



POD LAVICÍ

ČÍSLO JEDNA



CO NAJDETE V TOMTO ČÍSLE

- The face on the wall/Tvář na zdi (E. V. Lucas)
- Psychokoutek
- Komiks
- Emočník
- Sportovní špeh
- Akce na pedáku
- Přechť mě!
- Borec ne úplně na konec: Anna Drobiličová a Larp
- Pedagogické okno
- Hádanky
- Když se dítě dusí
- Rozhovor: Štěpán Doležel
- Hra na keyboard
- Soutěže

Psychokoutek

Cítíte se někdy ustaraně? A už jste slyšeli o úzkosti? Úzkost cítíme tehdy, když máme strach z něčeho, ale vlastně nevíme z čeho. Naše tělo a mysl jsou v pohotovosti. Cítíme neklid. Jak to vlastně poznáme? Může se to projevovat tlakem na hrudníku, staženým žaludkem, zrychleným dýcháním a rychlým tepem, červenáním a pocením. Možná se také třese, nemůžeme popadnout dech a už vůbec se nám nedaří soustředit se. U každého to může být jiné, ale pokud se nám to stane, rozhodně se v tom stavu nikdo z nás necítí dobře. Ale co s tím dělat? Dlouhodobě je dobré naučit se relaxovat, dbát na své duševní zdraví a chovat se sám k sobě laskavě. Ale co když se nám to děje právě teď a nevíme, co dělat? Pojdme si ukázat jednoduché tipy a triky, jak sobě nebo druhému v akutní chvíli při úzkosti pomoci.

1. Dech – největší pomocí bývá zklidnění dechu. Náš dech je propojen s tělem a díky dechovému cvičení můžeme uklidnit i ten nepříjemný pocit napětí, který v nás úzkost nahromadila. Stačí dodržovat jednoduché principy:

- nádech nosem, výdech pusou
- nádech dlouhý, výdech ještě o kousek delší
- několikrát opakovat
- můžu uplatnit pravidlo 5 - 2 - 7 (při nádechu počítám do 5, zadržím na 2 doby a při výdechu počítám do 7)

2. Voda - možná se v tu chvíli potřebujeme trochu osvěžit.

K tomu nám nejlépe pomůžou 3 běžné věci:

- napít se vody
- opláchnout si obličej studenou vodou
- zchladit si zápěstí pod proudem vody

3. Ukotvení v 5 smyslech – může nám také pomoci zaměřit se na to, co se děje okolo nás. Stačí svou pozornost upnout ke svým smyslům a vyjmenovat si:

- 5 věcí, které okolo sebe vidím
- 4 věci, kterých se mohu dotknout
- 3 věci, které slyším
- 2 věci, které cítím nosem
- 1 věc, kterou cítím na jazyku

4. Představa klidného místa – účinnou zbraní proti úzkosti může být také naše představivost a kreativní mysl. Stačí:

- zavřít oči
- zaměřit se na pravidelné dýchání
- představit si co nejpodrobněji to nejklidnější místo
- místo takové, kde se cítím dobře, klidně
- jen tak postupně tam být a zůstat
- možná jsou tam klidné zvuky
- možná cítím vůně, které mě uklidňují
- možná je tam se mnou někdo, s kým se cítím vyrovnaně
- po zklidnění pomalu otevřít oči a rozkoukat se kolem sebe

5. Mobilní aplikace – možná už jsem vyzkoušela všechno, nebo i po přečtení úplně nevím, jak na to. V takovou chvíli mohu sáhnout po mobilu a otevřít si aplikaci Nepanikař, která nabízí spoustu dalších tipů a triků.

Pokud je úzkost něco, co tě trápí, děje se ti to často a rád/a by ses s ní naučila pracovat, pojďme se s tím naučit pracovat společně. Žádný problém není tak velký, abychom ho nezvládli vyřešit. Žádný problém není tak malý, abychom o něm nemohli mluvit.

Vaše školní psycholožka Anežka Urbánková

The face on the wall

I still tingle with mortification over an experience at Dabney's last evening, the only satisfaction being that others tingle with me. We were talking of the supernatural – that unprofitable but endlessly alluring theme – and most of us had cited an instance, without, however, producing much effect. Among the strangers to me was a little man with an anxious white faces, whom Rudson-Wayte had brought, and he watched each speaker with the closest attention, but said nothing. Then Dabney, wishing to include him in the talk, turned to him and asked if he had no experience to relate, no story that contained an inexplicable element.

