

PODSKALÁK

II.vydání

leden-únor 2025



ROZHOVORY, EXPERTIZY, TIPY, RECENZE, NOVINKY

Milí čtenáři,

nový rok je tu a s ním i druhé číslo vašeho oblíbeného školního časopisu Podskalák. Nemůžu uvěřit, jak ten čas letí! Pamatuji si, jak jsem se bála vůbec začít, ale díky vám, milí čtenáři, a především díky naší redakci, to vše funguje. Dali jsme si opravdu záležet, abychom pro vás připravili co nejlepší obsah plný těch nejzajímavějších novinek.

Ať už chcete zjistit něco více o učitelích nebo svých spolužácích, ponořit se do světa ekologie, nebo se nechat inspirovat výběrem knih k maturitní četbě, to vše a ještě mnohem víc najdete v druhém čísle Podskaláku! Jsme rádi, že si najdete chvíli a načerpáte tak mnoho zajímavých informací.

Nalijme si čistého vína – Podskalák by bez našich věrných podskaláckých studentů nebyl tím, čím je.

Za celou redakci,

šéfredaktorka Tamara Macková, 4.G



NAŠE REDAKCE

Šéfredaktorka: Tamara Macková

Redakce: Sára Šimková, Dora Hermína Lišková, Tereza Tichotová, Johana Riegerová, Petra Skokanová, Rozálie Fingerová, Ella Dědová, Kuba Studený, Radek Batkovski, Tamara Macková

Korektura: Tamara Macková

Grafika: Tamara Macková, Tereza Tichotová

Autoři komiksu: Kuba Studený a Radek Batkovski

Zdroje článků: www.databazeknih.cz, European Climate Pact, www.selko.cz

Zdroje fotografií: Ella Dědová, Tereza Tichotová, Canva, Mgr. Martin Beňo, Mgr. Zuzana Beňová, Bc. Iveta Ližanová, Patricie Plachá,

Koncept, koordinace, grafická supervize: Tamara Macková

Obsah

4-5

Lyžák

Jak si druháci užívali lyžařský kurz v Krkonoších a jak vypadala vítězná scénka třídy 2.G na tradičním karnevalu?

6

Rozhovor s profesorkou Šlesingerovou

Opravdu všichni známe tuto energickou a usměvavou učitelku? Jak to, že má stále tak dobrou náladu? A je pravda, že má ráda swing? Neváhejte a přečtěte si další z našich rozhovorů s učiteli!

7

Co si vzít k maturitě?

Lámeš si hlavu nad tím, kterou knihu si vybrat k maturitní zkoušce? Náš tip spolu s doporučením od našich češtinářů ti možná pomůže!

8

Kdo je pan Vrátný?

Přinášíme vám exklusivní rozhovor s naším vrátným. Co rád dělá? A je pravda, že byl strážcem zákona?

9-11

Rozhovor se školní psycholožkou na téma stresu

Každý občas zažíváme stres. Dá se proti němu bojovat?

12

Představení oborů - Uvažuješ o přihlášce na naši školu? Mrkni na naše obory, konkrétně Analýzu potravin a Technologie

13

Doporučení od čtvrtáků prvákům - Q&A mezi studenty z nejvyšších a nejnižších ročníků

14-15

Exkurze do Vídně

Jak se našim studentům z gymnázia líbilo v zahraničí? O tom, jak si užili vánoční trhy a atmosféru v rakouském hlavním městě, se dočtete v tomto článku!

16-18

Sportovní elita naší školy

Student na mořích - věděli jste o talentovaném sportovci z naší školy, který se svým parťákem zajel nejlepší český výsledek na MS juniorů v jachtingu? Či o tom, že na naší škole máme kulturistku a fitnesačku?

19-20

Do Berlína na kole

Jaká byla cesta Nathana, který se rozhodl jet na kole do Berlína?



21

Příčiny změn klimatu

Téma, které se týká nás všech. Přečtěte si o změnách klimatu!

22-23

Erasmus+ na škole

Chcete vyjet do zahraničí v rámci programu Erasmus+? Přečtěte si, jak takové studium probíhá a co vše tím získáte.

24-26

Tipy na hudbu pro zamilované, muzikálové filmy a zajímavé knihy. To vše se dočtete v tomto článku!

27-28

Skauting, jak ho ještě neznáme

29-30

Kreativní duše našich spolužáků, aneb poezie, která zamrazí a rozesměje zároveň

31-33

Komiks-pokračování



LYŽÁK

Studenti 2. ročníků se tradičně vydali do hor, užít si krásy zasněžených sjezdovek a zrelaxovat před návratem do školy po vánočních prázdninách.

Co dělala 2.G?

V pondělí jsme se vypravili na sjezdovku v Bubákově, kde jsem se já, jakožto úplný začátečník, seznámila na čem to vlastně budu stát po následující dny.

Další den měl stejný scénář, jen jsme byli všichni více „rozježdění“. Ve středu jsme jeli zrelaxovat do bazénu ve Vrchlabí, kde měli dokonce i venkovní vířivku (viz foto) a následně jsme měli prostor si něco koupit ve městě.

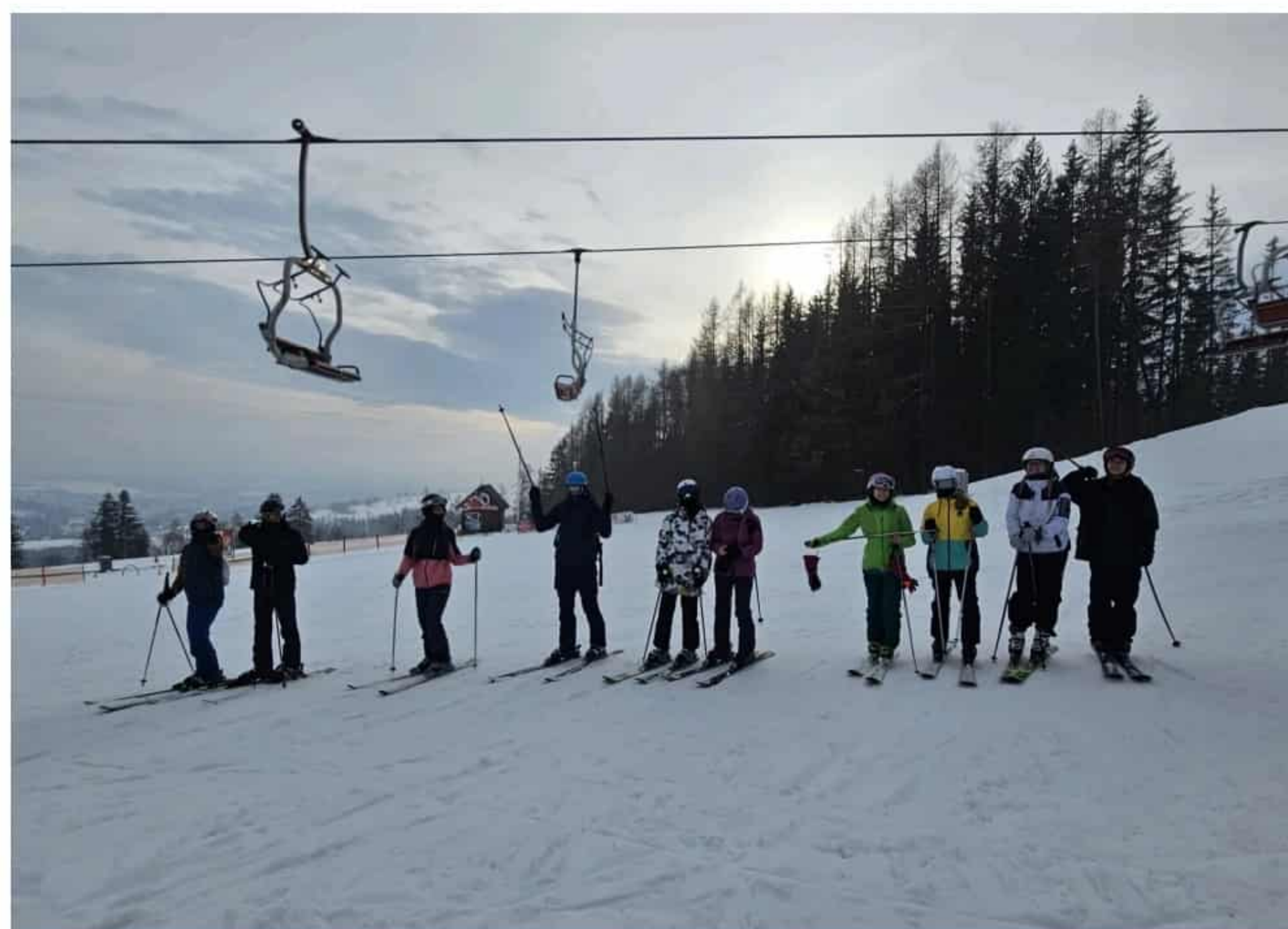
Ve čtvrtek, dle úrovně našich schopností, jsme buď vyrazili na těžší sjezdovku na Černé hoře nebo v Jánských lázních, která byla ideální pro ty, kteří si ještě tak úplně jistí nebyli.

V pátek už se pak jelo jen na Černou horu a večer se konal tradiční karneval. Na tom si všichni vymysleli libovolnou masku. Jednotlivé masky se pak hodnotily. V naší třídě to vyhrál kluk, který rychle spíchnul kostým (vestu, kterou si půjčil od třídní) a sehrál geniální scénku, při které imitoval hodinu matematiky.





Za nové lyžovací zkušenosti jsem moc ráda, i když to nebylo nic jednoduchého. Dokonce i počasí nám vyšlo vstříc. Bohužel nás zde po pár dnech skolila viróza, a tak se někteří z nás nemohli účastnit programu, než jsme se uzdravili.



ROZHOVOR S NEJVÍCE ENERGICKÝM ČLOVĚKEM NA ŠKOLE

Vždy usměvavá, plná energie a s neutuchajícím elánem. Vážení čtenáři, řeč není o nikom jiném než o paní profesorce Šlesingerové. Jak si udržuje pozitivní přístup i v náročných dnech? Skutečně jí zlepší náladu práce v lese? A kde získala své pedagogické zkušenosti, než přišla k nám? To vše jsme pro vás zjistili v dalším rozhovoru s učiteli!

Na této škole učíte krom ekonomických předmětů i angličtinu. Byla jste v ní vždy dobrá?

Vůbec ne. První prázdniny na vysoké škole jsem vyjela do zámoří, a to mi rozvázalo jazyk a potom také možnost volit si některé předměty v angličtině, tím jsem se zdokonalila. Kvůce anglického jazyka jsem se dostala až na základě potřeby na mé první škole (ČAO) ho učit, původně jsem myslela, že budu učit pouze ekonomické předměty.

Máte zkušenosti s výukou i na jiné škole než na Podskalské?

Učila jsem na Československé akademii v Resslově ulici v Praze a Střední škole Bohemia v Chrudimi obor Pedagogické lyceum sportovní a obor Hotelnictví a cestovní ruch, jednalo se o soukromou školu.

Kde jste studovala a proč jste si vybrala právě tento obor?

Studovala jsem na Národohospodářské fakultě VŠE hospodářskou politiku (jako hlavní obor studia), regionální politika a učitelství ekonomických předmětů pro střední školy byly volitelné státní zkoušky. Na výběr jsem měla ještě Přírodovědnou fakultu v Olomouci, ale lákala mě Praha a VŠE se jevila jako moderní škola, která nabízela možnost velké volby předmětů a zdála se mi více do „světa“.

Co je na učení ta největší odměna – tedy kromě prázdnin? Je něco, co naopak na této profesi nesnášíte?

Naplňuje mě to, že mohu předávat znalost a rozšiřovat obzory studentů a sama sobě je mnohdy rozšiřuji také, neboť otázky studentů jsou podnětné (především v ekonomice). Co nesnáším? Když se mi nepodaří studenty zapojit a motivovat se o problematiku zajímat.

Otázka, která bude zajímat asi mnohé. Jak to děláte, že jste vždy plná energie?

Nedělám vůbec nic, mám to asi v genech (smích). Pravdou ale je, že plná energie jsem vždy, když to, co dělám, mi dává smysl a baví mě. Při představě, že bych seděla někde v kanceláři, byla bych bez energie raz dva.

Co naopak děláte, když se cítíte pod psa?

Uklízím a pustím si k tomu gramofon nebo ČR plus a mám-li možnost být na venkově, tak práce v lese, odnést jeden skácený strom a je po splínu.

A co hudba? Máte nejoblíbenější žánr?

Nejoblíbenější ne, nesnáším techno a metal. Nejraději si pustím vinylové desky na gramofonu, to potom hrají desky Doris Day, Dionne Warwick nebo Barbry Streisand a Berryho Gibba. Mám ráda Gershwinu, klezmerovou muziku nebo třeba jazz, Petru Ernyeiovou. Ráda si také zatancuji na swingovou hudbu a Glenna Millera.

Jak trávíte čas mimo školu?

