

zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická
Příbramské Budějice

Číslo 2 - 2016/17

Podlavičník

ZDRAVKA LOVE



www.szscb.cz

Režie

z let

NEPTEJ SE

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

v tomto čísle Podlavičnicku jsme se ještě vrátili k 70. výročí založení naší školy. Na tehdejší zdrávku zavzpomínali tři pamětnice z řad pedagogického sboru a jeden dávný absolvent. Dozvíte se, jak to chodilo „na bramborách“, jak vypadala naše budova, jak se maturovalo, jak se učila čeština a hlavně jak dělala paní ředitelka Veleová studenty. Věnujeme se i atraktivnímu tématu – tetování. Čekají vás dva zajímavé rozhovory, článek o tom, jak se stát dobrovolníkem u organizace ADRA, postřehy z maturitních plesů ve verších a mnoho dalších zajímavých věcí.

Příjemné počtení přeje

redakce Podlavičnicku

OBSAH

Předmluva	2
Obsah	3
Rozhovor	4
S členem našeho pedagogického sboru Mgr. Ondřejem Jurákem	4
S Elenou Herdovou talentem roku 2016 Jihočeského kraje	5
Ze vzpomínek pamětníků	7
Jedeme na brambory	7
O výuce češtiny v lavicích i mimo ně	8
A jak se před lety maturovalo?	9
Když je škola o jeden rok starší než její absolvent	11
Tetování a zdrávka	12
Velikonoce tak trochu jinak	15
Daruj svůj čas	19
Zdravý den podle Anet	21
Maturitní plesy	23
Naši zubaři a „Ústecký dent“	25
Slovenská stáž - Levoča 2016	26
Zimní nostalgie	27
Studentská tvorba	28
Školní inzerce	29
Pozvánka pro všechny zdravotníky	30
Naše úspěchy	31
Futsal chlapci	31
Krajské finále ve florbalu dívek	32
Další soutěže	32
Vtipy	33
Soutěž	34
Na tomto čísle se podíleli	36

ROZHOVOR

S ČLEMEM NAŠEHO PEDAGOGICKÉHO SBORU MGR. ONDŘEJEM JURÁKEM

1. Odkud pocházíte?

Ze Suchdola nad Lužnicí.

2. Kde jste studoval?

Studoval jsem v Českých Budějovicích na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity obory: tělesná výchova a zeměpis, výchova ke zdraví a vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví. Také jsem byl studentem VŠE na Fakultě managementu v Jindřichově Hradci obor: management - management veřejné správy a regionálního rozvoje.

3. Jak se vám učí v kolektivu na zdravce?

Naprosto dokonale. V našem kabinetu vládne mír, pohoda a veselá nálada. Co víc si přát.☺

4. Co byste prozradil o druhé škole, na které také učíte?

Jedná se o střední školu, kde se studenti připravují na budoucí povolání v oboru rybář a vodohospodář. Navštěvují ji převážně chlapci, takže v porovnání se zdravkou, která je spíše dívčí školou, je tam výuka mnohem živější.☺

5. Kde se vidíte za 20 let?

Těžká otázka.☺ Ideálně na terase svého letního sídla v některé ze zemí, které patří k prázdninovým destinacím (Řecko, Černá Hora, Španělsko).

6. Jaké koníčky máte kromě sportování?

Rád se dívám na filmy nebo také s oblibou degustuji vína u kamaráda ve sklípku.☺

7. Jaký sport máte nejraději a který vás nejvíce baví?

Mezi mé nejoblíbenější sporty patří lyžování, běžky, jízda na kole, posilování, běh, ferraty, volejbal, vysokohorská turistika.

8. Máte nějaký příjemný či nepříjemný zážitek, který je spojen s naší školou?

Zatím jenom příjemný a doufám, že to tak i zůstane.☺ Např. je fajn se ráno se studenty proběhnout v parku Stromovka. :D:D Za chvíli už bude jaro, tak se do toho zase pořádně opřeme. :D :D Těšte se :D

Poznámka redakce: Za upřímné těšení fakt neručíme a za opření se do toho už vůbec ne.

Ptala se: *Markéta Stašková, LAA 1.*

S ELENOU HERDOVOU

TALENTEM ROKU 2016 JIHOČESKÉHO KRAJE

2. MÍSTO

Eleně je 16 let a žije v Českých Budějovicích. Je studentkou 2. ročníku zdravotnického lycea na naší škole. Jejími oblíbenými předměty jsou biologie a první pomoc. Mezi její zájmy se prvotně řadí cheerleading a okrajově volejbal. Elen je velice týmový a soutěživý člověk. Za největší osobní úspěch považuje účast na Mistrovství světa v cheerleadingu 2016 v USA v Orlando na Floridě, na kterém s týmem dosáhli krásného 8. místa.

1) Jak ses vůbec k cheerleadu dostala a jaký má tento sport původ?

Cheerleading pochází původně z Ameriky. Dříve v něm vynikali hlavně muži, postupem času se samozřejmě do tohoto sportu začaly dostávat i ženy.

Když mi bylo 7 let, narazila jsem jednoho dne na plakát týkající se sportovního roztleskávání. V ten okamžik jsem se strašně chtěla stát jednou z roztleskávaček. Mamka s tím souhlasila, i přestože jsem měla hodně mimoškolních aktivit, protože si myslela, že mě to brzy pustí. A bohužel, nebo pro mě spíš bohudík, nepustilo. 😊

2) Jak se jmenuje tým, za který sportuješ?

SHARKS Cheerleaders Ledenice.

3) Mohla bys několika větami popsat, v čem spočívá krása cheerleadingu?

Hlavně v rozmanitosti. Jako každý sport má své klady, zápory a samozřejmě se také od ostatních dost odlišuje. Je obohacen prvky z gymnastiky, ale od klasické gymnastiky se odlišuje tím, že obsahuje zvedačky a lidské pyramidy, které patří k mým nejoblíbenějším.

4) Kolik přibližně stojí dres na soutěže a v jakých barvách nejčastěji je?

Cena jednoho dresu se pohybuje okolo 2-3 tisíc korun, protože se pokaždé nechávají šít na míru a jejich design si vymýšlíme sami. Týmové barvy se skládají z modré, bílé a šedo-stříbrné.



5) Jaký příběh se váže k vaší týmové cestě za „cennými kovy“ a tituly?

První úspěchy přišly v roce 2011, kdy jsme vyhráli stříbrnou a bronzovou medaili. Postupem času jsme náš tým posouvali výše. Hodně jsme trénovali a později přišly další krásné úspěchy podložené naší pílí. Stali jsme se několikanásobnými mistry republiky, získali jsme 3. místo na Mistrovství Evropy, které se konalo v roce 2013 v Německu, a momentálně je náš tým 3. nejlepší v České republice.

6) Máš sportovní vzor, který tě motivuje k dosažení lepších výsledků?

Ano, mým vzorem je Angela Rice z amerického týmu StingraysAllStarscheerleaders.

7) Jak časově náročný tento sport je?

Dá se říct, že veškerý můj volný čas zabírá cheerleading. A někdy prostě škola i kamarádi musí počkat.

8) Jaké byly tvé prvotní pocity, když ti bylo oznámeno, že jsi byla vybrána mezi Talenty roku 2016 Jihočeského kraje?

Když jsem jednou odpoledne přišla ze školy, ležel na stole dopis adresovaný mně. Většinou, když mi chodí dopisy, týkají se často věcí, které jsou důležité jen pro mamku. A tak jsem ho jako každý dopis otevřela připravená ho podat mamce, ale oko mi spočinulo na textu, který mě osobně někam zval. V tu chvíli mi moc nedocházelo, že se jednalo o slavnostní vyhlášení. Četla jsem údaje, kdy a kam se mám dostavit.

9) Na jakém místě ses umístila?

Z pozvaných 71 lidí jsem v kategorii sportu skončila na druhém místě.



10) Čeho bys chtěla ještě do budoucna dosáhnout v tomto netradičním sportu?

Letos byl konečně zařazen do Olympijské Unie sportu i sportovní cheerleading. Snad každého sportovce je dostat se alespoň jednou na olympiádu a reprezentovat tak svou zemi.

Děkuji za rozhovor a přeji ti za sebe i za čtenáře Podlavičnicku, ať se ti tvůj sen splní.

Ptala se: *Lenka Bílková, ZLY 2.*

ZE VZPOMÍNEK PAMĚTNÍKŮ

Naši zdrávce je 70 let, to všichni víme. Dokážeme si představit, jak žili a studovali vaši předchůdci? Co to byly bramborové brigády, jak se maturovalo z češtiny, byly tehdy maturitní plesy, jak vypadaly učebny, čím dělala paní ředitelka Veleová? Odpovědi na tyto otázky najdete ve vzpomínkách tří pamětnic z řad pedagogického sboru a jednoho bývalého absolventa.

JEDEME NA BRAMBORY...

Když se řekne brigáda, představí si každý student nějaké prázdninové zaměstnání, v němž si může vydělat co nejvíce peněz.

Až do roku 1989 byly brigády nedílnou součástí školního roku. První týden se nelišil od těch současných, ale další 3 týdny bylo vyučování přerušeno a celá škola vyrazila na brigádu – nejčastěji bramborovou. Studenti i pedagogický sbor se sešli každé ráno u vlakového nádraží, nastoupili do přistavených autobusů a odjeli směr bramborové pole. A že jich v okruhu 25 km od Budějovic bylo! Když jsme dojeli k místu určenému, čekaly na nás vyorané brázdy, nastartované traktory a stohy kbelíků. Studenti se rozdělili po dvojicích a šlo se na věc. Kbelíky se plnily, valníky také, mezitím svačina, oběd a jeden den byl za námi.



Několik tříd jelo na „pobytovou“ brigádu (vždy na víkend se jelo domů), nejčastěji na Novobystřicko. Příjezd hezkých děvčat znamenal pro místní hochy jisté povyražení a pro dozor zvýšenou pohotovost.

Je sice pravda, že výuka byla narušena, ale protože jsme s tím dopředu počítali, upravili jsme časové tematické plány a vše se stihlo bez problémů odučit.

Brigády měly i svá pozitiva. Na poli při práci se studenti mnohem lépe poznali, lépe je poznali

i vyučující. A ti mnohdy přimhouřili oko nad slabšími znalostmi při zkoušení, když viděli, že ta či ona studentka se umí postavit k práci, bez říkání jde pomoci těm, kterým to šlo pomaleji, nebo měli horší podmínky. Ocenili vlastnosti, které by správná zdravotní sestra měla mít. Rovněž i studenti poznali své učitele z jiné stránky než jen jako autoritu stojící za katedrou.



Většinou bývalo hezké počasí, vozili nám dobré svačiny a obědy (při práci na vzduchu chutná vše), kromě drobných škrábnutí nedošlo k žádným zraněním. Všechny problémy, které se tenkrát objevily, jsou zapomenuty a při setkání se svými kolegyněmi rády na zážitky z brigád vzpomínáme. A nebylo jich málo. Stejně tak na ně vzpomínají i bývalí studenti na pomaturitních setkáních.

