



Základní škola a mateřská škola Rokytno, okres Pardubice

DUHOVKY



Školní rok 2024/2025





REDAKCE



Z obsahu tohoto vydání...

- *MŠ – mladší děti Berušky*
- *MŠ – starší děti „Motýlci“*
- *I. třída (1. ročník)*
- *II. třída (2. a 3. ročník)*
- *III. třída (4. a 5. ročník)*
- *Školní projektové dny*
- *Školní družina*
- *Logopedické okénko*
- *Na slovíčko s...*
- *Nápadovník*
- *Pro bystré hlavičky z mateřské školičky*
- *Zábavné úkoly pro děti ze školy*
- *Ano, šéfová!*
- *Co říkají hvězdy*

Na zpravodaji spolupracují...

Šéfredaktor: Mgr. Andrea Suchá
Korektury: Bc. Petra Tomášková
Autoři příspěvků: Mgr. Andrea Suchá
Mgr. Martina Ehlová
Mgr. Kateřina Kopecká
Bc. Petra Tomášková
Mgr. Helena Pleskotová
Ladislava Valentová
Bc. Barbora Pataki
Pavλίna Beranová
Petra Štěpánková
Eliška Kudrnková, Vamberská
Bc. Věra Rodrová
Hedvika Zbudilová





Říjen u Berušek

Začátek měsíce jsme věnovali podzimnímu počasí – jeho typickým znakům a změnám v přírodě. Přemýšleli jsme například, jak se na podzim vhodně oblékat. Děti hrály hru na déšť, s dešťovými kapkami a básničkou cvičily v tělocvičně. Společná výroba velkého deštníku z papíru pomocí trhání a lepení na podklad děti bavila asi nejvíc.

Podzimní práce na zahradě a na poli, sklizeň ovoce a zeleniny bylo dalším tématem během října. Děti se naučily písničku o jablíčku, protahovaly se s říkankami Hruška a Švestka, vyráběly ovocný kompot – experimentovaly s temperovými barvami, sodou a octem. Na jeden den se z dětí stali vědci při pokusech s bramborami, ze kterých získávali škrob, zjišťovali účinky použití chloridu sodného na rozpůlenou bramboru a zkoušeli dlouhodobé působení nečistot v uzavřené nádobě.

Protože nás po celý říjen provázelo krásné počasí, které nás lákalo na dlouhé procházky po okolí, podnikali jsme cesty po Rokytenu. Nejraději chodíme k rybníku. Tady se zájmem pozorujeme ptactvo na vodní hladině. Měli jsme štěstí a zažili jsme výlov rokytenského rybníka. Pozorovali jsme pracovníky obce při výlovu a také různé druhy ryb v připravených kádích.



Seznámily se s tradicí tohoto svátku a s legendou O darebáku Jackovi, společně si vydlabaly dýni a vyrobily si kapsičku na sladkosti. Svátek Dušičky jim zase přiblížil příběh z cyklu Chaloupka na vršku. Nyní už se těšíme, co nám přinese měsíc listopad.

V závěru měsíce si děti užily Halloween ve strašidelně vyzdobené školce.





Říjen u Motýlků

Podzim se naplno chopil své vlády a třída Motýlků si užívala jeho barev, chutí i vůní. Už víme, že nastala doba sklizně ovoce a naše aktivity „voněly“ po jablkách, švestkách i hruškách: naučili jsme se několik básniček, cvičili jsme, zkoumali všemi smysly, nadšeně zpívali písničku „Cupy dupy“. Pomocí ovocných tiskátek jsme si vytvořili košíky s ovocem a vyzdobili jimi chodbu.

Lesy začaly být plné hub a to jsme nemohli nechat bez povšimnutí. Stali se z nás pozorovatelé hub v knihách, atlasech i venku při procházkách.



Houby jsme třídili, poznávali, hledali o nich zajímavosti. Hráli jsme hry „Na houbaře“ a „Na smaženici“ a oblíbili jsme si je natolik, že bychom je nejraději hráli pořád dokola. Zaujala nás i legrační píseň „Nafoukaný žampion“. Nástěnku ve třídě jsme si vyzdobili lesem plným hříbků a muchomůrek. Vytrhávali jsme papír, lepili, kreslili stromy.

Na stromy jsme nezapomněli ani na Den stromů. Vymysleli jsme pro ně přání a zopakovali jsme si, co vše potřebují k životu a jak moc jsou důležité.

