

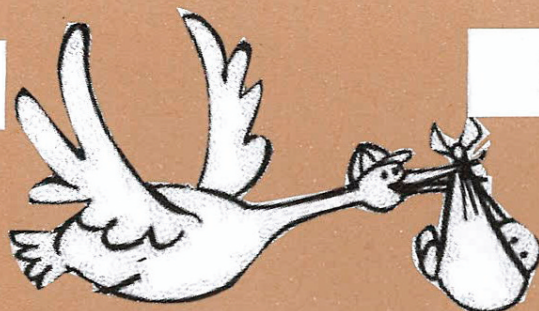


1/2019/20

PODLAVIČNÍK

Porodnice

Domů



Zdrávka
ve Španělsku

Domácí porody

Klima a Greta

O

čem

se

mluví?



Úvodní slovo

Milí čtenáři,

držíte v rukou 1. číslo Podlavičníku tohoto školního roku. A co v něm najdete? Hlavní téma je „O čem se mluví?“. A nejen u nás ve škole. Přečtete si, jak vidí stávky za klima Kristýna Bartáčková, dozvíte se, co je to terapie tmou a co se stane, když se přestane divadelní točna otáčet. Jeden z příspěvků přibližuje cestu sestřiček do Španělska, jiný zážitky ze semináře věnovaného SOČ. V předlouhém rozhovoru na sebe leccos prozradí pan učitel Beran.

Příjemné počtení přeje redakce

OBSAH

Rozhovor s Lenkou Martynkovou	1
Jihočeská sestřička.....	2
Celosvětová stávka za klima.....	4
Domácí porody.....	5
Kavárna perla.....	6
Blackout.....	7
Zdrávka ve Španělsku.....	8
Rozhovor s Jiřím Beranem.....	10
Ze školních lavic.....	12
Terapie tmou.....	13
Tvůrčí dílna SOČ.....	13
Projekt MK ULTRA a vymývání mozků.....	14
Divadelní léto v Týně nad Vltavou.....	16
Laboranská improvizace.....	17
Trocha filozofie nikoho nezabije.....	17
Jak se k sobě chováme.....	18
Sport.....	18



ROZHOVOR S LENKOU MARTYNKOVOU

Anime je označení japonských animovaných filmů. Vyznačuje se charakteristickým způsobem kresby postav a pozadí. Anime pokrývá širokou škálu žánrů, od akčních seriálů přes detektivky až po psychologická dramata. Anime se obvykle vysílá v televizi, distribuuje na DVD nebo publikuje jako videohry. V Česku mezi nejznámější anime pro děti patří například seriál Pokémon. Z hlediska západní kultury se může jevit jako překvapivé, že řada japonských animovaných filmů je zaměřena spíše na dospělé diváky. Dospělí fanoušci tohoto žánru pokládají za reprezentativní např. tituly jako Hrob světlušek, Ghost in the Shell, Neon Genesis Evangelion, Princezna Mononoke, Vampire Hunter D nebo Akira.

Rozhovor s Lenkou Martynkovou

Co tě přivedlo k tomu, že ses přihlásila do SOČky?

SOČku nám doporučovala p. učitelka Jandová. A vzhledem k tomu, že jsem zjistila, že se SOČka dá použít jako maturitní práce, tak jsem si řekla, že by to byla paráda si to odbyť hned ve 3. ročníku a nestresovat se tím ve čtvrtáku, kdy se budu připravovat na maturitu.

Jak tě napadlo téma, které jsi zpracovávala?

Téma vyplynulo z toho, co mě v té době momentálně nejvíce zajímalo, a to bylo zrovna anime. Zajímalo mě také, jaký vliv má anime na diváka. Zjistila jsem, že v češtině žádné práce na toto téma nejsou. Anebo jich je jen pár, ale nezaměřují se to, jak anime ovlivňuje sledujícího. Musela jsem sáhnout do anglických prací pro nějakou tu teorii. Dále jsem vytvořila dotazník v angličtině, který jsem také použila do své práce. Práci jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na anime a na komixy, které jsou anime ovlivněny.

Jak probíhala SOČka v Opavě?

Přesně už si nepamatuji, jak program v Opavě probíhal. Na začátku bylo uvítání, spali jsme na kolejích. Byl připraven i doprovodný program. Hlavní prezentování bylo dopoledne. Prezentovali jsme ve skupinách, protože soutěžících bylo mnoho. Odpoledne nám pak byly výsledky oznámeny v místním kině.

Doporučila bys SOČku?

Určitě bych středoškolskou odbornou činnost doporučila ostatním. Mně nyní hodně ulehčila 4. ročník a je to velmi dobrá zkušenost. Určitě se někomu může hodit i do bu-

doucna. Získáte zkušenosti a vyzkoušíte si, jaké to je prezentovat před větší skupinou lidí, což se vám může hodit třeba k maturitě.

K jakému jsi došla závěru? Působí anime na diváka pozitivně, nebo negativně?

Převážně mi lidé v dotazníku odpovídali, že na ně anime působilo spíše pozitivně. Spoustu lidí motivovalo k různým aktivitám a činnostem, například ke sportování (např. hodně lidí začalo hrát volejbal, přestože byli svým vzrůstem malí), dále pak ke kreslení a jiným podobným aktivitám.

Ale jedním z negativních vlivů anime je to, že lidé sledováním stráví hodně času. Může to vést až k tomu, že někteří začnou mít falešnou představu o světě.

Markéta Stašková La4

Lenka Martynková obsadila v krajském kole SOČ se svou prací „Anime mezi námi“ 1. místo a v celostátním kole byla 8.! Do celostátního kola se probojovala i Lucie Šteflíčková rovněž z LY4. Gratulujeme.

JIHOČESKÁ SESTRÍČKA 2019

(článek otištěný v Českokbudějovickém deníku)

Pátý ročník soutěže, kterou organizují Jihočeské nemocnice ve spolupráci s Jihočeským krajem, je minulostí. V kategorii vyšších odborných zdravotních škol a vysokých škol zvítězil tým kapitána Josefa Diviše ze SZŠ a VOŠZ České Budějovice, v kategorii středních zdravotních škol tým kapitána Filipa Richtera ze SOŠZ a SOU Český Krumlov.

Šestapadesát soutěžících, rozdělených do čtrnácti týmů, čekalo během soboty dvanáct dovednostních disciplín. „Nejvíc nám asi dal zabrat překotný porod,“ shodovala se většina soutěžících. Na ten se dorazil podívat také senátor Jaroslav Větrovský společně s europoslankyní Radkou Maxovou.

Zajímavostí bylo, že studenti mnohdy do poslední chvíle nevěděli, co je vlastně čeká. O to bylo soutěžní klání napínavější.

Jihočeská sestřička se každý rok koná v jiné nemocnici. Vloni soutěžící hostili ve Strakonících.

Myšlenkou akce je představit studentkám a studentům, kteří si vybrali jako svoji budoucí profesi sesterskou práci, konkrétní jihočeskou nemocnici a v ní modelaci skutečných situací v reálném prostředí prověřit jejich vědomosti i praktické odborné znalosti,“ vysvětlil zakladatel projektu Jihočeská sestřička a člen představenstva Jihočeských nemocnic Michal Čarvaš.

„Vítězové se do disciplín pustili s vervou a předvedli skutečně skvělé znalosti a dovednosti. Celkově byli soutěžící šikovní, což je pro jihočeské zdravotnictví pozitivní zpráva,“ sdělil předseda představenstva Nemocnice Tábor Ivo Houška.

Soutěž se konala pod záštitou jihočeské hejtmanky Ivany Stráské. „Jsem velice ráda, že se tato soutěž stala milou tradicí. Jednotlivé zdravotnické školy tu mají jedinečnou šanci poměřit si mezi sebou své síly. A právě tato zdravá soutěživost vede ve finále ke zvyšování úrovně těchto škol,“ sdělila.

Zároveň dodala, že úroveň zdejších zdravotnických škol je velmi dobrá a odpovídá tomu, na jaké úrovni je jihočeské zdravotnictví vůbec. Absolutnímu vítězi předala

cenu v podobě poukazu pro dvě osoby na víkendový pobyt.

Vyhlášení výsledků se uskutečnilo večer v hlavním sále hotelu Palcát.

Doprovodný program obstaraly například břišní tanečnice nebo kapela Dětský pokojíček. Večerem provázal Roman Anděl. Zajímavým zpestřením byla také přehlídka módních úborů zdravotních sester z různých historických období.

Jihočeská sestřička 2019 z pohledu kapitána vítězného družstva, Josefa Diviše.

V sobotu 12. října jsme se zúčastnili již pátého ročníku odborné soutěže Jihočeská sestřička.

Soutěž tento rok hostila Nemocnice Tábor. Z naší školy se zúčastnily celkem čtyři týmy, z toho dva z VOŠ a dva ze SZŠ. Celou akci jsme zahájili ráno ve vstupní hale nemocnice, kde probíhala také registrace týmů. Po úvodním slově zakladatele tohoto projektu Michala Čarvaše, jsme vyrazili za prvními disciplínami. Stanoviště bylo celkem dvanáct a všechna byla umístěna pohodlně uvnitř budovy. Nejzajímavější disciplínou byl překotný porod. Zvláště bych chtěl ocenit herecký výkon lékaře gynekologicko-porodnického oddělení Štěpána Hájka, jakožto hysterického tatínka.

Nejtěžším úkolem pro nás bylo přiřazování zkumavek k jednotlivým žádankám. Po výborném obědě, který byl zajištěn v místní jídelně, jsme dokončili zbylé disciplíny a vypravili se do hotelu Palcát. Zde jsme se ubytovali. Následoval volný čas, který jsme se třídou věnovali prohlídce historického centra města a návštěvě kavárny.

