

POD LAVICÍ ÚNOR





Přečti mě!



Úraz na svahu



Psychookénko



Redakce sport



Anglické divadlo



Emočník



Rozhovor s absolventem



Hádanka



Borec na konec

Přečti mě!

Milí čtenáři,

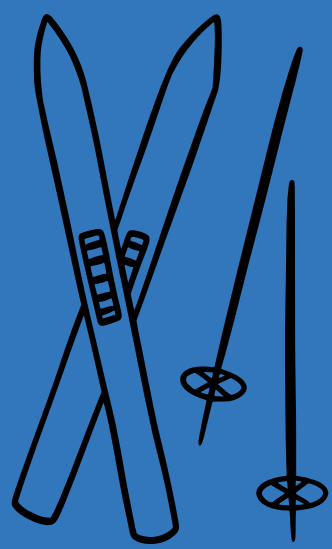
Tento měsíc vám představím pár knižních novinek, které nově přistály na trhu a na které se můžeme letos ještě těšit.

Temnou atmosféru detektivky Hladový hrob si můžete vychutnat na tisíci stránkách. Jedná se o sedmý díl z osmidílné série, který popisuje případ soukromého detektiva Cormorana Strikea a jeho parťáčky Robin Ellacottové. Kniha sleduje záchranu syna Sira Colina Edensora, který se zapletl s nebezpečnou sektou, v níž se opravdu nechcete ocitnout. Příběh pochází z pera J. K. Rowlingové, která sérii vydává pod pseudonymem Robert Galbraith.

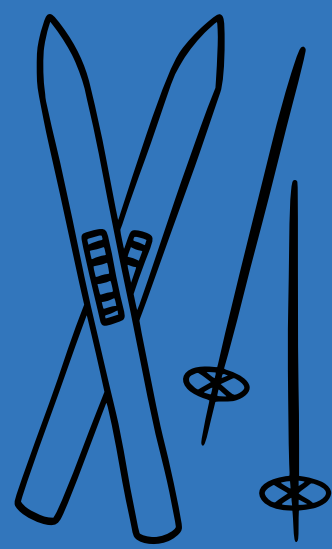
Kniha z per dvou autorů, Ruty Sepetys a Steva Sheinkina, Hádanka z Bletchley, nás zavede do Velké Británie roku 1940, kde devatenáctiletý Jakob Novis se svou mladší sestrou narazí na nacistickou šifru Enigma, a protože oba dva sdílí vášeň pro hádanky, rozhodnou se ji vyluštit. Mladá Lizzie se také rozhodne vyřešit záhadné zmizení jejich matky. Jestli se dva sourozenci nedohádají do krve, se můžeme dozvědět od 3. března letošního roku.

Už jsem zde psala o knize Ranhojička od Lynette Noniové, dovolím si vám tedy představit novinku této autorky, a to Medorské kroniky – Akarnae. Hlavní hrdinkou je šestnáctiletá Alex, která se naneštěstí ocitne v jiném světě. Je uvězněná v Medoře a jediný, kdo jí může pomoci, je odborník na interdimenzionální cestování, který momentálně není k mání. Alex se tak musí smířit s tím, že školní rok stráví na akademii Akarnae. Brzy se však ukáže, že není vše, jak se zdá, a Alex se ocitá ve smrtící hře o budoucnost Medory.

Při rešerši k tomuto článku mě zaujaly všechny knihy, ale musím se přiznat, že Akarnae je můj favorit. Už se na mě doma smutně dívá z knihovny a čeká, kdy ji otevřu. Doufám, že se k ní dostanu co nejdříve, abych se s vámi mohla podělit o své pocity a knížku vám více přiblížit. Děkuji za četbu článku, milí čtenáři, a příjemné čtení!



Úraz na svahu



Zdravím všechny čtenáře této rubriky. Jsem si jistá, že máme na pedáku spoustu lyžařů nebo snowboardáků. A kdo ještě není, po druhém ročníku tady už bude ;)

Nuže, představme si tu zapeklitou situaci, jsme na sjezdovce, šineme si to tím nejlepším tempem dolů, vítr ve tvářích, sluníčko svítí, když v tom se někdo před námi vyseká a hned se nezvedá.