Druhou polovinu října jsme věnovali zelenině, která se sklízí na podzim. Na chvíli se z nás stali herci při dramatizaci pohádky „O veliké řepě“. Poslední týden měsíce byl u nás bramborový. Vybavovali jsme si, co nám z brambor chutná, prohlíželi jsme jejich různé tvary, trénovali jsme přihrávky míčem při hře „Na horký brambor“. Posloužili nám



i k pozorování a pokusům. Při jednom z nich jsme z brambory získali škrob.

Stihli jsme se podívat na výlov rybníka a obdivovat živé ryby v kádích.

Říjen jsme ukončili vydlabáním dýně, která nám svítí na cestu do školky, a zábavným halloweenským programem v maskách.



I. TŘÍDA (1. ROČNÍK)



Podzime, barevný podzime!

Říjen byl pro nás pestrý a krásně barevný nejen slunečnými dny plnými barev, ale i velkým množstvím aktivit a činností. I když jsme se snažili chodit co nejvíce ven, běhat, kreslit, protáhnout se, i učit, klasickou výuku jsme v žádném případě nezanedbali. Koneckonců, vždyť už čteme první slova a věty, a to je prima.



Samozřejmě nezanedbáváme ani matematiku či prvouku. Při „pracku“ a „výtvarce“ je podzim hlavním tématem. Když jsme vyráběli draky, naučili jsme se k nim i dračí písničku. A každý den nám paní učitelka čte z knížky, kterou jsme si vypůjčili při návštěvě Obecní knihovny v Býšti. To máme moc rádi.

A co ty akce? O těch zase na dalších stránkách. Tak na shledanou v listopadu!



I. TŘÍDA (1. ROČNÍK)



Návštěva Obecní knihovny v Býšti

Na předchozí stránce jsme zmínili návštěvu Obecní knihovny v Býšti. A nebyla poslední. Naši žáci, zejména prvňáčci, sem jezdí pravidelně po celý školní rok. S paní knihovnicí si povídají o tom, jak to vlastně v takové knihovně funguje a co všechno nabízí. O tom, co nám knihy, či časopisy mohou dát, jak se vyrábějí, jaké druhy knížek jsou pro jednotlivé věkové kategorie nebo že existují i audioknihy a mnoho dalšího. Vyzkoušeli jsme si, jací jsme posluchači a co si z poslechu pamatujeme. Knížku jsme si půjčili i do školy. A to nejlepší? Na konci školního roku zde budeme pasováni na čtenáře! No není to super?



Máme rádi zvířata...hlavně „čičinky“!

No dobře, to jsme trochu přehnali, protože „kočky“, které jsme byli navštívit v Zooparku - Kočkovité šelmy ve Chvojenci, jsou všechno, jen ne mazlivé kočky. Ona už samotná cesta k nim byla tak trochu „dobrodružo“, protože podchod pod frekventovanou silnicí byl po povodních stále zatopený, ale dali jsme to i přes silnici. A pak, ta odměna.... lvi, tygři, pumy, levharti (včetně černého pantera). Víme už, jak vypadá serval, karakal, rys. A to krásné prostředí. Ani ve velké ZOO takové výběhy nemají. Však se o ně i šelmy jejich majitelé vzorně starají. Zkrátka, byl to zážitek báječný, úžasný. Samozřejmě, včetně nákupu všech možných suvenýrů. To víte, bez toho by to nešlo.





I. TŘÍDA (1. ROČNÍK)



Dušičky, Halloween a svátky mrtvých v Projektovém dnu k PT MKV



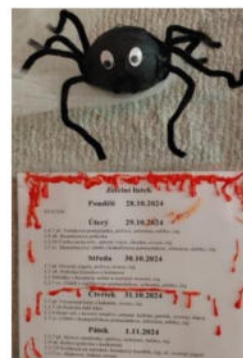
Zkratka MKV znamená Multikulturní výchova, a právě v jejím duchu se nesl tento projektový den, ve kterém jsme se ve třídách zaměřili na to, jakým způsobem uctívají památku zemřelých v různých částech světa. A začali jsme u nás, tedy „Dušičkami“, které připadají na 2. listopadu. Povídali jsme si o tom, jak je důležité na naše předky nezapomínat, jak ovlivňoval jejich život naši současnost a jak tento den u nás probíhá. Každý si přinesl fotografie svých předků a vyprávěli jsme si, co jsme se o nich dozvěděli od rodičů.