Den se chýlil ke konci a my se začali připravovat na společenský večer a vyhlášení výsledků. Někteří byli připraveni za pět minut, jiným příprava zabrala několik hodin. Jelikož tento den vycházel na státní smutek, zahájili večerní program uctěním památky Karla Gotta. Výsledky byly sečteny a tak přišel čas na vyhlášení. V kategorii středních škol jsme se umístili na sedmém a osmém místě. Kategorii VŠ a VOŠ jsme obsadili čtvrté a první místo. Jeden z našich týmů dokonce získal titul absolutního vítěze!

Po vyhlášení byl prostor pro tanec a fotografování ve fotokoutku.

Ještě jednou bych chtěl poděkovat organizátorům soutěže za perfektní připravenost celé akce a vstřícný přístup zaměstnanců nemocnice.

Naším následovníkům přeji mnoho štěstí do příštího ročníku soutěže a doufám, že obhájí vítězství.

Vítězný tým – absolutní vítěz soutěže ve složení:



Josef Diviš – kapitán, Veronika Vaňková, Petra Štědrónská, Andrea Kališová



Celosvětové stávky za klima

I ti, kteří se o okolní svět a zprávy z něj moc nezajímají, museli již pochytit, že světem hýbou zprávy o jakýchsi „stávkách za klima“ a Gretě Thunbergové. Však už se to dostalo i do našich Budějce! A co víc, i na naši školu. Shrňme si pár faktů, protože okolo tohoto tématu panuje spousta dezinformací.

Jak to celé začalo?

V srpnu 2018 se Greta Thunbergová, tehdy žákyně deváté třídy, rozhodla, že každý pátek místo vyučování půjde před švédský parlament protestovat. Svůj protest nazvala „Stávka za klima“. Její činnost vzbudila celosvětovou pozornost, a tak už v prosinci téhož roku se konala řada stávek, které se sdružily pod název „Fridays for future“. (Pátky pro budoucnost.) Od té doby se ve velkém stávkuje a demonstruje po celém světě, ve větších i menších městech. Celá tato záležitost je přisuzovaná studentům, ale pravda je, že má podporu i mnoha dospělých, a to například i z řad vědců.

Greta Thunberg

Jestli nechcete být úplně mimo, vyplatí se tuhle Švédku znát. Šestnáctiletá bojovnice s Aspergerovým syndromem, naděje této planety. I takto o ní můžete slyšet. Náznaky na tuto slečnu, ať ty pozitivní, či ty negativní, kterých je také mnoho, se na nás valí ze všech stran, a proto je nejlepší si vytvořit svůj vlastní.

Nyní na rok přerušuje školu, aby se mohla zúčastnit Valného shromáždění a konference OSN, vystoupení před vedoucími představiteli EU a podobných ohromujících akcí.

Za své působení byla mimo jiné nominována na Nobelovu cenu za mír, obdržela nejprestižnější cenu Amnesty International, stala se tváří mnoha čísel časopisů a stala se celosvětovou celebritou.

Důležité je její prohlášení, že není klimatoložka a pouze se stala hlasem, který opakuje to, co již bylo mnohokrát řečeno.

Stávky v číslech

- Maximální oteplení planety, které bylo přijato v OSN, je 1,5 stupně

- Mluví se o 12 letech do světové klimatické krize
- 15.3.2019 se celosvětové stávky zúčastnilo 2,2 milionů lidí, dne 20.9. 2019 4 miliony lidí
- 150 zemí světa je aktivně zapojeno
- Více než 11 tisíc vědců a vědkyň ze 153 zemí světa vyhlásilo klimatickou krizi.
- V Českých Budějovicích je účast velmi různorodá, od 50 až po 100 a více studentů

Co vlastně studenti požadují?

- Organizace vyzývá politiky, aby začaly jednat a snížily vznik emisí
- Informovat o stavu širší veřejnost
- Konkrétní požadavky organizace či jejich menších částí se hledá velmi těžko, jelikož stále nejsou definovány jasné cíle

Stávky za klima jsou velmi diskutované téma a dovolím si říct, že každý má na ně svůj názor. Z mého pohledu jde o velmi nevinny způsob jak upozornit na problémy. Od té doby, co „Pátky“ začaly fungovat, se koneckonců řeší neustále.

Je třeba si uvědomit, že argument „ať jdou raději sbírat odpadky, co jsou poházené v přírodě“ není vůbec na místě, jelikož studenti se snaží bojovat o snížení emisí a tedy o zmírnění znečištění zcela jiným způsobem, a to globálně.

Otázka, zda by měly školy dětem omlouvat absenci, je velmi složitá. Nikdo vám nezajistí, že děti opravdu byly stávkovat po celou dobu průběhu stávky. Můžeme ale trestat studenty, že se snaží vybojovat lepší svět? Otázka, na kterou si každý musí odpovědět pouze sám. Jde o priority. Stávky si žádají oběti.

Můžou ale těmito nevinnými stávkami opravdu dosáhnout nějakých výsledků? Můj osobní názor je, že pokud chci něco měnit, musím jít k centru moci. Nebylo by od věci více cílit na konkrétní politiky s konkrétními požadavky. Co je také potřeba, jsou mladí lidé v politice. Kdyby se několik silných hlasů vložilo do centra dění, možná by vše šlo rychleji. Na druhou stranu řešit celosvětový problém potichu by také nedělalo dobrotu. Spousta lidí se začala zajímat o tuto problematiku jen díky stávkám, spousta lidí začala konat jen díky tlaku. Úspěch Greta o tom říká hodně. Ze dne na den se stala tváří, prostřednictvím které mluví miliony lidí.

Vypovídá to jednak o zoufalosti lidí, kteří byli přehlíženi, i když mluvili o důležitých věcech, a o selhání politiků, kteří nejednají.

Konkrétní výsledky můžeme vidět například ve volbách do Evropského parlamentu v roce 2019, kde získaly strany zabývající se klimatickou krizí (především zelené strany) dvojnásobek hlasů, a staly se tak v Evropském parlamentu vlivnou silou.

Uskutečnění summitu OSN, summitu zemí EU k projednání této problematiky, německé vládní strany přislíbily

Domácí porody – ano, či ne?

Protože jsme na střední zdravotnické škole, myslím si, že toto téma není žádné tabu a že by bylo dobré se nad ním zamyslet. Rozhodla jsem se napsat svůj názor.

Já pro to prostě a jednoduše nejsem. Prosím, neodsuzujte mě, je to čistě jen můj názor. Víím, jsem ještě hodně mladá, ale svůj názor na tohle téma už mám. Mamka je porodní asistentka, a tak jsme se o tom doma už několikrát bavily. V budoucnu bych si děti přála a prozatím víím, že bych je doma rodit nechtěla. Samozřejmě, má to své plus, ale také velké mínus. A právě o plusech a mínusech bych se chtěla trochu rozepsat.

Co je tedy na domácích porodech dobrého? Proč si nastávající maminky nevybírají k porodu nemocnici? Jak už z názvu pochopíme, hlavním důvodem je domácí prostředí. Žena rodí doma, tam, kde to zná a kde se jí to zdá útulné a příjemné. Vybírá si svou porodní asistentku, která jí „sedne“ a vyhovuje. Často je totiž důvodem toho, že žena rodí doma, zdravotnický personál porodnice. Mamince se také nemusí líbit nemocniční prostředí. Asistentka je s ní na rozdíl od sestřiček po celou dobu těhotenství a dospějí spolu až do cílové rovinky-porodu. Žena dítě porodí doma a má ho pak po celou dobu u sebe. Takhle se to zdá skoro jako pohádka, ale ono to zas tak růžové není. Má to svá velká rizika.

A jaká ta rizika jsou? Největším je bezpečnost, respektive nebezpečí. V nemocnici by nastávající maminku při krizové situaci okamžitě převezli na operační sál, kde by se o ni specializovaní lékaři postarali, ale doma? Tam je s maminkou „pouze“ porodní asistentka, ale tím profíků a plnohodnotné a moderní nemocniční zařízení chybí. Tím v žádném případě nijak nechci podceňovat porodní asistentky, ale jen chci říct, že v určitých situacích si lépe a profesionálněji poradí lékaři specializovaní na svůj obor.

uhlíkovou neutralitu do roku 2050, kritika vlivných lidí za časté využívání letadel, zvýšení povědomí lidí o problému, angažovanost mladých lidí na veřejných věcech, tohle vše ukazuje, že ať Stávkám pro budoucnost fandíme, či ne, určitých výsledků opravdu dosahují.

V Česku se ale bohužel na lepší zítřky zatím neblýská, jelikož na Evropském summitu jsme se jako země odmlítli podepsat pod Dohodu o evropském klimatu, a tím ji celou zastavili.

Kristýna Bartáčková ZDA4B

Dříve přece naši předkové ani neznali porodnice a ženy rodily doma, tak proč to měnit? To sice ano, ale je potřeba se podívat na statistiku úmrtnosti. Maminka porodila například osm dětí a bylo normální, že třeba tři už hned při porodu, či těsně po něm zemřely. A umíraly i ženy.

Proto si stojím za svým názorem, že je potřeba jít s dobou a využít možnosti родit v nemocnici pod dozorem profesionálů, kteří jsou připraveni okamžitě pomoci.

A jak se na domácí porody dívají ostatní studentky naší školy? Dali jsme prostor k vyjádření dívkám ze 3. ročníku.

Myslím si, že domácí porod by byl v pohodě, kdyby u něj byl lékař. Já osobně bych domácí porod nechtěla, protože mi to přijde nechutné a nehygienické. Nedokážu si představit, že by ke mně domů přišla návštěva, dostali bychom se na téma „porody“ a oni by se mě zeptali, kde jsem rodila a já bych ukázala na zem a řekla: „Tady. Přímo před vámi.“

Myslím si, že je to nebezpečné pro matku i dítě. Matky se sice v domácím prostředí můžou cítit lépe než v nemocnici, ale přesto mi připadá lepší zvolit bezpečnější formu.

Můj názor je spíše negativní. Jde o dva lidské životy. V nemocnici je porod běžná věc, všichni jsou na to zvyklí a jsou ochotní pomoci, kdežto doma máte jednu porodní bábu a nemáte jistotu v ničem.