Co teď?

- **Zajistit místo nehody:** Zapíchněte lyže do kříže nad místem nehody.
- **Přijet ke zraněnému:** Zeptat se, jestli je v pořádku, co ho bolí...
- **Dle stavu volejte horskou službu:** 1210. Pokud byste číslo zapomněli, volejte 112.
- **Spomocí instrukcí dispečera poskytněte první pomoc.**

Pokud raněný nedýchá:

Pokud raněný nereaguje na oslovení, je potřeba zkusit bolestivý podnět. Když ani potom neodpovídá, je nutné **zkontrolovat životní funkce**. Pokud **nedýchá, zakloníme mu jemně hlavu**. Jestliže **ani potom nedýchá**, je nutné zahájit **masáž srdce, ALE!!! Předtím už musí být zavolaná horská služba!**

Srdce masírujeme, dokud:

- Raněný **nezačne dýchat**.
- Nepřijede **horská služba**.
- **Neodpadneme** (myšleno skutečné odpadnutí, ne „bolí mě ruce, musím si odpočinout“). Pokud je to možné, s někým se v masáži srdce střídáme.

(O masáži srdce už jsem psala ve svém dřívějším článku, najdete ho na webu školy v sekci „školní časopis“.)

Když raněný dýchá:

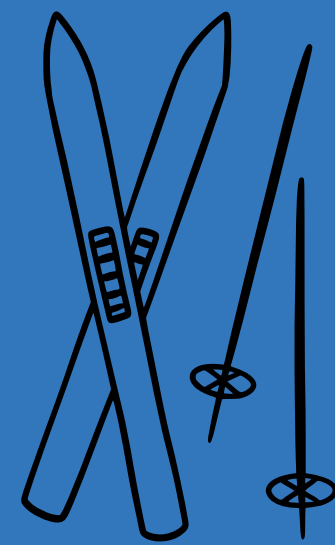
Pokud zraněný dýchá a **je při vědomí**, zeptáme se ho, **co ho bolí** a zjistíme četnost **zranění**. Prioritou je pro nás **zastavit krvácení**. Neměli bychom se ale dostat do přímého kontaktu s krví. **Použijme alespoň lyžařské rukavice**. (informace k PP při krvácení najdete taky na stránkách školy.)

Pokud zraněný **při vědomí není**, **kontrolujeme** jeho životní funkce a **stále se přednostně snažíme zastavit jeho krvácení**.

Nejčastější zranění na svahu:

Zlomeniny a vykloubené koleno: Počkejte na to, co vám řekne dispečer. Někdy je lepší nechat končetinu tak, jak je, protože pohyb s končetinou může nadělat ještě víc škody. Navíc není důvod končetinu fixovat, když nepotřebujete raněného dostat jinam. Raněný si většinou místo stejně drží v nehybnosti sám.

A nesundávejte lyžáky! Často fungují jako dlaha. Maximálně je povolte podle toho, jak si postižený řekne...



Vyražený dech: Bývá následkem šoku, dostaňte postiženého do pozice, ve které nebude mít stlačený hrudník.

Úraz hlavy: Může se stát, i když má lyžař na hlavě helmu. Většinou jde o otřes mozku, ale někdy může dojít i k vnitřnímu krvácení. Raněný má rozšířené zorničky, je dezorientovaný, je mu nevolno, či dokonce zvrací. Uložte jej do pohodlné polohy a mluvejte s ním do příjezdu záchranářů. Helmu raději nesundávejte, aby nedošlo k poranění krční páteře.

Omrzliny: Poznáte je podle toho, že postižené místo je bledé, voskové a necitlivé. Zraněný si také může stěžovat na bodavou bolest. Je nutné dané místo zahřívat, ale ne horkou vodou! Stačí vlažná voda nebo teplo našich vlastních rukou.

