



## Okresní turnaj v přehazované

Dne 25. a 26. dubna 2023 se na naší škole konal okresní turnaj v přehazované.

V kategorii starších žáků 8. až 9. tříd reprezentovalo naši školu družstvo ve složení: Karolína Vařková, Jolana Soukopová, Vanessa Cepková, Linda Vágnarová, Karolína Slepánková, Veronika Hanusová, Anna Bružová a Daniela Kratochvilová. Po urputném souboji vybojovaly tyto dívky 4. místo.

V kategorii mladších žáků 6. až 7. tříd hrála dvě družstva. Družstvo B obsadilo 5. až 8. místo. Tvořily ho tyto žákyně: Anežka Hanáková, Dorotka Cénková, Eliška Boháčová, Hana Nebolová, Ester Hrazdírová a Silvie Boháčková.

Družstvo A bylo složeno z těchto členek: Vanesa a Valentína Michálkovy, Daniela Pospíšilová, Tereza Čížková, Michaela Roudná, Adéla Kršňáková a Eliška Pečínková. Tento tým naprosto jednoznačně zvítězil a obsadil první místo.

Všem jmenovaným gratulujeme, děkujeme za vzornou reprezentaci školy a přejeme mnoho úspěchů i v budoucnu.



## Jarní bojovka

První paprsky jarního sluníčka nás doprovázely ve čtvrtek 23. března na naší bojovce, kterou jsme uspořádali ve spolupráci se studentkami Střední pedagogické školy v Boskovicích. Úžasné odpoledne, které jsme strávili v okolí Pilského údolí nás obohatilo o spoustu poznatků

z přírody. Cestou jsme plnili úkoly týkající se příchodu jara, a jak už to na koncích cest bývá, hledali jsme i poklad. Všem se nám podařilo najít a vyluštit potřebné indicie. O to větší byla radost, když jsme si na pokladu mohli společně pochutnat.

*Vychovatelky školní družiny*



## Bruno family park Brno



Výlet do zábavního parku Bruno, který se uskutečnil v úterý 4. dubna, se stal nezapomenutelným zážitkem pro děti ze školní družiny. Park nabízí širokou škálu sportovních a relaxačních aktivit, takže si každý návštěvník může najít něco, co mu bude vyhovovat. Jednou z nejoblíbenějších atrakcí byl lanový park. Ten se skládá z několika tratí s různými stupni obtížnosti. Děti si tak vyzkoušely lezení a překonávání

překážek včetně čtrnácti pater labyrintu.

Další oblíbenou aktivitou bylo moře s lodičkami i autodrom. Pro ty, kteří se chtěli trochu odreagovat, byla k dispozici tajná místnost. Park nabízel také občerstvení. Na recepci se prodávaly různé suvenýry, takže si každý mohl koupit něco na památku. Návštěva zábavního parku Bruno byla pro děti skvělým zážitkem, který si velmi užili.



*Ve čtvrtek 27. dubna jsme s družinou vyrazili na naše oblíbené místo. Kam? No přece do parku pod zámek. Doprovod nám tentokrát dělala naše vyrobená čarodějnice Brambule, kterou jsme šli upálit. A nejen to! Odpoledne jsme si vyzkoušeli různé pohybové aktivity, malovali na chodníky, ale samozřejmě jsme si také opekli párky a užívali sluníčka a pohody. Děkujeme rodičům za krásné společné strávené chvíle, a hlavně pak panu Lukáši Bohatému, který nám poskytl nejen zázemí, ale i občerstvení.*



*Čtvrteční odpoledne 30. března probíhaly v naší družině Velikonoční dílny. Byla to naše poslední společná akce se studentkami SPgŠ. Děti si mohly vyrobit vajíčko z bavlnek, velikonoční věnec nebo různé dekorace se zájčky.*



*V úterý 11. dubna proběhla ve školní družině již tradiční akce, a tou je Burza hraček.*

