



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ



Jaselský kurýř

ŠKOLNÍ
ČASOPIS ROKU

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

3/2024 - 58. vydání



Obsah



| | |
|---|----|
| Přehled nadcházejících akcí na měsíc březen..... | 3 |
| Pozvánka na logickou olympiádu pro dospělé | 5 |
| Na oběd s Honzou – pozvánka do jídelny Grohova | 6 |
| Tvůrčí psaní studentů – Jak jsem překonala sama sebe | 8 |
| Ztřeštěný nápad..... | 11 |
| Úvahy o praxi | 14 |
| Kvíziáda | 15 |
| Zajímavý koníček – fotbal | 16 |
| Můj nejzajímavější sportovní zážitek | 18 |
| Kdo mě přivedl ke sportu | 19 |
| Já a sport..... | 20 |
| Já a výživa..... | 21 |
| Nail Art – Motýlí křídla | 22 |
| Jak předejít syndromu vyhoření | 26 |
| Recepty s AI – langoš..... | 28 |
| Medailonky sportovců – Bethany Meilani Hamilton..... | 29 |
| Tipy na filmy a seriály..... | 32 |
| Tipy na (ne)povinnou četbu..... | 33 |
| Tipy na zajímavé aplikace..... | 34 |
| Hantec kolem nás – Jak Krpál Bonapartů zfachčil mlatu u Slavkova..... | 35 |
| Ostravské okénko..... | 36 |
| Tajemné předměty | 37 |
| Rébus..... | 39 |
| Vtipy pro lepší den..... | 40 |
| Křížovka..... | 41 |
| Zpátky do autoškoly | 43 |
| Poznej svého učitele..... | 44 |
| Mazlíček Vašeho učitele – Andy (Mgr. Iva Lambova)..... | 46 |
| Vyslechni svého učitele... Tentokrát s Ditou Desovou..... | 48 |
| Kronika školy aneb co se událo ve škole za měsíc únor..... | 52 |
| Kde nás najdete? | 86 |



prezentiáda

Máš plné ruce nápadů?

Přihlas se na Prezentiádu!

do 15. března

Sestav 2-3členný tým, vyber si téma, doraz na workshopy a odhal sílu svých slov v mistrovství škol Česka a Slovenska v prezentačních dovednostech!



- 15. 1. – 15. 3. Nominační kolo
- 5. 2. – 18. 3. Webináře
- 8. 4. – 19. 4. Krajská kola
- 9. 5. – 10. 5. Grandfinále

Témata

SŠ:
(ne)možné
To je intimní

ZŠ:
Třešnička na dortu
Bez toho to nepůjde



Pořadatel



Partneři



Mediální partner



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Soutěž zařídili a finančně podpořili



MÁŠ PLNÉ RUCE NÁPADŮ? PŘIHLAS SE NA PREZENTIÁDU

”
prezentiáda

Koktáš a bojíš se, že řekneš něco špatně, nebo se chceš hlásit na vysněnou pozici v práci?

Dej dohromady tým složený ze dvou nebo tří členů, zvol si téma, které se ti líbí, přijď na workshopy a ukaž všem, co je v tobě.

Témata:
ZŠ

Třešnička na dortu
Bez toho to nepůjde

SŠ

(ne)možné
To je intimní

Harmonogram

16. 1. - 8. 3. Nominační kolo
8. 3. - 19. 4. Krajská kola
9. 5. - 10. 5. Grandfinále

Přihlas se do 8. 3. 2024
na webu
www.prezentiada.cz

[Více informací naleznete zde](#)

Pozvánka na logickou olympiádu pro dospělé



Vážení kolegové,

velmi ráda bych Vás opět pozvala do soutěže Logická olympiáda a to již do jejího 17. ročníku. A to zcela netradičně, novinkou, kterou jsme pro tento ročník přichystali – kategorií „D“, která je určena především dospělým, ale nejenom jim.

Vznikla na základě poptávky po soutěžení i mezi staršími ročníky než jsou středoškoláci. Účastí v této kategorii podpoříte další ročníky Logické olympiády pro děti a to tím, že uhradíte symbolický soutěžní poplatek 100 Kč nebo vytvoříte autorskou logickou úlohu, kterou budeme moct v některém z dalších ročníků použít.

Registrace běží nyní na stránkách: <https://lod.mensa.cz/> a potrvá až do 30. 4. 2024. Samotná on-line soutěž proběhne v termínu 1. – 10. 6. 2024. A pokud se jí zúčastní více než 10 000 účastníků, přichystáme v září i finálové prezenční kolo.

Budeme se na vaši účast těšit a budeme samozřejmě rádi za rozšíření mezi vaše známé, kolegy, příbuzné.

Se srdečným pozdravem

Lucie Měchurová

koordinátorka Logické olympiády

[Další informace naleznete na stránkách Logické olympiády](#)



Přípečené testoviny s dvěma polévkami



Kuře na paprice s dvěma polévkami a sladkou tečkou v sáčku



Maso s dušenou zeleninou, bramborem a dvěmi polévkami



Zelené fazolky na kyselo s vejcem a bramborem a dvěmi polévkami



Kuřecí plátek s ananasem, sýrem, rýží a tentokrát jednou polévkou



Autor: Nadiya Povidaychyk

V tuto chvíli mám za úkol napsat nějaký případ, ve kterém jsem se překonala. Myslím, že je to otázka, na kterou je těžké odpovědět. Podle mého názoru bylo takových situací více. Každý se vždy učí a zkouší něco nového, učíme se a učí nás. Bylo hodně případů, kdy člověk, včetně mě, dělal a improvizoval v nějakých situacích něco, co nikdy předtím nedělal. Pro někoho může být třeba těžké se seznámit s někým, vytvořit nový vztah či přátelství. A někomu to nedělá problémy, prostě se nestydí nebo nebojí. Myslím si, že to souvisí s dětstvím, s tím, jak bylo dítě vychováno, jak se k němu chovali rodiče, příbuzní, vrstevníci a celkové okolí. Toto je můj osobní názor, ale jestli je to tak doopravdy, to nevím.

Jsem ráda, že mám příležitost nad tímto tématem přemýšlet a zkoumat si v hlavě vzpomínky a zážitky. Zajímavé je, že skupinu lidí můžeme rozdělit na různé typy osobnosti, například introverty a extroverty. Mezi nimi je velký rozdíl, jsou úplně odlišní, alespoň já to tak vidím. Rozumím tomu, že každá osobnost je jedinečná a výjimečná. Ale proč nemůže existovat pouze jeden typ osobnosti? Proč nejsme všichni extroverti nebo naopak? Bylo by to jednodušší? Je těžké si představit, jak by to fungovalo, to je obtížná otázka. Ale jsme takoví, jací jsme. A myslím si, že bychom si toho měli vážit. Tímto nechci nikoho urazit nebo se někoho dotknout. Každý je výjimečný a dokáže určitým způsobem fungovat. Například já jsem docela komunikativní, ale ne se všemi, pouze když je to potřeba. Většina lidí kolem mě, kteří mě moc neznají, by řekla, že jsem tichá a moc se nebavím. Ale naopak blízcí přátelé tvrdí, že jsem občas až moc ukecaná, nevím. Osobně se řídím podle situace, co, kdy a jak je potřeba mluvit, a někdy je lepší být potichu.

Dříve, ještě na základní škole, hlavně při stěhování z jiného státu, to bylo pro mě ohromným stresem a psychicky náročným obdobím. Bylo mi 11 let, a to stěhování bylo spontánní. Já, která neuměla česky, ačkoliv jsem v České republice byla předtím, a nová škola. Určitě mě všichni považovali za odlišné dítě, protože jsem nemluvila, byla jsem potichu. Pro mě to bylo především stresující, nevěděla jsem, co mě čeká, když přijdu do třídy. Naštěstí se se mnou kamarádili, a do půl roku jsem začala mluvit, do konce školního roku už jsem psala, mluvila a rozuměla všemu. Jsem vděčná především rodičům a jedné kamarádce, s níž se stále bavím, že mě podporovali a snažili se mi pomoci. Připadá mi, že to bylo těžké, ale nevzdala jsem to, překonala jsem to. Také jsem člověk, který si váží každé pomoci a podpory od kohokoli. Zároveň umím být spravedlivá, a za to jsem ráda, jak se ke mně ostatní chovají, tak se já k nim chovám.

Nedávno se mi stalo, že jeden pán mi poskytl místo v tramvaji, a když jsem vystupovala, oslovil mě, pustil mě a popřál mi hezký zbytek dne. Byla to malá věc, ale zlepšila mi náladu na celý den. V dnešní době lidé často neumí vážít si vztahů a osob. Nechápu, proč tolik zklamání, proč? Přemýšlela jsem o tom, proč se někteří lidé, kteří si dříve sdělovali vše, náhle rozhádají a už se ani nepozdraví. I mně se to stalo, a nevím, co bylo důvodem. Je to zvláštní, někteří tvrdí, že člověk se za svůj život nemění. Těžká otázka. Mnohokrát jsem přemýšlela, proč mě tolik kamarádek zradilo. Jsem vděčná všem, které jsem potkala v životě, i těm, se kterými se už nebavím. Určitě mi daly něco potřebného nebo důležitého. Nikdy nevíte, co je pravda. Každý člověk si najde svou pravdu. Je pravda, že vážné přátelství je důležitější než tisíc dalších. Hodně lidí si to neuvědomuje a jedná v různých případech jinak, což může druhého odrazit. Někteří prostě neumí přemýšlet.

Teď se pokusíme vrátit na začátek, kde jsem začínala. Proč je pro nás tak těžké něco překonat? Proč se pořád snažíme, aby lidé byli sebejistější a zkoušeli něco nového? Podle mě záleží na tom, jak moc to chceme. Co jsme ochotni udělat pro to? A hlavně, jestli to doopravdy stojí za to. Nevím, je to těžká otázka. Každý si v hlavě promítá různé myšlenky, nějaké názory. Někdo snadno překoná problémy a situace s nějakým oříškem, ale pro někoho je to opravdu složité a řeší to různými způsoby. Bohužel stres může ovlivnit zdraví člověka, někdy jen trošku, jindy více. Zdraví pro člověka je nejcennější a nejdůležitější, a to by si měl každý vážít. Pečovat, a přitom nezapomínat na sebe. Proč jsou lidé někdy tak líní? Je to tím, že jsou unavení a nemají sílu pracovat dál? Nebo prostě nechtějí řešit zdánlivě zbytečné věci? I když někdy nejsou zbytečné. Je to pro lidstvo složité, a možná je to nějakým způsobem překonáním sami sebe. Mnoho lidí s tím nemá úspěch. Z jedné strany chceme zlepšovat svět kolem sebe, a z druhé, když přijdou překážky, něco se mění.

V dnešní době nám život usnadňují různé vymoženosti. Dříve lidé umývali nádobí v řece nebo vůbec žádné nádobí neměli. Nyní máme myčku, která všechno udělá za nás. Svět se takto neustále vyvíjí, ačkoliv bych si to sama nevymyslela. Za dvacet let nás pravděpodobně čeká něco úplně jiného, něco, co si vůbec neumíme představit. Nevím, jestli je to správné. Kolem sebe vidíme výzvy, například ekonomické problémy spojené s plastem. Plast byl kdysi velkým vynálezem pro společnost, nyní však nevíme, jak s ním naložit, a hledáme nové způsoby. Některé věci jsou teď jednodušší, například myčky nebo automobily. Vynálezce však musí přemýšlet i o způsobu, jak likvidovat své vynálezy.

Vrátím se k mému úkolu, kterým je napsat případ, kdy jsem se překonala. Překonáváme se pořád, v každém novém významném okamžiku. Máme spoustu výzev, a někdy ani nevíme, co je důležitější. Nedávno jsem se rozhodla pro praxi v Německu. Cesta je stresující, zejména proto, že nemluvíme německy. Studuji na zdravotnické škole a byla jsem vybrána na stáž do Berlína. Rozhodování mi trvalo dlouho, než jsem si byla jistá, že to zvládnu. Je to pro mě velké překonání, ale těším se na nové zkušenosti. Doufám, že mě čeká spousta nových zážitků.

to bude zajímavý příběh, ve kterém se budu neustále překonávat. Náš život je plný neočekávaných zážitků. Nikdy nevíme, co nás čeká, a to je správně. Za celý život čerpáme nové zkušenosti a dovednosti.

Je těžké překonat sami sebe, ale je to nezbytné k dosažení lepšího života. Člověk, který opravdu překonal své špatné vlastnosti, se stává produktivnější a potřebnější ve společnosti.

Ztřeštěný nápad

Autor: Tereza Menšíková



Jmenuji se Laura, a ráda vám povím můj neskutečný příběh, díky kterému jsem zjistila, kdo opravdu jsem. Dovolte mi tedy začít od naprostého počátku, kdy jsem ani zdaleka nevěděla, co se stane, a jak to změní mé vnímání okolního světa.

Vše začalo jednoho krásného dne, kdy jsme společně s mými třemi přáteli seděli v naší oblíbené hospůdce. U piva jsme probírali, jak bychom mohli využít naše letní prázdniny. Padlo spoustu zajímavých nápadů, ale jeden nás všechny zaujal nejvíc, pravděpodobně svou extrémní bizarností. Určitě chcete vědět, co nás napadlo, že? Jelikož jsme všichni milovníci strašidelných a nebezpečných míst, napadlo nás, že bude dobrý nápad, abychom společně vyrazili do Paříže. Nezajímala nás ale Eiffelova věž, ani nás nelákal pohled na Monu Lisu. Objekt našeho zájmu se totiž skrýval dvacet metrů pod tímto vším. O místní katakomby jsme se zajímali už nějakou dobu. A z jakého důvodu zrovna o tyto? Je to jednoduché, jedná se totiž o spleť sto devadesáti kilometrů chodeb, ne však chodeb ledajakých, ale chodeb od základu pokrytých ostatky téměř šesti milionů zesnulých. Už jenom pomyšlení na onu atmosféru nám způsobovalo husí kůži, ale přesně toto jsme milovali. Proto bylo bez jakéhokoliv delšího rozhodování rozhodnuto, že v pondělí, za sedm dní, vyrazíme směr Paříž.