Myslím, že je hezké přivést dítě na svět v domácím prostředí, ovšem v nemocnici je porod bezpečnější, jak pro dítě, tak pro matku.

Dle mého názoru je to hrozná hloupost. V dnešní době,



kdy je zdravotnictví vyspělé, ohrožovat dítě hned při porodu. Jednoznačně nesouhlasím!

Nesouhlas. Ale mně to může být jedno, já rodit nebudu, ale je ohroženo zdraví jak matky, tak dítěte. (Dali jsme prostor k vyjádření i „zdravotnímu bratrovi“)

A co na to zkušené matky – „porodní absolventky“?

Domácí porody jednoznačně odmítám. V dnešní době, kdy je možné si vybrat porodnici, rodit ve vodě i na suchu, v sedě, v kleče, možná i ve stoje....., je porod doma nezodpovědný hazard, protože někdy jde o minuty. Nevěřte řečem, že porod v domácím prostředí uprostřed vonných svíček za zvuků relaxační hudby nebolí a že rodička prožívá něco mezi euforií a orgasmem. Bolí, protože to bolet musí. Porod není legrace a vůbec

Kavárna Perla

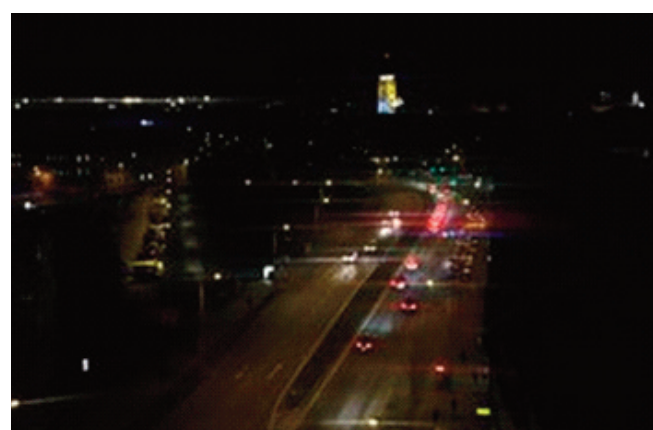
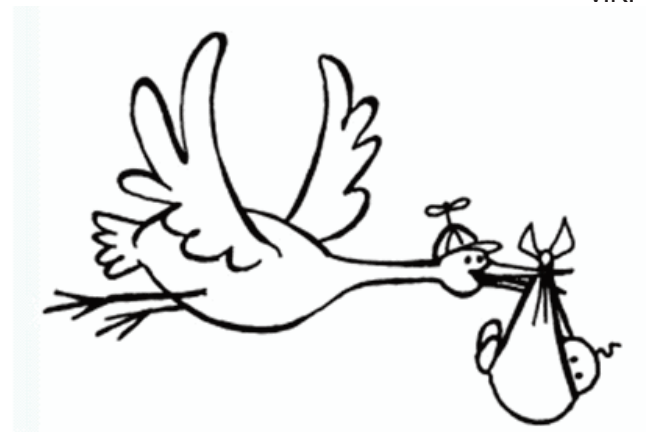
– romantické místo nad městem

Perla, dříve kavárna, dnes... kancelář. Smutná realita Perla, kavárna umístěná na střeše obytného domu, byla dříve na vysoké úrovni. I přes poměrně vysoké ceny na ni lidé dosud nostalgicky vzpomínají. Kluci sem zvali na první rande slečny, slavily se tady narozeniny a celkově to zde bylo moc příjemné. Před dvaceti lety ale byla zavřena kvůli stížnostem lidí z bytů pod kavárnou. Stěžovali si na hluk, neustále jezdící výtah a dupání. Město výtah odhlučnilo a otevírací doba se z "otevřeno do tří ráno" posunula na "otevřeno do sedmi večer". Nájemníci si ale stále stěžovali, a tak se kavárna uzavřela. A bohužel dosud neotevřela. Před nějakou dobou se rozhodlo, že by se kavárna Perla mohla znovu obnovit, a tak se hledali zájemci. Přihlásili se dva. První nedodal dostatečné podklady, a proto zbyl pouze jeden. Ten chtěl kancelář znovu předělat na prostředí kavárny, která by sloužila ke schůzkám. Byl by zde i salonek. Oprava by vyšla přibližně na 3 000 000 Kč. Nakonec ale město řeklo, že to nemá cenu, jelikož se přihlásil jen jeden zájemce, a navíc lidé z domu podepsali petici, ve které se znovuotevřením nesouhlasí kvůli hluku a všem faktorům, kvůli kterým byla před 20 lety zavřena. Nájemníkům z obytného domu bylo nabídnuto, že by kavárna měla otevřeno pouze do sedmi večer, a ti souhlasili. Pouze dvě paní byly proti. Přesto byla nabídka pro zájemce zrušena. V současné době se stále jedná o znovuotevření, ale zatím nejde říct, jestli si v Perle ještě někdy kafe dáme.

Informace získala z rozhovoru se zájemcem o Perlu Kristýna Kadlecová PS 1B

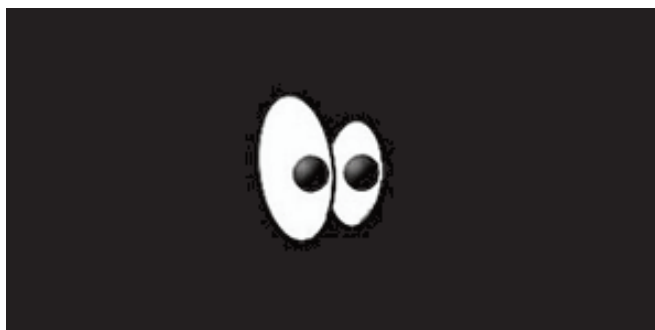
ne dýchánek se svíčkami. Dám ruku do ohně za to, že v určitých chvílích byste nevnímaly ani zapálený Temelín, natož svíčky. Ano, člověk má právo se rozhodnout sám za sebe, ale to není případ rodiček. Ty v tomto případě rozhodují i za dítě, neriskují jen svoje zdraví a život, ale i jeho. Není to vysoká cena za domácí pohodlí?

V.K.



Blackout

Novodobá apokalypsa jménem BLACKOUT



Většina z vás, když si začne představovat apokalypsu, představí si zombie požírající mozky. Ve vaší hlavě se teď možná odehrává obraz toho, jak se probíjíte pomocí AK47 uličkou plnou zombie, kteří když vás kousnou, promění vás v po mozcích dychtící zombie. Nikdo netvrdí, že by nemohl vzniknout vir, který by lidi proměnil v chodící mrtvoly. Je to ale málo pravděpodobné. Pravděpodobnější je, že nastane situace, kvůli které do tří dnů nastane chaos, do týdne přestane fungovat vláda, dojde jídlo a pití, do čtrnácti dnů dojdou prášky. Všechno tohle a mnohem horší věci by se staly, kdyby nastal blackout. Nejdříve bych chtěla začít tím, co je to blackout. Blackout je výpadek elektřiny, může to být z důvodovětrné smršti, selhání lidského faktoru, přetoku energie ze zahraničních rozvodných soustav, teroristického útoku, elektromagnetického pulsu (EMP) nebo z několika příčin naráz, což je nejčastější.

Abyste si dokázali lépe představit průběh blackoutu, rozdělím ho na minuty, hodiny a dny. V prvních minutách by bylo rozhodně chaos. Lidé by zůstali zaseklí ve výtazích, metrech, vlacích mimo stanice. Přestaly by fungovat semaforey, což by mělo za následek velké množství dopravních nehod. Už v tu chvíli mohou začít umírat první lidé. Nebude dostatek sanitek a lékařů, aby zachránili všechny. Samozřejmě kvůli nehodám, ale i kvůli strachu občanů začnou být přetížené tísňové linky. V průběhu hodin se vyprázdní zásoby pitné vody z vodojemů. Přestanou také fungovat mrazáky a lednice, což zapříčiní zkažení jídla. Samozřejmě i kvůli tomu se uzavře většina obchodů a restaurací. Bude nadále ohrožena ambulantní péče ve zdravotnických zařízeních a lékařské služby. Většina výrobních podniků a služeb zavře své provozovny. Všem se postupně vybijí baterie v mobilu, tabletu, notebooku a nebude možnost nikomu napsat, ani se dovolat. Přestane fungovat bankovníctví, finanční trhy a elektronický bankovní styk. Nebudete si proto moci nic koupit. V provozu budou pouze elektrocentrály se zajištěním dostatečného přísunu paliva.

Jakmile blackout bude trvat více než den, přeruší se výrobní procesy a nebudou poskytovány žádné služby. Mnohonásobně vzroste kriminalita a nebude nikdo, kdo by se postaral o pořádek. Proč by policisté měli uklidňovat chaos venku, když budou rádi, že zajistí bezpečí svým rodinám? Od této chvíle „jede každý sám za sebe“. Možná to někomu připadá přehnané, ale je to tak. Nikdy nevíte, jestli se můžete spolehnout na ostatní. Myslete si, že vám bude pomáhat soused, kterého jste rušili tím, že jste vždy o víkend v čase poledního spánku šli sekat trávu? Nebo vám snad pomoc nabídne kolega z práce, kterému jste nechtěli půjčit propisku nebo jste se smáli, když si na sebe vylil pití? Ne, nikdo z nich vám nepomůže. Proč by taky měl, když sám má málo jídla a pití. To je váš problém, že jste nebyli připraveni. A to je ono.

