Školní časopis SPgŠ Boskovice

Č. 8

POD LAVICÍ

květen – červen

LETNÍ LÍČENÍ, KTERÉ VYDRŽÍ I TY NEJVĚTŠÍ VEDRA.

Léto je za rohem a s ním i období, kdy se make-up musí poprat s horkem, sluncem, potem a dlouhými dny venku. Ať už tě čekají prázdninové výlety, festivaly, koupaliště nebo jen chill s kamarády, jedno je jisté — nikdo nechce, aby se mu líčení během dne rozteklo. Dobrá zpráva? Existuje pár triků, díky kterým bude tvůj make-up držet jako přibitý, i když teploty vyšplhají vysoko.

1) Lehká pleť je základ
V létě platí: čím méně vrstev, tím lépe. Těžké make-upy se v horku rychle rozpouštějí, proto sáhni po:

- tónovacím krému
- BB/CC krému
- nebo jen korektoru tam, kde je potřeba

Pokud máš mastnější pleť, pomůže ti matující báze na T-zónu. Zbytek obličeje nech klidně přirozený — letní look má působit svěže, ne přepudrovaně.

2) Hydratace = výdrž
Možná to zní zvláštně, ale dobře hydratovaná pleť se v horku méně mastí. Použij lehký gelový krém a nezapomeň na SPF — ideálně 30 nebo 50.

3) Oči, které drží
V létě se vyplatí sáhnout po:

- voděodolné řasence
- krémových očních stínech
- gelové tužce místo klasické linky

Krémové produkty se v teple lépe „přilepí“ k víčku a nerozmazávají se. Pokud chceš něco extra jednoduchého, zkus jen lesklý oční balzám — dodá fresh efekt bez práce.

4) Rty, které přežijí i limonádu
Matné rtěnky v létě často vysušují. Mnohem lepší volba jsou:

- tónované balzámy
- lesky
- lip oils

Vypadají přirozeně, hydratují a snadno se obnovují. A když se trochu rozpijí? V létě to působí jen víc „sun-kissed“.

5) Krémové produkty > pudrové
Krémová tvářenka, bronzer i rozjasňovač drží v horku lépe než pudrové. Navíc vypadají přirozeněji a dodají pleti šťavnatý efekt, který k létu prostě patří.

6) Fixace, která zachrání den
Poslední krok, který dělá obrovský rozdíl: fixační sprej. Vyber si takový, který:

- zmatní T-zónu
- sjednotí vrstvy make-upu
- prodlouží výdrž

Tip: V létě je skvělý i mini sprej do kabelky — rychlé osvěžení během dne je k nezaplacení.

Závěr
Letní líčení nemusí být složité. Stačí pár chytrých kroků a make-up ti vydrží celý den — ať už jsi na festivalu, u vody nebo na výletě. Léto je o lehkosti, svobodě a radosti, tak si ho užij bez stresu z rozmazaných linek nebo lesklé pleti.

JAK SI O PRÁZDNINÁCH OPRAVDU ODPOČINOUT OD UČENÍ?

Prázdniny nejsou jen o koupališti, výletech a večerním chillování s kamarády. Jsou hlavně o tom, aby si tvoje hlava i tělo konečně oddechly po celém školním roce. A upřímně? Odpočinek je někdy důležitější než další sešit, další poznámky nebo další „měla bych se učit“.

