

Z@jíček

Školní časopis ZŠ Zaječí

Březen 2026

Ranní
rozcvička

strana 7

Škola bez nikotinu

strana 13 - 14

Wellbeing

strana 5 - 6

Máme



zlatu!

Slovo šéfredaktorky

Milí čtenáři!

Od prvního vydání našeho školního časopisu Z@jíček již uplynulo téměř pět let. Za tu dobu se zde vystřídala celá řada redaktorů, časopis se zlepšoval a zdokonaloval a společnou pílí a péčí se podařilo téměř nemožné.

*Posbírali jsme hned několik ocenění v celorepublikovém měřítku a pravidelně obsazovali přední místa žebříčků soutěží o **nejlepší časopis roku**. A tentokrát jsme se dostali až úplně nahoru.*



S hrdostí Vám mohu oznámit, že Z@jíček získal ve své kategorii

1. místo v ČR! A taktéž jsme získali **1. místo za grafiku!!!**

Děkuji tímto celé redakci Z@jíčka, a to všem, od zakládajících členů až po ty současné. Díky nim jsme tam, kde jsme a podle všeho to děláme dobře.



Slovo šéfredaktorky

Život je potřeba žít a občas je zkrátka čas jít dál. Tímto se s Vámi dovolím rozloučit a popřát Vám vše dobré, mnoho inspirace, kreativity i prostoru k růstu.

Mně osobně přinesl Z@jíček spoustu radosti a podnětů, a to nejen při práci na něm samotném, ale zejména v interakci s úžasnými mladými novináři, kteří se nebáli a šli do všeho společně se mnou. Díky za to a děkuji také za Vaši přízeň i podporu.

S úctou

Mgr. Alena Blanářová

zakladatelka a šéfredaktorka Z@jíčka



Obsah

Na co se můžete v tomto vydání těšit? Mrkneme zejména na wellbeing, co to je, proč to je a co to znamená hlavně pro nás. Máme pro Vás reportáž také ze dne, kdy se z našich redaktorek staly paní učitelky. A v neposlední řadě Vás čeká náhled do toho, jak probíhal Den bez aktovek.

1. Wellbeing	strana	5 - 6
2. Ranní rozcvička	strana	7
3. Zdravá snídaně	strana	8
4. Relax přes den	strana	9
5. Z@jíčkoviny	strana	10
6. Megasměrka	strana	11 - 12
7. Škola bez nikotinu	strana	13 - 14
8. Hudba místo zvonění	strana	15
9. Den bez aktovek	strana	16



Trocha zábavy

Jak jsme psali v úvodu, náš Z@jíček získal 1. místo. Jsme oficiálně nejlepším časopisem za II. stupeň ZŠ. Jsme školním časopisem roku!!!! A k tomu všemu jsme získali také 1. místo za grafiku. No – to by jednomu mohlo vlézt i do hlavy. A to rozhodně nechceme! Pojd'me to trochu odlehčit a hned na začátku si malinko zavtipkovat.

Přijde naštvaný zajíc do baru, vykasá si rukávy a zařve: „Kdo mi zmlátil bráchu?“ Zvedne se medvěd a povídá: „Já, a co má jako být?“ „Ale nic, dobře jsi udělal.“

Jde slon a muška. Slon říká mušce: „Tam něco šustí, já se bojím.“ A muška slonovi řekne: „ Neboj se, schovej se za mě.“

Ryba, která právě o chlup unikla rybáři, plave hlouběji pod hladinu. Zapne si mobil a zděšeně čte: Vítejte zpátky v síti.

