



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ



Jaselský kurýř

ŠKOLNÍ
ČASOPIS ROKU

1. místo
v kategorii - střední školy v Jiho­moravském kraji 2018
časopisu
Jaselský kurýř

4/2023 - 50. vydání



Obsah



Prodej almanachů	3
Na oběd s Honzou – pozvánka do jídelny Grohova.....	5
Tvůrčí psaní studentů – Jak jsem překonala sama sebe	6
Literární soutěž – Poslední slova.....	8
Úvahy o praxi	10
Erasmus+ Budapešť.....	11
Zajímavý koníček – karate	14
Já a sport.....	15
Mé zkušenosti s biatlonem.....	17
Můj nejzajímavější sportovní zážitek	19
Sport, který mě zaujal	20
Já a výživa.....	21
Taekwondo	23
Zdraví životní styl	27
Recept.....	30
Medailonky sportovců – Ing. et Ing. Markéta Davidová.....	31
Ostravské okénko.....	33
Poznej svého učitele.....	34
Vyslechni svého učitele... Tentokráte se Klárou Čáslavovou.....	35
Tajemný předmět.....	39
Rébus.....	40
Křížovka.....	41
Zpátky do autoškoly	43
Kronika školy aneb co se událo ve škole za měsíc březen.....	44
Kde nás najdete?	73

Prodej almanachů



V úředních hodinách pokladny školy je možné zakoupit vydané almanachy k výročí založení školy.

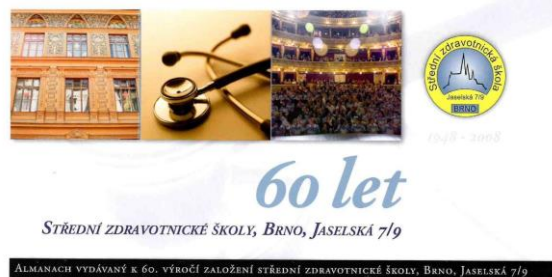
Almanach k 50., 55., 60., 65. a 70. výročí založení školy zakoupíte za 50 Kč.

Almanach k 75. výročí založení školy zakoupíte za 120 Kč.

Otevírací doba pokladny

Den	Dveře č. 31
pondělí	10.20–10.40
úterý	12.30–15.00
středa	9.00–11.00
čtvrtek	10.20–10.40
pátek	7.45–9.00







Špenát s vejcem a bramborovým knedlíkem



Vejce s vařenou zeleninou a bramborem



Jak jsem překonala sama sebe v pití brčkem?

Každé dítě si v průběhu jeho života projde několika přechodnými stádii. Takovými stádii, kdy se jejich plná koncentrace a chtíč projeví na nějakém předmětu, typu mluvy, abstraktních představách atd. Něco, co je osloví natolik, že jsou tímto tématem či věcí naprosto posedlí. Tato posedlost může trvat dny, měsíce, zvládla bych říct i roky, tedy alespoň v mém případě.

Tyto posedlosti poté rozvíjí osobnost dítěte a učí dítě následky toho něco chtít, například co pro to musí udělat a jak tato věc či představa funguje.

Posedlosti mohou být různé, záleží na věku, osobnosti dítěte, psychice, momentální náladě a emocionálnímu zaměření dítěte ve světě jako v celku. Takže některé děti si projdou naprosto normálními obsesemi, jako je například chtění pořád nosit jen výrazné barvy nebo jen jednu specifickou, pít jen červené nápoje, konzumovat jen specifické potraviny, chodit pouze v sukních, česat si vlasy jen na tu jednu a tu samou stranu. Obsese jsou různé, stejně tak jako jsou různé děti.

Jenže já tu mám mluvit o sobě, takže vám představím svoji zvláštní posedlost – i když jich teda bylo samozřejmě více. Ale pojďme na začátek.

Moje malé já (bůh ví, kolik mi to bylo let) mělo až nadstandardní problém s tím pít z hrnečků. Samozřejmě, že se moji rodiče snažili, a to dost usilovně, naučit mě přejít z dětského pítka na obyčejný šálek, jenže to se mi moc nelíbilo. Nebylo to vůbec nic podobného tomu, co jsem jako malé škvrně považovala za „normální“ a „běžné“. Bylo tam moc místa na to, aby ta tekutina, která by se měla dostat do mých úst, šla stranami, a aby vznikl chaos.

Ptáte se jaký chaos? I vám, už ve vyšších letech, než bylo tehdy mně, se někdy stane, že to vypočítávání, jak moc naklopit ten šálek nahoru, abyste se napily, se vám nějakým způsobem nepovede a polijete se. Pak většinou nastává krásná hrstka sprostých slov, které zde myslím ani nepotřebuji jmenovat – každý si najde něco.

Jenže malé dítě takovou slovní zásobu v lepším případě ještě nemá, takže co se stane, když se na něj začne lít voda z nějakého odporného nástroje, který ani zdaleka nevypadá, jako to krásné pítko, se kterým doteď nemělo sebemenší problém? Správně, začne křičet. Křičet, plakat, vztekat se. A po vzteku následuje odpor v podobě odmítání bumbání z hrnečku.

Něčím takovým si musel projít každý rodič, a i to každé malé dítě. A protože děti jsou učenlivé, samozřejmě, že se pít tím hrnkem naučí.

V mém případě to ale proběhlo trochu jinak. Můj tatínek si mě totiž dost solidně rozmazloval, takže když jsem vytvořila celou symfonii řevu o tom, že hrneček ne, znamenalo to hrneček ne. Tudíž se muselo přejít na plán B. A někteří už tuší, že vítězný plán B, bylo mě seznámit s brčkem.

Já si samozřejmě nemůžu pamatovat, jak přesně jsem na podání slámky reagovala, já jsem ráda, že si dodnes pamatuji svoje jméno, ale nejspíš to dopadlo dobře, protože z vyprávění vím, že brčko se mnou zůstalo hodně dlouho.

Ve větších letech jsem se sice naučila pít z hrnečků a sklenic, potřebovala jsem to jak ve školce, tak ve školní jídelně. Tam by se se mnou nepřetahovali, jestli si nemůžu nechat v té sklenici brčko. Takže mimo domácí prostředí jsem se bohužel musela spokojit bez mých oblíbených barevných slámek. Doma mi v tom však nikdo nebránil.

I když myslím, že na světě jsou horší věci, než že si nějaká sedmiletá Alexandra Szemánová doma popíjela šťávu zvesela brčkem.

Větší horor pro moje rodiče byl, když jsem objevila, že lžičkou a lžící se dá nabírat nejen polévka, ale i jiné tekutiny. Ano, slyšíte správně, v jednu dobu jsem se přesunula na ještě vyšší level a začala jsem vysloveně konzumovat tekutiny z oněch hrnečků a sklenic lžící. Proč to byl takový horor pro všechny okolo mě, se ptáte? Neustálé cinkání lžice o skleněný nebo porcelánový materiál, kdykoli jsem se chtěla napít, nebyl zrovna ráj pro uši.

Mně se na druhou stranu to cinkání líbilo až moc. Až tak moc, že jsem pila více než kdy předtím. Tady se nám krásně ukazuje rčení: „Všechno zlé pro něco dobré.“ Moji rodiče sice přemítali, že navštívení doktora na průkaz hluchoty by asi nebyl tak špatný nápad, ale já na druhou stranu už nikdy neměla problém s dehydratací.

A zvesela vám můžu říct, že i tato obsese mě jednoho krásného dne přešla. A i když, tato obsese se mnou byla dost dlouho, na úroveň brčka se nikdy nedostane, protože vážení, brčkem piju dodnes.

Čím jsem se teda překonala? Z dětské obsese jsem se dostala a důvodem proč doted' piji brčky je prostě jen to, že jsem jak slon v porcelánu, a když zrovna nedávám pozor, jsem schopná na sebe vylít úplně všechno. Což se například na oslavách stát může (i když za ten stud to nestojí), ale doma sedím až nebezpečně blízko počítače a jiné elektroniky, takže cucáním brčka chráním jak sebe, tak rodinné mění.

Hold, když se narodíte jako neobratný článek této společnosti, musíte se podřídit.



To pondělní ráno bylo chmurné a ospalé. Dešťové kapky venku dopadaly na zem a lidem se za žádnou cenu nechtělo vstávat. Budík se však i přesto rozezvučel, snad i hlasitěji než obvykle, a tak bylo Agátě jasné, že je čas vstát. Rozespalá si oblékla župan, uvařila si kávu, něco málo snědla a vyšla z domu. Na ulici byla ještě tma, pouliční lampa ozařovala okolní paneláky a Agáta už se blížila k budově, kde pracovala. Bydlela v nevelikém městě, ale lidí tu vždy bylo více než dost. Její práce se nacházela nedaleko od domova a vždy se do ní díky dobrému kolektivu těšila. Do budovy přišla celá promáčená – deštník si totiž jako obvykle zapomněla doma. Na chodbě se jako každé ráno se všemi pozdravila a začala s prací. Ve vedlejší kanceláři pracoval milý mladší muž, jménem Milan. Občas se dali do řeči, ale nedalo se říct, že by byli přátelé.

Pracovní den výjimečně utíkal jako voda, nebylo ani tolik práce, a tak se Agáta ten den vracela domů dříve. Už skoro vycházela ze dveří budovy, ale tu se za ní ozvalo: „Ahoj Agi!“ Když se otočila, už se k ní rychlou chůzí hnala její kolegyně, Miluška. Miluška byla velice extrovertní dáma, která neuměla udržet ústa zavřená. Miluška měla přehled, věděla i to, co neměla. A tak se Agáta dozvěděla, že se Milan se svojí ženou rozvádí. „*Víš Agi, on se k ní prý choval hrubě a tak ho opouští*“, pravila Miluška. Věděla toho tolik, že se někdy Agáta divila, jestli je to vůbec možné. „*Našla už si prý někoho jiného a se synem se už za chvíli odstěhují.*“ Po Miluščině monologu měla Agáta plnou hlavu otázek. Hlavně nechápala, jak je možné, že by se tak sympatický a inteligentní muž mohl ke své ženě chovat tak špatně, jak Miluška říkala.

Další dny už se spíše vlekly a Agátě připadala každá minuta jako věčnost. Až ve čtvrtek se rozjasnilo a slunce rozzářilo jindy smutné a zachmuřené městečko. Agáta už zamykala svoji kancelář a tu kolem prošel Milan. Agáta ho pozdravila a popřála mu hezký den, ale z Milanových úst nevzešla ani hláska. Z jinak veselého muže byl najednou chladný a lhostejný člověk. Agáta se to snažila přejít tím, že má určitě hodně problémů a starostí s rozvodem, a že je toho na něj moc. Stejně jí ale nešlo do hlavy, co se s ním stalo, že se tak rychle změnil ve svém chování. Páteční ráno měla Agáta optimistickou náladu, jelikož věděla, že se blíží víkend, na který se moc těšila. Po práci už se chystala domů a v tom zahlédla na chodbě Milana. Ten jí nečekaně pozdravil, usmál se a dal se s ní do řeči. Jejich konverzace však nebyla nijak dlouhá. „*Chtěl bych ti jen říct, že jsem se rozhodnul udělat ve svém životě něco, o čem si bude toto město dlouho povídat a co ještě nezažilo.*“ Celý víkend Agáta odpočívala a snažila se načerpat energii na pondělí. Přistihla se však, že se několikrát ve svých myšlenkách vrátila k těm posledním Milanovým slovům a v duchu si říkala, co tím asi vlastně myslí? – Zřejmě se chce

pomstít manželce za to, co mu provedla. Nikdy by však nevěřila tomu, jak daleko je Milan schopen zajít.

Pondělní ráno bylo plné nepříjemné mlhy, přes kterou člověk skoro neviděl. Když Agáta přišla do práce, vycítila, že je tam něco špatně. Všude vládla ponurá, melancholická nálada, kolegové a kolegyně plakali a navzájem se snažili utěšovat. Jakmile se Agáta rozhlédla po pracovišti, už se za ní hnala Miluška s rozmazanou řasenkou po celém obličejí a oznamovala jí tu strašnou novinu. Milan, aby se pomstil své manželce, uškrtil svého sedmiletého syna, zastlal jej do jeho postýlky, nasedl do auta a odjel do nedaleké obce, kde ukončil svůj život skokem do propasti. Po tom, co se to Agáta dozvěděla, nezmohla se ani na slovo. Neustále jí jen zněla v hlavě jeho poslední slova, která jí v pátek řekl. Teď se o jeho hrůzném činu opravdu mluvilo. Po celém městě...

O 22 let později, při ponurém dušičkovém počasí, stojím před hrobem toho člověka, který svojí žárlivostí zničil, nebo alespoň nenávratně poničil život nejen sobě, ale i ostatním lidem v jeho okolí. Je to rána, která už se nikdy zcela nezahojí. Chladný vítr vane na moji tvář a babička mi potichu říká: „*To je ten muž, o kterém jsem ti vyprávěla...*“

Věnováno všem, kterým někdo udělal šrámy na duši.



Chci být sestrou? Již v deváté třídě jsem si pokládal otázku, kam půjdu dále studovat. Na všeobecné gymnázium jsem na rozdíl, od celé mé bývalé třídy nechtěl, a tak připadaly v úvahu odborné školy. Vždy mě to tak trochu táhlo k pomoci lidem a léčbě nemocí a úrazů, ale nevěděl jsem, jestli to je ten správný směr. Nakonec jsem si vybral střední zdravotnickou školu.