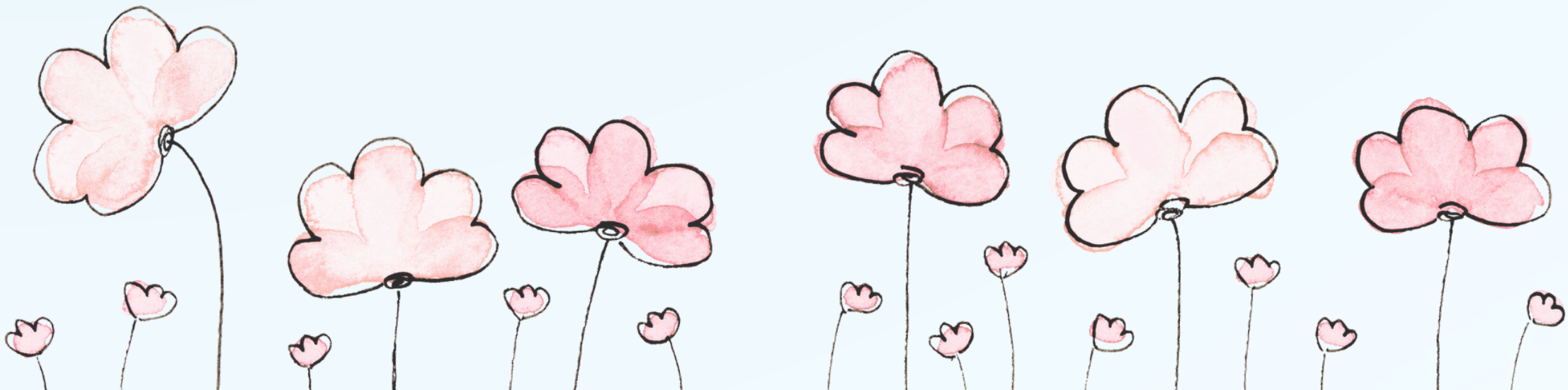
Když si dovolíš vypnout, vrátíš se v září mnohem klidnější, soustředěnější a s čistou hlavou. A přesně o tom je letní reset.

1) Dovol si úplně vypnout
První dny prázdnin by měly být bez výčitek. Žádné „měla bych si zopakovat látku“, žádné „měla bych být produktivní“. Tvůj mozek potřebuje pauzu stejně jako ty.
Klidně si dej pár dní, kdy:

- spíš, jak dlouho chceš
- nic neplánuješ
- jen tak existuješ

2) Odpočinek neznamená jen ležet
Někdo relaxuje u seriálu, někdo u sportu, někdo u hudby. Najdi si to, co uklidňuje tebe.
Skvělé prázdninové „odpočinkové aktivity“:

- procházky venku
- koupání
- čtení něčeho, co tě fakt baví
- kreativní věci (kreslení, psaní, focení)
- výlety bez stresu



3) Digitální detox (alespoň občas)
Nemusíš hned zahodit mobil do šuplíku, ale zkus si dát pár dní nebo aspoň pár hodin denně offline. Mozek si odpočine od notifikací, porovnávání a neustálého scrollování.

Tip: Zkus „no phone mornings“ — první hodinu po probuzení bez mobilu. Je to malá změna, ale udělá velký rozdíl.

4) Učení? Jen pokud chceš
Prázdniny nejsou o tom dohánět celý rok. Ale pokud máš chuť si něco zopakovat nebo se naučit něco nového, dělej to jen pro sebe, ne z povinnosti.
Můžeš:

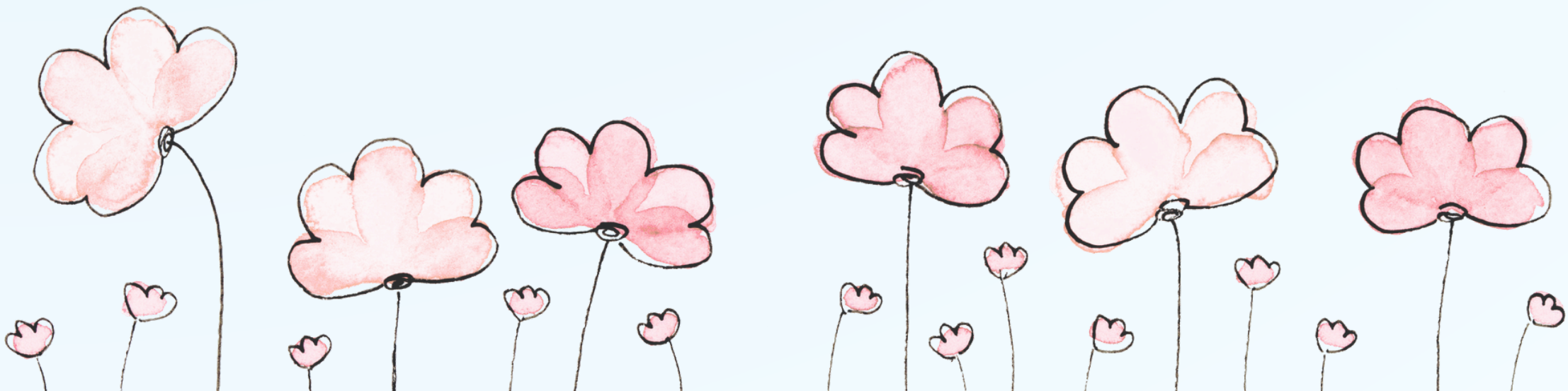
- číst si něco, co tě zajímá
- zkusit jazykovku nebo aplikaci
- udělat si přehled v poznámkách (ale klidně až v srpnu)
- Hlavní pravidlo: nic, co tě stresuje.

