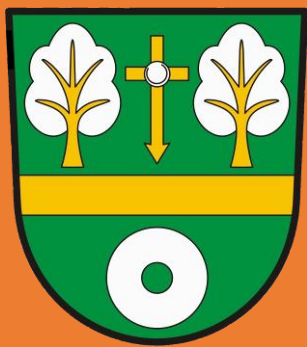




CEJLECKÝ ZPRAVODAJ

3 / 2018



Makové moře u Cejle. Foto: Antonín Seknička

ÚVODNÍ SLOVO A OBSAH

Obsah

ÚVODNÍ SLOVO A OBSAH	1
OHLEDNUTÍ ZA KULTURNÍM ŽIVOTEM	2
SPOLEČENSKÁ KRONIKA	9
POZVÁNKA NA KULTURNÍ AKCE	9
INFORMACE Z OBECNÍHO ÚŘADU	10
NOVINKY V ODPADOVÉM HOSPODÁŘSTVÍ.....	12
GDPR	13
CVIČENÍ S OBRUČÍ HULA HOOP - HOOPING	14
ZŠ a MŠ CEJLE.....	16
POČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU A PRÁZDNINY	23
BYLINKY NAŠÍ FANINKY	26
ZMĚNY VE VYDÁVÁNÍ CESTOVNÍCH PASŮ A OBČAN. PRŮKAZŮ.....	28
LÉKAŘSKÉ OKÉNKO	31
KULINÁŘSKÉ OKÉNKO.....	33
JAZYKOVÉ OKÉNKO	33
ZÁBAVNÝ KOUTEK PRO DOSPĚLÉ.....	34
10 MINUTES FOR ENGLISH	35
ZÁBAVNÝ KOUTEK PRO DĚTI.....	36
UŽITEČNÉ KONTAKTY	38

Vážení a milí spoluobčané,

vysoké teploty na teploměrech nám ihned v jarních měsících oznámily, že v letošním roce jaro nebude jarem, na které jsme zvyklí. Příroda nám opět připravila počasí, se kterým jsme nepočítali a v době nástupu letního slunovratu jsme měli pocit, že je léto již za námi. Každopádně počasí neovlivnilo nástup posledního školního dne a děti si s velkou radostí šly pro vysvědčení a jistě se všechny těšily na poslední zabouchnutí dveří od své třídy a hurá na prázdniny. Na tento den se netěšily jenom děti, ale zajisté i učitelé a rodiče, kteří si také na chvíli oddechnou od výuky a každodenních příprav a budou mít možnost načerpat síly do nového školního roku. A tak jako všichni budou trávit příjemné chvíle na dovolených plných zážitků, dobrodružství a příjemně strávených chvil se svojí rodinou a známými. K těmto nádherně stráveným dnům Vám přeji krásné slunné počasí, šťastnou cestu bez kolon a dlouhého čekání a samozřejmě šťastný návrat domů do naší Cejle.

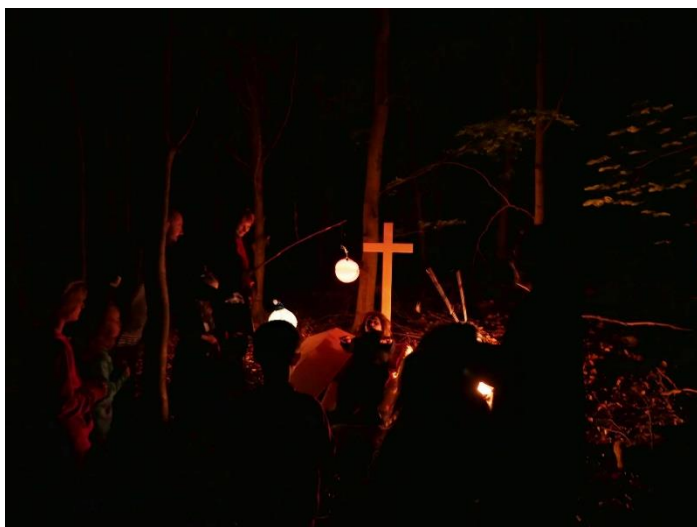
Pavλίna Nováková, starostka

OHLEDNUTÍ ZA KULTURNÍM ŽIVOTEM

V pondělí **30.4.** se jako každý rok uskutečnil čarodějnický rej. Od obecního úřadu se průvod malých kouzelných čarodějnic a čarodějů vydal k hranici se starou čarodějnici. Tam na děti čekala spousta her a soutěží pod vedením zkušených čarodějnic: zakletá pavučina, let na divokém koštěti, čarovné doupe, létající plechovky a další. Po splnění soutěžních úkolů následovalo opékání špekáčků. Potom už děti netrpělivě čekaly na setmění, kdy se zapálila hranice s čarodějnici. Když se úplně setmělo, tak na naše nejodvážnější čarodějnice a čaroděje čekal lampiónový průvod a stezka odvahy. V letošním roce byla stezka odvahy opravdu vydařená. U kostlivce se děti musely podepsat krví,



v hostinci u Zakleté cejlecké Šenkýřky musely ochutnat useknuté prsty, na dalším stanovišti na ně na stromě číhal oběšenec, poté děti musely navléknout na useknutou ruku prsten, dále vzít z rakve nebožce zlaté dukáty a před výstupem z lesa na ně čekala hodná čarodějnice se sladkou odměnou. I když někteří tak pospíchali, že ani odměnu nechtěli. Za postavení krásné hranice děkujeme členům SDH Cejle a za zhotovení staré čarodějnice paní Pavle Klimešové.



14.4. se uskutečnil zájezd do divadla Hybernia v Praze na muzikál Mefisto. Kdo je Mefisto? Vyslanec Pekla, ďábel, který je schopen vrátit člověku mládí. Za jistých podmínek. Ze starého profesora se na zkoušku stane mladík, který prožívá to, na co už dávno zapomněl. A když kromě lásky získává i moc a na světě se mu v mladém těle líbí víc a víc začíná přemýšlet, jakou Istí se ze svého úpisu Peklu vymanit. V roli Mefista zářil Pepa Vojtek.

11.5. se v kulturním zařízení od 16 hodin uskutečnila oslava ke Dni Matek. Program si pro všechny maminky, babičky a ostatní hosty připravily děti z MŠ a ZŠ Cejle a taneční soubor Cejlička. Děti z mateřské školy překvapily hosty „Zprávami z Cejle.“ Na chvíli se z nich stali reportéři a reportérky, kteří přítomné informovali o dění v obci. Samozřejmě nechyběla ani předpověď počasí. Děti, které navštěvují dramatický kroužek, nás vtáhly do děje dětské hry „Případ detektiva Míši“. Jejich herecké výkony byly obdivuhodné a za své vystoupení sklidily velký potlesk. Žáci třetího a čtvrtého ročníku recitovali velmi hezkou báseň od Jaroslava Seiferta s názvem Kytice fialek, která každé mamince připomněla, jak je nepostradatelná! Kulturní program byl prokládán písničkami, které si připravily děti ze základní školy s kytarovým doprovodem. Soubor Cejlička nám všem připomněl, jaké povinnosti, činnosti a

radosti
měly
dříve
dívky.



Taneční vystoupení bylo doprovázeno písničkami, které všichni znali a jistě si je rádi zaspívali.

9.6. se uskutečnil oblíbený dětský den pod názvem Z Pohádky do



pohádky. Brána pohádkové cesty se otevřela úderem 14 hodiny a děti se ocitly v říši pohádek. U každého stanoviště byly pohádkové bytosti a děti plnily úkoly. Za svoji snahu a úsilí byly odměněny sladkostmi a po splnění všech úkolů si mohly vybrat dárek. Ani tentokrát nechybělo malování na obličej, lanová dráha a skákací hrad. Po velkém úspěchu z loňského roku za námi zavítal vojenský útvar 6069 z Jindřichova Hradce. Malí i velcí návštěvníci pohádkové cesty si mohli prohlédnout lehké obrněné vozidlo Iveco, doprovodné vozidlo Tatra 810 a obojživelné bojové vozidlo Pandur. Dále si bylo možné z blízka prohlédnout pistoli cz 75 PHANTOM 9mm a také útočnou pušku cz 805 BREN 5.56mm. Příslušníci České armády ochotně odpovídali na zvědavé dotazy dětí i dospělých. Dobrovolní hasiči z Dolní Cerekve se pochlubili svým hasičským vozidlem, do kterého umožnili zvědavcům přístup. Mladí hasiči „Plamínek Cejle“ si připravili pod vedením svým vedoucích (Martiny, Lucky a Adama) ukázkou útoku na hořící dům včetně záchrany přidušeného medvídka. Všechno dobře dopadlo a děti sklidily velký potlesk. Vzhledem k hezkému počasí, které dětský den provázelo, se děti dočkaly slibovaného překvapení. Hasiči z Dolní Cerekve dětem vyrobili bílou pěnu, ve které se vyřádily do úplného vyčerpání.

Všem účinkujícím, sponzorům a organizátorům patří opravdu velký dík. Všem dětem vykouzlili úsměv na tváři a rozzářili dětské oči.

16.6. se konalo slavnostní otevření multifunkčního hřiště. Od 9 hodin začal turnaj v nohejbale, kdy šest týmů měřilo svoje sportovní dovednosti a schopnosti a testovalo naše nové hřiště. Na vítěze turnaje čekal putovní pohár starostky obce Cejle. Přestože si pohár pro vítěze odvezli borci z Bílkova, tak to bylo vydařené sportovní utkání. Naši hráči budou jistě následující rok pilně trénovat, aby získali putovní pohár zpět. My ostatní jim budeme držet palce. Slavnostní zahájení bylo zpestřeno třemi tanečními vystoupeními dětí i dospělých. Naše malé hasičky asistovaly u slavnostního přestřižení pásky a slavnostní projev byl tentokrát zveršován. Nechyběly ani tři sudičky, které popřály našemu novému hřišti jen to nejlepší.



Následovaly ukázky jednotlivých sportů: rope skipping, hooping, gymnastika, rockenrollový tanec, fungym, hra s míčem, skákání s gumou a další. Většinu sportů nám předvedly děti z Cejle.



Každý z návštěvníků si mohl nechat změřit tlak, tuk a svalovou hmotu v těle. Po hlavním programu bylo hřiště s jednotlivými sporty k dispozici malým i velkým sportovcům.



30.6. se uskutečnil IX. ročník oblíbeného Kvadriatlonu plus. Na soutěžící čekalo pět disciplín: „kolo“, „kotouč“, „divoká prkna“, „plavání“ a „běh“. Měřená soutěž měla charakter štafety po vytyčených trasách. Kromě velké snahy všech zúčastněných týmů vyhrát, byla hlavním cílem zábava. I v letošním roce se



soutěže zúčastnily děti, které překvapily svými výbornými výkony. Stejně jako v minulém roce všem soutěžícím i divákům přálo počasí, takže si mohli pobyt na čerstvém vzduchu náležitě vychutnat. Soutěže se zúčastnilo 12 soutěžních týmů. Svoji zdatnost předvedli tři nejlepší muži v soutěži Víceman, do které se tentokrát zapojily i děti Eliška a Kuba a ukázaly nám, že jsou velcí bojovníci. Byla vyhlášena i nejobětavější závodnice a závodník celého závodu.