## Africká kultura

V rámci celoročního projektu naší školní družiny „Cesta kolem světa za zvířátky“ jsme v úterý 18. dubna přivítali v tělocvičně africkou skupinu Emongo. Tu tvoří dva členové pocházející z Konga. Dětem v úvodu programu povídali, jak funguje jejich vzdělávací systém, kde a jak bydlí, a hlavně, jaká se u nich

vyskytují zvířata. Děti kladly různé dotazy a s úžasem poslouchaly. Po úvodní části pánové začali bubnovat a zpívali nám jejich písničky, které nás naučili. Později se k tomu přidal i tanec a velká zábava byla na světě. Akci jsme zakončili společným tancem. Děti si odnášely spoustu nových zážitků.





*Páteční odpoledne 26. května nám zprjemnil svou návštěvou pan Jareš. Ten nám dovezl ukázat patnáct druhů papoušků ze čtyř kontinentů. S papoušky jsme si užili spoustu legrace, protože nám předvedli, jak si umí hrát a dovádět společně s dětmi.*

## **Středověké město a soutěž Boskovice 800 + 1**



V únoru jsme se s dětmi z přípravné třídy vydali do boskovického muzea na velmi zajímavý vzdělávací program „Středověké město“. Děti se dozvěděly od paní průvodkyně zajímavé informace o životě ve středověkém městě a o řemeslech z této doby. Na konci akce dostaly tovaryšské osvědčení, které si vlastnoručně podepsaly husím brkem a zpečetily.

Na tuto akci jsme potom ve třídě navázali a zapojili se do výtvarné soutěže „Boskovice 800 + 1“, pořádané naším městem. Společně jsme si prošli zajímavé stavby Boskovic, každý si nějakou stavbu nebo budovu vybral a nakreslil ji. Už se moc těšíme, až naše díla uvidíme na výstavě!

*Katka Buchalová Otavová*



*Jelikož je přípravná třída plná kluků, byla jasná volba, kam se zajít podívat na jejich nejoblíbenější téma - dinosaury. Putování za dinosaury a dalšími živočichy dávnověku je úžasná výstava v místním muzeu, kterou si děti maximálně užily. Vyzkoušely si narazitkovat vlastní zkamenělinu, zahrály si na archeology a jezdily na skluzavce ve tvaru velkého dinosaura.*



*Středeční odpoledne 7. června jsme obsadili park pod zámekem, protože jsme se zrovna chystali vyrazit do vesmíru. Cestou jsme museli plnit zajímavé úkoly, ale všichni jsme zdárně doletěli a vrátili se v pořádku zpátky na Zemi.*

## **Svátky jara – Velikonoce**

Tradičním jarním svátkem jsou Velikonoce. Venku se po zimním spánku probouzí příroda. Děti z přípravné třídy si zašly poslechnout zajímavé vyprávění o velikonočních zvycích a tradicích do

muzea, kde si mohly vyrobit papírového zajíčka.

Šli jsme také na školní zahradu, kde jsme si vyseli velikonoční osení. To nám potom dělalo na velikonoční svátky doma velkou parádu.



## **Den vody a Den Země**

Je potřeba je neustále připomínat, že naši modrou planetu je třeba chránit a vážit si všeho, co nám dává. Je důležité vodou zbytečně neplýtvat, neníčit přírodu a snažit se jí alespoň trochu ulevit tříděním odpadů a recyklací.

Děti z přípravy o tomto tématu hodně ví a není jim naše Země lhostejná. Zašli jsme se také podívat na boskovický vodojem u westernového městečka a uklidili odpadky v okolí školy, kterých nebylo zrovna málo.



*Obrázky šeriků namalovaly Barbora Krušinová a Štěpánka Kovářová z 5. E*

## Recitační soutěž



Ve středu 1. března se konalo školní kolo recitační soutěže vybraných žáků 4. a 5. tříd. Celkem dvanáct žáků bojovalo o postup do regionální recitační soutěže „O lysické sluníčko“. Svými výkony oslnili všichni zúčastnění, postoupit však mohli pouze dva z nich. První místo a postup si vybojovala L. Matulová ze 4. C, druhé místo s postupem získal P. Waclawek z 5. D a třetí místo obsadila P. Klímová z 5. D.

