

ZPRAVODAJ

PRO DOBROU MYSL

č. 37 | květen 2026

Březnová jarní slavnost

V sobotu 21. března 2026 jsme na pozemku školy vítali jaro a vyháněli zimu. A bylo to třeba, bylo chladno a deštivo. Nevzdali jsme se a slavnost jsme zahájili v kruhu společným zpěvem. Děti měly pro rodiče přichystané i krátké vystoupení z výuky ve škole. Pak už jsme se pustili do vyrábění. Jako každý rok rodiče prvňáčků vyráběli Moranu. V průběhu vyrábění Morany si děti i rodiče mohli uplést

pomlázku i vyrobit velikonoční ozdoby. K zakousnutí bylo rodiči připravené velmi chutné občerstvení.

Před polednem jsme utvořili průvod a za společného zpěvu jsme Moranu vynesli na most u Kalikovského mlýna. Tam byla v plamenech vhozena do řeky. Tento slovanský lidový zvyk se udržuje na mnoha místech v České republice. Morana symbolizuje konec zimy. Poté děti ještě zdobily

ratolest jako symbol nového života a jara barevnými stužkami. Obě líta nám zdobila schodiště školy ještě po Velikonocích.

Poděkování patří všem, kteří i přes nepřízeň počasí přišli, vytvořili kreativní dílničky a donesli dobroty i výrobky. Za zkrášlení pozemku také děkujeme žákům deváté a desáté třídy.

Martina Dobrá a Ali Hružová



Zajímavostí ze školní jídelny

Já prosím bez brambor. Můžu omáčku bez těch věcí? Jenom suchou rýží. Kolik dneska můžeme jogurtů? Nemáte navíc dvojku? Můžu si vzít maso za Štěpánku? Proč si nemůžu přidat šišky? Jak to, že nemám objednanou dvojku?

Podobné věty slyšíme každý den, jsme na to zvyklé a snažíme se s pochopením a úsměvem vyhovět nejrůznějším přáním a potřebám vašich dětí. Samozřejmě že ne všechno dokážeme splnit. Nicméně, už od založení školy a jídelny se snažíme dělat to jinak, než je běžné, zkrátka lidsky.

Hledáme nové cesty, nová řešení, zavádíme změny, které považujeme za přínosné.

Kdo a co pro nás vaří?

Pro naši školu vaří 10. ŠJ, každé dítě má nárok na polévku, výběr ze dvou hlavních jídel - masové a vegetariánské, a dezert - pravidelně se střídá jogurt, ovoce, zelenina, mléko, kakao.

Šéfkuchaři předávajíme podněty od dětí, žádaly jsme např. o jogurty bez ovoce (dětí raději bílé), méně papriky a lilku, více jablek, méně mléka, kterého vždy hodně zbývá, a místo něj třeba citrusy na pití.

Složení obědů je dáno spotřebním košem, velikost porce určují normy a závisí na věku dítěte.

Stěžuje si vaše dítě, že nedostalo přidáno?

Vždy se snažíme přidat jídlo, i když děti dostaly plnou porci, někdy to ale není možné. Jde hlavně o kusové maso a sladké obědy, kdy dostaneme přesný počet porcí. Přidat tedy můžeme pouze v případě, že někdo jiný jídlo

odmítl a my s jistotou víme, že si oběd nikdo nevyzvedne.

Jí vaše dítě velmi málo nebo nesní celou porci?

V takovém případě můžeme dětem nandat celý oběd do vlastní krabičky nebo dostanou plnou porci na talíř a domů si odnesou, co nedojí.

Jaké jsou novinky?

V tomto školním roce jsme dosáhli konečného počtu strážníků ze třinácti tříd, zhruba 240 dětí. Všechny je známe jménem, u spousty z nich známe i jejich stravovací návyky a specifické potřeby. Snažíme se vyjít vstříc tam, kde to čas, kapacita a možnosti dovolí.

Podařilo se nám upravit rozvrh obědů tak, aby se děti mohly najíst v co největším klidu.

