22

Téma čísla:
wellbeing

Sedmikráska



červotoč

Zavrtejte se do něj, zavrtá se do vás!

Základní škola Sedmikráska, o.p.s. — Rožnov pod Radhoštěm — sedmikraska.cz

SLOVO NA ZAČÁTEK



– Jan Horák, 3. tř. –

Na titulní straně
fotografická montáž
– Maja Pekárková, 7. tř.
a Ema Cábová, 9. tř. –

Na protější straně
společná práce druháčků
ukrývající asociace pocitů na
téma wellbeing

Když je naše vnitřní baterka
vybitá, je to:
nehezké, neveselé, ubližující, vystrašené, bez energie, smutné, mrtvé, zkažené, bolestivé, temné, nehodné, tmavé a shnilé.

Když je naše vnitřní baterka
naopak nabitá, je to:
hezké, láskové, happy, veselé, barevné, milující, nadějné, krásné, hudební, rozesmáté, zdravé, duhové, plné síly, nádherné, naplňující, vykvetlé, silné, sluneční, barevné, šťastné a živé!

Co je to wellbeing?

Možná jsi to slovo už slyšel(a). Wellbeing znamená, že se člověk cítí dobře – fyzicky, psychicky, i mezi ostatními lidmi.

Neznamená to, že je pořád šťastný nebo že nemá žádné starosti. Každý někdy zažívá smutek, vztek nebo strach. Wellbeing znamená spíš to, že se většinou cítíme bezpečně, máme kolem sebe lidi, kterým důvěřujeme, a zvládáme si poradit i s těžšími situacemi.

Wellbeing ve škole může vypadat třeba takto:

- těšíš se ráno do školy,
- máš kamarády a kamarádky,
- nebojíš se zeptat, když něčemu nerozumíš,
- víš, za kým můžeš přijít, když tě něco trápí,
- máš čas nejen na učení, ale i na pohyb, hru a odpočinek,
- cítíš, že tě ostatní respektují takového, jaký jsi,
- škola je příjemným místem k učení, setkávání i odpočinku – ve třídách, na chodbách i venku.

Právě o wellbeing jsme se snažili i na letní škole v přírodě – aby byl čas na hry, přátele, dobrodružství i odpočinek. A podobně je to i u učitelů. Ti se pravidelně setkávají na supervizích, kde sdílejí své zkušenosti, hledají řešení různých situací a pečují o svou duševní pohodu. **Jednoduše řečeno: wellbeing je stav, kdy se člověk cítí dobře, bezpečně a může být sám sebou.**

– Pavel Sumec –

Představujeme redakční radu

Nad přípravou a vydáním časopisu se nyní scházejí Sára Dostálová a Prokop Orság z osmé třídy, Maja Pekárková a Marie Závacká ze sedmé třídy, Berenika Valchářová a Anna Orságová ze šesté třídy. Pedagogy zastupuje Lenka Fiedlerová, Kateřina Hepová, Lucie Oharková, Jolana Sobotková a Pavel Sumec.



– Lucie Koňaříková, 3. tř. –

Školní časopis ZŠ Sedmikráska
Červotoč, číslo 22
26. června 2026

Vydáno za finanční podpory
města Rožnov p. R.

Fotografie použité
v tomto čísle:
fotoarchiv Sedmikrásky

SEZNAMTE SE...

s paní učitelkou Lenkou Fiedlerovou



Jógová pozice tanečníka na louce s výhledem na Hradisko

Co vás přivedlo k tomu, vybrat si učení jako profesi?
V rodině jsem měla spoustu učitelů. Moji pradědečci z obou stran byli páni řídící a také babička, která byla úžasná učitelka. Ale možná, že to nebylo to hlavní, co mě přivedlo k učení... Velmi mě zajímají a baví děti, jejich svět, vnímání a cítění. Hlavně ty mladší, které mají krásné myšlenky a otevřené hlavy. Je s nimi legrace a dokážou vymýšlet nádherné věci. Samozřejmě i ty starší mají svoje kouzlo, zase jsou rozumnější a práce s nimi je na jiné úrovni, každopádně vše je pro mě obohacující, stále mě to někam posouvá. Učíme se od sebe navzájem, myslím, že si toho hodně předáváme – já své zkušenosti, znalosti či „životní moudra" a oni mi dávají již zmíněné otevřené vnímání, lehkost, umění se na vše dívat jinýma očima. Jedno období jsem chtěla učit výtvarku na ZUŠ, kde jsem taky chvíli dělala asistentku, ale nakonec jsem zjistila, že mě baví nejen výtvarno, ale také muzika i spousta dalších oborů, tak se vše pak ustálilo ve studiu oboru učitelství pro 1. stupeň. Myslím, že to byla dobrá volba.

Jak jste se dostala k nám na Sedmikrásku?
K Sedmikrásce jsem vždycky tíhla, ale učila jsem na ZŠ 5. května, kde jsem měla taky fajn děti, se kterými jsem si rozuměla, nicméně jsem srdcem cítila, že patřím tady. Měla jsem tu spoustu kamarádů i mezi učiteli. Jakmile to šlo, a uvolnilo se místo tady na Sedmikrásce, tak jsem přišla. Bylo to zrovna v pololetí, to bylo takové trošku těžší, musela jsem navázat na učení jiné paní učitelky, ale zvládli jsme to. Už jsem tady docela dlouho a jsem tu moc ráda.

Jakým aktivitám se věnujete ve svém volném čase?
Kromě toho, že přes den učím děti, tak jsem taky instruktorka power jógy, takže učím dospělé jógu. Sama také doma cvičím. Mám kapelu, se kterou hraju, každý týden máme zkoušku a hráváme na koncertech, takže asi to jsou nejčastější aktivity, které mě baví a naplňují.

Na jaké žánry se s kapelou zaměřujete?
Hrajeme převážně punk rock. Jsem za bicími, a vlastně je to taky taková forma wellbeingu, protože hrát na bubny je velmi relaxační, uvolňující, i když je to značně energické. Vybiju ze sebe všechno napětí a potom je mi dobře, jsem pak hodnější máma i učitelka :-). Také je to takový můj „domeček", kde se můžu schovat, takže jsem za to ráda. A ještě v součinnosti s ostatními členy kapely je to zároveň tvořivý proces, protože společně vymýšlíme písničky – hudbu i texty. To mě zas posouvá dál v jiných oblastech.

Vkládáte něco z vašich koníčků do výuky?
Ano. Hodně z prvků jógy vkládám do hodin. Cvičíme s dětmi, učím je vnímat nejen tělo, procvičovat v pozicích stabilitu i pružnost, ale také je naladit, aby se cítily dobře i po stránce duševní. Míváme takzvané „spací hodiny", což jsou relaxační chvilky a cvičení, kde se snažíme uvolnit celé tělo a vizualizovat třeba příjemné věci, které nás povzbudí a naladí. Třeba to vložíme v průběhu hodiny, když už jsou děti viditelně unavené a potřebují si odpočinout. Do hodin začleňuji nejen jógu, ale i hudbu či tanec v různých formách. Společně s dětmi míváme bubnovací hodiny, kde hrají buď paličkami na kyblíky nebo na bubny djembe, a stejně jako já, tak i děti uvolní veškeré napětí, stres nebo vztek, naučí se koordinovat pohyb, rytmizovat, naslouchat si navzájem a napojit se rytmicky na ostatní. Jsou to takové pěkné chvilky. Často v hodinách zpíváme a mnohdy si zatancujeme, což se nám hodí, když připravujeme program na školní slavnost.

Jak vaše záliby ovlivňují váš wellbeing?
Cítím, že u mě to je v rovnováze a v symbióze, ač to tak někdy nevypadá. Učení je sice moje práce, ale zároveň i záliba, takže s dětmi mi to dává smysl. Energii a vybití si užívám v kapele a naopak na jógových hodinách a při svém cvičení si užívám klid. Často říkám – jin a jang, jóga a punk.

Jsme si jisté, že jste inspirací pro spoustu žáků, a nejen jich. Jaké to je, předávat lidem kolem sebe to, co vás nejvíce baví?
To je milá otázka, děkuji. Je to fajn, je to krásné, když něco můžu předat. Je příjemné, že se to posílá dál a těší mě, že můžu být průvodcem i inspirací. Nechci být ta, co říká „tak a tak to máš dělat". Já jen nabízím možnosti, že nějaké cesty a směry existují, ale dál už si tu svoji cestičku hledejte sami...

