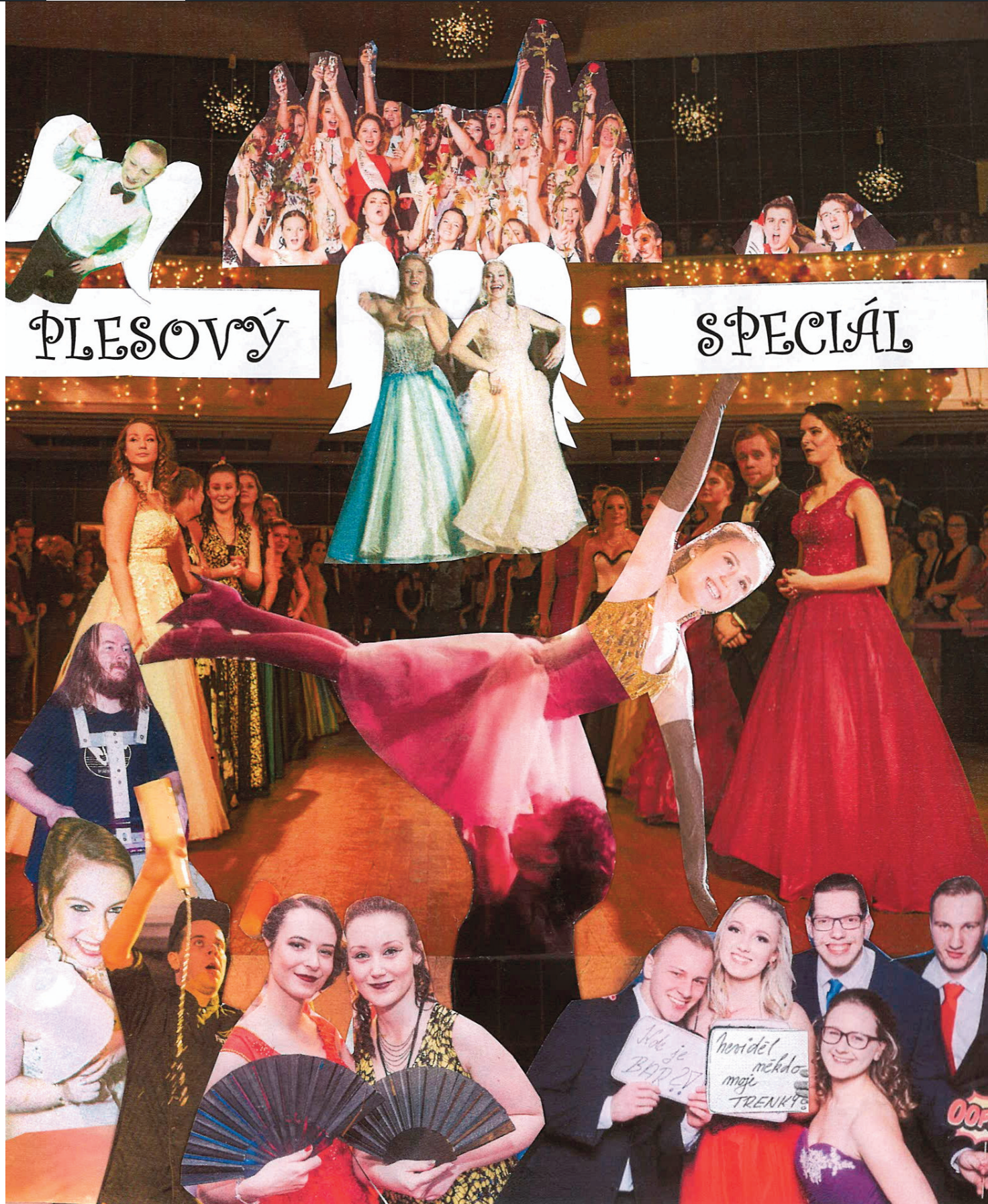




2/2018/19

PODLAVIČNÍK



PLESOVÝ

SPECIÁL



Úvodní slovo

ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři,

tématem tohoto čísla našeho Podlavičníku jsou maturitní plesy. Už jsme o nich psali v jednom z předcházejících čísel, ovšem tehdy jsme se zabývali jejich historií, proměnami maturitních plesových šatů...V tomto čísle vám poradíme, na co si dát pozor při organizaci vašeho budoucího maturitního plesu a jak si ples maximálně užít. Dále se dozvíte, jak se efektivně učit, jaké choroby mohou „náctileté“ překvapit. Na stránkách našeho časopisu najdete vypravování o soutěži zubních techniků a o úspěchu našich studentek. Přinášíme rovněž sportovní aktuality a článek o etiketě.

Příjemné počtení

přeje redakce

OBSAH

OBSAH

Rozhovor s Petrou Petříkovou.....	1
Maturitní plesy.....	2
Metody učení.....	6
10 nejrizikovějších nemocí.....	8
Zajímavé osobnosti na naší škole.....	12
Ústecký dent 2019.....	13
Grafologie.....	15
Ze školních lavic.....	16
Sport.....	18



ROZHOVOR S VYUČUJÍCÍM

Mgr. Petrou Petříkovou

1. Odkud pocházíte?

Pocházím z jižních Čech, z obce Loučovice. Dnes je to velice smutná, neprosperující obec, i když leží mezi dvěma turisticky vyhledávanými oblastmi Lipna a Vyššího Brodu.

Kde jste studovala a jak se vám studium dařilo?

Studovala jsem na naší zdravotnické škole v Českých Budějovicích v letech 1990-1994 obor Zdravotní laborant. Poté jsem ve stejném oboru absolvovala bakalářské studium na místní Zdravotně sociální fakultě JCU a magisterské studium oboru Laboratorní metody ve zdravotnictví jsem dokončila v Bratislavě. Během práce v nemocniční laboratoři jsem absolvovala ještě dvakrát dvouleté specializační studium v Brně. Jednou z oborů Hematologie a transfuzní lékařství a podruhé z oborů Mikrobiologie, epidemiologie a hygiena. Posledním studiem bylo pedagogické minimum a to jsem absolvovala minulý rok tady v Českých Budějovicích.

Kde jste předtím pracovala?

Pracovala jsem v mikrobiologické laboratoři a v laboratoři hematologie a krevní transfuze v Jindřichově Hradci. Také jsem pracovala v laboratoři nukleární medicíny mimo jižní Čechy. Celkem jsem pracovala v nemocničních laboratořích 22 let.

Co vás vedlo k tomu, že jste šla učit?

Náhoda:) Přestěhovali jsme se do Českých Budějovic a v místních laboratořích v té době nebylo volné místo, tak mě napadlo zkusit práci učitelky laboratorních předmětů.

Jste spokojená s předměty, které na naší škole učíte, nebo byste chtěla učit něco jiného?

Jsem spokojená s těmi předměty, které učím. Navíc mohu žáky obohatit o zajímavosti a zkušenosti z reálné laboratoře.

Je něco, co byste ve svém životě chtěla změnit? Máte nějaké nesplnění přání?

Ano, mám. Začala jsem se před půl rokem opět učit anglicky, protože jsem dostala pozvání od přátel do USA,

tak doufám, že se mi tenhle sen splní. Je to ale tvrdá práce, protože s angličtinou jsem se potkala krátce na vysoké škole. Jinak jsem se učila německy a rusky.

Máte nějakého koníčka nebo činnost, kterou ráda děláte ve volném čase?

Ráda jezdím na kole a hraju volejbal. V zimě ráda lyžuju.

Je nějaké místo v ČR, kam byste se chtěla podívat, nebo kam byste se chtěla vrátit?

Líbí se mi jižní Morava, byla jsem tam párkrát. Je tam určitě ještě spousta zajímavých míst, která bych ráda viděla.

Čtete ráda? Máte nějakou oblíbenou knížku nebo žánr, na který nedáte dopustit?

Pokud mám čas, čtu ráda detektivní a historické romány. Mám ráda příběhy ze staré Anglie. Teď momentálně se snažím skloubit znalost angličtiny se čtením knížek. Takže jsem nedávno například poslouchala Janu Eyrovou jako audioknihu v angličtině:)

Ptala se Markéta Stašková LAA2



MATURITNÍ PLESY

Graduation Ball 2018

Plesová sezóna už pomalu končí. Ženy a dívky vrátily róby do půjčoven či skříní, dotrápily kadeřníky a přestaly trávit hodiny líčením a přípravou na ples. Pánové svlékli skvěle padnoucí obleky. Ale v prosinci vše vypukne znovu, jako ostatně každý rok.

Proč se plesy konají zrovna v zimě? Zima vyhovovala šlechtě. Rok si rozdělila na období radovánek, na jaře svatby, v létě cestování, na podzim hony. V zimě se honorace sjížděla do velkých měst, rodiče uváděli mládež do společnosti a společnost se věnovala zábavě a především tanci.

Víte, že tanec je jeden z nejstarších oborů umění, možná také uměním nejstarším? Tanečními pohyby sděloval člověk svoje zážitky, svá přání, své city, pocity a vůbec... Konkrétně třeba pravěký člověk vyjadřoval tancem radost z úlovku, chuť k boji, obavy z osudu... V jeskyních severního Španělska i jinde se našly otisky nohou tančících pravěkých lidí, které - ty otisky - svědčí o tom, že šlo o tance obřadní.

Podobně ve starém Řecku se konaly průvody boha Dionýsa, tanečním pohybem vyjadřovali lidé radost z úrody. Staří Římané vyměnili Dionýsa za Bakcha. Postupem doby se tanec měnil. Vznikaly nové druhy tance, např. kolové, řadové, panské, lidové. V 19. století nastal bouřlivý rozvoj tanečního umění, v Rakousku vzniká valčík, polka v Čechách, v Polsku mazurka. Pořádají se taneční slavnosti, plesy.... Na bálech se nejen tancovalo, nýbrž i zpívalo, recitovalo a hrály se hry.