Dříve jsem pravidelně jezdila na silničním kole, většinou o víkendech pár kilometrů a pak o prázdninách vyrážela na několikadenní výlety, jezdila jsem kolem 80 km denně a vracela se obvykle vlakem. Moc mě to bavilo. Jinak se ráda účastním různých kulturních akcí, od představení knih až po různé přednášky či koncerty vážné hudby. Ráda se taky potkávám se zajímavými lidmi (vzpomenu-li Jindřicha Manna, Libora Dvořáka nebo Jakuba Szántó) a mám-li možnost s nimi hovořit i mimo přednáškový sál, je to pro velmi obohacující. A skvělým oddechem je pro mě párový tanec ve swingové tančírně U Staré paní, kde je vstup zdarma a všichni jsou tam naladěni na swing.



Máte nějaký nezapomenutelný zážitek ze zahraničí, ať už pozitivní či negativní?

Vybavují se mi dva, oba negativní. V době Covidu jsem uvízla v Egyptě, kde jsem byla v karanténě a místo jednoho týdne jsem tam byla celý měsíc. Neboť v ubytování pro nakažené nebyl nikde signál (a k recepci jsem měla zakázaný vstup), vybíhala jsem do pouště lovit signál, abych mohla zavolat domů a do školy, jelikož jsem nemohla vyučovat on-line. Druhý negativní zážitek je uvíznutí na kanadskoamerické hranici (kterou jsem omylem překročila) a strávení několika hodin čekáním prověření mého povolení pro vstup do USA.

Jak už jste naznačila, ráda cestujete. Máte nějakou vysněnou destinaci, kam byste se chtěla podívat?

Vysněnou destinaci nemám, mám jen mnoho tipů od kolegyň či kamarádů. Z přístavních měst bych ráda viděla Gdaňsk, Porto nebo Jaffu. Leč před 2 lety jsem navštívila Madeiru a túry v tamějších horách, respektive velké převýšení na pár kilometrech a systém horských chodníků a schodů je fascinující. Ráno se koupete v oceáně, za 20 minut autobusem jste ve výšce 1 800 m a díky příznivému klimatu si v tričku a kraťasech dáte 10 kilometrovou procházku.

Macková Tamara, 4.G

Maturita–pro někoho strašák, pro ostatní jen další test...tedy dokud si neuvědomí, že do zkoušky zbývá jen pár týdnů. Nebojte! I když se to rychle blíží, pořád máte čas. A pokud jste doteď maturitní knihy nečetli, nebo máte přečteno jen pár, nevěste hlavu–zvládnete to. V tomto článku totiž najdete tipy nejen ode mně, ale i od našich češtinářů, kteří se s námi podělili o jejich doporučenou četbu k maturitě.

Macková Tamara, 4.G



Jako jedna z hlavních knih, která mě uchvátila, je rozhodně *1984* od **George Orwella**. Záleží na tom, zda jste fanouškem dystopie–tedy fiktivního světa, který se vyvinul špatným směrem, a pokud ano, tato kniha vás pohltí. Příběh sleduje **Winstona Smitha**, který žije v Oceánii–zemi ovládané totalitní Stranou. Obyvatelé jsou neustále kontrolováni, špehováni a perzekuováni. Je zde krásně ukázáno, jak málo stačí k tomu, aby byla dokonale zmanipulována mysl jednotlivce. Nečtenáři, nebojte se, kniha má něco kolem 316 stran, ale díky spisovnému jazyku, neologismům (které jsou samozřejmě vysvětleny) a žádným archaizmům se čte velmi dobře. Navíc je zfilmovaná, což je ideální pro milovníky filmů, nebo pokud zrovna nemáte čas.

Pokud hledáte něco rychlého a dobře zapamatovatelného, doporučuji *Proměnu* od **Franze Kafky**. Kniha má kolem 90 stran a její děj je poměrně jednoduchý. Soustředí se na hlavního hrdinu, Řehoře Samsu, který se zničehonic promění v brouka. Tato situace trápí nejen jeho, ale i jeho rodinu, která se od něj postupně distancuje. I když děj možná nenadchne a konec je očekávaný, dílo se čte velmi rychle a **snadno se zapamatuje**, protože se v něm vyskytuje jen několik postav.

Další knihou, kterou bych vypíchla, je *Lakomec*. Díky tomu, že se jedná o divadelní hru, se vám bude číst velmi dobře. Postav je zde také málo, a jak už název napovídá, děj si snadno odvodíte. I tato kniha byla zfilmovaná, konkrétně v roce 1980, a to režiséry Louisem de Funèsem a Jeanem Giraultem. Autorem dramatu je slavný **Molière**, a pokud zmíníte, že *Harpagon*–jméno hlavního hrdiny, se stalo synonymem pro slovo „**lakomý**“, určitě vám to přilepší.



PaedDr. Helena Niederlová

Kromě studenty nejčastěji vybíraných a mnou rovněž doporučovaných titulů, jako je *Lakomec*, *Divá Bára*, *Bylo nás pět* či *Kytice*, doporučuji z děl 20.stol. například *Saturnina*, *Maminku* a *České nebe* (pro snadnější rozhodování uvádím záměrně zástupce poezie, prózy i dramatu). Důvodem je snadná orientace v ději (próza či drama), přehlednost a jednoznačnost postav a jejich charakteristik, srozumitelnost textu (jazykových prostředků či básnických ozdob). Z novějších autorů navrhuji třeba *Alenu Mornštajnovou* a její *Hanu* nebo *Listopád* či *Karin Lednickou* *Šikmý kostel*, a to zejména pro mapování doby, v níž se příběhy odehrávají.



Mgr. Michal Smrkovský

Předně bych se snažil vybrat si k maturitě knihy, které mě skutečně zaujmou, a nebál bych se knihu odložit, pokud se to prostě nepodaří. Četba by neměla být utrpení a světová literatura nabízí miliony děl. Seznam školní četby pak okolo stovky. Tam se, věřím, pro každého něco najde, kdybych se však měl rozhodnout já pro pár konkrétních knih, zvolil bych asi tyto: Milan Kundera: *Nesnesitelná lehkost bytí*. Z české literatury člověk kromě Čapka musí znát Kunderu. Ne proto, že to někdo nařizuje, ale protože to vážně stojí za to.

Dále William Golding: *Pán Much*. Na první pohled to nemusí být zřejmé, ale Goldingův román je silně psychologickým dílem, který si v ničem nezadá s Orwellovými texty. Člověku se při četbě může neustále tlačit do mysli otázka *proč*. To je nakonec právě to, co by nám literatura měla nabídnout: Vést nás k zamyšlení nad naším životem a k myšlenkám, které by nás, chycené v každodenní rutině stejných situací a stejných lidí, vůbec nenapadly.

UNIKÁTNÍ ROZHOVOR S PANEM VRÁTNÝM

Tohoto usmívajícího se pána potkáváme při příchodu a odchodu ze školy všichni. Málokdo ale ví, že tento milý pán strávil většinu svého života jako policista. Přečtěte si rozhovor, ve kterém se dozvíte nejen o jeho pracovním životě, ale také o tom, co je jeho dlouholetým koníčkem.



Jak dlouho už pracujete jako vrátný?

Když to tak spočítám, tak to je 8 let.

Aha, A co jste dělal předtím?

Pracoval jsem celou funkci jako státní zaměstnanec, tedy policista. Konkrétně v hodnosti kapitána ve funkci vyšetřovatel na prvním oddělení.

Prvním oddělení? Co práce na tomto oddělení obnáší?

Na kriminálce se jednotlivé případy dělí celkem na sedm stupňů, ty tvoří oddělení a nejzávažnější je první oddělení, to jsou vraždy, mrtvoly atp. Než jsem se stal policistou, tak jsem byl vyšetřovatelem na místním oddělení v uniformě, staral jsem se o normální veřejný pořádek.

8

Tak to je zajímavé! Spousta lidí si také všimlo, že vyřezáváte ze dřeva. Jak dlouho to děláte a co nejradši vyřezáváte?

Ano, vyřezávám. Nejradši figurky, to znamená sošky a dělám to už hodně dlouho, přes čtyřicet let.

Viděli jsme, že vytváříte i šachové figurky. Kolik stojí takový celý šachový servis?

I s deskou to je do dvou tisíc.

A co momentálně vyřezáváte?

No různě. Záleží, kdo si co objedná.

Učitelé od vás slýchávají vtipy, máte nějaký oblíbený?

Potkal jeden člověk druhýho a ptá se: „Tak co děláš?“ „Ale, hledám tě.“ „Tak běž, já tady na tebe počkám.“

Jakou radu nebo moudro byste dal do života?

Všechno brát s optimismem a dělat si ze všeho hlavně ze sebe legraci, to nikoho neuráží a povznese to tvoji náladu do dalších zítřků.

Kuba Studený, 4.C
Petra Skokanová, 1.B

Rozhovor s naší školní psycholožkou Kateřinou Strádalovou na téma stresu. Již třetím rokem pomáhá studentům a její práce ji stále naplňuje. Pokud tě zajímá, jak se se stresem vypořádat a jestli je to vůbec možné, neváhej a ponoř se do čtení.



Chodí za vámi studenti se stresem jako hlavním problémem často?

Jako hlavní problém úplně ne. Oni si často myslí, že za mnou chodí s tím, že ten problém je stres, ale nakonec se ukáže, že za tím stresem jsou jiné problémy. Třeba i psychické potíže. Takže ten stres je něco, co je donutí mi napsat, aby to se mnou probrali, ale ve výsledku je stres důsledkem toho, co prožívají.

Jak zvládat stres obecně? Dá se stres vůbec zvládnout nebo je nevyhnutelný a každý stresem projde?

Určitě. Každý stresem bude procházet. Stresy se dělí na pozitivní a negativní. Ten pozitivní je něco, co zažíváme už od narození. Vývojově potřebujeme zažívat stres, protože ten pozitivní stres je vystupování z komfortní zóny, které nás posouvá. Kdybychom nechtěli zažívat stres, tak budeme pořád miminka ležící v postýlce. Takže to musíme podstupovat abychom se vyvíjeli a abychom se něco učili. Pozitivní stres, takový ten nízký stres, k tomu učení svým stylem patří. Neměl by ale být moc velký, protože pak tam můžou být negativní dopady.

A negativní stres by bylo ideální nezažívat, ale to je hodně utopická představa. V této době, která je hodně zrychlená a výkonová jsme neustále vystavováni tomu, že máme být nějakí a jsou tam nějaká očekávání od společnosti i od nás samotných, tak vlastně ten stres je těžké nemít. Takže stres prostě zažíváme všichni. Správně to samozřejmě není.

A jak s ním obecně pracovat? Ideální věc je nemít žádná očekávání od sebe, ale to je těžké a musí se k tomu dojít. Není to, že bychom to tak měli od začátku. Ale základem práce se stresem je pravidelné jídlo a pití. Určitě ne energy drinky, ty hodně zvyšují napětí v těle. Kvalitní spánek, minimalizace mobilu a sociálních sítí, protože srovnávání se s jinými stres zvyšuje. Taktéž důležitý je i pravidelný pohyb, případně jiný koníček, zájem, prostě něco, čím se člověk zrelaxuje. Někdo má hudbu, sport, někdo rád maluje, fotí, chodí do přírody... Prostě činnost, která vás odpojí od reality všedních dní. Dobrá jsou dechová cvičení. Ten krátkodobý stres jde většinou do těla. A když se člověk snaží správně dýchat. Není to tak těžké. Dá se jet podle okna, prostě nádech, zadržet dech, výdech, zadržet dech. Jen takhle jednoduše to může v tom stresu hodně pomoci.

Jak se může stres projevovat, aniž bychom si uvědomovali, že je to od stresu (fyzicky)?

Často se to spojí s nespavostí, nebo problémy usnout, nebo se člověk budí uprostřed noci a začne to klasické šrotování myšlenek v hlavě a už potom neusne, nebo usne za dlouho, nebo se probudí mnohem dřív. To je jedna část. Naopak je přemíra spaní. Člověk je hodně unavený a má potřebu přijít ze školy a místo toho, aby se učil, protože má pocit, že by se učit měl, nebo se učit musí, tak si jde lehnout, protože je tak unavený, že to nezvládne. Tak se spánkem. Také se k tomu často pojí problémy s jídlem. Ať už člověk nemá na nic chuť a nejraději by nejedl nic, nebo je mu špatně, takže nic jíst nemůže. A nebo naopak přejídání se. Velká chuť na sladké, nebo když někdo kouří, tak zvýšené kouření, nebo energičáky, že má pocit, že je hodně unavený, tak se potřebuje nabuzovat, a tak. Takže přes to fyzicky je to spánek, jídlo, tekutiny. To je to hlavní.

Akutní stresová příhoda se může projevit tak, že se člověku třeba klepou ruce, nebo necítí nohy, má pocit, že je má hrozně těžké, nebo se klepe celý, ale to je ta akutní situace.

A samozřejmě ten dlouhodobý malý stres je vlastně nejhorší. Člověk má neustále pocit, že je v napětí. Občas ani nevíme proč, ale prostě jsme neustále v napětí. A v tu chvíli je potřeba se prostě uvolnit.