Ve čtvrtek 9. března se pak Lada Matulová vydala změřit své síly v recitační soutěži „O lysické sluníčko“. Soutěže se zúčastnilo celkem deset základních škol z okresu Blansko. Lada v kategorii 4. a 5. tříd obsadila krásné třetí místo.

*Blahopřejeme.*



*Že nejde matematika učit pomocí chuti? To neznáte naši třídu 3. D! Dort jsme dělili na části, a tak se seznámili se zlomky. Jak rychle jsme všichni učivo pochopili! Matematiku máme rádi – doslova. Jen škoda, že nám tato pomůcka nevydržela do dalších hodin.*

*Třída 3. D*

## Řemesla a tradice

Zúčastnili jsme se projektového výukového programu zaměřeného na řemesla. Dozvěděli jsme se spoustu novinek a informací, např. jak se zpracovává vlna, jak dlouhá a pracná je „cesta“ k ručně pletenému

svetru či ušité košili. Mohli jsme si vyzkoušet, jak se se surovou vlnou pracuje. Projekt nás velmi nadchl a nakonec jsme si společně vyrobili plstěné výtvary.

*Třída 4. C*



## Alchymisté

6. března se třídy 3. C a 3. D zúčastnily edukačního programu „Alchymisté“ ve Vida science centru Brno. V laboratorích žáci experimentovali pod vedením zkušených lektorů a vyzkoušeli si mnohé z toho, co se během školního roku naučili o skupenství látek a jejich vlastnostech.

Navíc zhlédli show Aero, ve které jim zábavnou formou byly vysvětleny vlastnosti vzduchu. Ve chvílích volna tu měli možnost okolní svět a jeho zákonitosti poznat a blíže prozkoumat díky interaktivním exponátům.



## Noc s Andersenem

Poslední březnový pátek jsme věnovali světoznámému pohádkáři H. Ch. Andersenovi. Zapojili jsme se tak do známého projektu „Noc s Andersenem“. I přesto, že jsme ve škole nenocovali, jsme si to užili. Děti se dozvěděly informace o samotném spisovateli, spojovaly pohádkové dvojice, přiřazovaly pohledy od pohádkových postav ke správné obálce, vymýšlely příběh, který musel obsahovat pět vylosovaných slov. Všichni se u toho moc nasmáli.

Na závěr děti vyluštily křížovku s tajenkou. Páteční dopoledne bylo moc příjemné.

*Třída 2. D*



*V dubnu se čtvrté ročníky opět zúčastnily dopravní výchovy v Blansku. Tentokrát už to nebyla jen zábava, ale šlo o hodně. Získat průkaz cyklisty byl cíl každého z nás. Nakonec jsme úspěšně zdolali náročné testování a oficiálně se z nás stali cyklisté.*

*Žáci 4. C*



*Na jaře 2023 probíhaly na naší školní zahradě různé práce: vybudování nového kompostu, vytvoření nového přístřešku na dřevo a nové skalky se skalničkami, výsadba rybízů, ořez keřů a stromů, úklid altánu, osázení a osetí vryžšených záhonů.*