Naši prioritou je také vést děti k samostatnosti a zodpovědnosti. I nejmladší děti si samy nabírají např. kyselé okurky, petrželku, starší děti i dresinky, saláty apod.

Pro nejmladší je navíc přichystaný vzorek jídla na talíři, můžou si ho před výdejem prohlédnout a lépe se pak rozhodují, co chtějí.

Všichni si po sobě sami uklízejí stoly.

Od 2. pololetí jsme zavedly výraznou novinku - děti si zbytky z talířů samy vyhazují do připravených nádob. Moc děkujeme našim vstřícným vychovatelkám v družině, které nám pomohly tento nápad otestovat u nejmladších dětí.

Zároveň se děti více ptáme, kolik jídla

chtějí na talíř naložit.

Výsledky jsou již teď patrné, jednak se netvoří dlouhé fronty u myčky, kam děti odnášejí použité nádoby, a hlavně - zbytků je méně.

Co se vlastně děje se zbytky jídla?

Téma, které vnímáme jako velmi důležitá. Běžnou praxí je, že veškeré zbytky se vyhazují a za jejich likvidaci škola platí nemalou částku. Což znamená plýtvání nejen penězi, ale i jídlem, a proto zkoušíme jiná řešení, přestože je to pro nás práce navíc.

Zbytky z talířů putují ke slepicím a prasatům.

Nevydané jídlo přednostně nabízíme do družiny nebo klubu - hlavně ovoce, jogurty či těstoviny, odpoledne přijde k chuti.

Starší děti si také zvykly přijít po ukončení výdeje, a my jim rády nabídneme, co zrovna zbývá.

Dále poskytujeme zbylé jídlo zaměstnancům naší školy - jako jeden z mála benefitů.

V případě většího množství odebírá zbytky charitativní organizace, která je poskytuje lidem v nouzi. Jídlo tak neskončí v odpadu, ale pomůže tam, kde je potřeba.

Jídlem zkrátka neplýtváme a učíme to i naše děti.

Věřte, že jsme rády, když jsou děti spokojené a dobře najezené.

P.S. Někdy stojí za to nahlédnout do systému a objednat vašemu dítěti dvojku :0)

Veronika Gruberová



Rozhovor z Dobromyslí

V osmé a deváté třídě vede konverzační hodiny němčiny rodilá mluvčí Felicitas. V Plzni aktuálně také studuje na ZČU v rámci svého doktorského studia lingvistiky. Felicitas mluví sedmi jazyky.

Feli, chodila jsi na waldorfskou školu v Německu až do svých 17 let. Jak zpětně hodnotíš waldorfské vzdělání – pomohlo ti v dalším životě nebo studiu?

Pro mě je nejdůležitější, že se klade velký důraz na vztah mezi učitelem a žákem. To je pro mě zároveň požehnáním i prokletím. Na jedné straně moje motivace a úspěch ve studiu velmi závisí na vztahu s docentem. Na druhé straně se neobjím otevřeně oslovit docenty, protože vím, že docenti jsou také lidé. Bylo také dobré, že jsme až do 9. třídy neměli žádné známky. Díky tomu jsem učení vnímala jako vzrušující objevitelskou cestu, a ne jako soutěž, ve které je člověk neustále hodnocen a srovnáván.

Liší se nějak vztah mezi učiteli a žáky v Německu oproti tomu, co vidíš tady u nás?

V Německu mohou děti v prvních pěti letech oslovovat učitele tykáním, ale mají je oslovovat příjmením, tedy „pan/í XY“. V 5. a 6. třídě by děti měly postupně začít oslovovat ty učitele, které dosud mohli tykat, Vy. Od 10. třídy (v jiných waldorf-

ských školách od 9. třídy) oslovují učitele žáky také na Vy.

V Plzni se zdá, že každý učitel si sám určuje, zda si s ním žáci tykají, nebo ne. Dozvěděla jsem se, že žáci 9. třídy si se svou třídní učitelkou tykají a smí jí říkat „Míša“, a jiní učitelé chtějí, aby se jim od 1. třídy říkalo Vy.