Zvláštní kapitolou jsou maturitní plesy. Bezesporu jsou vyvrcholením celého čtyřletého studia. 4. ročník se dá rozdělit na období předplesové, značně hektické, a poplesové, kdy je třeba navštívit pro porovnání maturitní plesy jiných tříd a jiných škol. Proč je maturitní ples tak výjimečný?

Maturitní ples má hlavně vypovídat o jisté společenské vyspělosti maturantů. Má ukázat, že maturant se umí zařadit do společnosti a najít si přátele. Má ukázat rodině a přátelům maturanta, že je schopen zařídit poměrně velkou společenskou událost a dokáže se na ní náležitě prezentovat. Jestliže je maturita označována jako zkouška dospělosti, maturitní ples je mnohdy považován za její předzkoušku.

Na maturitním plese se vždycky sejde spousta lidí. Rodina, kamarádi, známí a známí známých, které ani neznáte. Ples dává velkou možnost seznámit se, možná i najít „druhou polovičku“. Zvláště pomalý tanec, např. „ploužák“, ale i waltz, valčík, polka vám pomůžou seznámit se a mnohdy se i sblížit s vybraným protějškem. Ovšem jen v případě, že zmíněné tance ovládáte.

Ale zorganizovat maturitní ples není tak lehké, jak se může zdát. Dobře připravený ples vás bude stát spoustu peněz, času a nervů. První věc, kterou budete muset zvládnout, je shodnout se na tématu, kapele, výzdobě, moderátorovi..... Každý bude mít jiný názor, a přesto se budete muset dohodnout. V životě vás budou čekat různé překážky, které budou připomínat situace kolem přípravy maturáku, ovšem vy už je budete umět řešit a domluvit se, protože jste se to naučili díky maturáku. Maturitní ples ale není jen starost, je to taky radost. Hlavní je si to užít. Je to přece jen jednou v životě!

V. Goncharuk LA1



RADY ZKUŠENÝCH

Jak vše zvládnout bez hysterie, omylů, hádek, problémů? Jak se nenechat podvádět? Na co nezapomenout? Na co si dát pozor? Aneta Frnková ze ZDA4A zpracovala své zkušenosti z organizace maturitního plesu, oslovila i ostatní organizátory – čtvrtáky, aby i oni poradili těm mladším.

Jste v prváku a už slýcháte slova jako maturák, sál na maturák... a říkáte si, že na řešení maturitního plesu máte ještě 4 roky, že je předčasné se teď zajímat o nějaký maturitní ples a že se spořením peněz můžete také ještě počkat. Znáám ten pocit, a proto vám chci dát pár rad jak postupovat s přípravou maturitního plesu

Příprava

1. ročník: Víím, že je to velmi brzo, ale výběr sálu už v prváku je opravdu velmi důležitý. Většinou se rozhoduje mezi Metropolem a pavilonem Z na Výstavišti. Z mého pohledu je hezčí Z, ale na druhou stranu je opravdu moc



těžké tak velký prostor zaplnit. Proto mi připadá lepší Metropol, který zaplníte raz dva a je útulnější. Předem si zjistěte ceny za pronájem a společně se rozhodněte. Dávejte si také pozor na možné zvyšování cen ve 4. ročníku. Je možné, že si teď v prváku vyberete sál podle ceny, bude se vám líbit, a až na váš ples dojde, zjistíte, že cena může být o dost vyšší.

2. ročník: Ve druhém ročníku není potřeba téměř nic řešit. Maximálně se můžete ke konci roku zamyslet nad možným tématem plesu a udělat si seznam všech nápadů.

3. ročník: Třetí ročník hraje velkou roli. Je třeba zvolit téma plesu, ale hlavně je nutné se rozhodnout, jestli si ples zorganizujete sami, nebo to svěříte agentuře. Pokud vám mohu poradit, tak rozhodně volte agenturu.

Z vlastní zkušenosti víím, že na začátku jsem absolutně nevěděla, co všechno se musí zařídit. Z toho důvodu je nejlepší popat se starších ročníků, která agentura je podle nich nejlepší. Nebo si stačí přečíst toto číslo Podlavičnicku. Do naší třídy jsme si zavolali koordinátora Honzu ze StillProduction a opravdu toho nelitujeme. Lepšího koordinátora jsme si nemohli přát. Popsal nám služby jejich agentury a my jsme okamžitě věděli, že právě on bude tím, kdo povede náš maturitní ples. Z toho vyplývá, že za sebe, své spolužáky ze ZDA4.A a za ostatní čtvrtáky můžu 100% doporučit lidi z agentury StillProduction, kteří vám všechno skvěle vysvětlí a hlavně dají na výběr ze všech existujících možností. Ve třetím ročníku si budete vybírat to nejdůležitější, např. kameramana, fotografa, moderátora a také si budete vybírat osvětlení, jestli promítací plátno, nebo LED tabuli atd.. Ve všem vám ale agentura velmi dobře poradí a nabídne vám, co je pro vás nejlepší i vzhledem k vašemu rozpočtu. U nás ve třídě se osvědčila forma hlasování nebo dělání čárek na tabuli u jména vašeho favorita.

4. ročník: Teď už jde o všechno. Zde si vyberete samotnou výzdobu, začnete natáčet maturitní video, při kterém zažijete spoustu zábavy, ale taky trapných chvil, když budete stát před kamerou a nebudete vědět, co máte dělat. Proto je dobré sestavit si přesný scénář, podle kterého se budete řídit. My to zkusili, ale stejně jsme improvizovali celé video. Jde přece jen o srandu, ne? Než si ale kameramana vyberete, podívejte se na maturitní videa starších ročníků, to většinou hodně pomůže. Dále začnete nacvičovat choreografii a na tu nemůžu doporučit nikoho jiného než Ondru Hybranta, který si každý rok bere jen omezený počet plesů kvůli tomu, aby si na každém čísle dal opravdu záležet a bylo originální.

Samotný ples

Je to tady! To si říkáte ráno v posteli. Je tu den D, pár lidí se sejde už před polednem v sále a doladí na místě drobné detaily, ale jako celá třída se sejdete až v 5 hodin, kdy si budete zkoušet choreografii a šerpování. Jedno vám můžu slíbit. Budete nervózní a bude vám nejspíš špatně. Ale je to váš den a musíte si ho užít na 100%. Podruhé už to nezažijete.

Přeji vám hodně úspěchů při studiu a hlavně, aby ten váš maturitní ples byl přesně takový, jaký jste si přáli.

Protože je známo, že více hlav víc ví, dali jsme prostor, aby se o zkušenosti s organizací maturáků podělily i některé další maturitní třídy.

LY4:

Ples lycea se konal na konci ledna a přípravy byly už od října v plném proudu. Hlavním organizátorem našeho plesu byl Jan Tománek, který se od našeho prvního setkání, které proběhlo už na jaře, ukázal i s celou svou agenturou StillProduction jako skvělá volba. I přes drobné konflikty, které nastaly třeba při vybírání přípitkových skleniček (drobné konflikty jsou však při organizaci takového události nevyhnutelné), vše plynulo podle plánu a užili jsme si náš velký večer. (ZLY Tereza Surá)

ZDA4.B

Lidi, až budete zařizovat maturák, nejprve je důležité zvolit správnou agenturu (doporučuji StillProduction, jsou fakt třída ve svém oboru), poté vám váš přidělený koordinátor vše vysvětlí. Připravte se, že to bude náročné jak psychicky, tak časově a finančně. Jestli můžu



doporučit, tak první, co je třeba řešit a domluvit, je téma plesu a s tím i videa (je nejnáročnější na přípravu), pak následují důležité věci jako moderátor, kapela, fotograf, kameraman a tak dále. Ale se vším vám pomůže koordinátor. (ZA4B Veronika Volková)

Krásný maturitní ples, žádné hádky při jeho přípravě přeje

Aneta Frnková ZDA4.A

JAK BÝT NA PLESE (ZVLÁŠTĚ MATURITNÍM) DÁMOU / GENTLEMANEM?

Jak být na plesu (zvláště maturitním) dámou /gentlemanem?

Je samozřejmé se na ples „hodit do gala“. Maturantky mi jistě dají za pravdu, že mít na sobě luxusní model jako z pohádky nebo z filmu je úžasný pocit (nevím, jestli mládenci oblek značky Koutný či Bandi prožívají stejně, spíše ale ne). Ovšem takové „šaty snů“ vás, milé dívky, do určité míry zavazují (o černém obleku v případě mláďenců to platí taky). K čemu? Především k tomu, abyste na plesu nebyly jen „za dámu“, ale byly skutečnými dámmami. Jak to udělat radí odborníci na etiketu. V současné době je autoritou v tomto oboru Ladislav Špaček a v době 1. republiky to byl Jiří Guth –Jarkovský.

Ladislav Špaček je český spisovatel, televizní novinář a moderátor, pedagog, popularizátor společenské etikety, bývalý tiskový mluvčí prezidenta Václava Havla



Jiří Stanislav Guth-Jarkovský, původním jménem Jiří Guth, byl český propagátor sportu, odborník ve věcech etikety, ceremoniář kanceláře prezidenta Masaryka.



Porovnáním doporučení obou pánů, zjistíme, jakými proměnami prošly zásady společenského chování na plesu. Jiří Guth-Jarkovský je přísný nejen na fotografii.

O úboru plesovém:

Guth-Jarkovský:

Úbor plesový je pro pána frak a bílá kravata (motýlek), pro dámu dekoltaž, která se řídí podle módy, výstřih šatu dívčího je však vždy mírnější.

Špaček:

Dámy: Dlouhá večerní toaleta sahá ke kotníkům, může být na ramínka i bez ramínek (což by Guth-Jarkovský zřejmě nepřežil). Kdy jindy by se měla žena blýsknout dekoltem, než když obléká plesovou toaletu? Volba materiálu a střihu je na fantazii ženy. K večerním šatům patří lodičky na vysokém podpatku a punčochy jsou povinné. S botami ladí kabelka, samozřejmě co nejmenší (V tom případě by Ladislava Špačka nadchla Šárka Marešová a její kabeličky velikosti pouzdra na miniaturní japonský foťáček). Dáma se musí ve večerní toaletě a lodičkách dobře cítit, aby působila přirozeně a sebejistě.