5) Vytvoř si letní rovnováhu
Nejlepší prázdniny jsou ty, kde se střídá:

- odpočinek
- zážitky
- čas pro sebe
- čas s lidmi, které máš ráda

Nemusíš mít každý den nabitý. Nemusíš být nonstop produktivní. Nemusíš mít „dokonalé léto“. Stačí, když bude tvoje.

6) A hlavně: odpočinek není ztráta času
Je to investice. Do tvé energie, psychiky, motivace i zdraví. Když si dovolíš opravdu vypnout, vrátíš se do školy mnohem silnější — a to je přesně to, co studijní okénko chce připomenout.



EMOČNÍK

TICHÝ PŘEMÝŠLEČ

„Poslední dobou mě nejvíc trápí, že mám pocit, že se všichni kolem mě nějak posouvaj, jen já furt stojím na místě. Ale povedlo se mi aspoň začít víc makat na sobě a trochu si srovnat priority. Není to žádnej zázrak, ale mám z toho dobrej pocit.“

PERFEKCIONISTKA

„Upřímně mě štve, že si na sebe dávám moc velkej tlak. Chci mít všechno dokonalý, ale pak mě to úplně semele. Co se mi povedlo? Asi to, že jsem se konečně naučila říct si o pomoc, když už fakt nestíhám. A to je pro mě velkej krok.“

OPTIMISTA

„Hele, já se snažím brát věci s nadhledem, ale poslední dobou mě štve, že je kolem mě strašně moc negativity. Lidi si pořád na něco stěžujou. Ale povedlo se mi udržet si dobrej mindset a nakazit tím pár lidí kolem sebe, takže to beru jako win.“

SRDCAŘKA

„Nejvíc mě trápí, že mám pocit, že se snažím pro všechny, ale ne vždycky se to vrací zpátky. Ale povedlo se mi aspoň najít pár lidí, co si toho fakt váží. A díky nim mám pocit, že to má smysl.“

SDÍLENÍ Z DOVOLENÉ: co raději nepostovat

Léto je super — slunko, chill, výlety, dovolený. A jasně, každej chce hodit na Insta fotku z pláže nebo z koncertu. Ale právě o prázdninách se nejčastěji stává, že lidi sdílí až moc informací a ani si neuvědomí, že tím dávají cizím lidem klíč k tomu, kde jsou… a hlavně kde nejsou.

Proč je to problém?
Když dáš veřejně, že jsi 10 dní pryč, tak to není jen info pro kámoše. Je to info i pro lidi, kteří by to vědět fakt neměli. A to se týká i věcí, které vypadají úplně nevinně.

❌ **Co radši nepostovat hned:**

- **Přesný termín dovolené** („odjíždíme na týden, čau“ = špatnej nápad)
- **Fotky letenek** — QR kód se dá zneužít
- **Místo, kde přesně bydlíš** (hotel, apartmán, ubytko)
- **Fotky drahých věcí** typu nový notebook, foťák, šperky, když nejsi doma
- **Live stories z míst, kde jsi úplně sama/sám**

✅**Co můžeš udělat líp:**

- Sdílej až **po návratu** — fotky budou stejně hezký
- Dej si **soukromý profil**, aspoň přes léto
- Omez, kdo vidí tvoje stories
- Nepiš přesný časy a místa
- U letenek a jízdenek zakryj kódy a čísla

A hlavně:
Užívej si léto offline. Fotky počkají, ale tvoje bezpečí ne.

KVĚTNOVÉ SPORTOVNÍ VÝZVY

Květen je měsíc, kdy už je venku fakt hezky, dny jsou delší a člověk má přirozeně víc energie. Ideální čas rozhýbat se, dát si malou výzvu a připravit se na léto.
A co je nejlepší? Tyhle výzvy zvládne úplně každý — i ten, kdo přes zimu sport spíš ignoroval.

