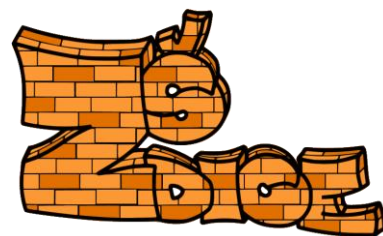


Přestávka



AKTUALITY

Anketa učitelé

Konec školního roku

Den Země

ZUŠ ve Zdicích

Lezení

ZŠ v Anglii

Knižní koutek

Osvětim

Mikroplasty

Timmy

Anketa

Černobyl

Titulka koláž: J. Kobrsková
Foto: web ZŠ Zdice

květen-červen 2026

PŘEŽÍT A NEZBLÁZNIT SE: PRŮVODCE KONCEM POLOLETÍ

Známe to všichni. Venku začíná být hezky, ale v žákovské se množí červené termíny písemek a zkoušení. Hladina stresu stoupá rychleji než ceny v bufetu. Jak to všechno zvládnout, aniž bys musel/a obětovat spánek nebo duševní zdraví?

1. Metoda „Sněz tu žábu“ Ne, nemusíš do školní jídelny na speciální menu. Jde o to, že ten nejhorší úkol (tu „žábu“), do kterého se ti nejméně chce, musíš udělat jako první. Jakmile ho máš z krku, všechno ostatní už půjde samo.



2. Pomodoro technika Nezkoušej se učit tři hodiny v kuse. Mozek to nedá. Zkus 25 minut makat a pak si dát 5 minut pauzu (bez mobilu!). Po čtyřech kolech si dej delší pauzu. Uvidíš, že si toho zapamatuješ víc, než když u učebnice uvidíš rozmazaně.

3. Digitální detox (alespoň na chvíli) Tik Tok je zabiják času. Zkus si při učení dát mobil do vedlejší místnosti. Ten pocit, když za hodinu stihneš to, co ti jindy trvá celé odpoledne, je k nezaplacení.

4. Spánek je základ, ne luxus Učit se do tří do rána a pak jít na test je cesta do pekel. Mozek potřebuje spánek k tomu, aby si informace „uložil na disk“. Bez spánku tam ráno prostě nic nenajdeš.



Vypracoval: Adrian Diedrich

zdroj: Pixabay

Milí žáci a učitelé,

představujeme vám poslední číslo časopisu Přestávka v letošním školním roce. Najdete zde mnoho různorodých článků jak ze školních projektů, výletů či z kultury, z akcí školního klubu. Dovíte se něco dalšího o AI, ale i o názorech dětí, proč netrávit čas jen na mobilu. Devátáci si zde třeba zavzpomínali trochu nostalgicky na 1. třídu a zároveň se s vámi podělí o zážitky z návštěvy Anglie i Osvětimi.



Přejeme vám příjemné čtení a hlavně hezké letní dny o prázdninách.

Vaši redaktoři časopisu PŘESTÁVKA



foto: web ZŠ Zdice



A berounské kino bylo plné...



25. března proběhla v kině v Berouně **slavnostní prezentace projektu neziskové organizace Post Bellum s názvem: Příběhy našich sousedů**. Slavnostního ukončení se kromě naší školy ZŠ Zdice účastnilo dalších 7 škol z Berounska. V našem týmu pracovala pod mým vedením čtyři děvčata: Magdaléna Bílková, Nguyen Hai Yen Pham, Adriana Pavlisová a Marianne Vítová.

Děvčata si vybrala vytvořit s naší pamětnicí p. učitelkou

Janou Smíškovou **rozhlasovou reportáž**.

Spousta věcí pro ně byla nová. Na rozhovor se musely dívky důkladně připravit, zvolit správné otázky, naučit se pracovat s technikou, digitalizovat fotografie, ozvučit nahrávku, pracovat s archívem, vytvořit životopis pamětnice. Společně jsme se také účastnili pod vedením zkušené redaktorky audio workshopu v Českém rozhlase v Praze.

Výsledek naší práce naleznete na we-

bu [Pribehynasichsousedu.cz](https://www.pribehynasichsousedu.cz/berounsko/berounsko-2025-2026/smiskova-jana/) (<https://www.pribehynasichsousedu.cz/berounsko/berounsko-2025-2026/smiskova-jana/>).

Ještě bych chtěla znovu na závěr poděkovat děvčatům za provedenou práci a Janě Smíškové za ochotu s námi spolupracovat a podělit se o příběhy ze svého života.

Mgr. Jitka Kobrsková



Příběhy našich sousedů (25. 3. 2026)



ANKETA - UČITELÉ ZŠ ZDICE

Zeptali jsme se paní zástupkyně Šárky Novákové na pár otázek.

1. Proč jste se rozhodla stát učitelkou?

Tak byl to můj sen už od základní školy, ale vystudovala jsem Fakultu potravinářské technologie při VŠCHT v Praze. Ve svých 35 letech jsem dostala nabídku učit na střední škole.

2. Jaký byl nejlepší moment, který jste zažila ve škole nebo ve třídě?

Dostala jsem originální čokoládu přebalenou nějakým papírem a na tom bylo přání k Vánocům a novému roku a vedle tohoto byla vypočítaná soustava rovnic, kterou jsme v tu dobu probírali.

3. Jak trávíte volný čas?

Ráda jezdím na kole, dělám pilates, zahradničím, cestuji, čtu detektivky, trávím čas se svou vnučkou a chodím na Českou filharmonii.

4. Myslíte si, že věci, které se učíme ve škole, opravdu využijeme v životě?

Myslím si, že ano. Samozřejmě ne všechno, ale základy ano.

5. Jaký předmět vám jako dítěti šel a naopak nešel?

Jediné co mi nešlo a nebavilo, byla fyzika. Což je ironie, jelikož jsem vystudovala chemii. Ale zbytek předmětů mi šel.

