



Úvodní slovo

Milí čtenáři,

toto číslo Podlavičníku je v tomto školním roce poslední. A co najdete na jeho stránkách? Pan ředitel zodpoví Vaše dotazy, proč je málo chlapeckých WC, proč nejsou na bakalářích vidět procenta, proč máte „nulté“ hodiny..... Dále se dozvíte, jak se začít otužovat, abyste mohli v zimě plavat mezi ledovými krami, a jak se měli studenti naší školy v Anglii. Další příspěvky dokazují, že někteří z Vás nesedí jen doma s mobilem v ruce, ale jsou aktivní v mnoha oblastech. Rovněž si můžete přečíst dva vítězné příspěvky z literární soutěže. Nezapomněli jsme ani na úspěchy našich sportovců. Zároveň bychom tímto chtěli poděkovat Aničce Šimůnkové z PS4A za práci v redakci Podlavičníku a popřát jí hodně štěstí nejen u maturity, ale i v dalším životě.

Příjemné počtení **přeje redakce**

OBSAH

Ptejte se ředitele.....	1
Naši studenti v registru rozhodčích ČČK.....	3
Snídaně pro dobrou věc.....	4
Jdi se nechat bodnout!.....	5
Majáles 2022/23.....	6
Zdrávka v anglii.....	7
Zdrávka na to také má 2.....	8
Radiologický asistent aneb Cesta osvětlená kontrastem.....	9
Výsledky soutěží v českém jazyce.....	10
Povinná četba.....	14
Literární okénko Marušky Vláškové.....	16
Ze školních lavic.....	17
Sportovní okénko.....	22

PTEJTE SE ŘEDITELE

„Proč nejsou na záchodech a ve třídách zelené papírové ubrousky? Proč předtím byly a teď ne?“ Nejčastější otázky doby adventu. Ani učitelé nedokázali vysvětlit zmizení tohoto tak důležitého produktu. Napadlo nás, že takových otázek existuje určitě víc, ovšem možností zeptat se toho nejpovolanějšího, tj. ředitele, je hodně málo, a tak jsme v našem Podlavičníku vytvořili rubriku s pracovním názvem „Ptejte se ředitele“

Sešlo se nám přibližně padesát dotazů. Od poněkud absurdních ve stylu „proč musíme chodit do školy?“ až po celkem aktuální věci. Hitem byla skrytá procenta (15 respondentů). Nejžhavější byl ovšem záchodový problém (20 respondentů). Podle toho to vypadá, že především studentky fungují na principu průtokového ohřivače a módní pitný režim taky udělá svoje. Ale je nutné připomenout pokrokovost sociálních zařízení na naší škole. Zatímco ve společnosti se o tom teprve diskutuje, u nás už dlouho funguje systém koedukovaných záchodů. Díky údajnému nedostatku chlapeckých WC je u nás zcela běžným jevem, že chlapci chodí „na dívky“ a naopak. Kde jinde to máte? V tomto směru naše škole předstihla dobu. A ještě něco k zeleným ubrouskům. Vysošeče rukou odmítají nejen ti, kteří trpí představou, že jim toto zařízení sežere prsty, ale i vyučující z kab. č. 13. Při spuštění spotřebiče mají pocit, že vedle startuje tryskáč. Absence šedin ve vlasech pana ředitele zajímala čtyři respondenty. A na vztah (samozřejmě pracovní) manželů Štixových se ptali dva respondenti.

Někteří si spletli dotazy s požadavky. Co nejvíce na naší škole postrádají?

- 1) hezké záchody a kvalitnější toaletní papír (šedý nekupovat, prý škrábel!)
- 2) automaty na energy drinky
- 3) společenskou místnost, více laviček na chodbách

Tak tedy

Ptejte se ředitele

Proč nevidíme na bakalářích procenta?

Odpověď na tuto otázku je spíše ve „výchovné“ než technické rovině. Sami si zkuste odpovědět na následující otázky: Proč jsem chtěl/-a jít studovat na zdrávku a co jsem dělal/-a tehdy na konci „devítky“, jen abych se na vybraný obor dostal/-a? Předpokládám, že je v zájmu

žáka udělat maximum, aby vybraný obor úspěšně ukončil maturitou, získal odbornost a případně pokračoval dále na vyšší nebo vysoké škole. Pokud si tedy odpovím takto, pravděpodobně by nemělo být mou hlavní motivací při studiu si tzv. ulevovat, občas podvádět, obcházet pravidla školního řádu, co nejméně se učit, známky dostávat co nejjednodušším způsobem a přitom být co nejméně ve škole. Tedy: dostávat vše na zlatém podnosu. Chci tím naznačit, že žák, který chodí pravidelně do školy, snaží se dobře prospívat a dodržuje stanovená pravidla, NEMÁ PROBLÉM ani s docházkou, ani s prospěchem a nemusí tedy kalkulovat s tím, jestli se tzv. vejde do celkem benevolentního (ve srovnání s jinými odbornými školami) limitu zameškaných hodin! A všichni žáci mají mou garanci, že pokud překročí procenta z důvodu tzv. vážných (úraz, dlouhodobé onemocnění, vážné rodinné důvody apod.), je v mé kompetenci jim absenci prominout a také to v řadě případů dělám. Proto mám doporučení pro všechny, kteří mají pocit, že je v zájmu školy absenci žáků hlídat. Není tomu tak. V našem zájmu je, aby žáci do školy chodili a absenci měli co nejnižší. V opačném případě nadále doporučuji si procenta hlídat a procvičovat se tak průběžně v matematice.

Proč nemůžeme chodit v hodinách na záchod?

Tato otázka je stejně zavádějící, jako kdyby se např. řidič autobusu, který má striktně stanovený jízdní řád, ptal dispečera, proč si nemůže během jízdy dojít na toaletu nebo si třeba zajít na zastávce do bufetu na svačinu. Vždyť cestující klidně počkají. Odcházejí snad také vaši učitelé během výuky na toalety? Pětačtyřicetiminutová vyučovací hodina má být vzdělávací proces, jehož průběh je limitován právě touto dobou, a jako takový by měl být co nejméně narušován. Právě proto existují přestávky, které slouží k přesunu žáků a studentů mezi učebnami a také k uspokojení některých jejich biologických potřeb. Pokud někomu brání zdravotní důvody (onemocnění močových cest nebo ledvin) vydržet až do přestávky, pak na toaletu se svolením učitele samozřejmě může. Pokud ale žák během vyučování vypije dva litry tekutin, aniž by měl větší fyzický výdej, pak si dovedu tento zlovyk vysvětlit. A ruku na srdce-proč si cestou na WC také nezatelefonovat nebo nevyměnit s kámošem SMSku, že?

Proč máme tak málo záchodů? A proč jsou některé hnusné a nemoderní?

Souhlasím, že škola naší velikosti by měla mít větší

počet toalet a lepší hygienické a relaxační zázemí pro své žáky, ale kapacita budovy tomu bohužel neodpovídá. Jako organizace hygienická pravidla dodržujeme, ale určitě to není ideální. Věřím, že s vybudováním nové půdní vestavby v tomto nebo příštím roce se zlepší i hygienické zázemí ve škole a toalet bude více.

Proč, když je nám špatně, nemůžeme odejít sami domů a musíme čekat na rodiče?

Na tuto otázku odpovím opět protiotázkou: Jak asi bude reagovat rodič, pokud jeho nemocné dítě, které poslal vyučující samotné domů, zkolabuje cestou např. ve vlaku a cestující mu budou muset volat záchranku? Obávám se, že takový rodič by jistě školu zažaloval. Tím chci říci, že opět existují nějaká pravidla a opatření směřující k tomu, aby škola zajistila bezpečnost svěřených žáků a garantovala zákonným zástupcům, že je o jejich děti během vyučování postaráno. Až i vy budete v pozici rodičů, budete od školy automaticky očekávat to samé.

Proč máme nulté hodiny?

Důvodů je několik. Jedním z nich je nedostatečná prostorová kapacita, tedy nedostatek tříd ve škole. Na střední a vyšší škole máme každoročně okolo pětadvaceti tříd, a než odejdou ke konci každého semestru studenti VOŠ na průběžnou praxi, prostě se do školy nevejdeme. Dalším důvodem je nutnost dělení jazyků a dělení hodin odborné praxe a cvičení u některých oborů. Pokud může být přítomno na praxi maximálně deset žáků ve skupině, pak potřebujete pro celou třídu tři odborné učebny. Důvodem jsou také vícehodinové bloky odborné praxe ve škole. Pokud by tedy reálně výuka teoretických předmětů začínala v osm hodin, tedy o hodinu později, prodloužilo by se automaticky také odpolední vyučování do pozdních večerních hodin. Je třeba také vzít v úvahu, že zástupci ředitele v roli rozvrhářů musí respektovat povinnou hygienickou pauzu na oběd. Jednoduše řečeno – pokud bychom začínali později, končit budeme také později, a to je nekomfortní i z hlediska dojíždění našich žáků ze vzdálených míst. Bohužel s učebním plánem, který je někdy nabitý až na 35 hodin týdně, v současné době nic nenaděláme. Myslím ale, že by redukce počtu hodin žákům prospěla.

Jsou Vaše vlasy pravé?

Přijďte si sáhnout a zjistíte, že již několik let kombinuji osvědčenou přírodní barvu Hennaplus – Black s příjemnou Cameleo Men, které si přes týden udržuji luxusním šampónem pro krytí šedin „Just For Men“ a také přirozeně černým gelem na vlasy zn. L3VEL3 Tinted. Je to jednoduché, nestojí mě to víc než dva litry měsíčně a

nezabere to víc než hodinku denně... 😊

Nevadí Vaší manželce, že jste její nadřízený?

Asi vadí, ale nic s tím nenadělá. Doma se občas role obracejí...

Máte nějaký oblíbený film nebo seriál?

Mám rád klasiku. Mladší generaci už to ale asi moc neříká. Miluji například seriál *Byli jednou dva písaři*. Rád se dívám na historické dokumenty, ale mám také rád třeba filmy od Tarantina nebo „drsné“ severské kriminální thrillery (např. švédsko-dánský film *Most / Broen*). Poslední dobou mi ale ve filmech začíná dost vadit násilí, a tak se často dívám s vnoučaty na pohádky (ta S čerty nejsou žerty nemá chybu!).

Proč nemá lyceum odborné předměty?

Zdravotnické lyceum je tzv. nezdravotnický obor vzdělání, který má (podobně jako gymnázium) žákům primárně poskytovat dobrý teoretický základ ve všeobecně-vzdělávacích předmětech a nasměrovat tak absolventy k dalšímu studiu na vysokých školách. Není ale pravda, že obor nemá odborné předměty! Žáci mají v průběhu čtyř let ošetrovatelskou propedeutiku, somatologii, patologii a patofyziologii, základy klinických oborů, první pomoc, latinskou odbornou terminologii nebo třeba výchovu ke zdraví. Takže základ pro další studium ve zdravotnictví obor poskytuje.

Kterého učitele ze školy máte nejraději?

Mám rád všechny naše učitele, i když oni si to možná nemyslí. Ale nejraději mám samozřejmě naši latinářku...

Každý jsme jiný, s někým vyjdete lépe, s někým je to komplikovanější. Jsme jenom lidé a všichni máme své chyby, radosti a starosti. Vždycky ale říkám, že nejsem ve škole proto, aby mě měli lidé rádi (i když by to byl ideální stav!). Jsem na místě ředitele proto, aby škola fungovala, a tomu musím vše podřídit, bohužel někdy i v situacích, které mi zrovna oblību nepřinášejí. Ale takto jsem si to před 23 lety rozhodl, byla to moje volba, a tak nemám právo si stěžovat. I když si to možná někteří kolegové nemyslí, snažím se být spravedlivý a řešit problémy bez dlouhého odkladu a transparentně. Člověk by se také neměl brát moc vážně a hodně věcí by měl brát s humorem. Ale někdy bohužel i ten humor dochází.

Ale abych úplně neutekl od otázky. Vážím si především těch učitelů, kteří jsou „srdcaři“ a nechodí do školy jenom tzv. do práce. Mám rád učitele, kteří umí žákům předat to, v čem jsou odborníci, v čem jsou dobří, a navíc

dovedou své žáky zaujmout, obohatit a motivovat je i do budoucna. Mám rád učitele přímé, nápadité a pozitivně smýšlející. Preferuji také spíše přísnost a důslednost před benevolencí, zvláště v dnešní „rozvolněné“ době. Myslím si, že v naší škole takoví učitelé jsou.

Jak jste se stal ředitelem?

V šestatřiceti letech, kdy už by snad člověk mohl mít rozum, jsem si položil otázku, jestli zvládnu šéfovat svým kolegům, řídit školu a směřovat ji podle svých představ. Po delším váhání jsem se nakonec přihlásil do výběro-

vého řízení. Začátky nebyly lehké, ale svého rozhodnutí rozhodně nelituji. Nedávno jsem zjistil, že už jsem mezi sedmasedmdesáti kolegy třetím nejdéle sloužícím ředitelem zdravky v republice! Čas ale nezadržitelně letí a já za pár let předám pomyslné veslo někomu dalšímu. Každý jsme ale nahraditelný a škola pojede jako nepotopitelný koráb dál s novými generacemi mladých studentů a nadšených učitelů.