(Dobrá připomínka, protože pomalu sjíždějící korzet u šatů „na čestné slovo“, vlečka pletoucí se pod nohy na klidu, ani sebevědomí nepřidá. Ladislav Špaček radí vyzkoušet vše doma nanečisto).

Pánové:

Samozřejmostí je tmavý oblek, ladící košile, správně uvázaná kravata (návod najdete na internetu), černé ponožky a boty s koženou podrážkou („zetory“ nechat na jindy). Muž si nemůže v průběhu zábavy povolit kravatu a rozepnout knoflíček u košile ani v půl páté ráno, o odložení saka nemluvě, žena si nesmí zout pod stolem boty, aby si odpočinula. (Takže žádné kostkované, kytičkaté košile, saka přes židli a dívky přezouvající se po šerpování do tenisek, žádná kravata zmuchlaná a napaná v kapse, případně použitá jako čelenka s uzlem uprostřed čela majitele).

O gardedámách:

Guth-Jarkovský:

Pánové:

Nezanedbávejte gardedam (gardedáma = dívčin doprovod, matka, babička, teta, známá, sousedka pověřená touto důležitou funkcí). Pánové, dejte se představití gardedámám dříve, nežli tančíte s jejich svěřenkami. K bufetu nebo do restaurace při zábavách veřejných a plesech nechoďte se slečnami bez jejich gardedam.

Špaček:

O gardedámách nemluví, dostaly se do stejné kategorie jako trilobiti.

O tanci:

Guth-Jarkovský:

Ačkoli Guth – Jarkovský řeší do detailu, jak má projevat žal na pohřbu žena, jak muž, co si obléci do mořských lázní....., o chování při tanci se ve své knize nezmiňuje. Pouze uvádí, že „pakliže manželka není přítelkyní tance nebo tanec nesnáší, nechť má radost, že tančí manžel a že má ještě tolik radosti ze života“ .(Takže, děvčata, dopřejte svým mládencům radost ze života a nežárlete.)

Špaček:

Muž si stále připomíná, že ženu smí držet (při tanci) jen ve výši levé lopatky, ne níže!

O alkoholu:

Guth-Jarkovský:

Heslo – střídme!! (po přečtení jeho Společenského katechismu, myslím, že slovo střídme považoval za synonymum slova vůbec)

Špaček:

V okamžiku, kdy cítíme, že jsme úžasně veselí a zábavní a že když si dáme ještě jednu skleničku, budeme ještě veselejší a zábavnější, je nejvyšší čas odejít.

Přestože se společenským pravidlům podle Gutha-Jarkovského dnes už jen pobaveně usmíváme, ve své době představovaly promyšlený systém, který usnadňoval mezilidskou komunikaci, poskytoval pocit jistoty, bezpečí a především zajišťoval úctu člověka k člověku.

Pokud ovšem máte pocit, že žádné rady nepotřebujete, protože svoboda je v tom, že se můžete chovat, jak zrovna chcete, věřte, že se hluboce mýlíte. Není nic horšího než buran/ka ve „velké večerní“. Protože pak platí (Popelka promine moji parafrázi) – „Šaty s vlečkou střibrem vyšíváné, ale dáma to není, jasný pane....“ (pánskou variantu si doplňte sami).



Vaše V. K.

METODY PRO ZAPAMATOVÁNÍ SI UČIVA

Aby po skvělém maturitním plese následovala i skvěle zvládnutá maturita, je třeba se umět i učit. Jak na to?

Každý z nás má předměty, které mu do hlavy „lezou“ samy, ale naopak i látku, kterou si zabohta ne a ne zapamatovat. I když každý má zažitý nějaký způsob, nějaký rituál, jak se něco naučit, nikdy neuškodí vyzkoušet další metodu. Třeba najdete tu pravou.

1: kartičky

Jeden z velmi dobrých způsobů je udělat si kartičky. Na jednu stranu si napsat otázku (jméno, datum,...) a z druhé strany odpověď (kdo to byl, co se ten den stalo). Pak si kartičky vzít a při nějaké činnosti (úklid, čtení...) si po několika minutách vždy nějakou vytáhnout a zkusit si odpovědět.

2: štítky

Při problémech například se slovíčky v angličtině je účinné polepit si místnost (pokoj, kde trávíte nejvíc času) štítky s jednotlivými slovy. Když se na ně budete při pohybu v místnosti koukat, podvědomě si je zapamatujete. Dobré je si jednotlivé druhy odlišit nějakou barvou (slovesa-modrý papír; zvířata-žlutý atd.). (poznámka redakce: Pokud ani takto se vám nepodaří slovíčka naučit, nezoufejte, máte alespoň originálně vytapetováno)

3: testování nanečisto

Můžete si třeba vyhledat nějaké testy na internetu a vyzkoušet si své znalosti nanečisto. Nebo si napište na papír to, co vám dělá problém. Nejdříve zkuste třeba „spojovačku“ otázek a odpovědí. Později si napište dané téma na papír a zkuste vyjmenovat co nejvíce faktů, které jste si zapamatovali.

4: Rozložené učení

Většina studentů se snaží dostat si látku do hlavy na poslední chvíli před zkouškou. Ukazuje se však, že to je ten nejhorší způsob. Mnohem lepší je dávat si mezi učením přestávky podle toho, na jak dlouho a jak důkladně si potřebujete látku zapamatovat. Přečtení si textu opakovaně třeba s několikadenními přestávkami bude mít mnohem lepší výsledky.

5: vypnutí všeho, co by nás mohlo rušit

I když je mnohdy těžké odložit mobil z ruky, při učení je to zásadní věc. Je důležité, abyste nic nerušilo, proto vypněte mobil. Pokud nepotřebujeme počítač ke studiu, tak vypněte i ten. Nejdříve můžete mít tendence si místo

toho jít prohlédnout socnet, ale pro nejlepší výsledky je důležité vydržet.

6: vůle

Ta je asi nejdůležitější. Překonat potřebu jít na telefon, vyjít ledničku, koukat na televizi nebo dělat prostě cokoliv jiného než učit se je často velmi obtížné. Musíte udržet pozornost na učení, pak si za to poděkujete. A pěstování vůle se hodí i později, nejen při učení. Často si pak začnete uvědomovat i další důležité věci a navíc máte šanci, že nebudete hned všechno vzdávat.

7: přestávky a odměny

Při učení nemůžete stále jen dávat pozor, za chvíli byste se z toho asi zbláznili. Je dobré si třeba určit, že po hodině učení si dáte patnáctiminutovou přestávku. Nebo že za každou naučenou látku si dáte bonbon. Motivace je jedna z nejdůležitějších věcí k dosažení úspěchu.

8: prostředí

Neměli byste se učit na posteli, protože tu naše mysl zná jako místo odpočinku. Nejlepší je to někde u stolu, problém nastává, když to náš mozek začne brát jako místo k učení – tedy místo utrpení, nudy a zoufalství. Proto je čas od času fajn jít se učit třeba do parku na čerstvý vzduch. Nebo si učivo i nahrát a pouštět si to při úklidu nebo na procházce.

9: intervaly

Nejprve byste si látku měli zopakovat tak deset minut po naučení. Pak další den, poté další týden a pak další měsíc. Pokud to jde, je dobré zkusit si naučené využít i prakticky, protože spojením s praktickou činností si to lépe zapamatujete.

10: jídlo a pití

Jídlo i pití byste si měli připravit před učením, abyste nemuseli odcházet. Je fajn třeba ujídat oříšky nebo konzumovat cukry, protože nastartují mozkové závity. Ale neměli byste se přejídat žádnými sladkostmi a těžkými jídly, to vás akorát unaví. A jíst pomalu a po chvílích, ne to zhltnout vše naráz.

Jsou to jen rady, samozřejmě to neznamená, že to u každého musí vždy fungovat a hned. Ale když člověk vydrží, své ovoce to nakonec vždy přinese. Trpělivost přece růže přináší. Musíme jen překonat sami sebe a nakonec dosáhneme svého.

Lucie Daniels

Dodatek redakce:

Nedá mi to, abych se k tak aktuálnímu tématu nepřipojila. Takže pár rad a postřehů.

Nejdůležitější je si uvědomit, že **učit se neznamená automaticky naučit se a tedy umět**. I když ležíte dvě hodiny na gauči se sešitem, neznamená to, že informace ze sešitu do vás naleznou samy. Zvláště když ve vašem dosahu leží mobil, nachází se počítač a televize. Učit se neznamená přečíst dvě věty ze somatologie a zároveň zkontrolovat mobil, odepsat na tři esemesky, zkontrolovat v televizi, jestli je primář Mázl stejně pitomý jako v předcházejících 20 dílech (zbytečná snaha, protože stále je), vyfotit se, abyste měli důkaz, že se fakt učíte.....Co následuje? Vědomostní kolaps při zkoušení a udivená otázka, „ležela jsem v tom celé odpoledne, jakto že jsem dostala kuli?“ Pouze to s tím ležením je pravda, efektivita učení v tomto případě je nulová.

Jak zdůrazňuje Lucie, **je důležité se při učení soustředit pouze na učení**. Tedy **zneškodnit mobil**. Odstranit ho ze svého dosahu, nejlépe ho vložit do krabičky, omotat několika vrstvami izolepy a zakopat na zahradě pod jabloň. Uznávám, tato rada je spíše určena silným závislákům. U těch méně patologických stačí ho dát do šuplíku, případně ho zamknout a klíč dát do opatrovnictví jednomu z rodičů. Svět sociálních sítí nezešílí, budete-li dvě hodiny mimo. **Vypnout televizi** (primář Mázl bude svůj život „vorat“ i bez vás, po maturitě to jen zkontrolujete a uvidíte, že se nic podstatného nestalo). **Vypnout hudbu a zapnout mozek**.

