

The background is a repeating pattern of various Halloween-themed icons in a light brown color. These icons include pumpkins with different facial expressions (smiling, neutral, or with a mustache), ghosts, castles, tombstones, spiders, and bats. The pattern is dense and covers the entire page.

Pod Lavicí

ŘÍJEN 2023

OBSAH:

- 1. Běžecká soutěž**
- 2. The Three Strangers**
- 3. Funkční trénink**
- 4. Hrdá škola**
- 5. Hypoglykemie**
- 6. Přechti mě**
- 7. Emočník**
- 8. Hádanka**
- 9. Komiks**
- 10. Borec na konec**



Přespolní běh družstev středních škol

Dne 27. 9. 2023 se v boskovickém bikeparku uskutečnil okresní přebor středních škol v přespolním běhu družstev, jehož pořadatelem bylo boskovické gymnázium. Naše škola soutěžila ve 2 kategoriích. V kategorii děvčat, tedy běhu na 3 km, a kategorii chlapců, běhu na 5 km. Trasa závodu v terénu nebyla tak jednoduchá, neboť hned na startu naše závodníky čekal kopec. V kategorii děvčat se naše škola prezentovala dvěma týmy. Prvním týmem našich děvčat byl tým SPgŠ Boskovice A ve složení Ilona Kouřilová (3.A), Tereza Kirschnerová (2.A), Anna Slepánková (1.A), Markéta Pořízková (3.C), Zdena Dedková (2.C) a Kateřina Roudná (2.A).



Druhým naším týmem, který reprezentoval školu, byl tým děvčat SPgŠ Boskovice B ve složení Marie Dokládálová (2.A), Ema Průdková (4.B), Gabriela Pásková (1.A), Sandra Havlíčková (1.A) a Nikola Šlesingrová (1.A). Z celkových 8 zúčastněných dívčích týmů se našemu týmu SPgŠ Boskovice A podařilo umístit na krásném 4. místě. Tým SPgŠ Boskovice B se umístil na 8. místě. V kategorii chlapců se naše škola prezentovala pouze jedním týmem SPgŠ Boskovice ve složení Dominik Čada (4.C), Viktor Stara (4.C), Rostislav Kubín (3.A), František Zachoval (4.B), Ondřej Šincl (3.C) a Jonáš Klouček (3.C). Chlapeckých týmů se zúčastnilo celkem 10. Naši kluci zabojovali a svým úsilím si doběhli pro krásné 5. místo. Oporou a zároveň podporou všem našim běžcům byla paní učitelka Mgr. Renata Palová. Všem zúčastněným běžcům děkujeme za reprezentaci naší školy a gratulujeme! A nezapomeňte: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se!“



The Three

The first stranger

In the south-west of England there are many long, low, grassy hills, which have not changed their appearance for centuries. Farmers still keep their sheep on them, and the only buildings are lonely cottages, where shepherds live.

Fifty years ago there was a shepherd's Cottage on one of these hills. It was only three miles from the market town of Casterbridge, but it was unusual for travellers to pass this way. There was no road, just two footpaths which crossed in front of the cottage door. During the long winters, snow and rain fell heavily here, which made travelling difficult.

Strangers



The night of March 28th, 1825, was one of the coldest and wettest that winter, but inside the Cottage all was warm and cheerful. Shepherd Fennel had invited family and friends to drink to the health of his youngest child, a recent arrival in the family. Nineteen people were at the party: married woman and single girls, shepherds and farm workers, young people talking of love, and old friends talking of the past.



Shepherd Fennel had chosen his wife well. She was a farmer's daughter from one of the valleys, and when she married, she brought fifty pounds with her in her pocket – and kept it there, for the needs of a coming family. She did not like to spend money unnecessarily, and worried about the kind of party to give that evening. 'At a sit-still party,' she thought, 'the men'll get too comfortable and drink the house dry. But at a dancing-party people get hungry and then they'll eat all our food! We'll have both sitting and dancing – that's the best way.' And secretly she told the fiddler to play for no more than fifteen minutes at a time



Na jihozápadě Anglie se nachází mnoho dlouhých, nízkých, travnatých kopců, které se po staletí nezměnily. Farmáři na nich stále chovají ovce a jediné budovy jsou osamělé chaty, kde žijí pastýři. Před padesáti lety stála na jednom z těchto kopců pastýřská chalupa. Bylo to jen tři míle od tržního města Casterbridge, ale cestující tudy jen zřídka procházeli. Nevedla sem žádná silnice, pouze dvě pěšiny, které se křížily před dveřmi chaty. Během dlouhých zim tu silně sněžilo a pršelo, což cestování ztěžovalo.

