

1/2026

ŠKOLNÍ ČASOPÍSEK

čtení nejen na přestávku



Ze soutěže o obálku tohoto čísla

Jsme pravidelnými a nadšenými odběrateli našeho školního časopisu – asi jako většina tříd na škole. A než začneme číst, oči nám nejdřív sklouznou na titulní stranu. Je to takové to „wow“ hned na začátku. Krásné obrázky, barvy, nápad. Ještě než časopis otevřeme, už si říkáme: „Kdo to asi kreslil? Jak tenhle nápad vznikl?“

A tak mě jednou napadlo – existuje vůbec možnost, aby titulní stranu vytvořila naše třída? A k naší radosti jsme zjistili, že to opravdu jde. Když jsem tu novinku oznámila ve třídě, atmosféra by se dala krájet. Napětí, zvědavost... a hlavně obrovská snaha. Najednou všichni přemýšleli, kreslili, gumovali, zkoušeli znovu. Dávali si opravdu záležet. Téma znělo „Vzácný okamžik“. A jak takový vzácný okamžik vypadá?

Třeba když fotograf nehybně čeká, ani nedýchá... a najednou – „kuk!“ – zvíře se objeví v hledáčku fotoaparátu. Cvak. Okamžik zachycen. Už nikdy se nebude opakovat úplně stejně. Od hotových obrázků k vydání časopisu vedlo ještě několik dní plných napjatého očekávání. Ve třídě jsem statečně odolávala zvědavým dotazům:

„Už se něco ví?“

„Budeme na titulce?“

„A který obrázek vybrali?“

A moje odpověď byla stále stejná: „Zatím nic nevím.“

Ale vy už to víte. Protože právě držíte to číslo v ruce.

Ano – povedlo se to. Naše třída získala titulní stranu. A radost byla, je a bude vzácným okamžikem sama o sobě. Možná právě teď sedí v jiné třídě někdo, koho napadne podobná otázka: „A co kdybychom to příště zkusili my?“ Tak směle do toho. Titulní strana totiž není jen obrázek. Je to příběh, odvaha to zkusit a chvíle, kdy se celá třída nadchne společně. A věřte nám – ten pocit za to stojí.

Kristina Tulisová, třídní učitelka 4.C

Z vánočních prázdnin

Vánoční prázdniny. Já vím, je to daleko. Ale jelikož Časopísek není deník, ani týdeník, budete mi muset odpustit článku o vánočních prázdninách v čase, kdy už je o hezkém dnu možné občas venku potkat včelu. Vánoční prázdniny k nám byly letos opravdu štědré, trvaly 16 dnů i s víkendy.

Vánoční prázdniny vznikly proto, abychom si stihli užít vánoční čas. Vánoce slaví každý jinak. Někdo pouští lodičky, jiný lije olovo, hází pantofle, krájí jablka a tak dále. Já žiju na statku a tam prázdniny v pravém smyslu nemáme, na odpočinek u nás moc nedorazí.

No nic. Na další prázdniny si letos budeme muset trochu počkat. Jarňáky na nás vychází až první týden v březnu. Do té doby díky za každý víkend!

Helena Habětínová, 6.D

Ze soutěže v pojídání krupicové kaše

K večeři bude krupicová kaše! A budeme to moct jíst bez rukou, jako tenkrát ve škole, když jsme byli malí? Zasoutěžit si?

Tohle jsem doma slýchávala často od svých starších dětí, které chodily k nám do školy. Líbí se mi, že jim vzpomínka na zážitek ze 3. a 4. třídy utkvěla v paměti!

Soutěž v pojídání krupicové kaše bez lžice u nás ve škole zavedl pan učitel Stolín, který učil na 1. stupni. Nepamatuji si, že by se o něco soutěžilo, ale jestli ano, tak mé děti nikdy žádnou výhru domů nepřinesly.

Protože od dob pana učitele Stolína už uplynulo pár let, rozhodla jsem se, že tuto tradici zkusím na naší škole obnovit. Akce proběhla ve čtvrtek 5. února a měla 24 statečných účastníků napříč prvním i druhým stupněm. Nejlepší čas byl 24 sekund a na tři vítěze z každého stupně čekala výhra v podobě sáčku krupičky, balení mléka a pytlíku skořicového cukru. Uvidíme, zda se soutěž ujme. Chtěli byste? Já bych v ní klidně pokračovala.