Jde cítit, že do všeho, co děláte, dáváte srdce a spoustu energie. Daří se vám všechny tyhle věci stíhat a zároveň „být v pohodě"?
Určitě mě to dobíjí, dobíjí mi to mé osobní baterky, to bezpochyby. Stíhám toho dost, samozřejmě, ale jako každý, nebývám vždycky v pohodě. Přiznávám se, že mám i slabé dny, kdy vybuchnu nebo kdy třeba nejsem úplně stoprocentní ani mamka ani učitelka. Takže mám své chyby, ale většinou mě z toho právě ty moje zájmy dostanou. Třeba si zabubnuju nebo zacvičím, ve třídě někdo řekne nějakou srandu a už jsem hodnější a vyrovnanější. Je důležité se stále učit a pracovat na sobě.

Děkujeme za rozhovor. – ptaly se Kristýna a Ludmila, 9. tř. –

BYSTŘ/ ROZUM

1. Osmisměrka

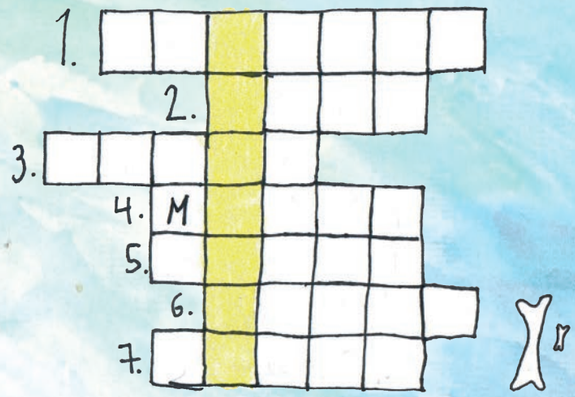
V	R	A	D	O	S	T	Š	E	C	T
K	E	H	K	O	M	T		T	O	M
V	L	A	S	M	Í	C	H	R		J	A
A	A	R	E	L	A	X	U	E	Ú	K
L	X	M	P	O	H	O	D	A	S	I
I	A	O	S	R	O	H	P	P	M	T
T	C	N	A	U	U		O	W	Ě	E
A	E	I	E	M	E	R	H	L	V	L
L	B	E	O	E	T	I	Y	N	G	T
Z	D	R	A	V	Í	H	U	D	B	A

HARMONIE RADOST
HUDBA RELAXACE HRA
HUMOR STRES ZDRAVÍ
KVALITA SPORT ATLETIKA
RELAX SMÍCH
TMA

2. Ze zbylých písmen utvoř větu

.....

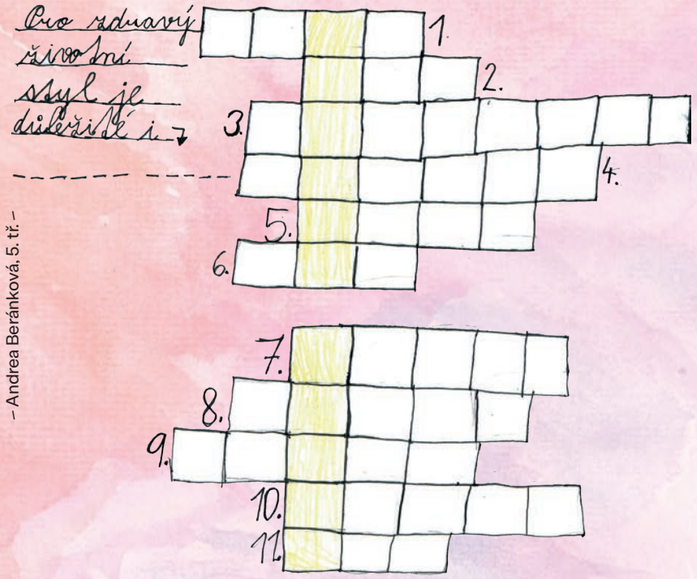
Křížovka



1. Zelenina, která je červená, zelená, žlutá nebo čili.
2. Je to v pohádce a nemohli to vytáhnout.
3. Červený nebo černý, roste na keři.
4. Ovečky na obloze.
5. Máš to všude v těle.
6. Sladké hnědé sušené ovoce s peckou.
7. Je žlutý, ve tvaru měsíce.

– Lea Francová, 3. tř. –

Křížovka



– Andrea Beránková, 5. tř. –

1. Je podobná kozlovi, ale je to holka.
2. Bydlí se v něm.
3. Létá se v něm.
4. Je růžová, sladká, skládá se z malých kuliček
5. Jak se říká starému rozbitému autu?
6. Dáš si ho, když je ti špatně.
7. Jí se to.
8. Jí se to.
9. Myjí se s tím ruce.
10. Je oranžová, má čumák a žije v lese.
11. Čím všichni vidí?

– Valerie Pomykačová, 3. tř. –

CO SE DĚJE V... 7. TŘ/DĚ

RANNÍ NÁLADA

Moje ranní nálada si hodně zakládá na tom, jak se vyspím. Pokud se vyspím dobře a ráno se na mě usměje sluníčko, tak se mi vstává samo a skvěle, mám dost energie a nejsem ospalá. Pak si jdu udělat snídani, a pokud si můžu udělat svoji oblíbenou snídani, tak mě to ještě víc povzbudí. Svoji jogurtovou misku si vždy ozdobím čerstvým ovocem a chia semínky. Snídaně mi dodá energii a čaj mě zahřeje. Vždycky si taky umyju obličej studenou vodou, hezky mě to rozproudí a osvěží a cítím se dobře.

– Maja Pekárková, 7. tř. –

KDY SE CÍTÍM DOBŘE

Ve škole se cítím dobře o přestávkách, protože o velké přestávce a po obědě hrajeme fotbal a konečně se můžu proběhnout a protáhnout a popovídat si s kámošem. Mám chvíli bez učení a bez práce, můžu se najíst, a když máme šest až sedm hodin každý den, tak se přestávka fakt hodí. V tělocviku se cítím dobře, protože máme nějaký pohyb a aspoň trochu posilujeme, a po tělocviku můžeme jít rovnou domů. Výtvarku mám rád, protože můžu sedět, s kým chci, a můžeme si často pouštět písničky a povídat si. Můžeme vyrobit, co chceme, a je to taková odpočinková hodina. V hudebce se cítím dobře, protože tam nemusíme zpívat, stačí poslouchat a nevyrušovat. Třeba jednou za měsíc si každý napíše písničku na papír a pan učitel je pouští.

– Vít Kovařík, 7. tř. –

KDY JE SRANDA VE ŠKOLE?

Vlastně skoro pořád, jenomže kvůli brzkému vstávání, dlouhému pobytu v lavici a testům si člověk občas neuvědomuje, že to není tak strašné. Celkově se denně dost nasměju i v hodině. I když to většině lidem vadí, mě se to svým způsobem líbí, že si někdo v hodině šuská nebo se směje a občas i píská. Když slyším hluk, je to pro mě zpráva, že je živo. Chápu, ostatním to vadí, když se snaží soustředit, ale pro mě je to svým způsobem uklidňující. Já jsem zvyklá na hluk. A když je ticho, cítím prázdnotu. Mám pocit, že jsem sama. Ráda poslouchám hudbu i při neobvyklých příležitostech.

Zvuky v naší třídě mi dodávají pocit bezpečí a klidu.

Samozřejmě tu není všechno jen o zvucích. Poslední dobou ve výtvarce děláme takový model vesnice. Je to skupinová práce. Celkem na tom pracuji čtyři lidé. Jde ale také o prostředí. V dílně je vždycky největší sranda. Během našeho projektu si toho dost napovídáme. Sdílíme naše nadšení k modelu a navzájem se podporujeme. Fajn je, že každý má jinou roli, každý je dobrý pro něco jiného a takhle se navzájem doplňujeme.

I jiné věci jsou tady fajn. Každodenní závody na oběd vzbuzují adrenalin a jistý pocit štěstí. Také je tu super fotbalové hřiště.

Na zakončení bych řekla, že každý den si přinesu spoustu nových a divokých vzpomínek. Za to bych ráda poděkovala divokosti mé třídy, která má nekonečný zdroj energie a nápadů.

– Zora Bugarinović, 7. tř. –





Je to tady. Červotoč. Nové, krásně barevné a voňavé listy papíru, které svádí k nahlédnutí. Jen si to představte. Je konec školního roku, konec každodenního shonu a kolotoče. Sluníčko svítí a je krásný letní den. Vy jste si našli klidné místo, kde se cítíte dobře, jemný vánek šustí v korunách stromů a v rukou držíte náš časopis. Hýří barvami, cítíte vůni nového papíru, listujete a hledáte příspěvky Vašich dětí. Zastavíte se i na jiné stránce, která Vás osloví. Odpočíváte, možná máte na rtech letmý úsměv a víte, že teď je Vám dobře.



