

SCHOOL

PODZIM
A ZIMA
2021/22

13

www.zsvrsovicka.cz

COOL magazín Základní školy II Vršovického nádraží v Praze

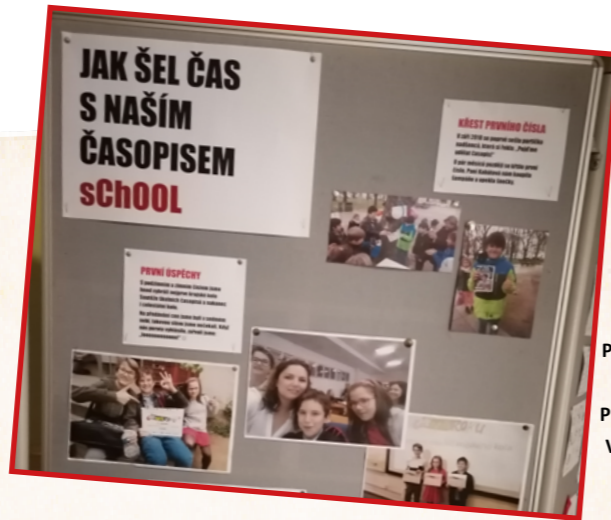
Vítěz celostátního
kola Soutěže
školních časopisů!

Jak vyzrát
na STRES?

25 schodů,
které vám
změní život

OBSAH

SCHOOL ZÁKULISÍ	Opět první místo	3
SCHOOL ROZHOVOR	Mistři zvuku	4
SCHOOL NEWS	Události v obrazech	5
SCHOOL TÉMA	Bakaláři	6
SCHOOL LIDI	Velký přehled učitelů	7
	Mezigenerační okamžiky	7
	Co nás spojuje	8
	F.R.I.E.N.D.S.	10
	NEJ Moniky Tchoruk	11
SCHOOL KOMIKS	Trochu o keškách	12
SCHOOL EXPERTIZA	Schody, které vám změni život	13
SCHOOL ČTENÍ POD LAVICI	Vánoční speciál	14
SCHOOL PSYCHOLOGIE	Pocity při příchodu do školy	15
	Jak vyzrát na stres	16
SCHOOL FOTOEDITORIAL	Galerie úsměvů	18
SCHOOL TIPY	Co doporučuje redakce	19
SCHOOL ANKETA	Jak se ti líbí naše školní zvonění?	20



JEŠTĚ
POSLEDNÍCH
PÁR DNŮ SI
PROHLÍŽEJTE
VÝSTAVU VE
VESTIBULU
ŠKOLY.

Editorial

Tak tohle všechno máme.



**ALENA
BARTOŠOVÁ**
koordinátorka
žakovského
parlamentu
a školních
médií

Máme radost. Nedávno byl SCHOOL miminko, a teď je z něho puberták. Puberták, který není na zabít, naopak – doopravdy radost pohledět. V roce 2018 jsme ho začínali piplat doslova na koleně, teď máme svou redakční místnost. **Máme taky profi program, ve kterém tvoříme fajnovou grafiku.**

Máme pocit, že se daří nejen SCHOOLu, ale i jeho mladšímu sourozenci – Nástupišti.

*Máme nové lidi, nové nápady.
Máme štěstí.*

Máme zvláštní zvyky – zůstáváme rádi ve škole i po vyučování a tvoříme.

*Máme úspěch a máme své fanoušky.
Máme rádi to, co děláme.*

Díky za to.



POZVÁNKA NA
SCHOOLFEST,
KTERÝ SE KONÁ
20. LEDNA 2022.

Redakce

SCHOOL
COOL magazin Základní školy U Vršovického nádraží
v Praze

Redakce: Adam, Bára, David, Didi, Helena, Honza, Kája, Nico, Robert, Šiši, Štefan, Terka
Spolupracovníci redakce: žáci mediální výchovy
Korektura: Jana Frojdová
Inspirace: Děti, učitelé, asistenti, vychovatelky, vrátní, uklízečky, školník, kuchařky ze ZŠ U Vršovického nádraží
Koncept, koordinace, obsah, grafická úprava: Alena Bartošová

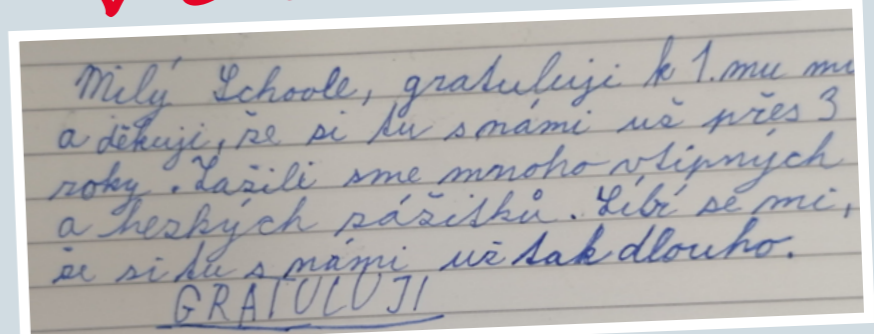
ČÍSLO 13 (PODZIM A ZIMA 2021/22) VYŠLO 20. LEDNA 2022.
school@zsvrsovicka.cz

OPĚT 1. MÍSTO!

SCHOOL
záhlaví

SCHOOL je nejlepší v celém Česku!

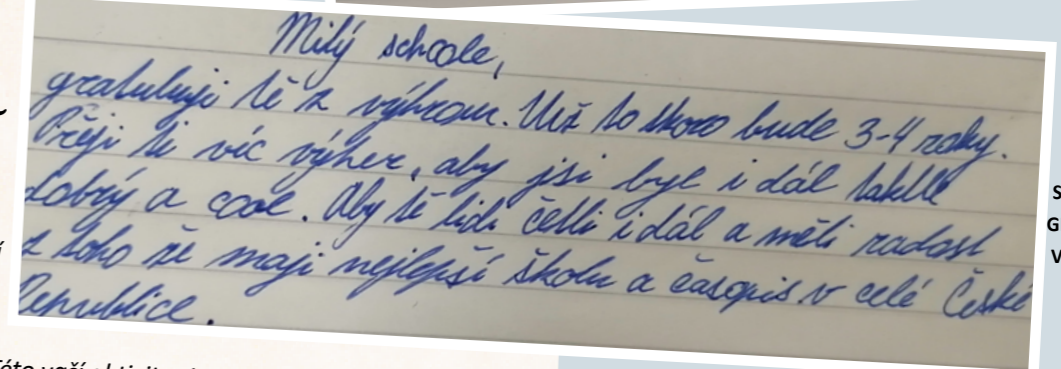
Že naše škola dosáhla dalšího významného úspěchu si všimla široká veřejnost. „SCHOOL ovládl celorepublikové kolo Soutěže školních časopisů, čímž navázal na svoje tři roky staré prvenství,“ psalo se třeba na Facebooku Prahy 10. Celkem se soutěže účastnilo 159 titulů z celého Česka, hodnotili odborníci z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně.