Markéta Sedláčková Davidová

Z olympiády

Olympiády bývají všelijaké. Zimní, letní, vědomostní, jazykové, umělecké, technické. Zatímco sportovci se účastní pro medaile a slávu, my žáci pro známky a výhodu na přijímačky. Umístění v okresních nebo krajských kolech výrazně zvyšují šance přijetí na vysněnou střední školu.

Anglická olympiáda, které jsem se zúčastnila já, má ve škole úspěch. Za každou třídu se mohlo přihlásit jen pár lidí, někteří se nevešli. Angličtina je, zdá se, velmi populární! Test mi přišel celkem těžký, hlavně část s poslechem, která byla náročná na soustředění.

Myslím si, že anglická olympiáda je skvělá zkušenost a určitě stojí za to si ji vyzkoušet. Není se čeho bát, protože výsledky nejsou nikde veřejně vyvěšeny. Celkově hodnotím tuto olympiádu velmi pozitivně a doporučila bych ji všem, kteří si chtějí ověřit své znalosti angličtiny a získat nové zážitky.

Johana Machová, 8.C

Z lyžáku v Prugern

Na lyžařský kurz do Rakouska jsme se těšili už dlouho předem. A musím říct, že naprosto oprávněně! Smyslem zájezdu bylo samozřejmě lyžování - a toho jsme si užili dost. Na lyže/snowboard jsme vždy vyrazili brzy ráno, obědvali na svahu a na chatu se vraceli až kolem čtvrté odpoledne. Během lyžování se bohužel stalo i pár zranění, ale naštěstí nešlo o nic vážného.

Po lyžování jsme se skoro všichni vždy sešli ve společenské místnosti, kde jsme hráli hry, povídali si a blbli. To byl trochu rozdíl proti lyžáku, na kterém jsem tu byla vloni. Tam jsme jako sedmáci byli s mladšími dětmi a ani zdaleka jsme nefungovali jako kolektiv tak dobře, jako letos.

Zábava byla i na pokojích, kde jsme s holkami dělaly diskotéku, zpívaly a smály se všemu možnému. Pořád nám lezli do pokoje kluci a dělali blbosti. Holky přivezly foťáčky, kluci si je půjčili a fotili všechno a všechny. Nebo k nám do pokoje přinesli reprák, košťata a tančili tam na nich. Nikomu se moc nechtělo domů a myslím si, že nejsem jediná, která si z tohoto lyžáku odvezla hromadu zážitků nejen ze svahu, ale také z vtipných a někdy ne úplně normálních chvil z chaty.

Adéla Votavová, 8.D

Hádej, kdo je to?

Všechny příběhy jsou zajímavé. Někdo má originální původ, jiný inspirativní koníčky, další vystudoval nevšední školy, procestoval exotické země, podal nepřekonatelný sportovní výkon nebo zažil neuvěřitelné. Každý je jiný, přece mají všichni jedno společné. Práci na základní škole v Řevnicích a taky tuto rubriku. Přinášíme vám další hádanky a také vám prozradíme výsledek těch minulých. Předvánoční vydání Časopísku představil Markétu Sedláčkovou, Karolínu Šlechtovou a Lenku Mertlovou.



Narodila jsem se v Praze roku 1990 a vyrůstala jsem na Jižním Městě. Moje babička, kterou jsem nezažila, bydlela na Ukrajině. Mám staršího bratra a sestru. Od šesti do třinácti let jsem tancovala v taneční skupině BETY. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu, obor oční technik, a po maturitě začala pracovat v optice. Udělala jsem si masérský kurs a krátce se tomu věnovala, než jsem zjistila, že to není pro mě. Bydlím ve Všenorech s manželem, dcerou a nevlastním synem, máme pejska, kocoura Maxika, králíky, slepice a na jaře ovečky. V základní škole v Řevnicích pracuji sedm let, také jako trenér sportovní přípravy. Mezi mé záliby patří sport a pečení dortů. Bojím se slepic, žab, ptáků a nemám ráda změny. **KDO JSEM?**



