

ŠAČH

DUBEN

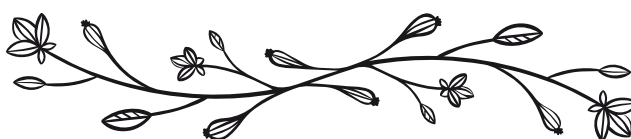


Milí čtenáři,
máte před sebou dubnové číslo, jež jsme se rozhodli věnovat našim nejstarším studentům – maturantům, kteří již brzy opustí naše řady, aby pokračovali na své cestě za vysněným povoláním. Svými články jsme jim chtěli pokud možno zpříjemnit poslední chvíle na naší škole a umožnit jim alespoň na chvíli odpoutat myšlenky od zkoušky dospělosti. Věříme, že i vy ostatní, kteří se k maturitě dostanete v průběhu dalších let, získáte četbou našich článků zajímavé informace a možná i odpovědi na vaše dosud nevyřešené otázky.

Bohužel se budeme muset rozloučit i s některými členy naší redakční rady, kteří svým úsilím zajistili tvorbu našeho časopisu. Děkujeme Báře Dědkové za úžasné přebaly a ilustrace, Michalu Kytkovi a Martinu Preisovi za grafické úpravy a elektronické zpracování a Tereze Juppové, Anastázii Sedlákové a Lindě Čtvrtníčkové za jejich texty.

Přejeme všem příjemnou zábavu při čtení a maturantům mnoho úspěchů i štěstí u jejich zkoušky dospělosti.

LH



V tomto čísle si přečtete:

K zamyšlení (Maturita aneb Klíč k životu)	3
Stalo se (Florbalové turnaje, Výlet do Vídně)	4
Kalendárium (Významné mezinárodní dny k poučení i pobavení)	6
Nenechte si ujít (Knižní novinky)	7
Nenechte si ujít (Filmové novinky)	8
Co nás zajímá (Rozhovor s paní učitelkou Vybíralovou)	10
Zajímavé postřehy (Slovy maturantů)	11
Mezi námi studenty (Rozhovor s Michalem Kytkou a Martinem Preisem)	12
Tipy pro volný čas (Jóga, meditace)	14
Z šuplíku (Divy přírody)	16
Pro zábavu (Horoskop na duben)	18
Můžete se těšit	20
Dubnová anketa (Co pro vás znamená maturita?)	22
Vtipy	23



Online verze



gykovy.cz/sach

Maturita aneb Klíč k životu

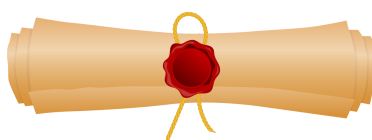
Když zazní slovo maturita, většině z nás přeběhne mráz po zádech. Maturitní zkouška není nic jednoduchého, je to třešnička na dortu po našem čtyřletém nebo osmiletém studiu na gymnáziích a středních školách. Co pro nás vlastně maturita znamená? A jak to s ní bude do budoucna?

Maturita nám otevírá hned několik dveří do budoucna, ať už na vysokou školu nebo do práce. Maturita vytváří určitý strom života našeho vzdělání a budoucího zaměstnání. Studenti si díky ní mohou přizpůsobit svou kariéru a mít nespočet možností. Každý si najde to své podle svých silných stránek, zájmů a touhy po vzdělání a vědomostech. Podle mého je důležité mít maturitní zkoušku. Nezáleží ani tak na známkách z daných předmětů dle našeho výběru, ale spíše jde o to, že budoucnost je díky ní o něco jistější. Budoucnost je neustále nejistá a nikdy nevíme, co nás v životě potká a co nám osud přinese. Také záleží na našich rozhodnutích. Rozhodování pro mě osobně je něco, co opravdu nemám ráda. Vždy se obávám, že jsem se rozhodla pro tu horší variantu, ale ve výsledku si musíme na všem najít něco pozitivního a neměli bychom mít za zlé, když zvolená možnost nevyjde.

Maturita se samozřejmě může trochu pozměnit v následujících letech. Co když budou probíhat ústní maturity jinak než teď? Co když se přidá nějaká další část? Tyto otázky jsou samozřejmě oprávněné, i mě jakožto budoucí maturantce malinko vrtají hlavou. Na druhou stranu je důležité si aspoň částečně věřit a vzájemně se podpořit.

Jak už jsem zmiňovala, maturita je bezpochyby důležitá a pro většinu vytváří velký stres. Sama zatím nevím, jak moc velký stres to je, ale z vyprávění maturantů se do nich dokážu vcítit. Tímto bych jim chtěla popřát mnoho štěstí a jen ty nejlepší možné výsledky.

NT



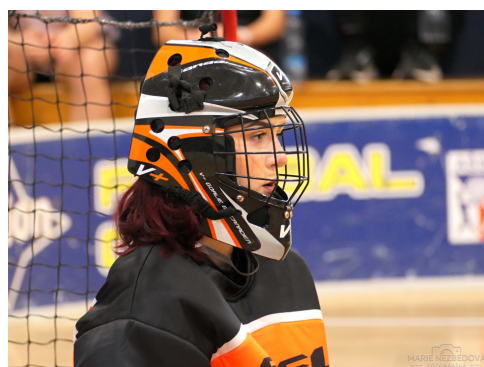
FLORBALOVÉ TURNAJE

V posledních měsících se florbalu na naší škole daří! Studentům se od února povedlo zorganizovat rovnou dva zdařilé florbalové turnaje.

Tercie, kvarty a kvinty se mohly utkat ve smíšených družstvech na konci února díky organizaci Evy Pourové a jejích spolužáků ze 3.TB. *„Zorganizovat turnaj nebylo to nejtěžší. Za pomoci paní učitelky Klimešové jsme všechno zvládli. Problém začal až na hale, kdy se všechno, co bylo na papíře, muselo převést do reality. Turnaj mě napadlo zorganizovat, protože já, jako hráčka hokeje, mám ke všem sportům blízko. Zároveň se nepodařilo domluvit okresní kola ve florbale, tak jsem se rozhodla aspoň pro to školní. Jinak si myslím, že se turnaj moc povedl a všichni si to užili. Doufám, že se bude příští rok opakovat,“* říká organizátorka. Soutěže se zúčastnilo celkem šest týmů a vítězem se stala 5.QB.



Žáci 1.B uspořádali dívčí turnaj pro „velký gympl“ a čtyřleté obory, jehož vítěžkami se staly holky ze 2.PS. Více prozradil jeden z organizátorů, Jakub Donneberger: *„Příprava samotného turnaje byla náročná, chtěli jsme, aby tato akce byla podařená, jelikož se jednalo o první ročník dívčího turnaje. Bylo vidět, že se holky těšily. Nakonec mezi týmy a fanoušky panovala skvělá atmosféra a všichni si sportovní akci snad užili. Byly podány skvělé výkony.“*



Někteří členové naší redakce se turnajů účastnili a myslím si, že jsme si je užili. Jsme rádi, že se pořadatelé mohou realizovat a studenti mají možnost zažít skvělé akce. Také jsme zvědaví, co dalšího naši studenti naplánují a přinesou. Přejeme hodně štěstí v další organizaci!