He thought a moment. „Well,“ he said, „not a story in the ordinary sense of the world; nothing, that is, from hearsey, like most of your examples. Truth, I always hold, is not only vastly stranger than fiction, but also vastly more interesting. I could tell you an occurence which happened to me personally, and which oddly enough completed itsef only this afternoon

We begged him to begin.

„A year or two ago,“ he said, „I was in rooms in Great Ormond Street – an old house on the Holborn side. The bedroom walls had been distempered by the previous tenant, but the place was damp and great patches of discoloration had broken out. One of these – as indeed often happens – was exactly like a human face; but more faithfully and startlingly like than is customary. Lying in bed in the morning, putting off getting up, I used to watch it and watch it, and gradually I came to think of it as real – as my fellow-lodger, in fact. The odd thing was that while the others patches on the wall grew larger and changed their contours, this never did. It remained identically the same.“ ...to be continued

-E. V. LUCAS

Tvář na zdi

Stále se třesu mrzutostí nad tím, co jsem zažil u Dabneyho včera večer, a jedinou útěchou je mi to, že ostatní se třesou také. Bavili jsme se o nadpřirozenu – o tom bezúčelném, ale nekonečně lákavém tématu – a většina z nás dala k dobru nějaký případ, i když bez většího účinku. Jeden z lidí, které jsem neznal, byl malý muž s úzkostným bílým obličejem, kterého přivedl Rudson-Wayte, každého mluvčího sledoval s největší pozorností, ale neříkal nic. Potom se Dabney, přející si vtáhnout jej do hovoru, k němu otočil a zeptal se ho, jestli může říci nějaký zážitek, nějaký příběh, který obsahuje nevysvětlitelný prvek.

Na chvilku se zamyslel. „Dobře,“ řekl, „ne příběh v obvyklém slova smyslu; teda nic z doslechu, jako většina vašich příběhů. Pravda, jak vždy tvrdím, je nejenom mnohem podivnější než fikce, ale také mnohem zajímavější. Můžu vám říct zážitek, který se stal mně osobně a který se kupodivu uzavřel až dnes odpoledne.

Požádali jsme ho, aby začal.

„Před rokem či dvěma,“ řekl, „jsem měl byt na Great Ormond Street – ve starém domě na straně obrácené k Holbornu. Zdi ložnice vymaloval předchozí nájemník, ale to místo bylo vlhké a vyrazily tam velké vybledlé skvrny. Jedna z nich – jak se to často stává – byla přesně jako lidský obličej; ale mnohem věrněji a překvapivěji podobná, než je běžné. Ležíc ráno v posteli a odkládajíc vstávání, měl jsem ve zvyku ji sledovat a sledovat, a postupně jsem o ní začal smýšlet jako o opravdové – jako o opravdovém spolubydlícím. Zvláštní bylo, že zatímco ostatní skvrny na zdi se zvětšovaly a měnily své obrysy, tato nikdy. Zůstávala stále stejná...pokračování příště.

-E. V. LUCAS

Komiks



ŠKOLNÍ JÍDELNA



Emočník

aneb co mě tento týden potěšilo a co ne

„Co mě tento týden potěšilo? Emm... že jsem nemusela jít tři dny do školy. Zamrzelo mě to, že jsem další dva dny tam jít musela.”
říká s pobavením žákyně prvního ročníku.

Jiná osoba ze stejného ročníku dodává: „Náladu mi zlepšil určité přístup učitelů a jedna učitelka se svým štikáním ne štukáním.
Náladu mi zkazila zima a špatný obědy.”

„Docela mi zvedlo náladu málo testů od učitelů, ale zamrzel mě přístup spolužáků”, tvrdí žákyně čtvrtého ročníku.

Sportovní špeh

Na začátku roku se jedné naší žákyni povedlo při samostudijním tréninku bruslení v posledních minutách narazit si právě zápěstí. Naštěstí se jí nic vážnějšího nestalo a další den se ve škole objevila pouze s ortézou.