Tato individuální domluva s učiteli se mi jeví jako přirozenější. Na druhou stranu se mi německé jednotné uspořádání s přechody jeví jako opírající se o poznatky waldorfské pedagogiky, která se velmi orientuje na vývojové stupně v průběhu dospívání.

Co by podle tebe české waldorfské školy mohly převzít od těch německých – a naopak?

V Plzni jsou třídy rozděleny do dvou skupin a vyučuje se vždy jen jedna skupina o přibližně 11–12 dětech. Mám dojem, že díky tomu se děti lépe zapojují a nejsou tak divoké jako v mé třídě tehdy v Německu, kde jsme se učili všichni 30 dětí najednou a učitelé měli potíže udržet nás všechny v klidu.

Byla jsi na prezentaci ročníkových prací 8. třídy. Máte v Německu také ročníkové práce v 8. třídě?

Ano. Slyšela jsem, že na některých waldorfských školách v Německu musí být ročníkovou prací v 8. třídě životopis nějaké známé osobnosti. Na naší škole jsme si mohli téma vybrat sami, jako v Plzni. Mám dojem, že učitelé by si přáli, aby si žáci vybírali řemeslné, umělecké nebo technické projekty. Já jsem však svou ročníkovou práci napsala na téma nenásilné komunikace.

Jarmila Půbalová



Plavecký kurz 3. a 4. třídy

Již několik let jezdí naši třetáci a čtvrtáci na týdenní plavecký kurz s organizací ZŠ pro děti. Tak tomu bylo i letos v posledním březnovém týdnu. Děti během pěti dnů se svými trenéry absolvovaly 10 lekcí v bazénu, sportovní aktivity zaměřené na týmového ducha a také trochu tance. Je to taková

malá epocha. Trenéři stejně jako loni dokázali v dětech zapálit nadšení. Intenzivní kontakt s vodou, cvičení plaveckých dovedností, ale také zábavy ve vodě děti uvolnily tak, že se přestaly vody bát, troufaly si potápět se, a nakonec i plavat. Z kurzu odjíždí děti stejně jako paní učitelky sice trochu unavené,

ale nadšené a k vodě mají vytvořený pozitivní vztah. Ve třetí třídě začnou a ve čtvrté už jsou mazáci a v plavání se rychle zlepšují. Jsme moc rádi za tuto spolupráci a moc děkujeme rodičům, že do toho jdou s námi. Tak příští rok zase do plavek!

Ali Hružová



Česko-německý týden v 7. třídě

Tak už i naši sedmáci se konečně dočkali a přivítali své přátele z partnerské waldorfské školy z německého Coburgu!

Celý týden byl velmi pestrý - od společného ubytování v rodinách, po hudební a cirkusové workshopy, interaktivní česko-

-německou prohlídku Plzně, společný táborák nebo výlet na hrad Radyni.

Děkujeme Plzeňskému kraji za podporu této akce.

Jarmila Půbalová



Ročníkové práce osmé třídy

Také letos byla témata ročníkových prací v osmé třídě velmi různorodá a originální. Žáci představili svou výtvarnou tvorbu, pokusy při vaření, zábavu při plezení copů nebo šití tašky, a dokonce zazněla i vlastní hudební skladba, která sklídila bouřlivé ovace. Se svou „ročníkovkou“ nás ve Zpravodaji seznámí Kryštof.

Mým tématem ročníkové práce bylo Vypracování tréninkového plánu na uběhnutí půlmaratonu. Poté natrénovat na půlmaraton podle mého tréninkového plánu a na závěr uběhnout půlmaraton nezávisle na čase a celkovém výkonu. Toto téma jsem si vybral, protože rád běhám a několikrátým rokem se mu věnuji. Plán se skládal ze tří at-

letických a jednoho hlavního běžeckého tréninku týdně. Při hlavních trénincích jsem postupně navyšoval kilometry od 7 do 18 km. Každý trénink probíhal v jiném terénu a prostředí. Trasy jsem si plánoval předem a jejich záznamy jsem si ukládal ze sportovních hodiněk do mobilního telefonu. Svůj první půlmaraton jsem běžel okolo Boleveckých rybníků do Štruncových sadů. Po každých 5 km jsem měl možnost se občerstvit. Podmínky byly náročné, na cestách byla ledovka. I přes nepříznivé podmínky jsem půlmaraton zvládl. Celá

práce byla pro mne psychicky a fyzicky náročná a jsem rád, že jsem tuto práci zdárně dokončil. Touto prací jsem si celkově zlepšil fyzickou kondici a vytrvalostní schopnosti.