A jsem zde spokojen? Chci já vlastně pokračovat v tomto oboru? Už v prvním ročníku na zdravotnické škole jsem věděl, že bych chtěl být zdravotní sestrou. Pro někoho to může znít jako klišé, ale pro mě to bylo přesně to, co jsem chtěl jednoho dne dělat. Vše začalo teorií, ale jakmile jsem se dostal na praxe do nemocnic, začal jsem si uvědomovat, že toto je ta vysněná práce, která by mne naplňovala. Práce zdravotní sestry není jen o podávání infuzí, práci se zdravotnickými přístroji a ošetřování ran, ale také o mnohých dalších věcech, které nemusí jít hned na první pohled vidět, ale jsou nedílnou součástí jejich práce. Jako například přebalování pacientů, převlékání lůžka nebo jen prostý dialog mezi pacientem a sestrou o tom, jak se má a jak se mu daří. Tyto činnosti nejsou veřejnosti tak často prezentované jako ty ostatní, odborné, ale i kvůli nim je práce zdravotní sestry tak unikátní a jedinečnou prací. A přesně toto mě na tom všem baví, jak tato práce dokáže být různorodá a jiná od ostatních.

Být zdravotní sestrou bývá společností někdy označováno jako poslání, něco, s čím se člověk narodí a je přímo stvořen pro toto povolání, ale já osobně si myslím, že i přestože je toto povolání někdy náročné, je to jen jeden z dalších oborů, do kterého se může kdokoliv s odhodláním a myšlenkou pomáhat lidem jednoduše dostat a být další skvělou a pečující sestrou. Já osobně jsem již několikrát za svoji studijní kariéru uvažoval, že změním obor, že přece muž nemůže být dobrou sestrou, že zdravotnictví není pro mě, ale myslím si, že nakonec to bylo správné rozhodnutí a každý den na praxi v nemocnici mne v tom utvrzuje a motivuje jít dál a pokračovat v tomto oboru.

Dle mého názoru je zdravotnictví krásný obor, obor plný poznání a vědění, ale jen někteří lidé v něm mohou pracovat. Tento obor není pro každého, ne každý se vidí v brzkém vstávání, směnném provozu a péči o různé typy lidí, ale pokud vidíte i tu druhou, krásnou, vděčnou a naplňující stranu, můžete být i vy odměněni pocitem, že jste někomu pomohli a ulevili mu od bolesti. Mne tento pocit naplňuje již od prvního dne na praxi v nemocnici a je to i jeden z hlavních důvodů, proč chci být i nadále zdravotní sestrou.

Erasmus+ Budapešť

Strávily jsme dva nezapomenutelné týdny v Maďarsku. Měly jsme spoustu očekávání a taky obav, naštěstí se všechna naše očekávání naplnila a obavy vymizely. Pracovaly jsme na interním oddělení přímo v Budapešti a největší strach jsme měly z jazykové bariéry, které jsme se vůbec nemusely bát, protože s personálem a pacienty jsme se dorozuměly bez větších problémů a také pár zdravotníků umělo anglicky. Byly jsme nadšené z chování zdravotníků k pacientům, chovali se k sobě jako rodina, každý z personálu byl velice milý a nápomocný jak k nám, tak k pacientům.

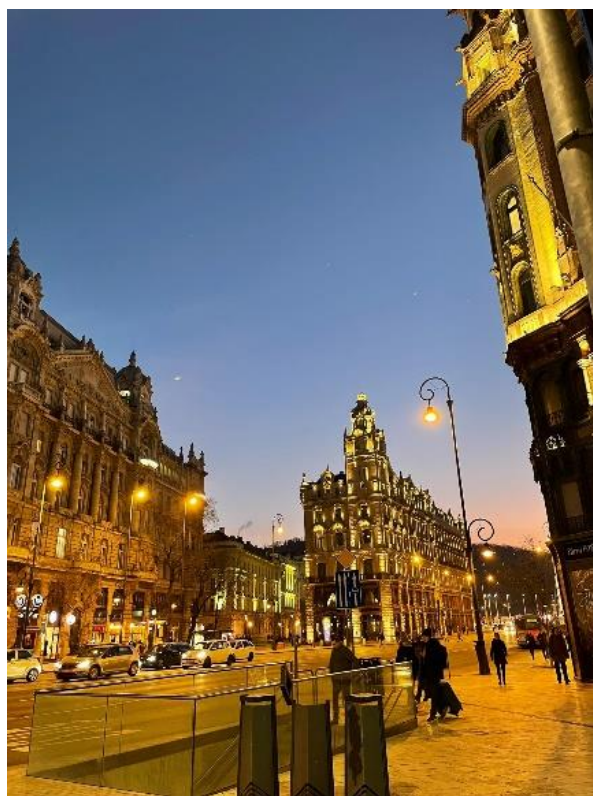


Bohužel v Maďarsku jsou na tom se zdravotní péčí hůř jak my a pouze lidé ve věku 18–60 let mají právo na zcela bezplatnou zdravotní péči. I přes nedostatečnou zdravotnickou péči oproti té naší jsme se naučily pár nových věcí, jako například krmit do PEG, odebrat krev Vacutainerovým systémem a vyzkoušet si jiné způsoby převazování ran a dekubitů.



Když jsme nepracovaly, tak jsme jezdily za kulturou a za zážitky, díky paní učitelce Čermákové a paní učitelce Šťastné jsme poznávaly Budapešť i z jiné stránky. Byly jsme se podívat v Parlamentu, v zábavně-vědeckém parku, v ZOO, na Citadelle, na Markétiném ostrově, a hlavně jsme byly iv létajícím balónu. Také jsme měly volný čas, abychom si nakoupily nebo se podívaly po městě samy.





Děkujeme Erasmu a také naší škole, že nám umožnila nabrat zkušenosti do budoucna.



Autor: Simona Trtílková (absolventka školy)

Už od malinka jsem byla vedená směrem ke sportu a asi v sedmi letech jsem začala chodit na mojí základní škole do kroužku aerobiku. V osmi letech jsem zašla chodit do juda a ten stejný rok do oddílu karate, ke kterému mě přivedl můj dědeček se sestrou, která tam už nějakou dobu chodila. Nejspíš to bylo to nejlepší, co pro mě mohli oba udělat, jelikož v současné době se tradičnímu karate věnuju desátým rokem. Dovolím si tvrdit, že jsem v tom víc než dobrá, jelikož se svým oddílem účastníme velkého množství národních ale i mezinárodních soutěží na vysoké úrovni, jako jsou např. Mistrovství světa a Evropy.

Karate je v naší republice ne úplně rozsáhlý sport, a ne moc lidí se mu věnuje a vůbec o něm ví, a to je dle mého obrovská škoda, protože kdyby se mu věnovalo alespoň o trochu víc lidí, mohla by být komunita karate na vyšší úrovni. Tím, že jezdím na spoustu zahraničních akcí, vím, že v jiných zemích se karate, ať už jako sportovní disciplína nebo jako životní styl, uznává na mnohem lepší úrovni. Karatisti u nás jsou podceňováni a přehlíženi, ale v jiných zemích uznávání, podporování, a to ať už finančně anebo propagační v médiích. Ale tak třeba se to v budoucích letech ještě zlepší.

V karate je naprosto pro všechny, a to nehledě na věk či pohlaví, každý si zde najde to své. Ať už se chcete karate věnovat jen rekreačně a zajímáte se o asijskou kulturu, chcete se naučit pracovat se svým tělem, zlepšit si kondičku anebo se mu chcete věnovat na závodnické úrovni. Na závodění si taky každý přijde určitě na své, a to v mnoha disciplínách. Například kumite, což je kontaktní či nekontaktní boj mezi dvěma soupeřícími bojovníky, kteří jsou posuzováni podle různých kritérií. Enbu, což je secvičený minutový boj dvou partnerů. Kata, ve které závodím i já a vyhrála s ní třetí místo na světových závodech minulý rok v Německu, což je nacvičená sestava s reálně použitelnými kryty, kopy a údery. Pokud jste spíše na týmové sporty, ve spoustě těchto disciplín se dá soutěžit i týmově.

Protože už karate dělám řadu let, v dnešní době už sama vedu tréninky mladších dětí a snažím se jim předávat své zkušenosti nasbírané za dlouhou dobu.

Karate není, ale jen o mlácení se navzájem, jak si spousta lidí myslí, podstatou je rozvinout samu sebe a některé naše vlastnosti a to např. pokoru nebo třeba respekt. Tréninky karate jsou i o různých pohybových hrách, zlepšování fyzické zdatnosti, trpělivosti a dávají mi prostor pro uvolnění stresu za celý den. Ano, karate je můj život a doufám, že ještě nějakou dobu bude.



Můj život byl komplikovaný už od dvou let, když mi byl zjištěn Diabetes mellitus I typu. Všichni si myslí, že s cukrovkou nemohu skoro nic dělat, ale je to omyl. Žiju poměrně jako normální člověk a lidi co mě neznají ani nepoznají, že mám takové onemocnění. Těch sportů a kroužků jsem vystřídala poměrně dost.

Už od malička jsem byla rodinnou vedena ke sportu. První jízdy na kole, když jsem chodila domů s rozbitými koleny. Nebo už jako malá lyžovala na vodítku pro psy, abych nikam nezahučela do lesa. Chodívala jsem s mamkou a mojí starší sestrou bruslit k nám na rybník. Mám strašně ráda hokej. Jako malá jsem chodila jako hrdá Moravačka fandit HC Kometě Brno, nebo jezdila do Prahy na MS. Vždycky jsem chtěla bruslit jako hokejisti, ale do teď to neumím.

U mé základní školy byla Základní Umělecká Škola a tam jsem se přihlásila do tanečního oboru, kam jsem chodila sedm let. Měla jsem to strašně ráda a za pár let jsem se viděla někde v divadle na jevišti. Učili jsme se tam základní kroky k baletu, správné držení těla. Nebylo to jen o baletu, učili jsme se tam také lidový tanec. Měli jsme holčičí skupinu, která se jmenovala Fire a s ní jsme společně jezdili po závodech. Občas byly úspěchy ale také i neúspěchy. Byla to pro mě hodně srdeční záležitost, ale bohužel jsem musela odejít kvůli škole. Do teď na to ráda vzpomínám.

Jsem milovník zvířat. Takže pokaždé když jsem byla u babičky na prázdniny, tak jsme museli každý den chodit do místní rodinné stáje, kde jsem později začala i jezdit. Moje začátky začali na poníkovi jménem Kim. I první pády a zlomeniny. Později jsem přesedlala na většího koně jménem Fatima. Její majitelka mě i poprvé vzala na hobby závody, kde jsme skončili poměrně dobře. To byly moje první a poslední závody. Jezdila jsem hodně koní, měla jsem hodně pádů, ale nikdy bych je za nic nevyměnila. Teď mám v pronájmu koně jménem Fairytale. Chodíme spolu často na procházky nebo se plavit do místního rybníku.

Teď sportuji jen rekreačně. Občas si vyjedu na kole, teď nedávno jsem jela charitativní závod. Chodím běhat do lesa se psem. V zimě jezdím všude po horách, protože celá rodina lyžujeme. A cukrovka mě v ničem neomezuje.



HS V HOKEJI PRAHA 2015



SOUTĚŽ S TÝMEM FIRE BOSKOVICE



FAIRYTALE



CHARITATIVNÍ ZÁVOD NA KOLE



Když jsem byla malá, vyrůstala jsem v malé vesničce na Slovensku. Všude, kam jsem se podívala, byly jen hory. Přesně tady jsem se poprvé potkala se sportem. Jednou se k nám do sousedství nastěhovala holka jménem Vika, se kterou jsem se začala kamarádit. Později jsem zjistila, že dělá biatlon. V té době jsem ani pořádně nevěděla, co to ten biatlon může být, protože mi bylo tak sedm let a nikdy před tím jsem o něm neslyšela. Jednou se mě zeptala, jestli bych se nechtěla dojít podívat na jeden z jejích tréninků. Souhlasila jsem. Když jsem viděla, co se tam dělá, a jak zábavně to vypadá, tak jsem si to chtěla taky vyzkoušet.

Začala jsem teda taky trénovat. Krátce poté jsme měli moje první závody v přespolním běhu. Před startem jsem byla strašně nervózní, protože jsem se bála, že prohaju. Jak zazněl signál ke startu, tak jsem nad ničím nepřemýšlela, jenom jsem běžela, co nejrychleji to šlo. Můžu Vám říct, že jsem si to pořádně užila, a ještě k tomu jsem se umístila na pěkném třetím místě. Pocit že jsem něco dokázala sama, mě moc těšil a usvědčil v tom, že to, co chci dělat je právě biatlon.

Milovala jsem to. Trénovali jsme třikrát nebo čtyřikrát týdně a trenér byl taky skvělý. Postupem času jsem se naučila střílet ze vzduchovky, bez toho abych mójela terč. Další závody byly už v biatlonu, a tam jsem už běhala, a pak střílela. Terč jsem sice neminula, ale trvalo mi to moc dlouho a všichni ostatní už dávno utíkali do cíle. Podařilo se mi je však doběhnout, a díky tomu že jsem neměla žádný trestné vteřiny za střelbu, jsem se opět umístila na stupínku vítězů, a to na pěkném druhém místě.