Věřte nebo ne, příprava je důležitá. Dříve každý měl ve sklepě nějaké ty zavařovačky nebo konzervy. A co vy, máte doma nějaké flašky s vodou nebo konzervu ve spíži? Já si myslím, že většina z vás ne. Pokud se ale přece chcete alespoň trochu připravit, tak si najdete nějaký větší batoh. V něm by určitě neměl chybět menší nožík. Dále tam patří náhradní oblečení a lékárnička. Do té kromě obvazů, rukavic a nůžek, přibalte prášky, které normálně užíváte, nezapomeňte nějaké na bolest a záživací problémy. Dále tam dejte již zmíněné konzervy a třeba i sušené maso. Je mi líto, ale vegetariáni a vegani si budou muset jednu konzervu přibalit také, jelikož zelenina a ovoce vám doopravdy nevydrží. Nesmí chybět alespoň jedna láhev vody. Doporučuji si pořídit i malý filtr na vodu. Vypadá jako širší injekční stříkačka a na konci má menší pytlíček.

Tak, teď si asi říkáte, proč byste si to měli balit, jako byste měli někam odjet. Je mi líto, ale vy, co bydlíte ve městě, se musíte nejdéle do tří dnů dostat pryč, nejlépe někam na vesnici. Ve městech to začne být velmi nebezpečné. Dojde k rabování a věřte, že mnozí, pokud by měli dostat jídlo jen způsobem, že někomu jinému ublíží, udělají to. Představte si, že máte doma hladové krky, které musíte nějakým způsobem nakrmit.

S tím také souvisí i ekonomika. Všeho bude nedostatek a nebude možné přijít do obchodu a koupit si, na co budete mít zrovna chuť. V tu chvíli přestanou fungovat peníze. Ty totiž fungují, dokud jim lidé věří. Tyto obyčejné papírky potom nemají žádnou cenu, jich se nenajíte, ani nenapijete. V tuhle chvíli začne mít velkou hodnotu zlato a stříbro. Ty mají hodnotu vždy. Také začne zase fungovat směnný obchod. V té době bude mít například kilo

rýže nepředstavitelnou hodnotu. Nejenom potraviny, ale i léky budou nedostatkovým zbožím, a proto budou velmi drahé.

Dokážete si vůbec představit, jaké by to bylo? Zkuste si vzpomenout, kdy naposledy byl nějaký menší výpadek elektřiny nebo kdy byl třeba na dvě hodiny uzavřen přítok vody. Vzpomínám si, jak jednou, když jsem ještě byla na základní škole, vypadla elektřina. V tu chvíli mě to dost štvalo, jelikož jsme si omylem prodloužili vyučování o deset minut, nezvonil totiž zvonek. Nemilé bylo, když jsem zjistila, že to není jenom škola, ale půlka sídliště. Když jsem přišla domů, prvním šokem byly schody. Výťah nefungoval, a tak jsem s tou, ten den obzvláště těžkou taškou musela vyběhnout sedm pater. Samozřejmě, že když jsem udýchaná otevřela dveře, automaticky jsem sáhla na vypínač. Jak jinak, světlo se nerozsvítilo. Řekla jsem si tedy, že si půjdu aspoň dát oběd. Když jsem otevřela mikrovlnku, došlo mi, že tak to asi nepůjde. Následně jsem si namazala aspoň ten tvrdý rohlík más-

ZDRÁVKA VE ŠPANĚLSKU

V minulém školním roce se naskytla nám žákyním bývalé 3.A a 3.B příležitost „adoptovat“ si na týden vlastního Španěla v rámci výměnného pobytu.

Se začínajícím školním rokem jsme se tedy začaly psychicky připravovat nejen na maturitu, ale také na Španělsko, které bylo plánované od 7.10. do 11.10. 2019. Jak taková příprava vypadala? Primárně se naše facebooková skupina začala plnit dotazy ohledně oblečení a postřehy z instagramových profilů našich Španělů. Nechyběly ani nekončící dotazy, co se smí a nesmí vzít do letadla, a každodenní diskuze o počasí.

Den odletu. Sraz v 5:15 se nám zdál odstrašující, než jsme si uvědomily, že do nemocnice bychom stejně vstávaly dřív, a tak jsme se konečně v pondělí prospaly! Autobusem jsme plně očekávání dorazily do Prahy a přesunuly jsme se na letiště. Zde se ukázalo, jak moc jsem praktická žena, zatímco všechny měly kufr na kolečkách, který se musel v ruce nést do nekončících schodů v podchodech, já si do Barcelony vezla jen školní batoh. Alespoň má nějaké využití.

Většina z nás letěla poprvé, a tak překvapené, až vystrašené výrazy střídaly úsměvy. Letadlo mělo hodinu zpoždění, což nám ani nestačilo zkazit výbornou náladu. Let jsme prospaly, propovídaly, některé z nás i projedly. Nakonec to nebylo tak hrozné, jak si některé představovaly, a tak jsme o 3 hodiny později přistály stále v dobré

lém a dala na to šunku. Sedla jsem si do obýváku a chtěla se natáhnout pro ovladač. Došlo mi to ale dříve, než jsem na něj vůbec sáhla. Naštěstí za hodinu proud zase nahodili.

Lidé jsou hrozně zpohodlnění. Nedokáží si představit jediný den bez mobilu, počítače a televize. Pokud jste to dočetli až sem, tak si většina z vás bude říkat, že je to přehnané. To zní přece jako sci-fi. To zkuste vysvětlit lidem z USA, kteří zažili blackout třeba v roce 1965, 1977, 1991. Smějte se občanům Indie, kteří zažili zatím největší blackout v roce 2012. Lidem z Řecka nebo Itálie, kteří blackout zažili v roce 1993 a 1994, to jako výmysl nepřipadá. A to existují stovky dalších případů. Většinou netrvalo příliš dlouho a jednalo se o hodiny, na nejvýš pár dnů. My takové štěstí mít nemusíme. Připravte se, protože, kdo je připravený, není zaskočený.

Katka Martincová

náladě v Barceloně. Na letišti jsem si uvědomila, že je opravdu hezké být se spolužačkami v zahraničí. Měla jsem pocit něčeho nového a o to dobrodružnějšího. Bylo to skoro tak dobrodružné jako barcelonské metro! Víte, ono je jednoduché ztratit se v tom pražském, ale v Barceloně je to skoro normální! 11 linek a 166 stanic! Je to chaos jako sami Španělé...

V Badaloně jsme se s ostychem začlenily do našich dočasných rodin.

Obecně mohu říct, že všechny jsme „dostaly“ skvělé, obětavé, srdečné rodiny a měkké postele.

S nadšením jsme zjistily, že někteří rodiče mluví anglicky, a tak nebudeme muset rozvíjet znakovou řeč kombinovanou s citoslovci, což nikdy není na škodu, ale je fajn si u večere i popovídat. S místními studenty jsme komunikovaly v angličtině. Nebo jsme se alespoň snažily. Hlavní je, že jsme si vzájemně rozuměli, ne?

Bylo by dlouhé psát, co vše jsme prožily, viděly a slyšely, a tak ve zkratce.

Každý den jsme se scházely na pláži Badalony, kterou omývá stále teplé moře. Na tomto místě jsme strávily asi nejvíce času. Tuto pláž lemuje promenáda s bary a restauracemi a vybíhají z ní až do moře dvě mola. Tato „kompozice“ vybízí k sezení na pláži, opalování se,

krmení holubů a pro ty odvážné i ke koupání. Občas se Španěly, občas jen my, holky ze zdravky, ale vždy to bylo fajn!

Někdy jsme navštívily i samotnou Barcelonu, dechberoucí město, kde je stále co obdivovat. Viděly jsme například Gaudího skvost, Sagradu Famíliu, Národní muzeum katalánského umění, spoustu katedrál, krásnou architekturu, stánky se suvenýry a pár obchoďáků.



Fontána Magic pod Muzeem umění



Chrám Sagrada Familia, jehož stavba začala už v roce 1882, je stále nedostavěný a jeho ukončení se plánuje na sté výročí úmrtí slavného stavitele, Antoni Gaudího.

Jedno ráno jsme strávily také ve spřátelené škole, kde jsme absolvovaly výuku angličtiny. Všechny jsme se musely během jedné minuty představit a něco o sobě povědět, pak jsme španělské studenty zasvětily do geografické polohy a krás České republiky a Českých Budějovic. V další vyučovací hodině jsme měly za úkol

napsat vzkaz v katalánštině na pohlednici, kterou jsme odeslaly domů.

Jak jsem psala výše, bylo by dlouhé líčit, co vše jsme zažily. Barcelona i Badalona jsou přenádherná města, která očarovala každou z nás, rodiny, ve kterých jsme žily, byly fantastické. Hned několik z nich nám vzkázalo, že se můžeme kdykoliv vrátit, jelikož jejich domov je i naším domovem. Holky i spolužačky z vedlejší třídy se

ukázaly jako kolektiv stmelovaný nejen k maturitě, ale i jako přátelé, kteří s vámi zvládnou nástrahy cizí země. Velké DÍKY patří učitelkám Haně Rybákové a Petře Pecharové, které byly úžasné a neztratily nadhled ani v situacích, které si o to říkaly. A samozřejmě celému vedení školy díky za to, že jsme se mohly podívat se školou do světa. Jak prohlásil můj děda: „Já jsem jezdil na Červenou Lhotu a vy jezdíte do Španělska?“

Ano, zdravka jezdí na výlety už i do Španělska!

Kristýna Bartáčková, ZDA 4.B

Nemocnice Svatého Pavla v Barceloně



ROZHOVOR S JIŘÍM BERANEM -

UČITELEM PSYCHOLOGIE A VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

O rozhovor jsme požádali našeho učitele psychologie Jiřího Berana, který vyučuje i výchovu ke zdraví. Po rozhovoru s ním jsem mnohem radši, že je naším učitelem, protože se mi líbí jeho názory a cením si toho, že nám věnoval svůj čas a odpověděl na naše občas trochu nedomyšlené otázky. Byl k nám milý a přístupný, stejně jako při hodinách. Oslovil mě jako učitel, ale i jako člověk a těším se na další spolupráci. Otázky se týkaly pedagogiky, školy a psychologie a na vše nám bylo odpovězeno bez problému. Celý rozhovor byl navíc propojen přímo s konkrétními zážitky pana učitele, smíchem a určitě mě zaujalo hodně z toho, co nám říkal a nad čím jsem se poté i několikrát zamyslela. Patří mu tedy velké poděkování. A teď už k rozhovoru.