Vítězné týmy: Pohroma, Růženky, Sebranka



Vícemani:

Eliška a Jakub



Honza, Míra a Zdeněk



Nejobětavější závodnice a závodník: Pavla a Pavel



Blahopřejeme k životnímu jubileu

Červenec

Hromádka Josef	Cejle 32	85 let
Kotouček Jaroslav	Cejle 25	60 let

Srpen

Marie Marešová	Cejle 40	85 let
Drahoslava Kochrdová	Cejle 120	65 let
Hana Jilichová	Cejle 61	70 let

Září

Ludmila Sekničková	Cejle 106	75 let
--------------------	-----------	--------



POZVÁNKA NA KULTURNÍ AKCE

25.9. Veřejná schůze

V kulturním zařízení se od 18.00 hodin bude konat veřejná schůze, na které bude zhodnoceno volební období 2014 – 2018.

20.10. Drakiáda, pečení špekáčků a brambor.

27. 10. Vítání občánků

Od 14.00 hodin v kulturním zařízení přivítáme nově narozené občanky naší obce.

9.11. Setkání seniorů

Od 16.00 hodin se opět po roce sejdou naši senioři, pro které bude připraven bohatý kulturní program, občerstvení a taneční zábava s doprovodem hudební kapely. Zároveň studenti ČVÚT Praha ze stavební fakulty představí své projekty na výstavbu pečovatelského domu.

Prosíme naše háčkařky, které háčkují hračky pro malé pacienty Jihlavské nemocnice, aby nám své výrobky přinesly nejpozději **do 16.11.2018.**

Informace a termíny konání kurzů keramiky, pletení z pedigu, háčkování, jógy a hoopingu Vám budeme průběžně sdělovat prostřednictvím měsíčních zpravodajů.

VOLBY DO ZASTUPITELSTEV OBCÍ

Termín konání voleb do zastupitelstev obcí 2018 vyhlásil prezident republiky **na pátek 5. a sobotu 6. října 2018.**

INFORMACE Z OBECNÍHO ÚŘADU

V poslední době si často kladu otázku ohledně rozvoje a budoucnosti naší obce. Chceme se rozvíjet a stát se soběstačnou obcí nebo jsme spokojeni s tím, co máme a necháme rozvoj stagnovat s úvahou „já už tady nějak dožiju“ nebo „já víc k životu nepotřebuji“, „žádné naplaveniny tady nechceme“. Pokud se budeme k našemu rozvoji obce takto stavět, můžeme se časem dočkat toho, že se z naší obce stane rekreační osada nebo pomalu, ale jistě úplně zanikneme.

V naší obci žije 481 obyvatel, z toho je 57% občanů v produktivním věku, 18% dětí do 18-ti let a 25% seniorů. K tomu, abychom si vytvořili určitý standart pro naše žití se potřebujeme rozvíjet, potřebujeme si vytvořit atraktivní a příjemné místo pro naše každodenní starosti a radosti. Důležitým hlediskem pro zachování kvalitního života na vesnici je kulturní a společenský život, ale také především vzdělání. Všechny tyto aspekty našim občanům nabízíme ve velmi dobré kvalitě. Můžeme to vidět i na velkém zájmu o bydlení v naší obci a také na vzestupné ceně za pozemky a nemovitosti.

K tomu, abychom mohli čelit všemu co se v poslední době kolem nás děje, všem nesmyslným nařízením a rapidně přibývajícím byrokraciím si musíme vybudovat silnou pozici a samostatnost naší obce. Malé obce jako jsme my, mají z hlediska legislativy téměř stejné povinnosti jako mnohem větší obce. I přes to musíme zajišťovat rozvoj, tak abychom měli co předat dalším generacím, a aby mohly i ony u nás vést plnohodnotný život. K tomu, abychom byli schopni zajistit dynamický rozvoj potřebujeme jednak navýšit obecní rozpočet, k čemuž nám pomůže např. větší počet trvale hlášených obyvatel, větší počet dětí navštěvující základní školu, ale také k těmto rozsáhlým investicím potřebujeme získávat co nejvíce dotačních titulů. V letošním roce jsme získali dotaci ve výši 399 tis. z Ministerstva pro místní rozvoj na stavbu workoutového hřiště, z Fondu Vysočiny máme přislíbeno 300 tis. na další etapu zhotovení projektu pro společné územní a stavební povolení na zbudování ČOV a oddílné kanalizace, na výměnu topení WAW v budově obecního úřadu za nová topná tělesa a plynový kotel dostaneme dotaci v rámci Programu obnovy venkova Vysočiny 97 tis. Kč. V žádostech o dotační tituly jsme byli úspěšní i na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR, kde nám bylo přislíbeno 5 654 080 Kč na rekonstrukci a přestavbu budovy MŠ a ZŠ v Cejli. Tato akce zahrnovala rozšíření prostor mateřské školy a vytvoření dvou samostatných tříd pro mladší a starší oddělení, přemístění školní kuchyně z 1. nadzemního podlaží do suterénu, vybudování učebny cizích jazyků a výpočetní techniky a učebny pro družinu. Dále by byl zbudován

venkovní výtah. Vzhledem k tomu, že jsme do dnešního dne od 6.3.2018 neobdrželi z MŠMT registrační list akce a rozhodnutí o přidělení dotace a stavba včetně kolaudace by měla být hotova do 31.8.2019 rozhodli jsme se, že se této dotace vzdáme. Stavební práce v tomto rozsahu nelze realizovat během provozu. Přesto jsme přesvědčeni, že investice do našich dětí patří mezi naší prioritu, a proto se pokusíme vypracovat žádost znovu a získat dotaci za lepších podmínek. Další žádost o dotaci jsme podali na Kraj Vysočina na opravu komunikace na Hutích. Výsledky této žádosti nám budou známy během září letošního roku. Žádost o dotaci na výstavbu spojovacího chodníku a přechodu do nové lokality nyní připravujeme.

Jak jste si jistě všimli, došlo také k výměně veřejného osvětlení od budovy kulturního zařízení směrem k bývalému areálu ZD. Nadzemní elektrické vedení bylo uloženo do země a byly osazeny nové sloupy a lampy. Po několikaletém provozu místního rozhlasu byla provedena kompletní výměna baterií a celková údržba všech hlásičů. Z důvodu velkého sucha a neuvěřitelnému šíření kůrovce do našich lesů se rapidně snížila výkupní cena dřeva. Proto z části vytěženého dřeva nyní provádíme pořez. I nadále probíhá příprava stavebních pozemků v lokalitě „Za Humny“. Bohužel v dnešní době na přípravu jedné stavební akce od přípravy projektu k vydání stavebního povolení musíme počítat minimálně se dvěma roky.

Doufám, že i většina z Vás se spíše přikloní k tomu, aby se nám podařilo naplnit vizi soběstačné obce s dobrými podmínky pro děti, mladé lidi i seniory. Abychom i nadále udrželi školu a školku na dobré úrovni, zajistili pro všechny občany technickou infrastrukturu, postavili a provozovali pečovatelský dům, zajistili bydlení pro mladé rodiny a udrželi dobrou úroveň sportovního a kulturního vyžití pro všechny občany naší obce.

A jak říká pan farář Roman Strossa „každý člověk vždy na všem vidí nejdříve to špatné, hned všechno zkritizuje, ale to dobré už vidět nechce“. Myslím, že bychom si tato slova měli všichni uvědomit a spíše hledat na každém negativu alespoň něco málo dobrého a pak nám půjde všechno snáz a lépe a dosáhneme našich cílů.



NOVINKY V ODPADOVÉM HOSPODÁŘSTVÍ

Naše obec využila nabídky MAS Třeštsko a zapojila se do projektu „Zlepšení systému odděleného sběru a nakládání s využitelným odpadem v MAS Třeštsko“. Díky úspěšnému vyřízení žádosti a získání dotace, o kterou požádala MAS Třeštsko máme nově v obci 6 ks nádob 1100 l na bioodpad, 4 ks na plast, 4 ks na papír a 2 ks na bílé sklo. Tyto nádoby jsme doposud měli v nájmu od společnosti SMJ s.r.o., který jsme mohli ukončit. Do každé domácnosti byly zapůjčeny nádoby o objemu 120 l na plast.

Do těchto nádob **vhazujte**: fólie, sáčky, plastové tašky, sešlápnuté PET láhve, obaly od vakuově balených výrobků, balící folie od spotřebního zboží, obaly od CD disků, obaly od pracích, čisticích a kosmetických přípravků, kelímky od jogurtů a mléčných výrobků a v naší obci do těchto nádob patří i všechny nápojové kartony (obaly od džusů, mléka atd.)

Do těchto nádob **nevhazujte**: mastné obaly se zbytky potravin nebo čisticích přípravků, obaly od žiravin, barev a jiných nebezpečných látek, podlahové krytiny či novodurové trubky.

Svozy 120 l nádob na plast probíhají jednou za 14 dní vždy v liché pondělí. Prosíme, abyste tyto nádoby nechali vyvážet pouze v případě, že jsou plné. I nadále můžete využívat pro tříděný odpad současná sběrná hnízda. V případě, že jste si nádobu doposud nevyzvedli, můžete tak učinit na OÚ Cejle.

V rámci tohoto projektu jsme ještě pořídili 2 ks velkoobjemových kontejnerů na bioodpad o velikosti 10 m³.

Bioodpad i v naší obci stále tvoří velkou položku v nevytríděném komunálním odpadu. V dřívějších dobách jste na vesnici nenašli zahradu bez místa, kam se ukládal bioodpad. Naši zaměstnanci sváží každé pondělí odpad z Vašich zahrad. Po obci jsou rozmístěné hnědé a velkoobjemové kontejnery. Většina z Vás této služby využívá a jsme rádi, že tento odpad nekončí v komunálu. Ale měli bychom si uvědomit, že do komunálu nepatří ani ten drobnější odpad, který se do těchto nádob vejde. Jde především o zbylé ovoce a zeleninu, slupky z brambor, natě a listy nebo sedlina z kávy. Možná se Vám to nezdá, ale zkuste 14 dnů tento odpad nevhazovat do komunálu a sami uvidíte, že nádobu naplníte sotva z půlky.

Podíl naší obce na výše uvedený projekt činil 51 993 Kč. Celková hodnota pořízených nádob je 390 975 Kč. Děkujeme pracovníkům MAS Třeštsko za vyřízení a získání dotačního titulu.