Jak dny ubíhaly, tak léto pomalu skončilo a přišla zima. Napadl sníh a začala jsem se učit na běžkách. Dělal mi to dost velký problém. Mnohokrát jsem spadla a chtěla se na to vykašlat, ale nakonec jsem se to přece jen nějakým způsobem naučila. Byla jsem ráda už jen z toho, že jsem dokázala projít celé kolečko, bez toho abych si ublížila. Na závodech jsem byla většinou mezi těmi posledními. Pořád jsem to však nevzdala, i když jsem se nemohla těšit z výhry. Po nějaký době a hodně náročných tréninkách, jsme se vydali na další závody v běžkování. Bylo to v Tatrách na Štrbském plesu, s Vikou jsme si to tam celkem užívali a ochutnávaly různé dobroty, pamatuju si, že mi nejvíc chutnali teplé, čerstvě opečené trdelníky. Když přišel čas závodů, tak se mi vůbec nechtělo na start, protože jsem čekala, že opět neuspěju. Nakonec jsem šla, ale skoro vůbec jsem se nesnažila, jen jsem si užívala tu přírodu a moment, kdy jsem nemusela myslet vůbec na nic. Samotnou mě pak dost překvapilo, když jsem se dívala na papír s výsledky a viděla svoje jméno na 13. místě. Asi jen stačilo se tolik nestresovat a víc si to užívat.

Vyzkoušela jsem taky i jiné sporty, jako je třeba atletika nebo střelectví. V atletice jsem dělala jenom běh a zkusila jsem ho i s překážkami. To mě ale moc neoslovilo, a tak jsem zůstala jen u klasiky. Nejlepší mi tam šly delší trasy, protože jsem byla zvyklá na delší výdrž z biatlonu na rozdíl od některých atletek, se kterými jsem soutěžila. Střelectví jsem dělala jen jako školní kroužek, to se mi ale bohužel začalo překrývat s tréninky, takže to netrvalo moc dlouho.

Pokračovala jsem tedy v biatlonu a občas v atletice, dokud jsem jednoho dne nestála ve školní tělocvičně ve špatnou chvíli na špatném místě a nespadla mi na nohu lavička. Poranila mi palec na noze a nějakou dobu jsem teda nemohla trénovat. Klub, do kterého jsem chodila, se mezitím rozpadnul, protože můj trenér vážně onemocněl a nemohl nás dál vést. Vika se odstěhovala a dnes je z ní mistryně Slovenska v atletice a je v olympijském týmu. A já jsem se už nikdy nevrátila ani k jednomu z těchto úžasných sportů.



Autor: Vendula Rohrerová (absolventka školy)

Jako nejzajímavější sportovní zážitek (ono jich stejně moc není) jsem si vybrala první jízdu na lyžích. Bylo to v deváté třídě na základní škole. Nechala jsem se kamarády přemluvit, abych s nimi jela lyžovat. Naštěstí jsem měla kamarádku, která se tomu s celou rodinou aktivně věnovala a lyže mi půjčila.

Celou cestu jsem kamarády upozorňovala, že to dopadne špatně a buď se zraním já, nebo zraním někoho jiného. Cesta nahoru lanovkou (na kotvu jsem neměla odvalu) byla ještě bez komplikací, jenom jsem byla vynervovaná z toho, co bude následovat. Na svahu na mě jeden přes druhého mluvili, co mám dělat a co naopak ne. Já jsem vnímala okolí a čerstvý vzduch, snažila jsem se zhluboka dýchat, abych sebou samou nervozitou nesešla. Musím ale říct, že ten výhled měl něco do sebe. Kamarádka mě nejprve učila obloučky. Byl to hodně zvláštní pocit, poprvé se na lyžích rozjet. Ale nepřišlo mi na tom nic extra těžkého, dokonce mě to i celkem bavilo. Bez problému jsme sjeli až dolů. Další jízdu jsem ale měla jet sama. Díky nově nabitému sebevědomí jsem s tím neměla sebemenší problém. Odhodlaně jsem se rozjela, udělala první oblouček, druhý atd. A najednou se mi do cesty nějak připlétla kamarádka, já do ní narazila a obě jsme šly k zemi. Skončily jsme ve sněhu zamotané do sebe. Navíc jsem dopadla tak nešikovně, že se mi podařilo zlomit hůlku. Ostatní nám naštěstí šli pomoci se posbírat, tedy až po tom, co se dosmáli, i když nevím, co na tom bylo tak moc k smíchu.

Tento zážitek se mnou tak silně otřásl, že jsem se rozhodla, že znovu lyžovat už jen tak nepůjdu.



Deadlift. Pro někoho úplně bezvýznamné slovo, pro mě je to sportovní cvik, kterému bych se chtěl věnovat a zlepšovat se v něm v následujících měsících, co nejvíce. Deadlift neboli mrtvý tah je cvik, prováděn zvednutím obouřučně velké činky ze země z mírného podřepu a narovnaným trupem.

Jde o cvik, při kterém se zapojuje, co nejvíce svalových partií a dle mého názoru patří mezi nejlepší cvik vůbec. Mým cílem u deadliftu je zatáhnout 250 kg. Je to běh na dlouhou trať, a ne otázka pár týdnů.

U deadliftu jako u další cviků silového trojboje je důležitá technika provedení, špatně provedená technika u mrtvého tahu může mít za následky bolesti zad, krku atd. Deadlift spolu s dřepem a benchpressem tvoří silový trojboj.

Mrtvý tah má několik technik provedení jako například **Sumo deadlift** – při kterém je úchop osy standardní, avšak rozestup nohou je výrazně větší. U sumo deadliftu jsou více zapojovány stehna.

Trapbar je styl mrtvého tahu, při kterém dlaně směřují k tělu – jsou v neutrální poloze.

Rumunský mrtvý tah – Patří mezi nejtěžší z variant mrtvého tahu a je pro něj typická velmi silná svalová zátěž pro hamstringy a spodní části zádočných svalů. Osa se v průběhu série nepokládá, provádí se s mírně pokrčenými nebo úplně nataženými nohama.

Dle mého názoru deadlift patří mezi úplné základy cvičenců silového trojboje, u kterého je velmi důležitá technika provedení.



Můj přístup k jídlu se postupem času dost změnil. Jako malá jsem jedla všechno, co mi dali rodiče, jako každé dítě. Na základní škole jsem si začínala pomalu vybírat, co chci jíst, a začala jsem úplně odmítat některé druhy potravin. Rodiče mě nenutili jíst něco, co nechci, ani mi nic nezakazovali, bohužel jsem ale vždycky měla ráda sladké, proto jsem jako dítě byla celkem oplácaná, ale nic extrémního. Tohle období větší konzumace čokolád a sladkostí mě naštěstí přešlo.

Když mi bylo 10, začalo mi být líto zvířátek a přestala jsem jíst maso. To mi vydrželo asi rok, ale k masu jsem se nakonec vrátila. Chybělo mi. Vegetariánství není pro mě. Znovu jsem teda začala jíst běžné, normální jídlo.

Na předposledním stupni základní školy pro mě začalo období, kdy jsem chtěla být hubená a byla jsem schopná pro to udělat skoro všechno. Tenhle nezdravý postoj mě dostal až k psychologovi, a rozhodně na toto období velmi nerada vzpomínám, a když už, klepu si na čelo, jak jsem mohla být, tak hloupá. Na druhou mi psycholog pomohl se alespoň částečně smířit sama se sebou.

Jak jsem psala, jako dítě jsem byla oplácanější, a to mi vydrželo až do teď. Ve druháku na střední jsem se tedy rozhodla s tím něco víc udělat, krom toho, že už jsem běhala a plavala. Začala jsem se zajímat o hubnutí víc do hloubky a nepřistupovala k tomu jako kdysi – nebudu jíst a zhubnu. Poznala jsem různé diety, ale pochopila jsem, že všechny jsou založené na jedné a té stejné věci – kalorickém deficitu.

Stáhla jsem si tedy do mobilu aplikaci na počítání kalorií a začala si jídlo vážit a zapisovat. Nezhubla jsem za tu dobu nijak extrémně, ale z velikosti 38 jsem se dostala na 36. Přes prázdniny jsem ale na jídlo dost kašlala, a tak jsem se znovu dostala na velikost 38.

Štvalo mě to, a tak jsem se vrátila k počítání. Opět jsem zabořila nos do článků o hubnutí a dietách, pročítala jsem různé studie. Objevila jsem IIFYM – if it fits your macros – pokud mi jakákoliv věc nepokazí obsah makronutrientů (sacharidy, bílkoviny, tuky) za den, můžu si ji s klidem dát. A to platí i pro čokoládu, těstoviny, pizzu, cokoliv. Dost se to liší od přístupu, který jsem měla před rokem – vyřazovala jsem úplně zbytečně některé potraviny, jako třeba chléb, máslo, ořechy...

Nyní si tedy opět hlídám kalorický příjem, který mám i kvůli své výšce vcelku nízký, můj bazální metabolismus je cca 1300 kcal, jelikož 4×-5× týdně běhám, jsem na 1500–1600 kcal za den. Toto je tedy redukční příjem, který nyní držím již druhým měsícem. Vyhovuje mi to. Vidím na

sobě změny, a co je nejdůležitější – cítím se dobře. Nic z jídelníčku nevyřazuji, dám si, na co mám chuť a jsem spokojená. Rozhodně bych IIFYM doporučila všem, co se snaží zhubnout, ale mají rádi dobré jídlo, rádi si zajdou na večeři, nebo na víno.

Taekwondo

Autor: Eva Nekudová



Taekwondo je korejské bojové umění sebeobranu, které jsem cvičila tři roky. Název je složen ze tří slov definující celou myšlenku sportu. Tae znamená v překladu letět a něco rozdrtit nohou, Kwon je letět a něco rozdrtit rukou a Do značí cestu každého taekwondisty, neboli životní cestu uměním. Za dobu, co jsem cvičila, jsem udělala šest zkoušek, a získala jsem modrý pásek. Naši učitelé si mimo prohlubování všeobecné tělesné zdatnosti, bojových technik a tréninku sestav potrpěli i na znalostech teorie a korejských názvů. Tím také začnu.

Taekwondo bylo založeno 11. 5. 1955 generálem Čchoe Hong-hi. Základy tohoto sportu vytvořil, když byl vězněn za zapojení do hnutí o nezávislost Koreje. Proto jsou všechny sestavy, které Taekwondo cvičí, navrženy tak, aby se daly cvičit v malém prostoru. 22. 6. 1966 založil Mezinárodní federaci taekwonda ITF, kde byl jmenován prezidentem. Všechny detaily své práce důkladně promýšlel, od symetrických kroků v sestavách až po drobnosti, jako podobnosti dat založení obou organizací. Zemřel ve věku 84 let v Pchjongjangu.

Základem pro pochopení celé myšlenky a provázanosti Taekwonda jsou barvy pásků. Ty totiž vypovídají o každém bojovníkovi a o jeho momentálním nadání. Bílý pásek představuje čistotu a neposkvřněnost. Tento pásek má každý, kdo začne cvičit. Neumí ovládat své tělo a síly a nezná své možnosti. Žlutý pásek znamená zem, ve které je semínko. Daný jedinec už má za sebou dvoje zkoušky a začíná se z něj stávat bojovník – zakořeňuje se jako semínko v zemi do kultury sportu a začíná pomalu klíčit. Zelený pásek značí listy a růst rostliny, která vyrašila ze semínka. S tímto páskem už se začíná učit bojovat proti protivníkovi a bude to nedílná součást každé následující zkoušky. Také se neuvěřitelně rozšíří spektrum kopů a úderů, které budou potřeba pro dobré bodování do soubojů. Modrý pásek symbolizuje oblohu, do které rostlina dorůstá, dosažení základu síly, schopností a dovedností, které bude každý sportovec nutně potřebovat. Červený pásek má výstražnou barvu, která varuje před tím, že daný jedinec už má dost síly na to někomu ublížit, ale nedokáže ji plně ovládat. Hlavně ale značí první plody, které může člověk sklídit, v převedení do reálu je to vlastně za mě nejdelší období, kdy člověku zůstane jedna barva pásku, protože se učí spoustu nových technik, přerážení a soubojů. Také je to poslední barevný pásek, příprava na pásek černý, danový. Černý pásek je opak bílého, má všechny potřebné vědomosti, aby se mohl začít podílet na učení nižších pásků, dělat rozhodčího na zápasech a začít se aktivně zapojovat. Černé pásky (dany) se od sebe dělí římskými číslicemi I–IX. První a druhý dan jsou pomocníci instruktora, čtvrtý až šestý jsou učitelé Taekwonda, sedmý a osmý vlastní mistři Taekwonda

a devátý dan má velmistr, ti za doby, co jsem cvičila, byli na celé světě jenom tři. Velmistrem se totiž může stát jen ten, kdo udělá něco významného pro celé toto bojové umění.

U nás v České republice v odvětví TKD ITF GBHS, ve kterém jsem cvičila, má nejvyšší pásek Martin Zámečník, osmý dan. Druhý největší pásek má můj učitel a zároveň hlavní představitel TKD II Kyok Tomáš Kuba, ten má šestý dan.

