PALACHOVINY

CO HÝBE SVĚTEM? AI
Přečtěte si, jak jsme se prakticky seznámili s ChatGPT na Robopisu, a ponořte se do jednoho z našich textů.
ČTĚTE NA STRANĚ 5-6

CO HÝBE ŠKOLOU? ODBORNÉ PRÁCE
Všichni studenti se musí v rámci seminářů vypořádat s odbornou prací. Studentská rada prosadila změny v časovém harmonogramu zpracování. Jaké?
ČTĚTE NA STRANĚ 9

Slovo úvodem

Práce na Palachovinách byly zahájeny velmi nevšedním způsobem, kdy část studentů nesouhlasila s tématem (rozhovory s autory Bruselského diktátu) zadaným profesorkou. Nakonec jsme se na jedné z hodin dohodli na tom, jaká témata bude nejlepší zpracovat, nikdo nedoznal žádné újmy. Vše bylo stvrzeno tabulkou s tématy a jejich zpracovateli na Google Classroom.
Pohybovali jsme se od návykových látek přes zdravý životní až např. k učebním metodám.
Psát bylo zkrátka možné o všem, co jsme chtěli, ne vše nám ale vyšlo. A tak se nedočtete o Anglii, o novinkách v IVT, nepobavíte se komiksem. I tak vám snad přinášíme obraz aktuálního dění ve škole.

Přejeme příjemné čtení.

Vaše 2. B

GJP hostilo badatele ze šesti zemí světa



foto: Zuzana Havlínová

Naše škola ve spolupráci se Sdružením TEREZA měla čest hostit **Badatelskou konferenci** pod hlavičkou mezinárodního **GLOBE programu**. Ten vznikl před devětadvaceti lety ve spolupráci s NASA. Badatelská konference je mezinárodní akcí, kde jsou prezentovány výzkumy, nápady, zkušenosti a zlepšováky před porotou. Dále také slouží k utužení vztahů nejen mezi studenty a učiteli, ale i mezi státy, umožňuje navázat nové vztahy a poznat kulturu a školský systém za hranicemi své rodné země. Každoroční tradicí této akce je koulení zeměkoule, které nesmělo chybět ani u nás. Jak to všechno proběhlo a co jsme se dozvěděli? To vše vám sdělí naši zpravodajové.

Jan Schneider

Bruselský diktát na Mělníku!



Autory podcastu *Bruselský diktát* jsou novináři **Ondřej Houska** a **Michal Půr**. Jejich záměrem je šířit povědomí o významu politiky Evropské unie. Poukazují na její aktuální problémy a predikují možné důsledky. Posluchačům umožňují nahlédnout do složité struktury mezinárodních vztahů. Oba tvůrci jsou absolventy našeho gymnázia.
Na setkání s nimi 5. března 2024 v MKD v Mělníku jsme se dozvěděli informace nejen o samotném podcastu, ale zaměřili jsme se i na některá témata, jako je např. brexit, nebo jsme hlasovali o zavedení eura. A došlo i na vzpomínky na středoškolská studia.

Jan Schneider, Markéta Maudrová, Lucie Nováková

Z obsahu

GJP hostilo mezinárodní Badatelskou konferenci

Populární Bruselský diktát na Mělníku aneb Absolventi gymnázia současným studentům

Podoby mediální výchovy

Kreativní psaní s AI

Metody výuky na naší škole

Středoškolská odborná činnost a organizace odborných prací

Žhavé téma: kratom a energeťáky

Na slovíčko s psychologem

Zdravý životní styl

Vrcholový sport a škola

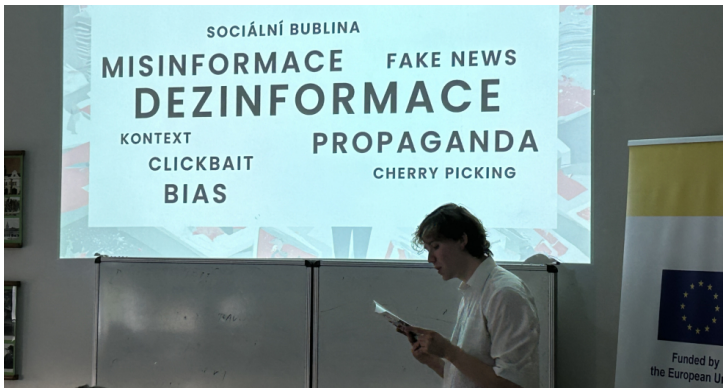
Dramatická Přestupní stanice

Maturitní tančení

Nevešlo se / Nestihlo se

Kam na prázdniny? Doporučení výtvarnými pracemi

Mediální výchova



Tercie a kvarta absolvovala 12. dubna 2024 lekci kritického myšlení v podání Mladoevropanů, bývalých studentů gymnázia, (foto: Renata Špačková)

Naše škola nemá samostatný předmět mediální výchova, ale realizuje komplexní program mediálního vzdělávání, který je rozdělen do tří fází a zahrnuje spolupráci s předními mediálními organizacemi. Studenti 2. ročníku získávají nejen teoretické znalosti, ale i praktické dovednosti v oblasti žurnalistiky.

tdrš

Fakescape u nás na škole





Dne 14. února 2024 proběhl u nás na škole workshop pro druhé ročníky s názvem **Fakescape - unikni fake news**. Workshop trval dvě vyučovací hodiny, během kterých jsme byli seznámeni s hrou *Nekrm kachnu*, kde jsme ve skupinkách museli rozpoznat dezinformace. Naučili jsme se poznávat fake news a dohledávat si pravdivé informace. Workshop pro nás byl velmi zábavný a přínosný, realizovala ho společnost zaměřující se na kritické myšlení, mediální gramotnost a kyberbezpečnost. Její vizí je *„sebevědomá a informovaná společnost, která je odolná vůči falešnému, manipulativnímu a nebezpečnému obsahu“*.

Michaela Kováčová, Klaudie Kolářová

Besedovali jsme s Ondřejem Kundrou

Pokud je současná novinařina o rychlosti, pak jsme nenaplnili tento základní předpoklad její úspěšnosti. Naše řádky se totiž vracejí k události rok staré, kdy se 17. dubna 2023 setkali studenti tehdejší kvinty a 1. B (tedy my) s novinářem a investigativním žurnalistou Ondřejem Kundrou v prostorách Městské knihovny Mělník.

Cílem našeho společného setkání bylo seznámení se s oborem žurnalistiky, zároveň však nabídlo nahlédnutí do života úspěšného novináře a člena redakce časopisu *Respekt*.

Ondřej Kundra besedu započal úryvkem z jeho nejnovější publikace, z knihy Vendulka, *knize o odvážnosti, strastech a především síle a důležitosti přátelství*, jak sám poznamenal autor. Ukázku z knihy obohatil vyprávěním o pozadí vzniku celého díla, od navázání kontaktu s Vendulkou, přeživší šoa, až po samotné vydání.

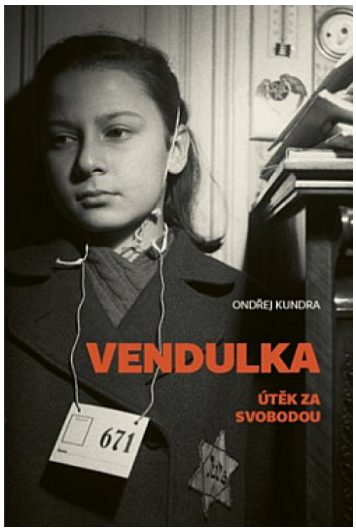
Co je podle vás nejdůležitějším atributem novináře?
Hlavní je vytrvalost a cílevědomost, a to platí nejen pro novináře.

Beseda pokračovala líčením zážitků z cest a předáváním informací, které na nich Ondřej Kundra za roky práce nabyl. V diskuzi došlo na mnohá témata, jako jsou život a pracovní náplň novináře, jak to chodí v redakci, politika anebo zamyšlení nad tím, co pro Ondřeje Kundru vlastně znamená být novinářem. Popisoval také situaci na Ukrajině, které se aktivně věnuje posledních deset let, jak dokládají jeho příspěvky v *Respektu*.

Myslíte si, že zájem o psaná média u široké veřejnosti upadá kvůli dnešní masové digitalizaci informací a médií?
Ano, digitalizace je jeden z mnoha důvodů, které podkopávají integritu psaných médií v současnosti.

Studenti měli spousty otázek, které zkušený žurnalista pokaždé precizně zodpověděl. Dbal na to, aby odpovědi byly srozumitelné a faktické, tudíž aby účastníky besedy nijak nemystifikoval, což si studenti následně velmi chválili. Celkový dojem byl u valné většiny studentů kladný a naplnil jejich očekávání.

Petr Lehmann



O. Kundra přijel v den Jom ha-Šoa, a proto představil knihu o dívce z fotografie J. Lukase, přeživší Vendulce, kterou se mu podařilo vypátrat v USA.



Především jako investigativní novinář se O. Kundra představil jako např. autor knížky mapující činnost ruských tajných služeb na evropském území.