GDPR začalo v celé Evropské unii platit od 25.5.2018. V Česku tak nahradí současnou právní úpravu ochrany osobních údajů v podobě směrnice 95/46/ES a související zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

Co vlastně znamená tato zkratka a co nám přinese?

GDPR je zkratka z anglického názvu General Data Protection Regulation. V překladu to znamená Obecné nařízení o ochraně osobních údajů.

GDPR stanovuje, co jsou osobní/citlivá data a jak se s nimi má nakládat a fyzickým osobám zajišťuje kontrolu nad těmito daty. Cílem GDPR je chránit digitální práva občanů EU.

GDPR se dotkne každého, kdo shromažďuje nebo zpracovává osobní údaje Evropanů, včetně společností a institucí mimo území EU, které působí na evropském trhu.

Nařízení míří na firmy, instituce i jednotlivce, kteří zacházejí s osobními údaji – zaměstnanců, zákazníků, klientů či dodavatelů, a to napříč segmenty a odvětvími. Zasáhne také ty, kteří sledují či analyzují chování uživatelů na webu, při používání aplikací nebo chytrých technologií.

Obecné nařízení o ochraně osobních údajů
pracuje s následujícími pojmy:

Osobní údaj: každá informace, podle které lze osobu identifikovat, např. jméno a příjmení, pohlaví, věk a datum narození, osobní stav, IP adresa, fotografie, audiovizuální záznam nebo v určitých případech i emailová adresa.

Citlivý údaj: genetické, biometrické údaje např. otisk prstu nebo také podpis. A také veškeré osobní údaje dětí. Zpracování citlivých osobních údajů podléhá mnohem přísnějšímu režimu, než je tomu u obecných údajů.

GDPR není revoluce v ochraně osobních dat, protože zásadní body byly v platnosti již dříve. GDPR však přišlo s velmi vysokými sankcemi pro subjekty, které je nebudou dodržovat. Jedním z největších dopadů nařízení je výrazné posílení práv občanů, jako je např. právo na výmaz, právo být zapomenut, právo na omezení zpracování apod. Každý občan může nejen požádat o vymazání jeho osobních údajů, pokud již pominul účel zpracování, ale má také právo vědět a být informován o tom, za jakým účelem se osobní údaje zpracovávají. Každý občan musí znát období, po které budou údaje uchovávány nebo znát příjemce jeho osobních údajů.

Tímto by se mělo zamezit obchodování s osobními údaji, což bylo dříve mezi komerčními subjekty poměrně běžné. Každý občan má právo odmítnout obchodní sdělení a souhlasy s jejich zasíláním musí být dobrovolné a nesmí být podmínkou k využití nějaké služby nebo koupě výrobku. V neposlední míře zpracovatelé osobních údajů musí své evidence v dostatečné míře zabezpečit, ať už se jedná o data ve fyzické podobě (vytištěné) nebo v podobě elektronické.

Z působnosti Obecného nařízení jsou vyloučeny činnosti fyzické osoby, při kterých jsou zpracovávány osobní údaje výlučně pro osobní či domácí činnost.

Dále je z působnosti Obecného nařízení vyloučeno zpracování prováděné příslušnými orgány za účelem prevence, vyšetřování, odhalování či stíhání trestných činů nebo výkonu trestů, včetně ochrany před hrozbami pro veřejnou bezpečnost a jejich předcházení.



Zdroj obrázku: www.spedos.cz

CVIČENÍ S OBRUČÍ HULA HOOP - HOOPING

Od září budeme v Cejli cvičit s obručí Hula hoop, tzv. HOOPING. Je to nenáročné cvičení s obručí, které Vám může změnit postavu, pomoci při zbavování přebytečných kil z problémových partií, ale hlavně si úžasnou formou uvolníte nejen tělo, ale i mysl. Používá se jako meditační technika, kdy si užíváte radost z kroužení a přitom se samovolně vypne hlava a dostaví se pocity štěstí a lehkosti. Výhodou hoopingu je také to, že nezatěžuje klouby, a proto je vhodné i pro starší cvičence.

Hooping jsme mohli vidět, a zároveň si jej vyzkoušet, na slavnostním otevření multifunkčního hřiště. Pro ty, kteří mají o cvičení zájem jsme připravili základní informace.

Prosíme zájemce o cvičení, aby se nahlásili na tel. č. 603 218 599 nebo e-mailu: starostka@cejle.cz.

Co je Hula hoop obruč?



Hula hoop obruč ve tvaru kruhu je již odedávna využívána např. při rituálních tancích Indiány. V dnešní době se liší hlavně velikostí, materiálem a zpracováním (klasické a speciální na hubnutí, odbourání celulitidy atd.).

Výběr obruče je důležitý hlavně ve velikosti průměru. Většinou se dělí na dětské na hraní, klasické z plastu a následně profesionálně z hliníku / plastu s rozdílnou váhou.

Během cvičení s obručí lze spálit až 100 kalorií za 10 minut (jako např. při běhu na pásu) – záleží na tempu a typu cvičení. Čím je průměr obruče větší, tím je jednodušší udržet kroužení. Pokud ale zvolíte menší průměr, je udržení tempa náročnější resp. musíte dělat rychlejší pohyby.

Jak si vybrat správnou obruč hula hoop

Průměr obruče se pohybuje nejčastěji od 0,5 m do 1,02 m. Dětem jsou určeny obruče s průměrem kolem 0,71m, pro dospělé může průměr dosahovat i o 0,5 m více než je klasický rozměr. Obruče určené pro začátečníky mají většinou průměr 95 cm až 1 metr a jsou vyrobeny z plastu o šířce 2,5 cm.

Cvičení hooping doporučujeme 15-30 minut 3x týdně.

Hooping má pozitivní vliv na zdraví

Cviky s obručí hula hoop pozitivní vliv na zpevnění v oblasti břicha, boků, hýždí a nohou. Kromě zmíněných problémových partií mají pozitivní vliv, při pravidelném cvičení, i na posílení ochablého svalstva v zádové části a tím pomáhají předcházet bolesti zad, způsobenou právě ochablým svalstvem v oblasti bederní páteře. Pravidelné cvičení má celkově pozitivní vliv na celé tělo a samozřejmě i na spalování přebytečné energie. Při cvičení se do pohybu zapojují svaly v oblasti zad, břicha, boků a nohou.

Toto cvičení nám:

- pomáhá při bolestech zad (regenerace ochablé svalové hmoty)
- zlepšuje zdraví našeho srdce a cév, flexibilitu a držení těla
- podporuje zpevňování a tvorbu svalové hmoty
- cvičení odbourává stres
- spalování kalorií pomáhá při hubnutí

Zdroj: czfitness.peknetelo.eu; acfitness.cz

Začíná léto

S letními měsíci vysvitlo sluníčko i na cejleckou školu. Ke konci se blížila výuka, pomalu nastávalo období uvolnění, kdy žáci více času trávili venku. Není se co divit, když za sebou měli měsíce tvrdé práce.

V tomto školním roce naši žáci výborně pracovali. Ačkoliv se občas vyskytla v přípravě na školu malá zakolísání, poučili jsme se z nich. Díky zvládnutí učiva jsme si mohli do aktivit školy zařadit nadstavbové činnosti, které nejsou jen zábavou, ale především poučením. Do výuky pravidelně zařazujeme projektové vyučování. Například projektový den ke Dni Evropy. Starší žáci se naposledy v tomto školním roce vypravili na jihlavské Dětské dopravní hřiště.

Ze zajímavých aktivit stojí za zmínku příprava a realizace vystoupení pro maminky k jejich svátku. Děti pod vedením pedagogů připravily hudebně dramatické vystoupení, které se setkalo s velkým ohlasem nejen maminek a babiček.

Zapojili jsme se také do soutěží. Pět žáků se zúčastnilo Soutěže mladých zdravotníků organizované Českým červeným křížem. Tři žáci reprezentovali na olympiádě v Třebíči.

Největší akcí však byla cesta do Brna, kde jsme navštívili představení dětské opery Kocour v botách v Národním divadle Brno. Kromě kulturního zážitku jsme si užili mnoho zábavy při prohlídce moravské metropole.

V naší škole máme výborné spolupracující rodiče. I díky tomu jsme mohli zorganizovat 1. června dětský den. Nejmenší děti i nejstarší školáci na stanovištích plnili úkoly přizpůsobené jejich věku.



Díky schválené dotaci z Fondu Vysočiny dochází ke změně vzhledu webových stránek. Ačkoliv ty původní byly dříve oceňovány, již nesplňují

současné technické požadavky. Věřím, že stránky nové přispějí k uživatelskému komfortu jejich čtenářů a že budou stále oblíbeným komunikačním kanálem mezi školou a rodiči.



Fond Vysočiny nebyl jediný, který nás dotačně podpořil. Stále úspěšně realizujeme projekt formou zjednodušeného vykazování Operačního programu Výzkum, vývoj, vzdělávání (tzv. Šablony) Rozvoj ZŠ a MŠ Cejle. Kromě vzdělávání pedagogů díky tomu bylo možné zřídit ve škole funkci školního asistenta. Ačkoliv tento projekt brzy končí, již nyní se chystáme zapojit do tzv. Šablon 2.

Již nyní se těším, co nového dětem přinese další školní rok, který začíná v pondělí 3. září 2018.

Mgr. Ing. Marta Kozdas, ředitelka školy

Z letní mateřské školy

V MŠ už několik týdnů „vítáme léto“. Zaměřujeme se na letní počasí, tedy na léto jako roční období, jeho charakteristické znaky, na sluníčko, vysoké teploty či letní bouřky. Pozorujeme letní zahrádky, ovoce- třešně, jahody..., zeleninu - hrášek, ředkvičky..., povídáme si, jak pečovat o rostliny, co potřebují k růstu, jaká je práce člověka.

Běháme po letních loukách, zkoumáme život v trávě, květiny - kopretiny, pampelišky... , drobné živočichy, řešíme také možná nebezpečí, která na nás číhají, tedy klíšťata, jedovaté rostliny... Zajímáme se také o letní oblečení, jak pro kluky, tak pro holky, především o klobouky a čepice, jak se chránit před sluncem a další. Ve velkém si hrajeme např. na zahradě, hřišti, chodíme na procházky.

Cílem všech těchto aktivit je rozlišit léto jako roční období, poznat charakteristické znaky, poznávat letní přírodu a život kolem nás, vnímat změny. Mít úctu k životu ve všech formách.

Využít tvořivých her při pobytu na zahradě, rozvíjet vlastní nápaditost a kreativitu.

Vědět, jak se chránit před letním sluncem, rozlišit letní oblečení.



Dvouleté děti, jejich rodiče a my pedagogové máme za sebou první školní rok spolupráce, hledání „cest“, adaptace a pobytu v MŠ.

Děti, které končily své batolecí období nebo začínaly starší batolecí věk, tedy věkově 2+, se postupně i přes veškeré náročnosti procesu a rizika kolem, sžily a přizpůsobily prostředí.