Poté se vydal třetí ročník předškolní a mimoškolní pedagogiky na lyžařský výcvik, který proběhl ve dnech 23.-27. ledna. Areál výcviku byl v Dolních Moravicích. Tato obec se nachází severně od Rýmařova na území Jeseníků. Ubytování bylo pěkné a nacházela se tam i restaurace, v níž probíhalo stravování. Jídlo bylo chutné a v optimálních porcích. Na sjezdovku Myšák – Ski Karlov se dostávali skibusem po snídani. Sjezdovka nabízí celkově 12 km ve všech obtížnostech. Je zde možný vývoz čtyřsedačkovou lanovkou a řadou dalších vleků. Na svahu byli dopoledne i odpoledne po poledním klidu. Každý večer byl program zajištěný učiteli z naší školy. Žáci se dozvěděli důležité informace o lyžování, jeho historii a technice. Během kurzu proběhly také hry ve a se sněhem. Byla zde možnost vyzkoušet si i běžecké lyžování, které bylo i přes různé pády záživné. Poslední den měly proběhnout zkoušky, které se k velké nelibosti všech nemohly uskutečnit z důvodu výpadku elektriny.

„V průběhu celého kurzu jsme si vyzkoušeli několik druhů vleků i sjezdovek. Naučili jsme se mnoho lyžařských dovedností v podobě správného postoje i různých druhů sjezdových oblouků. Po celý kurz nás doprovázela dobrá nálada a tento kurz jsme si moc užili!” doplňuje jedna z účastnice.

ANEŽKA TICHÁ

Akce na pedáku

ENGLISH DAY: Zpětně k English day, který proběhl 15. 2. 2023 s panem učitelem Pavelkou!

1) *Jak hodnotíte včerejší akci?*

„Včerejší akce proběhla nad míru úspěšně vzhledem k tomu, že jsem to trochu méně propagoval, než asi bylo záhodno. Určitě je dobré, když třeba z mé strany se pošle hromadný mail všem třídám, což se budu vždycky snažit. Včera jsem to trochu vypustil a sdílel jsem to jen přes sociální sítě. Ale dopadlo to dobře, někteří se zapojili.”

2) *Jaká byla účast?*

„Těžko říct. Já vidím hlavně ten fotokoutek, ale vím, že paní kolegyně Saša Šafránková, za což ji chválím, ve svých hodinách angličtiny ten anglický den pořádala a měla připravenou nějakou výzdobu, takže zapojila třeba 2.C.”

3) *Líbilo se Vám oblečení zúčastněných studentů?*

„Na anglický den se to těžce posuzuje, protože to je spíš o té angličtině samotné. O jazyku, hudbě, módě teoreticky taky, ale zase může být někdo Beatles a někdo si může vzít třeba oblek. Někdo může být nějaký hrdina teoreticky, ale to bude den superhrdinů, takže se to těžce posuzuje.”

4) *Splnila akce Vaše očekávání?*

„Ano. I když tam, říkám, vidím na své straně drobné nedostatky, hlavně v propagaci, tak si myslím, že kdo chtěl, tak se účastnil.

A to bylo fajn. A hlavně cílem toho bylo povzbudit výuku angličtiny, která je velmi potřebná.” Já sama jsem s akcí taky spokojená. Je fajn hrát na jeden den nějakou roli. A dál vás čeká...

DEN SE SUPERHRDINOU:

1) Kam se mají studenti 27. března přijít vyfotit?

„Určitě zvu studenty v pondělí do druhého patra na fotokoutek po druhé vyučovací hodině 9:35 - 9:50 a pak ve 12:20 - 12:30.”

2) Proč by se měli studenti zúčastnit?

„Den superhrdinů je akce přímo naší školy, kterou jsme vymysleli ve spolupráci s Anežkou Urbánkovou, naší školní psycholožkou a máme za to, že každý měl v dětství nějakého superhrdinu, možná dodnes má, tak si myslím, že by bylo dobré, i když jsme každý originál, se stylizovat do hrdiny. Ale nemusí být jen z říše fantazie nebo komiksů, můžou jít klidně za Mirka Dušína, Rychlonožku, nebo Pipi dlouhou punčochu...”

3) Přijdete i Vy v kostýmu?

„Určitě, jenom ještě nevím v jakém, ale já si vždycky něco najdu. Drobné tipy mám, takže přijdu v nějakém převleku.”

Tak přijďte i vy v kostýmu!