Díky a hodně štěstí ve Vaší práci.

Naši studenti v registru rozhodčích ČČK

Tento článek upoutá hlavně milovníky soutěží v první pomoci.

V termínu od 17.2. do 19.2. 2023 jsem se se svým týmem zúčastnila kurzu "Člen registru rozhodčích ČČK" v Praze jako vedoucí naší mládeže z ČČK ČB (tímto všechny zdravím, jelikož mnozí členové jsou moji spolužáci ze zdravky z nižších ročníků). Školili nás přímo autoři směrnic a standardů první pomoci ČČK. Musím uznat, že kurz byl pro nás docela náročný a byla to skvělá příležitost poznat své chování v krizových situacích.

Nejdříve jsme si napsali vstupní test zaměřený na znalosti první pomoci. Poté jsme si prošli novinky, které brzy budou publikovány v nových standardech pro první pomoc. Poté jsme se museli prokousat směrnicemi soutěží. V nich se dozvíte například, jaké vzdělání musíte mít, abyste mohli pořádat soutěže, jaké typy soutěží máme, co a s jakým předstihem se musí oznámit a zařídit před soutěží, kdo má právo diskvalifikovat tým, na koho se obracet se stížnostmi. A spooooousta dalšího. Poté jsme tvořili parere karty, bodovacích karty a časové harmonogramy. Parere karty jsou vlastně takový podklad pro rozhodčího. Uvádí se v něm správné ošetření, body a spousta dalších věcí. Parere jsme si pak museli tvořit i sami. Řeknu vám, vymyslet tři zranění, jedno život ohrožující, jedno středně závažné a tak, aby situace dávala smysl, to byl oříšek.

Pak jsme byli stavěni do modelových situací. Počasí nám nepřálo, a tak jsme dešti a v zimě venku museli ležet na zemi, nebo pobíhat kolem auta jako hysterky. Odměnou nám byla výborná večeře a hlavně PIVO. Na to jsme se jako správní Budějčáci těšili každý den. Večer jsme s lektory dokázali „prokecat“ třeba tři hodiny. Na konci kurzu jsme absolvovali závěrečný test a zkoušky z parere.

Všichni z našeho týmu to zvládli a vrátili jsme se jako členové registru rozhodčích ČČK.

Kristýna Kadlecová (jedna z vedoucích mládeže ČČK ČB, členka humanitární a zdravotnické sekce ČČK ČB)





Snídaně pro dobrou věc

Na začátku února došlo v Turecku a v Sýrii k velkému neštěstí. Tuto oblast zasáhlo velmi silné zemětřesení. Zemřelo přes 50 000 tisíc lidí. Naše třída PS2B chtěla pomoci, a tak jsme za pomoci naší paní učitelky třídní Petry Pecharové napekli buchty, koláče, slané dobroty atd.. 13.2. jsme vytvořili jakési provizorní stánky nejen po škole, ale i před ní. Studenti a i učitelé měli možnost si od nás za dobrovolný příspěvek koupit něco k snídani. Někteří přispěli částkou vyšší, někdo nižší. Někdo se

nad naší akcí zamyslel, řekl nám k tomu něco hezkého, někteří to brali jako snídani za nízkou cenu. Ale i tak jsme vše napečené prodali. Za jediné dopoledne jsme za charitativní prodej vybrali 8500 Kč. Celá částka byla předána neziskové organizaci Člověk v tísni. Všem, kteří přispěli, tímto děkujeme za podporu.

Jindřich Röschl, PS2B



Sbírka pro Turecko



SZŠ a VOŠ zdravotnická v Českých Budějovicích



Kde: Ve škole i před školou

Kdy: 13.02 2023

Třída: PS 2.B

Kupte si "něco na zub" a výtěžek z prodeje půjde na pomoc obětem zemětřesení v Turecku



Budeme se na Vás těšit!

Jdi se nechat bodnout!

aneb Studentské krvebrání.

Tato akce probíhá v rámci majálesu již od roku 2012 ve spolupráci s Červeným křížem. Jejím záměrem je přilákat nové dárce krve.

Dárcovství je důležité, protože dárců krve je nedostatek, přitom počet pacientů, kteří krevní transfúze potřebují, roste. Částečným řešením je autotransfúze, kdy před plánovaným zákrokem se pacientovi odebere krev a uchová se do doby jeho operace. Bohužel tuto možnost nelze využít při akutních indikacích (vážné úrazy, anémie, trombocytopenie, hemofilie, rozsáhlé krvácení, porod, popáleniny, nádorová onemocnění....).

Transfuzní oddělení Nemocnice České Budějovice vyrábí transfuzní přípravky, připravuje plazmu pro další zpracování a použití. To zahrnuje odběry krve od dárců, zpracování krve, laboratorní vyšetření kvality, skladování a distribuci transfuzních přípravků dalším zdravotnickým zařízením.

Na stránkách [nemcb.cz](https://www.nemcb.cz) můžete najít tabulku, tzv. krevní barometr, kde aktualizují, jakou krevní skupinu zrovna potřebují. (vložit co nejaktuálnější tabulku <https://www.nemcb.cz/pro-pacienty/darci-krve-a-kostni-drene/aktualni-potreba-odberu/>). Ale i když zrovna vaši krev nepotřebují, můžete přijít k registraci. Při ní vás vyšetří, v případě potřeby vaší krevní skupiny, vám zavolají.

Jaký by měl dárce krve být?

- věk 18 - 65 let, u prvodárců je horní hranice 60 let
- splnění zdravotnických kritérií
- Před odběrem se musí dárce prokázat platným dokladem totožnosti
- Dárce musí být schopen navázat s personálem spolehlivý kontakt (plně porozumět jednotlivým zákrokům a vyjádřit dobrovolný souhlas s darováním krve)
- váha 50 kg a více
- darovat mohou i alergici a astmatici užívající léky proti astmatu nebo proti alergii v bezpříznakovém období, osoby s dobře léčeným vysokým krevním tlakem, osoby užívající léky na sníženou funkci štítné žlázy, kompenzovaní diabetici při léčbě dietou nebo tabletami

Kdo nemůže být dárce?

Z dárcovství jsou osoby vyřazovány dočasně nebo trvale. Dočasné vyřazení znamená, že po uplynutí ochranného intervalu je možné opět krev darovat. Konečné rozhodnutí provádí lékař transfuzního oddělení.

Důvody dočasného vyřazení:

- operace, piercing, tetování, endoskopické výkony – 6 měsíců
- žloutenka typu A, infekční mononukleóza, kapavka, syfilis, klíšťová encefalitida – 1 rok po plném uzdravení
- borrelióza, toxoplazmóza - 6 měsíců po uzdravení
- cestování mimo Evropu – 4 týdny
- cestování do oblastí s výskytem malárie – 6 měsíců
- těhotenství – 6 měsíců po porodu
- přisátí klíštěte – 4 týdny
- chřipka, viróza – 14 dnů po uzdravení, užívání antibiotik – 4 týdny po doužívání
- rizikové chování – 1 rok
- sádrová fixace DK - až po odstranění sádry
- malé operační zákroky včetně vytržení zubu - 1 týden po zhojení

Důvody trvalého vyřazení:

- HIV/AIDS, hepatitida typu B a C, tropické choroby, Creutzfeldt - Jakobova choroba v rodině
- závažná onemocnění srdce, plic, trávicího traktu, ledvin, jater, krevní a autoimunitní choroby
- nádorové onemocnění
- cukrovka léčená inzulínem
- epilepsie, těžké formy alergie, hemofilie
- osoba HIV pozitivní, provozující prostituci, závislá na drogách a alkoholu
- osoba provozující pohlavní styk mezi muži
- trvalé užívání některých léků

Co (ne)dělat před odběrem?

- 10 až 12 hodin před odběrem nekonzumujte tučná, smažená jídla, uzeniny, smetanu, tučné sýry a alkohol. Odebranou krev se zvýšeným obsahem tuku nelze zpracovat na transfuzní přípravky.
- Ráno si dejte lehkou snídani a dostatek tekutin (vhodný je čaj slazený/neslazený, voda, džus...). Nechodte na odběr nalačno!
- 3 hodiny před darováním krve nekuřte
- Přijďte na odběr odpočatí a vyspalí
- Nestresujte se
- Vezměte si s sebou svačinku a pití
- V den odběru máte nárok na den volna (i u nás ve škole! :-))

Anna Šimůnková PS4A



Majáles 2022/23

Budějovický Majáles je nezisková organizace, která realizuje multižánrový festival a organizuje celoročně studentské aktivity. Zapojuje tak studenty do kulturního dění, čímž oživuje život ve městě. Budějovický majáles již 19 let přináší do města nabitý pětidenní festival. Program je velmi rozmanitý: divadla, promítání, přednášky, workshopy, koncerty, pouliční umění, výstavy, módní přehlídky. Dává prostor uměleckým školám a lokálním aktérům. Letos proběhne 21.-26. května.

Tradice tohoto festivalu je tak silná, že si pořadatelé poradili i během pandemie Covidu-19. Například se část programu odehrávala online, na dvoře, pod širým nebem nebo v podobě autokina.

Základními kameny majálesových tradic jsou průvod a volba krále. Minulý rok naši školu reprezentoval Petr Skamene, tématem byl seriál Peaky Blinders. Naši studenti plnili výzvy, hlasovali na akcích a zúčastnili se běhu. Nemusí se zapojit jen studenti, ale kdokoliv ! :) Budějovický Majáles probíhá i během roku. Na začátku prosince 2022 se studenti zúčastnili maratonu psaní dopisů od Amnesty International, otužovali se a rozdávali jídlo lidem bez domova. Pořádali i BM fórum, večer plný inspirativních přednášek.

Součástí realizačního týmu jsou studenti středních škol. Každý rok přibudou nováčci, aby tým zůstal co nejvíc „fresh“. Kdybys měl/a zájem být součástí týmu, neváhej je kontaktovat.

Loni naši školu jako král reprezentoval Petr Skamene. Přečtěte si, co nám o tom řekl. Dozvíte se, jaký to byl boj, a tip na příštího krále!

A: Jak ses vůbec dostal do pozice krále za zdravku?

P: Chtěl jsem bojovat za naši školu a studenti zdravky mi dali důvěru. Jsem jim za to vděčný.

A: Jak ses na začátku cítil? Co zařizování a přípravy? Co vše bylo potřeba?

P: Těšil jsem se, pořádně jsem ale vlastně nevěděl, do čeho jdu. Bylo potřeba plnit výzvy. Například jít se někoho v restauraci zeptat, zda mi dá ochutnat své jídlo. To bylo hrozné. Nebo stát 30 minut na Lannovce s tabulí „objetí zdarma“, ani nemusím víc komentovat...Některé výzvy byly opravdu šílené.

A: Jsi rád, že jsi do toho šel?

P: Stoprocentně. Byla to úžasná zkušenost.

A: Průvod byl velice zajímavý a bylo tam hodně lidí. Jaké to bylo z pozice krále?

P: Nemusím nutně být středem pozornosti, ale ve výsledku bylo fajn vidět všechny ty lidi ze zdravky, kteří mě přišli podpořit.

A: Když se na to díváš zpětně, je něco, co bys dodal?

P: Že to není jen tak, musí se do toho jít naplno a obětovat tomu veškerý čas. Nelze konkurovat školám, jako je Bigy, GJVJ a Gymji, když král na naší škole od studentů nemá takovou podporu. To se musí změnit, abychom mohli útočit na první tři místa. I přesto jsme se studenty, kteří se zapojili, vybojovali parádní 4. místo, jsem na to hrdý!

(Myslíme si, že 4.místo je ještě úžasný výkon!)

A: Tipuješ někoho, že bude dalším králem za naši školu? Pokud ano, sdělíš nám svůj tip?

P: Pokud by o to stál, viděl bych rád jako dalšího krále Ondru Nečila, protože mi byl velkou oporou po celou dobu majálesu.

A. Šimůnková PS 4A



Zdrávka v Anglii

Mladý člověk má cestovat a poznávat svět. A pro mladého člověka, který se učí cizí jazyk, to platí dvojnásob. Tentokrát vyrazili na cesty naši „angličtináři“. Samozřejmě do Anglie. Rozhodili jsme po třídě LY3 lístečky, na které měli „účastníci zájezdu“ napsat nejsilnější dojmy. Jak to dopadlo?

Zdá se, že zdrojem nezapomenutelných dojmů bylo ubytování

Naše hostitelská rodina nevěděla, že už není Československo. Byli to vegetariáni a bydleli jsme v zahradním domku.

Vypnuté topení je peklo!

Neměli jsme zrcadlo.

Rodina měla tři hyperaktivní holčičky.