Týden utekl jako voda, a lovci adrenalinu byli na místě. Finanční tíseň nám nedovolila si rezervovat pokoje v nějakém hotelu, a tak jsme jeli na pouhé tři dny. První z nich byl vymezen na cestu tam, druhý, osudný, na přípravu a uskutečnění celé akce, a poslední den jsme se měli vrátit domů. Celá cesta byla započata okolo deváté hodiny večer. Po čtyřech zastávkách a jednom střídání řidičů se nám začala odhalovat krása naší finální destinace. Jelikož cesta byla opravdu dlouhá, napadlo nás, že si z auta uděláme takový provizorní hotel a vyspíme se. Naše natěšenost nám však nedala spát, každý byl tedy obohacen pouze o necelé tři hodiny spánku. I přesto byla těla všech plná energie, dál nás hnala touha po adrenalinu a poznání. Ke štěstí nám chybělo už jen nějaké dobré jídlo na posilňovou. Po vydatném jídle už jen zbývalo naplánovat, jak se nepozorovatelně dostaneme do katakomb. Procházet jimi v otevírací době a mezi lidmi přece vůbec není žádný adrenalin. Hodinu jsme přemýšleli, jak by se to dalo udělat. Naštěstí jsem přišla s geniálním nápadem. Počkáme, až půjde poslední skupinka, nenápadně se vmísíme do davu a až budeme uvnitř, někde se dobře schováme a počkáme, až návštěvníci a průvodci odejdou, a ven se dostaneme zase s první výpravou zvědavců. Znělo to jako zcela jednoduchý plán, jestli se povede podle představ, však nikdo netušil. Nezbývalo nic víc, než doufat. Schylovalo se k hodině naší akce, vydali jsme se tedy na cestu. S sebou jsme vzali baterky, nějaké jídlo, pití a samozřejmě telefony, abychom si mohli zavolat, kdyby

se někdo ztratil. Viděli jsme v tu chvíli na nějaký moment do budoucnosti, nebo to byla pouhá náhoda? K místu onoho dobrodružství se celý můj tým dostavil přímo na čas, kdy vpouštěli posledních pár návštěvníků na prohlídku. Nenápadně se každý lovec duchů vpletl do davu, vše zatím vycházelo tak, jak jsme si představovali, zatím. V již zmíněném davu nás průvodce dovedl až ke vchodu do kostnice. Už tam jsme byli pohlceni zvláštní atmosférou, jako by všude kolem člověka byla smrt, jako by vás objala svými pevnými spáry a držela se vás. Takový pocit se jen těžko popisuje, ale když ho jednou poznáte, už nikdy na něj nezapomenete. Ani se všem nepovedlo ze sebe oklepat tu tíhu, a už jsme šli dál do chodeb. Tam se pocit stupňoval, závaží plné lehké úzkosti zatěžovalo nejen tělo, ale i duši. Když nás nohy dovedly do půlky katakomb, bylo jasné, že teď je ta pravá chvíle na naše plánované ukrytí. Každý si zalezl do nějaké skulinky, a už jsme jen čekali, až všichni ostatní opustí toto místo, a budeme tu pouze my a ta tajemná atmosféra.

Ano, nadešel náš okamžik. Slyšeli jsme, jak okolo prochází poslední návštěvník. Nadšení v nás se nedalo skrývat. Signál, jímž bylo zhasnutí všech světel osvětlujících betonovou cestu a ostatky, nám značil pouze jedno – kromě nás čtyř tu není vůbec nikdo. Jedna z prvních jsem svůj úkryt opustila já, poté postupně i zbytek mých přátel. Domluveno bylo rozdělení se a prozkoumání co nejvíce chodeb. Proto po necelých deseti minutách společné chůze došlo k separaci. Já jsem se vydala pravděpodobně nejstrašidelněji vypadající cestou; bylo tu tisíce pozůstatků. Pokaždé, když se na ně posvítilo, jako by na mě zíral ten prázdný mrtvý výraz. Mrazilo mě po celém těle. Takový pocit si ale mé tělo užívalo. To ale ještě nikdo netušil, co se bude dít dál.

Prozkoumávání probíhalo dobře, dokud mi nezačala blikat baterka. Nejprve to bylo jen párkrát, takže nebylo z čeho si dělat starosti. Ale poté to přišlo. Ona zhasla! Přestala fungovat! Příjemný pocit mrazu vystřídal nával tepla způsobeného panikou. „Uf, mám ještě mobil,“ uklidňovala jsem sama sebe. Zalovila jsem tedy v kapse a vytáhla jej. Pohled na počet procent mi až vhrnul slzy do očí. Já hloupá si ho nenabila, jediná věc, na níž jsem zapomněla. Chaos ovládal mé tělo i mysl, beznadějí se mnou hrála a nebyla to vůbec příjemná hra. „Slyšíte mě někdo?“ Snažil se můj hlas přilákat pomoc. Nikdo nikde, ani hláska se neozvala. Napadlo mě využít poslední procenta na telefonát, ale signálu nebylo ani vidu ani slechu. Nic se nedalo dělat, musela jsem nějak přečkat do rána. Nechtělo se mi ztratit ještě hlouběji, proto se mi zdálo jako nejlepší nápad zůstat tam, kde se udála ta stresová situace.

V té černočerné tmě si s mou myslí zahrávala paranoia a strach spojený s ní. Jako bych tu nebyla sama, ovládal mě pocit toho, že se na mě někdo neustále dívá. Pomalu ale jistě z mé tělesné schránky odcházel veškerý rozum, zmocňovalo se mne bláznovství, a moc dobře jsem si to uvědomovala. Naštěstí mi došla jedna věc. Toto vše je jen v mé hlavě, musím zkoušet myslet na něco jiného. A povedlo se. Po uvedení mého těla do tureckého sedu a provedení dechového cvičení se veškerá špatná energie vypařila. V mé hlavě se udělal prostor, a

spoustu zajímavých životních otázek, uvědomění, jaké mám štěstí, že vlastně můžu vidět, že můžu chodit, že mám tolik úžasných možností, za které ale nejsem vůbec vděčná a chovám se, jako by bylo jisté, že jsou takové možnosti. Jak jsem tam takto seděla a filozfovala, moje mysl se očišťovala od povrchních názorů, od špatných myšlenek, a tvořil se ve mne takový zvláštní vnitřní klid, takový, který spousta lidí hledá.

Najednou mě z hlubokého vnitřního poznávání vyrušily jakési hlasy. Ano, byli to moji přátelé. Otevřela jsem oči a k mému překvapení už bylo okolo mě všude světlo. To, co se v mé hlavě zdálo jako pár desítek minut, bylo ve výsledku několik hodin. Došlo mi, že se vlastně musíme jít schovat a s první ranní prohlídkou opět proniknout na světlo světa. Teď se vše povedlo tak, jak mělo, a já mohla ostatním povědět, co se mi stalo a jak moc mě tento zážitek obohatil.

Řekli mi, že to muselo být strašné, ale já si uvědomila, že tato zdánlivě negativní situace byla ve výsledku pozitivní. Nic mě v mém životě nezměnilo tak moc jako právě tato zkušenost. Od té doby se mé bytí změnilo z přežívání na opravdové žití. Jen stěží se mi bude popisovat přesný pocit, který se mnou od té osudné chvíle je, ale přála bych i ostatním, aby dokázali najít spokojenost a vnitřní klid, stejně jako já. Možná ale jiným způsobem, tento byl přece jen poněkud ostrý.



Na praxi od druhého ročníku se mi celkem líbilo, nikde nebyly nějaké zásadní problémy. Většinou byl personál ochotný a příjemný a aspoň nějak se snažil vysvětlit to, co mě zajímalo. Mám hodně pozitivních ale bohužel i negativních zkušeností. Udělala jsem si na tu práci svůj názor, ale chvílku to trvalo, než jsem si tu práci oblíbila.

V druhém ročníku jsem měla úplně jinou představu o práci zdravotní sestry. Ve třetím ročníku se můj názor změnil, a za to jsem velice ráda. Teď mně práce sestry naplňuje a praxe mně čím dál více baví. Na praxi se učím hodně nových a zajímavých věcí. Také se rozvíjí moje komunikační schopnosti s lidmi, což bude velká výhoda před nástupem do práce.

Chtěla bych ještě zdůraznit, že velkou výhodou je také to, že jsem si prošla několika oddělení. Tím si můžu ohodnotit tu práci s různých směrů. Rovněž bych si mohla vybrat oddělení, které je mi nejbližší.

Bylo by dobré, kdyby té praxe bylo víc. Jediné, co mužů říct je to, že jsem s tou prací velmi spokojená. A vybrala jsem si správné povolání.

Kvíziáda

Autor: Emma Němčanská



V pondělí 12. 2. 2024 po jarních prázdninách se ve školní dvoraně konal první ročník Kvíziády, soutěže v českém jazyce a literatuře pro všechny ročníky, kterou vymyslely paní učitelky Čáslavová a Baláková.

Za každou třídu byl postaven tříčlenný tým, který poté bojoval o výhru proti ostatním týmům ve své kategorii.

Za úkol byla například poslechová část, poznávačka autorů a všemi (ne)oblíbená syntax.

Další den se o velké přestávce konalo vyhlášení prvních tří vítězných týmů. Dostávaly se památeční diplomy a hodnotné ceny.

Za první ročník vyhrála 1.S, ve druhém ročníku to byla třída 2.C, za třetí ročník obsadila první příčku 3.LA a o ročník výš vyhrála 4.C.

Celá Kvíziáda byla skvěle připravená a také velmi poučná a skvělá na zopakování a už teď se všichni těšíme na příští II. ročník.





Autor: Zuzana Španková (absolventka školy)

Fotbal je týmový sport, při které jsou dvě družstva o 11 hráčích postaveni proti sobě na obdélníkovém, nejčastěji travnatém hřišti, kdy na každé straně je brána. Cílem hry je nastřílet, co nejvíce gólů pomocí fotbalového míče do soupeřovy branky. Kromě nohou se nesmí ostatní části těla dotýkat míče během hry. Hra má 90 minut s patnáctiminutovou přestávkou v polovině, po které si soupeři vymění poloviny hřiště.

Právo dotýkat se balónu i jinými částmi těla má pouze brankář, který má za úkol zabránit soupeři střílet gól tím, že balón chytí do rukou nebo ho vyrazí. Hráči na se dělí na útočníky, obránce a brankáře. Mimo hráče na hrací ploše jsou tu hráči, kteří sedí na střídačce a při potřebě střídají hráče v poli.

Hrála jsem fotbal 8 let, mnohokrát jsem se k němu chtěla vrátit poté, co jsem skončila, ale háček byl v tom, že bych na něj neměla dostatek času. Vzhledem k tomu všemu, co musím stíhat, by to bylo velmi náročné.

Když jsem s fotbalem začala, bylo mi pět let. K fotbalu mě dovedl táta, který hrál za firmu, kde pracoval a každý rok tam měli zápasy, na které mě brávil.

Nikdy jsem nehrála v dívčím týmu, vždy jsem hrála s chlapci, kteří byli většinou o rok starší, než jsem byla já, a přesto jsem se jim fyzicky vyrovnala. Zvláště díky atletice, kterou jsem dělala zároveň s fotbalem a gymnastikou. Neumím ani popsat, jak bylo náročné zvládat fotbal, gymnastiku a atletiku zároveň, ale to bych jinak nebyla já.

Ve fotbale jde o týmovou práci, morálku a o respekt. Podle mě by se mělo dbát mnohem víc na morálku v dnešní době. Většina dnešní mládeže je pohybově zaostalá. Myslím tím, že se nechtějí hýbat nebo dělají pouze to, že posilují, tím ovšem nechci říct, že posilování není dobré, jen chci říct, že to nepřidává na fyzické zdatnosti. Kromě toho, že se nechtějí hýbat, tak většina mladé generace se snaží o to, aby byli populární, a ne fyzicky zdatní, či si ze zdravotnického hlediska udržovali správný poměr všech složek v těle.

Vzhledem k tomu, že dnešní generace je více technologicky zaměřená než ta minulá, je nutno dodat, že by se mělo více dbát o sportovní nadšení než kdy dřív. Fotbal je zlatá střední cesta, v každém případě je tam určitá komunita stejně starých lidí, kteří se zajímají o to stejné, co je všechny pohání kupředu životem. Bohužel se najdou i tací, co říkají, že honit se za balónem je neskutečná hloupost a společenské „fópa“, ale když se na tyto lidi zaměříme a navedeme k nějakému sportu, který je bude bavit, budeme schopni postupně snížit šikanu. Ovšem to je

v praxi úplně jinak. Když něco chceme, jdeme za tím, dokud to nedostaneme i přes překážky, ale jak by to vypadalo, kdyby nikdo neustupoval? To vědět nemůžeme.

Pro většinu lidí je fotbal jen hra pro lidi, co se honí za kulatým balónem z jedné strany hřiště na druhý. Pro hráče je to mnohem víc, je to láska k pohybu a danému sportu, je to něco, co mají všichni v okolí hráčů rádi natolik, aby je podporovali. Pro mě zní otázka proč?

Do hlavy ostatních lidí nevidíme a fotbal nás spojuje hlavně kvůli lidem, kteří se ho účastní nebo ho jen sledují. Pro mě je fotbal více než hra, je to srdeční záležitost, která mě naplňuje, když ji vidím nebo ji prožívám, a to stejné by mělo být i pro lidi, kteří se fotbalem žíví. Fotbal sice není tvrdý sport, ale je náročný. Myslím, že hodně lidí má velmi velké předsudky vůči tomuto sportu, ale měli by nejdřív tento sport zkusit hrát a pak ho soudit.

Je pravda, že hodně fotbalistů je hodně zchudlých, nafrněných, povýšených a hodně z nich neumí zvládat své emoce. Chápu že, když jde o titul nebo o vážný zápas, který kdyby nedopadl, byla by to tragédie nejen pro daného fotbalistu, ale i pro celý tým či zemi. Fotbal je sport, při kterém je jasné, že se diváci rozvášňují a nechají se hrou unést. Pak to bohužel vypadá jako demonstrace při Sametové revoluci. Můžeme se na věc dívat ze dvou stránek, z té první se na to můžeme podívat z hlediska fanouška, který tak jako já miluje fotbal tělem i duší a pouze se nechá unést svou emocí natolik, že mohl ovlivnit lidi okolo sebe a z toho druhého se na to můžeme podívat tak, že jsme ti, co pořádně neprožívají a mají tento sport jen jako zábavu nebo zpestření dnů. Dívají se na ostatní jako na narušitele zábavy a kultivované společnosti. Doufám, že se jednou lidi vzpamatují a na fotbale se budou chovat přiměřeně. Myslíte si, že máte dost rozumu na to, aby se to přestalo dít? Myslím, že lidi mají na víc než jen na hloupé pokřikování.

Úvaha o fotbale je těžká, protože člověk nikdy neví odkud začít. Občas je těžké psát o něčem, co Vám velmi chybí. Fotbal je můj život, i když už jej nehraji. Hrát s v klučičím družstvu je něco úžasného i po delší době, kdy myslíte, že už své družstvo znáte, Vás stejně překvapí.

U větších zápasů, kdy zvítězí družstvo, u kterého se to nečekalo, a to nemluvím pouze o fotbale, ale i o jiných hrách, se stává, fandící dav se přihrne na hřiště, kde se všichni spolu s hráči radují z výhry.