Mgr. Kateřina Schwarzová

*vyučující matematiky,
v současné době knihovnice*

O VÝUCE ČEŠTINY V LAVICÍCH I MIMO NĚ

Češtinu jsem na SZŠ v Českých Budějovicích učila od roku 1976 do roku 2000 a učila jsem ji ráda. Myslím, že ji měli rádi i studenti a studentky. Byla jsem si vědoma, že čeština pro ně není nejdůležitějším předmětem, vždyť se připravovali na krásné, těžké a zodpovědné povolání – pomáhat druhým. Ale současně jsme si uvědomovali, že jsme Češi a že je naší hrdou povinností ovládat svůj mateřský jazyk a znát českou literaturu.

Nemohu porovnat přístup studentů ke studiu tehdy a nyní, protože už mnoho let neučím. Ale myslím si, že studenti chtěli poznat kulturu svého národa.

Maturita se skládala ze dvou částí – z písemné a ústní. Písemnou formou museli zpracovat několikastránkovou slohovou práci na dané téma. Vždy měli na výběr úvahu, výklad, referát, dopis nebo vypravování. V ústní části měli 25 okruhů z české a světové literatury, od jejích počátků až po současnost.

Jsem přesvědčena, že více četli, dovedli se v literatuře lépe orientovat. Seznamy přečtené literatury, které museli k maturitě předložit, čítaly desítky titulů.

Ale i tak docházelo k úsměvným situacím. Když např. studentka na otázku – jak se jmenovala vnoučata babičky (z knihy Babička) – odpověděla Sultán a Tyril. Nebo když v otázce

o dětské literatuře mluvili o magických číslech. A na otázku, kolik trpaslíků měla Sněhurka, odpověděli, že tři.

Studenti měli zájem o divadlo. Pravidelně jsme jezdili do Prahy - do Národního divadla, do Hudebního divadla v Karlíně a především do Vinohradského divadla. Jezdili jsme v sobotu. Dopoledne jsme „nakupovali“, po společném obědě jsme navštívili nějakou kulturní památku (Hrad, Vyšehrad, Anežský klášter, staré židovské město) a večer jsme se zúčastnili divadelního představení. Vraceli jsme se vlakem, který přijížděl do Budějovic asi ve 4 hodiny ráno. A byli jsme v Praze i pětkrát za rok.

Později jsme jezdili už autobusem, hlavně na muzikály. Jesus Christ Superstar jsme viděli desetkrát, Drákulu pětkrát.

To vše přispívalo ke kulturnímu rozhledu studentů.

Prála bych i dnešním studentům, aby měli rádi český jazyk, českou i světovou literaturu, aby díky četbě a studiu jazyka se uměli dobře vyjadřovat. Aby byli hrdí na to, co český národ, i když je malý, dokázal.

Mgr. Jaroslava Brožková

*vyučující českého jazyka
a dlouholetá knihovnice*



A JAK SE PŘED LETY MATUROVALO?

Zřejmě proto, že již patřím „k pamětníkům“, byla jsem požádána redakční radou, abych zavzpomínala na své maturitní zkoušky. Jsem absolventkou naší školy, a proto si dovolím nejprve přiblížit SZŠ v době, kdy jsem do ní poprvé vstoupila. Bylo to při přijímacích zkouškách v březnu 1972 a byl to šok. Ponurá, stará, deprimující budova. Klíma na škole se nám jevilo také „nic moc“: většina vyučujících nám striktně a odměřeně vykala, naše křestní jména zřejmě nikdo z nich ani neznal, někteří lékaři nás dokonce oslovovali „soudružko!“ Na škole se v podstatě nesmělo nic: o přestávkách opouštět zbytečně třídu, rychle chodit po chodbě, hlasitě mluvit na chodbě, běhat, natož sedět či ležet na zemi a nechat se v klidu překračovat kantory, což přijde dnešním žákům zcela normální.

Maturitní ples SZŠ (pro všechny třídy společný) byl uspořádán poprvé právě až v roce 1976, kdy jsem maturovala, a to díky skvělým mladým učitelkám tělocviku. Konal se v DK ROH (dnešní Metropol), a přestože jsme měly každá asi jen 2-3 lístky, byl super!!! Připadá vám to šílené? Zdá se vám, že jsme žily „v době kamenné“? Rozhodně ne, byly jsme mladé, normální dívky, šťastné, že studujeme školu a obor, který jsme si vysnily. Hrdé, že navštěvujeme naši prestižní školu. Postupně jsme se na nové prostředí a poměry adaptovaly a naučily se je respektovat. Někteří učitelé byli báječní, naše třídní naprosto úžasná. Všechny odborné předměty (vnitřní lékařství, chirurgie, pediatrie, kožní, psychiatrie, neurologie, oční, krční-nosní-ušní, epidemiologie a hygiena...), kromě péče o nemocné a odborné praxe (dnešní ošetrovatelství), učili lékaři a často i primáři z nemocnice. A mužský element ve školství udělal své, znemožnit se před mladým krásným chirurgem, či primářem oddělení, kam chodíte na praxi, to se přece nenosí.

Od 1.ročníku chodily vybrané žákyně (za odměnu!) odpoledne číst pohádky dětem na dětské oddělení. Odborná praxe začínala (4hodiny týdně) už ve druhém ročníku, což bylo také fajn. Uniformou, kterou jsme nosily, byly klasické modré šaty s bílým límečkem, bílá zástěra a samozřejmě čepec s dvěma modrými vyšitými proužky pro odlišení od sester. Moc nám to slušelo! Třídní kolektiv se také „povedl“, byly jsme báječná parta a scházíme se

pravidelně dodnes. V době maturit nás bylo dokonce o pět více (dvě spolužačky porodily zdravá děťátka a tři byly těhotné). Ach ta anti-koncepce!

Maturitní zkoušky probíhaly v podstatě obdobně jako v době před maturitami státními. Písemné práce se psaly jak z českého jazyka, tak z v té době povinného jazyka ruského v dubnu. To by nebylo nic strašného, ani neobvyklého, ale hrůzná byla témata. Ta byla vyhlášená centrálně (pro celou ČSSR stejná) ministrem prostřednictvím rozhlasu. Už si přesně nepamatuji, zda byla čtyři témata či pět, ale bezpečně vím, že byla tři zcela politická a zbylá představovaly sice citáty z literatury, ale také tendenčně zpolitizované. Např. v roce 1976 bylo 55. výročí založení KSČ. Toto téma jsme sice čekaly, ale nikdo ho nechtěl psát. Z ruského jazyka to bylo obdobné, ale vždy bývalo i tzv. téma záchranné, v tomto roce pozvání ruského přítele do Čech.



Praktická zkouška však probíhala trochu jinak než v dnešní době. Naše třída byla totiž od 1. ročníku tzv. experimentální, a tak jsme psaly neustále testy a zase testy a to opakovaně ze stejných témat. S odstupem let musím uznat,

že to vlastně bylo docela super, protože jsme už jenom tím opakováním vše musely umět. Experimentální tedy byla i naše maturitní praktická zkouška. Po vylosování oddělení (INT a CHIR), 14 dní před praktickou zkouškou, jsme dostaly za úkol vypracovat kazuistiku pacienta s určitou diagnózou na příslušném oddělení. Já jsem moc štěstí neměla, moje pacientka byla velmi nepříjemná paní pracující ve školství (dokonce školní inspektorka!) po operaci žlučníku. Zdá se to velmi jednoduché, ale uvědomte si, že neexistovaly PC ani kopírky. Takže získat všechny informace od pacientky a vypracovat kazuistiku nebyl problém, zato přepsat vše bez chyb na stroji a nakreslit alespoň přijatelné anatomické obrázky trvalo několik dní. Vlastní zkouška probíhala tak, že jsme si losovaly pouze jednotlivé výkony (příprava sterilního stolku k šití, aplikace injekcí, odběr biologického materiálu, stlaní lůžka, hygienická péče, podávání léků, klyzma, cévkování, příprava infuze, transfuze...), které jsme prováděly před maturitní komisí, jejímž členem byl i odborník z praxe (tehdy vždy lékař, dnes staniční sestra maturitního oddělení). Na závěr probíhala ústní obhajoba, a to jak vlastního

výkonu, tak kazuistiky. Dětské setry musely absolvovat navíc ještě praktickou zkoušku v jeslích, na kterou si připravily výchovné zamětnání pro skupinu dětí příslušného věku. Ústní maturitní zkoušce předcházela tzv. svatý týden, jak je zvykem na většině škol. Maturitními předměty pro obor zdravotní sestra byly: český jazyk a literatura, ruský jazyk, vnitřní lékařství a chirurgie (dětské sestry si mohly zvolit mezi chirurgií a psychologií). Zkoušelo se jako dnes 15 minut a 15 minut představovala příprava „na potítku“. Chirurg přiseděl internistovi a naopak, stejně jako dlouhá léta poté. Musím konstatovat, že jen zřídka se stávalo, že některá žákyně maturitu nezvládla. V roce 1976 naše třída ZS 4.A maturitu úspěšně zvládla a v červnu jsme ve Slávii slavnostně převzaly, za účasti našich blízkých, maturitní vysvědčení. Tenkrát nikoliv v deskách, ale v červených ruličkách s trikolórou. Tak to bylo před 40 lety.

Mgr. Zdena Stašková

vyučující odborných předmětů



KDYŽ JE ŠKOLA O JEDEN ROK STARŠÍ NEŽ JEJÍ ABSOLVENT

Když jsem se dozvěděl, že tématem tohoto Podlavičnicku budou „Vzpomínky na zdrávku“, dostal jsem jeden velmi zajímavý nápad. Tato škola je pro moji rodinu velice zvláštním místem. Nejsem totiž prvním studentem s příjmením Kovář, který studuje na budějovické zdrávce. Popravdě jsem již třetí. Jak jistě víte, na začátku školního roku škola oslavila své výročí. Samozřejmostí pro moji rodinu byla účast na dni otevřených dveří. Právě to byla chvíle, kdy se můj otec znovu podíval do budovy, ve které vystudoval.

Můj otec Jan Kovář studoval obor dětská sestra. Své studium zakončil v roce 1974. Školu tenkrát vedla paní ředitelka Bohumila Veleová a jeho třídní učitelkou byla Jaroslava Zikešová. Třeba si na ně někdo z učitelského sboru ještě pamatuje. Vzhled budovy zvenčí se z jeho pohledu téměř nezměnil. Jediným rozdílem byla jen pamětní deska na počest Marušky Kudeříkové, která visela nalevo od vstupních dveří, a nyní tam již není.

