

Školní časopis SpGŠ Boskovice

číslo 2

POD LAVICI

Říjen

2025



Akce Halloween



Rozhovor s psychologkou



Beauty



Bezpečně online



Studentská rubrika



Rozhovor



Německé divadlo



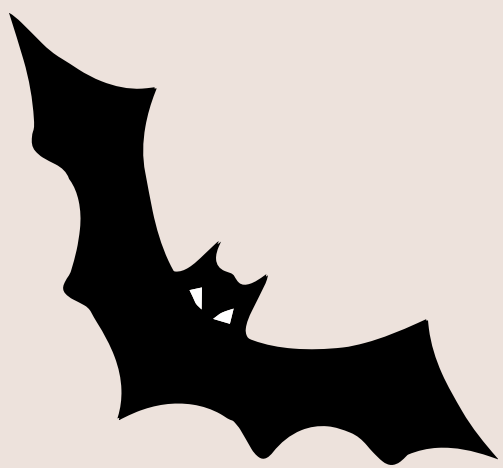
Emočník



Rozhovor s absolventem



Borec na konec



Akce Halloween

Naše škola se nedávno ponořila do halloweenské atmosféry. Nejvíce studentů se zapojilo z tříd 1. A, 1. C, 2. A a 2. C. Prváci tentokrát dominovali, ale i druháci se aktivně přidali. Velký zájem byl o fotokoutek, kde si studenti mohli odnést originální vzpomínku, a celá akce se nesla v přátelském a uvolněném duchu.

A CO NÁS ČEKÁ DÁL?

Adventní běhání

Od 1. 12. do 22. 12. se naše škola zapojuje do adventního běhání, jehož výtěžek putuje na podporu handicapovaných dětí. Zapojit se může kdokoliv – studenti, učitelé i zaměstnanci. Je to skvělá příležitost spojit pohyb s pomocí druhým.

Pohádkový den

Na pondělí 15. 12. je připraven Pohádkový den. Studenti mohou přijít v kostýmech oblíbených pohádkových postav – Ioni měla akce velký ohlas zejména u současné 2. C (tehdy ještě 1. C). I letos se tak chystá kouzelná atmosféra plná fantazie, která zpestří školní den.

A TÍMTO TO NEKONČÍ – v lednu nás čekají další akce, které opět přinesou zábavu i možnost se zapojit. Sledujte školní nástěnky, aby vám nic neuniklo!

Krij



ROZHOVOR S NOVOU ŠKOLNÍ PSYCHOLOŽKOU ALENOU ŠEŠULKOVOU

V rozhovoru jsme se jí zeptali na její cestu k psychologii, první dojmy ze školy i na to, jak zvládá skloubit práci na více místech.

ÚVODNÍ – OSOBNÍ

Představte se prosím našim čtenářům.

Jmenuji se Alena Šešulková a od září působím na škole jako školní psycholožka. Ve školství pracuji pátým rokem, předtím jsem působila také v neziskové organizaci zaměřené na podporu rodin s dětmi s ADHD.

Co Vás přivedlo právě na naši školu?

Oslovilo mě humanitní zaměření školy, které je mi blízké. Navíc mám k Boskovicím osobní vztah – studovala jsem tu osm let a mám tu spoustu známých.

Proč jste se rozhodla stát psycholožkou?

Psychologie mě vždy fascinovala, protože propojuje filozofii, biologii i výzkum. Už na střední škole jsem přemýšlela o terapii – baví mě příběhy lidí, jejich odolnost a možnosti, jak jim pomoci zvládat životní situace.

O ŠKOLE A STUDENTECH

Jaké byly Vaše první dojmy ze školy a studentů?

Škola na mě působí velmi kreativně až umělecky – odpoledne tu často slyším hudbu, klavír, zpěv. Studenti mě překvapili svou samostatností, zodpovědností a motivací.

S čím se na Vás studenti nejčastěji obracejí?

Témata jsou rozmanitá – od adaptace prváků na novou školu, přes maturitu a volbu dalšího studia, až po osobní problémy či práci na sobě.

Jak probíhá první setkání se studentem?

Nemám jednotný postup – někdo začne hned otevřeně mluvit o svých problémech, jiný potřebuje nejprve zjistit, jak spolupráce funguje. Někdy je první konzultace spíš „oťukávací“. Na konci vždy společně vyhodnotíme, zda budeme pokračovat, nebo doporučím jinou formu pomoci.

PRAKTICKÉ INFORMACE

Kdy a jak Vás mohou studenti kontaktovat?

Nejrychleji reagují na zprávy přes EduPage, ale studenti mi mohou napsat i e-mail nebo mě oslovit osobně na chodbě.

Jaké to je rozdělovat svůj čas mezi více škol?

Je to náročné na organizaci, ale zároveň pestré. Jeden den pracuji se středoškoláky, další den s dětmi na základní škole – ta rozmanitost je pro mě osvěžující. Nejtěžší je, když se na obou školách sejdou náročné situace najednou.

Jak se Vám daří skloubit práci ve škole s vlastní terapeutickou praxí?

Je to velká organizační výzva, ale zároveň mě baví pestrost. V soukromé praxi se věnuji spíše terapeutické práci, zatímco ve škole jde často o rychlou podporu nebo konzultace. Tyto dvě role se doplňují – zkušenosti z jedné oblasti mi pomáhají v té druhé.

Jaké rozdíly vidíte mezi prací na základní a střední škole?

Na základní škole je práce více hravá a kreativní, hlavně na prvním stupni. Druhý stupeň už se v mnohém podobá střední škole. Na střední škole je zase cítit větší samostatnost studentů, jejich zodpovědnost a motivace.

INSPIRATIVNÍ / ODLEHČENÉ

Co Vám pomáhá odpočívat a dobíjet energii?

Sport a pobyt v přírodě. Ráda běhám, chodím na túry, hraju volejbal nebo lezu na stěnu. Nejvíc času ale věnuji psím sportům – agility. Se svými psy jsem získala už tři mistrovské tituly.

Co byste poradila studentům, kteří váhají, zda vyhledat pomoc psychologa?

Nebát se přijít – není nutné mít „velký problém“. Psycholog je tu i pro drobné věci, které člověku zjednoduší život. Někdy stačí jednorázová konzultace, jindy se spolupráce rozvine. Vždy jde o bezpečný prostor, kde se dá otevřeně mluvit, o čem je potřeba.

Co byste chtěla vzkázat našim čtenářům – máte oblíbený citát nebo myšlenku, která Vás provází?

Ano, řídím se větou: „Rozdíl udělá rozdíl.“ Připomíná mi, že i malá změna může mít velký dopad. Zároveň mě inspiruje myšlenka, že každý člověk má vlastní zdroje, díky nimž dokáže zvládnout i těžké situace. Úkolem psychologa je pomoci mu je objevit.