Dopis z úřadu

„Dovolte mi po gratulovat vám ke skvělému úspěchu, kterým je prvenství projektu SCHOOL v celorepublikovém kole Soutěže školních časopisů. Těto vaší aktivity si opravdu nesmírně vážím. Vzdělávat děti v jejich mediální gramotnosti, učit je rozumět informacím a pracovat s nimi tímto praktickým způsobem považují za velmi inspirativní způsob výuky dneška.“

Místostarosta Prahy 10 David Kašpar



SCHOOLU
GRATULOVALY
DĚTI
Z CELÉ
ŠKOLY.

Milý SCHOOLe!

Moc ti gratuluji k neuvěřitelnému 1. místu! Tvoje články jsou úplně top, jde hned poznat, kolik práce bylo do toho věnováno! Takže je jsi nás nikdy nezklamal. Takže si myslím, že sis to místo určitě zasloužil.

Lili Nguyen



FOTO: ALENA

Ahoj SCHOOLe, chci říct, že jsi fakt dokonale! Jsem moc ráda, že ses stal nejlepším časopisem z CELÉ ČESKÉ REPUBLIKY. Jsi hezký, hezky ozdobený a zajímavý. Přeju ti ještě více vítězství a všechno nejlepší!

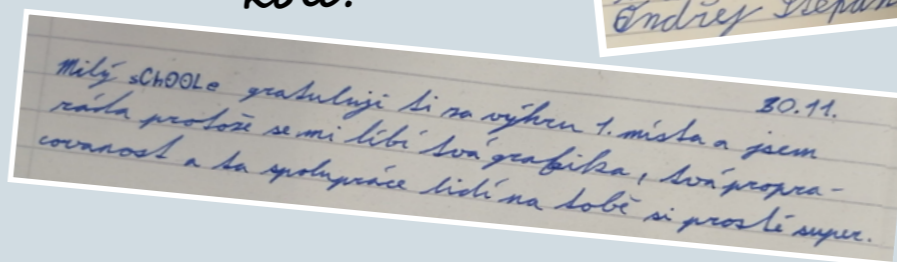
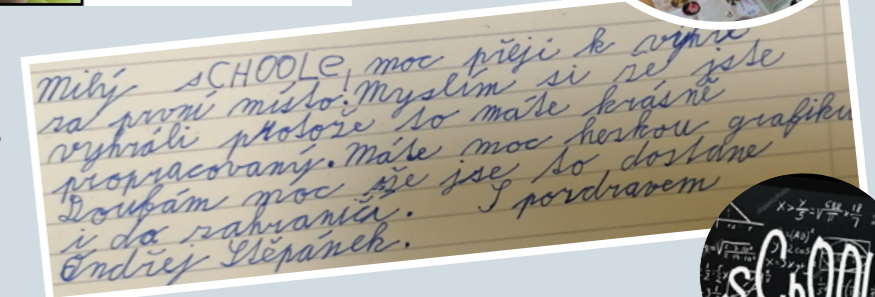
Dominika Páckán



FOTO: ALENA

HOLKY Z 5. A,
JAK ČTOU
O PŘESTÁVCE
SCHOOL.

Nástupišťe vyhrálo krajské kolo soutěže, SCHOOL celostátní kolo!



„Gratuluji k úspěchu časopisu SCHOOL, myslím si, že výhra byla určitě zasloužená. Jsem ráda, že můžu být v této škole, jsem na ni pyšná.“

Nina Sofie Wotzyová





VOJTA

ADAM

ADAM

MISTŘI ZVUKU

Zleva Vojta Bořík, Adam Boháček a Adam Kabát. Tři kluci z 9. A, kteří stojí za kvalitní zvukařinou na školních akcích.

FOTO: ALENA

Vzpomenete si na svoje první zvučení?
Adam B.: Jo, na naše první zvučení si stále pamatuju, bylo 4. prosince 2019 na školních vánočních trzích. V té době jsme to skoro vůbec neuměli a neustále nám různé učitelky říkaly, že je zvuk hrozně nahlas, jiné zase, že je to hrozně potichu, ať zesílíme mikrofony.
Vojta: Chybiček tam bylo víc, je vtipné na to vzpomínat.

Letošní velké akce byly obzvlášť úspěšné, třeba na Halloweenu a workshopu Moje stopa ve škole jste zvučili jako profesionálové. Dovedete si představit, že byste se tím třeba živili?

Adam K.: Baví mě to moc, ale živit bych se tím asi nechtěl, protože to dělám hlavně pro zábavu.
Adam B.: Já nad tím hodně přemýšlel, dokázal bych si i představit sebe jako zvukaře.
Vojta: Podle mě je to ve skutečnosti mnohem komplikovanější.

Máte při akcích nějak specificky rozdělené role?
Adam K.: Většinou má každý takzvaně své místo. Jeden pracuje manuálně, druhý zase třeba u počítače a tak dále.
Adam B.: Třeba na Mojí stopě Vojta přepínal prezentace, my s Adamem třeba kontrolovali playlist.



Co máte na zvukařině nejradši? Na co se vždycky nejvíc těšíte?

Adam B.: Já osobně mám rád ten pocit, když se všechno povede a jak moc se u toho zasmějeme.
Vojta: Při práci je vždycky hodně stresu, ale za tu úlevu potom to stojí.

Před poslední akcí jste vyhlásili konkurz na zvukaře – chcete vyučit svoje nástupce. Máte už mezi kandidáty svoje favority?
Vojta: Favority už máme, jména zatím neprozradíme.

Co všechno vlastně musí umět zvukař?
Adam K.: Musí umět zvukařský jazyk a pracovat s počítačem.
Adam B.: Hodně důležité je umět anglicky, stahovat písničky, potom umět s mixážním pultem, ale my to všechno naše nástupce naučíme.

Bude vám zvukařina chybět, až budete na střední?

