposlední týden října 2024 se Tupolevka již podruhé vypravila na poznávací zájezd do Londýna. Tentokrát se zúčastnili zájemci z 8. B a ze tříd 7. ročníku. I oni měli možnost poznat během několika dní ty nejslavnější a nejznámější památky Londýna, a navíc vyzkoušet přepravu přes kanál La Manche tam i zpátky trajektem.

Návštěva hlavního města Velké Británie začala hned první den procházkou po nultém poledníku na Greenwichi a plavbou lodí po Temži. Ani v tomto případě nechyběla návštěva hradu Tower v samotném centru Londýna a nepřehlédnutelná dominanta města Tower Bridge.

Druhý den jsme si prohlédli krásný zámek Jindřicha VIII. Hampton Court a jeho rozlehlé

zahrady. Nejočekávanějším momentem celého zájezdu byly ale i tentokrát ateliéry Harryho Pottera, kde děti s nadšením prožily celé odpoledne a odkud odjížděly okouzlené a se spoustou zážitků.

Třetí den následovala procházka kolem Buckinghamského paláce – sídla britského panovníka, dále centrem města kolem Westminsterského opatství, a také kolem vládních budov na Downing Street. Samozřejmě jsme navštívili také slavná náměstí – Trafalgar Square a Piccadilly Circus a slavná nákupní místa – China Town i Oxford Street. Celý den jsme zakončili projíždkou na London Eye a krásným výhledem na město. Pak už nás čekala cesta zpátky.

Bylo to opět super!

*Text a foto: Mgr. Zdenka Kubů, vyučující na ZŠ  
Tupolevova*



# Dějepisná olympiáda školní kolo

Ve středu 27. 11. 2024 se na Tupolevce uskutečnilo školní kolo dějepisné olympiády. Účast byla jako každý rok velká, test psalo celkem 24 žáků ze všech ročníků druhého stupně.

Přesto jsme tentokrát postrádali více zájemců z 9. tříd, ale blížící se přijímací zkoušky na střední školy zde sehrály svou roli. O to větší uznání patří devátákům, kteří se přípravě na soutěž věnovali a umístili se na medailových pozicích.

Potvrdilo se zároveň, že na Tupolevce roste do dalších let nová generace mladých nadšenců do historie. Žáci ze 7. ročníku se totiž vůbec mezi svými staršími spolužáky neztratili a stejně jako loni se hned tři probjovali do první desítky, a dokonce na stříbrný stupínek.

**Tématem jsme se letos dostali k historii lékařství a k různým nemocem, které lidstvo v průběhu věků trápily.** Téma bylo zvoleno i v souvislosti s nedávnou celosvětovou pandemií, a tak bylo docela aktuální. Děti přitom mohly uplatnit i vlastní zkušenosti. Proniknout hlouběji do celé tematiky umožnily i dobrovolné dějepisné přípravy, které

jsme v říjnu a v listopadu na Tupolevce opět otevřeli.

Dva měsíce rychle uběhly a už známe vítěze školního kola.

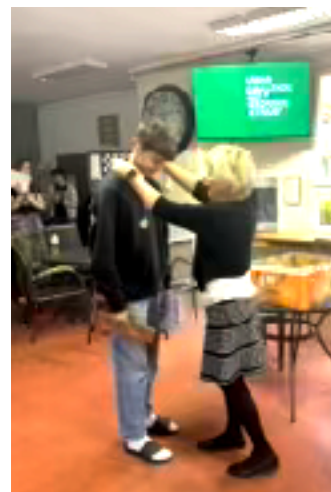
- První příčku vybojoval Vojta Saic z 9. B.
- Na druhém místě se umístil Matěj Oplt ze 7. B.
- Na třetím místě byl Hynek Svoboda z 9. A.
- Čtvrté místo získala Alžběta Špillingová z 8. A.

Vítězům opravdu velmi blahopřejeme a radujeme se spolu s nimi.

Postupujícím do okresního kola přejeme hodně úspěchů.

Držte jim všichni palce, protože okresní kolo se uskuteční 15. 1. 2025 u nás na Tupolevce.

*Mgr. Zdenka Kubů, vyučující dějepisu*



# Olympiáda v německém jazyce školní kolo

Začátkem prosince se na Tupolevce uskutečnilo školní kolo Olympiády v německém jazyce. Zúčastnilo se celkem 16 žáků z 8. a 9. ročníku a své jazykové znalosti a schopnosti museli prokázat několika způsoby. Kromě gramatických znalostí a porozumění psanému textu i slyšenému slovu nám především dokázali, že jsou schopni v němčině komunikovat a domluvit se v běžných situacích, které přináší každodenní život. A to je při výuce jazyků to nejdůležitější.