Halloween líčení, které zvládneš i doma

Halloween je čas, kdy si můžeme dovolit být kreativnější než kdykoli jindy během roku. Ať už míříš na tematickou párty nebo jen chceš zapůsobit na sociálních sítích, nemusí to znamenat drahé kostýmy nebo profesionální vizážistku. Stačí trocha fantazie, pár základních produktů a dobrý nápad. Přináším ti tři jednoduché, ale efektní makeup looky, které bez problému zvládneš i doma.

Klasická „sugar skull“ v moderním pojetí

Cukrová lebka je už několik let halloweenská stálice — a není divu. Díky kombinaci černé, bílé a výrazných barev působí tajemně, ale stále dostatečně jemně. Základem je bílý podklad, který uděláš buď bílou mastnou barvou, nebo velmi světlým make-upem. Oči obkreslí černou linkou a celý jejich obvod vyplň tmavým stínem. Kolem vytvoř květinové tvary pomocí barevné tužky nebo stínu. Čím více detailů, tím lepší efekt — přesto jde o líčení, které zvládneš i s minimálními zkušenostmi.

Glam čarodějka

Pokud chceš něco, co bude zároveň strašidelné i sexy, „glam witch“ je ideální volba. Potřebuješ jen výrazné kouřovky, černou linku a tmavou rtěnku. Zkus například fialové, zelené nebo smaragdové tóny — vytvoří mysteriózní atmosféru bez přehnaného efektu. Look doplň umělými řasami a trochou třpytu do vnitřního koutku oka. Výsledek je elegantní, dramatický a za 20 minut hotový.

Rozbitá porcelánová panenka

Toto líčení je jednoduché, ale velmi působivé. Začni klasickým jemným make-upem, růžovými tvářemi a dětskými řasami. A pak přichází klíčový prvek: popraskaný vzor. Ten vytvoříš tenkým štětcem a černou linkou — kreslí nepravidelné čáry, které se větví do menších „trhlin“. Pro extra efekt zkus jednu „prasklinu“ vést přes oko nebo ústa. Tento look navodí přesně tu správnou kombinaci roztomilosti a creepy energie.

Ať už zvolíš kterýkoli styl, nezapomeň na fixaci make-upu, aby zvládl i dlouhou noční párty.

Všechny tři varianty jsou dostupné, kreativní a udělají dojem i bez profesionálního vybavení.

Letos na Halloween můžeš zazářit – nebo vyděsit – přesně tak, jak chceš.

NatT

HAPPY
HALLOWEEN



VÍTE, ŽE MÁME VE ŠKOLE 3D TISKÁRNU?

Možná to mnozí z vás ani netuší – ale na naší škole je k dispozici 3D tiskárna.

KDE JI NAJDETE?

- Kabinet paní učitelky Kuncové – zde je tiskárna umístěna a pokud byste chtěli využít 3D tisk pro své projekty, stačí se s ní domluvit.

A CO TO VLASTNĚ JE 3D TISK?

- 3D tisk je technologie, která umožňuje vytvářet trojrozměrné objekty podle digitálního návrhu. Materiál se postupně vrství, až vznikne hotový model.

K ČEMU SE DÁ VYUŽÍT?

- tvorba pomůcek nebo modelů do výuky
- výroba prototypů a technických součástek
- možnost kreativních projektů – od dekorací až po složitější konstrukce
- A pozor není to jen „chlapecká záležitost“ – holky si mohou navrhnout třeba šperky, ozdoby, doplňky do pokoje nebo originální stojánky na mobil.

Na závěr bych Vám chtěla říct: **NEBOJTE SE TVOŘIT!**

- 3D tiskárna je tu pro všechny – ať už chcete vyzkoušet něco technického, nebo vytvořit originální doplněk, který vás bude vystihovat. Fantazii se meze nekladou – stačí přijít s nápadem a dát mu díky 3D tisku skutečnou podobu.

Jak si chytře vybrat vysokou školu

Výběr vysoké školy patří mezi nejdůležitější rozhodnutí, která mladého člověka čekají. Je to volba, která může ovlivnit kariéru, osobní život i to, jaké zkušenosti zažije během několika dalších let. Přesto se často podceňuje a studenti se rozhodují podle doporučení kamarádů nebo pouhé znalosti názvu školy. Jak tedy vybrat tu správnou?

1 Promysli si své cíle

Než se vrhneš do katalogů vysokých škol, zeptej se sám sebe: Co mě baví? Co si umím představit dělat za deset let? Nemusíš mít přesnou odpověď, ale alespoň orientační směr je důležitý. Pokud tě baví práce s lidmi, můžeš mířit na pedagogiku, psychologii nebo zdravotnické obory. Pokud miluješ kreativitu, zvážíš umělecké školy či marketing. Technické nadání zase vede na IT, elektrotechniku či strojárnu.

2 Prozkoumej obsah oboru, ne jen jeho název

Dva obory se stejným názvem mohou mít úplně jiné zaměření. Podívej se na studijní plány, předměty, možnosti praxí a zahraničních stáží. Právě praxe bývá tím, co rozhoduje o tvé úspěšnosti po škole. Čím víc přímého kontaktu s reálnou praxí, tím lépe.

3 Zvaž místo a atmosféru školy

Někomu vyhovuje velké město s rušným studentským životem, jiný má radši menší univerzitu s osobnějším přístupem. Každé prostředí ti bude dávat jiný pocit a to může výrazně ovlivnit spokojenost během studia. Ideálně navštiv den otevřených dveří – pár hodin na kampusu řekne víc než stovky webových stránek.

4 Podívej se na uplatnění absolventů

Šance najít po škole práci v oboru není všude stejná. Zkus si vyhledat, kde absolventi pracují a jaké pozice zastávají. Uvidíš tak, zda obor odpovídá tomu, kam směřuješ.

5 Nepodceňuj vlastní pocit

Rozhodování o vysoké škole není jen o tabulkách a statistikách. Je to také o tom, kde se cítíš dobře a kde věříš, že můžeš růst. Neboj se dát na intuici.

Vybrat si vysokou školu není lehké, ale když si dáš čas a projdeš si všechny aspekty, můžeš udělat rozhodnutí, které tě posune správným směrem. Pokud je to možné, mluv se studenty daného oboru – jejich zkušenosti bývají nejcennější.

NatT

Rozhovor Jaromír Maňoušek

Mohl byste se na úvod krátce představit a přiblížit nám své podnikání?

Jmenuji se Jaromír Maňoušek a jsem jednatelem společnosti Šetři za Tři, kterou jsme založili v roce 2018. V energetickém poradenství působím už od roku 2009, kdy jsme zákazníkům pomáhali přejít k výhodnějším dodavatelům elektřiny či plynu. Od vzniku firmy se trh výrazně změnil a my se mu pružně přizpůsobujeme.

Zmínil jste, že jste v oboru pracoval už předtím. Co vás vedlo k tomu založit vlastní firmu?