6. Kdybyste mohla mít nějakou superschopnost, jakou byste využila tady ve škole?

Nějaké kouzelnické schopnosti. Něco, abych si vykouzlila něco hezkého. (Arabelin prsten by byl fajn.). Také bych docela ráda uměla létat. Už od dětství jsem chtěla létat s letadlem, ale tehdy povolání pilotky pro dívky nebylo moc časté.

7. Jak dlouho učíte?

Učím už 23 let



Vypracovala: Magdaléna Bílková

První máj: Lov na třešně, Máchův stín a vytoužené volno

„Byl pozdní večer, první máj...“ Kdo by z hodin literatury neznal slavné verše Karla Hynka Máchy? První květen ale našťástí není jen o povinném recitování u tabule. Je to den, kdy definitivně vyhrává jaro, slavíme lásku a hlavně – máme státní svátek, takže se nejde do školy!

Ať už jste zarytí romantici, nebo spíš pragmatici, kteří se prostě jen těší na den volna uprostřed týdne, první máj má něco pro každého. Zatímco v kalendáři svítí oficiální Svátek práce, my studenti ho tradičně slavíme spíše nepracovně a s učebnicemi bezpečně zavřenými v šuplíku.

Mise: Najít rozkvetlý strom

K prvnímu květnu neodmyslitelně patří stará česká tradice – polibek pod rozkvetlou třešní. Proč? Pověra mluví jasně: každá holka by měla dostat pusu pod kvetoucím stromem, aby „do roka neuschla“ a zůstala krásná.

Každoročně se tak z parků a sadů stává dějiště napínavého lovu. Najít totiž na začátku května třešň, která ještě nestihla odkvést (nebo naopak už vůbec rozkvetla), bývá někdy nadlidský úkol. My ale razíme moderní přístup: pokud v okolí zrovna neroste třešň, úplně v klidu postačí jablň, višěň, nebo v krajní nouzi třeba i rozkvetlý zlatý déšť!

Měsíc studentů a Majálesů

Prvním májem navíc startuje to nejlepší období školního roku. Rána už nejsou tak mrazivá, otevírají se venkovní hřiště a blíží se studentské oslavy jara – Majálesy. Je to zkrátka ideální čas vyrazit s partou ven, sednout si do trávy a na chvíli zapomenout na to, že se blíží závěrečné písemky.

Takže ať už letos vyrazíte s drahou polovičkou hledat ten správný strom nebo prostě jen strávíte den volna s kamarády na dece v parku, užijte si to.

Máj je přece náš!



Zdroj: Pixabay

Vypracoval: Rost'a Major

Proč je lepší chodit ven s kamarády než být pořád na telefonu

Dnes má skoro každý mobil. Telefony nám pomáhají psát zprávy, sledovat videa nebo hrát hry. Někdy ale trávíme na mobilu tolik času, že zapomínáme na skutečný svět kolem sebe. Přitom právě čas strávený venku s kamarády je často mnohem zábavnější a lepší pro naše zdraví i náladu.

Když jsme dlouho doma na telefonu, většinou jen sedíme. Oči nás mohou bolet z obrazovky a po několika hodinách se člověk často cítí unavený nebo otrávený. Venku je to úplně jiné. Můžeme sportovat, jezdit na kole, hrát fotbal, chodit na procházky nebo si jen povídat. Pohyb pomáhá našemu tělu i mozku a člověk má potom více energie.

Velký rozdíl je také v kamarádství. Psát si zprávy není stejné jako se s někým smát tváří v tvář. Když jsme spolu venku, vznikají opravdové zážitky, na které se vzpomíná mnohem déle než na jedno video na internetu. Společné výlety, hry nebo blbnutí venku bývají často ty nejlepší vzpomínky z dětství.

Telefon navíc dokáže člověka snadno pohltit. Člověk si řekne, že bude na mobilu jen deset minut, a najednou jsou pryč dvě hodiny. Venku čas většinou uteče mnohem lépe a smysluplněji. Pobyt venku také zlepšuje náladu a pomáhá proti stresu.

To ale neznamená, že jsou telefony špatné. Mobil může být užitečný a zábavný, když ho používáme rozumně. Důležité je najít rovnováhu. Občas odložit telefon, zavolat kamarádům a jít ven může být mnohem lepší než další hodina strávená sledováním obrazovky. Možná právě dnes je ideální chvíle dát mobil na chvíli stranou a vyrazit ven. Nikdy nevíš, jaké dobrodružství tě čeká.



shutterstock.com - 2741631955



Vypracovala: Izabela Kovářová
Foto: Pixabay

Záchrana velryby

Jedno chladné ráno u pobřeží Islandu zahlédli rybáři něco neobvyklého. Obrovská keporkaková velryba uvízla mezi skalami v mělké zátocce. Při každém pokusu o pohyb se její tělo odíralo o kameny a voda kolem ní pěníla. Bylo jasné, že sama se zpět do hlubiny nedostane.



Zpráva se rychle rozšířila do okolních vesnic. Na místo přijeli záchranáři, biologové i dobrovolníci. Nejprve museli velrybu uklidnit a udržovat její kůži mokrou, protože na souši jí hrozilo přehřátí a dehydratace. Lidé vytvořili řetěz a nosili kbelíky s mořskou vodou, zatímco odborníci plánovali, jak zvíře bezpečně dostat zpět do oceánu.

Příliv měl přijít až večer, a tak zbývalo několik hodin. Záchranáři připevnili kolem těla široké popruhy a čekali na správný okamžik. Když voda začala stoupat, zapojili malé lodě a pomalu velrybu naváděli směrem k otevřenému moři. Zpočátku se téměř nehýbala, jako by byla příliš vyčerpaná. Pak ale mocně udeřila ocasem, nadechla se a začala plavat sama.