Adam K.: Bude mi chybět ta týmová spolupráce. To je na tom to nejhezčí.
Vojta: Taky mi to bude chybět, hlavně kamarádi, spolupracovníci a vůbec celkově společné akce.
Adam B.: Rozhodně mi to bude strašně chybět. Mám na všechny akce hrozně dobré vzpomínky, vždycky se u toho s klukama hodně zasmějeme. ◀ **Alena**

UDÁLOSTI

v obrazech

3. B VYROBILA FANTASTICKÉ
TLAPIČKOVÉ MEDAILE.



3. A ZÍSKALA
SPECIÁLNÍ
OCENĚNÍ ZA
NÁVRH NA
VYLEPŠENÍ
HŘIŠTĚ.



V prvním pololetí školního roku 2021/2022 proběhlo pod hlavičkou žákovského parlamentu několik zásadních akcí.

Naše škola se zapojila do projektu MČ Praha 10, který má název **Moje stopa ve škole**. Přineslo nám to 35 000 korun na realizaci nejuspěšnějšího nápadu, o kterém se rozhodlo v elektronickém hlasování. Třída 9. A v tuto chvíli nakupuje florbalový digitální časomíru a začíná organizovat první florbalový turnaj. ◀



FOTO: ALENA

Velký workshop k Mojí stopě proběhl 11. 11. 2021 v sále školy, kde

třída 5. B prezentovala svůj nápad pořídit piškvorkové kerberce, 7. A prosazovala 3D tiskárnu, 8. A digitální mikroskopy a 9. A florbalové turnaje s digitální časomírou. ◀

HALLOWEEN se v říjnu 2021 zapsal do paměti jako možná největší zábavná akce vůbec. Součástí byla halloweenská strašidelná výstava, soutěž o nejkrásnější vydlabanou dýni, přehlídka kostýmů, čtení strašidelných historek a tak dále. ◀



VIKTORKA A PÁJA
ORGANIZOVALI
VSTUP NA
STRAŠIDELNOU
VÝSTAVU.

Halloween byl vybrán mezi TOP nejinspirativnější projekty v celé republice!

VÍCE FOTEK PROHLÍŽEJTE
VE FOTOGALERII NA
WWW.ZSVRSOVICKA.CZ



O Halloweenu teď parlament natáčí video, které oficiálně odprezentuje v březnu 2022 na půdě Senátu ČR.



KDO CHTĚL,
MOHL SI NA
ANDĚLSKÝCH
VÁNOCÍCH
VYROBIT
ANDÍLKA NA
PAMÁTKU.

ANDĚLSKÉ VÁNOCE byly poslední velkou událostí roku 2021. Vánoční dílničky, promítání Anděla Páně, hemžení andílků z celé školy... ◀

Zaostřeno na...

BAKALÁŘE

Proběhlo něco jako revoluce. Odhodili jsme klasické třídní knihy, odhodili jsme i papírové žákovské. Jedeme komplet přes Bakaláře.

Známky už máte zapsané v Bakalářích!

Letošní školní rok pro učitele i žáky přinesl velkou změnu a malou výzvu současně – elektronickou žákovskou knížku. Pro všechny na naší škole je to nová zkušenost i příležitost.

Jako každá změna i přechod k elektronické ŽK s sebou nese určitou nelibost, otázky, pokusy a omyly. Chce to ale jen vydržet, myslet pozitivně, zkoušet a učit se...

Systém Bakaláři představuje hlavně prostor pro zlepšení komunikace a předávání informací mezi školou a rodiči, žákem. Pokud vše funguje, jak má, je systém přehledný a spolehlivý. Samotný žák má přehled o hodnocení a plnění povinností, stejně tak jeho rodiče. Já jako třídní učitelka mám při plně fungujících Bakalářích kompletní přehled o svých žácích. Vše je na jednom místě a skvěle přístupné – prospěch, informace, absence, kontaktní údaje.

Největší výhodu vidím právě v tom, že je systém přístupný vždy a všude. Aplikaci Bakaláři si může každý stáhnout do svého mobilního telefonu a třeba i při poslouchání hudby jednoduše zjistit, jakou známku dostal z testu z českého jazyka. Jako pedagog nejsem omezená tím, jestli žák svou ŽK zapomněl doma nebo na ni vylil limonádu, a mohu zapsat známku kdykoli (a odkudkoli).

Další skvělou skutečností v Bakalářích je označení plánované písemné práce. Všichni pak vidí otazník mezi známkami – přesně ten má varovat před testem. Další symboly rodičům říkají, že žák práci nepsal (X, N). Za mne jde o uspořádaný systém hodnocení, který mé od přírody chaotické povaze velmi pomáhá při práci. (Ačkoli už se mi například stalo, že jsem se přepsala a žákovi zapsala špatně známku. Ups.)

Kromě známek v Bakalářích najdeme samozřejmě také rozvrh, ve kterém se odráží aktuální dění ve škole. Toto vylepšení ovšem vyžaduje trochu více pozornosti – změny se dějí neustále a kolikrát až nečekaně rychle. Nikdo ale nemůže říct, že o tom, že místo AJ je M, neví. Visí to přece v Bakalářích! Chce to jen pravidelně sledovat aktuality a případně se včas doptat.

Se vším výše zmíněným souvisí i poměrně nenáročná rychlá možnost kontaktovat konkrétního kantora skrze tzv. Komens. Ano, používáme e-mailové adresy, ale máme vyzkoušeno, že se žáci tváří, že o nich neví. Využití Bakalářů pro posílání zprávy připomíná chat v Teams. Velice přínosné je i to, že učitel může využít tzv. nástěnku třídy a důležité info takto vyvěsit, poté jen zkontroluje, že si rodiče zprávu zobrazili. A je to.

Ano, sem tam se objeví chybičky... Ale víme, že chybami se člověk učí. Důležité je začít a ve snažení vytrvat! ◀

Anna Mazánková, učitelka češtiny

NE VŠEM SE ELEKTRONICKÁ ŽÁKOVSKÁ ZAMLLOUVÁ. Konzervativnější povahy během září, října a občas i během listopadu troušily výroky tohoto typu: „Lepší byla normální žákovská.“

Jako Petr Pan

Honza ze 7. B přirovnává Bakaláře k pohádkovému příběhu.

Někdy je těžké si na něco zvyknout, zvláště, když je to nové a neumíme s tím zacházet. Zapisovat do papírové žákovské knížky zvládali všichni, svět internetu ale každý neovládá.