Jako dítě, které hraje fotbal pro zábavu, a ne pro kariérní postup někam dál, bylo nejlepší, když jsem se mohla se svými spoluhráči a zároveň kamarády podělit o všechny ty úžasné věci jako bylo třeba věčné padání na zem. Občas jsme si dělali naschvály, ale prostě to za to stálo. Jednoduše fotbal je nejlepší kolektivní sport, který znám.



V roce 2016 na základní škole v Brně v Černovicích jsem byl součástí florbalového týmu ZŠ Řehořova na pozici prvního brankáře. Na turnaji hrály téměř všechny základní školy z Brna. Zápasy se konaly ve sportovním areálu Na Lesné, a čelili jsme obávaným týmům ze sportovních škol.

Příprava začala již na začátku školního roku, kdy nám učitel tělesné výchovy sdělil, že jestli chceme jít na zápas, musíme trénovat. Jelikož jsme všichni souhlasili, tak nám naplánoval z dvou hodin tělocviku rovnou pět dobrovolných hodin tělocviku každý týden až do zápasu. Jelikož na pozici brankáře musíte mít celou výstroj, která docela dobře drží teplo, a ještě jednou tak víc hřeje, asi nemusím popisovat, jak jsem vypadal po hodině a půl nepřetržitého hraní v bráně. Naše kondička se časem zlepšovala, a celý tým se stával pořád více sebraný a časem jsme již hráli jako jeden.

Byl to pro mě docela stresující okamžik, poprvé na takovéto akci, kdy na vás kouká spousta lidí, a někteří vám fandí, zatímco jiní ne. Jakmile samotný zápas začal, veškerý stres odešel a v prvním zápase byla radost z výhry a nepropuštění ani jednoho gólu. Další dva zápasy byly podobné, vyšli jsme z nich jako vítězové. Ovšem poslední dva zápasy byly velmi obtížné. Soupeř byl sice silný, ale spíše než soupeř, nám dělal větší problém rozhodčí, který evidentně nechtěl, abychom vyhráli. To by se mu téměř povedlo, kdyby finální zápas neskončil na nájezdy. Ty bohužel pro druhý tým skončily tragicky, protože jsem vychytil všechny tři, a naši přesní útočníci proměnili dva ze tří nájezdů pro náš tým. Tudíž jsme odcházeli ze zápasu jako vítězové, a ke všemu jsem byl oceněn jako nejlepší brankář v turnaji.

Kdo mě přivedl ke sportu



Autor: Michaela Kadlecová (absolventka školy)

Nejvíce mě zaujal sport zvaný „Zápas palců“. Tato hra vznikla během sedmdesátých let 20. století a s trochou nadsázky v ní nejde o nic jiného, než při běžném řecko-římském zápase. Tedy položit protivníka na zem, v našem případě silou přetlačit nohu toho druhého k zemi. Sport pochází původem z Velké Británie, jeho popularita však rychle pronikla do celého světa. Podle mě už lidé neví, jaký sport vymyslet. Zápas palců mi nepřijde jako nějaký sportovní výkon a dle mého názoru by neměl být na nějakém mistrovství.

Zaujal mě, protože by mě nikdy nenapadlo, že něco takového může existovat. Když jsem viděla, jak si soutěžící procvičují a posilují své prsty na nohou, rozum mi zůstal stát. Opravdu mě už žádný sport nepřekvapí.

Je těžké určit jeden sport, protože mě baví plno sportů. Ať už gymnastka, plavání, tanec, míčové hry, volejbal.

Velice ráda mám lyžování. Rozhodně mám raději léto, než zimu, „Už od dětství mě rodiče „nutili“ k různým sportům a lyžování nebyla výjimka. Jezdila jsem na hory se školou. Začátky byly fakt špatné, a než jsem udělala krásný oblouček, tak to trvalo třeba i dva dny. Vyjet sama na pumě nebo na kotvě? To opravdu nešlo..

Do teď si pamatuji, jak jsem vyjela na kopec a měla „odhodit“ pumu. No, místo toho jsem se jí držela jako klíště a převrátila se vzhůru nohama. Byla jsem tak vyděšená a našťvaná na učitelku, která mi slíbila, že tam bude stát a nestála.

Takže mám zážitků asi víc než bych potřebovala. Jsou ale i fajn zážitky, díky kterým jsem si hory a celkově lyžování oblíbila. Jeden z důvodů jsou kamarádi a to, že vždy jsme byli super parta. Nic se nezměnilo ani po letech, když jedeme na hory. Večerní sezení, povídání zážitků a historek. Každý pád, když jsem se s někým srazila, zlomená hůlka, ztracená permanentka, když mi spadla rukavice z lanovky a další zážitky. Chtělo to asi jen cvik a hlavně trpělivost, kterou já úplně moc nemám.

Dalším důvodem je rozhodně příroda, krásné výhledy a čerství vzduch. Je jen škoda, že lidé si takovou krásu ničí svým jednáním a chováním. Byla jsem i na pár soutěžích, ale asi jsem moc opatrná na to, abych jela šusem dolů z kopce, takže to nějak nikdy nedopadlo, ale fajn zážitky zůstávají a vždy, když můžu, tak na hory jedu.

Dát někoho z L



Tento referát bude na téma běh, a jestli se věnuji nebo jsem se věnovala běhu. Už od mala jsme se, jak já, tak i moje mladší sestra, věnovaly sportu. Rodiče nás přihlašovali do různých kroužků. Nejprve to bylo tancování, tenis, a potom se moje sestra dostala k atletice. Atletika byl kroužek, který pořádala škola, takže byl u nás v tělocvičně. Sestra do něho chodila pravidelně dvakrát do týdne a byla z toho nadšená. Proto jsem si řekla, že bych se tomu chtěla taky věnovat, nebo alespoň tomu dát šanci. A takhle jsem se dostala k běhu. Bohužel byl jen do páté třídy a od té doby jsem do žádné atletiky nechodila.

Ve třetí třídě mi moje učitelka řekla, že budeme spolu s mojí kamarádkou reprezentovat školu v běhu. Bohužel se na jméno té soutěže nevzpomenu. Za to si pamatuji, že tam byla velmi příjemná atmosféra a já jsem skončila třicátá třetí, což si troufám říct, že z dvou set dětí není vůbec špatný výsledek. Na jiném závodě už jsem ale nebyla.

Od páté do deváté třídy jsem se ještě několika sportům věnovala. Pak ale začal Covid a my jsme jenom seděli u počítačů, ani ven jsme nemohli, jelikož se rodiče báli. Mě to ale pořád nějak neodradilo a chtěla jsem se udržet v kondici, tak jsem doma cvičila, a až se situace zlepšila, tak jsem chodila i běhat. V tu dobu jsem si běh velmi oblíbila. Vždycky jsem vyběhla k večeru, až nebylo takové teplo, běžela jsem do vedlejší obce, což je cca tři kilometry, a zase jsem běžela zpátky domů. Pak začal další školní rok a další karanténa, a já už jsem se začala učit na přijímací zkoušky. Tím pádem jsem na žádné cvičení ani běhání neměla vůbec pomyslení. To mě taky vyvedlo z kondice a jde to velmi poznat. Velmi špatně se mi dýchá, a celkově moje fyzička už není taková, jaká bývala. Za život jsem tedy moc neuběhla, a můj nejlepší výkon jsem podala ve třetí třídě. Myslím si, že je ještě na čem zapracovat a v čem se zlepšovat.



Vzhledem k mému zdravotnímu stavu, kdy jsem onemocněla mononukleózou, musím dodržovat jaterní dietu. Při této dietě se strava upravuje vařením nebo dušením bez použití tuků, ostrého koření a soli. Také vyřazuji salámy, máslo, mléčné výrobky, luštěniny, česnek, tatarskou omáčku a alkohol ze svého jídelníčku. Musím si též odpustit brambůrky, křupky a čokoládu při oslavách nebo narozeninách. Ani při letním grilování nesmím konzumovat grilované maso nebo smažené pokrmy. Fast foody a vietnamské kuchyně jsou pro mě rovněž tabu.

Můj jídelníček tedy vypadá takto:

Snídaně: Kukuřičné lupínky se sójovým mlékem

Svačina: Ovoce (Banán, jablko bez slupky, mandarinka, ...)

Oběd: Dušené kuřecí maso s dušenou zeleninou a bramborem

Svačina: Zelenina, rýžový chlebiček, kukuřičný chlebiček, ...

Večeře: celozrnný chléb s krutí (či kuřecí) šunkou

Mé stravovací návyky jsou celkem dobré. Od útlého věku mě rodiče vedli k tomu jíst vše, co dostanu na talíři, a v jídle se "nevrtat". Stejně tak mi byly vštěpovány základy zdravého stravování, kterých se držím dodnes. Jím pravidelně 3–5× denně, v závislosti na potřebě a podaných výkonech. Zelenině, ovoci ani rybám se nevyhýbám, ba naopak – zbožňuji mořské plody a exotickou kuchyni. Aktuálně držím Margitovu dietu v důsledku karantény, což vedlo ke sníženému výdeji energie, a přeci jen jsem něco přibral.

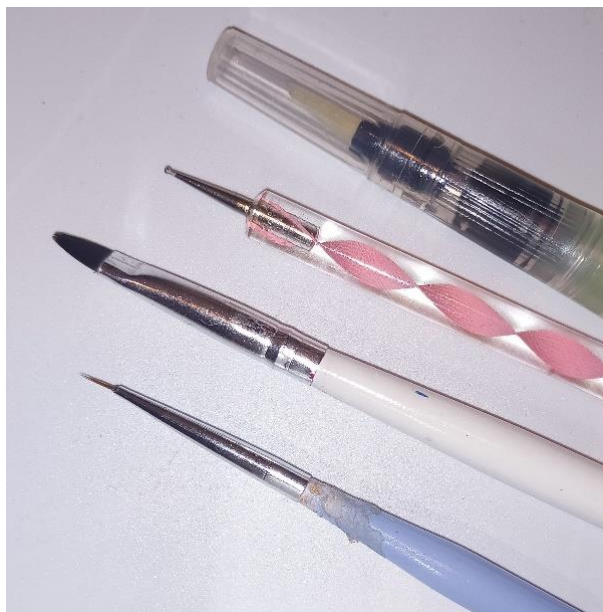
Ovšem takové rychlé občerstvení mi vůbec nic neříká, a ani si nepamatuji, kdy jsem si naposledy něco koupil v KFC apod. Měl bych se ovšem více hlídat s pitným režimem, protože se mi často stává, že při stresu zapomínám pít. Stejně tak bych měl omezit příjem soli, kterou bych mohl lehce omezit. Osobně se za běžných situací snažím jíst vyváženě a rozumně, protože věřím, že všeho moc škodí.

Slovo „zdraví“ se v poslední době skloňuje snad ve všech pádech, a každý dobrý obchodník se snaží tímto označením zatraktivnit svůj výrobek nebo službu. Odborníci na zdravou výživu však varují před zjednodušováním tohoto problému. Dochází ke srovnávání hladin tuků ve výrobcích, obsahu cukrů, aniž by se rozlišovaly druhy sacharidů, množství soli, konzervačních látek, výše glykemického indexu a dalších faktorů. Podle laického pozorování to potom vypadá, že zdravé není vůbec nic. Je tomu skutečně tak?

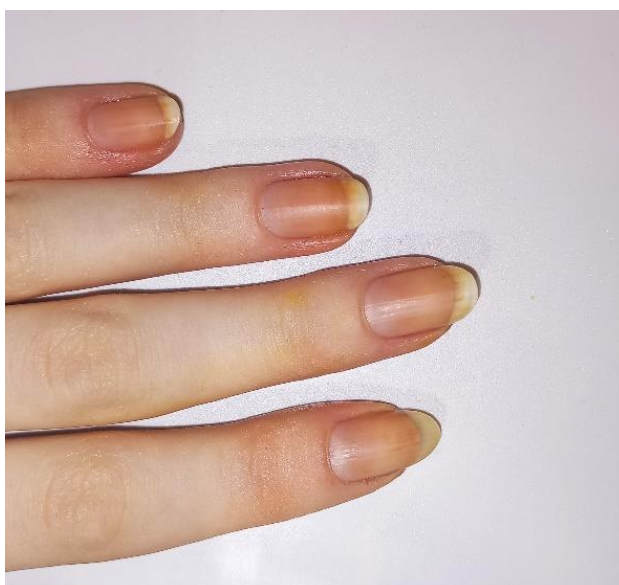
Shrneme si to pro zjednodušení do tří bodů, které umožní zájemci o zdravé stravovací návyky správné umístění cereálií do jeho denního rytmu života.



1. K této manikúře budeme potřebovat odlakovač, vatové tampony, base coat, barevný, černý, bílý lak, top coat, štětce (tenký a plochý) a „dotting tool“, případně olej na nehty. Plochý štětec namočený v odlakovači slouží k odstranění nedokonalostí, přetahů a podobně.



2. Použijeme vatový tampon namočený v odlakovači a přetřeme jím nehty. Tím se zbavíme všech mastnot a nečistot, které by omezily trvanlivost manikúry. Zažloutnutí nehtů si nevšímejte, to se stane, když si často lakujete nehty. Jsou různá řešení, ale ty zpravidla oslabují přirozený nehet. Jedním z řešení je nehet zakrýt lakem.



3. Na čisté nehty nanese se „base coat“. Je to vrstva, která přilne na nehet a pomůže laku déle vydržet. Já osobně doporučuji z *dm s.he natural base coat*.



4. Nehty nalakujeme barvou. Pro tento vzor doporučuji použít nějakou třpytivou nebo perleťovou barvu, která není moc tmavá. Já jsem použila od *OPI LED Marquee*. Doporučuji dvě vrstvy laku. Barva je pak neprůhledná a lak je pevnější.



5. Černým lakem uděláme na nehtu diagonální čáry pomocí tenkého štětce. Já jsem použila lak od *OPI Black onyx*, ale dá se použít i jiný. Já doporučuji vybrat lak, který je sytý (nepotřebuje více vrstev, aby byl neprůhledný). Štětec se dá sehnat ve výtvarných potřebách, na internetu, u Vietnamců, ale zpravidla jsou štětce příliš silné a je potřeba je ztenčit (ustříhnout štětiny).



6. Na otevřeném konci čar uděláme obloučky stejným lakem.



7. Vnější oblast vybarvíme černou.



8. Na černé ploše uděláme bílým nebo velmi světle pastelovým lakem tečky pomocí „dotting tool“. To se dá vyrobit doma za pomoci špendlíku s kulatou hlavičkou, který zabodnete do gumy na konci tužky. Já jsem použila světle šedý lak od *ESSIE press pause*.