Na břehu zavládlo ticho. Všichni sledovali tmavou siluetu mizící ve vlnách. Najednou se velryba ještě jednou vynořila nad hladinu a vystříkla vysoký sloup vody, jako by se loučila. Lidé propukli v radost a úlevu.

Velryba Timmy nakonec ale nepřežila....

Vypracovala: Natálie Havlíková
Zdroj: Pixabay

Cesta do Osvětimi: 7 hodin v autobuse a historie, ze které mrazí

Zvonění budíku ve tři ráno není nic, co by člověk vyhledával dobrovolně. Pro nás devátáky a zhruba čtyři odvážné osmáky to ale znamenalo jediné – vyrazíme na dlouho plánovanou exkurzi. Naším cílem byl nejznámější koncentrační tábor z dob druhé světové války, polská Osvětim. Byl to dlouhý a náročný den, ale rozhodně stál za to.

Ve čtyři ráno jsme se všichni rozespale naskládali do autobusu a vyrazili na cestu. Trvala dlouhých sedm hodin, které jsme si rozbili jen dvěma rychlými zastávkami na benzínkách, abychom se protáhli a nabrali zásoby. Když jsme konečně dorazili na místo, přivítal nás déšť. Úplně to ale nevadilo, protože sychravé počasí vlastně k té ponuré atmosféře celého areálu docela sedělo.

Čekala nás podrobná prohlídka s polským průvodcem, který nás provedl hlavním táborem. Poté jsme přejeli do nedaleké Březinky (Birkenau), kde výklad pokračoval. Ačkoliv se u takového místa těžko používá slovo „super“, exkurze to byla neuvěřitelně silná, nesmírně zajímavá a po všech stránkách skvěle zorganizovaná. Vstřebet to všechno dalo zabrat. Následovala další sedmihodinová cesta zpátky a domů jsme dorazili naprosto vyčerpaní až kolem půlnoci.

Vlog 14 na mém YouTube Rost'a Major

Popsat to, jak na vás takové místo dýchne, se do jednoho článku úplně nevejde. Pokud by vás zajímalo, jak celá tahle cesta probíhala a jak to v Osvětimi a Březince reálně vypadá, všechno jsem to natočil. Mrkněte na můj kanál **Rost'a Major**, kde jsem nedávno vydal **Vlog 14**. Ukazuju tam cestu, autentické záběry z prohlídky i moje bezprostřední pocity. Můžete si tak celou exkurzi projít se mnou, a to klidně i s učiteli v hodině dějepisu.

Proč nesmíme zapomenout

Osvětim a Březinka (Auschwitz-Birkenau) jsou místa, která se zapsala do dějin tím vůbec nejčernějším písmem. Během druhé světové války zde nacisté vybudovali největší koncentrační a vyhlazovací tábor. Když o tom čtete v učebnicích, jsou to jen čísla a data. Ale když tam stojíte, vidíte ty nekonečné řady ostnatých drátů, strážní věže, zachovalé dřevěné baráky a osobní věci lidí, kteří tam zahynuli, dojde vám ta realita.

Nejeli jsme se tam jen tak podívat na staré budovy. Jeli jsme tam proto, abychom pochopili, kam až



může vést nenávist a intolerance. Je to obrovská připomínka toho, proč si musíme vážit svobody a dělat všechno pro to, aby se už nikdy podobná část historie nemusela opakovat.

Vypracoval: Rostislav Major

Zdice dobývají Londýn: Přežili jsme trajekt i bydlení v rodinách!

Chcete vidět, jak vypadá pořádná jízda v Anglii a co všechno jsme tam vyvedli s partou? Než se pustíte do čtení, skočte na můj YouTube kanál Rost'a Major. Ve Vlogu 15 totiž uvidíte celý náš výlet naživo. Není to jen nudný přehled památek, ale hlavně pořádná legrace s kamarády, šílené momenty z dvoupatrového autobusu a pohled do zákulisí!

Všechno odstartovalo v pondělí v 10:30, kdy jsme vyrazili směr Velká Británie. Prosvištěli jsme Německo, Belgie, Nizozemsko i Francii, po půlnoci dorazili do přístavu a ve čtyři ráno už se houpali na trajektu. V úterý v devět ráno nás Londýn přivítal v celé své kráse. Sedět v horním patře našeho dvoupatráku a sledovat britský provoz z výšky byl zážitek sám o sobě.

Londýnský maraton a život v rodinách

Hned první den jsme vzali útokem ty největší pecky: Westminster Palace, Big Ben, Buckingham Palace nebo pestrobarevné China Town. Večer přišla zkouška odvahy – ubytování v anglických hostitelských rodinách, kde jsme museli narychlo oprášit jazykové znalosti. Dostali jsme tak skvělou šanci ochutnat místní kuchyni a vyzkoušet si běžnou konverzaci přímo s rodilými mluvčími. Strávili jsme tam dvě noci a nakonec to byla super zkušenost.

Windsor, mrakodrapy a nejlepší zážitek

Ve středu jsme prozkoumali královský hrad Windsor a národní muzeum. Čtvrtek pak patřil obřím mrakodrapu The Shard, který jsme s otevřenou pusou obdivovali zespodu, historickému Toweru a slavnému Tower Bridge. Pro mě osobně byla ale nejlepším zážitkem pohoda a krmení veverek během procházky v Hyde Parku. Ta atmosféra klidu uprostřed velkoměsta byla nepopsatelná.

V sedm večer jsme Londýnu definitivně zamávali a po dlouhé cestě zpátky nás autobus vyklopil v pátek ve dvě odpoledne ve Zdicích. Byli jsme totálně vyčerpaní, ale plní vzpomínek. Domů jsme si kromě suvenýrů odvezli hlavně hromadu vtipných společných historek, na které budeme v lavicích vzpomínat ještě hodně dlouho. Nezapomeňte mrknout na **Vlog 15**, ať nepřijdete o ty nejlepší tipy z cest!



Vypracoval: **Major Rostislav**

KONEC...