VÝLET DO VÍDNĚ

V úterý 26. března se skupina studentů druhých, třetích a čtvrtých ročníků vydala spolu s našimi milými učitelkami němčiny – jmenovitě s paní učitelkou Höferovou, Vejmolovou a Kupkovou, na naučnou exkurzi do hlavního města Rakouska – Vídně.

Nejprve jsme navštívili rakouský parlament. Celou prohlídkou nás provázel rodilý mluvčí, a tak jsme procvičovali i naše jazykové dovednosti (aneb jak říkáme my, němčináři, *deutsche Sprachkenntnisse*).

Po vyčerpávajícím výkladu s přesahem do společenských věd jsme prošli kolem Hofburgu, Růžovou zahradou a centrem Vídně až na Stephansplatz ke slavné katedrále – Stephansdomu. Zde jsme mohli během rozchodu prozkoumat nejrůznější kouty malebných uliček, nahlížet do plných vitrín místních obchodů a užívat si zdejší atmosféru.



Odsud jsme se odebrali k naší další zastávce – Kunsthaus Wien. Na vstupence jsme mohli spatřit citát: „*Kunst ist die Brücke zwischen Mensch und Natur.*“ (Umění je mostem mezi člověkem a přírodou.) Prostřednictvím výkladu jsme se seznámili s tvorbou a životními osudy autora tohoto citátu, významného vídeňského umělce a architekta Friedensreicha Hundertwassera.

I naše poslední kroky vedly po stopách tohoto umělce. Svou cestu jsme ukončili u domu s názvem Hundertwasserhaus. Pestrost, nerovné linie, stromy vyčnívající z oken, na to vše se nám naskytl pohled před touto unikátní stavbou. Dovnitř jsme se sice kvůli tomu, že je dům obydlený, nedostali, i tak jsme však mohli obdivovat jeho specifický vzhled.

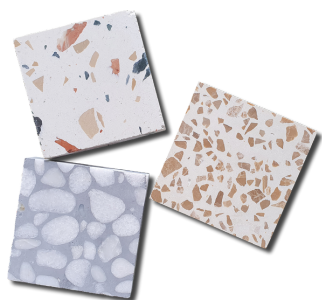
A to už byla tečka za naší cestou. Z Vídně jsme odjížděli se spoustou zážitků, větrem rozfoukanými vlasy a znalostí nových německých slovíček.



Významné mezinárodní dny k poučení i pobavení

Den hasičů

První ryze český sbor dobrovolných hasičů vznikl již na přelomu roku 1863 a 1864. Od té doby se u nás tato tradice hojně rozšířila. Pojďme si všechny dobrovolné i profesionální hasiče připomenout 4. května, kdy se slaví jejich den. Toto datum není žádná náhoda, připadá na něj totiž svátek sv. Floriána, patrona hasičů.



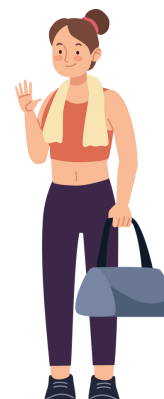
Mezinárodní den kachliček

Možná vám to bude připadat stejně nepravděpodobné jako mně, ale 21. května se opravdu již po desáté bude slavit Světový den kachliček. A o co vlastně jde? Lidé si chtějí připomenout, že keramické dlažby a obklady jsou důležitou součástí našich životů a doprovázejí nás již po mnoho tisíciletí.

Ručníkový den

Jste fanoušci knižní série Stopařův průvodce po Galaxii od Douglase Adamse? Pokud ano, rozhodně si s sebou 25. května nezapomeňte vzít ručník. Ale pozor! Musíte ho mít na viditelném místě.

Možná se ptáte, proč je tento neformální svátek oslavován právě ručníkem. Odpověď je nasnadě – Adams označil v sérii ručník za nejpotřebnější věc, kterou u sebe mezihvězdný stopař může mít.



Světové dny zvířat aneb Oslav svého mazlíčka

V následujících měsících nás také čeká mnoho světových dnů, které nejen oslavují naše čtyřnohé společníky, ale snaží se také upozornit například na hrozící vyhynutí některých druhů.

Už na **24. dubna** připadá **Světový den laboratorních zvířat**, upomínka, že v laboratořích po celém světě se stále testuje na zvířatech. Hned další den můžeme oslavit **Světový den tučňáků** a **25. května** také **Světový den želv**. Oba tyto druhy jsou ohroženy znečištěním jejich původního životního prostředí.

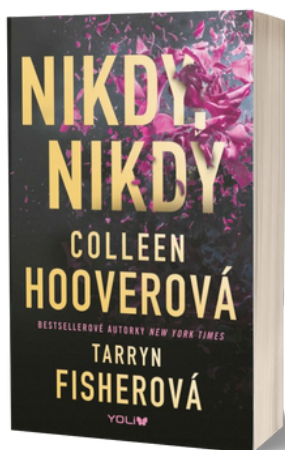
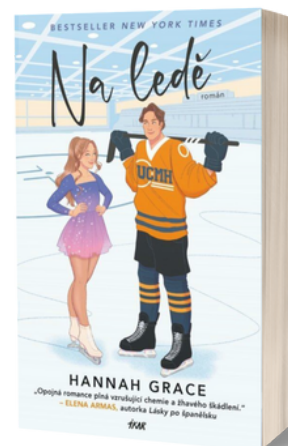
Pokud doma chováte felis catus neboli kočku domácí, rozhodně ji nezapomeňte **4. června** obejmout. **Mezinárodní den koček** se sice slaví 8. srpna, ale tato výzva k objímání koček připadá na začátek června.



Knižní novinky

Na ledě

Anastasia Allenová má jasný cíl: dostat se do reprezentačního týmu USA. Od svých pěti let intenzivně trénuje a členství v bruslařském družstvu Maple Hills jí zajistilo plné vysokoškolské stipendium. Její rozvrh rozhodně není pro slabší povahy. Stassie si zkrátka přišla pro vítězství. Nathan Hawkins, hokejista a kapitán maplehillských Titánů, ví, že je odpovědný za to, aby jeho tým zůstal na ledě. Když se však kvůli nedorozumění musí o ledovou plochu najednou dělit s krasobruslaři a Anastasiin partner se následkem toho zraní, ocitne se v nepředvídatelné situaci. Vymění hokejku za přiléhavý trikot a přísného trenéra za mnohem děsivější trenérku. Ale starosti nejsou na místě. Nebo ano? Stassie přece nemá hokejisty vůbec ráda...



Nikdy nikdy

Charlie Wynwoodová a Silas Nash byli od narození nejlepšími přáteli, dokud se do sebe ve čtrnácti letech nezamilovali a nestali se něčím mnohem víc. Počínaje dnešním ránem jsou si ale naprosto cizí. Všechny jejich vzpomínky na to, kým byli a jaký pár společně tvořili, jsou fuč. Vytratily se. Nezbyvá než odhalit pravdu o tom, co se jim stalo a proč k tomu došlo. Ale čím víc o sobě zjišťují, tím těžší je pro ně pochopit, proč byli vůbec kdy spolu. Vzpomenout si někdy může být horší než zapomenout.