9. A nakonec svůj výtvar překryjeme rychleschnoucím top coatem. Já mám dobrou zkušenost s lakem *Trend it up quick dry base & top coat* z *dm*. Doporučuji nechat před přetřením chvíli zaschnout, protože vytvořené tečky se jinak rozmažou. Manikúru dokončíme olejem na nehty aplikovaným okolo nehtu.





Úvod

Syndrom vyhoření, anglicky burnout, je stav vyčerpání a ztráty motivace, který se může objevit u lidí v jakýchkoli profesích, ale je obzvláště častý u těch, kteří pracují s lidmi. Jeho příznaky zahrnují chronický stres, únavu, ztrátu zájmu o práci, cynismus a podrážděnost. Pokud se syndrom vyhoření neléčí, může vést k vážným zdravotním problémům, jako jsou deprese, úzkost a srdeční choroby.

Prevence tohoto syndromu je klíčová pro udržení produktivity a celkové pohody zaměstnanců. Tato seminární práce se zaměří na strategie a opatření, která lze implementovat k předejití syndromu vyhoření.

Příčiny syndromu vyhoření

Existuje mnoho faktorů, které mohou přispět k syndromu vyhoření, mezi něž patří:

Nadměrná pracovní zátěž: Časté přesčasy, vysoké nároky na výkon a nedostatek volného času jsou hlavními příčinami syndromu vyhoření.

Nedostatek kontroly nad prací: Lidé, kteří nemají možnost ovlivnit své pracovní prostředí, úkoly a rozhodování, jsou náchylnější k syndromu vyhoření.

Nedostatečná podpora: Nedostatek podpory ze strany kolegů, nadřízených nebo rodiny může vést k pocitu izolace a beznaděje, které přispívají k syndromu vyhoření.

Nevyvážený životní styl: Nedostatek spánku, nezdravá strava a nedostatek fyzické aktivity mohou zhoršovat stres a únavu, které jsou symptomy syndromu vyhoření.

Prevence syndromu vyhoření

Existuje mnoho způsobů, jak předcházet syndromu vyhoření. Mezi ně patří:

Nastavte si realistické cíle: Nebojte se říct ne úkolům, které vám zabírají příliš mnoho času a energie.

Naučte se říkat ne: Nebojte se odmítnout požadavky, které vám připadají nereálné nebo stresující.

Stanovte si priority: Zaměřte se na nejdůležitější úkoly a nenechte se rozptylovat méně důležitými věcmi.

Delegujte úkoly: Pokud je to možné, delegujte úkoly jiným lidem, abyste si uvolnili čas a energii.

Dbejte na svůj čas: Dopřejte si dostatek spánku, jezte zdravě a pravidelně cvičte.

Najděte si čas na relaxaci: Věnujte se aktivitám, které vás baví a pomohou vám odreagovat se od stresu.

Hledejte podporu: Mluvte o svých problémech s kolegy, přáteli nebo rodinou. V případě potřeby se obraťte na odborníka na duševní zdraví.

Závěr

Syndrom vyhoření je vážný problém, který může mít negativní dopad na vaše zdraví, práci a osobní život. Existuje mnoho způsobů, jak mu předcházet. Důležité je, abyste si byli vědomi faktorů, které k němu přispívají, a abyste aktivně podnikali kroky k jeho prevenci.

Prevence syndromu vyhoření vyžaduje celkový přístup od jednotlivců i organizací. Sebeuvědomění, podpora týmového prostředí, pravidelný odpočinek a trénink na zvládání stresu jsou klíčovými faktory v boji proti vyhoření. Zaměstnavatelé by měli aktivně analyzovat pracovní podmínky a implementovat změny, které podporují duševní a fyzické zdraví zaměstnanců.



Ingredience:

- 500 g hladké mouky
- 250 ml mléka
- 10 g droždí
- 1 lžice cukru
- 1 lžička soli
- olej na smažení

Postup:

1. V míse smíchejte mléko, droždí a cukr. Nechte vzejít kvásek (asi 15 minut).
2. Do vzešlého kvásku přidejte mouku, sůl a vypracujte hladké těsto.
3. Těsto zakryjte utěrkou a nechte vykynout na teplém místě, asi 1 hodinu.
4. Vykynuté těsto rozválejte na tenké placky.
5. Smažte langoše na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova.
6. Langoše podávejte s oblíbenou omáčkou, například s tvarohem, kečupem, česnekovou nebo kysanou smetanou.

Tajemství nejlepších langošů:

- Používejte mléko pokojové teploty. Mléko pokojové teploty pomůže droždí aktivovat se a těsto bude lépe kynout.
- Pokud je těsto příliš lepkavé, přidejte mouku. Mouka pomůže těstu získat potřebnou konzistenci.
- Pokud je těsto příliš tuhé, přidejte mléko. Mléko pomůže těstu změknout.
- Langoše smažte na střední teplotě. Pokud budete smažit langoše na vysoké teplotě, rychle se zevnějšek spálí a uvnitř budou syrové.

Další tipy:

- Langoše můžete podávat i s různými náplněmi, například s uzeným masem, sýrem, houbami nebo zeleninou.
- Langoše můžete také péct v troubě. Rozválejte těsto na tenké placky a pečte je v předehřáté troubě na 200 °C asi 10–15 minut.



Narodila se 8. února 1990 na Havaji. Měří 180 cm a váží 70 kg. Je to americká profesionální surfařka a spisovatelka, která v roce 2003 přežila útok tygřího žraloka. Stalo se to, když se svými kamarády šla surfovat na pobřeží Havaje.

Ležela na svém prkně a čekala na další vlnu. Svě ruce měla ponořené v čisté modré vodě, když v tom se objevil žralok tygří a kousl ji do levé paže. Za chvíli odplaval,



ale s sebou si vzal její paži i kus prkna. Vše se seběhlo tak rychle, že nestačila ani zakřičet.

Měla velké štěstí, že žralok zaútočil jen jednou. Po útoku se snažila okamžitě doplatit na břeh. Její kamarádi si nejprve mysleli, že si dělá legraci, ale když si všimli krve, spěchali jí na pomoc.

Svůj příběh popsala v roce 2004 ve svojí autobiografii, která nese jméno **Soul Surfer**.

Bethany byla také předmětem dokumentu z roku 2018: **Bethany Hamilton – Unstoppable**, který pojednává o jejím manželství s Adamem Dirkssem a o tom, jak manželství a mateřství ovlivnilo její profesionální surfařskou kariéru. Svatbu měli 18. 8. 2013 na severním pobřeží Kauai, poblíž místa, kde Hamilton vyrůstala. Mají tři syny a jednu dceru. Kromě toho, že je surfařkou, tak také nabízí mentorské kurzy o víře, léčení, o vztazích a o zdraví.

Kariéra

Narodila se do rodiny surfařů na havajském ostrově Kauai. Bethany začala se surfováním v mladém věku. V osmi letech vstoupila do své první surfařské soutěže, kde vyhrála obě soutěže – krátké a dlouhé prkno.

Ve třinácti letech, 31. října 2003, byla Bethany napadena pětimetrovým žralokem tygřím při surfování z Kauai na North Shore. Při útoku přišla o levou paži. Poté, co ztratila přes 60 % krve, a podstoupila několik operací, byla bez komplikací na cestě k zotavení.

Měla neuvěřitelně pozitivní postoj. Záchranáři a lékaři se domnívali, že její rozum a víra v Boha jí pomohli dostat se přes traumatizující zážitek.

Přesně jeden měsíc po útoku se Bethany vrátila k vodě, aby pokračovala v prosazování svého cíle stát se profesionální surfařkou. V lednu roku 2004 se umístila na 5. místě. Ohromující je, že i přes svůj handicap stále vystupuje a vyniká v soutěžích. V roce 2005 vyhrála první národní titul.

V roce 2007 realizovala svůj sen a stala se profesionální surfařkou. Bethany se od té doby účastnila řady soutěží. V roce 2009 se umístila na 2. místě na Mistrovství světa juniorů.

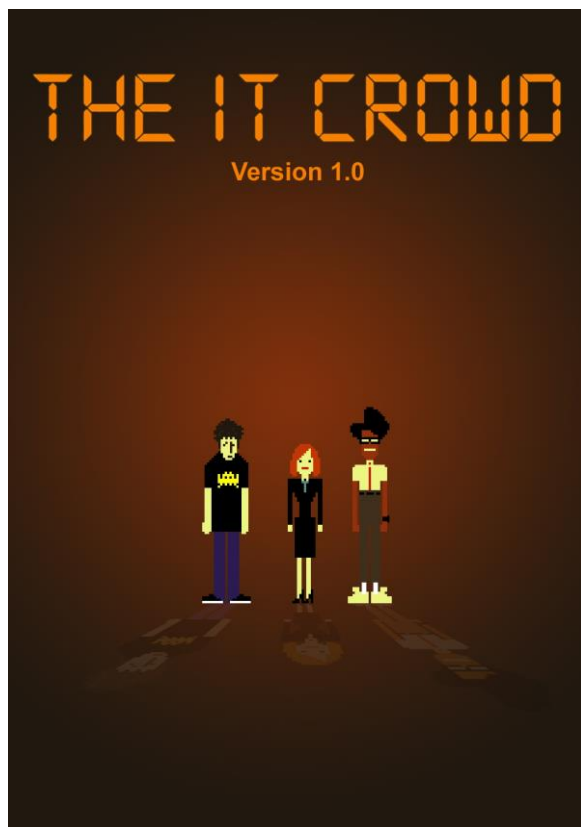


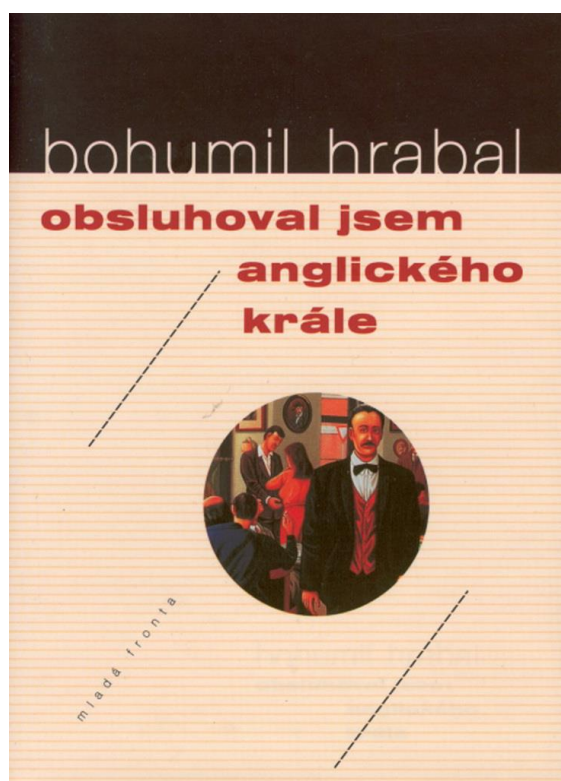
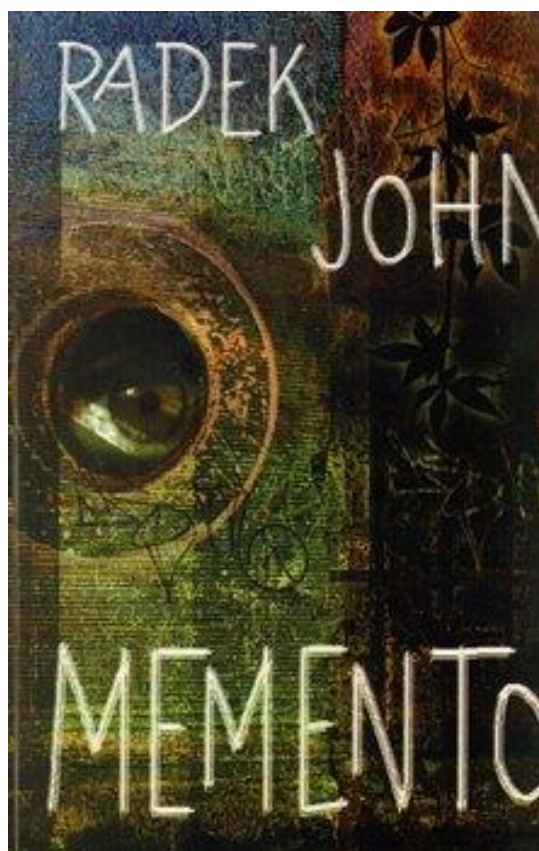
Popularita

Vzhledem k tomu, že přišla o ruku, se Bethanin příběh vysílal ve stovkách médií a byla mnohokrát oceněna. Stále veřejně vystupuje a má závazky v televizích a rádiích. V říjnu 2004 se podělila o svůj životní příběh v autobiografii s názvem *Soul Surfer*. O sedm let později byl natočen stejnojmenný film. Bethany byla také inspirací pro dokumentární film Becky Baumgartenerové *Heart of Soul Surfer*, jenž byl natočen v roce 2007. Mimoto se její životní příběh stal námětem několika knih.

Charitativní činnost

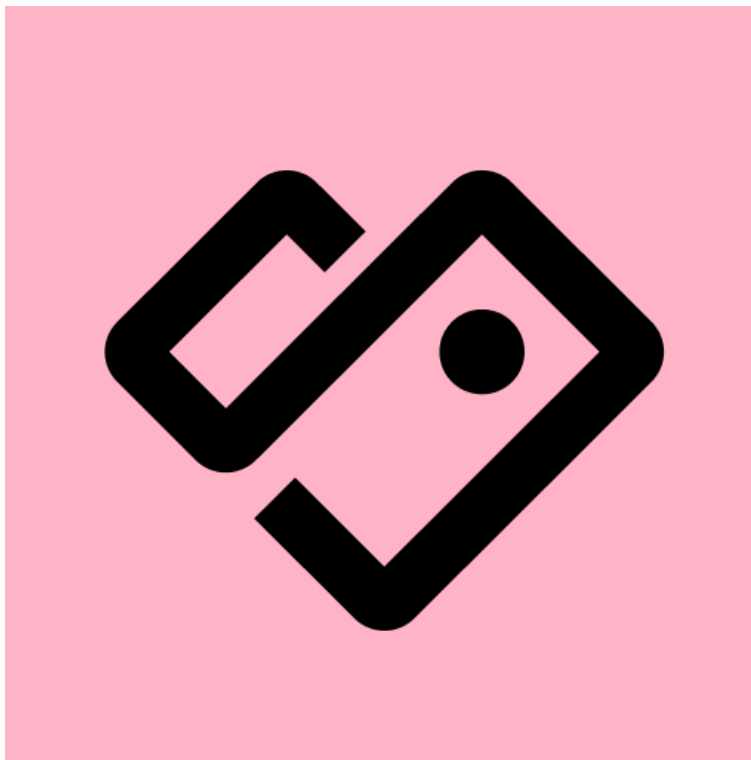
Bethany se podařilo dotknout velkého počtu lidí, kteří s ní zastávají charitativní úsilí. Bethany uvedla na trh svou vlastní nadaci, *Friends of Bethany*, která podporuje ty, co prožili traumatickou amputaci. Podílí se na mnoha dalších dobročinných akcích. Je velkou inspirací pro lidi s podobným osudem.