Co si myslíte, že je u nás na škole největší stresor?

Já si myslím, že to není úplně specifikum naší školy, ale obecně střední školy jako takové. Prostě je to střední škola. Je to jiný přístup učitelů k žákům. Žáci vědí, že museli vynaložit velké úsilí k tomu, aby se sem dostali. Ten stres vlastně začíná už přímačkami. To je určitě velký vliv. Takže vlastně stres z jakékoliv školy začíná už na začátku devítky. Jak si ti žáci vybírají školy. Spousta z nich začne chodit na doučování, aby přímačky zvládli. Takže už to začíná tímto. A když už se sem tedy dostanou, tak zjistí, že to není jen o tom se sem dostat, ale taky se tu udržet. Protože to také není úplně jednoduché.

Střední škola obecně je jiná zodpovědnost, jsou to nové informace, které do té doby studenti neslyšeli, jsou to odborné informace, musí se učit něco úplně nového. Takže už jen ta změna základka vs střední škola. Velkou roli tam hraje větší množství učení, větší zodpovědnost, více testů. A co si budeme, poslední pololetí devítky je většinou flákárna, takže ten šok tam taky je. A do toho rodiče, kteří mnohdy bývají zpuzení z toho, že jejich jedničkář najednou má trojky a je rád, že je rád. I když se učí mnohem víc, než se učil na základce, tak jak je možné, že teď má ty trojky. Takže i okolí může hrát velkou roli. Právě třeba očekávání rodičů. A v neposlední řadě očekávání sám od sebe. I takové to; Na základce jsem byla premiantka a teď nejsem premiantka, a ještě k tomu všemu je třída plná premiantů.

Může stres přetrvávat i po stresové situaci? Jestli ano, jak dlouho?

Může. U každého je to trochu jiné. Stres působí nejenom psychicky, ale i fyzicky. Vyplavují se různé hormony, a ty působí na tu nervovou soustavu a na celé tělo. A to, jak máme centrální nervovou soustavu nastavenou a jaké máme nějaké strategie, jak zvládat stres, tak to hodně ovlivňuje, jak dlouho přetrvá ta stresová reakce. Když je ten stres moc velký, tak může dojít k nějaké posttraumatické stresové situaci. To je většinou když to trvá déle jak tři měsíce. Člověk má noční můry, situace se mu pořád opakuje v hlavě. Ale to už jsou ty velké, které doufám, že tady většina nezná.

Komu se studenti můžou svěřit, když je něco trápí? Je lepší jít za kamarádem, rodičem nebo odborníkem?

Já si myslím, že je moc fajn jít za někým komu věřím. Když je to kamarád, super. Když je to rodič, ještě lepší. Tam je ten náhled toho dospělejšího. Někoho, kdo může možná pomoci i více než ten kamarád. Svěřit se kamarádovi je skvělé, ale stává se, že ti kamarádi neví, nebo nemají ty nástroje k tomu, jak pomoci. Rodiče těch nástrojů třeba mají víc a myslím si, že i ten odborník může být dobrá volba. Protože jak rodič, tak kamarád jsou tam subjektivní. Dost často se jich ta nepohoda také týká. Když jdu za odborníkem, tak sice ho neznáte, ale máte jistotu, že to bude někdo objektivní a někdo koho se ta situace netýká, a díky tomu může být objektivní.

Když ke mně někdo chodí, tak můžu dát kontakty na jiné odborníky. Takže dost často záleží na tom, co se řeší. Když je to něco velkého, třeba sebepoškozování, nebo sebevražedné sklony, tak je fajn to řešit s odborníkem.

A co pomáhá od stresu vám?

Mně pomáhá víc věcí. Vlastně se tomu říká copingové strategie zvládání stresu a obecně je lepší, když jich člověk má víc. Mně pomáhá zpívání, hudba. Pomáhá mi být s mojí rodinou. Jít sportovat, plavat, běhat, to je asi jedno. A úplně nejvíc mi pomáhá být venku, v přírodě. A nebo i ve městě. Prostě být pod otevřenou oblohou.



PŘEDSTAVENÍ OBORŮ

Analýza potravin - prof. Vaňková

„Vzdělávací obor Analýza potravin vznikl na naší škole 1998 a je určen pro všechny, kterým není jedno, co jíme, a kteří chtějí získat vzdělání a rozhled v oblasti rozborů potravin a celého potravinářského průmyslu. Cílem oboru je vychovat absolventa pro laboratoře, ale i do výroby potravinářských produktů.

Všichni chceme jíst chutně, zdravě a hlavně vědět, co jíme. Proto je tu obor Analýza potravin, aby dokázal odhalit, zda jsou potraviny nezávadné, a to nejen z hlediska mikrobiologického, chemického, ale i sensorického. V oboru jsou tedy kromě hodin teorie, hojně zastoupeny i laboratorní cvičení, kde si studenti ověřují teorii v praxi.

Na konci studia mohou absolventi nastoupit do laboratoří potravinářských a farmaceutických, do výzkumných ústavů, kontrolních orgánů nebo mohou pokračovat ve studiu na různých typech vysokých škol. Uplatnění je opravdu široké a kdo chce, uplatnění najde.”

SLOVO VEDOUCÍHO OBORU



Technologie - prof. Koudelková

„Studenti si teoreticky a prakticky osvojí dovednosti, které mohou uplatnit v potravinářském průmyslu. Zastávat mohou pozice vedoucích výroby, mistrů, laborantů apod. Mohou se podílet na vývoji nových výrobků, receptur stejně tak i na obchodní strategii podniku. Možnosti jsou široce otevřené a záleží na každém, jak s příležitostí naloží. Po střední škole nejčastěji studují potravinářské obory na ČZU. Podskalská má v potravinářství výbornou pověst, pokud chtějí naši absolventi zůstat v oboru, práci si zajistí.

Absolventi oboru technologie piva, vína, lihu a nealkoholických nápojů se často zapojí do minipivovarů, pivovarů, sladoven, ale i do laboratoří a obchodních firem.

Absolventi oboru „mouka“ najdou uplatnění v mlýnech, pekárnách a cukrárnách.

Absolventi oboru technologie zpracování masa se uplatní v masokombinátech, na jatkách, ale i u meších zpracovatelů masa a výrobců uzenin a masných výrobků. Můžete se s nimi potkat třeba i na vesnické domácí zabijačce!”

CO DOPORUČUJÍ LETOŠNÍ ČTVRŤÁCI LETOŠNÍM PRVÁKŮM?

„Prvák“ může být děsivý. Nové prostředí, noví spolužáci, učitelé a jiný způsob učení. Můžeme vás ujistit, že v tom nejste sami a každý z nás si tím prošel. Většina z vás je nejistých a má jistě spoustu otázek, na které neznají odpovědi. Nechceme vás v tom nechat samotné, proto jsme zašli za „prváky“ z jednotlivých oborů a zeptali se jich, zda jako třída nemají otázky na letošní „čtvrťáky“, na které by rádi znali odpovědi. Letošní „čtvrťáci“ vás v tom samozřejmě nenechali a na všechny otázky odpověděli následující:

1.A: „Kdy se začínáte učit na maturitu?“

4.A: „V den maturity, v tramvaji cestou tam.“

1.A: „Rady jak zvládnout maturitu?“

4.A: „Zatím není, takže zatím dobře.“

1.B: „S jakými známkami jste prošli ve čtvrtém ročníku?“

4.B: „I se čtyřkami projdete, hlavně musíte mít průměr pod 4,20“

1.C: „Kolik Vás stál maturitní ples?“

4.C: „Je to dost individuální, ale v naší třídě je nás 28 studentů a na každého to v přepočtu vyšlo na cca 3000,-.“

1.D: „Kolik hodin Vám trvala příprava na maturitu?“

4. ročník: „Každý to máme jinak, ale v průměru tak se učíme 4 dny jednu otázku, dohromady všechny otázky se tím pádem učíme 2 týdny. Pokud bychom se tedy měli učit vkuse“

Pokud byste měli nějaké jiné otázky, nebojte se zeptat. I když můžete mít strach, jsou tu mezi námi i tací, kteří vám pomůžou, když je poprosíte. Pokud byste ale potřebovali pomoc od někoho nestranného a nezaujatého, nebojte se poprosit o pomoc naší školní psycholožku (podrobnosti na straně 9 -10). Nezapomínejte: požádat o pomoc není zbabělé, chodit k psycholožce není „divné“, či snad „trapné“. Tak jak se staráme o naše tělo fyzicky, např. pravidelnými návštěvami u lékaře, stejně tak bychom se měli starat i o naši psychickou stránku těla.

Otázky a odpovědi od gymnázia, lycea a veterinářství se objeví ve 3. vydání časopisu.

PS pro učitele: Prosíme, berte některé odpovědi s nadsázkou. Všichni studenti samozřejmě velmi dbají na své znalosti a školní výsledky. Přece kdyby nebylo studia, není ani nás.

Ella Dědová, 3. G

Exkurze ve Vídni

.....

Ještě před Vánocemi stihli naši studenti zavítat na Vánoční trhy do Vídně. Na jakých místech byli a co si odvezli kromě dárků pro své blízké?

.....

Již v předchozím čísle jsme vás informovali o tomto zájezdu. Stát se naším věrným čtenářem se opravdu vyplatí!

Do rakouského města, proslulého těmito trhy, které tradičně započínají již v polovině listopadu, se jelo podívat několik studentů z našeho gymnázia.

Komentář od studentky:

Alžběta Dvořáková,
2.G

Co ceny, nepřišlo ti Rakousko drahé a nepřiměřené ke studentskému budgetu?

Ceny v Rakousku mi přišly poměrně podobné v porovnání s Českou republikou.

Co tě nejvíce překvapilo, nějaké speciality, které u nás v Česku nemáme? Nebo místo, které se ti zalíbilo nejvíce?

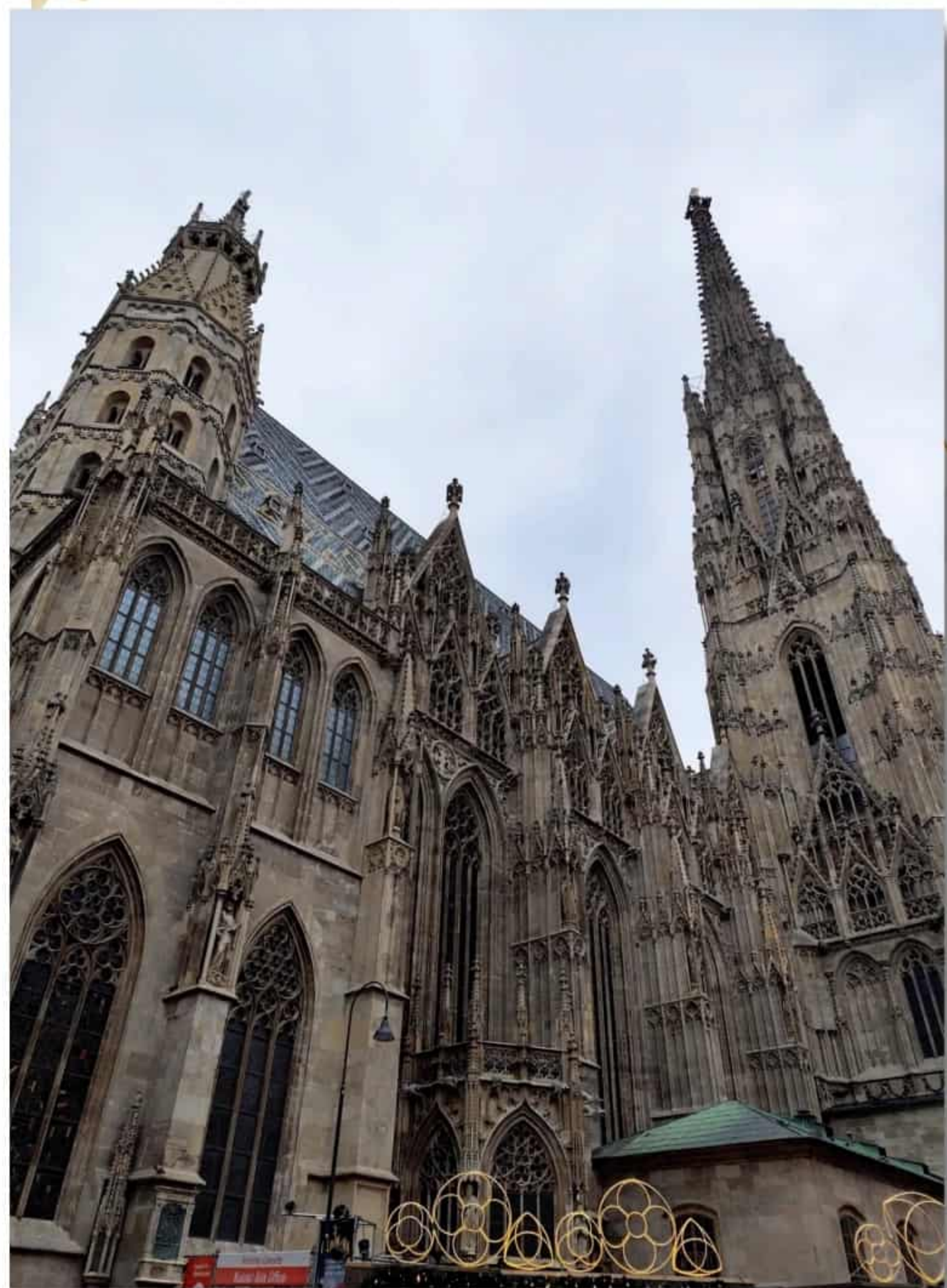
Díky možnosti, že cestuji často, tak mě nic nepřekvapilo. Pouze se mi líbilo, jak jsou trhy ve Vídni velké, rozdělené po celém městě a jak jsou osvětlené. Také jak je tam mnoho atrakcí.