Než přijede pomoc:

Až stabilizujete zdravotní stav zraněného, zajistěte mu dostatek **pohodlí** a počkejte s ním na **příjezd** záchranné služby. Dále také:

- Se zraněným **komunikujte** a snažte se ho **udržovat v klidu**.
- Zbytečně s ním **nemanipulujte**.
- Průběžně kontrolujte jeho **životní funkce**.
- Pokuste se mu zajistit **tepelný komfort**.
- Nepodávejte **žádné léky ani tekutiny** (pouze mu při žízni navlhčete rty).



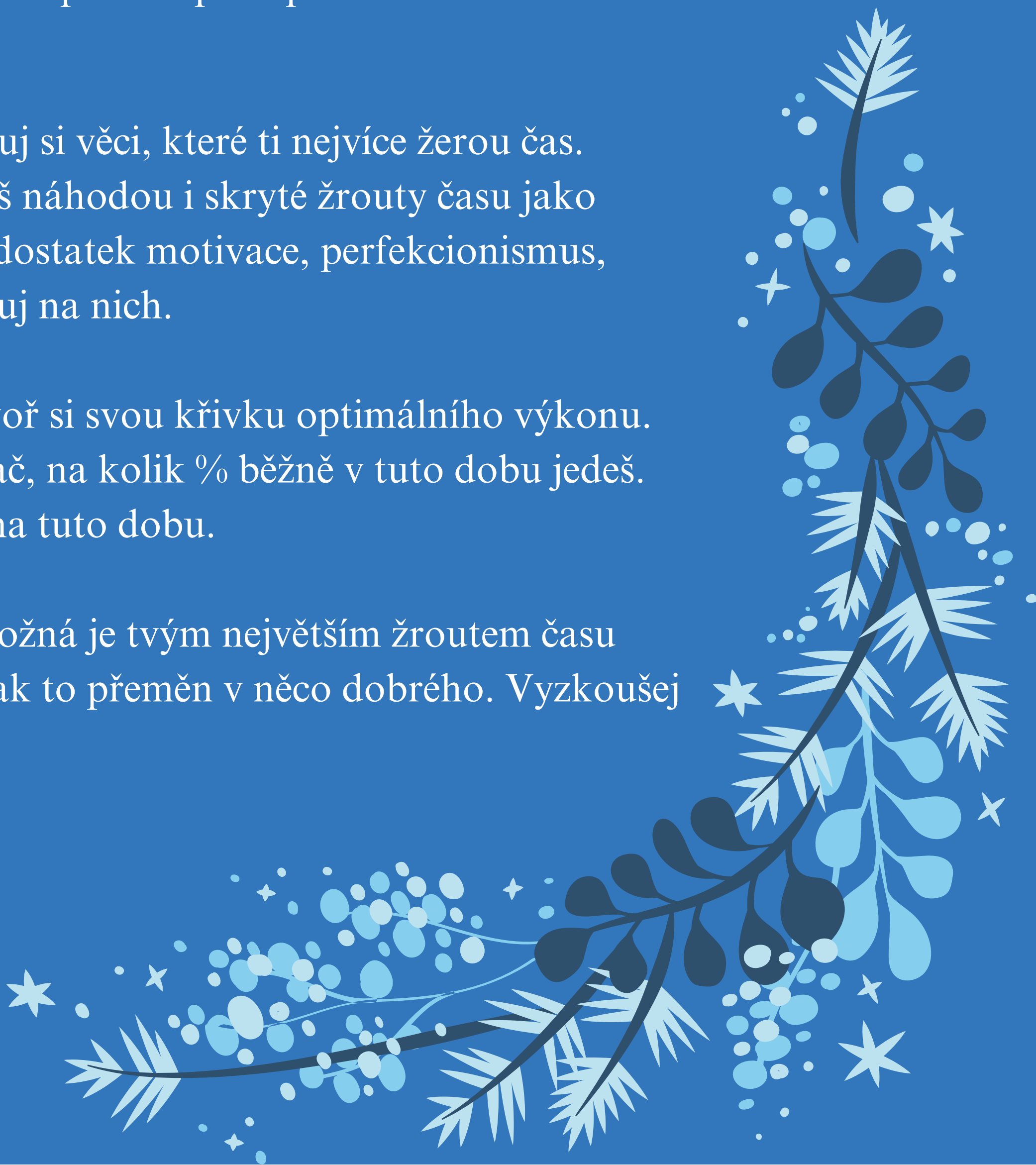
Psychookénko

Cesty z prokrastinace

Stává se, že vám úkoly přerůstají přes hlavu, hromadí se a vy se stejně nepřesvědčíte k tomu, abyste je plnili a dokončovali? Možná jste si sice přerovnali celou skříň a uklidili pokoj, to se také hodí, ale pořád se ne a ne dostat k tomu, co je opravdu potřeba. Možná už jste někdy slyšeli, že se tomu říká **prokrastinace**.

Díky tomu, že odkládám důležité věci a místo nich dělám ty nedůležité, se roztáčí bludný kruh myšlenek a pocitů: nic nedělám - vyčítám si to - zpochybňuji sebe sama - nevím, co mám dělat - nic nedělám. A tak pořád dokola a dokola. Poznáváte se v tom? Jak z takového kruhu vystoupit a najít cestu ven? Mám tu pro vás pár tipů.

- 1. Žroutí času:** Pojmenuj si věci, které ti nejvíce žerou čas. Ty zkus omezit. Nemáš náhodou i skryté žrouty času jako špatný odhad času, nedostatek motivace, perfekcionismus, chybějící plán? Zpracuj na nich.
- 2. Nejlepší výkon:** Vytvoř si svou křivku optimálního výkonu. Ke každé hodině zaznač, na kolik % běžně v tuto dobu jedeš. Nejtěžší úkoly plánuj na tuto dobu.
- 3. Mobilní aplikace:** Možná je tvým největším žroutem času právě čas na mobilu, tak to přeměň v něco dobrého. Vyzkoušej třeba tyto appky:



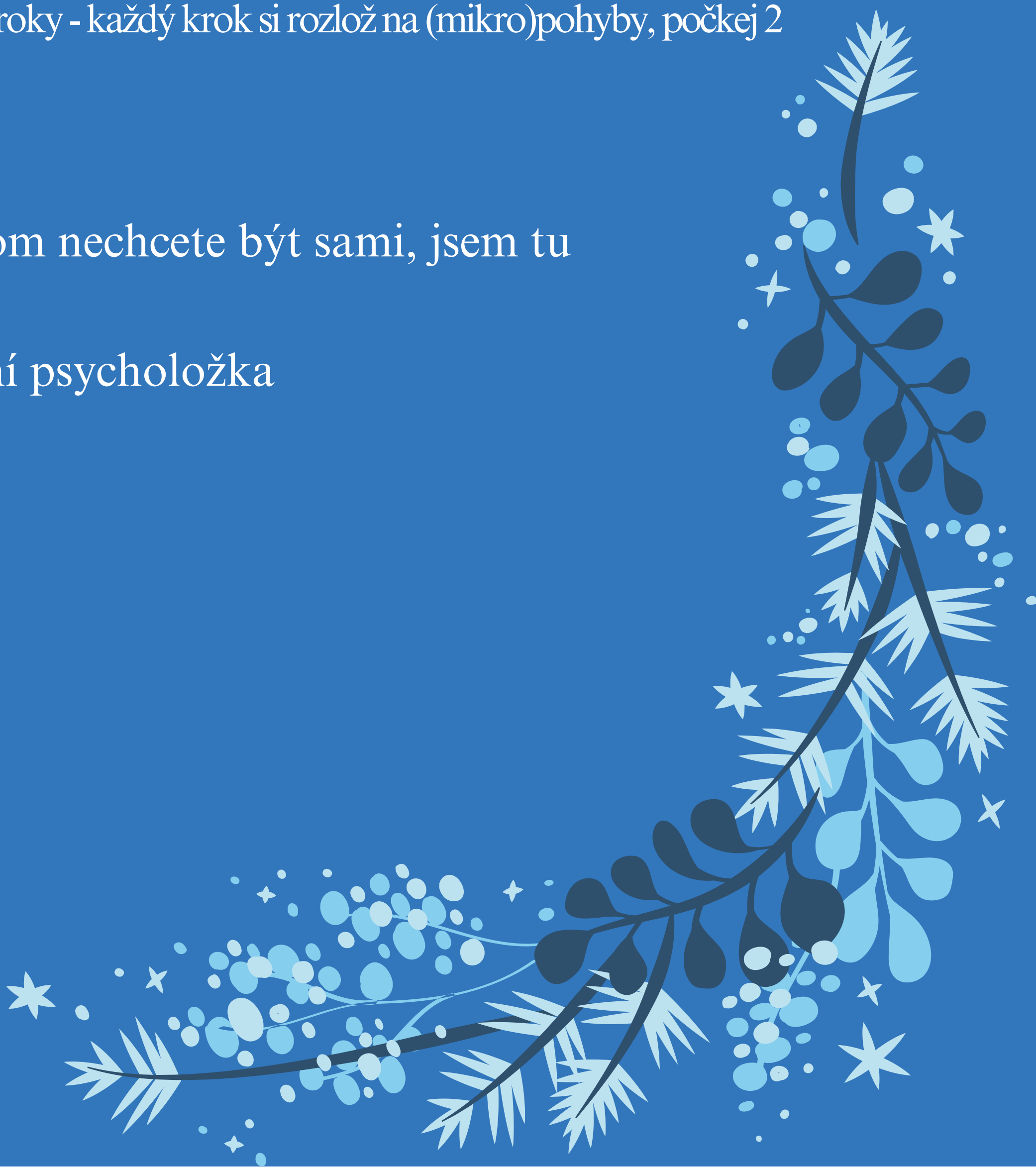
- a) **Todoist** - tvorba seznamů úkolů
- b) **Rescue Time** - kontrola trávení času
- c) **Focus To-Do: Pomodoro** - tvorba plánů a přísný mód
- d) **Trello** - virtuální nástěnka
- e) **Forest: Focus for Productivity** - motivace k omezení času na telefonu
- f) **Study Bunny** - kámoš pro učení

