

ŠKOLNÍ STOLETNÍK

Školní rok 2024/2025



Chodili jsme do Bezdružic aneb pár otázek pro Jitku Kymlovou

Jitka Kymlová, bezdružická rodačka, se v mládí toužila stát prodavačkou. Osud tomu však chtěl jinak. Když si v 8. třídě vybírala střední školu, zvítězila Střední zdravotnická škola v Domažlicích, obor všeobecná zdravotní sestra. Po vystudování střední školy a ukončení mateřské dovolené pracovala rok v Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a poté již jako zdravotní sestra u praktického lékaře doktora Čirče. Od roku 2004 pracuje po boku lékaře Tomáše Böhma.



ZE ŠKOLKY

Zima se už loučí s námi,
snížek už je za horami.
Sluníčko si češe vlasy,
v zahradách už brzy asi
pokvete nám petrklič,
který pošle zimu pryč.



Tak jsme si všichni pěkně zařadili při našem malém masopustním průvodu a už je tu březen. Chtěli bychom také poděkovat za dobrůtky, které děti dostaly. Někteří naši kamarádi se poprali s neštovicemi a chřipkou, ale už jsou zase zpět mezi námi ve školce.

Březen bude samé překvapení. Hned 3. března nás čeká exkurze k profesionálním hasičům v Plzni.

Pojedeme autobusem. Druhý den, 4. března, jedeme také autobusem do divadla Alfa, rovněž v Plzni. Tam na nás čeká pohádka „Sůl nad zlato“.

Malým dárečkem potěšíme naše maminky, babičky, tety... až bude MDŽ.

V dalším týdnu, 12. března, zavítá do naší mateřské školy Divadlo Honzy Krejčíka s Dopravní pohádkou.

Pozváni jsou i naši mladší kamarádi ze základní školy.

Třidu kočiček nadále navštěvuje paní Anna Blažková se cvičením „Vítkův chodník“.

K paní učitelce Olze Pechlátové dochází kočičky každé pondělí ráno na anglický jazyk do základní školy.

Také do mateřské školy stále dochází pan učitel Jiří Palát, učí děti základům hry na flétničky.

Dětem jsme zakoupili nové hračky, ze kterých mají radost.

Těšíme se na jaro a všechny další zážitky a dobrodružství, které nás ještě čekají.

paní učitelky a děti z mateřské školy



TÝDEN PRO WELLBEING VE ŠKOLE

V současné době se stále více mluví o důležitosti dobrého pocitu a zdraví ve školách. Nejedná se pouze o aktuální módní trend, ale o základní prvek pro zdravý vývoj a úspěch našich žáků. Ve dnech od 4. do 11. února proběhl v České republice Týden pro wellbeing ve škole, jehož cílem bylo zvýšit povědomí o tomto důležitém tématu a podpořit školy v zavádění postupů, které přispívají k lepšímu psychickému a fyzickému zdraví žáků.

Naším cílem je mít školu, kde se všichni žáci, učitelé i ostatní zaměstnanci cítí bezpečně a spokojeně, kde je každý žák podporovaný a motivovaný k osobnímu růstu, aby mohl svobodně a naplno rozvinout svůj potenciál.

Proto se letos k iniciativě Týden pro wellbeing připojila aktivně také naše základní škola. Třídní učitelé se během tohoto týdne zapojili do různých online vzdělávacích aktivit a programů zaměřených na podporu zdravého, bezpečného a podpůrného prostředí ve škole. Pro žáky jsme v pátek před jarními prázdninami uspořádali tzv. Den s třídním učitelem/s třídní učitelkou. Každá třída trávila svůj „den“ jiným způsobem, společným tématem všech ročníků bylo posilování pozitivních vztahů mezi spolužáky, upevňování třídních pravidel, vzájemné poznávání se, tolerance a respekt k druhým.

Wellbeing – den s třídním učitelem – 1. třída

Dne 7.2. 2025 proběhl v naší první třídě speciální den zaměřený na wellbeing. Tento den byl věnován duševní pohodě dětí, posilování třídního kolektivu a vytváření bezpečného a podporujícího prostředí pro žáky. Program byl plný aktivit zaměřených na sebereflexi, vzájemnou spolupráci a radost z učení. Děti si společně povídaly o svých pocitech, učily se, jak zvládat různé situace a jak si vzájemně pomáhat. Nechyběly ani kreativní činnosti, hry na důvěru a relaxační techniky, které pomáhají dětem lépe se soustředit a zvládat emoce. Hned ráno jsme si společně zazpívali a zatančili píseň „Není nutno“ od Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře. Po společné snídani jsme si vytvořili pavučinu přátelství, která měla za cíl náš kolektiv ještě více stmelit, dále následovala věž důvěry z kostek. Učili jsme se sociální dovednosti a řešit obtížné situace podle programu Zipyho kamarádi. Zlepšovali jsme schopnost rozpoznat různé emoce a určit strategie, jak se s nimi vypořádat. Zipy je strašilka, kterou jsme si z modelíny vymodelovali. Následovala relaxace na koberci při pohádce „Kouzelné semínko laskavosti“, které si následně každé dítě zasadilo a pokud k sobě budou děti laskavé anebo udělají dobrý skutek, semínko jim poroste. Následovala pantomima a vybarvení kouzelného skřítky ze sádry, který nám bude udržovat naše přátelství. Den wellbeingu byl nejen zábavný, ale také přínosný pro celou třídu. Pomohl dětem uvědomit si důležitost přátelských vztahů, vzájemného respektu a duševní pohody. Jsem ráda, že můžeme v našich školních aktivitách podporovat nejen vzdělání, ale i celkový rozvoj našich žáků.