V zásadě s Lucií souhlasím. Pouze tapetování pomocí barevných lístečků se slovíčky, jmény a letopočty považuju za poněkud problematické. Lístečky na zdech nechávají fleky a navíc náš celkem přirozený odpor k učení způsobí, že pokud lísteček nebude mít rozměry 1x1m, mozek ho spolehlivě vytěsni ze zrakového zorného pole. Navíc taková přípravná fáze je časově náročná. Je nebezpečí, že než zakoupíte barevné lístečky, popíšete je, polepíte jimi své okolí, zjistíte, že na samotné učení vám čas téměř nezbyde. Určitě je prospěšné si obtížné názvy, nezapamatovatelná jména psát na papír (klidně čarát, na úpravě nezáleží) a zároveň si je hlasitě přeříkávat. V další fázi si zkuste celou látku odříkat jako výklad. Nejlepší je k tomu využít rodinného příslušníka či partnera/partnerku. Pokud vašemu výkladu rozuměl/a, máte vyhráno a umíte to. V případě partnera/partnerky zabijete dvě mouchy jednou ranou, vyzkouší vás z látky a vy vyzkoušíte jeho/ji, jestli je do nepohody a co všechno s vámi vydrží.

Nepropadejte hysterii, pokud zjistíte, že za dvě hodiny po usilovném učení si z látky velkou část nepamatujete. Je to normální stav. Po druhém zopakování (třeba večer) si budete pamatovat většinu faktů. Zatím nejásejte a látku zopakujte ještě jednou třeba druhý den. **Učit se neznamená si text jenopakovaně číst**. Je nutné si vy-píchnout důležitá fakta, podtrhat si je a dát do logických souvislostí (pochopit, co souvisí s čím, co navazuje na co).

Co ještě rozhodně nedělat? Teď bubu mluvit spíše o přípravě k maturitě, ale platí to všeobecně. Nemyslete si, že když si necháte dva poslední dny na přípravu (i kdyby se jednalo o jeden předmět), že to stačí. Nestačí. Rovněž mylná je představa, že se budete ty poslední dny dřít od rána do večera. Dřít se budete, ale bez většího efektu. Existuje totiž něco jako duševní hygiena. Váš mozek si po několika hodinách řekne, že toho bylo už dost, že je třeba odpočívat a přepne na jakýsi úsporný režim. Jak to bude vypadat v praxi? 3x budete číst jednu a tutéž větu, aniž byste si něco z ní zapamatovali.

Stejně neefektivní jsou tzv. „nocovky“, tj. učení se v noci. Následující den máte důležité zkoušení či maturujete, trochu jste „prokrastinovali“ a nestiháte. Věřte, nocovkou to nevyřešíte. Večer zasednete (zalehnete) k učení, pijete střídavě kafe a colu, máte pocit, že vám to jde a že to zvládnete. Na hodinku usnete a vyrazíte maturovat. Jenže to váš mozek neví a řekne si, že celou noc makal, a přepne na úsporný režim. A máte „okno“ jak výkladní skříň.

Co dělat? Odhadnout, kolik času budete na přípravu potřebovat, je dost obtížné, ale zkuste to. Během „svaťáku“ se učte každý den. Nemyslete si, že času je dost a že když si uděláte tři dny volna na výlet, že to pak nějak doženete. Pokud se dostanete do situace, kdy nestiháte, naučte se všechny okruhy alespoň na 50%. Naivní je naučit se např. 15 okruhů dokonale a 5 vynechat a myslet si, že z těch 5 si žádnou otázku nevytáhnete. Existuje tzv. zákon schválnosti či zákon „namazaného chleba“... ..a platí stejně jako např. Newtonovy zákony, tj. všeobecně.

Milí čtenáři, věřte zkušeným. **I UČIT SE SE ČLOVĚK MUSÍ NAUČIT!**

Vaše V. K.



Citáty o vzdělání a učení

„Vzdělání je to, co nám zůstane, když zapomeneme všechno, co jsme se naučili ve škole.“ Karel Čapek

Prostý absolvent školy má tři druhy znalostí: cenné, cenné před třiceti lety a bezcenné.“

Milan Zelený

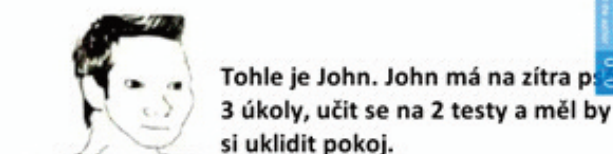
„Učení ve spánku - to není nic nového. Tak tomu bylo vždy, pokud se pamatují na svá školní léta.“

Peter Sellers

„Ve škole musíme dávat pozor – a v životě ještě větší.“

Pavel Kosorin

Bud' jako John



John se rozhodl hrát hry.



Svět ztrácí génie.

Einstein zemřel, Mozart zemřel... a mně je taky nějak špatně... :D

10 nejrizikovějších nemocí pro „náctileté“

K tomu, abyste si maturitní ples náležitě užili, je zapotřebí kromě pevných nervů i pevné zdraví. Které choroby vás mohou ohrozit?

I přes odolnost a sílu našeho fyzického těla nás ohrožuje bezpočet nemocí, od mužské rýmičky přes různé druhy chřipek, žloutenek, více či méně bolestivých nemocí, až po neznámější a nejproblémovější nemoci, jako je například rakovina.

My „náctiletí“ více prožíváme psychické bolesti než ty fyzické, to ale neznamená, že se to na naší tělesné schránce neprojevuje, spíše naopak. A protože jsme jedna z nejrizikovějších skupin, měli bychom si dávat pozor a zareagovat, než bude pozdě. Býváme často vystaveni nebezpečným nemocím, o kterých jsme nikdy ani netušili, že by se k nám mohly jen přiblížit.

1. Mononukleóza občas označována za studentskou nemoc nebo nemoc z líbání)

Projevy infekce závisí na obranyschopnosti vašeho organismu. V dětském věku probíhá mononukleóza nevýrazně. V dospívání a dospělosti jsou už její příznaky bouřlivější. První obtíže se objeví po inkubační době, která trvá o něco déle než měsíc. Mohou vypadat jako nachlazení. Patří k nim únava, ztráta chuti k jídlu a nevolnost. Potom se přidají hlavní příznaky, jako je horečka a zvětšení lymfatických uzlin. Začne vás bolet v krku a budete obtížně dýchat. Zduřelé uzliny se svou velikostí mohou blížít slepičímu vejci. Zvětšená slezina může vyvolávat tlak v břiše pod žebry. Po zvětšení lymfatických uzlin u vás propukne angína. K typickým projevům se může přidat kožní vyrážka a zvětšení jater. Onemocnění trvá asi tři týdny. Potom postupně ustupuje.



Prevence: Mononukleóza je infekční virové onemocnění, které se přenáší slinami a nejvíce ohrožuje právě dospívající. Nemoc se může přenášet i nepřímo (stejná sklenička) nebo sexuálním stykem. Prevence mononukleózy není zcela možná. Očkování zatím neexistuje, takže jedinou možností zůstává vyhýbat se nemocným lidem, kteří jsou přenašeči viru, což ale není vždy možné.



Prověřuj si své kamarády a přemýšlej, než se s někým napiješ ze společné skleničky nebo potáhneš z cizí cigarety. (poznámka redakce: A k líbání přistupujte zodpovědně a vybírejte si jen zcela zdravé jedince)

Léčba: Neexistuje specifická léčba. Naštěstí si s tímto onemocněním váš organismus dokáže sám poradit. Léčebné zásahy se omezují jen na omezení příznaků. Základem léčby je klid na lůžku a snižování teploty. Bolest v krku můžete zmírnit výplachy krku a kloktáním teplou slanou vodou (čajová lžička na sklenici vody) nebo zeleným čajem. Kvůli nebezpečí úrazu zvětšené sleziny se musíte vyvarovat námahy a zvedání těžkých předmětů.

2. Žloutenka (nemoc špinavých rukou)

Hepatitida, obecně zánět jater, nejčastěji bývá způsobena virovými původci. Jedná se o celosvětově rozšířené virové onemocnění. V ČR se jednou za čas objeví lokální epidemie žloutenky. Původcem nákazy je virus hepatitidy. Zdrojem nákazy jsou lidé akutně nemocní a bezpříznakoví nosiči (nemocní bez vnějších projevů onemocnění). Záludnost tohoto onemocnění spočívá především v jeho snadném přenosu. Cesta přenosu je přímým kontaktem s infikovanou osobou, dále kontaminovanou vodou, ledem v nápojích, zeleninou, ovocem a syrovými mořskými plody, špatně tepelně zpracovaným masem i dotekem s kontaminovanými předměty. Inkubační doba je dlouhá, 15-50 dní. Mezi první projevy patří teplota, nechutenství, nevolnost, pobolívání pod pravým žeberním obloukem, bolest břicha a celková slabost. V další, akutní fázi nemoci dochází ke zhoršení potíží a typickým projevům: zežloutnutí kůže a očí, ztmavnutí moči, vylučování světlé stolice a extrémní únavě. Onemocnění trvátýdny, většinou odezní bez trvalých následků, je nutná izolace na infekčním oddělení. Rekonvalescence však může trvat několik měsíců a je spojena s následnou dlouhotrvající dietou a omezením pohybových aktivit.



Prevence: Virus vydrží při teplotě 25° C v suchém prostředí a ve vodě 30 dní, var ho ničí až za 5 minut, aktivní

chlor za 15 minut a UV záření za 60 vteřin. Preventivní opatření zahrnují dodržování osobní hygieny a hygienických zásad. Důraz musí být kladen na konzumaci nezávadné pitné vody a potravin. Dobré je se i vyhnout injekčně podávaným drogám. Nezastupitelnou preventivní roli hraje očkování proti žloutence typu A, které je doporučeno všem osobám, nejen cestovatelům.