Aby se nám to ztížilo, přišli Bakaláři. Ne, že by měli nožky – ale přiletěli jako Petr Pan, který bojuje s kapitánem Hookem jako se žákovskou knížkou – nakonec stejně, jak je dáno v pohádce, Hooka porazí.

No a je to tu. Někteří starší učitelé bojovali s kapitánem, aby měli svoje „papírovky“, ve kterých se vyznají. Prohráli jako Hook s krokodýlem. Děti se zase rády dívají, jestli a koho mají na supl a jaké mají známky. Vyhrály jako krokodýl s Hookem. A tak konečně Petr Pan i pro ostatní, nejenom pro vyvolené, jak to tak bývá, třeba pro ztracené děti ze Země Nezemě, udělal něco záhodného. A příště s ním třeba přiletí i víla Zvonilka. ◀

Honza Brabec

VELKÝ PŘEHLED UČITELŮ

na 2. stupni

Pokud jste někdy váhali nad tím, kdo na naší škole co učí, tak tento přehled je přesně pro vás. Zatímco někteří kantoři mají na starosti jenom jeden předmět, jiní si jich rozdělili čtyři až pět!

Připravil: HONZA BRABEC

Český jazyk:

Anna Mazánková
a Lenka Chocholoušová

Anglický jazyk:

Jana Volfová, Andrea Pavlová
a Alena Bartošová

Německý jazyk:

Vlasta Zýková

Španělský jazyk:

Aneta Procházková

Matematika:

Pavla Bortová, Vlada Kopecká,
Veronika Marková a Bohumila
Boháčová

Cvičení z matematiky:

Antonín Kříž

Zeměpis:

Antonín Kříž a Jana Volfová

Dějepis:

Lenka Vašíčková a Antonín Kříž

Přírodopis:

Andrea Pavlová

Fyzika:

Vlada Kopecká

Chemie:

Antonín Kříž

Tělesná výchova:

Adolf Šlár, Lenka Vašíčková, Pavla
Bortová a Jana Volfová

Výtvarná výchova:

Veronika Marková
a Věra Adamová

Dramatická výchova:

Veronika Marková

Výchova ke zdraví:

Lenka Vašíčková a Alena Bartošová

Hudební výchova:

Alena Bartošová

Mediální výchova:

Alena Bartošová

Informatika:

Veronika Marková
a Alena Bartošová

Vedení domácnosti a příprava pokrmů:

Vlada Kopecká

Finanční gramotnost:

Vlada Kopecká

Volba povolání:

Andrea Pavlová

Ekonomický blok:

Michaela Marešová

Ekologická výchova a pěstičství:

Pavla Rychlá

Občanská výchova:

Lenka Vašíčková

ANIČKA POMÁHÁ NULTÁČKŮM
S TVOŘENÍM ANDÍLKŮ.



VÝJIMEČNÉ
MEZIGENERAČNÍ
OKAMŽIKY

aneb
Se srdcem
na dlani

ANTONÍN KRÍŽ PŘEDÁVÁ SVÉ ZKUŠENOSTI S KRÁLOVSKOU HROU.



FOTO: ALENA

SCHOOL
lidi

Spojuje nás...



FOTO: MAREK HORA

LÁSKA KE KOLEJÍM

Minule jsme se zaměřili na lásku ke koním, dnes se podíváme na to, kdo z nás zcela propadl vlakům nebo tramvajím. Jsme základka u nádraží, takže vašeň pro vlaky je zcela na místě!

Všichni u nás vědí, že ve školním sklepě není jen kotelná nebo sklad. Ano, pan školník Jaroslav Jantač tam má naprosto unikátní soubor kolejí, tunelů a funkčních modelů vláček, o kterém už jsme kdysi v jednom z prvních vydání školního časopisu SCHOOL psali. Dokonce o jeho koníčku vyšel článek i v časopise Železničář. ◀

8



FOTO: ADAM KABÁT



FOTO: ALICE MATĚJKOVÁ

Kolejím fandí i čtvrtáci a prvňáčci, kteří na podzim prožili netradiční výlet. Absolvovali poznávací okružní jízdu Prahou a jeli historickou tramvají!

BUDOUCÍ STROJVEDOUcí MAREK



Marek Hora z 6. B je asi největším milovníkem vlaků na celé škole. Na Instagramu má stránku, kam vkládá fotky vlaků, kolejí nebo tramvají. Miluje procházky po nádraží, kde moc rád fotí. Sbírá staré modely vlaků a chtěl by se stát strojvedoucím.

Jak dlouho už tě baví vlaky a tramvaje?
Marek: Asi od deseti let, takže zhruba rok.

Co se ti na vlacích nejvíc líbí?
Marek: Asi jejich podvozky. Vypadají fantasticky.

Který vlak je tvůj nejoblíbenější?
Marek: Pendolino, je hezké a rychlé.

Viděl jsi vláčky pana školníka?
Marek: Ano, viděl, pan školník to má ve sklepě super. ◀



FOTO: ALENA

Nevíte-li, jak uklidnit třídu 9. A, vemte je na výlet, posadte je do kupé, a bude klid. Jízda vlakem je uklidňuje či co. „Stejně jako našemu významnému hudebnímu skladateli Antonínu Dvořákovi se i nám líbí zvuky, které vydávají lokomotiva a vlaková souprava,“ tvrdí Denis. ◀



FOTO: VLADA KOPECKÁ

Výlety vlakem milují vlastně všichni. Zde je záběr z cesty do Hradce Králové, kde pan učitel Kříž získal titul Mistr přepočítávač.



FOTO:
MAREK HORA



9

SCHOOL
lidi



FOTO: R+N+D

F.R.I.E.N.D.S.

Šestáci

*Jak vidí
Robert Nicolase:*

„Škola mu moc nejde, ale v informatice je hodně dobrý a hodně hraje PC hry a je hodnej, ale lehce se uráží.“

*Jak vidí Nicolas
kluky:*

„S Robertem jsme kamarádi už od první třídy, je chytrý, moc se nehádáme a povídáme si o hrách. David je chytrý, až tak moc se nehádáme, povídáme si o hrách. Ale David je hlasitý.“

*Jak David vidí
Nicolase:*

„Kamarádíme se, protože máme na všechno stejný názor, což mi vyhovuje. Většinou se bavíme o hrách, ale nevadilo by mi bavit se o něčem jiném. Někdy mě na Nicolasovi štve, že si myslí, že všechno dokáže, a kvůli tomu se asi i hádáme.“

*Jak Robert vidí
Davida:*

„Je tvrdohlavý, hlasitý a někdy se chová jako sobec, ale je docela chytrý a myslí pozitivně.“

V tomto čísle se opět podíváme na několik nejlepších přátel. Co mají společného? Hádají se někdy?

