Školní časopis SPgŠ Boskovice

Č. 1

Pod lavicí

září

2026



Studijní okénko

Beauty

Bezpečně online

Sport

Emočník

Divadlo Aldente

Beseda

Borec na konec

Jak si vytvořit časový rozvrh, který opravdu funguje

Každý student to zná – plány na začátku týdne vypadají skvěle, ale realita je úplně jiná. Úkoly se kupí, učení odkládáme a stres roste. Přitom stačí málo: **dobře nastavený časový rozvrh**, který ti pomůže zvládnout školu i volný čas bez chaosu.

Prvním krokem je uvědomit si, kolik času vlastně máš. Sepiš si svůj běžný den – škola, kroužky, dojíždění, odpočinek. Teprve potom uvidíš, kolik prostoru ti zbývá na učení. Důležité je být realistický – plán, který počítá s učením pět hodin denně, většinou dlouho nevydrží.

Dalším krokem je stanovení priorit. Ne všechno má stejnou důležitost. Zaměř se na předměty, které ti dělají problémy, nebo na ty, kde tě čekají testy. Rozvrh by měl být flexibilní – počítej s tím, že se občas něco změní.

Pomáhá také rozdělit si učení na menší bloky. Místo dvou hodin v kuse zkus například 25 minut učení a 5 minut pauzu. Tento systém (často nazývaný Pomodoro technika) pomáhá udržet soustředění a zároveň tě neunaví.

Nezapomínej ani na odpočinek. Do rozvrhu si klidně napiš i čas na relax, sport nebo setkání s kamarády. Není to ztráta času – naopak, pomáhá ti dobít energii a být produktivnější.

Důležitá je i pravidelnost. Pokud si zvykneš učit se každý den ve stejnou dobu, bude to pro tebe postupně přirozenější. Mozek si vytvoří rutinu a učení půjde snáz.
A co když plán nevyjde? To je úplně normální. Není potřeba se stresovat nebo to vzdát. Rozvrh není pevná klec, ale nástroj, který ti má pomoct. Klidně ho upravuj podle potřeby.

Na závěr si zapamatuj: nejde o to mít dokonale naplánovaný každý den, ale o to mít přehled a systém. Když víš, co tě čeká, cítíš se klidnější a máš věci víc pod kontrolou. A to je ten nejlepší základ pro úspěch ve škole i mimo ni.

NatT

Rockstar look – jak zazářit jako hvězda

Rockstar look není jen o hudbě, ale hlavně o postoji. Je to styl, který vyzařuje sebevědomí, odvahu a trochu rebelie. A dobrá zpráva? Nemusíš stát na pódiu, abys ho mohla nosit i do školy. Stačí pár triků a vytvoříš look, který je výrazný, ale pořád nositelný.

Základem rockstar líčení je pleť. Ta by měla působit přirozeně, ale lehce matně. Použij lehký make-up nebo BB krém a zaměř se na sjednocení tónu pleti. Důležité je, aby pleť nepůsobila „přetíženě“, protože hlavní roli budou hrát oči.

A právě oči jsou srdcem celého looku. Typickým znakem je kouřové líčení (smokey eyes). Nemusíš ale hned sahat po černé – skvěle fungují i tmavě hnědé, šedé nebo vínové odstíny. Stíny jemně rozetři do ztracena, aby nepůsobily tvrdě. Klidně přidej i linku podél horních řas, která dodá pohledu hloubku. Řasenka by měla být výraznější – klidně nanes dvě vrstvy.

Obočí nech spíš přirozené, jen lehce upravené. Rockstar styl není o dokonalé symetrii, ale o přirozeném „nedbalém“ efektu.

Na rty se hodí buď jemný nude odstín, nebo naopak výrazná rtěnka – třeba tmavě červená nebo vínová. Pokud zvolíš výrazné oči, drž rty spíš v neutrálním tónu.

Celkový dojem pak dotvoří vlasy a outfit. Rozpuštěné, lehce zvlněné vlasy nebo messy culík perfektně doplní make-up. Kožená bunda, oversized tričko nebo výrazné doplňky dodají looku ten správný vibe.

Nejdůležitější ale je, jak se cítíš. Rockstar look není o pravidlech, ale o tom, že si dovolíš být trochu odvážnější než obvykle. Neboj se experimentovat a najít si vlastní verzi tohoto stylu. Možná zjistíš, že právě tenhle look ti dodá sebevědomí nejen ve škole, ale i mimo ni.

NatT

Rockstar look – jak zazářit jako hvězda



Bezpečné seznamování online

Seznamování přes internet je dnes běžné. Instagram, Tinder, Snapchat, Discord… všude můžeš narazit na někoho zajímavého. Ale stejně jako v reálném světě, i online se můžeš setkat s lidmi, kteří nejsou úplně upřímní.
Proto je dobré vědět, jak se seznamovat **bezpečně** a s rozumem.

