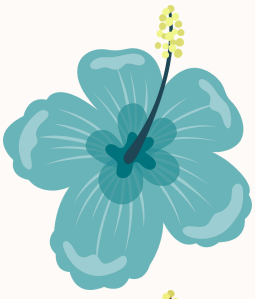
Školní časopis SPgŠ Boskovice

Pod lavicí

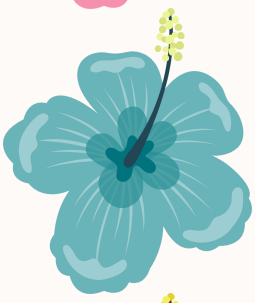
Duben



Beauty



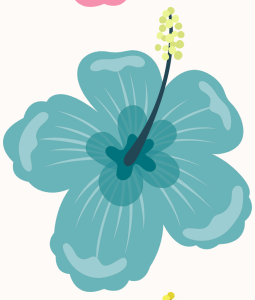
Studijní okénko



Emočník



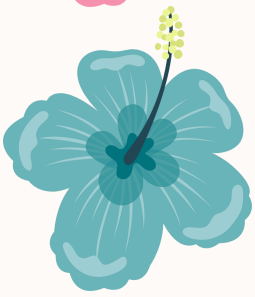
Bezpečně online



Sport



Swap projekt



Borec na konec

MINIMALISTICKÉ JARNÍ LÍČENÍ

Jaro je období, kdy všechno působí svěže, lehce a přirozeně. A přesně tak může vypadat i tvoje líčení. Minimalistický jarní make-up není o tom „nemít nic“, ale o tom zvýraznit to, co už máš, a dodat pleti šťavnatý, čistý vibe. Je to styl, který je rychlý, jednoduchý a dokonale ladí s dubnovým počasím.

🌿 1) Lehký základ, který dýchá

Zapomeň na těžké vrstvy. Jaro si žádá vzdušnost. Stačí:

- tónovací krém
- BB krém
- nebo jen korektor na místa, kde ho opravdu chceš

Cílem není dokonalost, ale sjednocená, přirozená pleť, která působí zdravě.

🍑 2) Krémová tvářenka = jarní must-have

Krémové produkty jsou v jarním líčení top. Dodají pleti:

- šťavnatost
- přirozený efekt
- jemný „flush“, jako bys právě přišla z procházky

Nejhezčí odstíny na duben? Broskvová, růžová nebo jemná meruňková.

👁️ 3) Oči jemné, ale výrazné

Minimalismus neznamená nudu. Zkus:

- hnědou nebo béžovou linku
- lehký shimmer na víčko
- řasenku, která řasy oddělí, ne slepí

Výsledek je čistý, svěží a ideální na jarní dny venku.

💋 4) Rty, které vypadají přirozeně

Jarní minimalistický look si rozumí s:

- tónovaným balzámem
- leskem
- lip oil

Rty vypadají hydratovaně, jemně a „fresh“, aniž by působily přemalovaně.

✨ 5) Glow, ale s mírou

Rozjasňovač je jarní kámoš, ale stačí trocha. Nanášej na:

- lícní kosti
- špičku nosu
- nad horní ret

Cílem je jemný odlesk, ne diskokoule.

💐 6) Minimalismus = sebevědomí

Minimalistické jarní líčení není o skrývání, ale o zvýraznění přirozené krásy. Je to styl, který působí čistě, svěže a sebevědomě — přesně tak, jak se chceš v dubnu cítit.

JAK SI UDRŽET POZORNOST, I KDYŽ UŽ MYSLÍŠ NA LÉTO ?

Když se venku oteplí, sluníčko láká ven a v hlavě už běží odpočítávání do prázdnin, soustředit se na učení je skoro nadlidský výkon. Je to úplně normální — nikdo nemá nekonečnou motivaci. Přesto existují způsoby, jak si udržet pozornost, zvládnout poslední týdny v klidu a neztratit energii.

1) Krátké bloky místo dlouhého sezení

Dlouhé učení nefunguje, když už myslíš na léto. Lepší je:

- 20–25 minut soustředění
- 5 minut pauza
- a tak pořád dokola
- Mozek tak pracuje efektivněji a ty se necítíš přetížená.

2) Využij hezké počasí ve svůj prospěch

Když tě to táhne ven, tak to využij. Učit se dá i:

- na lavičce
- na zahradě
- na balkoně
- v parku na dece
- Čerstvý vzduch ti pomůže víc než zavřený pokoj.

3) Hudba, která tě udrží v klidu

Na jarní rozptýlení fungují playlisty bez textu. Lo-fi, chill beats, klavír — cokoliv, co tě neruší, ale drží v rytmu.