Těšíme se na další podobné akce, které přispějí k pohodové atmosféře v naší třídě!

Mgr. Martina Procházková



Jak tento výjimečný den probíhal v 2. třídě?

Ráno jsme se sešli jako obvykle v naší třídě a společně si přichystali snídani, byl to příjemný start do nového dne. Tentokrát jsme se totiž nesešli ve třídě, abychom psali, počítali nebo četli, ale hlavním důvodem bylo být spolu, navzájem si povídat o tom, co je pro nás důležité, poslouchat se a diskutovat v komunitním kruhu. Z domova jsme si přinesli naše oblíbené deskové i karetní hry (Hádej kdo?, Ubongo!, Člověče, nezlob se!, Námořní strategická bitva, Had aj.), kamarádům i paní učitelce vysvětlili pravidla, při hraní jsme se výborně pobavili a zároveň odreagovali. Pohybová hra Twister nás navíc pěkně rozhýbala. Tento pohodový den jsme zakončili společnou výtvarnou aktivitou, při které jsme si ověřili, že se všichni dokážeme domluvit a zvládáme spolupracovat. Tento den se nám moc líbil a víme, že jsme bezva parta, ve které si dokážeme navzájem pomáhat.

žáci z druhé třídy



Den s třídním učitelem – 3. třída

Dle naší dohody jsme si do třídy přinesli několik zajímavých společenských her, které jsme hráli společně cca 1 h. Podnikli jsme rovněž „tajnou výpravu“ do vln oceánu na lodi, které jsme sami veleli. Vedli jsme řeč ke skále. Vybarvili jsme na pracovní list jednoho človíčka, který poukazoval na to, jak se cítím a druhého, který signalizoval, jak bych se chtěl cítit. Pracovalo se nám moc fajn, nedávaly se známky a vše se dělo dle našich přání. Jedno z nich bylo i odnést našim lesním zvířátkům něco na zub. Vydali jsme se ke krmelci, kde jsme si povídali o obyvatelích lesa a sledovali jejich stopy. Natrénováno jsme měli z knih, které jsme si přinesli z domova. Celé dopoledne jsme zakončili na horolezecké stěně, kde jsme si dokazovali své pohybové kvality. Závěrem zněl naší školou mohutný pokřik: „Bezva, hurá a super!“

Mgr. Libuše Blažková



Den plný wellbeingu: Návštěva Plzně očima čtvrtáků

Wellbeing, tedy "dobře být", byl zaměřen na trávení času s třídním učitelem a na rozvoj pocitu pohody a spokojenosti.

Týden před uskutečněním začal vysvětlením, co pojem wellbeing vlastně znamená. Poté každý žák napsal na papírek, co by si přál se svou třídou dělat či prožít. Někdo chtěl sportovat, jiný navštívit muzeum, hrát hry nebo společně vařit a stolovat.

Na základě těchto přání jsme se rozhodli společně navštívit Plzeň. V pátek ráno jsme se všichni sešli u vlaku, kde začala naše dobrodružná cesta. Ve vlaku jsme se rozdělili do tří skupin a hráli hru s kartičkami, na kterých byly napsány různé emoce – pozitivní i negativní. Ty jsme pak předváděli pantomimicky a kamarádi hádali, jaké pocity předvádíme.

Po příjezdu do Plzně jsme nejprve navštívili pivovarské muzeum, jelikož pivo je typickou plzeňskou záležitostí. Opět jsme pracovali ve skupinkách a seznámili jsme se s tím, jak se v Plzni žilo ve středověku. Plzeň byla tehdy mnohem menší a měla jen pár tisíc obyvatel. Jednotlivé vrstvy obyvatel se od sebe dost odlišovaly, jak nám vysvětlila paní průvodkyně. Také jejich jídelníček se značně odlišoval od toho našeho současného. Remesla a obchody hrály ve středověkém městě důležitou roli. Všechny nabyté vědomosti jsme zaznamenávali do pracovních listů.

Po svačince jsme pokračovali návštěvou plzeňského podzemí, kde jsme ušli celý kilometr. Procházeli jsme ve druhém sklepním podlaží, neboť to první užívají současní obyvatelé města.