3. HPV

Rakovina děložního čípku je přenášena virem HPV, který postihuje muže i ženy. K přenosu HPV může dojít jakoukoliv pohlavní aktivitou nebo při těsném kontaktu kůže s kůží infikovaného partnera, přenos bez pohlavního styku je však spíše vzácný. Až 80 % populace se během svého života s virem HPV setká. Nákaza většinou odezní spontánně. Člověk se ale může stát přenašečem, aniž by o svém onemocnění věděl. Někdy se nákaza projeví zdravotními problémy. Některé typy virů způsobují genitální bradavice. Jiné typy HPV mohou způsobit nádory děložního čípku. Nádor se v pokročilých stádiích může projevit zapáchajícími výtoky, bolestmi v podbřišku, nepravidelným krvácením či potížemi při močení a stolici. Při podezření na rakovinu děložního čípku (nebo při výše uvedených příznacích) je třeba co nejdříve vyhledat lékaře.

Prevence: Nejspolehlivější prevencí je vyhnout se přímému kontaktu s virem. Žádná jiná ochrana než očkování, používání kondomu, absence promiskuity a v krajním případě i sexuální abstinence neexistuje. Nejúčinnější metodou prevence proti HPV infekci je očkování. Téměř všechny nádory děložního čípku vznikají v důsledku infekce lidským papillomavirem (HPV). Výskyt je sice do 25. roku věku poměrně vzácný, ale i v této době je vhodné chodit na pravidelné gynekologické prohlídky s cytologickým stěrem jednou ročně (hrazeno pojišťovnou). K rizikovým faktorům rozvoje přednádorových stavů patří také kouření, oslabený imunitní systém, nízký věk zahájení sexuálního života, některé sexuálně přenosné nemoci nebo dědičné sklony k rozvoji tohoto druhu rakoviny.

4. Poruchy příjmu potravy

(mentální anorexie, bulimie, přejídání)

Poruchy příjmu potravy jsou jednou z nejčastějších nemocí dospívajících. Tomuto onemocnění častěji podléhají dívky, počet dospívajících chlapců s diagnózou poruchy příjmu potravy však v posledních letech stoupá. Zatímco dívky většinou hubnou formou diet a odmítají potravu, chlapci často nadměrně sportují a posilují. Mezi nejčastější příčiny propuknutí onemocnění patří výskyt

poruch příjmu potravy u jiného člena rodiny, špatné stravovací návyky v rodině, nedostatek projevů náklonnosti, šikana a výsměch vrstevníků, tělesné a sexuální zneužívání a přílišný důraz na skvělý fyzický vzhled v reklamách a médiích. Poruchy příjmu potravy dělíme na mentální anorexii, která se projevuje zejména odmítáním jídla, a mentální bulimii, která naopak vede k záchvatům přejídání a následnému vyzvracení zkonzumovaného jídla.

Prevence: Od útlého dětství je nutné dbát na vytvoření správných stravovacích návyků, tedy naučit dítě zdravě a pravidelně se stravovat, nenutit ho jíst dojídat, když už nemá hlad, neutěšovat ho sladkostmi apod. Koníčky, dobrá společnost vrstevníků a rodinná pohoda přispívají k tomu, aby bylo dítě psychicky vyrovnané a cítilo se ve svém těle dobře. V období dospívání je pak třeba pozorovat nezvyklé změny ve stravování a případné výkyvy v hmotnosti a v případě problémů začít včas s jejich řešením s odborníky.

5. Sexuálně přenosné choroby

Infekce a choroby přenášené výhradně nebo převážně pohlavním stykem jsou známy již od nepaměti. Podle odhadů Světové zdravotnické organizace (WHO) však celkový počet sexuálně přenosných chorob neustále stoupá. Nositelé onemocnění navíc nemusí jevit žádné příznaky, takže vypadají zcela zdravě. Mezi takové choroby patří syfilis, chlamydie, kapavka, HIV, atd....

Prevence: V tomto případě je jedinou možnou prevencí nestřídat sexuální partnery a používat ochranu.

6. Meningokok

Meningokokové infekce jsou závažná onemocnění, která mají velmi rychlý průběh, a během několika hodin z plného zdraví ohrožují život jedince selháním organismu. Meningokok nepatří mezi nejčastější nemoci, ale až u deseti ze sta případů může končit smrtí, což z něj dělá velmi nebezpečné onemocnění. Ohroženy jsou zejména malé děti a dospívající, u kterých riziko zvyšuje fyzické a psychické vyčerpání vyplývající z životního stylu, ke kterému často patří ponocování, alkohol a jiné návykové látky... Meningokok se může přenášet kýchnutím, líbáním nebo pouhým pitím z láhve od nosiče nákazy. Je velmi nebezpečný v tom, že během několika málo chvil se bez lékařské pomoci nemoc dostane tak daleko, že už může být pozdě.

Prevence: Propuknutí onemocnění může zabránit pravidelné aktivní sportování, častý pobyt v přírodě a zdravý životní styl, včetně bohatého přísunu vitaminů. Nejúčinnějším

způsobem ochrany proti meningokokovému onemocnění je očkování, posilování imunity a zdravý životní styl.

7. Akné

Téměř každý si v pubertě projde problémy s pupínky. Akné patří mezi nejčastější chronické onemocnění kůže v tomto období. Obtěžuje více než 85 % dospívajících a často přetrvává až do dospělosti. Vzniká v důsledku zánětu nebo uzavření vývodů mazových žláz, což způsobí jejich zanícení. Akné se nejčastěji objevuje na obličeji, na ramenou, na horní části hrudi a na zádech. Příčinou zvýšeného výskytu akné během dospívání je zejména nárůst produkce mužských hormonů, který probíhá u obou pohlaví. U většiny lidí akné vymizí během 20. až 23. roku života.

Prevence: Zejména důkladná hygiena, pravidelné čištění pleti a odličování a také vyhledání odborné kosmetické, popř. lékařské pomoci.

8. Závislosti

Závislosti nesmí chybět u problémů náctiletých, protože v průběhu puberty, kdy se mozek rozvíjí, je člověk nejnáchylnější k různým návykům, které přetrvávají až do dospělosti. Nezáleží, jestli jde o alkohol, cigarety, drogy, gamblerství, internet nebo cokoli jiného. Dopad na člověka to má stejně zásadní.

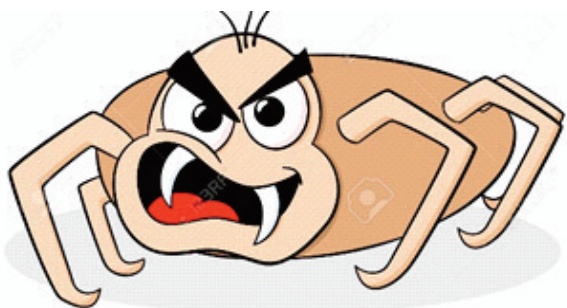
Prevence: Prevence závislostí u dospívajících jsou zejména dobré vztahy v rodině, s přáteli a spolužáky, pravidelné volnočasové aktivity a přiměřená pozornost rodičů věnovaná případným signálům závislosti.

9. Opary a herpes viry

Virus se přenáší buď přímým kontaktem, nebo vzduchem kapénkovou formou. Při první nákaze virem – tzv. primoinfekci může nakažený člověk pociťovat příznaky podobné chřipce nebo nachlazení, někdy to mohou být bolesti v krku nebo zduření krčních uzlin. Svědivé a bolestivé puchýřky se objevují nejčastěji na rtech, mohou však postihnout i tváře a intimní partie. Způsobují je herpes viry a k nákaze dochází při líbání, kontaktu s infikovanou kůží, používáním společných předmětů s nositelem infekce, u kterého ale příznaky nemusí být vůbec znatelné. Nejhorší variantou je, že opar praskne, což je bolestivé a prodlužuje dobu hojení. Přestože existuje řada „babských“ receptů jak na opary (např. zubní pasta), je asi nejjistější aplikovat hned v první fázi oparu antivirový přípravek, popř. na už rozvinutý opar nalepit hojivou náplast. Inkubační doba bývá 2-6 dní.

Prevence: Opary propukají při oslabení organismu, proto mezi preventivní postupy patří posilování imunity a také nevystavování organismu zbytečné zátěži. Někteří přisahají na sílu aminokyseliny lyzin, která potlačuje vznik oparu a bývá složkou některých krémů. Pomáhá také meduňkový krém a klasické posilovače imunity – třezalka a vitamin C. Jelikož se opar přenáší dotykem, je třeba se vyvarovat kontaktu s člověkem postiženým oparem. Jedinec se může nakazit přímo, ale i nepřímo, například používáním stejných ručníků, pitím ze stejné skleničky a podobně. Jako prevence proti vzniku oparů se doporučuje užívat vitamín B12 a zinek.

10. Klíšťová encefalitida



Klíšťová encefalitida neboli klíšťový zánět mozku je infekční virové onemocnění napadající nervový systém. Klíšťová encefalitida se přenáší na člověka ze zvířat především infikovaným klíšťem, méně častý způsob přenosu je konzumací syrového mléka a nepasterizovaných mléčných výrobků od nakažených zvířat (kozy, krávy, ovce) nebo poraněním při vytahování infekčního klíšťe domácím zvířeti. K přenosu nákazy dochází již po dvou hodinách po přisátí. První příznaky se objeví většinou za 7-14 dní, projeví se podobně jako chřipka – bolesti svalů, kloubů, zvýšená teplota, bolest hlavy, únava, nechutenství. Při onemocnění klíšťovou encefalitidou se objeví vysoká horečka, ztuhlost šíje, kruté bolesti hlavy, zvracení, světloplachost, chronické bolesti hlavy, poruchy spánku, poruchy soustředění, deprese, třes, poruchy rovnováhy, obrna svalů v obličeji, obrny končetin.. Dochází k postižení centrálního nervového systému s projevy nervové obrny, časté jsou ztuhnutí svalů, třes, závratě, poruchy paměti, spánku, dezorientace. Akutní stav trvá 2-3 týdny. Prodělané onemocnění v mladším věku nemusí být zárukou celoživotní imunity.