Mrtvá říše

Po únosu povstaleckou skupinou se Brexley ocitá v nelibostném světě politiky, kde se lidé ani fae neohlížejí na následky. Život jí neulehčuje ani to, že její spojení s nechvalně proslulým Warwickem den ode dne sílí. Navíc se všude šeptá o mocné kouzelné substanci a Brexley její pouto k fae knize přivede o krok blíž k odpovědím, které hledá. Jakmile však jednou otevře zapovězené dveře, vyvalí se z nich všechna tajemství minulosti. Pravdy, kterým nedokáže čelit. A zrahy, které tnou až na kost.



Vila v Itálii



Lia vždy snila o tom, že navštíví tyrkysově modré pobřeží Amalfi. Tenhle její sen ale nikdy nezahrnoval setkání s vlastním otcem, o jehož existenci neměla ani tušení. Teď však stojí před branami nádherné vily v Itálii, do které ji odmítají pustit. Díky staré fotografii dokáže, že je opravdu dcerou italského herce Ernesta, a situace se změní. Otcův manažer Raphael, naprosto neodolatelný mladý muž s nepřístupným výrazem, se jí rozhodne nespustit z očí a doprovází ji na každém kroku. Kdo ví, o co téhle cizince s kouzelným úsměvem a nádherně vlnitými karamelovými vlasy vlastně jde. Dokážou romantické procházky a vychlazené drinky i přes počáteční rozpaky zažehnout mezi Liou a Raphem jiskru? Atmosféra je stále žhavější a není to jen kvůli horkému středomořskému slunci...

FILMOVÉ NOVINKY



Rivalové (USA, 2024) - romantický, drama, sportovní

V kinech od 25. 4. 2024.

Ve filmu Rivalové hraje Zendaya roli Tashi Duncanové, bývalé tenisové šampionky, která se stala trenérkou, jež se nešťítí své hry na kurtu ani mimo něj. Jak se jejich minulost a přítomnost střetávají a napětí stoupá, Tashi se musí sama sebe ptát, co bude stát vítězství. Aby Tashi dostala svého manžela z krize způsobené koncem kariéry, domluvila mu zápas s odepsaným hráčem Patrickem. Ne náhodou, Patrick je totiž manželův bývalý nejlepší kamarád a její expřítel. Jak se jejich minulost a přítomnost střetávají a napětí stoupá, Tashi se musí sama sebe ptát, co bude stát vítězství.



Abigail (USA, 2024) - horor, thriller

V kinech od 25. 4. 2024.

Skupina zločinců se rozhodne přijmout zdánlivě snadnou práci - unést dceru bohatého muže, den ji „pohlídat“, než její otec ze strachu zaplatí výkupné, a jít domů. Co by se mohlo pokazit? První část plánu proběhne hladce. Sotva malá křehká Abigail na tréninku dotančí, skončí omámená v dodávce a už se veze na smluvené místo, které připomíná zámek hrůzy. Druhá fáze, spočívající v čekání na výkupné, by mohla být klidná, až nudná, kdyby únoscí, kteří se navíc navzájem neznají, nezačali postupně umírat. Ukáže se totiž, že na některé děti by byla i nejdrsnější polepšovna krátká. Jenže když jim to dojde, už není úniku.

Prázdniny s Broučkem (ČR, 2024) - komedie

V kinech od 18. 4. 2024.

Kdo by někdy nechtěl vyrazit na rodinnou dovolenou v krásném červeném karavanu po dědovi? Barbora Poláková jako dobrodružná máma dvou dětí a nadšená blogerka řekne této výzvě ano. Její manžel toto nadšení ani trochu nesdílí. Ale když máme vedle sebe někoho, koho máme rádi, je úplně jedno, kde zrovna jsme. Celá rodina proto vyrazí na letní dovolenou k moři. I když se zdá, že je Jadran na dosah, cesta se značně protáhne.



Daaaaaalí! (Francie, 2023) - komedie, drama

V kinech od 18. 4. 2024.

Daaaaaalí! je hravý a vtipný fiktivní dokument se spleťtým dějem, který se skládá z překrývajících se snových sekvencí, skoků v čase a v němž samotného umělce ztvárňuje pět různých herců. Nervózní lékárnice, která se stala novinářkou, musí vymýšlet stále důmyslnější finty, aby ji Dalí, který si na oplátku klade stále bizarnější požadavky, poskytl slíbený rozhovor. Opakovaně se setkávají, jenže Dalí pokaždé rozhovor předčasně ukončí. Mezitím mistr navštíví večírek, kde jistý kněz vypráví o neustále se opakujícím snu. Film se proměňuje v zábavnou noční múru, v níž je sen součástí filmu, film příběhu, příběh snu a tak dále stále dokola.



Kos v ostružiní (Gruzie, Švýcarsko, 2023) - drama

V kinech od 25. 4. 2024.

Etero je 48 let, žije v ospalé gruzínské vsi a v koloniálu prodává prací prášky a kosmetiku. Vesničané se na ni dívají jako na podezřelý úkaz. Etero má totiž nejradši samotou. Nikdy se nevdala, nikdy nepoznala muže, nikdy po žádném netoužila. Vše se ale obrátí vzhůru nohama, když nečekaně zahoří k ženatému Murmanovi. Opětovaná láska je příslibem nového štěstí. Ale opravdu stojí za to, aby kvůli němu Etero opustila vše, co dosud znala?



Fantastická parta (Argentina, Belgie, Německo, 2024) - rodinný

V kinech od 25. 4. 2024.

Jedenáctiletý Alfonso, syn Dona Quijota, a jeho tři králíci se spojí s tajnou láskou Victorií a nejlepším přítelem Pančem, aby zachránili své milované město před katastrofou. Pokusí se zastavit obchodníka, který pod záminkou blížícího se tornáda přesvědčuje všechny obyvatele města, aby mu prodali svůj dům. Povede se jim zachránit město?



AJ



Rozhovor s paní učitelkou Vybíralovou

Kolik maturitních tříd jste už jako třídní učitelka měla?

Svoji první třídu tady na gymnáziu jsem měla před mateřskou dovolenou od primy do začátku kvarty. Po mateřské jsem se vrátila zpět do kvarty a ty jsem vedla až do maturity. Takže teď vedu k maturitě svoji druhou třídu, ale třetí celkem.

V čem je vaše letošní oktáva jiná, než byly vaše předchozí třídy?

Všechny moje třídy byly moc fajn a na všechny s láskou vzpomínám. Každá je jiná, v každém kolektivu funguje něco jiného, je tam jiná atmosféra. Záleží na kolektivu, jak si sedne, jak spolu dokáže fungovat. Ale mám opravdu velké štěstí na super skupiny. Doufám, že jsem si to nezakřikla. 😊



Jaký nejlepší zážitek s nynější oktávou máte?