Nejprve si můj otec prohlédl tělocvičnu. Ta mu ovšem nic neříkala, jelikož jako studenti oboru dětská sestra ji nikdy nenavštěvovali. Něco jiného ovšem bylo, když jsme procházeli chodbou. Samozřejmě, výtah tu tehdy ještě chyběl. Líbilo se mu, jak jsou chodby vymalované, a často jsme se zastavovali u nástěnek, které prozrazovaly zajímavé informace o naší škole. Samozřejmě jsme nahlédli i do učeben, kde interaktivní a bílé tabule nahradily ty obyčejné, na které se psalo křídami. U stropů tehdy nevisely dataprojektory a počítačová učebna prostě neexistovala.

V odborných učebnách místo moderních pomůcek bylo vše naprosto obyčejné z nemocnice a bylo znát časté používání. Když jsme vešli do učebny č. 111, řekl mi otec, že se zdrávce přezdívalo „malá fakulta“ právě díky kvalitní výuce a vyučujícím. Musím mu dát za pravdu, že právě lavice v této místnosti vysokou školu opravdu připomínají. Nostalgie se dostavila v místnosti s pamětními fotografiemi. Otcova třída sice na žádné z fotografií

nebyla, zato učitelé ano. Na škole prý dříve učilo daleko více doktorů z nemocnice, kteří výuku obohacovali poznatky z dlouholeté praxe, to prý mu na zdrávce dnes chybí. Také podotkl, že je škoda, že studenti lycea se dostanou k praxi pouze formou exkurzí. „To, co se naučíte teoreticky, je sice hezké, ale v praxi to funguje stejně všechno jinak,“ dodal s úsměvem.

Dále táta začal vzpomínat na zaměstnance školy. Vyprávěl mi, že když v prvním ročníku poprvé paní ředitelka vtrhla do třídy, myslel si, že tam na ně křičí školnice. Musím říct, že pana ředitele Štixe si se školníkem nespletete. Z učitelů nejvíce můj otec vzpomíná na paní učitelku Ryzí, která v té době vyučovala psychologii. Právě ona ho přiměla, aby se zamyslel nad možností se psychologií živit a přihlásil se na FF Univerzity Karlovy. „Takže pokud si učitelé myslí, že na něco máte, zkuste jim věřit,“ říká otec s úsměvem.



A teď hurá domů! Můj otec (napravo) před školou.

Nakonec jsme si koupili almanach, s překvapením jsme ale zjistili, že ani třída mého otce, ani mého staršího bratra v něm nejsou uvedeny. To mu ale radost ze vzpomínání vůbec nezkazilo. „Tak škola 70. narozeniny slaví teď a mě to čeká v dubnu,“ slyším z jeho úst, když opouštíme České Budějovice. Ano, tak to vypadá, když je škola o jeden rok starší než její absolvent.

Jan Kovář, ZLY 3.

TETOVÁNÍ A ZDRÁVKA

Jak vlastně tetování vzniklo? Původ slova najdeme na Tahiti, pochází z tamních slov "tatau či tatu", která znamenají vyznačit. Japonci mají pro tetování označení vlastní, a to slovo "irezumi". Zajímavé je, že v historii se tetoval výhradně obličej, což je dnes spíše raritou. Často bylo také spojováno s domorodou „medicínou“, např. tetované prsty na Borneu měly odlákat od tetovaného choroby. Od nepaměti tetování představuje výpověď o svém majiteli, v Polynésii třeba tetovaný ret značil smutek ze ztráty muže nebo potomka. Na Havaii zase sloužilo jako rodokmen přímo na těle. Bylo tak na první pohled jasné, kdo je s kým příbuzný. Zde využívali tetování také jako talisman, který měl ochraňovat válečníky v bitvách.

Tradice tetování je prastará, najdeme ho téměř ve všech částech světa a má nespočet funkcí a významů. Počátky sahají do neolitu, zejména v oblasti dnešní Evropy a Asie. Dokazuje to i přes 5 tisíc let stará mumie nalezená v Alpách, která vykazuje známky tetované kůže na nohou v podobě čar. Archeologie hovoří i o dalších nálezích mumií, které na sobě nesly známky tetování, nejčastěji motivy zvířat. Z historie je známá též mumie tzv. Pazyrského muže, který byl tetovaný podél páteře. Většina tetovaných mumií byly ženy, tetování se tedy spojovalo s mateřstvím.

Hodně lidí si myslí, že potetovaní lidé patří do vězení, nebo že jsou v nějakém gangu. Myslím si, že kdysi to tak možná bylo, ale dnes v 21. století tetování pro některé lidi znamená víc, než si dokážete představit. Třeba i malý obrázek nebo krátká věta představují, něco, co pro někoho může být nepředstavitelné. Rozhodla jsem se, že udělám průzkum o tetování na naší škole a zjistím, jaký má tetování pro nositele význam.

1) Co máš za tetování ?

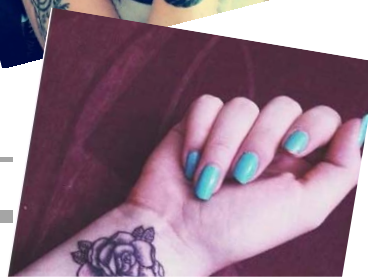
- Houslový klíč na noze ☺ (Kristýna Kolářová)
- Hodiny s růžemi (Týna Lavičková)
- Live and Love a v překladu žij a miluj (Barbora Zíková)
- Písmeno „K“ na žebrech ☺ (Karolína Benešová)
- EKG křivku a k tomu Just live (Eva Bouzová)
- Rok narození mojí mamky ☺ (Aneta Frnková)
- Pírko na klíční kosti (Alena Drayerová)
- První tetování jsem měla, když mi bylo 13 let, šlo o římskou číslici 27 na levé noze. Pak symbolické znaky na prstech, šipku u palce a na zápěstí fáze měsíce (Katy Lískovcová)

2) Kolik máš tetování ?

- Tetování mám jedno ☺ (Elen Herdová)
- Ahoj, mám 3 tetování (Tereza Bláhová)
- Mám jedno (Klára Jelínková)
- Zatím mám na sobě 5 obrázků a 3 texty (Denisa Raušerová)

3) Mají pro tebe tvá tetování nějaký význam nebo se ti prostě jen líbila?

- V každém tetování je kousek mne. Je to



nevratné rozhodnutí, lidé by neměli tetování litovat (Klára Jelínková)

- Je to něco, co mi vždycky připomene mamku (Linda Horníková)

-Všechna moje tetování pro mě mají obrovskou vnitřní hodnotu, protože si nechávám kreslit jen obrázky, které odrážejí moji osobnost (nejde o dekoraci, jsem to já, moje postoje...). Dřív jsem měla dost nízké sebevědomí, ale díky tomuhle životnímu stylu jsem dneska už perfektně namyšlená. 😊 Myslím, že jsem se konečně v něčem našla a konečně mám velký důvod mít ráda svoje tělo. Dost lidí má vůči tetování předsudky, proto mám radost, když můžu někomu ukázat, že tetování není typické pro lidi s nízkou inteligencí nebo drogovou závislostí. Ovšem každý člověk vidí to, co chce vidět. (Denisa Raušerová)

- Moje tetování pro mě znamená neskutečnou sílu, pokaždé mi připomene mamku a dá mi sílu bojovat dál. Stejně tak, jako mě to učila moje mamka ☺ Bojuj ! ☺ (Aneta Frnková)

- Mám ho jako symbol rodiny, stejně jako moje sestra a mamka (Elen Herdová)

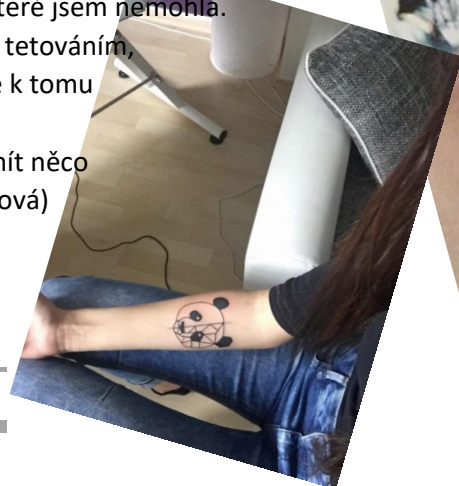
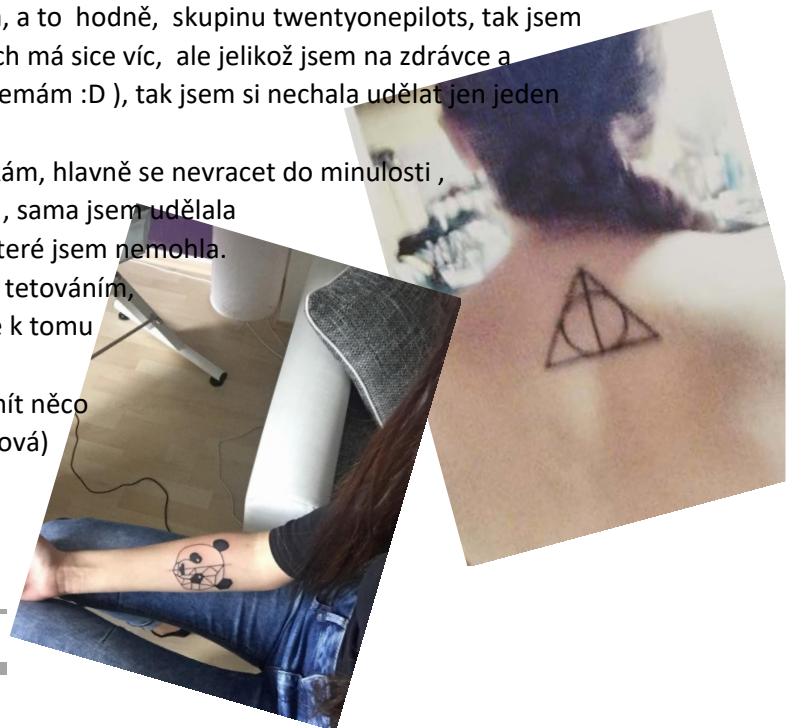
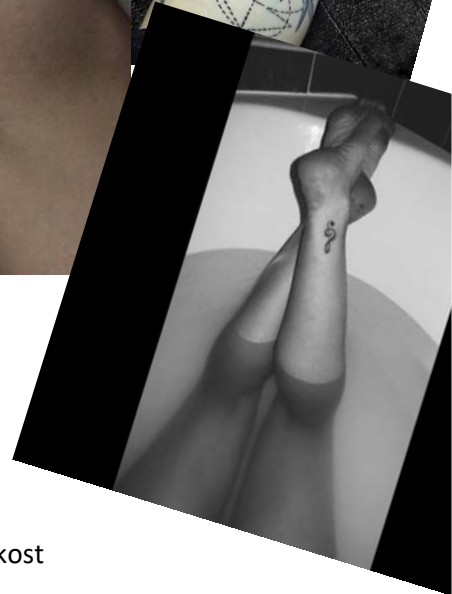
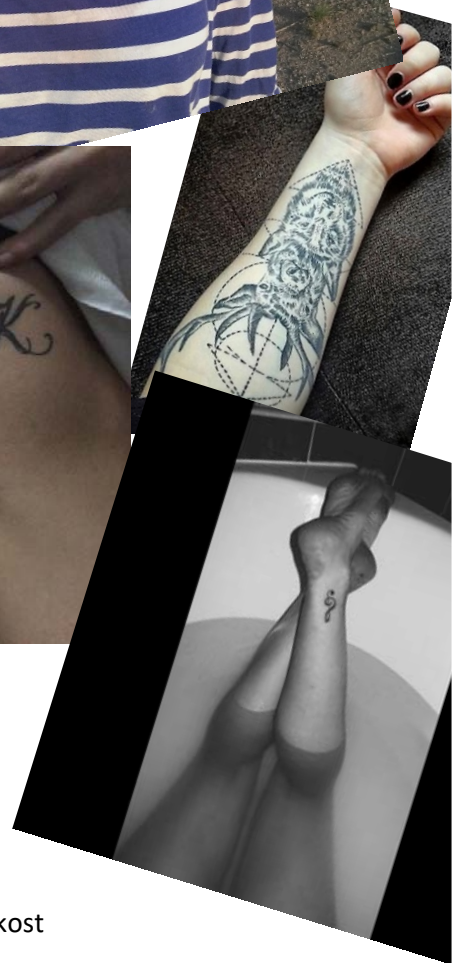
- Znamená pro mě, že člověk sice má nějakou „smečku“ okolo sebe, ale bojuje sám za sebe, tak jako lidi. Bojuji za svou přítomnost a budoucnost (Lucka Jedličková)