Třetí zajímavostí města Plzně byla návštěva plzeňské věže. Byla to výzva zejména pro ty z nás, kteří se bojí výšek. Společně jsme však strach překonali a vychutnali jsme si pohled na Plzeň z ptáčích perspektiv.

Pak už nás čekal oběd v restauraci U Švejka. Kuřecí řízek s bramborovou kaší nám chutnal tak, že vůbec nic nezbylo. Po obědě jsme opět hráli hru. Tentokrát jsme se zaměřili na to, že každý z nás je úplně jiný. Měli jsme si představit konkrétní situaci a podle škály intenzity pocitu (na stupnici 1 - 10) popsat, co to u nás vyvolá za emoci a v jaké síle. Byli jsme překvapeni, že se tolik lišíme.

Poslední akcí byla návštěva Hopsiny, a to zejména na přání sportáků, kterých je v naší třídě převaha. Bylo to super a pěkně jsme se vyhopsali.

Ač byl den se třídou skvělý, cestou domů jsme se ve vlaku pohádali. Vlak byl totiž plný, a nemohli jsme sedět pohromadě. Tak jsme nemohli uskutečnit poslední hru, která byla zaměřená na řešení konfliktů a stresových situací. Nakonec jsme ještě zlobili a paní učitelka nám vyhubovala. Hned po prázdninách nás čekala třídnická hodina, ve které jsme si opět říkali, jak se k sobě máme chovat. A došlo i na způsoby řešení našich třenic.

Celý den wellbeingu byl plný smíchu, radosti a nových zážitků. Tento den strávený v Plzni byl nejen zábavný, ale i poučný. Uvědomili jsme si důležitost wellbeingu a toho, jak malé radosti nám mohou přispět k celkové pohodě. Všichni jsme se shodli, že bychom si podobný den rádi zopakovali, protože nám přinesl nejen nové zážitky, ale také posílil vztahy s naší paní učitelkou a vztahy mezi námi spolužáky.

Čtvrtáci a Mgr. Martina Hartenscheidtová



Den s třídní učitelkou v 5. třídě.

Pátáci se rozhodli strávit svůj den v prostorách třídy a školní kuchyňky. Vzhledem k tomu, že se náš tým rozrostl na začátku února o novou žákyni, věnovali jsme část pátečního dne vzájemnému poznávání. Zjišťovali jsme, co nás baví ve škole i ve volném čase, jaké máme rádi aktivity, barvy, jídlo, co bychom udělali, kdyby..., co bychom v žádném případě nechtěli zažít apod. Zahráli jsme si několik her, které nám ukázali, že odlišnost není „sprosté“ slovo, že máme právo být každý jedinečný, a že je to vlastně skvělé, když nejsme všichni stejní, protože to by byla opravdu hrozná nuda.

Nuda ale během našeho dne s třídní učitelkou vůbec nenastala. Po rozdělení do skupin jsme se vrhli na přípravu těsta na pizzu. Zatímco jedna skupina chystala své těsto, zbývající dvě skupiny hrály na koberci Aktivitu. Během hry jsme trénovali dodržování pravidel, a to jak přímo pravidla hry, tak naše třídní pravidla. S těmi jsme také seznámili naši novou spolužačku.

Když už těsto všech skupin pomalu a voňavě kynulo, přesunuli jsme se k interaktivní tabuli. Pustili jsme si nový český animovaný film s názvem Život k sežrání. Tematicky se nám hodil k přípravě pizzy a zároveň ho paní učitelka vybrala, protože film zobrazuje školní šikanu hlavního hrdiny. Viděli jsme, že ubližovat mohou také posměšky a pomluby, i to, jak lehce se k někomu, kdo schválně ubližuje, dokáží přidat další děti.

Po zhlédnutí filmu jsme o něm diskutovali. Shodli jsme se, že musí být opravdu složité ocitnout se v pozici šikanovaného, postavit se agresorovi přímo a říct mu, aby už neubližoval. Zjistili jsme, jak velmi může pomoci, když dokáže kdokoliv z přihlížejících dětí překonat svůj strach a dá agresorovi najevo: Nech ho na pokoji, nic ti nedělá. A v neposlední řadě jsme si znovu připomněli, jak je ohromně důležité, aby se o šikaně dozvěděl někdo z dospělých/z učitelů. Protože pokud my učitelé o něčem nevíme, nemůžeme to řešit.

Na poslední část našeho dne jsme se přesunuli do školní kuchyňky, kde jsme z vykynutých těst vykouzlili naše super chutné pizzy. Naštěstí jsme žádnou nespálili a místo oběda ve školní jídelně jsme si na nich v půl jedné společně pochutnali. Pak už jsme jen uklidili kuchyňku, zabalili zbylé kousky na ochutnání domů a popřáli jsme si krásné jarní prázdniny. Už se zase těšíme na další takový den.