*Anna Smejkalová*

## Cenicienta aneb Popelka

Dne 7. března se na naší škole konalo divadelní představení ve španělském jazyce s názvem „Cenicienta“, v překladu „Popelka“. Známost pohádku si připravili žáci 9. ročníku, kteří se po tříletém studiu španělštiny rozhodli pod mým vedením španělské divadlo předvést ostatním žákům na 2. stupni a také svým vyučujícím. Vystoupení v ten den sehráli celkem pětkrát. A to proto, že si vybrali menší prostory u tzv. „komína“, kde využili klavír a také šikovný prostor k uschování rekvizit a zázemí pro samotné vystupující. Na vystoupení se také přišli podívat žáci studující španělštinu na ostatních budovách ZŠ Zelená a Sušilova. Rovněž přijali pozvání studentů boskovického gymnázia. Hudební doprovod na klavír zajis-

tila žákyně 8. E J. Soukopová, která se sice španělsky neučí, ale nabídku zahrát si v pohádce přijala s velkým nadšením. Do pohádky se zapojili všichni žáci a na tvorbě se sami podíleli. Každý přispěl svými nápady. Žákyně A. Ryšavá zajistila kostýmy z půjčovny své maminky, a to zcela zdarma. Dramatizace byla pro žáky zajímavou zkušeností a všichni si nacvičování svých rolí velmi užili. Ráda bych se k této činnosti někdy v budoucnu vrátila. Nejsm si však jistá, zda se někdy sejde tak báječný tým žáků, jako se tomu stalo v této jazykové skupině. Tímto jim všem moc děkuji a přeji hodně úspěchů v dalších letech.

*Eva Nováková,  
učitelka španělštiny*



*V pondělí 17. dubna navštívily třídy 6. D a 6. E v rámci výukového projektu Městský úřad Boskovice. Obě třídy se nejdříve vystrýdaly u starostky Jany Surovátkové a na služebně Městské policie Boskovice. Žáci viděli Galerii města Boskovice, malou i velkou zasedací místnost. Na závěr si prohlédli město z radniční věže.*

## Den Země třídy 7. D

Dne 21. dubna se naše třída vydala na exkurzi do boskovické firmy Lánik. Firma sídlí na Chrudichromské ulici, takže jsme se krásně prošli. Ve firmě nás přivítal obchodní ředitel pan Boháček, který si pro nás připravil prezentaci o vzniku firmy, výrobě filtrů, o využití odpadního tepla, ekologii, emisních limitech a čištění vody. Po prezentaci jsme se po skupinkách vydali na průzkum do provozu. Tam jsme se dozvědě-

li spoustu zajímavých věcí, hlavně o výrobě a užití filtrů, o ekologii a šetření životního prostředí. Poté nás čekal výborný oběd v jejich jídelně. Exkurzi jsme si hodně užili a domů jsme si odnesli spoustu zajímavých informací, dobrou náladu a také hodně nepoužitelných filtrů, které jsme si mohli vzít. Jako dárek jsme dostali lampu s filtrem, která nám svítí v naší třídě.

*H. Pokorná a V. Michálková, 7. D*



## Školní výlet do Prahy

Dne 31. května třída 7. D vyrazila na školní výlet směr Praha. Jeli jsme rychlíkem. Cesta byla super. Hráli jsme hry, povídali si nebo poslouchali písničky. Po příjezdu do Prahy jsme se metrem dostali na stanici Hradčanskou a pak šli na Pražský hrad. Zde jsme navštívili katedrálu sv. Víta, baziliku sv. Jiří, Starý královský palác a Zlatou

uličku. Pro krátké obědové pauze jsme se vydali do přístaviště pražské paroplavby. Plavba trvala hodinu a během ní jsme viděli Národní divadlo, Karlův most, Vyšehrad a jiné památky. Výlet jsme zakončili krátkým rozhodem na Václaváku a pak už hurá domů.

*S. Boháčková  
a D. Pospíšilová, 7. D*



## Den Země třídy 9. E

V pátek 21. dubna proběhl ve škole projektový den – Den Země. My, devátáci, jsme si nachystali pro šestáky program týkající se tématu ekologie. Šesté třídy se ráno rozdělily do skupinek a vyrazily na cestu, která vedla kolem letního kina až na školní zahradu. Cestou skupinky navštívily dohromady třináct různých stanovišť, kde se žáci postupně dozvídali různé informace o ekologii. Šestáky to bavilo, všechny úkoly plnili s radostí a nadšením. Cesta končila na školní zahradě, kde se všichni dočkali odměny za splněné úkoly.