Prožili jsme toho spolu hodně. Od online výuky, procházky za covidu až po slaňování ze skály a teď ke konci to byl stužkovací ples. Všechno jsem si moc užila. Na všechno, doufám, budeme spolu vzpomínat na srazích.



Jak jste si užila stužkovací ples vaší třídy?

Stužkovací ples je pro tu danou třídu velmi náročný. Hlavně po stránce organizační. Je s tím spojená spousta zařizování, vzájemné spolupráce. Je velmi těžké tohle všechno ustát s čistou hlavou a bez zbytečného rozčilování a hádek. Já mám velké štěstí, že mám ve třídě holky, na které se můžu spolehnout, a vím, že spoustu věcí si zařídí. Já jsem nemusela skoro nic. Takže jsem si to mohla užít a užila jsem si to. Děkuji Kačce, Nici, Terce a samozřejmě i celé moji milované OA. 😊

Jak ve vašem případě probíhá příprava studentů na maturitu?

Z matematiky a fyziky nematuruje tolik studentů jako například z českého jazyka. Mám kolem sebe spíše menší skupinky, se kterými procházíme jednotlivá témata, propočítáváme příklady, které by mohly dělat problém. Trénujeme mluvení před tabulí a ladíme, jak to má vypadat.

Jak vzpomínáte na svoji maturitu?

Šly jsme s paní učitelkou Kubartovou ve středu odpoledne a nakonec to bylo asi jednodušší, než jsem očekávala. Nervozita určitě byla, ale to je asi normální a já nejsem výjimka.

Liší se něčím současná maturita od té, kterou jste absolvovala?

Moje maturita se hodně lišila, nebyla žádná státní část, losování probíhalo formou papírků. No pravěk. 😊

Co byste vzkázala letošním maturantům?

Co se tak dá vzkázat? Šťastnou ruku při losování otázek a jen malinko nervozity, aby to všechno klaplo, jak má. A do budoucna? Aby se dostali na svoje vytožené a vysněné vysoké školy a ty naplnily jejich očekávání.

Děkujeme za rozhovor.

JT. & J



Slovy maturantů

Vzdělávání studentů je proces náročný, zároveň však velmi inspirativní pro obě strany. Studenti svými vyjádřeními mohou své učitele potěšit, šokovat, ale také příjemně překvapit, nebo dokonce pobavit. Abyste si udělali konkrétní představu, představíme vám dva texty, kterou jsou toho důkazem. Zatímco první z nich potěšil, ten druhý spíše šokoval a pobavil.

Ideální učitel/učitelka

(úvaha)

Učitelé jsou lidé, kteří jsou součástí našeho života převážně v době, kdy se tvoří naše osobnost. Mají velký vliv na to, kým se staneme. Považuji tedy za samozřejmé, že by měli oplývat určitými schopnostmi a vlastnostmi. Které to ale jsou? Je vůbec možné člověka v této profesi nějak idealizovat? A pokud ano, existuje jedna verze ideálu, nebo má každý student svou?

Profese učitele není jen práce, ale je to také poslání. Stačí si uvědomit, kolik lidských bytostí během své kariéry ovlivníte. Proto si myslím, že ten nejdůležitější základní stavební kámen ideálního učitele je jasný - být dobrým člověkem. Dalším důležitým faktorem je mít v lásce lidi, hlavně děti, když s nimi trávíte celý den a vlastně skoro celý život.

Já osobně si myslím, že je velice důležité umět v lidech probudit zájem a podporovat je v tom, co je baví, ale i v tom, v čem si nejsou jistí. Učitel by podle mého názoru měl být v životě studenta mentorem, ke kterému bude žák vzhlížet, ale zároveň přítelem a oporou ve chvílích, kdy si nebude vědět rady a bude potřebovat pomoc.

Další vlastnosti už jsou velice individuální. Každý student má jinou představu. Někomu vyhovuje učitel klidný, pečlivý a spořádaný, ale naprosto živě si umím představit některé své spolužáky usínající v těchto hodinách. Těm by naopak vyhovoval učitel energický, sangvinický a možná ještě nejlépe ten, který by místo mluveného výkladu zpíval.

Uzavřela bych to asi tím, že nikdo z nás není dokonalý. Každý máme své chyby a věřím, že všichni pedagogové se ze všech sil snaží být těmi nejlepšími. Musí se však smířit s tím, že ne vždy uspokojí všechny. Jak už někdo učený jednou řekl, „sto lidí, sto chutí“, a myslím si, že to platí i v případě ideálního učitele.

studentka 4.B

J. W. Goethe – Utrpení mladého Werthera

(komentář v kulturním deníku)

Kniha byla krátká. Bylo to fajn. Zajímavá myšlenka o nešťastné lásce a následné smrti kvůli ní. Naštěstí bylo Wertherovo utrpení horší než to moje, když jsem se pokoušel překousávat knihou. Zajímavé. Já a čtení. Dvě věci naprosto běžné, pro někoho téměř každodenní. Já bych se bez toho druhého naprosto obešel. Zajímavé. Třeba se jednoho dne seznámím se slečnou knihou, která mě zaujme stejně jako Obraz Doriana Graye, a zažijeme spolu dlouhé večery v posteli. Jednoho dne určitě. Jen ne s Wertherem. Zajímavé.

Čím mě tato kniha obohatila? Díky ní jsem si odnesl ponaučení, že smrt kvůli nešťastné lásce je zbytečná věc. Na světě pobíhá spousta holek, které by možná byly i lepší než Lotta. Aspoň skončil pod lípou. No a to taky... Z toho stromu jako takového je samý „bordel“. Vsadím se, že odpočívat v pokoji nebude. Nějaký krtek ho objeví a udělá si v něm noru. Nebo co si krtci dělají...

student 4.B

ROZHOVOR S MICHALEM KYTKOU

Která slova tě napadnou, když se řekne maturita?

Učení, oblek, stres, úspěch, konec a nový začátek.

Z jakých předmětů budeš maturovat?

Maturuji z češtiny, angličtiny, společenských věd a informatiky. Zní to jako zvláštní kombinace, ale je nás v ročníku víc.

Jaké máš plány do budoucna?

Samozřejmě se chystám na vysokou školu. Ještě předtím se ale musím úplně rozhodnout kam.

😊 O prázdninách bych potom určitě rád cestoval a věnoval se tvůrčím i dalším aktivitám, na které jsem teď moc neměl čas.

Jak hodnotíš své čtyřleté studium na této škole?

I když jsem měl částečně jiné představy, vážím si příležitosti i vzdělání, které mi studium dalo a musím vyzdvihnout také přátelský a vstřícný přístup vyučujících.

Na jaký středoškolský zážitek rád vzpomínáš?

Rád vzpomínám na pár dní ve Vídni, kde jsem byl ve druháku na konferenci mládeže. Diskutovali jsme o ekologických problémech se studenty z ČR a dalších zemí EU



a političkami. Vznikla z toho naše deklaráce plná nápadů a řešení. Kromě toho jsme měli čas i na samotné město, kde jsem byl tehdy poprvé.