Pátáci a paní učitelka Helena Zahrádková



6. třída na zimním stadionu ve Stříbře

V rámci akce Den s třídním učitelem se žáci 6. ročníku rozhodli strávit tento čas sportovní činností. V pátek 7. února se vydali autobusem na zimní stadion do Stříbra, kde měli ukázat bruslařské schopnosti. Většina žáků měla své brusle a hokejky, ostatní si je mohli zapůjčit přímo na zimním stadionu. Někteří už bruslili doma na rybníce, tak ihned mohli předvádět své bruslařské dovednosti, jiní museli absolvovat první bruslařské krůčky na ledě.

Dopoledne rychle uběhlo. Kluci a dívky si vyzkoušeli i různé soutěže na ledě a zahráli si i hokej.

Domů všichni odjžděli nadšení s předsevzetím, že si tuto akci příští rok zopakují.



Mgr. Karel Seknička

6/ŠKOLNÍ STOLETNÍK

Sedmáci si užili netradiční den plný zábavy a pohody!

Den wellbeingu jsme zahájili ochutnávkou netradičních jídel – kdo měl odvahu, mohl si pochutnat na červech a kobylkách! Nechyběla ale ani sladká odměna – vyráběli jsme si cukrovou vatu.

Během dne jsme si užili spoustu pohybu – zahráli jsme si florbal i fotbal.

Kreativní duše se vyřádily při malování na zeď. A kdo měl chuť na odpočinek, mohl si dát čaj a užít si klidnou chvíli.

Závěr dne patřil oblíbené hře – schovka po celé škole byla skvělým dobrodružstvím!

Celý den jsme si užili naplno a už se těšíme na další podobnou akci.

Ing. Olga Pechlátová



Osmáci trávili den v Plzni

Žáci 8. třídy se v rámci programu „wellbeing“ rozhodli společně strávit den výletem do Plzně. Celá akce se setkala s velmi pozitivním ohlasem, zejména díky příjemné atmosféře a aktivitám zaměřeným na posílení vzájemných vztahů a komunikace. Program byl pečlivě připraven tak, aby si jej všichni užili, měli prostor pro otevřené rozhovory a mohli utužovat třídní kolektiv.

Součástí výletu byla také návštěva Muzea loutek, kde se žáci seznámili s historií a tradicí českého loutkářství. Mohli si prohlédnout různé druhy loutek, dozvědět se zajímavosti o jejich výrobě a dokonce si některé sami vyzkoušet. Tato část programu byla se žákům líbila a přispěla k obohacení celého dne.

Společné činnosti napomohly lepšímu porozumění mezi spolužáky a poskytly příležitost k navázání nových přátelství. Celý den se nesl v přátelském duchu a žáci ocenili možnost zapojit se do aktivit, které je bavily a zároveň podporovaly týmovou spolupráci.

PhDr. Zdeňka Kvasničková



Společný den devátých tříd – 9. A a 9. B – Zážitek plný relaxace a spolupráce

V pátek 7. února se žáci obou devátých tříd, 9. A a 9. B, setkali na společné akci, která začala příjemnou snídaní ve třídě. Tento začátek dne nám umožnil stmelení obou tříd a připravil nás na to, co nás čeká. Po snídani následoval přesun pěšky do Wellnesscentra Konstantinovy Lázně, kde jsme si užili bazén, relaxaci v saunovém světě a dokonce i osvěžující návštěvu bufetu. Cesta zpět byla stejně příjemná – vlakem, kdy jsme si vzájemně sdíleli zážitky a společně se smáli. Tento den nám přinesl nejen nezapomenutelné chvíle odpočinku a zábavy, ale i posílení vztahů mezi oběma třídami.

Děkujeme paní Janě Opavové za umožnění vstupu do Wellnesscentra, kde jsme si užili skvělý den, a také zaměstnancům za příjemnou atmosféru během našeho pobytu.

Z pohledu 9. A

V pátek 7. února jsme se se školou vydali na výlet do bazénu. Cesta pěšky byla krátká, takže jsme tam dorazili rychle. Po převlečení do plavek jsme se vrhli do vody a užívali si všechny možné vodní aktivity. Když jsme se unavili, sedli jsme si do vířivek a povídali si. Po skončení našeho pobytu jsme se osprchovali a oblékli. Cestu zpět jsme absolvovali vlakem. Výlet byl skvělý a hodně jsme si ho užili!

Z pohledu 9. B

Dnes jsme měli příležitost strávit příjemné dopoledne se svými spolužáky, protože jsme se spojili s 9. A. Vydali jsme se do Wellness Konstantinovy Lázně. Kromě koupání a trávení času v sauně jsme také plánovali společnou organizaci závěru školního roku. Myslím, že si to užil každý z nás – bazén jsme měli prakticky celý pro sebe. K dispozici nám byl i bufet a obě sauny, stejně jako parní lázeň. V bazénu jsme si užili nejen proti proudy, ale hlavně jsme tam relaxovali a společně trávili skvělé chvíle.