Stocard



Birdnet





Autor: Libor Ševčík (převzato z hantec.cz)

Celý story hodilo start vo celé jár dřív, to když malé Krpál Bonapartů tehdá už největší věška Francie nechal zakrótit krčálem Burbonskýmu princátku. To fest nakrklo ruskýho rigála Sašu prvního. Te šel do holpecu s kingem Frantó prvim z Rajchu a voba byli nastartovaný na to, že krpáloví rozhodijó těžkým stylem sandál, a pak mu hodijó mašlu. Dyž se to krpál domáknul, hodil echo do Rajchu, že estli nestáhnó vocas mezi vanilky, tak jim pude nakopat cemry a basta. Franta na tu hlášku hodil festovní kakáč a nechal na truc naklapat arcivévody Ferdy s pětavosmdesáti litrama borců do Bavorska, kde vyrámčili všecy paluše a zhulákali se jak ožungři z těch jejich tupláků. Pak se Franta se Sašem dohókali, kde si dajó scuka, jenže v Rusku tehdá fachčili vo deset dnů nazpátky, protože když staré hňup Julián vezl první kalendář do Ruska, tak mu to trvalo asi deset dnů a ten pobuchceló tu dobu nevobracel lupeny. No a tak dyž rusáci vtrukli na Moravu, Franta byl skoro vo půl litru kilců vpředu. Dyž to zgóml, hodil curig až ke Slavkovému. Tam se konečně scukli s rusákama. Ted'jich byla betálná sajtna, a tak házely ramena a imrvére všude frčely betálný hlody na Krpála. Ten ale měl už v dózně progómaný nový figle a křivý tunely, se kteréma zamete celé špíplac.

Morgen 2. prosinca byla kaltna a mlha taková, že bylo vidět jenom nudlu u říky. Rusáci ze startu vyvráčili Telnicu a Sokloline, ale Krpál zůstával v pohodě, páč všecko valilo podle jeho tunelů. Nechal vydat trojitó dávku Ferari všem borcům a ti pak vtrukli skovaní v čódu na Pracké brda. Přeflákli všem levém mlatařům z rajchu brka, no a ti pak valili v kotrmelcích z brdu aus. Po poledni byla už mlata načisto Krpálova, Frantovi a Sašovi vosolil všechny borce, a ti kteří nezařvali na fleku, tak se naglgali v Žatčanským rybále, páč jim Krpál nechal šiškordama rozmlátit led. Všichni borci pak zagrebnovali z tý kaltnový vasry.

Krpaté Baonapart pak celých deset jařin házel machra a byl největším mlatařem. Tak to bylo tenkrát během mlaty u Slavkova.





Přiřadte správné české definice k těmto ostravským výrazům:

| | |
|-------------|-------------------------|
| a) šastnut | 1. směna |
| b) šibnut | 2. praštit |
| c) šichta | 3. hadice |
| d) škarpa | 4. mrtvice |
| e) šlak | 5. jít, pochodovat |
| f) šlauch | 6. posunout |
| g) šlus | 7. pomlázka, Velikonoce |
| h) šmarovat | 8. špatně chodit |
| i) šmatlat | 9. příkop |
| j) šmigrust | 10. konec |

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



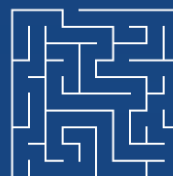
Vážení čtenáři, máme pro Vás další nelehký úkol! Kdo ví, jaké předměty jsou na obrázku a k čemu slouží? Vítěz tipovací soutěže získá opět sladké ceny ☺





Nápověda:

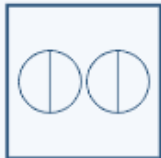


Tento předmět nosili lidé u sebe v 17. století a dovnitř se kapal med...



Řešení rébusu z minulého čísla

Rébus č. 1: B, rébus č. 2: B

Zadání č. 1: Vyberte, co se hodí na vynechané místo.

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 8 | 16 | ? |

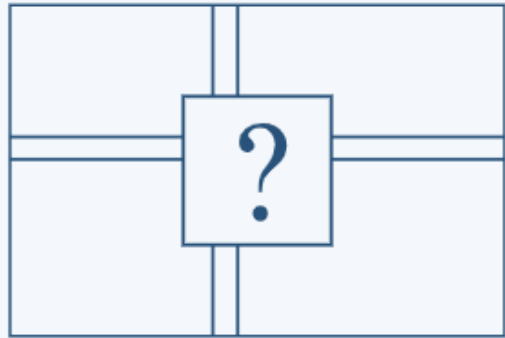
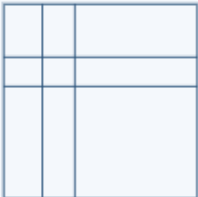
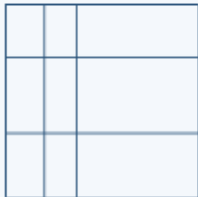
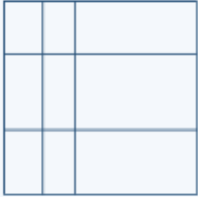
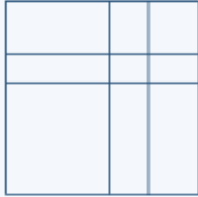
A
32

B
33

C
24

D
26

Zadání č. 2: Vyberte, co se hodí na vynechané místo.

| | | |
|---|--|---|
|  | A  | B  |
| | C  | D  |

Úspěšní řešitelé si můžou do kabinetu 45 dojit pro sladkou odměnu, pokud nám ještě řeknou prvních sedm číslic π ☺



Pro ty z vás, kteří dávají pozor na to, co jedí, je zde definitivní slovo na téma výživa a zdraví. Je posilou ducha konečně vědět, že skutečnost přece jen odporuje všem lékařským výzkumům.

1. Japonci jedí velice málo tuků a trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
2. Mexičané jedí hodně tuků a také trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
3. Japonci pijí velice málo červeného vína a trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
4. Italové pijí nadměrná množství červeného vína, ale také trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.
5. Němci pijí hodně piva a jedí spoustu klobás a tuků a trpí méně infarkty než Britové nebo Američané.

Závěr: Jezte a pijte, co chcete. Je jasné, že to, co ve skutečnosti zabíjí, je angličtina.

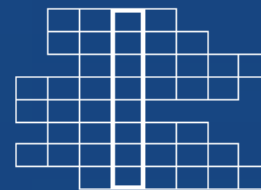
Pokud se nemají jíst půlnoční svačinky, proč je v ledničce světlo?

Přijde žena do nemocnice a říká: „*Pane doktore! Vždycky, když piju kafe, tak mě píchá pod okem!*“ Doktor jí odpoví: „*Příště si zkuste vyndat lžičku.*“

Doktor: „*Z deprese vám pomůže, když se ponoříte do práce. Co vlastně děláte?*“ Pacient: „*Míchám beton.*“

Doktor promlouvá k pacientovi: „*Na rentgenových snímcích jsme viděli, že vaše páteř je na dvou místech zlomená. Ale nebojte, už jsme ty snímky spravili ve photoshopu.*“

Přijde elektrikář na jednotku intenzivní péče, chvíli si prohlíží pacienty, všichni na přístrojích, a pak povídá: „*Pořádně se nadechněte, budu měnit pojistky!*“



| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | | | | | | 13 | | | | | |
| 15 | | | 16 | | 14 | | 18 | | | 20 | |
| 22 | | 17 | | 23 | | 19 | | | 21 | | |
| | | 28 | 24 | | 30 | | | 25 | | | 26 |
| 27 | 29 | | | 31 | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | 33 | | | |
| 37 | | | | | 38 | | 34 | | 40 | 35 | 36 |
| | 42 | | | 39 | | | | 41 | | 45 | |
| 43 | | | 44 | | | 48 | | | 46 | | |
| 50 | | 47 | | | 49 | | 51 | | | | |
| 52 | | | | | | | 53 | | | 54 | |

Vodorovně

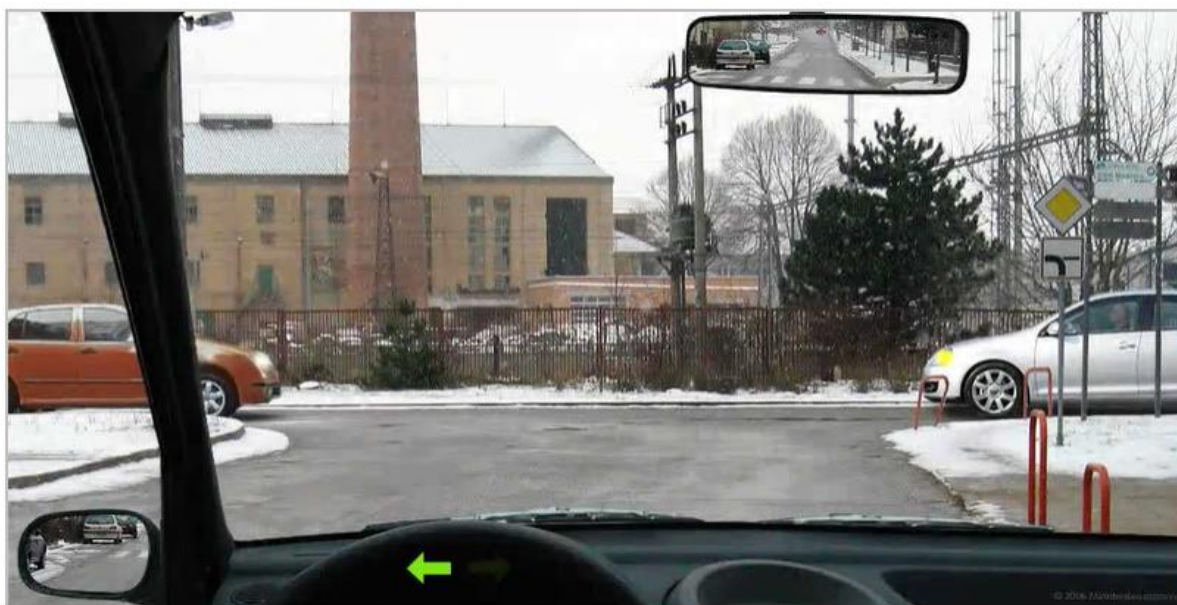
- 1) HAŠKŮV ROMÁNOVÝ HRDINA
- 6) NÁHRADA
- 12) HOTOVÝ VÝROBEK
- 13) NEFORMÁLNÍ ÚŘEDNÍ PÍSEMNÁ KOMUNIKACE
- 15) CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO
- 16) TĚLOCVIČNÁ POLOHA
- 18) OBYVATEL IRSKA (SLOVENSKY)
- 20) POČÍTAČOVÁ TOMOGRAFIE (ZKR.)
- 21) CHEMICKÁ ZN. LITHIA
- 22) NATO
- 23) MATERIÁL NA SVÍČKU
- 27) **TAJENKA**
- 28) OKRESNÍ VÝBOR (ZKR.)
- 30) VÝZNAMNÝ PŘÍZNAK
- 32) VYNALÉZAVOST
- 33) INICIÁLY HEREČKY BAAROVÉ
- 37) HOVĚZÍ DOBYTEK
- 38) KUSY LEDU
- 39) NÁŠ MALÍŘ (JOSEF)
- 40) MUŽSKÉ JMÉNO (19. 6.)
- 42) INICIÁLY SKLADATELE JANÁČKA
- 43) OSOBNÍ ZÁJMENO
- 44) MĚSTSKÝ ÚŘAD (ZKR.)
- 45) KUS (ZKR.)
- 48) UČINIT PŘEDMĚT TUPÝM
- 50) VYTRŽENÍ (V MEDICÍNĚ)
- 51) SKUPINA ŠKODÍCÍ SPOLEČNOSTI
- 52) HLAVNÍ MĚSTO BAHAM
- 53) INTERCITY (ZKR.)
- 54) ČESKÉ MĚSTO

Svisle

- 1) OZDOBNÝ STEH NA LÁTCE
- 2) ŽIVOTODÁRNÁ TEKUTINA
- 3) EVENTUÁLNĚ (ZKR.)
- 4) OSLŇUJÍCÍ ZÁŘE
- 5) CÉVNÍ TEKUTINA
- 6) ÚŘAD PRÁCE (ZKR.)
- 7) JÍDLO PRO KOJENCE
- 8) CIBULOVITÁ ROSTLINA
- 9) ZKR. AMERICKÉ TISKOVÉ AGENTURY
- 10) ŠVÝCARSKÝ KANTON
- 11) GEOLOGICKÝ ÚTVAR TŘETIHOR
- 14) NENUCENÁ
- 17) MODERNÍ VERZE KARAVANY
- 19) ITALSKÉ MĚSTO
- 21) VESTA
- 24) ZN. DEPILAČNÍCH KRÉMŮ
- 25) USAZENINA
- 26) TOHO ROKU (ZKR.)
- 27) ZVÝŠENÝ TÓN G
- 29) ODDĚLENÉ ÚZEMÍ V CIZÍM PROSTŘEDÍ
- 31) CHEMICKÁ ZN. RADONU
- 34) SNĚŽNÝ MUŽ
- 35) SKUPINA LIDÍ SE STEJNÝM ÚKOLEM
- 36) ČESKÁ HORA
- 39) UMĚLCOVA INSPIRACE
- 41) HUSPENINA
- 43) POUZE
- 44) POCHOUTKA
- 46) CHEMICKÁ ZN. PLUTONIA
- 47) UNIE SVOBODY (ZKR.)
- 49) EVROPSKÁ UNIE (ZKR.)



Řidič vozidla z výhledu projede vyobrazenou křižovatkou jako:



A První.

B Druhý.

C Třetí.