Věnovali jste chvilku sami sobě a možná si dobili baterku. Cítíte se prostě skvěle. Takový malý wellbeing. Téma tohoto dílu časopisu, který tříráte v rukou.

Téma, o kterém se dá jistě napsat, nakreslit a říct tolik. A tak se mluvilo, vyrábělo, psalo. A jak takový příspěvek do časopisu vzniká s těmi, kteří patří mezi nejmenší? Nahlédněte s námi pod pokličku jednoho takového tvoření.

– Adéla Zedníčková –

CO SE DĚJE V HOD/NÁCH... 2. TŘ/DY



Spánek

Spánek je jako nabíječka pro tělo, hlavu i náladu.

Nejlepší recept na usínání je klid, pohoda a pravidelný režim a možná i oblíbený plyšák.

Mobil a tablet mohou usínání zhoršit, protože oči pak hlásí: „Ještě není noc!"

Za celý život člověk prospí přibližně 315 milionů minut, což je skoro 7 let dobrodružství v peřinách.

Těsně před spaním není dobré jíst těžké jídlo, protože břicho pak pracuje přesčas.

Bez spánku člověk dlouho, ale není to zdravé. Hrdinství se nezkouší v pyžamu.

Sny se nám možná zdají proto, že si mozek třídí zážitky a uklízí pocity jako pokojíček.

Rekord bez spánku byl více než 11 dní!!!

Nikdo by to ale neměl zkoušet – ani kvůli zápisu do kroniky.

Každý den je dobré chodit spát ve stejnou dobu, aby tělo věědělo, kdy má vypnout.

Kvalitu spánku ovlivňuje hluk, světlo i starosti, které si někdy vezou až pod peřinu.

Některé sny trvají jen chvilku, jiné se protáhnou klidně na 20 minut.

Před spaním je dobré zklidnit tělo i hlavu, aby nepořádky noční závody.

Nejlépe se spí v tmavém, tichém a vyvětraném pokoji – ne ve skleníku pro ponožky.

TIP PRO KLIDNÉ USÍNÁNÍ.

ZTLUM SVĚTLO A NAJDI SI SVŮJ RITUÁL, KTERÝ TI POMŮŽE USNOUT.

– dvoustránku připravila první třída –

DĚTI BY MĚLY SPÁT 9-12 HODIN

ANKETA: CO VÁM POMÁHÁ USÍNAT?



NAPIŠ NEBO NAKRESLI, S ČÍM USÍNÁŠ TY →

JAK DLOUHO SPÍ ZVÍŘATA?

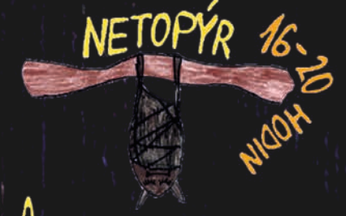






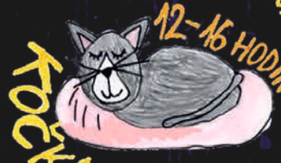


















CO SE DĚJE V HOD/NÁCH... 4. TŘ/DY



Ve výtvarné výchově jsme si vyzkoušeli tvoření kruhů emocí. Naším cílem bylo zastavit se, soustředit se na svůj vnitřní svět a pomocí barev vyjádřit, jak se právě cítíme. Každý z nás tvořil intuitivně – vybíral barvy podle pocitu, překresloval, vracel se a nechal se unášet samotnou radostí z tvoření. Nešlo o dokonalost, ale o příjemný pocit z vlastní práce.

Když jsme byli spokojení, vybrali jsme si z obrázku část, která nás nejvíce oslovila. Tu jsme vystřihli jako symbol naší aktuální nálady a pocitu dnešního dne. Ze všech vystřižených částí jsme společně vytvořili tři krásné mandaly plné emocí, barev a jedinečných příběhů.

Návod:

Na formát A3 jsme si načrtli kruh a vystřihli ho. Zvolili jsme suché pastely, ale použít se dá jakákoliv jiná technika, a začali jsme tvořit. Když jsme byli s výsledkem spokojení, hledali jsme část obrázku, která se nám líbila nejvíce. Tento tvar jsme vystřihli a považovali jej za naši aktuální náladu a pocit dnešního dne.

Zkus si vytvořit svoji mandalu nálad! – čtvrťáci –

STAY HEALTHY

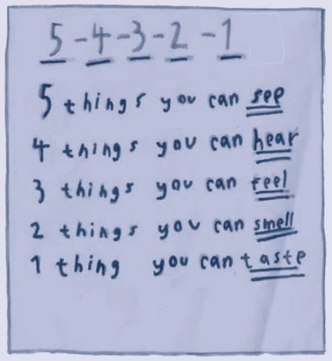
Get rid of bad habits checklist

- ◯ Sleep at least 8 hours a day
- ◯ Drink 2 litres of water everyday
- ◯ Walk at least 5 km everyday
- ◯ Learn something new
- ◯ Read 30 minutes everyday
- ◯ Do something around the house
- ◯ Eat fruit/vegetables with each meal
- ◯ Find some time to study
- ◯ Balance your time between family, friends and yourself
- ◯ Meet new people
- ◯ Don't be on your mobile longer than 2 hours. Lower your screentime by doing other activities (reading, drawing, baking, excercising...)

Chellenge yourself to do these for at least a week!

How to calm yourself

A grounding method that helps to stop anxiety



– připravili devátáci –

Zaměř svoji pozornost na:
5 věcí, které vidíš, 4 zvuky, které slyšíš, najdi 3 věci, kterých se můžeš dotknout, 2 věci, které ucítíš nosem a 1 věc, kterou můžeš ochutnat.

Zenová zahrada



Zenové zahrady jsou unikátní místa umístěná v zen-buddhistických chrámech. Jestli jste čekali malebné potůčky a nádherné barevné květiny, budete bohužel zklamáni, protože kromě mechu se zenová zahrada skládá pouze z kamenů a písku nebo štěrku. Cílem totiž je mít co nejminimalističtější zahrádku, která nějakým způsobem popisuje naše okolí, a hlavně nás přece musí uklidnit. Například zen-buddhističtí mniši považují i údržbu zahrádky za rituální očistu duše. Když jsem poprvé zenovou zahrádku spatřil v RYOKANJI chrámu v Kyotu, tak tam mech skoro ani nebyl. Byly tam jen tři mechové kruhy a na nich vždycky byly 1–2 kameny a okolo nich byl pečlivě rozmístěný štěrk. Tahle zahrádka s největší pravděpodobností představuje vesmír nebo moře. – Matouš Kudrna, 9. tř. –



– foto z tanuki, CC BY 3.0, Wikimedia Commons –

Svoji vlastní mini zenovou zahrádku si můžete vyrobit v krabici, skleněné míse nebo jakékoliv vhodné nádobě.



– zen zahrádka oranžového týmu,
LšvP Komorní Lhotka, foto Jiří Šavrda, 8. tř. –

DĚLEJ TO, CO TĚ BAVÍ

Nedělej furt něco. Zastav se!
Hoď se do pohody.

– Klára, 5. tř. –

SPI

Spánek je důležitý pro zdraví. Měl bys spát alespoň 8 hodin denně.

– Mikuláš, Matěj, 5. tř. –

Každý potřebuje mít dobrého kamaráda, aby se cítil dobře.

Buď sám sebou.

VYPNI MOBIL

Všeho moc škodí. Platí to i pro telefon, počítač, televizi a další displeje.

– Kateřina, Andrea, 5. tř. –

Bolí z toho oči, ztrácíte moc času, který můžete strávit s přáteli venku na čerstvém vzduchu.

MĚJ KAMARÁDY

JEZ ZDRAVĚ

Od všeho trochu!

Ovoce a zelenina je mňam.

– Tamara, 5. tř. –

BEZ CHEMIE

– Jakub, Michaela P., 5. tř. –

JAK BÝT FIT

Sportuj! Ve zdravém těle zdravý duch.

SDÍLEJ

Pomáhej a nech si pomoct.

– Beata, Michaela B., 5. tř. –

POHYBUJ SE

Jdi ven

– Jakub, Michaela P., 5. tř. –

Sportuj!