A pak už jsme si povídali, jak tyto svátky probíhají v Číně, Jižní Americe, Nepálu a především v USA a Anglii při oslavách Halloweenu. A protože tento svátek probíhá vesele, tak jsme si ho vesele i užili. Všichni přišli v kostýmech, zněla strašidelná hudba, třída byla strašidelně vyzdobená. A i naše aktivity a činnosti byly halloweenské. Vyráběli jsme kostlivcovy pařáty z rukavic plněných popcornem,

dřábali strašidelné dýně, nakreslili obrázky duchů, netopýrů a dýní a nakonec si vychutnali halloweenskou hostinu.

I ve školní jídelně na všechny čekalo překvapení v podobě oběda. A co nám čarodějky z kuchyně připravily? Polévku ze žabího hlenu (špenátová se sýrem) a dračí oči v krvavé omáčce se sekanými koleny (mleté masové koule, rajská omáčka, kolínka). Byl to zkrátka báječný strašidelný den.





II. TŘÍDA (2. A 3. ROČNÍK)



Měsíc říjen už je tady, míchá barvy dohromady

Říjen nám začal parádně – pěším výletem za kočkovitými šelmami do Chvojence. Šli jsme tam společně s ostatními třídami a moc jsme si to užili. Nevadilo nám ani chladnější počasí, protože jsme si mohli zblízka prohlédnout roztomilé a také trochu nebezpečné tygry, lvy, levharty, pumy, karakaly, servaly a hravá mlád'ata rysa ostrovida. Dozvěděli jsme se o nich spoustu zajímavostí a opět jsme mohli přispět na dobrou věc nákupem suvenýrů.



Celý měsíc jsme si mohli užívat postupně se barvící koruny stromů a keřů.



V prvouce jsme se učili o tom, z jakého důvodu se listy tak nádherně zabarvují, a dozvěděli jsme se, proč jehličnaté stromy neopadávají. Společně jsme si připomněli Mezinárodní den stromů (20.10.) a zúročili své znalosti při „běhačce“ s tajenkou.

Předposlední říjnový týden jsme se věnovali projektu zaměřenému na vznik Československé republiky.

Dozvěděli jsme se, kdy vznikla a kdo byl prvním prezidentem. Také už víme, že leží v srdci Evropy a umíme zazpívat národní hymnu. Podrobně jsme se seznámili se státními symboly, víme, jak vypadají a kde se s nimi můžeme setkat. Svoje znalosti jsme si ověřili při různých párových i skupinových aktivitách. Ještě nás na toto téma čeká Kahoot! (kvíz na PC).



Konec měsíce jsme si užili při strašidelné výuce zaměřené na porovnávání Halloweenu s tradičními Dušičkami.



II. TŘÍDA (2. A 3. ROČNÍK)



My rádi strašíme a také vaříme

Halloween a Dušičky naše třída oslavila i strašidelnou hostinou. Rozdělili jsme se do čtyř skupin a každá skupina připravila jeden chod.



Své chuťové pohárky jsme navnadili rozpečenou houskou se salámem a sýrem. Dalším chodem byly minipizzy s pavoukem z oliv či bez nich. Pokračovali jsme párečkovou mumii. Hostinu jsme završili zákuskem ve formě čarodějnických prstů.





III. TŘÍDA (4. A 5. ROČNÍK)



Tvořivý říjen

První zářijový měsíc jsme zdárně zakončili pěším výletem do Chvojence na prohlídku šelem. Nejvýstižněji o tom vypovídá sloh Káti Kosinové:

„Dnes se moc těším do školy. Půjdeme totiž na výlet do mini zoo ve Chvojenci. Ráno se všichni shromáždíme venku, rozdělíme do dvojic a vyrážíme na cestu. Povídáme si, smějeme se. Máme také malé dobrodružství, protože podchod, kterým musíme projít, je zatopený. Nakonec silnici ve vhodnou chvíli přejdeme. Do Chvojence dorážíme s půlhodinovým předstihem a tak se stiháme nasvačit. Na prohlídku se nás ujímá moc milá paní. Vidíme např. 4 měsíční rysí mláďata, jaguára, pumu nebo lva Foresta. Po projití kolem všech šelem si můžeme koupit magnetek nebo jiný malý suvenýr. Pak se vracíme do Rokytna. Menší děti už míří na oběd, 4. a 5. ročník zůstává v lesoparku, sbírá plody a staví domečky pro hmyz. Po návratu do školy odpočíváme ve třídě a někteří také v pokojíčku na matracích. Doufám, že takových výletů bude v tomto školním roce více a věřím, že si to všichni užili stejně jako já.“