4. Vyzkoušej techniky častého nastupování:

- a) Naplánuj si den. Vyber si jen pár činností.
- b) Střídej činnosti - 15 minut obtížný úkol / 15 minut příjemná činnost.
- c) Eliminace seznamu - dělej činnosti bez rozmyslu tak, jak je máš napsané.
- d) Losování - vylosuj si činnost a tu udělej.
- e) Rotování - 5 minut dělej 1. činnost, 5 minut 2. činnost, 5 minut 3. činnost a opakuj.
- f) Rozlož si činnost na kroky - každý krok si rozlož na (mikro)pohyby, počkej 2 minuty a udělej další krok.

Pokud cítíte, že v tom nechcete být sami, jsem tu pro vás.

Vaše Anežka, školní psycholožka



Adventní běhání 2024

Shrnutí školních úspěchů

Rok se s rokem sešel a máme to opět tady! Shrnutí školních úspěchů v Adventním běhání v roce 2024. V prosinci se na naší škole uskutečnil již 4. ročník Adventního běhání, ale nebylo to jen tak ledajaké běhání. Bylo nově s Panem Perníčkem, který jako jediný běhal každý den a překonal tím i paní učitelku Andrlíkovou, a to už je co říct...

V prosinci si jednotlivé třídy nemusely stanovovat žádný cíl kilometrů, pokud nechtěly, ale zároveň si nějaký cíl dát ve třídě mohly. Ze začátku to vypadalo na boj o první místo mezi třídami 3. C a 2. A, ale třetíci si již zkušeně své 1. místo pohlídali a obhájili prvenství z roku 2023 s celkovým počtem 723 km. Ve finále tedy nastal boj o 2. místo mezi třídami 2. A a 1. C, kde prváci zvítězili o pouhých 11 km nad 2. A a vybojovali si tak 2. místo se svými 456 km. Třída 2. A se nakonec umístila na krásném 3. místě s 445 km. V kategorii jednotlivců si své prvenství z roku 2023 obhájila Elena Kreutzerová z 3. C se svými 206 km. Na krásném druhém místě se umístila Martina Čermáková, také z 3. C, se 162 km a na 3. místě skončila Nela Takácsová ze třídy 2. A se 148 km.