V předchozí společnosti jsem prošel funkcemi od obchodníka až po předsedu dozorčí rady. Do poradenství jsem se dostal hned po maturitě díky spolužákovi a zaujala mě možnost pomáhat lidem šetřit peníze. V roce 2009 jsme začínali podomním prodejem, který byl tehdy běžný, ale postupně ho obce zakázaly, takže jsme hledali modernější způsoby. Když jsem pak založil Šetři za Tři, chtěl jsem klást důraz na servis, férovost a širší nabídku dodavatelů. Název mě napadl už v roce 2016 a při odchodu z předchozí firmy bylo logické, že nová ponese právě toto jméno.

Jaké byly vaše začátky s touto firmou?

Po odchodu z původní společnosti jsem chtěl pracovat nezávisleji a s větším důrazem na klienta. Proto jsem nasmlouval více dodavatelů energií, aby měli zákazníci širší výběr.

Zpočátku jsem fungoval sám, budoval značku a kontakty, přičemž zkušenosti z minulosti mi pomohly nastavit kvalitnější servis, než jaký jsem viděl jinde.

Jaké služby dnes vaše firma nabízí?

Naší hlavní službou je změna dodavatele energií. Z vyúčtování zákazníka porovnáme jeho cenu s nabídkami na trhu a vybereme nejvýhodnější variantu. Spolupracujeme asi s osmi dodavateli, například Pražskou plynárenskou, Lama Energy či MND. Naopak s ČEZ nebo Innogy nespolupracujeme, protože jejich ceny bývají dlouhodobě vyšší než u konkurence.

A čím se odlišujete od konkurence?

Hlavně tím, že nabízíme nejlepší dostupnou cenu, ne tu s nejvyšší provizí. Navíc poskytujeme pravidelný servis — před koncem smlouvy sami zákazníka oslovíme a najdeme mu nejlepší variantu na další období. Cílem je dlouhodobě nastavit co nejvýhodnější podmínky, klidně i u stávajícího dodavatele, což konkurence většinou nedělá.

Je nějaká velká zakázka nebo projekt, který považujete za nejzajímavější v rámci své firmy?

Ano, není to úplně projekt firmy, spíše můj a kolegyně. Dosud šlo hlavně o běžnou změnu dodavatele, kterou lidé znají už od roku 2008 — někdo ji využívá pravidelně, jiný nikdy, a některým mezitím dodavatel zkrachoval. Teď však na trh vstoupila novinka – sdílení energií, dostupné od srpna 2024. Funguje buď v menších skupinách do 11 účastníků, nebo v energetických společenstvích až pro 1000 lidí. Princip je jednoduchý: kdo má přebytky z fotovoltaiky či jiného zdroje, může je místo levného odkupu dodavateli poslat přímo rodině, známým či obcím. Dnes se zaměřujeme na komunitní sdílení energií v rámci energetických společenství. V regionech, například na Boskovicku, propojujeme výrobce s odběrateli, jako jsou obce, školy či domácnosti. Už jsme založili 15 spolků a připravili celostátní strukturu s webovou platformou, která míří k budoucnosti energetiky v Česku.

Co považujete za největší výzvu při podnikání v dnešní době?

Jednoznačně práce s legislativou, a to především v energetice. Velkým tématem je ochrana spotřebitele, kterou má dozorovat Energetický regulační úřad. Bohužel ne vždy funguje tak, jak by měl. Když dodavatel zkrachuje, spotřebitel často nemá zajištěno, že dostane zpět všechny peníze, které mu dodavatel dluží. Podobných problémů je v energetice více — a právě tyto legislativní nedostatky představují obrovskou výzvu.

Jak vaše společnost řeší otázku spolehlivosti a důvěry ze strany zákazníků?

Důvěru řešíme ve dvou rovinách. Nejprve hodnotíme

důvěryhodnost samotného dodavatele — zákazníkovi vždy ukážeme více variant a upozorníme ho na historii i stabilitu firmy, rozhodnutí je ale na něm. Druhá rovina je důvěra vůči nám: budujeme ji dlouhodobě seriózním přístupem, kvalitními výsledky a jasnou úsporou. Mnoho klientů s námi zůstává přes deset let, někteří už od roku 2012. Doporučují nás dál, což je náš hlavní zdroj nových zákazníků. Fluktuace je 15–20 %, což je v oboru velmi slušné, a i v období extrémně vysokých cen v letech 2021–2023 jsme jejich důvěru dokázali posílit.

Jak se podle vás změnil energetický trh za posledních 10–15 let?

Trh s energiemi se začal výrazně měnit od roku 2008, kdy se otevřel domácnostem. Od té doby proběhlo několik vln zdražení — v letech 2014–2015, 2017–2018 a největší v roce 2022, kdy zároveň zkrachoval významný alternativní dodavatel Bohemia Energy. Bohemia Energy byla po ČEZu a dalších velkých hráčích největším dodavatelem, její krach ale ukázal, že velikost není zárukou stability. Firma měla nasmlouvané zákazníky, ale nenakoupila dostatek energie, spoléhala na pokles cen — trh se však vyvinul opačně a následoval pád. Největší zdražení přišlo v letech 2022–2023 a zasáhnout musela i vláda, například odpuštěním distribučních poplatků. Po krachu Bohemia Energy spadlo mnoho zákazníků do dodavatelů poslední instance s extrémními cenami — až přes 11 000 Kč/MW/h oproti běžným 3500 Kč. Naším cílem bylo dostat je z DPI co nejrychleji a během měsíce a půl jsme získali asi 800 nových klientů. Situaci jsme stabilizovali a dlouhodobě si udrželi kolem 80 % z nich.

Jaké dovednosti by měl mít člověk, který chce začít podnikat?

To je dobrá otázka. Nikdy jsem neplánoval, že budu podnikat — původně jsem mířil spíš k počítačům. Upřímně si ani nejsem jistý, zda se na podnikání dá předem připravit, protože podmínky se neustále mění, ať už jde o legislativu nebo odvody. Podle mě je klíčové pracovat na svém myšlení — vzdělávat se, číst knihy a inspirovat se lidmi, kteří něčeho dosáhli.

Mně osobně pomohly knihy o Henry Fordovi, Tomáši Baťovi nebo Daleovi Carnegieovi. Podstatné je naučit se plánovat, stanovovat si cíle a držet se jich, protože právě knihy k tomu dávají cenné podněty a každý si v nich najde něco svého.

Máte nějakou obecnější radu pro mladé lidi — nejen pro podnikání, ale do života?

