

POD LAVICÍ



LEDEN

2025



Úvodník - novoroční předsevzetí



Oslava výročí školy



Gatema



Přečti mě - Deník Anny Frankové



Emočník



Beauty - rty



Hádanka



Sociální síť



Podchlazení





Úvodník

***„Novoroční předsevzetí:
být jen o trochu lepší než vloni.“***

Nový rok nemusí znamenat úplnou proměnu. Nemusíš se stát superhrdinou, začít běhat maratony nebo se naučit plyně japonsky (i když proč ne?). Co kdybychom si letos dali předsevzetí, které je reálné, přirozené a hlavně – naše?

Co kdybychom se rozhodli být jen o trochu lepší než loni? Možná to znamená vstát o pět minut dřív, říct si častěji „to zvládnou“, nebo se jednou týdně odpojit od telefonu a připojit se k reálnému světu. Každý malý krok se počítá. A když jich uděláš dost, zjistíš, že jsi došel mnohem dál, než jsi čekal.

Tak co říkáš? Zkus to letos jinak. Ne dokonalost, ale pokrok. Ne tlak, ale růst. Ne revoluce, ale evoluce. Být jen o trochu lepší než včera –

To je výzva, kterou zvládneš.

75 let od založení SPgŠ Boskovice

Gatema

28. března 2025 slaví naše škola 75 let, které uplynuly od jejího založení. Tento den budeme pořádat dvě Akademie (v 10 h dopoledne a v 17 h odpoledne) v Sokolovně Boskovice. Program na nich bude pestrý, uvidíte nejružnější pohybové i výtvarné performance a folklórní soubor Velen, který vznikl na naší škole.

Školu bude reprezentovat více než 100 účinkujících z řad našich žáků. Všichni pilně cvičí, aby předvedli to nejlepší, co v nich je.

Akademii můžeme pořádat zejména díky finanční podpoře mnoha významných firem z Boskovic a okolí. V našem časopise jim dáme prostor k tomu, aby se vám postupně představily. Velice si jejich podpory vážíme, proto si myslíme, že si trochu té publicity opravdu zaslouží.

V lednovém čísle jubilejního roku začínáme firmou Gatema.

Je to stylové, protože Gatema má Gatemáček - a to je firemní školka a my jsme pedagogická škola.

O firmě a kariéře

Můžete nám přiblížit, jak jste začal svou kariéru a co vás vedlo k založení firmy Gatema? Má název "Gatema" nějaký speciální význam nebo příběh, který byste mohl sdílet?

Já jsem začínal po ukončení vysoké školy na Výzkumném a Vývojovém Ústavu Měřicí techniky v Brně. To bylo ještě před rokem 1989, za předchozího režimu, kdy my jsme vlastně zkoumali a vyvíjeli elektronické přístroje, které se sem nedaly dovést. Po roce 89 ústav zanikl a já jsem byl bez práce. Poté se mi za pomoci bývalého kolegy podařilo najít místo na Metrologickém Institutu v Brně. Po roce jsem dostal nabídku od jednoho ze zakladatelů firmy C.E.A., která byla předchůdcem Gatemy, zda bych nechtěl pro ně pracovat. Nastoupil jsem jako první zaměstnanec a okolo roku 92 a 93 jsme působili v Kunštátě v podkroví rodinného domku. V roce 94 se změnila vlastnická struktura a já od kolegů dostal nějaký podíl, mezi tím nastoupil do firmy čtvrtý člověk, který také dostal podíl. Začaly jsme jako IT firma, prodávali jsme ekonomický software a výpočetní techniku. A v prvních letech jsme koupili technologii na výrobu desek plochých strojů, až do dnešního dne máme stále tyto dvě aktivity. Gatema, jako

jako název trochu evokuje anglické „gatema“, ale název Gatema nic neznamená, my jsme chtěli název, který bude snadno zapamatovatelný, bude pěkně znít a záměrně jsme nechtěli, aby to mělo nějaký význam, abychom stále nemuseli vysvětlovat, co je tím myšleno.

