

The background features three stylized footprints. A yellow footprint is at the top left, a red footprint is at the top right, and a large blue footprint is at the bottom left. The text is overlaid on these footprints.

Časák  
aneb  
inspirace na lavici

## Projekt Hrdá škola – Týden duševního zdraví

Všichni víme, že zdraví je pro naše fungování velice důležité a to nejen fyzické, ale i to psychické. Obě tyto stránky bychom měli udržovat v rovnováze a to hlavně u dětí. Často se bojí svěřit se svými problémy, které je trápí. Proto bychom jim měli dát možnost se vypovídat.

Hrdá škola pro tuto příležitost připravila akci TÝDEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, která proběhla od 22. do 26.4.2024.. Věříme, že jste si celý týden užili. Možná jsme vás i některými aktivitami natolik inspirovali, že je budete využívat i sami pro sebe.

V pondělí proběhl **Čajový dýchánek**, při kterém měli žáci možnost posedět a popovídat si s třídní učitelkou.

Úterý patřilo **Muzikoterapii** v tělocvičně, kde jsme pomocí hudebních nástrojů a rytmů ze sebe vypustili všechny negativní emoce.



Sředa proběhla v jídelně **v kruhu**, kde žáci anonymně napsali na lístečky, co je nejvíce trápí. Následně jsme nějaký vylosovali a každý měl možnost vyjádřit se, jak by se s danou situací vyrovnal a jak by ji řešil. Tento den byl asi nejnáročnější. V některých případech došlo i na slzičky a objetí, ale zvládli jsme to.

Čtvrtek byl uklidňující v příjemné atmosféře tříd školní družiny, kde měli žáci možnost **relaxovat** při svíčkách za poslechu krásné relaxační hudby.

Pátek na **Květinovém dni** v tělocvičně jsme zhodnotili průběh celého týdne, co nám přinesl, zda nám nějak pomohl. Nakonec měli všichni žáci možnost předat předem připravenou květinu komukoliv v sále jako poděkování.

Dle našeho názoru a ohlasů dětí by se takováto akce měla konat častěji.



Fotky z akcí najdete vždy na stánkách školy a na facebookových stránkách, které jsme již uvedli v minulém čísle.

### **A něco na závěr k tématu celého týdne**

Svůj život, svoje trápení, svoje problémy můžete změnit jedinečně tehdy, že **uděláte něco jinak než doposud**. To platí i o vašich myšlenkách a pocitech.

Není možné mít stejné myšlenky a chtít jiné pocity. Není možné dělat věci stejně a mít jiné výsledky.

I my dospělí jsme si do určité doby mysleli, že nemusíme nic měnit, abychom měli jiné výsledky v životě. V té chvíli jsme však zasekli a nevíme proč. Myslíme si, že se musí napřed změnit okolí, podmínky nebo lidé kolem nás, jen čekáme.... **ale ve finále jsme to jen my sami, kdo má nad celým svým životem tu MOC!**

Stačí opravdu málo. **Jedna tvá nová myšlenka**, která povede k rozhodnutí, že už toho bylo dost a že je čas udělat něco jinak. A stát si za ní.

Pokud si nebudete vědět rady, jsou tu pro vás rodiče, vaši třídní učitelé nebo další pedagogičtí pracovníci – **nejste sami**.

## Planované akce na měsíc květen

- ? – je jen na vás všech, co prožijete, jaké návrhy máte, čemu budete chtít věnovat svou energii a čas
- 17. 5. Den výtvarných talentů
- 25.5. Den Slezské

**Tuto školu tvoříme , my všichni, svou iniciativou a energií.**

**Cílem nás všech je, abychom se společně cítili dobře a bezpečně.**



## **Den výtvarných talentů**

17.5. proběhne v jídelně naší školy DEN VÝTVARNÝCH TALENTŮ. Vybraní žáci, budou malovat své obrazy různou výtvarnou technikou. Obrazy budou vystaveny v galerii, kterou pro vás chystáme.

Jakou techniku si naši malíři zvolí, je jen na nich. Těšíme se!



## **Den Slezské**

V sobotu 25.5. proběhne na Slezskoostravském hradě DEN SLEZSKÉ, který je jako každoročně zahájen vystoupením dětí ze základních škol.

Letos opět vystoupí i žáci ZŠ Pěší pod vedením paní vychovatelky A. Fojtkové. Doufáme, že si najdete čas a přijdete vaše spolužáky podpořit. Děkujeme.

## Okénko pro naše redaktory

### Redaktoři 5. třídy

1. Čím píšete ve škole
2. Co nesmí chybět na narozeninové oslavě
3. Zelené ovoce a je v tom hnědá pecka
4. Někteří žáci tím jezdí do školy
5. Pouští se to na podzim venku, když je vítr
6. Jméno ptáka , který žije v polárním pásu
7. Tikotem o sobě dává slyšet
8. Je středem naší sluneční soustavy
9. Zvíře které dýchá žábry

1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								

Za chvíli budou .....



## Nikomu nesmí být ubližováno ani fyzicky ani psychicky!!!!

Tato stránka je vyhrazeno SOS. Jak jste již četli v minulých číslech časopisu.

**Každý má možnost požádat o pomoc, když je mu činěno násilí, slovní napadání atd. Každý kdo se cítí v ohrožení nebo má strach, se může kdykoli obrátit na svou třídní učitelku nebo na níže uvedené pedagogy.** Tito dospělí jsou tady pro vás a mohou vám s vaším strachem nebo problémy se spolužáky pomoci nebo vám poradit, jak danou záležitost vyřešit.

Můžete využít schránku na druhém patře II. stupně nebo email a pedagogům se se svým problémem svěřit touto cestou. Emailové adresy jsou uvedeny v kontaktech na stránkách školy.

Pokud chcete řešit svůj problém s jinou osobou než třídním učitelem, je tady pro vás paní učitelka Mgr. Hana Kuřilová a paní učitelka Mgr. Hana Stará.

### **Výchovný poradce:**

Mgr. Hana Kuřilová

Konzultační hodiny pro rok 2023 - 2024:

úterý 12.00 - 13.00

### **Metodik prevence sociálně-patologických jevů**

Mgr. Hana Stará