Proč být opatrný/á?

Online prostředí může skrývat:
• Falešné profily
• Manipulátory
• Lidi, kteří chtějí získat osobní informace.
• Ty, kteří se vydávají za někoho jiného.

🚩 Red flags: Kdy zbystřit?

1) Příliš dokonalý profil
Profesionální fotky, minimum příspěvků, žádné označení od přátel. Může to být falešný účet.

2) Rychlé vyznávání citů nebo přehnané komplimenty
„Nikdy jsem nikoho tak necítil/a.“ „Jsi výjimečný/á.“ … po pár dnech psaní? To je podezřelé.

3) Vyhýbání se videohovoru
Vymlouvání typu „nemám kameru“, „mám špatné světlo“, „stydím se“. Kdo je skutečný, nemá problém se ukázat.

4) Tlak na osobní informace
„Kde bydlíš?“ „Pošli fotku.“ „Kdy jsi doma?“ → To není normální.

5) Divné chování při domlouvání schůzky
Náhlé změny místa, návrhy na odlehlé lokality, tajnůstkářství. To je velké varování.

Co nikdy neposílat?

• adresu, školu, místo, kde se často pohybuješ
• citlivé fotky
• přístupové údaje, kódy, screenshoty e-mailu
• informace o rodině nebo majetku

Jak poznat, že druhá osoba mluví pravdu o tom, kdo je?

• krátký videohovor
• ověření fotky přes Google Lens
• porovnání informací (věk, město, práce)
• společné kontakty na sociálních sítích

Kdo je reálný, nemá problém být transparentní.

Jak se chránit při první schůzce

• sejít se na veřejném místě
• říct někomu, kam jdeš a s kým
• mít nabitý mobil
• domluvit si „záchrannou zprávu“ s kamarádem/kamarádkou
• vyhnout se autům, bytům a odlehlým místům

Bezpečí není přehnané — je rozumné.

Závěr

Online seznamování může být fajn a zábavné. Stačí jen vědět, na co si dát pozor, a nenechat se do ničeho tlačit. Když se budeš cítit bezpečně, budeš si to i víc užívat.

KriJ



Jak přežít maturitu a neztratit kondici? (návod pro budoucí maturanty – je čas začít)

Podzim je období, kdy maturanti řeší (nebo by aspoň měli) dvě věci: učení a…no, hlavně učení. Sport jde často stranou, ale právě teď je pohyb nejdůležitější. Pomáhá proti stresu, zlepšuje soustředění a hlavně – udrží tě při životě během nekonečných hodin nad sešity.

1. Mini trénink mezi kapitolami
Nemusíš chodit do posilovny. Stačí 5 – 10 minut: pár dřepů, kliků, protažení.
Tělo se probere, hlava se restartuje a učení jde líp.

2. Procházka jako nejlepší terapie
Když už nevíš, co je to „kyslík“, jdi ven. I 20 minut chůze dokáže snížit stres a zlepšit náladu. A hlavně – je to výmluva dát si pauzu bez pocitu viny.

3. Běhání pro ty, co potřebují vypnout
Krátký běh je ideální, když máš pocit, že ti mozek exploduje. Nemusíš běhat rychle. Stačí se hýbat. Po návratu budeš mít pocit, že jsi restartovala systém.

4. Jóga a strečink pro unavená záda
Sezení nad maturitními otázkami je vražda. Pár jednoduchých pozic uvolní záda, ramena i krk. A navíc to vypadá, že děláš něco zdravého, i když jen odkládáš učení.

5. Hydratace a spánek – dva podceňovaní hrdinové
Bez vody a spánku nefunguje ani mozek, ani tělo. A ne, tři kávy nejsou hydratace.

Závěr:
Sport během maturitního období není luxus, ale nutnost. Pomůže ti zvládnout stres, udržet energii a hlavně – přežít. A to se počítá.

TerK

„Podzimní realistka“

Tento týden mě nejvíc potěšilo, že už je venku fakt cítit podzim, ale stále je venku slunko, teplo, lidi. Jen mě trochu děsí, kolik věcí se s příchodem školy najednou musí stihnout. Ale aspoň mám zatím dost energie, tak snad to půjde

„Maturitní přeživší“

Co mě rozesmutnilo? Asi to, že jsem si spočítala, kolik času zbývá do maturity, a vyšlo mi to na číslo, které se mi vůbec nelíbí. Ale zároveň jsem si řekla, že panika mi nepomůže, tak jsem si udělala plán a hned se cítím o trochu víc jako člověk.