4) Připomeň si, proč to děláš

Nemusí to být nic velkého. Stačí jednoduchá myšlenka typu:

- „Chci mít klid, až to skončí.“
- „Chci si léto užít bez stresu.“
- Když víš, proč se snažíš, jde to mnohem líp.

5) Omez rozptylovače (alespoň na chvíli)
Nemusíš být offline celý den. Ale zkus si dát:
30 minut bez mobilu
vypnuté notifikace
mobil mimo dosah
I malá změna udělá velký rozdíl.

6) Energie = soustředění
Když jsi unavená, pozornost mizí. Pomůže ti:
dostatek vody
lehké jídlo
krátké pauzy
spánek
Mozek není robot — když mu dáš energii, vrátí ti to.

7) Odměny nejsou dětské
Každý splněný úkol = malá odměna. Může to být:
procházka
seriál
sladkost
kafe s kamarádkou
Odměny ti pomůžou udržet motivaci až do konce.

Závěr
Je normální, že už myslíš na léto. Každý to tak má. Ale když si nastavíš malé kroky, dáš si prostor na pauzy a nebudeš na sebe tlačit, zvládneš poslední týdny v pohodě. Léto je blízko — a ty to dáš.

EMOČNÍK

„UPŘÍMNEJ NESTÍHAČ“

„Hele, poslední dobou mě nejvíc štve, že nestíhám vůbec nic. Učení, brigáda, kámoši... všechno dohromady je prostě moc. Ale aspoň se mi povedlo zlepšit známky z matiky, takže mám pocit, že to nějak zvládám. Jen bych fakt potřeboval jeden tejden spánku v kuse.“

„ZKLAMANÁ DUŠE“

„Momentálně mě nejvíc trápí lidi, co si hrajou na kámoše, ale pak tě pomlouvaj za rohem. Už mě to fakt nebaví. Na druhou stranu jsem si uvědomila, že mám kolem sebe pár fakt dobrejch lidí, co mě drží nad vodou. A to je asi to, co se mi povedlo — konečně si uvědomit, kdo za to stojí.“

„SPORTOVKYNĚ“

„Nejvíc mě teď štve, že jsem si natáhla kotník a nemůžu trénovat. Jsem z toho úplně na nervy, protože jsem měla rozjetou dobrou formu. Ale povedlo se mi aspoň nezbláznit se z toho a začít makat na věcech do školy, takže to beru jako takovej nucenej reset.“

JAK SI NASTAVIT ZDRAVÝ VZTAH K SOCIÁLNÍM SÍTÍM ?

Sociální sítě jsou dnes součástí každodenního života. Baví nás, inspirují, pomáhají nám být v kontaktu s lidmi, které máme rádi. Ale zároveň umí být náročné — zahlcují nás informacemi, porovnáváním, tlakem na výkon nebo dokonalost. A někdy si toho ani nevšimneme, protože to přichází postupně.
Zdravý vztah k sociálním sítím neznamená, že je musíš přestat používat. Znamená to, že si nastavíš hranice tak, aby ti sítě dávaly víc, než berou. Aby ti nepřidávaly stres, ale naopak tě podporovaly.

1) UVĚDOM SI, JAKÝ MÁŠ K SÍTÍM VZTAH

- Každý to má jinak. Někdo používá Instagram jako kreativní prostor, někdo jako deník, někdo jako místo, kde sleduje módu, make-up nebo sport. A někdo tam chodí jen ze zvyku.
- Zkus si položit pár otázek: – Cítím se po používání sítí líp, nebo hůř? – Sleduji účty, které mě inspirují, nebo ty, které mě stresují? – Otevírám aplikace proto, že chci, nebo proto, že se nudím?

Už jen tohle vědomí ti pomůže nastavit si zdravější hranice.

2) NOTIFIKACE NEJSOU TVŮJ ŠÉF

- Notifikace jsou navržené tak, aby tě přitahovaly zpátky do aplikace. A když ti telefon pípne desetkrát za hodinu, není divu, že máš pocit, že musíš být pořád online.
- Zkus si vypnout ty, které nepotřebuješ. Najednou zjistíš, že máš víc klidu, víc času a míň pocitu, že „musíš reagovat hned“.

3) ÚKLID HLAVY

- To, co vidíš každý den, ovlivňuje tvoji náladu i sebevědomí. A je úplně v pořádku přestat sledovat účty, které ti nesedí — i když to jsou influenceři, které sledují všichni ostatní.
- Sleduj lidi, kteří ti dávají energii, ne ty, kteří ti ji berou. A klidně si nech ve feedu i lidi, kteří sdílí realitu — někdo přidává i těžší momenty, někdo ne. Každý má svůj styl a ty si můžeš vybrat, co ti vyhovuje.