Kdybyste měl odpovědět pro netechnicky založeného člověka, kde v reálném životě může narazit na vaše výrobky?

Naše desky plošných spojů jsou všude, v každém elektrospotřebiči, ať je to vysavač, žehlička, televize, mobil, počítač nebo kosmická družice. Co se týče softwaru, ten využívají zejména firmy pro svou elektronickou verzi účetnictví.

Jakým způsobem se firma Gatema odlišuje od konkurence?

Nechceme se podbízet cenou, to znamená, nechceme být nejlevnější. Chtěli bychom samozřejmě být top, co se týče kvality, spolehlivosti, vlídného přístupu k zákazníkům, rychlostí, rychlým reagováním a dodáním.

Jaké benefity a možnosti rozvoje nabízíte svým zaměstnancům?

To je důležitá věc a stránka podnikání, snažíme se dát dny dovolené navíc, možnost stravování v areálu, vstupenky nebo permanentky do fitness center a bazénu v Boskovicích a podobné záležitosti. Samozřejmě i firemní školka je příjemným benefitem. Plus různé firemní akce, organizované jak v areálu nebo v rámci Boskovic.

Jaké jsou největší výzvy, kterým čelíte jako majitel firmy v dnešní době?

Myslím si, že je to především o dobrých zaměstnancích, ta situace není úplně jednoduchá, protože lidí je málo, ale to by vám řekl každý, ale myslím si, že je faktem, že dobří, loajální, věrní zaměstnanci se hledají velmi obtížně a ta firma stojí na zaměstnancích. Každá firma stojí na zaměstnancích. Takže je tomu potřeba věnovat pozornost.

Co vás inspirovalo k založení firemní školky?

Byl to nápad jedné kolegyně, která už zde nepracuje. Tento nápad vnikl asi v roce 2008. Tam byly takové dva základní impulzy, především to byla doba, kdy byl nedostatek míst v mateřských školách pro předškolní děti v okolí Boskovic. A druhý impulz byla návštěva jedné pražské firmy, kde firemní školku měli. Byli ochotní se podělit o zkušenosti a v podstatě ty zkušenosti byly jenom pozitivní, jak už marketingově, tak i směrem dovnitř, zjistili, že zaměstnanec, který má dítě ve firemní školce, tak pracuje lépe než zaměstnanci, kteří musí přemýšlet nad tím, jestli dítě stihnou vyzvednout.

Jaké výhody podle vás firemní školka přináší zaměstnancům a jejich rodinám?

Rozhodně značnou výhodou je to, že zaměstnanci mají dítě na blízku, a jak už bylo řečeno, zaměstnanci jsou spokojenější a výkonnější. Jednou z výhod je také úzké spojení s firmou, děti se občas chodí podívat nebo naši zaměstnanci zase mohou navštívit školku. Jsou tady kolegové, kteří hrají na různé hudební nástroje, vezmou kytaru, housle a jdou hrát do školky.

Děti zase vytváří různé rukodělné výrobky, které potom přikládáme k dárkovým košům a podobně.

Jaké jsou reakce rodičů/zaměstnanců na tuto iniciativu?

Myslím si, že velmi kladné. Děti jsou, dle mého názoru, spokojené a pokud jsou spokojené děti, jsou spokojené i rodiče.

Jaké inovace nebo nové technologie plánujete zavést ve vaší firmě v blízké budoucnosti?

Rozdělil bych to na část softwarovou, naše současné produkty jsou vyvíjeny na programovacích platformách, které nejsou úplně moderní, což není úplně optimální situace, jelikož v této oblasti vývoj stále stoupá. Nicméně jeden z našich následujících kroků bude přechod z programovacích platform do tzv. cloudové uložení, na čemž pracujeme s naším partnerem, pražskou firmou ASECO. Co se týče desek plošných spojů, tam se snažíme vyrábět menší a jemnější struktury výrobků.

Jeden z dnešních trendů je umělá inteligence (AI), využijete ji ve vaší firmě?