Pamatujete si na ten první den ve škole? Obří aktovka, která byla skoro větší než vy, kytky v upoceně dlaních pro paní učitelku a ten zvláštní mix strachu a těšení v břiše. Tehdy se zdálo, že devátá třída je v nedohlednu - něco pro „ty dospělé“, co se chodbami prohánělo jako králové školy. A teď, po devíti letech, desítkách popsaných sešitů a stovkách snědených (nebo tajně vyhozených) svačin, stojíte na stejném místě vy. Jen ty aktovky jsou menší a vy o dost větší.

Od pastelek k přijímačkám

Základka nebyla jen o učení se vyjmenovaných slov nebo o tom, jak vypočítat obsah lichoběžníku (což mimochodem polovina z nás do týdne úspěšně zapomeně). Byl to trenažér na život. Tady jsme se naučili, jak přežít pět písemek v jeden den, jak nenápadně opsat úkol pět minut před zvoněním a jak se tvářit, že naprosto rozumíme výkladu, i když v hlavě zrovna hraje Minecraft nebo řešíme, co bude k obědu.

Prošli jsme si vším – od prvních lásek přes rozbitá kolena až po ten šílený stres z přijímaček, který nás provázel poslední měsíce. Ale i když to občas bolelo, právě tyhle společné momenty z nás udělaly partu.

Učitelé: Naši průvodci džunglí

Nesmíme zapomenout na ty, kteří to s námi celou tu dobu táhli. Na naše učitele. Občas jsme na ně nadávali, občas jsme měli pocit, že nám nerozumí, ale ruku na srdce – mít s námi trpělivost, když s námi mlátila puberta a v hlavě jsme měli všechno možné, jen ne matiku, to vyžadovalo svatou trpělivost.

Děkujeme, že jste nás nenechali v té džungli vědomostí úplně zabloudit.

Co bude dál?

Teď stojíme na prahu. Každý z nás se rozletí jinam – na gymply, průmyslovky, učňáky nebo umělecké školy. Možná se bojíte, jestli si najdete nový stupeň obezity nebo jestli zvládnete ten nápor na střední obezitu. Zvládnete. Stejně jako jste zvládli tu první třídu, i když se vám tehdy nechtělo pustit máminy dlaně. Možná se za pár let potkáme na třídním srazu a budeme se smát tomu, jak jsme se dneska cítili „staří“. Budeme vzpomínat na ty trapné vtipy v šatnách, na výlety, kde se nikdo nevyspal, a na to, jak nám tahle škola byla občas malá.

Černobyl

Černobyl je místo jedné z nejhorších jaderných havárií v historii lidstva. Nachází se na území dnešní Ukrajiny- nedaleko hranic s Běloruskem.

K havárii došlo 26. dubna 1986 v jaderné elektrárně v Černobylu, konkrétně na reaktoru číslo 4. Během nebezpečného experimentu došlo k přehřátí reaktoru a následnému výbuchu. Do ovzduší se uvolnilo velké množství radioaktivních látek, které kontaminovaly rozsáhlé oblasti Evropy. Tuto zprávu se lidé v tehdejší Československu dozvěděli až s týdenním zpožděním, pohybovat se venku bylo kvůli radioaktivnímu mraku nad Evropou nebezpečné. I houby v lese byly v té době zasažené radioaktivitou

Nedaleko elektrárny leželo město Pripjať, kde žilo asi 50 000 lidí. Po havárii bylo město rychle evakuováno a dnes je opuštěné – často se označuje jako „město duchů“.

Bezprostředně po katastrofě zemřely desítky lidí, ale dlouhodobé následky (např. rakovina štítné žlázy) postihly tisíce dalších. Na likvidaci následků pracovali tzv. „likvidátoři“, kteří riskovali své zdraví, aby zabránili ještě větší katastrofě.

Dnes je kolem elektrárny vytvořena tzv. **vyloučená zóna** (Exclusion Zone), kam je vstup omezen. Paradoxně se zde ale daří přírodě – v oblasti žije mnoho divokých zvířat, protože zde chybí lidská činnost.

Černobyl se stal symbolem nebezpečí jaderné energie, ale také varováním před lidskými chybami a nedostatečnou bezpečností.

Letos je to 40 let od havárie.



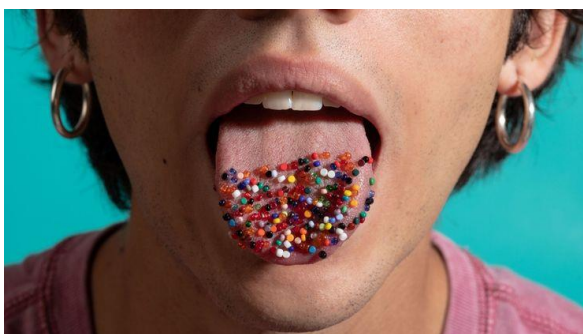
Vypracovala: Klára Sklenářová

Mikroplasty v lidském těle:

Neviditelný problém dnešní doby

Mikroplasty jsou malé částičky plastu menší než pět milimetrů. Vznikají rozpadem plastových obalů, oblečení, pneumatik nebo kosmetiky. Dnes se nacházejí téměř všude - v oceánech, ve vzduchu, v pitné vodě i v jídle. Vědci ale v posledních letech zjistili něco ještě znepokojivějšího: mikroplasty se dostaly také do lidského těla.

Výzkumy ukázaly, že lidé mohou mikroplasty přijímat dýcháním nebo potravou. Byly nalezeny například v krvi, plicích nebo dokonce v placentě těhotných žen. Člověk často ani netuší, že malé plastové částice každý den přijímá. Nejčastěji pocházejí z plastových lahví, obalů, syntetického oblečení nebo znečištěného ovzduší.