Za vše vděčíme našim učitelkám, paní Kotasové, paní Kozákové a paní asistence Pejzarové. Děkujeme jim za čas, který s námi strávily nejen při výuce, ale i při zábavě, kterou nyní během přípravy na přijímačky určitě postrádáme.

A jaký je závěr? Výlet do Wellnessu byl opravdu úžasný zážitek a doufáme, že podobné chvílky budeme moci prožít i v průběhu zbytku školního roku. Tak tedy: „Ať žije wellness!“

Ing. Lucie Kozáková a Mgr. Erika Kotasová



MATEMATIKA V KUCHYŇCE

Říkáte si, že je to zvláštní? Vůbec ne! Dost se nám pletly jednotky objemu a hmotnosti, a proto jsme si je šli oživit formou nám velice milou. Bylo to pečení litých ovocných řezů a pizzy. Nejprve jsme si připravili všechny potřebné pomůcky a suroviny. Pak jsme již mohli začít. Navázili jsme si dané množství mouky a cukru. Odměřili množství mléka a samozřejmě přidali i daný počet vajíček, prášek do pečiva, nastrouhali citronovou kůru, hmotu ušlehali, nalili na plech a navrstvili lžičkou hromádky domácího džemu. Pak zbývalo jen zapnout troubu na 180 stupňů a sledovat pečení.

Abychom se nenudili, rozdělili jsme se do tří skupin. Každá skupina si sama zadělala těsto na pizzu, tím jsme už sami vážili, odměřovali, a vlastně tak i počítali. Vznikly tři různé pizzy. Vůně se linula celou kuchyňkou a možná i kousek dál.

Byli jsme nadšení z výsledků naší práce, kterou jsme ohodnotili na výbornou tím, že jsme vše snědli a nic nezůstalo. Možná měl někdo dokonce málo, protože mnozí se těšili na to, že si vše zopakují i doma. No a jak jsme na tom s jednotkami hmotnosti a objemu nyní? Většina z nás si je již neplete. No, není to super?

A zde jsou důkazy, že jsme nelhali.

Žáci 3. třídy, L. Blažková a R. Adamcová



OLYMPIÁDA V ČESKÉM JAZYCE

V letošním roce vyhlásilo Ministerstvo školství již 51. ročník populární soutěže Olympiáda v českém jazyce. Místního kola se tradičně zúčastnili i naši žáci 9. ročníku. Z místního kola postoupili do okresního kola tři naši chlapci: Ondra Vlažný, Richard Bílý a Tomáš Kotovský. Naši reprezentanti neudělali ostudu ani v okresním kole této soutěže. V konkurenci všech základních škol okresu a i gymnázií vybojoval krásné 7. místo náš žák Ondra Vlažný a dokázal, že jsme schopni se poměřovat se všemi školami našeho regionu.

Mgr. Karel Seknička

UMĚLÁ INTELIGENCE V HODINĚ ANGLICKÉHO JAZYKA

Žáci 4. třídy se v hodině anglického jazyka učili o počasí a procvičovali si slovní zásobu zábavnou formou. S pomocí umělé inteligence a anglických instrukcí generovali obrázky.

Děti práce velmi bavila a věříme, že si díky této netradiční hodině většina z nich bude pamatovat například větu: „Draw a picture of a sunny day.“ (Nakresli obrázek slunečného dne.)

*Ing. Olga Pechlátová
9/ŠKOLNÍ STOLETNÍK*



Draw a picture of a sunny day
and add a four-wheeled motorcycle.



Draw a picture of a large storm
and a fire in a big city,
with Superman helping.

The work of our pupils (4th grade)
with the help of AI.



Draw a picture of a storm, a swimming
pool, and a fire.



Draw a picture of Spider-Man
and Batman in a big city on a stormy day,
with a school in the background.



Draw a picture of a Skibidi Toilet
during a storm.

VZPOURA ÚRAZŮM

PREVENTIVNÍ PROGRAM, KTERÝ MÁ SMYSL

Dne 24. ledna 2025 se v budově základní školy uskutečnil preventivní program s názvem VZpoura úrazům. Jedná se o projekt Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky (VZP ČR), který je zaměřený na prevenci úrazů a nehod u dětí a mladistvých. Besedu realizují vozíčkáři, kteří autenticky informují děti o tom, jak úrazům a jejich následkům účinně předcházet, a zároveň se je snaží motivovat k zodpovědnému chování v každodenním životě. Původně jsme měli program zamluvený pro tři ročníky na druhém stupni. Vzhledem k vysoké nemocnosti dětí v daném termínu se nakonec na dvou devadesátiminutových besedách vystřídal žáci od 4. do 9. třídy.