Za mě je to jednoznačně to čtení. Nejde jen o byznys — knihy obecně rozšiřují myšlení a obzory. Doporučuji hlavně životopisy a motivační literaturu, která člověka přiměje přemýšlet. Naučil jsem se mít knihy vlastní, psát si do nich poznámky a vracet se k nim. Při druhém či třetím čtení totiž člověk objeví mnohem víc, než viděl poprvé. Dale Carnegie je podle mě základ — jeho knihy se čtou snadno a každý v nich najde něco pro život. Já sám jsem býval výbušný typ, ale právě díky nim jsem se naučil asertivitě: jednat bez agresivity a přesto dosáhnout výsledku. Dřív jsem na úřad přišel s tím, že mám pravdu a hotovo, dnes vím, že je lepší říct: „Ano, máte pravdu... ale potřeboval bych tohle. A dveře se otevírají mnohem snadněji. To bych doporučil každému, nejen podnikatelům.

Co vás na vaší práci nejvíce baví? Je nějaký moment, který vás vždycky potěší?

Nejvíce mě baví, že klientům přináším skutečnou, měřitelnou úsporu. Když porovnáím jejich nabídku s trhem, během pár sekund vidím rozdíl — u domácností jde často o tisíce ročně, u firem o desítky až stovky tisíc. Ta úspora je konkrétní a okamžitě doložitelná, což mi dává smysl. Stejně mě naplňuje i možnost tvořit nové projekty, aktuálně hlavně v oblasti sdílení energií.

Jak relaxujete po náročném pracovním dni?

No... já to vlastně neumím. To je obrovský problém a vlastně taková slepá ulička, do které se člověk snadno dostane. Odpočívání totiž není o tom, že si sednu a pustím televizi. Když vám v hlavě pořád běží další nápady, úkoly, myšlenky, tak si tělo možná sedne, ale hlava neodpočívá vůbec. A to je něco, na co bych upozornil úplně všechny — podnikatele i lidi v zaměstnání. Je potřeba naučit se odpočívat

„celým člověkem“, nejen fyzicky. Já mám jeden způsob částečného odpočinku — díky tomu, že můžu pracovat odkudkoli, často létám do Španělska. Teď v neděli třeba odlétám na Kanáry. Tam pracuji dál, jen v příjemnějším prostředí. A to je vlastně můj jediný druh relaxace. Částečný, ale pořád s prací v hlavě.

Zažil jste někdy vyhoření?

Ano, zažil. Stalo se to někdy v roce 2020. Paradoxně to nebylo v době, kdy padali dodavatelé a ceny letěly nahoru — tehdy jsem byl v takovém pracovním módu, že na vyhoření „nebyl prostor“. Ale v poslední době mívám spíš takové epizody, kdy už hlava nepobírá množství informací. Když mám třeba několik meetingů za den, musím některé věci odkládat, protože už se do té hlavy prostě nevejdou. To je jasný signál, že člověk potřebuje odpočinek. A pokud se to neřeší, může to mít i neurologické dopady. Proto je důležité najít opravdu aktivní relaxaci — třeba jógu nebo cvičení.

Takže v jaké fázi jste teď?

Nejsem vyhořelý, ale jsem ve fázi, kdy je projektů hodně. Sdílení energií se připravuje v několika verzích, programuje se web, připravuje se marketing, materiály... všechno běží na více frontách zároveň. Je toho hodně. A jediný skutečný odpočinek, který zatím mám, je ten „pracovní“ odlet do tepla.

Chtěl byste něco vzkázat našim čtenářům?

Určitě bych zopakoval: čtěte. Ale upřímně — klidně se vykašlete na povinnou četbu typu Babička od Boženy Němcové. To si pusťte jako film, stejně tak Švejka, Krysaře a další klasiky. Místo toho sáhněte i po knihách, které vám něco dají do moderního života. Životopisy úspěšných lidí, motivační literatura, knihy o přemýšlení a plánování. Za sebe doporučuji: Henry Ford, Thomas Alva Edison, Nikola Tesla, Donald Trump — každý si v jejich příbězích najde to své - a hlavně Dalea Carnegiego. Tyhle knihy vám dají mnohem víc, než byste čekali.

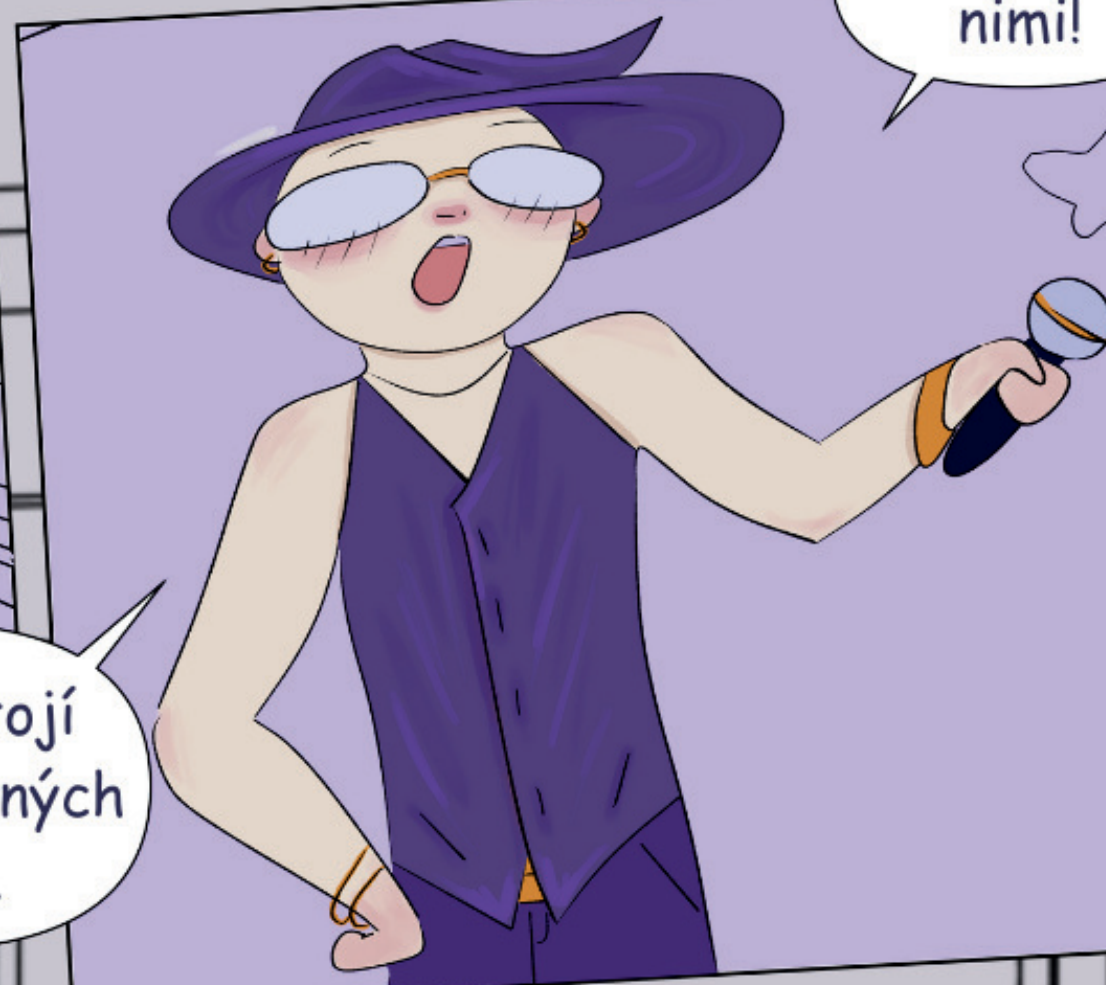
Tak já mockrát děkuji, že jste přijal pozvání do rozhovoru