Noc z 28. března 1825 byla jednou z nejchladnějších a nejvlhčích té zimy, ale uvnitř chaty bylo vše teplé a veselé. Pastýř Fennel pozval rodinu a přátele, aby popili na zdraví jeho nejmladšího dítěte, nedávného přírůstku do rodiny. Na večírku bylo devatenáct lidí: vdané ženy a svobodné dívky, pastýři a farmáři, mladí lidé hovořící o lásce a staří přátelé vzpomínající na minulost.

Pastýř Fennel si svou manželku dobře vybral. Byla to dcera farmáře z jednoho údolí, a když se vdala, přinesla s sebou padesát liber v kapse – a tam je držela pro potřeby přicházející rodiny. Nerada utrácela peníze zbytečně a obávala se, jakou oslavu uspořádat ten večer. “Na sedavé oslavě,” pomyslela si, “se muži příliš uvolní a vypijí celý dům. Ale na taneční oslavě lidé hladoví a pak snědí všechno naše jídlo! Budeme mít sedavou i taneční oslavu – to je nejlepší způsob.” A tajně řekla houslistovi, aby hrál ne déle než patnáct minut najednou.



Funkční trénink

V tomto článku se společně zaměříme na další zajímavý kroužek na naší škole, a to funkční trénink, který vede paní učitelka Andrlíková.

Na navštívení tohoto kroužku jsou dva termíny – oba dva ve středu – buď v 7:00 pro nastartování úspěšného

dne dávkou endorfinů, nebo po výuce ve 14:35.

Trénink probíhá v učebně v prvním patře, minimální účast je od 4 lidí a přihlašování můžete najít na Edupage.

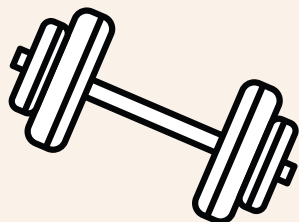
Zapojit se lze již od začátku školního roku, ale v případě, že byste o kroužek projevíli zájem později, není problém začít i v průběhu roku. Jen je třeba dát vědět paní učitelce přes Edupage, e-mail nebo osobně.



Nemusíte mít obavy, že byste nestíhali tempo cviků – trénink je sestaven na intervalech po dobu 40 sekund za doprovodu techno hudby, tudíž si každý jede své tempo.

Necvičíte pořád dokola ty stejné cviky, protože trénink nabízí posilování jak s vlastní vahou, tak s různými pomůckami jako jsou gumy na cvičení, kettlebell, balanční podložky a činky. Samozřejmě se dbá i na kardio a protahování.

Na konec si rozšíříte obzory ve cvičení, odnesete si nové cviky, které můžete cvičit i doma, a budete mít skvělý pocit, že děláte něco pro své fyzické zdraví.

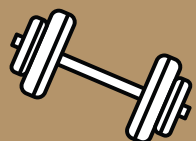


Jestli stále váháte nad tím, zda s funkčním tréninkem začít, představím vám pár důvodů, proč se do kroužku rozhodně zapojit!

První věc je, že rozhodně nemusíte mít nějaké předchozí

zkušenosti – trénink je od toho, abyste zlepšili svoji techniku u jednotlivých cviků, tudíž si nedělejte starosti, že by vás někdo soudil.

Kromě zlepšení kondice, svalové síly a vytrvalosti vám pravidelné cvičení přinese vytvarovanější postavu a disciplínu ve cvičení a pohybu celkově.