Rodiče jim byli velkou oporou a zvládli odloučení od svých ratolestí také.

My, jako učitelky jsme musely zvládnout a být schopny, vedle legislativních opatření, vyhlášek, zákonů, bezpečnostních a hygienických předpisů, především cíleně pracovat s několika dvouletými dětmi v heterogenním kolektivu /2 – 7letých dětí/, respektovat jejich potřeby, disponovat zásobou her a činností, přizpůsobit jim prostředí, být schopné sebereflexe a sebehodnocení.



První vlna dvouletáčků v MŠ Cejle byla velmi šikovná, návyky, sebeobsluhu, význam rituálů v MŠ atd. postupně pomalu zvládli a začlenili se do kolektivu.

V příštím školním roce 2018/2019 nás čeká rekordní počet dětí mladších tří let. Proto i tímto apeluji na rodiče budoucích školčátek, aby dětem dali veškeré základy a návyky pro vstup do MŠ. V případě nezralosti a nepřipravenosti

dítěte na MŠ, budou dle školního řádu děti vráceny do domácí péče k dozrání pro zvládnutí pobytu v MŠ.

Bc. Gabriela Nováková, vedoucí učitelka MŠ

Adaptace dvouletých dětí v MŠ

Nástup do mateřské školy je pro dvouleté dítě významným mezníkem. Poprvé vstupuje do většího kolektivu, poprvé je samo bez rodičů.

Výše jmenované momenty mohou dítě zcela zásadním způsobem ovlivnit jak v pozitivním, tak i v negativním slova smyslu. Samozřejmě je zájmem pedagogů, výchovných pracovníků a především rodičů, aby se dítě ve školce cítilo co nejpříjemněji. Vždyť od tohoto momentu dítěti nastává období vzdělávání. Kladné vjemy, a to po všech stránkách, budou pro jeho chuť se v budoucnu učit a začlenit se do společnosti, zcela zásadní.

Říká se, že dobrý start je vždy základem úspěchu. Proto je dobré, aby rodiče své dítě ještě před samotným nástupem do mateřské školy na určité

situace a aktivity připravili. Případný stres z nástupu do školky lze výrazným způsobem zmírnit či zcela odstranit tím, že rodič dítěti vysvětlí, co se v mateřské školce bude dít, zdůrazní, že se paní učitelky i všichni ostatní na příchod dítěte do školky těší, bude si tam hrát s pěknými hračkami, zpívat, poslouchat pohádky, chodit na procházky, poznávat zvířátka a také se naučí mnoho nového.



Jistě lze doporučit, aby maminky se svými potomky chodily např. na pískoviště, kde děti mohou získat první zkušenosti s kontaktem a společnou hrou s jejich vrstevníky. Nelze však opominout, aby maminky a tatínkové nezapomněli dětem zdůraznit, že si pro něho do školky brzy zase přijdou.

Rodičům v rámci přípravy dítěte na docházku do mateřské školky jistě přijde

vhod několik následujících doporučení.

Dvouleté dítě by mělo:

- * dokázat se vyrovnat s pocitem, že část dne bude samo bez mámy a bez táty,
- * překonat pocit strachu, že si pro něj máma už nepřijde,
- * umět si hrát samo, paní učitelka se nemůže věnovat stále jen jednomu dítěti,
- * být připravené na to, že existují děti, které jsou větší, silnější,
- * umět si hrát společně s ostatními dětmi.

Rozvoj čtenářské pregramotnosti

Rozvoj čtenářské pregramotnosti je v rámci vzdělávání předškoláků v mateřských školách velmi aktuálním a diskutovaným tématem.

Velice důležitý je nejenom nácvik jejich komunikačních schopností, ale i sluchového vnímání, paměti, prostorových představ a v neposlední řadě i vnímání rytmu, který je pro čtení jedním z důležitých faktorů.

Pedagog mateřské školy děti podporuje k rozvoji jejich čtenářské pregramotnosti. V práci s předškoláky používá vhodnou terminologii a



konkrétní zadané úkoly vysvětluje tak, aby vyhovovaly jednotlivým kontextům předškolního kurikula.

Velký důraz se v mateřské škole klade zejména na kritéria vhodného výběru literatury.

V rámci praxe se výborně osvědčuje čtení před spaním, tzv. hry na pohádku, kde se dětem přečte příběh a ony se ho pokusí následně přehrát jako divadelní představení apod..

Starší děti vždy zaujme výrazné označení písmen v textu, které s nimi pedagog mateřské školy předem probere a děti se tato písmena potom učí psát, anebo třeba vybarvovat. Mladší děti velmi kvitují podporu textu pomocí obrázků, které jim následně usnadňují převyprávění již přečteného textu.

Jistě není třeba připomínat, že pro předškolní dítě je v těchto aktivitách velmi důležitá i podpora jeho rodiny. Společné prohlížení a následný popis obrázků v knize či čtení před spaním, výrazným způsobem podpoří dobrý rozvoj slovní zásoby, správnou výslovnost a mimo jiné i hravou formou procvičí paměť.

Mgr. Drahoslava Dolejší, učitelka MŠ

Prvňáčci

Práce s letošními prvňáky byla velmi příjemná. Poctivě a zodpovědně si vždy plnily zadané úkoly. Nikdy jsem v jejich očích neviděla nechuť, ale naopak nadšení k učení a získávání nových znalostí a zkušeností. Za tuto krásnou spolupráci bych chtěla také poděkovat rodičům, protože to, jak děti doma motivovali a společně s dětmi vše prožívali, se vždy projeví na konečném výsledku.

Rodičům našich budoucích prvňáků bych ráda poradila, aby se těšili na školu s dětmi společně. Vybírejte společně aktovku, prohlížejte si společně knihy, které si už příští rok budete moci společně přečíst, a dejte dítěti zažít pocit, že na to vše nebude samo. Pak věřím, že nástup do první třídy všichni úspěšně zvládneme a dokonce bude patřit k těm nejhezčím zážitkům, na které budete rádi vzpomínat.



Mgr. Lenka Volfová, třídní učitelka ZŠ

Sportovní události

V oblasti tělesné výchovy a sportovních aktivit začneme od konce. Ve středu 20. června jsme se (velmi úspěšně) zúčastnili olympijského běhu v Jihlavě.

Barča Klimešová a Kája Serbusová vybojovali ve svých kategoriích úžasná třetí místa a Lukáš Mariánus pak skončil těsně pod stupni vítězů na místě čtvrtém. Ostatní posbírali řadu umístění v první desítce celkového pořadí a všichni se umístili v první polovině startovního pole. Celou akci provázela úžasná atmosféra, kdy se všichni vzájemně podporovali a tvořili skvělou partu a výborně reprezentovali svoji školu i obec.



Velmi přínosnou sportovní akcí byla návštěva z Dětského domova v Jihlavě, kdy starší kluci učili děti z naší školy nejruznější fotbalové dovednosti a dokázali vytvořit bezvadnou kamarádskou atmosféru. V tělesné výchově jsme se v tomto roce snažili v maximální míře pohybovat na vzduchu.



Ať už se jednalo o turistické vycházky a pochody nebo hodiny tělocviku na fotbalovém a multifunkčním hřišti. Všechny děti pak v průběhu roku zaznamenaly pokroky ve svých sportovních výkonech.

Mgr. Martin Dvořák, učitel ZŠ, vychovatel ŠD

Nutriční doporučení školního stravování

Mezi jednu z hlavních prioritních oblastí veřejného stravování patří ovlivňování výživových zvyklostí dětí a mládeže v souladu se zásadami správné - zdravé výživy. Tyto zásady vycházejí z doporučení Světové zdravotnické organizace přizpůsobených na podmínky České republiky.

Koncept hygienické služby a prevence v ochraně veřejného zdraví a strategie bezpečnosti potravin a výživy 2014-2020 je uloženo rezortu školství a zdravotnictví kontrolovat a vyhodnocovat naplňování výživových doporučení a norem v oblasti školního stravování.

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR vychází ze spotřebního koše a je vytvořeno v souladu s výživovými normami.

Nutriční doporučení je souborem doporučení, která mají usměrňovat a vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku. To znamená zařazovat a dodržovat konkrétní četnost určitých jídel a potravin v rámci každého měsíce tak, aby děti dostávaly zdravou a vyváženou stravu.

Jídelní lístek by měl být sestaven podle následujících doporučení:

- dodržovat energetickou a biologickou hodnotu stravy a spotřební koš
- při přípravě stravy upřednostňovat čerstvé suroviny a dle možností využívat sezónních a regionálních potravin. Co nejvíce omezit polotovary a dochucovací přípravky
- dbát na různorodost pokrmů
- dbát na co největší pestrost ve výběru potravin z různých skupin, neboť jen tak je možné zajistit dostatečný přísun živin, vitaminů a minerálních látek
- dbát na estetickou úpravu pokrmu na talíři strávnicka
- dbát na pitný režim a vždy nabízet ke slazenému nápoji neslazený nápoj a vodu

Veškerá tato doporučení se snažíme v naší školní jídelně dodržovat a máme zájem na tom, aby naši strávnicki dostávali na talíř vyváženou a zdravou stravu.



Eva Karagiozi, vedoucí školní jídelny

Školní rok s paní asistentkou

Pevně věřím, že práce, kterou jsem vykonávala na pozici školní asistentky, byla přínosem nejen pro pedagogy, ale i pro děti a žáky samotné. Dětem v MŠ jsem byla oporou při zvládání hygienických nároků (záchod, umývárna apod.), při oblékání. Poskytovala jsem individuální pomoc dětem v činnostech, které vykonávají v rámci programu MŠ. Žákům v ZŠ jsem pomáhala především s výukovými obtížemi, porozumění zadávaných úkolů, vedení k samostatnosti.



Pedagogům jsem byla nápomocná při přípravě učebních, speciálně pedagogických pomůcek, zajišťování materiálů na výuku. Pomoc v činnostech, které pedagogové s dětmi v rámci výuky s dětmi a žáky vykonávají. Pro mě samotnou byla práce školní asistentky na této škole velice přínosnou. Získala jsem

nové zkušenosti a dovednosti při práci s dětmi a žáky. Se všemi dětmi, žáky i kolegy jsem navázala hezký vztah a dobře se mi s nimi spolupracovalo.

Markéta Trnovská, DiS., školní asistentka

Žáci, děti a zaměstnanci Základní školy a mateřské školy Cejle, příspěvkové organizace přejí čtenářům zpravodaje příjemně prožité letní měsíce..

POČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU A PRÁZDNINY

Všeobecný školní řád (1774) odlišoval průběh školního roku ve městech a na vesnicích. Školní rok ve městech začínal 3. listopadu a končil v sobotu před Květnou nedělí (neděle před Velikonocemi). Další vyučování začínalo v pondělí po první neděli po Velikonocích a končilo na sv. Michala (29. září).