Mockrát děkuji, rádo se stalo

HALLOWEEN VE ŠKOLE

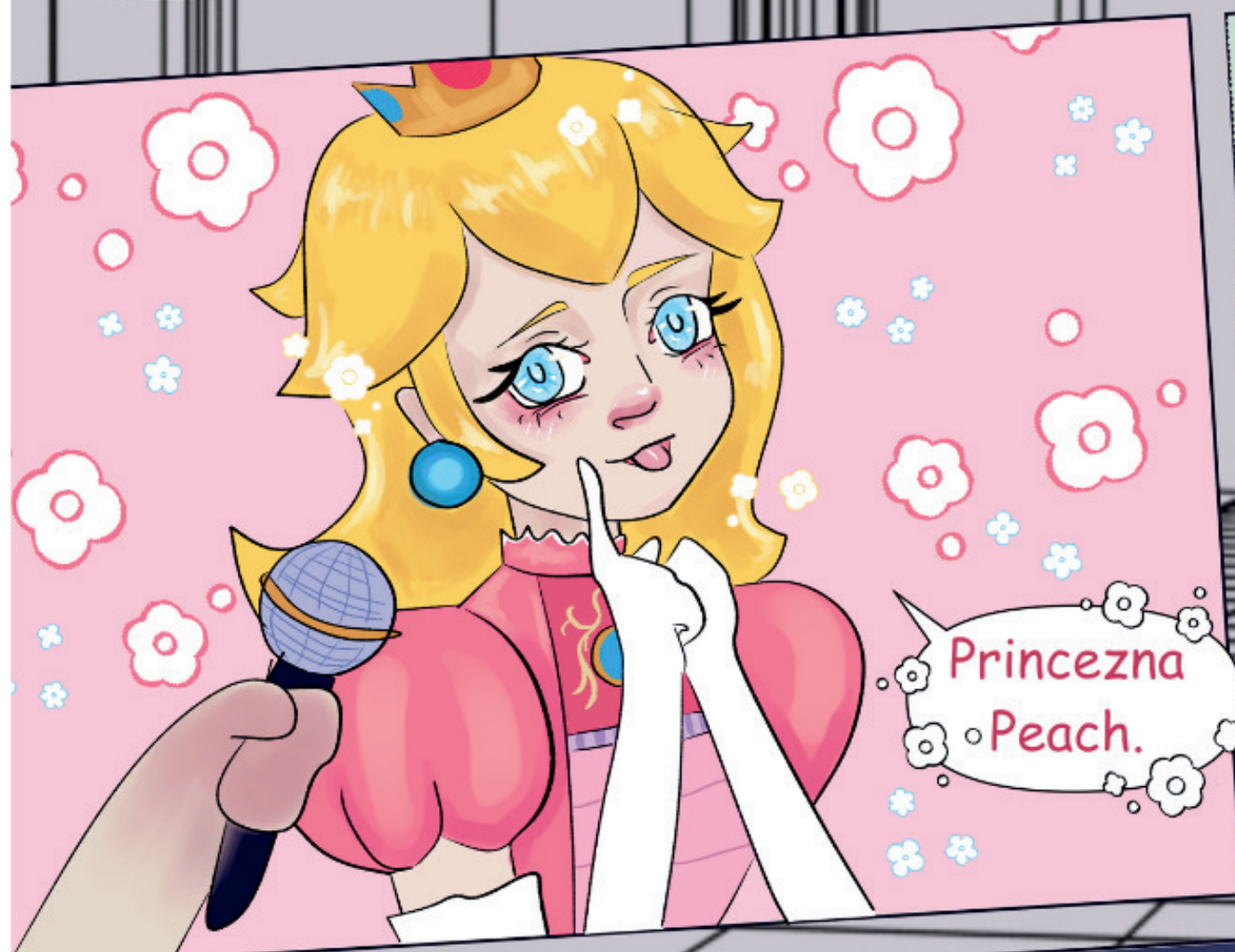


Pojďme se
podívat, za co se
převlékli žáci
letos!



Jdeme za
nimi!

Támhle stojí
pár povedených
masek.



Princezna
Peach.



Rybář.