Co se týče otázky jak kroužek probíhá, na začátku se zahřejete, protáhnete a v menších skupinkách si vyberete cvik, kterým chcete začít. Jedná se o kruhový trénink, takže v průběhu vystřídáte všechny cviky. V případě, že byste si nevěděli rady s nějakým cvikem či technikou, paní učitelka je tam od toho, aby vám pomohla. Kroužek je totiž určený pro všechny, co mají zájem o svou fyzickou a jsou ochotni učit se novým věcem. Závěrem bych chtěla poděkovat paní učitelce Andrlíkové za odpovědi 😊

HrdáŠkola

Zdravím všechny čtenáře, mám tady před sebou pana učitele Pavelku, organizátora Hrdé školy na pedáku. Dobrý den. Jak hodnotíte proběhlý „Suit up day“?

„Dobrý den. Chci zejména poděkovat těm, kteří se účastnili této akce, která proběhla v úterý. Ne všichni, co se účastnili, byli vidět, protože ne každý se jde fotit, ale na druhou stranu několik desítek studentů se přišlo vyfotit po druhé hodině. Chci hodně poděkovat 1.C, 1.A, jedné studentce z 3.A a byla se fotit i jedna dvojice z 3.C s paní učitelkou Sašou Šafránkovou, tak těm taky. Taky chci poděkovat zúčastněným učitelům.

Jaké pro Vás bylo být opět součástí této akce?



Tak je to určitě skvělé! Jsem rád, že kromě studentů se toho účastní i učitelé, sdílím to i učitelům. Mě to baví. Myslím si, že to vždycky oživí ten den, ale na druhou stranu určitě bych vyzdvihl i spoustu dalších akcí Hrdé školy, které jsou taky skvělé.



Co si myslíte o nekázní studentů, kteří se akce nezúčastnili?

Myslím si, že je to na každém, jestli se účastní, nebo ne. Pro propagaci děláme s paní psycholožkou Anežkou maximum, čímž bych jí také rád poděkoval. Já jsem to sdílel v hodinách, oba jsme to potom sdíleli přes sociální sítě a díky panu učiteli Rosenbergovi to viselo taky na Ámosovi, čímž mu také děkuji. Myslím si, že pro tu propagaci bylo uděláno maximum.

Jak byste motivoval studenty k tomu, aby se účastnili?

Tak samozřejmě ke každé akci motivuji už tím, že je na to zvu, že se na to těším, že se toho také účastním. Pozor! Odmítám jít do pyžamového dne, ale ten nehrozí. To jednou taky bylo – a to jsem se fakt nijak neúčastnil, ale víceméně jdu do všeho. Také už přemýšlím, co si vezmu za speciální zavazadlo, ale já mám speciální zavazadla všude, takže si něco najdu.



**Kdy bude příští akce? Co to bude?
A kde bude focení?**

Příští akce bude 21. listopadu, opět v úterý, a bude to den bez batohů, jehož účelem je vzít si do školy jakékoli speciální zavazadlo nebo nosič věcí. Focení bude klasicky po druhé hodině v druhém patře. Kdo chce, může se přijít vyfotit.



Hypoglykemie (nízký stav cukru v krvi)

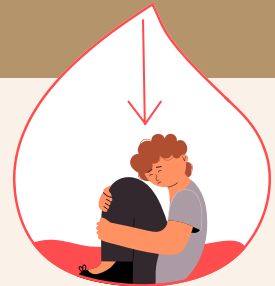
Při hypoglykemii mozek není dostatečně zásobován cukrem, což vede k poruchám jeho činnosti. Ve chvíli, kdy už je cukru příliš málo, tělo zkolabuje. Setkáváme se s ní u diabetiků, kteří jsou kvůli ní ohroženi na životě, ale i u „nediabetiků“, kteří k ní ale nepřijdou tak snadno.

Příčiny ve shrnutí:

- konzumace příliš malého množství jídla, nebo jeho vynechání
- nadměrná konzumace alkoholu
- nadměrné cvičení či déletrvající cvičení bez příjmu jídla
- postižení metabolismu při infekčních chorobách
- předávkování inzulinem, nebo léky (antidiabetika podávaná ústně)
- vyčerpání
- podchlazení

Příznaky:

- studený pot, opocená kůže
- zvýšení pulzu
- nesoustředěnost, snížení psychické výkonnosti
- dezorientace
- agresivita
- poruchy řeči
- nevolnost-závrať-bezvědomí



POZOR: Člověk s hypoglykemií může vypadat jako opilý a někdy se může stát, že si ho ať už laici, ale někdy i odborníci mohou snadno splést s opilým člověkem!