R: Co si myslíte, že dělá s člověkem zaměstnání? Třeba ve zdravotnictví. Například zdravotní sestra. Nebo jiné zaměstnání.

B: Záleží určitě na tom, jaké je to zaměstnání. A když to vztáhneme na zdravotní sestřičky, hodně záleží na tom, jaký člověk je. Může vás to semlít během pár let a vyhoříte, anebo vás to může naplňovat. Záleží na vaší vnitřní motivaci. Buď budete ta zdravotní sestřička, na kterou budou lidé s vděčností vzpomínat. Nebo naopak to byla ta zdravotní sestřička, ke které bych už v životě nešel, a pokud budu v nemocnici, tak řeknu, že nechci, aby mě takový člověk ošetřoval. Jo, za mě určitě hodně záleží na člověku.

R: A když už nastane vyhoření, co si myslíte, že by měl člověk udělat?

B: Okamžitě změnit zaměstnání. Aspoň na nějakou dobu. Protože když člověk vyhoří, tak tu práci nenávidí. Ta poslední část syndromu vyhoření je o tom, že už nechcete chodit do té práce. Nacházíte si nemoci, výmluvy, proč tam nejít, děláte to s nechutí a odporem a dáváte to-když to řeknu laicky-sežrat všem okolo sebe a jste nepřijemní na lidi okolo sebe. A to v pomáhající profesi nejde.

R: Kdybyste měl ohodnotit z pozice učitele výuku starších učitelů versus mladších učitelů, co by se měli ti mladší naučit a ti starší, co by zase měli zahrnout do výuky novějšího?

B: *smích* Teda zákeřná otázka, až si to budou číst moji starší kolegové, snad mi neutrhnou hlavu. Myslím si, že

starší učitelé mají velkou výhodu. Jsou to jejich životní zkušenosti. To znamená, že ví, jakým způsobem „fungují“ studenti. Zase na druhou stranu jim některým může chybět takový ten zápal a především, co takhle slychám, učím krátce, prostě zapomenou, jaké to je být tím studentem. A to mají ti mladí učitelé. Aspoň já vím, jaké to je sedět v lavici a poslouchat učitele. Ví, že jsou skvělí učitelé a nejsou skvělí učitelé. Jsou učitelé, kteří dbají jenom na to, aby všichni uměli, a pak jsou učitelé, kteří chtějí, aby si ti žáci něco odnesli. A to je pro ně důležité. A záleží na tom, jak je člověk zaměřený.

R: myslíte si, že se v budoucnu objeví nějaké nové poruchy? Co už se trochu rýsuje, ale ještě to není oficiálně uznaná porucha?

B: Poruchy v jakém slova smyslu?

R: Psychické poruchy. Například to, jak je dnešní mládež závislá na elektronice.

B: Tak já si osobně myslím, že závislost na elektronice už existuje. A že to už je standartní porucha.

R: A v budoucnu, jaké by se asi mohly objevit?

B: To bych si musel asi něco úplně vymýšlet. *smích*

R: Jen co si myslíte?

B: Myslím, že nastanou velké poruchy v komunikaci mezi lidmi. Kolikrát, když čtu na sociálních sítích rozhovory nebo komentáře k tomu, jakým způsobem jsou lidé schopní nenávislně reagovat na úplně normální argument a pak se začnou urážet, nadávat si... To je šílenost. Takže si myslím, že nějaké ty komunikační bariéry, komunikační zdi, budou víc a víc růst, protože lidi spolu nebudou umět komunikovat face to face, protože si všechno řeknou přes sociální síť.

R: Jakou školu jste studoval?

B: Já mám jednooborovou psychologii, dvouoborovou výchovu ke zdraví a psychologii - učitelství a střední školu sociálně právní.

R: Jaká byla reakce rodičů, když jste se rozhodl přímo pro tohle? Měli třeba radost, nebo chtěli něco jiného?

B: Já jsem tohle měl v pohodě, rodiče respektují to, co chci já. Nenutili mě do něčeho, co chtěli oni, což bych chtěl doporučit všem rodičům, protože prostě dítě, samozřejmě ne vždycky, ví, co chce, a když neví, co chce, musí si na to přijít samo. A nechat se nutit do něčeho je špatně, takže já jsem vystudoval tohle, protože mě to bavilo, ta cesta mě nějakým způsobem vedla. Moje

úplně první volba byl právník. Když jsem odešel ze základy, chtěl jsem na práva. Nicméně jsem měl dvě možnosti, sociálně-právní směr, nebo ekonomicko-právní směr. Ale věděl jsem, že jsem blbý na matiku, takže... Nebudu říkat něco, co není pravda, nejsem dobrý na matiku, nikdy mi nešla, tak jsem to vzal oklikou přes sociální větev a tam jsem zjistil, že mě víc baví poslouchat problémy lidí, a dostal jsem se na psychologii. Chtěl jsem být psycholog-terapeut, pak jsem se ale nedostal na magisterskou jednooborovou psychologii do Olomouce. Měl jsem rok pauzu, zkusil jsem si udělat „magistra“ s tím, že půjde o učitelství, původně jsem to dělal kvůli titulu, pak jsem přišel na praxi sem na zdrávku a zdrávka mě přesvědčila o tom, že to je to, co mě baví, co mě zatím naplňuje.

R: A měl jste někdy mezi tou střední a vysokou třeba zkrat, že byste si myslel, že to nikam nevede, ale pak jste si uvědomil, že vás to vlastně baví?

B: Přemýšlím. Spíš jsem měl takový zkrat, že nechci ještě pracovat a že chci jít zase studovat. To proto, že jsem zjistil, že s mým titulem bakalář uplatnění není, takže jsem prostě toho magistra potřeboval. Asi jsem úplně takový zkrat neměl. Že se mi měnily cíle, že se měnila cesta, kudy půjdu, to ano, ale šel jsem si zatím, že chci mít vysokou školu. Nechal jsem to na tom, kam mě život zavede a co mi dá za zkušenosti, kdy mi nafackuje, kde mi nafackuje a kam mě kopne a nasměruje jinam. Takže nechávám na sebe působit různé podněty, něco z toho mě vždycky chytne a dá mi nějaký smysl.

R: Říkal jste, že jste měl rok pauzu. Co si myslíte o tom, že rodiče tohle většinou moc nepodporují, protože si myslí, že by děti zapomněly, co se učily. Jsou radši, když jdou na nějakou vysokou a potom přestoupí.

B: Přijde na to. Pokud vím, že mě to prostě bavit nebude, tak tam prostě nejdu. Samozřejmě zase na druhou stranu můžete tam jít a můžete mít zase dobrou zkušenost. Uvidíte, jak to funguje jinde, ale ztratíte tím půl roku dotovaného studia, tudíž když si pak budete prodlužovat to studium, které vás bude bavit, tak budete muset zbytečně platit. Člověk sám nejlíp ví, jestli ho něco baví, jestli ho něco naplňuje, anebo je to blbost. Samozřejmě, občas to ten půlrok trvá, než si člověk uvědomí, že je to to pravé, ale myslím si, že při přechodu střední – vysoká už do toho rodiče nemají co kecat. Rodiče jsou od toho, aby své dítě podporovali. A pokud dítě řekne, nechci studovat, chci mít teď rok pauzu, chci rok cestovat, chci pracovat v zahraničí, získat zkušenosti – proč ne? Dřív to bylo normální. Dřív normálně chodily všechny děti do

světa na zkušenou. To dneska si málokdo uvědomuje.

R: Co myslíte, že je lepší? Dát si pauzu mezi střední a vysokou, nebo přerušit vysokou?

B: Přijde na to. Když máte gympl, tak bych radši nejdřív dodělal toho bakaláře. Protože když si uděláte studijní pauzu, může se stát, že už se do té školy nevrátíte. Ale může se stát, že se do té školy vrátíte s daleko větší chutí, mnohem větší vnitřní motivací, protože budete vědět, jestli to studium pro vás je, nebo není. Pro mě to takhle bylo mezi bakalářem a magistrem, kdy jsem měl rok pauzu. Mě už ta škola nebavila, nebavilo mě tam chodit. Po roce, kdy jsem pracoval, jsem se do té školy těšil. Fakt jsem minimálně ten první semestr, možná dva semestry byl fakt hodně vnitřně namotivovaný, že jsem chodil na všechny přednášky, a to jsem předtím byl velký flákač. Po téhle pauze jsem si uvědomil, že ta škola je pro mě fakt důležitá a že ji chci dělat, že mě víceméně i baví.

R: Jaké máte cíle v práci?

B: To jsem právě vyplňoval do svého plánu profesního rozvoje. Můj plán v tomto prvním roce je naučit se dobře komunikovat, snažit se navázat dobré vztahy se studenty, navodit dobré klima ve třídě, protože pro mě je nejdůležitější klima třídy. Ve chvíli, kdy klima třídy a klima školy budou špatné, bude se tam daleko hůř učit. Ve chvíli, kdy ve třídě bude panovat dobrá atmosféra, ty lidi budou vědět, že když řeknou svůj názor, že z nich neudělám blbce. A samozřejmě bych chtěl, aby si z těch hodin něco odnesli. Zdravotní sestřička potřebuje vědět, jak bude fungovat pacient. Daleko líp si to člověk uvědomí, když si takové věci vyzkouší sám. Když se v psychologii prohlubuje sebepoznání a neřeší se definice. Prostě definice si najdu v knížce kdykoliv. Já potřebuju vědět to, že tomu ten člověk rozumí a že o tom je schopný mluvit. Že to dokáže popsat na reálných konkrétních situacích. Nejlépe na svém vlastním životě, protože sebe nejlíp.

R: Toto byla naše poslední otázka. Děkujeme moc za věnovaný čas.