Zcestné byly dotazy hostitelské rodiny. Mysleli si, že máme moře. Kdyby to tak bylo, nemuseli bychom se koupat v tom jejich!

Nevěděli jsme, jak odpovědět na otázky: „Jaká je vaše oblíbená velryba?“ či „Jaké druhy kachen máte doma?“ Celý týden bez masa! Hlad. Koupili jsme si bochník chleba a sýr a přejedli se.

Nejlepší bylo sledování filmu s naším hostitelem rozto-

milým důchodcem.

V rodině byl prdící pes a vibrující morčata.

Rada od paní domácí, ať nemáme děti dříve než její dcera!????

Boží byl pes Ralph Lauren z hostitelské rodiny.

Moře a krajina

Největší zážitek? Když jsme se rozhodli vykoupat se v moři. Ledové, ale krásné.

Procházka v New Forest, která se změnila v boj o přežití. Pršelo a do bahna zahučelo deset holek.

Vřesoviště a divocí poníci.

Kopce!

Nádherné pláže. Paní učitelka Dorovínová našla velkého kraba.

Nezapomenutelné je zřejmě i anglické počasí.

Větrno. Mokro všude, mokro v botách.

TOP zážitek 2. dne

Petra padá do písku

A závěr?

„Poznal jsem spoustu nových lidí, které vlastně denně potkávám na chodbě, a přitom jsem nevěděl, jak jsou úžasní.“



Zdrávka na to také má 2

V minulém čísle Anička psala o šancích absolventů zdravotnických oborů uspět na medicíně. Viky Goncharuk je jedna z těch, kterým se povedlo zvládnout přijímačky a zatím první semestr.

Ahoj, jmenuji se Viky a studovala jsem na naší zdravotnické škole laboratorní asistent. Úspěšně jsem maturovala v roce 2022 po náročném covidovém období a teď studuju medicínu v Plzni. Patřím mezi šťastlivce, kterým se podařilo dostat se na první pokus, a ještě k tomu ze zdravotnické školy, ale není to jenom o štěstí, stojí za tím spousta hodin práce a úsilí.

Všichni asi víme, jak soutěžní jsou přijímačky na jakoukoliv školu, ale medicína je trochu na jiné úrovni. Můžete ji totiž studovat jen v několika městech a počet lidí, kteří se hlásí na tuhle školu, je hodně vysoký. Nejdůležitější je si uvědomit, jestli medicína je to opravdu to, co byste chtěli dělat, protože tomu věnujete spoustu času a bude to náročné. Myslím, že je fajn vyslechnout si něčí zkušenost. Proto bych vám chtěla vyličít, jak vlastně probíhala moje cesta na tuhle náročnou školu.

Začneme asi přípravou. Důležité je začít včas a vyhodnotit svoje vlastní síly. Musíte počítat s tím, že přijímačky jsou většinou hned po maturitě, a je opravdu klíčové si správně všechno rozvrhnout. Základem přijímaček na medicínu jsou biologie, chemie a fyzika, zbytek závisí na fakultě. Já osobně jsem se hlásila do Plzně, Prahy a Hradce, což jsou všechno pobočky Univerzity Karlovy. Je překvapivé, že i když tyto fakulty patří pod UK, každá má svoje specifika, jak v přijímačkách, tak i ve studiu. Například v Praze na druhé fakultě jsou navíc všeobecné znalosti, a pokud postoupíte do druhého kola, tak vás čeká pohovor, na třetí fakultě dávají velký důraz na fyziku, v Hradci se píše navíc somatologie, nemluvě o tom, že rozsah učiva ze 3 základních předmětů je na každé z fakult různý. Proto doporučuji si vybrat maximálně 2 fakulty a soustředit se na ně. Určitě mějte v záloze několik „záchranných“ škol, abyste v případě neúspěchu mohli rok studovat něco jiného a poté to zkusit ještě jednou, pokud se vám náhodou ten náhradní obor nezalíbí. Bakalářských oborů ve zdravotnictví je dost, a pokud se budete učit na přijímačky na medicínu, přijímačky na tyto obory se vám budou zdát jako brnkačka.

Jednotlivé předměty

Biologie se zdá být poměrně jednoduchá, ale není to tak.

Problémem je to, že představuje velký rozsah učiva, který musíte zvládnout. Hlavní témata, která vyžadují všechny fakulty, jsou: buňka, genetika a člověk, doporučuji ještě projít parazity. Pokud vám zbyde čas, můžete ještě projít ekologii, rostliny a zvířata, ale nemá smysl tohle nějak víc řešit vzhledem k tomu, jak moc jste tlačeni časem.

Chemie hodně závisí na tom, jaký máte základ. Já musím poděkovat paní učitelce Plecháčkové, díky které jsem se na chemii nemusela skoro učit. U chemie stačí projít kapitoly, co se vyskytují v modelovkách, je fajn vědět tak nějak od všeho trochu. Co se budete muset nejspíš doučit, jsou vzorce aminokyselin, sacharidů a nějaké základní obrysy těch všech děsivých cyklů, které vás pak čekají na vysoké.

Fyzika. Moje noční můra. Nikdy mi nešla, nebavila a doufala jsem, když mi skončila v prváku, že už se v životě nebudu muset s ní potýkat. Bohužel tomu tak není. Při učení na přijímačky byla fyzika předmětem, kterému jsem věnovala nejvíc svého času. Opět záleží na fakultě, jestli požaduje víc teorii, nebo příklady. V Praze byly 3 otázky na příklady ze všech 25. A v Plzni přesný opak, skoro všechny otázky byly příklady. Dobré je to, že pokud projedete modelové otázky a spočítáte všechno aspoň dvakrát, máte velkou šanci. Je to otázka pouze vzorečků a matematických výpočtů. Zkuste rovnou všechno počítat bez kalkulačky, po nějaké době to půjde samo.

Kdy začít?

Co nejdřív. Já jsem v srpnu po třetáku jela na týdenní přípravnou školu, kde lektori shrnuli všechny kapitoly a fakta, které bychom měli umět k přijímacím zkouškám. To, že jsem pak tři dny strávila v posteli v zoufalství, že to nejde do hlavy nacpat, je věc vedlejší. Bude vám připadat, že je toho hrozně moc, že to nejde zvládnout a že nic nestiháte, i když začnete včas.

Materiály

Pokud maturujete z těchto předmětů, máte fajn základ, ale rozhodně to nestačí. Zkuste se poptat po známých, koupit od někoho vypracované věci k přijímačkám, není taky špatnou volbou si zaplatit online přípravný kurz, kde většinou materiály dostanete. Ale je to na vás. Pokud se rozhodnete si všechno vypracovat sami, je to skvělá volba, pokud vám to ovšem dovolí čas. Zase doporučuji řídit se tím, co chce daná fakulta, a tak postupovat.

Maturita

Musím zmínit přípravu na maturitu, protože to úzce souvisí. Ve čtvrtém ročníku po vás učitelé nejspíš budou chtít, abyste se postupně učili maturitní otázky, a budou vás zkoušet, ať už písemně nebo ústně. Co si budeme, viděla jsem to i u nás ve třídě. V případě písemných zkoušení to 80% lidí opisovalo. Moje rada je ale následující. Pokud se to naučíte na tyto průběžné testy pořádně, tak před maturitou vás už čeká jen malé opakování, což vám hodně ušetří práci, nervy a čas. Nebudu popírat, že v každém případě budete nervózní a maturita se vám bude zdát jako obrovská zkouška. Všichni říkají, že je to první větší zkouška před vysokou, ale ve srovnání se zkouškami na VŠ se vám maturita bude zdát jako nic. Dokud to nezažijete, nepochopíte, já tomu sama dřív nevěřila, ale teď musím souhlasit, hlavně po tom, co se snažím přežít a nezbláznit se během zkouškového na vysoké škole.

Přijímačky

A jde se na věc. Nikdy bych neřekla, že mě může natolik vyčerpat dvouhodinový test. Tlak, nervozita, počet lidí, které tam potkáte, celá ta atmosféra vás vystresuje, i když byste byli sebevíc stresuodolní. Je fajn přijet do města den před termínem přijímaček a přespat, nemusíte se ráno stresovat tím, že se seknete v koloně nebo že se něco po cestě stane. Vezměte si s sebou kámošku nebo kamaráda, pokud je to možné, protože jejich přítomnost vás hodně uklidní a pomůže, i když se to nezdá. Hlavně už se nic před zkouškou neučte, jen víc sami sebe vystresujete a pomotáte si všechno, co v hlavě máte. Nezapomeňte v ten den D něco sníst, ať tam nejedete s prázdným žaludkem, a zkuste být klidní, jak nejvíc to půjde. Nejhorší, co se může stát, je to, že vás nevezmou. Zní to příšerně, já vím. Ale divili byste se, kolik lidí v mém ročníku to dalo až napodruhé nebo napotřetí, studovali předtím něco jiného nebo medicínu na jiné fakultě, už mají titul, cestovali a užívali si gap year, nebo naopak pracovali. Rozmanitost lidí, které pak po-

tkáte na VŠ, je neuvěřitelná. Samozřejmě budete zklamání, pokud se to nepovede na poprvé, ale určitě to není konec. Pokud je to opravdu to, co chcete v budoucnu dělat, tak se nevzdávejte a zkoušejte to znovu a znovu.

Na závěr trochu o životě na medicíně. Je to hrůza. No dobře, není to tak špatné, já si studium užívám, ale občas toho bývá moc. Po prvních zápočtech a zkouškách bych se nedivila šedým vlasům. První 3 roky jsou víc o teorii, proto na začátku je to jenom šprtání a plnění povinných předmětů, bez kterých nemůžete do praxe. I tak se ale během prvního roku dostanete na chvíli do nemocnice se podívat na oddělení, budete mít laborky a pitvy, takže nejsou to jen nudné přednášky.

I během studia medicíny se můžete věnovat koníčkům, kamarádům, práci a další věcem, klíčem ke všemu je jen dobré plánování, podpora blízkých lidí a snaha. Nic není nemožné. A pokud budete hodně chtít a vynaložíte hodně úsilí, věřím tomu, že se vám povede všechno, co budete chtít.

Pokud by někdo měl nějaké dotazy ohledně přijímaček, materiálů, studia nebo čehokoliv jiného, napište mi na Facebook (Viktorii Goncharuk), instagram (@dreamertori1) nebo email (vikigonch@seznam.cz). Přeju všem hodně štěstí u maturity a přijímaček!

Vaše Viky



Radiologický asistent aneb Cesta osvětlená kontrastem

Zajímalo vás někdy, jaké by to bylo pracovat na druhé straně rentgenového přístroje? Či jaký smysl vlastně má ta změť čmouh a čar na obrazovce v místnosti za sklem? Obor radiologický asistent, tříleté bakalářské studium, vám pomůže tyto záhady objasnit.

I přes občasné dohady, zda se skutečně jedná o obor zdravotnický, to tak je. Radiologičtí asistenti jsou stavebním kamenem na klinikách, odděleních či ambulantních pracovištích radiologie, radioterapie a nukleární medicíny. Hlavní náplní jejich práce povětšinou je diagnostické vyšetření a získání obrazové dokumentace (například rentgenového snímku). Avšak v každém asistentovi musí být i pořádný kus inženýra, protože pod tento obor spadá i manipulace s přístroji, s jejichž pomocí taková vyšetření vykonávají. Častokrát zajišťují i odbornou asistenci při intervenčních výkonech. V radioterapii jako dobré víly dohlížejí na precizní provedení ozáření požadované oblasti a obsluhují ozařovací přístroje. Mezi další pozoruhodné úkony pak patří například taková skiografie, CT či MR.

Avšak ani radiologickým asistentům se papírování nevyhýbá. Jejich údělem je důsledné vedení dokumentace a do-
držování ozařovacích plánů. Rovněž vykonávají soustavný dohled nad dodržováním požadavků radiační ochrany,
ať už jako osoba dohlížející, nebo jako osoba s přímou odpovědností. V neposlední řadě do této složky spadá i ap-
likace výsledků výzkumu do klinické praxe na vlastním pracovišti i v rámci oboru.

Pojďme se společně podívat na odbornou způsobilost potřebnou k výkonu tohoto povolání. Ta se získává absolvo-
váním akreditovaného zdravotnického bakalářského oboru pro přípravu radiologických asistentů. V současné době
tento obor spadá pod Jihočeskou univerzitu v Českých Budějovicích, kde se mohou naši studenti po úspěšném
dokončení SZŠ nadále vzdělávat. Na ty, jenž se rozhodnou kráčet touto cestou, čeká zkouška z učiva fyziky v roz-
sahu gymnaziálního studia, ze všeobecného přehledu a z biologie (bez ní se však v našem oboru ztratíme úplně
kdekoliv). A tak ať už jste, naši milí čtenáři, teprve v prvním ročníku a zatím tápete, co bude, či snad jste ostřílení
veteráni z ročníků, kterým maturitní zkoušky klepou na dveře, a nevíte, kam dál, třeba vám tyto informace ze světa
za rentgenovou lampou posvítí na cestu.