Co bys doporučil studentům z nižších ročníků?

Za mě můžu doporučit hledat a zkusit aktivity pro středoškoláky, které se nabízí někdy i mimo školu. Existuje spousta projektů nebo akcí pro aktivní studenty, díky kterým se něco naučíte, vytvoříte, poznáte nové lidi nebo vás to i někam dostane. Nebo si to aspoň napíšete do životopisu. Jinak bych asi (klasicky) doporučil učit se, ale i zjišťovat informace o vysokých

školách průběžně, abyste toho pak ve čtvrtáku neměli moc.

Co ti bude nejméně chybět, až ukončíš studium na této škole?

To si asi uvědomím až zpětně, budu ale rád vzpomínat na některé spolužáky a učitele a celkově na to, jak je o nás tady postaráno, protože nás s přechodem na vysokou školu čeká asi velká změna.

Co bys vzkázal všem letošním maturantům?

Přeji nám hodně štěstí u maturity i do budoucna. Prožíváme teď náročné období spojené s přijímačkami a výběrem vysoké školy, ale část už máme za sebou a určitě to zvládneme.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí.

AJ





ROZHOVOR S MARTINEM PREISEM

Která slova tě napadnou, když se řekne maturita?

Když se řekne maturita, tak mě napadne například učení, stres, zkoušky.

Z jakých předmětů budeš maturovat?

Budu maturovat z českého jazyka, matematiky, fyziky a informatiky.

Jaké máš plány do budoucna?

Zatím si žádné větší konkrétní plány nedělám, po maturitě si chci užít prázdniny a potom se dát do studia na vysoké škole.

Jak hodnotíš své čtyřleté studium na této škole?

Ty čtyři roky velmi rychle utekly. Občas to bylo lepší a občas horší, ale celkově to nebylo příliš špatné.

Na jaký středoškolský zážitek rád vzpomínáš?

Neřekl bych, že existuje jediný zážitek, který bych rád vypíchl. Rád ale vzpomínám na projekt Dotkni se vesmíru, kde jsme vypustili sondu do výšky 35 km, nebo třeba na projekt Czech rocket challenge,



v rámci kterého jsme úspěšně navrhli, sestrojili a odpálili model rakety. Mimo to mám ještě spoustu dalších zážitků z projektů a akcí, na které budu vždycky rád vzpomínat.

Co bys doporučil studentům z nižších ročníků?

Ať si užívají společné chvíle se spolužáky a ať se nenechají stresovat občasnými těžkostmi, které studium přináší. Také bych rád doporučil, aby využili velikého výběru projektů a akcí, které Gykovy pro své studenty nabízí.



Co ti bude nejméně chybět, až ukončíš studium na této škole?

Spolužáci, kamarádi i někteří vyučující.

Co bys vzkázal všem letošním maturantům?

Držím vám všem palce, ať se vám maturita i další plány vydaří.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně štěstí.

LH

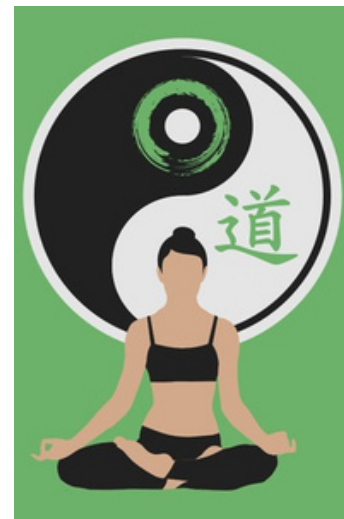


JÓGA A MEDITACE

Školní povinnosti dokáží být hodně vyčerpávající, a tak bychom vám chtěli poradit, jak získat potřebnou energii. Nejlepším způsobem, jak se odreagovat od učení a každodenních povinností, může být jóga a meditace. Udělejte si čas na vytrídění svých myšlenek a ponořte se do tohoto umění.

JÓGA

Jóga není pouze o fyzickém pohybu či cvičení, také to je skvělý způsob, jak vypustit myšlenky ven z hlavy a soustředit se jen na ten uvolňující pocit, který se ve vás probouzí. Jediné, co k tomu potřebujete, je klidné místo, kde vám to přijde nějakým způsobem zajímavé a zklidňující. Nejlepší je být v přírodě na čerstvém vzduchu, abyste tak podpořili klid vaší mysli. Na místo, pro které jste se rozhodli, si vezměte karimatku a obyčejnou vodu. Také si oblečte pohodlné oblečení na cvičení, občas se totiž u cviku i zapotíte. Na začátku se protáhněte a poté můžete přejít k základním cvikům.

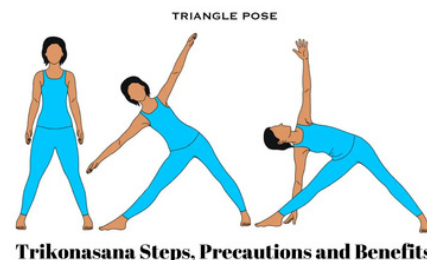


POZICE HORY - TADÁSANA

K jejímu správnému provedení je potřeba stát s nohama při sobě a s vahou rovnoměrně rozloženou na obě chodidla. Následně se stačí vytahovat směrem vzhůru (bez zvedání pat) a plynule dýchat. Tento cvik vám pomůže s lepší rovnováhou a koncentrací.

POZICE TROJÚHELNÍKU - TRIKONASANA

Stoupněte si s rozkročenýma nohama na podložku a svou pravou nohu vytočte do pravého úhlu. Následně vytočte i levou nohu, ale mírněji (pod úhlem cca 45 stupňů). Poté se pravou rukou chytte co nejniž své pravé nohy a levou ruku začněte naopak vytahovat co nejvýš. To stejné opakujte i na druhou stranu. Výsledkem budou krásně protažené hamstringy a vnitřní stehna.



Trikonasana Steps, Precautions and Benefits



POZICE KOBRY - BHUŽĀNGÁSANA

Začněte lehnutím na břicho. Následně dejte ruce volně podél vašeho těla, postupně pak zvedejte hlavu a hrudník. Ruce poté použijte jako podpěru. Cvik se dá považovat za zvládnutý, jakmile ruce budete mít vypnuté tak, že lokty budou natažené a zároveň budete mít srovnaná záda. Tento cvik je vhodný především na bederní páteř.

POLOVIČNÍ MOST - SETU BANDHASANA

Poloviční most je ideální pro posílení páteře v oblasti krku. Lehněte si na záda, ruce dejte podél těla a mírně pokrčte kolena. Spolu s nádechem poté zvedejte pánev až tam, kam vám to vaše tělo dovolí. Během provádění cviku vždy pevně tlačte chodidla a hlavu do podložky. Jako poslední krok ještě pod zvednutou pávní spojte své ruce. Kromě páteře má tento cvik kladný vliv i na trávení a pomáhá v boji proti úzkostem.