projektovými dny – Česká republika, Strom, Halloween, Dušičky a tvořením na blížící se projektový den Jsem laskavec. Během nich děti zjišťovaly informace, plnily úkoly, vytvářely myšlenkové mapy, plakáty, kreslily, zpívaly, vyráběly a zdobily si třídu k jednotlivým tématům, Čtení si zpestřujeme dramatizací textů, čtenářským kreslem, při kterém děti prezentují knihy, které přečetly. Často se zasmějeme, je nám dobře, jsme prima parta. A na fotky z těchto aktivit se můžete podívat na další stránce.





III. TŘÍDA (4. A 5. ROČNÍK)





ŠKOLNÍ PROJEKTOVÉ DNY



Projektový den k PT EVVO – „Den stromů“

U přírody ještě chvílku zůstaneme. Tento projektový den jsme si také moc užili. Povídali jsme si o stromech, o tom, čím jsou pro naši planetu nepostradatelné a jak je můžeme chránit. Skládali jsme puzzle a hráli pexetrio, kdy jsme k sobě přiřazovali stromy, listy a plody. Ukázali jsme si, jak na letokruzích spočítáme, jak je strom starý.



Stromy a listy jsme využili i při českém jazyce, kdy jsme ve slovech doplňovali známá písmena, či při matematice u sčítání a odečítání. Kreslili jsme je.



V parčíku za školou jsme ze stromů čerpali jejich objetím energii, každý si zvolil jeden strom a vyzkoušel si výtvarnou techniku zvanou „frotáž“ a nakonec





ŠKOLNÍ PROJEKTOVÉ DNY

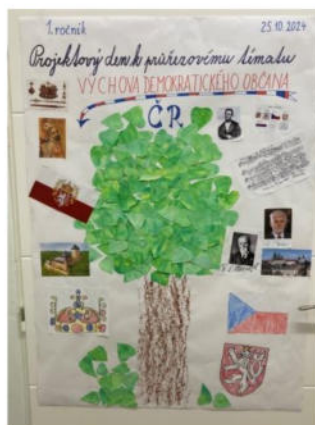


Projektový den k PT VDO – „Naše země v dějinách“

Průřezové téma s názvem Výchova demokratického člověka je nedílnou součástí výuky. My se při něm zaměřili na získání základních informací o čase, kdy naše země zažívala největší rozkvět jako království a o tom, jak se z ní stala republika a o jejích prezidentech tehdy a dnes. A tak jsme si povídali, vypracovávali pracovní listy a zhlédli kreslený dokument o Karlu IV, symbolech a významu jeho vlády. Na mapě jsme si ukázali, kam až sahalo České království.



Dále jsme si povídali o republika, kdy vznikla a Poslechli jsme si státní a jak se při tom máme dějin jsme zakončili prezidentem P. Pavlem, jako puzzle skládali i je vytvořili koláž, jejímž vyrobený národní strom,



tom, jak se od království liší kdo byl T. G. Masaryk. hymnu a řekli si, kdy se hraje chovat. A exkurzi do našich současností. Naším panem státními symboly, které jsme vybarvovali. Nakonec jsme středem byl náš, námi kterým je – lípa.





ŠKOLNÍ DRUŽINA



Pan podzim čaruje

Měsíc říjen přinesl krásné podzimní dny, které děti ve družině strávily různými aktivitami. Příjemné počasí nám umožnilo trávit část odpoledne na školní zahradě, kde se děti mohly věnovat sportu a pohybovým hrám. Někteří si zahráli fotbal, jiní zdolávali překážky v podobě špalků a průlezek nebo tvořili stavby z přírodnin. Když nás vítr a déšť zahnal do tělocvičny, soutěžili jsme ve družstvech, hodu na cíl, skoku či slalomu. Všichni hráli fair play a s nadšením.