Společné foto 2. B (tehdy 1. B) s Ondřejem Kundrou po besedě v Městské knihovně Mělník (foto: Renata Špačková)

Ptáme se Ondřeje Housky



Jaké jsou vaše koníčky nebo záliby mimo pracovní oblast a jak vás tyto aktivity obohacují?
Četba, a to především o historii (meziválečné období, studená válka, cesta k první světové válce) a o současnosti (Evropa, globální ekonomika a hlavní globální problémy); sport (lyžování, běh, cyklistika); pití vína a poznávání nových vín přímo u vinařů; filmy s Jamesem Bondem. Celkově vzato to první velmi souvisí s mou prací, protože je mi to při ní užitečné. A člověka to rozvíjí, čili obohacuje.
Můžete popsat svou typickou denní rutinu? Jak se snažíte najít rovnováhu mezi prací a osobním životem?
Výhodou a zároveň nevýhodou novinařiny je to, že člověk má prakticky každý den jiný. V průměru ale platí, že píšu článek, mám schůzku nebo schůzku se zajímavými či důležitými lidmi. A hodně čtu. V mojí pozici není nalezení rovnováhy se soukromým životem příliš obtížné, nemusím, jako někteří mladší kolegové, vysedávat hodiny třeba ve sněmovně a čekat, až skončí její jednání.
Jaký byl váš největší životní úspěch mimo novinařinu a co vám tato zkušenost přinesla?
Svatba s mou ženou.
Máte nějakou životní filozofii nebo motto, které vás motivuje a řídí vaše rozhodnutí?
Nemám. Snažím se v každé situaci rozhodnout co nejsprávněji a získat si pro toto rozhodnutí co možná všechny dostupné informace.
K vaší profesi. Studoval jste na našem gymnáziu a poté jste šel studovat historii a politologii na Filozofickou fakultu UK v Praze. Poté jste tamtéž absolvoval doktorské studium v oboru historie/obecné dějiny. Jak moc ovlivnilo studium dějin vaši profesní kariéru?
Zásadně. Pro to, co dělám, to je velká výhoda.
Kdy jste se rozhodl ke vstupu do novinařiny a co vás k tomu vedlo? Jaká témata vás nejvíce zajímala a proč?
Byla to úplná náhoda. Po absolvování magisterského studia jsem byl doktorandem v Ústavu světových dějin FF UK. Napsal jsem do jednoho odborného časopisu článek, kterého si všiml někdo v *Českém rozhlase* a pozval mě jako hosta do jednoho pořadu. Následně pro tento pořad hledali nového moderátora, ani nevím, proč, oslovili mě. Pak jsem pro rozhlas začal dělat i další věci a v roce 2008 dostal nabídku stát se zpravodajem v Bruselu. Předtím jsem po novinářské dráze nikdy netoužil. Celkem záhy jsem se tedy v médiích začal věnovat tématům, jako je EU a česká evropská politika.
S jakými konkrétními výzvami se setkáváte ve své práci jako novinář?
Je potřeba umět zvládat stres a pohybovat se v konkurenčním prostředí, kdy se musíte snažit být lepší než kolegové z jiných médií. Což je ale na druhou stranu něco, co člověk řeší i v mnoha jiných oborech. Ne vždy příjemné jsou taky nadávky a útoky, které člověk schytává na sociálních sítích nebo prostřednictvím e-mailu, a to někdy i od politiků. Ale s tím jsem se naučil pracovat.
Jak vnímáte vývoj novinařiny během své kariéry, včetně dopadu digitální doby a nástupu sociálních sítí, a jakou vidíte budoucnost této profese v kontextu těchto změn?
Význam médií obecně se v posledních letech velmi snížil. Viz zvolení Donalda Trumpa prezidentem v roce 2016, kdy fakticky komunikoval s veřejností napřímo prostřednictvím *Twitteru* a tradiční média v podstatě nepotřeboval. Mediální krajina se velmi roztříštila, vedle tradičních médií jsou její součástí i různí influenceři, youtubeři apod. Lidé se taky čím dál víc uzavírají do bublin, v nichž konzumují jen informace, s nimiž souhlasí, čerpají info jen od stejně smýšlejících lidí. Včetně naprostých dezinformací. Problémem médií jsou taky klesající výnosy způsobené v nemalé míře tím, že inzerce se přesouvá na platformy jako *Google* nebo *Facebook*, které využívají obsah vytvořený médii, prodají skrz něj reklamu, ale příjem si ponechají. Celkově vzato je mediální prostor po vstupu zmíněných nových aktérů mnohem „demokratičtější", zároveň ale mnohem roztříštěnější. Je tu naprostá záplava zpráv, informací, dezinformací, názorů a pseudonázorů, v čemž je pro běžného občana nesmírně obtížné se vyznat. Proto se postupně začíná stále víc dařit těm médiím nebo projektům, jež člověku, který potřebuje vědět, co dění kolem něj znamená, chce se v něm vyznat, právě toto nabízejí. To je důvod úspěchu třeba *Financial Times* (což je fantastické médium), nebo, věřím, v Česku *Hospodářských novin* a mého podcastu *Bruselský diktát*.
Můžete se podělit o svůj nejvýznamnější novinářský zážitek, ať už to byl rozhovor s politickou osobností, nebo jiná událost, a jak vás tento zážitek ovlivnil?
Rozhovor s francouzským prezidentem Emmanuelem Macronem v říjnu 2022 v jeho sídle v Elysejském paláci v Paříži. Bylo to těsně před dvěma velkými summity lídrů členských zemí EU v Praze (Česko tehdy mělo předsednictví EU) a o rozhovor tehdy žádala všechna česká média a řada zahraničních, například *BBC* nebo *The Economist*. Macron se ale rozhodl poskytnout jen jeden rozhovor, a to *Hospodářským novinám*, tedy mně. Politici často mluví ve frázích, to ale není příklad Macrona. Myslím, že šlo o unikátní příležitost, kdy měl český čtenář možnost seznámit se podrobně s názory tohoto asi nejvýraznějšího politika dnešního Západu. Normálně se v médiích setkáme jen s několikavětými úryvky toho, co ten či onen politik, ať sebevýznamnější, řekl. To ale nebyl tento případ.
Dokážete uvést, jaký máte vliv na veřejné mínění? Je obtížné si udržet objektivitu?
Při posuzování vlivu je potřeba rozlišovat, co se tím myslí. *TV NOVA* nebo deník *Blesk* mají samozřejmě mnohem větší vliv na veřejné mínění jako celek, protože jde o masová média. *Hospodářské noviny*, pro které pracuju, jsou mnohem menší, ale mají vliv na to, čemu se ne úplně pěkně říká elita - tedy na politiky, vysoce postavené státní úředníky, podnikatele, manažery, diplomaty, čtou je zahraniční diplomaté působící v Praze… Skrze *Hospodářské noviny* tedy mám tento druh vlivu. Ale platí to, co jsem už uvedl na jiném místě, že obecně vzato vliv médií klesá.
O objektivitě se často mluví a často se používá jako klacek, s kterým jsou novináři mláceni. Řada politiků vyžaduje objektivitu podle okřídleného hesla „Pět minut Židé, pět minut Hitler" - tedy aby všichni dostávali stejný prostor. To je ale nesmysl, protože ne všechny názory jsou stejně relevantní. Těžko můžeme dát stejný prostor někomu, kdo tvrdí, že je Země kulatá, a někomu, kdo tvrdí, že je placatá. Obecně vzato, snažím se podle nejlepšího vědomí a svědomí vyhodnotit všechny informace a pohledy na daný problém a následně sepsat článek, ať jde o zpravodajství, nebo o komentář.
Jakou radu byste dal studentům, kteří uvažují o kariéře v novinářství?
• Zajímejte se o něco opravdu do hloubky, ať je to cokoliv. Ale obecně platí, že pro české prostředí je mnohem důležitější to, co se děje v Evropě a v ČR než třeba v Jižní Americe. Jako experta na tento kout světa nebo třeba, nevím, na hinduismus, vás v médiích dnes už nikdo nezaměstná.
• Učte se jazyky.
• Sledujte nové trendy, ať jde o technologie nebo cokoliv dalšího, co se nyní může zdát být marginální, ale za pár let to třeba změní svět. A vy, když to budete znát, se přizpůsobíte mnohem lépe.

Daniel Jaroš

Ptáme se Michala Půra



Michal Půr je obchodník s mluveným slovem, který se nepovažuje za novináře. Pochází z Roudnice nad Labem. Vystudoval Gymnázium Jana Palacha na Mělníku a poté politologii a mezinárodní vztahy na Univerzitě Karlově (Bc.) a na Metropolitní univerzitě v Praze (Mgr.). Od roku 2006 do roku 2013 pracoval pro ČTK, dále byl šéfredaktorem serveru Info.cz a nyní je moderátorem pořadu 360° na CNN Prima News. Moderuje také podcasty Podhradí a Bruselský diktát (s Ondřejem Houskou). S Vladimírem Piskáčkem založili Datarun.

Jaké bylo studium na naší škole? Co vám pomohlo v rozhodnutí, na jakou profesní dráhu se po jeho ukončení vydáte?
Byl jsem velmi špatný student, ale měl jsem v zásadě odjakživa jasno, co chci dělat – zahraničního zpravodaje. Tudíž jsem se rozhodl dát přihlášku jen na jednu školu, což byla politologie a mezinárodní vztahy. Bylo to dost riskantní, ale nějakým zázrakem to vyšlo. Tenhle postup ovšem příliš nedoporučuju, protože šance, že se to nepodaří, je dost velká.

Co vás přivedlo ke spolupráci s Ondřejem Houskou na Bruselském diktátu?
Známe se skutečně od dětství, strávili jsme spolu mnoho let v Bruselu. Pravidelně se navíc potkáváme, a to nejen v hospodě. Řeč se dost často stočí k dění v EU nebo přímo v Bruselu. A jednoho dne jsme si prostě řekli, pojďme ty kecy natočit.