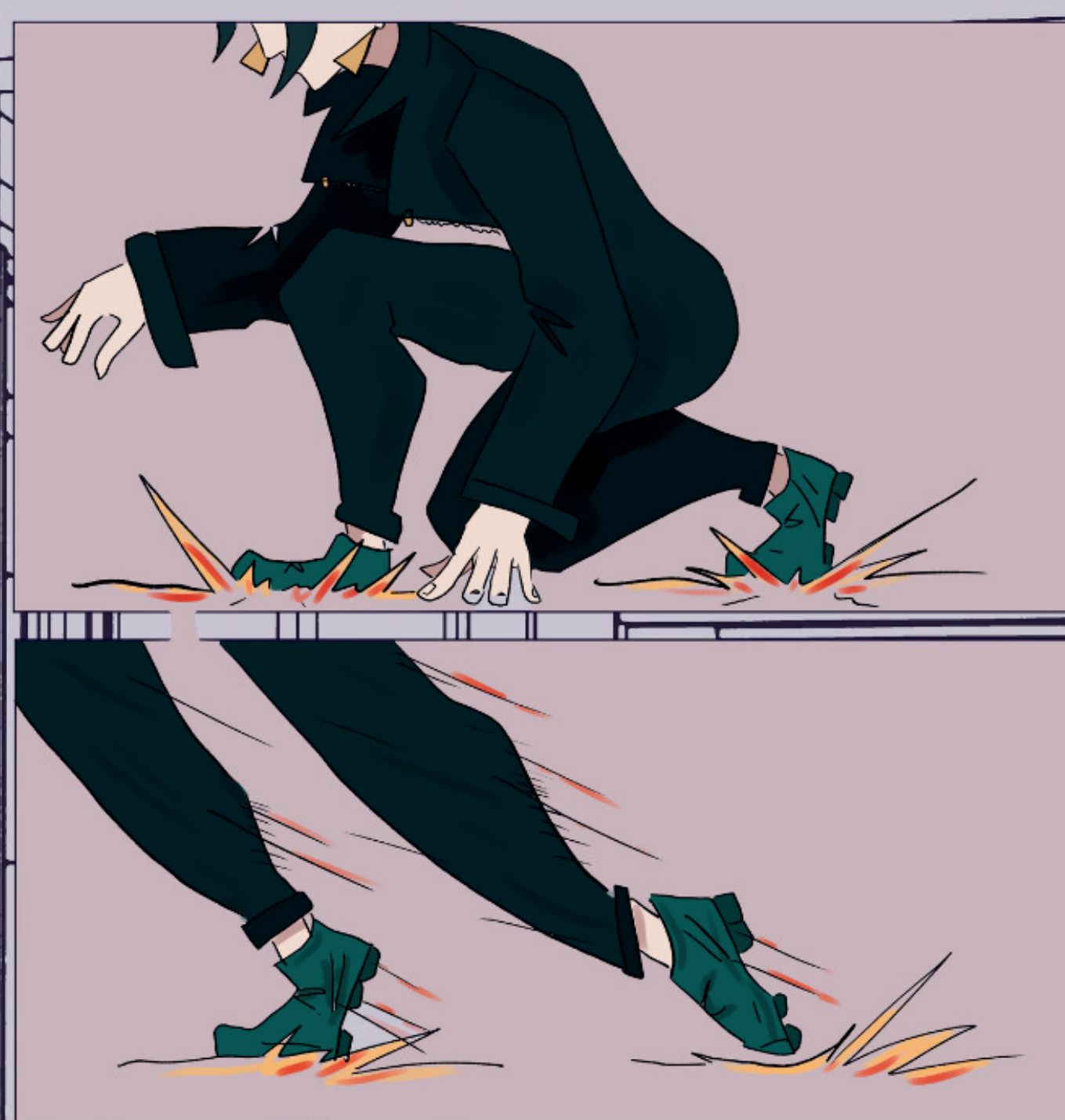
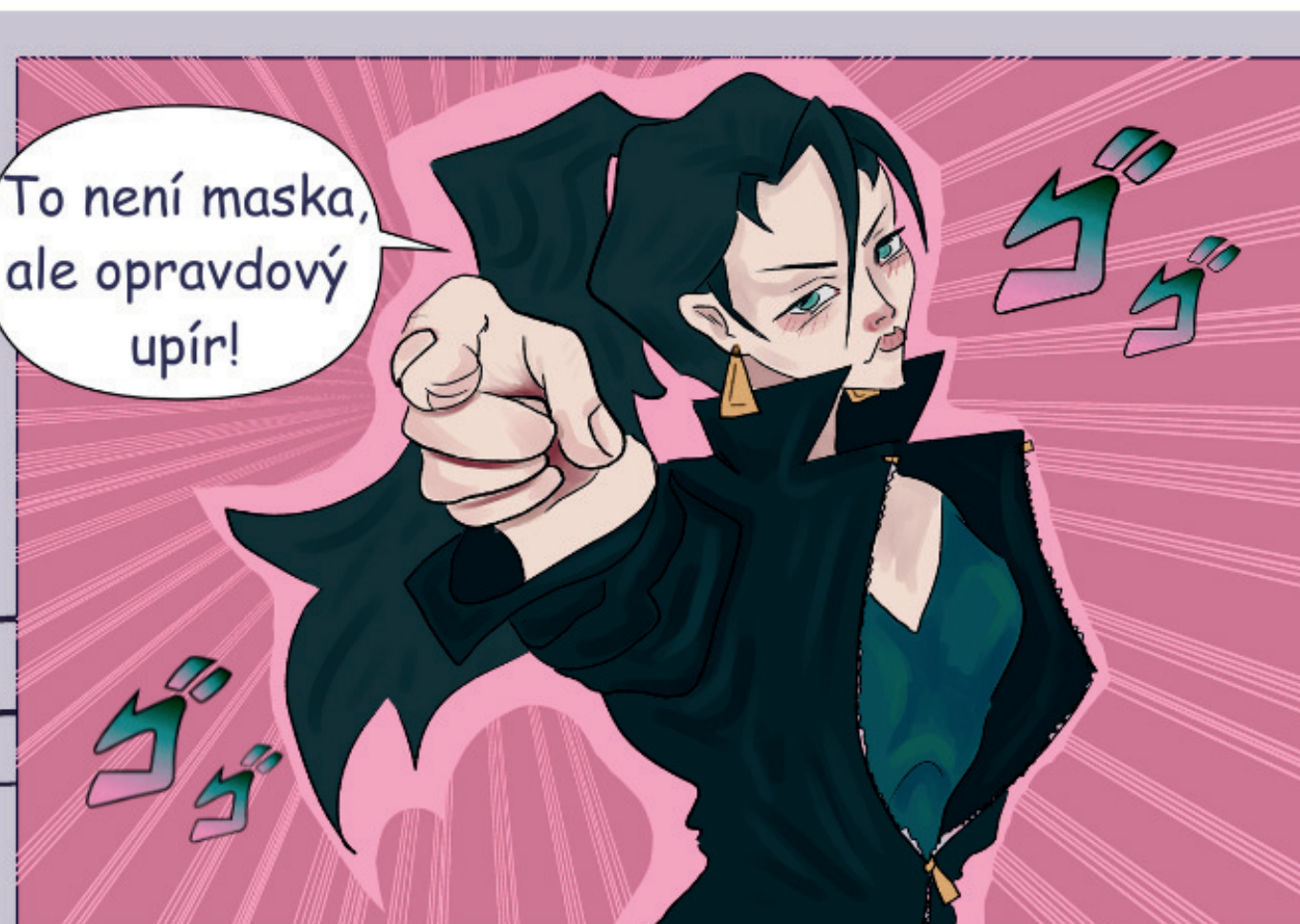


Wow,
tohle je teprve
kostým!



Ťuk Ťuk





Německé divadlo

Poprvé po dlouhé době měli studenti a studentky prožít kulturu v cizím jazyce, který není angličtina. A to tedy v druhém vyučovaném jazyce – němčině. Celý autobus zamířil 23. 10. do Brna.

Naši studenti se mohli těšit na tři pohádky od dánského spisovatele Hanse Christiana Andersena. Který se řadí stejně jako bratři Grimové k jednomu z největších pohádkářů.

K vidění teda byla například Malá mořská víla, Ledová královna nebo Pasáček vepřů. Tato méně známá pohádka je o princezně, která si má vybrat svého nastávajícího. Princ jí nebyl dostatečně dobrý, protože jí nedaroval zlato. Tak se převlékl za chudého pasáčka vepřů a získal kouzelné věci (hrací bedýnka, vařící kotlík,...) a na oplátku za tyto okouzlující věci chtěl od pyšné princezny hubičku. Ta se „snížila“ k tomu mu ji dát, protože o ty věci opravdu stála.

Studenti dostali scénář a slovíčka, aby mohli plně rozumět vystoupení. Celý koncept byl založen na jednom vypravěči - rodilém mluvčím z německy mluvící země a českých herců, kteří hráli němé role, sem tam sice prohodili jedno dvě slůvka, ale jinak vše řídil vypravěč. Jediný problém v porozumění byla hlasitost, která nebyla řešena úplně ideálně. Co však naši žáci museli ocenit, tak rozhodně vhodné zakomponování písní. Díky tomu dostalo představení i trochu muzikálové energie.