Mám pocit, že jsem se vůbec nezměnila od té doby, co jsem byla malá, protože mám pořád stejné koníčky. Chodit do školy mě moc nebavilo, zato jsem si pořád četla. Většinou jsem ani nevěděla, která hodina právě probíhá, protože jsem měla pod lavicí pořád otevřenou nějakou knížku. Možná proto dnes ráda vyučuji literaturu. Kdybyste se mě dnes zeptali, jak vypadá můj ideální den, tak je to sedět s kávou a knížkou na zahradě. A ani můj druhý koníček, příroda, se od dětství příliš nezměnil. Takže kdybyste mě potkali po škole, tak to bude nejspíš někde v lese se psy, nebo na zahradě, jak tam pleju a sázím kytky a keře, na které chci nalákat co nejvíc ptáků a hmyzu. V sezóně pak šťastně chodím po zahradě a počítám svoje čmeláky. **KDO JSEM?**



Sam Pilmann, 7.D, Pavlína Rolníková, 9.B

Na tomto místě měla být třetí hádanka KDO JE TO.

Ale není.

Proč?

Pro odpověď nalistujte stranu osm.

Otázky na první dobrou pro učitele dějepisu

Historicky osmý díl Otázek na první dobrou jsme pokládali těm, co bez zaváhání vyjmenují Přemyslovce podle data narození, co si nikdy nespletou Karla IV. s Karlem I., a ví, že žádné dějiny nejsou černobílé.

1. České nebo světové dějiny? 2. Data a fakta, nebo souvislosti a příčiny? 3. Historik je objektivní pozorovatel, nebo interpret s názorem? 4. Atentát na Heydricha: oprávněný čin odboje, nebo zbytečné krveprolití? 5. Rok 1492 a to, co následovalo: tragédie, nebo naděje? 6. Strojem času raději do minulosti, nebo do budoucnosti? 7. Historický film: faktograficky přesný, ale nudný, nebo nepřesný, ale zábavný? 8. Život rolníka, nebo život šlechty? 9. Středověk: romantika zámků, slavností a turnajů, nebo špína, krutost a nemoci? 10. Hrdina - ten, kdo vyhrál nebo ten, kdo přežil? 11. Pavel nebo Havel?

**Veronika
Honischová**

**Eva
Hanykářová**

**Olena
Trnková**

**Marcela
Mourečková**

obojí	obojí	světové	české
souvislosti a příčiny	souvislosti a příčiny	souvislosti a příčiny	souvislosti a příčiny
objektivní pozorovatel	interpret s názorem	objektivní pozorovatel	objektivní pozorovatel
oprávněný čin odboje	oprávněný čin odboje	ani jedno	zbytečné krveprolití
ani jedno	naděje	tragédie	naděje
do minulosti	do minulosti	nikam	nikam
přesný ale nudný	přesný ale nudný	nepřesný ale zábavný	přesný ale nudný
život šlechty	život šlechty	život šlechty	život rolníka
ani jedno	romantika	romantika	špína, krutost a nemoci
obojí	ten, kdo přežil	ani jedno	obojí
obojí	Havel	Havel	Havel

Přiznáváme bez boje,

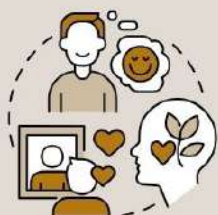
že vymýšlení otázek pro učitele dějepisu,

byl pro nás doted'

nejtěžší



V pátek 27. února se během 1. až 3. hodiny bude v sportovní hale opět konat školní SWAP.



Pojem swap se u nás objevil před pár lety a označuje, mimo jiné, výměnu nebo darování nepotřebných věcí. Pokud máte doma například oblečení, které už nevyužijete, můžete jej v rámci swapu nabídnout někomu dalšímu. Dříve se podobné akce označovaly jako burzy. První swapy se v Česku začaly objevovat kolem roku 2009.

Máš doma oblečení, hračky nebo doplňky, které už nepotřebuješ a nenosíš? Tak je přines na školní SWAP, kde si je vezme někdo, komu udělají radost. A ty si naopak můžeš vybrat věci, které ještě poslouží tobě. Swapování je v podstatě staré dobré handlování, tedy směna zboží za zboží.



Jak se na SWAP připravit? Projdi si doma oblečení, hračky, sportovní potřeby a vytríd' co již nepotřebuješ. Obnošené, nefunkční či zásadně poškozené věci vytrídíš do odpadu. Z hezkých a použitelných věcí vybereš šest nejlepších kousků. Vyber to, co bys bez obav nabídl svým kamarádům. Tedy funkční, bez poškození a výrazného opotřebení. Věci přines 27. února do školy.