O svém životě na vozíku nám přijeli vyprávět dva sympatičtí a usměvaví muži, Jan Rajznover a David Kainzmeier. První jmenovaný, Honza, ochrnuł nešťastnou náhodou v 16 letech po jedné nepodařené operaci srdce. Až do toho osudného zákroku byl aktivní zdravý kluk, který sportoval, studoval a dělal všechno, co patří k životu v takhle mladém věku. Pak se ale všechno změnilo. Rok po ochrnutí strávil v nemocnicích. Po určité době, když se v nové životní situaci zorientoval, se opět vrátil také ke sportu. Nejradši má florbal a tenis. Díky tomu, že ve florbalu reprezentoval národní tým ČR, dostal se i na turnaje v zahraničí. Jak říká, život na vozíku má sice svoje limity, ale přesto zůstává spousta úžasných možností.

Jeho kolega David pochází ze Stříbra. Tam se mu také před několika lety přihodil osudný úraz hrudní páteře. Vážná nehoda se mu stala při jeho velké vášni: na motokrosovém tréninku na stříbrské trati. Na motorce jezdil od tří let, od devíti let závodně. Dostal se na úroveň Mezinárodního mistrovství České republiky a závodil také v zahraničí. Po úrazu se mu otočil život naruby. Snažil se být ale co nejrychleji samostatný, aby nebyl na nikom závislý. Jeho životním mottem je, že život nekončí a pokračuje dál, jen trochu jinak. Našel si nové zájmy a sporty, které ho baví, např. plave, posiluje a cestuje. Na motorku ale nezanevřel. Když má možnost, rád se na ní projede a pořád je to pro něj úžasný pocit.

Zajímavé povídání o vozíčkářském životě doplnili pánové videy o pohybu na vozíku, o nastupování a vystupování z dopravních prostředků, včetně auta, o jízdě do kopce i z kopce, o mnohdy nesmyslných bariérách, které my, po nohou se pohybující spoluobčané, vůbec na první pohled nevnímáme. Dozvěděli jsme se, že nejčastější příčinou úrazů, které končí ochrnutím, nejsou jen autonehody, skoky do vody a adrenalinové sporty, jak si většina posluchačů myslela, ale běžně jsou to pády z výšky, přičemž mnohdy se může jednat o výšku třeba jen 30 až 50 cm.

Houpání na židli ve škole? Stoupání si na kolečkovou židli? Běh po schodech – třeba ve škole? Podle přítomných pánů stojí i tyto situace za spoustou zbytečných úrazů, které mohou mít fatální následky. Jízda na kole bez helmy? Nepřeji vám vidět ten les zvednutých rukou, když se Honza s Davidem zeptali, kdo při jízdě na kole nepoužívá helmu. Jízda v autě bez zapnutých pásů dopadla jen o pár hlasů lépe. A hlášku šestáka: „Vždyť jedeme jenom kousek a táta řídí dobře“ asi netřeba dál komentovat.

Oba vozíčkáři se hodně věnovali popisu svého aktuálního života. Jak musí být upravený byt, kde žijí. Jaké nástrahy na ně číhají např. při nakupování, cestování, při návštěvě úřadů, koncertů a divadel. Zároveň zmínili, že se česká města a mnohé menší obce už vozíčkářům alespoň trochu přizpůsobují. Přesto musí oba pánové pokaždé, když vyráží do nového místa, pořádně plánovat a často se hodně dopředu informují a domlouvají, aby pak v dané lokalitě nebyli nemile překvapení.

Během svého vyprávění David i Honza opakovaně zdůraznili slovo svoboda. Snažili se dětem vysvětlit, že upoutáním na vozík přišli o svobodu pohybu. Nenechali si však vzít svobodu rozhodování a chuť do života. Oba se věnují práci, která je baví, oba si udělali řidičský průkaz a vlastní auto s upraveným řízením. Oba sportují, cestují, mají rodiny a zázemí. Oba svým povídáním dokazují, že život na vozíku nekončí, že je možné dál si plnit své sny. Důležité je neztratit naději a bojovat proti životním nástrahám. Zároveň je nutné si uvědomit, že život je velmi křehký a stačí pár vteřin riskování či nepozornosti a vše může být úplně jinak.

Školní metodička prevence Mgr. Bc. Helena Zahrádková



“CHODILI JSME DO BEZDRUŽIC ANEB NA KÁVIČCE S JITKOU KYMLOVOU

Zdravotní sestřička Jitka Kymlová vychodila v Bezdruzicích mateřskou i základní školu. Na doporučení rodiny si vzhledem ke své empatii a starosti o druhé vybrala Střední zdravotnickou školu v Domažlicích. Studium však musela přerušit, neboť čekala rodinu. Nebylo to jistě jednoduché dokončit školu s malým dítětem. Rodina jí pomohla s hlídáním a péčí o malého Davida, a tak roku 1991 úspěšně odmaturovala a stala se zdravotní sestrou. Na prvním pracovišti v Léčebných lázních Konstantinovy Lázně pracovala jako lázeňská, která prováděla podvodní masáže, obsluhovala koupele a vířivky. Když doktoru Čirčovi odešla do důchodu zdravotní sestra, začala na této pozici pracovat Jitka. V roce 2004 se pro změnu vystřídal šéf.