– Václav, František, 5. tř. –

PŘ/J/MAČKY

Jednotná přijímací zkouška se konala 10. 4. a 13. 4. Tyto dva dny byly odděleny víkendem, jak je možno vyčíst podle data konání. Já jsem psal přijímačky na gymnáziu a střední průmyslové škole elektrotechniky a informatiky. Přijímací zkoušky každoročně organizuje a tvoří CERMAT (Centrum pro zjišťování výsledků vzdělávání). 428 305 byl celkový počet přihlášek, a z toho 145 614 přihlášek putovalo na SOŠ. Mě osobně samotný průběh nijak zásadně nezasáhl. Během skládání/psaní zkoušky stres opadne a člověk se soustředí na didaktický test a nepřemýšlí nad tím, co bude dál.

– Albert Parma, 9. tř. –

JAK NA TO

Ještě předtím, než se začnete učit na přijímačky, musíte si vybrat, na jakou školu vůbec chcete jít, kam pošlete svoje tři přihlášky. Já jsem byl nerozhodný do posledního dne, nakonec jsem ale se svou volbou spokojený.

Těžké je se začít učit, ale ještě těžší je u toho učení vydržet. Tady přicházely moje krize – už jsem se nechtěl učit, byl večer, byl jsem unavený, ale to musíte zkousnout. Pokud se budete učit, tak se i budete cítit lépe a vědět, že jste pro to udělali maximum.

Teď už jen „den D“, den, kdy jdete psát. Možná jste ve stresu, možná jste v klidu. Já jsem byl ve stresu, až když přišla učitelka a začala číst instrukce. Dále už musíte jen psát a počítat a pak už jen doufat, že to vyjde… (Pozn.: Vyšlo!)

– Michal Vaculín, 9. tř. –



1

Důkaz, že jsme zvládli celý pobyt – a většina z nás si odvezla i všechny své věci.

GRYFOVÉ



STÍNOKOČKY



TEMNOKŘÍDLÍ



FÉNIXOVÉ



STŘÍBROSOVY



JEDNOROŽCI



VLKOMOŘI



DRAKONI



HAVRANI





2

Když magický klobouk promluvil, nebylo cesty zpět. Kolej byla vybrána.



3

Každá správná profesorka potřebuje věrnou zvířecí společnici a tajného poradce v jednom.



4

Po cestě na rozhlednu jsme sbírali kroky, nahoře zase výhledy.

CO SE DĚLO… NA ŠKOLE V PŘÍRODĚ

I. st.

První stupeň zahájil svůj pobyt v Zálesí, které se na několik dní proměnilo v kouzelné Čarobradavice. Kouzelný klobouk rozdělil malé čaroděje a čarodějky do jednotlivých kolejí, ve kterých pak společně plnili nejrůznější úkoly a sbírali čarobody. V průběhu pobytu si koleje vytvořily vlastní erby, vymyslely originální pokřiky, které se rozléhaly celým areálem, a vařily kouzelné lektvary z nejrůznějších surovin.
Druhý den se všichni vydali na rozhlednu, odkud objevovali okolí Čarobradavic. Třetí den patřil velké kouzelnické olympiádě. Soutěžící si poměřili síly v dračím běhu, překážkové dráze s košťaty a kouzelnickém souboji. Celé sportovní klání vyvrcholilo hodem koštětem.
Nechyběla ani kreativní část programu. Děti vyráběly kouzelná košťata, hůlky, sáčky a malované kamínky. Vyzkoušely si také tvorbu tajného písma a svítících obrázků. O všech důležitých událostech pravidelně informovala Bradavická drbna. Celý pobyt byl zakončen slavnostní aukcí, při které jednotlivé koleje utratily své nasbírané čarobody za nejrůznější odměny.

– Petra Stodůlková –



5

Štětce pracovaly naplno a koleje získaly své jedinečné erby.



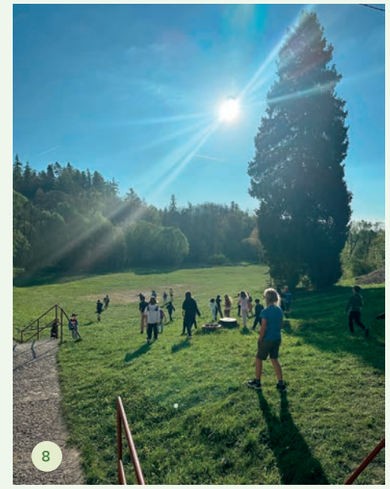
6

Napětí, strategie a přihazování. Tady se z čarobodů stávaly skutečné poklady.



7

Kdo nebyl na pudingu, jako by tam ani nebyl.



8

Probuzení těla, mysli i kouzelnických schopností před novým dnem.

T/P NA VÝLET

Cyrilometodějskou stezkou na Hostýn

Svatý Hostýn máme v povědomí jako poutní místo, ale už jste tam byli? Je možné tam dojet autem, ale… Pokud se rozhodnete pro delší výlet (my jsme zvolili dvoudenní), můžete vyrazit z Trojáku, kam se dostanete autobusem. Půjdete po modré turistické značce. Je to nenáročná 11 km dlouhá hřebenová cesta vedoucí střídavě lesem a místy s výhledy. Na cestě je řada přístřešků, kde si můžete odpočinout. Nezapomeňte si přibalit dalekohled, protože cestou potkáte ptačí oblast Hostýnské vrchy, kde mimo jiné hnízdí strakapoud jižní a lejsek malý. Na Hostýně si pak můžete prohlédnout baziliku Nanebevzetí Panny Marie, křížovou cestu Dušana Jurkoviče, rozhlednu nebo nejstarší větrnou elektrárnu v Česku. Můžete využít občerstvení ve stáncích či v restauraci a případně přespat v jedné z poutnických ubytoven přímo na Hostýně. Druhý den je možné sejít do Bystřice pod Hostýnem, odkud jezdí vlak přímo do Rožnova.

– Pavlína Janíková, 8. tř. –

CO SE DĚLO… NA ŠKOLE V PŘÍRODĚ

Starší žáci každý svým pohledem zhodnotili průběh letní školy v přírodě v Komorní Lhotce.

Školu v přírodě jsem si fakt celkem užila. Ale byla úplně jiná, než jsem si představovala. Čekala jsem mnohem nabitější program a prostě jsem čekala, že z toho budu unavená. Byla jsem fakt ráda za pokoje, ve kterých byla i koupelna. Bylo to tam čisté a hezké. Se spolubydlící jsme si to tam hezky vyzdobily a měly jsme to tam útulné. Taky za námi chodila jedna kamarádka, která s námi bohužel na pokoji nebyla.
Líbily se mi celkem i zahrádky, co jsme dělali ve skupinkách. Vyhráli jsme druhé místo, takže jsem z toho měla radost. Byla to pro mě fakt odpočinková aktivita. Taky mě ale mrzí, že jsem nemohla jít na ten běh, protože to znělo fakt super a hezky.
Líbilo se mi téma wellbeing, které se fakt zaměřovalo jen na tu pohodu a odreagování se od venkovního světa a spíše zaměření na sama sebe. Taky jsem si užila to, když přijely lektorky a bylo to takové odpočinkové. Už se hodně těším, až si za měsíc otevřu „dopis sobě“, dala jsem si tam totiž nějaké ty cíle, tak doufám, že alespoň dva z nich splním. Hoodně mě potěšila solná jeskyně, bylo to tam hezké a útulné, krásné mini vodopády a klid. Užívala jsem si, když za námi přišla paní asistentka a četla nám pohádky se zvuky v pozadí.
Vařili fakt dobře a užila jsem si to. Doufám, že ještě pojedeme na něco takového.

– Beata Chlebovská, 7. tř. –

Škola v přírodě byla od pondělí až do čtvrtka. Ve středu jsme hlavně sportovali, hráli jsme deskové hry, ale také byl naplánovaný program jménem Oázy.
Programem nás provázely dvě instruktorky. Byla to krásně nazdobená místnost plná stanovišť. Na začátku jsme seděli v kroužku, abychom viděli všichni na všechny. Instruktorky nám řekly pár pravidel a také nám přestavily, co se v programu bude odehrávat. Byla tam spousta stanovišť, které vás donutily uvažovat a přemýšlet nad svým životem. Já jsem si tohle místo hned oblíbila a program se mi moc líbil. Podle mě bylo nejzajímavější stanoviště jménem Zeď nářků. Byla to taková mřížka z nití, do které se dávaly papírky. Na papírek se mělo napsat, co koho trápí, pak papírek smotat a umístit do mřížky. Tyto papírky byly anonymní a po skončení programu byly zničeny. Moc jsem si tenhle program užila. A myslím, že i spousta jiných lidí.