- Volnost (Alena Drayerová)

-Moje první tetování (květen 2016) bylo jen malinkaté srdíčko na klíční kost jen na zkoušku, jestli to bolí, to srdíčko se mi přestalo líbit po půl roce a chtěla jsem něco většího, tak jsem si ho nechala předělat na čtyřlístek pro štěstí. No a hrozně se mi líbila ta bolest, tak jsem si řekla, že bych chtěla něco o dost většího, tak jsem projížděla různé stránky na Instagramu, ale nic se mi nelíbilo. Pak jsem někdy v září našla pandu (a pandy jsou moje nejnej... zvířata). To byla láska na první pohled, tak jsem si ji nechala udělat (v říjnu) a pak jsem si oblíbila, a to hodně, skupinu twentyonepilots, tak jsem si nechala pruh jako má Tyler Joseph, ten jich má sice víc, ale jelikož jsem na zdrávce a musím mít tetování na skrytém místě (což nemám :D), tak jsem si nechala udělat jen jeden pruh (Bára Stolbenková)

- Možná to zní hloupě, když takhle mladá říkám, hlavně se nevracet do minulosti, ale za těch pár let jsem toho hodně prožila, sama jsem udělala pár blbostí, obviňovala jsem se za věci, za které jsem nemohla. Moje dětství bylo hrozné, spousta slz, a tím tetováním, jsem si řekla, že udělám tlustou čáru a už se k tomu nebudu vracet (Eva Bouzová)

-Je to princip života a chtěla jsem na sobě mít něco pozitivního, žádná negativa ☺ (Barbora Zíková)



4) Plánuješ další ?

- Určitě to není konec. Chtěla bych celý rukáv, ale to si musím promyslet, přece jenom je to na celý život ☺ (Tereza Bláhová)
- Pokračovat budu hned, co to půjde, protože je to jako droga, a už když jsem seděla u tatera, přemýšlela jsem nad dalším (Týna Lávičková)
- Na další jít plánuju, ale chci , aby pro mě tetování mělo význam, abych si neudělala jen tak nějaký čmáranec na těle, ale abych ostatním mohla říct důvod, proč ho mám (Kristýna Kolářová)
- Za týden jdu na další na lopatku (love m efor whoi'am) (Karolína Benešová)
- Určitě plánuju jít na další, chci mít rukáv a nějaké tetování na noze (Bára Stolbenková)
- Jo, už mám vymyšlená další dvě :D (Linda Horníková)
- Podle mě je tetování návykové a pokračovat určitě budu a ne jednou :D (Barbora Zíková)
- Určitě plánuju v tetování pokračovat, dokonce je mám vymyšlené. A také plánujeme společné tetování s mámou (Katy Lískovcová)



5) Bolelo tě to?

- Trošku jo, hlavně, jak jsem hubená, tak mi to tetovali na žebro přímo do kosti, ale dá se to vydržet. Spíš to bylo nepříjemné pálení, ne že by to úplně bolelo (Karolína Benešová)
- Pamatuji si, že víc vynervovaná jsem snad nikdy nebyla :D , ale jakmile to začalo, zamilovala jsem si to. Opravdu to nebolí ☺ (Aneta Frnková)
- Bolelo mě to opravdu jen malinko, spíš mi to bylo dost příjemné, příjemná bolest ☺ (Kristýna Kolářová)
- Joo, bolelo jak blázen, ale dá se to vydržet :D (Elen Herdová)
- Bylo to nepříjemné, ale že by to bolelo, to ne (Barbora Zíková)
- Záleží na psychice. Na některých místech to bolelo a na některých lochtalo :D (Lucie Jedličková)



Aneta Frnková, ZDA 2.A

VELIKONOCE TAK TROCHU JINAK

Velikonoce, vítání jara. Pro křesťany nejdůležitější svátek oslavující zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Ze všech svátků mají Velikonoce nejdelší přípravné období – šestitýdenní půst, který vrcholí Pašijovým týdnem. Jím si křesťané připomínají poslední dny Ježíše Krista na zemi, jeho ukřižování a vzkříšení.

Tento Svatý týden začíná **Modrým pondělím** a **Šedivým úterým**. Po oba dva dny se uklízí a vymetají pavučiny z koutů. Větší roli hraje Škaredá nebo také **Sazometná středa**, kterou si připomínáme Jidášovu zradu. Sazometná se jí říká proto, že se v ten den vymetaly saze z komína. O této středě si dávejte pozor, abyste se neškaredili. Podle jedné lidové pověry byste se totiž škaredili každou středu v roce. Na **Zelený čtvrtek** odlétají všechny zvony do Říma pro požehnání Svatého otce. Zvonění tak nahrazují děti s řehtačkami a zvukem řehtaček vyhánějí nečisté síly z domů. Pečou se i jidáše. Těsto vyválené tak, aby připomínalo provaz, na kterém se Jidáš oběsil. Kdo jej sní, bude po celý rok chráněn před hadím uštknutím, píchnutím vos a sršňů. Jidáš však nesmí být kupovaný, to by ochrana neplatila. A jak už název vypovídá, neměli byste zapomenout sníst pro zdraví něco zeleného. Na **Velký pátek** si neváhejte udělat procházku do přírody. Podle všeho by se měly na několik hodin otevírat poklady ve skalách. Jen pozor, abyste se nenechali bohatstvím okouzlit natolik, že zapomenete na čas a dopadnete jako matka v Erbenově baladě Poklad ze sbírky Kytice. Dnem vzkříšení je **Bílá sobota**, kdy se zvony vracejí z Říma. Na **Boží hod velikonoční** končí postní období, křesťané slaví návrat Krista a nastává období radosti. Posledním dnem Velikonoc je **Velikonoční pondělí**, u nás od nepaměti spojené s pomlázkou, koledováním a malovanými vajíčky.

To všechno jsou naše zvyky. Ale jak to vypadá v jiných zemích během oslav Velikonoc?

Čína

V Číně slaví tradiční Velikonoce pouze 4 % populace. Avšak zhruba ve stejnou dobu Číňané slaví vlastní svátek **Qingmingjie** – Svátek jasu a čistoty nebo také nazývaný Den předků, Vzpomínkový den nebo Jarní vzpomínání. Podle asijského kalendáře se slaví 104. den od zimního slunovratu (nebo případně lze počítat 15. den od jarní rovnodennosti).

K původu svátku se vztahuje legenda o princovi (Ji Chong'er po smrti nazývaný vévoda Wen z Jin), který musel utéct kvůli dvorním intrikám do exilu, kde žil velmi těžký život. Když se po nějaké době vrátil zpět do země a stal se císařem, chtěl odměnit všechny, kteří mu v těch obtížných dobách pomohli. Život v bohatství přijali všichni, kromě jeho věrného přítele Jiea Zituia, který si kdysi vyřízl z nohy kus masa, aby prince v době hladu nasýtil. Jie chtěl dál žít se svou matkou prostý život v hlubokých lesích. Císař se po nějaké době opět vydal najít a přesvědčit Jiea, ale jeho přítel v hlubokých lesích nebyl k nalezení. Proto císaře napadlo zapálit les a donutit ho tak, aby vyšel ven. To se ale bohužel nestalo a Jie a jeho matka v lese uhořeli. Tato zpráva císaře zdrtila, a proto na památku toho, co se stalo, vydal zákon, podle kterého nesmí být každý rok v určitý den zapálen ani jediný oheň. Tak si mají lidé navždy připomenout, co se tehdy stalo. Tento den byl pojmenován jako **Svátek studeného jídla** a

připadá na den před Svátkem čistoty a jasu. V současnosti lidé slaví tyto dva svátky dohromady a využívají je k tomu, aby si připomněli své zesnulé.

Svátek slaví hlavně lidé, z jejichž příbuzenstva někdo v uplynulých 2 –3 letech zemřel. Pro tento svátek jsou nejtýpější falešné papírové peníze. Můžete sehnat papírové dolary, eura, zkrátka jakoukoli měnu –to kdyby duchové jeli na výlet do zahraničí :)Kromě toho můžete koupit také další papírové napodobeniny reálných věcí, jako např.nábytek, oblečení a jídlo. Nově i papírové modely mobilních telefonů, aut, domů, případně archy papíru, na kterých jsou tyto věci nakreslené. Tyhle věci totiž podle čínské tradice potřebují ke svému blahobytu na onom světě i duše zemřelých. To vše Číňané přinesou k místu, kde jsou pohřbeni jejich příbuzní. Pak udělají na zemi kruh a do něj položí papírové věci a všechno zapálí. Pokloní se a popřejí mrtvým klidný spánek.



Původně lidé navštěvovali o Svátku čistoty a jasu hroby svých předků, čistili je a obětovali u nich. V současnosti je ale v Číně zakázané pohřbívat mrtvé do země. V Číně totiž nebylo nikdy zvykem zakládat hřbitovy, ale každý pohřbíval mrtvé, kde chtěl, takže venkovská krajina je doslova posetá hrobkami. V celé Číně je tedy už jen jediná možnost–kremace. Hlavně ve městech se tedy už lidé nechodí poklonit k hrobům, ale na místo, kde mají umístěnou skříňku s popelem.