Snažíme se, zatím je to o pozorování, zkoušení a zjišťování informací, ale vidíme v tom velký potenciál. Ať už směrem k softwaru nebo k výrobě, interně nebo k našim zákazníkům.

Jaké rady byste dal mladým lidem, kteří chtějí začít podnikat?

Ve zkratce nenechat se odradit, vytrvat, mít trpělivost a najít si dobré spolupracovníky.

Jak vypadá váš typický pracovní den?

Já jezdím na osmou, mám nějaké mechanismy, jako třeba zjištění, jak dopadl předchozí den, samozřejmě e-maily. Prohlídnu si diář, jaké mám naplánované schůzky. Pondělí je takzvaný poradový den, takže absolvuji několik porad. Moje momentální funkce ve firmě už je spíše kontrolní, takže na vše dohlížím.

Jak se vám daří vyvažovat pracovní a osobní život?

Upřímně moc nedaří, preferoval jsem firmu, jsou určité věci, které bych udělal jinak.

Máte nějaké koníčky nebo záliby, které vám pomáhají relaxovat?

Sport, celý život jsem se snažil sportovat. Rád jsem chodil na běžky, běhat, lyžovat, v podstatě jsem sportu věrný doposud, mám teď nějaké zdravotní problémy, ale když je to trochu možné chodím si zaběhat. Rád se koukám na sport, čtu, dříve jsem často chodíval do kina a baví mě hudba, jak už poslouchat, tak i třeba hrát na kytaru.



Deník Anne Frankové
Přečti mě

Milí čtenáři,

dnes bych vám chtěla posbírat střípky o autorce a knížce, které by měl znát opravdu každý.
Deník Anny Frankové.

Příběh je napsán podle skutečné události. Annelies Marie „Anne“ Frank byla židovská dívka a oběť holokaustu. Narodila se 12. 6. 1929 ve Frankfurtu nad Mohanem. Když jí byly čtyři roky, její rodina se před nacismem uchýlila do nizozemského Amsterdamu. Po okupaci Nizozemska Německem během druhé světové války se rodina ukryla v červenci 1942 v zadním traktu domu, kde sídlila firma Annina otce Otto Franka. Později se k nim přidala další rodina o třech členech - Van Daanovi (Van Pelseovi) a Albert Dussell (Fritz Pfeffer).

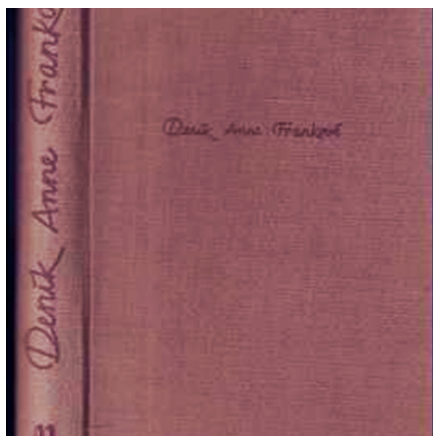
Anne dostala deník ke svým 13. narozeninám, v něm pak zaznamenávala všechny události, které její rodina zažila, a své pocity a osobní názory z období druhé světové války.

Deník původně psala formou dopisů fiktivní dívce jménem Kitty, kterou brala jako svou kamarádku. Poslední záznam z Annina deníku je ze dne 1. srpna roku 1944, krátce před zatčením. 4. srpna toho roku vnikly do zadního domu jednotky zelené policie (bezpečnostní služby) - dodnes není známo, kdo byl informátorem.

Obyvatelé skrýše byli odvezeni do tranzitního tábora Wasterbork, 3. září byla skupina odvezena do vyhlazovacího tábora Osvětim, zde byli po třídenní cestě rozděleni podle pohlaví, Anne přežila selekci. Spolu s ostatními ženami byla nucena se vysvléci a podrobit se dezinfekci, byla jí oholena hlava a na paži vytetováno identifikační číslo. Ženy byly využívány na otrocké práce a v noci byly natlačeny do studených budov.