JÓGOVÝ DŘEP - MALÁSANA

Malásana otevírá kyčle, třísla, aktivuje svaly chodidel, prokrvuje pánevní oblasti a budete mít lepší trávení. Měli byste dát paty až na zem. Ovšem jestli to nejde, můžete si je podložit složenou dekou. V případě zatuhlých třísel si podložte zase pánev, například jóga bločkem. Doporučuji cvičit až po rozehrání, uvidíte, že se váš rozsah zlepší. Z mírně rozkročeného stoje se přesunete do hlubokého dřepu. Aktivujte chodidla a lokty tlačte do steh. Páteř tlačíte dolů a vytahujete se za temenem hlavy. Dlaně mějte před hrudí.

Malasana Pose



MEDITACE

Meditace je skvělý způsob, jak zklidnit vaši mysl i vaše tělo. Způsobů meditace je mnoho a určitě si každý najde nějaký, který mu bude vyhovovat.



Mandaly

Mandaly jsou většinou obrázky kulatého tvaru. Užívají se při rituálech. Mohou být složité nebo i jednoduché. Cílem mandal je se odreagovat a alespoň na chvíli se soustředit jen na sebe. Knihy mandal si můžete koupit na internetových stránkách i v kamenných obchodech.

Mindfulness meditace

Mindfulness se do češtiny překládá mnoha způsoby, například jako všímavost, bdělé vědomí přítomnosti či duchaplnost. Jedná se o cvičení, ve kterém rozvíjíme všímavost. Jak cvičit mindfulness? Zvolte si objekt pozorování (například svůj dech), všímejte si objektu pozorování okamžik za okamžikem, vraťte se zpět, kdykoliv vaši pozornost něco odvede pryč. Doporučuji však najít si i knihu nebo kurz, podle kterého cvičit.



Transcendentální meditace

Je jednoduchá technika, která se praktikuje 20 minut dvakrát denně v pohodlné pozici v sedě. Princip transcendentální meditace spočívá ve využití schopnosti zklidnit se. Transcendentální meditace využívá k tomuto zklidňování speciální zvuky (např. manter - seskupení slov, které ve své celistvosti tvoří zvuk s pozitivní vibrací).

Meditace laskavosti

Meditace laskavosti se zaměřuje na rozvoj soucitu, laskavosti a empatie vůči ostatním. Orientuje se kolem ostatních lidí, kterým představivostí posíláte lásku, zdraví a štěstí. Jak na to? Pohodlně se usadíte, chvíli se soustředíte na váš dech a okolní zvuky. Začnete si představovat nějakou osobu. Představte si, jak sedí naproti vám, vyslovte její jméno. Začněte této osobě posílat zdraví a štěstí. Při tom můžete například opakovat věty jako: Buď šťastný/á, buď zdravý/á. Tato metoda by vám měla pomoci se vztahy s lidmi ve svém okolí.

Všem přejeme klidné a příjemné období jara a maturantům co nejlepší výsledky a co nejméně stresu.

DIVY PŘÍRODY

pod nohama propast
do které se propadám
život je řeka
ve které dech jen těžko popadám
začínám se pomalu a jistě topit
ve všech těch myšlenkách
uvnitř mám velmi zvláštní pocit
a utápím se v obavách

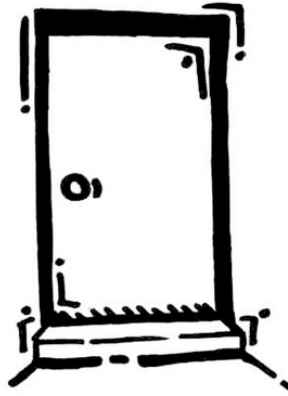
z vrchu se na mě řítí lavina
ty myšlenky mě brzo zavalí
život je sklenka vína
kterou ostatní rozlít nechali
proto se cítím tak prázdná
ta sklenka štěstí není ani poloprázdná
nikdo mi štěstí nedolije
už dlouho vím ze jsou lidé jako zmije

cítím ten vítr, ten hurikán
před kterým tak dlouho utíkám
snažím se před ním uzavřít
v tom strachu nemůžu ale naplno žít
tak se snažím dále být
tou nejlepší verzí sama sebe
a ne, nepotřebuji k tomu tebe
i jiný to lépe svede
bude lepší podpora
nebude na mě koukat tak seshora
nebude mě shazovat
a já se nebudu muset strachovat
co blbě jsem udělala
když první poslední bych ti dala



PŘEJU SI

My dva si nikdy nebudem blíž,
asi jsem byla pouze na obtíž.
Kdybych tě možná lépe poznala,
nebyla bych teď tak zklamaná,
mělo mi to dojít hned,
že lží plno bylo těch pár krásných vět
a že neexistuje svět
kde bychom se k sobě vrátili zpět.
Vůbec mě to netrápí,
už se mi do života doufám nevrátí,
nikdo tobě podobný,
nikdo takhle odporný,
snad přijde někdo pozorný,
někdo hezký, milý, pokorný,
hlavně ať není jako ty,
to mi stačí, nemám jiné nároky.



NEJDE TO

Jsi lano co se táhne pořád dál
a já už to nezvládám.
Držím ho pevně jak jen to jde,
ale to lano mi ubližuje.
Pálí mi ruce,
snaží se jít,
nechci ho nechat odejít.
„takových lan je tučet“
snaží se mi namluvit.
I když ho pustím rány zůstanou,
bolesti ale přestanou.
Nejspíš se ho vzdám,
do rukou se mi totiž ryje
a protože ho ráda mám,
nemyslím na jiné,
nikdo z nich totiž ty rány stejně nezašije..



TRNY

Život je procházka trním růží,
kopec ze kterého nespádnout, jde opravdu stěží.
Každý trn se do tebe zabodá,
co nejvíce může,
hezký květ potom upadá
a zvadlá je najednou růže.
Mluvím o lidech co jsou jako trny,
o rozhodnutích co jsou jako kopec strmý,
o tom že hezké není napořád,
ale že i to zvadlé může mít člověk rád.



HOROSKOP NA DUBEN

Beran (21. 3.-20. 4.)

vnitřní síla, spontánní energie, sebedůvěra

Berani v dubnu a květnu přímo zazáří novou energií. S příchodem jara pocítíte silnou dávku motivace do cvičení a díky silné vůli, která vám rozhodně v tomto období nebude chybět, na sobě pocítíte velké změny už během chvilky. Schopnost organizace a efektivita se stane vaší silnou stránkou hlavně při práci, jelikož budete schopni své nápady ihned realizovat.



Býk (21. 4.-21. 5.)

silný, až tvrdohlavý, ale praktický a rozhodný

Duben s sebou přinese Býkům značné množství energie. Tento jarní měsíc se ponese převážně v duchu vztahů. Vaše jednání bude spíše spontánní, proto se nebojte využít každou příležitost naplno, avšak jistá míra rozvahy bude určitě na místě. V květnu se ve vás probudí touha po nových zkušenostech.



Blíženci (22. 5.-21. 6.)

komunikativní a zdvořilé znamení se smyslem pro humor a kreativitu

Duben se pro vás ponese v divočejším duchu. Nálady Blíženců se budou střídát jako na horské dráze a zesílí se v nich potřeba mít vždy poslední slovo. V květnu se zlepší vaše vztahy s přáteli, dostanete se do harmonie a vaše emoce se ustálí.