4) PAUZY NEJSOU SLABOST, ALE SEBEVĚDOMÍ

- Někdy stačí malá změna: – jeden off-line večer týdně, hodina bez telefonu před spaním, – nebo víkend, kdy si dáš „digitální detox“. Ne proto, že bys „měla“, ale protože si tím dáš prostor na sebe, svoje myšlenky a svoje zážitky mimo obrazovku.

5) NESROVNÁVEJ SVŮJ ŽIVOT S CIZÍM VÝBĚREM

- Každý sdílí něco jiného. Někdo jen hezké momenty, někdo i ty těžší. Ale pořád je to jen část reality — ne celý život.
- Srovnávat svůj každodenní život s cizím výběrem momentů je jako porovnávat filmový trailer s celým filmem. Nedává to smysl a jen to bere energii.

ZÁVĚR

Když máš pocit, že tě sítě stresují, zahlcují nebo ti berou sebevědomí, je to signál, že je čas něco změnit. A změna nemusí být drastická — někdy stačí pár malých kroků, aby ses cítila líp.
Zdravý vztah k sociálním sítím znamená, že: je používáš vědomě, vybíráš si, co chceš sledovat a nenecháš algoritmy rozhodovat za tebe.
Sítě jsou skvělé, když je používáš tak, aby ti sloužily — ne aby tě ovládaly.

FLORBALOVÝ TURNAJ DÍVEK V BLANSKU

V úterý 1. dubna se studentky Střední pedagogické školy v Boskovicích zúčastnily florbalového turnaje dívek v Blansku. Přestože letos na medailové umístění nedosáhly, předvedly bojovný výkon a reprezentovaly školu se ctí.

Sraz byl naplánován na 8:00 u sportovní haly v Blansku. Většina hráček se na místo dopravovala samostatně – některé přijely autobusem z Boskovic, jiné vlakem. Do turnaje se přihlásilo celkem šest škol: SPgŠ Boskovice, Gymnázium Blansko, Gymnázium Boskovice, SŠ André Citroëna Boskovice, Obchodní akademie Blansko a Gymnázium Rájec-Jestřebí. Týmy byly rozděleny do dvou skupin.

Družstvo SPgŠ Boskovice nastoupilo ve skupině B proti Gymnáziu Blansko a Gymnáziu Boskovice. Oba zápasy byly vyrovnané, soupeřky však dokázaly lépe proměnit své šance, a tak studentky pedagogické školy do bojů o medaile nepostoupily. Následoval zápas o 5. místo proti Gymnáziu Rájec-Jestřebí. Utkání bylo velmi napínavé a o vítězi musely rozhodnout až samostatné nájezdy, ve kterých byly šťastnější soupeřky. SPgŠ Boskovice tak obsadila 6. místo.
Třetí místo vybojovalo Gymnázium Blansko. Ve finále se utkaly Obchodní akademie Blansko a SŠ André Citroëna Boskovice, přičemž vítězství si odnesla SŠ André Citroëna. Oba finalisté si zároveň zajistili postup do krajského kola. Ačkoli se studentkám nepodařilo obhájit loňské 3. místo, jejich výkon rozhodně nebyl zklamáním. Tým ukázal odhodlání, spolupráci i chuť bojovat až do poslední minuty. Z turnaje si hráčky odvážejí cenné zkušenosti a motivaci do další přípravy.

Škola si velmi váží každé reprezentace a podpory. Všem studentům, kteří by si chtěli vyzkoušet atmosféru sportovního turnaje a stát se součástí školního týmu, se tak otevírá příležitost zapojit se v příštím roce. Každý nový člen může přispět k tomu, aby se medailové umístění opět vrátilo do Boskovic.

SWAP OBLEČENÍ – ENVIRONMENTÁLNÍ PROJEKT 4. A

Rozhovor s Natálií Malachovou

Jak vlastně vznikl tento nápad?
Nápad na projekt SWAP oblečení vznikl přímo ve škole během hodiny biologie, kdy jsme probírali téma ekologie a dopady lidské činnosti na životní prostředí. Při diskusi jsme se zaměřili i na textilní průmysl, který patří mezi velké znečišťovatele planety – například kvůli nadměrné spotřebě vody, chemikáliím a velkému množství odpadu. Uvědomili jsme si, že spousta oblečení končí zbytečně vyhozená, přestože je stále nositelná. To nás přivedlo k myšlence vytvořit vlastní školní projekt, který by byl jednoduchý, praktický a zároveň měl smysl.