- Na skvělém 1. místě je Marek Landa z 9. A.
- Krásné 2. místo vybojoval Vojta Saic z 9. B
- Na 3. místě se umístila Juliana Shvaleva z 9.B.

Marek nás naprosto ohromil svou bezprostředností a nadšením pro komunikaci i schopností improvizace! Postupuje do okresního kola.

Vítězům k jejich výkonu srdečně gratulujeme.

Velká pochvala patří ale všem zúčastněným!

Do dalšího studia přejeme všem **Viel Spaß!**

Text a foto:

*Mgr. Zdenka Kubů a Mgr. Magdaléna Tomanová,  
vyučující Nj na ZŠ Tupolevova*



# Jak to funguje v naší školní jídelně

Dnes jsme si pro Vás připravili článek o tom, jak to funguje v naší školní kuchyni. Povídala si s námi paní kuchařka

Paní kuchařek je sice více, ale vaří jenom dvě (ostatní pouze vypomáhají).

Za den se spotřebuje 60-70 kg masa a to je opravdu hodně. Paní kuchařky suroviny objednávají a zpracovávají už týden dopředu. My si ještě můžeme v klidu vybírat obědy mezi 1. a 2., takže je to na odhadu, zda budou suroviny stačit. Paní kuchařka uvedla, že se jí

jednou stalo, že jídlo došlo a že doufá, že se to už nestane.

Jestli jste si mysleli, že veškeré nádobí se myje v myčce, tak jste na omylu. Vše se nejprve umyje ručně. Myčka pak nádobí pouze přemyje, neboť mycí program trvá jen 5 minut.

Můžeme být rádi, že máme tak pracovitě kuchařky. Doufáme, že teď už víte jak nám to v kuchyni funguje.

*Tereza Špilingová a Karolína Písečná, 6.B*



# Co bylo

# Kde jsme byli my

# Urban Challenge 2024

První školní týden je spojen nejen s rozdáváním sešitů a učebnic, poučováním dětí o bezpečnosti a chování, ale i s tím, že v případě přetrvávajícího letního počasí se snažíme trávit s dětmi čas venku.

Příjemnou tradicí u nás v Letňanech se začíná stávat den věnovaný pohybu – URBAN CHALLENGE. Ve čtvrtek 5.9. jsme na něj vyrazili s žáky a žákyněmi 1. stupně.

Dětem se sportovní dopoledne moc líbilo. Některé se na běžeckém okruhu vydaly ze svých sil. Mohly si potom příjemně odpočinout u jednoho ze stanovišť IZS a dozvědět se různé zajímavosti, případně si leccos vyzkoušet. Kdo měl potřebu hýbat se ještě více a vyzkoušet si nejrůznější sporty, příležitostí k tomu měl dostatek.

Navzdory předpovědi, která slibovala horko, bylo počasí příjemné. Navíc byl pro účastníky zajištěn dostatek vody k napití i osvěžení.

*text a foto: Lukáš Hrubý, tř. uč. 3. B*





# Šermíři ve škole

Dne 27. září 2024 přivítala ZŠ Tupolevova vzácnou návštěvu. Tělocvična plná žáků 3. - 5. tříd hřměla nadšením, když jim byli představeni hosté: šermíři Jiří Beran - držitel bronzové olympijské medaile z Paříže, Kamil Svoboda - předseda šermířského oddílu Houštka a mladé nadějně šermířky Kateřina a Patricie.

Děvčata předvedla přítomným divákům krásu šermířského umění a pomáhala vylosovaným zájemcům s vyzbrojením na přátelské souboje.

Olympijský medailista představil dětem šermířský sport, trpělivě odpovídal na jejich zvědavé otázky a vyzval na souboj jednu z žákyň. Překvapením na závěr byl souboj Jiřího Berana s naším panem ředitelem Danielem Vysloužilem, který je nadšeným vyznavačem tohoto sportu. Na rozloučenou si mohly děti prohlédnout medaili z pařížské olympiády a odnést fotku Jiřího Berana s jeho vlastnoručním podpisem.

*Text a foto: Lenka Rutová, tř. uč. 5. D*



# 5.B a jejich Halloweenská přespávačka ve škole

Sraz se spolužáky jsme měli před školou v 18 hodin. Potom jsme společně šli do herny, místnosti, ve které jsme spali. Připravili jsme si spaní a pár spolužáků se ještě šlo převléct do kostýmů.

Když už všichni byli v kostýmech, tak jsme se společně najedli. Každý z nás přinesl různé dobroty, které byly strašidelně ozdobené nebo vytvořeny do tvaru různých halloweenských symbolů – dýně, netopýr, duch. Poté jsme šli ven na bojovku. Bojovka nebyla moc děsivá, ale byla tma. Když jsme šli z bojovky, tak jsme hlasovali, kdo má nejhezčí kostým. Vyhrála moje spolužačka, která šla za lovce duchů. Tři skupinky si připravily představení nebo taneční sestavu. Obojí bylo nádherné. Následně po představeních jsme si šli vyčistit zuby a udělat si hygienu. No, a potom jsme si pouštěli písničky, tancovali.