Nicméně v současné uspěchané době se musí někteří podřídit kompromisním řešením. Mnoho lidí totiž v Číně pracuje daleko od místa, kde se narodili a kde jsou pohřbeni jejich předci. Tito lidé si proto najdou v oblasti, kde právě žijí, klidné místo a obětují tam. Raději obětují v noci, aby to nebudilo velkou pozornost. Kdybyste se touto dobou procházeli večer v ulicích, zaujaly by vás nejen hořící ohýnky, ale i hromádky popela rozeseté po okolí.

Španělsko

Hlavní oslavy Velikonoc začínají Květnou nedělí a končí nedělí Velikonoční, proto častěji než o Velikonocích jako takových (**Pascua**) uslyšíme o Svatém týdnu (**Semana Santa**). Během tohoto týdne se ulice Španělska, zvláště na jihu země, zaplní procesím. Tuto podívanou opakovaně vyhledávají turisté z celého světa. Procesí organizují takzvaná bratrstva. Každé z bratrstev má svůj dlouhý a barvitý název - například Bratrstvo zahradní modlitby nebo

Skutečné bratrstvo Ježíše na sloupu a Naší Paní Naděje, Bratrstvo rytířů svatého hrobu a nejsvětějšího Krista lásky a další ještě komplikovanější názvy.



Každé takové bratrstvo má své hudebníky a stejné pláště. Když je ve městě bratrstev víc, tak se setkáte i s několika procesími za den. Část procesí tvoří tzv. nazaretští, kteří jsou nepřehlédnutelní. Na hlavách mají kuželové čepice připomínající Ku Klux Klan. Oděv má ale své kořeny v historii, v dobách inkvizice. Potrestaný hříšník musel nosit jako symbol pokání onu čepici s pláštěm, který zakrýval záda a hrud'. Dalšími členy procesí jsou nosiči, kteří nesou oltář se sousoším představujícím nějaký biblický výjev (Paso), mnohdy je velice rozměrný a těžký. Být nosičem v procesí si pokládá každý za čest a někteří velcí kajícíci jdou dokonce i bosky. Procesí se ovšem nekonají jen ve dne, celá řada z nich prochází ulicemi i večer a v noci, kdy procesí získávají obzvláště tajemný nádech.



Jinak než v ostatních místech Španělska slaví Velikonoce lidé v malém městečku Alcañiz. Na Velký pátek se zde přesně v poledne koná "**rompida de la hora**" neboli "**hodina, kdy vše vypukne**". V ulicích městečka se sejde asi deset tisíc bubeníků, kteří se úderem dvanácté dají na pochod za doprovodu svých bubnů. Jde o jakousi hlasitou modlitbu za Ježíše Krista.

Filipíny

Velikonoce na Filipínách prosluly především díky městečku San Fernando, kde se každoročně koná specifická oslava Velikonoc. Taková poďivaná není ale nic pro slabé povahy. Během těchto oslav lidé v San Fernandu velmi autenticky napodobují poslední Kristovu cestu, aby se

tak vykoupili z vlastních hříchů. Na Velký pátek se místní mladíci nechávají přibít na kříž, aby dokázali sílu své víry a sdíleli bolest, jakou prožil Ježíš Kristus.

Rovněž zde také chodí po ulicích mladí muži, kteří nesou na bedrech těžké kříže a pochodují s nimi několik kilometrů. V průvodu jsou rovněž mládenci s obnaženými zády, bijící se speciálními důtkami až do krve. I to je symbol utrpení Krista. Pokud vás během toho potřísní stříkající krev z ran mladíků, nemáte si ji podle místních lidí omývat. Takto symbolicky prolitá krev totiž přináší štěstí. A i když je to k nevíře, tato krvavá podívaná přitahuje každoročně stále více návštěvníků a turistů.



Takto to ale neprobíhá po celých Filipínách. Existuje zde řada dalších, byť možná méně proslavených rituálů. Na ostrově Marinduque se například během Pašijového týdne odehrává tzv. festival **Moriones**, při kterém davy mužů chodí po několik dní v barevných dřevěných maskách, jež mají upomínat na přísné tváře římských vojáků, a hledají legendárního Longina, jednookého vojáka, jenž údajně probodl svým kopím bok Ježíše Krista na kříži. Součástí festivalu je i jejich řádění během Popeleční středy, kdy zastrašují obyvatele měst, což je samozřejmě spíš příležitost k všeobecnému veselí.

I když jsem pro tento článek vybrala pouze tři země, je samozřejmě celá řada dalších zemí s pro nás nezvyklými tradicemi. Co si myslíte o Velikonocích v jiných částech světa? Jste příznivci našich tradičních Velikonoc, nebo byste je raději strávili jinde?

Simona Volková, LAA 3.

DARUJ SVŮJ ČAS

Každý z nás má v týdnu nějaký den, který tráví prokrastinací. Některým to vyhovuje, někteří, jako třeba kdysi já, hledají způsob, jak tento čas využít a nepromarnit ho. Právě pro takové tento článek je.

Co třeba tento čas darovat?

Jsou lidé, kterým moc času už nezbývá a dokonce nemají nikoho, kdo by jim tyto chvíle zpříjemnil a pomohl jim.

Takovým lidem (a mnoha dalším) můžeme pomáhat například prostřednictvím organizace ADRA.

Věřím, že mnozí vědí, co to ADRA je. Ti, kteří nevědí, si mohou například přečíst leták, který visí na nástěnce u vchodu do školy, nebo se podívat na webovky (www.adra.cz). ADRA koordinuje v ČR 11 dobrovolnických center, která se zaměřují především na pomoc seniorům, dětem, zdravotně postiženým. Jejím posláním je „propojovat svět lidí, kteří chtějí pomáhat, se světem lidí, kteří pomoc potřebují.“

Já osobně jsem si vybrala seniory.

Znamená to tedy, že jednu hodinu týdně strávím se seniorem, budu se snažit zpříjemnit mu chvíle v domově důchodců, rozveselit ho, přivést ho na jiné myšlenky, zavzpomínat s ním, vyslechnout jej a spoustu dalších věcí.

Nechci psát, co vše je náplní dobrovolnictví, protože bych jen citovala informace z již zmiňovaných webovek, kde je vše krásně vysvětleno a popsáno.

Raději se tedy budu snažit nastínit, co následuje poté, kdy se rozhodnete do toho jít.

Zkontaktujete koordinátora centra, ve kterém chcete působit, domluvíte si s ním schůzku, na níž s vámi probere, co vás motivuje k tomu být

dobrovolníkem, zeptá se vás na vaše zájmy, podle kterých k vám poté přiřadí vhodného seniora, vysvětlí vám, co dobrovolnictví obnáší, ukáže vám možnosti, jak a kde lze pomáhat, a vysvětlí všechny nejasnosti.

Důležité je, že schůzka není nijak závazná, teprve při ní se můžete rozhodnout, jestli se dobrovolníkem stanete, nebo ne.

Moje koordinátorka byla milá, veselá paní, která ráda zodpověděla vše, co jsem potřebovala vědět. Není třeba se tedy ničeho bát, ani být nervózní.

Pokud si řeknete, že opravdu chcete pomáhat a stát se dobrovolníkem, sepíšší s vámi na můj vkus příliš mnoho formulářů a jiných potvrzení. Musíte si sehnat výpis z trestního rejstříku a potvrzení od doktora, že můžete tuto činnost vykonávat. A to je vše, co musíte pro to, abyste se stali dobrovolníky, udělat. Jednoduché, že?

Na první setkání se seniorem s vámi půjde pracovnice z daného domova důchodců a představí vás. Nemusíte se tedy svého prvního dne obávat.

Pak už vše závisí na komunikaci mezi vámi a koordinátorkou. V případě, že si s důchodcem nevíte rady, protože nekomunikuje, "nesednete" si apod., stačí se domluvit a vše se vyřeší, nebo vám poradí jak dále postupovat.

Dobrovolnictví tedy není nic těžkého. Ani nám nevezme spoustu času a energie. Stačí chtít a být kreativní. Odměnou vám bude víc, než si myslíte.

Paní, která se mnou vypisovala formuláře, mi pro Podlavičnick zodpověděla pár otázek, které, jak doufám, vám ještě víc přiblíží dobrovolnictví u seniorů.

Kolik lidí v Č.B. je dobrovolníky? Kolik je mezi nimi studentů?

V Budějovicích působí 70 dobrovolníků, z nichž minimálně 20 studuje na středních školách.

Kolik je nejmladšímu dobrovolníkovi?

Nejmladší jsou dva kluci, kteří jsou ještě žáky základní školy.

Co mi práce pro ADRU jako studentovi přinese?

Jsem přesvědčena, že opravdu mnoho. Zkušenosti do života, nový pohled na spoustu věcí, určité sebepoznání, zlepšení komunikačních schopností...

Jak vnímáte vy osobně mladé dobrovolníky?

Opravdu si jich velice vážím a obdivuji je. Lidí, kteří ještě sami nevědí, čím chtějí být, ale vědí, že chtějí pomáhat druhým, je málo a my jsme jim vděční.

A senioři? Nejsou vůči mladším dobrovolníkům skeptičtí?

Naopak. Mladí lidé dokážou do jejich stereotypního života vnést spoustu nových možností, elán a nadšení pro věc. Záleží na dob-

rovolníkovi a na tom, jestli přizpůsobí svůj slovník, jednání a prokáže určitou trpělivost vůči důchodci.

Jak často dobrovolník navštěvuje domov důchodců? Může kdykoliv svou činnost ukončit?

1x týdně na dobu dle svého uvážení. Běžně to bývá přibližně hodina. Ano, dobrovolnickou činnost lze ukončit kdykoli.

Seniora mi někdo přiřadí? Navštěvuji pořád toho samého? Návštěvy probíhají o samotě se seniorem, nebo ve skupině s ostatními?

Seniora vám přiřadíme. Stává se, že si občas lidé neseďnou, v takovém případě jednoduše dostanete někoho jiného. Dobrovolník se vídá většinou o samotě s jedním klientem, ale jsou i dobrovolníci, kteří například hrají se seniory společenské hry, hrají na kytaru a zpívají, ti pracují ve skupině. Záleží tedy na kreativitě a přání dobrovolníka.

O jaké seniory jde?

Senior vždy musí souhlasit s tím, že k němu bude dobrovolník docházet. Jde o lidi, u kterých z nějakých důvodů nefunguje rodina, nebo ji nemají. Jsou tedy osamělí, mladším dobrovolníkům vybíráme komunikativní typy.

Doufám, že jsem vám tímto přiblížila, jak funguje dobrovolnictví u organizace ADRA, možná se někdo z vás rozhodne také zapojit do některé z jejích aktivit, využije tak svůj volný čas smysluplně a pomůže lidem, kteří to potřebují.

Kristýna Bartáčková, ZDA 1.B

ZDRAVÝ DEN PODLE ANET

(tedy, jak by měl vypadat)

Ráno: Vstanu podle toho, jak mi to vyhovuje, někdy v 7, někdy v 10. Vždyť je to přece jedno, ne? Přemýšlím nad tím, co bych si mohla dát k snídani, a hned mě napadne **jablečný nákyp**, který je vhodný hlavně pro vegetariány, což já rozhodně nejsem. Bez masa si nedovedu představit jediný den.