Rak (22. 6.-22. 7.)

emocionální, ale zodpovědný charakter, náladový a rezervovaný

Duben v Racích probudí silné emoce, se kterými si nebudete vědět ze začátku rady. Můžete očekávat nekontrolované výbuchy emocí, které mohou způsobit nemalé problémy ve vašem každodenním fungování. Vaše jednání bude převážně impulzivní, zkuste se tedy zaměřit na vnitřní klid. V květnu se vaše emoce značně uklidní.



Lev (23. 7.-22. 8.)

odvaha, sebejistota, průbojnost a otevřenost

Duben pro Lvy je měsícem odvahy, nezávislosti a změn. Nebudete mít strach z ničeho a do všeho půjdete po hlavě. Změny ve vašem životě budou pozitivní i negativní, ale budete schopni čerpat užitečné věci z obou verzí těchto změn. V květnu se spíše uklidníte a rodina pro vás bude oporou.



Panna (23. 8.-22. 9.)

opatrná, starostlivá, avšak inteligentní a precizní

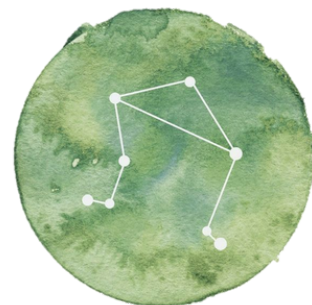
V dubnu Panny pocítí potřebu něhy a lásky. Budete doslova prahnout po objetí od někoho blízkého a nebudete se moci nabažít fyzického kontaktu. V tomto období se vám ale bude stávat, že začnete na mnoha věcech lpět a budete chtít všechno hned, což vás bude držet v neustálém napětí. Následující měsíc bude měsícem plný výzev.



Váhy (23. 9.-23. 10.)

spravedlnost, sympatie, harmonie a intelekt

Duben Vahám přinese výrazné zlepšení komunikačních schopností. Zároveň se ve vás probudí motivace a chuť do práce. Květen vnese Vahám do jejich života mnoho lásky a vášně. Ve všech aspektech života se vám v květnu bude dařit.



Štír (24. 10.-22. 11.)

všímavý bojovník, předvídavý a empatický k okolí

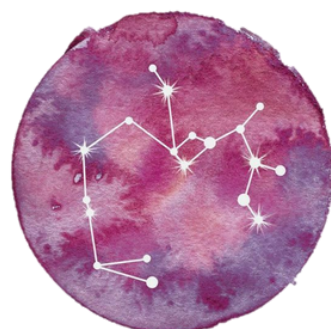
Duben přinese Štírům výrazné emoční výkyvy a přebytek energie. Nálady se vám budou měnit a bude stačit jen malá drobnost, aby vás to kompletně rozhodilo. Proto bude na místě, když se naučíte své emoce ovládat a nebudete jednat tak impulzivně. Následující se ponese v duchu lásky a klidu.



Střelec (23. 11.-21. 12.)

cílevědomý a energický, plný touhy a snahy

Duben pro vás bude příznivý hlavně z hlediska fyzického zdraví. Budete plní motivace ke cvičení a ke zkoušení nových sportů. Květen se ponese v duchu osobního rozvoje. Budete velmi otevření novým informacím a zkušenostem. Budete mít však příliš velká očekávání a reakce nebudou vždy příznivé.



Kozoroh (22. 12.-20. 1.)

konzervativní znamení, jsou praktičtí, zdrženliví, vytrvalí a vážní

Toto období přinese Kozorohům silnou motivaci do práce. Budete schopni jet na maximum, a tak budete věnovat povinnostem nadměrně času. Nezapomeňte tedy na své fyzické a psychické zdraví, dopřejte si patřičný odpočinek.



Vodnář (21. 1.-20. 2.)

oduševnělý a romantický se smyslem pro experimentování

V dubnu se Vodnáři nezastaví, jelikož se z nich stanou kariéristi a půjdou si tvrdě za svým. Vaše výkony budou ohromující. Stoupne vám tak sebevědomí a stanete se přirozeně středem pozornosti. Květen ve vás vyvolá rozporuplné pocity, budete ze začátku ztraceni, ale nebude to trvat věčně.



Ryby (21. 2.-20. 3.)

skromné a citlivé znamení, mají silné vnitřní vnímání a inspiraci

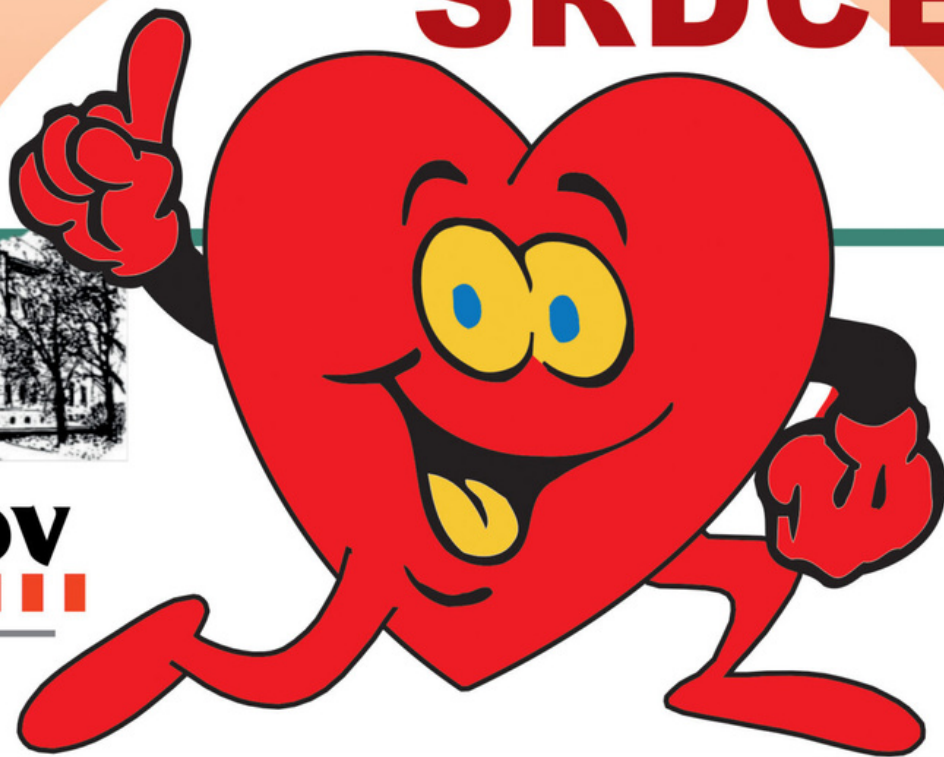
Duben bude měsícem, kdy se v Rybách probudí touha po vzdělávání. Vaše paměť bude schopná pojmout obrovské množství informací, že se sami budete divit. Proto máte jedinečnou příležitost pustit se do studia něčeho, k čemu jste se odhodlávali už delší dobu, je to totiž ideální čas překonávat výzvy. Následující měsíc budete mít lásky na rozdávání.