K. Šebestová PS 4A

Výsledky soutěží v českém jazyce

Recitační soutěž

V úterý 4.dubna na naší škole proběhla recitační soutěž. Mezi příspěvky nechyběla ukázka vlastní tvorby, tento-
krát v podání Štěpánky Kleinové ze 3.A. První místo su-
verénně získala maturantka Karolína Jasovská z AZ4 s
textem od Tomáše Pěkného Havrane z kamene. Po kla-
sice sáhly Marianna Hrabčáková z 2.A i Anna Boubelí-
ková z LY2 a vyplatilo se to – obsadily 2. a 3.místo.

Vyhlášeny byly i výsledky dalších „češtinářských“ sou-
těží – literární soutěže a školního kola olympiády:

Literární soutěž:

1. Barbora Lisová – AZ4
2. Anna Šimůnková – PS4.A
3. Tereza Mochaňová – LA3

Olympiáda z českého jazyka – školní kolo:

1. Kateřina Prokopová – LY1
2. Petr Pils – LY2
3. Lucie Trávníčková – LY2

Gratulujeme Kateřině a Lucii, které uspěly i ve velké kon-
kurenci okresního kola olympiády.

Přečtěte si dva vítězné příspěvky.

To se mi jen zdá

jsme začali probírat včera. Nebo to bylo už v pátek? Jeho slova mi nedávala velký smysl, i když jsem se sna-
žila udržet pozornost. Jako bych nedokázala rozumět jeho slovům a větám. Všichni moji spolužáci si něco za-
pisovali do sešitů. Je tahle látka důležitá? Nebo bych snad zapomněla, že budeme psát test v nejbližší době? Možná bych si také měla opisovat věci, co psal učitel na tabuli, abych věděla, co se učít. Ale neměla jsem sešít,

ani penál jsem si nevzala. Kde jsem ho jen viděla napo-
sledy? Najednou se ozval hlasitý zvuk, lekla jsem se, až
po chvíli mi došlo, že to byl můj žaludek a dožaduje se
nějakého jídla. Ale já žádné jídlo neměla, možná jen žvý-
kačky.

Ve chvíli, kdy jsem se natahovala pro batoh, ozval se
hlas vedle mě.

„Máš jít k tabuli,“ promluvil kluk vedle a změřil si mě pra-
zvláštním pohledem. Zvedla jsem se tedy a šla směrem
k učiteli, který držel v ruce křídou, kterou mi předal a uká-
zal na příklad. Takže to mám asi vypočítat? Kdybych jen
věděla, jak se to dělá. Tolik čísel a proč jsou v tom pří-
kladu písmena? Co s tím budu dělat, to jsem opravdu
neměla tušení... Třásla se mi ruka, a tak jsem si ji strčila
do kapsy od mikiny, aby si toho nikdo nevšiml. Všimla
jsem si neklidného ticha za mými zády a lehce znervó-
zněla. Neměla jsem nejmenší tušení, jak takový příklad
vypočítat a co si s takovou situací počít. Mou pozornost
však místo příkladu zaujala špatně smazaná tabule. Kdo
ji asi mazal, nějaký matla? Kdo by se taky staral o to,
aby byla správně smazaná tabule, to je naprosto zby-
tečná práce. Když jsem se na čísla více zaměřila a sna-
žila se přijít na nějaký způsob jak příklad vyřešit, začala
se čísla hýbat. Plula po tabuli jako loďka po vlnách, na-
horu a dolů, do všech možných tvarů, až se z čísel stala
písmena a nápis. Rozšířily se mi zorničky a tep se mi
značně zrychlil. Zírala jsem na nápis. Stálo tam „Já si
pro tebe přijdu.“ Mé zděšení narušil školní zvonek a já
tak mohla odložit křídou.

„Amélie, jste v pořádku? V posledních dnech se mi
zdáte velmi nesoustředěná a pohublá,“ promluvil ke mně
učitel, všimla jsem si, jak se vráska na jeho čele prohlou-
bila, když mě pozoroval. Mračil se přes obroučky svých
červených brýlí... „Jen jsem unavená.“

Bylo hodně pozdě večer, když jsem stála na zastávce autobusu a čekala na příjezd spoje. Byla tma a padal sníh. Nebo možná pršelo. Když jsem byla malá, milovala jsem čas, kdy začal padat první sníh, a já mohla chytat vločky snášející se z oblohy. Měla jsem červený nos a ruce mě zábly, ale na radosti mi to neubralo. Když sněhu napadlo více, stavěla jsem sněhuláky před naším domem, nasadila mu mrkev jako nos a vytvořila úsměv z kamínků. Chránil náš domov od všeho zlého a já tak měla pocit naprostého bezpečí.

Neměla jsem pojem o čase, a tak jsem na zastávce stála dlouho. Měla jsem neustále pocit, že se na mě někdo dívá a přibližuje se. Otáčela jsem se a pozorovala tmou za svými zády. Zírala jsem do černočerné tmy a snažila se najít obrys postavy. Nikoho jsem však neviděla. Na zastávce jsem byla naprosto sama, nikde ani noha. Doma se musím vyspat, jinak to bude horší a horší. Možná bych se také mohla vysprchovat a najíst se. Jak dlouho už jsem nespala? Tři dny? Nebo čtyři. Pocit teplé vany s pěnou s vůní vanilky mě na chvíli opět vrátil do dětství.

Trvalo to už moc dlouho, necítila jsem se dobře. Jen neustálý strach, který mě všude doprovázel. Zase jsem se otočila, jestli za mnou vážně nikdo nestojí. Nikdo tam není, je to v pořádku. Začala jsem zhluboka dýchat a snažila se uklidnit. V mysli jsem se ale stále vracela k onomu okamžiku. Nutilo mě to zůstat vzhůru každou noc a nezamhouřit oči. Sedávala jsem v posteli a pozorovala tmou okolo sebe v mém pokoji. Musela jsem mít zavřené všechny dveře v domě a někdy jsem v průběhu noci chodila kontrolovat, jestli jsou opravdu zamknuté vchodové dveře. Kontrolovala jsem pak všechny místnosti, jestli se v nich náhodou někdo neschoval, a tak jsem trávila většinu nocí. Beze spánku.

Najednou přede mnou stál autobus a řidič čekal, až nastoupím. Udělala jsem to a sedla si. Musela jsem se otočit a podívat se, jestli mě někdo nesleduje. Autobus byl prázdný. Výdech úlevy.

Nechtěla jsem se vracet domů, na místo činu. Policie ho sice už prohlásila za obyvatelný, ale nechtěla jsem tam být. Ale neměla jsem jinou volbu, neměla jsem, kam jít. To vydržím. Otce jsem nikdy nepoznala, když zjistil, že je matka těhotná, okamžitě utekl a nikdy už se neukázal. Žádného přítele si poté matka nenašla, takže tím možná lépe pro mě, ještě by to byl nějaký cvok. Babičku ani dědu už nemám, zemřeli velmi mladí, a tak jim chodím jen zapalovat svíčky na hrob. Někdy tam sedávám a přemýšlím, jaké by bylo, kdyby tu byli. A jaké to je zemřít? Bolí to? Když ležíš na posteli, nepamatuješ si

nikoho ze svého života a naposledy vydechneš. Nebo jestli opravdu najdu světlo na konci tunelu, který když překročím, tak na mě bude celá má rodina čekat a já s nimi budu moct strávit další život. Existuje nějaká brána, od které má svatý Petr klíč?

Stačí jen počkat pár měsíců, a až mi bude 18, tak si vyberu peníze z účtu, který mi matka založila. Matka...

Kdyby tady tak byla, určitě by všechno bylo jiné. Samozřejmě, že by to bylo jiné, hezčí a příjemnější. Ale není. Už dlouho. Přesněji šest měsíců bolesti a utrpení, kdy se snažím přežívat, ale nedaří se to.

...tenkrát...přišla jsem domů..., našla jsem ji v kaluži krve uprostřed naší kuchyně. Ležela tam, jako by snad spala, kéž by tomu tak bylo. Nikdy jsem neviděla tolik krve na jednom místě, bylo to děsivé. Rudá, všude rudá...doted', když zavřu oči, vidím rudou barvu a její bílý obličej. Křičela jsem, volala o pomoc, cítila jsem bezmoc... Na jejím pohybu jsem musela pronést řeč. Zhroutila jsem se. Několikrát. Cítila jsem neustálou vnitřní prázdnotu. Jako by mi někdo vyrval kus srdce. Nicota uprostřed mě. Ta bezmoc byla nepopsatelná. Velmi. Nepřála bych nikomu takovou vnitřní bolest zažít. První měsíce byly nejhorší, netušila jsem, co si počít se životem, se sebou. Jen jsem brečela, až mi došly slzy a já jen tak ležela s prázdným výrazem ve tváři.

Docházela jsem kvůli tomu k psychologovi, velmi dlouho. Dostala jsem antidepresiva, které jsem vysypala do záchodu. Mohla jsem je prodat, byly vážně silné a dostala bych za ně hodně peněz, ale to mi došlo až pak, až když mi začaly peníze docházet. Nikdy jsem si je nevzala a ani toho nelituji. Ne vše jde vyřešit kouzelnou bílou pilulkou... Na každé schůzce jsem se ještě více uzavírala sama do sebe. Nedokázala jsem mluvit o své vnitřní bolesti, která mě sužovala víc a víc, každý den. Nezbylo mi vůbec nic. Jen ta prázdnota.

Po nějaké době jsem začala být v neustálém stresu a neustále ve střehu. Co když jsem teď na řadě já? Otáčela jsem se za každým podezřelým člověkem. Stávalo se mi, že jsem potkala zvláštního muže na ulici nebo v obchodě a přepadl mě strach. Musela jsem vždy hned utéct a skrýt se. Po nějakém čase, kdy jsem viděla podezřelého na každém rohu, jsem dostala první panický záchvat. Zhroutila jsem se v obchodním centru na záchodech. Nedokázala jsem se nadechnout a dusila jsem se. Odvezli mě do nemocnice. Strávila jsem tam pár dní, dostala další lahvičku prášků a odešla. Prášky jsem zahodila do první popelnice.

Nevěřila jsem nikomu. Teď jsem u sebe dokonce nosila nůž pro svou obranu, v pravé kapse bundy, otevřený a okamžitě připravený k použití. Nedokázala jsem spát, noční můry mě každou noc budily. Studeným pot na zádech. Nevládala jsem usnout a být v klidu. Ze čtyř hodin spánku se stala nula. Nespím. Pokud se mi podaří usnout, zdají se mi až moc realistické sny. Utíkám dlouhou chodbou, kde slyším něčí kroky, ale když se ohlédnu, nikdo za mnou není. Nebo že mě někdo přepadl a odvezl daleko pryč. Mučil mě, znásilnil a nakonec probodl. Nedokážu rozeznat, co je sen a co realita. Musím se štípat do ucha, abych se probudila... Každou noc sedím na posteli a čekám, jestli se náhodou nevrátí. Připravená ho sama překvapit a zabít. Pomstím se mu. Bolestivě.

Autobus zastavil na mé zastávce. Sebrala jsem se a vydala se k svému domu. Cítila jsem na sobě něčí pohled, intenzivní. Otočila jsem se a viděla postavu. Někdo jde za mnou. Zrychlila jsem krok a otočila se. Stále byl za mnou. Určitě za chvíli zatočí a půjde jinam. Pocit pohledu na mých zádech zesiloval. Určitě jde za mnou. Zachytila jsem rukojeť nože v kapse. Byla jsem připravena na pravý okamžik. Ruce se mi klepaly, viděla jsem rozmazaně. Strach mě ochromil. Znovu jsem se otočila. Byl ještě blíž. Panika. Adrenalin mi proudil žilami a probouzel ve mně instinkty se bránit. Tohle není náhoda, tohle bylo naplánované. Sledoval, kdy se vrátím domů, aby na ulici nikdo nebyl a mohl mě tak jednoduše zneškodnit.

„Slečno,“ vzešlo z jeho úst. Nadskočila jsem a dala se na útěk. Běžela jsem, co mi síly stačily, ale když jsem se ohlédla, on běžel hned za mnou. Co budu dělat? Určitě mě dohoní a hned na místě zabije. Skončím jako moje matka v kaluži krve. Mrtvá.