„Královna drobných vítězství“

Tento týden mě fakt zachránilo jedno jediné kafe, co jsem si koupila cestou do školy. Bylo tak dobré, že mi zlepšilo náladu na celý den. A taky mě potěšilo, že jsem zvládla všechny testy líp, než jsem čekala. Malé výhry, ale počítají se.

„Chaotická víla“

Můj týden byl jeden velký chaos. Ztratila jsem sešit, našla jsem ho v tašce, kterou jsem prý „už určitě prohledala“. Ale nakonec jsem všechno zvládla, a dokonce jsem měla i pár momentů, kdy jsem si řekla, že to vlastně není tak hrozné. Takže jo, přežila jsem.

KriJ

Divadlo Aldente – ohlédnutí

Dne 30. března naše škola navštívila v boskovické Sokolovně představení brněnského Divadla Aldente, které je výjimečné tím, že v něm společně vystupují herci s Downovým syndromem a profesionální divadelníci. Už od prvních minut bylo jasné, že nepůjde o klasické divadlo, ale o zážitek, který člověka vtáhne svou upřímností a energií.

Herci působili velmi přirozeně a spontánně, což dodalo celému představení zvláštní kouzlo. Jejich projev nebyl naučený nebo strojený — naopak byl plný emocí, radosti a opravdovosti. Publikum reagovalo velmi pozitivně a bylo vidět, že si herci užívají každý okamžik na jevišti.

Divadlo Aldente dlouhodobě ukazuje, že umění je otevřené všem a že každý člověk může na jevišti zazářit svým vlastním způsobem. Jejich tvorba není o dokonalosti, ale o lidskosti, spolupráci a odvaze vystoupit před lidmi takový, jaký jsem. A právě to dělá jejich představení tak silnými.

Návštěva tohoto divadla byla pro nás nejen kulturním zážitkem, ale i připomenutím, že svět můžeme vidět různě — a že v tom je jeho krása. Z Boskovic jsme odcházeli s pocitem, že jsme viděli něco výjimečného, co v nás zůstane ještě dlouho.

TerK

Beseda „Nedej pokušení šanci“ (další ohlédnutí)

Dne 23. března se žáci prvního ročníku naší školy zúčastnili důležité preventivní besedy s názvem „Nedej pokušení šanci“, která se konala v boskovickém kině. Akce trvala přibližně 2–3 hodiny a byla přínosná a poučná pro všechny zúčastněné.
Besedu moderoval zkušený lektor, který společně s metodikem prevence a dalšími odborníky žákům vysvětloval, jak drogy působí na organismus a psychiku člověka, na jaké signály si dát pozor a jaké následky může mít jejich užívání. Diskutovalo se nejen o samotných drogách, ale také o situacích v reálném životě, které mohou k jejich užívání vést.

Součástí besedy byla i prezentace policie, která představila konkrétní případy uživatelů drog a popsala, jaké tragické následky časem přinesly — včetně dopravních nehod způsobených pod vlivem návykových látek. Tento autentický pohled na reálné situace pomohl žákům lépe pochopit závažnost problému.
Velmi zajímavou částí byly i praktické ukázky, při kterých si studenti mohli vyzkoušet, jak vnímá svět člověk pod vlivem marihuany nebo alkoholu. Pomocí speciálních brýlí a pokusů bylo názorně demonstrováno, jak se zhoršuje koordinace a reakce organismu — což vedlo k mnoha přemýšlivým reakcím mezi žáky.

Beseda měla také osobní rozměr: studenti měli možnost vyslechnout si příběhy dvou lidí, kteří se setkali s drogami ve svém životě. Jeden z nich nyní pobývá ve vězení a popsal svou cestu od závislosti až k následkům, které to mělo na jeho život. Druhá paní sdílela svou zkušenost se závislostí a cestu zpět k normálnímu životu, což bylo pro mnohé velmi inspirativní a zároveň varující.
Naše škola pořádá tuto besedu pro prváky každý rok jako důležitou součást prevence rizikového chování. Díky tomu mají studenti možnost otevřeně mluvit o problémech, které je mohou potkat, a získat reálné informace od odborníků i lidí, kteří to sami zažili. Ta[illegible] milí prváci - letos tato akce určitě po[illegible]i vás, tak se [illegible]a ni už t[illegible] můžete těšit. Ter[illegible]

Borec na konec – Elen Kreutzerová

Mohla by ses nám prosím představit a představit svůj zájem?
Ahoj, jmenuji se Elena Kreutzerová a jsem absolventkou 4. ročníku pedagogického lycea (úspěšná maturantka roku 2026). Bydlím v Ochozi u Brna a mám ráda sport. Převážně ráda běhám a jsem fanynkou brněnské Komety.