## Soutěž „Na skok na střední“

V pátek 5. května jsme se zúčastnili soutěže, kterou pořádala škola André Citroëna pod názvem „Na skok na střední“. Třída se rozdělila na týmy po čtyřech žácích.

Soutěžili jsme ve sportu, biolo-

gii a ekologii, v oblasti elektro, na výukovém a herním autotrenažéru. Na závěr bylo vyhodnocení a předání hodnotných cen. Dopoledne jsme si pěkně užili.

*Třída 8. E*



## Májová diskotéka

Ve čtvrtek 18. května 2023 se na Jízdárně konala Májová diskotéka, kterou pro žáky uspořádala školní družina ve spolupráci se školním parlamentem Základní školy Boskovic, pracoviště Sušilova. Pro první stupeň byla diskotéka od 12.00 do 15.00 a pro druhý stupeň od 15.00 do 17.30 hodin. Zatancovali jsme si všichni opravdu skvěle.

Písničky všeho druhu nám pouštěl Vojta Fuchs z deváté třídy a jako DJ se fakt osvědčil. Zatancovaly nám i holky z tanečního kroužku Bami. Tato vystoupení měla velkou úroveň, protože holky tancují závodně. Další krásné taneční vystoupení nám předvedl stepařský kroužek SVC. O výzdobu a propagaci akce

se postarali žáci ze školního parlamentu. Na baru nás obsluhovaly sympatické slečny a mohli jsme si koupit pití i něco na zub.

Celé odpoledne s kamarády bylo super. Moc děkujeme paním vychovatelkám, paním učitelkám Kubové a Kolářové, koordinátorkám školního parlamentu, za pomoc při organizaci a paní učitelce Mazánkové za pomoc při výzdobě. Také bychom rádi poděkovali panu Zukařovi za možnost využití prostor klubu Jízdárna, protože to byla skvělá „jízda“, na kterou budeme dlouho vzpomínat.

*Za školní družinu a školní parlament ZŠ Boskovic, Sušilova sepsali žáci 6. D*



## Mezinárodní knižní veletrh a literární festival „Svět knihy“

Dne 11. května jsme vyrazili na veletrh „Svět knihy“, který se konal na pražském Výstavišti. Hned za vstupními branami jsme se rozdělili do skupinek a mohli jsme se podívat na besedy různých autorů, jako je například Ivana Peroutková, Daniela Krolupperová nebo Vendu-

la Hegerová. V několika pavilonech jsme mohli navštívit stánky různých vydavatelů nebo obchodů. Nám se nejvíce líbil pavilon E a B. Když jsme si vše prohlédli a nakoupili, vyrazili jsme na cestu domů, kde jsme si (skoro) všichni četli.

*S. Boháčková, 7. D*



## Divadelní představení „Matilda“

Po covidové přestávce jsme se opět vydali na večerní divadelní představení do brněnského Městského divadla. Vybrali jsme si muzikál Matilda a dobře jsme udělali. Příběh Matildy, malé dívky, která teprve nastupuje do školy, nás všechny naprosto uchvátil. Výkony dětských (tedy nejen dětských) hrdinů byly vynikající. Domů jsme sice dorazili v nočních hodinách, ale představení jsme si moc užili.



## Fashion days na Sušilce

V týdnu od 29. května do 2. června se na naší škole konaly módní dny, které vyhlásil školní parlament. V pondělí žáci přišli ve sportovním oblečení. V úterý se škola rozzářila oblečením s květinovými vzory ve stylu hippie. Ve středu se žáci doma nemuseli ráno převlékat, protože mohli přijít v pyžamu. Ve

čtvrtek jsme byli nejbezpečnější škola v republice – zkrátka army styl.

Elegantní tečka na závěr módních dnů byla prostě úžasná. Všem zúčastněným děkujeme a těšíme se na další módní dny. Jaké asi budou? Návrhy posilejte do školního parlamentu.