Bylo okolo 23:00 hodin a my jsme šli spát. Hodně spolužáků neusnulo hned, ale ve 2:00 už jsme konečně všichni spali. Ráno jsme se probudili okolo

## Přespání 6.B ve škole

Asi každý zažil nějakou přespávačku. Ale už jste někdy spali ve škole? To je teprve zážitek! Stalo se to nedávno v naší třídě 6.B. Byl to krásný večer plný zážitků s kamarády i s učiteli.

Hráli jsme spoustu her. Dokonce i schovku, ke které se dokonce se přidali i dospělí. Jídla bylo až moc, však jsme měli objednanou i výtečnou

6:30. Šli jsme si udělat hygienu, sbalili jsme si věci, uklidili hernu a přesunuli se do naší třídy. První hodinu proběhla snídaně a zbylé vyučovací hodiny jsme se učili (měli jsme to hodně pohodové).

Přespávačka se mi moc líbila. Celá třída byla ráda, že to s námi naše paní učitelka a paní asistentka podnikly.



Text a foto : Viktorie Parvová, žákyně 5. B

pizzu. Neminula nás ani bojovka na prvním stupni. Velikou pozornost si získala mísa plná sladkostí neboli candy salát. Potom se už pomalu blížila večerka. Byla sice už ve 23:00, ale usnuli jsme až tak ve dvě hodiny.

A ráno jsme si vychutnali dobrou snídani.

Tereza Špilingová, Karolína Písečná, Erik Fabián,  
žáci 6.B

# Plavecké závody o pohár starosty Prahy 18

Ve středu 13.11.2024 se vybraní žáci 5. tříd naší školy zúčastnili plaveckých závodů O

pohár starosty

Prahy 18. Stejně

jako loni závody

slavnostně

odstartoval pan

starosta Mgr.

Zdeněk Kučera,

který si také

aktivně zaplavával

s vybranými

odvážlivci z řad

žáků. Naši školu

reprezentovalo

celkem 24 žáků, do finále chlapců a dívek jich

postoupilo 5. Po napínavých výkonech

v úžasné atmosféře obhájila ZŠ Tupolevova loňské prvenství mezi školami Prahy 18 a

putovní pohár si děti

nadšeně odnesly

zpátky do školy.

Všem zúčastněným

žákům moc děkuji

za vynikající

reprezentaci naší

školy.



*text a foto: Mgr.*

*Hana Kreibichová,*

*učitelka*

# Florbalový turnaj ČEPS Cup 2024

Ve středu 20.11.2024 vyrazili vybraní žáci 1.

stupně brzy ráno na

každoroční okresní

kolo florbalového

turnaje ČEPS CUP na

Prahu 4. Turnaje se

zúčastnilo celkem

devět ZŠ z celé Prahy.

Svou základní skupinu

jsme vyhráli a

s úsměvem na tváři i

čtvrtfinále.

V semifinále jsme

naším soupeřům

bohužel po napínavém souboji podlehlí a začali

se připravovat na boj o

bronz. Svým

neskutečným

nasazením a

bojovností jsme

nakonec vybojovali

nádherné 3. místo.

Všem žákům moc

děkuji za skvělé

výkony.



*text a foto: Mgr. Hana*

*Kreibichová, učitelka*

# Tupolevka na Pražském hradě

Ve středu 11. 12. 2024 se žáci ze 7. B vypravili za českou historií přímo na Pražský hrad. Paní průvodkyně nás provedla Chrámem svatého Víta i Vladislavským sálem a milníky české historie, o kterých se děti v dějepise právě učí, přiblížila žákům velmi poutavě.

Nechyběla ani návštěva Zlaté uličky a slavnostní střídání hradní stráže, které bylo pro děti o to zajímavější, že tatínek jedné žákyně ze třídy je jejím členem. Hrad byl již předvánočně vyzdoben, vzduchem chvílemi poletoval i sníh, ale zahřáli jsme se výstupem na věž katedrály. Cestou nahoru a dolů jsme zdolali téměř 600 schodů. Celý výlet se velmi

vydařil a dětem se hodně líbil. Určitě se na Hrad vypravíme znovu.

*Text a foto: Mgr. Zdenka Kubů, vyučující dějepisu*



# Vánoční dílna

Předposlední týden před vánočními svátky jsme zažili ve škole moc fajn středu. Na tento den jsme s paní učitelkou Kreibichovou naplánovali a připravili pro děti tvořivé dopoledne.