Lucie Daniels LY2

Poznámka redakce: Tento rozhovor je kuriózní tím, že je na pokračování, protože je značně rozsáhlý. Proto se v příštím čísle můžete těšit na otázky zaměřené na zážitkovou pedagogiku, výuku psychologie, koníčky, zájmy.....

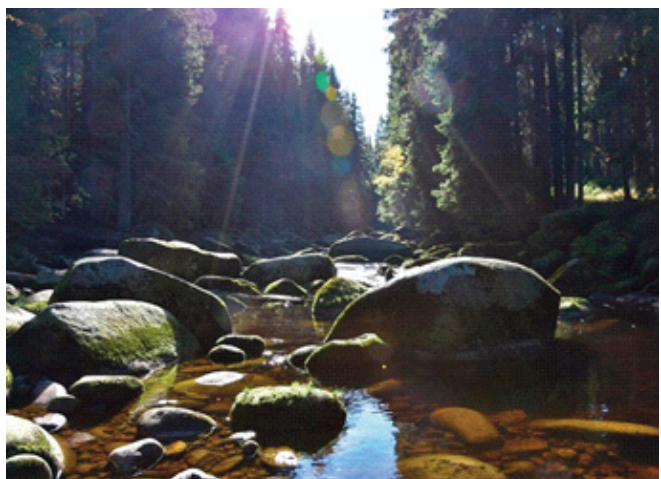


Skryté umělecké schopnosti našich zdravotních laborantek

ZE ŠKOLNÍCH LAVIC



Autorka kreseb – Natálie Fuxová LAA2



Fotky na téma „Voda“ - Zuzana Benáková LAA2



Terapie tmou

Na zrak se spoléháme ze 70% a většinu své pozornosti věnujeme světu. Pro řešení osobních problémů je potřeba se podívat „dovnitř do našeho nitra“ a tedy „klasický“ zrak vypnout.

Terapie tmou je stará metoda sebepoznání. Praktikovali ji mnichové v Tibetu a zůstávali ve tmě 7 dní.

V dnešní uspěchané době je tento fenomén stále žádanější, a to i díky jeho u nás nejvýraznějšímu propagátorovi herci Jaroslavu Duškovi.

Jak celá věc probíhá? Před zahájením provede terapeut vstupní prohlídku. Klient si poté uloží své věci a několik minut si zvyká na tmu. Celou dobu dostává dietní, lehká jídla. Terapeut ho po dobu pobytu navštěvuje dle dohody. Klient s ním může mluvit o tom, co prožívá a jak se cítí. Není dovoleno kouřit, pít alkohol ani používat jakékoliv elektronické přístroje. Doporučeno je „nedělat nic“. Na konci pobytu vyzvedne terapeut klienta, provede

výstupní vyšetření a při závěrečném rozhovoru shrne průběh pobytu.

Podle lékařů je terapie účinná jako prevence i proti civilizačním chorobám, poruchám metabolismu, obezitě, onkologickým chorobám, syndromu vyhoření a únavovému syndromu. Léčba zvolňuje a zpomaluje životní tempo a rozvíjí citlivost smyslových receptorů. Při několikadenním pobytu v klidu a tmě, jen se sebou samým, se člověku může ve tmě „rozsvítit“, kde dělá ve svém životě chyby, co je jeho hlavní problém. A také vás při dietní stravě během terapie pochválí váš zaživací systém

(poznámka poněkud skeptické redakce: Zřejmě i zhubnete, protože jídlo ve tmě někdy nenajdete)

Cena pobytu se pohybuje okolo 5000Kč na týden.



TVŮRČÍ DÍLNA ŘEŠITELŮ SOČ A KONZULTANTŮ 2019

Já a mé dvě spolužačky jsme se 6.-8. listopadu zúčastnily přípravného semináře SOČ v Brně. Po cestě trvající čtyři a půl hodiny jsme dorazily do našeho druhého největšího města, známého i jako studentské město, a v 11:00 nás čekal sraz přímo v areálu školy, kde akce probíhala. Byly jsme ubytovány na internátu Střední školy informatiky, poštovníctví a finančnictví v malých bytech s jedním třílůžkovým pokojem, jedním dvoulůžkovým, záchodem a malou koupelnou. Poté proběhlo zahájení, kde se nás sešlo kolem sedmdesáti a kde vystoupilo i několik pedagogů. Představili nám rozvrh jednotlivých dní, předvedli nám základní prezentace, odpověděli na naše otázky a navíc nás seznámili se SNPTM (Sdružení na podporu talentované mládeže ČR), které seminář financovalo. Na začátek nám připravili dvouhodinový program na odbourání trémy s MgA. Lucií Ingrovou, která nás všechny navzájem představila, což znamenalo, že se každý postavil, řekl, jak se jmenuje, jaké je jeho téma a obor práce a pro zpestření jako která barva, zvuk či zvíře se cítí. V sedmdesáti lidech to byla docela legrace. Dále jsme hráli několik her, jako Billy Billy Bob či Jedno slovo (nebo věta), což je hra známá z Partičky, kdy skládáte příběh tak, že každý řekne jen jediné slovo navazující na předchozí. Čas byl věnován i tomu, jak psát práci SOČ. Jednalo se o základní informace zaměřující se na jednu z nejdůležitějších součástí seminární práce-

tj. zdroje. Poradili nám, jak je uvádět, co nezapomenout a co do nich zahrnout. Díky tomu, že málokdo byl přímo Brňák, jsme měli i možnost se večer zúčastnit exkurze po památkách, mezi které patřila například katedrála svatého Petra a Pavla, stará radnice, Moravské zemské muzeum, brněnský orloj znázorňující nábojnici, náměstí Zelný trh, kde se stále konají pravidelné trhy jako za starých časů, Kapucínský klášter a podobně.

Čtvrtek byl o něco nabitější. Byli jsme rozděleni do tří skupin zhruba po dvaceti. Naše skupina měla od devíti rétoriku a řečnická cvičení s MgA. Lucií Ingrovou. Začínalo se tím, že se každý představil a řekl, jakou práci se bude zabývat. To se opakovalo na začátku skoro každého semináře. Zkoušeli jsme různá dechová cvičení, jazykolamy a individuálně mluvili o našich problémech s jazykovým projevem. MgA. Ingrová, chtěla, abychom jí říkali normálně Lucka, a byla velmi přátelská, extrovertní a radost z ní přímo čišela. Věnuje se divadlu a navíc vystupuje na Standupech, například na Prima Comedy-Central. Poradila nám i jak využít tzv. „vykopávák“, což je řečnický podaná věta na uvedení do prezentace, nebo to, jak je důležité pozdravit a jak správně pozdravit. I když celý seminář trval tři hodiny, po domluvě jsme si občas dávali přestávky, navíc jsme mohli kdykoliv jít na záchod, napít se nebo si odskočit do pokoje. Po každém

semináři jsme měli půlhodinovou až hodinovou přestávku na jídlo a většinou přestávku na odpočinek. Druhým seminářem byla tvorba prezentace s ing. Petrem Gábrlíkem, který se v roce 2007 sám účastnil SOČ. Také trval tři hodiny. Stejně jako na prvním semináři jsme začali představováním se a uvedením naší práce. Ukázal nám, co máme a nemáme dělat, co se má nacházet v prezentaci, jak si usnadnit práci a co při prezentaci nevyužívat. Jak reagovat na diskuzi a otázky poroty, jak se připravit na den D. Snažil se nás namotivovat, uklidnit a co je snad nejdůležitější-zaujmout. Pan Gábrlík nám mnohé vysvětlil a odpověděl na nejdůležitější otázky srozumitelně a jasně. Večer jsme měli i možnost zúčastnit se přednášky „Jak přednášet o vědě tak, aby to každý pochopil: Nanotechnologie všude, kam se podíváš“ ing. Petra Dvořáka, který se zabývá fyzikou a matematikou několik let. Je pravda, že díky tomu byla přednáška spíše pro lidi milující matematiku a fyziku, i když byla velmi poutavá. Na celé akci se mi líbilo, že všechny otázky byly bez problémů zodpovězeny a vysvětleny.

V pátek nás od devíti čekal poslední seminář týkající se psychologie a asertivity se známou a velmi příjemnou psycholožkou Mgr. Nelou Grunt Wurmovou. Seminář nám rozdělila do tří částí. První měla téma „Jak zvládnout SOČ a nezbláznit se z toho“, kde nám vysvětlila, jak využít zdravě trému a nezhroutit se, jak reagovat na jednotlivé podněty svého těla, na co myslet, jak se pohybovat a působit přesvědčivě. Druhá část se zabý-

vala tím, jak reagovat na diskuzi a konstruktivní kritiku. Hlavní je neříkat „Nevím“ ale „Tímto problémem jsem se nezabývala, ale v budoucnu se jím určitě chci zabývat“. Nehádat se, připustit chybu, zamyslet se nad kritikou a neútočit, ale ani se nenechat srazit na zem. Hlavně najít rozdíl mezi konstruktivní kritikou, nad kterou bychom se měli zamyslet, a kritikou, která je řečena v hněvu, nelibosti nebo je výsměchem. A v poslední části nám vysvětlovala, jak bojovat proti prokrastinaci, jak si rozvrhnout přípravu, jak se soustředit na práci a uvědomit si, co je nutné a co je důležité, a díky tomu si rozdělit čas. Navíc nám i poradila s jednotlivými aplikacemi, jako je kalendář a další, což si myslím, že je určitě užitečné i pro studium, nejen pro SOČ. Pak už nás čekalo jen předání osvědčení a odjezd domů.

Jsem za tuhle zkušenost ráda, protože myslím, že mi to určitě něco dalo. Líbilo se mi, jak se k nám chovali, a hlavně to, jak nám dokázali odpovědět na všechny pokládané otázky. Získala jsem zkušenosti a určitě i novou motivaci k práci a připravilo mě to snad na vše, co mě bude čekat. Víím, že to bude ještě hodně práce. Ale být několik dní mezi lidmi, kteří jsou stejně inspirováni jako vy, vás nabudí k tomu, abyste se opravdu snažili a dali do toho co nejvíce. Nelituju téhle šance a jsem ráda, že jsem jela, protože to byla velká zkušenost a víím, že rady využiji nejen při studiu, ale i v životě.