Jde zajíc k hadovi a říká: „Hade, promiň, že jsem se ti smál, že nemáš nohy.“

Had: „Jóó, to je v pohodě.“

Zajíc: „Fakt jo?“

Had: „Jasně, v pohodě.“

Zajíc: „Jsi si jistej?“

Had: „JO!“

Zajíc: „Tak ruku na to.“

Zajíčku, proč máš tak krátké uši?“ „To protože jsem romantik.“

„A kvůli tomu máš krátké uši?“

„No jo, včera jsem zasněně poslouchal jak krásně zpívá skřivan a přeslechl jsem jedoucí kombajn...“

„Spěte dnes při otevřeném okně!“ 1400 komárů tomu dalo To se mi líbí, 420 komárů přidalo komentář, 210 komárů to sdílelo, 2800 komárů potvrdilo účast.

Zdroj: <https://www.alik.cz/>

Foto Creative Commons



Wellbeing

Všichni o něm slyšeli, všichni ho znají a všichni ho samozřejmě také dělají. Že Vy ne? Uf! Tak to jsme rádi, že se nebojíte ozvat a přiznat, že jste o tomto dlouhatánském názvu čehosi už někde možná slyšeli, ale nemáte vůbec tuhu, co že je to zač. Tak se tomu wellbeingu pojďme podívat na zoubek.

OpenAI

V rámci svého vlastního wellbeingu (a přiznejme si to - i z důvodu jakési předjarní únavy či, chcete-li, jisté pohodlnosti no dobře.... tak jo, přiznáváme – v rámci naší aktuální lenosti jsme se rozhodli **oslovit umělou inteligenci**, aby nám tento termín objasnila. Co nám napsala:

Slovo wellbeing se dnes používá skoro všude – ve škole, ve sportu, na internetu. Neznamená to ale „být pořád šťastný“.

Dnes se tím myslí **celková pohoda člověka** – tedy jak se cítí fyzicky, psychicky i ve vztazích s ostatními. Podle Světová zdravotnická organizace nejde jen o to, že nejsme nemocní, ale že dokážeme fungovat, zvládat běžné starosti a cítit, že náš život má nějaký smysl.

Wellbeing tedy znamená například:

- že máme **dost spánku a energie**,
- že **zvládneme stres z testu, i když jsme nervózní**,
- že máme **aspoň jednoho člověka, kterému věříme**,
- že **si umíme odpočinout a dělat něco, co nás baví**.

Zdroj: OpenAI. (2026). ChatGPT (27. února) [Velký jazykový model]. <https://chat.openai.com>

Neznamená to, že se nikdy necítíme smutní nebo naštvaní. Tyhle emoce jsou normální. Wellbeing je spíš o **rovnováze** – o tom, že když přijde špatný den, dokážeme se postupně vrátit zpátky do pohody.

Co na to umělá ingelience?

Wellbeing

Docela chytrá inteligence, že? Popsala to velmi dobře a docela výstižně. Tak nám to pojd' shrnout, ať můžeme být stejně chytrí jako ty. Ikdyž... to bychom asi nebyli my, redaktori Z@jčeka, abychom si i na umělou inteligenci něco nevymysleli. Jak je to opravdu s tou pohodou v životě člověka? Je dobré být v pohodě pořád?

OpenAI

Často se říká, že člověk roste díky těžkostem. A někdy je to pravda. Třeba Viktor Frankl prožil velmi těžké období během války, ale právě díky tomu později pomohl milionům lidí pochopit, jak důležité je mít v životě smysl.

Podobně i některé známé osobnosti mluví otevřeně o tom, že jejich cesta nebyla jednoduchá. Billie Eilish se svěřila, že bojovala s depresemi a velkým tlakem okolí. Simone Biles dokonce na olympiádě odstoupila z některých závodů, protože její psychické zdraví bylo důležitější než medaile. Ukázala tím, že říct „teď to nezvládám“ není slabost, ale odvaha. Na druhou stranu víme i o lidech, kteří byli úspěšní a slavní, ale své trápení skrývali tak dlouho, až to mělo tragické následky.