Kdy: V pondělí 27. března

Fotokoutek: 2. patro 9:35 - 9:50, 12:20 - 12:30

Potřebujete: kostým někoho, kdo vás inspiruje

Těšíme se na nápadité kostýmy!!!



Přečti mě!

Milí čtenáři,

čtení je úžasná věc. Může vás pohltit, unést za břehy fantazie, ukázat vám nádherná zákoutí všemožných světů. Ne každý však tento názor sdílí. Tato rubrika vám má pomoci přesně takový problém překonat. Každý měsíc vám představím jednu knížku, která prostě stojí za přečtení, ať už je ze seznamu doporučené četby nebo ne. Pro začátek jsem si vybrala jednu z mých nejoblíbenějších knih, Eragon.

Vsadím se, že o ní už někdo z vás aspoň slyšel. Je to kniha ze žánru fantasy, plná magických dobrodružství, která jsou napínavým způsobem popsána na čtyři sta sedmdesáti sedmi stránkách. Popisuje život obyčejného chlapce, Eragona, který se stane Dračím jezdcem. Je proto terčem raz'zaků, Lethrblaka a Stína, zlých stvoření, které slouží králi Galbatorixovi. Galbatorix je uchvatitel trůnu Alagaësie, bývalý Dračí jezdec a člověk bez slitování, který má v úmyslu zavraždit každého, kdo se mu postaví, což zahrnuje i Vardeny, rebelské sdružení lidí z Království a sousední země Surdy, kterým pomáhají trpaslíci. Eragon se musí přes celé Království dostat právě k nim, do hor Beor. Cestou ho doprovází vesnický vypravěč Brom, který je mu mentorem a přítelem. Eragon se učí spolupracovat se svou dračicí Safirou, kouzlit a řešit situace, ve kterých mu jde o holý život.

Na cestě potká mnoho lidí, ať už dobrých nebo špatných. Každé jedno setkání mu ale přinese novou zkušenost a každá jedna dopomůže k tomu, aby se z vystrašeného mladíka neznalého světa stal hrdina se srdcem na správném místě.

Za tu dobu se ale ani ten nejnadanější člověk či elf nedokáže naučit všechno, co by měl Dračí jezdec umět. A proto doufám, že vás potěším informací, že tato knížka má další čtyři díly. Eldest, Brisingr, Inheritance a Poutník, čarodějnice a červ.

Spisovatel Christopher Paolini taky vydal sci-fi Spát v moři hvězd, takže jestli vás zaujme jeho tvorba, můžu jen doporučit.

Doufám, že vás tato kniha zaujala a že po ní někdy v budoucnu sáhnete.

ANNA DROBILIČOVÁ

Borec na konec

ANNA DROBILIČOVÁ- LARP

1) Co je to Larp?

Je to o tom, že se skupina lidí převleče do kostýmů a hrají role v nějaké době. Já konkrétně hry ze středověku, jezdím na tábory. Máme dobové kostýmy, umělé měkčené zbraně (je to bezpečné). Může to být i z jiných dob, třeba 1. nebo 2. svět. válka, nebo jakákoli jiná doba. Já tady budu spíše mluvit o tom středověkém Larpu, tam se orientuji nejvíc.

2) Je nějaké období pro Larp obtížnější?

Mně přijdou všechny stejně náročné. Vždycky se sestaví dopředu nějaký příběh, dějová linka. Na táboře ho pak máme na 10 dní a většinou pokračuje do dalších let. Může to být ale i spontánní Larp, kde se lidi sejdou a řeknou: „Teď jsme v téhle a téhle době, tak pojďme si zahrát, že jsme třeba v 17. stol., někde na ulici a pojďme si povídat.“

3) Co je tedy k Larpu potřeba?

Hlavně hodně peněz (smích). Protože ty kostýmy, minimálně tam, kde je sháním já, tak nejsou úplně nejlevnější. Jeden vedoucí na táboře říkal, že za svůj kostým + všechny věci, co má doma na Larp, utratil cirká 20 000 Kč. Takovéto kostýmy si však kupují lidi, co se tomu doopravdy chtějí věnovat. Když to chce zkusit nějaký začátečník, tak stačí nějaké tmavší kalhoty, nebarevné boty přírodní barvy, košili/halenku nebo třeba i obyčejné tričko, které se převáže páskem.

4) Kde se zapojit do Larpu? Kam jít? Kdy začít?