Co je hlavním cílem projektu?
Hlavním cílem projektu je snížit plýtvání oblečením a podpořit jeho opětovné využívání. Chceme studentům ukázat, že není nutné stále kupovat nové věci, když mohou dát druhou šanci těm, které už někdo jiný nepotřebuje. Projekt zároveň rozvíjí ekologické myšlení a vede k větší odpovědnosti za vlastní spotřebu. Dalším cílem je také propojit teorii z výuky s reálným životem a ukázat, že i malé školní projekty mohou mít pozitivní dopad.

Na jakém principu tedy projekt funguje?
Projekt funguje na principu výměny, respektive „second-handového“ prodeje. Studenti přinesou oblečení, které už nenosí, ale je stále čisté a v dobrém stavu. Oblečení se následně roztřídí a vystaví, aby si ho ostatní mohli prohlédnout a vybrat. Každý si pak může odnést kousek, který se mu líbí a který využije. Díky tomu se oblečení dostane k novému majiteli a jeho životnost se prodlouží, místo aby skončilo v odpadu.

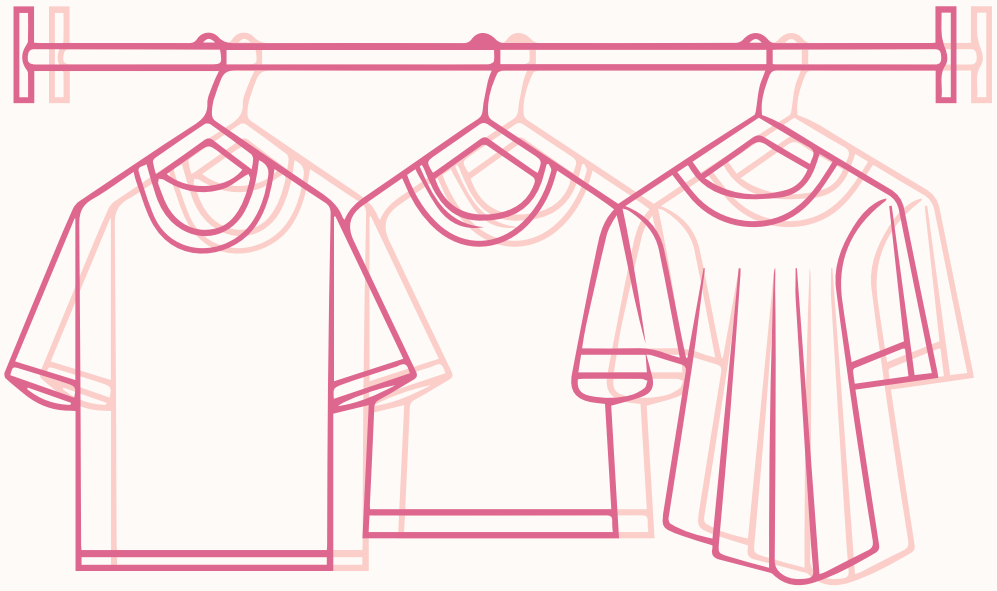
Proč jste zvolili právě částku 20 Kč, za kterou si můžeme kousek oblečení pořídit?
Částka 20 Kč byla zvolena záměrně jako velmi nízká, aby byla dostupná pro všechny studenty. Nejde o to vydělávat, ale umožnit lidem pořídit si kvalitní a zajímavé oblečení za minimální cenu. Zároveň má i psychologický efekt – lidé si věcí více váží, když za ně alespoň něco zaplatí. Dalším důležitým důvodem je, že výtěžek z celé akce má smysluplné využití.

Jaký je ohlas mezi studenty? Jak na projekt reagují učitelé?
Ohlas mezi studenty je převážně pozitivní. Mnohé baví samotná myšlenka „lovu“ zajímavých kousků, které jsou originální, ale přitom levné. Zároveň mají dobrý pocit z toho, že se zapojují do ekologické aktivity. Učitelé projekt hodnotí kladně, protože propojuje školní výuku s praxí a rozvíjí nejen ekologické, ale i sociální cítění studentů.

Setkali jste se během realizace s nějakými problémy?
Při realizaci projektu jsme narazili na několik menších problémů. Jedním z nich bylo třídění oblečení a kontrola jeho kvality – ne všechny přinesené věci byly vhodné k dalšímu nošení. Další výzvou byla organizace prostoru a času, aby akce proběhla přehledně a bez chaosu. Také bylo potřeba motivovat co nejvíce studentů, aby se zapojili jak darováním oblečení, tak účastí na samotné akci. Tyto problémy jsme ale postupně vyřešili.