Třeba Avicii byl světová hvězda, ale dlouhodobý tlak a vyčerpání ho velmi poznamenaly. Jeho příběh připomíná, že úspěch a popularita automaticky neznamenají skutečnou pohodu. Wellbeing není o tom, že se nikdy necítíš smutně nebo nervózně. Je to o tom, že víš, co ti pomáhá, když přijde těžší období. Že máš někoho, komu můžeš říct, že je toho moc. Že si dovolíš odpočinout.

Zdroj: OpenAI. (2026). ChatGPT (27. února) [Velký jazykový model]. <https://chat.openai.com>

Být pořád vysmátý na sto procent nejde. A ani to není cíl. Důležité je umět se po špatném dni zase zvednout – a vědět, že na to nemusíš být sám.

Rovnováha - hlava, tělo, vztahy



Ranní rozcvička

Jelikož jste už nyní v otázce wellbeingu znalci, nemusíme Vám připomínat, že správný pohyb je jedním ze základních stavebních kamenů naší psychické pohody. A protože chceme, aby se děti u nás cítily dobře a aby se jim tady dobře žilo a učilo, jednou z našich prvních aktivit a počinů byla právě každodenní ranní rozcvička.

Agáta + Linda + Zoe

Na prvním stupni jsme zařadili každý den krátkou rozcvičku.

Vždy těsně po zazvonění příběhly naše šikovné ambasadorky – Agáta, Linda a Zoe – a s dětmi u zábavného videa a hudby procvičily tělo od hlavy až k patě.



Foto: vlastní



Cvičíte rádi?



Denně?

Zdravá svačinka

Naši žáci mají tohle zvládnuto skvěle. Mají šikovné rodiče, kteří jim svačinu připraví nebo ji pomohou nachystat. Zpravidla v ní nechybí také kousek zeleniny nebo ovoce, celozrnné pečivo a něco zdravého na chroupání. To s dospělými to bývá složitější. Ti často na sebe buď zapomínají, nebo se sami šidí.

Zoe + Linda + Agáta



Pro dobrou pohodu a fyzické i psychické zdraví našich pedagogů je dobrá svačinka taktéž významnou součástí wellbeingu ve škole. Připravily jsme tedy menší překvapení a na svačtinovou přestávku jsme našim učitelům přinesly vlastnoručně vyrobenou zdravou svačinku – ovocný pohár.

Foto: vlastní

Daly jsme do něj: hrozny, maliny, ostružiny a jahody. Doplnily o vlákninu v podobě ovesných vloček, vše pokapaly zdravým medem a navrch jako bonus jsme nastrouhaly hořkou čokoládu. MŇAM!



Myslíme na



všechny

Relax přes den

Ne jen knihami žít je žák. Je třeba také umět odpočívat, chvílku vypnout a nabrat sílu do dalšího učení. Lépe než s mobilem v ruce to jde s hula hoopem, cvičebním míčem či pastelkou. Zkuste si to taky někdy. Je to fajn oživení a příjemná změna.

Adéla + Nicol

V prostorách bývalé výtvarné výchovy ve 2. patře jsme zřídili po dobu Týdne pro wellbeing relaxační místnost. Děti sem mohly přijít každou velkou přestávkou.

Připraveny pro ně byly jak cvičební pomůcky pro protažení, tak také karimatky pro uvolnění. A nezapomněli jsme ani na ty, kteří rádi tvoří a malují.



Foto: vlastní

Zacvič si



či maluj!

Z@jíčkoviny

Karlovarský skřivánek

Pod vedením Mgr. Silvany Karafiátové je každoročně v naší škole organizována pěvecká soutěž – Karlovarský skřivánek. Do soutěže se může přihlásit kdokoli, ale zcela snadné to opravdu není. Zpívat před publikem není jen tak. Proto na tomto místě gratulujeme opravdu všem, kteří našli odvahu a soutěže se zúčastnili!!! Naši zpěváčci ale postoupili ještě dál, takže ze školního kola v Zaječí do krajského kola v Brně. A poté z Brna do celostátního kola v Karlových Varech. MOC GRATULUJEM a držíme palce Verunce F. a Julince G.!!!