Prevence: Očkování představuje nejúčinnější dostupnou ochranu proti onemocnění klíšťovou encefalitidou. Účinné je také dostatečné zakrytí kůže při procházce do lesa nebo použití repelentu.

Nemoci jsou všudypřítomné, víceméně vždy nebezpečné. Proto je dobré udržovat se v kondici, snažit se

žít zdravě, mít dostatek spánku, stejně jako protilátek, potravin a tekutin. Svět sice stále nachází další a další možnosti léčby, ale nejlepší léčba je, když nemoc ani nedostanete. A pokud se nebudete cítit dobře, nesmíte se bát si říct o pomoc včas, než bude pozdě. Nic se nezboří, když ukážete slabost, a mnoho lidí si myslí, že když něco přežijí, tak je nemocí konec. Naopak, častokrát se může objevit později a v horší míře. Proto když ucítíte jen sebemenší záchvěv, kterým vám tělo naznačuje, že není něco v pořádku, poslechněte ho. Vy ho totiž znáte nejlépe.

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA NEMOCÍ:

- v roce 2018 vědci našli lék, který zabraňuje opětovnému vrácení se rakoviny vaječníků
- v roce 2018 vymýtila Paraguay malárii a dokázala si i najít způsob, aby se už nevrátila. WHO ji oficiálně označila za zemi bez malárie. (pro info: ve 40. letech v Paraguay zemřelo na malárii 80 tisíc lidí. Dnes je to nula)
- tabák zabije v USA více lidí než alkohol, kokain, heroin, vraždy, sebevraždy, dopravní nehody, AIDS a oheň dohromady
- podle studie látka Psilocybin, která je v několika druzích hub (lysohlávky), může pomáhat při léčbě deprese
- podle odhadů Světové zdravotnické organizace WHO žije dnes na světě 190 milionů diabetiků a tento počet by se měl do roku 2030 zdvojnásobit. Ještě nedávno bylo v ČR kolem 3% diabetiků, dnes je to více než dvojnásobek. Ještě více alarmující je genetická zátěž populace (20-25%), což znamená, že ve stáří bude mít cukrovku každý 4.-5. obyvatel.
- i když jsou v dnešní době mobilní telefony nedílnou součástí každodenního života, pro některé z nás je používání těchto přístrojů postrachem. Alergie na mobilní telefony je oficiálně uznanou diagnózou. Nepříjemné alergické reakce jsou způsobeny niklem, který je součástí mobilů. Při používání telefonů citlivým osobám vyskakují na kůži puchýře, zarudlé pupínky, červené skvrny nebo ekzém.
- Dermatology Online Journal zveřejnil shrnutí výzkumů, které mapovaly souvislost mezi výskytem akné a psychickými problémy postižených. U lidí s těžší formou akné se mnohem častěji vyskytují deprese, úzkostné poruchy, problémy se sebedůvěrou i agresivní tendence.
- mentální anorexie je celosvětově třetím nejčastějším chronickým onemocněním mezi dospívajícími. 51% případů připadá na věkovou skupinu mezi 13 a 19 lety a v rámci této věkové skupiny se onemocnění nejčastěji objeví mezi 16. a 17. rokem.

ZAJÍMAVÉ OSOBNOSTI NA NAŠÍ ŠKOLE

MARIANA BOURRIEZ

Na vánoční akademii pan ředitel vyznamenal ty studenty, kteří úspěšně reprezentovali naši školu. Mezi nimi byla i tmavovlasá dívka z 1. ročníku, která získala 2. místo v řečnické soutěži. Své umístění obhajovala v jazycích, jejichž znalost v naší republice není tak úplně běžná – ve francouzštině a španělštině. Běžný není ani její dosavadní život.

Odkud jsou tvoji rodiče a odkud pocházíš?

Mamka je Češka a táta Francouz. Já i moje ségra jsme se narodily ve Francii. Chodily jsme tam do školky.

Kolika jazyky mluvíš?

Protože mamka hodně cestovala a protože v době, kdy se poznala s tatškou, neměli žádný společný jazyk, rozhodla se, že se nějaký naučí. Teď mluví 6 různými jazyky. Mě i moji ségru od malička učila mluvit česky, francouzsky, španělsky, tak nějak najednou. :) Takže je docela zázrak, že jsme to docela dobře zvládly. A teď se učím německy a anglicky.

V Čechách žiješ už nějakou dobu. Jak udržuješ v paměti všechny ty jazyky?

Abychom je se ségrou nezapomněly, tak doma mluvíme s tatškou jenom francouzsky. Někdy se domluvíme s rodinou, že ten den budeme mluvit třeba jen španělsky, a takhle to střídáme. A máme francouzskou televizi. Pouštíme si filmy, posloucháme písničky ve španělštině, francouzštině i češtině. A když je čas, tak čtu ve španělštině. Hrozně se mi líbí psaná forma španělských knížek.

Na jakou školu jsi chodila, než jsi nastoupila k nám?

Moje základka byla zajímavá, protože do první třídy jsem nastoupila na Kanárech, pak jsme se odstěhovali do ČR a tady jsem znova nastoupila do první třídy. Potom jsme se zase odstěhovali na Kanáry, přeskočila jsem třetí a šla rovnou do čtvrté třídy, pak jsem šla do páté. Po jejím dokončení jsme se odstěhovali zpět do ČR, kde jsem opět nastoupila do páté třídy. Celý druhý stupeň jsem absolvovala taky tady. Z toho vyplývá, že mám být ve druháku. Moje mladší sestra to měla o trošku méně složitě, protože když jsme se takhle stále dokola stěhovali, tak byla malá. Takže v tom neměla takový zmatek.

Jaké to bylo ve škole?

Zrovna ta oblast na Kanárech, kde jsme žili a kam jsem chodila do školy, byla taková uzavřená mezi dvěma ho-

trochu problémy, ale nakonec mě přijali. Docela se divím, protože tam žila spousta cizích rodin. Hodně Čechů, Francouzů, Angličanů, Němců. A naopak tady a ve Francii mě přijali všichni hned.

Jak se ti líbí u nás na škole?

Na zdrávce se mi líbí. Baví mě to. Učivo mi připadá zajímavé. Učitelé jsou tu fajn a mají dobrý přístup.

A proč jste se vlastně tolik stěhovali a kde se ti líbilo nejvíc?

Důvodem, proč jsme se tak často stěhovali, bylo, že ve Francii mám rodinu z otcovy strany. V Čechách mám rodinu z mamčiny strany. A na Kanáry jsme se stěhovali, protože se tam moji rodiče potkali a mají to tam rádi. Mně se líbí asi všude, protože všude jsou krásné i záporné věci.

Stěhování muselo být náročné, jak to probíhalo?

Náš způsob cestování a vlastně i stěhování byl zajímavý. Vždy, když jsme se stěhovali, jezdili jsme naším karavanem. Cesta nám trvala zhruba týden. Část cesty jsme jeli autem a tři dny z toho jsme jeli lodí. Takovou cestu jsem absolvovala asi osmkrát.

Co ti v Čechách chybí oproti Kanárům?

Na Kanárech se mi líbilo to, že jsem mohla každý den jít k moři. Můj tatka měl loď. Když jsem byla mladší, jezdili jsme různě po moři. A pak, že celoročně bylo teplo. Hodně se mi líbily takové ty slavnostní akce. Lidé na Kanárech hodně prožívali tradice, vždy se oblékli do kostýmů z dřívější doby atd. Pak se mi líbily hory. Protože moji rodiče mají Kanáry hodně rádi a žili tam dlouhou dobu, tak měli procestovaný celý ostrov. Jen na jednom kousku nebyli a na ten se chtějí ještě někdy podívat. A díky tomu jsme byli na místech, kde možná nikdo nebyl. Hodně jsme kempovali. Když nebyla škola, prostě jsme pořád někde byli. Ale v ČR se mi zase líbí, že tu jsou krásné lesy, zelené louky a sladká voda. A že tu není taková pustina a takové sucho. Taky tady jsme žili nejdéle, takže tu mám přátele, kteří mi vždy chyběli, když jsme se odstěhovali. A hezké je, že vždy, když jsme se sem vrátili, tak jsem se s nimi znovu spojila.

Kde bys chtěla žít, až budeš dospělá?

Až budu dospělá, chci určitě jet znovu na Kanáry, znovu navštívit ta místa a lidi, které znám. Potom bych chtěla na nějakou dobu do Francie, ale asi ne natrvalo, chtěla bych navštívit svoji širší rodinu, kterou skoro neznám.

A hlavně se mi líbí, že všichni Francouzi jsou hrozně přátelští, a líbí se mi tam prostředí. Ale pracovat chci asi v České republice.

Zúčastnila jsi se řečnické soutěže, jaké to bylo a jak to probíhalo?

Dva týdny před soutěží nám organizátoři poslali tři různá videa bez zvuku, která jsme měli okomentovat. Museli jsme si na všechny tři připravit text ve dvou vybraných jazycích. Když byl den soutěže, tak jsem zjistila, že jsem jediná, která bude videa komentovat jednou ve francouzštině a jednou ve španělštině. Ostatní měli češtinu, angličtinu a němčinu. Já jsem si vylosovala dvakrát stejné video. Takže jsem to jednou říkala ve francouzštině a podruhé ve španělštině. Byla to nějaká soutěž aut, která jezdí v bahně. Jelikož jsem nevěděla, jak to pojmout, tak mě napadlo, že vlastně to auto, co jede tu soutěž, budu já a že když vyhraju, tak mi páníček koupí nové gumy. Měla jsem z toho dobrý pocit, protože to bylo vtipné a hlavně nikdo nečekal, že já budu to auto. A jelikož bylo málo času na přípravu, tak jsem hodně improvizovala, takže jsem měla radost, že jsem to dokázala vymyslet na místě. Připadalo mi vtipné, že když jsem začala mluvit v jiném jazyce než ostatní, tak se všichni zastavili, ztichli a začali poslouchat. Co mě mrzí je, že mi z té poroty rozumělo málo lidí, takže mě nemohli plně hodnotit. Ale nakonec z toho bylo druhé místo, takže to dopadlo dobře.