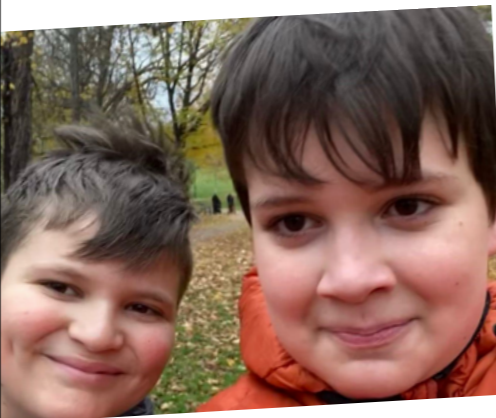


FOTO: HONZA BRABEC

VIKTOR A HONZA

Poprve jsme se potkali v šesté třídě, před rokem. Jenže přišel lockdown a nestihli

jsme se poznat. Online to nešlo. Ve škole jsme byli jen krátce, během května a června. Takže naše kamarádství začalo až letos, v sedmičce.

V září jsme přišli na to, že si rozumíme a začali jsme se bavit a trávit spolu čas i po škole. Viktor je původem z Ukrajiny, takže se mu snažím pomáhat s češtinou. Třeba mu vysvětlím nějaké slovo, když neví, co znamená.

Když nás paní učitelka vzala během jedné hodiny do „hradu“ v Grébovce, kde jsme hráli „schovku“, zalíbilo se nám tam. Od té doby, když bylo pěkné počasí, jsme tam chodili po škole celkem často.

Když nebylo hezky, chodili jsme do školního klubu a tam vyplňovali čas před odpoledním vyučováním. Nejvíc nás bavil stolní fotbal nebo jsme hráli hry na počítačích. Nedávno jsme objevili vršovický klub Decima, kde mají všechny možné deskové hry. Nejvíc nás zaujala Hra o Bradavice, kterou hrajeme dodnes. A když máme náladu, zkusíme i boxovací pytel nebo si zacvičíme ve fitness části. Doufám, že nám kamarádství dlouho vydrží. ◀

HONZA BRABEC

10

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
MĚSÍCE: květen a červen

NEJOBLÍBENĚJŠÍ DEN
V TÝDNU: pátek

NEJOBLÍBENĚJŠÍ ZVÍŘE:
kůň

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
ROSTLINA:
kaštanovník setý

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
OSOBNOST:
moje maminka

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
ZPĚVÁK: Elvis Presley

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
HEREC: Jack Nicholson

NEJOBLÍBENĚJŠÍ MÍSTO
NA ZEMI: jižní Čechy

NEJOBLÍBENĚJŠÍ MÍSTO
DOMA: dětský pokoj

NEJOBLÍBENĚJŠÍ MÍSTO
VE ŠKOLE: tělocvična

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
BARVA: fialová

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
JÍDLO: řízek s bramborem
a okurkovým salátem

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
NÁPOJ: jahodový džus

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
ČINNOST: hraní s dětmi

NEJOBLÍBENĚJŠÍ PÍSEŇ:
We Are the World

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
KNIHA: Encyklopedie
českých hradů

NEJOBLÍBENĚJŠÍ FILMY:
Světáci a Saturnin

Monika Tchoruk

třídní 1. B



Moje NEJ

Dotazník, který
odhaluje vše podstatné



FOTO: ALENA

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
SERIÁL:
Byli jednou dva
písaři

NEJOBLÍBENĚJŠÍ
MOTTO:

„Život je příliš krátký
a krásný na to, aby si ho
lidé ničili
konflikty a špatnou
náladou.“

O kom se chcete
dozvědět příště?
Napište nám svoje
tipy na e-mail
school@zsvrovicka.cz!

11

TAK PREJ DNES-
KA BUDEME
V REDAKCI FOTIT
KOMIKS...

PÁTEK 13:45

FOTO: ALENA

NO TO JSEM
TEDA
ZVĚDAVÁ!

Dělat komiks o tom,
že děláte komiks...
To si dovolí jen ti
nejoriginálnější!

Oblíbená rubrika naší redakce, oblíbená
rubrika i vás, čtenářů. Tak takhle nějak
vypadá brainstorming v podání SCHOOLáků.

AFTER SCHOOL TALK

PÁTEK 13:50

KOMIKSSS, KOMIKSS,
HMMM, TO BY MĚLA
BEJT ASI SRANDA,
COOO?...Bože, snad dneska
nefotíme komiks...SLYŠEL JSI, ŽE
DNESKA FOTÍ-
ME KOMIKS?

PÁTEK 13:45

O PÁR MINUT POZDĚJI

...jestli to nebude
o keškách nebo o rybách,
tak to bude nuda...TAK LIDI, JAKÝ
NAVRHUJETE
TÉMA?...doufám, že Adam
nenavrhne zase ty jeho
kešky. Anebo ryby...LEZE TO Z VÁS JAK
Z CHLUPATÝ DEKY!
O ČEM TEN NÁŠ
KOMIKS BUDE?NAVRHUJU
OPERU.
LA LA LA
LÁÁÁÁ!LA LA LA LÁÁÁÁ!
LA LÁÁÁÁÁÁ!
LÁÁÁÁÁÁ!HMMM, A NEUDĚLÁME
RADŠI KOMIKS
O KEŠKÁCH?

25 schodů, které vám ZMĚNÍ ŽIVOT

Od září zdobí naše školní schody speciální polepy.
Některé vám pomůžou ve vlastivědě, některé v češ-
tině, jiné v životě. Když je vezmeš za své, obohatí ti
vztah k druhým, ale i k sobě, obohatí celý tvůj svět.