Setkání s předsedy tříd

Náš redaktor Štěpán se vypravil na pravidelné setkání pana ředitele se zástupci tříd. Tato setkání probíhají každý měsíc v prostoru naší školní knihovny, kde předsedové a místopředsedové z jednotlivých tříd dostanou možnost ptát se pana ředitele na to, co je zajímavé či trápí. Mohou představit své vlastní nápady a předat mu podněty, co by se dalo ve škole z jejich pohledu zlepšit nebo změnit.

Recitační soutěž

Dětská scéna je tradiční recitační soutěž, které se naše škola taktéž pravidelně účastní. Nejprve probíhají třídní kola, poté velké školní kolo před publikem a porotou, která rozhodne, kdo z mladých recitátorů bude pokračovat a reprezentovat naši školu v okresním kole v Břeclavi. I tentokrát vysíláme ty nejúspěšnější a držíme vše co máme! A gratulujeme také všem mladým odvážlivcům, kteří se nebojí a mají odvahu ukázat, co v nich je.

Školní turnaje

V naší škole se turnaje těší velké oblibě. Konají se průběžně a to ve všem možném: fotbal, florbal, basketbal, střelba ze vzduchovky atd. Druhý stupeň (6., 7., 8. a 9. třída) spolu v těchto disciplínách pravidelně soupeří a střídavě tak získávají poháry za 1., 2., a 3. místa. Gratulujeme všem!!!

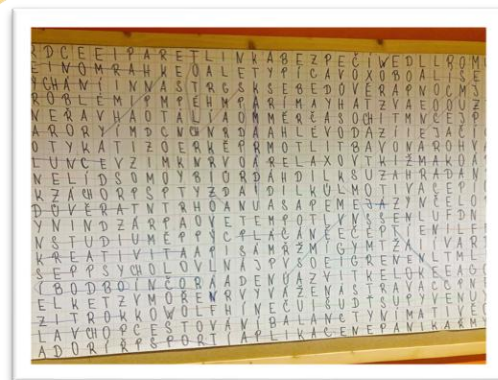


Megasměrka

Tak ale tady jsme se vyřádili. Zabralo to více času, než jsme předpokládali, ale výsledek stál za to. Vytvořili jsme obrovskou osmisměrku – a ne tak ledajakou. S rozměry 200 x 100 cm si ji tróufáme přejmenovat na MEGASMĚRKU. A jaké bylo téma? No samozřejmě wellbeing.

Tým redakce

Všechna slova v naší megasměrce se vztahovala k wellbeingu. Kdo dané slovo objevil, mohl se také k němu hrdě přihlásit. A že Vás bylo!



Musíme se ale přiznat, že takovou odezvu a takové zapojení jsme vůbec – ale vůbec nečekali...

Luštím, luštiš



luštíme.

Megasměrka

Nečekali. Opravdu. Protože na to, kolik to zabralo času, bylo hotovo a rozluštěno v rekordním čase. Tak nějak jsme si mysleli, že to zkrátka zabere minimálně celý Týden pro wellbeing. Ale jak jsme se spletli a jak jsme Vaše sehopnosti, naši drazí luštitelé, podcenili! Sypeme si popel na hlavu, protože vyluštěno bylo ze DVA DNY!!!!

Tým redakce

Tajenka:

Wellbeing je o u mění nalézt rovnováhu, pocit naplnění a žít život, co tě baví.

Slova z megasměrky byla následně umístěna na papírová srdíčka a kdo chtěl, mohl je umístit vedle na nástěnku a pomoci tak dotvořit jeden velký projekt, na kterém se podíleli žáci i učitelé společně.



Osmisměrky



máme/te rádi

Škola bez nikotinu

V letošním školním roce jsme se s naší školou zapojili do celostátního programu Škola bez nikotinu. Co to znamená a jakým způsobem jsme osvětu o škodlivosti nikotinu pojali v naší škole se dozvíte právě v tomto článku.