Na venkovských školách začínala výuka 1. prosince a měla trvat alespoň do konce března. V tomto období měly školu navštěvovat zejména děti mezi 9 a 13 roky, které v zimním období rodiče tolik nepotřebovali v hospodářství. Další vyučování začínalo v pondělí po první neděli po Velikonocích a končilo na sv. Michala (29. září), bylo však přerušeno třítýdenním volnem v období žní.

Nesmíme však také zapomínat na ferie (volné dny) o církevních svátcích.

První úpravu přineslo již v r. 1805 Politické zřízení obecných škol, který začátek školního roku pevně nestanovuje, pouze jej vymezuje do října až listopadu. Stejně tak nebyl pevně stanoven konec školního roku, pouze délka prázdnin neměla překročit 5 týdnů.

20. 8. 1870 bylo vydáno nařízení, podle něhož se školní rok započal mezi 1. zářím a 1. listopadem a trval 46 týdnů. Prázdniny bylo možné rozdělit do několika částí a trvaly 6 týdnů. V roce 1882 byly prázdniny na obecných školách ve větších městech sjednoceny s prázdninami na místních středních školách, čímž se prodloužily na 8 týdnů, ale mělo ubýt feriálních (volných) dnů.

Teprve výnos Ministerstva školství a národní osvěty z 12. 7. 1925 zavedl pravidlo, že školní rok na obecných, měšťanských a středních školách je zahájen 1. září a končí 31. srpna, letní prázdniny trvají od 29. 6. do 31. 8.

Zimní prázdniny byly zpočátku feriemi (volnými dny) o církevních svátcích. V 80. letech 19. století bylo zavedeno volno od 24. do 27. prosince a volno na Silvestra (31. prosince).

V roce 1935 bylo stanoveno volno od 22. prosince (pokud tento den připadl na neděli, tak výuka končila 21. 12. ve 12.00) a trvaly do 2. ledna včetně.

Literatura:

Všeobecný školní řád. Praha 1776

Politické zřízení obecních škol. Praha 1822

Věstníky Ministerstva kultu a vyučování, později Ministerstva školství a národní osvěty

Vysvědčení

Počátek existence školních vysvědčení souvisí s reformami císařovny Marie Terezie a s vydáním Všeobecného školního řádu pro německé normální, hlavní a triviální školy ve všech císařsko - královských dědičných zemích. Mezi předpisy tohoto řádu z roku 1774, bylo uvedeno i to, že děti měly ve věku dvanácti let a po návštěvě šesti let školy obdržet vysvědčení o svých znalostech. Studenti gymnázií si prvá vysvědčení odnášeli na základě gymnaziálních osnov z roku 1775.

Zatímco studenti gymnázií a žáci hlavních škol obdrželi vysvědčení dvakrát do roka, žáci škol triviálních dostávali vysvědčení, až když opouštěli školu. Na nejstarších vysvědčeních se také ještě nesetkáme s nějakou pevně danou klasifikační stupnicí. Jedná se spíše o souhrnné hodnocení toho, jak se žák během studií učil a jak se choval. První klasifikační stupnici pro žáky triviálních škol přináší až nový školní řád z roku 1805. I podle tohoto řádu se vysvědčení vydávala pouze při odchodu ze školy. Nahlédneme-li do tehdejší klasifikační stupnice zjistíme, že se posuzovala návštěva školy jako: 1. velmi pilná, 2. pilná, 3. řídká, chování jako: 1. velmi dobré, 2. dobré, 3. prostřední, 4. školnímu řádu nepřiměřené, prospěch v jednotlivých předmětech jako: 1. velmi dobrý, 2. dobrý, 3. prostřední, 4. slabý.

Postupně se začaly rozlišovat tři typy vysvědčení, které si žák odnášel na závěr své školní docházky. Toto rozlišení se následně udrželo až do poloviny 20. století. Jednalo se o vysvědčení propouštěcí, vysvědčení na odchodnou ze školy a frekventační vysvědčení.

Propouštěcí vysvědčení mohly dostat děti, které dovršily věk školou povinný a měly nejpotřebnější pro obecnou školu předepsané vědomosti z náboženství, čtení, psaní a počítání. Vysvědčení na odchodnou ze školy obdrželi ti žáci, kteří sice dosáhli věku, kdy měli opustit školu, ale nenabýli ještě potřebné školní vědomosti a ani se to nedalo očekávat. Vysvědčení neobsahovalo klasifikaci. Vysvědčení frekventační se vydávalo žákům obecných škol, pokud přestupovali na střední školu. Uváděly se v něm jen známky z náboženství, vyučovacího jazyka a z počtů.

Velkou proměnou prošla vysvědčení až na základě zákona z 14. května 1869, který zavedl školu obecnou a měšťanskou. V návaznosti na tento zákon byl v roce 1870 vydán Školní a vyučovací řád pro školy obecné. Díky tomuto novému školnímu řádu žáci obdrželi na konci každého čtvrtletí, tedy 4x ročně, školní zprávu. Znamky prospěchu na ní byly psány číslicí a rodiče svým podpisem potvrzovali, že ji četli.

Čtyřstupňová klasifikace prospěchu přežila až do roku 1884, kdy byla Prozatímním školním řádem zaměněna na klasifikaci pětistupňovou, která s krátkou přestávkou v období Protektorátu Čechy a Morava přetrvala dodnes.

Literatura:

Bartošová Jana, Fryč Jindřich, Vysvědčení jako součást dějin školství: od 18. století po současnost, 2011.

Sběr papíru a jiných surovin

Sběrové akce se poprvé objevily za první světové války, kdy školy byly často nuceny organizovat celoplošný sběr v celé obci. Sbírány byly zejména železo a jiné kovy (zinek, měď, olovo, cín), vlna, papír, kaučuk a kosti. Na plošných akcích byly využívány školní děti, které obcházely obec doslova dům od domu a vybíraly příslušnou surovinu. Vedle těchto akcí se děti účastnily sběru náhražkových potravin, jako kopřiv, jahodového a malinového listí, žaludů apod.

Podruhé se sběrové akce objevují za druhé světové války, kdy byl školám nařízen sběr kostí a rohoviny, posléze kovů, papíru a kaučuku, o němž se musely vést podobné evidence, dokonce byl stanoven normativ odevzdaných surovin na 1 žáka.

Úsporné hospodářství bylo vedeno i v 50. letech 20. století, kdy se kromě starého papíru a železa, znovu sbíraly i léčivé byliny. Od této doby byli žáci základních a středních škol využíváni i k pomoci při sklizni ovoce, brambor a chmele.

Literatura:

Řeháček, Karel: Plzeňské školství v době Velké války (1914-1918). In: Historia scholastica I. Dějiny ve škole-Škola v dějinách. Praha 2010, s. 169-176
Věstníky Ministerstva školství a národní osvěty z let 1939-1955



Obr.: www.papirnictvipavlik.cz

BYLINKY NAŠÍ FANINKY

Máta peprná (Mentha piperita)



V nadpisu je sice máta peprná, ale druhů máty jsou spousty od kadeřavé, přes mátu stříbrnou, bazalkovou, česnekovou, mandarinkovou, jahodovou, banánovou, čokoládovou až po mátu s vůní cukrové vaty, či "Sladká hruška". Její využití je obrovské a liší se tím, co od ní očekáváme, hlavně v gastronomii.

Hlavní účinnou látkou je mentolová silice, dále obsahuje hořčiny a třísloviny. Mentol je silně antiseptický a vyvolává pocit chladu. Tlumí nadýmání a křeče při trávení a prospívá žlučníku. Mírně snižuje krevní tlak a uklidňuje nervy. Působí jako mírné anestetikum (látko vyvolávající znecitlivění) a může snížit účinek ostatních podávaných bylin, léků a hlavně homeopatik. Není určena k dlouhodobému podávání ve větších dávkách! Pro děti, těhotné a kojící užíváme raději nať máty kadeřavé! Ta totiž obsahuje menší podíl mentolu a má celkově mírnější působení bez vedlejších účinků, než máta peprná. Podobně účinkují i máta klasnatá či vonná a na rozdíl od máty peprné lze užívat dlouhodobě.

Éterický olej z máty peprné má antibakteriální, antivirové účinky, zlepšuje paměť a koncentraci, uklidňuje nervy a tiší bolest, pomáhá při kašli, nadýmání, zmenšuje laktaci a odpuzuje hmyz. Nepoužívat neředěný! Zevně jej používáme ředěný! v poměru 1:1 se základním olejem (slunečnicový atd.) na potírání bolestivých míst, spánků při bolestech hlavy, na odpuzování a po poštipání hmyzem. U nachlazení na nosní sliznici, ale ne! u dětí! Tak pojďme experimentovat.

Mátový ocet

V obchodě je těžce k sehnání, a pokud jej seženete, připravte se na cenu! A pokud chcete opravdu domácí, tak si vyrobte i zdravý jablečný nebo i vinný ocet, který tvoří jeho základ.

Jablečný ocet - 1 kg chemicky neošetřených jablek omyjeme a nahrubo nastroháme i se slupkou a jádřincem. Vložíme do pětilitrové nádoby a zalijeme zhruba třemi litry vody. Přiklopíme víčkem a necháme asi týden při pokojové teplotě zrát. Během této doby 2x denně promícháme vařečkou. Po týdnu scedíme, nádobu uzavřeme a necháme další tři týdny na tmném místě. Pak přecedíme přes plátno, nalijeme do lahví a uložíme v chladu a suchu.

No a pak jen na 1 litr jablečného octa vložíme několik omytých a osušených snítek máty a kousek omyté, osušené kůry z chemicky neošetřeného citronu.



Tímto octem ochutíme třeba domácí majonézu.

Mátový sirup

Potřebujeme velký svazek máty (asi 20 stonků máty, pro děti, těhotné a kojící maminky ne mátu peprnou), 1 kg třtinového cukru (může být i normální, je prostě levnější, ale méně zdravý), 1 sáček kyseliny citronové - 20g (já dávám podle chuti a raději přidám nakrájené citrony) a 2 litry převařené vody. Vodu s cukrem přivedeme k varu a přidáme drobně pokrájené omyté stonky máty. Krátce povaříme a necháme 2-3 hodiny odstát. Poté přecedíme, opět zahřejeme k bodu varu, přidáme šťávu z citronu a kyselinu plníme do lahví.

Řecká okurková omáčka Tzatziki

1/2 salátové okurky, 150 ml hustého bílého jogurtu, 1-2 stroužky česneku + 3 lístky máty, 1 lžička olivového oleje+ 1 lžička citronové šťávy, event. kopr

Oloupanou okurku nastrouháme a posolíme. Okurka pustí šťávu, kterou vymačkáme na sítku a do okurek přidáme jogurt smíchaný se solí, olejem, citr. šťávou, prolisovaným česnekem, nasekanou mátou (event. koprem). Podáváme v létě vychlazené k masu či zelenině. Vyzkoušejte na brokolici vařenou v páře.