1 Do školy přicházím dobře
připraven(a) a s dobrou
náladou.

2 Umím používat slova jako
PROSÍM, DĚKUJI, PRO-
MIŇ.

3 Pozdravím každého,
velkého i malého, a klidně
i dvakrát.

4 Když se někomu něco
povede, umím ho ocenit.

5 Když se někomu něco
nedaří, pomůžu mu.

6 Umím vyjádřit svůj názor,
slušně, tak abych někomu
neublížil(a).

7 Umím taky vyslechnout
názor druhého.

8 Vážím si sám sebe, vážím
si i druhých a respektuji
je.

9 Mám radost ze svých
nápadů a nebojím se je
uskutečnit.

10 Vše, co dělám, dělám
co nejlépe. Ne kvůli
známce, hlavně kvůli sobě.

11 O svojí škole mluvím
hezky a šířím dobré
zprávy.

12 Kdo nic nedělá, nic
nezkazí. Ale taky se
v ničem nezlepší.

13 První chyba není
chybou – chybou se
stane, až když ji zopakuju.

14 Když mám obavy, vez-
mu někoho za ruku
a řeknu si o pomoc.

15 Než cokoliv vzdám,
uvědomím si, proč
jsem s tím vlastně začal(a).

16 Každý má svůj talent,
jen je třeba ho obje-
vit. Poznávám ten svůj.

17 Pokud najdu v životě
cestu bez překážek,
nikam nevede.

18 Rozdíl mezi tím, kdo
jsem, a tím, kým chci
být, je v tom, co dělám.

19 Cokoli udělám, nebo
naopak neudělám,
ovlivňuje moje okolí.

KEEP SMILING!
Úsměv je nepostradatelná
záležitost, a to nejen ve škole!
Proto si každý den přečti na
schodech na hlavní vřátnici
toto:

Dnes je dnes a dnešek je můj
oblíbený den.

Těším se na to, co se dnes
dozvim, co vytvořím, co
dokážu.

Úsměv mě nic nestojí, a tak
s ním nakazím i ostatní.

Život je lepší, když se směju.
Pro mě i pro lidi kolem.

20 Co vysílám ven, to se
mi vrátí.

21 Co si o sobě myslím já,
je důležitější než to, co
si o mně myslí druzí.

22 Nevymlouvám se –
najdu si způsob, jak
dělat v životě to, co chci.

23 Učím se nasávat
informace, vnímat,
přijímat.

24 Učím se i odmítat
a asertivně říkat NE.

25 Nepřestávám žasnout.
Údiv nad světem je
možná nejvíc. ◀

Osmáci a jejich prosincová výzva. Měli napsat co nejoriginálnější text o Vánocích.

„Nenávidím svůj život!“ aneb Vánoce z pohledu našeho vánočního stromku

Další rok za mnou. Konečně! Oni nemají ani tušení, jak strašné je být celý rok zavřený v těch malých temných krabicích, rozložený na kousky... Daleko od společnosti.

Ano, jsem plastový stromek. Moje rodina nemá čas ani peníze na shánění opravdového stromu každý rok.

Už mě vybalují. Konečně mám zase cit ve všech svých větvíčkách. "J-j-jau! Tam to nepatří!" zakřičel jsem, i když vím, že mě nikdy neslyší. Ta malá holka nikdy neví, jak mě postavit, ale musím uznat, že mě vždycky hezky nazdobí.

....

Už tu stojím pár hodin a štědrovečerní večere se pomalu chýlí ke konci. Už jenom pár minut a položí pode mě všechny ty krásně zabalené boxy.

Ááá, podívejte! Už se blíží!

Všichni se spokojeně usadili okolo mě, moje světylka jim osvětlují tváře. Ta malá holka dostala za úkol rozdávat dárky. Zaslouží si to.

Jedna věc, kterou mám na své práci opravdu rád, je sledovat ty úsměvy, když vybalují svoje vysněné dárky....

Anna Hánová

Vánoční citoslovce ☺

"JEJ!" (Květa se diví, jak má Maruška nazdobený stromek.) "AU..." (Sára spolkla kost od kapra.) "HAHAH!" (Martin řekl při štědrovečerní večeři Květě, že jí to sluší.) "ACH..." (Maruška otevřela dárek od Květy, který od ní dostala už vloni.) "WOW!" (Martin dostal jako dárek k Vánocům od dědy modrého kašpárka s ponožkami.) "UPS." (Na Marušky sestru spadla hvězda ze stromku.)

Sarah Smutková

Vánoce z pohledu jednoho kapra

Už je zase prosinec, bohužel. Všichni se těší na Vánoce. Na sních, dárky, a hlavně na jídlo... Na to se my, kapři, tedy moc netěšíme.

Nechápu, proč zrovna my... Každý rok ztratím minimálně 900 000 kamarádů nebo příbuzných. Hezký pocit to není. Slyšel jsem, že lidi nás dávají do vany?! Co?! Ty lidi se úplně zbláznili! Já žiju deset let a zatím mě nechytli, ale obávám se, že tento rok to přijde... Ale já chci ještě žít!

Lejla Hurem

Vánoce v různých jazycích

Co bych na Vánoce darovala...

Marii

1. Antikoncepci – aby se nestalo to, co se stalo.
2. Těhotenské kalhoty – aby nemusela chodit v sukni.
3. Kurz lhaní – „Víš, on přiletěl anděl...“
4. Kapesní lékárníčku – aby nemusela volat doktora.
5. Make-up – třeba by ji do toho hotelu vzali.

Magdaléna Galambicová

- Anglicky: Christmas
- Dánsky: Jul
- Esperanto: Kristnasko
- Filipínsky: Pasko
- Finsky: Joulu
- Francouzsky: Noel
- Holandsky: Kerstmis
- Chorvatsky: Božić
- Irsky: Nollag
- Italsky: Natale
- Japonsky: Kurisumasu
- Maďarsky: Karácsony
- Malajsky: Krismas
- Německy: Weihnachten
- Norský: Jul
- Polsky: Boze Narodzenie
- Portugalsky: Natal
- Rumunsky: Graciun
- Ruský: Рождество (Raždество)
- Slovensky: Vianoce
- Slovinsky: Božič
- Ukrajinsky: Rizdvo
- Španělsky: Navidad
- Švédsky: Jul
- Turecky: Noel

Mariia Khomiak
a Laura Steinová

Co bych na Vánoce darovala...

Santovi

1. Nůžky – aby si zkrátil vousy a nemusel si po nich šlapat.
2. Tělocvičnu – musí spálit tuky, aby se protáhl komínem.
3. Discokouli – když jede na saních, aby se nenudil.
4. Roušku – aby nechytíl covid.

Anna Hlobilová

...limonáda

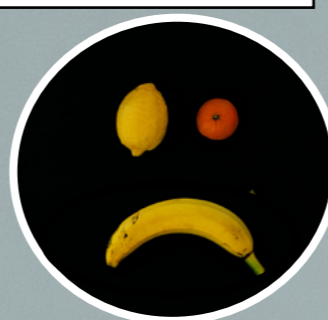
Co když mě dnes vylejou? Fyzika i chemie můžou být nebezpečné.