Začít můžeš kdykoli, třeba ve středoškolském věku. Třeba táborem, na kterém jsou různé věkové skupiny. Je to bezpečné, ale občas se něco stane, mám na mysli drobnější zranění z bojů (vyvrtnutý kotník, vyražený zub). Takže pro ty, co se bojí o své zdraví, tak tábor nedoporučuji.

Od kamaráda jsem slyšela, že je dobrá akce Hraničářův učení, která trvá 3 dny, ten se koná jednou do roka. Vesměs všechny věkové kategorie. Kdo chce začít s Larpem, tak tam, je to jedna z možností. Samozřejmě to není jediná akce tohoto typu v ČR.

5) Jak jsi se dostala k Larpu?

Já jsem se k tomu dostala skrz kamaráda, který mě dotáhl právě na ten tábor. Za mě to byl propadák, 1. rok jsem se vůbec nechytala, tenkrát mi bylo 13. My jsme pořádali bitvy a pak jsme měli hru, kde každý má svou roli. Protíná se to s ekonomikou. Např. se spravuje vlastní království, kde si kapitáni hlídají finance, jestli mají dost jídla pro vojáky... Je třeba hodně fantazie. Bitvy, improvizace, řeknou se pravidla, zásahové plochy a jde se na pole, kde se u oživovačů shromáždí království a boj započne. Můžete být všichni králové, ale takový Larp neznám. Vedoucí byli jednou bohové a my jsme od nich zjišťovali informace nebo tam byl kovář, hospodský... My máme vždy úkol, např. něco najít či získat. Já jsem si každý rok přivezla na tábor kytaru a zpívala jsem písničky a vydělávala jsem herní peníze pro naše království. Vyděláváme i pro budoucí hry. Abychom si mohli koupit životy, zbraně nebo katapult. Není to složité, jen se to zdá. Když člověka hodíte do vody, buď začne plavat, nebo ne.

6) Co se ti na této aktivitě nejvíce líbí?

Naučila jsem se střílet z luky, mám tam skvělé lidi, se kterými si rozumím. Mám kolektiv, který mě vzal mezi sebe, aniž by mě soudil. I vedoucí jsou strašně fajn, tam, kam jezdím, Resort Březová. Všichni se snaží užít si hru.



Pedagogické okénko

Jak se žilo dětem v pravěku.

V pravěku život nebyl lehký, ale co dělaly pravěké děti? Jaké byly jejich hry? Byly přípravou na budoucí život a povinnosti s ním spojené. Chlapci začali lovem menší zvěře, s tím, že se přesunuli na větší zvěř, když vyrostli. Děvčata sbírala se svými matkami a dalšími ženami rostlinnou stravu, hmyz a učila se, jaké rostliny jsou jedlé. Navíc jim jejich matky předávaly taje umění zpracování kožešin a přípravy jídla.

A jaká byla strava dětí z této doby? I když se to nezdá, byla poměrně pestrá. Od nepečeného masa k různým oříškům a rostlinám. Malým dětem, které nemohly strávit maso, se dělaly speciální kaše. Sladkostí pravěkých dětí byl pravděpodobně med divokých včel.

Děti neměly lehký a dlouhý život, jelikož jejich dětství končilo okolo čtrnáctého roku života (s tím, že se pravěcí lidé dožívali okolo sedmadvaceti let). Nejmladší členové museli být neustále na dohled. Krajinou se totiž potulovala zvířata, která jim byla nebezpečná (vlci, medvědi, srstnatí nosorožci atd.). K jejich bezpečí jim měly sloužit ochranné amulety. Tyto byly tvořeny často ze zubů, kostí, figurek, parohů atd. Ke konci dne, kdy si tlupa posedala k ohni, se začaly vyprávět příběhy. Děti naslouchaly starším, učily se rituálům a o nadpřirozeným bytostech, které je měly doprovázet skrz celý jejich krátký život. Pravěké děti nebyly tak odlišné od moderních. Možná žily bez mobilů a v jiné době, ale pořád můžeme mezi nimi a dětmi dnešními najít spojitosti.

ANNA DRÁPALOVÁ

Hádky

NAJDI POSLESTVÍ

POZOROVACÍ TALENT

Najdeš ve škole Srdcového
lva?

Nápověda:

Hlava stříbrného lva se
nachází uprostřed dvou
srdcí.