Jak bude SWAP probíhat?

1. První hodinu se děti sejdou s věcmi ve třídě, domluví se, jak je uspořádají, můžou si něco již vyměnit v rámci třídy.
2. Koncem první hodiny odchod do haly, kde bude mít každá třída připravené místo. Doporučujeme dát oblečení na deku, zajistit si věšák na oblečení.
3. Během druhé a třetí hodiny volný pohyb dětí v hale, výměna oblečení.
4. Ukončení: módní přehlídka (konec třetí hodiny).



Slovo udržitelnost je fajn mít na paměti i na swapu. Co tím myslíme? Domů si přinášíme jen to, co skutečně využijeme a líbí se nám, jen tak to celé může fungovat. Učíme se nakupovat jinak. Učíme se věci točit. Učíme se dávat i brát.

FROM ISRAEL TO ŘEVNICE: GETTING TO KNOW OUR ENGLISH TEACHER

Původní zadání znělo. "Same, Majdo, udělejte s panem učitelem materiál do rubriky Kdo je to. Jedná se o monolog o rozsahu asi 10-15 vět." Jenomže nějak se nám to vymklo z ruky, pan učitel mluvil strašně zajímavě a výsledkem je tento rozhovor. A jelikož to není hádanka, můžeme vám prozradit, že nám na otázky odpovídal pan učitel Matan Fuks.

Students: What did you do when you came here? What was the first thing you did?

Teacher: When I joined the school, the first thing I had to do was introduce myself to my new colleagues.

Students: Did you always want to be a teacher?

Teacher: My story begins a very, very long time ago, when I actually didn't know what I wanted to do. I remember an old teacher of mine with a thick Russian accent telling my mom I would never understand Physics, and I felt embarrassed. A few years after, I studied electronics engineering in college, and then worked at a startup company for a couple of years. After working as an engineer, I actually realized I wanted to be a teacher so that kids wouldn't have teachers like the ones I had.

Students: Why did you pick this school?

Teacher: That's a good question. I used to work at an elementary school similar to Řevnice in Prague. I worked there for quite a long time. But after my wife and I had decided to buy a house and moved to a small village nearby I had to find a new school and so Řevnice seemed to me like a good option.

Students: How many classes do you have right now?

Teacher: Let's see. I have one class of second graders and three classes of fourth graders, two classes of fifth graders and two classes of sixth graders (including English seminar), so altogether I teach eight different classes.

Students: So you teach every day?

Teacher: Yes, I teach full-time and I teach here every day in Řevnice. I used to teach science, mathematics and English back home in Israel.

Students: We think the school needs a teacher who has experience outside Prague and Czechia.

Teacher: Thank you. I think the quality of the people around this school is very good.

Students: What's the best way to learn Czech?

Teacher: From my experience, the best way is to use it. A lot of people here are afraid to speak because they feel frustrated when they don't know a word. I encourage my students to speak and use their English as often as they can, even if they make mistakes.

Students: Where are you from? What city?

Teacher: I'm from Israel. I was born in a small town (Rehovot) — or at least it was small at the time, now it's quite big.



Students: Why did you come here? Was it because of your family?

Teacher: Well, actually my roots are Czech. My grandparents were born in former Czechoslovakia and immigrated to Israel after they'd survived the Holocaust. When I was nine years old my family took me abroad for the first time; it was summer and we stayed at a nice summer house by Orlík nad Vltavou. I immediately fell in love with the country and declared to my parents that I am going to move to the Czech Republic when I grow up. Life in Israel is not as comfortable as it is here and I always wanted to come back.

Students: How do you feel when you don't know how to say something in English?

Teacher: I feel frustrated. I feel stupid, sometimes even hopeless, especially when someone shouts at me. When I want to explain myself and cannot express myself properly, I feel as if I am handicapped.

Students: What do you do when kids are noisy in class?

Teacher: I stay quiet. I wait. I don't shout — I don't believe in shouting. I wait and then I ask them nicely if we can continue with the lesson.

Students: How do you make lessons that kids enjoy?

Teacher: I always ask myself: *What does this class need?* Because I have more than one class in the same grade, and each class is different. So, depending on what the class is like, I do different activities. Some classes like playing games, some classes like singing so I sing with them (even though I think I'm a horrible singer), but if I am having fun then my students are having fun, and vice versa.