Pokud bys měla možnost jet znovu, jela bys?

Ano, rozhodně! Byl to skvělý zážitek a trhy se nedají porovnat s pražskými. Líbila se mi možnost volného pohybu a trávení času s kamarády. Proto doporučuji každému.



Exkurze ve Vídni



Rakouský parlament



Vídeňská pasáž



Stephansdom Wien

Podskalský student na mořích v cizině

Lukáš Kraus (3. G), jakožto profesionální jachtař, společně se svým partákem před rokem zajeli historicky nejlepší český výsledek na mistrovství světa juniorů. Jak se k dráze jachtaře dostal a jaké jsou jeho vize do budoucna?

Je všeobecně známo, že je dráha profesionálního sportovce komplikovaná jak po finanční tak po časové stránce. Když člověk začne v mládí, musí umět skloubit školu a sport. Pokud se jedná o vodní sport, který vyžaduje podmínky pro moře, tak o to více je náročné v zemi typu Česká republika, splnit kritéria na přípravu. Jedním z takových sportů je jachting. Měli jsme možnost, se zeptat jednoho z našich studentů, jak takový život na moři vypadá. Abychom pochopili celkový jachting, poprosili jsme Lukáše o představení sportu:

“Jachting se dělí se na okruhový (olympijský), kterému se věnuji já a na námořní jachting, kde se jezdí na velkých plachetnicích klidně i několik měsíců. Okruhový jachting se jezdí na jednoosádkových nebo dvouosádkových lodích. Já jezdím na dvouosádkovém skiffu, což je jedna z nejrychlejších okruhových plachetnic. Na lodi jsem na pozici kormidelníka, který má za úkol řídit loď a vymýšlet strategii v závodě. Můj parták Ondra se věnuje rychlosti a nastavení lodě. Cílem je objet trasu vyznačenou bójkami. Závod se skládá z několika rozjížděk a součet umístění v jednotlivých rozjíždkách určuje celkové pořadí. Závod běžně trvá 2-6 dní a každý den se jedou většinou 3 rozjíždky to záleží na povětrnostních podmínkách.,,

Lukáš začal s jachtingem v pouhých 7 letech, když jel se svým bratrem a otcem na rybník u Kladna. Tady si zkusil v jachtařském klubu poprvé jachting a zůstal u něho do dnes.



Jak jsem již nastínila, jachting není nejlepším sportem na přípravu v ČR. Proto Lukáš často jezdí do zahraničí na týdenní až měsíční soustředění. Častými destinacemi je Itálie, Španělsko a nebo Chorvatsko.

Říká, že bez finančních příspěvků Českého svazu jachtingu, by se nemohl sportu věnovat. Pro představu: sezóna, ve které se člověk naplno věnuje kvalifikaci na olympiádu, může vyjít klidně až na 3 miliony korun.

Zajímalo nás, jaké jsou časté úrazy během jachtingu:

“Nejčastějšími úrazy při jachtingu bývají většinou vyhřezlé ploténky nebo zlomená ruka. Stát se vám toho může hodně během okamžiku. Osobně jsem žádné zranění neměl a doufám, že to tak zůstane.,, doplňuje Lukáš.

Jeho doposud nejlepší výsledek bylo 14. místo na mistrovství světa juniorů v předešlém roce v Dánsku. Tento výsledek je zároveň nejlepším českým úspěchem v této kategorii.

No a jaké plány má Lukáš do budoucna? Společně s jeho parťákem Ondrou mají vizi se stále zlepšovat na jejich nové olympijské lodi a za tři roky se pokusit nominovat na olympiádu v LA 2028.

Rozálie Fingerová, 3. G





Věděli jste, že máme na škole kulturistku a fitnessačku? Přesně tak! Jak vypadá její běžný cvičební plán? Dá se to zvládnout při škole? A co vše pro to musela obětovat? Přinášíme vám další rozhovor s talentovanými studenty naší školy.



Tvým sportem je fitness a kulturistika, byla to vždy tvoje vášeň nebo to přišlo až časem?

To byla docela náhoda, ke sportu jsem měla blízko už od mala, 10 let jsem závodně tancovala akrobatický rokenrol a poté i trénovala. Když jsem s tancováním skončila, přešla jsem na takové amatérské cvičení ve fitku a postupem času jsem si to doslova zamilovala. Udělala jsem si kurz fitness trenéra, a pak jsem odjela své první závody.

Za koho zavodíš a odkdy jsi s tím začala?

Závodím za kategorii bikiny fitness junior a ženy. Cca 3 roky zpět, s tím, že závodně v roce 2024.

Máš nějaký cíl, čeho bys chtěla v tomto sportu dosáhnout? Plánuješ třeba mezinárodní soutěž?

Nemám přímo stanovený cíl, kterého bych chtěla dosáhnout, chci být pořád lepší a lepší. Mezinárodní soutěže na vyšší úrovni bych se ráda zúčastnila, tedy pokud mi to moje studium a práce dovolí.

Když je řeč o soutěžích, byla jsi na nějaké? A jak to dopadlo?

Ano, byla jsem na třech mezinárodních kondičních soutěžích, výsledkem bylo 5x první místo (soutěžím za 2 kategorie) a jednou absolutní vítězka celé soutěže a jedenkrát 2. místo.

Jak to probíhalo? Měla jsi z něčeho strach?

Každá soutěž je jiná a hlavně je to až třešnička na dortu z celé přípravy.

Když to shrnu, závody jsou dost vzdálené, takže jsme si vždy s dalšími závodnicemi zarezervovaly ubytování, kde jsme se natíraly první vrstvou barvy den předem. V den závodu jsme byly na řadě vždy úplně poslední, takže jsme celý den jen čekaly a odpočívaly v hale. Mezi tím se stihne makeup, druhá vrstva barvy a prezentace u poroty.

Těsně před vstupem na stage je rozhodující pumpování svalů, abyste vypadali plnější a vynikly určité proporce těla a ještě se na barvu přidává olej pro lepší efekt, trénujete posing a jednotlivé pozice.

Moc jsem se nebála, jsem zvyklá z tance na velké publikum, takže jsem si to užívala. Strach jsem zažívala spíše týdně před závody...

Pak už jdete jen předvést svou ohromnou práci, kterou jste odvedli a bojovat o výsledek.

Nejdříve se podle počtu předvádíte s ostatními závodnicemi a když vás vyberou do finále ukazujete svůj vlastní i-walk.

Následuje vyhlášení, focení a předávání cen a hlavně to nejlepší, jídlo a pití, jelikož se většinu dne nesmíte najíst ani napít!!

Jak vypadají tvoje přípravy na soutěž?

Příprava na soutěž je dlouhodobá záležitost a je dost individuální, proto je důležité mít nad sebou zkušeného trenéra, který se o vás "postará".

Já se připravovala na závod cca 4 měsíce a moje příprava obsahovala pravidelné silové tréninky 5x týdně, 1x týdně posing a každý den kardio, které se postupně navyšovalo podle formy. Každodenní komunikace s trenérkou. Zkouška závodních plavek, bot, barvy...

Přesně stanovený výživový plán, pro efektivní redukci.

Návštěvy fyzioterapeuta a moho dalších okolností.

Zní to jako dost náročná aktivita. Jak zvládáš přípravy na soutěž a školu? Dá se to zvládnout, a co naopak považuješ za nejtěžší?

Dá se to... Ale upřímně ke konci jsem bývala dost vyplá, unavená a absolutně bez chuti do života, nejhorší byly dny bez sacharidů. Nefungovala mi pořádně paměť, neměla jsem sílu komunikovat, hlavně mi byla neustále zima, kvůli nízkému procentu tuku na těle.

Myslím, že to na mě bylo hodně vidět. Bylo to neuvěřitelně časově, energeticky i mentálně náročné, ale jsem ráda, že se mi povedlo udržet vyznamenání ve škole a vlastně vše dopadlo v celku dobře.

Zároveň musím moc poděkovat své rodině, pro mé rodiče to bylo snad ještě náročnější.

Co bys poradila začátečníkům, kteří chtějí zkusit tento sport, ale nevědí jak začít?

Zjišťujte i to co se děje v zákulisí, jak se daný člověk cítí, jak probíhá celková příprava, co vše se tomu musí podřídít... není to jen ten krásný přednes na stagi. Ptejte se ostatních závodníků...

Najděte si kvalitního trenéra, který s vámi je v období před závodem, během a hlavně i po, návrat do reality je opravdu náročný. Pokud nejste ochotni vystoupit z komfortní zóny... raději bych do toho nešla

Macková Tamara, 4.G

Do Berlína na kole

Moje cesta započala 26. prosince 2024 zhruba někdy kolem oběda a cílem mé cesty bylo dojet do Berlína. Po cestě jsem narazil jak na sluníčko a poměrně dobré teploty, tak i na mráz, mlhu, sníh a led. Co se týče lidí, které jsem potkal po cestě, ti byli super. Třeba jeden místní pán v německém Budyšínu (Bautzenu) mi nabídl pomoc, když viděl, jak se trápím sdofukováním zadního kola rezervní pumpičkou. Pomoc jsem sice odmítl, ale člověk si toho i tak váží. Vtu chvíli jsem ještě nevěděl, že jsem zadní kolo píchnul, a měl za to, že na vině je změna teplot. Asi každému dojde, že to je naprostá blbost. Prostě jsem neměl čas na výměnu duše, jelikož mě tlačil čas – do Silvestra jsem musel být zpět v Praze – a taky se mi do té výměny nechtělo, abych uvedl věci na pravou míru. Nakonec mě závada dožene později a stejně to časově nebudu stíhat.

1.den

Mým cílem ten den bylo dojet z Prahy do Mělníka, kde jsem měl přespat u své spolužačky Anny Klímové – tímto ji zdravím. Vyrazil jsem kolem oběda, protože do Mělníka je to jen asi 50 km a počasí mi mělo přát – sluníčko a teploty nad nulou. Jakmile ale sjíždím do Kralup nad Vltavou, ocitám se v husté mlze a dokonce i sněží. Předpověď počasí jim tedy zrovna nevyšla. Se svým zmrzlým kolem projedu kolem sochy Shreka, což mi dodalo síly, a za chvíli jsem se stmíváním na Mělníku.

2.den

Další den bylo mým cílem dojet do Kamenického Šenova, kde se mi opět povedlo sehnat přespaní u mého kamaráda na onu noc. Jednalo se asi o fyzicky nejnáročnější den, jelikož jsem téměř celý den stoupal po kopcích a serpentínách nahoru. K tomu byla ta zpropadená mlha a mráz. Mráz je na kole otřesný, jen co se do jízdy trochu více opřete, tak se zpotíte a je vám zima, načež zastavíte a je vám zima. Je to hotový recept na to, jak nachladnout, tedy člověk musí být opatrný a nesmí nikam spěchat. Ke konci dne jsem již unavený a vyčerpaný, kolo do kopce tlačím, ale nálada se spraví v momentě, kdy zjišťuji, že jsem se dostal nad hustou mlhu a sleduji od Panské skály nádherný západ slunce. Kamarád bydlí pár set metrů vedle, a tak druhý den mám za sebou.





3.den

Vyrážím brzy ráno s východem slunce a nádherným výhledem na České středohoří směrem k německým hranicím. Mráz mě již tolik netrápí, protože mi do zad pálí sluníčko. Cesta je celý den nahoru a dolů a zase a zase, ale ke konci dne u hranic s Německem nakonec jedu již jen dolů. Dojíždím do města Budyšín. Je již tma, a tak se rozhoduji pro přespání v hotelu. Město si trochu projdu a jdu spát.

4.den

Opět vyrážím s východem slunce a scílem dojet do Spreewaldu. Avšak zjišťuji, že mám polovyfouklé zadní kolo. V ten moment doufám, že jsem snad někde nepíchnul, jelikož výměna by mi zabrala příliš času a nestihl bych dojet včas do hotelu, který jsem si zarezervoval v Berlíně. Jakmile mám dofouknuto, jedu dál. Po cestě toho moc zajímavého kvidění není – samá pole a vesnice. Avšak během poledne narážím na obrovská vodní jezera. Po chvíli zjišťuji, že se jedná o oblast Lužických jezer. Za tmy dojíždím do Spreewaldu, teploty jsou opět v mínusu.