Na přípravu použijeme:

350g tvarohu
1 vanilkový cukr
4 lžíce třtinového cukru
3 vejce
350g jablek
60g mletých vlašských oříšků
150ml mléka
1 balení tmavého toastového chleba
kukuřičnou strouhanku na formu
75g másla
35g mletých oříšků



Postup:

Tvaroh a vajíčka promícháme a přidáme hnědý a vanilkový cukr. Jablka si oloupáme, vykrojíme jádřince a nastrouháme nebo alespoň nakrájíme na kousky. V misce promícháme jablka s vanilkovým cukrem a nadrcenými vlašskými (či jinými) oříšky. Potom mléko s vajíčkem společně rozšleháme. Z chleba okrájíme kůrku a necháme ho namočit v této směsi. Mezitím si formu vymažeme a vysypeme strouhankou. Namočený chléb rozložíme na dno formy, navrstvíme tvarohovou směs, rozložíme nastrouhaná jablíčka a zase navrstvíme plátky chleba. Tvarohovou směs a jablíčka takto pravidelně střídáme po vrstvách. Navrch vyskládáme plátky másla a formu vložíme do rozehřáté trouby na 180 stupňů. Pečeme cca 15 minut, potom formu vyndáme, nákyp posypeme ještě směsí drcených oříšků a dáme do trouby na dalších 40 minut. Když povrch zežloutne a vytvoří se pěkně křupavá krustička, vypneme troubu a necháme dojít.

Dopoledne: Po sladké (ale zdravě sladké) snídani bych si měla jít zacvičit pár cviků (ale vždycky skončím u toho, že si lehnu do postele a pustím si nějaký film). K svačině si vezmu něco malého v podobě **jablka** nebo nějaké **zeleniny**. Ve škole to ale stejně nikdy nevyjde, protože bufet je moc blízko.

Oběd: Po „sportovně“ stráveném dopoledni je čas na oběd. Jak už jsem se zmínila před chvílí, bez masa nedám ani den. Takže vám musí být jasné, že oběd bez masa pro mě není oběd. Tak co si udělám k obědu? Už to mám! **Bulgur se zeleninou a pečeným stehýnkem!**

Na přípravu použijeme:

150g bulguru
1 cibuli
6-8 stroužků česneku
50g hrášku
50g kukuřice
půlku červené papriky
olivový olej
sůl
2 kuřecí stehna



Postup: Bulgur propláchneme, přidáme asi 400 ml vody, trochu soli a dáme pomalu vařit. Přikryjeme pokličkou. Velice mírným varem a bez míchání bude bulgur měkký asi za 20 minut. Hrášek, kukuřici a nakrájenou červenou papriku uvaříme ve slané vodě zvlášť. Scedíme a vývar ponecháme na podlévání. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme uvařenou zeleninu, krátce orestujeme, podlijeme trochu zeleninovým vývarem, okořeníme bazalkou a chvíli vše dusíme. Poté přidáme uvařený bulgur. Teplý bulgur se zeleninou natlačíme do misek, upěchujeme a pak vyklopíme na talíře. Stehno upečeme tak, jak jsme zvyklí.

Odpoledne: Po obědě vyrazím ven a užívám si s přáteli, v zimě na lyžích, v létě na koupališti s melounem a spoustou ovoce. V podstatě všechno je zdravé ☺. Hlavní je se přinutit nebýt doma u počítače!

Večeře: Večer většinou přijdu unavená buď ze školy, nebo po prožitém odpoledni s přáteli. A většinou jediné, co mě zajímá, je jídlo a postel. Ale pořád se musíme řídit pravidly zdravého dne, takže šup na zdravou večeři! A dneska si dám **bramborový salát s pórkem**.

Na přípravu použijeme:

1/2kg brambor vařených ve slupce
2 pórký
sůl
1 lžičku kari koření
3 lžičky rozinek
2 lžičky sójové majonézy
2 lžičky bílého jogurtu
1 lžičku medové hořčice



Brambory oloupeme a nakrájíme na větší kostky, očištěné pórký nakrájíme na kolečka, posypeme špetkou soli a necháme stát asi 5 minut. Brambory posypeme kari kořením a lehce osolíme, přidáme rozinky, pórek, majonézu, jogurt a medovou hořčici. Lehce promícháme a dáme na 15 minut do chladničky.

Po večeři si jdu dát pěkně teplou sprchu a spát! Proč? Protože nejzdravější je dobře se **vyspat!!!** ☺

Anet ☺

Lehce kritická rýmovačka
na téma

Maturitní plesy

dohady a stresy

nutno přidat love

drazí rodičové

aby párty maturantů

vyvracela čelist z pantů

emoce stříkají z lidí

Hollywood tiše závidí

americké úsměvy

praskají objektivy

maturitní videa

jaká byla idea???

agentury profíků

jsou po sezóně v balíku

zajistí vše od A do Z

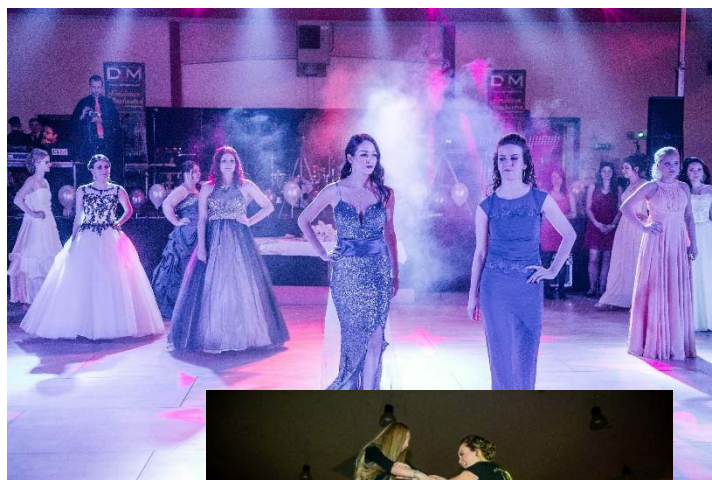
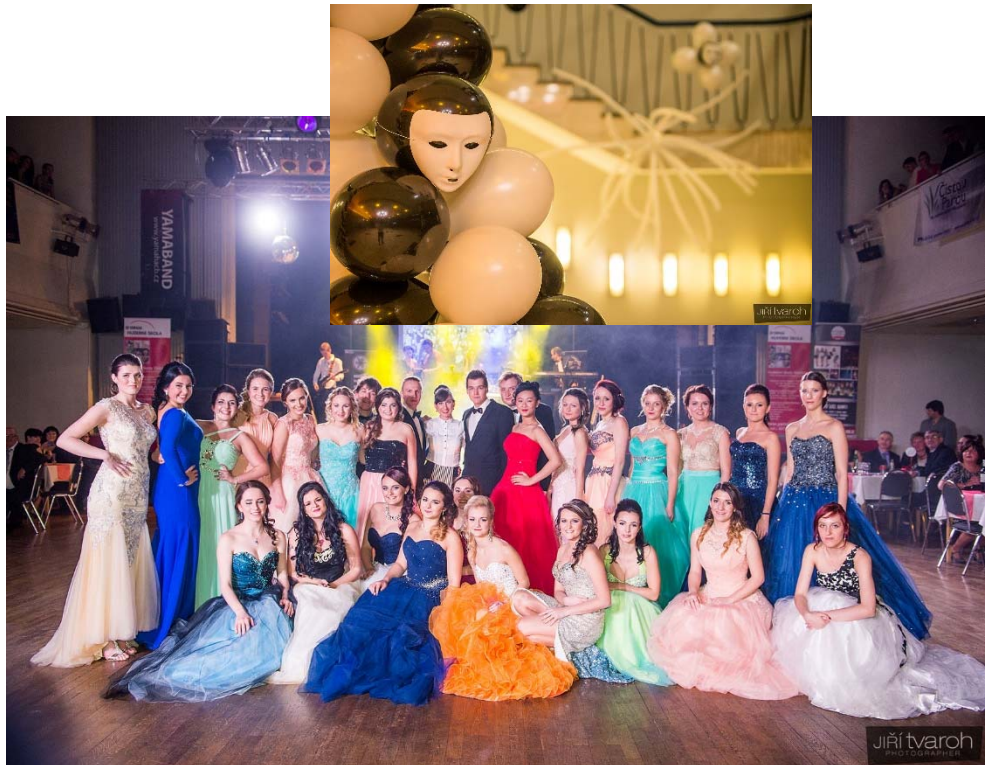
Anděla i čistý klozet

člověka to unaví

pětkrát stejné déja- vu

méně bývá někdy více

zkuste vlastní variace, inspirace, inovace, kreace,





NAŠI ZUBAŘI A „ÚSTECKÝ DENT“

Ve dnech 16.–18. 1. 2017 se naše škola zúčastnila celostátní soutěže studentů oboru zubní technik pod názvem Ústecký dent. Soutěž se konala v budově VOŠZ a SZŠ v Ústí nad Labem. Do soutěže se přihlásilo všech 12 škol s výukou oboru zubní technik z celé České republiky. Mezi zúčastněnými byly školy z Ústí nad Labem, Českých Budějovic, Prahy, Prahy- Radlic, Plzně, Karlových Varů, Nymburku, Benešova, Brna, Olomouce, Ostravy a Hradce Králové. Každou školu reprezentovali 2 žáci, celkový počet účastníků tedy byl 24, z toho 23 dívek a 1 kluk. Naši školu jsme reprezentovaly my dvě - Jana Kordíková (VOŠ) a Kateřina Vosátková (SZŠ).

Obsahem soutěže byla anatomická modelace dvou korunek a kresba okluze moláru. V brzkých ranních hodinách odstartovala soutěž zahrnující dvě hlavní části. Časově tou nejnáročnější byla zahajovací část, která obnášela kresbu okluze moláru. Úkolem zde bylo co nejvěrněji nakreslit a vystínovat okluzi prvního dolního moláru. Na kresbu byl vyměřen čas 45 minut. Zvládnutí kresby v tomto čase bylo velmi náročné.

V druhé části jsme modelovaly první horní molár a první horní premolár. Za pomoci termožů a metodou postupného nakapávání vosku spojeného s vytyčovací technikou jsme se postupně přibližovaly ke zdárnému konci.

Den nám zpříjemnil obědový raut a chvilka odpočinku u kávy. Po pečlivé modelaci jsme výslednou práci odevzdaly v předem připravené a popsané krabičce. K večeru náročného soutěžního dne jsme byli všichni pozváni na důstojné zakončení následované večeří a bowlingem. Večer jsme ulehly s pocitem dobře odvedené práce a s určitou mírou nervozity před vyhlášením výsledků.