Jakého největšího bizáru jste byl během svého působení v Bruselu svědkem?
Zkusím to říct hodně diplomaticky. V jednu chvíli se kolem jednoho českého politika začala objevovat žena, která měla poněkud zvláštní chování. A tehdy jsme ještě netušili, jak velkou sehraje roli v české historii. A teď můžete tipovat.

Naplňovala vás více práce v zahraničí, nebo doma?
To se hrozně těžko srovnává, protože v Česku dělám úplně něco jiného než v zahraničí. Zpětně viděno to byla nejlepší léta mého pracovního života. Naučil jsem se nejvíc, poznal nejvíce lidí a těžím z toho dodnes. Na druhou stranu po pěti letech jsem byl totálně vyhořelý. Je to nejen náročná práce, ale také dost samotářská. Pět let v kuse jsem prakticky neměl volný víkend nebo pořádnou dovolenou.

Co pro vás bylo na práci v zahraničí nejnáročnější?
Nikdy nekončící kolotoč. Jako zpravodaj opravdu musíte být pořád na příjmu a v Bruselu se pořád něco děje. Takže žádné víkendy, práce skutečně do pozdních večerních/nočních hodin, hromada cestování. Někdy se prostě ráno vzbudíte a ani nevíte, v jakém městě jste. A to se na vás prostě podepíše. Mentálně i fyzicky.

Jak byste našim studentům charakterizoval roli ČR v rámci jakési pomyslné hierarchie EU? Je něco, co bychom mohli zlepšit?
Mohlo by to být každopádně i horší. V posledních letech se nicméně situace trochu zlepšila, protože alespoň tu a tam víme, jaký je náš národní zájem. Před námi je nicméně dlouhá cesta, protože jsme sice schopni definovat, že naším národním zájmem je třeba vyzbrojování Ukrajiny, ale nejsme schopni jít dál a definovat další zájmy a definovat je ve vícero oblastech.

Jak byste popsal v kostce svá první léta u ČTK? Jaké na vás byly kladeny nároky?
Byl to celkem fičák. Člověk si těžko zvyká na situaci, kdy prakticky nesmíte udělat chybu, protože každá její oprava stojí agenturu část důvěryhodnosti. A to je to nejcennější, co celá firma má. Některé případy přitom k chybě vyloženě svádějí, protože o nich nemáte dostatek informací a někdy ho logicky ani mít nemůžete. I tak jste ovšem pod obrovským časovým tlakem, protože jste to vy, kdo by konkrétní informaci měl přinést jako první. A vyvážit tlak na čas s faktickou správností je někdy pořádný oříšek.

Jakub Semínko, Lucie Nováková

Kvíz: Hledej Michala Půra a současnou profesorku gymnázia



Kreativní psaní s AI



Druhá B na Robopisu (foto: Renata Špačková)

V současné době velmi populární umělá inteligence dokáže napsat i osobitý příběh. Zajímá vás jak si s tvorbou poradili studenti druhého ročníku? Ti vám popíší vlastní zkušenost v této reportáži.

Je čtvrtek 14. března 2024, osmá hodina ranní a my se nacházíme v **Městské knihovně Mělník**. Původně měl program začít v 8:10. Bohužel kvůli bouračce čekáme nejen na některé studenty, ale i lektorku kurzu. Vše ale bylo zachráněno, všichni nakonec dorazili do knihovny a workshop mohl začít.

Lektorka **Anna Štádlerová** nás uvádí do tématu AI pomocí prezentace, kterou si pro nás připravila. Po prezentaci začínáme tvořit vlastní příběhy ve skupinkách nebo samostatně s pomocí umělé inteligence. V průběhu tvorby nás lektorka motivuje a pomáhá nám psát ty nejlepší příběhy. Jsou různorodé, např. postapokalyptická fikce, poučný příběh o finanční gramotnosti nebo text o kočkách, které ovládly svět.

Po dokončení psaní vyplňujeme dotazník a odevzdáváme naše práce, které se mohou zapojit do soutěže pořádané společností *Aignos*, jež s námi workshop realizovala.

V závěrečné diskusi se objevila otázka, zda je pohodlnější celý příběh napsat s pomocí umělé inteligence, či používat čistě jenom svou fantazii. Každému se s AI pracovalo jinak. Některým vyhovovalo, že je děj napsán za ně, když si sami určili kostru příběhu, někteří si myslí, že by si příběh napsali lépe sami. Práce s umělou inteligencí se nejen boomerům, ale i nám zdá zatím zvláštní.

J. Pokorný, A. Hanauerová, J. Votíková, J. Jizbová, L. Beneš, M. Kuba, J. Jaroš, D. Kůstková, A. Mašková

Prompt



Prompt *je indikátor nebo výzva, signalizující, že program očekává a je připraven přijímat instrukce. Vyzývá uživatele k akci.*

V kontextu ChatGPT a jiných jazykových modelů se výzvou rozumí počáteční text nebo instrukce, které jsou jazykovému modelu poskytnuty za účelem vytvoření odpovědi. Výzva určuje kontext nebo téma konverzace nebo úkolu. Může se jednat o otázku, výrok nebo jakoukoli jinou formu zadání, která vede umělou inteligenci k vytvoření relevantní a souvislé odpovědi. Kvalita a specifičnost výzvy často ovlivňuje kvalitu a relevanci generované odpovědi. Uživatelé mohou vytvářet podněty tak, aby od modelu UI vyvolali konkrétní typy odpovědí.

Zdroj: https://it-slovnik.cz/pojem/prompt/?utm_source=cp&utm_medium=link&utm_campaign=cp

Spolupracujeme s AI: naše zadání/prompt

Napiš mi seriózní psychologické drama v ich-formě s komplexní a sofistikovanou strukturou, zasazené do dystopického světa. Děj se odehrává v opuštěném poničeném Washingtonu, D.C. Hlavní postavou je 17letý chlapec, jehož jméno není nikdy zmíněno a který hovoří s vedlejšími postavami: mužem z rádia s neznámým jménem, jenž vystupuje pouze jako hlas, a dívkou jménem Nadia, do které je zamilovaný. Tím končí první kapitola. Společně s Nadií se pohybují světem budoucnosti, ve kterém došlo ke zhroucení společnosti a došly přírodní zdroje, což vyústilo v jadernou katastrofu. Během příběhu postavy shání potraviny, nekontaminovanou vodu, snaží se přežívat a kontaktovat okolní svět. Tím končí druhá kapitola. Ve třetí Nadia tragicky zemře při shánění jídla před očima hlavní postavy. Chlapec z toho má výčitky, cítí, že ji mohl zachránit, a její tělo zakope před Bílým domem. Smrt Nadii ho však vytrhne z transu a zjistí, že rádio bylo celou dobu nefunkční. Navštíví hrob Nadii, v němž není žádné tělo a nikdy nebylo, načež prozře (celou dobu si všechny konfrontace s ostatními vytvářel ve své mysli), prožívá existenciální krizi, ztrácí vůli k životu. Čtvrtou kapitolou příběh končí, když si chlapec připravuje oprátku a přemítá o dosavadním životě, jeho smyslu a bolesti, kterou při něm zažil. Děj končí otevřeným koncem, kdy jako čtenáři vlastně nevíme, zdali se chlapec skutečně oběsil.

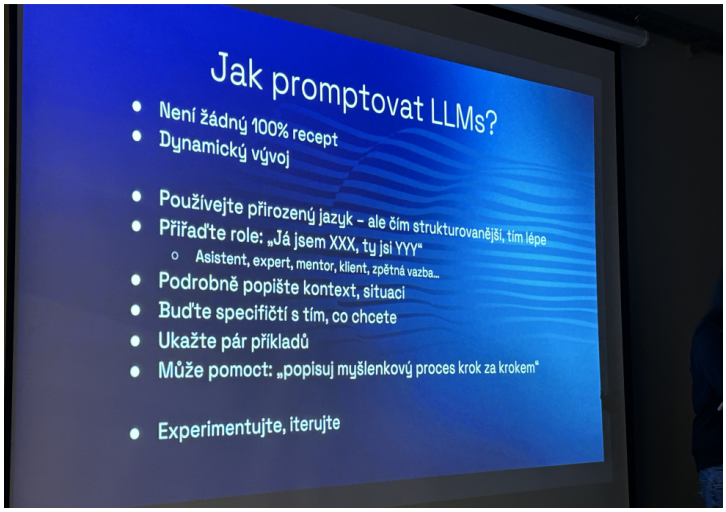
Jakub Semínko, Jan Schneider, Daniel Jaroš



Ondřej Houska, Michal Půr a podcast Bruselský diktát na Mělníku pro studenty GJP (foto: Tereza Drápalová-Šajtarová)



Dan Jaroš a Jakub Semínko s autory Bruselského diktátu Michalem Půrem a Ondřejem Houskou, absolventy našeho gymnázia (foto: Petr Lehmann)









Výsledek spolupráce s AI

VĚČNÉ TICHO

Kapitola 1: Hlas z temnot

Ležím na zbytcích betonu a oceli, které kdysi tvořily Washington, D.C. Můj pohled se ztrácí v obloze zbarvené šedou mlhou, zatímco mi do uší proudí monotónní hlas neznámého muže z rádia. Nevím, jak dlouho už takhle ležím, poslouchaje jeho slova, která jako by pronikala skrze zdánlivou nekonečnost.