U hypoglykémie se nemusí projevit všechny zmíněné příznaky. Každý diabetik to má jinak.

Jak pomoci:

Zeptáme se postiženého, jestli je diabetik – v případě volání záchranky to musíme záchranářům nahlásit. Podáme postiženému 150 ml coly či džusu, nebo můžeme podat 5–6 tabletek hroznového cukru. Nic z toho ale nepodáváme člověku, který jakkoliv nespolupracuje – mohl by se udusit.

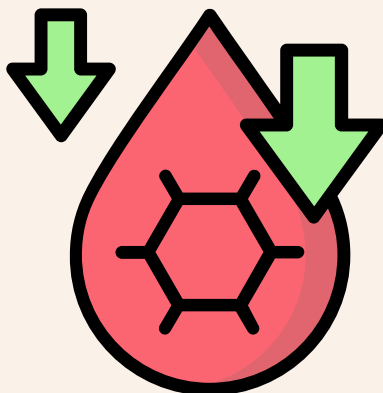


Poté, co se stav zlepší, podáváme pomalé cukry (jablko, pečivo...), aby se stav za chvíli neopakoval.



Pokud má postižený s sebou glukometr, změří si hned po přijetí nutných sacharidů hladinu cukru v krvi.

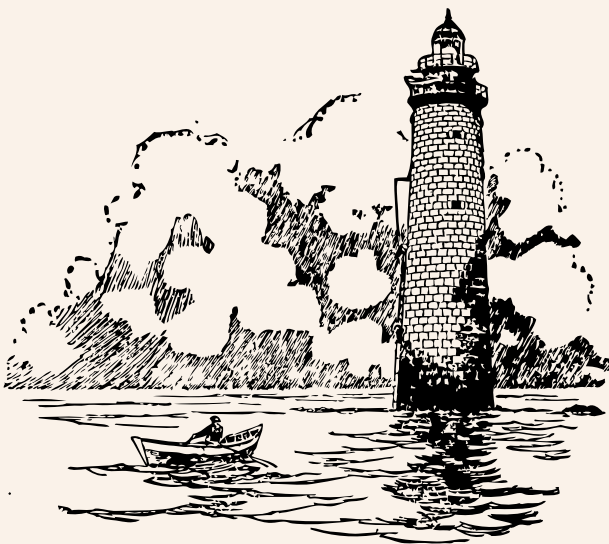
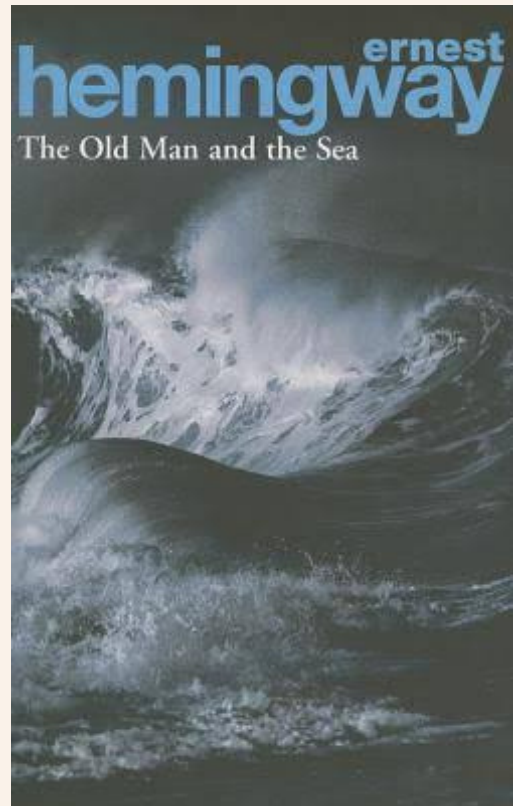
Pokud postižený upadne do bezvědomí, ale dýchá, dáme ho do stabilizované polohy, pokud nedýchá, voláme sanitku (vždy nejdříve zavolat a dát dispečera na hlasitý odposlech) a zahájíme resuscitaci.