Nové pásky může udělovat pouze mistr Taekwonda. Každý pásek má ještě svůj půlpásek, vždy je to našitý proužek barvy následujícího pásku, na který se musí dělat samostatně zkoušky. Např. ze zeleného se dělají zkoušky na zelenomodrý a z něj pak na modrý. Každá zkouška se skládá ze dvou sestav, které musí člověk bez chyby a technicky správně zacvičit, od žlutozeleného pásku se cvičí modelové sestavy soubojů, od zeleného se začíná bojovat, od modrého přerážet a od červeného provádět na zkouškách sebeobrana. Z toho vyplývá, že zkoušky jsou stále náročnější a narozdíl od prvních pásků, které jdou získat během roku, modré a červené pásky zůstávají člověku klidně i rok a více. Na začátku každé zkoušky se také říká slib Taekwonda, kterým by se měl každý cvičící řídit. "Budu dodržovat zásady Taekwonda, budu respektovat instruktora a sombe, nikdy Taekwondo nezneužiji, budu zastáncem svobody a spravedlnosti, budu vytvářet mírovější svět." Vždy, když toto říká dohromady několik desítek lidí, každému běhá mráz po zádech. Stojí také za to zmínit zásady Taekwonda – zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání, nezdolný duch. Tyto zásady se na každém tréninku nejednou připomínají.

Nedílnou součástí cvičení a asi první věc, co si každý vybaví je bílé oblečení, zde se nazývá dobok. Halena se obvazuje nejvyšším dosaženým páskem jednou okolo těla, symbolizuje to jeden vytyčený cíl, neboli jít po jedné cestě, sloužit jednomu pánu, čímž se myslí být věrný jednomu učiteli a hlavní cíl a myšlenka – zvítězit jednou ranou.

Mezi další pravidla, které musí každý taekwondista dodržovat je cvičit bosý, vždy v upraveném doboku, pod kterým nesmí nic prosvítat. Naštěstí je ušitý z látky, která je hodně pevná, aby vydržela i to, když chcete někoho za oblečení přehodit přes záda nebo škrtit. Roztržené dobokové kalhoty jsem viděla jen jednou, a to už byly hodně seprané a po sérii vysokých kopů a dřepů už neměly šanci. Další pravidla jsou, že bez svolení učitele nemůže nikdo opustit cvičící místnost, ani se jít napít mimo vyhrazený čas. Za základní slušnost se považuje lehký úklon vždy, když vcházíme do místnosti, kde se cvičí, když chceme na někoho promluvit, když odpovídáme na dotaz a když si sedáme do tureckého sedu nebo odcházíme.

Na konci každé sestavy se zakřičí název sestavy, která byla cvičena a až po pokynu učitele se může člověk stáhnout do základní pozice sestavy a na další pokyn mít tzv. pohov. Každá sestava má okolo třiceti kroků, danové sestavy klidně i přes sedmdesát. Každý krok se skládá z několika slov, které učitel používá a každý si je musí umět přeložit. Např. niundža so sang pchalmok maŕŕi – (niundža sogi) postoj na tři stopy široký, postava do písmene A, špička

kolmo na osu postoje, (sang pchalmok) blokováací plochou je vnitřní část předloktí vyvrácená směrem ven (makki) je obecné pojmenování pro blokovácí techniku.

I když se to po tom všem, co jsem napsala, může zdát jako nějaká až pomalu sekta, je to neskutečně nádherné a rozmanité bojové umění, jehož výsledkem je z člověka udělat někoho, kdo se nebojí jít večer sám po ulici a má kontrolu nad svým tělem, dokáže se prosadit za svoje názory klidnou a mírovou formou a bojové techniky použije pouze v krajní nouzi. Myslím, že české Taekwondo má moc dobrý kolektiv, kterého jsem ráda, že jsem mohla být součástí, i skvělý republikový tým, který byl už několikrát mezinárodně oceněn a moji kamarádi, se kterými jsem stále v kontaktu, jsou mistři Evropy v sestavách i osobním souboji.

Tento sport je výborná cesta k tomu umět zacházet se svojí energií. Mám osobní zkušenost s jedním malým chlapečkem na tréninku, který neustále vyrušoval, nedokázal udržet pozornost a soustředit se na jednu věc, tak mu učitel za každou vylomeninu zadal deset kliků a po první stovce už byl kluk rád, že sedí. Nyní je mu třináct let a je reprezentant v národním týmu. A je spousta dalších příběhů, které mě utvrdili v názoru, že se všichni snaží prosazovat dobrou věc a vím, že jsem necvičila nadarmo a v životě si často vzpomínám na to, co nás učili na trénincích, že to jde i převést do běžného života a netýká se to jen sportu. Především již zmiňované zásady Taekwonda vidím jako dobrý životní základ.



Slib při zahajování zkoušek



soutěžní boj na MČR



Přerážení desky



Zdravý životní styl je klíčovým faktorem pro udržení dobrého zdraví a prevenci mnoha chronických onemocnění. Zdravý životní styl je klíčovým faktorem, který nám umožňuje udržovat zdraví a dobře se cítit. V této seminární práci se zaměřím na význam zdravého životního stylu a na to, jak můžeme dosáhnout a udržovat zdraví.

Zdravý životní styl má mnoho výhod pro lidské zdraví. První a nejvýznamnější výhodou je prevence chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, diabetes a některé druhy rakoviny. Zdravý životní styl také zlepšuje kvalitu života a snižuje riziko úmrtí v důsledku nemoci.

Další výhodou zdravého životního stylu je zlepšení fyzické kondice a vitality. Lidé, kteří vedou aktivní životní styl a dodržují zdravou výživu, mají více energie a jsou schopni lépe se soustředit na své pracovní i osobní úkoly.

Zdravý životní styl také může pomoci snížit stres a zlepšit celkovou psychickou pohodu. Fyzická aktivita a zdravá výživa jsou spojeny s uvolňováním endorfinů, což jsou hormony, které zlepšují náladu a snižují stres.

Zdravý životní styl má mnoho výhod. Například nám pomáhá udržet zdravou hmotnost, zlepšuje fyzickou kondici a zvyšuje odolnost proti nemocem. Zdravý životní styl také přispívá ke zlepšení našeho psychického zdraví, zlepšuje náladu a snižuje úzkost a stres.

Aspekty zdravého životního stylu

Správná výživa

Správná výživa je klíčovým faktorem pro udržení zdravého životního stylu. Lidé by měli jíst rozmanitou stravu s dostatkem zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků, bílkovin a zdravých tuků. Dále je důležité omezit příjem rafinovaných cukrů a nasycených tuků, které mohou vést k nadváze a dalším zdravotním problémům.

Fyzická aktivita

Pohyb a fyzická aktivita jsou také důležité pro udržení zdraví. Doporučuje se provádět alespoň 150 minut mírné až intenzivní fyzické aktivity týdně, což může zlepšit celkovou kondici, snížit riziko srdečních onemocnění, cukrovky a dalších chronických onemocnění. Fyzická aktivita pomáhá udržovat zdravou hmotnost, zvyšuje fyzickou kondici a snižuje riziko mnoha zdravotních problémů.

Strava

Správná strava je klíčovým faktorem pro udržení zdraví a prevenci řady onemocnění. Zdravá strava by měla být bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku a bílkoviny. Zdravá strava by měla být dále bohatá na vitamíny, minerály a další živiny. Měli bychom se snažit jíst různorodě a vyhnout se příliš mnoha tukům, cukrům a soli. Měli bychom také pít dostatek vody a omezit konzumaci alkoholu.

Je důležité omezit konzumaci potravin s vysokým obsahem tuku, cukru a soli, což může vést k vysoké hladině cholesterolu, obezitě a dalším zdravotním problémům.

Výzkumy ukazují, že zdravá strava může snížit riziko vzniku mnoha chorob, jako jsou onemocnění srdce, cukrovka a rakovina.

Stres a spánek

Stres a nedostatek spánku mohou negativně ovlivnit naše zdraví. Měli bychom se snažit minimalizovat stres a získat dostatek spánku, aby se naše tělo mohlo zotavit a regenerovat. Nedostatek spánku může vést k únavě, podrážděnosti a narušit fyziologické procesy, které jsou klíčové pro udržení zdraví. Doporučuje se spát alespoň 7 až 9 hodin denně, aby tělo mohlo regenerovat.

Stres může mít negativní vliv na zdraví. Dlouhodobý stres může zvýšit riziko vzniku mnoha chorob, jako jsou srdce, deprese a úzkost. Proto je důležité najít způsoby, jak se stresu vyhnout nebo ho zvládnout. Některé účinné způsoby jsou meditace, jóga nebo procházky v přírodě.

Závěr

Zdravý životní styl může mít pozitivní vliv na lidské zdraví. Vyvážená strava, pravidelný pohyb, dostatek spánku a správa stresu jsou klíčovými faktory.

Se zdravím životním stylem úzce souvisí sedavý způsob života

Sedavý způsob života se týká způsobu, jakým trávíme většinu našeho času v klidu nebo v nízké intenzitě, kdy jsme v sedavé pozici a nevyvíjíme tělesnou aktivitu. Tento způsob života se v moderní době stává stále běžnějším, zejména kvůli nárůstu sedavých pracovních míst a moderních technologií, které nás vedou k pasivnímu odpočinku, jako jsou například sledování televize, hraní videoher a procházení sociálními sítěmi.

Několik faktorů může přispět k sedavému způsobu života, včetně práce na pracovišti, kde je člověk nucen sedět po dlouhou dobu, nedostatku času nebo motivace k fyzické aktivitě a zvyklostí. Čím více času člověk tráví sedavými činnostmi, tím větší je riziko vzniku zdravotních problémů.

Sedavý způsob života může mít negativní dopad na zdraví, jako je obezita, srdeční choroby, cukrovka, svalové a skeletální problémy, zhoršení psychického zdraví a zkrácení délky života.

Dále pak zahrnují zvýšené riziko obezity, diabetu typu 2, srdečních chorob, krevních sraženin, bolesti zad, špatné držení těla a další problémy s pohybovým aparátem.

Je důležité najít způsoby, jak snížit množství sedavého sezení a zahrnout více fyzické aktivity do svého každodenního života.

Podle Světové zdravotnické organizace by měl dospělý člověk denně provozovat minimálně 150 minut mírné až intenzivní fyzické aktivity.

Změna sedavého životního stylu může být obtížná, ale je to nezbytné pro zlepšení zdraví. Několik jednoduchých kroků, jako je pravidelné cvičení, procházky po práci, snižování sedavého času a zdravé stravování, mohou pomoci snížit riziko zdravotních problémů spojených se sedavým způsobem života.

Proto je důležité najít způsoby, jak zvýšit fyzickou aktivitu a pohyb během dne, aby se snížilo riziko zdravotních problémů spojených se sedavým způsobem života.

Je důležité si uvědomit, že sedavý způsob života není nutně synonymem pro lenost nebo neochotu se pohybovat. Mnoho lidí má sedavou práci nebo trpí zdravotními problémy, které omezují jejich pohyblivost. Nicméně, existuje mnoho způsobů, jak se snažit vyrovnat se se sedavým způsobem života, například pravidelným cvičením, stáním při práci, častějším pohybem během dne a volbou aktivit, které vyžadují pohyb.



Autor: Monika Pisková (absolventka školy)

Domácí pizza

- šunka
- eidam
- mozzarella
- 1/2 droždí
- lžička soli
- 1/2 lžičky cukru
- 200 g hladké mouky
- 300 g polohrubé mouky
- mouka na posypání
- 5 lžic olivového oleje
- lžice oleje
- stroužek česneku
- kečup
- koření na pizzu

Rozmícháme si rozdrobené droždí, trochu vlažné vody a cukr. Na teplém místě nechme vzejít kvásek. V míse promícháme mouku, sůl, kvásek a olej. Přilijeme 300 ml vlažné vody a propracujeme, než vznikne těsto. Vytvoříme bochánek, přikryjeme čistou utěrkou a necháme kynout hodinu a půl až dvě hodiny, aby zdvojnásobilo objem. Těsto rozdělíme na tři díly. Na pomoučněné pracovní desce vyválíme a vytáhneme tenkou placku a přeneseme na plech. Vytvarujeme zvýšený okraj, na těsto dáme kečup s pizzovým kořením, šunku a sýry a ihned vložíme do pořádně rozpálené trouby. Pečeme na 225 stupňů. Po vyndání z trouby potřeme okraje olejem s vymačkaným česnekem.





Narodila se 3. ledna 1997 v Jablonci nad Nisou.

Na trati je Markéta Davidová velmi rychlá, mimo ni věčně usměvavá. Miluje koně a taky jednorozce.

Je členkou oddílu SKP Kornspitz Jablonec. V mládí vyhrávala Markéta Davidová závody v běhu na lyžích, s biatlonem začala roce 2010.

Makula, jak se Davidové říká, pochází ze sportovní rodiny. Maminka volejbalistka a tatínek basketbalista tak jistě očekávali, že se i jejich dcera vydá podobnou cestou. Nakonec zvolila lyže a malorážku – v té době ještě bez duhy a jednorozců.

Bylo to správné rozhodnutí. Vždyť je z ní aktuálně česká jednička, ač sama toto označení slyší nerada.

Sympatická závodnice má přítele, kterým je Tomáš Pošepný, bývalý běžec na lyžích. Je zajímavé, že s tímto mužem kdysi chodila i biatlonistka Veronika Vítková, která už se závoděním skončila. Davidová bydlí v Janově nad Nisou, její otec Daniel je v této obci starostou.

Vraťme se ale ještě na juniorskou scénu. Už tam se Davidové dařilo a posbírala řadu úspěchů. Tím největším je titul juniorské mistryně světa ve stíhačce, pro který si dojela v roce

2018 v estonském Otepää. V téže roce už ale získala spoustu zkušeností také mezi elitou pod pěti kruhy v Pchjongčchangu.