Vědci zatím přesně nevědí, jak velké nebezpečí mikroplasty představují, ale obávají se možných zdravotních problémů. Některé studie naznačují, že mohou způsobovat záněty, narušovat hormony nebo přenášet škodlivé chemikálie do organismu. Výzkum stále pokračuje, protože jde o poměrně nový problém.

Mikroplasty mají velký dopad také na životní prostředí. Zvířata je často zaměňují za potravu, což může vést k jejich smrti. Plastový odpad se navíc v přírodě rozkládá stovky let a postupně se mění na stále menší částice.

Odborníci doporučují omezit používání jednorázových plastů, více recyklovat a používat například skleněné nebo kovové lahve. Důležité je také chránit přírodu před zbytečným odpadem.

Přestože mikroplasty nejsou na první pohled vidět, mohou se stát jedním z největších ekologických problémů současnosti.

Vypracovala: Natálie Havlíková

Zdroj foto: Pixabay

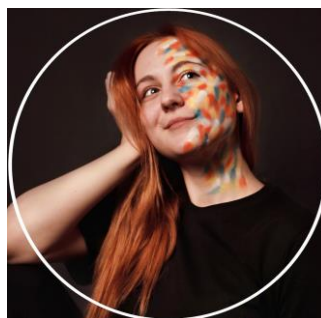
Co je to lezení? Je to zábava?



Lezení je sport, který je náročný a musíš přemýšlet, jak vylézt, překonat různé překážky a hlavně mít snahu. Na lezení můžeš jet klidně do Prahy nebo do větších měst, v mnoha menších městech cvičit lezení ale bohužel nelze.

V srpnu 2016 schválil MOV (Mezinárodní olympijský výbor) přijetí sportovního lezení mezi olympijské sporty, což se týkalo pouze LOH (letní olympijské hry) v Tokiu (Japonsko).

Nemusíš lézt jenom v budově, ale taky můžeš lézt na skalách s pomůckami na lezení. V České republice je to teď dost populární, protože youtuberi natáčejí o tom videa např. Natyla a Wedry a ještě další.



Vypracoval: René Constantine Nový

Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Sportovni%C3%AD_lezen%C3%AD

Bude se bolest vypínat jako světlo?

Konec nekonečného trápení?

Představte si, že vás pořád něco bolí. Každý den, celé měsíce nebo dokonce roky. Chronická bolest je pro spoustu lidí drsná realita, se kterou si doktoři často neví rady. Klasické prášky totiž mívají škodlivé vedlejší účinky, tělo si na ně rychle zvykne a po čase prostě přestanou fungovat. Vědci ale teď přišli s něčím, co by to mohlo úplně změnit. Klíčem k úspěchu jsou kmenové buňky.

Jak restartovat poškozené nervy?

Celý trik téhle nové metody nespočívá v polykání chemie, která vám akorát omámí mozek, ale v opravě těla přímo tam, kde to bolí. Kmenové buňky jsou super v tom, že se dokážou proměnit v jakoukoliv jinou buňku v těle. Vědci je v laboratoři umí „naprogramovat“ tak, aby fungovaly jako přirození tlumiči bolesti. Tyhle upravené buňky pak lékaři píchnou injekcí přesně tam, odkud bolest pochází – třeba k poraněné páteři nebo ke zničenému kloubu.

Zámek na signály bolesti:

Jakmile se buňky zabydlí na správném místě, začnou fungovat jako taková brzda. Vyrábějí totiž látky, které doslova zamknou cestu, po které běží signál bolesti do mozku. Výsledek? Nervy jsou sice pořád poškozené, ale mozek o tom vůbec neví, protože k němu ta zpráva prostě nedorazí. A nejlepší na tom je, že zatímco prášek vyprchá za pár hodin, kmenové buňky v těle normálně žijí dál, takže jedna injekce může pomoci na měsíce nebo i roky.

Budoucnost bez závislosti:

Tenhle výzkum momentálně prochází finálním testováním a dává obrovskou naději lidem po těžkých úrazech nebo s nemocnými klouby. Pokud všechno klapne, mohla by se tahle léčba objevit v nemocnicích už za pár let. Pro spoustu pacientů by to znamenalo nejen konec utrpení, ale hlavně to, že by nemuseli brát silné a návykové léky. Ukazuje se, že budoucnost medicíny nebude o chemii, ale o tom, že vědci naučí tělo, aby se opravilo samo.

Vypracovala: Natálie Havlíková

Post Bellum - Příběhy našich sousedů: Štěpán Tomíček

*(pana Tomíčka dotazovala v rámci Post Bellum Základní škola
V Zahradách v Berouně)*

*Pan Štěpán Tomíček se narodil 14.9.1955 v Rudné a žije zde až do
současnosti.*

*Jeho matka vystudovala obchodní akademii a otec pracoval jako varhaník v
místním kostele.*

Vyrůstal v rodině, kterou komunistický režim systematicky trestal za její víru.

*Jeho první zaměstnání po ukončení studia na střední škole byla práce v
laboratoři, kde pracoval přibližně 2 roky.*

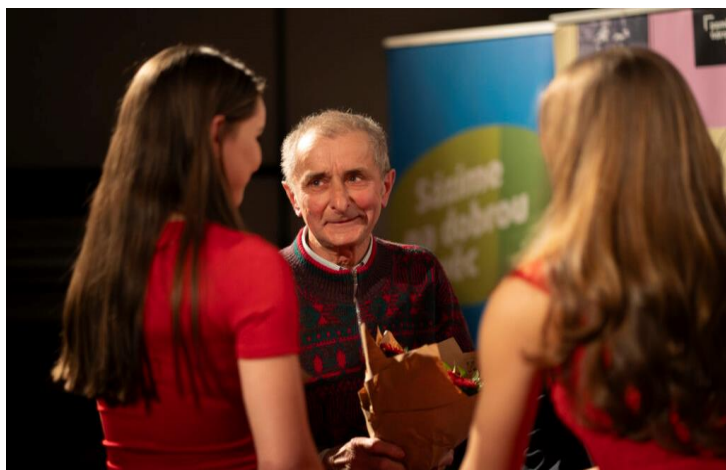
Poté nastoupil na povinnou vojenskou službu.