Neznámý hlas a dívka jménem Nadia jsou mi jedinou společností, kterou mám. Nemám jméno, nevím, kdo jsem. Možná jsem zapomněl na svou minulost, nebo možná jsem ji jen potlačil, protože byla příliš bolestná.

„Jsi sám?“ ptá se mě hlas z rádia, jehož tón je plný soucitu, a přesto jeho slova zní tak odtažitě. Možná už si ani neuvědomuje, že mluví s člověkem.

„Ano,“ odpovídám tiše. Ať už je to pravda, nebo ne, cítím se jako bychom byli sami na konci světa.

Kapitola 2: Putování za nadějí

Nadia a já putujeme temnotou opuštěných ulic hledajíce jakoukoliv stopu života. V mém srdci pulzuje pocit naděje, že snad ještě někde existuje oáza klidu a bezpečí. Ale každým dalším krokem se tento pocit stává stále nejistějším.

„Myslíš, že najdeme něco k jídlu?“ ptá se mě Nadia, její hlas zní slabě pod tíhou vyčerpání.

„Doufám,“ odpovídám a snažím se zachovat klid, ačkoliv vnitřně vím, že naše šance jsou spíše malé.

Procházíme kolem rozvalin, které kdysi byly obchody a domovy. Teď jsou jen hromadami sutin a vzpomínek na svět, který už není.

Kapitola 3: Ztráta

Při hledání zásob jsme se dostali příliš daleko. Ztratili jsme se ve stínech minulosti a přesně v tomto okamžiku jsem ztratil i Nadiu.

Stojím na opuštěné ulici a sleduji, jak její tělo leží bez života na zemi. Moje ruce se třesou a slzy mi proudí po tváři, ale nic nemůže změnit fakt, že ji už nikdy nepřivedu zpět.

S tíživým pocitem v srdci ji zakopávám pod svou poslední posvátnou půdou před Bílým domem. A ačkoliv vím, že je pryč, její stín mě stále pronásleduje.

Kapitola 4: Probuzení

Stojím u jejího hrobu, pohlcen temnotou a bolestí. Pod kameny a hlínou není ani stopy po osobě, jíž jsem tak beznadějně miloval. Ale najednou se mi otvírají oči a vidím pravdu.

„Nadia...“ šeptám, a uvědomuji si, že byla vždy jen výplodem mé vlastní fantazie. Všechny ty konverzace, všechny ty pocity... byly jen iluze. Ba dokonce i muž z rádia byl pouhý přízrak stvořený mou zdeptanou myslí.

Existenciální krize mě tlačí k samotnému okraji mého bytí. Co je smyslem toho všeho, když všechno kolem mě je jen zkázou?

Připravuji si oprátku a přemítám o dosavadním životě, o bolesti, kterou jsem prožil. Možná by bylo nejlepší skoncovat s tím vším, najít konec této noční můry, která se stala mým životem.

Ale i když mám v ruce smrt, stále se mi vyhýbá odpověď na jednu jedinou otázku: Je tohle konec, nebo jen začátek něčeho nového?

AI, Jakub Semínko, Jan Schneider, Daniel Jaroš

Metody výuky na naší škole

Metody výuky se v posledních letech neustále vyvíjejí a modernizují, což výrazně ovlivňuje kvalitu vzdělávání na naší škole. Tento článek přináší pohled na různé přístupy a strategie, které naši profesoři využívají ve svých hodinách. Kromě teoretického zázemí jsme vyzpovídali několik vyučujících, kteří se s námi podělili o své zkušenosti a názory na efektivní výuku. Přečtěte si, jaké inovativní metody zavedli do svých tříd a jaký dopad mají na studenty.

Zde je shrnutí základních metod výuky a jejich odhadovaná procentuální efektivita založená na různých studiích a pedagogických výzkumech:

Přednášky
Popis: Tradiční metoda výuky, kde učitel předává informace studentům prostřednictvím monologu.
Efektivita: 5-10 %

Diskuze
Popis: Interaktivní metoda, kde studenti diskutují o tématu s učitelem a mezi sebou.
Efektivita: 50-60 %

Spolupráce ve skupinách
Popis: Studenti pracují ve skupinách na společných projektech nebo úkolech.
Efektivita: 60-70 %

Praktická cvičení
Popis: Metoda zahrnující praktické a experimentální aktivity, které umožňují studentům aplikovat teoretické znalosti.
Efektivita: 75-85 %

Individuální studium
Popis: Studenti pracují sami, často za použití studijních materiálů jako knih, článků, nebo online zdrojů.
Efektivita: 20-30 %

Mentorství a individuální výuka
Popis: Jeden na jednoho, interakce mezi učitelem (nebo mentorem) a studentem.
Efektivita: 80-90 %

Online výuka
Popis: Využití online platforem a zdrojů pro vzdělávání, často kombinováno s dalšími metodami.
Efektivita: 40-60 %

Projektově orientované učení
Popis: Studenti pracují na dlouhodobých projektech, které integrují různé předměty a dovednosti.
Efektivita: 70-80 %

Učení založené na problémech
Popis: Studenti se učí prostřednictvím řešení reálných nebo simulovaných problémů.
Efektivita: 70-80%

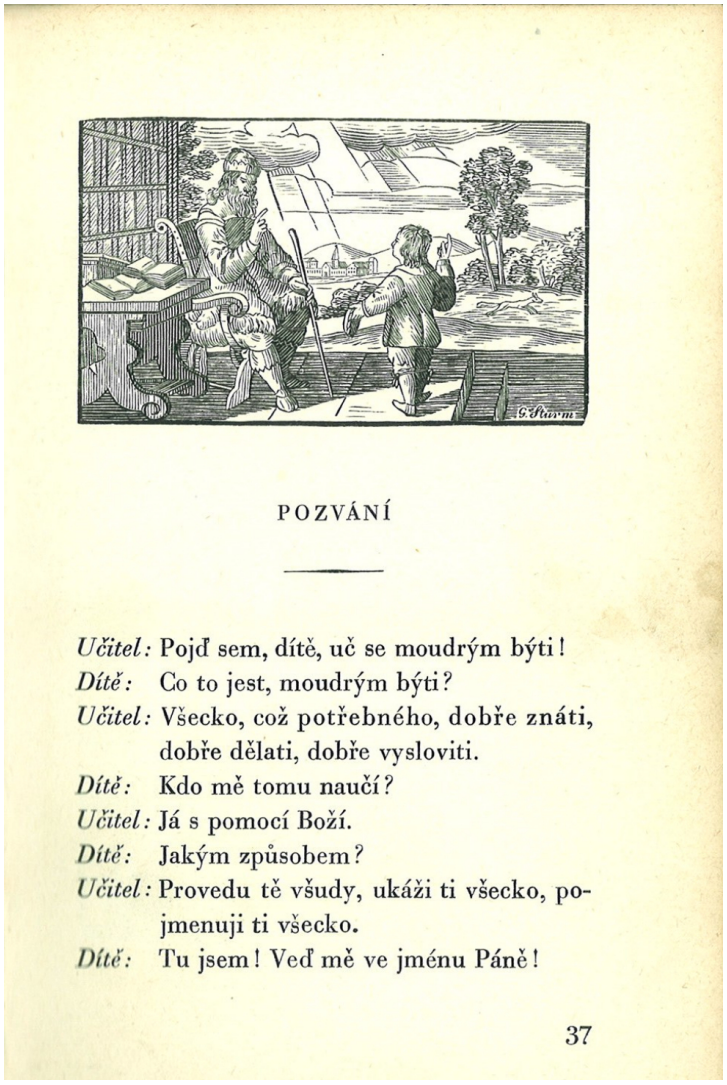
Učení pomocí her
Popis: Využití herních prvků a gamifikace ve výukovém procesu.
Efektivita: 60-70 %

Tato procenta jsou orientační a mohou se lišit v závislosti na konkrétním prostředí, implementaci metod a individuálních rozdílech mezi studenty.

https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-019-1799-0
https://clanky.rvp.cz/clanek/c/OU/17925/MODERNI-VYUCOVANI-METODY-A-STYLY-UCENI.html
https://projekty.osu.cz/svp/opory/pdf-cervenkova-vyukove-metody-a-organizace-vyucovani.pdf

Mgr. Jan BAŠTA

Jaké metody využíváte při výuce?
Určitě mám celou řadu metod, které využívám. Myslím si, že výuka má být pestrá, proto se metod snažím využívat několik. Například využívám skupinovou práci, sem tam nějakou práci ve dvojičkách, práci s pracovními listy, práci s různými zadanými úkoly a vyhledáváním informací na internetu. Na začátku téměř každé hodiny se snažím, abychom vždy opakovali látku z minulé hodiny a často se snažím, aby studenti promluvili. Mezi metody, které využívám zařazuji i výklad, protože nejde pořád pracovat jen ve skupinách, ale sem tam je potřeba studentům trochu něco usnadnit, urychlit a zpřehlednit. Také studenti prezentují, vytvářejí různé prezentace nebo plakáty.
Které metody se vám neosvědčily a učitelé by se jich raději měli vyvarovat?
Já si myslím, že každá metoda je dobrá, ale je potřeba něčeho nepoužívat moc a vždy vědět kolikrát za pololetí nebo školní rok tu danou metodu použít. Abych uvedl příklad, mám rád, když mi ve třetím ročníku studenti zahrají na dané téma dramatickou scénku, na druhou stranu kdybychom na každé hodině hráli jen scénky, tak by to také nikam nevedlo. Pokud je to jednou za školní rok, myslím si, že je to přínosné a dle mého názoru tak fungují všechny metody. Pokud se používají v rozumné míře, tak jsou přínosné.
K čemu se snažíte vést své studenty?
Já začnu tím, o co se hodně snažím, a to je to, aby studenti v hodinách mluvili. A to si myslím, že je samozřejmě důležité třeba pro předměty, jako je zeměpis nebo dějepis. Obzvlášť z toho důvodu, že maturitní zkouška z těchto předmětů je mluvená, tedy jen ústní. Umět komunikovat se mimo maturitu hodí do jakékoliv životní situace.
Co se týče skupinové práce, v nižších ročnících skupiny určuji já, starší studenti si je tvoří sami. Je to dobré v tom, že se musí snažit s někým spolupracovat, což je opět běžné v osobním životě i v práci. Naše společnost je hodně postavená na spolupráci. Rozdělit si role, vyjít někomu vstříc, umět někomu říct: „Hele, ty jsi nic nedělal." To je také součástí toho, co je potřeba se naučit.
Poskytuje vám škola program k rozvoji v oblasti pedagogiky?
Pamatuji si, že už to budou asi dva roky, kdy jsme všichni vyučující měli školení Roberta Čapka, které je svým způsobem zaměřené na aktivizační metody. A to vlastně bylo od školy pro všechny vyučující, takže ano.