Stařec a moře

Milí čtenáři,

V tomto čísle si představíme knihu Stařec a moře od Ernesta Hemingwaye. Velká část příběhu je monologem hlavní postavy. Tou je starý rybář, který se pravidelně vydává na širé moře lovit ryby. Poslední dobou mu však nepřeje štěstí, kvůli tomu také částečně přijde o svého mladého pomocníka, kterému rodiče zakážou se starcem jezdit na lov. Stařec však dál vytrvává a každý den znovu a znovu vyplouvá a doufá, že se mu poštěstí.



Jednoho dne mu zabere opravdu silná ryba. Ta ho na lodi odtáhne daleko do moře, dál, než se stařec odváží. Ale stařec potřebuje úlovek, proto se snaží rybu dostat. Jejich boj trvá už několik dní. Během nich stařec zažívá mnoho utrpení jako hlad, žízeň a sluneční žár. Protože je na lodi sám, začne promlouvat k rybě a prosit ji, aby se mu poddala, protože potřebuje obživu a už nemá dost sil.

Co se stane dál? Chytí stařec rybu? Vráť se domů? Jaké další útrapy ho potkají?



Nad knihou jsem musela hodně přemýšlet. Přečetla jsem ji za chvíli, ale musela jsem si polovinu dne rovnat myšlenky a pocity z ní. Sděluje hodně námětů k přemýšlení a mouder. Moc se mi líbilo sdělení, že člověk nemá litovat toho, že něco nemá, ale spíše si užívat toho, čeho se mu dostalo. Také mě zasáhla myšlenka, že i když se zdá všechno ztraceno, nesmíme to vzdávat a musíme bojovat. Protože když vyhraje, budeme šťastní. A když prohrajeme, budeme mít novou zkušenost a příště neuděláme stejnou chybu. V knize je spousta dalších mouder, ale tato se mi líbila nejvíce. Pokud byste rádi našli ještě jiné podněty k přemýšlení, opravdu doporučuji knihu přečíst. Někdy je dobré si jenom tak sednout, zamyslet se a získat nahléd nad sebou samým a nad životem.

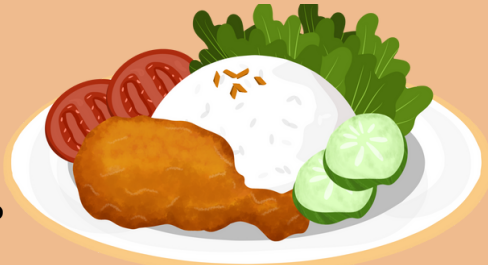


Doufám, že se kniha bude líbit. Je součástí maturitní četby, takže by se vám mohla hodit.
Přeji příjemné čtení.

EMOČNÍK

Tento týden mě potěšilo....že byly dobré obědy docela a zamrzelo mě, že byly celkem malé porce.

- **Hladová studentka PMP**

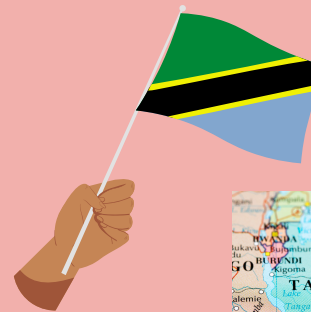


Tento týden mě potěšilo že...jo budou prázdniny a našťvalo mě, že kámo dneska máme taneční a vůbec nic o tom nevím. Já jsem včera teprve zkoušela šaty, jaký budu mít a vůbec mi ani jako nesedí. Jsou moc dlouhé, takže nevím, jak to udělám. Doufám, že mi máma napíše omluvenku na středu na poslední hodinu. Já nevím kámo, jsem našťvaná a píšeme němčinu a neumím to.

- **Podrážděná lyceistka**

Jako fajn bylo, že jsme šli do kina a něco se dozvěděli o jiné zemi. Tak úplně nevím, co mě našťvalo, asi zatím nic, takže pohoda.

- **Optimistická studentka naší školy**



HÁDANKA



1. Vyluštěte zašifrovaný úkol a potom ho vyřešte:



	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I	J
3	K	L	M	N	O
4	P	Q	R	S	T
5	U	V	W	Y	Z

44 35 51 13 15 45 45 43 24 41 35 44 35 12 15 25 14
35 51 13 24 13 23 13 24 44 15 32 25 15
44 45 35 44 15 14 33 14 15 44 11 45 25 15 14 34 11.
51 43 13 15 45 15 45 11 45 35 13 24 44 32 11.