*Po návratu z vojny nastoupil do podniku ČKD, zde se mu otevřela možnost
vycestovat do zahraničí.*

Mimo jiné se i podílel na stavbě dnešního metra C.

V roce 1989 mu bylo nabídnuto vstoupit do Komunistické strany Československa.

**Mladé generaci by poradil, aby si vážila svobody, kterou v dnešní době
máme.**



Vypracovala: Adriana Pavlisová
Zdroj: web Postbellum

Moderní technologie a AI

Pomocník budoucnosti, nebo hrozba?

Ještě před pár lety působila umělá inteligence jako něco ze sci-fi filmů. Dnes ji používáme skoro každý den, často si to ani neuvědomujeme. Doporučení videí na sociálních sítích, překladače, hlasoví asistenti nebo chatboty fungují právě díky AI. Moderní technologie se vyvíjejí rychleji než kdy dřív a mění způsob, jakým žijeme, učíme se i komunikujeme.

Největší výhodou AI je rychlost a efektivita. Umělá inteligence dokáže během několika sekund najít informace, vytvořit obrázek, přeložit text nebo pomoci s učením. Ve školách může studentům vysvětlit látku jednodušším způsobem a ve zdravotnictví pomáhá lékařům odhalovat nemoci dříve než člověk. Technologie také šetří čas a usnadňují běžné každodenní úkoly.

Na druhou stranu mají moderní technologie i své nevýhody. Lidé tráví stále více času na telefonech a sociálních sítích, což může vést ke stresu, závislosti nebo ztrátě soustředění. AI navíc někdy nahrazuje práci lidí a vyvolává obavy, že některá povolání v budoucnu zaniknou. Velkým problémem jsou také falešné informace a videa vytvořená umělou inteligencí, která mohou být těžko rozpoznatelná od reality.

Důležité proto není technologie zastavit, ale naučit se je používat rozumně. AI sama o sobě není dobrá ani špatná - záleží na tom, jak ji lidé využijí. Může být skvělým pomocníkem při vzdělávání, práci i tvorbě nových nápadů, pokud nad ní člověk neztratí kontrolu.

Moderní technologie budou součástí naší budoucnosti, ať chceme nebo ne. Otázkou už není, jestli AI změní svět, ale jak moc a zda ji dokážeme využít správným způsobem.



Zvířecí pohoda Bzová

Zvířecí pohoda Bzová je místo, kde se nacházejí zachráněná zvířátka ze Bzové a okolí. Je to nezisková organizace.

Domov zde nachází třeba toulaví pejsci, kočky a nebo vysloužilí koně.

Mimo to se zde ale také nachází morčata, králíci, kozy atd...

Zabývají se zde aktivitami jako např. Hippoterapie, environmentální programy a volnočasové aktivity.

Pohodu ve Bzové můžete podpořit věcmi jako jsou konzervy, granule a kapsičky pro psy a kočky nebo mrkve, jablka, celery atd...

Více najdete na jejich stránkách (stačí si vyhledat zvířecí pohoda Bzová)



Vypracovala: Adriana Pavlisová
Fotky a zdroje: Adriana Pavlisová

Den Země

Den Země, který připadá na 22. dubna, je dnes největším sekulárním svátkem na světě.



Málokdo ví, že Den Země vznikl jako reakce na masivní ekologickou katastrofu.

V roce 1969 došlo v kalifornské Santa Barbaře k obrovskému úniku ropy. To vedlo senátora Gaylorda Nelsona k nápadu uspořádat národní osvětovou akci.

Do ulic vyšlo 20 milionů Američanů. Tato vlna protestů vedla k založení Agentury pro ochranu životního prostředí (EPA) a schválení zákonů o čistém ovzduší a vodě.

Od roku 1990 se svátek slaví mezinárodně, což odstartovalo éru třídění odpadu a globálního povědomí o klimatu.

Zdroj: Wikipedie



U nás ve škole se také každoročně pořádá Den Země, letos se konal 24. dubna

Vypracovala: Natálie Havlíková

Zdroj foto: web ZŠ Zdice, Pixabay

Letošní móda pro teenagery

Móda pro teenagery se každý rok mění a letošní rok není výjimkou.

Velkým trendem jsou velké a pohodlné věci, které se dobře nosí do školy i ven s kamarády. Hodně populární jsou oversize mikiny, široké džíny a cargo kalhoty. Tyto kousky jsou nejen stylové ale taky velmi pohodlné.

Velkým hitem jsou také barevné kombinace. Teenageři často nosí pastelové barvy jako je světle růžová modrá nebo zelená. Naopak někteří dávají přednost jednoduchému stylu v černé, bílé a šedé barvě. Moderní je také kombinovat starší oblečení s novými trendy, což se nazývá retro styl.

Důležitou součástí módy jsou i doplňky. Mezi nejoblíbenější patří kšiltovky, větší sluneční brýle, řetízky nebo malé batohy. Hodně teenagerů také nosí tenisky, které jsou dnes jedním z nejdůležitějších módních prvků.

Móda ale není jen o tom, co je zrovna populární. Nejvíce důležité je, aby se člověk ve svém oblečení cítil dobře a mohl ukázat svůj vlastní styl.

Každý teenager si tak může vytvořit módu podle sebe a ukázat, kdo opravdu je.



Vypracovala: Klára Sklenářová
Zdroj: pixabay

AI v lavicích: Je to cheatování nebo nová superschopnost?

Je to tady. Umělá inteligence (AI) už není jen ze sci-fi z filmů, ale sedí s námi v lavici. Stačí pár vteřin a ChatGPT ti vyplivne referát o metabolismu buňky nebo vyřeší kvadratickou rovnici. Ale ruku na srdce – pomáhá nám to skutečně nebo z nás AI dělá jen líné kopírky?

