

ZPRAVODAJ

PRO DOBROU MYSL

č. 30 | prosínek 2024

Waldorfská základní škola a lyceum Dobromysl

srdečně zve na

2. ŠKOLNÍ PLES



29.3.25

19 hod.

KD ŠEŘÍKOVÁ

Šeříková 2428/13, Plzeň

moderuje
Lucie Křížková

k tanci a poslechu
Orchestr M. Novotného

vystoupí žáci, učitelé i přátelé školy
Živelné ženy

předprodej vstupenek pouze **online**

www.skoladobromysl.cz

Školní ples Waldorfské školy Plzeň

Sobota 29. března 2025, Kulturní dům Šeříková

Po pěti letech vás srdečně zveme na druhý školní ples, který pořádá spolek rodičů Waldorf Plzeň z.s.. Přijďte si užít jedinečný večer v neformálním prostředí, kde se můžete setkat s učiteli, rodiči a přáteli školy. Propojme se společně díky sdílenému zájmu o waldorfskou pedagogiku a školní život našich dětí.

Proč přijít ?

- **Neformální setkání:** Poznejte lépe tváře a lidi, které běžně potkáváte na chodbách školy nebo znáte jen z emailů.
- **Příjemný večer:** Společná zábava, tanec a sdílení zážitků posílí naši školní komunitu.
- **Bohatý program:** Čeká vás hudba k tanci i poslechu, taneční vystoupení, ukázka

eurytmie, tombola a tradiční půlnoční noviny.

Jak můžete pomoci ?

- **Příprava tomboly:** Darujte pěknou cenu nebo voucher na zážitek/ službu.
- **Finanční podpora:** Možnost prezentace firem (banner, roll-up, logo v půlnočních novinách).
- **Zakoupení vstupenek:** Podpořte ples svou účastí a vezměte s sebou i své přátele!

Vstupenky budou brzy k dispozici online na platformě GOOUT. Sledujte aktuální informace na webu spolku waldorfplzen.cz.

Těšíme se na vás!

Andrea Kudrnovská



Koncepce tělesné výchovy pro devátou až dvanáctou třídu - novinky a změny pro tento školní rok

Letošní školní rok přináší v tělesné výchově pro devátý až dvanáctý ročník několik významných změn, které již probíhají. Po letech, kdy jeden učitel vedl celou třídu po celý rok, nyní zkušebně zavádíme nový přístup s cílem nabídnout rozmanitější zaměření pro rozvoj žáků. Po vyhodnocení tohoto roku rozhodneme, zda v tomto modelu budeme pokračovat i nadále.

Nové zaměření pro 9. a 10. ročník: v těchto třídách je výuka rozdělena na dvě pololetí. Jedno pololetí je věnováno pohy-

bovým a sportovním hrám, kde žáci posilují týmovou spolupráci, zlepšují obratnost a rozvíjejí strategické myšlení. V druhém pololetí probíhá výuka sebeobrany a zdravotní tělesné výchovy. Sebeobrana podporuje sebevědomí a schopnost reagovat ve stresových situacích, zatímco zdravotní tělesná výchova přispívá nejen ke správnému držení těla, ale také k budování správných pohybových návyků a prevenci úrazů.

Program pro 11. a 12. ročník: starší ročníky mají činnosti rozdělené po čtvrtletích.

Vedle pohybových a sportovních her a zdravotní tělesné výchovy absolvují žáci také lezení na boulderingové stěně, které zvyšuje fyzickou sílu a soustředění, a eurytmii, která harmonizuje pohyb s rytmem a podporuje všestranný rozvoj.

Doufáme, že nové prvky budou přínosem pro naše žáky a podpoří jejich zájem o pohyb a zdravý životní styl.

Odborní učitelé tělesné výchovy

Tombola na školním plese - žádost o pomoc rodičů

Závratnou rychlostí se blíží termín druhého školního plesu. Uskuteční se 29. března 2025 v KD Šeříkova. Přípravy jsou již v plném proudu. Sál, moderátorka, hudební doprovod, program, výzdoba, zvukař, šatnář...to vše a mnoho dalšího pro vás chystá nemalý tým dobrovolníků. Vás bychom rádi požádali **o pomoc s tombolou**. Výtěžek z ní může pomoci uhradit náklady spojené s plesem. Proto jakýkoliv dar, který do tomboly věnujete, je vřele vítán.