Abychom měli dost energie, bylo třeba se posilnit. A tak jsme se dali do pečení. Kuchařské klání s vařečkami se podařilo a my si pochutnali na výborných muffinech s rozinkami a čokoládou. Bylo třeba si odpočinout při četbě pohádkových příběhů či poslechu relaxační hudby. K tomuto účelu jsme přizpůsobili odpočinkovou místnost pomocí baldachýnu, který jsme společnými silami batikovali do podoby podzimního slunce. Přišel čas na tvoření a kreativní aktivity všeho druhu. Podzim vykouznil nádherné barevné listí, a tak jsme neváhali a dali se do malování, otisků, rozfoukávání tuše, lepení všech přírodnin a opravdu se nám dařilo. Posuďte sami...podzimní čarování jsme si užili.





LOGOPEDICKÉ OKÉNKO



Trénujeme výslovnost hlásky L

Správná výslovnost hlásky L a TDN je velmi důležitá pro vznik správné výslovnosti hlásky R. Naopak je problém, když dítě hlásku L nevysloví vůbec, nebo ji nahrazuje hláskou V nebo U. (“Vabuť pvave ve vodě. Uampa svítí, apod.”). **Pro správný nácvik hlásky L je nejdůležitější dobrá ohebnost jazyka.**

Dítě by mělo dokázat jazykem hladit patro odzadu dopředu, zatlačit jazykem do tváří, olizovat rty jazykem, brnkat jazykem o horní ret ... k tomu můžeme využít artikulační cvičení.

- otevřít ústa, olizovat jazykem rty dokola, na obě strany
- otevřít ústa, olizovat špičkou jazyka dolní ret (houpat jazýček jako na houpačce) a horní ret (jako stěrače v autě)
- zavřít ústa, jazýček dělá boule do tváří (jako, když máme bonbón)
- opička - zavřít ústa, vstrčit jazyk dolů mezi zuby a dolní ret (totéž nahoru)
- koníček - klapat jazýčkem, jako když jde koník
- čertík - napodobovat pohyb jazykem, jako když blekotá čert (jazyk by měl směřovat nahoru)
- cvičit výdrž opřeného jazyka za horními a pak dolními zuby – jazyk se nesmí kroutit. Počítáme do pěti, potom do deseti a více.

Pozor na chyby: dítě nesmí zavírat pusu, vystrkovat čelist dopředu, spouštět jazyk mezi zuby.

Umí-li vyslovit hlásku samostatně, zkouší slabiky s prodlouženou výslovností.

Slabiky: lllllla, llllle, lllllo, lllllllu, llllli, álllll, ólllll, élllll,

Procvičování slov: osvědčuje se cvičit výslovnost nejdříve odděleně.

- **Na začátku** - *lepí, les, lod', louka, lípa, lívanec, laň, lávka, luk, lupa...*
- **Uprostřed** - *pilka, hůlka, dálka, šálka, koleno, salám, balón, bolí, málo...*
- **Na konci slov** - *bál, dal, pil, šil, myl, kol, bol, úl, kůl, úkol, zával, mýval...*
- **Po souhlásce** - *bláto, blesk, blíží se, plamen, kladivo, kleště, klouže, klíč, hlava, hlemýžď, hlína, hlíva, chleba, chladný, chlubí se...*

Říkanka: „Naše malá Kamila,
bavila se, bavila.
Foukala mydlinky,
byly z nich bublinky.“





NA SLOVÍČKO S...



...Mgr. Andreou Suchou, ředitelkou naší školy



Reportérka: Karolínka Ježková, MŠ – třída „Motýlci“

1) *Jaký je Váš oblíbený nápoj?*

„Nejraději piji mátový čaj, protože krásně voní a moc mi chutná.“

2) *Jaká pohádka v televizi je Vaše oblíbená?*

„Tři oříšky pro Popelku, už od dětství.“

3) *Které ovoce máte nejraději?*

„Nejraději mám třešně, protože jsou sladké. A hezky chrupnou při kousnutí.“

4) *Jaká je Vaše oblíbená knížka?*

„Navzdory básník zpívá“. Napsala ji J. Loukotková a je o francouzském básníkovi F. Villonovi.“

5) *Na který den v roce se nejvíc těšíte?*

„Na 1. červenec, protože začínají prázdniny a na ty se ve škole moc těšíme.“

6) *Která barva podzimu se Vám nejvíc líbí?*

„Oranžová, ale krásné jsou všechny podzimní barvy.“

7) *Co děláte nejraději, když je deštivý den?*

„Když je to v létě, jdu se ráda v dešti projít. Když je zima, zalezu si pod peřinu, vezmu si čaj a kočičku na klín a je mi fajn.“