– Rozálie Petřvalská, 7. tř. –

Týden školy v přírodě uběhl opravdu jako voda. I když jsem se dost bála – tyhle věci mě stresují –, tak téma pobytu bylo opravdu pravý opak. Wellbeing – to mě nadchlo. Sluníčko se na nás hned od začátku krásně smálo a mě to dávalo pocit, že si to třeba moc užiju. Prostředí kolem ubytování, ale i samotné ubytování fakt působilo jako oáza, spousta stromů, hřiště, klidné uličky, pár domečků kolem, lesíky a šumění místního potůčku.
Celé to bylo vlastně o tom, cítit se jako v oáze, v klidu na místě, kde si můžeme odpočinout jak psychicky, tak fyzicky. Hned na samém začátku našeho pobytu jsme měli čest udělat si ve skupinkách zenové zahrádky spolu s haiku verši. To je něco pro mě, dělat svoji vlastní oázu a tvořit z přírodnin…
Měli jsme program se dvěma skvělými lektorkami, provedly nás pohodou, tichem a seberozvojem. Ochutnali jsme slanosladký život v podobě slaného karamelu a mohli jsme o sebe přibližně hodinu pečovat.
Měli jsme možnost načerpat klidnou ale i sportovní a akční náladu, každý si našel to svoje. Jeden den byl výlet na Prašivou, kde jsme se ale už trochu zapotili a trochu jsme namohli nožičky, ale počasí nám přálo a trasa byla nádherně naplánovaná.
Učitelé na nás byli moc hodní a toho si moc vážím, celkově tam byla uvolněná atmoška, ve které jsme se mohli všichni cítit dobře. Po cestě nás teda už doprovázel déšť, ale o to větší jsme měli radost, že nám při pobytu nespadla ani kapka.

– Maja Pekárková, 7. tř. –

Ráno v pondělí jsem byl natěšený, říkal jsem si, jo, to bude dobrý. Za pár minut jsem se sbalil a jeli jsme na sraz. Jako průměrný žák 6. třídy jsem absolutně nevěděl, kde sraz je, takže jsem doufal, že trefím. Záhadným způsobem se mi to povedlo.
Když jsme dojeli na místo, zdálo se mi to obří a hezké. Ubytovali jsme se, samozřejmě byl nějaký proslov a pravidla. Pak jsme dělali čínské zahrádky v random skupinách. Malý odpočinek, a pak běh 2,6 km nejdřív dlouho do kopce a pak dolů z kopce. Běžel jsem sprintem, i když to nebylo nutné. Mezitím jsme hráli volejbal, vlajky a prostě nějaké sporty. První den 5/10.
V úterý jsme šli jednoduše na Prašivou, šli a šli, povídali si, a nahoře jsme si hodinku odpočinuli a pak šli zpátky. Odpoledne jsme se na stanovištích učili různé „zajímavé“ věci. 7/10.
Ve středu jsme psali dopis sobě, prý nám to za měsíc dají na přečtení. Pak random hry a večer tančení a deskové hry. Taky byla nějaká oáza (něco na uklidnění prý). 7/10.
Poslední den sporty, hry, únikovky, jeskyně a další a pak odjezd. 10/10.
Celé dohromady to bylo NICE.

– Jan Sapík, 6. tř. –

Tématem naší školy v přírodě byl wellbeing a přesně v tomto duchu se celá nesla. První den jsme se ubytovali, porozhlídli po okolí a k večeru jsme ještě běželi závod, který hodnotím velmi kladně. Také jsme se mezitím rozdělili do smíšených skupin, ve kterých jsme v průběhu plnili různé úkoly a aktivity. Druhý den jsme už ráno vyrazili na výšlap na horu Prašivá. Tady tato část se mi z celé školy v přírodě líbila úplně nejvíc. Odpoledne ten den jsme se skupinkou plnili různé úkoly jako resuscitace člověka nebo orientace s buzolou. Třetí den jsme ráno dělali zajímavou aktivitu na uvědomění sebe. Spočívalo to v tom, že jsme psali dopis sobě, který si za měsíc otevřeme. Měl obsahovat, jak se v tu chvíli cítíme, co děláme a co prožíváme. Po obědě jsme se věnovali každý něčemu jinému jako třeba bowling nebo návštěva solné jeskyně. Všichni jsme ale před večeří šli na program, který byl také zaměřený na přemýšlení nad sebou. Čtvrtý den jsme se ráno ještě věnovali sportům a po obědě už jsme jeli domů. Celou školu v přírodě hodnotím kladně a moc jsem si ji užil.

– Teodor Jalůvka, 9. tř. –

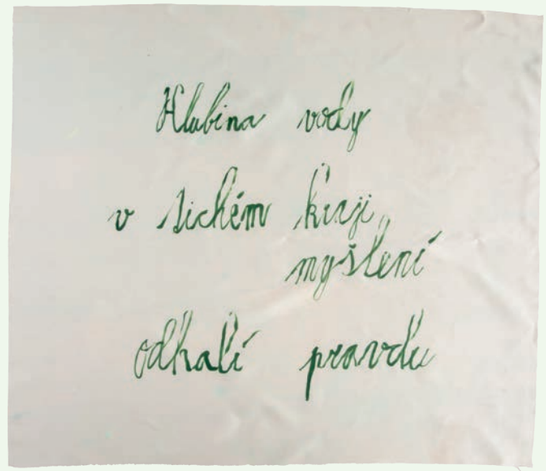
Já si ze školy v přírodě určitě jako silnou vzpomínku odnesu náš druhý a třetí den, kdy jsme se vydali na výšlap na chatu Prašivá. Ráno nám oznámili, že se máme připravit na 13 km, skutečnost jsme zjistily až na ubytování, kdy jsme se znaveně dívaly na mapu – 15 km! Zbytek dne už byl pohodovější, většinu času jsme hráli volejbal. Ráda bych se tam vrátila, a hrála ho zase celé odpoledne. Třetí den jsme se všichni těšili na taneční večer, kde jsme jako deváťáci učili ostatní společenské tance. Potom už jsme tančili všichni a večer si pořádně užili.

– Vendula Čápová, 9. tř. –

II. st.

První den v pondělí jsme přijeli do Penzionu Zátiší, ubytovali jsme se a hned jsme se vrhli do připravených aktivit. Každá třída si na začátku udělala malou procházku, po které se plnily různé úkoly, a poté jsme se rozdělili do týmů, ve kterých jsme pracovali po zbytek programu. Každý tým si vymyslel jméno, vytvořil svou zenovou zahrádku v krabici a napsal haiku. Před večeří jsme běželi 2,6 km dlouhý závod a po večeři se vyhlašovaly výsledky. Druhý den jsme hned ráno vyrazili na výšlap na Prašivou, okruhem jsme ušli skoro 15 km. Zbytek dne byl celkem volný, protože jsme obcházeli po areálu stanoviště, kde jsme si mohli zkusit např. resuscitaci, jak používat kompas atd. Večer jsme si taky užili opékání a zpívání u ohně. Třetí den byl z velké části odpočinkový. První aktivitou bylo psaní dopisu sobě, který budeme otevírat za měsíc v červnu na den dětí, a poté byl oběd, po kterém jsme měli nachystaný program „oázy“, při němž jsme si mohli odpočinout a nějak reflektovat sebe a naše vztahy. Večer byla lekce společenských tanců, při které jsme my, deváťáci (někdy se k nám přidali i osmáci), učili mladší různé tance jako mazurku, blues atd. Po společenských tancích následovala diskotéka, kde jsme si mohli zatančit celá škola bez ohledu na to, jestli tancovat umíme nebo ne.

– Kristýna Šustková, 9. tř. –



Básnička – haiku, kterým se představili členové červeného týmu

Pod tímto QR kódem můžete prozkoumat Školní knihu rekordů. Letos při pobytu na škole v přírodě jsme ji aktualizovali několika pozoruhodnými výkony. Jiné rekordy zůstaly a nikdo se je ještě nepokusil překonat. Troufne si někdo z vás?













JÓGA

Sestava proti stresu a úzkosti

Na začátku celé sestavy se soustřeďte na dýchání, zkuste box dech nebo brániční dýchání (dýchání do břicha). Nespěchejte, opakujte 5krát.

Pak začněte cvičit, každou pozici (ásánu) plynule prodýchejte 3x, dech nezadržujte. Ať je vám hezky a lehce.