Rychle nacházím místo vlese mezi stromy, kde si rozložím stan, a jdu spát

5.den

Až druhý den zjišťuji, jak moc je můj stan na očích, ale to už je stejně jedno, a tak vyrážím dál scílem dojet do Berlína.

Ráno ale zjišťuji, že mám úplně vyfouklé zadní kolo a není pochyb, že se jedná o defekt. Jelikož vím, že na výměnu duše nemám čas, během dne ho čtyřikrát dofukuji, ale už po 50 km zjišťuji, že tímto tempem to nepůjde, pokud si chci Berlín ještě večer v klidu projít. Dojíždím opět svyfouklým zadním kolem na vlakovou stanici Brand Tropical Islands a dochází mi, že jsem přece jen dojel na tropické ostrovy – a to vůbec není zlé. Beru si vlak na předměstí Berlína a ještě posledních 20 km skrz město dojíždím k hotelu.

6.den

Brzy ráno vstávám a vyrážím na vlak, a ještě ten den stihnu oslavit nový rok s přáteli.

Nejlepším zážitkem byl moment, kdy jsem se konečně vyškrábal nad mlhu, mohl v klidu sledovat západ slunce a na chvíli si odpočinout.

Nejhorším zážitkem byl naopak ten moment, kdy mi došlo, že si bohužel na pár kilometrů budu muset vzít vlak. Moje ego v ten moment utrpělo, ačkoliv to bylo jediné rozumné řešení.

Mám za sebou již pár podobných výletů, například ten největší, který vedl přes rakouské Alpy do Slovinska, nebo do Skalice na Slovensku.

Nathan Kováčik, 4.A

PŘÍČINY ZMĚN KLIMATU

Pojem globální oteplování všichni určitě znáte. Ale co všechno ho způsobuje, co značí Keelingova křivka a jak souvisí se změnou klimatu sójová pole? Čtěte dál a všechno se dozvíte!

Petra Skokanová, 1.B

TEPLOTA NA ZEMI

Průměrná světová teplota v r. 2019 byla o 1,1 °C nad úrovní průmyslové revoluce. Právě ta odstartovala rychlejší příbytek našeho hojně diskutovaného oxidu uhličitého. Ten jako skleníkový plyn jde také ruku v ruce s dalším známým plynem – metanem. Člověkem vyvolané globální oteplení roste v současné době o 0,2 °C za desetiletí.

1. PŘÍČINA - SPALOVÁNÍ

V minulosti jsme zjistili, že spalování nerostných surovin je pro nás výhodné. Získáme teplo, elektřinu, paliv do motorů a jiné různé umělé hmoty. A to díky spalování. Při tom, co získáme je i něco, co nepotřebujeme a zbavíme se toho. Jsou to skleníkové plyny vypuštěné do atmosféry. Z uhlí a ropy považujeme hlavně oxid uhličitý a zemního plynu oxid dusný.

Oxid uhličitý vzniká za přítomnosti dvoumolekulového kyslíku a uhlíku. V současnosti je počet CO₂ v atmosféře 240 ppm (1 ppm = miliontina částic z celku). Důležitým ukazatelem velikosti počtu CO₂ v atmosféře je Keelingova křivka, kterou vytvořil Charles D. Keeling v roce 1958. Zároveň díky ní bylo potvrzeno, že skutečně došlo k výrazné změně teploty na Zemi.

Oxid dusný, jinak zvaný rajský plyn, roste v atmosféře ročně cca o 0,3%, pokud by počet zdvojnásobil, vedlo by to k poklesu ozonové vrstvy o 11-16%. N₂O při dlouhodobém působení poškozuje u lidského organismu nervové buňky a červené krvinky.

2. PŘÍČINA - ODLESŇOVÁNÍ

Lesy absorbují oxid uhličitý, čímž ho regulují. Pro potřeby lidí jsou ale káceny a mění se tak v zemědělskou půdu. Díky vykácení se narušují vazby mezi organismy, celkově se snižuje biologická rozmanitost a dochází k erozi půdy. V rámci vodního cyklu hrají lesy důležitou roli, protože stromy odvádějí podzemní vodu do atmosféry, čímž udržují vlhkost. Bez nich vzniká sucho. Vznikají pastviny a pole, a v tropických oblastech hlavně plantáže. Zajímavý fakt – 90 % vypěstované sóji na sójových polích se používá jako krmivo pro hospodářská zvířata, která ve velkém množství produkují metan.

4. PŘÍČINA - DUSÍKATÁ HNOJIVA

Chemická hnojiva s obsahem dusíku mohou při větším obsahu v půdě škodit. Při používání se uvolňuje oxid dusný do atmosféry. Oxid dusný a další oxidy dusíku se v atmosféře smísí s vodou a následně dochází ke kyselým deštům, které ničí kvalitu půdy.

3. PŘÍČINA - CHOV HOSPODÁŘSKÝCH ZVÍŘAT

Zvýšený počet chovu hospodářských zvířat, což jsou především krávy a ovce, vede ke zvýšení metanu v atmosféře. Děje se to kvůli metabolickým procesům, které zvířata produkují. Celkové emise skleníkových plynů tvoří 9,4% metan z krav. Řešením této situace je zlepšení účinnosti krmiv pro zvířata. Dalším řešením lze využít anaerobního systému fermentace, zachycování metanu k následné tvorbě bioplynu pro energii nebo změna pastevních postupů pro minimalizační střevní fermentaci.

5. PŘÍČINA - FLUOROVÉ PLYNY (F-PLYNY)

Nejsou tak známé jako již zmíněné plyny, ale jsou ještě vlivnější. Dokonce mají vliv na planetu 23 tisíckrát více než CO₂! Odkud se vlastně berou? Unikají ze zařízení a výrobků, které obsahují, například: izolační pěny, elektrická spínací zařízení, klimatizace či požární technika. Evropská unie se usnesla na omezení f-plynů do r. 2030 o 79%.

Erasmus+

ANEB DOBRODUŽSTVÍ NA KTERÉ JEN TAK
NEZAPOMENETE

Macková Tamara, 4.G

Erasmus+ je program EU podporující zahraniční mobilitu, mezinárodní spolupráci a především vzdělávání mladých lidí. Na naší škole vede tento program pro gymnazisty, konkrétně krátkodobou zahraniční stáž do německého gymnázia Martin-von-Cochem, Mgr. Zuzana Beňová. Jak se můžete této příležitosti zúčastnit? Jsou život a studium v Německu hodně odlišné? A co vše díky tomuto programu získáte?



Spolufinancováno
Evropskou unií

Jak už jsem zmínila, Erasmus + je program, který mnohým z vás otevře nejen dveře do jiného světa, ale nabídne především nezapomenutelné zážitky, přátelství a samozřejmě i jiný pohled na život.

U nás ve škole se žáci této příležitosti chopili a díky tomuto projektu úspěšně strávili měsíc na německém gymnáziu v Cochemu. Měli tak možnost seznámit se s odlišnými zásadami a výukovými metodami, než na jaké jsou zvyklí v Česku. Jelikož je projekt financován EU, byly doprava, ubytování, strava i pojištění plně hrazeny. Jak na toto období vzpomínají studentky, které stáž již absolvovaly? V tomto článku jsme pro vás vyzpovídali Patricii Plachou a Alžbětu Dvořákovou z 2.G.

Holky, kdy jste na stáž vyjely? Měly jste před odjezdem strach?

Náš termín byl od 15. 9. do 13. 10. 2024, tedy celý měsíc. Strach jsme ze začátku měly.

Patricie: Bylo to náročné, vlastně jsem až do poslední chvíle nevěřila, že se to opravdu děje.

Alžběta: Sama jsem nikdy do zahraničí necestovala, takže to pro mě byl úplně nový zážitek. Bydlely jsme u paní, která pochází z Česka, takže jsem si tam nepřipadala sama a věděla jsem, že se na ni můžu spolehnout. Také paní učitelka Beňová s námi byla v kontaktu a veškeré záležitosti jsme řešily i s ní.

Co se týče školství, jak byste srovnaly výuku zde v Česku a v Německu?

Alžběta: Německé školství je jiné než to naše. Mají dvě vyučovací hodiny za sebou, po kterých následuje delší přestávka – to mě překvapilo. Také mají odlišný systém středních škol, například druhý ročník střední školy odpovídá jejich jedenáctému ročníku. A právě v jedenáctém ročníku si studenti sami vybírají předměty, které se chtějí učit.

Patricie: Dodala bych, že je to opravdu hodně jiné než v Česku. Možná bych i řekla, že v mnoha ohledech lepší. Studenti například nepoužívají sešity, všechno mají na tabletech. Učitelé jim přes AirDrop posílají podklady a studenti je stejným způsobem odevzdávají zpět. Na druhou stranu si už ve čtvrté třídě musí vybrat, jestli půjdou na učiliště, reálku nebo gymnázium. Je to hodně o úhlu pohledu.

Jak probíhaly vaše dny?

Alžběta: Dny ve škole probíhaly tak, že jsme ráno pěšky vyrazily do školy, což nám zabralo maximálně dvacet minut. Poté jsme si vždy našly třídu, ve které jsme měly hodinu, a sedly si ke svým kamarádům, aby nám mohli pomoci, kdybychom něčemu nerozuměly. Jinak den probíhal podobně jako v Česku.

Našly jste si tam nové přátele, nebo byli spolužáci spíše odtažití?

Ano, kamarády jsme si našly. Byli nám přiděleni čtyři spolužáci, podle kterých jsme si sestavily rozvrh.



Díky nim jsme se snadno začlenily a začaly se bavit s dalšími lidmi, se kterými jsme trávily náš mimoškolní čas. S některými jsme v kontaktu dodnes. Celkově tam byli všichni moc milí – učitelé, žáci i třeba paní v obchodě.

A co ceny? Bylo to nákladné, co se týče jídla a podobných aktivit?

Dostaly jsme peníze od EU, takže jediné, co jsme si platily z vlastní kapsy, byly jízdenky. Měly jsme Deutschlandticket, což je skvělé, ale je s tím opravdu hodně práce, než to vůbec koupíte. Na jeden kalendářní měsíc stojí 50 euro. Jídlo tam je obecně dražší než u nás, ale záleží na tom, v jakém obchodě nakupujete. Naopak drogerie je v Německu levnější. Co se týče dopravy, ta je zase dražší.

Máte nějaký zážitek, který se vám tam stal nebo nějakou vtipnou příhodu?

Patricie: Asi když jsme s Bety poprvé jely vlakem. Náš cíl byl jasný – Düsseldorf. Našly jsme spoj, ale protože zmíněný Deutschlandticket platí jen na osobní vlaky a MHD, dvakrát jsme nastoupily do špatného vlaku. Takže místo asi tří hodin jsme jely asi pět. Navíc tam byl zrovna nějaký fotbalový zápas, takže vlaky byly strašně nacpané. Ale zpátky už jsme to myslím trefily dobře.“

Zaujala tě tato stáž? Pokud ano, sleduj stránky naší školy, kde se dozvíš další termíny výjezdu. Pro výběr je ale nutné vypnit přihlášku a napsat motivační dopis, kde dosatečně zdůrazníš, proč bys právě TY měl být tou zvolenou osobou. Držím palce!

TIPY NA HUDBU

Pokud se cítíš zamilovaný a máš chuť na hudbu o lásce, máš štěstí – následuje pár písniček, které tě určitě pohladí na duši.

Dandelions - Ruth B.