Proč ji (rozumně) používat? AI je skvělý „parták pro brainstorming“. Když nevíš, jak začít úvod slohové práce, může tě nakopnout. Dokáže vysvětlit složitou látku jednodušeji než učebnice a otestovat tě z anglických slovíček. Je to jako mít osobního doučovatele 24/7 v kapse.



Kde je past? Problém nastává ve chvíli, kdy přestaneme používat vlastní mozek. Pokud jen kopíruješ texty bez čtení, riskuješ hned dvě věci. Za prvé: AI si občas s naprostou jistotou vymýšlí (tzv. halucinace). Za druhé: u zkoušky, kde nebude Wi-Fi ani mobil, budeš nahraný/á.

Verdikt AI je jako oheň – dobrý sluha, ale zlý pán. Naučit se ji ovládat je klíčová dovednost pro budoucnost. Takže ji použijev k učení, ne k tomu, aby ses učení vyhnul/a. Tvůj mozek ti za to jednou poděkuje (a učitelé nejspíš taky).



Odpoledne deskových her a Memoriál Jana Tleskače

V úterý 12. května se v aule základní školy uskutečnilo odpoledne deskových her a Memoriál Jana Tleskače – mistrovství ve vyjímání ježka z klece.

Ukázku a instrukci hraní 10 deskových her si pro své mladší spolužáky připravili žáci 9. tříd.

Zástupci Sdružení přátel Jaroslava Foglara vedli soutěž ve vyjímání ježka z klece. Hlavo!am se podařilo vyřešit 54 soutěžícím. Ti dostali pamětní medaili.

Finalisté obdrželi diplom a časopis Rychlé šípy, vítězové knihu J. Foglara. Ceny a některé stolní hry poskytla naší škole Skautská nadace Jaroslava Foglara, děkujeme.

Akce se moc povedla a účastnilo se jí asi 190 účastníků – žáků školy, učitelů i rodičů.



Umělecká vernisáž školní družiny a školního klubu

25.5.2026

Dne 25.5. 2026 se v aule 2. stupně uskutečnila umělecká vernisáž školní družiny a školního klubu, která přinesla příjemné odpoledne plné tvořivosti, hudby, tance i smíchu.

Návštěvníci si mohli prohlédnout výstavu originálních dětských prací, obrazů, kreseb a výrobků, na kterých děti pracovaly během celého školního roku. **Součástí programu byla také taneční vystoupení, pěvecké vystoupení, hra na hudební nástroje a nechyběla ani komediální scénka „Přežití školního dne“, která pobavila malé i velké diváky.**

Celá akce se nesla ve velmi příjemné a přátelské atmosféře. Děti měly možnost ukázat svůj talent, kreativitu i odvahu vystoupit před publikem. Velké poděkování patří všem účinkujícím dětem za jejich snahu a krásná vystoupení, rodičům za podporu a všem, kteří se podíleli na přípravě celé vernisáže.

Děkujeme všem návštěvníkům za účast a milou atmosféru, kterou společně vytvořili.



Zpracovala: Lucie Pavlovská



Hudba, zpěv a radost zaplnily ZŠ Zdice

Ve čtvrtek 28. května se v prostorách ZŠ Zdice uskutečnilo školní vystoupení školního sboru a školní kapely, které přilákalo rodiče, žáky i další návštěvníky. Odpoledne plné hudby, zpěvu a dobré nálady ukázalo, kolik talentu, energie a nadšení se mezi žáky naší školy skrývá.

O hudební doprovod a skvělou atmosféru se postarala školní kapela pod vedením Barbory Malé. Školní sbor vedla Mgr. Miroslava Lodeová společně s Lucíí Pavlovskou. Děti si připravily pestrý program plný známých písní, moderních skladeb i společných hudebních

vystoupení, která sklidila velký potlesk publika.

Celé vystoupení bylo výsledkem dlouhodobé přípravy, pravidelných zkoušek a především chuti dětí tvořit a vystupovat před publikem. Pro mnohé žáky to byla také příležitost překonat trému a zažít radost ze společného úspěchu.

Velké poděkování patří všem účinkujícím žákům, pedagogům i rodičům za podporu a vytvoření krásné atmosféry. Vystoupení se neslo v duchu spolupráce, radosti a společně stráveného času, na který budou všichni jistě ještě dlouho vzpomínat.

Zpracovala: Lucie Pavlovská





Michael Jackson

Pravděpodobně neexistuje nikdo, kdo by neznal Michaela Jacksona. I když už bohužel není mezi námi, stále je považován za největší osobnost populární hudby. Přezdívka „**Král popu**“ mu nepatří náhodou, on si ji skutečně zasloužil svou pílí a talentem.

Cesta ke slávě

Michael nebyl žádnou hvězdou, která by zazářila jen na chvíli. Zpívat začal již jako malé dítě se svými bratry ve skupině *The Jackson 5*. Přestože byl nejmladší, díky svému hlasu a energii všechny zastínil. Skutečné šílenství však vypuklo až ve chvíli, kdy se vydal na sólovou dráhu.

Thriller a revoluční tanec

Jeho album *Thriller* je naprostým fenoménem. Jedná se o nejprodávanější desku v historii a zatím se nepodařilo nikomu tento rekord překonat. Videoklip k titulní písni, kde tančí zombíci, je i dnes považován za umělecké dílo. Michaela však proslavil i jeho tanec, zejména legendární „**Moonwalk**“ (měsíční chůze). Je to pohyb, při kterém interpret zdánlivě kráčí vpřed, ale přitom klouže dozadu. Mnoho lidí se tento krok snaží naučit, ale málokdo ho zvládne s takovou lehkostí jako on.