1



BOX DECH
– Matěj Závacký, 3. tř. –

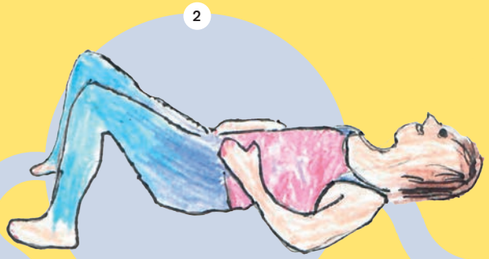
Box dech.
Jak na to?

Všechny čtyři fáze trvají stejně dlouho – obvykle 4 sekundy.

1. Nádech: Nadechujte nosem, počítejte do 4.
2. Zádrž dechu: Zadržte dech, počítejte do 4.
3. Výdech: Vydechujte ústy na 4 doby.
4. Zádrž dechu: Zadržte dech, počítejte do 4.

Opakujte dle potřeby.

2



BRÁNIČNÍ DECH
– Natálie Holubová, 3. tř. –

3



POZICE DÍTĚTE
– Anna Kramolišová, 3. tř. –

4



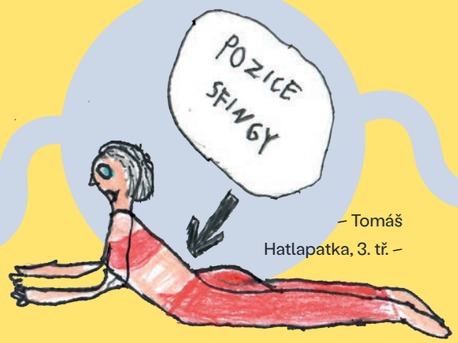
POZICE ŠTĚNĚTE
– Zeki Adamec, 3. tř. –

5



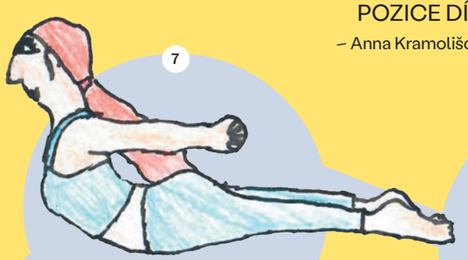
VARIANTA KOBYLKY
– Matěj Tabáček, 3. tř. –

6



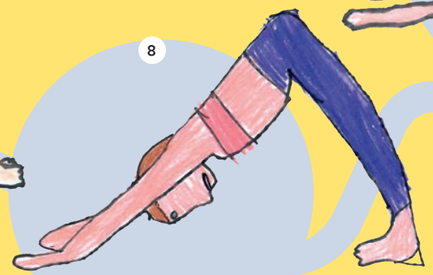
– Tomáš Hatlapatka, 3. tř. –

7



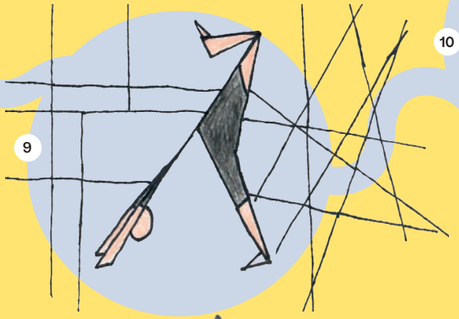
POZICE KOBYLKY
– Valerie Pomykačová, 3. tř. –

8



POZICE STŘECHA
– Zeki Adamec, 3. tř. –

9



PES TVÁŘÍ DOLŮ SE ZVEDNUTOU NOHOU
– Vašek Petružela, 3. tř. –

10



HLUBOKÝ PŘEDKLON
– Aneta Konvičná, 3. tř. –

11



POZICE HORA
– Jan Horák, 3. tř. –

12



POZICE STROMU
– Aneta Ševčíková, 3. tř. –

13



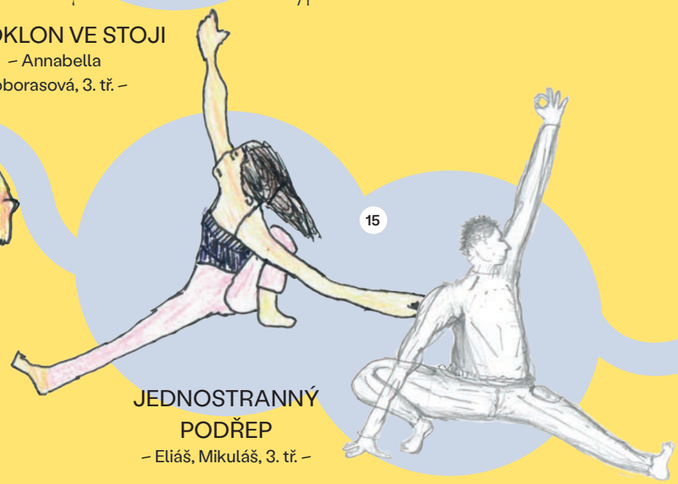
POZICE MOCNÉHO ÚHLU
– Lucie Koňaříková, 3. tř. –

14



PŘEDKLON VE STOJI
– Annabella Boborasová, 3. tř. –

15



JEDNOSTRANNÝ PODŘEP
– Eliáš, Mikuláš, 3. tř. –

16



POLOVIČNÍ MOST
– Annabella Boborasová, 3. tř. –

17



POZICE KOLEN U HRUDNÍKU
– Teo Tovaryš, 3. tř. –

18



POZICE DÍTĚTE
– Anna Kramolišová, 3. tř. –

19



POZICE ZAJÍCE
– Teo Tovaryš, 3. tř. –

20



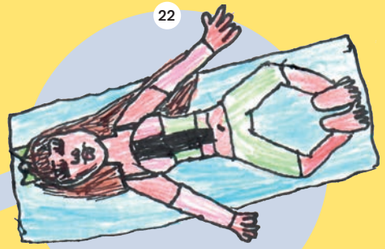
STOJ NA HLAVĚ
– Lea Francová, 3. tř. –

21



POZICE DÍTĚTE
– Anna Kramolišová, 3. tř. –

22



POZICE BLAŽENOSTI
– Emily Mischingerová, 3. tř. –

BYLA NAŠÍ ŽÁKYNÍ

Rozhovor s Annou Lajšnerovou

Ve kterých letech jsi chodila k nám do školy?
Na Sedmikrásku jsem chodila v letech 2008 až 2017.

Co se Ti vybaví, když se řekne Sedmikráska?
Vybavují se mi hlavně kreativní předměty a kroužky. Ráda vzpomínám na výtvarnou výchovu, pracovní činnosti, rukodělný kroužek a fotokroužek.

Ocenila jsi nějak, že na prvním stupni bylo slovní hodnocení?
Pro mě osobně to nebylo úplně ideální. Přišlo mi, že takové hodnocení není dostatečně objektivní a nemotivovalo mě k lepším výkonům. Naopak jsem měla pocit, že se vlastně snažit nemusím a školou stejně projdu. Byla jsem pak velmi ráda, když jsme na druhém stupni přešli na klasické známky, i když chápu, že někomu jinému může slovní hodnocení vyhovovat, a je to směr, kterým se ubírá stále více škol.

Mohla bys nás potěšit historkou ze základky?
Upřímně, základní škola pro mě byla v mnoha ohledech velmi náročným obdobím a nevzpomínám na ni úplně ráda, takže se mi vtipné nebo hezké historky nehledají úplně snadno. Ale přijde mi důležité říct to na rovinu – často slýcháme, že školní léta jsou ta nejlepší, ale pro spoustu z nás to tak prostě není. Někdy je to zkrátka těžké, ať už kvůli škole samotné, vztahům se spolužáky, situaci doma a v rodině, tlaku okolí nebo vlastnímu hledání sebe sama.

Co Tě vedlo ke studiu oboru adiktologie, a co znamená být adiktolog?
Moje cesta k adiktologii vedla oklikou. Původně jsem studovala finanční matematiku na Matematicko-fyzikální fakultě UK, protože matematika mě bavila už od základky a pak i během gymplu, tak to byla jasná volba. Během pandemie covidu a online výuky jsem si ale uvědomila, že mě matematika sice baví jako předmět, ale nechci se jí věnovat profesně. V té době jsem se začala více zajímat o medicínu (psychiatrii) a psychologii. Adiktologie pro mě byla jasná volba díky své jedinečné kombinaci těchto předmětů v jednom oboru. Být adiktologem pro mě znamená být zdravotníkem s velmi širokým záběrem – musíme rozumět základům medicíny, psychologie, sociální práce i právu, abychom byli schopní návykové nemoci chápat komplexně. Především je to ale profese o empatii, pochopení člověka v těžké situaci a o jeho přijetí bez předsudků.