Until I found you - Stephan Sanchez

Those eyes - New West

I love you so - The Walters

I wanna be your girlfriend - girl in red

Out of my league - Fitz and The Tantrums

This side of paradise - Coyote Theory

Bad habit - Steve Lacy

Sparks - Coldplay

Someone to you - BANNERS

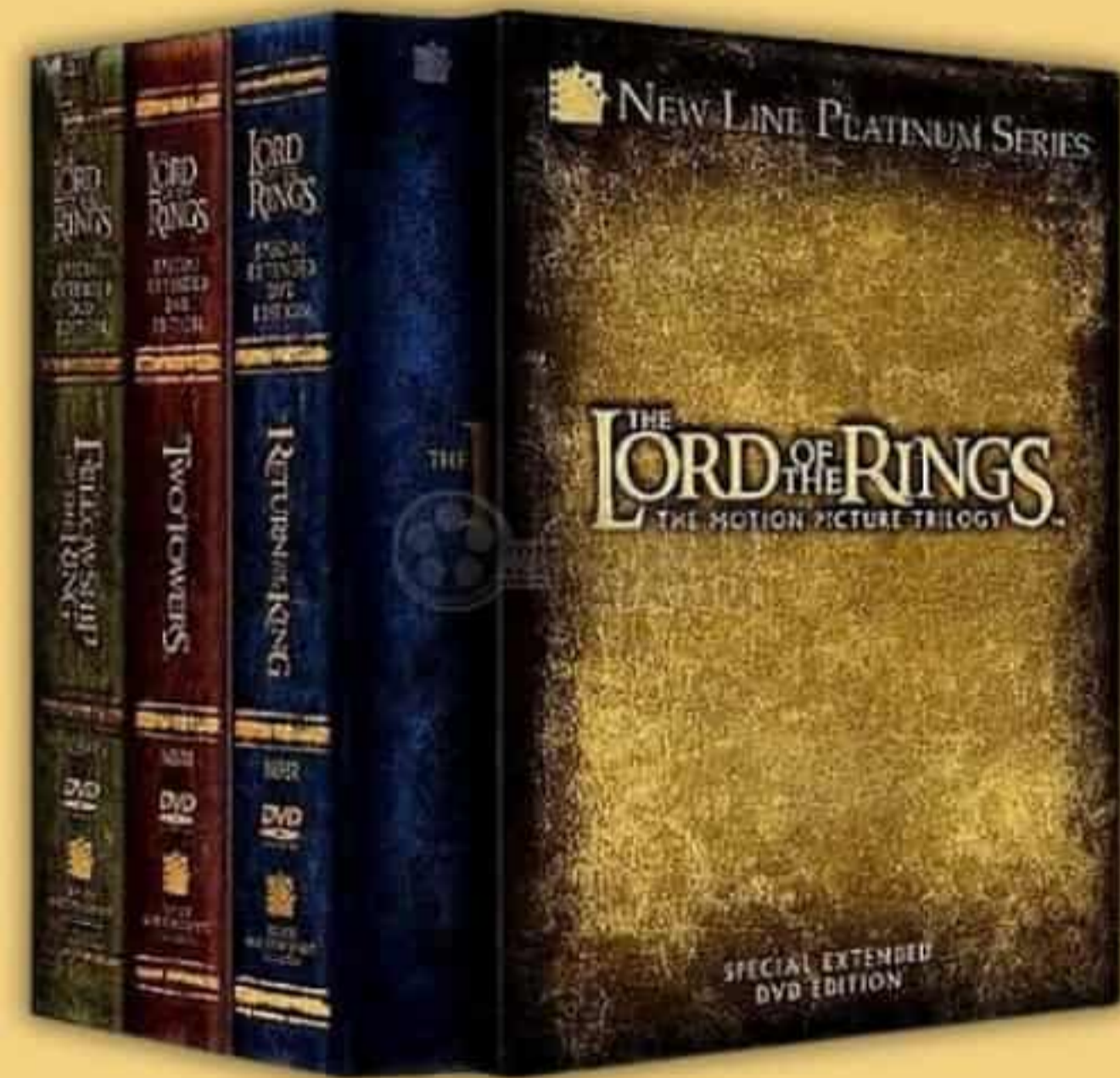


KNÍŽNÍ INSPIRACE

Máme pro tebe další výběr těch nejlepších knih, které přečíst ve volném čase. Tak neváhej a pusť se do čtení!

Johana Riegerová, 1.B

FANTASY: PÁN PRSTENŮ



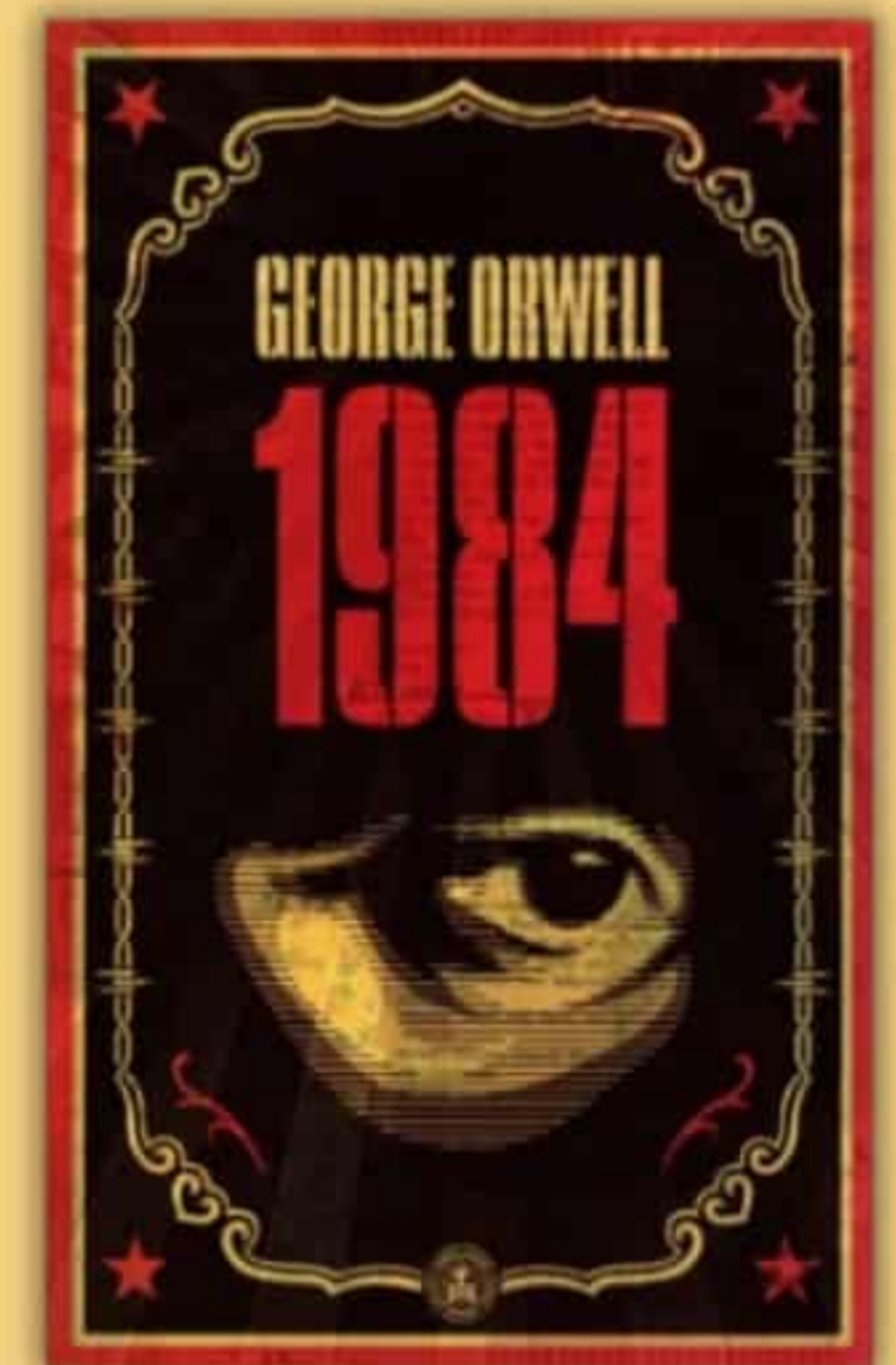
Knížní série Pán prstenů je epická fantasy o boji proti Temnému pánu Sauronovi, který chce pomocí jednoho prstenu ovládnout svět. Hobit Frodo Pytlík se vydává na nebezpečnou cestu, aby prsten zničil v Hoře osudu, přičemž čelí vnějším hrozbám i moci Prstenu samotného. Společně s různorodými spojenci bojuje o záchranu Středozemě. Pán prstenů nabízí nadčasový příběh o odvaze, přátelství a boji proti zlu, zasazený do bohatě propracovaného světa plného magie, dobrodružství a hlubokých emocí.

Série: Společenstvo Prstenu, Dvě věže, Návrat krále **Autor:** J. R. R. Tolkien

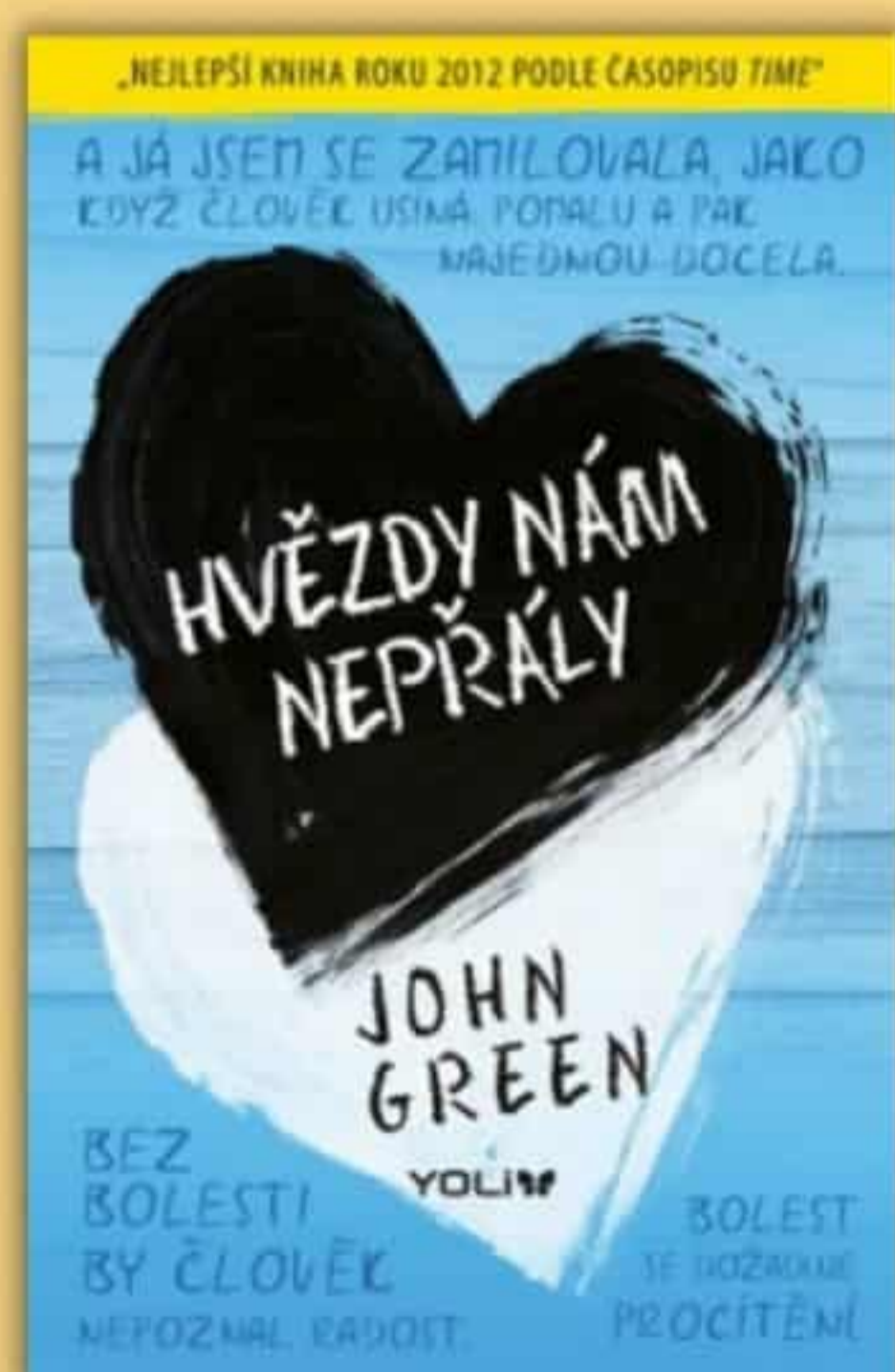
DYSTOPIE: 1984

Svět pod vládou totalitního režimu, kde je vše sledováno **Velkým bratrem** a svoboda myšlení je potlačena. Hlavní hrdina **Winston** se pokouší vzdorovat systému, ale důsledky jsou drsné. Proč si ji přečíst? Kvůli mrazivé představě světa ovládaného propagandou a kontrolou, která je stále aktuální.

Autor: George Orwell



CONTEMPORARY: HVĚZDY NÁM NEPŘÁLY



Příběh sleduje **Hazel Grace Lancaster**, šestnáctiletou dívku, která bojuje s rakovinou. Místo toho, aby se soustředila pouze na svou nemoc, věnuje se svým zájmům, včetně čtení knih. Jednoho dne se setká s **Augustusem Waters** – charismatickým, vtipným klukem, který také bojuje s rakovinou. Augustus je fascinován Hazelinou inteligencí a později se mezi nimi vyvine hluboký vztah plný lásky, humoru, ale i bolesti. Společně se snaží užívat si života, i když vědí, že jejich čas je omezený. **Hvězdy nám nepřály** není pouze o rakovině, je to příběh o hledání krásy v každém dni, a to i v těžkých chvílích.