1. 10 000 KROKŮ DENNĚ

Klasika, která pořád funguje. Nemusíš běhat ani cvičit — stačí chodit. Procházky po škole, cestou domů, s kamarády nebo se psem. Květen je na to perfektní: není horko, není zima a venku je příjemně. A hlavně — tahle výzva tě donutí být každý den aspoň chvíli venku.

2. TÝDENNÍ BĚŽECKÁ MINI-VÝZVA

Nemusíš být běžec. Stačí jednoduchý cíl:

- 3× týdně 2–3 km
- nebo 20 minut indiánského běhu
- nebo jen „vyběhnu, kam dojdu“

V květnu je běhání ideální — příroda je zelená, vzduch je svěží a běh působí jako restart hlavy po celém školním roce.

3. 30DENNÍ PLANK CHALLENGE

Plank je nenápadný, ale účinný. Začni klidně na 20–30 sekundách a každý den přidej pár vteřin. Výsledek? Silnější střed těla, lepší držení těla a pocit, že jsi fakt něco dokázala. A do léta se to hodí.

4. VÝZVA „SCHODY MÍSTO VÝTAHU“

Zní to směšně jednoduše, ale funguje to. Dej si pravidlo: když můžu jít po schodech, jdu po schodech. Je to malá změna, která se rychle projeví na kondici i síle nohou — a v květnu se člověk stejně nechce mačkat ve výtahu.

5. KVĚTNOVÝ WORKOUT VENKU

Workoutová hřiště jsou v květnu úplně ideální. Stačí 10–15 minut:

- pár dřepů
- kliky
- lehké posilování na hrazdě
- protažení

A máš splněno. Navíc to působí jako malý rituál, který tě po školním stresu vrátí do pohybu.

6. VÝZVA „KAŽDÝ DEN NĚCO“

Nejjednodušší, ale nejúčinnější. Každý den udělej jednu malou sportovní věc:

- 10 dřepů
- krátká procházka
- 5 minut strečinku
- 1 minuta planku

Je to výzva, která tě naučí pravidelnosti — a ta je v pohybu nejdůležitější.

ZÁVĚR

Květnové sportovní výzvy nejsou o tom, kdo uběhne nejvíc nebo kdo má nejlepší kondici. Jsou o tom začít, rozhýbat se a cítit se líp. Léto se blíží — tak proč si nedat malou výzvu, která tě posune dál?

ROZHOVOR:
Zuzana Chytráčková

Ahojky všichni, já jsem Zuzka. Působím ve školním časopisu jako redaktorka, zaměřuju se hlavně na rozhovory s absolventy. A od příštího roku jsem dostala tu čest, stát se novou šéfredaktorkou.

Jak ses dostala k místu ve školním časopisu?

Už před tím, než jsem nastoupila na SPGŠ, jsem chodila do žurnalistického kroužku. Tam jsem zjistila, že mě psaní vážně moc baví, ale bohužel jsem musela odejít. Když jsem zjistila, že je na naší škole časopis, hned jsem se do toho šla.

Jaké téma tě osobně nejvíce baví?

Ráda bych řekla, že rozhovory, ale to by asi nebyla úplně pravda J. Osobně nejraději píšu o věcech, o kterých něco vím, nebo jsou mi blízké. Ráda píšu například o ekologii nebo o různých zajímavostech.

Jak zvládáš školu, časopis a volný čas dohromady?

Jelikož mám zatím na starost jen rozhovory, tak mi redakce do časového rozvrhu moc nezasahuje. Musím se ale přiznat, že všechno dělám vždy na poslední chvíli a potom nic nestíhám.

Jak jsi se dostala k roli nové šéfredaktorky?

Přišlo to úplně nečekaně. Vděčím za to naší dosavadní šéfredaktorce, která mě do téhle role pasovala.

Co chceš zachovat z dosavadního stylu a co naopak změnit?

Zatím jsem nad tím moc nepřemýšlela, ale určitě pár nápadů na změnu mám. Ostatně, změna je život.

Co bys chtěla, aby si čtenáři z časopisu odnášeli?

Byla bych moc ráda, kdyby je časopis bavil, inspiroval a aby ho rádi četli. Myslím, že v dnešní době, se časopisy čtou už jen zřídka, a to je škoda.

Roli šéfredaktorky beru jako výzvu a ty mám ráda. Doufám, že vás bude časopis stále bavit tak jako doposud a kdyby kdokoliv z vás jen trošku přemýšlel o vstupu do redakce, jděte do toho, my nekoušeme!