Dohromady vyběhlo 66 žáků a 5 učitelů, kde se nám podařilo společně uběhnout 2 321 km. Velké poděkování patří paní učitelce Pavle Andrlíkové za motivaci našich žáků a všem, kteří opustili teplíčko domova a vyběhli – velký klobouk dolů!

Jak se lidově říká „Už to máme za pár“ - tak v pondělí 1. 12. 2025 **OPĚT VŠICHNI NA ZNAČKÁCH!**

A nezapomeňte trénovat i během roku, ať je jaro, léto, podzim nebo zima 😊

Anglické divadlo

Zdravím všechny čtenáře,

Po dvou měsících je tu opět nový článek, tentokrát seznámení s divadlem Semilasso.

Právě toto divadlo naši spolužáci a učitelé dne 25. 2. 2025 navštívili.

Dne 25. února 2025 se v brněnském Kulturním centru Semilasso uskutečnilo anglické divadelní představení "Dr. Jekyll and Mr. Hyde".

Představení bylo uvedeno ve dvou termínech: v 9:30 a 12:30 hodin.

Vstupenky byly k dispozici za cenu 240 Kč v předprodeji.

Příběh sleduje doktora Henryho Jekylla, který se pokouší oddělit dobro od zla ve své osobnosti, což vede k vytvoření jeho temného alter ega, pana Hydea. Tato klasická novela Roberta Louise Stevensona byla adaptována do mnoha divadelních a filmových verzí.

Představení v Semilassu bylo součástí nabídky anglického divadla v Brně, které pravidelně pořádá představení v anglickém jazyce pro širokou veřejnost. Tato produkce poskytla divákům možnost zažít klasický příběh v originálním jazyce a přispěla k obohacení kulturního života města Brna.

Žáci byli do Brna dopraveni autobusem společně s paními učitelkami Hortovou a Šafránkovou, kterým děkujeme za účast a organizaci.

Na závěr bych chtěla všem žákům doporučit návštěvu divadla, ať už v rámci naší školy, či s rodiči nebo kamarády. Divadlo může přiblížit děj, který jste v povinné četbě k maturitě nepochytili.





Emočník



Štve mě ta nekonečnost zimy. Ale mám hroznou radost z dneška, protože mám narozeniny a kamarádi si vzpomněli, takže půjdeme oslavovat.

První oslavenec v Emočníku

Já mám od rána den blbec, takže mi furt něco padá, něco někde zapomínám a furt se o něco bouchám, což mě vyloženě nervuje.

Na druhou stranu jsem dostala celkem fajn známku z testu, který jsem si myslela, že jsem pokazila.

Nešikovná, ale pilná studentka

No, bude Valentýn, tak se na něj těším, ale zároveň nervuji, aby se něco nepokazilo. No, a to mně asi zlepšuje a kazí náladu zároveň.

Zamilovaná studentka PMP

No, mám radost z toho, že končí tohle pololetí, a to příští už uteče rychleji.

A štve mě ... asi to, že je hrozně vlezlo, takže mi je furt zima.

Zmrzlá hledačka tepla



Rozhovor s absolventkou...

MONIKA OSTROVSKÁ

Dobrý den, mohla byste se nám na začátek krátce představit?

Krátce? To bude možná trochu problém. Vždycky mě totiž bylo všude plno. Je to ale výzva, které mám moc ráda. Pojďme tedy na to.

Moje jméno je Monika Ostrovská a jako každý pětadvacátník se cítím strašně staře. Často se v mém slovníku začínají objevovat slova jako “tenkrát” a “to za mě se ještě...”. Než byste mě začali ubezpečovat o tom, že to tak není, uvědomte si, že nás tenkrát učila psychologii ještě a pouze jen profesorka Valterová, a to v přístavbě, protože za mě se tam ještě učilo.

Z jakého odborného předmětu jste na naší škole maturovala?

Z hudební výchovy, protože výmyk na hrazdě a nakreslení postavy jako i další ostatní tělovýchovné a výtvarné zdatnosti pro mě byly a doposud stále jsou nepřekonatelnými překážkami.