Vyfoťte a zašlete na email
redakce:

podlavici@spgs-bce.cz

Přeji hodně štěstí!

„Pane barone, račte mě vyslechnout,”
řekl neznámý a uklonil se ještě níž.

„Mluvte.”

„S radostí vám zjevím tajemství,
které pro vás mám, pane barone.”

„A týká se mě?”

„Ano, trochu.”

„Jaké je to tajemství?”

„Spoléhám na vděčnost pana
barona. Uvidíte, že je to velmi zajímavé.”

„Mluvte tedy.”

„Pane barone, vy máte ve svém domě
vraha a zloděje.”

(in Les Misérables)

XI,63,24,3	
III,18,18,11	
XXII,145,3,9	
XXXI,240,6,6	
L,368,27,1	

Když se dítě dusí

Podíváme se dítěti do pusy, jestli vdechnutý předmět není vidět. Pokud ano, vytáhneme ho ven. Pokud předmět nevidíme, musíme dítě donutit kašlat.

1. U malých dětí, které ještě neumí stát, postupujeme tak, že si je vezmeme bříškem na předloktí, jeho čelisti opatrně chytíme do dlaně a pětkrát udeříme hranou ruky mezi lopatky. Síla by měla být přiměřená jeho věku. Když chceme dítě otočit zpět, dáme předloktí druhé ruky na jeho záda a přetočíme ho takto.

2. Starším dětem můžeme podat 1. pomoc, i když stojí, jen je předkloníme a opět několikrát udeříme přiměřeně jejich věku mezi lopatky.

Pokud dítě předmět nevykašlalo, je možné provést Heimlichův manévr. U úplně malých dětí není některými odborníky doporučován, proto zde napíšeme jen o starších dětech.

Heimlichův manévr u starších dětí: dítě postavíme zády k sobě a obejmeme ho, jednu dlaň přiložíme v oblasti nadbříšku a sevřeme ji v pěst. Druhou dlaň položíme na tu první a stlačíme pětkrát bříško směrem nahoru k bránici. Pokud se už dítě neudrží na nohách, položíme ho na zem, klekneme si nad jeho stehna a ruce dáme opět na jeho bříško. Následně stlačujeme šikmo nahoru a dolů.

Pokud nepomohla ani jedna z těchto rad, je nutné přivolat záchranku a řídit se radami dispečera.

Je třeba poskytnout první pomoc do tří minut!!!

Prevence:

- 1) Hlídat, aby děti jedly v klidu.
- 2) Hlídat, s čím si děti hrají.
- 3) Skrýt z dosahu dětí potenciálně nebezpečné věci.



Zdroje:

Vyplivni to, vyndej to! První pomoc, když se začne dítě dusit –
Maminka.cz

Co dělat, když dítě něco spolkne? Kdy je nutná hospitalizace? -
MotherClub.cz

Co dělat, když se dítě dusí? | Be Lenka

Rozhovor s absolventem

ŠTĚPÁN DOLEŽEL

Sedím tu se Štěpánem Doleželem, původním zakladatelem časopisu (nápad to byl studentů). V současné době učí na Střední zdravotnické škole a má soukromou praxi jako terapeut. Na naší škole studoval obor Sociální činnost.

1) Čím vás nadchla psychologie? Proč zrovna ona?

Mě zaujala už tady na SPgŠ. Spousta věcí, které zazněly v hodině, jsem si pak ještě vyhledával doma, ale spíš jsem se zabýval sociální psychologií (např. testy, jak se bránit proti stresu...). Poté na vysoké škole jsem k tomu začal mít osobnější vztah, našel jsem si směr, kterému se chci i nadále věnovat. Řekl jsem si, že to chci zkusit, půjdu do toho, že otevřít si praxi a věnovat se psychoterapii je můj sen.

2) Jakou vysokou školu jste studoval?

Mám dvě. Jednu mám v Ostravě, bakaláře, a potom mám v Olomouci teologickou fakultu, obor Sociální práce a psychoterapie, takže k učení a k psychoterapii to byla kostrbatá cesta. Tady na střední jsem totiž chodil na Soc. činnost, což je obor, který teď už není otevřený, a tam ta kostrbatá cesta začala. Takže vztah k těm lidem, tím, jak jsme si prošli různorodou praxí, ať jsme byli s dětmi nebo seniory, v podstatě tohle je to, co mi otevřelo nové možnosti.