Tématem tohoto čísla jsou maturitní plesy, chodíš na nějaké?

Na plesy zatím moc nechodím, ale až Budějovice více poznám a potkám nové lidi, tak budu určitě chodit.

Díky za rozhovor.

Ptala se E. H.

TI NEJLEPŠÍ ZUBNÍ TECHNICI ZMĚŘILI SÍLY NA SOUTĚŽI ÚSTECKÝ DENT

Do krajského města přijeli v rámci třetího ročníku soutěže Ústecký Dent mladí a šikovní studenti zdravotnických škol oborů Asistent zubního technika a Diplomovaný zubní technik, aby na Vyšší odborné škole zdravotnické a Střední škole zdravotnické v Ústí nad Labem zúročili své manuální schopnosti.

Soutěž začala slavnostním zahájením ředitelka školy Miroslava Zoubková. Poté již čekaly na studenty dvě soutěžní disciplíny. V první z nich se hodnotila kresba žvýkací plochy horní čtyřky. U modelace horních řezáků a špičáku pak šlo o jejich precizní vystižení.

Všechny práce byly na velmi profesionální úrovni. První v kresbě nakonec skončila Zdislava Kroupová z pořadající školy, druhé místo patřilo Plzni, třetí Praze. V modelovacích technikách se nejlépe umístila **Tereza Wágnerová z Českých Budějovic**, druhou pozici obsadil Nymburk a třetí Karlovy Vary.

Nejúspěšnější školou byla vyhlášena SŠZ a VOŠZ České Budějovice. Pořadající škola obsadila šestou příčku. Vítězům blahopřál také předseda Výboru pro zdravotnictví Zastupitelstva Ústeckého kraje Pavel Csonka.

Pavel Csonka předává těm nejúspěšnějším ocenění. První tři v kategorii modelování. 1. místo patří Tereze Wágnerové.

BLAHOPŘEJEME!!!





ÚSTECKÝ DENT 2019

Já, Pavla Rajchotová, a moje spolužačka Tereza Wágnerová jsme reprezentovaly naši školu v soutěži zubních techniků v Ústí nad Labem. Na cestu jsme se vydaly 14. ledna a doprovázely nás paní učitelka Hejnová a paní učitelka Sýkorová.

Už od začátku to byla pohodová cesta a ani na chvíli jsme se nepřestaly smát. Byly jsme natěšené, a tak cesta byla veselá. Kolem 18. hodiny jsme dorazily na „intr“, kde jsme měly následující dvě noci spát.

Ráno jsme si sbalily modelovací a kreslicí nástroje a vyrazily vstříc osudu do zdravotnické školy. V 10 hodin byla soutěž zahájena a my už se nemohly dočkat konce. Nejprve jsme kreslily. Protože jsou zubní technici šikovní, měli by zvládat i přesnou a rychlou kresbu. Jenže někteří soutěžící, hlavně ti, kteří pak soutěž v kreslení vyhráli,



trošku pravidla obešli, protože místo toho, aby premolár krásně vykreslili tužkou, tak používali vatičky, pomocí nichž tužku jen rozmazávali, což se z uměleckého hlediska nedělá.

Po náročné hodině kreslení jsme se šly osvěžit do jedné laboratoře, která byla až k prasknutí plná jídel všeho druhu. Melouny, mandarinky, pomeranče, hrozny, různé chlebíčky, zákusky, pudinky, sýry, salámy, dokonce i teplý guláš. Mohly jsme si také udělat kávu, kterou, jak jsme později zjistily, si naše paní učitelky během dlouhého čekání udělaly dokonce pětkrát 😊

Od 12:00 jsme začaly bojovat o vítězství v modelaci frontálního úseku. Vosk, který jsme dostaly, měl jinou konzistenci, než ten, na který jsme zvyklé (přirovnaly jsme ho s Terkou k mýdlu), ale rychle jsme si na něj zvykly a pod rukama nám pomalu ale jistě rostly doko-

nalé estetické modelace (alespoň podle nás). Jak jsme se dozvěděly, soutěžili mezi námi i dva kluci, kteří sebrali odvahu, a i přestože byli neslyšící, se do soutěže odvázně přihlásili. Během práce jsme řešily, jakou večeri si vybereme z lákavého meníčka.

V 17:00 jsme dovedly modelaci do dokonalosti a po finálních úpravách konečně práci odevzdaly. Mladí pohlední porotci se ihned pustili do hodnocení, zatímco my jsme s úlevou pádily do bowling restaurace na výbornou večeři. Atmosféra byla skvělá, každý se bavil s každým a shodily jsme i pár kuželek. Nicméně jsme byly po svých výkonech tak unavené, že jsme se brzy odebraly na intr.

Druhý den ráno proběhlo vyhlášení soutěže. Každý podvědomě doufal ve výhru a jen čekal, až vysloví právě jeho jméno. A ta výhra opravdu jako zázrakem přišla! Tereza Wágnerová vyhrála první místo v modelaci a odcházela s mnoha dary od sponzorů, že ji skoro pod nimi ani nebylo vidět. Paní učitelky zářily nadšením a hned volaly do školy, aby se o vítězství podělily s ostatními. A aby toho nebylo málo, získali jsme první místo za nejvyšší počet bodů titul NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ŠKOLA 3. ročníku celostátní soutěže. A na tom jsem já, Pavla Rajchotová, měla také svůj podíl. 😊

Cesta domů byla jedna velká oslava, užívaly jsme si vítězství. Bylo to jako pohádka. Když vlak opouštěl Ústí nad Labem a projíždělou tak odlišnou krajinou, obehnanou vysokými kopci, tou roklí vymletou od Labe jakoby se na chvíli zastavil čas a my znovu prožívaly chvíli vítězství.

Ano, naše „budějckázdrávka“ vyhrála!



GRAFOLOGIE

Co se dá vyčíst z vašeho rukopisu?

V dnešní době se píše hlavně na počítači, ale váš rukopis o vás může mnoho prozradit. Promítá se do něj nálada, únava nebo vztah k lidem (což je na naší škole asi podstatné). Přibližně víme, jací jsme, ale i tak je zajímavé, že se to dá poznat i z písma. Podle vědců o nás něco vypovídá i to, čím rádi píšeme. Když například píšete rádi tužkou, tak se vyhýbáte problémům. Když jsme šťastní, tak píšeme větší písmena a naopak. Proto by měl být rukopis určený k rozboru psán v neutrálním rozpoložení na velký list A4 bez linek. Když jsem si pročetla články o grafologii a grafologických testech, sama jsem se divila, jak přesně to na mě sedí. Zkuste si to sami.

1. Celkový dojem z písma

Uspořádané písmo = citová a rozumová rovnováha

Neuspořádané písmo – různá velikost mezer mezi řádky, proměnlivost velikosti a sklonu písma, špatná čitelnost = špatný vztah k lidem, dezorientace

Nadměrná pravidelnost = citový chlad, silná vůle, mechanické jednání

Infantilní písmo - působí dětsky, velké, třaslavé, nedostatečné členění, školní písmo = zbrzdění inteligenčního vývoje

2. Pravidelnost

Pravidelné písmo – smysl pro pořádek a povinnost, vytrvalost, důslednost,

Nepravidelné písmo – živost, nestálost, nerozhodnost, vášnivost, změny nálad

3. Velikost

Velké písmo – individualismus, nezávislost, samostatnost, pocit vlastní síly, potřeba osobního prostoru, netaktnost, vlezlost, dotěrnost, velké písmo může být kompenzací pocitu méněcennosti

Malé písmo – smysl pro detail, vytrvalost, píle, důkladnost, smysl pro pořádek, disciplinovanost, poslušnost, skromnost

4. Sklon

Pravý sklon – proměnlivé postoje, extroverze, neklid, vzrušivost, náladovost

Stojaté písmo – rozumovost, střízlivost, napjatost, lhos-

tejnost, nedostatek soucitu, smysl pro povinnost

Levý sklon – introverze, sebeovládání, potlačování emocí, nepřístupnost, plachost, odmítání autorit, přetvářka, křečovitost

Proměnlivý sklon – citlivost, přizpůsobivost, nepevnost, nerozhodnost

5. Šířka- těsnost

Šířka – sebedůvěra, netaktnost, mnohmluvnost, extroverze, spontánnost, dynamičnost, otevřenost

Těsnost – Sebeovládání, vůle, pesimismus, svědomitost, důkladnost, introverze

6. Řádky

Rovné – pevnost, cílevědomost, spolehlivost, smysl pro pořádek

Stoupající – optimismus, nadšení, horlivost, lehkovážnost, neopatrnost

Klesající – pesimismus, labilita, únava, nízká odolnost a sebedůvěra

7. Podpis

Shodný s rukopisem – pisatel o sobě má realistickou představu

Zdůrazněný podpis – snaha se zveličit

Nenápadný podpis – přirozená skromnost

Nečitelný – originalita, snaha nenést odpovědnost za své činy

Sedí to na vás?

Markéta Haladová ZDA2B

Poznámka redakce: Na základě výše uvedeného článku jsem zkusila analyzovat své písmo a vyšlo mi, že jsem skromný extrovert se sklonem zveličovat se, cílevědomý, spolehlivý chaotik se smyslem pro pořádek a nízkou odolností, ovšem s horlivou nepřizpůsobivostí, prostě dotěrný nadšený pesimista bez špetky sebeovládání. A závěr? Jsem zkrátka složitá osobnost.

Vaše V. K.

15

I TATO PRKNA ZNAMENAJÍ SVĚT

O amatérském divadle

Herectví je dneska bráno jako velmi široký pojem. Pokusím se vám přiblížit alespoň své poznatky, které jsem za léta praxe sesbírala a objasním vám, jak to vlastně v takovém amatérském divadle chodí.