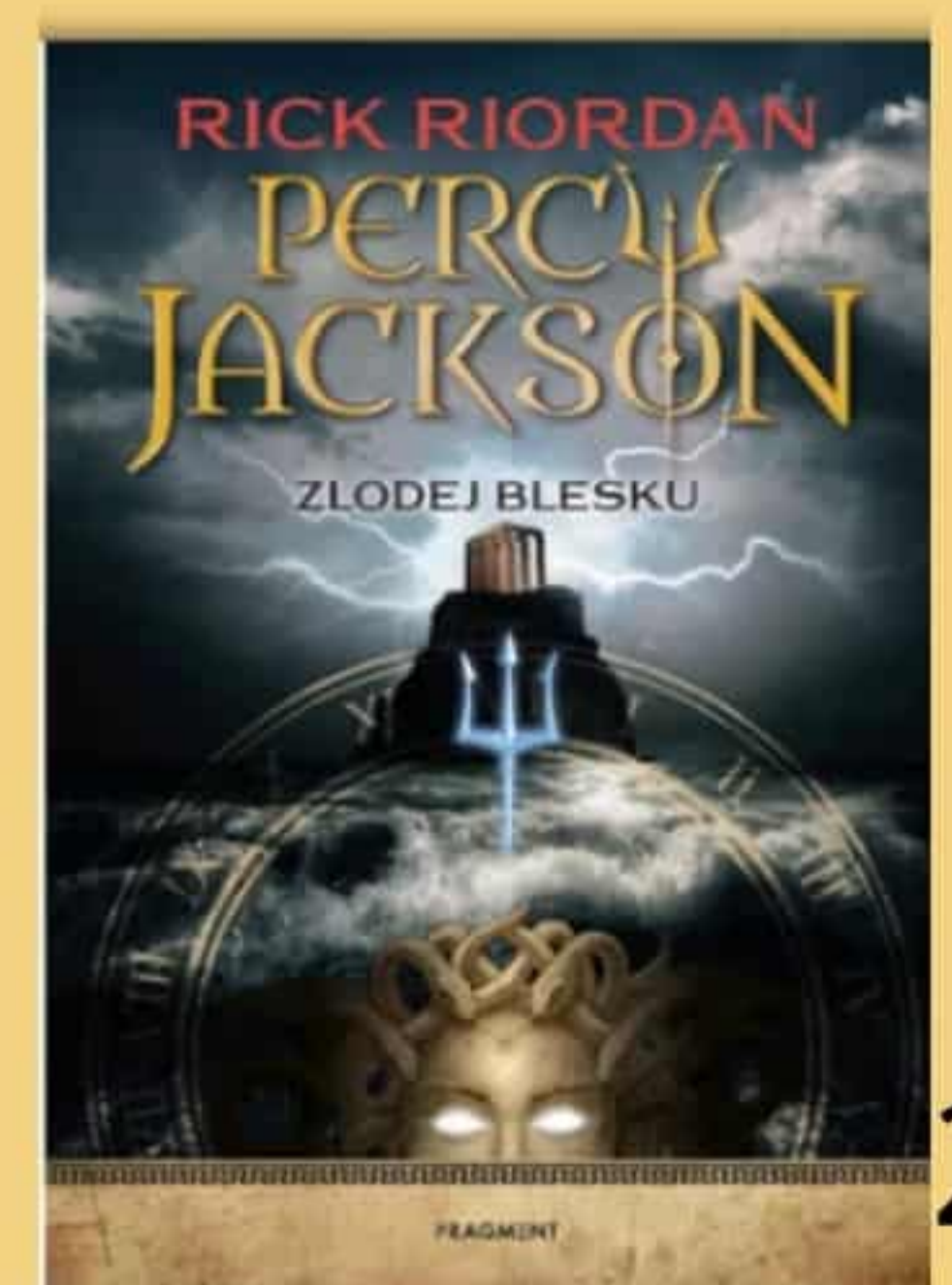
Autor: John Green

DOBRODRUŽSTVÍ A AKCE:

PERCY JACKSON: ZLODĚJ BLESKU

Percy Jackson je obyčejný chlapec, který zjistí, že není tak obyčejný, jak si myslel. Ve skutečnosti je polobůh, syn Poseidona. Po útoku na něj a jeho matku ze strany jedné z nestvůr se Percy dostane do Tábora polokrevných – místa, kde polobozi trénují a chrání se před nebezpečnými tvory. Percy se rychle dozví, že bohové na Olympu jsou skuteční a že jeho otec je jedním z nich. Navíc zjistí, že někdo ukradl Diův blesk. Percy a jeho noví přátelé – Annabeth Chase, dcera Athény, a Grover, satyr – se vydávají na nebezpečnou výpravu, aby blesk vrátili a zabránili válce mezi bohy. Kniha je vhodná pro mladé čtenáře i dospělé, kteří mají rádi příběhy plné magie, mytologie a dobrodružství.

Autor: Rick Riordan



Máš chuť pustit si hezký film nebo si poslechnout nějakou hudbu? A co to spojit dohromady? V tomto čísle vám totiž doporučíme nějaké muzikály!

The Greatest Showman (2017)

Tenhle muzikál bych doporučila hlavně snílákům, ale myslím si, že může zaujmout kohokoliv. Film vás bude hned od začátku nutit cítit spoustu emocí najednou – v jednu chvíli se necháte pohltit energetickou hudbou a v druhé chvíli pláčete spolu s hlavním hrdinou. Příběh je plný akce a tance, jelikož se děj odehrává v cirkuse, nechybí však ani pomalé romantické scény. Nejvíce se mi ale líbilo poslání filmu – tím je to že si každý zaslouží šanci nehlédě na to, jak vypadá nebo kolik má peněz. Pokud se cítíte že nikam nezapadáte anebo že se vaše sny nikdy nesplní, tento muzikál vám jistě dodá naději!



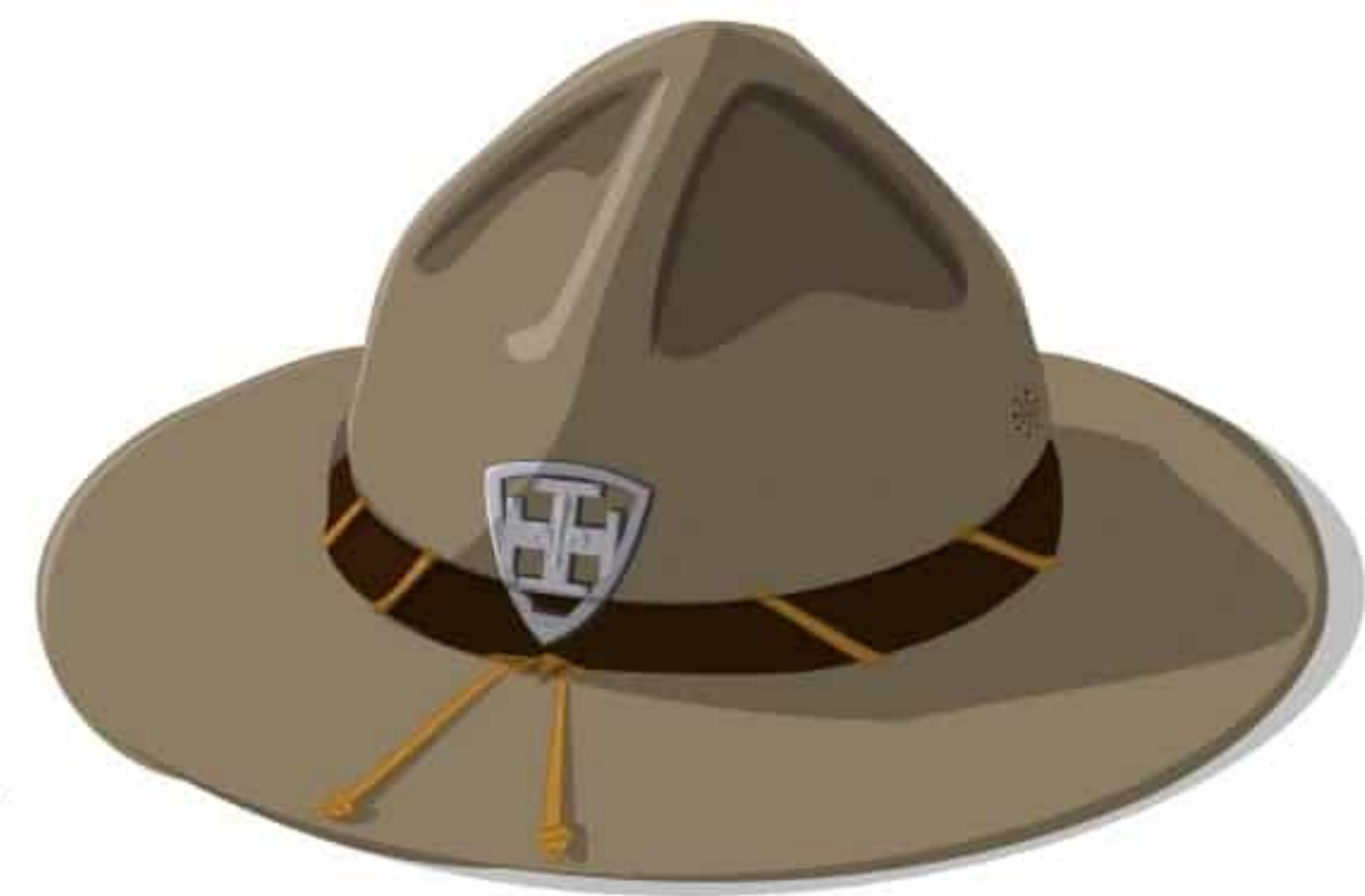
West Side Story (2021)

Příběh je hodně inspirován knihou Romeo a Julie od Shakespeara, takže jestli tě baví filmy o těžko dosažitelné lásce tohle je něco pro tebe. Řekla bych že film se obecně hodně zabývá tématem lásky – příběh se ale určitě bude líbit i těm co nejsou do zamilovaných románek, všechno se totiž odehrává v prostředí gangů. Dojde tedy jak na drastické tak romantické scény. Vlastně je to od všeho něco – tanec, hudba, bitky, romantika...docela chaos ale na konec to dává všechno smysl. Rovnou ale varuji že konec je docela smutný.





SKAUTING



Skaut je nezisková organizace zaměřená na výchovu dětí. Zakladatelem skautingu je anglický voják Robert Baden-Powell, který přišel s nápadem shromáždit skupinu kluků, jet s nimi na tábor do přírody a učit je tábornické dovednosti. Popularita skautingu rychle rostla a za chvíli se rozšířil do celého světa a byl zpřístupněn i holkám.

Hlavní myšlenka skautingu je naučit mladé lidi samostatnosti, práci vkolektivu a vytvořit si pozitivní vztah k vlasti a přírodě. Také je to ale hodně o kamarádech, hrách a dobrodružstvích, no prostě si každý může ve skautu najít něco svého.



Spoustu lidí si myslí, že skautské tábory jsou o tom, že jsme schovaní v lese, chytáme zajíce a snažíme se přežít. Tak to úplně není. Tábory trvají většinou jeden až tři týdny – každý oddíl to má trochu jinak. Tábor začíná tím, že přijedeme na úplně prázdnou louku a postavíme stany, ve kterých spíme po zbytek tábora. Nejsou to ale obyčejné stany – skauti používají tradiční podsadové stany, neboli stany sdřevěnou podsadou, což je český unikát.

Pak si postavíme latríny, kuchyň a sprchu. To však musíte brát trochu snadsázkou–kuchyň je plachta natáhnutá přes čtyři dřevěné sloupy s pultem a sprcha je pár plachet upevněných pomocí provázků. A kde bereme teplou vodu na sprchování? Pumpujeme si vodu z potoka a potom ji ohříváme v malých kamínkách. O tom je v podstatě celý tábor, to co si sami nezařídíme prostě nemáme.

AKCE

Jak už bylo řečeno, jezdíme na tábory, párkrát za měsíc na výpravy a každý týden organizujeme schůzky. Máme ale i speciální velká skautská setkání jako jsou Jamboree, Obrok nebo Roverway. Některé akce jsou národní neboli pro celou Českou republiku a některé jsou mezinárodní, takže v podstatě pro celý svět. Tyto akce mají sloužit hlavně jako místo kde poznat nové lidi. Nejlepší jsou mezinárodní setkání jako třeba Jamboree – ty se konají pokaždé v jiné zemi, takže je to super možnost podívat se někam do zahraničí. Také tam potkáte spoustu lidí z celého světa a vyzkoušíte si aktivity, které se nikde jinde zažít nedají. Z vlastní zkušenosti můžu říct, že je vždy super atmosféra a je to mimořádný zážitek.



Básně našich studentů aneb kreativní duše na naší škole



Pod těžkým nebem, kde pokrok
zraňuje,
Elon zvedl ruku – a za ní stíny,
co se probouzí.
Rakety vzlétají, ale jejich
plameny spalují tváře,
které už nevidíme, a zůstávají v
popelu, co neuhasí čas.

Minulost není mrtvá, jen spí v
nás, s každým novým krokem
vstává, čeká na okamžik,
kdy nás pohltí, a s každým
gestem umírá něco, co už nikdy
neobživne.

Co jsi to udělal, Elone?
Co jsi zvedl?
Není to budoucnost, co sis vysnil,
ale řetězy, co nás svírají,
a těla, co zůstala na dně
zapomenutých těl,
čekají, až na ně padne tma.

A.J.

Byl jednou jeden kopec.
Na ten přišel Čechů otec.
O takové půdě, mohlo se mu snít.
Zvolal: „Tady je hrozná zima, tady
budu žít!“

Pak je tu Libuše a díky její snaze,
vznikla Podskalská v té naší Praze.
Kosmas to vše do kroniky píše.
S doprovodem hudby pozvědněte
číše.