Správná odpověď

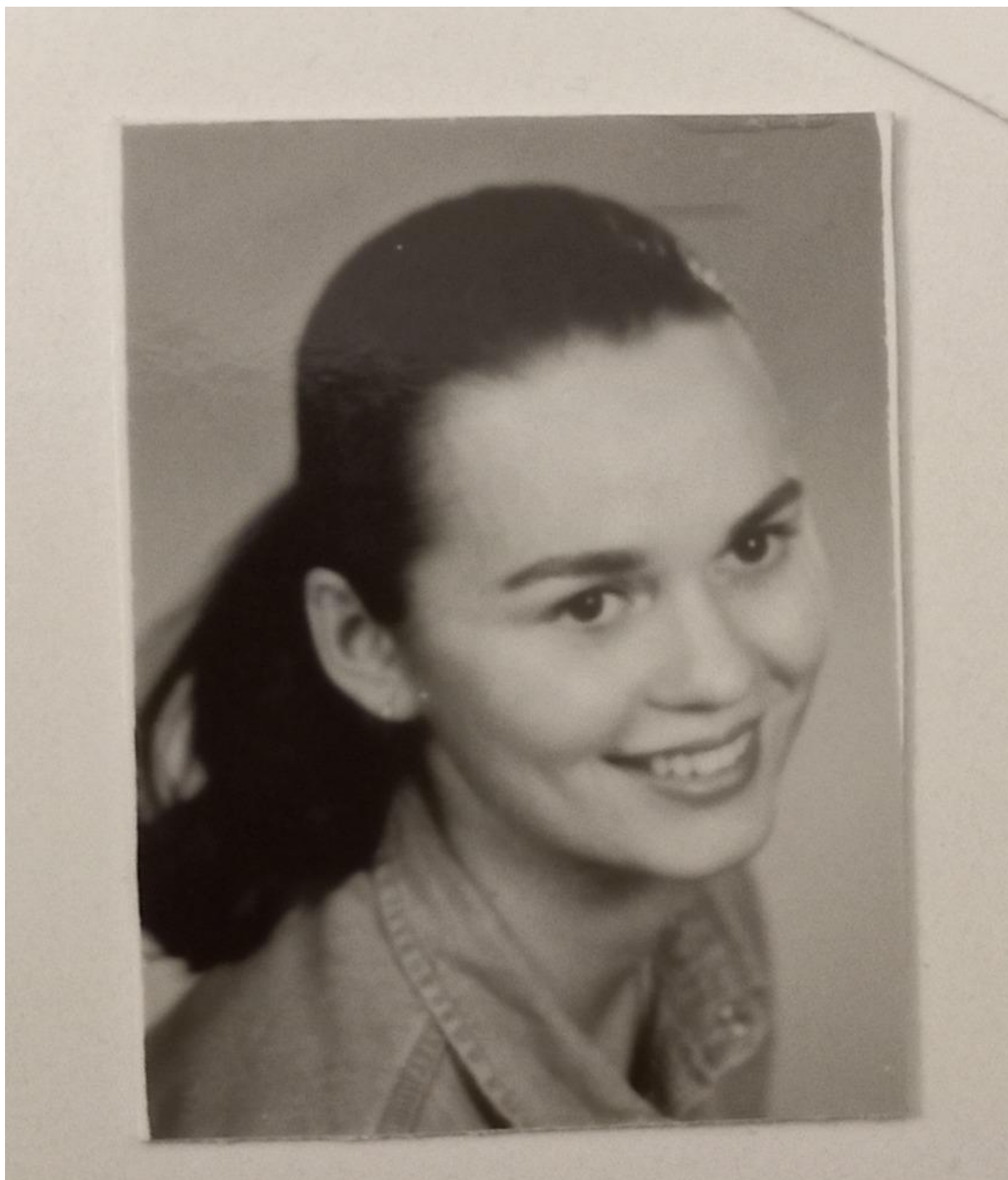
A)

Poznej svého učitele

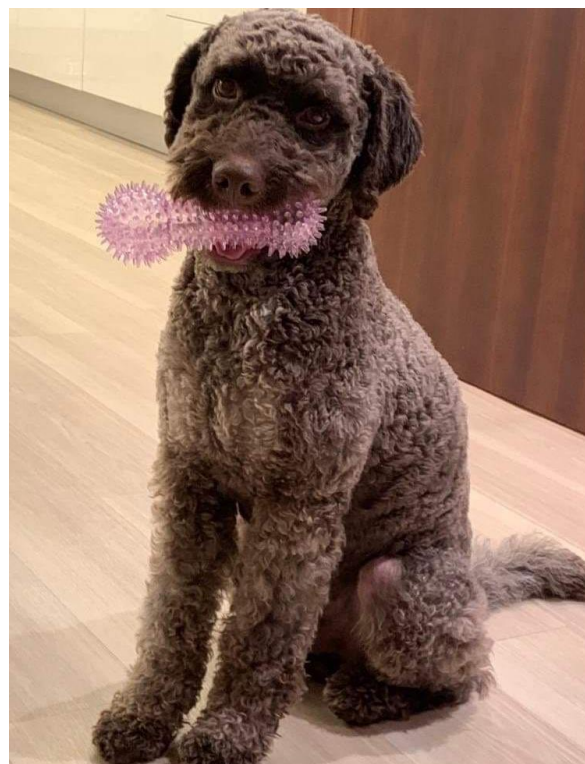
Autor: Redakce



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. Hanku Ondráškovou.











Autor: Redakce

Kde jste se narodila a kde momentálně žijete?

Narodila jsem se v brněnské porodnici a žiji v Křížínkově – malé vesnici nedaleko Velké Bíteše.

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

Na této škole jsem pátý rok. Předtím jsem učila v Třebíči a v Rosicích.

Jakou vysokou školu (aprobaci) máte vystudovanou?

Mám brněnskou VŠZ – začala jsem oborem zootechnika a postupně jej rozšířila o ekonomiku, poté, co jsem začala učit, jsem si dodělávala pedagogiku. Vzdělání, ale doplňuji průběžně – např. volnočasovou pedagogiku, ale mám i rekvalifikace na vizážistku, výživového poradce, grafického pracovníka... Když mě něco zajímá, snažím se to naučit do hloubky.

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

Učím hlavně ekonomiku, také právo a OVC. Starám se o výzdobu vchodu a jsem třídní.

Co máte na naší škole ráda?

Mám ráda starší stavby – takže budovu. Také to, že je v „docházkové“ vzdálenosti od autobusu.

Co byste na škole naopak změnila?

Hlavně v létě termoregulaci budovy. Bylo by fajn mít možnost zaparkovat a změnila bych systém vstupů a odchodů – využívala bych čipy ke dveřím na otevření a tím i volný odchod při zavřených dveřích. Vyřešilo by se tím shánění vrátného v pozdějších hodinách, když potřebujete vejít do školy, nebo odejít a stíhat autobus a vrátný je zrovna na obchůzce.

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

Sníženou známku z chování nebo důtku jsem nikdy neměla. Bojovala jsem ale s fyzikou. Více než SŠ mne bavila VŠ. Více mi vyhovoval systém nesoustavného učení, ale daný konkrétní termín, na který jsem věděla, že musím být naučená.

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

Tělesné tresty na SŠ, zvláště téměř dívčí, asi není to, co by se mělo zavádět.

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

S rodiči, myslím, komunikujeme konstruktivně. Samozřejmě jsem během doby, po kterou učím, jednala i s rozzlobenými rodiči. Většinou je základním bodem vyslechnout informace a verze všech zúčastněných stran. To platí nejen pro jednání s rodiči, ale pro všechny ve všech situacích. Vypadají pak mnohdy jinak než na první pohled.

Kdo nebo co v životě byl váš nejlepší učitel?

Jednoznačně mě napadá naše chemikářka ze ZŠ. Byla velmi přísná a důsledná. V té době jsme ji neměli rádi, ale z toho, co nás naučila, jsem čerpala ještě na VŠ. Základy chemie mám nadřilované dodnes.

Obecně – dobrými učiteli jsou složité situace, které se na první pohled zdají být špatné. Z nich se dá naučit velmi mnoho.

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

Baví mne momenty, kdy se žák něco opravdu naučí – takové to „*Aha, já už to chápu*“. Baví mne, i když žáci zvládnou nějakou manuální dovednost. Teď šijeme v OVČ panenky pro UNICEF a z výsledků práce dívek z mé třídy mám opravdu radost.

Komplikace někdy trochu působí fakt, že si dovolenou vybíráme jen o prázdninách.

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

Nejzajímavější asi byly oslavy výročí školy v loňském roce.

Máte nějakého oblíbeného žáka? Jaká je Vaše oblíbená třída?

Samozřejmě nejoblíbenější třída je moje 3S ☺. Mám ráda diskutující žáky, kteří o věcech přemýšlí a nebojí se říct svůj názor, který dokáže zdůvodnit.

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

Nejvíce kamarádím s kolegy z kabinetu, protože se i nejčastěji setkáváme. Velmi dobře se mi spolupracuje i s nepedagogickými pracovníky – například jsem hodně spolupracovala s paní Fajmonovou a spolupráci s ní jsem využila i letos.

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

Učitelkou jsem být nechtěla. Vůbec nikdy mě to nenapadlo a vzniklo to celkem náhodou – spolužačka mé tety pracující jako zástupkyně na SOŠ a SOU, sháněla, kdo by u nich učil ekonomiku. Dlouho jsem nabídku zvažovala. Nakonec mnohaleté působení na té škole patří k nejlepším letům mé pedagogické praxe.

Máte nějaký životní vzor?

Konkrétně asi ne. Obecně ženy z venkova z dřívějších dob – uměly vše – obstarat dobytek, udělat práci na poli, vyrobit látky a z nich oblečení, které i krásně zdobily, uměly vařit, věnovaly se dětem a těch nebylo málo, uměly využívat přírodní produkty k léčení... Vždy byly upravené. Lidé dřív vůbec více dbali na vytváření krásna i na předmětech denní potřeby.

Jaké máte ráda seriály a filmy?

Opět často náměty z minula. K pěkným filmům poslední doby patří film Dovbuš z loňského roku. Díky tomuto filmu mám jasný cíl letní dovolené – v horách nedaleko Jasini filmaři zanechali dřevěnou stavbu, ve které film z části natáčeli, a která mě upoutala už ve filmu – říkala jsem, že bych tam chtěla bydlet. To se mi asi nepodaří, ale alespoň přespát tam, to by vyjít mohlo.

Ze seriálů sleduji slovenský Dunaj, k vašim službám (obdoba české Zlaté labutě, ale historicky mnohem propracovanější a reálnější), Tančírnu na hlavní třídě, ze současnosti ukrajinský seriál Жіночий лікар.

Jakou posloucháte hudbu a máte oblíbeného interpreta?

Rychlou taneční hudbu – od kolomyjky po rokenrol. K oblíbeným zpěvákům patří Štefan Štec, Elvis Presley, nebo třeba Ondřej Havelka.

Jaké čtete knihy?

Nejčastěji o životě lidí v minulosti – o tom, co se nosilo, jedlo, jak se bydlelo, jaké byly zvyky, prostě, jak se žilo. Velmi zajímavá je ukrajinská etnografická literatura. Třeba knihy Iryny Ihnatenko. V současnosti často čtu i o válce na Ukrajině. Pokud bych měla uvést nějaké konkrétní knihy – Odvedu vás do Sierry Madre, Evropanka, Сліди на дорозі, Етнографія Закарпаття.

Jaké máte koníčky? Provozujete nějaký sport?

Na první místě jsou asi ruční práce všeho druhu, horská turistika, nejlépe v ne příliš civilizovaných oblastech, pravidelně cvičím – chodím do posilovny a mám ráda i aktivity na hudbu. To je pozůstatek z doby, kdy jsem dost aktivně tancovala.

Jaké je Vaše nejoblíbenější jídlo a jaké naopak nemusíte?

Mám ráda sladké – buchty, dorty... Také třeba ukrajinské bonbony a sušenky, balkánské želé. Všem vřele doporučuji. Opravdu nemusím dršťky a tučné maso.

Pivo nebo víno?

Vodka ☺

Máte domácího mazlíčka?

Ano, docela hodně. 2 psy, 4 kočky, 2 myši (těch bude asi i víc) a papouška.

Co dělá taková učitelka, když má dva měsíce prázdnin?

Cestuje. Na Ukrajinu, na Balkán – autem, se spacákem, bez přesného plánu, jen s tipem na určitá místa. Konkrétní plán vzniká až v průběhu.

A také dělám práce, u kterých je vidět výsledek, nejlépe údržbové a okrášlovací práce na mém přes sto let starém domě, starými technologiemi, aby co nejvíce odpovídal původnímu vzhledu.

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

Asi budu stále učit a ve volnu se věnovat tomu, co mě baví. Ale konkrétní plány nemám, protože chcete-li pobavit Pána Boha, řekněte mu, jaké plány máte.

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

Těch je za ta léta, co učím, mnoho. Spousta z nich je spíše milých než vtipných.

Tak jednu vtipnou – když si student celý zákoník práce vypracoval na A4, ale „pomůcku“ vsunul pod fialový obal na sešitu a informace mu nešly přečíst.

A jednu milou – to bylo na školním výletě do Krkonoš se studenty nástavby na učilišti. Jeden z nich, který i do školy na okraji Rosic z náměstí jezdil zásadně autem, se třídou vyšel Sněžku a byl na to opravdu hrdý.



Autor: Redakce

Kvíz Open 10. 2. 2024

V sobotu 10. února na sklonku jarních prázdnin se konal v Bobycentru první ročník pořádaný Chytrým kvízem s názvem Kvíz Open. A v čem je rozdíl oproti klasickému kvízu? Kvíz Open se skládal ze tří kvízů a s doprovodným programem trval od 10:15 do 22:00. Na tuto událost se sjelo celkem 92 týmů z různých koutů republiky. A jak jsme nakonec dopadli?

1. kvíz – 35 bodů – 3. místo

2. kvíz – 41 bodů – 13. místo

3. kvíz – 30,5 bodů – 3. místo

Celkově se tedy naše neohrožené osmičlenné družstvo Orandžová k tabuly se 106,5 body umístilo na krásném děleném 5–6. místě (se ztrátou pouhých čtyř bodů na první místo)!



Kvíz Open 2024 - celkové skóre

| Vyhledat tým | KVÍZ OPEN 1. ČÁST | KVÍZ OPEN 2. ČÁST | KVÍZ OPEN 3. ČÁST | CELKEM |
|--------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------|
| 1. All-in | 32 | 44 | 34.5 | 110.5 |
| 2. Tomčičinky | 37 | 45 | 26.5 | 108.5 |
| 3. iMumlynáti | 36 | 42 | 30 | 108 |
| 4. Sasankové kachličky | 34 | 45 | 28.5 | 107.5 |
| 5. Intelektuální rezervy | 34 | 45 | 27.5 | 106.5 |
| 6. Orandžová k tabuly | 35 | 41 | 30.5 | 106.5 |

Češtinářská Kvíziáda

“ češtinářská
KVÍZIÁDA
12. února 2024

- a) 12. února 2023
- b) 2. – 5. hodina
- c) Dvorana školy
- d) 1 tříčlenný tým za třídu

V pondělí 12. února se ve Dvoraně konal první ročník češtinářské kvíziády, kterou zorganizovala Mgr. Baláková, společně s Mgr. Čáslavovou. Akce probíhala 2. – 5. vyučovací hodinu, a to následovně: 2. vyučovací hodina: 1. ročníky, 3. vyučovací hodina: 2. ročníky, 4. vyučovací hodina: 3. ročníky, 5. vyučovací hodina: 4. ročníky. Každá třída vyslala své tříčlenné družstvo. Kvíziáda se skládala ze tří kol, přičemž každé kolo bylo rozděleno na dvě témata po pěti otázkách. Testovány byly znalosti z oblasti literární teorie, literatury (poslechovka, poznávačka), syntaxe, lexikologie, tvarosloví a pravopisu. A jak první ročník této akce dopadl?

| umístění | 1. ročník | 2. ročník | 3. ročník | 4. ročník |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. místo | 1.S | 2.C | 3.LA | 4.C |
| 2. místo | 1.LB | 2.LB | 3.LB | 4.D |
| 3. místo | 1.LA | 2.D | 3.D | 4.S |
| 4. místo | 1.C | 2.LA | 3.S | 4.B |
| 5. místo | 1.B | 2.B | 3.C | 4.L |
| 6. místo | 1.D | 2.A | 3.B | 4.A |
| 7. místo | 1.A | 2.S | 3.A | --- |

Umístěným týmům gratulujeme, všem týmům děkujeme za odhodlání a účast a těšíme se na 2. ročník této akce.