...sýr

Ráno čerstvý, ale po několika hodinách začne trochu zavánět.

...citrón

Zase mě tu budou ždímat.



...máslo

Rozplývám se.

...zkrabatělé rajče

Jsem ve stresu.

...brokolice

Ne každý mě má rád.

...sendvič

V matice jsem doslova složený. A moje učebnice je salát.

...coca cola

Nevím, kdy vyšumím.

...mleté maso

Učení na test mě doslova semlelo.

...křepelčí vejce

Ve srovnání se slepičím vejcem mě lidi přehlídí, ale gurmán si mě najde.



...španělský ptáček

Musím létat pořád nahoru a dolů.

...avokádo

Bez koření chutí mdlé.

...čokoládový dortík

Jsem prostě k sežrání.

...chips

Křupe mi tělo.

...batát

Pro někoho obyčejná brambora, pro jiného delikátní záležitost.

...gumový medvídek

Celou noc jsem pařil hry a učitel si mě vychutná při zkoušení.

VÁNOČNÍ SPECIÁL

Jak vyzrát na...

Náš školní psycholog PhDr. Miroslav Pokorný zodpoví vaše dotazy a sedmáci se svěří s tím, jak oni sami bojují se stresem.

STRES

PROBLÉM č. 1

„Když se učím doma na angličtinu, mám pocit, že všechno umím úplně geniálně. Večer mě máma přezkouší ze slovíček, a je to super. Ráno sednu do lavice, učitelka rozdá kvíz, a já jsem v háji. Stres mě úplně zatemní hlavu. Co s tím?“

„Se stresem se vypořádávám malováním.“

Eliška Švancerová

PROBLÉM č. 2

„Když jsem ve stresu a mám před tabulí odpovědět učitelce na otázku, začnu se třást, klepou se mi ruce a dokonce někdy začnu i koktat. Jak se toho zbavit?“

Školní psycholog PhDr. Miroslav Pokorný odpovídá:

Oba dotazy se týkají nezvládnání stresu, tedy nadměrné duševní zátěže, před zkouškou nebo testem. Jedná se o vysoké nároky na výkon nebo očekávání, že zklamu – sebe či své okolí. Zde se na úvod nabízí možnost **zkusit si představit, že to zkoušení nebo písemku dělám jakoby za kamaráda či kamarádku, a když neuspějí, nebude se na mě zlobit.**

Obecně lépe zvládají stresové situace jedinci, kteří mají dobrou životosprávu – zdravě a pravidelně jí, dodržují pitný režim, hýbají se, mají dostatečný spánek. Pravidelně sportující děti většinou lépe zvládají zkuškový stres. Na zmírnění psychické zátěže působí také umění – lépe aktivně než pasivně. ◀

„Když jsem ve stresu, mluvím sama se sebou nebo s Kačkou, anebo maluju.“

Khrystina Brovdi

Na zvládnání okamžitého stresu se nabízí různé ověřené techniky. Na každého může fungovat něco jiného, je dobré vyzkoušet si, co mi vyhovuje:

- Cestou do školy vystoupit na dřívější zastávce a dojít pěšky – **provětrat si hlavu** (raději postranní ulicí, dále od aut).
- Před hodinou si **udělat pár dřepů**, vyjít si schody – zadýchat se, ne se odrovnat!
- Udělat si **pár protahovacích a uvolňovacích cviků** (učitelé TV mohou poradit).
- Napít se.
- Sníst kousek sladkého – sušenku, čokoládu, banán...
- Práce s dechem – **zaměřit se na jeho zpomalení a prodloužení výdechu**. Vlastně napodobujeme dech spícího člověka. Lze provádět i nenápadně při vyučování.
- **Opláchnout si obličej**, případně i předloktí, studenou vodou.

Pokud mám se zvládnáním zátěže přetrvávající problémy, nabízí se konzultace u školního psychologa. ◀

10 věcí, které dělám, když mám stres

- 1 Poslouchám písničky, které mi zlepší náladu.
- 2 Říkám si, že to bude v pohodě a že to zvládnou.
- 3 S někým si o problému promluvíme.
- 4 Umyju si obličej vodou a napiju se.
- 5 Jdu se projít ven na čerstvý vzduch.
- 6 Uvařím si čaj. To mi fakt pomáhá.
- 7 Najím se.
- 8 Jdu za maminkou a zeptám se jí, co mám dělat.
- 9 Kouknu se na nějaký pěkný film.
- 10 Křupu si klouby. ◀

Kateřina Macková

Když nepomůže nic, přichází na řadu **TAHÁK!**

Určitě se taky někdy klepete před testem nervozitou. Ukážu vám pár tipů, jak se stresu zbavit. Pořád je ale zásadní, že se musíte na test naučit.

Rada číslo 1: Před testem si zopakujte učivo, je to docela důležité.

Rada číslo 2: Nebuďte tak ztracení. Zkuste si vzpomenout na to, co jste se šprtali, nemyslete na to, že vás máma možná seřve. Uvolněte se a vzpomeňte si na to, co víte. Přisahám vám, že jste ztracení vy, ne ten test!

Rada číslo 3: Před testem běžte na toaletu nebo si dejte čokoládu, určitě vám to zapne mozek. A ne abyste jí dávali tunu!

Rada číslo 4: Moc to nepodporuji, ale najde se chvíle, kdy nepomůže nic jiného než tahák. Můj ideální typ taháku se jmenuje „pod rukávem“. Můj druhý typ taháku je „tajný agent“, funguje taky supově, technické detaily ale neprozradím.

Rada číslo 5: Učte se, protože přece nemůžete celý život používat taháky a jíst čokolády! ◀ *Lili Nguyen*

„Před testem mi pomáhá pustit si do sluchátka písničky.“

Tereza Syřišťová

Nadýchám se čerstvého vzduchu

Před testem se vždycky hodně učím, látku si přepisuju a hodně čtu. Učím se asi dvě hodiny s přestávkami. Abych si byla na sto procent jistá, že to umím, nechám se od babičky na závěr vyzkoušet.

Ráno si to ještě zopakuju. Vyjdu z domu v 7:30, protože bydlím blízko a abych měla čas se nadýchat čerstvého vzduchu a uklidnila se a nebyla nervózní. Ve škole už se pak na test neučím. ◀

Elisabeth Daniel

Důležité je věřit si

Se stresem před testem mi pomáhá moje spolusedící Lili. A taky mi pomáhá zhluboka se nadechnout a říct si, že to zvládnou.