Jak funguje závislost a co v naší mysli a těle mění?
Je důležité si uvědomit, že závislost je nemoc. V našem mozku existuje tzv. systém odměny, který využívá dopamin (neurotransmiter) k tomu, aby nás motivoval k činnostem důležitým pro přežití (jako je jídlo, pití, fyzická aktivita, ale právě i sociální kontakt a budování vztahů). Návykové látky nebo určité aktivity dokážou tento systém „hacknout" a vyplavit dopaminu neúměrně více. Mozek se pak na tyto uměle vysoké dávky adaptuje a oslabí své vlastní receptory – přirozené zdroje mu už zkrátka nestačí. Člověk pak ztrácí schopnost prožívat radost z běžných věcí, a aby se cítil alespoň normálně, potřebuje vysoké dávky dopaminu, které je schopen mozku dodat jedině užitím dané látky či činnosti. To mění samotnou strukturu i fungování mozku a vede k rozvoji syndromu závislosti.

V dnešní době se stále významněji objevuje problém závislosti na elektronických zařízeních, a to už i od velmi nízkého věku. Jak se chovat, abychom čas strávený na zařízení minimalizovali? Myslíme si, že spousta lidí s tím chce něco dělat, ale vlastně neví co, a jak začít.
Důležité je si uvědomit, že aplikace a sítě jsou schválně designované tak, aby udržely naši pozornost co nejdéle. Nejlepší začátek je uvědomit si, kolik času tam reálně trávíme (zkuste si schválně zapnout měření času stráveného na obrazovce). Pokud chcete čas u obrazovek omezit, zkuste tyto praktické kroky:

- Vypněte si okamžité notifikace.
- Nastavte si v telefonu černobílé rozhraní (Grayscale) – displej pak přestane být pro mozek tak vizuálně lákavý.
- Odkládejte mobil fyzicky do jiné místnosti, když se potřebujete soustředit na učení nebo když jdete spát.
- Využívejte denní limity pro konkrétní aplikace.
- Zkuste si sociální sítě smazat jako aplikaci a přistupovat na ně jen přes prohlížeč. Když na ploše nevidíte tu ikonku, která vás pořád láká ke kliknutí, frekvence užívání se přirozeně sníží.

Co mi pomůže si uvědomit, že už jsem závislý?
Není to tak, že se člověk jednoho dne vzbudí jako „závislý". Tomu předchází fáze experimentů, rizikového a posléze škodlivého užívání. Varovným signálem je, když vám daná věc (ať už látka nebo činnost) začne jakkoliv zasahovat do života. Zhorší se vám spánek, školní výsledky, omezujete čas s rodinou a kamarády, přestávají vás bavit vaše původní koníčky. Dalšími znaky jsou časté změny nálad, zatajování a lhaní, případně se mohou objevit i fyzické potíže.

Když nás láká zkusit, co se s námi stane po užití návykové látky – jak si říct, ne, tohle nechci?
Zvědavost a hledání vlastních hranic je v dospívání přirozená. Důležité ale je nenechat za sebe rozhodovat trendy nebo okolí či vrstevníky. Na sociálních sítích jako TikTok nebo Instagram se rizika spojená s návykovými látkami často úplně mažou a vše se tváří jako neškodná zábava. Zkuste nedělat věci impulzivně. Dejte si čas, zjistěte si reálná fakta z relevantních zdrojů nebo se zeptejte odborníka (ne od influencerů, kámošů, spolužáků…) a přemýšlejte nad riziky/přínosy kriticky.
Buďte k sobě laskaví. Dospívání je často dost zmatečné a náročné období a je úplně normální nevědět si občas rady sám se sebou. Učte se naslouchat sami sobě a tomu, jak se doopravdy cítíte – netlačte na sebe jen proto, abyste zapadli do party nebo splnili něčí očekávání. A pokud vám někdy nebude dobře, ať už se to týká čehokoliv, nebojte se říct si o pomoc. Existuje spousta služeb (třeba i online), které jsou tu pro vás, aby vám pomohly.

Děkujeme za rozhovor.
– pro Červotoče se ptali Sára a Prokop, 8. tř. –



– foto Anna –

Hurrá do wellness



Wellness je ideální místo na relax, odpočinek a načerpání energie. Když tam jdeš, je důležité dodržovat pár basic pravidel, aby se všichni cítili dobře. Než skočíš do bazénu, vířivky nebo sauny, vždycky se osprchuj. Ve wellness se taky moc nekřičí ani neběhá, protože je to hlavně zóna klidu a pohody.

Do sauny se nechodí v plavkách, ale s prostěradlem nebo osuškou, na které si sedneš nebo lehneš. V sauně je nejlepší zůstat asi 10–15 minut, potom se osprchovat, ochladit a chvíli odpočívat. A hlavně nezapomínej pít vodu.

Wellness ale není jen sauna nebo vířivka. Je to celkově péče o sebe, třeba kvalitní spánek, pohyb, zdravé jídlo nebo aktivity jako jóga, plavání či procházky v přírodě. Prostě chvíle, kdy vypneš stres a uděláš něco dobrého pro svoje tělo i mysl.

– Berenika, Anna, 6. tř. –

Článek vznikl po návštěvě wellness v rámci přeshraničního pobytu šesté třídy v Oščadnici.



S.O.S.

Vzhledem k tématu rozhovoru s Annou Lajšnerovou by bylo škoda nevyužít tenhle prostor i pro připomenutí, že se v podobných situacích můžete obracet na naši školní psycholožku Zuzku. Ve škole je vždy od pondělí do středy, ale mimo tento čas je Vám k dispozici na e-mailu nebo telefonu, které najdete na stránkách školy a nově i na Instagramu. Mrkejte sem: ↙

↗

A jeden malý tip: Stáhněte si do mobilu aplikaci Nepanikař. Je to skvělý „pomocník" do kapsy, najdete v něm všechny důležité kontakty na krizové linky, ale mimo to i spoustu tipů a nástrojů, které můžete vyzkoušet v pohodlí domova. A zdarma!

Přijímací zkoušky
Jaro tradičně patří přijímacím zkouškám a letos máme hned několik důvodů k radosti. Všichni naši deváťáci a deváťačky uspěli a byli přijati na školy, které si vybrali. Úspěšné byly také dvě žákyně, které přestupují na víceletá gymnázia.

Úspěch v Lidicích
Letošním tématem Mezinárodní dětské výtvarné výstavy Lidice byla KNIHA. Do soutěže se zapojili také naši fotografové a fotografky z fotokroužku a jejich práce opět zaujaly odbornou porotu. Největšího úspěchu dosáhla Maja Pekárková, která získala medaili. Čestná uznání si odvezli Ema Cábová a Jakub Fojtík. Máme radost, že se mladým autorům daří navazovat na dlouhou tradici výtvarných a fotografických úspěchů Sedmikrásky.

Testování SCIO
Výsledky letošního testování SCIO přinesly Sedmikrásce řadu povzbudivých zpráv. Deváťáci dosáhli výborných výsledků v oblasti obecných studijních předpokladů a zařadili naši školu mezi nejúspěšnější školy v republice. Dobře si vedli také páťáci. Jejich silnou stránkou je čtenářská gramotnost, práce s informacemi a porozumění textu. Velkou radost nám udělaly také výsledky angličtiny, kde někteří žáci dosáhli úrovně výrazně převyšující očekávání pro jejich věk.

Rožnovská olympiáda
Po osmi letech se do Rožnova vrátila olympiáda dětí a mládeže a naši sportovci byli u toho. Více než tisíc účastníků z regionálních škol poměřilo síly v atletice i týmových disciplínách. Sedmikráska si odvezla nejen spoustu sportovních zážitků, ale také několik cenných kovů. Vendy zvítězila ve vrhu koulí, Bára byla první a Štěpán druhý v plavání a Teo získal dvě stříbrné medaile za vrh koulí a skok daleký. Ve florbalu a vybíjené jsme se navíc probojovali až do čtvrtfinále.

Závod všestrannosti Hradisko
Čtveřice sedmáků ve složení Ester, Maja, Filip a Matěj navázala na loňský úspěch svých předchůdců a v závodě všestrannosti mládeže na Hradisku vybojovala výborné druhé místo. V konkurenci šestnácti družstev předvedli skvělou spolupráci, vytrvalost i sportovní odhodlání. Gratulujeme a děkujeme za vzornou reprezentaci Sedmikrásky.