8) *Jaké je Vaše oblíbené jídlo k večeři?*

„K večeři mám ráda hovězí vývar s nudlemi a zeleninou, protože mě hezky zahřeje a dobře se mi spí.“

9) *Co děláte ráda ve volném čase?*

„Moc ráda čtu a mám tři kočičky. Ráda si s nimi hraji a mazlím se s nimi.“

10) *Které zvíře ve volné přírodě se Vám nejvíc líbí?*

„Nejraději mám srnky. Líbí se mi na nich, že mají krásné oči. A to, jak se starají o svá mláďata.“



Tvoření z podzimních listů

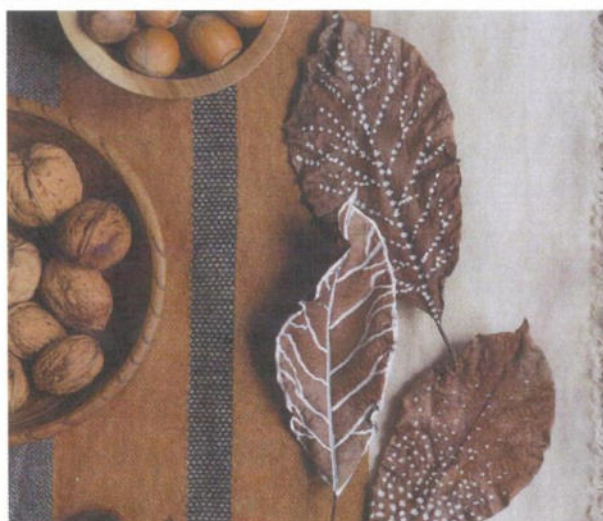
Chcete si udělat krásnou podzimní výzdobu s nádechem exotiky? Poradíme vám, jak na to.



**PODZIMNÍ
LOVE
STORY**

**TAKÉ MÁTE RÁDI
ŠUSTĚNÍ LISTÍ
POD NOHAMA?**

**PŘED MALOVÁNÍM
LISTY VYSUŠTE PŘES
NOC MEZI NOVINAMI
POD TĚŽŠÍM
POLŠTÁŘEM.**



**NEBUDOU
VYLISOVANÉ
DOHLADKA, ALE
ZŮSTANOU JEMNĚ
ZVLNĚNÉ. NA
MALOVÁNÍ POUŽIJTE
BÍLOU MATNOU
AKRYLOVOU FIXU.**



Podzim na poli

Že nejste zemědělci? To přeci vůbec nevadí. Stačí se zeptat třeba rodičů nebo paní učitelky a zadání úkolu pod obrázkem bude hračkou i pro ty nejmenší.





ZÁBAVNÉ ÚKOLY PRO DĚTI ZE ŠKOLY



Pro adventní čas

Čekání na Ježíška a Štědrý den je někdy k nepřečkání, tak proč si ho nezpříjemnit fajn úkoly, které si pro radost splníme. S chutí do toho...

Adventní Challenge

25 ADVENTNÍCH ÚKOLŮ



Úkoly stačí nastříhat a vložit do látkového kalendáře

Napiš dopis Ježíškovi	Udělej sněhovou vločku: Vytvoř z papíru nebo jiného materiálu.	Zaspívej si vánoční koledy.	Ozdoob vánoční stromeček	Upeč a ozdoob perníčky
Vytvoř vánoční přáníčko: Pro kamaráda nebo někoho z rodiny.	Nauč se vánoční básničku.	Podívej se na vánoční pohádku.	Vytvoř papírového andílka.	Pomoz s vánočním úklidem: Uklidit svůj pokoj nebo pomoci s něčím dalším.
Vytvoř papírový vánoční řetěz.	Napiš si vánoční večerní menu: Naplánuj, co bys chtěl/a mít na štědrovečerní večeři.	Vytvoř vánoční ozdobu: Použij cokoli, co najdeš doma.	Jdi na procházku a nasbírej přírodniny: Udělej vánoční dekoraci z toho, co najdeš venku.	Zahraj si vánoční hru: Například hledání vánočního pokladu doma.
Vytvoř a pověš vánoční věnec.	Zahraj si deskovou hru s rodinou.	Namaluj zimní krajinu.	Zapal svíčku a povídejte si o Vánocích: Co pro vás znamenají a na co se těšíte.	Připrav vánoční stůl: Pomoz s přípravou stolu pro slavnostní večeři.
Dones zvířátkům pár nakrájených jablíček do lesa.	Vytvoř si svíčku, která bude plavat po vodě: Použij ořechovou skořápku.	Namaluj vánoční obrázek: Vyjádři svou kreativitu a nakresli, co pro tebe Vánoce znamenají.	Zahraj si na Ježíška: Připrav tajný dárek pro někoho ve své rodině, který ho potěší.	Zatancuj si na vánoční hudbu