„Nechte mě být!“ křičela jsem a utíkala. Nemohla jsem

Motýlí krev

Jsem na naší zahradě, pod záminkou péče o květiny ve skutečnosti koukám koutkem oka po dalších motýlech do mé sbírky. Motýly jsem začala sbírat, když mi bylo dvanáct. Některé z mých obětí již lemují zdi, neumírají tak zbytečně. K dozdobení používám usušené květiny a listy. Na zahradě vítr vane nasládlou vůní z bylinkového záhonku. Zrovna se starám o naše bílé růže, když v tu chvíli uvidím krásného černého motýla. Chvilí poletuje kolem, později si sedne na nedaleký keřík. Snažím se k němu opatrně přiblížit, ale uletí. Chci za ním běžet, v ten moment na mě táta zavolá: “ Alice! Běž se oblékat, za chvíli přece jedeme za mámou!”. Otočím se a odpovím: “ No jo, však už jdu!” Je to naše dlouholetá tradice, snad od té doby, co jsem chodila do první třídy základní školy. Vždycky zajdeme do cukrárny pro zmrzlinu a potom jedeme navštívit mámu do zahrady ústavu. Není to zrovna zábava, ale táta trvá na tom, že když se půjdu podívat za mamkou, chvíli posedíme a já třeba uniknu vlastnímu osudu. Došli jsme na recepci a ohlásili naši návštěvu. Mamka nás čekala, seděla na plastové bílé židli a na bílém plastovém stole je připraven čaj v porcelánovém nádobí. Sice nás čekala, byla však zaneprázdněná rozhovorem s

popadnout dech.

Cítila jsem něčí ruku na rameni a sílu, která mě shodila na trávník. Byl to on! Začala jsem se prát. Nemůžu ho nechat mě chytit. Nemohu skončit jako matka. Musím se bránit a uniknout. Měl sílu, ale žádnou zbraň. Docházela mi síla. Musím zakročít a to hned. Vší silou jsem ho uhodila kamenem, který jsem v trávě nahmatala. Ve chvíli, kdy jsem klečela nad ním, jsem vytáhla nůž. Okamžitě jsem ho bodla. A pak znovu. A znovu... Dýchala jsem zrychleně a nemohla popadnout dech. Cítila jsem teplo na dlaních. Z čeho? Krev. Rudá. Co se stalo? Proč mám krev na rukou? A ten nůž, proč ho mám v ruce? Upustila jsem ho a všimla si muže celého od krve. To je můj soused. Proč je od krve? Proč jsem já od krve? Co jsem to udělala, to snad ne! Panika se začala stupňovat.

Musím utéct! Sebrala jsem všechnu svou sílu a dala se na útěk. Pokud neuteču, najdou mě. Co nejdál to jde, musím utéct. Cítím, jak mi dochází dech. Dochází mi síla běžet. Motá se mi hlava a nohy těž. Vidím rozmazaně jen nějaká světla a slyším jeden velký hluk. Kde asi jsem? Už dost daleko? Běžím dál, proplétám se mezi lidmi. Vrážím do nich a utíkám. Cítím paniku a strach. Chytí mě.

Došla mi síla, musím se zastavit. Zastavuji. Nic neslyším a nevidím. Tohle se mi určitě jen zdá, musím se jen probudit. To je jen špatný sen a moje podvědomí si vymýšlí. Probuď se! Probuď se! Štípala jsem se do ucha, ale nic se nedělo.

Ozval se klakson a pak jen obrovská rána. V dáli bylo vidět modročervené světlo sanitky a její siréna.

Nezdálo se jí to.

Barbora Lisová

motýlem, který poletoval kolem. Sestra nás přivedla, mámě poklepala na rameno, v ten okamžik si nás všimla a usmála se. "Tentokrát jste tu brzy, čaj bude ještě moc horký," řekla stále s úsměvem na rtech, mezitím co roztržitě nalévala studený čaj. Povídala jsem mámě o naší zahradě, pasáž o krásném černém motýlku jsem si nechala pro sebe...nechce, abych byla jako ona. Ve škole se mi posmívali, dělali si srandu, že jsem inspirací Lewise Carrolla. Spolužáci mi nedávali pokoj o přestávkách, kdy na mě pokřikovali něco o čajových dýcháncích. Zavolala jsem tátovi, ať si mě vyzvedne, a čekala jsem na židlích v hale. Když jsem tak čekala, představovala jsem si, jak se květiny ve váze na stole urputně hádají s mouchou. Nemohla jsem to vydržet a mouchu jsem srolovaným časopisem zabila. V noci jsem nemohla spát, neustále jsem se převalovala v posteli. Když jsem konečně usnula, vrátila se ke mně noční můra o Alence, která mě pronásleduje od doby, co mámu zavřeli do ústavu. Klopýtám šachovnicí, zakopávám o černá a bílá políčka, na sobě mám modré šaty a krajkovou zástěru. Běžím a snažím se utéct tikání hodinek Bílého Králíka. Červená královna mu poručila, aby mě chytil a usekl mi hlavu. Ukradla jsem totiž královský meč a utíkám za Houseňákem a Šklíbou. Vběhnu do lesa, všude kolem je tma a mečem pročesávám popínavky. Trní z keříků mi trhá zástěru a zarývá se do kůže. Tikot hodinek sílí, přehluší i dusot davu karet. Vběhnu do obydlí Houseňáka, kde rostou velké barevné houby, slepá ulička. Je to past, Houseňák mě vodil za nos. Tam, kde kdysi seděl a radil mi, jsou teď husté pavučiny. Během okamžiku mě obklíčí karty, hodím mezi ně meč, Červená královna ho chytil. Chci kleknout a prosit, ale už nemám hlavu. Babička věřila, že pohádka o Říši divů je pravdivá. Když byla malá, kreslila jen postavy z Carrollovy knihy a povídala si s nimi. Poté, co porodila mámu, vyskočila z okna nemocniční budovy, protože věřila, že jí narostla křídla. Někdo tvrdí, že spáchala sebevraždu, jiní, že měla poporodní depresi a že ji měli zavřít na psychiatrii už předtím. Máma tak neměla rodinu. Táta věří, že právě to je důvod její nemoci. Já si myslím, že v genech máme něco, co se projevuje teď i u mě ve formě hlasů hmyzu a květin, nemluvě o těch nočních můrách. Našla jsem mamincino staré fotoalbum. V mém věku ráda fotila. Listuji si fotkami, vtom narazím na fotografii černého motýla, který sedí na květině mezi paprskem slunce a stínem. Zarazila jsem se...vypadal úplně stejně jako ten, kterého jsem potkala na zahradě. Zadala jsem motýla do vyhledávače, přes různé kostýmy a obrázky jsem se doklikala až na podivnou stránku Podzemní říše. Objeví se sada obrázků: bílý králík, kytky, ornamenty...a za ornamenty hádanka. Po luštění se rozhodnu přesunout na další stránku. Ta je celá černá, až po chvílce animací proletí černý motýl, pod jeho křídly se objeví text: "Najdi poklad," a hned za tím "Chceš-li zachránit matku, použij klíč." Vzpomněla jsem si hned na mámino rčení: Kopretiny skrývají poklad. Třesu se, dlaně se mi potí a srdce mi tluče jako zběsilé. Píchnu mobil na nabíječku. Vyskočím z postele a vydám se přes obývací do kuchyně. Táta sedí ve svém ušáku a kouká na kopretinovou nášivku, kterou křeslo kdysi zdobila máma. Nejraději bych ho objala, ale on se zvedne s tím, že jede pro večeři. Kleknu si k ušáku, nášivku trochu rozpárám a prsty najdu díru v čalounění. Vytahuju vycpávku, až narazím na klíč. Táta se brzy vrátí, nemám moc času. Sáhnu po nožičce a kopretiny rozseknu napůl. Objeví se díry s vycpávkami. Vyndám vycpávku a objevuji sponu do vlasů s rubínovou slzou, husí brk, vějíř z bílé krajky, rukavice a knížku s fotkami. Za obálkou knihy je vložen průvodce po londýnských slunečních hodinách. Jako zběsilá si balím věci do Londýna, s posledním pohledem přes rameno na spoušť v pokoji odemykám. Jdu chodbou a najednou zhasnou světla. Opřu se o zeď, slyším skřípavé zvuky, jejichž zdrojem je tření nožiček a křidel. Zalapám po dechu a otevírám oči, když cvrlikání přestane. Náhlé ticho přeruší praskání z mého pokoje. Otevřenými dveřmi proniká do chodby modré světlo. Vklouznu dovnitř, ale je to jen modrá žárovka z akvária. Zavalila mě úleva. Zkusím sáhnout po vypínači, najednou z nebe sjede blesk a okolo mě to zajiskří. Vtisknu se na rám dveří tak pevně, že se mi dlaně zařezávají do dřeva. Pleskání křidel se přelévá z jedné strany místnosti na druhou. Něco měkkého se mi otře o tvář, vykřiknu hrůzou. Udělám pár nestabilních kroků, podle paměti najdu komodu a na ní baterku. Rozhlížím se po pokoji, kužel světla dopadne na zrcadlo. Zrcadlem se táhne prasklina, můj obraz se tříští do špičatých střepů a několikrát na mě zírám vlastní tvář...a za mnou černá křídla a modře fosforeskující tělo. Prudce se otočím a svítím si baterkou. Nic nevidím. Otočím se a podívám se znovu do zrcadla, pořád to za mnou stojí. „Alice, máš možnost vymanit se z rodinné kletby. Použij klíč a vezmi svůj poklad s sebou do mého světa. Naprav to, co Alenka pokazila, a zlom prokletí.“šeptá to. Vyděšeně zírám stále do zrcadla a jen váha batohu mě špendlí pevně k zemi. Bojím se otočit, abych se ujistila, že je za mnou. Zezadu mě obejmou dvě paže. Prudce se otočím, ale v místnosti nikdo není. V zrcadle vidím létat černého motýla, natáhnu k odrazu ruku. Prsty se dotknu místa, kde se setkávají praskliny. Posvítím si na místo baterkou a vidím, že v místě praskliny je klíčová dírka. Vytáhnu klíč a roztřesenou rukou ho vložím do dírky. Zrcadlo náhle zkapalní a vtáhne moji ruku. V zrcadle vidím sluneční hodiny. Celá roztřesená udělám krok vpřed. Točím se v barevné spirále, celé tělo mi mravenčí. Spadnu do trávy a chvíli jen tak ležím se zavře-

zavřenýma očima, než mě přejde závrať. Do nosu mi zavane vůně vlhké hlíny a svěží vánek. Otevřu oči a mžourám přímo do slunce. Zvednu se do sedu a vidím ty sluneční hodiny, za mnou je kašna obložená zrcadly, železný plot s bodci obepíná zahradu. Postavím se a opráším. “Hledej králíčí díru...”, doléhá šepot, mezitím co se soustředím na šum okolo. Plazím se po kolenou a rukama odhrnuji trávu. Vítá mě šum hlasů, mezitím co narušuji rovnováhu brouků a hmyzu. “Koukej, ať to stihneš včas, jinak zítra zkus to zas...”, ozývá se. Čas... vzpomenu si na básničku o svačvečeru..nebyl svačvečer ve čtyři odpoledne? Stín na slunečních hodinách ukazuje už pátou. Možná musím nějak přetočit sluneční hodiny. Šepot brouků protne skřípání a cvakání zámků, uprostřed hodin se otevře otvor, zespoda se vyhrne oblak prachu, který odhalí hlubokou díru. Kleknu si a vytáhnu baterku, posvítím si a díra vypadá doslova bezedně. “Nemůžu přeci jen tak bezhlavě skočit po hlavě do díry bez konce,” řeknu si pro sebe. Hlas z mého nitra mě ujišťuje, že jsem připravená. Postavím se. Pokud mohu věřit původní knize, do králíčí díry se nepadá, ale plachtí. Hodím dolů baterku, na své cestě dolů pomalu poskakuje jako bublina. Sedím na okraji jámy a váhám. “Alí!” hlas za mnou mě vyděsí, že ztratím rovnováhu a padám s křikem dolů. Tunel se trochu rozšíří a já se snáším ve větru dolů jako pírkó. Kolem se míhají předměty: otevřené šatní skříně, komínky knih, prázdné sklenice od zavařeniny, rámy bez obrazů... Stojím dole v prázdné místnosti, která je osvětlená svíčkami, vzduch naplňuje zápach prachu a vosku. Zavřu oči a nechám do sebe proudit klid jako požeňání. Rozhodnu se králíčí díru prozkoumat. Zastavím se u zdi s pruhy, na kterých visí obrácené svícný, podlaha je vydlážděná bílými a černými čtverci...pod každou zapálenou svíčkou se hromadí vosk, přičemž svíčky se nezmenšují. Dojdu ke stolu, na němž leží lahvička s cedulkou okolo tenkého hrdla “Vypij mě,” pod stolem je koláček s nápisem “sněž mě”. Zkoumám dál stěny, na nich visí nerovnoměrně rozmístěné rudé sametové závěsy. Odhrnu jich pár a odhalím jen holou zeď. Narazím na plachtu, stáhnu ji a zjeví se dřevěná konstrukce ze šňůrek, kladek a obrovského ciferníku, visí na tom nápis “Tlachapoudova past na myši”. Dole je položené něco, co vypadá jako sýr. Ze zvědavosti se napřáhnu po páčce s nápisem “Zatáhni!”. Stroj zavrcí a začne se pohybovat. Nejdříve se s cvaknutím pohne velká ručička na římskou čtyřku, to uvede do pohybu kladku, na jejímž konci se houpe vývrtka, která spadne do díry v hnízdě. Špička vývrtky vyvede z rovnováhy trám. Vymrští to sýr za vysokého pískotu na podlahu na druhou stranu místnosti. Vrhnu se po ní a zastrčím ji do kapsy. Za tichého vrčení se kladky vrátí do původní pozice. V tom momentu se záclona vedle mě zvedne a odkryje dvířka...