J. A. Komenský: Orbis pictus, Praha 1941

Mgr. Hana MINAŘÍKOVÁ

Jaké metody využíváte při výuce?
Nejčastěji používám metody tzv. komunikativního přístupu. Snažím se během hodiny postupně přejít od více kontrolovaných aktivit procvičujících správnost gramatiky a slovní zásoby k aktivitám procvičujícím spíše plynulost a spontánnost projevu, kde jsou studenti více aktivní a tvořiví.
Které metody se vám neosvědčily a učitelé by se jich raději měli vyvarovat?
Nejsem zastáncem čtení nahlas. Pak je aktivní jen jeden člověk a ostatní nedávají pozor. Mnohem lepší je tiché čtení a pak aktivity prověřující porozumění textu. Také nemám ráda diktáty, myslím, že to je stresující a v zásadě to ani není dovednost potřebná



Model hradu Trosky vznikl v rámci výuky zeměpisu. (Jaroslav Zikmund)

v běžných komunikačních situacích.

K čemu se snažíte vést své studenty?

Baví mě provokovat studenty ke kritickému myšlení, moc ráda diskutuji o jejich názorech. A samozřejmě, a nejen jako výtvarnice, se je snažím vyburcovat ke kreativitě. To je podle mě to, co žene lidi kupředu. Také bych byla moc ráda, aby si všichni uvědomili vlastní odpovědnost za své studium. Neučíme se kvůli známkám, ale pro svůj vlastní prospěch.

Jaký názor máte na fyzické tresty praktikované ve škole?

Samozřejmě je neschvaluji, je to barbarství. Viděla jsem kdysi video, kde egyptský učitel fyzicky trestal malou dívenku, že něco neumí. Dost to mou otřáslo, nikdo nemá právo bít děti nebo je nutit dělat věci, které jsou jim nepříjemné. Ponižovat někoho před skupinou je ohavnost.

Poskytuje vám škola program k rozvoji v oblasti pedagogiky?

Ano, máme možnost využívat různá školení, a to nejen metodická. Stále chodí nějaká nabídka seminářů. Já to mám celkem ráda, člověk se musí trošku udržovat v obraze a zkoušet nové metody, jinak by to byla nuda. Nechci sklouznout ke stereotypu. Učíme se celý život, ne?

Mgr. Jakub SKALÁK

Jaké metody využíváte při výuce?

Různé. Snažím se o pestrou výuku. Někdy výklad, jindy skupinovou práci, občas projektovou nebo zážitkovou pedagogiku...

Které metody se vám neosvědčily a učitelé by se jich raději měli vyvarovat?

Když je výuka stále stejná a stále dokola a nedává smysl.

K čemu se snažíte vést své studenty?

Aby kriticky mysleli, byli kreativní a věděli vždy to podstatné z daného učiva. Aby viděli smysl toho, co se učí.

Jaký názor máte na fyzické tresty praktikované ve škole?

Odpovím trochu jinak. Sedět osm hodin v kuse ve škole může někdo brát jako fyzický trest. Proto se mi líbí, jak to mají ve Finsku. Workoutové hřiště před každou školou, aby se studenti protáhli a lépe vnímali, a také tam mají kratší výuku.

Poskytuje vám škola program k rozvoji v oblasti pedagogiky?

Ano, je tu ta snaha.

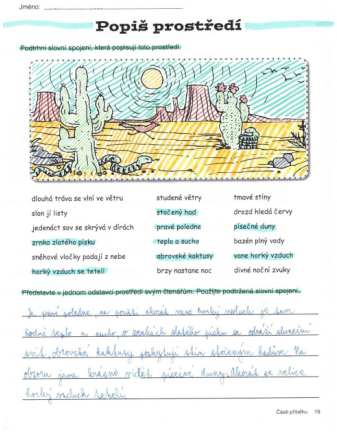
Mgr. Michal VEJVODA

Jaké metody využíváte při výuce?

Z těch možná méně obvyklých občas použiju třeba clustering (varianta brainstormingu), diamant, pexeso, V-CH-D metodu, alfabox, anketáře, pojmovou mapu, při skupinové práci „sněhovou kouli“ nebo rotaci produktu, při práci s textem mám rád podvojný deník nebo INSERT, ve vyšších ročnících argumentační esej.

Které metody se vám neosvědčily a učitelé by se jich raději měli vyvarovat?

Vzpomínám si na docela velké zklamání před několika lety – septima, chytrá a úspěšná třída. V rámci opakování antické filosofie jsem chtěl vyzkoušet metodu s názvem „otázkový baseball“. Dvě soupeřící skupiny vymyslí a napíší baterii otázek k probranému tématu. Jako při baseballu pak jeden student po druhém musí správně odpovědět na otázku soupeře (úspěšný odpal), to ho posouvá na další metu. Za čtyři mety má družstvo bod. Problém byl v tom, že opakování nebylo



na známky, studenti se nepřipravili. Samý strike. A zabralo to dost času. Ale neříkám, že to nikdy nezkusím znova, s důslednější přípravou, stejně tak je těžké říct, že by se učitelé měli nějaké metodě vyhnout. Nejlepší je, když si každý vyzkouší metod co nejvíc a vybere ty, které mu fungují.

K čemu se snažíte vést své studenty?

Obecně třeba k přemýšlení, zlepšení komunikace, argumentace, schopnosti spolupracovat. Ne každému studentovi to vyhovuje. Je to vystoupení z konformní zóny. Někdo si chce ve škole jen klidně sednout do lavice, zapsat si, co mu učitel řekne, naučit se to nazpaměť a pak to napsat do písemky nebo říct při zkoušení.

Jaký názor máte na fyzické tresty ve škole?

Jednoznačný. Fyzické tresty jsou ve škole nepřípustné. Sice jsem je ještě zažil na základce - brali jsme je jako kluci sportovně, věděli jsme, proč přišly - ale to bylo jiné tisíciletí. Dneska si je už neumím představit. Ani jako učitel, ani jako rodič.

Poskytuje vám škola program k rozvoji v oblasti pedagogiky?

Tak určitě. Učitelé se musí vzdělávat a rozvíjet, „pracovat na sobě“, to je dané třeba i zákonem o pedagogických pracovnících. Jenom v rámci získání evropských dotací (tzv. šablon) jsme se od roku 2017 zúčastnili zhruba 120 individuálních školení, jednodenních i dlouhodobějších. A několika školení pro celou sborovnu. Některé kurzy byly zaměřené na oborové znalosti, ale řada z nich (a v podstatě všechny hromadné kurzy) právě na učitelské dovednosti, nové metody, formativní vzdělávání apod.

Mgr. Tereza DRÁPALOVÁ-ŠAJTAROVÁ

Jaké metody využíváte při výuce?

Používám mnoho metod, které se pokouším střídat. Ráda učím s video, audio a textovými ukázkami. Studentům poskytuji různé pracovní listy, aby mohli sami pracovat a z hodiny měli výstup. Používám komunikativní metodu, kdy po žácích vyžaduji, aby v hodinách mluvili, nejdřív spolu v lavici, pak ve třídě a s ostatními. Dělím práci do skupin. Ráda používám různé grafické organizéry na zapisování a uspořádávání informací. Jsem ráda, když si odpovědi studenti zapisují nebo pracují s chybou, protože tím si osvojují látku v hodině. Zkrátka snažím se, aby žáci byli do výuky zapojeni všichni. Samozřejmě ne vždy se mi to daří, někteří např. nechtějí mluvit či si zapisovat. Na konci hodiny se vždy snažím o nějaké shrnutí.

Které metody se vám neosvědčily a učitelé by se jich raději měli vyvarovat?

Neosvědčil se mi výklad s prezentací, protože žáci pasivně přijímají informace (někdy ani nepřijímají, jen se dívají, nepřemýšlejí a hlavně nemluví, což žáky nevede k osvojení učiva). Též se mi neosvědčilo pouštět celé výukové video najednou, žáci při něm tzv. vypnou a nic si z něj neodnesou. Proto, ač mám např. 10minutové video, pracuji s ním celou hodinu. V různých pasážích dělám pauzu a snažím se, aby žáci mluvili o tom, co viděli, co si z něj mají odnést.

K čemu se snažíte vést své studenty?