Lucie Daniels

Projekt MK ULTRA a vymývání mozků

Rok 1955. Nemocní na ulicích, války ničící národy. Nedostatek jídla, zničené domovy, dluhy. Najednou možnost vydělat nějaké peníze, stačí jen podniknout několik malých kroků pod dohledem doktorů. Nic zvláštního a příslib odměny. Šli byste do toho? Samozřejmě. Co když vám to ale zničí život, zničí vaši duši a možná vás to i zabije? Stále byste do toho šli?

Co se pod názvem MK ULTRA vůbec skrývá? Během studené války, probíhající mezi Ruskem a USA, se CIA zabývala experimenty na lidech, které byly založeny třeba na ovlivňování myšlení pomocí drog, hypnózy, izolace a sensorické deprivace, verbálního a sexuálního zneužívání (spolu s podprojektem MONARCH), různých typů mučení a látek schopných manipulovat vědomím. Neboli projekt MK ULTRA je kódový název pro projekt s několika cíli, přičemž se speciálně zabýval zkoumáním metod psychické manipulace s člověkem. Výzkum vznikl, aby se zjistilo, jak chemické, biologické a radiolo-

gické podněty mohou působit v utajených operacích k ovládnutí lidského chování. V programu bylo zapojeno 149 subprojektů spolu se 185 soukromými vědeckými. Díky tomu, že MKULTRA platila spolupracovníky nepřímou, mnoho z nich nevědělo, že jsou součástí projektu a úzce spolupracují se CIA. CIA výzkum velmi rozšířila - dokázala do něj vtáhnout 80 institucí, více než polovinu univerzit, nemocnic, věznic a farmaceutické společnosti, přičemž byl výzkum velmi utajovaný. Používala různé organizace jako zástěrku, přesto několik jedinců ve vedení vědělo o skutečnosti, že CIA řídí celý projekt. MKULTRA byl maximálně utajovaný projekt, který se zrodil už na konci druhé světové války a který dodnes patří mezi nejtemnější a nejzáhadnější kapitoly CIA. Trval přibližně dvacet let, spolupracovali s ním stovky vědců a šílené pokusy měly více než tisíce obětí. V projektu se vystřídaly tisíce „pokusných králíčků“, mezi které patřili vojáci, vězni, ale i nic netušící občané, kterým podávali bez jejich vědomí drogu LSD. Pokusy na lidech měly

zjistit, jaké látky a praktiky by mohly být využity při výsleších, aby zmátly a oslabily vězně a přinutily ho přiznat vinu jen za pomoci manipulace s jeho myslí. Kvůli zničeným záznamům a neúplnosti protokolů se souhlasem subjektů, navíc kvůli nekontrolovaným experimentům a nedostatečnému množství psaných postupů se nedá odhadnout přesný počet obětí.

Projekt začal na začátku 50. let, pravděpodobně přímo v roce 1950, oficiálně byl schválen v roce 1953. Ukončen byl až v roce 1973, Díky práci badatelů a teoretiků byly nakonec informace o MKULTRA odtajněny. Údajně měly v rámci výzkumu nalézt například látky umožňující hypnózu, tzv. vymývání mozků, ztrátu paměti, které uživatele zcela zmatou nebo ho fyzicky paralyzují. V červenci 2001 oficiálně odtajnili zbylé informace o celém projektu.

Celý projekt byl odpovědí na použití techniky pro kontrolu amerických vězňů a zajatců Číňanů, Severokorejců a Sovětů. Po skončení války v Koreji se někteří válečníci vraceli zpět do USA, přičemž veřejně chválili komunismus a obviňovali Ameriku. To v zemi vyvolalo velký neklid, protože jednou z teorií bylo vymývání mozků. V době studené války (1947-1991), ve které bojovaly o moc komunistické a západní státy, chtěly obě strany využít jakýkoliv způsob, kterým lze získat převahu nad druhou stranou. Na začátku projektu byla operace Kancelářská svorka (Paperclip). Mezi odborníky byli i lékaři podílející se na pokusech v koncentračních táborech. Mezi nejdůležitější patří třeba Wernher von Braun, vynálezce obávaných raket V2, který se později proslavil v čele vesmírného programu Apollo. Spolu s ním se do USA dostaly i desítky dalších lékařů, chemiků a psychiatrů zabývajících se způsoby vymývání mozků. Brzy na to započala studená válka. Agenti tajných služeb si od těchto neobvyklých metod velmi slibovali, s čímž se začala rodit myšlenka o založení MKUTRA s podporou čerstvě založené CIA. Projekt byl udržován v naprostém utajení kvůli porušování nejen etických norem, ale také byl naprosto neústavní a ilegální. Celý projekt byl utajen i před tehdejším prezidentem Fordem.

Některé pokusy se odehrávaly i na pacientech s nevléčitelnou rakovinou bez jejich souhlasu. Projekt využíval i prostitutky k nalákání mužů, kterým byla agenty podána LSD. Poté byli uzavřeni do místností a přes oboustranné zrcadlo sledováni. Protože na projekt dohlíželo málo autorit, později se agenti přiznali, že si často z pozorování dělali show, během čehož pili a bavili se. To se dělo hlavně v San Franciscu a New Yorku. Operace se dále odehrávaly i na jiných místech, například v restauracích, barech a na plážích, kde nevědomým lidem podávali

drogy. Operace byla ukončena v San Franciscu v roce 1965 a v New Yorku v roce 1966. Jeden z vězňů skutečně přijal nabídku účastnit se experimentů pod podmínkou snížení trestu. Pod záminkou, že jde o snahu najít lék proti schizofrenii, mu údajně podávali LSD, ale i heroin, morfium či marihuanu. Jako další byla zkoušena i hypnóza. Vězeň popisuje zkušenost jako „noční můru“, která ho údajně přivedla do „hlubin šílenství“. Halucinace obsahovaly například pokoje měnící svůj tvar, krev vystupující ze stěn nebo lidi beroucí na sebe podobu kostlivců. Tento vězeň dodnes trpí problémy se spánkem.

Národy jsou prosycené zkažeností, sebestředností a samolibostí. Veřejnost je bohužel naivně důvěřivá ke svým vůdcům, především prezidentům. Obvinění, že by mohli patřit k sadistickému, zločinnému a zrádnému syndikátu, si nikdy nepřipustí, a jen málo jedinců je obeznámeno s celou pravdou, je ochotno přijmout ji. Je neuvěřitelné, k čemu byla CIA ochotna přistoupit. Nikdo by toto neměl zažít.

Je dost možné, že toto téma příliš lidí nenadchlo, možná ho i odsoudili jako hloupé a nepravdivé. Dle mého názoru se to, co se ve světě děje, příliš tají. Kolik toho před námi je skutečně utajeno? Prostudovala jsem materiály a článek napsala z důvodu, že si myslím, že by se měl každý alespoň částečně dozvědět o tom, co se skutečně děje za zdmi, kam se obyčejný člověk nedostane. Myslím, že si každý zaslouží vědět pravdu, i když ji jen málokdo snese. Je tolik nezodpovězených otázek a nikdo neví, kolik pravdy je na těch příbězích, kterými nás stále děsí. Stejně tak, jako nevíme, kolik toho je vymyšleného. Nemůžu říct, kolik je na tom 100% pravdy, přesto si myslím, že některé věci, co jsou přes čáru, ve finále naprosto odpovídají realitě. Společnost často skrývá bizarnost za krásou, bolest za šlechetností, lži za pomoc. Vyšší politické a vlivné korporace nám tvrdí, co chceme slyšet, abychom si mysleli, že je vše v pořádku. Naše myšlenky považujeme za jejich a neuvědomujeme si, jak nás klamou. Nevím, co je horší. Žít ve strachu a pravdě, či nevědomosti a naivně? Nemusíte mi věřit, ale zamyslete se nad tím. Kolik lidí vám za poslední rok lhalo? Kolik věcí jste si mysleli, že je pravda, přestože to byla jen schovaná lež? Zkoumali jste někdy pravdomluvnost našich politiků? Kolikrát jste v televizi viděli něco, co v realitě bylo úplně jinak? Nemůžu říct, že to, co říkám, je naprostá pravda. Ale kdo může říct, že je to naprostá lež? Nehleďte ani v bílé ani v černé. Koukejte se na vše šedě a zjistíte, že mnoho skrytých věcí je přímo na očích.

Lucie Daniels



Divadelní léto v Týně nad Vltavou

Začátek školních prázdnin jak pro nás žáky, tak i pro učitele znamená vytouženou svobodu a 2 měsíce volna, kdy my nemusíme poslouchat otázky učitelů a učitelé nemusí poslouchat nás. Nicméně pro mě prázdniny už pár let znamenají hromadu práce a divadlo. Končí nám zkoušky a pojedje se naostro. Tedy premiérově.

tento rok jsem si zahrála jako loni v Rebelech a v premiéře přestavení Lucerna. Hlediště jako každý rok zaplnili natěšení diváci a premiéra mohla začít.

Dnes ale nechci psát jen o otáčivém hledišti, o lidech nebo o nás hercích, ale chci psát o jedné situaci, která navždy stmelila náš kolektiv a ukázala, že improvizace je něco, co náš herecký soubor zvládá bravurně.