Anna Šimůnková

Povinná četba

Povinná četba. Něco, co spousta žáků/studentů kolikrát až otravuje. Bohužel se tomu nedá úplně vyhnout. Potřebujeme to k maturitě. Ano, sice se dá dneska všechno najít na internetu, ale věřte, že se budete cítit o dost lépe, když budete vědět, že jste knihu četli. Aspoň mě to trošku uklidňuje.

Já osobně nemám ráda, když mě někdo nutí číst. A věřím, že to je i důvod, proč spousta studentů nadává na povinnou četbu. Chci si v klidu číst a neřešit, dokdy musím mít přečteno. Ale není to pro mě důvod se knížkám vyhýbat. Díla, která máme číst, nejsou vůbec špatná. Pár vám jich představím a věřím, že jim dáte šanci.

LAKOMEČ – MOLIÈRE

Lakomec spadá do literatury 17. století. Klasicismus, osvícenství. Je to drama. Jednoduchý příběh. Čte se velmi dobře a věřím, že vás bude i bavit. Je to knížečka o cca 90 stránkách a příběh je všem známý.

Alespoň jméno Harpagon známe všichni. Lichvář, který

miluje peníze. Je schopen obětovat pro peníze i vlastní rodinu. Má poklad. Do toho se nám zde prolíná i láska mezi mladými lidmi. Zvrat je v okamžiku, kdy Harpagonův poklad zmizí. Harpagon zuří a hledá viníka. Je to docela napínavé. Mně to moc bavilo a měla jsem to přečtené za jeden večer.

KRYSAŘ – VIKTOR DYK

Krysař je moje srdeční záležitost. Miluji tu knihu. Je to krásně napsaný příběh o zradě a lásce. A proč by to bavilo i ty, kteří se radši povinné četbě vyhýbají? Opět knížka asi o 100 stranách. Jednoduchý příběh. Krátké kapitoly. Krásný jazyk, právě tady jsem si uvědomila, jak krásná čeština je.



Knížka spadá do realismu. Jsou zde ale i prvky roman-
tismu. Autor, Viktor Dyk, je velmi zajímavá osobnost. Já
si myslím, že Krysař je knížka, o které se bude velmi
dobře mluvit u maturity. Je v ní spousta momentů, které
čtenář pochopí po svém, ale základ je stejný. Je to pří-
běh, který dočtete, a budete nad ním přemýšlet. Chce
to čas, než vám dojde, co se vlastně stalo, ale stojí to
zato.

REVIZOR – N.V.GOGOL

To bych nebyla já, abych i něco nepohanila. Revizor je
taky krátké drama. A moc času vám to nezabere. ALE je
v něm moc postav a pro mě to byl trochu zmatek.

Revizor spadá do realismu. Konkrétně do ruské litera-
tury. Má něco okolo 130 stran.

Je to zajímavá ukázka toho, jak vypadalo Rusko v 19.
století. Plné korupce, zbabělosti a pokrytectví. Mně
knížka bavila, rychle se četla a určitě nebyla nudná.
Něco mi možná lehce nesedlo, nevím co, možná hlou-
post lidí. Určitě je to dílo z povinné četby, jehož přečtení
vás fakt nezabije.

Věřím, že kdybych šla do divadla nebo si pustila diva-
delní záznam, možná by mě to bavilo víc, každopádně
čtení taky nebylo nejhorší.



PETR A LUCIE - ROLLAND

Z pohledu budoucího maturanta je tahle knížka skvělá.
Jednoduchý příběh, rychle se čte a vůbec nemá složitý
děj. Její rozbor taky není složitý. Odehrává se v době,
která je nám přece jen známá. Sice jsme ji nezažili, ale
naše (pra)prababičky třeba ano a aspoň pro mě je roz-
hodně snazší mluvit o válečné literatuře z 20. století než
o renesanci.

Petr, chlapec z bohatší rodiny. Syn soudce. Lucie, dívka
z chudé rodiny. Jednoho dne, kdy jsou oba v metru a

nad nimi právě dopadají bomby, se poprvé uvidí. Petr je
hned okouzlen. O pár dní později na sebe znovu natrefí
a pak znovu. Začíná se nám rozvíjet láska mezi dvěma
naprosto rozdílnými jedinci. Petr má brzy odejít na
frontu, stejně jako jeho bratr. Ale on tam nechce. Ne-
chápe válku. Přesto je stále celkem optimista. Naopak
Lucie je realista, až trochu pesimista. Je to tragická láska
a konec prozrazovat nebudu, ale asi je vám jasné, co se
stane.

Místy mi příběh připadal trochu nudný. Je to necelých
100 stránek a máte to za odpoledne přečtené, ale já u
toho někdy zívala. Na druhou stranu mám kamarádku,
které knihu miluje, a dala by za ni ruku do ohně. Sto lidí,
sto chutí. Ale co mě zaujalo, byly autorovy myšlenky.
Knížka je plná hlubokých myšlenek a myslím, že nikoho
nezabije, když si ji přečte. Ať už k maturitě, nebo jen tak.

Když to shrnu, knížky zde zmíněné jsou podle mě dobré
k maturitě. Všechny najdete online v PDF, takže si je ne-
musíte půjčovat. Čtení vám nezabere moc času a bu-
dete mít dobrý pocit, že jste udělali něco nejen pro
studium, ale i pro sebe.

V příštím čísle se můžeme podívat na další díla a vybrat
i některé z těch, které teda fakt k maturitě nevybírat.

Tak hezké počtení.

Maruška Vlášková LY3

INTEKTEUÁLOVÉ JSOU IN!!

**CHCEŠ TOHOTO MUŽE?
ČTI!**

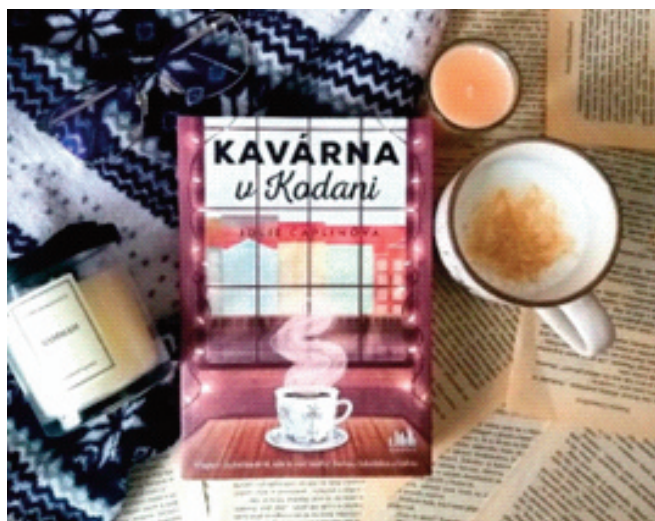
Začni číst už dnes!

**CHCEŠ BÝT TÍMTO MUŽEM?
ČTI!**

Literární okénko Marušky Vláškové

Ahoj, zdrávko,

vítám všechny u dalšího Literárního okénka. Blíží se nám jaro, máme po Vánocích a čas nám utíká před očima. Někdy je dobré se na chvíli zastavit a odpočínout si s dobrou knihou. Proto dnešní knížky, které tu mám, jsou opravdu jednoduché a skvělé na odpočinek.



Jako další knihu tu mám pořádně sladkou romantiku. Kavárna v Kodani je knížka na odpočinek jak dělaná.

Katie, dívka z PR, která touží po povýšení. V práci se opravdu snaží, ale povýšení pořád nikde. K tomu má docela smůlu na chlapy. Její "přítel" jí ukradne nápad a díky tomu dostane místo, po kterém Katie touží. Naskytne se jí ale příležitost, která spočívá v tom, že musí získat dánského klienta, který bude v Londýně otevírat obchod. Katie se to podaří, ale klient si přeje, aby ona a novináři navštívili Kodaň a pochopili tak podstatu známého dánského hygge.

Katie sežene šest novinářů. Každý z nich je úplně jiný a ona má obavy z toho, jak v podstatě „uhlídá“ šest dospělých lidí. Oni jí to ze začátku taky zrovna neulehčují. Hlavně Benedict.

Takhle milou knížku jsem už dlouho nečetla. Doslova vás pohladí na duši. Tohle je opravdu ten typ knížky, u které můžete vypnout. Uděláte si kávu, přikryjete se dekou a máte pocit, že jste v Kodani s nimi. Moc se mi líbilo prostředí Kodaně a hlavně kavárny. Dánské kavárny, která skvěle reprezentuje hygge. Celá parta poznává, proč jsou Dánové nejšťastnějším národem na světě. A i oni se postupně uvolňují a poznávají sami sebe.

Každý z nich vystupuje pod nějakou maskou a tady jim postupně odpadávají a všichni si uvědomují, že jsou taky jen lidé a mají nárok na odpočinek. Každý má svých problémů dost a díky této služební cestě si aspoň na chvíli odpočinuli a to se mi moc líbilo □



A poslední knížkou je fantasy Královna mrtvol. Molly je dívka ze sirotčince, která se jednoho dne dozví, že má tetu. Její teta, Ava, se jí ujme a učí ji svému řemeslu. Tedy vykrádání hrobů, konkrétně sbírání mrtvol, které dále poskytuje studentům medicíny, aby se na nich učili. Molly fascinuje lidské tělo a sama si pročítá knihy o anatomii, dostane dokonce možnost zúčastnit se přednášek doktora LaValleho a studovat s ostatními těla, která sama obstarává. Není to zadarmo.

Molly pomalu proniká tetiny branže. Se vším jí pomáhá Tom. My sledujeme Mollyinu cestu k doktorovým přednáškám i cenu, kterou kvůli nim musí zaplatit. A po městě ještě k tomu pobíhá vrah, který brutálním způsobem zabíjí mladé ženy. Kdo to je a proč to dělá? Molly chce tuto záhadu vyřešit.

Příběh je úžasně originální. Knížka je temná, morbidní a opravdu hodně čtivá a napínavá

Chcete stále číst dál. Ocitáme se v době, kdy ženy byly, dá se říct, pouze ozdobou muže, ale Ava s Molly ukazují, že to jde i bez mužů. Molly se chce stát chirurgkou (opravdu toto slovo existuje □) a v cestě jí stojí skutečnost, že je žena. V pozadí je i romantická linka, která se mi moc líbila. Nebyla vtíravá a byla moc hezká. Závěr pro mě byl taky velmi zajímavý. Nečekala jsem to, ale ani mě to nepřekvapilo. V závěru se děj uzavírá, ale myslím, že je tam i potenciál na další díl.

"Nikdy nemiluj muže víc než samu sebe. Nikdy nikomu nedovol, aby tě držel, pokud dokáže stát. Vezmi si, co můžeš, a nikdy se toho nevzdávej zadarmo. Láska je lež, ale moc zůstává."

Tak jo, to je vše z Literárního okénka. Doufám, že některé z knih dáte šanci a nebudete litovat. Mějte se krásně!

Sestra v ledu

Co to je otužování?

Otužováním se rozumí činnost, jejímž výsledkem je schopnost organismu správně a pohotově reagovat na klimatické změny vnějšího prostředí. Během pravidelného otužování se zvyšuje hladina bílých krvinek a proteinů cytosinu v krvi. Tím se posiluje imunitní systém. Při ponoru do studené vody tělo spotřebuje více energie pro udržení tělesné teploty, spotřebovává se bílý tuk a tvoří se zásoby zdravého hnědého tuku. Díky vystavování se chladu se stimulují receptory v pokožce, začneme tak více vnímat svoje tělo a poslouchat jeho potřeby. Mnohem lépe se na něj dokážeme napojit a to i v situacích, které s otužováním nemají nic společného. Tělo produkuje adrenalin a endorfiny, cítíme se dobře fyzicky i psychicky.

Díky otužování se posiluje naše vůle, odhodlání a odolnost vůči stresu. Otužování může být i určitou formou meditace. Ve chvíli, kdy se ponoříme do studené vody, nejsme schopni myslet na nic jiného než na svůj prožitok. V ideálním případě u toho správně dýcháme, a tak se hlava dokonale počistí.

Jak jsem se k otužování dostala?

Vlastně úplnou náhodou a nikdy na to nezapomenu. Kamarádka mi napsala, že se jí nechce samotné jít se otužovat s kamarády a jestli bych nešla s ní. Nejdříve se mi také nechtělo, ale jeden kluk, co měl jít s námi, se mi na první pohled zalíbil, a tak jsem si řekla, že půjdu. No a teď je z toho už skoro tříletý vztah a stále spolu podnikáme tyhle bláznivé akce.

Jaký je to pocit?