V případě Davidové se juniorské působení hodně prolíná právě s reprezentačním áčkem. Svůj debut ve Světovém poháru si odbyla v 19. letech na domácí půdě v Novém Městě na Moravě v sezóně 2016/17.

Od začátku si ji vzala do péče její spolubydlící a také velká kamarádka Eva Puskarčíková. „Jsem její biatlonová máma,“ pronesla jednou o šest let starší biatlonistka.

Své první vítězství ve Světovém poháru si připsala v Antholzi v roce 2019. V tomto středisku se o rok později konalo mistrovství světa, na kterém Davidová pomohla smíšené štafetě k bronzu.

Na největší úspěch ve své kariéře dosáhla na Mistrovství světa v Pokljuce 2021. Ve vytrvalostním závodě neminula ani jeden terč a jako čtvrtá v historii českého biatlonu získala individuální zlato.



První stupeň navštěvovala na Základní škole Arbesova v Jablonci nad Nisou, poté absolvovala osmileté Gymnázium U Balvanu tamtéž, kde odmaturovala roku 2016. Na Fakultě agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů České zemědělské univerzity v Praze vystudovala v roce 2019 bakalářský obor Zoorehabilitace a asistenční aktivity se zvířaty, roku 2021 navazující magisterské studium v oboru Reprodukční biotechnologie a v roce 2022 navazující magisterské studium v oboru Výživa zvířat a dietetika. Jejím snem není obrovská sbírka biatlonových medailí, nýbrž práce se zvířaty.



Přiřadte správné české definice k těmto ostravským výrazům:

a) kostka	1. svaštělý
b) kozi dech	2. zakrslý
c) krabaty	3. kašlat
d) kravatel	4. pecka v ovoci
e) krpaty	5. keř
f) kryka	6. límec
g) křak	7. moped
h) kuckat	8. hlava
i) kudlit	9. tahat za vlasy
j) kula	10. hůl

Řešení:

1c, 2e, 3h, 4a, 5g, 6d, 7b, 8j, 9i, 10f



V této rubrice našeho časopisu máte možnost hádat, kdo z učitelů se skrývá za mladistvým vzhledem na fotce. V minulém čísle jsme vám představili Mgr. Barboru Balákovou.





Autor: Redakce

Kde jste se narodila a kde momentálně žijete?

Narodila jsem se ve Vyškově; od šesti se ale už ochomýtám kolem Brna (chodila jsem tady na základku, střední i vysokou). Když jsem zjistila, že tu zůstanu i pracovně, našla jsem si malý byt kousek od centra. Zatím úsek Jaselská – byt v pěším tempu drží rekord 15 min.

Jak dlouho působíte tady u nás na škole? Kde jste působila předtím?

Na Jaselskou jsem posílala životopis pár dní před odevzdáním diplomové práce. (Potřebovala jsem mít nějakou motivaci před děsivě vyhlížejícími státnicemi.) Mé působení před Jaselskou tedy bylo pouze v rámci pedagogických praxí během studií. Vyzkoušela jsem si dvě gymnázia v Brně (jedno státní, jedno soukromé) a střední průmyslovou školu. Je ale něco jiného být nějaké školy opravdovou součástí, jak teď zjišťuji.

Jinak délku svého působení na naší škole zatím počítám v jednotkách dní. Započítám-li i poslední březnové dny, pak to bude nějakých 220 dní na Jaselské.

Jakou vysokou školu (aprobaci) máte vystudovanou?

Studovala jsem na pedagogické a filozofické fakultě kombinaci český jazyka a literatura + dějepis.

Jaké učíte předměty a jaké jsou vaše další funkce na škole?

Mojí pracovní náplní je zejména čeština, ale jednu třídu mám i na dějepis. Mimo to se podílím na kurzech češtiny pro studenty s odlišným mateřským jazykem.

Co máte na naší škole ráda?

Po první návštěvě Jaselské, když jsem sem šla na pohovor, ve mně zůstal pocit úžasu z těch prostor školy. Spolek Vesna jsem samozřejmě znala ze studia historie, takže bylo úplně skvělé octnout se v jejich prostorách a vidět, že se to krásné z toho zachovává. Na toho historika ve mně to nesmírně zapůsobilo a působí to na mě dodnes.

Co byste na škole naopak změnila?

Něco mi říká, že abych mohla dělat takové závěry, potřebovala bych více zkušeností než 220 dní. :)

Vzpomenete i jaký jste byla student? Měla jste někdy nějakou důtku nebo sníženou známku z chování? Jestli ano, tak za co?

Obávám se, že slyšitelný a zapamatovatelný, ale v pohybovala jsem se v mezích řádu, takže tady žádnou zajímavou historkou nepřispěji.

Co vy a tělesné tresty? Jste pro nebo proti? Zavést či nezavést?

Jednoznačně odmítám. Fyzické tresty ze své podstaty mají způsobovat bolest nebo nepohodlí; nedává mi absolutně žádný smysl, aby toto bylo praktikováno na jakoukoli chápající bytost.

Jak se Vám komunikuje s rodiči? Zažila jste už nějakého rozzlobeného rodiče?

Prozatím byla komunikace bezproblémová. Asi to bude i tím, že jsem dosud nemusela s rodiči sama nějaký problém řešit.

Kdo nebo co v životě byl váš nejlepší učitel?

Nejvyšší stav poučení za mě přichází vždy po krizi, která přišla a kterou jsem musela vyřešit nebo zpracovat. Pár už jsem si jich zažila a vždycky mě dost posunuly.

Co Vás nejvíce baví a na druhou stranu štve na této profesi?

Ne že by mě to vyloženě štvalo, ale asi maličko závidím profesím, které si můžou jednou za čas dovolit dojít do práce bez energie a nálady, ten den prostě nějak přečkat. Mám dojem, že to si kantor moc dovolit nemůže. (A přijde mi, že chyby u učitele se moc nepromíjí.) Jinak ale je ta profese skvělá a cítím se v ní moc dobře – myslela jsem si to a sem ráda, že se zatím nevyvádím z přesvědčení. Zabývám se tématy, která mě baví, můžu se o nich bavit s dalšími lidmi. Bonusem je, že jsem se dostala do věkové skupiny, s níž se mi funguje moc dobře. Navíc mi vyhovuje, že mám okamžitý feedback. To je zkrátka výhoda práce s lidmi, stačí si přečíst výraz v tvářích; když se něco nepovede nebo povede, vím to hned a můžu to rychle zpracovat. Mám z toho pocit, že se posouvám rychleji. Ta práce mi prostě dává smysl a mám dostatek vtipných historek k pivu.

Jaká akce, kterou pořádala naše škola, byla pro Vás nejzajímavější?

Nevím, jestli se to dá označit jako akce, ale přišlo mi skvělé „Daruj krev pro Jaselskou“. Upřímně jsem byla na svoji školu docela pyšná, že dělá takové věci.

Máte nějakého oblíbeného žáka? Jaká je Vaše oblíbená třída?

Oblíbeného žáka nemám, ani nevím, jak bych ho mohla z vyhodnotit z té spousty. Asi i titul „oblíbená třída“ bych nevěděla, kam umístit. Do většiny svých tříd se těším – do některé proto,

že skvěle spolupracují, do některé zas, že je s nimi legrace, do jiné zas proto, že je mi tam prostě dobře. A teda rozladit umí taky všechny. :D

S jakým zaměstnancem školy, či pedagogickým kolegou nejvíce kamarádíte? S kým se Vám nejlépe spolupracuje?

Jsme tu zatím chvíli, ani bych ještě neřekla, že jsem tu úplně rozkoukaná, každopádně bych tady asi jako první vzpomněla na kabinet č. 55, kde mám domovskou stanici na škole. Vděčím jim mimo jiné za dosavadní rozkoukávání se, úterní pub kvízy a tak. Ale jsem moc ráda i za mimokabinetní vztahy napříč obory, které jsou a které si myslím, že ještě hezké budou.

Chtěla jste být učitelkou už od dětství? Pokud ne, proč jste se stala učitelem?

Někdy od druhé třídy to začalo být v plánu. Vždycky jsem chtěla učit ten ročník, který jsem tu chvíli navštěvovala, a přemýšlela, jak bych co učila. Střední za mě byla srdcová záležitost, tak jsem se pro ni pak rozhodla definitivně.

Máte nějaký životní vzor?

Mám lidi, kteří mi přijdou inspirativní, ale o vzorech jsem nikdy nemluvila, na to jsem moc svá.

Jaké máte ráda seriály a filmy?

Ze seriálů mám ráda klasiku, jako je Simpsons, HIMYM, Friends a The Big Bang Theory, z těch novějších pak House of Cards, Borgen, The Crown. A teda ještě miluju Black Books a Černou zmiji (doporučuji, jestli tu pro to můžu mít prostor – britský humor vynikající).

Z filmů mám ráda bondovky (staré i současné), marvelovky, většinou to, co vyplodí Tarantino, dvojici Bud Spencer a Terence Hill, filmy s Louisem de Funèsem, Smrtonosné pasti a svět Bradavic a přílehlých okolí. To tak v obecnosti, pak co se zadaří.

Jakou posloucháte hudbu a máte oblíbeného interpreta?

Můj hudební playlist tvoří hudba z let 50. až 90. (občas se tam procpe něco ze současné tvorby). Z těch novějších pak spíš elektroswing. Víc konkrétní být neumím, v hudbě nejsem moc škatulkovací typ (jsem někde mezi Dubioza Kolektiv a Ferencem Lisztem).

Jaké čtete knihy?

Jako student bohemistiky čtu s chutí ledasco, ráda bych ochutnala od všeho, co literatura nabízí, a toho je pořád dost. Každopádně když se mám k něčemu vracet, tak je to Milan Kundera a Jaroslav Hašek. Ten styl psaní miluju. Pak ale docela fandím Timu Marshallovi, který v knihách spájí historii, geografii a současnou politiku napříč kontinenty (to je ale četba odborného/populárně naučného rázu).

Jaké máte koníčky? Provozujete nějaký sport?

Koníčky mi asi tvoří převážně sport. Dlouhou dobu jsem dělala závodně atletiku, tak mi zůstala záliba v občasném popoběhnutí na vzduchu. Jinak pátky patří sauně a bazénu. Během týdne stíhám pak už jen jógu, občas squash. Mám moc ráda taky volejbal a softball, ale k tomu se teď už nejsem s to moc přichomýtnout.

Jaké je Vaše nejoblíbenější jídlo a jaké naopak nemusíte?

Jedno oblíbené asi nemám, ale jsem fanoušek italské a řecké kuchyně. Každopádně nepozřu nic s koriandrem.

Máte domácího mazlíčka?

Ano, půlročního kotě jménem Cat Stevens.

Co dělá taková učitelka, když má dva měsíce prázdnin?

Prim v mých aktivitách spojených s letní dovolenou hraje turistika – sbalit se na pár dní do krosny a trochu se vyhecovat k výkonu. Z kraje léta pak s rodinou vyrážíme na moře; s nevlastním tátou jsem si v sedmnácti dělala kapitánský zkoušky na plachetnici, tak vždycky na týden nebo čtrnáct dní zvedneme kotvy a brouzdáme Jadranem. A taky mám závazky u svého táborového oddílu, takže na přelomu července a srpna mě čeká čtrnáct dní v Českém ráji.

Jaké máte plány do budoucna? (5 až 10 let)

Ráda bych zcestovala pár vysněných míst (např. Francouzská Guyana, Kapverdy, Špicberky), zaregistrovala se v Alpenverein a možná i rozšířila dosavadní smečku o nějaká lidská mláďátka. Těžko říct, co život dá, jsem otevřená všemu.

A máme tady poslední otázku. Máte nějakou zajímavou nebo vtipnou historku z pedagogické praxe?

Mrzí mě to, ale můj arzenál školních historek buď obnáší historky ve školním časopisu neprezentovatelné, nebo něco, co by čtenáři Jaselského kurýra označili za obvyklé.