Mátový likér



2 hrsti čerstvých mátových lístků, 300 ml vody, 350 g třtinového cukru, 0,5 l žitné

Mátové lístky opereme pod tekoucí vodou a vhodíme do 300 ml vroucí vody. Svaříme 20 minut. Poté přecedíme, svaříme s 350 g třtinového cukru a po vychladnutí přidáme 0,5 l žitné a stočíme do lahví.

Pečené papriky s bazalkou a mátou

2 červené a 2 žluté papriky, 70 ml olivového oleje, 1 lžička citronové šťávy, špetka soli, několik lístků bazalky a máty.



Na grilu opečeme papriky ze všech stran dočerna a pak je vložíme do igelitového sáčku. Tam je necháme cca 5 minut zapařit, pak je oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na nudličky. Do misky dáme citronovou šťávu, bylinky, osolíme, přidáme nakrájené papriky a necháme v lednici alespoň hodinu odležet.

Tak příjemné tvoření a dílu zdar!

Zdroje: Bylinky pro děti a maminky Magdalena Staňková- Kröhnová
Herbář 7/2015

Zdroje: Bylinky pro děti a maminky (Magdaléna Staňková-Kröhnová)
Bylinky revue 6/2017

Příroda léčí (J. Bodlák, F. Severa, B. Vančura)

<http://www.maminkam.cz/proc-se-kojencum-nema-davat-med>

ZMĚNY VE VYDÁVÁNÍ CESTOVNÍCH PASŮ OD 1. ČERVENCE 2018



Vydávání cestovních pasů ve zkrácených lhůtách



Od 1. července 2018 dochází ke změnám ve vydávání cestovních pasů občanům, kteří potřebují urychleně vycestovat do zahraničí.

Podání žádosti

Občan může požádat o vydání cestovního pasu ve dvou zkrácených lhůtách, a to:

- v pracovních dnech do 24 hodin, nebo
- do 5 pracovních dnů.

Občan může žádost o vydání cestovního pasu podat ve zkrácených lhůtách:

- u kteréhokoliv obecního úřadu obce s rozšířenou působností („ORP“),
- v Praze u úřadu městské části Praha 1 až 22 („ORP“),
- u Ministerstva vnitra.

Občan může při podání žádosti o vydání cestovního pasu zadat své telefonní číslo nebo e-mail a na uvedený kontakt mu bude zaslána informace o možnosti převzetí vyhotoveného dokladu.

Převzetí cestovního pasu

Občan může převzít cestovní pas vydaný v pracovních dnech do 24 hodin pouze u Ministerstva vnitra - **adresa: Na Pankráci 72, Praha 4 (metro C - stanice „Pražského povstání“).**

Cestovní pas vydaný do 5 pracovních dnů může převzít na Ministerstvu vnitra nebo na obecním úřadu obce s rozšířenou působností či úřadu městské části Praha 1 až 22, u kterého podal žádost o jeho vydání.

Správní poplatky

Občan zaplatí celý správní poplatek při podání žádosti, pokud cestovní pas převezme u úřadu, kde žádost podal. Pokud podal žádost u obecního úřadu obce s rozšířenou působností či úřadu městské části Praha 1 až 22 a převezme cestovní pas na Ministerstvu vnitra, zaplatí první část správního poplatku při podání žádosti a druhou při převzetí cestovního pasu.

Přehled správních poplatků za vydání cestovního pasu ve zkrácených lhůtách

	Vydání do 24 hodin v pracovních dnech	Vydání do 5 pracovních dnů
Občané starší 15 let	MV → MV = 6.000 Kč	MV → MV = 3.000 Kč
	ORP → MV = 4.000 + 2.000 Kč 4.000 2.000 = 6.000 Kč	ORP → MV = 2.000 + 1.000 Kč 2.000 1.000 = 3.000 Kč
		ORP → ORP = 3.000 Kč
Občané mladší 15 let	MV → MV = 2.000 Kč	MV → MV = 1.000 Kč
	ORP → MV = 1.500 + 500 Kč 1.500 500 = 2.000 Kč	ORP → MV = 500 + 500 Kč 500 500 = 1.000 Kč
		ORP → ORP = 1.000 Kč

ZMĚNY VE VYDÁVÁNÍ OBČANSKÝCH PRŮKAZŮ OD 1. ČERVENCE 2018



- všechny občanské průkazy se strojově čitelnými údaji budou vydávány **pouze s kontaktním elektronickým čipem** (ruší se vybírání správního poplatku 500 Kč za vydání občanského průkazu s čipem),
- občan se může sám rozhodnout, **zda si čip** při převzetí dokladu **aktivuje** (může tak učinit i později); aktivace vyžaduje zadání identifikačního osobního kódu a deblokačního osobního kódu (4 – 10 číslic) – zadání není povinné,
- aktivovaný čip umožní využívání občanského průkazu při vzdálené autentizaci držitele a k přístupu k identifikačním údajům držitele,
- dosavadní** občanské průkazy bez čipu **zůstávají v platnosti** (nebude prováděna hromadná výměna dokladů),
- občanské průkazy **bez strojově čitelných údajů** s dobou platnosti 1 měsíc budou vydávány **pouze z důvodu voleb**,
- lhůta pro vydání občanského průkazu zůstává 30 dnů, bude však umožněno vydávat občanské průkazy za správní poplatek v kratších lhůtách, a to **v pracovních dnech do 24 hodin nebo do 5 pracovních dnů**,
- občanské průkazy v kratších lhůtách budou **vydávati nejen obecní úřady obcí s rozšířenou působností** (v hl.m. Praze úřady městských částí Prahy 1 až 22), ale také **Ministerstvo vnitra**,
- občan může při podání žádosti o vydání občanského průkazu zadat své telefonní číslo nebo e-mail a na uvedený kontakt mu bude zaslána informace o možnosti převzetí dokladu,
- převzít občanský průkaz** vydávaný v pracovních dnech **do 24 hodin** lze pouze u Ministerstva vnitra - **adresa: Na Pankráci 72, Praha 4 (metro C - stanice „Pražského povstání“)**.

Vydání občanského průkazu v pracovních dnech **do 24 hodin**

POŽÁDAT lze - u kteréhokoliv obecního úřadu obce s rozšířenou působností (v Praze u úřadů městských částí Praha 1 až 22) nebo u Ministerstva vnitra

PŘEVZÍT lze - pouze u Ministerstva vnitra

Vydání občanského průkazu **do 5 pracovních dnů**

POŽÁDAT lze - u kteréhokoliv obecního úřadu obce s rozšířenou působností (v Praze u úřadů městských částí Praha 1 až 22) nebo u Ministerstva vnitra

PŘEVZÍT lze - u obecního úřadu obce s rozšířenou působností v místě podání žádosti nebo
- u Ministerstva vnitra

Vydání občanského průkazu **do 30 dnů**

POŽÁDAT lze - u kteréhokoliv obecního úřadu obce s rozšířenou působností (v Praze u úřadů městských částí Praha 1 až 22)

(nelze žádat u Ministerstva vnitra)

PŘEVZÍT lze - u obecního úřadu obce s rozšířenou působností v místě podání žádosti nebo
- u obecního úřadu obce s rozšířenou působností, který si občan uvede do žádosti
za správní poplatek 100 Kč
(nelze přebírat u Ministerstva vnitra)

Správní poplatky za vydání občanského průkazu **pro občana mladšího 15 let**

- ve lhůtě do 30 dnů - 50 Kč,
- ve lhůtě do 5 pracovních dnů – 300 Kč,
- ve lhůtě do 24 hodin v pracovních dnech – 500 Kč.

Správní poplatky za vydání občanského průkazu **pro občana staršího 15 let ve zkrácené lhůtě**

- ve lhůtě do 5 pracovních dnů – 500 Kč,
- ve lhůtě do 24 hodin v pracovních dnech – 1000 Kč.

KDE se platí správní poplatek za vydání občanského průkazu ve zkrácené lhůtě:

Pokud bude občan přebírat občanský průkaz v místě, kde podal žádost, platí se celý správní poplatek při podání žádosti. Pokud požádá o vydání občanského průkazu u obecního úřadu obce s rozšířenou působností (dále jen „ORP“) a převezme občanský průkaz u Ministerstva vnitra (dále jen „MV“), vybírá se část správního poplatku u ORP a část správního poplatku u MV.

	Vydání do 24 hodin v pracovních dnech	Vydání do 5 pracovních dnů
Občané starší 15 let	MV → MV = 1.000 Kč	MV → MV = 500 Kč
	ORP → $MV = 500 + 500 \text{ Kč}$ 500 500 = 1.000 Kč	ORP → $MV = 250 + 250 \text{ Kč}$ 250 250 = 500 Kč
		ORP → ORP = 500 Kč
Občané mladší 15 let	MV → MV = 500 Kč	MV → MV = 300 Kč
	ORP → $MV = 250 + 250 \text{ Kč}$ 250 250 = 500 Kč	ORP → $MV = 200 + 100 \text{ Kč}$ 200 100 = 300 Kč
		ORP → ORP = 300 Kč

OSČ MV 30. 4. 2018

Alergie

Alergie je nepřiměřeně přehnaná reakce imunitního systému na vnější podněty. Mezi projevy alergie můžou patřit rýma, kýchání, slzení, vyrážky, ztížené dýchání, kašel, svědění nebo i dušení. Zdravý imunitní systém se takto brání proti nebezpečí v podobně virů, bakterií a dalších škodlivin, imunitní systém alergika takto reaguje i na běžné látky, které zdravému člověku neškodí.

Alergeny – tedy látky schopné vyvolat alergickou reakci – mohou dráždit při vdechnutí (pyly, plísňe, zvířecí alergeny, roztoči), mohou jimi být potraviny (nejčastěji mléko, vejce, lepek, ořechy, rajčata, sója a ryby), léky nebo hmyzí bodnutí. Mezi nejvýraznější alergeny v interiérech patří roztoči a srst zvířat (především koček a hlodavců), venku jsou to zejména pyly a plísňe.

Příznaky alergie

Při vdechnutí alergenu se reakce projeví nejčastěji jako vodnatá nebo ucpávající rýma, pocit plného nosu bez rýmy, ztráta čichu, svědění a pálení očí, kýchání, někdy až záchvatovitě.

K dalším alergickým reakcím patří zúžení průdušnice a průdušek, dušnost a dechová nedostatečnost, někdy až astmatický záchvat nebo kašel. Alergeny dráždí též oči, které slzí, zarudnou a pálí a může se objevit i zánět spojivek, otok víček a bulbu.

Postihuje muže, ženy i děti.

Projevuje se na kůži, dýcháním a trávením.

Při alergii na některé potraviny může dojít k otoku jazyka, dochází ke úžení až uzávěru dýchacích cest a postižený se dusí. Mohou se objevit i bolesti břicha a zvracení.