28.10. bylo více než 8000 žen včetně Anne, její sestry Margot a paní van Pelsové transportováno do tábora Bergen-Belsen (matka Anne a Margot zůstala v Osvětimi, kde později zemřela). Začátkem roku 1945 vypukla v táboře Bergen-Belsen epidemie tyfu, na který zemřelo asi 17 000 vězňů a na který zemřela i Margot a den po ní i Anne. Předpokládá se, že zemřely už někdy v únoru, tedy asi 2 měsíce předtím, než byl tábor osvobozen britskou armádou 15. dubna 1945.

Annein otec Otto Frank jako jediný přežil a vrátil se do Amsterdamu. Poté, co se dozvěděl o Annině smrti, mu byl předán její deník, ten sám přečetl a shledal ho za přesný a dobře napsaný záznam části jejich společného života, Anne se několikrát zmiňovala, že by chtěla být spisovatelkou, načež se Otto rozhodl, že její deník s pár úpravami vydá. Z knihy se stal bestseller, který obletěl celý svět a byl přeložen do více než 60 jazyků.



Vydání Annina
deníku z roku 1956



Upravená verze Annina deníku v češtině ve formě dopisů, s názvem, jaký mu Anne původně chtěla dát - tedy Zadní dům.

Převtělení Anne Frank?

Barbro Karlen byla švédská básnířka a spisovatelka a drezurní jezdce.

Její díla: Člověk na zemi, A vlci vili, Až přijde bouře, Okamžik v království květů.

Narodila se 24. 5. 1954 ve Švédsku.

Od dětství údajně trpěla různými vizemi spojenými s koncentračním táborem. Také trpěla nočními můrami a znala veškeré detaily z Annina života.

Když se Karlenovi vydají na výlet do Amsterdamu, 10letá Barbro je schopná své rodiče dovést přímo k domu Anne Frank, zde se jí vybavují četné vzpomínky na dům a také zde pociťuje strach a úzkost, detaily, které Barbro popsala, že se v domě změnily, jsou poté potvrzeny.

Barbro se již od útlého věku věnuje psaní stejně jako Anne, mezi těmito děvčaty je spousta jiných podobností. Barbro zemřela 12. 10. 2022 v USA.



Miluju, když se učitelka snaží udělat hodinu zábavnou – hráli jsme kvíz a všichni se smáli. Ale pak přijde matika a já mám pocit, že mluvím jiným jazykem.

Demotivovaná lyceistka z jiného vesmíru

Nejlepší moment týdne? Když jsme si s kamarádkou vyměnily sešity a psaly si vzkazy. Nejhorší? Když jsem zapomněla domácí úkol a dostala poznámku...

Sklerotická péempačka

Týdenní shrnutí?

Pondělí: přežila jsem.

Úterý: kafe místo snídaně.

Středa: učitel zapomněl na test – děkuju, vesmíre!

Čtvrtek: spolužák si myslel, že Saturn je hvězda.