Students: What feels better for you — when students get good grades or when they learn something?

Teacher: When they learn something. I don't really care about marks. Grades are not the most important thing for me. I care that my students actually remember what they learned at school and not just study for tests. I enjoy seeing students learning and understanding new things.

Students: We like the way you think about teaching, because not every teacher thinks like that.

Teacher: Sometimes you stay somewhere for a very long time and you don't notice the things you used to anymore. And that's the time for a change. People are scared of change. Remember COVID? It was horrible, right? We had to change everything in our lives and learn to adapt. Even difficult experiences can teach us a lot about ourselves and about society.

Students: How would you describe yourself in one word?

Teacher: That's a tough one. Maybe three words. I would say curious — I'm very curious, I like asking question and learning new things. And also motivated — when I have a goal in mind, I work really hard to achieve it. And lastly, kind. I try to be kind to every person I meet and treat him or her with respect, from our headmaster to the cleaning ladies.

Students: Thank you very much for the interview.

Teacher: You're welcome. I appreciate it.

Majda Janderová, 7.D
Sam Pilmann, 7.D

Mobil z ruky

Chodíme po škole a lovíme. Lovíme nápady. Co kdo vymyslel a co dělá, jen aby nemusel na telefonu scrollovat sociální sítě, hrát hry nebo chatovat. Že my z redakce nemůžeme být všude je jasné, tak vás vyzýváme, jestli uvidíte něco zajímavého, dokumentujte. Ale jak, když nemáte telefon? Klidně můžete scénu načrtnout a popsat vlastními slovy. Nebo o fotografii či o výjimku fotografii pořídit poprosit pedagogický dozor.

Začínáme jako obvykle knížkami, protože čtení knih je nejen hezké, ale i užitečné. Pro školáky zvlášť!



- Čtení zlepšuje slovní zásobu a vyjadřování. → Aby ses při zkoušení nezasekl u „no...“, prostě..., jakoby...“, ale mluvil v celých větách a košatě.
- Pomáhá při práci s textem. → Uvidíš, jak se ti díky čtení zlepši schopnost učit. Lépe strávíš delší text, udržíš pozornost a víc a rychleji si informace zapamatuješ.
- Čtení zvyšuje empatii a porozumění druhým. → Lépe pochopíš, proč je někdo protivný (a že to nemusí být kvůli tobě), nebo, že je v pořádku být odlišný, či to, že všichni máme vlastní příběh.
- Snižuje stres a přináší radost. → Znáš ten pocit, když tě přestane nahánět FOMO a místo strachu z toho, o co přijdeš bez telefonu se těšíš na to, co se stane na další stránce knihy?
- Čtení knih pomáhá ke kvalitnějšímu spánku. → Usneš rychleji, tvoje oči nebudou unavené z modrého světla a tvůj mozek nebude přetížený z obrovského množství vjemů a stimulů v online světě.

Pokračujeme dalšími zajímavými volnočasovými aktivitami

“Kamarádka má dnes narozeniny, to je můj dárek pro ni, ona miluje auta.”



“Proč máš v lednu ve škole klobouk?”

“Já nevím, já jsem ho našla v batohu.”



V majetku žáků se krom běžných školních pomůcek nachází různé předměty, námatkově třeba umělecké artefakty, jako je ze dřeva vyřezávaný kříž.



Házení míčku spojuje spoustu věcí najednou: pohyb, odhad vzdálenosti, načasování, reakce i spolupráci s druhým člověkem.



Rozmohl se nám tady takový nešvar

WhatsAppové skupiny



WhatsApp

WhatsApp je populární aplikace pro zasílání zpráv a volání přes internet, která umožňuje textovou a hlasovou komunikaci, videohovory a sdílení médií mezi smartphony. WhatsAppová skupina je funkce umožňující komunikaci mezi více uživateli najednou (až 1 024 členů) v rámci jednoho společného chatu.

**Třídní
WhatsAppová
skupina a její
úskalí**

WhatsAppové skupiny jsou realitou, kterou škola nemůže iniciovat, zakázat ani spravovat, má s ní ale leckdy spoustu problémů. Problémy mezi členy skupin se totiž přelévají do reality a různé formy kyberšikany mají za následek zhoršení vztahů ve třídě, zvýšení absencí i výskyt různých bolestí, strachů a úzkostí z toho, do školy vůbec dojít a dobře se v ní cítit.