BĚHÁME SRDCEM



Vyškov



Gymnázium a SOŠZE Vyškov, příspěvková organizace
a město Vyškov pořádají 9. ročník charitativního běhu

10. května 2024

16:30 - 18:00 hod.

Stadion sportovního areálu ve Vyškově

Štafetový běh pro tříčlenná družstva na oválu stadionu potrvá po dobu jedné hodiny.
Každého běžce podporuje sponzor, který předem potvrdí sponzorský dar na přihlášce.
Peníze poputují ve spolupráci s Nadací Archa Chantal do Nemocnice Vyškov.

Program:

15:30 hod. Prezence, vydávání startovních čísel

16:30 hod. Slavnostní zahájení akce

18:00 hod. Vyhlášení výsledků a předání finančního obnosu Nadací Archa Chantal

V německém Döbelnu, partnerském městě Vyškova, se uskuteční již 23. ročník této charitativní akce.

Bližší informace: www.gykovy.cz „Běháme srdcem 2024“



Spolu to všechno opět zvládneme



PŘEDMĚTOVÁ KOMISE TV A SPOL.
VYHLAŠUJÍ ZÁVOD

DO PAŘÍŽE 2024 PĚŠKY



STÁHNI APKU A ZAPNI MĚŘENÍ, KDYKOLI
NĚKAM PŮJDEŠ V MIMOŠKOLNÍM ČASE

STARTUJEME 1. 4. 2024

ZAPOJ CELOU TŘÍDU A PORAZ OSTATNÍ
(I UČITELSKÝ TÝM)

PRO VÍCE INFORMACÍ NASKENUJ QR KÓD



Co pro vás znamená maturita?

Jelikož jsou měsíce duben i květen spojené s maturitou, rozhodli jsme se oslovit jak učitele, tak i budoucí absolventy, pro něž je zkouška dospělosti velmi žhavé téma, aby nám řekli, co pro ně tato jedinečná událost znamená. Z následujících odpovědí zjistíte, že obě strany prožívají toto období velmi podobně.

Učitelé

1. Loučení se s žáky, smysluplnost práce.
2. Že se naposledy pořádně uvidím se čtvrtáky a nervozita za ně.
3. Odměna za 4leté úsilí, když jsou studenti připraveni, a trochu také stres.
4. Příjemné popovídání si se studenty trochu s nádechem smutku, protože všechno hezké jednou končí...
5. Vstup na vysokou školu, velká zodpovědnost.
6. Stres, aby všechno dobře dopadlo a studenti odmaturovali.
7. Většinou to pro mě znamená, že studenti něco uzavřou a dostanou se do nové etapy, kdy půjdou na vysokou a budou závislí jen sami na sobě. Po maturitě se o ně už nikdo tak hezky nestará jako my tady.
8. Teď momentálně stres. A také zodpovědnost, musím je pořádně připravit.
9. Zkouška dospělosti.
10. Letošním rokem už nic, já nikoho zkoušet nemusím, ale dříve to pro mě byl stres. Některé roky jsem byla ještě více ve stresu než při své maturitě. Studentům samozřejmě přeji, aby odmaturovali.

Studenti

1. Formalita.
2. Hodně práce.
3. Konec střední.
4. Stres.
5. Vyšší cíle.
6. Zkouška.
7. První krok do dospělosti.
8. Konec a zároveň začátek.
9. Malý krok pro lidstvo, velký skok pro mě.
10. Úzkost.



Všem dotazovaným děkujeme za jejich odpovědi a přejeme mnoho sil a úspěchů při zdolávání maturitní zkoušky.

AJ.LH





„Slyšela jsem, že váš syn studuje na univerzitě.
Co z něho bude, až skončí?“ ptá se známá paní
Novákové.
„Obávám se, že důchodce.“



Otázka navíc

„Pane profesore, dejte mi, prosím, ještě jednu otázku.“
„Dobře. Kdy se vám hodí další termín zkoušky?“

Podnapilý student

Přijde značně podnapilý student na zkoušku.
„Pane profesore – škyt – může u vás – škyt –
opilý student udělat zkoušku?“
Profesor se zamyslí a po chvíli odpoví: „Ano,
může.“
Student se otočí a do dveří zavolá: „Kluci, tak
ho přineste.“

Přínosy studia

Co si lidé odnášejí z vysokých škol?
Buď know-how, nebo how-no.

Zdroje:

<https://ntx.cz/vtip-647/>
<https://www.absolvent.cz/clanek/33-nejlepsich-vtipu-o-studentech-poznavate-se-nich>
https://cs.wikipedia.org/wiki/Ru%C4%8Dn%C3%ADkov%C3%BD_den <https://www.darkoviny.cz/vyznamne-a-vtipne-mezinarodni-dny> <https://www.ceskezyky.cz/mezinarodni-den-hasicu/>
<https://schoolofyoga.in/wp-content/uploads/2016/12/4-Asana-18-tadasana-Anu.png>
<https://www.finessyoga.com/wp-content/uploads/2018/01/Tiryaka-Tadasana-Steps-Precautions-and-Benefits-300x188.jpg>
<https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/005/178/410/original/woman-doing-cobra-pose-or-bhujangasana-exercise-free-vector.jpg>
<https://cdn1.vectorstock.com/i/1000x1000/09/55/woman-doing-hamstring-walkout-exercise-vector-40700955.jpg>
<https://media.istockphoto.com/id/1301879120/pt/vetorial/malasana-pose-yoga-workout-healthy-lifestyle-vector-illustration.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=1fmROk6Fv2glJmg7d0iN8V0ozjs90N4wkymq745hLQ=>
https://kosjakodarek.cz/1805-large_default/puzzle-mandala-nevycerpateina-hojnost.jpgobrazce
<https://www.shutterstock.com/image-vector/woman-meditating-nature-leaves-concept-260nw-1353015968.jpg>
<https://www.shutterstock.com/image-vector/woman-meditating-nature-leaves-concept-260nw-1353015968.jpg>
<https://www.knihydobrovsky.cz/>
<https://www.databazeknih.cz/>

Redakční rada časopisu Šach

TEXT

Linda Čtvrtníčková, 8.OA
Sára Dytrtová, 2.SA
Lucie Holubová, 7.MA
Adéla Judásková, 7.MA
Eliška Judásková, 4.KA
Tereza Juppová, 4.B

Sabina Králíková, 2.SA
Jiří Pala 7.MA
Anastázie Sedláková, 4.B
Ester Smolaková, 7.MA
Justina Trefilíková, 4.KA
Natálie Tvrdíková, 6.XA
Zuzana Zakopalová, 7.MA

GRAFICKÁ ÚPRAVA

Eliška Judásková, 4.KA
Michal Kytka, 4.B

Martin Preis, 4.B
Justina Trefilíková, 4.KA

ILUSTRACE

Barbora Dědková, 4.B

Martina Michálková, 4.KA