Začali jsme se jako parta otužovat v zimě, což nebyl moc dobrý start. Hlavně pro psychiku. Kolem vás je sněh, máte kabát, čepici, rukavice, najednou se máte svléknout a vlézt do vody s teplotou okolo nuly. Při vstupu do vody máte pocit, že vás do nohou bodají tisíce malinkých jehliček. Strašně to řeže, štípe a pálí. Po chvíli to ale ustane. Pak přichází podle mě nejhorší část těla - pas. Tam snáším chlad nejhůř. Když se ale ponoříte celí, je to neskutečný pocit. Ve vodě se musíte plně koncentrovat na sebe. Svět kolem vás jako by se zastavil. Všechny vaše myšlenky se rozplynou. Jediné, na co se soustředíte, je váš dech a to, jak ho zklidnit. A jakmile vylezete z vody, usušíte se a obléknete se do teplého, je to nádherný pocit ohromného štěstí a hrdosti, že jste to dokázali.

Jaké věci při otužování dodržuji?

Já vždy potřebuji mít vidinu, že se po studeném koupání obleču do něčeho teplého, takže si беру termo prádlo a teplé oblečení. Po ledové koupačce mám úplně zmrzlé prsty na ruce, takže volím spíše boty bez tkaniček. No

a vždycky jdu do vody společně s přítelem, sama bych to nezvládla. Doporučuji mít s sebou VŽDY doprovod, i kdyby s vámi do vody nešel. Je nebezpečné chodit sami. Jsem astmatik, a proto je pro mě zklidnění dechu dost náročné. Vždy mám u sebe Ventolin pro případ nouze. Doporučuji i boty do vody, abyste zabránili zraněním. Dělají se i neoprenové, ty vám pomůžou od štíplavé bolesti chodidel.

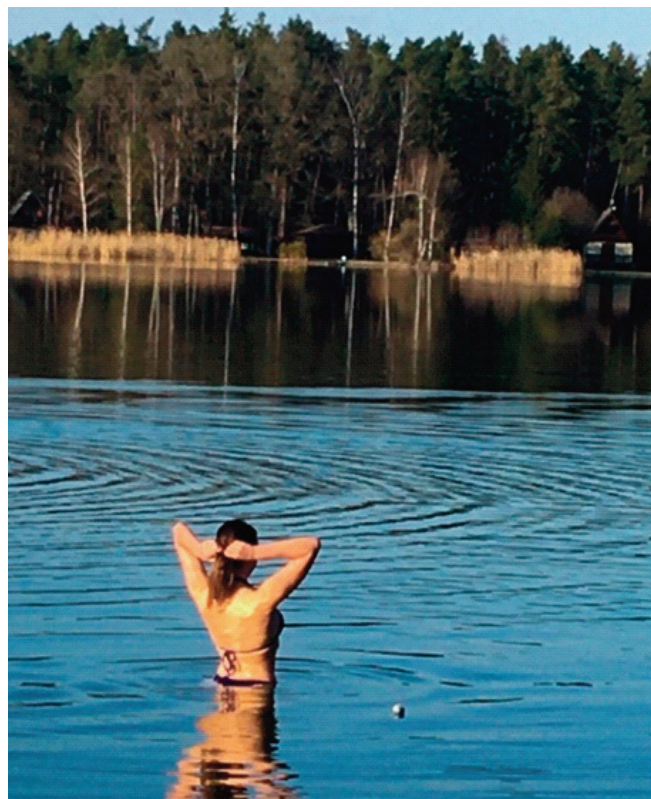
Jak často se otužuji?

Začala jsem v říjnu 2020. Na začátku, právě když jsme se s přítelem poznali, jsme se snažili chodit jednou týdně. V létě jsme se začali koupat už tehdy, kdy voda ještě nebyla vyhrátá. Další zimu už to tak pravidelné bohužel nebylo. Letos jsem zimní koupání v řece, či rybníce, vyměnila za studené sprchy po tréninku ve fitku. To je velmi příjemné a pomáhá mi to při regeneraci svalů. Bohužel před maturitou, která mě za pár dní čeká, jsem musela fitko omezit. Snažím se tedy alespoň občas dát si studenou sprchu doma.

Jak mi pomáhá otužování od stresu?

Jsem člověk, který se hodně stresuje. A teď před maturitou to pro mě není vůbec snadné období. Pořád o něčem přemýšlím, strachuji se a stresuji. A nedělá mi to dobře. Proto si s přítelem chceme dát cíl, že se alespoň jednou týdně půjdeme otužovat do rybníka poblíž vesnice, kde bydlí. Věřím, že nám to pomůže při regeneraci a při odbourávání stresu.

Kadlecová Kristýna, PS 4. B



Krev, slzy a pot

Tak bych asi nazvala pochod, který jsme s mým přítelem a kamarády uskutečnili 8.- 9. března. Trasa vedla z Jakule (Nové Hradky) do Černé v Pošumaví. Dohromady to bylo 83 km a zvládli jsme to za 22 hodin. 36 hodin jsem byla bez spánku.

Krev sice netekla, ale při každém dalším pohybu mě začínala bolet nová část těla. Slzy byly na konci. Kvůli bolesti, ale i kvůli radosti a hrdosti. A pot. No, styděla jsem se jet autobusem...

Ve vlaku byla super nálada, otevřeli jsme si iontový nápoj (Kozla) a jeli plni očekávání do Jakule. Na začátku trasy jsme nastavili tempo 6 km za hodinu a snažili se ho držet. V Žumberku už jsem začala pociťovat, že to nebude sranda a že si nejsem jistá, zda to dám. Začaly mě hrozně bolet chodidla, svaly, no prostě celé nohy.

Přestávky jsme dělali maximálně na 10 minut. Řeknu vám, tak moc jsem si vážila autobusových zastávek s lavičkou! Ale bylo mi úplně jedno, kam se svalím, hlavně, že někde aspoň chvíli posedím.

Pršelo, foukalo, nebylo to vůbec příjemné. Ale časem jsme si už ten déšť ani neuvědomovali. Bylo nám to jedno.

Výstup na Kohouta byl hrozný. Jsem astmatik a tohle pro mě opravdu nebylo jednoduché. Za normálních okolností by to byla jakž takž brnkačka. Ale když máte na zádech zátěž (batož) a prostě musíte držet tempo....Bylo to pro mě hrozné.

O půlnoci jsme si v Soběnově ťukli Redbullem a šli jsme dál.

V Kaplici to vzdal náš kamarád, protože ho hrozně bolelo břicho.

Podobně pokračovala celá cesta. Žádný spánek a pouze krátké zastávky. Když jsme se dostali ke Krumlovu, viděla jsem ho dvakrát. Měla jsem pravděpodobně hrozně málo cukru.

Z Krumlova nás ještě čekalo relativně dost kopců, to byl pro mě velký strašák. Ale nakonec jsem to dala.

Na trase od Hořic až do Černé v Pošumaví už jsme byli všichni hotoví. Já brečela bolestí a vyčerpáním. Bolel mě každý pohyb.

Po dlouhých 22 hodinách jsme došli do Černé v Pošumaví, koupili jsme si pití a jídlo v obchodě, došli na zastávku a čekali spokojeně na autobus, ve kterém jsme do dvou minut všichni usnuli.

Za celou cestu jsem do sebe nedokázala dostat žádné pořádné jídlo. Vždycky jen nějakou sušenku nebo čokoládu. Prostě cokoli sladkého pro doplnění cukru. Ale při pomyslení na těstovinový salát v batohu se mi dělalo zle od žaludku. Ani pít jsem nedokázala. Věděla jsem, že

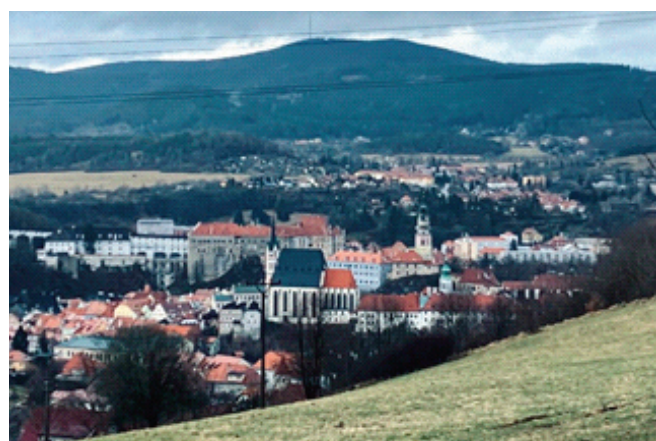
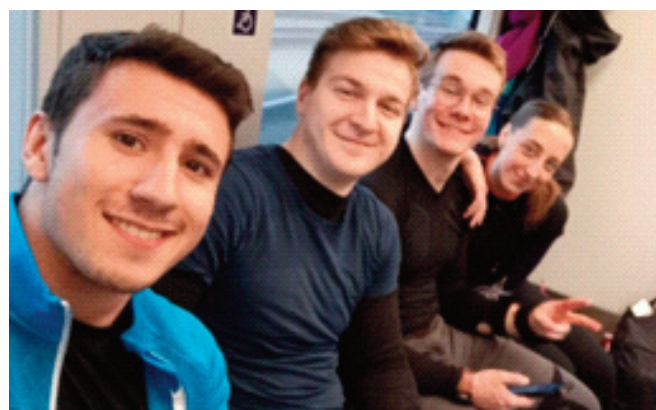
když pít nebudu, bude to zlé, ale prostě to nešlo.

Sáhla jsem si na dno. A poznala jsem, jak se moje tělo v těchto situacích chová. Chvilími jsem měla bludy. Místo stromu jsem viděla člověka, místo pařezu zvíře. Měla jsem sluchové halucinace. Zpětně nevím, co ty hlasy říkaly, ale nikdy jsem nic podobného nezažila. Byla jsem úplně mimo, nedokázala jsem klukům ani odpovídat. Oči jsem měla vykulené a koukala upřeně celou dobu do jednoho bodu před sebou.

Mám-li být upřímná, nečekala jsem, že dám celou trasu. Chtěla jsem dojít alespoň do Krumlova, ale že zvládnou dojít až do Černé v Pošumaví, stejně jako kluci, to jsem překvapila samu sebe. Pozitivně.

A ačkoli teď, když píšu tenhle článek, nedokážu skoro chodit a nohy za sebou spíš vláčím, jsem hrozně šťastná a pyšná. Byl to zajímavý zážitek.

Kadlecová Kristýna, PS 4.B



Final Fantasy – podhodnocená herní klasika

Určitě se setkáte se s lidmi, kteří vám budou tvrdit, že o fenoménu Final Fantasy vůbec nikdy neslyšeli, nebo možná jen pokrčí rameny. Ačkoliv jsme se v letech předchozích s touto skupinkou perfektních „tahovek“ a posléze i akčněji nadupaných titulů setkávali jen zřídka, v zemích jako je USA se dávno stala opěvovanou a aktivně hranou. Kolébkou této série videoher s hrdiny, je jimž praotcem je Hironobu Sakaguchi, je právě Japonsko, kde si získala největší oblibu.

Prvním vydáním byl titul Final Fantasy, v němž autoři zdřáhavě pustili fantazii tzv. na špacír. Bylo to jednoho

vislé příběhy, které lze hrát zcela samostatně a bez znalosti ostatních. Všechny však sdílejí některé herní mechanismy, vybraná jména postav (například Cid, jenž se stal fenoménem ve většině titulů) a některé prvky příběhu (tady se jedná například o božstva a typický souboj dobra se zlem). Zatímco se studio soustředí na vývoj nových titulů, jako je Final Fantasy XVI, nadále pokračuje v podpoře svých multiplayerových trháků a v předělávkách originálních titulů (remake Final Fantasy 7 přinesl vlnu nových fanoušků.)

Série Final Fantasy je číslovaná římskými číslicemi, zato



ledového prosincového dne v roce 1987, aniž by vlastně tušili, že změníli podobu budoucnosti svého studia na dlouhé roky dopředu. Tehdy ještě Square se totiž ocitla na pokraji bankrotu a Final Fantasy Mel měl být jejím posledním titulem, lze říct odkazem, že tu kdy bylo takové studio. Hra však zaznamenala obrovský úspěch a stala se tak jakýmsi záchranným lanem. Vláda unaveným zaměstnancům Squaru krev do žil a začali ihned navrhovat druhý díl. Hra se tak dočkala ještě mnoha úspěšných pokračování a vedlejších příběhů, což celou sérii postavilo do čela jako vlajkovou loď studia Square.