## Výsledky ve sportu

Dne 26. dubna se děvčata 7. až 9. tříd zúčastnila v Letovicích okresního turnaje ve volejbale. Dívky hrály v tomto složení: Karolína Vafková, Valentina a Vanesa Michálkova, Eliška Pečínková, Daniela Pospíšilová, Tereza Čížková, Ester Hrazdírová a Silvie Boháčková. Družstvo obsadilo 4. místo.

Dne 9. a 10. května se v Blansku konala atletická soutěž „Pohár rozhlasu“.

V kategorii mladších zákyň 6. až 7. tříd startovalo družstvo ve složení: Michaela Roudná, Vanesa a Valentina Michálkova, Nela Mikulášková, Tereza Čížková, Dani-

ela Pospíšilová, Anežka Hanáková a Hana Nebolová. Dívky vybojovaly celkově výborné 5. místo. Nejlepší výsledky: 6. místo ve štafetě na 4 x 60 m – Vanesa Michálková, Michaela Roudná, Tereza Čížková, Nela Mikulášková, hod kriketovým míčkem – 8. místo.

V kategorii starších zákyň 8. až 9. tříd nastoupilo družstvo ve složení: Linda Vágnerová, Ema Paděrová, Karolína Slepánková, Monika Šmolďasová, Karolína Vafková, Vanessa Cepková, Anna Ryšavá, Amélie Hřebíková, Kateřina Příbylová a Barbora Mikulášková. Dívky obsadily celkově 15. místo.

## Spojené království Velké Británie a Severního Irsku

Dne 8. června si třída 8. E připravila projekt „Děti Evropy“ s prezentací o Velké Británii. Pozvali jsme žáky sedmých tříd, učitele a odpoledne rodiče, abychom jim ukázali výsledek našeho několikaměsíčního snažení.

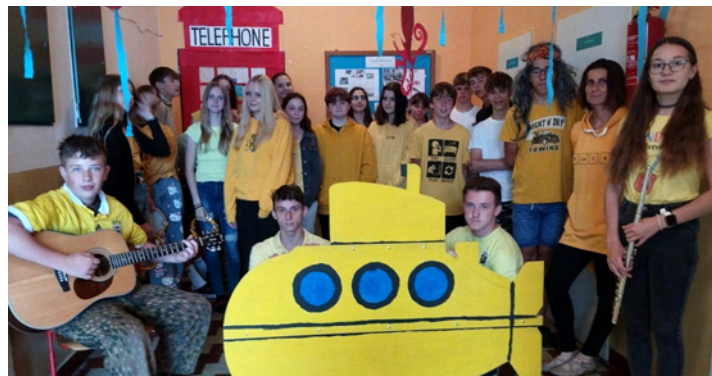
Ten den jsme přijeli do školy dříve, abychom se připravili a vše si znova zopakovali. Domluvili jsme se, že si oblékneme žluté tričko, abychom ladili s naší vyrobenou žlutou ponorkou, protože na úvod jsme nacvičili píseň „Yellow Submarine“ od legendárních Beatles.

Představili jsme divákům země-

pisné údaje, dále členy královské rodiny, kulturu, sport, literaturu, školství, stravování, a dokonce jsme upekli na ochutnávku anglické sušenky „cookies“. Zajímavá část naší prezentace byla o anglických vědcích. Měli jsme totiž připravené dva vědecké pokusy, a to o kyselých deštích a o Newtonových zákonech.

Všichni si myslíme, že se nám všem prezentace povedla a doufáme, že se líbila i ostatním. A samozřejmě děkujeme všem učitelům, kteří nám s prezentací pomohli, hlavně naši třídní paní učitelce Kolářové.