Alergie se může projevit i na kůži ve formě zarudlé pokožky, otoků a různých kožních reakcí, kam patří i atopický ekzém. Ten se projevuje červenými pupínky na kůži, suchými a šupinatými místy, která obvykle svědí.

Mezi závažná onemocnění na alergickém podkladě patří i astma. Jedná se o chronický zánět průdušek vyvolaný alergenem, na jehož základě dojde k přestavbě dýchacích cest, která nemocnému zhoršuje dýchání.

Léčba

V případě lehčích forem alergie – kašel, vyrážka – si nemocný může pomoci sám. V případě astmatického záchvatu, dušení, případně otoku hrdla je nutné co nejrychleji vyhledat lékařskou pomoc!

Léčba spočívá v odstranění alergenu a při reakci v podávání úlevových léků. Tyto léky neřeší léčbu alergie, pouze potlačení jejích nepříjemných symptomů. V případě dechových obtíží se podávají inhalační kortikoidy, nemocný je vhodně lékařem instruován a ví, kdy si má „fouknout“.

Při vážnějších potížích se využívají celkové kortikoidy, které zmírňují reakce imunitního systému. Využívá se též imunoterapie alergenovými vakcínami, kdy je vám do těla po dobu přibližně pěti let podáván alergen – v pomalu rostoucích dávkách a vaše tělo si na alergen zvyká. Tato léčba vyžaduje pravidelné docházení do ordinace, kde je podána pacientovi injekce a následně je pozorován lékařem kvůli možné alergické reakci.

Léky

K úlevovým lékům, které slouží k odstranění akutních potíží, slouží antihistaminika, z volně prodejných léků jsou to například Claritine, Xyzal nebo Zyrtec, Fenistil, Zenaro.

Bylinky

Pozor, často je alergie i na bylinky, proto je nutné přistupovat k bylinkám opatrně. Nepodávat je malým dětem a nejprve postupně zkoušet, zda bylinka také není alergenem!!!

Alergie je bylinkami jen těžko léčitelná, některé mohou ale snižovat alergické obtíže. Připravíme si 1 lžičku natě světlíku a spaříme ji šálkem horké vody. Čaj pijeme třikrát denně po jednom šálku. Tento čaj může zmírnit ty nejhorší potíže.

Při senné rýmě nám může pomoci Yzop lékařský. Připravíme si 1 lžičku jeho natě a spaříme ji šálkem vařící vody. Čaj pijeme třikrát denně po jednom šálku. Těhotné ženy by tento čaj pít neměly. Alergie oslabuje játra, zkusit můžete užívat tinkturu z ostropestřce mariánského.

Homeopatika

Alergické otoky po štípnutí hmyzem vyřešíte s Apis mellifica nebo s Poumon histamine, který zastaví jakoukoliv alergickou reakci, je vhodný také při chronické alergii. Poumon histamine spolu s Arsenicum album se hodí na svědění kůže, které se zhoršuje po půlnoci, a pokud kůže svědí večer a do půlnoci svědění polevuje, objevují se vám puchýřky, berte Poumon histamine s Rhus toxicodendron. Pokud máte alergii na pyl a potíže pouze v pylovém období, berte od května Pollen de graminees. Na pyl z kvetoucích stromů je vhodný Pollens. Euphrasia officinalis je vhodným lékem na slzící a pálicí oči, s pocitem cizího tělesa v oku. Pokud má pacient rýmu s ucpaným nosem, má stálou kapku u nosu a kýchá, měl by užívat Nux Domica. Na kýchání a vodnatou rýmu, která leptá nosní dírkou, se hodí Allium cepa. Nepříjemné svědění nosohltanu a horního patra zastaví lék Sabadilla.

V těhotenství

Pokud jste těhotná a alergii zrovna léčíte, léčbu nepřerušujte, pouze ji upravte s alergologem. Vhodné je se v době těhotenství alergenům vyhýbat.

Možné komplikace

Nejzávažnější komplikací je anafylaktický šok, který se může objevit např. po bodnutí včelou. Důležité je podání adrenalinu a odborná pomoc. Mezi další komplikace patří záněty spojivek, nosních dutin nebo středouší, nosní

polypy, které ucpávají nosní průduchy, a obecně zhoršování příznaků alergie, která není léčena. Alergie může také přejít k astmatu, ztrátě chuti nebo čichu.

Kdy jít k lékaři

Pokud trpíte častou rýmou, kašlem, dráždivým kýcháním, dýchacími problémy nebo častými vyrážkami a ekzémy. Alergii je důležité léčit, aby se nezhoršovaly její příznaky, které vás pak mohou nemile potrápit.

Zdroj: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/alergie-2553.html>

Zdroj: www.spektrumzdravi.cz

JAZYKOVÉ OKÉNKO



KULINÁŘSKÉ OKÉNKO

Trhanec

Suroviny: 2 vajíčka, 4 lžíce pomletých ovesných vloček, 150ml mléka, 2 lžičky medu, 1 lžičku másla, 1 lžíci rozinek, skořici a ovoce podle chuti

Postup: Vajíčka, vločky a mléko rozmixujeme. Poté k nim přidáme rozinky. Na pánvi si rozpustíme máslo a směs na rozžhavenou pánev nalijeme. Po asi 4 minutách otáčíme. Pokud nám placka nevydrží, nevadí, jde přece o trhanec.

Až je těsto hotové z obou stran, dáme jej na talíř, kde ho natrháme. Směs si ještě dozdobíme skořicí, pokapeme medem a přidáme ovoce podle chuti.



Zdravý čokoládový krém

Suroviny: 1 avokádo, 1 banán, 2 čtverečky vysokoprocentní čokolády

Postup: Banán a avokádo společně rozmixujeme dohladka. Poté dáme rozpustit čokoládu, kterou k banánu a avokádu přidáme. Vše ještě jednou mixujeme v jemný krém. Opět můžeme dozdobit ovocem.



Zdroj: Břicháč Tom

DOBROU CHUŤ!

ZÁBAVNÝ KOUTEK PRO DOSPĚLÉ

POMŮCKA: AMAL, APU	OBILÍ (expr.)	PRVNÍ ČÁST TAJENKY	NĚMECKÉ MĚSTO	INICIÁLY HEREČKY VEJMĚLKOVÉ	GALOVÉ	KŘÍDLO (zoolog.)		DRUHÁ ČÁST TAJENKY	A SICE
MÝTINA							TUMÁŠ		
HLÍZNATÁ ROSTLINA							ZNAČKA ASTATU NIKOLIV		
PRVNÍ ŽENA				ČÁST BRZDY ZNAČKA ERBIA					
LETECKÝ ÚTOK						NÁZEV PÍSMENE "Ř" PŘEDLOŽKA			POHYB FIGURKOU
ZNAČKA KUSU			12 MĚSÍCŮ SOUPEŘ V DŽUDU				KÓD ITÁLIE INIC. HER. REDFORDA		
INDONÉSKÁ ŘEKA				ELÁN NÁRODNÍ RADA (zk.)					
	UHRY STAROVĚK					KOUT			
SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA					"Nevrt'te se mi, ..."  © Martin Kratochvíl, http://www.krizovky.4fan.cz				
PODPIS ANONYMA			MAGMA	CHYBA					
TĚLO (sloven.)									
MUSLIMSKÝ DUCHOVNÍ									
ČERNÉ NÁPOJE									
MILOVAT (španěl.)									

Sudoku lehké

3			5		2			9
4			7	6	3			2
5		6		4		7		3
6	9	7	1	2	4	5	3	8
8		3				4		1
1	4	2	8	3	5	9	6	
9		8		5		3		4
2			3	9	7			5
7			4		8			6

Sudoku těžké

				7				
	9		2		8		7	
2	5						9	3
		2				1		
5	6			2			4	9
		4				6		
3	1						8	4
	8		4		9		6	
				3				