Co Vás nejvíce na naší škole bavilo/nebavilo?

Vlastně mě na tom všem nejvíc bavilo naše společné napojení. To, že jsme byly všechny a všichni na jedné vlně. I když naše vztahy ve třídě nebyly vždy ideální. Během těch čtyř let jsme k sobě našly cestu a vytvořila se mezi námi silná přátelská pouta. Já to měla podobně i s učiteli. Do dneška se pravidelně s některými setkávám. Příjemná atmosféra pak dávala prostor pro řadu mimoškolních projektů a aktivit.

Co Vás vedlo k výběru JAMU?

Možná by se hodilo položit otázku opačně, co mě vedlo se přihlásit na Střední pedagogickou školu v Boskovicích. O dráze u filmu jsem totiž toužila odmala. Pedák byl pro mě malá odbočka v cestě za svým snem. A nebyla jediná, než jsem se stala studentkou divadelní fakulty, absolvovala jsem studium na Masarykově univerzitě.

Bylo těžké dostat se na JAMU?

Jak se to vezme. Myslím si, že je důležité umět si vybrat studijní obor. Já se opakovaně hlásila na činoherní, filmovou i dokumentární režii a tvorbu – neúspěšně. Ke studiu televizní a rozhlasové dramaturgie a scenáristiky mě vzali na první pokus.

Co jste musela udělat pro to, abyste se na ní dostala?

Možná se trochu uvolnit. Ano, tak bych to asi nazvala. Vždycky jsem o studiu na umělecké škole snila a přijímačky maximálně prožívala. V tomto případě to bylo ale jiné. V televizi mi tehdy řekli, že na JAMU existuje obor, na který bych se hodila. Tak jsem si podala přihlášku a pak na to úspěšně zapomněla. Osvícení přišlo pár dní před termínem, odevzdání mraků podkladů, textů, rozborů, analýz, prací. A tak jsem sedla a psala a psala. Nebyl čas moc přemýšlet, kalkulovat, kombinovat. V podstatě mě na JAMU dostaly texty, které jsem psala na střední škole do literárních soutěží.

Jaká je Vaše současná práce a v čem spočívá?

Jsem stále studentkou a doufám, že ještě alespoň nějakou chvíli budu. Mám ale dlouholeté zkušenosti s prací v obchodě, což lidi zajímá mnohem méně, než má stáž v České televizi, kde jsem nahlédla pod pokličku televizní tvorby. Když to člověk takhle napíše, zní to skvěle, že? A přitom jsem ze začátku jen věšela kabáty v šatně divákům, kteří přišli na natáčení, vařila kávu asistentce režie a skenovala haldy knížek, které by se jednou třeba mohly hodit. Přes všechny tyto dílčí úkoly, které k práci v televizi patří, jsem se dostala až na plac. Navštěvovala natáčení velkých režisérů jako jsou Jan Hřebejk a Robert Sedláček. (A teď doufám, že pro vás tato jména nejsou už úplně cizí). Byla jsem “filmovou” klapkou, vyzkoušela si práci scriptky nebo vybírala pohádky a herce, kteří texty načítali. Studium na JAMU mi pak otevřelo dveře i do Českého rozhlasu, pro který sem tam píšu nějaké texty. Například na světový den poezie se bude v pořadu Zelný rynek vysílat moje práce, ve které jsem adaptovala poezii.

Je tu něco, co byste chtěla vzkázat našim čtenářům?

Dělejte to, co vás baví, a nikdy se nevzdávejte svých snů, ať už za nimi vede cesta sebevíc složitá.

Hádanka

Ořechový problém

Ve třech sklenicích máte 15 ořechů. V první sklenici je 3krát více ořechů než ve druhé sklenici a ve druhé sklenici je o 4 ořechy více než ve třetí sklenici.



Kolik ořechů je v každé sklenici?

Řešení hádanky pošlete na: hadanky@outlook.cz

Borec na konec Veronika Míčová

Mohu tě poprosit o představení?

Jistě. Jsem Veronika Pavla Míčová ze 4. A.