*N. Veselá, 8. E*



## Zájezd do Španělska

Zájezd do španělského Katalánska a Barcelony započal v sobotu 27. května. Účastnilo se ho 35 dětí, které se na ZŠ Boskovice učí španělský jazyk. V prvních dnech zájezdu si žáci užili velmi vydařené dny v Monaku, kde mimo jiné měli možnost nasát atmosféru právě probíhajícího závodu Grand Prix de Monaco. Během tří dnů v Katalánsku navštívili nadčasové muze-

um Salvadora Dalího v městečku Figueres a starobylé město Girona. Barcelonou nás provázely stavby geniálního architekta Antonia Gaudího a multikulturní duch města.

Příjemným zakončením každého dne byla možnost podvečerního koupání na pláži. Počasí nám přálo a celková nálada byla skvělá i přes náročné přejezdy.

*Lída Živná, Marie Švancarová*



## Poznávací zájezd do Vídně

V pátek 28. dubna 2023 se uskutečnil jednodenní poznávací zájezd do Vídně, hlavního města Rakouska.

Zúčastnili se ho žáci 7. až 9. tříd z pracoviště Sušilova a vybraní sedmáci z pracoviště Slovákova.

Prohlédli jsme si sbírky Přírodovědného muzea, prozkoumali jsme zábavné expozice v Muzeu iluzí. Paní průvodkyně nám ukázala významné památky v centru města.

Závěrečným překvapením byla zastávka u zajímavé stavby s názvem Hundertwasserhaus.

*Lenka Tesařová*



## Finsko

Třída 8. D si v rámci projektu „Děti Evropy“ zvolila severský stát Finsko.

Finsko je zemí tisíců jezer, ostrovů a krásné přírody. Vzdělávací systém zde patří k nejlepším na světě. Hlavní město má název Helsinky. Projektem jsme se zabývali už od ledna. Skupinky žáků si připravily jednotlivé prezentace na témata:

zeměpisné údaje, turismus, příroda, jazyk, lidé, průmysl, ekonomika, firmy, oděvy a kroje, jídlo, nápoje, sport, literatura, pohádky, zvyky, tradice a mnoho dalších zajímavostí. Proběhla také malá ochutnávka finských specialit.

Panu učiteli Bohatcovi děkujeme za podporu a spolupráci.

*Žáci 8. D*



## Exkurze do Prahy

Na začátku května vyrazila naše třída 9. E do Prahy. Prohlídku hlavního města jsme zahájili v areálu Pražského hradu, kde jsme navštívili kromě katedrály sv. Víta a Zlaté uličky známý Vladislavský sál. Měli jsme moc milou paní průvodkyni, která nám předala zajímavé informace. Z Pražského hradu jsme se vydali do Valdštejnské zahrady, kde jsme mohli spatřit výry, bílé pávy, krápníkovou stěnu a sochy řeckých hrdinů. Ze zahrady jsme se přemístili k Lennonově zdi, odkud jsme šli na Karlův most. Zastavili jsme na

Staroměstském náměstí, kde jsme viděli orloj a pokračovali na Václavské náměstí. Poté jsme odjeli do penzionu Akát na ubytování.

Druhý den ráno jsme měli s paní průvodkyní sraz na Vyšehradě, kde jsme si prohlédli mimo jiné i Vyšehradský hřbitov. Také jsme se šli podívat na Tančící dům a Národní divadlo. Tady se s námi paní průvodkyně rozloučila a my jsme se vydali do kostela sv. Cyrila a Metoděje. Exkurze se velmi vydařila a dozvěděli jsme se spoustu nových informací.

*Třída 9. E*



## OKÉNKO METODIKA PREVENCE

### Jak předcházet duševním onemocněním?

- Nepodceňuj spánek.
- Pravidelně se hýbej.
- Vybírej si potraviny s rozmyslem.
- Važ si svého času a sepiš si seznam úkolů.
- Dopřej si čas na relaxaci.
- Nauč se pracovat se stresem.

Většina duševních onemocnění se rozvíjí do 24 let věku, proto je důležité o své nitro pečovat již v mládí.

*Metodik prevence*