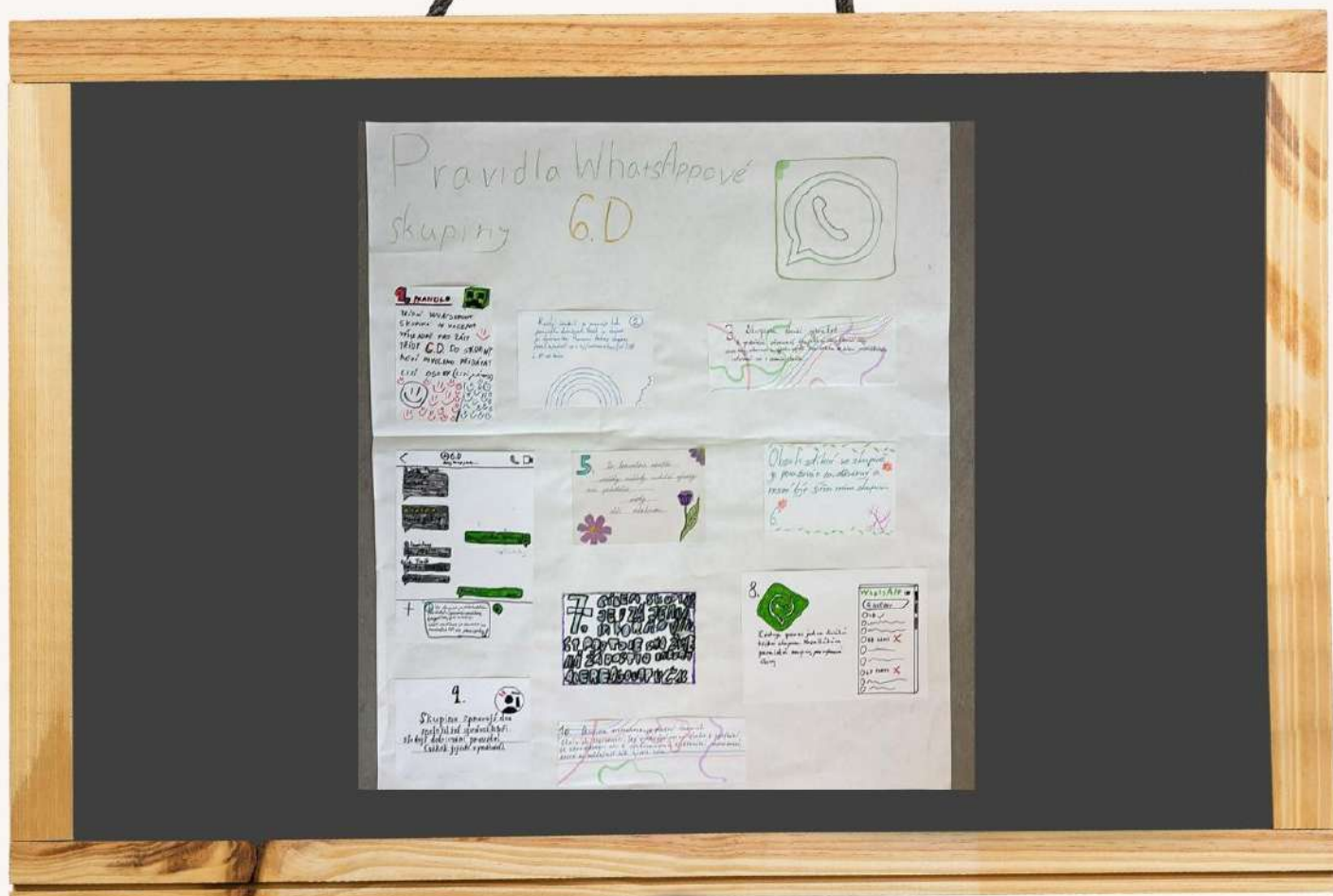
Teď budeme trochu oficiální. Podle aktuálních pravidel WhatsAppu je možné aplikaci používat od 13 let. K tomu platí další pravidlo dané českými právními předpisy, kdy souhlas se zpracováním osobních údajů může dát dítě až od 15 let. Do té doby tedy použití aplikace musí odsouhlasit rodiče. A za rodiči jde i odpovědnost za způsob používání aplikace dítětem...