Já osobně se věnuji amatérskému herectví a to buď v „kamenném“ divadle, nebo na otáčivém hledišti v Týně nad Vltavou s amatérským divadelním spolkem Vltavan. Znalce už určitě napadlo, že v ČR máme pouze 2 otáčivá hlediště, a to u nás v Týně nad Vltavou a v Českém Krumlově.



Pokud by někdo z vás uvažoval o amatérském herectví, tak vám mohu předem zodpovědně říct, že to zabere spoustu času. Já osobně v divadle trávím 4 dny v týdnu a v období letní herecké sezóny k tomu celé víkendy. Je to opravdu jak psychicky, tak fyzicky náročné, ale na druhou stranu dnes si již život bez divadla nedokážu představit.

Bohužel nemohu říct, jak to probíhá u profesionálů, jediné, co vím, je, že učení sedlouchých scénářů, stres z toho, zda roli dostanu, nebo nedostanu, v amatérském divadle nehrozí. Nikdo vám neutrhne hlavu za to, že vám občas vypadne část textu nebo spletete jméno postavy, na kterou právě promlouváte. Vlastně z toho mohou vzniknout velmi humorné situace.

Otáčivé hlediště

Velkou chloubou jak Týna nad Vltavou, tak i naší herecké společnosti je otáčivé hlediště. Přenést divadelní představení do přírody, posadit diváka na plochu, která se otáčí, je výborný nápad, který v létě do Týna (podobně jako do Krumlova) přiláká stovky diváků. Kdo jste už na otáčivém hledišti byl, určitě víte, že je to nevšední

zážitek. Pohled diváka z hlediště zná dnes snad každý, kdo někdy navštívil divadlo, ale já vám teď přinesu pohled, který zažívám já jako herec.



Divadlo očima herce

Minulý rok jsme jako premiéru uvedli muzikál s názvem Rebelové. Letní herecká sezóna začíná přelomem června a července, tudíž intenzivní zkoušky začínají už v září. U nás neprobíhají konkurzy, takže se po domluvě a na základě toho, kdo co umí, rozdělí role. Jelikož toto představení je muzikál, znamená to pro nás hodně tance. Ono hrát na ploše, která je neustále v pohybu, není úplně taková sranda, jak by se mohlo zdát, a za těchto podmínek ještě tancovat to dá docela zabrat. Jak pro diváky, tak i pro nás byl muzikál absolutní novinkou. Jistě, máme za sebou představení Noc na Karlštejně nebo Balada pro banditu, ale pouze zpívat je mnohonásobně jednodušší než k tomu přidat taneční kroky. Jak už jsem řekla, v divadle trávím opravdu mnoho času. Aby představení naplnilo očekávání diváků a bylo prostě perfektní, musí herci vyloženě makat a to je občas časově náročné. Dát dohromady čas herců, když někteří studují, někteří pracují, je skoro nespílitelný úkol, takže jedinou možností jsou víkendy. 12 hodin na sluníčku, kdy se intenzivně zkouší, tancuje, trénuje a kdy jediná pauza je ta na oběd, to je občas na doraz sil. Když ale tohle člověk zvládne a přijde letní sezóna, je představení opravdu něco jako třešnička na dortu.



V den přestavení

Představení začíná v 20:30, tudíž ideální je být tak 2 hodiny předem už na místě. Najít si kostým, obstarat líčení, zopakovat z hlavy se pomalu vytrácející taneční kroky, zajistit stres tousty, srovnat programy pro diváky... to vše se musí ještě před začátkem stihnout. Když už se před vstupní bránou začínají hromadit davy lidí, začíná se pomalu projevovat i první stres. Za pět minut se otevírá brána... poslední úpravy a moje poslední neprofesionální kroky směřují k jedné straně točny, kde přicházejícím hostům odtrhnu vstupenky, když se poštěstí, prodám program a popřeju příjemnou zábavu. Po usazení posledních diváků mizím zpátky do kostymérny, беру poslední rekvizity a jde se na to. Točna se pomalu dává do pohybu a rozzáří se reflektor. Nyní se herec setkává s pohledem diváka a snaží se ze sebe dostat vše, co se za tu dobu naučil. Jakmile světlo reflektoru zmizí, začíná rychlý úklid scény a příprava na scénu další. Takto probíhá celé přestavení, a i když na konci zrovna nemáme moc sil, potlesk je něco, co nás opět nabije energií a skvělým pocitem, že se představení zřejmě podařilo. Lidé odchází, uklidí se kostýmy, přepočítají peníze a zítra zase naviděnou ...

Letošní ročník

Pokud vás „otáčko“ zaujalo, srdečně si vás dovoluji pozvat na již nastávající sezónu, kdy budete moci zhlédnout hry jako Rebelové nebo Lucerna v našem podání, Dívčí válka v podání herecké scény J. K. Tyla z ČB a další.

A pokud máte mladší sourozence, určitě vám doporučuji navštívit dvě hrané pohádky inscenované DS Vltavan, a to premiéru Já Padouch a Asterix a Obelix.

Příjemnou zábavu a v létě naviděnou.



OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ
Týn nad Vltavou **2019**

vstupné 200,- Kč
prodej Zámecké divadlo
po, st, pa. 10.00 – 12.00 h.

objednávky
tel. 603 28 17 18
od 10.00 – 18.00 hodin
predprodej@ds.vltavan
www.otacive-hlediste.cz

od 6.48 v hodině
3.6. – 7.6. Já, padouch vstupné 05.- 05.
10.6. – 14.6. Asterix a Obelix vstupné 05.- 05.
od 01.20 hodin
24.6. – 26.6. Generálka císaře Napoleona DSV.
28.6. – 30.6. Ze života hmyzu DS Kapota Tábor
1.7. – 3.7. Zdravý-nemocný Ty-já-tr Praha
9.7. – 27.7. Lucerna PREMIÉRA BOKU DS Vltavan Týn nad Vlt.
od 01.00 hodin
30.7. – 17.8. Rebelové DS Vltavan Týn nad Vltavou
19.8. – 21.8. Dívčí válka J.K.Tyl Č.Budějovice
23.8. – 25.8. Radúz a Mahulena DS Jiří Poděbrady
26.8. – 28.8. Naši furianti J.K. Václav Závada
30.8. – 31.8. Návštěva mladé dámy Karlašova Rečice
AG: Kultur-Kontakt
Česke Budějovice

Karolína Kamenická, ZDA2A



Autorka E. H.

Perly ze školních lavic

Chodili spolu téměř přes rok, ale Markéta měla nějaké blbě tušení.

Šťastná a s radostí bez sebe vyšla ke dveřím (Kolik jich k těm dveřím vlastně šlo?)

Pozdrav ukončili pusou.

Průmyslový rytíř Don Quijote de la Mancha

Jak Noe poznal, že potopa končí? Vypustil holubici a ta se vrátila s trávou (Není nad spolehlivého dealera)

Vrátila jsem mu to svojí rychlou odpovědí (Pomalou by to nebylo ono)

Dědeček Miloše Hrmy byl bultizér (Při opisování jsou nutné brýle na dálku)

Francoise Villon byl prvním zakletým básníkem (a vysvobodila ho žába polibkem)

Když nechcete mít plešatého chlapa, vykastrujte ho, ale musíte už ve 20. Pak už to nemá cenu.

Přes víkend si popište pohlavní ústrojí.



SPORT - STŘEDOŠKOLSKÁ FUTSALOVÁ LIGA

3. kolo – Všesportovní hala České Budějovice

DNE 18. 1. 2019

Výsledky:

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – VOŠ, SPŠ a SOŠŘaS Strakonice **10 : 1**

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – SŠ a JŠ Č. Budějovice **2 : 2**

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – SOŠ strojní a elektrotechnická Velešín **2 : 0**

Sestava:

Matěj POLANSKÝ (ZDA4A)

Za **MSR4**: Lukáš ČÁP, Jakub MIKLAS, Adam VOBORSKÝ, Michal HUČÍK, Lukáš HOFMANN,

Za **MSR2**: Adam KOTRBA, Patrik BLÁHA, Denis MATUŠČIN, Jan MATUŠKA, Robin POLANSKÝ, Ondřej DVOŘÁK a Jan SCHÖNBAUER

Po vítězství v tomto kole postoupili chlapci do divize, kde se střetli se SPŠ Resslerova Č. Budějovice a SPŠSOU Pelhřimov.

Divizní kolo proběhlo dne 15. 2. 2019

Výsledky:

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice–SPŠ Resslerova Č. Budějovice **1 : 5**

SZŠ a VOŠZ Č. Budějovice – SOŠ Pelhřimov **2 : 2**

SPŠ Resslerova Č. Budějovice–SOŠ Pelhřimov **3 : 2**

V divizním kole středoškolské futsalové ligy se hrálo o postup do západní konference mezi posledních 8 škol z celé ČR. Bohužel z důvodů nemoci a soustředění byl náš tým značně oslaben. I přesto podal velmi bojovný výkon.

Sestava::

Matěj POLANSKÝ (ZDA4A)

Za **MSR4**: Lukáš ČÁP, Jakub MIKLAS, Adam VOBORSKÝ, Michal HUČÍK, Lukáš HOFMANN,

Za **MSR2**: Patrik BLÁHA, Denis MATUŠČIN, Robin POLANSKÝ, Ondřej DVOŘÁK, Matěj CHRÁSTKA

Ve všech třech předchozích kolech postoupili chlapci do dalšího kola z 1. místa. Za příkladnou reprezentaci naší školy. **DĚKUJEME!!!**

NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI:

Lucie Daniels

Aneta Frnková

Ellen Hofmanová

Markéta Stašková

Karolína Kamenická

Viktorii Goncharuk

Pavla Rajchotová

Markéta Haladová

Mariana Bourriez

Pavel Chalupa

Petra Petříková

Vendulka Kletečková

Grafika: Pavel Leština

Titulní strana: Vendulka Kletečková a Iva Štixová