Den chemie

Ve čtvrtek 15. 2. 2024 navštívila třída 2.LA chemickou fakultu VUT Brno, kde se konal Den chemie. Nejprve se žákyně zúčastnily workshopů, kde si mohly vyzkoušet jednu z analytických metod – tenkovrstevnou chromatografii. Poté následovaly prezentace firem, které s fakultou spolupracují (Penam, Contipro, Synthon...) a prohlídky laboratoří. Exkurze se vydařila, žákyně si odnesly mnoho suvenýrů (odznaky, propisky, informační letáky...) a jistě si také rozšířily obzory v oblasti chemie.

Zapsal: Mgr. Jakub Veselý



Workshop – nové trendy v onkologické prevenci a léčbě

Dne 15. 2. 2024 proběhl druhý workshop pořádaný v rámci projektu IDZ JMK (Implementace dlouhodobého záměru Jihomoravského kraje). Workshop byl organizován v úzké spolupráci s Masarykovým onkologickým ústavem (dále jen MOÚ). Zúčastnilo se ho 15 zástupců ze škol, které jsou partnery projektu.

Teoretická část workshopu se opět konala v Úprkově dvoraně SZŠ Brno, Jaselská, p. o., praktická část v MOÚ.

Program workshopu:

TEORETICKÝ BLOK – SZŠ Brno, Jaselská, p. o.

- denní stacionář (pí Eva Vykoukalová)
- prevence onkologického onemocnění GIT (Bc. Petra Absolonová, MBA)
- biobanka v MOÚ (RNDr. Kateřina Nováková, Ph.D.)
- prevence onkologického onemocnění prsu (Bc. Petra Absolonová, MBA)

PRAKTICKÝ BLOK – MOÚ, Žlutý kopec

- kompenzační pomůcky v onkologii (pí Kateřina Bauerová, MBA)
- biobanka
- radiologie a lineární urychlovač

Všechny přednášky byly velmi názorné a interaktivní. Workshop zahájila přednáškou paní Eva Vykoukalová, staniční sestra stacionáře MOÚ, která nás seznámila s jeho vybavením a chodem. Účastníky zajímalo především personální obsazení stacionáře a adaptační program pro nově nastupující personál.

Bc. Absolonová se tentokrát prioritně věnovala nádorovému onemocnění slinivky břišní, především prevenci a včasné diagnostice tohoto onemocnění. Neopomněla ani prevenci nádorových onemocnění gastrointestinálního traktu a pohlavních orgánů. Tato část byla opět velmi praktická.

V rámci přednášky RNDr. Kateřiny Novákové, Ph.D. došlo opět i na interaktivní kvíz s hodnotnými cenami pro výherce. V MOÚ nás čekala paní Kateřina Bauerová, MBA, vedoucí sestra lékárny MOÚ, která nás seznámila s možnými kompenzačními pomůckami pro ženy po operaci prsu a veškeré pomůcky jsme si mohli prohlédnout a vyzkoušet.

Následovaly exkurze na radiologické oddělení a lineární urychlovač, kde jsme viděli přípravu nemocného k ozařování, celý proces a jeho dokumentaci. Workshop byl zakončen prohlídkou biobanky s úložnými kontejnery vzorků. Účastníci workshopu s potěšením vnímali přátelské prostředí MOÚ, příjemný a usměvavý personál.

Celý workshop probíhal v komorní a přátelské atmosféře, což ocenily především naše přednášející.

Zapsala: Mgr. Helena Čermáková

WORKSHOP

NOVÉ TRENDY V ONKOLOGICKÉ PREVENCI A LÉČBĚ

Termín: **15. února 2024**

Místo: **SZŠ Brno, Jaselská a Masarykův onkologický ústav**

Program:

Teoretický blok (SZŠ Brno, Jaselská)

8:00 – 8:15 prezence
8:15 – 11:30 přednášky

Denní stacionář
(pí. Eva Vykoukalová)

Prevence onkologického
onemocnění GIT
(Bc. Petra Absolonová, MBA)

Biobanka v MOÚ
(RNDr. Kateřina Nováková, Ph.D.)

Prevence onkologického
onemocnění prsu
(Bc. Petra Absolonová, MBA)

Praktický blok (MOÚ, Žlutý kopec)

12:30 – 14:30

Kompenzační pomůcky v onkologii
(pí. Kateřina Bauerová, MBA)

Biobanka

Radiologie a lineární urychlovač



Na workshop Vás srdečně zve ředitelka SZŠ Brno, Jaselská, p.o.
PhDr. Zuzana Číková.

Kontaktní osoba: Mgr. Helena Čermáková, hcermakova@szs-jaselska.cz, tel. 736 625 553



jihomoravský kraj

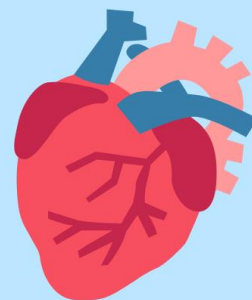






[Více fotek naleznete zde](#)

Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace



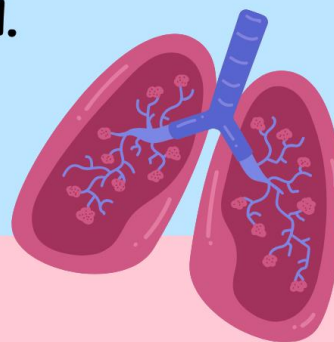
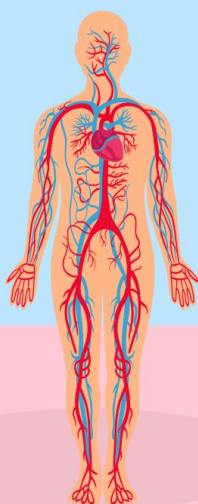
SOUTĚŽ

**SOMATOLOGIE SE
NEBOJÍME**

První ročník školního kola
soutěže

20. ÚNORA 2024

**učebna č. 51
začátek ve 13.30 hod.**



V úterý 20. února 2024 se uskutečnil historicky první ročník školního kola soutěže s názvem „Somatologie se nebojíme“.

Školního kola se zúčastnili jednotlivci nebo dvojice ze tříd 1A, 1B, 1D, 1S, 1LA, 2LA a 2LB. Pro všechny soutěžící byly připraveny velmi pěkné ceny. Ceny do soutěže věnovalo SRPD při SZŠ Brno, Jaselská, p. o.

Soutěž spočívala ve vypracování prezentace na vybrané téma a následně jeho odprezentováním před odbornou porotou, která pracovala ve složení: Mgr. Jana Váňová, Mgr. Hana Dvořáková a Mgr. Zuzana Bittnerová.

Výsledky soutěže:

1. místo – Tereza Pokorná (1D)
2. místo – Elen Janíková (1D)
3. místo – Polina Shovkova (2LB)

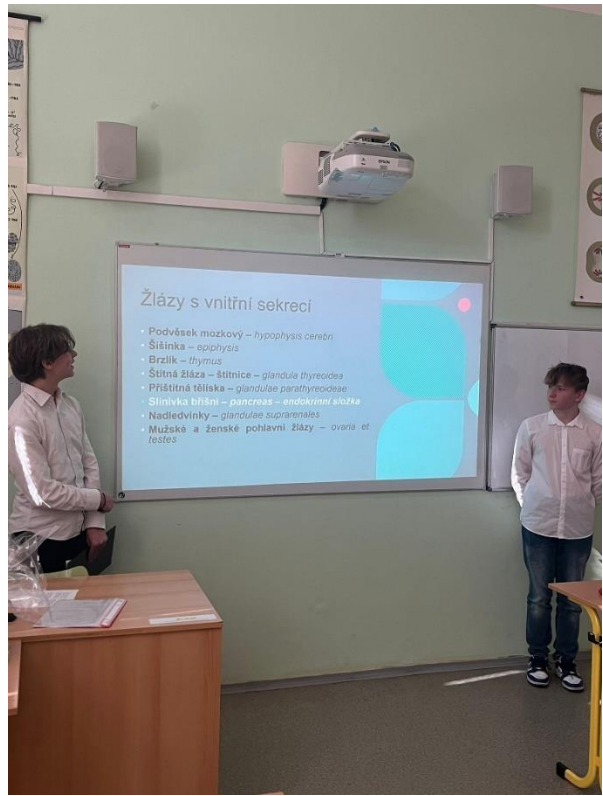
Vítězka soutěže bude reprezentovat naši školu 4. dubna 2024 na „Somatologických dnech“ v Olomouci.

Všem soutěžícím gratulujeme a děkujeme za účast.

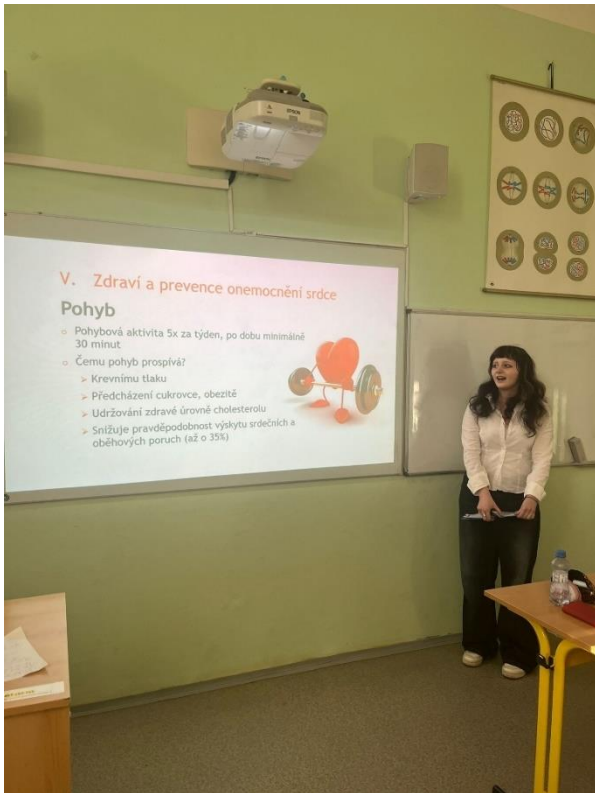
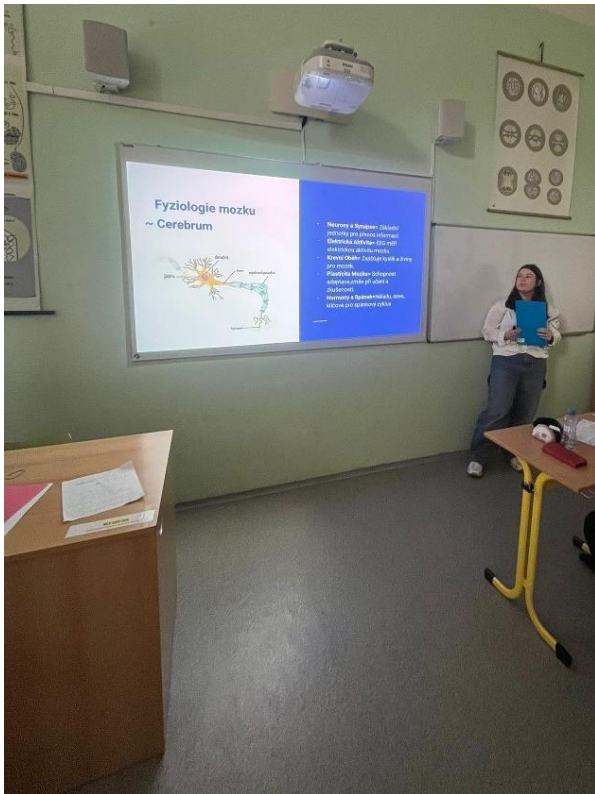
Velké díky patří i vyučujícím, kteří žákům s přípravou na soutěž pomáhali.

Zapsala: Mgr. Hana Dvořáková









[Více fotek naleznete zde](#)

Školní kolo soutěže v psychologii

Dne 27. 2. 2024 proběhlo školní kolo psychologické olympiády na téma „Tajemství komunikace“.

Své práce představilo 8 žáků ze třetích ročníků oborů praktická sestra, zdravotnické lyceum a sociální činnost. Podporu soutěžícím osobně vyjádřila paní ředitelka PhDr. Zuzana Číková.

Výkony žáků hodnotila odborná porota:

Mgr. Martina Cahová, Mgr. Dana Hauserová a Mgr. Lenka Čadová.

Výsledky:

1. místo: Daniel Kalousek (3. LB)
2. místo: Adéla Kadlecová (3. LA)
3. místo: Kateřina Kinclová (3. A)

Žáci budou školu reprezentovat v krajském kole, které se uskuteční 13. března 2024 v budově Klvaňova gymnázia a Střední zdravotnické školy v Kyjově. Děkujeme všem soutěžícím a jejich učitelům předmětu psychologie.

Ceny do soutěže věnovalo SRPD při SZŠ Brno, Jaselská, příspěvková organizace.

Gratulujeme a děkujeme všem žákům a jejich učitelkám!

