

Šafopis

č.2, duben 2026

JARNÍ ČÍSLO ŠAFOPISU

Hezký den!

V rukou držíte druhé číslo školního Šafopisu. Chvilí trvalo, než se nám podařilo posbírat dostatek článků, ale nakonec se celá věc zdařila. Šafopis je školní časopis od žáků pro žáky a ve spolupráci se školním parlamentem se na něm může podílet každý žák naší školy. Pokud máte zájem o to zde také přispět, budeme velice rádi.

Psát můžete o všem co vás zajímá a baví - vlastní úvahy, články o oblíbených věcech (hudební skupina, videohra, recepty,...), reportáže ze školních akcí a mnoho dalších věcí, zapojte svou fantazii a staňte se součástí časopisu taky!

Pokud chcete, aby se váš článek v dalším čísle objevil, zašlete jej na e-mail safopis@zssafarikova.cz nebo jej doneste svým předsedům tříd nebo třídním učitelům, oni nám jej už předají.

Na závěr bychom vám chtěli popřát krásné jarní dny!

redakce Šafopisu

Badmintonový turnaj na Šafařce



Dne 3. 12. 2025 se na naší škole uskutečnil badmintonový turnaj pro 2. stupeň. Oproti minulému roku byla účast mnohem vyšší – zapojilo se více nadšených žáků z 6., 7., 8., i 9. tříd. Turnaj byl rozdělen na kategorie mladších a starších žáků, přičemž zápasy probíhaly souběžně ve velké i malé tělocvičně. Celá akce trvala zhruba 3 až 4 hodiny a díky vánočním písničkám, které po celou dobu hrály, panovala v tělocvičnách předvánoční atmosféra.

Výsledky v jednotlivých kategoriích

Kategorie 6. + 7. třída

1. Dan Novák a Miky Pavlík
2. Marek Sýkora a Adam Kučera
3. Tom Božek a Amy Fuksová

Kategorie 8. + 9. třída

1. Ondra Liebl a Tom Kubíček
2. Kuba Zavičák a Adam Sehnal
3. Pepa Modlák a Martin Hnilica

Všichni účastníci podali skvělé výkony, za které byli náležitě odměněni. Vítězové si odnesli vítězný pohár a čokoládu. Hráči na druhém a třetím místě byli rovněž oceněni čokoládou. Aby nikdo neodešel s prázdnou, dostali i ostatní žáci za svou odvahu zapojit se do turnaje malou sladkou odměnu.

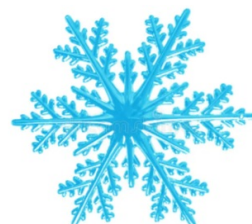
Radek Matuš a Amy Fuksová - 7.B

Šafíkův vánoční trh 2025

Na naší škole se 19. prosince 2025 konal Šafíkův vánoční trh. Žáci si připravili stánky a prodávali vlastní výrobky, hračky, náramky nebo něco dobrého k jídlu. Byla tam i karaoke zóna, kde jsme si mohli zaspívat.

Při trhu jsme si vyzkoušeli práci s penězi, třeba jak nastavit cenu nebo prodávat věci. Zároveň jsme se učili mluvit se zákazníky a spolupracovat.

Po akci mohl každý dobrovolně přispět na pomoc pětiletému Ondráškovi z Valašského Meziříčí, který je nevidomý a vážně nemocný. Vybralo se 45 792 Kč, které mu pomůžou s rehabilitacemi. V tento předvánoční čas jsme udělali skvělou a šlechtenou věc.



Adam Hrdý - 8.A

ŽENSKÝ HOKEJ

Ahoj! Hraju hokej za ženy, i když mi spoustu lidí říká, že hokej je jenom pro kluky – velice se mýlí. Hokej je ideální sport pro ty, co jsou rychlí, silní a nebojácní. Hokej je velice náročný sport, a taky se zde snažíš být nejlepší z týmu. To chce hodně trénování, jako například hraní si s kuličkou, střílení a posilování.