Kryštof, 8. třída



Kontakty:

Andrea Kudrnovská, předseda Spolku rodičů, mail: vybor@waldorfpfzen.cz

Barbora Ottová, organizátor Zpravodaje, mail: zpravodaj.waldorf@seznam.cz

Wafest - Dobromysl - X. třída

10. třída se vydala na cestu do Příbrami kde se odehrával festival Waldorfských škol (Wafest), což je událost setkání waldorfských škol z celé České republiky.

Konal se od pondělí 30.3. do středy 1.4. a přidali se k nám i členové divadelního kroužku z vyšších i nižších ročníků. Program byl velmi bohatý:

- Divadla - BOUZE, Vražda v Orient Expressu, Revizor a další
- Baletní vystoupení na téma 2. světové války
- Eurýtmické vystoupení
- Poutnictví aneb cesta na Svatou horu

- Výroba notýsků
- Výroba loutek ze dřeva
- Krysař
- DvojHlas
- Omyly a mýly ve výživě
- Péče o pokojové rostliny

Toto jsou jen některé příklady z široké nabídky workshopů na Wafestu. 10. třída představila ručně dělané almanachy, ze kterých odrecitovala několik básní. Dále náš školní divadelní kroužek odehrál v úterý představení s názvem BOUZE. V pondělí večer nás čekal společenský večer s živou hudbou od kapely Love Song Orchestra. Každé ráno jsme

se všichni scházeli na společný zpěv. Ve středu odpoledne se žáci dopravili domů s novými zážitky a prožitky.

*Štěpán Kůs, Zuzi Pátková,
Vallery Šlechtová, Štěpánka Opltová*



Divadelní představení 12. Třídy

Srdečně Vás zveme na divadelní představení 12. třídy, která si pro letošní rok připravila komediální divadelní hru s názvem Kurz sebe-destructivky.

Děj se odehrává na skupinovém terapeutickém kurzu, jehož účastníci se snaží překonat své osobní problémy – například sklony k sarkasmu, závislost na plastických operacích, prokrastinaci či nadměrnou sebelitost. Již od samého počátku je však zřejmé, že cesta ke změně ne-bude jednoduchá. Setkává se zde totiž velmi rozmanitá skupina osobností – mimo jiné hláškař, sebevědomý makléř, rapper či kokta.

Celé setkání vede terapeutka, která usiluje o udržení řádu a snahu přivést účastníky ke kultivované komunikaci. Namísto klidné diskuze se však situace brzy promění v sled sarkastických

poznámek, narážek a humorných momentů. Postavy se navzájem přerušují, zpochybňují a často jednájí v přímém rozporu s cíli terapie.

Zásadní obrat nastává ve chvíli, kdy se do obtížné situace dostává samotná terapeutka. Děj se tak přestává soustředit pouze na ostatní účastníky a odhaluje, že i ona čelí vlastním problémům. Právě tehdy se ukazuje, že i zdánlivě nesourodá skupina je schopna spolupráce.

Na přípravě inscenace jsme se podíleli jako celek – od hereckých výkonů přes tvorbu kostýmů až po výrobu kulís a rekvizit. Každý člen třídy přispěl podle svých možností, ať již na jevišti, či v zákulisí. Celý proces pro nás představoval cennou zkušenost i zdroj radosti.

Těšíme se na Vaši návštěvu v kinosále Městanské besedy dne 13. května 2026.

Vstupenky bude možné zakoupit při příchodu do sálu, cena jedné vstupenky činí 100 Kč. K dispozici bude také divadelní program k zakoupení.

Jan Kučera



LYCEÁK

ČLÁNKY
OD STUDENTŮ
DOBROMYSLI

Přípravy na první maturitu v Dobromysli