Letní škola v přírodě
Letošní škola v přírodě nabídla hned dva odlišné světy. První stupeň se v Budišově nad Budišovkou ocitl v kouzelném světě Čarobradavic, zatímco starší žáci strávili čtyři dny v Komorní Lhotce. Mladší děti soutěžily, tvořily a sbíraly body pro své koleje. Druhý stupeň si užil pobyt plný pohybu, společných aktivit i práce s emocemi. Obě školy v přírodě spojovala spousta zážitků, na které se bude ještě dlouho vzpomínat.

Péče o krajinu
Jak vypadá krajina, o kterou lidé pečují? A proč je voda v přírodě tak důležitá? Odpovědi na podobné otázky hledali šesťáci během přeshraničního projektu Péče o krajinu. Společně se studenty rožnovského gymnázia a vrstevníky ze slovenského Zborova nad Bystricou poznávali region Kysuce, vysazovali ovocné stromy, zkoumali mokřady a navštívili vodní nádrž Nová Bystrica. Vedle nových poznatků si odvezli také nová přátelství a společné zážitky.

Jarní den na Sedmikrásce
První dubnový den jsme si užili společně a aktivně. Mladší děti vyráběly velikonoční dekorace, zdobily vajíčka, pletly věnečky a připravovaly jednoduché jarní dobroty. Starší žáci zahájili den sportovně a všichni si užili také návštěvu Divadla fyziky, které ukázalo, že fyzika je součástí každodenního života.

Letní cirkus na Sedmikrásce
Začátek léta patřil druhému ročníku Letního cirkusu na Sedmikrásce. Školní zahrada i budova se proměnily v místo plné tvoření, rodičovských setkání a příjemné atmosféry. Děti nabízely své výrobky, návštěvníci mohli vybírat v secondhandovém prodeji, posedět u kávy nebo si jen užít společné odpoledne s přáteli. Děkujeme všem, kteří se na přípravě i průběhu akce podíleli a pomohli vytvořit další hezké setkání školní komunity.

Ročníkové práce
Konec školního roku patřil tradičně ročníkovým pracím páťáků a deváťáků. Návštěvníci prezentací mohli nahlédnout do světa nejrůznějších témat – od sportu a přírody až po historii či techniku. Závěrečné prezentace ukázaly nejen znalosti autorů a autorek, ale především jejich schopnost samostatně pracovat, plánovat a vystoupit před publikem.

Noví prvňáčci
Po prázdninách přivítáme v Sedmikrásce osmnáct nových prvňáčků. Čeká je první školní zvonění, nová kamarádství, spousta objevování i první velká školní dobrodružství. Na budoucí třídu se už těší paní učitelka Lenka Fiedlerová, která povede jejich první školní kroky.

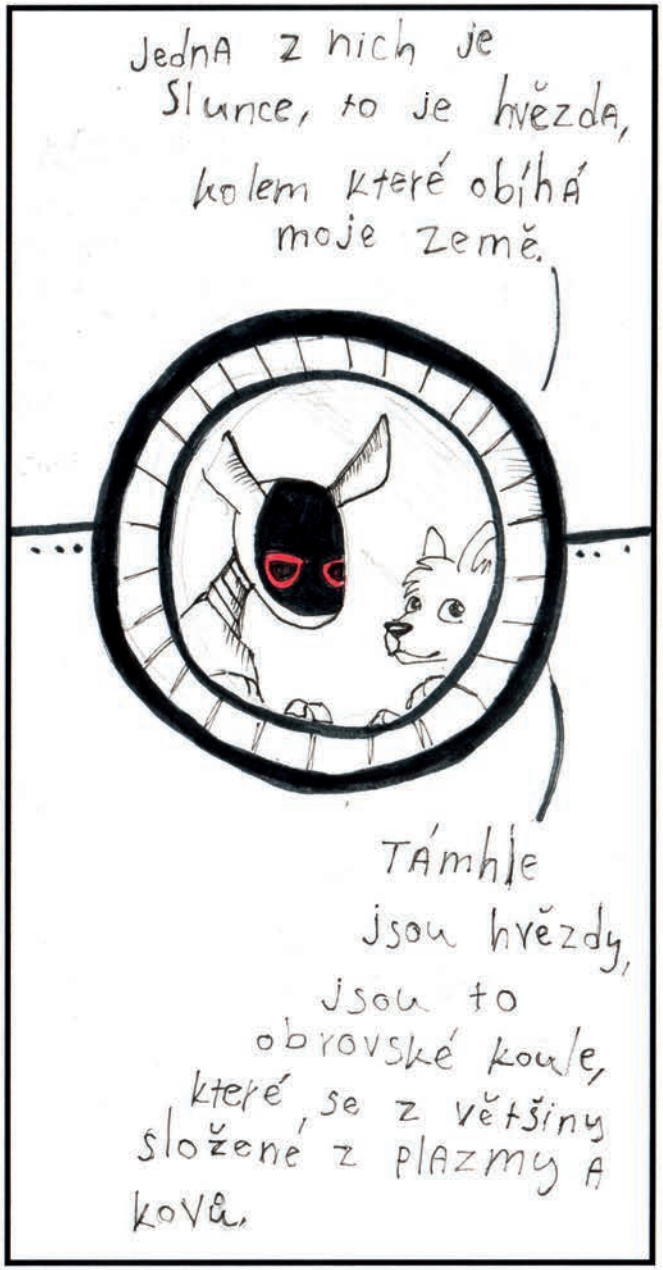
Modernizace odborných učeben
Během letošního školního roku pokračujeme v modernizaci odborných učeben díky projektu podpořenému Evropskou unií. První změny už jsou vidět v učebně informatiky, která získala nový nábytek, moderní techniku i interaktivní displej.

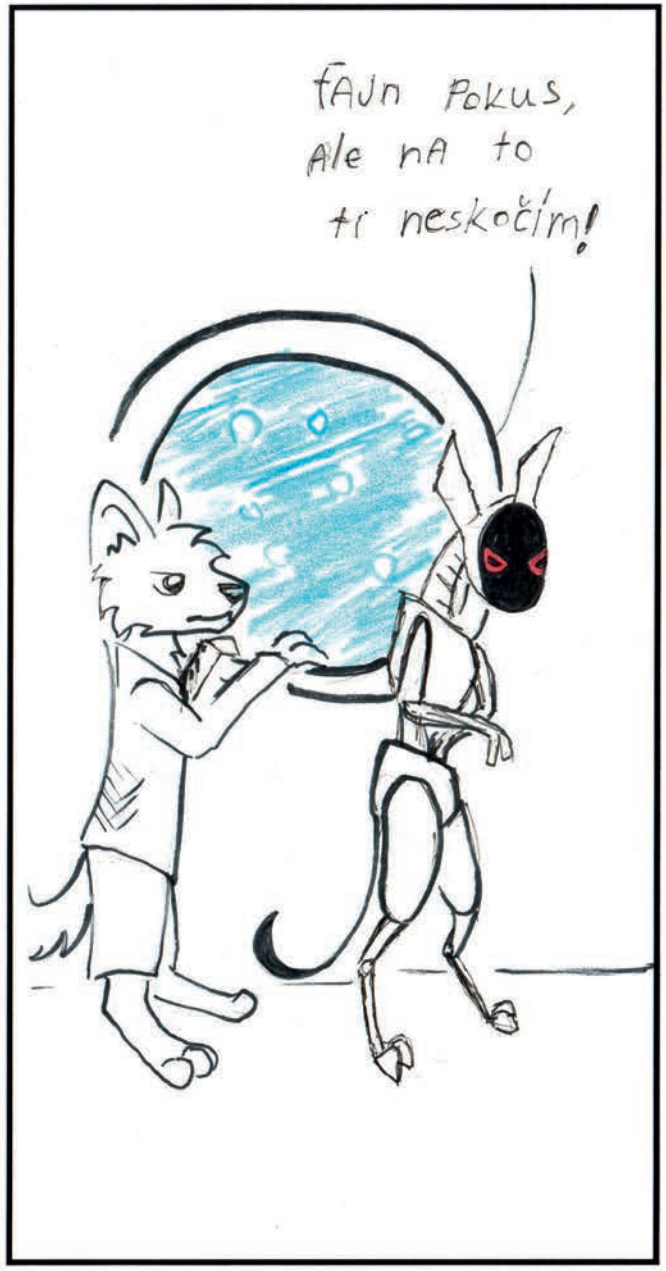
– připravil Pavel Sumec –



Maja Pekárková, 7. tř.







Krátký komiks zachycuje jednu situaci z povídky Dedukce, kterou jsme se zabývali na hodinách literatury v sedmé třídě v rámci tématu science fiction.

– Zora Bugarinović, 7. tř. –

Na shledanou v příštím čísle!