Mohla bys nám popsat, jak jsi se dostala k časopisu a jak jsi se stala šéfredaktorkou?

Jasný, to začalo, ta myšlenka, v prváku, nebo aspoň já jsem se o tom dozvěděla v prváku. Nadnesla ji Natka Rosičová. Je možné, že to běželo už déle. Zakládal se školní časopis a hledali se redaktori do toho časopisu. Tak jsem se přihlásila a vlastně jsem se tam dostala docela náhodou. Časem jsem se tak nějak vypsala a pak přišla polovina druháku. Natka Rosičová byla ve čtvrtáku a bylo potřeba, aby to po ní někdo převzal. A tím, že jsem byla nejstarší z toho týmu, ale zároveň nejmladší, jako co se převzetí týče, tak jsem to převzala já.

Takže to jsi přebírala v druháku, jestli to chápu správně?

Jo.

Je nějaký hlavní rozdíl, který byl v časopise předtím oproti momentálnímu?

Jednoznačně! Předtím to byl „Občasník“, protože ty články nevycházely pravidelně. Nebyly rubriky, což taky hodně zakládalo na problém, protože to vycházelo pak méně pravidelně tím, že redaktori nebyli ani motivovaní psát – nevěděli o čem.



Jako šéfredaktorka, byl nějaký problém v redakci, který se naskytl od tvého nástupu, který tě nějak naštval, popřípadě nějak zarazil?

Ze začátku jsem se potřebovala s některými věcmi vypořádat, převážně se to týkalo odevzdávání článků. Ale musím říct, že jsem se s tím naučila docela pracovat a dalo mi to hodně zkušeností do života.

Je nějaká vzpomínka v době působení, na kterou ještě do teďka vzpomínáš a ještě dlouho po maturitě budeš?

Na jednu naši redaktorku, která běžně odevzdávala pozdě. Ale mám ji ráda, jenom prostě to byla pro mě výzva.

Chápu, hezká vzpomínka. Kdybys měla někomu navrhnout, aby se přihlásil do časopisu, proč by to mělo být? Někaká motivace, popřípadě pro koho je to vhodné?

Skvělý tým, spousta zkušeností. Člověk se tam vypíše, naučí se pracovat s časovým limitem... Strašně moc benefitů za mě.

Co je důležité, aby člověk věděl, kdyby se ucházel o místo šéfredaktora? Co je potřeba, aby uměl, na co by se měl připravit a co se od něj očekává?

Z hlediska toho, na co jsem se připravovala já, tak jsem si pouštěla různá videa o managementu, jak vést tým jakožto manažer, a podobně.

Ono to není úplně to stejné, ale člověk si musí vytvořit pevnou strukturu, pevnou kostru toho, jak povede ten tým – co po nich chce. Měl by si ujasnit, co očekává sám od sebe, jakým způsobem bude potom vymáhat třeba to odevzdávání článků, jakým způsobem bude oznamovat a připomínat datum odevzdání. A potom samotná komunikace s těmi členy. Když tedy někdo neodevzdá, nebo když je nějaký problém, člověk to musí umět vykomunikovat. Takže jednoznačně komunikace a management.



Odcházíš z důvodu maturity, nelituješ toho zpětně, že jsi vzala tuto pozici?

Ne, nelituju toho vůbec.

Plánuješ do budoucna, že by ses věnovala žurnalistice? Nebo to byla jenom taková jednorázová zájmová činnost?

Jako vyloučeno to není, ale není to ten směr, kterým teď jednoznačně mířím. Člověk nikdy úplně neví.

Život je nevyzpytatelný. Chtěla bys něco ještě vzkázat naší redakci nebo budoucí redakci, která teprve přijde?

Nevím, jestli budoucí redakci, ale minimálně té redakci, kterou jsem měla tu čest vést, bych vzkázala všem členům, ať už odchozím, nebo těm, co tam zůstali až doted', že vás mám ráda, děcka, a že jsem fakt ráda, že jsem s vámi mohla pracovat! A do budoucna vás prosím, buďte k sobě hodní a neštvěte vaši momentální šéfredaktorku!