**Co nás trápí a
jak se to
pokoušíme
řešit**

Jak jsme psali výše, škola, ani učitelé nemůžou WhatsAppové skupiny ani zakázat, ani v nich kontrolovat chování svých žáků. Nicméně, protože škola má být pro děti bezpečným prostředím, se touto problematikou zabýváme různými preventivními způsoby. Patří k nim přednášky pro učitele, vzdělávací programy pro děti, schůzky tříd se školním poradenským pracovištěm a různé další akce.



Na lednovém školním parlamentu jsme toto téma otevřeli a po krátké anketě, která potvrdila, že WhatsAppové skupiny a jejich atmosféra dělá spoustě lidem hlavu, pobídli členy, aby přišli se základním návrhem třídních pravidel používání této sociální sítě. Zástupci tříd pak z parlamentu odcházeli s úkolem na třídnické hodině taková pravidla své třídy se spolužáky sestavit.



Věnovali jste se ve třídě vymýšlení pravidel whatsappové skupiny? V 6.D jsme to udělali následovně: zadali jsme chatu GPT, aby nám navrhnul 20 pravidel a mezi ty relevantní zamíchal pět bláznivých. My jsme si ulehčili práci s vymýšlením, návrhy jsme jenom vytrídili a upravili pro naše potřeby a ještě jsme se u toho dobře pobavili.





FINDING CALM AND ENERGY: WHAT OUR WELL-BEING STUDY TAUGHT US

VÝZKUM RELAXAČNÍCH TECHNIK ... CO JSE NÁM PODAŘILO ZJISTIT:



WHAT WE DID:

LAST WEEK, KIDS FROM 6TH AND 7TH GRADE TOOK A MEANINGFUL PAUSE FROM THE USUAL ROUTINE TO FOCUS ON WELL-BEING - EXPLORING DIFFERENT RELAXATION TECHNIQUES.

METHODOLOGY:

70 STUDENTS ROTATED THROUGH A SERIES OF SHORT ACTIVITIES. AFTER EACH ACTIVITY, THEY RATED HOW GOOD IT MADE THEM FEEL (SCORE 1 -10):



GOALS OF THE STUDY:

TO HELP STUDENTS DISCOVER PRACTICAL WAYS TO MANAGE STRESS, RELEASE TENSION, AND FEEL BETTER IN THEIR EVERYDAY LIVES. WHAT WE FOUND WAS BOTH SURPRISING AND INSPIRING....

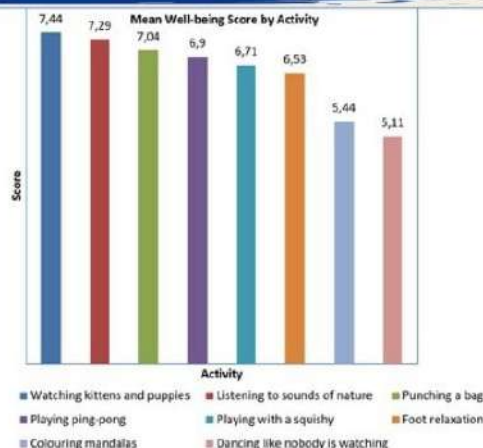


ACTIVITIES:

- WATCHING KITTENS AND PUPPIES VIDEOS
- LISTENING TO SOUNDS OF NATURE
- PUNCHING A BAG
- PLAYING PING-PONG
- PLAYING WITH A SQUISHY
- FOOT RELAXATION
- COLORING MANDALAS
- DANCING LIKE NOBODY IS WATCHING



RESULTS:



RESULTS:

ONE OF THE BIGGEST SURPRISES OF THE STUDY WAS THAT CALMING ACTIVITIES RECEIVED THE HIGHEST OVERALL SCORES!!!





WHAT OUR WELL-BEING STUDY TAUGHT US: WELL-BEING BELONGS IN THE CLASSROOM!!!!!!!



SOME SURPRISES:

PUNCHING A BAG WAS A NEW EXPERIENCE FOR MANY STUDENTS, AND IT SCORED SURPRISINGLY HIGH. SEVERAL STUDENTS COMMENTED THAT THEY WERE AMAZED BY HOW GOOD IT FELT TO PHYSICALLY LET THEIR ENERGY OUT.