ANO, ŠÉFOVÁ!



Tilápie v sýrovo-limetkové kůrce

Tilápie neboli okounovec nilský je sladkovodní ryba se šťavnatým, bílým masem lehce nasládlé chuti. Filety můžeme připravit podobně jako pangase nebo tresku. Hodí se na smažení a pečení na pánvi či v troubě, ale i k vaření či dušení v páře. Vynikající je také v rybí polévce. My si ji dnes připravíme v sýrovo-limetkové kůrce.

Suroviny

1000g	filet tilápie
300ml	mléko
250g	hrubá mouka
250ml	olej
100g	sýr Eidam
30g	limetka
4ks	vejce
sůl	

Postup

1. Rybu omyjeme a osušíme.
2. Z limetky ostrouháme kůru a šťávu vymačkáme.
3. Tilápii osolíme a pokapeme limetkovou šťávou.
4. Z vajec, mléka, mouky, sýru a limetkové kůry vytvoříme těstíčko.
5. Filety v těstíčku obalíme.
6. Smažíme na rozpáleném oleji dozlatova.
7. Jako přílohu podáváme vařené brambory nebo bramborovou kaši

Dobrou chuť!





CO ŘÍKAJÍ HVĚZDY



Znamení zvěrokruhu: **VÁHY**

Období: 23. září až 23. říjen

Planeta: *Venuše*

Živel: *Vzduch*

Charakteristika: Váhy jsou symbolem spravedlnosti. Ve znamení Vah se většinou rodí milí a sympatičtí lidé, kteří podvědomě usilují o vnitřní i vnější harmonii. Tito lidé jsou převážně intelektuálně zaměřeni, s hlubokým citovým životem. Lidé Váhy se radují z každého příjemně prožitého dne. Mají hluboký vztah k umění a dobré předpoklady pro vlastní uměleckou tvorbu. Milují šperky, vkusné oblečení, zábavu, hudbu a tanec. Mají vyvinutý smysl pro spravedlnost a jsou ochotni pomoci svým bližním. Nebojí se střetů, ale raději volí klid a mír. V případě, že pohár přeteče stanovenou mez, mohou se ze své rovnováhy prudce "vychýlit". Jejich vadou může být nadměrná citlivost a sklon k netrpělivosti. Celková bezstarostnost může vést k lehkomyšlnému nakládání s penězi. Lidé narození ve znamení Vah bývají ochotni přistoupit k poctivě zvoleným kompromisům. Milují svobodu a nezávislost, ale nedokáží žít osaměle. Společnost a harmonické partnerství pro ně znamená velmi mnoho.

Zdraví: Lidé Váhy by si měli dopřávat dostatek odpočinku. Citlivě reagují na tělesnou i psychickou nerovnováhu a špatně snášejí stres a disharmonii. Když onemocní, potřebují hodně odpočinku, klid a povzbuzující slova. Měli by si dát větší pozor na konzumaci alkoholu než jiní. K nejcitlivějším místům patří ledviny a bederní oblast. Potíže s ledvinami mohou souviset s problémy v partnerském životě.

Láska: Váhy jsou kouzelné a půvabné. Snadno se zamilují na první pohled. Jejich láska však může mít krátké trvání. Bytostně touží po partnerské rovnosti. Jsou šťastné, když partneři oceňují jejich city.

Ženy - Váhy v sobě mají hodně ženskosti. Jsou dobré matky, ale nemívají v oblibě některé domácí práce. Od svých partnerů vyžadují pozornost, lichočky a květiny.

Muži bývají vynalézaví v lásce. Jsou taktí a elegantní. Bývají dobrými manželi, i když občas nedokáží říci "ne" jiné ženě, která se jim líbí.