Studenty se snažím vést k samostatnému vyjadřování o tématu a k tématu, tím se učí; dále ke shrnování informací na konci hodiny, aby věděli, co je důležité a co si mají odnést. Též se snažím zapojit do hodin různé digi technologie (ChatGPT, Canva).

Jaký názor máte na fyzické tresty ve škole?

Fyzické tresty nepatří nikam!

Poskytuje vám škola program k rozvoji v oblasti pedagogiky?

Ano, škola nás podporuje v dalším vzdělávání. Můžeme si vybírat z mnoha nabídek. Vedení školy též organizuje školení pro celý pedagogický sbor, např. formativní učení či hodnocení.

Sharon Rostašová, Nela Sklenářová



Kutná Hora, místo konání krajských přehlídek SOČ (foto: Renata Špačková)



V krajské přehlídce SOČ výborně obstáli Jaroslav Zikmund, Štěpán Bačinský, Jakub Hampl, Štěpán Hladký, Šimon Jelínek a Jakub Jahoda

Výsledky krajské přehlídky SOČ

Jaroslav ZIKMUND: *Osud legionáře Bernarda Stenera* (Historie), 1. místo, postup do národní přehlídky

Štěpán HLADKÝ a Šimon JELÍNEK: *Mělnický rukopis* (Historie), 2. místo, postup do národní přehlídky

Štěpán BAČINSKÝ: *Studentské samosprávy pod drobnohledem aneb Příručka pro budoucí předsedy* (Filozofie, politologie a ostatní humanitní a společenskovědní obory), 1. místo, postup do národní přehlídky

Jakub HAMPL: *Rozřazovák – jazykový rozřazovací test* (Informatika), 2. místo

Jakub JAHODA: *Mikroskopie močových konkrementů* (Zdravotnictví), 2. místo

Středoškolská odborná činnost aneb První krůčky k akademické odbornosti

V místnosti je ruch a ve vzduchu je cítit hustá mlha nervozity a napětí. Někdo stojí v hloučku a s ostatními spolužáky si vyměňuje poslední tipy a rady, někdo zase v tichosti sedí a pro sebe si naposled přeříkává s čím vlastně před porotu a obecenstvo předstoupí. Tlak doléhá na všechny. Dokonce samotní porotci, kantoři, vědí, že je nečeká lehký úkol a náležitě se připravují. Ohodnocení dostane každý, ale do dalšího výběrového kola postoupí jen hrstka nejlepších. Kdo nakonec před porotou obstojí, a získá tak možnost začít se angažovat na dráze vědecké či odborné činnosti? To v ranních hodinách, v místnosti 207, stále nikdo netuší.

Co, jak a proč?

Středoškolská odborná činnost neboli „sočka" je celostátní soutěž, která dává talentovaným studentům středních škol možnost zkusit si výběr, tvorbu a nakonec obhajobu práce na odborné úrovni. Témata si mohou studenti vybírat z celkem 18 daných oborů. Garantem soutěže je Národní pedagogický institut České republiky.

V úterý 19. března 2024 jsem měl příležitost být svědkem hromadné obhajoby odborných prací žáky posledního ročníku vyššího gymnázia. Začátek několikahodinové události byl kvůli absenci jednoho ze soutěžících opožděn, a tak byl celý harmonogram posunut. Studenti dle daného pořadí postupně odprezentovali svá témata.

Přehled oborů byl pestrý a každá práce se věnovala jinému tématu, a na každou tak muselo být nahlíženo trochu jinak, to se odrazilo i v konečném hodnocení. Do dalšího kola byly vybrány práce z oborů Zdravotnictví, Informatika, Historie a Filozofie, politologie a ostatní humanitní a společenskovědní obory

Co se mění?

Předseda *Studentské rady*, **Štěpán Bačinský**, nám poskytl náhled, jak se bude vypracovávání odborných prací pro příští ročníky měnit.

Pro příští ročníky, kterých se bude „sočka" týkat, budou platit nová pravidla, která by měla zefektivnit a sofistikovat celkový průběh a smysl odborných prací. S iniciativou pro změny přišli zástupci *Studentské rady*. Po diskuzi s vedením školy, pedagogy, zástupci třetího a čtvrtého ročníku vyššího gymnázia se dohodli na následujících změnách.

V předešlých letech se odborné práce začínaly psát na začátku 3. ročníku a odevzdávaly se v listopadu ve 4. ročníku. Nově se změní časové intervaly mezi přípravnými fázemi. Tím se studentům ulehčí, nebudou se totiž muset zabývat odbornou prací před maturitou.

Harmonogram se nyní rozdělí podle toho, zda budou chtít žáci se svojí prací soutěžit v SOČ, anebo ne. Budou tedy mít na výběr mezi postupem standardním pro ty, kteří budou chtít více času (první čtení - únor, odevzdání - duben), a zrychleným pro ty, kteří se svou prací budou chtít soutěžit v SOČ již ve 3. ročníku (první čtení - leden, odevzdání - únor). V obou případech studenti svou práci dokončí již ve 3. ročníku.

Dříve byly práce rozděleny mezi učitele, odborníky na daná témata, nerovnoměrně, a tak někteří vedli i desítky prací, jiní naopak minimum. Nově vedoucí práce bude moci vést maximálně pět prací. Úleva pro kantory bude znamenat i větší individuální přístup ke každé práci.

Petr Lehmann, Daniel Jaroš, Štěpán Bačinský

Program GLOBE

*Program **Global Learning and Observations to Benefit the Environment** je mezinárodní vědecký a vzdělávací program, který propojuje více než 1,2 milionu studentů, učitelů, vědců a badatelských nadšenců ze 127 zemí a vytváří tak komunitu napříč celým světem. Společně zkoumají a studují přírodu – stromy, řeky, jezera, půdu, mraky nebo klima v okolí svých domovů a škol. Sdílí nejen výsledky výzkumu, ale také to nejlepší ze své kultury, aby se navzájem obohatili a lépe porozuměli naší planetě. ČR je do GLOBE zapojena od roku 1995 a své okolí u nás s GLOBE zkoumá více než 100 škol.*

Badatelská konference



Ředitelka GJP Ilona Němcová přebírá vlajku programu GLOBE od jejího ředitele Tomyho Murphyho (foto: Renata Špačková)

Dne 22. dubna 2024, na **Den Země**, jsem se zúčastnila mezinárodní **Badatelské konference** na GJP Mělník, na které se představilo 31 týmů ze šesti zemí světa. Konference se konala pod záštitou ministra životního prostředí P. Hladíka, ministra školství M. Beka a hejtmanky Středočeského kraje P. Peckové. Podpořila ji též U.S. Embassy Prague.

V anglické sekci E, kterou jsem sledovala, mě nadchla česká MŠ a ZŠ Třebochov, která v okolí školy založila les a nyní sleduje pozitivní změny v ovzduší. To mi přijde skvělé.

Julie Votíková

Rozhovor s Danou Votápkovou

Dana Votápková je koordinátorkou *Evropské regionální kanceláře programu GLOBE*, která sídlí ve vzdělávacím centru TEREZA.

V roce 1995 jste se poprvé zúčastnila mezinárodní GLOBE akce. Chtěla bych se zeptat, co vás tehdy na této akci nejvíce zaujalo?

To už je docela dávno. Tehdy jsem v TEREZE koordinovala projekt *Air Pollution Project Europe*. Právě někdy mezi lety 1994-1995 přišla **Jana Ledvinová**, tehdejší ředitelka TEREZY, s nápadem, že bychom se mohli zapojit do programu GLOBE, na jehož počátku stojí mj. víceprezident **Al Gore** (myšlenku programu GLOBE uvedl ve své knize *Země na misce vah*) a který je garantován NASA. Zaujala nás myšlenka, že bychom mohli spolupracovat se státy z celého světa, společně zkoumat životní prostředí, podílet se na jeho zlepšení, sdílet data. Na začátku se jednalo jen asi o sedm zemí a Česká republika byla mezi nimi. Pro nás to bylo něco zcela nového, lákala nás představa, že můžeme školy z ČR zapojit do mezinárodního vědeckého vzdělávacího projektu, ve kterém se potkají se studenty a učiteli z různých kontinentů.

S problematikou činnosti ve prospěch životního prostředí jste se setkala poprvé na již zmíněné GLOBE akci v roce 1995, nebo jste se tímto tématem zabývala už dříve?

TEREZA jako vzdělávací centrum se tím zabývala již dříve, připravovala a koordinovala projekty např. na sledování kvality ovzduší. Já jsem se s touto myšlenkou setkala už na vysoké škole, při studiu na vodohospodářské fakultě. Tam mě začalo více zajímat životní prostředí a naplno jsem se mu pracovně začala věnovat právě v TEREZE. Díky TEREZE jsem se mohla podílet na vzniku vzdělávacích projektů a jejich koordinaci, spolupracovat s mnoha učiteli a studenty, kteří mohou nejvíce ovlivnit místo, kde působí.

Co může přinést činnost vaší organizace každému z nás, potažmo celému světu?

Přínosné je určitě už to, že studenti zkoumají přírodu a okolí své školy a kladou si různé badatelské otázky, na které hledají odpovědi. Výsledky svého bádání si nenechávají jen pro sebe, častokrát chtějí také něco změnit, a to i za součinnosti s místní komunitou. Považuji také za důležité, že GLOBE je mezinárodní program, kterého se účastní 127 zemí – studenti mohou spolupracovat na společných projektech nebo si porovnávat své výstupy. V některých zemích začínají s programem GLOBE už ve školkách, u nás v České republice od prvního stupně. Na základních i středních školách studenti realizují velice kvalitní projekty, často ve spolupráci s odborníky, kteří jim poskytují zpětnou vazbu a cenná doporučení. Mohu tak konstatovat, že program GLOBE je nesen spoluprací.