Ema + Tinka + Linda + Adéla

Škola bez nikotinu je program, který zastrešuje Státní zdravotní ústav a který vychází z projektu Světové zdravotnické organizace (WHO). Nám se tato myšlenka velmi líbí a v letošním roce jsme se do projektu také zapojili. Program běží po celý školní rok a zahrnuje hned několik aktivit.

Cílem programu

- je podpořit školy v prevenci užívání nikotinu a přispět tak k vytvoření zdravějšího a bezpečnějšího školního prostředí.
- předat žákům interaktivní formou informace o účincích nikotinových a tabákových výrobků na zdraví
- motivovat žáky k životu bez nikotinu



Zdroj: materiály pro školy – Škola bez nikotinu

Zapojili  jsme se

Škola bez nikotinu

Program bereme vážně, takže jsme neváhali a opřeli se do toho. Vylepili jsme plakáty po škole a také na dveřích (jistě jste si všimli). V informatice jsme za druhý stupeň vyplnili anonymní dotazníky na téma nikotin. A šli jsme učit. Kdo? No přece naše šikovné holky ze sedmičky, protřelé novinářky a nyní již také zkušené lektorky.

Ema + Tinka + Linda + Adéla

Ve třídách: 4., 5., a 6. proběhl hodinový program, který vedly naše lektorky ze sedmé třídy.

Žáci pak byli vybaveni množstvím informací, které vzápětí také hned využili v zábavném kvízu, který si lektorky připravily.



Foto: vlastní



Bereme



to vážně

Hudba místo zvonění

Tohle jsme si nemohli nechat ujit. V rámci Týdne pro wellbeing jsme tuto lahůdku zavedli už v loňském školním roce. Měla skvělé ohlasy, tak jsme se pro velký úspěch rozhodli ji letos zopakovat. Každý den nám tedy konec velké přestávky zpříjemňovala hudba, kterou vybrala a zabezpečovala naše skvělá redaktorka Tinka

Tinka + tým redakce







Vždy tři minuty před zvoněním, které ohlašovalo konec přestávky, se chodbou začala nést vybraná píseň pro daný den. Týden pro wellbeing začínal ve středu 4. 2. 2026, takže už od tohoto dne jsme si mohli užívat, poslechnout nebo si i zatancovat na tyto skladby:



Repertoár
písni k akci
Týden pro
wellbeing
(4. – 11. 2.
2026):



Někoho to natolik rozveselilo, že dokonce nasedl i na koně a projel se po školních chodbách.

	Mamma Mia - From 'Mamm... Meryl Streep
	Lush Life Video • Zara Larsson
	S&M Video • Rihanna
	I Gotta Feeling Video • Black Eyed Peas
	Moves Like Jagger - Studio... Video • Maroon 5, Christina A...
	Beauty And A Beat Video • Justin Bieber, Nicki Mi...

Země krále



Miroslava

Den bez aktovek

Sedmá třída si letos pod svá křídla vzala uspořádání akce Den bez aktovek. Načasování vyšlo krásně, jelikož se hezky vešlo do Týdne pro wellbeing. Páteční den jsme tedy aktovky nechali hezky doma v teple a všechny pomůcky, sešity, učebnice i svačinu jsme tentokrát nesli v čemkoliv jiném, než je právě školní aktovka.

7. třída



K vidění byly vskutku originální modely a pro mnohé z nás se staly inspirací pro příště.



Do školy s kýblem



Shrnutí

Co je wellbeing už teď všichni víte. Pojdme si to – pro všechny případy – ještě krátce zopáknout. Tedy na co je potřeba nezapomínat.



Zdravá strava



Pohyb a cvičení



Dostatek spánku



Relax, zábava, kamarádi

Pracovat na sobě,
učit se



...a hlavně
nezapomenout,

ŽÍT!