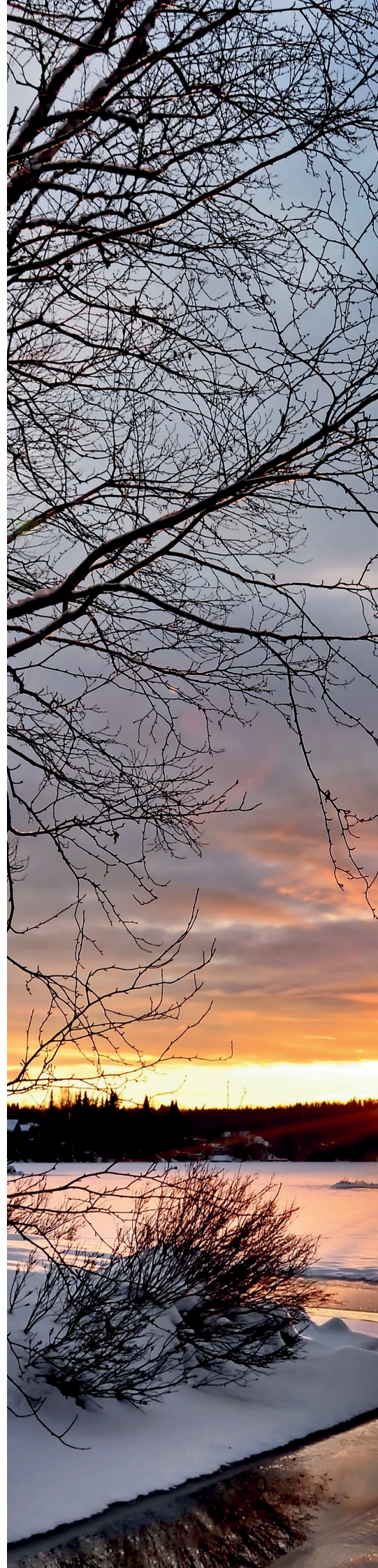
Pátek: někdo přinesl muffiny.

Týden oficiálně zachráněn.

Deníková maniačka z lycea



MOČNÍK





Jak nalíčit rty

Beauty rubrika s Natálií

Rok 2025 přináší do světa líčení rtů pořádnou dávku odvahy, barev a experimentování! Tady jsou hlavní trendy, které teď frčí:

1. Neonové rtěnky

Zapomeň na nude odstíny – letos vládnou neonové barvy! Růžová, oranžová, fialová nebo dokonce zelená dodají tvému looku energii a originalitu. Ideální pro festivaly, večírky nebo jen tak, když chceš zazářit.

2. Barevné lesky

Lesky na rty se vrací ve velkém stylu, ale ne jen tak obyčejné – barevné, třpytivé a s různými efekty. Od holografických odlesků po jemné třpytky, které rozzáří každý úsměv.

3. Ombre efekt

Ombre rty – tedy přechod mezi dvěma nebo více odstíny – jsou zpět! Letos se budou nosit hlavně kombinace světlého středu a tmavších okrajů, což opticky zvětšuje rty a dodává jim šťavnatý vzhled. Můžeš zkusit třeba broskvovou s korálovou nebo růžovou s fialovou. A nejlepší? Dá se to vytvořit i prstem nebo štětečkem bez nutnosti dokonalé přesnosti – trochu rozmazané okraje jsou letos in!

5. Textury a finiš

Letos tě čeká mix textur – matné rtěnky s lesklým top coatem, metalické efekty nebo dokonce rtěnky s jemným shimmerem. Kreativita nemá hranice!

4. Lip stain efekt – přirozeně zbarvené rty

Velkým trendem roku 2025 bude tzv. lip stain – jemné, jakoby „obarvené“ rty, které vypadají přirozeně, jako bys právě snědla jahody nebo třešně. Výhodou je, že barva vydrží dlouho, nelepí a působí svěže. Skvělé pro dny, kdy chceš vypadat upraveně, ale nenalíčeně.

Tip: Nanes trochu barvy do středu rtů a rozetři prstem směrem ven. Přidej balzám pro lesk a hydrataci – a máš hotovo!

Make-up není jen o kráse, ale o sebevyjádření. Neboj se kombinovat barvy, vrstvit produkty a vytvořit si vlastní styl. Rty jsou letos plátno pro tvoji fantazii. Tak co na ty své použiješ ty?



HÁDANKA

Ve třídě sedí čtyři studenti:

👤 Adam, 👤 Bára, 👤 Cyril a 👤 Dana.

Učitel se jich zeptá:

„Kdo z vás je nejchytřejší?“

Adam řekne: „To jsem určitě já.“

Bára řekne: „Ne, to je Dana.“

Cyril řekne: „Bára kecá.“

Dana mlčí a jen se usmívá.

Otázka:

Kdo je nejchytřejší, když víme, že jen jeden z nich říká pravdu?

Svoji odpověď mi pošlete na e-mail hadanky@outlook.cz



SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Zrcadlo reality, nebo iluze?