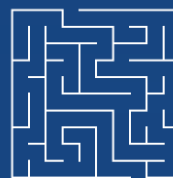
Tajemný předmět

Autor: Redakce



Vážení čtenáři, máme pro Vás další nelehký úkol! Kdo ví, jaký předmět je na obrázku a k čemu slouží? Vítěz tipovací soutěže získá opět sladké ceny ☺



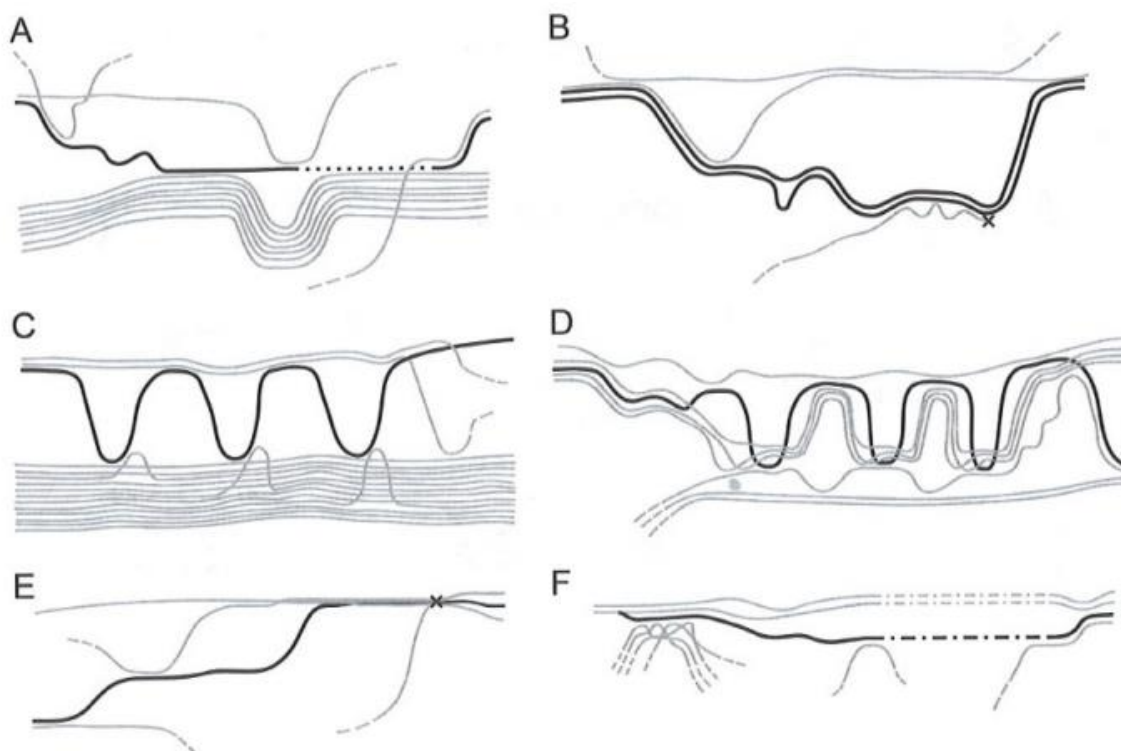


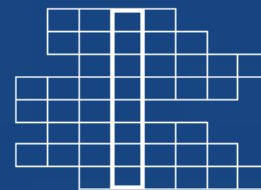
Řešení rébusu z minulého čísla:

Petr Pavel

Zadání rébusu:

Následující diagramy znázorňují děj známých pohádek. Každá křivka odpovídá jedné postavě. Odhalte pohádky a hlavní postavy.





1	2	3	4	5		6	7	8		9	10
12						13			11		
	15			17	14				19		
16			18		21			20			
24				22			23				
26						25					
		30				32				27	28
29	31				33			35			
37				34			36		39		
42			38					40		44	41
46		43					47		45		
48							49				

Vodorovně

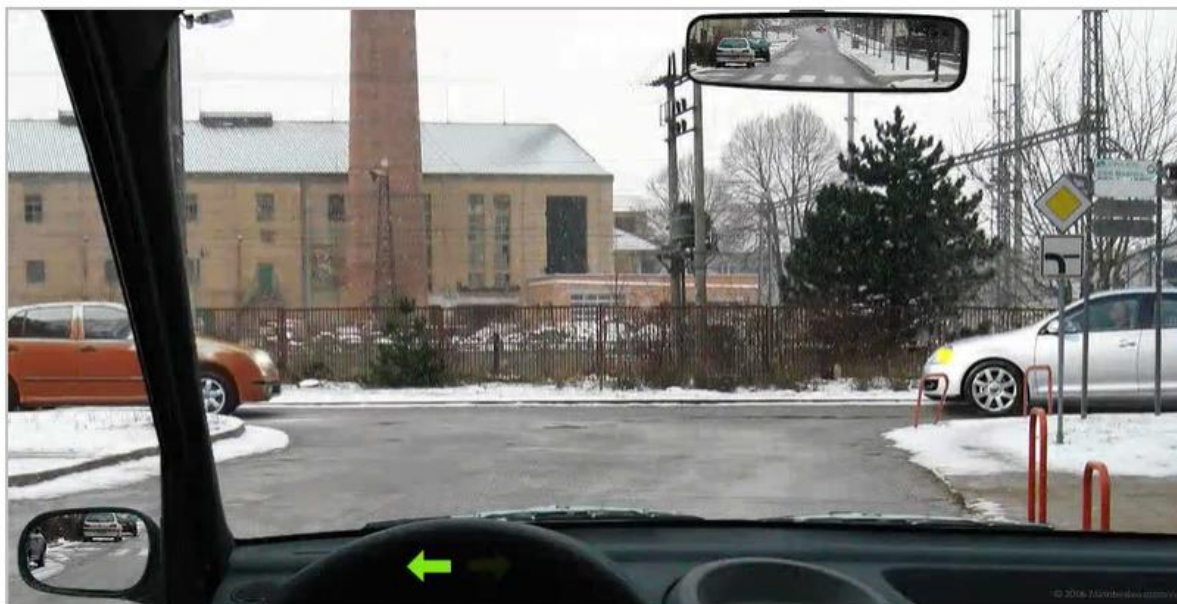
- 1) VYŘAZENÉ SPISY
- 6) HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR (ZKR.)
- 9) INICIÁLY ZPĚVÁKA VONDRÁČKA
- 12) ANTONÍN (DOMÁCKY)
- 13) PRAMEN MINERÁLNÍ VODY
- 15) INICIÁLY ZPĚVÁKA TUČNÉHO
- 16) SOUBOR PŘEDNÁŠEK
- 17) BEZNOZÍ PLAŽI
- 19) ELEKTRICKY NABITÁ ČÁSTICE
- 20) BŮH PLODNOSTI
- 21) INICIÁLY HEREČKY STAŠOVÉ
- 23) ZARUČENÝ
- 24) VĚTROVKA S KAPUCÍ
- 26) **TAJENKA**
- 29) HLAVNÍ MĚSTO ZÁPADNÍ SAMOY
- 30) ODDĚLENÍ (ZKR.)
- 32) USEKNOUT
- 33) STŘEDNÍ ŠKOLA (ZKR.)
- 34) HUTNÍ VÝROBEK
- 35) PRALÁTKA
- 37) OVOCNÁ ZAHRADA
- 38) ZLEHKA ODRÁŽET MÍČ
- 39) AUTONOMNÍ OBLAST (ZKR.)
- 42) EVENTUÁLNĚ (ZKR.)
- 44) JMÉNO POHÁDKOVÉHO MEDVÍDKA
- 46) NERVÓZNÍ ČLOVĚK
- 47) BOD NA OBLOZE
- 48) MALÁ TLAPA
- 49) VKUS

Svisle

- 1) STARŠÍ (ZKR.)
- 2) ROVNOSTÁŘSKÉ SDRUŽENÍ
- 3) LIDOOOP
- 4) RODINNÝ DŮM (ZKR.)
- 5) LOSOVÁNÍ NÁHODNÝCH VÝHER
- 6) Hnutí ZA DEMOKRATICKÉ SLOVENSKO (ZKR.)
- 7) PŘEDLOŽKA
- 8) LUDOLFOVO ČÍSLO
- 9) PLAVIT SE
- 10) VOŇAVÝ
- 11) OSÍDLENÍ ÚZEMÍ MIMO VLASTNÍ ZEMI
- 14) SÍŤ PRODEJEN NÁBYTKU
- 16) USAZENINA
- 18) ÚSKOK
- 20) SHREKOVA PŘÍTELKYNĚ
- 22) NĚMECKÁ TELEVIZNÍ STANICE
- 23) INICIÁLY DRAMATIKA TYLA
- 25) NÁSTROJ K USYCHÁNÍ PRÁDLA
- 27) CHYTIT DO RUKY
- 28) LÉČIVÝ ODVAR
- 29) VOJENSKÝ ODVOD (ZASTARALE)
- 31) JMÉNO ZPĚVÁKA BOBKA
- 33) SAMICE SRNCE
- 34) DIAPOZITIV (HOVOROVĚ)
- 36) ZN. OVOCNÝCH NÁPOJŮ
- 38) POHÁR VÍTEŽŮ POHÁRŮ (ZKR.)
- 40) PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY
- 41) ÚSTŘEDNÍ RADA ODBORŮ (ZKR.)
- 43) HEYERDAHLOVO PLAVIDLO
- 45) DIVADLO SATIRY (ZKR.)



Řidič vozidla z výhledu projede vyobrazenou křižovatkou jako:



A První.

B Druhý.

C Třetí.

Správná odpověď

A)



Autor: Redakce

Soutěž první pomoci

Dne 3. března 2023 na naší škole proběhlo školní kolo soutěže v první pomoci. Letošní soutěž byla speciální, konala se v den 75. výročí založení školy pod laskavou záštitou ředitelky školy PhDr. Zuzany Číkové.

Soutěžila tříčlenná družstva druhých a třetích ročníků oboru praktická sestra, žáci zdravotnického lycea a sociální činnosti. Soutěžilo celkem 14 družstev. Soutěž probíhala na pěti stanovištích. Cílem bylo propojit teoretické a praktické znalosti. V praktické části soutěžní družstva předvedla poskytnutí první pomoci na konkrétní modelové situaci např. KPR, tepenného krvácení, ošetření popálenin a jiné. Žáci byli také testováni v pozornosti a schopnosti bezpečně a dostatečně rychle přesunout raněné na nosítkách.

Soutěžící byli rozděleni na dvě kategorie.

Výkony a připravenost soutěžících hodnotila odborná porota ve složení: Mgr. Hana Kašparovská, Mgr. Rudolf Lukačko, PhDr. Jana Toufarová, Mgr. Iva Lambova, Mgr. Adéla Soukupová a jako hlavní porotce Mgr. Dominika Babáková.

Výsledky žáků 2. ročníků - I. kategorie:

1. místo: družstvo třídy 2LB (2)
2. místo: družstvo třídy PS2A (1)
3. místo: družstvo třídy 2LB (1)

Výsledky žáků 3. a 4. ročníky – II. kategorie:

1. místo: družstvo třídy PS 3A
2. místo: družstvo třídy PS 3C I.
3. místo: družstvo třídy PS 3C II.

První dvě družstva z každé kategorie postupují do Celostátní soutěže první pomoci, která proběhne v červnu na SZŠ Brno, Jaselská, příspěvková organizace a třetí družstvo z kategorie mladší žáci bude reprezentovat školu v Jihlavě na mezinárodní soutěži první pomoci Mladé Bříšče. Děkujeme všem studentům za výkony a velice kvalitní připravenost k soutěži. Poděkování patří také všem odborným vyučujícím za přípravu soutěžních družstev a celému týmu vyučujících i žáků, kteří se podíleli na organizaci soutěže.

Zpracovala: Mgr. Dominika Babáková

Srdečně Vás zveme na školní kolo Soutěže první pomoci

Dne 3. března 2023
Místo: SZŠ Brno, Jaselská, p. o.

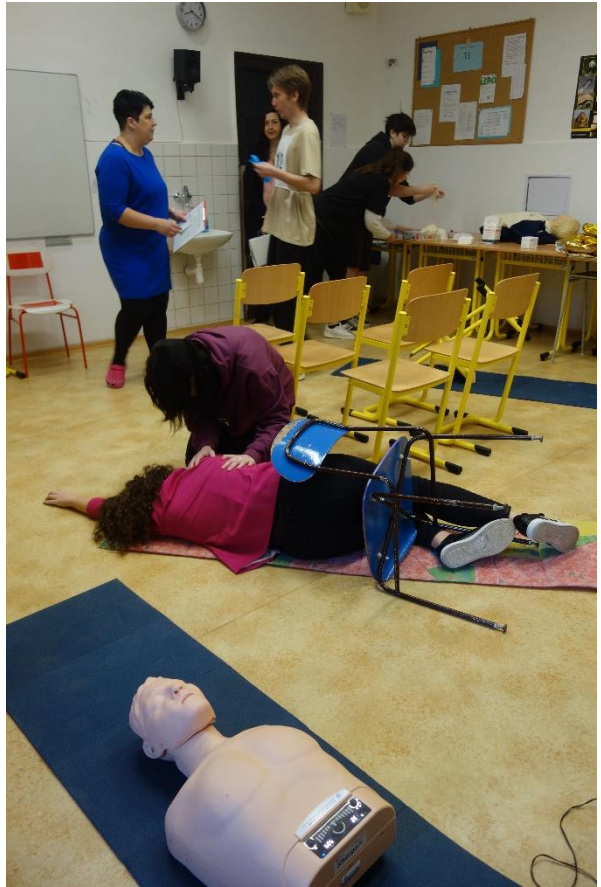
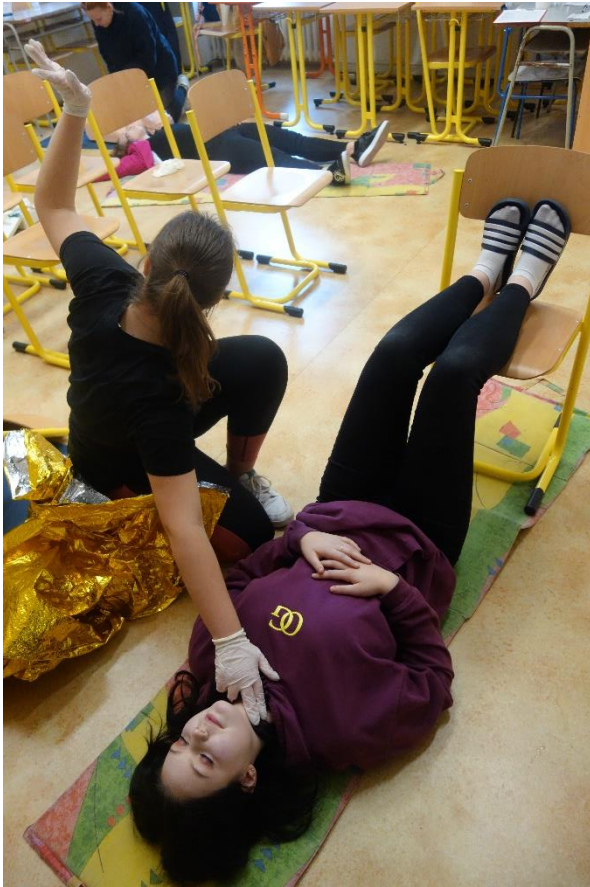


světová
škola
ve světě i doma









Neformální setkání ředitelů a zástupců pro odborné vzdělávání

Dne 3. 3. 2023 se uskutečnilo „poslední“ neformální setkání ředitelů spolupracujících subjektů a zástupců pro odborné vzdělávání ve dvoraně školy.