Ordinaci zakoupil pan doktor Tomáš Böhm.

Práci zdravotní sestry popisuje jako zajímavou. Postupem času se musela naučit pracovat na nových přístrojích, kterých neustále přibývá. Zvyšuje se také počet úkonů, které dříve nebylo možné provádět. Z těchto důvodů nakonec byla do ordinace přijata i druhá sestra Alena Krejčová.

Na otázku, co všechno musí za den stihnout, mi Jitka odpovídá:

„Každé ráno začíná odběry materiálů – krve, výtěry, vzorky moči a jiného biologického materiálu. Poté je třeba vyřídit požadavky pacientů, kteří s námi komunikují přes našeho digitálního pomocníka „EMMY“. Zásíláme elektronické recepty, objednáváme pacienty na plánovaná vyšetření a s akutními potížemi je zveme do ordinace. Mezitím kontrolujeme výsledky pacientů a zakládáme informace do karet pacientů. Do 9 hodin odbavujeme akutně nemocné. Vyšetřujeme CRP, což je vyšetření hodnoty zánětu v těle na základě odebrané kapky krve, měříme teplotu, tlak krve.

Objednané pacienty vyšetřujeme zejména s děletrvajícími onemocněními, provádíme interní předoperační vyšetření včetně EKG. Mezi další vyšetření patří například výplach uší, vyšetření ABI – screening ischemické choroby dolních končetin, vyšetření spánkové apnoe, vyšetření 24hodinové monitorace krevního tlaku. Jsme vybavení jako jedni z mála na zákrok při akutním stavu, například zástavy srdce, defibrilátorem, odsávačkou hlenu, kyslíkovým koncentrátorem. Občas je třeba provést chirurgické ošetření – šití řezných ran či ošetření povrchových úrazů, na což je naše ordinace také vybavena.

Každý den je pestrý a mezi nejběžnější výzvy, kterým jako zdravotní sestry čelíme, jsou náročné komunikace i situace s pacienty nebo zvládání administrativního tlaku.“

Při povídání se vracíme k období covidu, kdy ordinace nebyla uzavřena, naopak se snažili ošetřovat všechny nemocné pacienty. Zakoupili proto také kyslíkový koncentrátor, který byl plně využitý. Pacienty vyřizovali až do pozdních večerních hodin 7 dní v týdnu. Za účelem ošetřování covidových pacientů byla s pomocí městského úřadu otevřena nová vyšetřovací místnost speciálně pro tyto pacienty. Celé období covidu bylo pro zdravotní pracovníky a všechny lékaře nečekanou výzvou.

Součástí Jitčiny práce je také celoživotní vzdělávání. Absolvuje pravidelně vzdělávací semináře, kde se seznamuje s novými postupy v ošetřování pacientů nebo obsluhování nové zdravotní technologie.

Za sebe bych ráda připomněla mnoho lyžařských výcviků, které s námi Jitka jako doprovodná zdravotní sestra absolvovala. S péčí a starostlivostí sobě vlastní ošetřovala malým lyžařům drobné bolístky a ošetřovala je ve dne i v noci.

Loučí se se mnou se slovy: „I přes náročnost této profese jsem ráda, že jsem si vybrala toto povolání, protože tak mohu pomáhat lidem a tato práce mě naplňuje.“

Mgr. Martina Hartenscheidtová



BESEDA S ARCHEOLOGEM MICHALEM RAKEM

NÁVRAT DO RODNÉHO MĚSTA

V pátek 28. února jsme měli tu čest přivítat v naší škole bývalého žáka a renomovaného archeologa Michala Raka, který přijel až z Prahy. Michal Rak, specialista na archeologii 20. století, dorazil s přednáškou plnou fascinujících objevů z jeho bohaté kariéry.

Už od začátku besedy bylo jasné, že Michal má pro své posluchače připraveno mnohé. Hned na úvod nás zavedl do zákulisí svých výzkumů, během kterých se setkal s nejedním nebezpečím a překvapením. Jeho přednáška zahrnovala témata, jako jsou válečná pole, staré opevnění a tajemství, která ukrývají zbytky dávných bitev. Seznámil nás nejen s metodami archeologického výzkumu, ale přinesl také konkrétní příběhy lidí, kteří žili a bojovali na těchto místech.

Součástí besedy byla prezentace o vykopávkách zaniklých vesnic a artefaktů z našeho okresu. Michal nám ukázal vzácné fotografie těchto zaniklých osad a artefakty, které tým archeologů objevil při svých výzkumech. Tyto předměty, byť často obyčejné a denní potřeby vojáků, v sobě nesou silné příběhy a svědectví o hrůzách války.