Hokej hraju od svých 3 let, velmi mě baví, a je důležité to nikdy nevzdat – i když je to někdy těžké, hlavní je se držet svého snu. Nejdůležitější v hokeji je dobrý kolektiv kamarádů, protože hokej je kolektivní sport, a trenéři nám vždycky říkají: „**Puk je nejrychlejší hráč.**“ Tím je myšleno, že je lepší nahrát, než to tahat na sebe.

S hokejem může začít každý nový hráč i hráčka. Máme hodné trenéry, kteří se na vás zaměřují, a když děláte něco špatně, tak vám to řeknou, a budete se v tom zdokonalovat. A to já mám ráda – upřímnost. Ale taky, když něco provedu, jak na hokeji, tak ve škole, můžu si to s nimi hezky vyříkat, a taky se jim můžu svěřit.

Také je moc důležitá škola. Jestli nemáš dobré známky, nehraješ zápasy – proto je škola na prvním místě. Když tě chtějí v jiných klubech, tak se první ptají na známky a chování. Jako malá jsem si z toho dělala srandu, ale když jsem dostala špatnou známku a trenér řekl, že nehraju, tak jsem si uvědomila, že to je pravda.

Doufám, že se vám můj článek líbil. Tak ahoj!

Martina Klimentová - 7.B



Básnické okénko



Stejně jako v prvním loňském čísle Šafopisu, tak i nyní nám poslala svou básničku **Laura Diváková z 8.B.** Moc děkujeme!

Básnička

Laura Diváková

Školní rok je v polovině cesty,
jarní prázdniny už leží nad propastí.

Dny se krátí, učivo letí,
léto klepe na dveře – s radostí hlásí.

Jarní slunce nám svítí v tvář,
jarní prázdniny byly fajn.
Třídy ožily, hřiště volá,
spolužáci, kamarádi – to je naše škola.

Školní rok za chvíli skončí,
to si všichni přejem.
Tak do toho, školáci – se psaním a zpěvem!

Už jsme spolu prožili spoustu krásných dní,
můžeme se spolu smát – i plno dalších, vím.

Jaký efekt má na nás *brainrot* ?

Každý už tento pojem slyšel ale málokoho zaujal natolik, aby si o něm něco zjistil a dal mu více *pozornosti*. Poprvé jej použil roku 1854 spisovatel Henry David Thoreau v jeho knize *Walden* jako metafora pro vliv životního stylu na *intelekt* a přirovnal ho k hnilým bramborám.

“Zatímco se Anglie snaží vyléčit hnilobu brambor, nepokusí se snad někdo vyléčit hnilobu mozku, která se šíří mnohem šířeji a má mnohem závažnější následky?”

Dříve přece nebyly, jak dneska známe krátké videa s nekvalitním a nelogickým obsahem, za to se ale kritizoval internet, hraní videoher, televize, a dokonce i hudba a komiksy. Postupně se tedy posouvala hranice toho, co se považuje za nesmyslné a dokonce i škodlivé a dnes do toho zapadá právě i *brainrot* a *doomscrolling*. Zkrátka jsme se přestali nudit, a kdykoliv naše soustředění zaváhá šaháme po levné dávce *dopaminu*, našem telefonu. Místo zábavy se z toho stal náš reflex proti nudě.

Stává se z toho takový začarovaný kruh, nemáme motivaci na to něco udělat, a tak se podíváme na pár krátkých videí po kterých se cítíme ještě více deprivovaní. To proto, že *dopamin*, který nás v tento moment motivuje, je krátkodobý a hlavně *okamžitý*, narozdíl od *dopaminu* z náročnějšího úkolu. Po dlouhém sledování podobného obsahu se cítíme mentálně vyčerpaní, máme dlouhodobý problém se soustředěním, menší motivaci k produktivnějším a náročnějším úkolům, máme problémy se spánkem a mnohem více negativních vlivů.



Brainrot videa obvykle obsahují více podnětů najednou a my teda nemáme kontrolu nad naší pozorností, znamená že vlastně nic neděláme vědomě. K *brainrotu* se často uchylujeme, když nás čeká nějaká namáhavá práce nebo úkol a vnímáme jej tedy jako relax. Co ale nevíme je, že je to právě naopak a krátký obsah na internetu zatěžuje náš mozek ještě víc.