Naděje uhasly třetí den, kdy bylo vyhlášení. Vyhlášena byla pouze první tři místa, na které jsme bohužel nedosáhly. Soutěž vyhrál jediný zúčastněný muž, student z Karlových Varů. Byl skutečně o tolik lepší než my všichni ostatní?

I přes zklamání je zde nutné zmínit celkovou úroveň soutěže, výsledky byly velmi vyrovnané a ve vynikající kvalitě. Pořadatelům musíme tímto vzdát hold za bezchybnou přípravu a pozitivní atmosféru. Chtěly bychom vyjádřit velké poděkování pí. Hejnové za vřelý, milý doprovod a především důvěru do nás vloženou. Na závěr bychom dodaly, že jsme se cítily velmi poctěny účastí v této soutěži a možností reprezentovat naši školu.

Jana Kordíková a Kateřina Vosátková



SLOVENSKÁ STÁŽ - LEVOČA 2016

UPOZORNĚNÍ pro nečtenáře či líné čtenáře: Vše zvýrazněné stačí k přečtení, aby to dalo smysluplný příběh bez namáhavého čtení každého řádku!

Milí čtenáři, milé čtenářky,
s pomocí společnosti **Erasmus +** se vybraným 12 studentům naší školy podařilo vycestovat na čtrnáctidenní pobyt **za hranice Česka zcela zdarma**. Zdarma proto, že každého vybraného studenta **finančně podpořila společnost Erasmus +**. Vybíralo se **na základě motivačních dopisů**, které se musely odevzdat našemu panu řediteli. Ten poté dle kvality odvedené práce vybral adepty. Rozhodovalo pak **náhodné losování jmen**. Jelikož se na tuto akci přihlásil opravdu malý počet studentů, losování nebylo tak dramatické. Vybíralo se jen ze 14 lidí. Nakonec ale **přišla milost ze strany pana ředitele a paní zástupkyně Mgr. Kudláčkové**. A sice, že nakonec jelo všech odvázných 14 studentů - 5 ze třídy MSR4, 6 ze ZDA4.A a jedna studentka ze ZDA4.B. **Z pedagogického sboru pak paní učitelka Bc. Sklenářová a pan učitel Mgr. Leština DiS**. A jelikož jsem mezi studenty byla i já, tak vám teď mohu lehce nastínit náš pobyt v Levoči.

Pokusím se vás stručně uvést do děje. Sama si moc detailů nepamatuji, ale určitě mohu zdůraznit důležitá fakta o našich výletech po Slovensku a cestování. **Začnu přehlednou osnovou našich 14 dnů.**

Den 1: Setkali jsme se na českobudějovickém nádraží ve večerních nedělních hodinách, vyřešili poslední detaily a rozdali si kapesné. Poté začala **dlouhá cesta do Prahy**. Utíkala vcelku rychle. Ovšem **z Prahy do Levoče** se nám všem stihly **zablokovat záda, zamastit vlasy, udělat otlaky na sedacích svalech a unavit všechny svaly**.

Den 2: Příjezd do Levoče. Po zdoluhavé cestě proběhlo **přivítání se zástupkyní zdravotnické školy v Levoči paní Mgr. Andreou Zoričákovou**. Byli jsme **přepraveni s veškerou batožinou a ubytováni v domově mládeže v Levoči**. Jelikož jsme působili opravdu unaveně, naši milí slovenští přátelé nás nechali odpočinout. **Poté následovala prohlídka školy**.

Den 3: Začínám mít lehké výpadky paměti, ale určitě jsme dělali něco moc záživného. (haha) No, dobře, šli jsme do školy, tam jsme sledovali výuku. Tato část programu byla velkým přínosem pro nás pro všechny. Jelikož jsme stále byli unavení z cestování, nikdo si nic moc nepamatuje. Ale víme, že se nám tam líbilo.

Den 4-8: Měli jsme spoustu zajímavých programů. Od návštěv školy až po poznávání Levoče a okolí. Například to byl Spišský hrad, Euro-p-sky dom Spišská kapitula, Turzův dům na náměstí, radnice a kostel Sv. Jakuba, Vysoké Tatry a další.

Od 9. až do 13. dne jsme absolvovali praxi v nemocnici ve Spišské Nové Vsi. Nemocnice se od té naší rozhodně podstatně liší. Je v rekonstrukci a většina oddělení se modernizuje. **Praxe tam určitě nebyla špatná**, jen jsme byli překvapeni rozdílem mezi naší „budějickou“ nemocnicí a nemocnicí ve Spišské... Navštívili jsme **dětské oddělení, gynekologické oddělení a masážní prostory**, kde své zkušenosti využili naši maséři.

Některým z nás se podařilo vidět i část porodu. Byl to nezapomenutelný zážitek!

No, a **pak došlo na celkovézhodnocení pobytu a praxe**. Sepsali jsme pár „lejster“. **A byla obrovská rozlučková párty**. Nemějte prosím představy o alkoholu či snad nějakých nekalostech! Tato rozlučková párty probíhala úplně opačně. Dali jsme si kávu a poseděli **v místní kavárně/ restauraci s našimi i slovenskými pedagogy**. Vyprávěli jsme si zážitky a dojmy z pobytu. Bylo to takové relaxační sezení před návratem domů.

Poslední 14. den jsme museli brzy vstát, dobavit poslední zbylé kousky spodního prádla a ponožek. Pyžama se zubními kartáčky a veškerou „hygienou“ **úhledně složit do kufru**. Rozloučit se s měkkými postelemi. **Nasnídat se, nacpat batožinu do auta a hurá na nádraží**. Unavení, vyčerpaní, byť nabití novými zkušenostmi, jsme **odjeli vlakem zpět do Prahy na hlavní nádraží a odtud opět vlakem až do Českých Budějovic**.

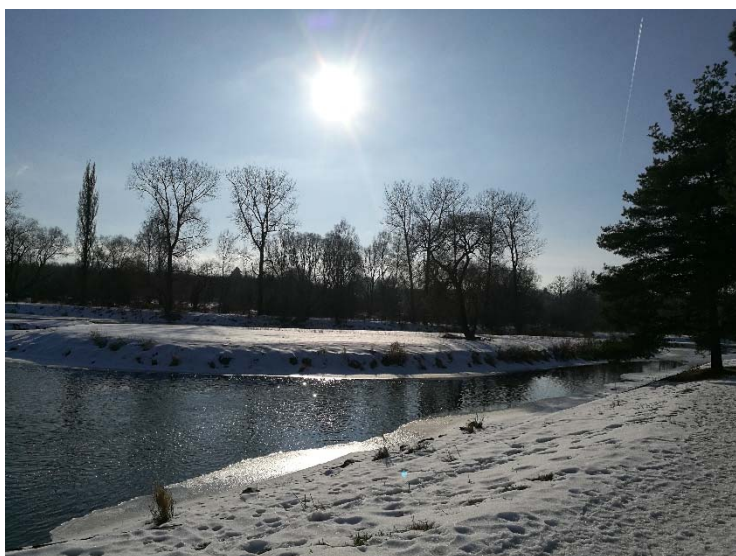
No, a na závěr bych chtěla určitě říct, že tuto stáž jsme si rozhodně užili. A že **opravdu doporučujeme** všem nižším ročníkům, aby se zúčastnili. **Absence se vám nepočítá, uležete se ze školy**, poznáte nové lidi a prostředí. Nakonec budete mnozí i rádi, že dýcháte také chvíli jiný vzduch než ten náš český.

Simona Krajíčková, ZDA 4.A



Zimní nostalgie

Někdo kráčí, aby došel z bodu A do bodu B. Přitom si vlastně vůbec nevšímá okolí. A to je podle mě velká škoda, protože příroda a vaše okolí na vás mluví různými tóny, které spousta lidí nevnímá, ať už kvůli displeji telefonu nebo únosu myšlenek. A tím pádem tak zmešká takové momenty, jako jsou například právě tyhle.



Autor B. Vonšovský

STUDENTSKÁ TVORBA

Studentský týden

No hurá, pondělní ráno,
vstávat takhle brzy jistě není zdrávo.
V hlavě mi buší dělostřelecká palba,
to bude asi ještě ta nedělní kalba.

Žaludek můj je v těžkém náručí sevřen,
za to jsem alkoholu nesmírně vděčen.
Vstávám, i když se mi pletou nohy,
z domu se vydávám, hurá do školy.

MHDéčkem škole jedu vstříc,
svět se kolem mě točí hrozně.
Nevím, co paní učitelce mám říct,
že zas přicházím pozdě.

A tak to přetrpím, přijedu domů,
tolik učení u jednoho stolu.
Učím se, do hlavy mi to neleze,
na tom se to úterý taky celé poveze.

Tolikrát jsem se u testů modlil,
udělal jsem jenom jednu chybu,
že jsem vůbec do té školy vstoupil.
To přiznám beze studu.

A teď je tady středa,
škola si s testy pokoj nedá.
5 hodin a 6 testů v jeden den.
To snad nemyslí vážně,
nechodím kvůli učení ven,
a tak vyhasínají mi mé záliby a vášně.

Středa, čtvrtek pryč a konečně pátek,
pro nervy mé konečně svátek.
Drinky, pivo, holky, kámoši a karty,
sobota vypadá na jednu velkou párty.

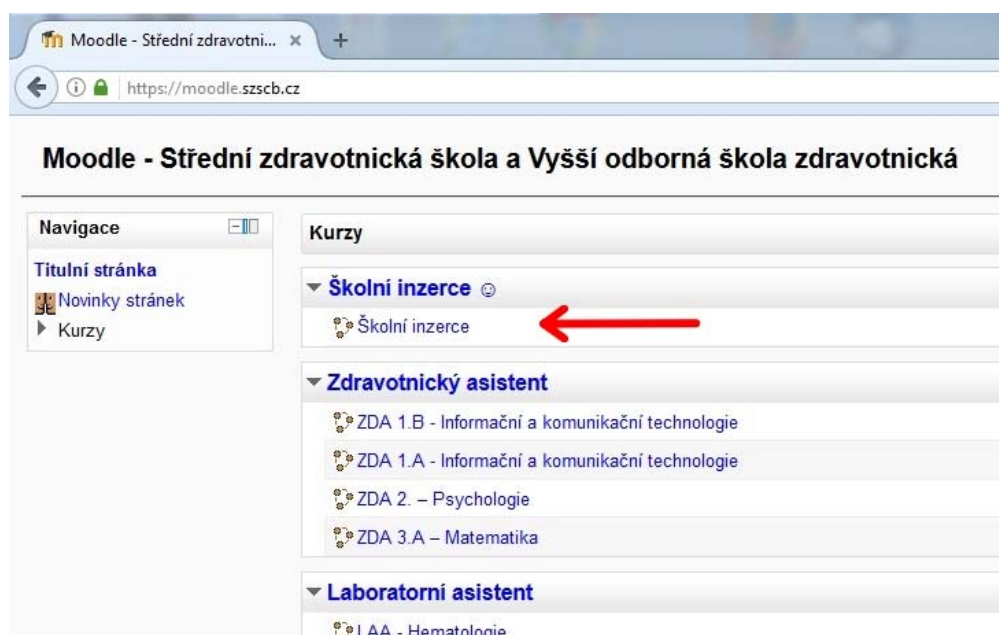
Neděle se pak o slovo také hlásí,
že kamarádi, taky rádi žízeň hasí.
Kluci, vždyť jdu zítra do školy.
Oni na to, že mi aspoň ve škole bude do noty.
tak neděle vezme za své, ne ve jménu dobra.
No, zítra pondělí a tak začíná vše zas a znova.