Řešení hádanky posílejte sem: hadanky@outlook.cz



TAK POSLEDNÍ FOTO GARRY.

BLIK!

A ŠLUS...
UF!
TAK SNAD TO
BUDE TOMU
UČITELOVI
STAČIT...

A... CO TO...?

MNĚ SE TO...
NEZAPOČÍTALO?

HLAVNĚ V KLIDU

TIK

CUK



FAKT PANCĚLI KOUKEJTE.
MUSEL JSEM UJÍT ASPOŇ
5 KILA KŮ. I GARRY BY
VÁM TO
DOSVĚDČIL.

TAK JÁ TI TO UZNÁM,
KDYŽ VIDI'M JAK TO
MAŠ ZDOKUMENTO-
VANE.

DĚKUJU
PANCĚLI

ELSA

Borec na konec

Amča a balet

1. Kam jsi chodila na balet a jak dlouho?

S baletem jsem začala asi od 2. nebo 3. třídy zákl. školy a chodila jsem tady do ZUŠ Boskovice. Letos jsem s baletem skončila, takže jsem ho dělala přibližně 8 let.

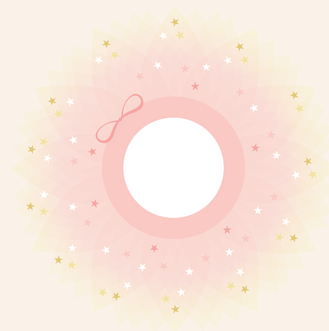


2. To je dlouhá doba. Co je třeba pro to, abys mohl/a začít chodit na balet? Myslím tím postavu nebo nějaké předpoklady.

Postava se vůbec neřeší. Musíš hlavně projít přijímacími zkouškami. Když se tam děti nedostanou, není to tím, že by jim to nešlo, ale nebyli mezi lepšími. O balet je velký zájem. „Co se třeba dělá na zkouškách?“ Nejsem si teď jistá, když jsem začala chodit já, tak tenkrát ještě nebyly. Většinou se tam ale ukazují nějaké jednoduché kroky do rytmu... základní věci, nic náročného.

3. Zúčastnila ses nějaké baletní soutěže?

Ano. Poslední dva roky náš tým byl na 4 soutěžích, to jsme tančili pomalý baletní styl se smutnou hudbou. Předtím jsme pak ještě hráli v pohádkovém představení, kde jsme tančili jako papoušci.



4. Co bylo nejnáročnější/nejtěžší se naučit?

Na začátku mi nešly pozice u tyče, tenkrát jsem ještě neměla nohy správně vytočené. A jinak postoj, mít správné držení těla.



5. Kdyby se někdo jako samouk chtěl naučit balet, kam se má obrátit? To mě nikdy nenapadlo. Je to náročné, pozice v baletu jsou nepřírozené oproti normálu, a proto potřebujete, aby vás někdo kontroloval. Kdyby se chtěl někdo vážně učit sám, tak bych mu samozřejmě nebránila, jen si myslím, že tady je lepší se učit s někým, kdo ví jak.



6. Jak dlouho bych měla dělat balet, abych mohla říci, že ho opravdu umím? Záleží na intenzitě. 2krát týdně nebo každý den... důležité jsou základy a pak už se jen doučuješ. Jinak bych ale řekla tak 5 let min.



7. 5 let by mohlo stačit :) BONUS, měla jsi nějaký baletní vzor?

Když jsem byla malá, často jsem se dívala na „Taneční akademii“. Ten seriál mě moc bavil a představovala jsem si, jak bych tancovala já. Chtěla jsem v něm hrát taky.

Díky moc za rozhovor Amy.



Na tomto čísle se podíleli:

- **Anežka Tichá**
- **Anna Drobiličová**
- **Elena Kreutzerová**
- **Eliška Štefaňáková**
- **Mgr. Gabriela Pléhová**
- **Kristýna Jakubcová**
- **Lucie Králová**
- **Natálie Malachová**
- **Tereza Kirschnerová**
- **Veronika Pavla Míčová**