A až přijdou se závistí zlí šejdíři,
přijedou nám na pomoc blaničtí
rytíři.

Fanda Hošek, 4.G

Dávení císaře i poddaných

Zlatá koruna na hlavě

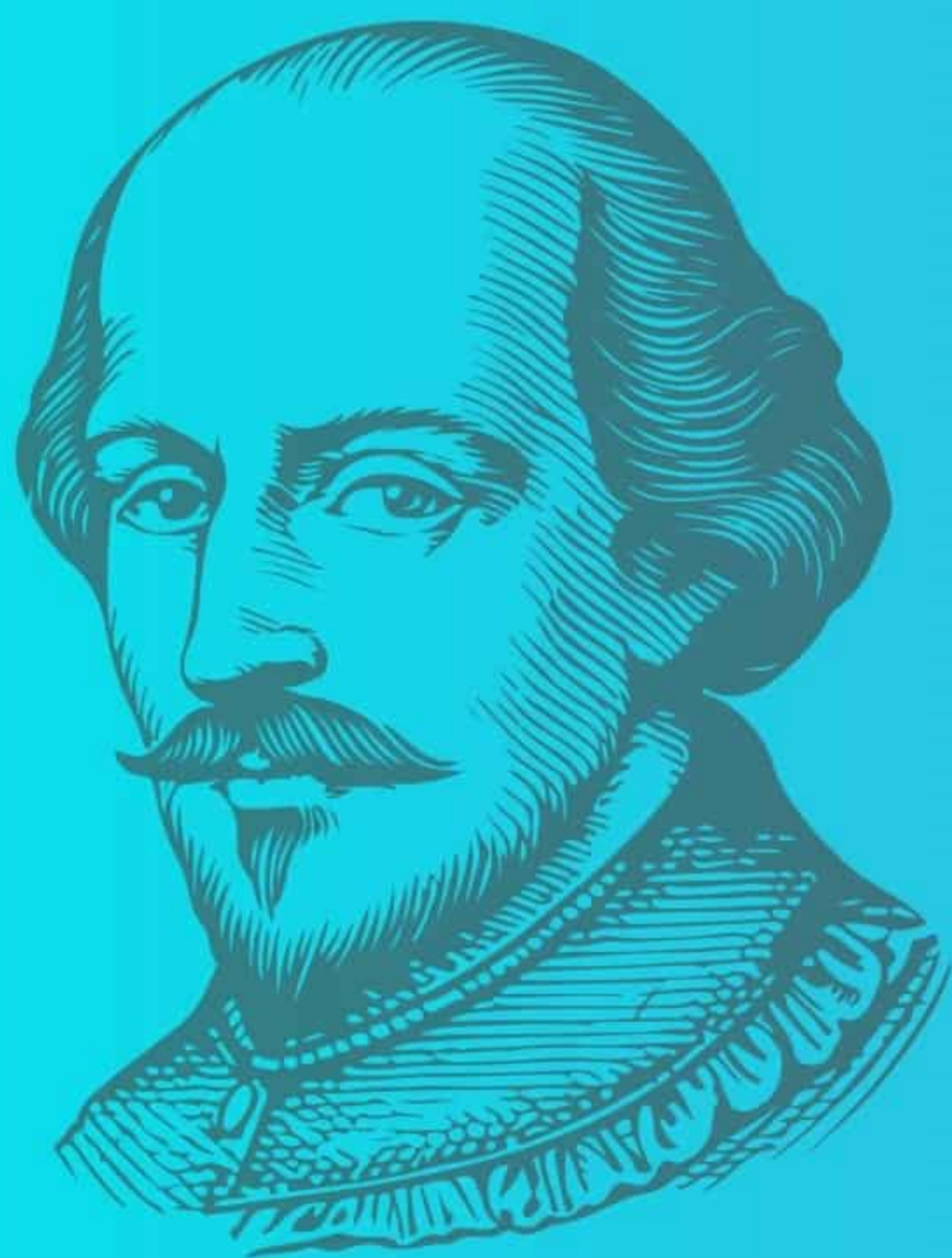
Minulost, co žije ve svědomí pojídavě,
krev, co prolíváš na svých rukách,
za vše, co jsi provedl, žiješ v mukách

Jsi si jistý, že to víš jen ty a já,
nebo v tobě strach stále dřímá?
Co kdyby se to dozvěděli?

Slyšíš to? Tak slyšíš to už?
Ten zvuk, co pochází z jejich úst
Znechucením se dáví a dáví
Stále ti ten zvuk do uší valí, pomalu tě
to tráví

Dáví se kvůli tvým chybám,
kvůli tomu co děláš, protože všem jen
ubližuješ a pomalu se prozrazuješ

Anonym



Zpoza rohu dobře vidíš,
že každý chce jen odpověď.

Nechápeš to, jsi tak cizí,
chceš to řešit, však ne teď.

Z venku stejná, vnitřek řvoucí,
už klesají ti ramena.

Tvoje záda, vše nesoucí,
víš dobře, co to znamená.

Ubíháš pryč, s pocitem výhry za
sebou stíny neseš si.

Nechceš, aby tě zas stihly,
přes to tady pro ně jsi.

Aneta Koubíčková, 4. G

Takže, je to
vchod do hory
s obličejem...
To poznáme
hned.

Je to tudy
asi půl dne
cesty.

Tak idem.

Vidíte.
Přesně
takhle

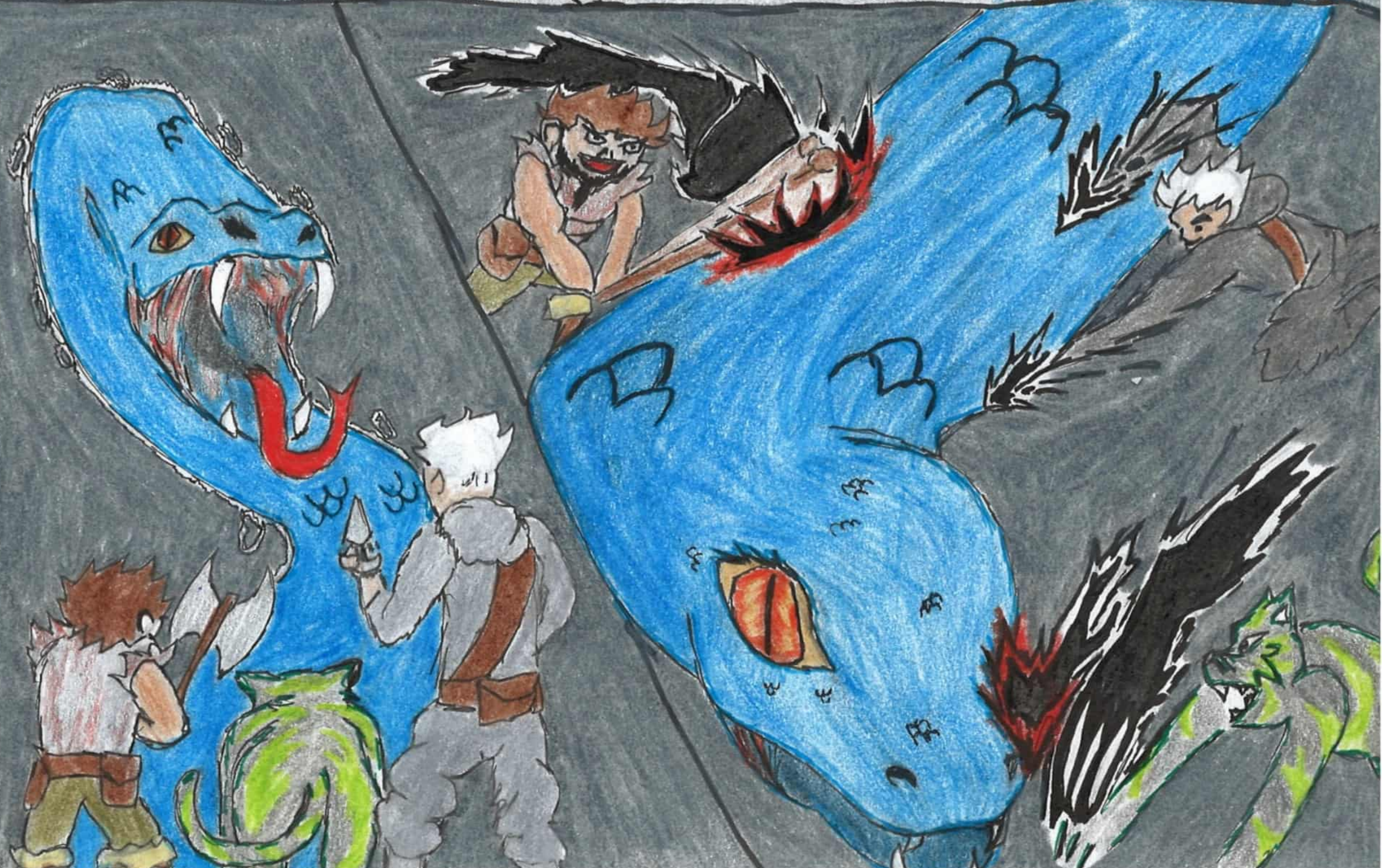
Už nemůžu
bolí mě
nohy.

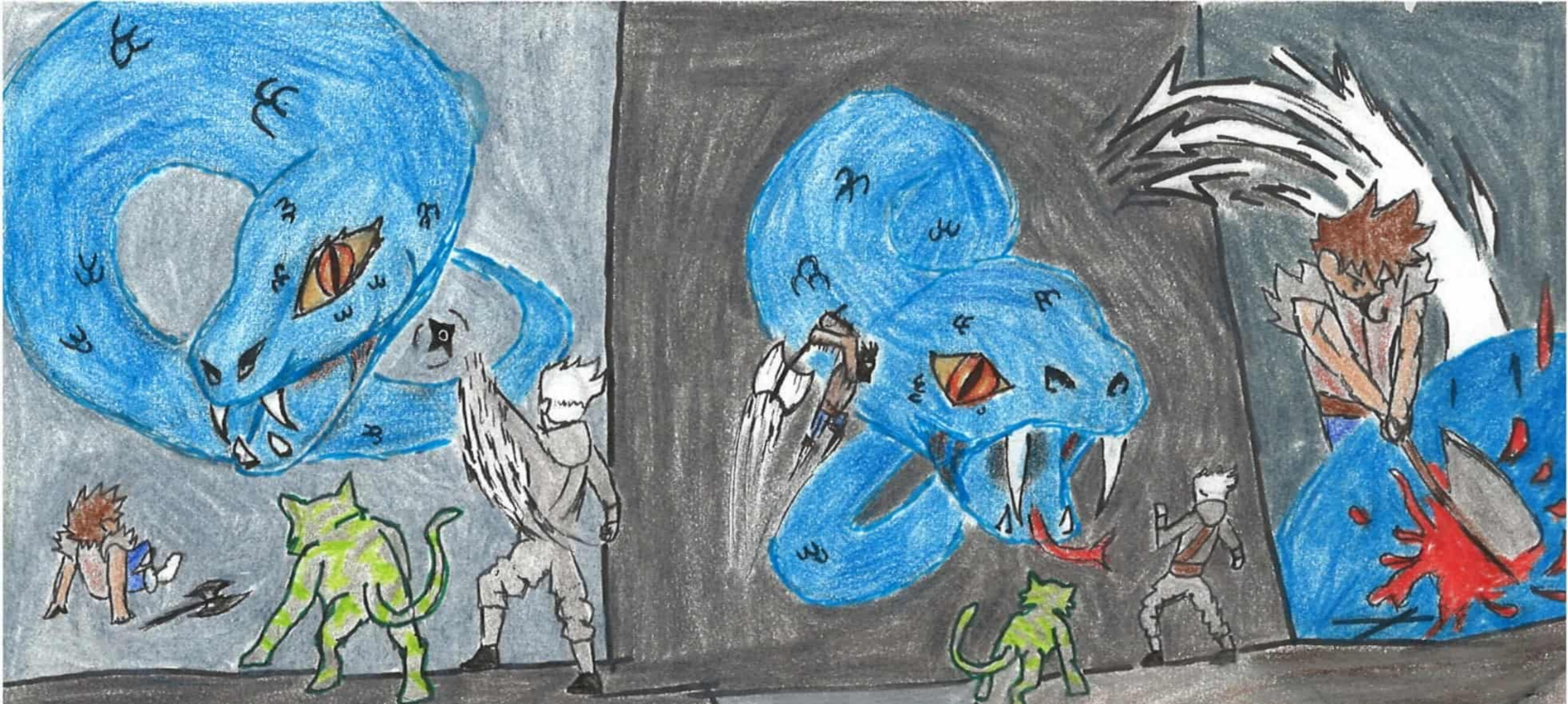
Nefňukej!
a Pojd!

Pozor
kam šlapele

BACHA







Najednou se objevil a ukázal nám cestu ven



Našli jste něco?

Jo....
Hned vám to ukážu

Pokračování
Příště