Jak ses dostala k běhání?
Tady musím říct, že obrovský podíl má na tom naše škola. Věděla jsem už dříve, že běhání není špatný sport, ale člověk vyběhl jen málokdy, aniž by se nějak zajímal o běžecké vybavení, tempo nebo styl běhu. V prváku jsem chtěla, aby naše třída vyhrála v Adventním běhání, a jelikož jsem člověk, který neumí prohrávat, musela jsem začít běhat co nejvíce. Postupem času jsem si k tomu našla cestu a získávala více zkušeností, takže tak nějak to začalo. Zároveň tady musím dát kredit i paní učitelce Andrlíkové za celou organizaci Adventního běhání u nás na škole, protože bez této dobročinné akce bych asi běhat nezačala. A pozor, běháme každý rok, tak se v prosinci určitě přidejte!

Jak dlouho už fandíš Kometě?
Kometě fandím už od svých 12 let, takže zhruba 8 let. Už od dětství jsem ale u nás v rodině vnímala velkou vášeň pro hokej i podporu české reprezentace, a proto mi je tento sport i samotné fandění blízké od malička.

Co bys poradila čtenářům, kteří přemýšlí o tom, že by začali běhat?
Doporučila bych jim začít pomalu, mít trpělivost a nepodceňovat se. Nikdo po nich nechce, aby běželi hned první běh co nejrychleji a v tempu 5:00/km. Zároveň nemůžou očekávat, že pokrok přijde lusknutím prstu hned po prvním, druhém nebo třetím výběhu. Je důležité mít trpělivost, věnovat tomu nějaký čas, a hlavně se nepodceňovat.
Tempo 7:30/km nebo 8:00/km přijde všem v dnešní době už pomalé, ale pro začátečníky je takové tempo klíčem k úspěchu. Sama za sebe bych ještě doporučila začínat indiánským během (střídání běhu a chůze), aby po výběhu nebyli úplně odrovnaní, zničení a demotivovaní. Každému ale může sednout jiný způsob, jak začít běhat.

Účastnila ses nějakých závodů v běhání? Případně vyhrála jsi někdy?
Upřímně, nejsem typ člověka, který by měl závody v oblibě. Ráda si zaběhnu charitativní běhy nebo nějaké štafety s kamarády ve dvojici nebo ve skupině, ale nejraději jdu běhat sama a pro radost. Každopádně našlo by se první místo na 1,5 km v kategorii ženy v charitativním závodě Běh se srdcem, druhé místo v ženské štafetě na Boskovických běžích, ale hlavně tři první místa v jednotlivcích v Adventním běhání u nás ve škole!

Přemýšlela jsi o tom, že by ses běhání věnovala na profesionální úrovni?
Nepřemýšlela. Přece jenom když člověk začíná v 16/17 letech s něčím novým, tak už je to za mě na profesionální úroveň pozdě, ještě k tomu v běhání. Tím neříkám, že je to nereálné, ale je rozdíl mezi tím dělat něco sám pro sebe a pro radost a mezi tím dělatněco závodně. Už jen to, že „závodní" běžec má trénink několikrát týdně zaměřený na různé intervaly, vzdálenosti, cvičení v posilovně apod., a já chodím běhat čistě jen podle sebe, podle nálady a bez nějaké povinnosti.

Proč ses rozhodla studovat pedák?
Měli jsme opravdu vstřícné učitele na 2. stupni ZŠ a každý z nich nás dovedl tam, kam měl. Já byla v tu dobu člověk, který rád předával svoje myšlenky a názory ostatním, někoho někam posouval nebo něco organizoval. Říkali mi, že mám jít na práva, nebo že budu mentální kouč i bez vysoké, ale nejvíce mě to táhlo k učitelství, protože bylo krásné u jedné paní učitelky vidět, co všechno může jeden pedagog předat a kam až nás může posunout — že přesahuje i hranice třídy. A za to jsem jí doposud vděčná.

Co plánuješ po střední škole? Chystáš se na nějaký závod?
Těžko teď říct, co bude. Vyšly mi přijímačky na Fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci na studijní program TV + ČJ. Takže tohle teď bude moje nová životní kapitola. A jestli mám v plánu nějaký závod? Tak to jedině opět charitativní — Běh Adventáka v červnu v Brně.

Je něco, co bys chtěla vzkázat čtenářům?
Vzkázala bych jim, ať mají v životě radost z maličkostí, váží si každého dne a lidí okolo sebe. Ať je každý v životě zdravý, šťastný, spokojený, zná svoji lidskou hodnotu a nepodceňuje se. Každý z nás je jedinečný a každý má svůj talent v něčem jiném.

ODOK


Život je tak nanic.
A je mi zima.
Nesnáším to.
Je mi hrozně.
Je mi...
SKVĚLE?!
Ach jak je život krásný.