Poradila byste nám jako odbornice, jak bychom se my, studenti, měli v životě chovat ke svému okolí a ke své planetě?

Jedna věc je zamyslet se nad tím, jak člověk žije a co doopravdy potřebuje k životu. Zamyslet se, jestli toho někdy nepotřebuje až příliš moc, tím myslím takovou tu nadbytečnou konzumaci všeho možného. Další věc je být aktivní v tom místě, kde žijete, kde studujete. Dávat vědět o tom, co zjistíte, spolupracovat s místními obyvateli i s vedením školy nebo obce, společně hledat řešení. Prostě jít do toho a vysvětlovat svou myšlenku, svůj nápad, cíl, nebát se změn

Máte zpětnou vazbu od lidí, kteří tímto velice přínosným programem prošli?

Právě to je na programu GLOBE pěkné. I když studenti školu opustí, GLOBE často zůstává jejich srdeční záležitostí. Někteří říkají, že GLOBE je i způsob života. Dnes máme na konferenci odborníky, kteří byli do programu GLOBE zapojeni už na základní škole a nyní tady dávají zpětnou vazbu a působí jako odborníci ve vědecké radě GLOBE. Spojení máme i s dalšími, dávají o sobě vědět a víme, že myšlenky programu šíří dál jako lidé různých profesí. Zůstává v nich ohleduplnost k životnímu prostředí, vůči svému okolí a aktivita věci posouvat dále. To je velmi cenné.

Těší vás, když vaše skvělá práce motivuje lidi k tomu, aby se více zajímali o svět kolem nás?

Práce mě těší a baví. Těší mě, když vidím konkrétní výsledky. Je neuvěřitelné, co může vzniknout díky vám, studentům a učitelům, Vše může začít pozorováním a zkoumáním okolí, studenti dokáží např. odhalit znečištění potoka ve vesnici nebo navrhnout, jak změnit zahradu, aby byla odolnější vůči suchu. Jejich iniciativu oceňují i odborníci z NASA a my jsme v TEREZE hrdí na to, že tuto zkušenost studentům umožnujeme.

Josefína Jizbová

Pro lepší budoucnost



foto: Jaroslav Pokorný

Na Badatelské konferenci jsem měl za úkol sledovat dění v sekci F, kde byla jednajícím jazykem angličtina a své projekty zde prezentovaly týmy z Gruzie, Irska, Slovinska, Ukrajiny a ČR. Řada projektů si oprávněně zasloužila naši pozornost.

Z projektů, se kterými jsem měl možnost se seznámit, mě potěšil projekt představený školou *Gymnasium AIA-GESS* z Gruzie. Mluvil totiž nejen o znečištění, o tom, jak ho redukovat, ale sám se zapojil do řešení.

Jednou z věcí, kterou studenti dělají, je třídění odpadu, což je to, co by měl dělat absolutně každý člověk na této planetě, a to bez výjimek.
Další pozitivní aktivitou, již provádějí, je výroba kompostu, tedy přírodního hnojiva, které pomáhá zvýšit úrodnost půdy.
Škola také investovala do oblasti obnovitelných zdrojů energie, jako jsou větrné generátory a solární panely, což zmenšuje jejich závislost na fosilních palivech.
A konečně se tato skupina lidí také aktivně zapojuje do čištění moře od plastů a jiných nečistot.

Považuji tyto lidi za výborný příklad toho, jak každá osoba může přispět k ochraně naší planety a vytvoření lepší budoucnosti.

Artem Ridchenko

Stoka, nebo potok? Kluci nám to objasní

Badatelská konference byla plná úžasných prezentací, které nadchly. Kluci ze Základní školy Břidličná představili svůj projekt plný okouzlujících dobrodružných příběhů, které zažili při zkoumání potoku Polička.

Jednou z prezentací, která upoutala nejen mou pozornost, byla prezentace tří kluků z 9. třídy Základní školy Břidličná. Věnovala se znečištění potoku Polička, jenž protéká vesnicí Ryžoviště. Jejich cílem bylo zjistit konduktivitu, neboli vodivost, zjistit zdroje znečištění a vytvořit mapu zdrojů znečištění.

Začátek prezentace nebyl nijak chaotický, kluci nebyli ve stresu a hned se pustili do povídání o svém projektu. Moji pozornost si hned získali. Nejprve představili potok Polička a pak hned začali s popisem své práce včetně interaktivní mapy zdrojů znečištění, která byla velmi vyvedená. Pro lepší vizualizaci nám dokonce přinesli i vzorky z jednotlivých zdrojů znečištění, abychom si mohli udělat konkrétnější představu stavu. Tento projekt klukům trval přes tři roky.

Nejlepší částí celého projektu bylo, že kluci se odhodlali vzít osud potoka do vlastních rukou a domluvili si schůzku se samotnou starostkou obce. Seznámili ji se vším, co objevili, a dokázali to, co by se jen tak někomu nepovedlo. Díky jejich práci se bude stavět čistička, která ze znečištěné stoky udělá vyčištěný potok. Z obyčejného projektu se stalo něco, co přesahuje meze běžné školní činnosti. Za mě si borci ze Základní školy Břidličná zaslouží obrovské uznání za svoji práci.

Jaroslav Pokorný

Věda není nuda! Tržiště aktivit plné zábavy



Kluci ze ZŠ Břidličná prezentovali svůj úžasný projekt o potoku Polička i na odpoledním tržišti aktivit. (foto: Renata Špačková)

Odpoledne Badatelské konference patřilo tržišti aktivit. Každý z týmů si připravil nějaký pokus či zajímavost ke svému projektu v zábavné formě: od fyzikálních pokusů přes odhadnutí délky hadů až k měření mikroplastů ve vodě. Každý si mohl vybrat to svoje. Odpolední program mě pohltil, nenašlo se stanoviště, které by mě nezaujalo.
Co z aktivit představit? Volím extrakci DNA, kterou si připravila ZŠ Velvary. Musím



uznat, že nic podobného jsem ještě neviděl. Pokus spočíval v tom, že si dotyčný kousl do ovoce, to pak prošlo přes určitou směs chemikálií a zakrátko jste mohli vidět vlasec své vlastní DNA. Neuvěřitelné. A jak prosté.

Jaroslav Pokorný



Josefína Jizbová se seznamuje s Danu Votápkovou, aby s ní pořídila plánovaný rozhovor. (foto: Renata Špačková)



Na Badatelské konferenci působil reportérský tým z 2. B: Artem, Míša, Jarda, Josefína, Julča /a Filip/. (foto: Renata Špačková)

Je kratom opravdu škodlivý?



Položily jsme dvěma profesorkám otázky ohledně kratomu a ostatních návykových látek. Vedl nás k tomu narůstající trend užívání kratomu u mladistvých v poslední době. V čem je opravdu kratom nebezpečný a proč by ho lidé neměli užívat?

Mgr. Lenka POŘÍZKOVÁ, profesorka biologie a chemie

V čem je kratom nebezpečný?
Má narkotické účinky, je to psychostimulační látka s účinky podobnými opiátům.

Má kratom nějaké pozitivní účinky?
V malém množství zvyšuje energii, tlumí bolest, způsobuje euforii. Ale tyto zdánlivě pozitivní účinky s sebou mohou přinést bušení srdce, nevolnost, nechuť k jídlu a svědění kůže.

Myslíte si, že pro dospělé je kratom v porovnání např. s nikotinovými sáčky lepší?
Lepší v čem? Kratom je z hlediska narkotických účinků a závislostního potenciálu podle Policie ČR řazen k látkám podobným kokainu, pervitinu, morfinu a heroinu, patří tedy ke tvrdým drogám. Nikotin v sáčcích stimuluje a uvolňuje, je silně návykový. Z tohoto pohledu je kratom horší.

Jaká látka v kratomu způsobuje závislost?
Alkaloid mitragynin.

Mgr. Dagmar DVOŘÁKOVÁ, metodička prevence

Jak může kratom ovlivnit studium žáka?
Zpočátku může mít uživatel pocit, že mu pomáhá při zvládání náročného studia. Účinky jsou závislé na množství, ale bohužel rychle vzniká psychická a fyzická závislost.

V malém množství (1–5 g) totiž působí povzbudivě, zvedá náladu, dodá energii, zlepšuje soustředění, paměť, zbystřuje smysly, snižuje bolest, zvyšuje společenskost, vyvolává pocity tepla a mravenčení. Někdy také pomáhá zmírnit duševní obtíže, např. úzkost a depresi. Větší množství (5–10 g) má euforický a relaxační účinek. Velké množství (10 a více g) působí sedativně, zklidňující stav je podobný jako po užití opiátů. Zpomalení dýchací činnosti vede ke kolapsu. Účinky trvají až 5 hodin.

Delší doba užívání pak přináší negativa, mezi něž patří nevolnost, zvracení, závratě, zácpa, sucho v ústech, ospalost, bolesti hlavy, svědění a výjimečně se může vyskytnout i epileptický záchvat. Velmi nebezpečná je kombinace kratomu s jinými látkami, zejm. s alkoholem, opiáty, benzodiazepiny a sedativy. V tomto případě se účinky násobí a jedinec se může ocitnout až v ohrožení života díky smrtelnému předávkování.