Naši žáci byli jedni z nejstarších v divadle, pokud nepočítáme učitele a vystupující umělce. V hledišti sice seděli především žáci ze druhých stupňů základních škol, ale to neznamená, že jsme si to užili o něco méně. Cesta tam i zpět proběhla bez zádrhelů a studenti se vrátili do lavic s přetrvávajícím nadšením z kulturní akce.

Emočník

Mám se uelice přepracovaně, protože ted'ka každou přestávku něco řeším, Redakci, školu, byla jsem už i za učiteli, úplně všude. Proč už není konec dne? A to samé bude i příští týden. Ale dneska mě potěšilo, že jsem byla úplně náhodou zkoušena z ajiny a dostala jsem dva mínus a taky mám dneska - i přes to všechno - dobrou náladu.

- Šéfredaktorka v obvyklém rozpoložení

Došlo mi jídlo na intru, takže musím jít nakoupit, a to se mi ted' moc nechce, kvůli tomu počasí, jak je furt zataženo a člověk neví, jestli bude pršet, nebo ne, a já nechci zmoknout, ale zas nechci zbytečně tahat deštník. Takže přemýšlím, jestli neřeknu spolubydlící a nepůjdem spolu, že by ona vzala deštník a já se kdyžtak přitulila, to by mi udělalo radost.

- Přitulná intračka

Včera jsem byla v Brně a koupila jsem si fakt hezu svetrík. Ale pak jsem se nějak ztratila a než jsem se našla, tak mi ujel vlak a další jel až za hodku. Takže jsem musela čekat.

- Módní ikona pedáku

Moje oblíbená skupina včera vydala nové album. Z toho mám fakt radost a naplánovali i turné, ale nebudou v Česku, což trochu zamrzí, ale co mě fakt naštválo, je, že jsem se jaksi odhlásila ze Spotify a na YouTube to bude až zítra asi, takže musím zavzpomínat na heslo.

- Hlubou poháněné vzpomínání

AT

Kamila Koutná

Dobrý den, mohla byste se prosím našim čtenářům krátce představit?

Jmenuji se Kamila Koutná. Už od studia na Střední pedagogické škole v Boskovicích jsem věděla, že mě práce s dětmi naplňuje, a proto jsem později pokračovala ve studiu předškolní pedagogiky a školského managementu na Univerzitě Hradec Králové. Ve školství působím už 18 let a za tu dobu se pro mě stalo nejen profesí, ale i srdeční záležitostí. V současnosti pracuji jako ředitelka v Mateřské škole Šebetov a zároveň předávám radost z pohybu jako lektorka jógy. Obojí mě naplňuje a vzájemně se krásně doplňuje.

Jak jste se vlastně k józe dostala? Byla to láska na první pohled, nebo spíš postupná cesta?

K józe jsem se dostala úplně spontánně – a byla to láska na první pohled. Postupně jsem začala objevovat, že jóga nepůsobí jen na tělo, ale má i nesmírně uklidňující vliv na mysl. Neustále mě překvapuje svou hloubkou, tím, jak dokáže člověka formovat, ukotvit a inspirovat. Právě díky tomu jsem se rozhodla vydat na cestu lektorky – abych mohla tyto přínosy sdílet i s ostatními.

Pamatujete si, kdy jste poprvé zkusila cvičit jógu? Jaký to byl pocit? Pamatuji si to přesně a po první lekci jsem měla pocit, jako bych si dopřála týdenní dovolenou, a to mě naprosto okouzlo.

Co pro Vás osobně jóga znamená – spíš cvičení, životní styl, nebo třeba způsob, jak zůstat v klidu?

Pro mě jóga rozhodně není jen cvičení. Vnímám ji jako prostředek, jak dodat sílu svému tělu, klid své mysli a pohodu své duši. Je to chvíle, kdy se mohu zastavit, nadechnout, zklidnit svoje myšlenky a napojit se sama na sebe – a právě proto je pro mě tak důležitou součástí života.

Vy i jógu vyučujete, mohla byste nám o tom něco povědět?

Jsem začínající lektorka a v současnosti vedu pravidelné lekce v Boskovicích a v Brně. Na učení mě baví hlavně to, jak mi další studium jógy neustále odkrývá nové souvislosti a možnosti – je to cesta, která nikdy nekončí. A úplně největší radost mám po každé lekci, když vidím, že se lidé cítí dobře a odcházejí spokojenější, než když přišli.

Kdy Vás napadlo, že by jóga mohla fungovat i s malými dětmi?

Myšlenka, že by jóga mohla skvěle fungovat i s malými dětmi, mě napadla téměř okamžitě. I ony potřebují podpořit své tělo, mysl i klid – často možná ještě víc než dospělí. Navíc se ve své práci s dětmi neustále snažím přinášet nové nápady a obohacení, a jóga se v tomto směru přímo nabízela. Je to jemný, hravý a zároveň velmi přínosný způsob, jak děti podpořit.

Jak reagovaly děti, když jste s nimi začala cvičit poprvé?

Děti reagovaly s nadšením, které je jim tak vlastní. Na mně jako učitelce bylo, abych jim jógu podala poutavým a věku přiměřeným způsobem. Proto během cvičení používáme obrázkové karty, příběhy, básničky i muzikoterapeutické prvky. Díky tomu je pro děti jóga hravá, srozumitelná a hlavně příjemná.

Všimla jste si, že by jóga pomáhala dětem třeba se soustředěním nebo s tím, jak spolu vycházejí?

V předškolním věku ještě nejsou u dětí tak výrazné posuny v jejich vzájemných vztazích, takže v této oblasti jóga zasahuje spíše nepřímo. Největší přínos ale jednoznačně vnímám v jejich zklidnění, schopnosti relaxovat a lépe vnímat vlastní tělo. Děti se učí zastavit, nadechnout a být chvíli samy se sebou – a to je něco, co je pro ně v dnešní době nesmírně cenné.

Kdybyste mohla předat dětem jednu myšlenku z jógy do života, jaká by to byla?

Kdybych mohla dětem předat jednu myšlenku z jógy, byla by to laskavost k sobě samým i k lidem kolem nich. Aby se učily být k sobě trpělivé, nezlobily se na své chyby a stejně laskavě přistupovaly i k ostatním. Věřím, že právě takhle vnitřní jemnost a ohleduplnost je něco, co jim může pomoci celý život.

Máte ještě nějaké zajímavé koníčky, které byste s námi ráda sdílela?