Možnosti, jak přispět, máte hned několik:

1. Ideální je cokoli vlastní výroby (pozor ať to není nic, co by podléhalo zkáze). Taktéž to může být něco, co již nechcete, a tak to můžete poslat dále (zde žádáme o soudnost). Případně i reklamní předměty apod.
2. Dále můžete vymyslet nějaký zážitek či službu, který osobně zprostředkujete. Fan-

tazii se meze nekladou, např. vyvenčím psa, káva u mne doma, navrtám poličku atd.

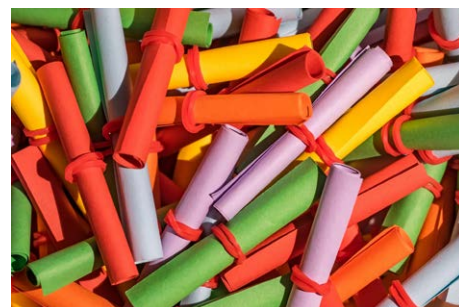
3. V neposlední řadě chceme oslovit větší sponzory, kteří by touto cestou chtěli využít možnost reklamy. Pokud máte firmu nebo provozujete nějaké služby a vaše výrobky, reklamní předměty či voucher chcete věnovat do tomboly, nabízíme na oplátku reklamu v podobě propagace vašeho loga, slovní a vizuální prezentaci přímo na akci (logo, banner), zmínku ve Zpravodaji. Prosíme, předejte tuto informaci i vašim blízkým. Ohledně této možnosti se můžete obracet na tombola@waldorfpfizen.cz, kvůli domluvě na podrobnostech.
4. A ještě je tu jedna varianta, jak se zapojit do příprav tomboly, a to účastí na výtvarné dílně, kde budeme společně

tvorit výrobky, jež věnujeme do tomboly. Měla by se konat v lednu.

Přesný datum dílny, detailní informace ohledně místa a času výběru darů do tomboly a další upřesnění budeme v průběhu prosince a ledna posílat emailem. Nyní chceme dát vám všem na vědomí, že již nyní můžete začít s přípravami a tvořením.

Těšíme se na viděnou v plesových róbách!

Eva Žemličková



Zdravotní tělesná výchova na lyceu

Tušíte, co znamená zkratka ZTV? Jedná se o zdravotní tělesnou výchovu, kterou si letos vyzkouší všichni lyceáni a žáci deváté třídy. Cílem Zdravotní tělesné výchovy je pochopení důležitosti správného držení těla a souvislost s celkovým zdravím člověka. Je prevencí bolestí zad, hlavy, kloubů, dále dýchacích či menstruačních obtíží. Žákům je představeno ZTV jako vhodná kompenzace k jiným, nejen pohybovým, aktivitám. Dovednosti, které si osvojí v hodinách, pak začlení do běžného denního života, ať už ve škole, ve volném čase nebo

později v zaměstnání. Při hodinách použijeme různé pomůcky, jako jsou odporové gumy, overbally, masážní míčky, ale i víčka od pet lahví, deky nebo kaštiny. Každá hodina tělocviku má své zaměření – jednou to jsou chodidla a dolní končetiny, jindy pohyby hrudního koše, CORE nebo praktické využití v rozcvičce či tanci.

V prvním čtvrtletí prošla základním kurzem ZTV polovina desáté a polovina dvanácté třídy. Nyní svůj kurz začínají zbývající části těchto tříd a do konce školního roku si zdravotní tělocvik vyzkouší i třída

devátá a jedenáctá.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby pozorovali své tělo a změny na něm při každé lekci, ale i dlouhodobě. Mám velkou radost, že více než třetina žáků uvedla ústup bolesti zad. Většinu účastníků nejvíce zaujaly lekce o správném stožení a sedu, kde jsme si ukázali, jak se uvolnit a zacvičit si třeba i v průběhu vyučování. Děvčata pak velmi zajímala hodina zaměřená na pánevní dno. Téměř všem žákům se povedlo začlenit některé prvky do svého běžného fungování.