Myslíte si, že projekt napomáhá zvyšovat povědomí o udržitelnosti módy a recyklaci?
Ano, myslíme si, že projekt má v tomto směru velký přínos. Studenti si díky němu uvědomují, kolik oblečení skutečně vlastní a jak snadno ho mohou nahradit jiným bez nutnosti nákupu nového. Projekt ukazuje, že recyklace nemusí být složitá a že i jednoduché aktivity, jako je výměna oblečení, mohou pomoci snížit množství odpadu. Zároveň podporuje myšlenku udržitelné módy a vede k odpovědnějšímu chování.

Kam putuje výtěžek z akce?
Velmi důležitou součástí projektu je i jeho charitativní rozměr. Veškerý výtěžek z akce putuje na podporu Ukrajiny prostřednictvím organizace Člověk v tísni, konkrétně program SOS Ukrajina. Díky tomu projekt nepomáhá jen životnímu prostředí, ale i lidem, kteří se ocitli v těžké životní situaci. Studenti tak vidí, že jejich aktivita může mít širší společenský dopad.



BOREC NA KONEC – ONDŘEJ DOKOUPIL

• Můžeš se na úvod krátce představit? Kdo vlastně stojí za rubrikou Borec na konec?
Jmenuju se Ondřej Dokoupil, jsem ze 4. C a rubriku Borec na konec píšu už od začátku minulého školního roku.

• Co tě na tom nejvíc baví?
Baví mě poznávat různý lidi na Pedáku. Člověk je často překvapenej — někdo vypadá úplně obyčejně, ale pak zjistíš, že má fakt zajímavej koníček nebo talent.

• Co je na téhle rubrice nejtěžší?
Jednoznačně shánět hosty a domlouvat termíny. A pak samozřejmě vymýšlet otázky — někdy musí být člověk fakt kreativní, aby to sedlo na konkrétního člověka.

• Co je tvoje „tajná zbraň“ při psaní?
Asi to, že se snažím s hostama mluvit úplně normálně, jako kdybychom se potkali někde na ulici. Neumím to moc přesně popsat, ale prostě se snažím, aby to nebylo strojený.

• Jak dlouho ti trvá udělat jeden článek?
Hodně se to liší. Někdy zvládnu rozhovor i sepsání během jednoho dne. A jindy se host nedostaví, nebo nemám čas já. Takže to může být od jednoho dne až klidně po měsíc.

• Stalo se ti někdy, že jsi nevěděl, na co se ptát?
Jo, mockrát. Ale vždycky se z toho nějak vyhrabu a navážu dál. Pro jistotu mám vždycky připravený „univerzální otázky“.

• Co tě nejvíc překvapilo na lidech, které jsi zpovídal?
Asi to, že někteří hosté sami nedokážou úplně srozumitelně popsat svůj koníček nebo odpověď. Občas pak společně luštíme, jak to vlastně říct, aby to dávalo smysl v rozhovoru.

• Jak reagují lidé, když je oslovíš do rubriky?
Většinou úplně v pohodě, něco jako „OK, je mi to jedno“. Ale párkrát se stalo, že se ptali, proč zrovna oni, a tvrdili, že nejsou zajímaví. Takže nic dramatickýho.

• Jaký rozhovor ti nejvíc utkvěl v paměti?
Jsou dva. Jeden s panem z VS Letovice — ten byl nejdelší jak na nahrávání, tak na zpracování. A pak úplně první školní rozhovor s mojí spolužačkou Martinkou Čermákovou. V jednu chvíli jsme na sebe jen koukali asi pět minut, protože jsem nevěděl, na co se dál ptát. Nakonec jsme to dodělali až další den po telefonu.

• Jaké to je být borec na konec V borci na konec?
Je to zvláštní. Jsem zvyklej být ten, kdo se ptá, takže přemýšlet nad odpověďmi z druhé strany je docela výzva.

• Kdybys měl udělat rozhovor sám se sebou, jaká by byla první otázka?
Klasika, kterou dávám všem: „Mohl by ses nám prosím představit a jaký je tvůj koníček?“

• Co bys vzkázal budoucímu autorovi rubriky a co čtenářům?
Budoucímu redaktorovi bych vzkázal, ať má trpělivost a ať se připravuje líp než já, protože občas jsem to fakt dělal na koleni. Může to vypadat jako opruz, ale člověk se toho hodně naučí — o spolužácích i o zajímavých lidech a firmách kolem Boskovic.
A čtenářům bych vzkázal, ať se nebojí zapojit do časopisu. Mně to dalo strašně moc a poznal jsem díky tomu spoustu zajímavých lidí.


KŘUP
PÍP
PÍP
PÍP