A to ne jak byste si mysleli, náš mozek není po tuto dobu nijak trénovaný, ale i přes to se unavuje spoustu našich systémů, které potřebujeme ke každodennímu fungování. Tyto systémy jsou zodpovědné například za naše soustředění, motivaci a dopaminový systém odměn. Třeba čtení knihy nebo tohoto článku, je pro nás méně namáhavé než *doomscrolling*.

Víme tedy že tato forma zatěžování našeho mozku může mít dost negativní vliv na spánek, soustředění a další dříve zmíněné. Co si ale často neuvědomujeme je, kolik času nám tato aktivita zabírá. Článek FAU uvádí, že v průměru trávíme na sociálních sítích 143 minut denně. Tento čas by mohl být využit k rozvíjení svých zájmů, trávení času s rodinou nebo přáteli, anebo k opravdovému odpočinku.

Když srovnáme spouštění systému odměny při otevření tiktok, nebo instagramu, s reakcí na gambling, jsou si tyto věci velmi podobné. Jednoduše si při každém sledování krátkých videí losujeme nové video, které nás buď pobaví nebo ne, a když nás nějaké video nečekaně překvapí s něčím novým, mozek nás odmění jako kdybychom něco nečekaně vyhráli. Tímto si budujeme návyk za zcela neužitečnou informaci, a odměňujeme se za objevení něčeho nového, i když to nemá žádný smysl a jen si vytváříme návyk.

V jedné studii zkoumali vědci na lidech tzv. *Odball Paradigm*, který funguje na principu sledování série stejných obrázků, kde mezi nimi občas vyskočí nějaký nový. V ten moment se ozve *evokovaný kognitivní potenciál*, a u lidí, co sledují krátká videa ve velké míře, byla tato odezva značně slabší než u lidí, co je tolik nesledují. Nastává pak tedy, že nám vše splývá dohromady a může následovat v tzv. *brain fog*.

V dalších podobných studiích se ukázalo, že lidé, kteří se dívali 30 minut na krátká videa spojena do jednoho videa, tedy bez možnosti přeskočení, měli lepší výsledky v testech než lidé, co videa přeskakovat mohli.

Podle další studie po dlouhé době sledování krátkých videí, nejen zapomínáme na důležité úkoly, ale dokonce se nám i pletou a těžko plní podle zadání.

Když si to shrneme, kvůli *brainrotu* nejsme schopni plnit úkoly, které nám okamžitě nedodají dopamin, jsme psychicky vyčerpaní, nesoustředíme se, špatně spíme a je pro nás těžké se nadchnout i maličkostmi.

Nejsmutnější na tomto je, že *brainrot* se netýká jenom krátkých videí na sociálních sítích, ale šíří se, a týká se teď i médií. Jako například hudby, videoher, filmů a seriálů. Soustředěnost se nám zhoršila natolik, že aktivity, které byly dřív považované za *brainrot*, vyžadují dnes pro některé lidi nadlidské soustředění a sebekontrolu. Znamená to, že kvalita seriálů a filmů se snižuje, abychom dokázali udržet pozornost, a zápletky bývají zbytečně mockrát a podrobně vysvětlovány.

Takhle nízkou laťku, jsme si určili sami, a je taky na nás, kam dál se bude posouvat.

Vysvětlivky

Brainrot - Digitální média s nekvalitním a nelogickým obsahem.

Doomscrolling – Aktivita obsahující nadměrné sledování krátkých videí a konzumování negativních zpráv na internetu, konkrétněji na sociálních sítích.

Dopamin - Chemická látka uvolňovaná neurony, funguje v našem mozku jako *neurotransmitter* neboli posílček. Jedna z těchto dopaminových drah hraje hlavní roli v motivační složce chování motivovaného odměnou. Znamená že z určitých aktivit dostáváme odměnu ve formě dobrého pocitu a motivace.

Evokovaný kognitivní potenciál – *Nadměrná* mozková odezva, která je důsledkem specifického vjemového podnětu.

Brain fog – Symptom obsahující zmatení, únavu, podrážděnost, zkreslenou realitu, zhoršenou paměť a soustředění.