Jitka Svobodová



Zaměření na lyceu

Ve třetím ročníku jsme se rozdělili do tří zaměření: humanitního, přírodovědného a technického. Už ve druhém ročníku jsme přemýšleli, jaké zaměření by se nám líbilo. Vybírali jsme si podle toho, co se budeme učit nebo co bychom chtěli dělat v budoucnu. Většina si nakonec vybrala humanitní zaměření, nejmé-



ně z nás si vybralo technické. V humanitním zaměření jsme se začali zabývat účetnictvím, pedagogikou a psychologií. Vyzkoušeli jsme si dvě pozorování, řekli jsme si o temperamentech, podívali se na dokument o stanfordském experimentu nebo jsme zkoušeli různé testy osobnosti. Na účetnictví jsme se učili za-



pisovat doklady, faktury nebo paragony do účetní knihy, zkoušeli jsme si napsat účetní deník a vyplnit různé dokumenty. V technickém zaměření se žáci zabývají technickým kreslením, počty, energetikou a zákony. V přírodovědném pak pozorováním vzorků či různými buňkami.

Emma Svobodová, 12. třída



Proč filosofie svobody?

Proč se už šest let scházíme ve studijní skupině? Protože když se zabýváme čtením děl Rudolfa Steinera, žijí myšlenky duchovní vědy v nás a zároveň v ovzduší školy, jejímž by měly být základem. Je to tedy současně zájem nás i služba bytosti Dobromysli. A proč jsme se po zvládnutí tří základních pilířů: Anthrosovofie - Theosofie, O poznání vyšších světů a Tajná věda v nástinu, pustili právě teď do Filosofie svobody? Protože události posledních let nám bolestně ukázaly, jak je toto dílo, i 130 let od svého vydání, aktuální, převratně nové a pohříchu neznámé i nepochopené, ačkoliv se bytostně týká každého z nás. Nejde v něm totiž o prázdné filosofování, ale o základní, nejhlubší otázku lidské existence: Je člověk svobodný, anebo ne? V odpovědi na ni se Steiner radikálně rozchází se svojí i s naší dobou. Například když říká: „Člověk není povinen uplatňovat ve světě vůli existující mimo něho, nýbrž svoji

vlastní, neuskutečňuje usnesení a úmysly jiné bytosti, nýbrž své vlastní. Pokud člověk přijímá své mravní principy zvenčí, je skutečně nesvobodný. Bytost, která jedná pod fyzickým či morálním nátlakem, nemůže být skutečně mravná. Mravnost je specificky lidskou vlastností a svoboda lidskou formou, jak být mravný.“

„Opravdovými lidmi jsme přece jen potud, pokud jsme svobodni.“ Tento přístup ke světu a k životu Steiner nazývá „Etický individualismus“ (lidově řečeno: Žij a nechej žít). Vtělil ho také, mnohými nepovšimnut, o 26 let později jako základní kámen do hlavních principů fungování Waldorfské školy. Ve svém úvodním proslavu z 20.srpna 1919 ve Stuttgartu říká: „Proto uspořádáme svou školu způsobem nikoli vládním, nýbrž správním a budeme ji spravovat republikánsky. V takové opravdové učitelské republice nebudeme mít za sebou pohodlné podušky v podobě směr-

nic přicházejících z ředitelství, nýbrž musíme nést sami v sobě to, co nám umožní přejmout plnou odpovědnost za všechno, co budeme konat. Každý musí být sám plně zodpovědný.“

Vladimír Havrda

Kalendář duše na 1. adventní týden: 35 (1. - 7. prosince)

Zda mohu poznat bytí,
by nalezlo se znovu
v tvořivé touze duše?

Že moc mi dána, cítím,
svým vlastním já v Já světové
se jako článek skromně vžívat.