ŠKOLNÍ INZERCE

JE TU PRO VÁS...

Chcete se zbavit staré a nepotřebné učebnice (třeba z matematiky ☺)? Splete jí hřbet, naposledy ji po něm pohladíte a nabídněte tuto radost i ostatním. Anebo snad potřebujete doučování? Také v tomto případě vám, milé studentky a studenti, může pomoci nově spuštěná ŠKOLNÍ INZERCE. Najdete ji na našem Moodleu a přehlédnout se opravdu nedá – odkaz na ni je totiž hned první v seznamu kurzů (viz obrázek).



Přihlašte se do Moodleu, klikněte na odkaz ŠKOLNÍ INZERCE a vyberte si podle své potřeby buď NABÍDKU, nebo POPTÁVKU. K inzerátu můžete připojit i obrázek, například fotku nabízené věci.



Pokud si chcete školní inzeráty jen prohlížet, nemusíte se do Moodleu ani přihlašovat. Stačí, když svůj chytrý telefon zaměříte na obrázek (vlevo) a čtečka QR kódu si s ním už hravě poradí.

Je dobré upozornit, že také školní inzerce má svoje PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ, která by si měl každý inzerent přečíst. Celá služba je samozřejmě zdarma a každý může podat tolik inzerátů, kolik potřebuje. Jediné, co se od inzerujících studentů očekává, je dodržování základních pravidel a slušnost.

Dostanete-li nápad, jak naši inzerci vylepšit, nenechávejte si ho pro sebe a napište do redakce, nebo kontaktujte přímo autora článku. Školní inzerce je tu pro vás.

Martin Mach

POZVÁNKA

PRO VŠECHNY ZDRAVOTNÍKY

Nezisková organizace KAMBA, která v ČR podporuje zdravotníky a jejich sebevzdělávání, poprvé koná Kamba festival pro zdravotníky. Všichni jsou srdečně zváni. Je to vícedenní setkání zdravotníků s odborníky a je zde možnost se v těchto třech dnech zúčastnit workshopů, setkání a přednášek. Termín konání je 2. 6. 2017 až 4. 6. 2017. Je určitě výhodou rozšiřovat si obzory a podporovat vzájemné styky s lidmi, kteří vám jednou mohou dělat nadřizené. Směle do toho.

Dále se vše ostatní můžete dozvědět na oficiálních webových stránkách www.kamba.eu

B. Vonšovský, ZLY 3.



2. 6. - 4. 6. 2017
Festival zdravotníků
Tábor

**KAMBA
FESTIVAL**

PRO ZDRAVOTNÍKY

- workshop
- setkání
- divadlo
- hudba
- rozhovory
- inspirace
- relaxace
- odpočinek

www.kamba.eu

NAŠE ÚSPĚCHY

Futsal chlapci – 3. kolo – divizní finále

Místo: Všesportovní hala České Budějovice

Datum: 20. 1. 2017

Výsledky:

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – Gymnázium J. V. Jirsíka ČB **3:2**

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – SPŠSOU Pelhřimov **0:0**

Rozhodující o postup (penalty):

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – SPŠSOU Pelhřimov **4:3**

Sestava:

Lukáš ČÁP	MSR2
Lukáš HOFMANN	MSR2
Michal HUČÍK	MSR2
Adam VOBORSKÝ	MSR2
Jakub MIKLAS	MSR2
Matyáš ŠTĚDRÝ	ZLY1
Roman VOSEJPKA	ZLY4
Petr KOHOUT	MSR4
Matěj POLANSKÝ	ZDA2A
Gustav ORSÁG	ZLY1
Jan PAŤHA	ZLY4
Tomáš ZAJÍC	ZLY1

CHLAPCI, PO ROČNÍ PAUZE, OPĚT POSTOUPILI DO FINÁLE KONFERENCE VÝCHOD, BEZ PROHRANÉHO UTKÁNÍ, Z PRVNÍHO MÍSTA. TÍM SE DOSTALI MEZI POSLEDNÍCH 8 ŠKOL ČESKÉ REPUBLIKY.

GRATULUJEME A DRŽÍME PALCE V KONFERENCEČNÍM FINÁLE!



KRAJSKÉ FINÁLE VE FLORBALU DÍVEK

Finále se konalo 9. 2. 2017 v hale SKP v Českých Budějovicích. Naše družstvo obsadilo 2. místo v tomto složení: Krejníková Šárka, Jedličková Lucie, Paďourková Aneta, Šímová Markéta, Vávrová Eliška, Kochová Alena, Růžičková Karolína, Šebestová Nikol, Lískovcová Kateřina, Lincová Karolína, Stehlíková Eva a Marková Monika.

Děkujeme za vzornou reprezentaci školy!!!



DALŠÍ SOUTĚŽE

Úspěchy máme nejen na poli sportovním, ale i v oblasti duchovní.

Školní kolo olympiády z českého jazyka

1. místo – Klára Jelínková
2. místo – Maruška Prennerová (Laa2)
3. místo – Katka Lískovcová (Laa1)

V okresním kole obsadila 1. místo Maruška Prennerová a doslova převálcovala studenty gymnázií. 14.–16. místo obsadila Katka Lískovcová.

Gratulujeme.

Literární soutěž

1. místo – Eliška Korešová (Zly1)
2. místo – Kateřina Dominová (Zly2)
3. místo – Petra Syslová (AZT4)

Recitační soutěž

1. místo – Adéla Mádlová (Zly2)
2. místo – Nela Kozojedová (AZT2)
3. místo – Kateřina Dominová, Tereza Surá (Zly2)

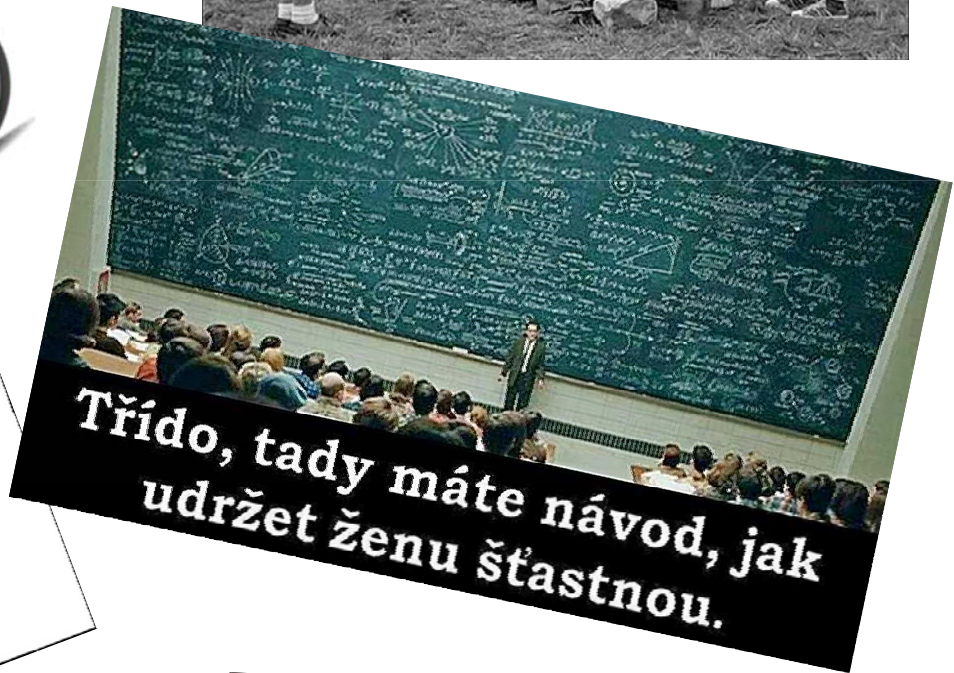
Dnes mi doma vypadl na
20 minut internet,
tak jsem šel do obýváku
popovídat si s rodinou.
Jsou to celkem milí lidé



ZAJÍMALO BY MĚ, JESTLI MY
LENOŠI PŮJDEME DO NEBE



NEBO JESTLI PRO NÁS
NĚKOHO POŠLOU?



Právě mi volali z charity, jestli nechci
věnovat část svého oblečení pro
hladovějící....
Poslala jsem je do prdele, protože někdo,
komu by padlo moje oblečení rozhodně
nemůže být hladověj....

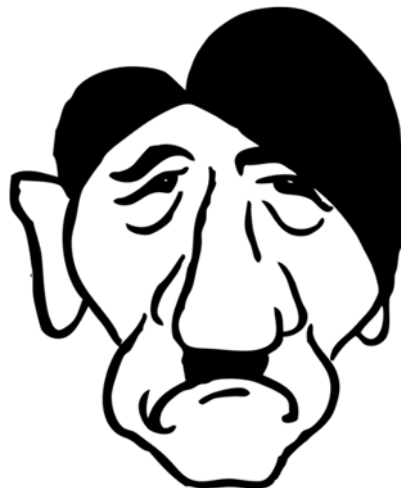


SOUTĚŽ

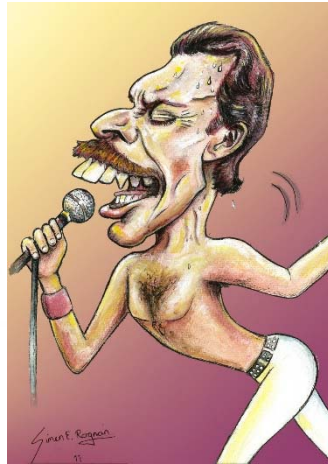
Poznáváte v karikaturách známé osobnosti?

Podlavičník vyhlašuje soutěž „Nakresli si svého učitele, kamaráda, zpěváka, herce, sportovce...“

Příspěvky posílejte na adresu redakce.podlavicniku@seznam.cz nebo přineste do kabinetu č.13. Uzávěrka soutěže je do konce školního roku.



pritchettcartoons.com



NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI

Simona Volková

Aneta Frnková

Lenka Bílková

Simona Krajičková

Kristýna Bartáčková

Markéta Stašková

Jana Kordíková

Katka Vosátková

Kateřina Schwarzová

Jaroslava Brožková

Gabriela Tomášová

Vendulka Kletečková

Iva Štixová

Břetislav Vonšovský

Honza Kovář

Martin Mach

Pavel Chalupa

Ondřej Jurák

Grafika: František Lonsmín

Podlavičník

školní časopis SZŠ a VOŠZ České Budějovice

2016/17– číslo 2

březen 2017