Byl krásný letní večer. Meteoradar nehlásil žádné deště a brány divadla se mohly otevřít. Dobrý večer, dámy a pánové, zde jsou vaše místa a přeji vám příjemnou zábavu. Začínáme, točna se pomalu roztáčí, herci se dávají do pohybu a vše funguje tak, jak má. Stop! Ne tedy jako stop představení, ale stop točny. Ano, jestli tomu úplně nerozumíte, je to v pořádku, protože přesně takto se cítí diváci, přesně takto se cítí herci. Točna neboli celé otáčivé hlediště se zastavilo. Co teď? Zrušíme představení, půjdeme to roztočit sami, utečeme...? Co máme sakra dělat? Jedna moudrá hlava zavelela: „Jsme přeci herci, dohrajeme to na jedné scéně.“ Vy si možná myslíte, že to je jednoduché, ale když máte představení „stavené“ na OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ, počítáte s tím, že se bude točit. První zmatky, stresy. Jak to zahrát, když prostor mi tvoří kulisy, nebo když jedna z choreografií je na jednu zrcadlově obráceně? No jedna z možností je naprostá improvizace a přesně to jsme předvedli. Omluvili jsme se divákům, ale věděli jsme, že toto představení dohrajeme do konce. Kde jsme skončili, tam jsme začali a hráli srdcem a s pořádnou vášní, jako to praví ochotníci umí. Kdo na tomto představení byl, viděl něco originálního, a kdo nebyl, neví, že i herec umí být naprosto ztracen, ale že vstane a pokračuje dál, protože umí bojovat. Celý náš kolektiv se spojil a začal spolupracovat. A díky tomuto dnu jsme se stali jedním velkým funkčním mechanismem. Díky.

Karolína Kamenická



Laborantská improvizace

My jsme ABABO a víte proč?
Teď si chvíli se zkumavkou toč
a poznáš, jaká jsi skupina,
podle toho, jaká bude hladina.

Jan Jánský to byl chytrý hoch,
ptáš se, co vymyslel a proč?
Jelikož byl chytrý moc,
rozdělil krev, než přišla noc.

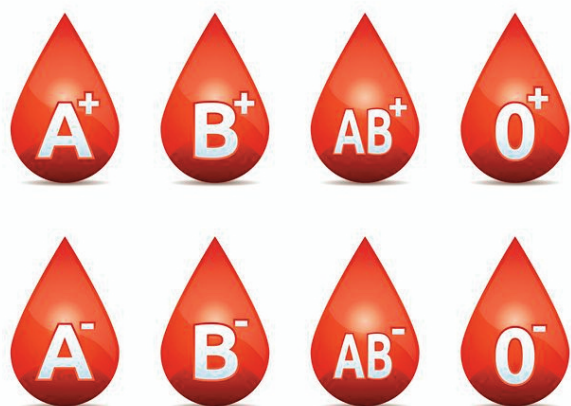
I ty nejchytřejší mozky světa,
jak tvrdí naše teta,
vymyslí toho sice dost,
ale nepřekročí krevní most.

Univerzální dárce to je nula,
pro něj je to trochu směla,
jinou skupinu mít nemůže,
ale nula mu vždycky pomůže.

Univerzální příjemce je ÁBéčko,
ne opravdu to není CDéčko,
na ostatní skupiny se obrací,
když se krev z žil pomalu vytrácí.

Co více k tomu dodatí?
Snad výsledky si dohledatí.
Už mi docházejí rýmy,
A tak končí laborantské šprýmy.

Anna Večeřová LAA2



Trocha filozofie nikoho nezabije

Test o tvém postoji k životu

- 1) Když se ponoříš do moře, co cítíš?
- 2) Jedeš do lesa a podíváš se na zem. Co vidíš? (Tento pocit si zapište)
- 3) Pozoruješ létání racků nad hlavou. Jaký to v tobě evokuje pocit?
- 4) Díváš se na běžící koně. Jaké emoce to v tobě vyvolává?
- 5) Jsi na poušti a je tam zeď. Zdá se, že je nekonečná. Je tam ale malý otvor ve zdi. Uvidíš oázu na druhé straně. Co uděláš?
- 6) Při putování po poušti náhle najdeš džbán plný vody. Jak se zachováš?
- 7) Ztratíš se v noci v lese. Najednou uvidíš dům s rozsvícenými světly. Přemýšlej o tom, co budeš dělat.
- 8) Jsi v mlze, nic nevidíš. Co je první věc, kterou chceš udělat?

- 1 – Toto je tvůj postoj k životu, tvé emoce a to, co chceš
- 2 – To je to, co si myslíš o své rodině
- 3 – Tvůj postoj k ženám
- 4 – Tvůj postoj k mužům
- 5 – Toto je tvá strategie pro řešení problémů
- 6 – To je to, jak si vybíráš svého sexuálního partnera
- 7 – Tvá připravenost do manželství a založení rodiny
- 8 – Tvůj postoj k smrti

Intelligence

Když necháš si nalít do hlavy,
co všechno vlastně smíš a nesmíš,
když nemáš své vlastní nápady,
a každému naletíš nejspíš,
to nejsi inteligentní, nýbrž hloupý
a každý si tě svou myšlenou koupí.
Intelligence=názory, knihy, diskuze,
bádání, pozorování, ne pouze iluze.
V knihách skrývá se moudrost světa,
ale nestačí k chytrosti jen jedna věta.
Nikomu nemůžeš věřit jak sobě,
zvláště v téhle prapodivné době.
Cokoliv uslyšíš, prověř si hned,
protože nazvou věc lékem, bude to jed,
nikdy nebudeš vědět vše,
proto neříkej, že jsi nejchytřejší.
Můžeš se však pokusit,
naučit se alespoň část toho „vše“,
to pak tvůj mozek trochu ukonejší.

Jak se k sobě chováme

Podle mého názoru je vizitkou každého jeho chování a osobní prezentace. A jak to myslím? Každý z nás určitě zažil okamžik prvního dojmu. Chováme-li se k někomu poprvé arogantně a drze, bude si nás pamatovat jako toho, kdo si z něj dělal akorát tak legraci a utahoval si z něho. A naopak, přistoupíme-li s dobrou náladou, nejlépe s upřímným úsměvem, vzpomene si na nás v dobrém. Můj názor tedy je, že první dojmy jsou pro to, jak nás bude brát okolí, docela fatální.

Není naše chování spíše vizitkou rodičovské výchovy? Samozřejmě, procenta výchovy zde sehrávají velice důležitou roli, ale je to hlavně na nás, jak se chováme a jak své chování dokážeme ovládat. Není přece chyba rodičů, že se přidáme k nějaké špatné partě, která nás třeba i dostane do vězení.

Může tedy výchova ovlivnit chování? Chováme se tak, jak uznáváme za vhodné, ale to, co je vhodné a správné, nás učí právě doma. Bude-li dítě vyrůstat v rodině, ve které je normální mlátit ženu, pít alkohol a mluvit sprostě, jak se pak bude s takovým rodinným vzorem chovat ve společnosti, v osobním a milostném životě? Z toho vyplývá, že rodiče, a ve škole pak učitelé by měli jít dětem příkladem.

Sáhněme si teď každý do svědomí. Jsme se svým chováním spokojeni? Nebo bychom něco raději změnili, či neřekli? Každý z nás dělá chyby a nejsme dokonalí, ale měli bychom se přece jen trochu zaměřit na morálku a sebeovládání. Zkusme chodit po ulici s úsměvem a nerozčilovat se nad maličkostmi.

Kristýna Kadlecová PS 1.B

Středoškolský atletický pohár (SAP)

Ve čtvrtek 26. září 2019 se v Českých Budějovicích konalo okresní kolo, kterého se zúčastnila obě naše družstva - družstvo chlapců i dívek.

Borci Libor Bastl, Patrik Bláha, Ondřej Dvořák, Matěj Chrástka, Jiří Daniel Jaroušek, Adam Kotrba, Karel Malý, Denis Matuščin, Jan Matuška, Robin Polanský, Jan Schönbauer, Marek Smejkal, Michal Štrosser a David Zeman po výborném kolektivním výkonu OBHÁ-JILI loňské historické vítězství a opět postoupili do krajského finále.

To proběhlo v Táboře 2. října. V prakticky stejné sestavě (chyběl pouze Marek Smejkal) naši hoši sahalo po 3. místě. Nakonec po boji obsadili krásné 4. místo.

Družstvo dívek ve složení Jolana Becková, Michaela Bělohlová, Barbora Hlasová, Denisa Kostrounová, Nicola Kovaříčková, Tereza Ludvíková, Barbora Macháčková, Miluše Pašková, Kristýna Pfauserová, Kateřina Strachotová a Ester Štarmannová také potvrdilo 3. místem svoji vysokou kvalitu.

Je jasné, na jaké českobudějovické střední škole jsou nejlepší atleti a atletky...:-)

Všem výše uvedeným gratulujeme a děkujeme za vzornou sportovní reprezentaci naší školy.

Ať žije tartánek!
Sportu zdar!

Š. Marešová, F. Ziegelbauer





SPORT





Stolní tenis dívek

Dne 5. listopadu 2019 proběhlo v prostorách sportovního oddílu Jednota Orel České Budějovice okresní kolo středoškolských her ve stolním tenisu dívek. Naše druž-

stvo ve složení zleva:

Magdaléna Čalounová, Eliška Dubravcová a Andrea Trnková obsadilo krásné třetí místo!

STOLNÍ TENIS - OKRESNÍ KOLO

3. místo



Středoškolská futsalová liga 2019/2020

Sestava:

MATUŠČIN Denis
MATUŠKA Jan
DVOŘÁK Ondra
SCHÖNBAUER Jan
KOTRBA Adam
POLANSKÝ Robin
SMEJKAL Marek
BASTL Libor
MALÝ Karel
TRMAL David

HORA Vojtěch
KOUTECKÝ Filip
BLÁHA Patrik
ONDRÁČEK Tomáš
CHRÁSTKA Matěj
CEPÁK Dominik
ČERVENÝ Patrik



Chlapci postoupili do dalšího kola – gratulujeme!!!

P. Chalupa

NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI:

K. Bartáčková
M. Stašková
K. Kadlecová
Z. Benáková
N. Fuxová
F. Ziegelbauer
V. Kletečková
L. Daniels
K. Martincová
M. Haladová
A. Večeřová
J. Beran
P. Chalupa
I. Štixová

Grafika: P. Leština