Ředitelka školy PhDr. Zuzana Číková přivítala všechny přítomné a seznámila je s programem neformálního setkání.

Velmi vzácným hostem byl Mgr. Jiří Nantl, LL.M., náměstek hejtmána JMK, který se ujal krátkého slova.

Hlavním cílem tohoto setkání bylo slavnostní otevření Centra odborného vzdělávání pro zdravotnictví, které bylo vytvořeno v rámci celého projektu.

Slavnostního přestřižení pásky v simulační místnosti se ujala ředitelka školy PhDr. Zuzana Číková a Mgr. Jiří Nantl, LL.M.

Simulační místnost, kterou se podařilo vybudovat v rekordním čase, umožňuje prostřednictvím praktické výuky snadnější zapojení žáků, resp. absolventů do pracovního procesu. Učebna obsahuje nejmodernější modely a pomůcky k nácviku péče o nemocného, např. zvedák, model dítěte k nácviku ošetřovatelské péče a KPR, interaktivní model k cévkování, model ruky k měření krevního tlaku nebo interaktivní komunikační model k ošetřovatelské péči Susie. Interaktivní model Susie umožňuje nastavit simulaci různých zdravotních problémů, např. dušnost s vysokým krevním tlakem nebo srdeční zástavu, a umožňuje tak pedagogům vytvářet programy vhodné k nácviku konkrétních ošetřovatelských postupů. Byla předvedena malá ukázka práce se simulátorem Susie a její možnosti se zaměřením na podávání infúze. Dále bylo nachystáno malé překvapení ve formě připraveného filmu - videa o vybudování COV. Slavnostního otevření COV se také zúčastnili zástupci odborných firem, a to pan Nikolaos Vidras, zástupce firmy Linet a pan Petr Císař, zástupce firmy B-Braun, kteří se podíleli svými výrobky na vybavení simulační místnosti.

Poté účastníci neformálního setkání navštívili školní kolo první pomoci, které probíhalo v prostorách školy.

Ve dvoraně školy se pak diskutovalo nad příklady dobré praxe, např. o žakovském portfoliu, dále soutěžích první pomoci a využitelnosti COV pro zdravotnictví do budoucna. Zástupci jednotlivých partnerských škol kvitovali jednotlivé aktivity celého projektu, ať už to byly konference, workshopy nebo výuka v COV.

Mgr. Jana Váňová (odborný garant COV a zástupkyně pro odborné předměty) seznámila přítomné o proběhlých akcích, o zrealizované konferenci Ošetřovatelství – pestrost v kontextu doby, workshopech s tematikou Psychiatrická péče v 21. století, výuce partnerských škol v COV a publicitě projektu, který je k dispozici na webových stránkách školy a vytváří se elektronická publikace celého projektu iKAP JMK II.

Poté se ujala slova Radka Szelongová – CodeCreator Publi.cz, která představila funkci a možnosti platformy publi.cz.

Následovala prezentace zdravotnických firem. Prvním byl pan Roman Audy, zástupce firmy Audy, s.r.o. se zdravotnickou a rehabilitační technikou, kterou firma nabízí. V rámci budování COV jsme využily jednorázové pomůcky pro hygienu a vyprazdňování nemocných.

Dalšími byli zástupci firmy TUGI, a to pan Milan Eyberger a pan Martin Pilný, kteří vyvinuli inovativní zdravotnický prostředek určený k usnadnění aplikace léků z předplněných injekčních stříkaček.

Věříme, že COV ve zdravotnictví je velkým přínosem a že se budeme i nadále setkávat.

Zapsala: Mgr. Jana Váňová





Den otevřených dveří pro absolventy a přátele školy

Děkujeme všem, kteří se zúčastnili dne otevřených dveří pro absolventy. Naším přáním bylo, aby celá akce probíhala v přátelské a milé atmosféře a jsme velice rádi, že se nám společně s vámi tuto atmosféru podařilo vytvořit.

Rádi jsme mezi námi opět přivítali bývalé kolegyně, které již neodmyslitelně patří do našich řad: Mgr. Věru Záhorovou a Mgr. Martu Ugwitzovou.

Celý den naplňoval téma oslav 75. výročí školy: minulost – současnost – budoucnost. Mohli jste zhlédnout módní přehlídku dobových uniforem od Florence Nightingalové, která je považována za zakladatelku ošetrovatelství, až po současnost. Přehlídka vzbudila velký zájem. Dále byla připravena nejen retro učebna, kde jste se mohli podívat na kroniky školy, historické pomůcky i dokumenty, ale samozřejmě i současné učebny a naši novinku – Centrum odborného vzdělání. Celou akci zpříjemnila ZUŠ VARHANICKÁ svým krásným vystoupením.

Jsme velmi rádi, že jsme podpořili společně s vámi charitativní akci „Dům pro Julii“ – za finanční dar ve výši 6652 Kč vám patří velké díky. V neposlední řadě jsme si mohli popovídat a zavzpomínat v našich kavárničkách.

Díky za vaši podporu a návštěvu.

Zapsala: PhDr. Milena Spurná

75. výročí založení školy
Den otevřených dveří pro absolventy a přátele školy
3. 3. 2023

~~~~~  
**13:00**  
Komentovaný přehled dobových uniforem ve Dvoraně

~~~~~  
15:30
Vystoupení ZUŠ Varhanická ve Dvoraně

~~~~~  
**16:00**  
Komentovaný přehled dobových uniforem ve Dvoraně

~~~~~  
Dále je pro Vás připraveno:
Individuální prohlídka školy
Retro učebna
Společné posezení
Charitativní akce na podporu „Dům pro Julii“ (dětský hospic)

**Srdečně Vás zve PhDr. Zuzana Číková,
ředitelka školy**







Výročí Střední zdravotnické školy Brno. Vychovala přes patnáct tisíc zdravotníků

0 ★★★★★
Nehodnoceno, buďte první!

Ohodnoťte článek

DNES 16:42



V roce 2023 Jaselská oslaví 75. výročí od založení. S oslavami jsme začali návazností na historii v dárcovství krve ve spolupráci s Nemocnicí u sv. Anny v Brně. Vyvrcholením oslav bude 3. března 2023, kdy bude naše škola otevřena pro absolventy i pedagogy, kteří na ní působili. Návštěvníci mohou nahlédnout do učeben, bude pro ně přichystána přehlídka dobových uniforem od časů Florence Nightingale až po současnost a další zajímavosti.



Pochodové cvičení s prvky ochrany obyvatelstva při mimořádných situacích

Dne 3. 3. 2023 se konalo pochodové cvičení s prvky ochrany obyvatelstva při mimořádných událostech. Rozdělili jsme se do pěti skupin, které čítaly přibližně okolo sta žáků. V rámci výslapu jsme navštívili rozhledny Ostrá horka v Soběšicích, Holednou v Kohoutovicích, Zamilovaný hájek v Králově Poli, Jehnice a brněnský Prígl.

Žáci si během přibližně tříhodinového pochodu vyplnili online kvíz, který se skládal z otázek zaměřených na ochranu obyvatelstva při mimořádných událostech.

V rámci pochodu jsme utužili své zdraví a zopakovali si základní prvky ochrany obyvatelstva při mimořádných událostech.

Zapsal: Mgr. Jan Pejpek

Třídy	Dohled	Sraz	Čas
1.A, 1.B, 1.C, 1.D	1.C Mgr. Šťastná – vedoucí skupiny , Mgr. Pejpek 1.B Mgr. Procházková, Mgr. Čermáková L. 1.A Mgr. Bedřichová, Mgr. et Mgr. Madudová 1.D Mgr. Valovičová, Mgr. Kaňová	Zastávka Halasovo náměstí v 8:00 (směr Soběšice rozhledna a zpět okolo kaple sv. Antoníčka)	8:00 – 11:00
1.LA, 1.LB, 1.S, 2.A, 2.C	1.S PaedDr. Laslová – vedoucí skupiny , Mgr. Rudolfová 1.LA Mgr. Veselý, Ing. Grepl 1.LB Mgr. Novotný, Mgr. Hrabal 2.A Mgr. Hanušová, Mgr. Kolářová 2.C Mgr. Čáslavová, Mgr. Křížková	8:40 sraz - Královo Pole - nádraží, 8:52 - odjezd autobusem č. 43 - Královo Pole, nádraží - Soběšice, Klarisky (na Lesní školku jsou to jen 2 krátké zastávky, půjdeme tedy pěšky), Soběšice, Klarisky - Jehnice. Z Jehnic pojedeme autobusem č. 70 do zastávky Královo Pole, nádraží.	8:40 – 11:40
2.D, 2.LA, 2.LB, 2.S, 3.A	2.D, 2.S Mgr. Milíčák – vedoucí skupiny , Mgr. Baláková, Ing. Desová 2.LA Mgr. Janiczková, Mgr. Zamykalová 2.LB Mgr. Opravilová, Mgr. Vasína 3.A Mgr. Petříková, Mgr. Janková	Zastávka Svratecká směr rozhledna Holedná	8:30 – 11:30
3.B, 3.C, 3.D, 3.L, 3.S	3.D Mgr. Klimešová – vedoucí skupiny 3.B Mgr. Neumanová, Mgr. Dobrovolná 3.C Mgr. et Mgr. Skulová, Mgr. Dvořáková H. 3.L Mgr. Pazourková, Mgr. Řemínková 3.S Mgr. Čadová, Mgr. Bittnerová	Sraz u Billy na Lesná (u té horní na Okružní) směr Soběšice, rozhledna a pak směr Mokrá hora, Zamilovaný hájek, Kr. Pole nádraží.	8:30 – 11:30
4.A, 4.B, 4.C, 4.D, 4.S	4.C Mgr. Vilimová – vedoucí skupiny 4.A Ing. et Bc. Hartmanová 4.B Mgr. Dvořáková R. 4.D Mgr. Kratochvílová 4.S Mgr. Křestánová	Zastávka Přistaviště u přehrady, směr přistaviště Rokle a zpět	8:30 – 11:30











Festival ošetřovatelských kazuistik

Dne 23. 3. 2023 se ve Zlíně v aule SZŠ a VZŠ konal XVII. ročník Festivalu ošetřovatelských kazuistik. Za naši školu se na festivalu představila se svou kazuistikou s názvem „Ošetřovatelská kazuistika u nemocného s gonartrózou“ žákyně 4D Kateřina Paczková, která vyhrála se svou kazuistikou školní kolo soutěže ošetřovatelských kazuistik. V žákovské porotě usedla žákyně 4B Marie Pospíšilová. Festivalového klání se účastnilo celkem 9 kazuistik. Žáci si jako svou nejzajímavější kazuistiku vybrali nejružnější témata. Největší úspěch měla kazuistika s názvem – Maligní nádor cévnatky, kterou prezentovala sama žákyně, která byla v roli přednášejícího i nemocného. Týkal se jí samotné.



Naše kazuistika nebyla vybrána mezi třemi nejlepšími, ale rozhodně měla vysokou odbornou úroveň a byla přednesena s přehledem. Všechny tři jsme byly při příjezdu na festival maličko roztřesené, ale postupem času z nás nervozita opadla a celý festival jsme si užily. Všechny přednesené kazuistiky byly zajímavé a téměř všechny se týkaly maturitních témat z ošetřovatelství. Přednesené kazuistiky hodnotily dvě poroty. Jedna odborná, ve které zasedli odborníci z praxe. Druhá porota byla žákovská. Každá soutěžící škola měla v žákovské porotě svého zástupce. Po vyhlášení výsledků festivalu byl organizován workshop žáků a odborných učitelek. Žáci si svůj workshop moderovaly samostatně bez učitelského dohledu. Děvčatům se na workshop moc nechtělo, ale nakonec se jim výměna vzájemných zkušeností žáků různých škol moc líbila.

Obě žákyně se shodly, že soutěž byla ně přínosná. Katka si vyzkoušela jaké to je vystoupit před aulou plnou posluchačů a Marie se vyzkoušela jaké to je hodnotit ostatní a vyjádřit svůj

názor před ostatními. Festival byl dobře připraven a velký dík za jeho organizaci patří garantovi akce Mgr. Řehákové.