Kluky a holky jsme rozdělili na dvě poloviny. Já zůstal s jednou ve třídě, kde začala probíhat výroba vánočních svícňů. Děti si vyzkoušely práci se dřevem – vše si vyměřily, nařezaly. (Děkujeme panu školníkovi za zapůjčené náčiní.) Potom si naaranžovaly



svícen každý dle své fantazie a instruovaly mě při práci s tavící pistolí. Ve stejnou dobu kolegyně s druhou skupinkou „okupovala“ školní kuchyňku, kde pekli perníčky. Potom se skupinky prohodily.

Takže každý dělal oboje. Děti si vyzkoušely mnoho různých činností a získaly některé nové poznatky. Byl to krásný den.

*Lukáš Hrubý, tř. uč. 3. B*



## 3.B v Divadle Na Maninách

Na konci listopadu jsme vyrazili poprvé v tomto školním roce za kulturou mimo školu. Představení Jmenuji se Orel obsahovalo všechno: legraci, vážnou myšlenku a ponaučení, tanec, zpěv atd. Cesta MHD „ucpanou“ Prahou byla únavná, ale stála za to!

**Zlata:** „Slepice byla nejdřív chudák v klecovém chovu, ale nakonec poznala svobodu a mohla roztáhnout křídla.“

**Artur:** „Když se slepice dostala na dvorek, vypadala jinak, stála pořád na místě, byla vypelichaná, ostatní slepice se jí smály.“

**Miško:** „Podobně jako ty slepice se mohou cítit a chovat například děti, když přijdou do nové školy.“

*text Lukáš Hrubý, tř. uč. 3. B*



## 3.B na vánočním Staromáku

3.B vyrazila ve středu 18.12. na vánoční procházku centrem Prahy. Děti omrkly vánoční stromeček na Staroměstském náměstí. Nechybělo ani krmení racků na Vltavě.



# Rozhovor

## S Laurou Navrátilovou mistryní České republiky ve fitness gymnastice

**Ahoj Lauro, jak se máš?**

Dobře

**Jak dlouho děláš fitness gymnastiku?**

3 roky

**Co tě na této krásné disciplíně zaujalo?**

Protože to je zajímavý sport, který mě naplňuje a poskytuje mi sebeuspokojení. Líbí se mi, jak se v něm pořád zlepšuju.

**Co je to fitness gymnastika?**

Klasická gymnastika se cvičí na odrazové podlaze a často s náčiním (bradla, kladina, ...), ale fitness gymnastika na tatamech a oproti klasické gymnastice máme více silových prvků.

**Na jaký sportovní úspěch jsi hrdá?**

Mistryně České republiky 2023.

**Jak se ti tento úspěch povedl?**

No, já jsem totiž nevěděla, že je to mistrovství České republiky, takže jsem nebyla ve stresu a brala jsem to jako normální závody. Proto jsem nebyla vůbec ve stresu a sestava se mi mimořádně povedla.

**Za jaký tým soutěžíš?**

Sportovní akademie P&M Praha. Trénujeme v BB Aréně.

**Jaké jsou tvoje další cíle ve fitness gymnastice?**

Mistryně Evropy a třeba jednou i mistryně světa:)

*Děkuji za rozhovor, za Trefu se ptal Hynek Velc*



# 1 den s...

## Běžný den Daniela Svaljavčyka z 6.A

Vstávám v 7 hodin, nasnídám se a vyčistím si zuby. **Mamka mi nachystá oblečení, já se obleču a vyrazím do školy.** Do školy chodím pěšky. Když přijdu do školy, nachystám si věci na hodinu a pak jdu **blbnout s mým nejlepším kamarádem Jáchymem.**

Když nám skončí vyučování, jdeme na oběd. Obvykle sedím s Aničkou B., Aničkou K. a Jáchymem.

Po škole jedu autobusem domů, někdy s Jáchymem. Když dorazím domů, nachystám si věci na trénink a **ještě chvíli hraju Brawl Stars.** Potom se obleču na trénink a jdu na trolejbus. Vystoupím na zastávce **Koupaliště Čakovice, projdu se kousek pěšky** a dorazím k hale, kde čekáme na trenéra. Když trenér přijde, otevře nám tělocvičnu a my se jdeme převléknout. Pak **postavíme hřiště a začneme se rozcvičovat.** Po rozvíčce rozchytáme gólmana. Trenér nám ukáže cvičení a **my začneme trénovat.** Po tréninku nás čeká důkladné protažení.



Po protažení jedu domů trolejbusem. Když přijdu domů, vysprchuju se, navečeřím a **potom si pustím televizi.** Dívám se na nějaké blbosti a v 9 hodin jdu spát.

Daniel Svaljavčyk, 6.A