

Tematický den 18. 12. 2025

Název	Vyučující	Učebna	Kapacita	"Anotace", požadavky, pomůcky, průběh....
Únik z města do přírody	Mgr. Michaela Lavo	-	24	Chcete nalézt rovnováhu mezi sezením ve škole a pohybem v přírodě? Pojdte se s námi projít a postarat se o své duševní i fyzické zdraví. Vhodná obuv a oblečení dle počasí nezbytné, stejně tak zanechání telefonů ve skříňkách.
Mozek & Ruce: Harmony Cup	Mgr. Sajdllová	72/P	15	Přijď zasoutěžit! Soutěž Ti zábavnou formou ukáže, jak úzce souvisí manuální zručnost s duševní pohodou a schopností udržet vnitřní klid a životní rovnováhu.
Fyzická rovnováha + úkoly v angličtině Rovnováha v přírodě – „Mini únikovka“	Mgr. Saxová, Mgr. Chalupová	ZSV1/VV	16	Přijďte si vyzkoušet anglickou hodinu, kde otestujete svou fyzickou i mentální rovnováhu. Čekají vás krátké balance challenges a rychlá mini escape room o ekologii.
Rovnovážné aktivity	Mgr. Carreño	17/I	16	Věž z kostek, domeček z karet, mikádo.....aktivity, které spojují rovnováhu s trpělivostí a soustředěním
Klub ručních prací aneb intelekt a kreativita v rovnováze	Mgr. Špinková	Jaz4	15	Pleteš? Háčkuješ? Vyšíváš? Nebo se věnuješ jiné ruční práci? Přines si s sebou to, co právě tvoříš, a dopřej svému mozku kreativní relax s radostí z vlastnoručního výrobku. Chtěl.a by ses naučit základy pletení? Přijď! Jehlice a klubíčka budou k zapůjčení. Káva, čaj a dobroty jsou vítány.
Rovnováha mozků aneb vánoční kvíz	Mgr. Klempířová, Mgr. Sochor	MAT/DG	21	Jistě jste zaznamenali módní trend oblíbenosti vědomostních soutěží - a to nejen v televizi, ale např. i v restauračních zařízeních :) Sestavte si trojčlenný tým tak, aby v něm panovala rovnováha mezi různými (nejen) vědeckými obory, a doražte poměřit síly s ostatními družstvy v našem kvízu! Nastane rovnost bodů? Doporučujeme tým složit z žáků napříč všemi ročníky.
Rovnováha mezi jedy napříč chemií a literaturou	RNDr. Sýkorová, Mgr. Rejmanová, Mgr. Bolehov	24/I	30	Jed – látka, která zabíjí, léčí i inspiruje. Jak je možné, že tytéž molekuly, které v laboratoři vzbuzují respekt, v literatuře rozechvívají čtenářovu představivost? V této besedě se setká odborný pohled s tvůrčím – od skutečných toxických sloučenin až po jedy, které se staly ikonami příběhů. Přijďte objevit svět, kde se chemie setkává s metaforou, fakta s fantazií a kde hledání rovnováhy mezi nebezpečím a fascinací otevírá překvapivě inspirativní prostor.
(Ne)Rovnováha ve světě	Mgr. Jan Váňa	6/II	25	Panuje v současné době alespoň nějaká forma geografické rovnováhy? Tak to je otázka, na kterou se budeme společně snažit nalézt odpověď. Těšit se můžete na práci ve skupinách a závěrečné sdílení získaných informací. Psací potřeby včetně pastelek a barevných fix prosím s sebou.
Den rovnováhy - fyzická i duševní stabilita v pohybu	Mgr. Pešková, Mgr. Procházka	Velká tělocvična	20	Praktické ukázky cvičení na stabilitu, aktivity podporující koncentraci.
Kalokagathia- rovnováha těla a ducha	Martin Plha	Posilovna	15	Pojďme posilovat a zároveň poznávat svalové skupiny, které při cvičení používáme.
AcroYoga - rovnovážné cvičení v párech (nutné hlásit se ve dvojici)	Darja Pejchalová	Malá tělocvična	20	Párové rovnovážné cvičení s prvky akrobacie. Přijďte si vyzkoušet rovnováhu a důvěru skrze základní pozice AcroYogy.
Významné ženy	L. Škarvadová a L. Bodláková	23/I	20	Seznámení s některými významnými ženami 19. a 20. století (Rakousko-Uhersko a ČSR) a jejich bojem za vytvoření rovnovážného postavení ve společnosti
Vodováha nebo rovnováha?	V. Lensmith	9/II VV	20	V nahodilě vytvořených týmech zapojte svoje nejlepší schopnosti, znalosti, ale i kreativitu, abyste se vzájemně ideálně doplňovali a co nejdříve našli správné řešení více či méně záložných úkolů.
Deskové hry	Mgr. Beníšek, Mgr. Macek	Jaz 2	16	Začíná se v rovnováze, ale ne vždy lze rovnováhu udržet..

Název	Vyučující	Učebna	Kapacita	"Anotace", požadavky, pomůcky, průběh....
Rovnováha mezi kódem a životem	Mgr. Voltr, Mgr. Zapletal	VT1	30	V dnešní době je neustálá rovnováha klíčová: mezi školou a koníčky, mezi sociálními sítěmi a reálným životem, mezi nutností učit se a potřebou odpočívat. Tato interaktivní dílna se zaměří na praktické techniky pro digitální a duševní pohodu.
Rovnovážné aktivity školních přestávek za starých časů	Mgr. Veselková, Mgr. Harbich	21/I	28	Jak se trénovala rovnováha o školních přestávkách v době bezmobilové. Přijďte si odpočinout, protáhnout se a zasmát.
Rovnováha mezi intuicí a rozumem	Mgr. Šild	7/II	20	Najděte rovnováhu mezi intuicí a rozumem ve světě šifer, tajných kódů, rébusů a logických úloh v rámci malé šifrovací hry. Týmy o 3-5 žácích (dohodněte se s kamarády, nebo je vytvoříme na místě před hrou) budou proti sobě soutěžit, kdo objeví nejvíce skrytých hesel.