3) Máte rád svou práci?

Já ji miluji (smích). Teď se ptáte na práci jako psychoterapii nebo učitelství? (Můžete obojí). Obojí. Vždy jsem si říkal, že je učitelování náročné povolání a nebyl jsem si jist, zda se na to hodím nebo jaký k tomu budu mít vztah. Vždy jsem si říkal, že učitel je ten chytrý člověk, co ví odpověď na všechno. Náročné mi to přijde kvůli dětem v tom smyslu, že je lehké je trestat, ale náročnější je odměňovat, a aby je to bavilo. V tom ohledu musíte pořád něco nového vymýšlet, každá třída je jiná, přijde mi skvělé, jak na jedny ta aktivita funguje, na druhé, i když jsou stejně staří, musíte použít něco jiného. Je skvělá ta pestrost, jak musí člověk osobně žáky poznat, aby dokázal to, že je to bude bavit (A vy jste učitel, co rozdává spíše odměny nebo tresty?) Naučil jsem se od své bývalé učitelky, kterou jsem měl na pedagogiku, že i tresty byly za odměnu. Já se snažím více motivovat než trestat.

Co se týče psychoterapeutické praxe, je to zajímavé. Doporučuji všem, kteří mají ten sen podobný jako jsem měl já, chtějí pracovat s lidmi nebo být psycholog, psychoterapeut. A už třeba teď víte, že by vás to bavilo, naplňovalo. Držte se této myšlenky a jděte si za tím! Ta cesta je dlouhá a náročná, ale krásná, a na konci je odměna. Pro mě je odměna například v tom, že za mnou někdo přijde, a pak mi píše zprávu po několika sezeních, že mu to pomohlo a cítí se líp. Skvělý pocit.

4) Máte na tuhle školu hezké vzpomínky?

Jako student určitě. Ve třídě jsem byl jediný kluk a vzpomínky mám krásné. Studium bylo náročné, něco mě bavilo méně, něco víc. Poznal jsem spoustu přátel, mám spoustu zážitků. Praxe pro mě byla nejprínosnější. My jsme dělali aktivizační činnosti: zpívali, tančili. Byli jsme v družině, školce, v zařízení pro lidi s mentálním a tělesným postižením. Odnesl jsem si z toho hodně věcí i otázek, na které jsem si potřeboval odpovědět.

5) Vidáte se ještě s někým z doby, kdy jste sem chodil na školu?

Občas se s někým potkám. Maturoval jsem 2016. Jako celá třída jsme se od maturity zatím neviděli. Ale v kontaktu zůstáváme.

6) Vrátil byste se na tuhle školu, kdybyste mohl? Dejme si situaci, že znova děláte přijímačky a vybíráte školu, kam půjdete.

Troufnu si říct, že určitě ano. Šel bych, a kdyby se neotevřela soc. činnost, i tak bych pak možná šel na ped. lyceum.

7) Máte nějakou radu pro aktuálně studující?

Cítím, že ta atmosféra tady je moc přátelská. Když třeba někoho něco trápí, mám pocit, že tady na této škole je vztah mezi žákem a učitelem velice přátelský. Myslím, že pokud tu mají studenti s čímkoli problém, mohou jít za kýmkoli a svěřit se. A rada do budoucna? Pokud se student chce věnovat práci s lidmi, jakkoli, myslím, že tahle škola je pro to dobrý základ.

Když je vůle, tak to jde. Jít si za svým, k tomu, co chce dělat. Maximálně bojovat, aby to vyšlo. Cesta není vždy rovná. I já měl pár krizí. Např. jsem měl dobu, kdy všichni mí vrstevníci začali chodit do práce a kupovat si auta a tak. I mě tohle lákalo, ale motivace, že si jednou otevřu svou vlastní praxi byla silnější a dokázal jsem to. Jít si za svým a bojovat. Výsledek za to stojí. Učím psychologii a otevřel jsem si svou praxi.



Hra na keyboard

Na naší škole je spousta zájmových kroužků. Víte o všech? Hledáte nějaký, který vám vyhovuje a nevíte, který by to mohl být? Doufám, že s tím vám pomůže tato rubrika.

Dnes vám představím kroužek „Hra na keyboard“ vedený panem Jiřím Rosenbergem. Informace v tomto článku jsou čerpány od něj a od účastníků kroužku, kteří si nepřáli být jmenováni.