Miluju hudbu – ať už jen poslouchat nebo zpívat. Asi i proto jsem zhruba dvanáct let zpívala s kapelou. Ráda také hraji na klavír a kytaru a v poslední době zkouším nové nástroje, jako je

ukulele nebo harmonium. Ty pak využívám jak při práci s dětmi, tak i na lekcích jógy. Hudba mi zkrátka dělá radost a krásně doplňuje všechno, čemu se věnuji.

Vy jste také prošla výukou na naší škole, jaké na ni máte vzpomínky?

Na vaši školu mám opravdu krásné vzpomínky. Byly to roky, na které velmi ráda vzpomínám – období plné inspirace, nových zkušeností a přátelství. Utvrdily mě v tom, že se chci naplno věnovat pedagogické práci, a díky učitelům i spolužákům pro mě byly nesmírně přínosné také v oblasti mezilidských vztahů. Bylo to místo, kde jsem se nejen učila, ale i rostla jako člověk.

Je tu něco, co byste našim studentům ráda vzkázala?

Ráda bych studentům vzkázala, aby na sobě neustále pracovali – nejen odborně, ale i lidsky. Ať se stanou osobnostmi, které dokážou své budoucí žáky oslovit tím, jací jsou, svou autentičností, laskavostí i nadšením. Protože právě člověk, který je sám sebou a má chuť růst, dokáže být pro děti skutečnou inspirací.

Děkujeme za skvělý rozhovor.

ZuzCh

Borec na konec – Magdaléna Čejková

Mohla by ses prosím představit a představit svůj zájem?

Magdalena Čejková, je mi 15 let a dělám balet.

Jak dlouho se věnuješ baletu?

Ted' je to 5 rokem, ale tancuji už od tří let.

Co jsi tancovala předtím, než jsi dělala balet?

Moderní tanec.

Kde se učíš baletu?

No ve Svitavách v ZUŠce.

Vystupujete? Kde by tě mohli čtenáři vidět tančit?

Minulý rok jsme jeli na Slovensko, kde jsme vystupovali. Jinak ve „fabrice“ ve Svitavách – jakože fabrika, ale ono je to takové divadlo tam. No tak asi tam anebo minulý rok jsme byli i na soutěži.

Když jsi zmínila ty soutěže, vyhráli jste nějakou nebo ty osobně jsi vyhrála?

Já jsem neměla úplně takovou možnost být na soutěži, ale když jsme byli minulý rok na soutěži v rámci ZUŠky, tak s baletem jsme skončili první, bez postupu, a s moderňákem druzí bez postupu.

Kdybys měla čtenářům přiblížit to, co člověk potřebuje vědět předtím, než začne s baletem? Nebo jinou důležitá informace pojící se s baletem?

Tak určitě třeba balet, když je třeba na ZUŠce, tak je to fakt jako kroužek. Ale jakmile třeba někdo už začne přemýšlet nad konzervatoří, tak to už je pak i jako přemýšlení úplně o něčem jiném. Tam už je to fakt i o psychice a je to dost náročný, člověk si i dost třeba zničí tělo, protože tam furt tancuje.



Zmínila jsi konzervatoř. Je to tedka na prvačku jako poměrně vzdálená otázka, přemýšlela jsi třeba, že by ses věnovala profesně baletu, nebo to vidíš spíš na vedlejší zájmovou aktivitu?

Upřímně, nad konzervatoří si myslím, že přemýšlel každý, ale nechtěla jsem tam jít. Protože je to zaprvé dost náročné a chtěla jsem vystudovat tady ten „pajdák“ a ne jít studovat konzervatoř úplně. Takže balet fakt vnímám jako vedlejší kroužek/aktivitu, kterou se odreaguji třeba po škole.

Využila jsi zkušenosti i někde jinde, mimo baletu a tancování?

Dost, třeba to, co se naučím v baletu, jako přendávání váhy z jedné nohy na druhou, se mi dost vyplatilo i třeba v tělocviku, když jsme něco dělali, nebo třeba na přijímačky. Že jsem věděla třeba, jak udržet tu rovnováhu při té holubičce.

Proč sis vybrala studovat pedagogickou školu?

Hmm tak „pajdák“ tak jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, že mě hrozně baví se starat o děti, hlídat děti. A všechen ten čas, který do nich třeba člověk dává, tak to dítě jim vrátí. Nechci říct to teď špatně, ale nejsou nevděční, že jsou vděční za úplně všechno.

Chtěla by ses třeba jednou stát učitelkou baletu?

Asi úplně ne, chtěla bych si ty vzpomínky na balet zachovat takový, jaký byly.

A přemýšlela jsi třeba někdy o tom, že bys zkusila jiný typ tance mimo balet a moderní tanec?

Zkoušela jsem asi v 9 letech hip hop, ale na mě to pak bylo už moc tvrdý. Já jsem byla víc na takový ty ladný pohyby.

Je něco, co bych chtěla vzkázat čtenářům?

Škola - jako začátek byl docela těžký, ale teď už si to sedlo a balet mi fakt pomáhá v tom se odreagovat a nebýt furt jenom v podstatě na intru nebo venku, že si můžu dělat i něco jiného než se učit.

Děkuji moc, že jsi přijala pozvání k rozhovoru.

Děkuji za pozvání.

PŘIDEJ SE K NÁM DO ŠKOLNÍ REDAKCE!

Hledáme nové tváře, nápady a příběhy.
Možná právě ty jsi další autor,
redaktor nebo tvůrce podcastu!

PROČ SE PŘIDAT?

„BUDOUCNOST PSANÍ JSI TY!“ – ONDRA

„BAVÍ TĚ POZNÁVAT NOVÉ, PSÁT A MĚNIT SVĚT
SLOVEM?“ – AMI

„I MALÝ ČLÁNEK MŮŽE MÍT VELKÝ DOPAD.“ – ZUZKA

„ROZVÍJÍŠ KREATIVITU, PSANÍ I TÝMOVOU SPOLUPRÁCI.“
– NATY

„POZNÁŠ SPOUSTU LIDÍ A MÁ TO I SVÉ BENEFITY.“ –
ANEŽKA

„MŮŽEŠ OBOHATIT REDAKCI O NOVÉ NÁPADY.“ – NIKITA

„STAŇ SE LÍDREM SPORTOVNÍHO PSANÍ!“ – ELEN

„ROZŠÍŘÍŠ SI OBZORY A NAJDEŠ CESTU, KAM SMĚŘOVAT
DÁL.“ – TERKA

„Z DIVÁKA SE MŮŽE STÁT AUTOR A Z AUTORA
ŠÉFREDAKTOR... JE ČAS SE UKÁZAT.“ – TÝNKA

CO TĚ ČEKÁ?

- rozhovory ve firmách
- nové podcastové studio
- jednička zdarma z češtiny
- prostor pro vlastní tvorbu
- skvělý tým a nové zkušenosti
- možnost psát o sportu, kultuře,
emocích i dění ve škole

Přidej se – napiš nám nebo se stav osobně. Redakce je
otevřená všem, kdo chtějí tvořit.