Nejdůležitější je se na test nebo na zkoušení pořádně naučit a pak si taky věřit.

Píšete si taháky? Já osobně se radši naučím, abych měla jistotu, že budu mít dobrou známku. Co kdyby na tahák učitelka přišla? ◀

Adéla Reslová

„Když jsi ve stresu, řvi nahlas. Nebo se prostě vybreč, nevím proč, ale pomáhá to. Piš a piš, jak se cítíš, potom to zmuchlej nebo roztrhej. Jestli umíš hrát na hudební nástroj, zahraj si, budeš se cítit líp.“

Nelly Oganjan

GALERIE

klučičích ÚSMĚVŮ

FOTO: ALENA



Zopakujte si na závěr motivační hesla ze schodiště, která najdete na straně 12. Dokážete doplnit správná slova?

Úsměv mě nic nestojí, a tak s ním _____?
i ostatní.

Mám radost ze svých nápadů a nebojím se je _____?



Život je lepší, když se směju. Pro mě i pro _____?
kolem.



Lžička zpěvu

Každý si někdy zpíval, notoval, případně broukal. Ale chcete si zazpívat pořádně? Jen tak můžete poznat, zda zpěv, jak se říká, doopravdy léčí a měl by být na předpis. Kouzelná chůva Mary Poppins by vám ho rozhodně naordinovala, na lžičce nebo kostce cukru! Věděla by proč. Takže, jak na to?

1 Správně se rozdýchejte. Důležité je dýchat zhluboka, od bránice. Kdyby vám to nešlo, sáhněte si na břicho a sledujte, jak dýcháte. Na to má výborné cvičení zpěvačka Céline Dion – sfoukne svíčku a pak rychle dýchá.

2 Rozepívejte se. Bez toho to ani nejde. Zkuste klasické mimimi, mememe nebo třeba mňau.

3 Teď už jste připraveni a můžete začít. Nejlepší písničky pro začátečníky jsou lidovky – ale jsou velmi zrádné. Když dobře ovládáte angličtinu, tak jestli chcete, můžete si zkusit nějakou populární písničku. Ale pozor! Nejdříve ji musíte mít dobře napslouchanou! ◀ **HONZA**

FOTO: ALENA



Kláboste!

Věděli jste, že na trampolínách nemusíte jen skákat jako zběsilí? Fungují totiž i jako super posezení. Dá se tam hrát flaška a další super hry. Můžete tam taky jen tak klábosit.

DIDI, ŠIŠI, TERKA

TIPY redaktorů,

bez kterých se neobejdete

(bez těch rad, ani bez těch redaktorů)

Nechte svůj žaludek vznášet se v oblacích!

Je dobré dopřát si občas něco fakt dobrého k snědka. My vám doporučujeme SUSHI. Třeba Bára sushi nenávidí, ale my ho milujeme.

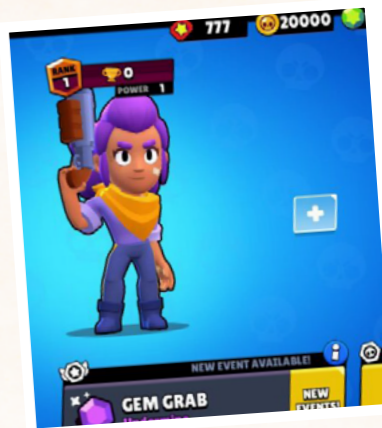
Sushi je super, protože je to lehký pokrm, nepřesytí vás. Bára by na to řekla, že to nedává smysl, protože jídlo vás má přece nasytit. Ale my nechceme být po jídle nafouknuté.

V sushi je čertsvá ryba, a tu máme rády. Všechno v sushi je vlastně čertsvé. Máme taky samozřejmě rády rýži.

Barča vám doporučuje třeba smažený květák. ◀

KÁJA, TEREZ, DIDI, BÁRA

ZKUSTE: Brawl Stars



Je to zábavná hra a lehce se dá stáhnout do telefonu. Když si ji stáhnete, začnete hrát za postavku Shelly a na výběr je jich tam i více.

Ve hře plníte mise, kde hraje- te mód gem grab – v překladu musíte sbírat drahokamy. Dále tam sbíráte pohárky. Na třicet pohárků je nový mód Showdown.

Potom tam jsou gemy, za které se dají koupit v shopu skiny a nebo BRAWL PASS. Ten stojí 169 gemu a druhý BRAWL PASS BUNDLE stojí 249 gemu plus 6 levelů. Je tam až 70 levelů plus boxy a skiny. Hra Brawl Stars je stará už čtyři roky. Nejlevnější bundle, kde je 30 gemu, stojí 49 korun. Doporučuji. ◀

NICOLAS

SCHOOL anketa



„Chtěla bych normální zvonění, vyhovovalo mi víc než písničky.“

KIKI

„Zvonění mi nevadí, ale je to pořád to samé. Takže bych byla ráda, kdyby se občas písničky měnily.“ NINA



„Ve zvonění bych uvítala Beggin a naopak bych klidně oželela Savage Love.“

SANDRA

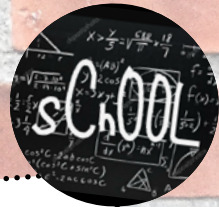
„Mňam, mňam, Bobík – ten už prosím ne. Co takhle Sám doma?“

ROBERT



Jak se ti líbí ZVONĚNÍ?

Anketu pořídily:
BARCA A TERKA



„Juice World Come Go by se mi moc líbilo, Bobíka nemám rád.“

NICO

Víc rapu prosím

„Hudba místo zvonění se mi líbí, ale jněco bych změnil. Dal bych víc rapu a popu.“

ALEX

„Líbí se mi naše zvonění, žádná písnička mi vyloženě nevadí.“

ŠTEFAN



„Někdy hrajou písničky, které jsou na nic. Jsou pro malé děti.“ JANA

JANA

Za mě je nejlepší písničkou Co bejvávalo, už není od Jakuba Děkana, přidal bych do zvonění i Attack on Titan, líbí se mi taky Chci tančit od Mirai.“

MILAN

Je to moc nahlas

„Bývalo lepší obyčejné zvonění. Pro nás hendikepované děti je to moc nahlas a pro mě, který nemám rád hlasité zvuky, je to nepříjemné. Zacpávám si uši, jinak by mi vybuchla hlava.“

PETR

„Za mě jsou lepší písničky než klasické zvonění, ale vynechal bych Bobíka. Líbilo by se mi něco od The Tap Tap.“

MAREK