V tomto kroužku se mohou žáci napříč obory a ročníky, bez ohledu na to, jestli už na keyboard hráli nebo teprve začínají, naučit ovládání keyboardu, což obsahuje pochopení jednotlivých funkcí a možností nástroje. Díky tomu i začátečník dokáže zahrát složitou píseň bez větší námahy a hlavně bez hromady obětovaného času. Na konci každé hodiny žák odchází se znalostí nové funkce, dobrým pocitem a schopný zahrát minimálně jednu píseň od začátku do konce. To je podle mě dobrá cena za dřívější vstávání, kroužek totiž začíná pro jednu skupinu v úterý a pro druhou v pondělí ráno v 7:10 a končí v 7:55. Odehrává se v učebně V8 u zbrusu nových keyboardů (kvůli počtu nástrojů je možná účast pouze šesti žáků zároveň). Pokud by však někteří z vás chtěli docházet v jiný čas, pan Rosenberg je otevřený domluvě. Návštěva je taky výhodná díky zjevné převaze pozitiv keyboardu oproti klasickému klavíru. Jedno z těch hlavních je jednoduchá přenosnost nástroje. Potřebujete někde vystupovat a na místě není klavír? Žádný problém, keyboard tam dostanete raz dva a můžete na něj zahrát, co potřebujete! (Tedy za předpokladu, že tam bude elektrina...) Další z výhod je cena. U obyčejného klavíru stoupá minimálně do desetitísíců, kdežto kvalitní keyboard pořídíte už od cca pěti tisíc. Kdybych tu měla vyjmenovávat všechny výhody, nedočetli byste se, tak tu vypíchnu posledních pár:

nastavení různých zvuků, nástrojů; připojení sluchátek, mikrofonu a reprobeden; možnost nahrávat různé zvukové záznamy (MP3, MIDI). Jak na klavír, tak na keyboard se dá hrát profesionálně, keyboard je však jednodušší a efektnější, právě proto se mu přezdívá „samohrajka“. I přes tento název je však nutné mít alespoň základy klavírní techniky. Dosavadní návštěvníky kroužku provází vesměs spokojenost jich samých se sebou, protože konečně znají všechny možnosti hry na keyboard. Doma třeba keyboard mají dlouho, ale až teď dokážou využít jeho plný potenciál. Je to také určitě zásluha pana Rosenberga, který je vstřícný a nápomocný, kdykoli je potřeba.

Kroužek „Hra na keyboard“ tedy rozhodně není ztrátou času. Proto vyzývám ty, které tento článek zaujal a zvažují možnost se do kroužku přidat, aby tomu dali šanci. Přijít můžete kdykoli, stačí se domluvit s panem Rosenbergem.

Panu Rosenbergovi a ostatním moc děkuji za spolupráci, moc mi to pomohlo. Přeji všem příjemné zážitky z hudby.

Soutěže

ČJ: soutěž Jan Blahoslav 1.-4. ročník SŠ do 31. 3.

ČJ+ VV: soutěž Masarykova střední škola Letovice - prodloužení termínu do 31. 3.

Inf: Prezentiáda, tým s 2-3 členy si vybírá z daných témat, tvoří prezentaci s videem a odevzdají ji do 3. 3.

ČJ: Soutěž o nejlepší studentskou úvahu na téma „Všichni na jednom jevišti velkého světa stojíme a cokoliv se tu koná, všech se týče“ do 31. 3.

Mix: Pro zájemce přírodních, technických a humanitních oborů, 45. ročník Střed. odborné činnosti do 18. 6.

Inf: FabLab Brno, 4členné týmy vytvoří projekt za použití nejen digitálních výrobních strojů, svůj výtvar obhájí před porotou

VV+ČJ: kategorie 14-17 a 18-25 let, 3 témata do 31. 3. více na www.boskovice.cz nebo do vyhledávače zadejte soutěž Boskovice

ČJ: Skrytá paměť Moravy vyhlašuje soutěž na téma „Sám nejsi nic“ (povídka nebo vyprávění) kategorie 11-15 a 16-19 let - více na www.muzeumbrnenska.cz do 31. 3.

Bližší informace o soutěžích se dozvíte na nástěnce u knihovny, stránkách školy nebo paní učitelky Nely Kuncové.