Zdroje: Jirka vysvětluje věci – Nechal jsem si změřit mozek na brainrotu

Howtown – What the actual science says about “brain rot”

Health line – What is brainrot and how do you know if you have it?

FAU – The psychological conditioning of brainrot

Smějeme se s Šafíkem

Vtipy do tohoto čísla nám dodal Andrii Nepyivoda z 6.A.

Učitel angličtiny zkouší svého žáka.
Učitel: „Použij slovo ‚sugar‘ ve větě.“

Žák: „I drink tea every morning.“
Učitel: „Kde je ten cukr?“

Žák: „No, v tom čaji přeci.“

Anička přinese domů poznámku,
kam paní učitelka napsala: „Vaše
dcera nic neumí.“

Tatínek si poznámku přečte a
napíše pod ni: „Právě proto ji
posílám do školy!“

V myši škole:

Paní učitelka: „Tak třeba ty, Pepičku. Jak
dlouho žije myš?“

Pepíček: „Nevím, to záleží na kočce, paní
učitelko.“

Mé zkoušení

Měl jsem dostat za 1,
učil jsem se to na 2,
uměl jsem to na 3,
odříkal jsem to na 4,
ale dostal jsem za 5.

Přijde chlapec ze školy a povídá
mamince.

Chlapec: „Mamí, mamí, já dostal 90 % ze
100 % z testu!“

Maminka: „Jsi si jistý? Dej mi to prosím...
Jsi si jistý že sis tam nepřipsal tu nulu?“

Chlapec: „Ale ano, mami!“


Maminka: „Přisahej na svůj mobil!“

Chlapec: „Přisáhám, přísahám. Já si tam
totiž připsal tu devítku...“

Extrémní sport: Psaní úkolu, když je učitel vybírá.

Zeměpisná křížovka

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



Legenda (otázky):

1. Na jaké planetě žijeme?
2. Nejvodnatější řeka v ČR
3. Co si mám vzít s sebou, když se chci vyznat v neznámém terénu?
4. Největší hora v ČR
5. Která linie prochází hvězdárnou v Londýně?
6. Jak se nazývá kamenný obal Země?
7. Jaká je největší hvězda Sluneční soustavy?

Správné odpovědi: 1. Země, 2. Labe, 3. mapa, 4. Sněžka, 5. poledník, 6. litosféra, 7. Slunce

Apolena Laibnerová a Tea Jasná - 6.B

K zábavě a přemýšlení

Následující dvoustranu pro menší čtenáře a čtenářky pro vás připravila Veronika Petrášová z 5.A. Můžete se zde procvičit v přemýšlení, počítání a také si můžete podle číselného návodu vybarvit obrázek s nádechem jara.

Najdi jména ptáků ve větách.

Chirurg nestihne provést úkon do rána.

Mistr nad svým výkonem nevěřícně kroutil hlavou.

Jitka mile leknutím zavýskala.

Náš děda televizi odpoledne nepouští.

Až půjdeš domů, zamkni tu kancelář.



Vypočítej.