Osobnost a styl

Michael byl velmi výrazný a svůj. Nosil jednu bílou rukavici pokrytou krystaly a měl specifický styl oblékání, ke kterému patřily i kratší kalhoty, aby vynikly jeho bílé ponožky. Prý to dělal proto, aby diváci v zadních řadách lépe viděli pohyby jeho nohou. I když se o něm v médiích často psalo v souvislosti s jeho vzhledem nebo soukromím, pro nás fanoušky zůstává nejdůležitější jeho hudba. Skladby jako *Billie Jean* nebo *Beat It* jsou hity, které nezestárnou.

Závěr

Michael Jackson byl zkrátka jedinečný. Dokázal propojit zpěv, tanec a vizuální show způsobem, který změnil celou moderní hudbu. Bez něj by dnešní popová scéna vypadala úplně jinak. Legendy zkrátka žijí dál prostřednictvím své tvorby.



Obrázky pixabay

Vypracovala: Marianne Vítová



ZUŠ Václava Talicha pobočka Zdice

Chodím do výtvarného oboru na ZUŠ a napadlo mě, že by někoho mohlo zajímat, jak to u nás vlastně v této umělecké škole ve výtvarném oboru funguje.

Aby se někdo dostal do „výtvarky“, musí mu být aspoň 6 let k 1. září a musí projít talentovou zkouškou. Ta se většinou koná na začátku června a trvá asi hodinu. Dělají se dva výtvarné úkoly na dané téma. Učitelé při tom sledují nejen to, jak kdo kreslí, ale i jak přemýšlí a jak působí celkově.

K talentovkám si děti berou penál s tužkami a pastelkami a taky svoje domácí práce. Výsledky zkoušky bývají známé ke konci června.

Mladší děti (6–7 let) chodí do přípravky, starší se zařazují podle věku a dovedností. **Já už chodím do vyššího ročníku, takže máme výuku jednou týdně na tři hodiny.** Ve skupině nás není moc, většinou kolem patnácti, takže se nám učitelé můžou víc věnovat.

Výuka se dělí na dvě části:

Plošná tvorba

Tady kreslíme, malujeme a zkoušíme různé výtvarné techniky. Někdy kreslíme podle reality, jindy podle



vlastní fantazie. Často kombinujeme různé postupy a zkoušíme i nové věci.

Prostorová

tvorba

V téhle části pracujeme s různými materiály, třeba s hlinou, textilem nebo přírodninami. Modelujeme a vyrábíme různé věci a učíme se, jak s materiály pracovat. Díky tomu si rozvíjíme i prostorové myšlení. Během roku děláme různé projekty, někdy sami a někdy společně. Naše práce se často posílají do soutěží.

Mě na tom baví hlavně to, že si můžu zkusit nové věci a přijít s vlastními nápady. Není to jen o tom umět kreslit, ale hlavně o tvoření a fantazii.

Vypracovala: Marianne Vítová

zdroj: Pobočka Zdice ZUŠ Beroun

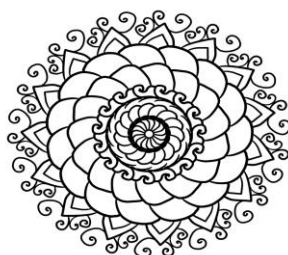
ZÁBAVA PRO DĚTI

OMALOVÁNKY:

HÁDANKA:

- 1) Co váží víc? Kilogram železa nebo kilogram peří?
- 2) Co prochází všemi vesnicemi, ale nikdy se nehne?
- 3) představ si, že vejdeš do chladné tmavé místnosti a máš u sebe jen zápalku.

V pokoji je svíčka, olejová lampa a krb. Co zapálíš jako



první?

KNÍŽNÍ KOUTEK



1) Akční, vtipné: SMRTKA

1. autor: Neal Shusterman

2. počet stran: 384

3. o čem to je: Ve světě budoucnosti nikdo neumírá přirozeně. Smrtky jsou lidé, kteří musí vybírat, kdo zemře, aby se planeta nepřelidnila. Hlavní hrdinové, Citra a Rowan se stanou učedníky jedné smrtky. Je to napínavé chytré a oba mají v příběhu stejný prostor.

2) Moderní, detektivní: NÁVOD PRO HODNÉ HOLKY NA VRAŽDU

1. autor : Holly Jacksonová

2. počet stran: 416

3. o čem to je: Pip je sice holka, ale vyšetřuje vraždu jako profík. Pomáhá jí Ravi (bratr domnělého vraha). Společně rozplétají pavučinu lží v malém městě. Je to napsané pomocí e-mailu, přepisu výslechů a fotek, takže to baví každého. Mně osobně se líbilo, že je to popisováno z pohledu holky, takže to bylo moc příjemné čtení.

3) Fantasy : PERCY JACKON – ZLODĚJ BLESKU

1. autor: Rick Riordan

2. počet stran: 400

3. o čem to je : Percy je kluk s ADHD, ze kterého se vyklube syn boha moří. Bojuje s obludami v moderním New Yourku a je to legrace. Knížka je napínavá.

Upozornění: počet stran u všech těchto knih je jen orientační.

Aktuality

8. - 12. června 2026

17. června 2026

25. června 2026

26. června 2026

Zájezd na vodu 9 .ročník

Pedagogická rada

Slavnostní rozloučení s 9. ročníkem

Předávání vysvědčení a

slavnostní zakončení školního roku

29.června - 31.srpna 2026 Letní prázdniny ...

TAK SI JE KRÁSNĚ UŽIJTE!!!

A kdo pro vás časopis celý školní rok připravoval?



Redaktoři časopisu:

Izabela Kovářová

Klára Sklenářová

Adriana Pavlisová

Natálie Havlíková

Magdaléna Bílková

Petra Vojtíková

Adrian Diedrich

Marianne Vítová

Šéfredaktor:

Matěj Mol

Zástupci šéfredaktora:

Rostislav Major

Nguyen Hai Yen Pham

pod vedením p. učitelky Jitky Kobrskové

Stránku vypracovala: Natálie Havlíková