IMPRESSIONS:



WE HEARD COMMENTS LIKE:

"I DIDN'T KNOW I HAD SO MUCH ENERGY."

"I FEEL CALMER NOW, EVEN THOUGH I WAS MOVING A LOT."

"I DIDN'T EXPECT TO LIKE THIS SO MUCH."

THIS SHOWS THAT RELAXATION DOESN'T ALWAYS MEAN BEING STILL.

WHY DID SOME ACTIVITIES SCORE LOWER?

NOT EVERY ACTIVITY WAS A HIT—AND THAT'S OKAY....

DANCING, FOR EXAMPLE, RECEIVED THE LOWEST SCORE.

INTERESTINGLY, THIS WASN'T BECAUSE STUDENTS DISLIKED MUSIC OR MOVEMENT. MANY STUDENTS SAID THEY FELT ASHAMED TO

DANCE...



BECAUSE OF THIS, DANCING DIDN'T FEEL RELAXING—IT FELT STRESSFUL.



KEY TAKEAWAYS FROM THE STUDY:

- CALM MATTERS – STUDENTS STRONGLY VALUE CALMING ACTIVITIES. QUIET MOMENTS HELP RESET THE MIND.
- MOVEMENT CAN BE RELAXING TOO – ACTIVITIES LIKE PUNCHING A BAG CAN REDUCE STRESS
- TRYING SOMETHING FOR THE FIRST TIME CAN BE SURPRISING AND EMPOWERING.
- EMBARRASSMENT AFFECTS WELL-BEING – IF STUDENTS DON'T FEEL SAFE, EVEN FUN ACTIVITIES CAN BECOME STRESSFUL.



"THE BEST CLASS EVER"

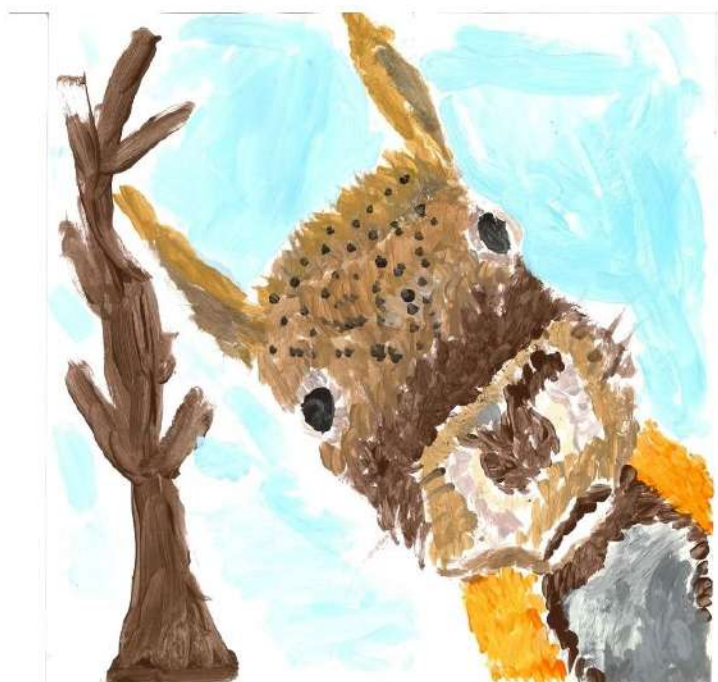
ONE OF THE MOST REWARDING OUTCOMES OF THE STUDY WASN'T FOUND IN THE NUMBERS AT ALL
—IT WAS FOUND IN WHAT STUDENTS SAID AFTERWARD.....

WHY? BECAUSE IT FELT DIFFERENT.

IT FELT RELEVANT.

AND IT FOCUSED ON THEM.





TIRÁŽ:

Školní časopisek – čtení nejen na přestávku. Vydavatel: ZŠ Řevnice, vydání 1/2026.
Šéfredaktor: Mgr. Xénia Paličková Křížová, redakční tým: kolektiv redakčního kroužku ZŠ Řevnice.
Spolupracovníci: žáci a zaměstnanci ZŠ Řevnice. Kontakt: palickova@zsrevnice.cz

Ilustrace na obálkách:

titulní strana: Vojtěch Černý, Ema Grundová, Kateřina Černá, Anička Melichárková
zadní strana: Robin Plaček, Nina Baumruková, Jakub Procházka, Matěj Chaloupka