$3+3 =$

$3-3 =$

$3:3 =$

$2+1 =$

$8-6 =$

$40:8 =$

$10-5 =$

$2-1 =$

$24:6 =$

$3-1 =$

$7-0 =$

$9:3 =$

$0+10 =$

$6-1 =$

$8:4 =$

$6+9 =$

$5-2 =$

$20:2 =$

$8-8 =$

$4-3 =$

$10:1 =$

$3-4 =$

$3-4 =$

$81:0 =$

$9+2 =$

$2-5 =$

$49:7 =$

$8+1 =$

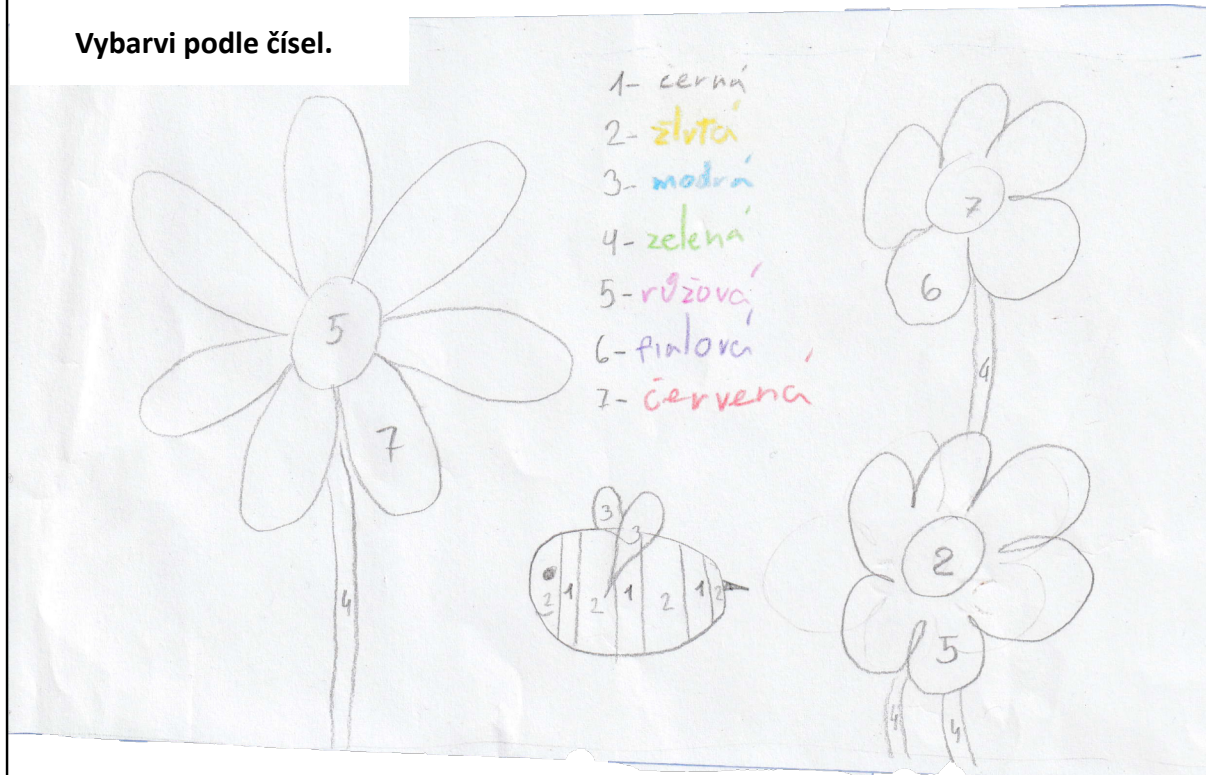
$1-6 =$

$16:4 =$



Omalovánka

Vybarvi podle čísel.



Veronika Petrášová - 5.A

Velikonoce

Velikonoce jsou jedním z nejkrásnějších svátků v roce – spojení jara, tradic a sladkostí! Tento svátek se slaví každý rok na jaře, ale datum se mění podle toho, kdy je první neděle po prvním jarním úplňku.

U nás jsou nejznámějšími tradicemi pomlázka a kraslice. Kluci tradičně vyšlehají holky pomlázkou – proutkem z vrby – a holky je na oplátku obdarují malovanými vejci, sladkostmi nebo malými dárky. Kraslice se také často malují nebo zdobí různými technikami, třeba voskem, obtisky nebo barevnými fixami.



Další velikonoční zvyky zahrnují pečení beránka z těsta nebo cukru, stavění velikonočních dekorací a pořádání lovu vajíček pro děti. V mnoha rodinách se také traduje, že kdo na Velikonoční pondělí dostane vajíčko, bude mít štěstí po celý rok.

Barbora Schwarzová - 6.C

Ze slohových prací

Dopis Mimoszemšťanovi

napsala Emily Kuráň z 5.B

Ahoj mimoszemšťane, Franto!

Už dlouho jsem tě chtěla pozvat do mojí školy. Jmenuje se Základní škola Šafaříkova. A teď ti musím napsat, kde se nachází, abys vůbec věděl, kam přijet nebo doletět raketou. Nachází se ve Valašském Meziříčí. Valašské Meziříčí je celkem velké město a má i různé vesnice např. Podlesí a Hrachovec. Dokonce i k naší škole udělali zastávku, která se jmenuje „Škola Šafaříkova“. Jezdí tu hodně autobusových linek např. 3 a 7. Jezdím autobusem každý den do školy i ze školy a autobus mě doveze až úplně ke škole.