10 MINUTES FOR ENGLISH

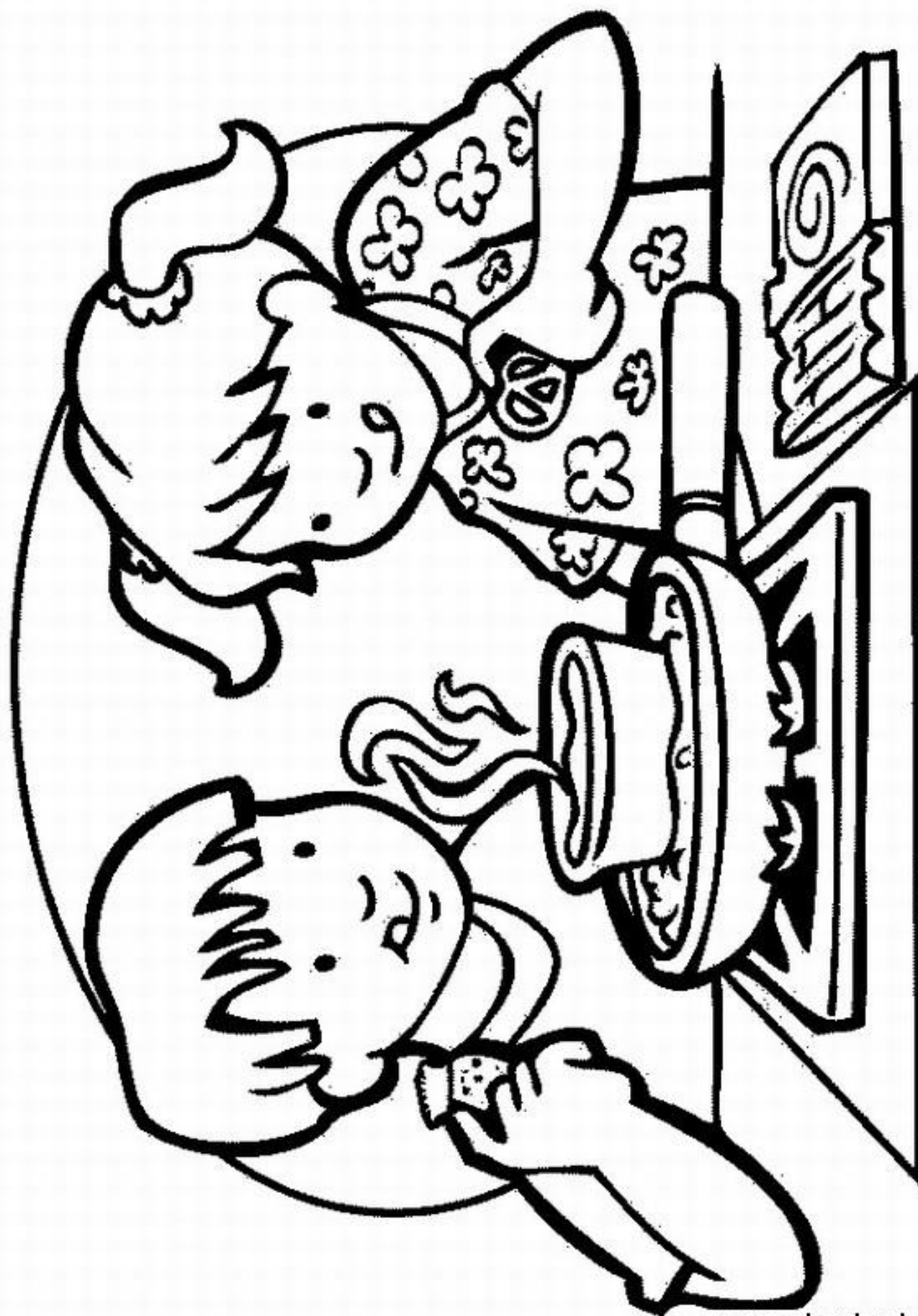
Aesop's fables – Ezopovy bajky

The leopard and the fox

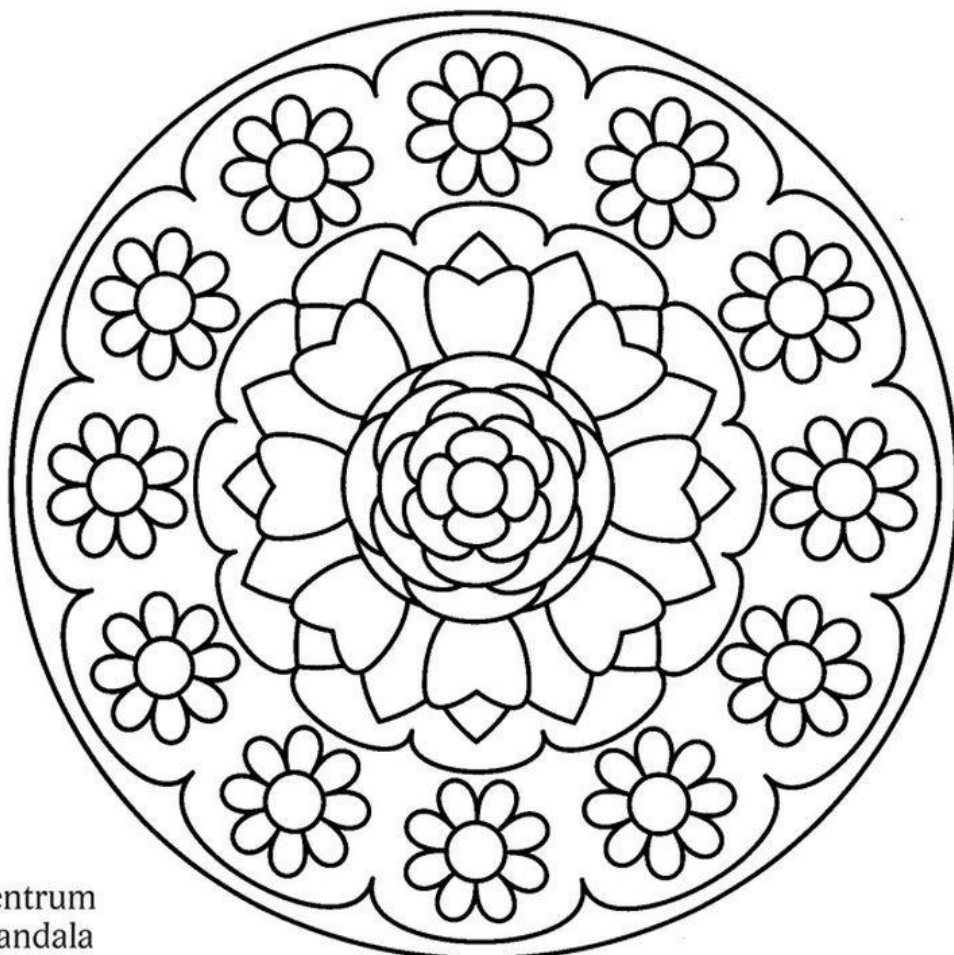
A spotted leopard went into the fields together with all the other animals. He poured scorn on the lions because their coats were all one colour and concluded that they must be a very wretched species. Also scorning the rest, the leopard considered himself the only true example of animal nobility. But just as he was doing so, a fox sharply criticized him for his markings. "Go ahead and boast: you'll find my intelligence is more attractive than your coat: after all, a keen mental faculty is more impressive than the glamour of good looks!"

Leopard a liška

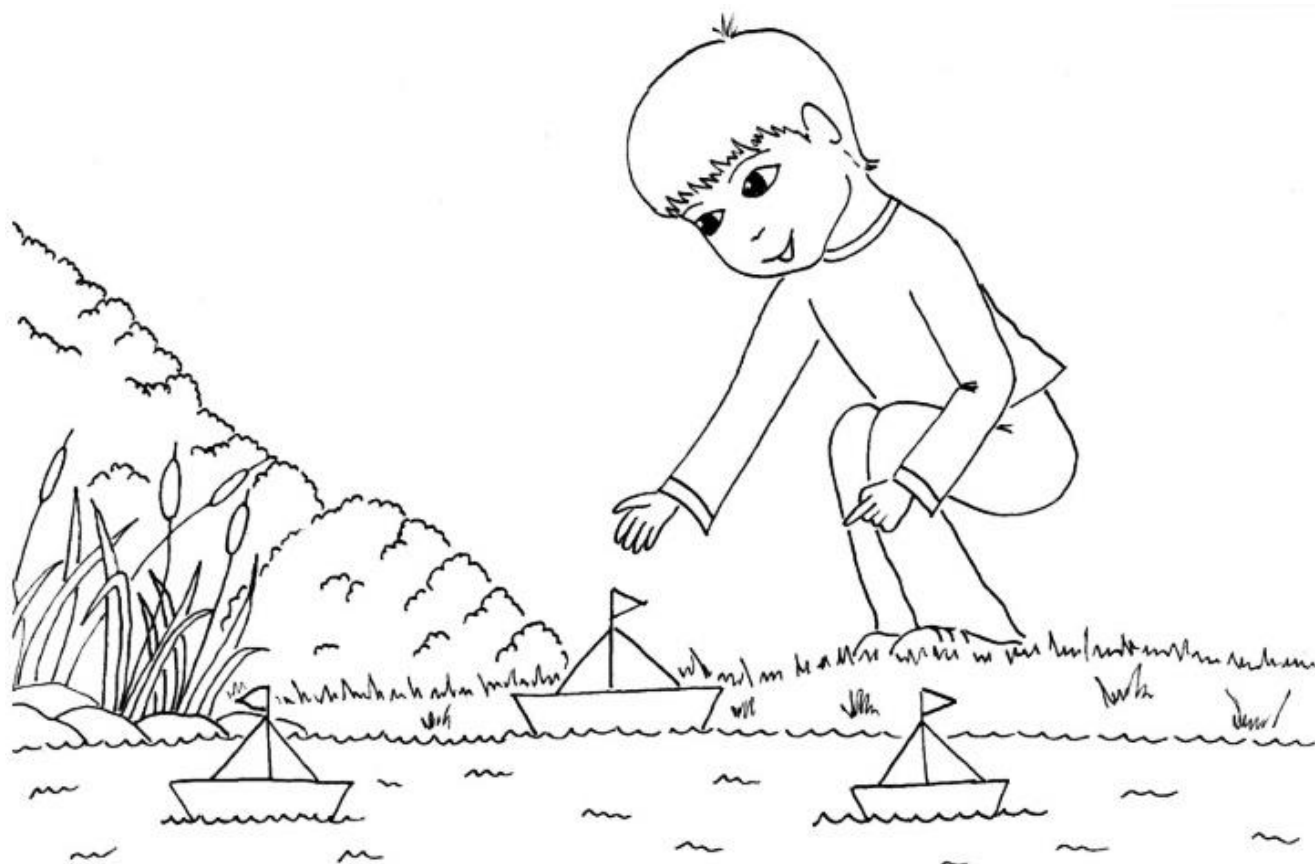
Skvrnitý leopard šel s ostatními zvířaty na louku. Zahrnoval posměšky lvy, že jejich kožich je jednobarevný a došel k závěru, že proto musí být velice ubohou rasou. Posmíval se i ostatním zvířatům a považoval jen sebe za skutečný příklad zvířecí ušlechtilosti. Ale když tak činil, liška ho ostře zkritizovala za jeho zbarvení. „Jen se chvástej: zjistíš, že moje inteligence je mnohem přitažlivější než tvůj kožich, pronikavý intelekt je působivější než kouzlo pěkného vzhledu!“



www.omalovanky-zde.cz



Centrum
Mandala



UŽITEČNÉ KONTAKTY

Obecní úřad: www.cejle.cz

Pavčina Nováková (starostka) 737 952 830, 603 218 599

starostka@cejle.cz

Antonín Seknička (místostarosta) 777 248 255 mistostarosta@cejle.cz

Jana Kovářová (účetní) 603 218 585 ucetni@cejle.cz

Martina Lopourová DiS.(referentka) 733 309 796 referentka@cejle.cz

Úřední hodiny: Po, St: 7-12 a 14-17; Út, Čt a Pá: 7-12

Miloslava Nováková (knihovnice) miluskanovacka@seznam.cz

Otevírací doba: každé liché pondělí od 15:30 - 17:30

Základní škola: 567 316 140, zs.cejle@seznam.cz,

Mgr.Ing. Marta Kozdas, ředitelka

Mateřská škola – 605 907 336, ms.cejle@seznam.cz

Školní jídelna – 567 316 027, cejle.jidelna@seznam.cz

Pošta Kostelec: 567 316 215

Po÷Pá 8:00 – 11:00; 13:30 – 15:15; + St 16:00 – 17:00

ICOM transport a.s.: Jihlava 567 300 568

Prodejna Dana: 567 316 106

Po÷Pá 8:00 – 10:30 15:00 – 17:00 So 8:00 – 11:00

Havárie: plyn 1239, elektřina 800 22 55 77

voda: Pavel Klimeš 724 223 942

Hasiči **150**

Záchranná služba **155**

Policie ČR **158**

Jednotná linka tísňového volání **112** – zejména pro cizince nemluvící česky

Policista z Vaší ulice: pprap. Jiří Koukal – služebna Třešť 974 266 741, 567 224 333

Chtěli byste se zde o něčem dočíst? Chtěli byste něco v Cejleckém zpravodaji změnit? Máte nápad na novou rubriku?

NAPIŠTE NÁM: zpravodaj.cejle@email.cz

Vydává: OBEC CEJLE, Cejle 100, Batelov 588 51, IČ 00488615

Redaktoři: Nela Kovářová, Pavlína Nováková, Františka Křišťálová, Edita Mariánusová

Grafik: Antonín Seknička

Jazyková korektura: Ing. Pavla Karbanová

3. vydání / 25. červenec 2018

Počet výtisků: 250 ks, čtvrtletník

registrován pod číslem: MK ČR E 22497

Veškerá práva vyhrazena © Obecní úřad Cejle
Periodický tisk územního samosprávného celku