Zapsala: Mgr. Dagmar Procházková (předsedkyně MS PSL)

Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace
vyhlašuje
školní kolo 19. ročníku psychologické olympiády

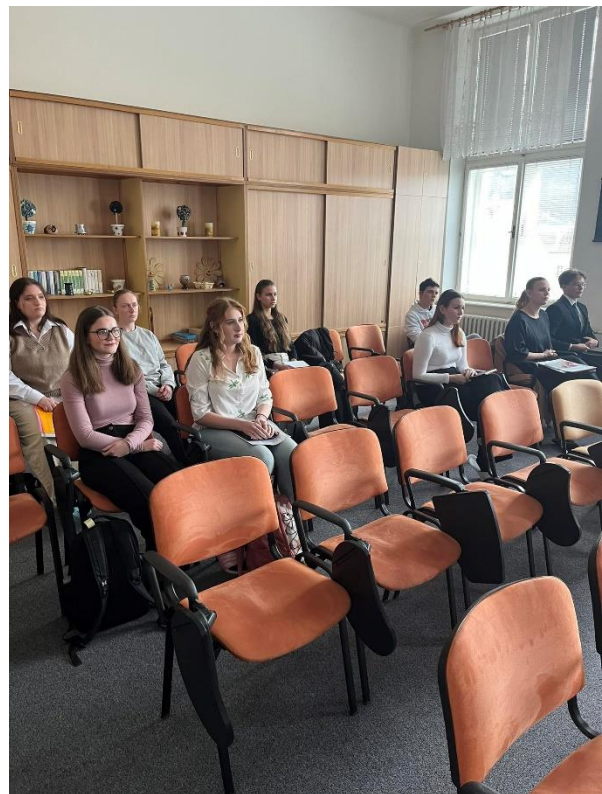
DEN PSYCHOLOGIE „TAJEMSTVÍ KOMUNIKACE“

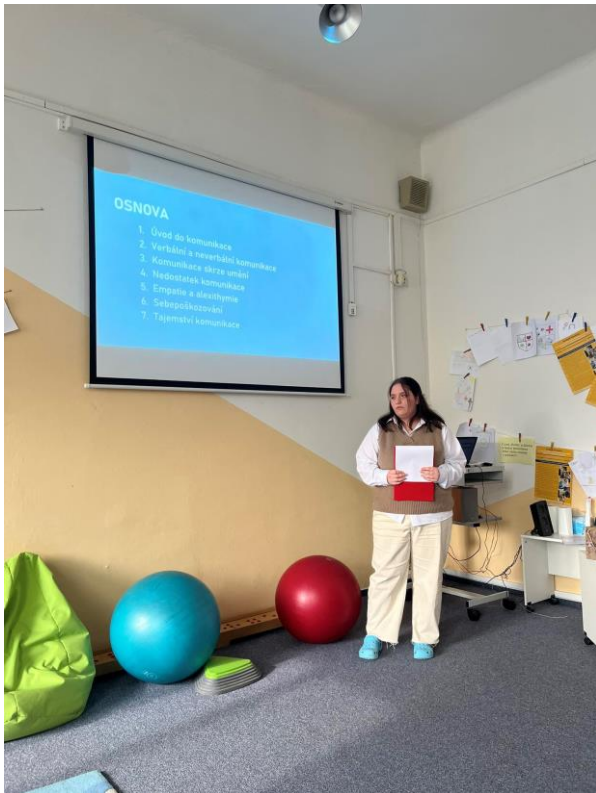
27. 2. 2024
OD 14:10, UČ. 65

Podmínky soutěže:
žáci 3. ročníků oborů Praktická sestra, Zdravotnické lyceum, Sociální činnost
slohová práce a práce v PPT
čas prezentace 10–15 minut
aktuálnost a kreativita obsahu práce
kultura vystupování

PhDr. Zuzana Číková
ředitelka Střední zdravotnické školy
Brno, Jaselská, příspěvkové organizace

světová škola
ve světě i doma









[Více fotek naleznete zde](#)

Školní kolo Biologické olympiády

Dne 26. 2. 2024 proběhlo na naší škole v učebně 61a školní kolo Biologické olympiády. Jediným účastníkem byla žákyně 3.LB Ema Kejmarová. Olympiáda sestávala z teoretické a praktické části. Teorie obsahovala otázky týkající se převážně parazitismu a klíšťát. V praktické části, kterou připravila Mgr. Evelína Gahurová, bylo úkolem poznávání rostlin, hub a živočichů. Ema se zadaného úkolu zhostila velice dobře, za což jí patří velký dík a pochvala.

Mgr. Jakub Veselý



Vyhlášení XXIV. ročníku literární soutěže

Ve středu 28. února proběhlo v učebně 54 vyhlášení literární soutěže, která probíhala během prosince a ledna. Do soutěže se letos zapojilo úctyhodných 26 přispěvatelů ze tříd 1B, 1LA, 1LB, 2A, 2D, 2LA, 2S, 2LB, 3LB, 3S, 4C a 4L. A jaká byla letos témata?

1. „Kdyby věci mohly vyprávět“ (vypravování) – 12 příspěvků
2. „Nečekané setkání“ (mikropovídka) – 8 příspěvků
3. „Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše“ (úvaha) – 6 příspěvků

Tříčlenná odborná porota ve složení Mgr. Baláková, Mgr. Dvořáková a Mgr. Opravilová se rozhodla ocenit tyto žáky:

1. místo: Alexandra Dlouhá, 4L (téma č. 1)
2. místo: Markéta Havlíčková, 2A (téma č. 1)
3. místo: Tereza Menšíková, 4L (téma č. 2)

Letos premiérově také zasedala žákovská porota ze 2D ve složení František Bíza, Anna Francová, Sabina Holubová a Veronika Vrabcová, která udělila hned dvě ceny sympatie:

- cena sympatie č. 1: Klára Vlachová, 2LA (téma č. 1)
- cena sympatie č. 2: Simona Buchtová, 4C (téma č. 1)

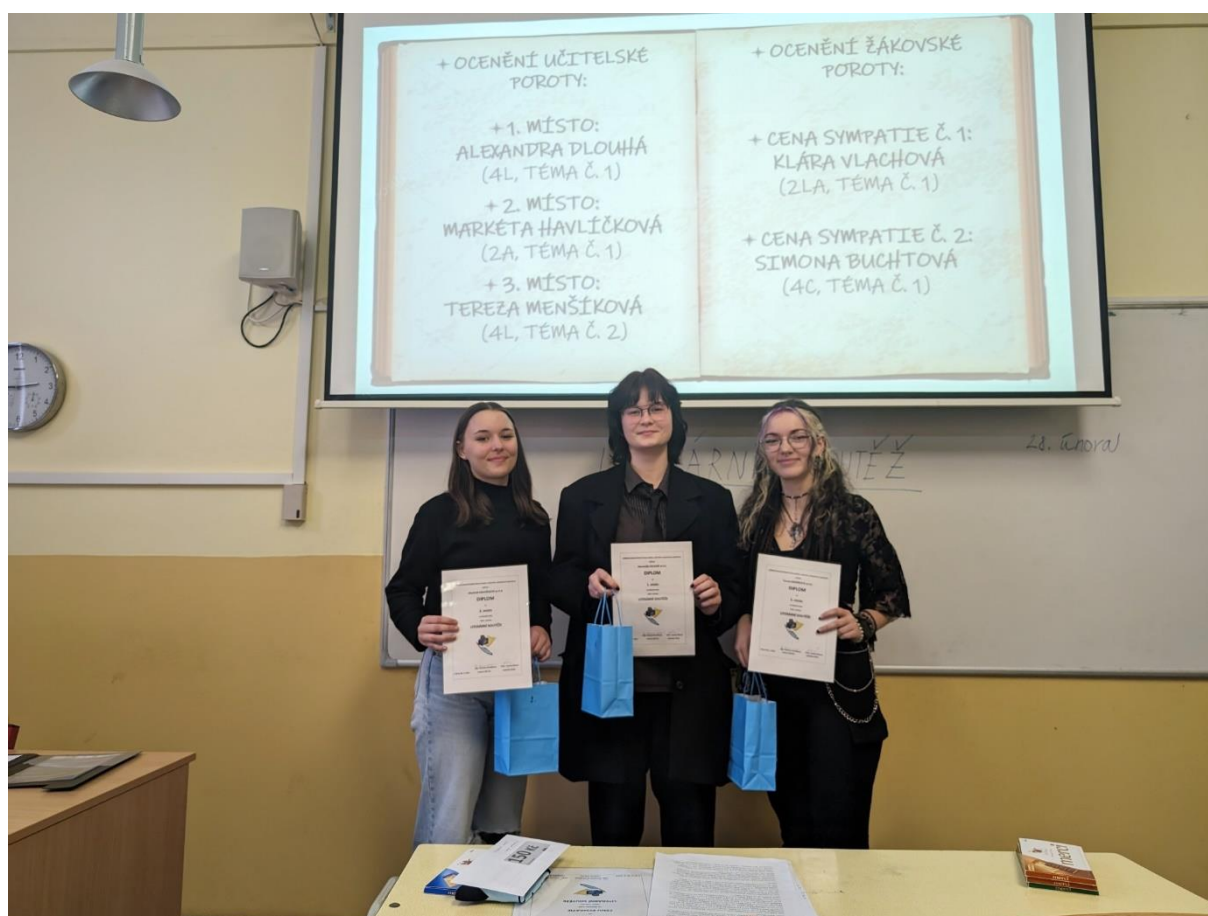
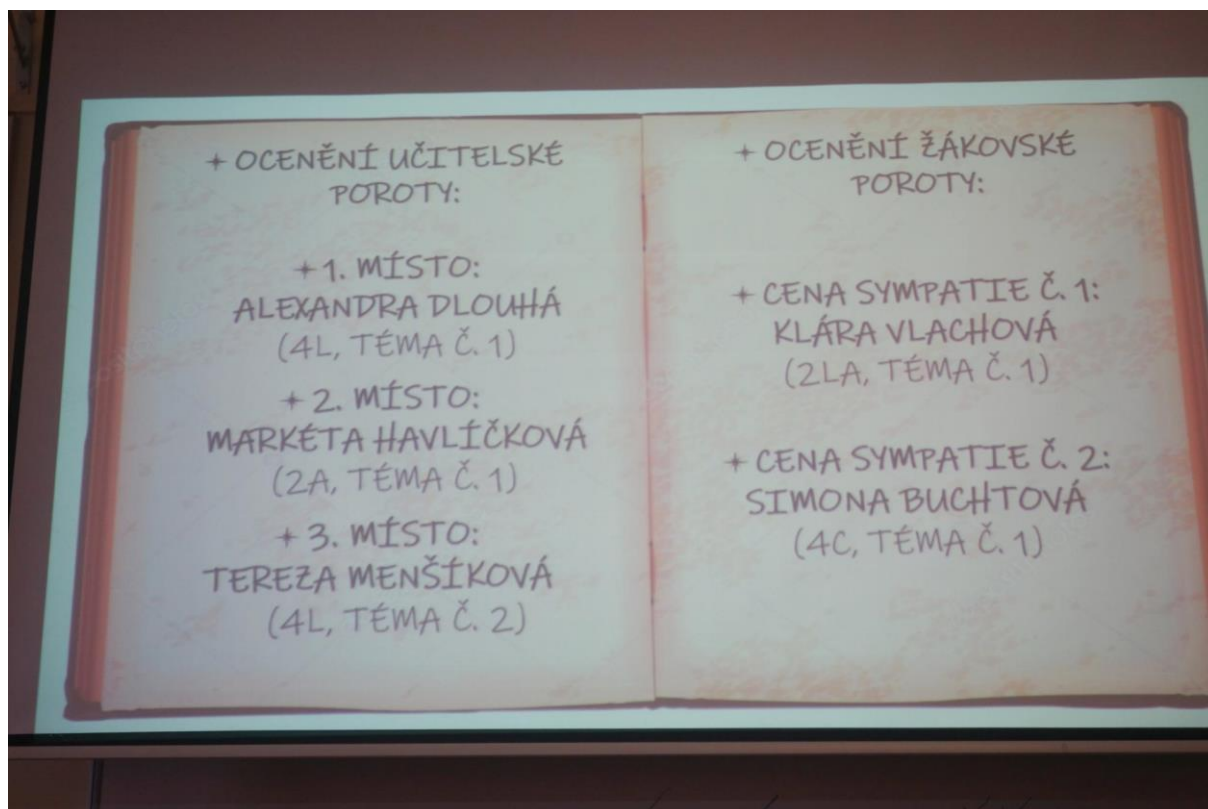
Všem přispěvatelům děkujeme za účast, gratulujeme oceněným a těšíme se na jubilejní již XXV. ročník.

Zapsala: Za MS CJL Barbora Baláková









[Více fotek naleznete zde](#)

Vystoupení Adama Mišíka ve Dvoraně školy









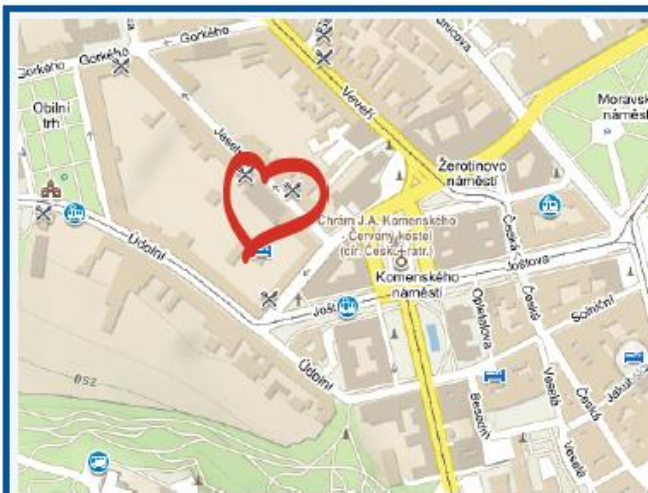




[Více fotek naleznete zde](#)



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



Příspěvatelé jednotlivých rubrik

Jak jsem překonala sama sebe – Nadiya Povidaychyk

Ztřeštěný nápad – Tereza Menšíková

Úvahy o praxi – Ivanna Hlyva

Kvíziáda – Emma Němčanská

Zajímavý koníček – Zuzana Španková

Můj nejzajímavější sportovní zážitek – Antonín Sovadina

Kdo mě přivedl ke sportu – Michaela Kadlecová

Já a sport – Nikola Bolečková

Já a výživa – 4B

Jak předetji syndromu vyhoření – ChatGPT

Recepty s AI – Google Bard

Medailonky sportovců – Mgr. Jan Pejpek

Tipy na filmy a seriály – Mgr. Marika Kaňová a redakce

Tipy na (ne)povinnou četbu – Mgr. Klára Čáslavová a redakce

Tipy na zajímavé aplikace – redakce

Hantec kolem nás – Libor Ševčík

Ostravské okénko – Mgr. Barbora Baláková

Tajemné předměty – redakce

Rébus – Mgr. Marika Kaňová

Vtipy pro lepší den – Mgr. Marika Kaňová

Umístění časopisu na stránkách školy

<https://www.szs-jaselska.cz/studium/casopis-jaselsky-kuryr/>

Šéfredaktor – Mgr. Jaroslav Miřyna

Úspěchy našich novin



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



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



Celorepublikové 11. místo za rok 2020



**Finalista celorepublikové soutěže
O nejinspirativnější středoškolský časopis
2017, 2019, 2020, 2022**

Odborový svaz novinářů a pracovníků medií České Republiky



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