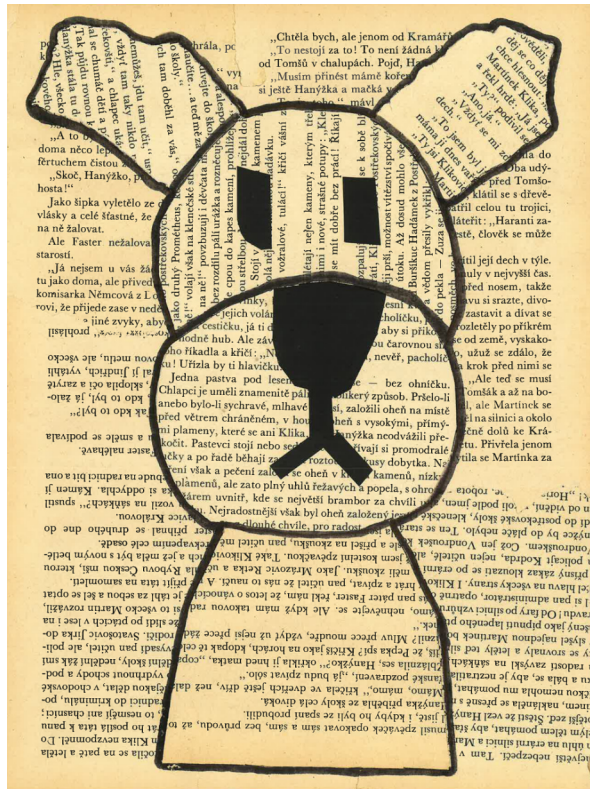
Škola má světle hnědou barvu a má hodně oken. Je asi ze všech škol největší z Valmezu a má už téměř více jak 90 let. Je rozdělena na 1. a 2. stupeň. Do školy se vchází žákovským vchodem, ten je na rohu budovy.

Hned když se vejde do ní, tak uvidíš hodně barevných skříněk. Doprava se jde na 1. stupeň, kde jsou 2 učitelské kabinety a hodně tříd. Když se vrátíš k žákovskému vchodu a dáš se doleva, tak jdeš na 2. stupeň. Je tu druhá tělocvična, která je o mnohem menší než ta na 1. stupni. Dál se jde po schodech. U schodů je velký ping pong, který se o přestávkách může využívat. V přízemí je velký „skleník“, kde jsou naše školní ocenění. Hned vedle je nejdůležitější místnost z celé školy a to je ředitelna. Vedle je knihovna pro 2. stupeň a sborovna, kde se každý měsíc schází parlament. V prvním patře je naše třída 5.B. Můžeš nás jít navštívit. A ve druhém/posledním patře jsou třídy a počítačovna.

Každý žák a učitel má čip od dveří, takže ty by ses do školy nedostal. Já tě budu v 7:30 čekat před školou. Šťastnou cestu.

Ahoj, Emily.

Z výtvarných prací



Svou novinovou koláž nám dodal David Vlček z 9.A.



Velikonoční kraslice od Elišky Macákové z 7.A

Komiks na pokračování

JAK VZNIKLA NAŠE ŠKOLA

DÍL 1.



Byl jednou jeden dinosaurus.



A ten dinosaurus se jmenoval Šafík.



Šafík měl moc rád květky.



A jedna se mu velice zalíbila ale...



Zpoza květky vyběhla VEVEŘKA.



Veverka vběhla za Šafíka a ukousla mu ocas.



A tak měl Šafík kratší ocas a byl velmi smutný.



když cestoval dál, všiml si jeskyně a chtěl ji prozkoumat



Z jeskyně se linulo zářící světlo.



když vešel do jeskyně, potkal tam hezného člověka. POKRAČOVÁNÍ
PŘÍŠTĚ

Leontýna Pospěchová

Adéla Sagáčiková - 7.C