Série se tak ocitla po celé ty roky v epicentru změn, když brala útokem další různé herní platformy (ať už se jednalo o herní systém SNES či PlayStation a několik dalších známých i neznámých modelů), z nichž mnohé byly určeny právě jen pro mobilní telefony značky Blackberry. Často se setkávám s dotazy typu, kde začít, aby vám série dávala smysl, odpověď je vždy stejná. Ačkoli se všechny hry nachází pod stejným názvem a předávají si číslovky následující za sebou, jedná se o zcela nezá-

sequely jednotlivých hlavních vstupů v sérii nesou číslovky arabské (například Final Fantasy X a sequel Final Fantasy X-2). Nic vám tedy nebrání se bez zábran pustit do fantastických světů, které jsou jako z vyprávění pana Tolkiena, nebo naopak do slumů, které se spíše podobají našemu světu. Fanoušci se často neshodnou na hodnocení novějších her, protože zatvrzelým veteránům nový směr udávaný studiem (dnes již Square Enix) nevyhovuje, a tak novým fanouškům doporučují zejména starší tituly. Starými dobrými Final Fantasy VIII nic nepokazíte, ale na konci dne si názor na to, jaká hra je nejlepší, musíte udělat sami. A tak nám nezbyvá nic, než zvolat „Čest hraní“ a ponořit se do děje. Kam nás asi cesta zavede?

Kateřina Šebestová PS4A

Drama lama z internetu

Na české internetové scéně to žhavými kauzami jen překypuje. Během covidu vyplavalo tolik kontroverzních osob na povrch zemský, tak se pojdme na ně podívat! Připravte si čaj, sušenky a sedněte si.

Sugar Denny - Denisa Kouřilková

Denisu zná většina mladé internetové scény. Na youtube vydávala své vlogy a storytimes již před několika lety. Stejného kontentu se stále drží. Populární od ní jsou hauly nebo vlogy z cestování. Založila s Tadeášem Kubenkou Kontroverzní podcast.



Kolem Denny se točí mnoho kauz, i když poslední dobou je docela klid. Nejnovější je konflikt s Pufflickem. Pufflick je fashion influencer. Setkali se na SugarParty (párty, kterou pořádá Denča), dřív si ale prý měli psát na instagramu, protože Denča na něj měla údajně crush. Celý konflikt na párty se točil kolem alkoholu, zda bude zdarma, nebo ne. U baru měl prý sahat pod sukni jedné slečně, k Denny se během párty dostávaly další stížnosti ohledně osáhávání (holku od baru přesto vyhodila) Na internetu koluje, že Pufflick se svým kamarádem nechal pozvat do mekáče. Sugar Denny se mu tedy vysmála za to, že je chudý. Ptáčci zpívali, že i něco spolu měli. Fun fact je, že Pufflick si nechal jméno Denči dát na nehty.

Další kauzy kolem Denisy vznikaly jako reakce na její eshopy. Pokládá se za podnikatelku. Začínala v 17 letech prodávat kosmetiku LR (multimarketing), časem představila vlastní značky. Prodávala například nalepovací nehty, nyní funguje Sugar lounge (eshop s doplňky do domácnosti). Největší haló vyvolal její obchod Ochucený vzduch, na němž nabízela nikotinové vapy, které ve skutečnosti přeprodávala. Průšvihem bylo, že tyto vapy měly mít nějaké pozitivní účinky, což se u nikotinu říkat nemůže.

Dostáváme se k největší kauze - Denny na výletě v Paříži se svou kamarádkou Gábinou. Měl to být business zájezd. V pozadí však probíhal konflikt o muže z Paříže, takže kamarádky tajně bojovaly o "lásku". Ten komunikoval nejdřív s Gabčou, ale Denča ho chtěla taky, takže ji přiměla, aby mu lhala o tom, co tam dělají (nezávazné aférky, párty). To byl od Denny chytrý tah, protože ta mu naopak říkala, co vše se děje a jak Gábi mu lže. Vše vyvrcholilo ve chvíli, kdy si muž řekl o žhavou fotku/video obou dvou dohromady. Když se Gábina dozvěděla, jak ji její kamarádka vlastně podvedla, rozhodla se promluvit na livestreamu.

Novou kauzou v roce 2022 byl její drink ve Starbucks. Ten měla údajně slíbený od nějakého manažera, vše mělo být oficiální. Problém nastal hned první den, když si lidé chtěli slavný drink objednat a obsluha Starbucks nevěděla, o jaký drink se jedná. Firma vlastně o ničem neví a od kauzy se distancuje

Třešničkou na dortu jsou veškeré uniklé fotky a screens z close friends stories. V nich například se svěří, jak šla na potrat, protože otěhotněla s nějakým rapperem. Výrazné byly především její stories o tom, jak nadává na svou matku, která se jí snaží pomoci.

Shopaholicadel- Adéla Pulcová



Je to snad nejnámější tvář české scény Tiktoku, předběhla i Adama Kajumiho. Ve světle reflektorů se však objevila již dříve, v roce 2013, kdy šla do Superstar. Do dalšího kola sice nepoustoupila a dostala nehezké komentáře od poroty, ale odvaha se cení.

Na Tiktok netočí žádné speciální videa. Věnuje se nejvíce livestreamům, na kterých si povídá s fanoušky. Sdílí, jak je s přítelem Davidem na kávě, na obědě, co si koupila nebo jak spí. V jejím projevu se dost často objeví nějaká perlička. Řekněme, že nemá nejvyšší inteligenční kvocient, takže spousta sledujících se jí snaží nachytat (Hlavní město Londýna). To jsme viděli i v podcastu s Martinem Mikýskou (plastové zapalovače jsou prý ekologičtější než kovové), ten ji ponižovat nijak nechtěl, do jeho podcastu se přihlásila sama.

Slavná je také díky své panence, která má připomínat živé miminko. Nestará se pouze o „miminko“, ale i morčata, pejska, kvůli kterým na ni lidé posílají veterinární inspekci.

Na internetu je Adel jen zdrojem zábavy. Není divu. Když se jí lidé snažili ignorovat a odebírali follow, Adéla se rozlobila a bránila se, že nemají právo ji přestat sledovat, protože je influencerka (má na to živnost). Pro větší drsnost sdílela i neexistující zákon s pravopisnými chybami. Nabídla nám i pohled na své Vánoce, kdy jako večeři servírovala chleba s pomazánkou. A důvod? Bude se příští měsíc stěhovat a má sbalené nádobí.

Se snoubencem Davidem se opravdu mají rádi. Zasnoubili se dokonce dvakrát - jednou v soukromí a podruhé (aby to všichni viděli) v obchodním centru. S jejich vztahem to nebude tak růžové. Na streamech je slyšet, jak Adél na něj křičí, ponižuje ho, umlčuje ho nebo mu zakazuje jít na toaletu. To dělala i bývalému příteli Patrikovi, který taky vystupuje na sociální síti Tiktok.

Nejnovějším dramatem Adély je, že nechala umřít své morčátko. I přes veškeré stížnosti na veterinární inspekci, se nic nedělo. Morčátko a jeho klec našla kolemjdoucí u popelnic. Adéla se brání, že morčátko umřelo, protože někam odjeli a nahé morčátko nechali v nevytopeném bytě týden bez jídla a pití.

Zachraňte Teddyho! - Laduška Horová

Laduška začala jako influencerka a modelka na Instagramu. Na scéně tolik kauz nevede, ale když už, tak pořádně. I tak je schopná v KFC vykřikovat: „Víš kdo já jsem?!“

Postupně se také přesunula hlavně na Tiktok, kde točí livestreamy. Její livestreamy ale vtipné nejsou.

Vypadají tak, že ona sedí před tabulí, kam píše jména těch, kdo pošlou peníze (jsou to většinou děti) a občas udělá nějaké představení ve formě hry na pejska. Děti k posílání peněz motivuje tak, že chce vidět kačenky (čti chašenky).

Laduška se hlavně zviditelnila v show Like house. Protože toho bylo asi málo, přihlásila se do Like haf. Odtud titulek Zachraňte Teddyho. K tomu, aby účinkující mohli do Like haf, musí mít pejska. Laduška ho měla ale u kamarádky už dva roky a viděla ho naposledy jako štěně. Nutno dodat, že na péči nijak nepřispívala, jen jednou částkou dva tisíce korun. Její obhajobou bylo, že se věnuje influencerství, z toho má depresi a že hodně cestuje. Její kamarádka už Teddyho brala jako svého, utratila za něj určitě více než dva tisíce korun a stýská se jí po něm. Mezi Laduškou a kamarádkou se odehrává boj o Tedíka, internet fandí té kamarádce.



Kvůli kauzám je i v Like hafu mezi ostatními soutěžícími neoblíbená. Jejich kritiku a konfrontace s nimi řeší tím, že má prý z toho úzkosti a volá si záchrannou službu.

Kvůli kauzám je i v Like hafu mezi ostatními soutěžícími neoblíbená. Jejich kritiku a konfrontace s nimi řeší tím, že má prý z toho úzkosti a volá si záchrannou službu.

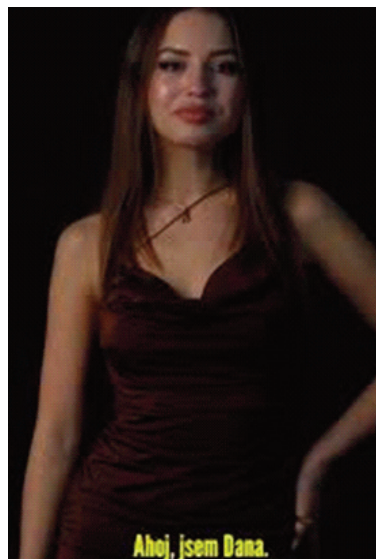
Kdo je Dana?

Jde o čerstvé drama, které se nám na internetu vyrojilo. Fanoušci Kazmy si myslí, že se blíží jeho nová show. Některé indicie napovídají, že její součástí je i Adéla Pulcová. Hlavními nápovědami jsou dvě tiktok videa, kde k nám promlouvá slečna o tom, že se jmenuje Dana a nekandiduje na prezidentku. Na konci videa se

zobrazí text, který tvrdí, že se brzy dozvíme více. Právě na konečném snímku jsou kombinace čísel, které odpovídají číslu kontejneru se zakopaným autem a číslu Adély v Superstar. Faktem totiž je, že ve skutečnosti se Dana jmenuje Alina a pochází z Ukrajiny (Alina je verzí Adély)

Celé tajemství mělo být odhaleno 8. února, odpočet se však zrušil.

Anna Šimůnková



Sportovní okénko

Každoroční sportovní akcí konanou na naší škole je mikulášský florbalový turnaj chlapců – do letošního ročníku se přihlásilo 21 žáků, kteří byli rozděleni do 6 družstev. K vidění byly velmi kvalitní zápasy a pohledné akce, chlapi předváděli maximum ze svého umění. Prvenství získal tým ve složení Martin Minárik, David Trmal a jako třetím byl hráč s velmi příznačným jménem pro tuto akci Dominik Mikuláš. Na závěr proběhl exhibiční zápas mezi finalisty a týmem učitelů, kteří hlavně díky bohatým zkušenostem mladší soupeře porazili.

Ani učitelé nezůstávali pozadu co se týče sportovních soutěží – zúčastnili se předvánočního turnaje pedagogů ve stolním tenise, a dokonce celý turnaj vyhráli! Vítěznu

dvojicí se stala Monika Novotná a Zbyněk Vácha, kteří prošli turnajem suverénně bez jediné prohry.



ruhou dlouholetou sportovní akcí na zdrávce je Memoriál Ing. Hamáčka – volejbalový turnaj mezi třídami. Zápasy v základních skupinách probíhaly v průběhu celého prosince a celý turnaj vyvrcholil finálovou skupinou mezi nejlepšími čtyřmi třídami. Zlato si odnesl tým masérů ze čtvrtého ročníku, kteří tím orámovali své působení na škole. Druhé místo připadlo jejich mladším spolužákům z MS2 a třetí se umístili žáci LY3. Na konci turnaje vítězné změřili síly s týmem učitelů a tentokrát se žáci radovali ze zasloužené výhry.



Bar-

V téměř letním počasí proběhl krajský přebor v softbalu, kde v konkurenci převážně chlapeckých týmů a mnohdy profesionálních hráčů se náš smíšený tým, tvořený hlavně dívkami, neztratil a předvedl kvalitní výměny jak na pálce, tak hlavně v poli.

26. 1. 2023 se v Milevsku hrálo **krajské finále středních škol ve florbale**.



Naše družstvo obsadilo 2. místo, finále holky hrály s gymnáziem Česká. Barbora Smolíková byla vyhlášena nejlepší brankářkou turnaje.

Složení našeho družstva: Jolana Becková (ZLY4),

Barbora Smolíková (LAA3), Eliška Růžičková (LAA3), Natálie Krátká (MSR2), Petra Mrhalová (MSR2), Sabina Staňková (MSR2), Tereza Hůdová (MSR2), Lucie Trávníčková (ZLY2), Michaela Šídlová (PS 3A), Tereza Krymová (PS 3A), Denisa Tomanová (PS 2B), Veronika Jílková (PS 1A).

Všem reprezentujícím žákům v letošním roce děkujeme a věříme, že podobné a ještě lepší výkony budou předvádět i v roce příštím!



Na tomto čísle spolupracovali:

Anička Šimůnková; Kristýna Kadlecová; Katka Šebestová; Maruška Vlášková; Gábina Tomášová; Vendula Kletečková; Iva Štixová; Karel Štix; Grafika: Pavel Leština