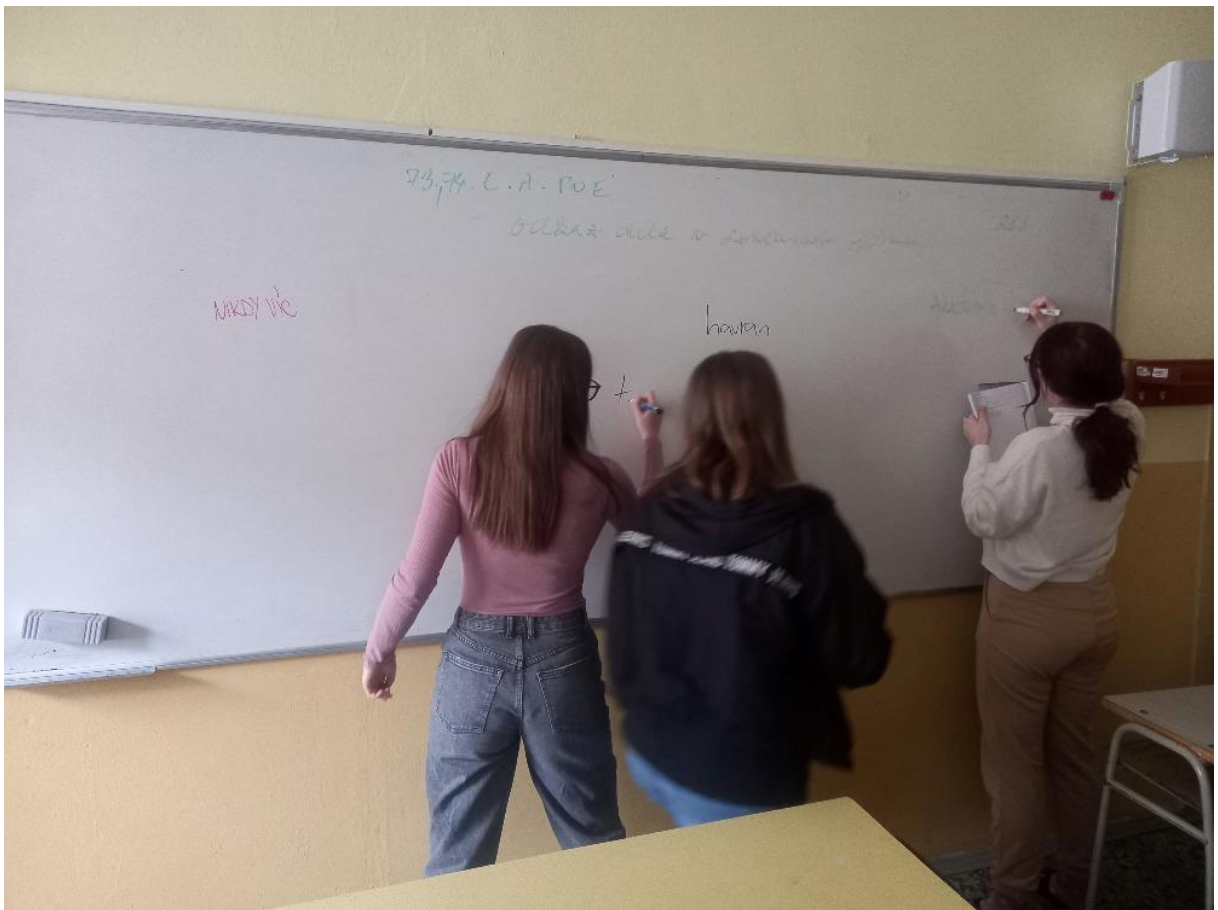
Zapsala: Mgr. Iva Křestánová

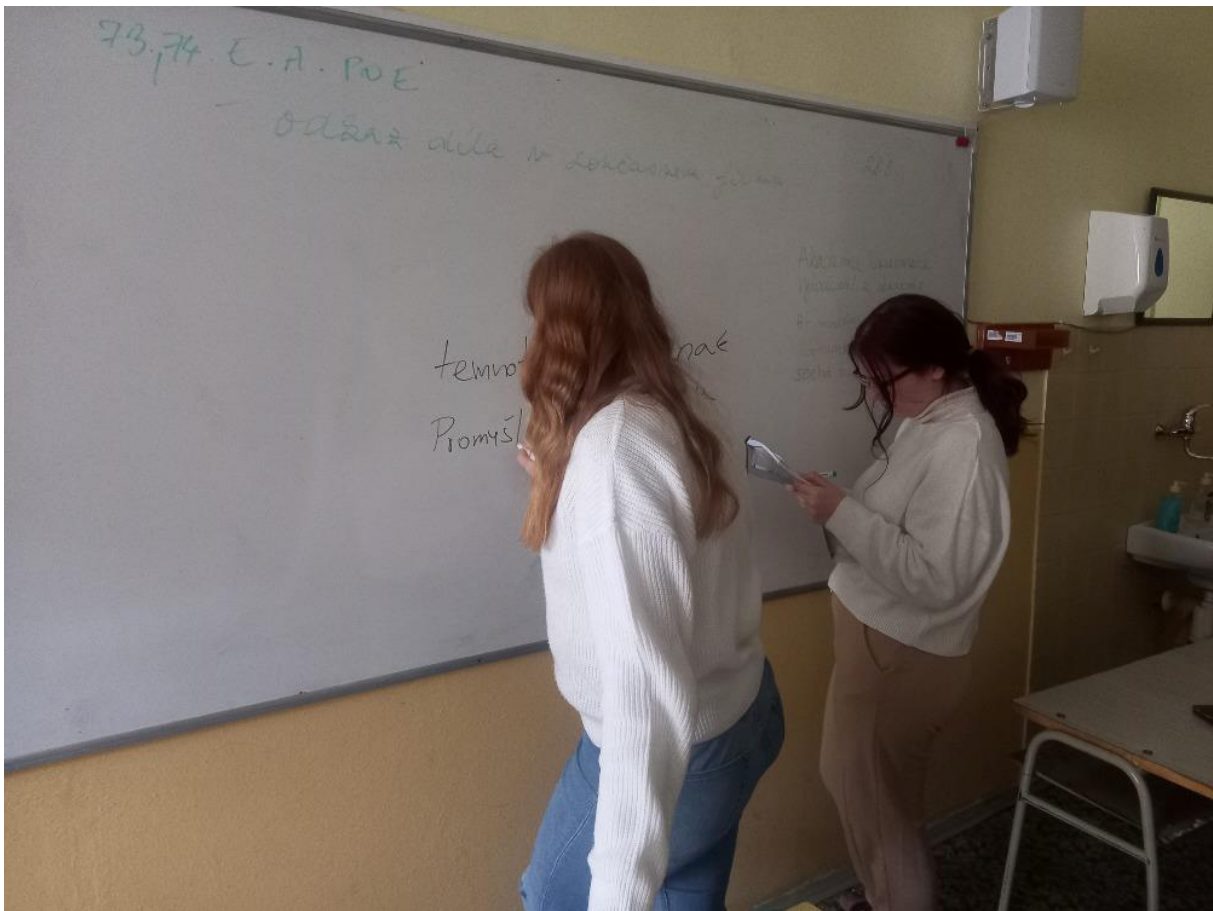
Den učitelů

V úterý 28. 3. školní parlament popřál všem jaselským vyučujícím rozhlasem krásný Den učitelů. Poděkování sepsala a pronesla Tereza Andrejčáková (2S) a vysílání zajistil Jakub Momirov (2A), který i vybral a do rozhlasu pustil tematickou píseň *Pátá* z filmu *Rebelové*.

V tento den se také vybrané třídy účastnily akce *Učíme s vámi*, která spočívala v tom, že si zástupci tříd vybrali jednoho vyučujícího, se kterým se domluvili na „společné“ výuce. Žáci pomohli vyučujícímu s přípravou, někteří i společně s učitelem hodinu vedli. Například žáci ve 2. A včele právě s již zmíněným Jakubem Momirovem si připravili v rámci tematického bloku *romantismus ve světové literatuře* netradiční hodinu, která se nesla v duchu E. A. Poea. Nazvali ji konkrétně *Odkaz E. A. Poea v současném filmu*. Náplní hodiny bylo bedlivé sledování ukázek z populárního seriálu *Wednesday* a hledání explicitních i implicitních odkazů na uvedeného autora. Následoval zápis objevených iluzí a motivů na tabuli a poté proběhla diskuze vztahující se k tématu. Vyučovací hodina byla pro všechny zajímavá a došlo v ní k cílenému propojení žáků, kteří se stali na chvíli pedagogy, s učitelem, který se v průběhu hodiny ocitl v pozici studenta.

Za školní parlament: Lenka Čermáková a Petra Valovičková





Poznávací zájezd do Anglie

Ve středu 29. 3. se 51 žáků a čtyři učitelé ve složení Mgr. Horyna, Mgr. Baláková, Mgr. Valošková a PhDr. Spurná vydali na šestidenní poznávací zájezd s názvem „Nejkrásnější univerzitní města“.

Naší první zastávkou byla Paříž, kde jsme dorazili po zhruba sedmnáctihodinové cestě. Naše kroky zaměřily k jedné z největších dominant vůbec – Eiffelově věži. Po impozantním výhledu na celé město z výšky 276 metrů jsme zaměřili objevovat krásy Paříže – ať už po zemi (Invalidovna, Vítězný oblouk, Champs-Élysées) nebo po vodě – odpolední plavba lodí po Seině.

Třetí den jsme zahájili plavbou na trajektu, kterým jsme se přemístili do Anglie, konkrétně na nás čekalo univerzitní městečko Cambridge. Prošli jsme si neznámější koleje, například King's College nebo Trinity College. Jediné, co trochu kazilo dojem z toho malebného městečka, byl téměř celodenní déšť. Odpoledne jsme odjeli do Londýna, kde již na „meeting pointu“ čekaly na žáky jejich rodiny.

Čtvrtý den dopoledne jsme se vyrazili podívat na víkendové sídlo nedávno zesnulé královny Alžběty II. – hrad Windsor. Zde se mimochodem také ve zdejší kapli konala svatba prince Harryho s Meghan. V poledne jsme se poté přesunuli do Oxfordu, kde sídlí pátá nejstarší univerzita na světě. Po „nákupním okénku“ jsme absolvovali prohlídku nejrozsáhlejší koleje Christ Church College, jejíž nádvoří, křížová chodba a jídelna sloužily jako kulisy ve filmech o Harrym Potterovi. Poté jsme odjeli do Londýna k rodinám, kde jsme strávili druhou noc.

Poslední den jsme zůstali v Londýně, kde jsme si prošli neznámější památky, například Big ben, Houses of Parliament, Westminster Abbey, Buckingham Palace nebo Trafalgar Square. Kromě těchto významných památek jsme navštívili také muzeum Florence Nightingalové. Návštěvu metropole jsme zakončili výhledem z London Eye, což je jedna z nejvyšších vyhlídek v Londýně.

Zájezd se velmi vydařil a doufáme, že se příští rok zopakuje.

Zapsala: Mgr. Barbora Baláková





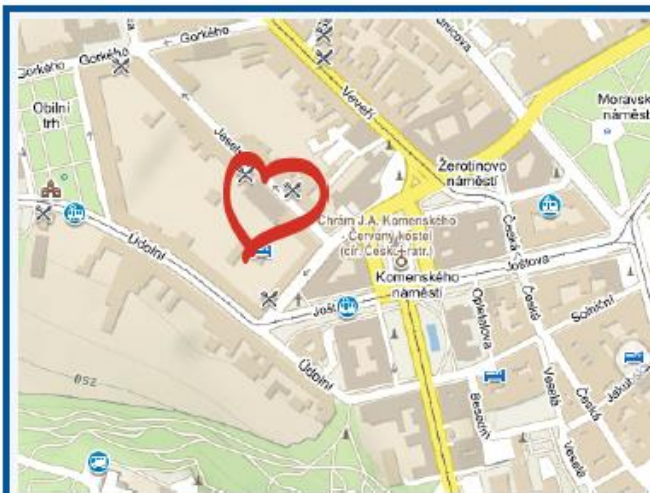








Kde nás najdete?



Kontakty:

Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace

Jaselská 7/9, Brno 602 00

Tel.: 541 247 125

E-mail: zkhusakova@szs-jaselska.cz

www.szs-jaselska.cz

www.facebook.com/SZŠ-Jaselská-Brno



Redakce

Šéfredaktor – Mgr. Jaroslav Miřtyna

Asistent šéfredaktora – Alexandra Szemánová

Příspěvatelé jednotlivých rubrik

Literární soutěž – Lea Němcová

Jak jsem překonala sama sebe – Alexandra Szemánová

Úvahy o praxi – Daniel Vejražka

Zajímavý koníček – Simona Trtílková (absolventka školy)

Já a sport – Bára Šmídková

Moje zkušenosti s biatlonem – Adéla Machalová

Můj nejzajímavější sportovní zážitek – Vendula Rohrerová (absolventka školy)

Sport, který mě zaujal – Radek Suský

Taekwondo – Eva Nekudová

Zdraví životní styl – ChatGPT

Recept – Monika Pisková (absolventka školy)

Medajlonky sportovců – Mgr. Jan Pejpek

Ostravské okénko – Mgr. Barbora Baláková

Rébus – Bc. Marika Kaňová

Umístění časopisu na stránkách školy

http://www.szs-jaselska.cz/aktivity_skoly/kuryr.php



1. místo
v kategorii - střední školy v Jihomoravském kraji 2018
časopisu
Jaselský kurýř



3. místo
v kategorii - střední školy v Jihomoravském kraji 2017
časopisu
Jaselský kurýř

Finalista soutěže

O neinspirativnější středoškolský časopis roku 2017

Odborový svaz novinářů a pracovníků medií České Republiky





**Střední zdravotnická škola, Brno,
Jaselská, příspěvková organizace
Jaselská 7/9, 602 00 Brno**