Sociální sítě jsou jako digitální hřiště – můžeš se na nich bavit, tvořit, spojovat se s lidmi...ale taky se v nich můžeš snadno ztratit. A právě proto je důležité vědět, jak na nás působí.

Co se děje v hlavě, když scrollujeme?

Každý lajk, komentář nebo nový follower spouští v mozku malou dávku dopaminu – hormonu štěstí. Je to jako malá odměna. Ale čím víc ji potřebujeme, tím víc jsme na sítích závislí. A když se odměna nedostaví? Přichází frustrace, úzkost nebo pocit, že nejsme dost dobří.

Nejčastější psychologické pasti

- Srovnávání se s ostatními

„Ona má lepší postavu.“ „On má víc kamarádů.“

„Já nikdy nebudu tak úspěšná.“ Realita? Většina lidí sdílí jen to, co chtějí, abys viděl/a. Filtry, úpravy, výběr těch nejlepších momentů. Není fér se srovnávat s něčí highlight verzí života.

- Závislost na validaci

Když příspěvek nemá dost lajků, smažeme ho. Když nikdo nereaguje na story, máme pocit, že jsme neviditelní. Ale tvoje hodnota není v číslech – je v tom, kým jsi.

- FOMO – Fear of Missing Out

Vidíš, že ostatní jsou na párty, výletě, koncertě... a ty sedíš doma. Ale každý má někdy klidový režim. A to, že nejsi všude, neznamená, že ti něco utíká.

Jak si nastavit zdravý vztah k sítím?

- Digitální detox
- Zkus si dát jeden den v týdnu bez sociálních sítí. Uvidíš, jak moc se ti uleví.
- Sleduj s rozumem
- Sleduj účty, které tě inspirují, motivují nebo rozesmějí. A neboj se přestat sledovat ty, které ti berou energii.
- Buď autentický/á
- Sdílej to, co tě baví, ne to, co „by se mělo“. Tvoje originalita je tvoje síla.
- Mluv o tom
- Máš pocit, že tě sítě stresují? Řekni to kamarádovi, rodiči nebo školnímu psychologovi. Sdílená starost je poloviční starost.



Podchlazení: Když tělo řekne „už mám dost zimy“

Venku je zima, ty jsi promočený/á, vítr fouká a najednou se necítíš úplně ve své kůži. Možná je to jen chlad...ale možná už jde o **podchlazení** – stav, kdy tělesná teplota klesne pod 35 °C a tělo přestává správně fungovat

Jak poznáš, že jde do tuhého?

Podchlazení má tři stupně:

- **Mírné (32–35 °C):** třes, zrychlený dech, bledá kůže, poruchy jemné motoriky (třeba si nedokážeš zapnout zip).
- **Střední (28–32 °C):** zpomalené dýchání, zmatenost, ospalost, ztráta třesu.
- **Těžké (pod 28 °C):** bezvědomí, zástava dechu a srdce – život ohrožující stav

Co dělat, když někdo podchlazený potřebuje pomoc?

1. Dostaň ho z chladu – do sucha, do tepla, hlavně pryč z větru a mokra.
2. Svlékni mokré oblečení a zabal ho do suchého (ideálně i do termofólie).
3. Zahřívej pomalu – přilož teplé obklady na hrudník, třísla a podpaží. Ne na končetiny!
4. Nedávej alkohol! Ani kafe. Raději teplý sladký čaj.
5. Hýbej s ním co nejméně – prudké pohyby můžou způsobit srdeční arytmii.
6. Zavolej záchranku (155) – hlavně u středního a těžkého podchlazení

Jak se chránit?

- Oblékej se do více tenkých vrstev – izolují lépe než jedna tlustá.
- Nečekej, až ti bude zima – když cítíš chlad, už je pozdě.
- Nezapomínej na čepici a rukavice – nejvíc tepla uniká hlavou a končetinami.
- Nepij alkohol venku v zimě – jen ti zmate tělesné signály.