Jedním z vrcholů přednášky byla prezentace o válečných artefaktech z okolí nedalekého městečka Úterý. Michal nám představil okop pro protitankový kanón, který byl významným nálezem v této oblasti. Vyprávěl nám o postupech, pomocí nichž hledají například zbytky bunkrů, a ukázal nám několik takovýchto zbytků z našich českých lesů. Zajímavým nálezem byly například pozůstatky keramiky a pazourku starého 5 000 let, který pocházel z Řecka. Také nám ukázal pozůstatky výroby perleťových knoflíků ze zaniklé obce Pavlův Studenec.

V současné době Michal Rak pracuje u československých legionářů, kde se věnuje přípravě a vydávání knih a publikací o našich bývalých vojácích. Legionáři také pořádají výstavy a cestují po světě na výročí bitev a hrobů. Michalovo nadšení pro tuto práci a jeho odborné znalosti byly patrné po celou dobu besedy.

Děti během besedy kladly mnoho zajímavých dotazů. Zajímalo je například, kam se nálezy dostanou po jejich objevení. Michal vysvětlil, že většina nálezů je pečlivě zdokumentována a často umístěna do muzeí, kde jsou přístupné veřejnosti. Některé z nich se také stávají součástí putovních výstav, aby se mohly představit i v jiných částech světa.

Beseda se setkala s velkým zájmem. Návrat Michala Raka do rodného města nebyl jen příležitostí k oslavě úspěchů bývalého žáka, ale také inspirací pro nás všechny.

Těšíme se na další setkání s tak výjimečnou osobností a děkujeme Michalovi za jeho úsilí a ochotu sdílet své vědomosti a zkušenosti s námi. Doufáme, že se spolu budeme moci setkat znovu a že jeho práce bude i nadále přinášet nové objevy a poznatky o naší historii.

Mgr. Martina Hartenscheidtová





A. Křída Současná s. Miluše Trnková
 Bohumil Holub D. Bělohavá
 P. Pechaček K. Svědová
 J. Schuldes D. Smahová
 P. Duma M. Rozsochová
 P. Duma J. Poláček
 P. Bělohavá E. Vojnigrová
 M. Bass
 J. Galová
 J. Koucký
 J. Pouchác
 M. Kadlec

AKCE ŠKOLY

CYKLUS PŘEDNÁŠEK - **CHODILI JSME DO BEZDRUŽIC**

KAŽDÝ MĚSÍC SE MŮŽETE TĚŠIT NA JEDNU Z PŘEDNÁŠEK NAŠICH BÝVALÝCH ŽÁKŮ

ZDRAVOTNÍ SESTRA - **JITKA KYMLOVÁ**

POLICISTÉ - **Bc. DAGMAR JIROUŠKOVÁ, Bc. JINDŘICH MYŠKA
A DANIEL KADLEC**

PROFESIONÁLNÍ HASIČ - **KAREL ROHM A SDH KONSTANTINOVY
LÁZNĚ**

UČITELKA HUDBY - **Mgr. et. Mgr. ROMANA FEIFERLÍKOVÁ, Ph.D.**

Akce pro veřejnost

28.3.2025 v 17 h

Koncert Amálky „Letem světem“

Vystoupení pěveckého kroužku
v Kulturním domě v Bezručicích

12.4.2025

45. Výroční koncert JUVENKY

Vystoupení dechového orchestru
v Kulturním domě v Bezručicích

1.5.2025

Vernisáž výstavy Jiřího Bízka - 100 let školy v Bezručicích

13.6.2025

Muzikál „Co takhle svatba, princi?“

v Kulturním domě v Bezručicích

14.6.2025

Den otevřených dveří školy

Repríza muzikálu „Co takhle svatba, princi?“

v Kulturním domě v Bezručicích od 17h

**Na konci školního roku uložíme
na pozemku školy časovou schránku**

Hudební kroužek „Amálka“

Vás srdečně zve na koncert



„Letem světem“

u příležitosti 100. výročí otevření budovy školy

28. března 2025

v KD Bezručice

v 17 hodin



ŠKOLNÍ STOLETNÍK
VYCHÁZÍ JAKO NEDÍLNÁ SOUČÁST

Bezručického zpravodaje, periodický tisk samosprávného územního celku

Vydává: Město Bezručice

Městský úřad Bezručice

ČSA 196, 349 53 Bezručice

tel.: 602 703 736

e-mail: mesto@bezrucice.cz.

www.bezrucice.cz

Evidenční číslo: MK ČR E 11028.

Redakční rada: Lumír Kadlec, Jiří Bízek, Mgr. Martina Hartenscheidtová,

Šárka Sušírová, Ing. Miroslav Kemka, Pavla Myšková

Vychází 3. března 2025

Uzávěrka dalšího vydání je 17. března 2025

Příspěvky zasílejte na e-mail: kultura@bezrucice.cz

BEZRUČICKÝ ZPRAVODAJ č. 3/2025 vyjde 1. dubna 2025.

Sazba a tisk: Město Bezručice