Myslíte si, že by se měl kratom zakázat stejně jako např. HHC?
Do určité míry ano. Jsem ráda, že první kroky byly učiněny. Od 6. března 2024 jsou nařízením vlády č. 52/2024 Sb. zařazeny na seznam návykových látek tři kanabinoidy (HHC, HHC-O a THCP). To znamená i kratom, který obsahuje zakázanou návykovou látku HHC. Na začátku května 2024 schválila sněmovna pravidla pro nakládání s látkami typu kratom nebo konopí s nízkým obsahem účinné složky THC. Není nelegální, ale je regulována jeho dostupnost. Je třeba si ale uvědomit, že drogový svět je vždy o krok napřed. Tvrdé represe nejsou podle mého názoru cestou z pekla.

Co podle vás přiměje člověka začít konzumovat kratom?
Myslím si, že v mnoha případech hraje roli zvědavost. Důležitou úlohu mají i kamarádi. Dotyčný/á nechce zůstat pozadu. Počáteční pozitivní účinky převýší informace o rizicích a negativech. Je navíc snadno dostupný.

Když děti začnou brát kratom v nízkém věku, je nějaká šance, že se ze závislosti dostanou bez jakékoliv pomoci?
Bohužel ne. U dětského organismu vzniká závislost na jakékoliv návykové látce velmi rychle. Netýká se to jen kratomu, ale také alkoholu a dnes velmi oblíbených nikotinových sáčků či elektronických cigaret. Bez spolupráce rodiny a odborníků se dítě závislosti nezbaví.

Poznáte vy sama, zda je váš student pod vlivem návykových látek?
Na tuto otázku, nezlobte se, nebudu z praktických důvodů odpovídat.

Jak se děti dostanou k návykovým látkám?
Dostupnost návykových látek je v naší zemi zarážející. Buď k nim mají přístup přímo doma, což se týká např. alkoholu či cigaret, nebo je zpočátku zásobuje „kamarád“. Navíc dnešní děti mají dostatek peněz, aby si např. elektronické cigarety či energetické nápoje koupily. Důležitou roli v dostupnosti hrají také prodejci v obchodech nebo na e-shopech. Kolik z nich kontroluje věk kupujícího?

Jaký dopad podle Vás mají návykové látky na společnost?
Pro určitou skupinu lidí je to velmi výhodný byznys. Čím více je závislých, tím více stoupají jejich zisky.

Dopady na společnost jsou velké. Týkají se rodinného života, zdravotní péče, psychiatrické péče. V souvislosti se závislostí na návykových látkách stoupá trestná činnost násilného charakteru, dochází k přenosu nebezpečných nemocí. To vše stát i celou společnost zatěžuje. Vynakládané prostředky by mohly být podle mého názoru využity mnohem lépe, např. pro ty, kteří si svůj zdravotní handicap nezpůsobili zneužíváním návykových látek.

Na závěr bych ráda dodala, že v současné době se mluví o kratomu, HHC, vapování, nikotinových sáčcích, které jistě ohrožují mladou generaci, ale zapomíná se na to, že ve spotřebě alkoholu, legální návykové látky, jsme na 1. místě ve světě. Zároveň si i rekreační uživatelé neuvědomují, jak rychle může závislost vzniknout. To, co jednomu pomůže, může druhému ublížit. Pro mě osobně je kingem ten, kdo dokáže říci ne, nechci.

Zvažte jak zacházíte se svým zdravím a co dáváte do svého těla. Pokud se ve svém životě potýkáte s jakoukoliv závislostí, nebojte se obrátit na odborníky. Nikdy není pozdě skončit!

Johanka Peroutková, Michaela Suchá

Rozmohl se nám tady takový nešvar: energeťáky

Život na středních školách je občas vyčerpávající a naše tělo potřebuje nějakou tu energii, abychom byli schopni přes celý den fungovat. Mnoho studentů na našem gymnáziu tento problém řeší pitím nadměrného množství energetických nápojů, jež nejsou u učitelů v oblibě, protože vědí o negativních účincích, které tento nešvar může přinést. Abychom se dozvěděly přesnější informace o efektech těchto nápojů, ptaly jsme se dvou učitelek naší školy.

Mgr. Lenka POŘÍZKOVÁ, profesorka biologie a chemie

Jaké přísady jsou v energetických nápojích pro člověka nejnebezpečnější?
Odborné studie říkají, že nejnebezpečnější jsou v energetických nápojích právě ty složky, které mají navyšovat energii těla. To je ale překvapení. Jedná se o kofein, který je zde často obsažen v nadlimitním množství. Působí sice krátkodobě stimulačně, ale může také například způsobit bušení srdce, bolest hlavy, problémy s usínáním a velmi nekvalitní spánek, který zvláště u dětí a dospívajících vede k úzkostem, záchvatům vzteku, agresivity a vleklé únavě. Další nebezpečnou složkou je vysoký obsah cukru, který když není tělem správně odbourán, je příčinou nadváhy a obezity, a může u mladého člověka nastartovat cukrovku.

Čím je mohou lidé nahradit, aneb jejich zdravější varianta?
Člověk by měl svému vyčerpanému tělu porozumět, a spíše než stav vyčerpanosti něčím přebíjet, měl by se z tohoto stavu zdravě dostat. Je to, jako když si dáte lék na snížení horečky anebo bolesti, udělá se vám lépe, a vy jdete někam za zábavou. Chvíli je dobře, ale pak vám je hůř. V těle se všechny tyto prohřešky ukládají, a nakonec se většinou rozvine nějaká nemoc. Takže pryč s energeťáky, dejte si třeba kvalitní lehce oslazený bylinkový čaj a poté si dopřejte osvěžující spánek.

Mgr. Marta HRADCOVÁ, metodička prevence

Proč jsou energetické nápoje u mládeže natolik populární? Jde snad o trend, berou je jen jako druh sladkého nápoje, nebo je opravdu pijí k dosazení větší energie?
Sama si svou otázkou i odpovídáš. Pocit nabuzení a sladká chuť nápoje budou asi ty největší impulsy k zakoupení a konzumaci energetických drinků. Velkou roli též bude hrát fakt, že se často mluví o jejich škodlivosti, a i to je jakýmsi lákadlem.

Jaké jsou jejich pozitivní, a naopak negativní účinky?
Pozitivní účinky jsou minimální, rychlý pocit nabití energií, který je způsoben velkým množstvím cukru, kofeinu a někdy i stimulačních látek, což je právě to negativní, rizikové. Složení energetických nápojů mě nejvíce děsí.

Mělo by se zavést věkové omezení pro jejich koupi?
Onen vysoký obsah kofeinu a cukru v těchto nápojích je



foto: Veronika Dušková

vysoce rizikový u dětí. Může vést k narušení zdravého spánku, pocitům úzkosti, podrážděnosti, k poruchám srdečního rytmu, obezitě a dalším zdravotním problémům. Ano, prodej a konzumaci energetických nápojů bych omezila věkem.

Kristina Tomečková, Markéta Maudrová, Veronika Dušková

A co naše psychika?

Rozhovor se školním psychologem PhDr. et Mgr. Petrem VOLFEM

Chodí za vámi studenti často se svými problémy?
Hodně záleží na období. Je období, kdy studentů chodí více a někdy zase méně. Někdy chodí opakovaně stejní studenti a někdy je to jednorázová záležitost. Aktuálně se jich moc neobjevuje.

Jak byste zhodnotil psychický stav studentů?
Po covidu se psychická odolnost trochu zhoršila u studentů a dětí obecně. Je to dané především sociální izolací. Zhoršilo se například zvládání náročných situací nebo určité výzvy, dříve se vzdávají nebo jsou úzkostnější. Tudíž řada studentů měla potíže se situacemi, které by normálně zvládala.

Co všechno může ovlivnit psychický stav žáků?
Základem je, jak moc umíme zvládat situace my sami. Je podstatné, aby člověk věděl, že je sám zodpovědný za to, co udělá. Dále hraje roli, samozřejmě, vliv prostředí, ve kterém se pohybujete doma, v kolektivu, ve vztahu s partnerem či co vidíte kolem sebe. Nejobecnější vliv, označovaný také jako existenciální úzkost, vychází z toho, co se děje ve světě – i z toho jsou lidé v tenzi.

Ovlivňují návykové látky psychický stav žáků a celkové fungování ve škole?
Ano, právě proto se jim říká psychoaktivní látky, ať už nikotin, či alkohol ovlivňují psychické rozpoložení - náladu, vůli, schopnost se rozhodovat, usuzovat, myslet či motivaci.

Zohledňují se určité psychické problémy ve škole při studiu?
Jsou případy, kdy kvůli psychickému stavu muselo být přerušeno studium nebo byl poskytnut individuální vzdělávací plán, takže cesta tu je, nebývá to ovšem časté. Většina studentů je schopna problémy zvládat s pomocí, nebo se stabilizují.

Řeší se problémy, až když za vámi někdo přijde, nebo se to projeví navenek?
Většinou lidi přijdou, až když je nějaká obtíž nebo když něco vyplave na povrch. Takřka



všichni studenti vědí, na koho se obrátit, ale velká řada z nich se ostýchá udělat první krok. Bojí se přiznat slabost. U nás se to ale již hodně posunulo k lepšímu, studenti se tolik nezdráhají přijít a o pomoc si říct.

Berou učitelé psychický stav žáků na lehkou váhu?
Neberou, naštěstí zde máme vzdělané kantory, kteří se o své žáky zajímají. Sami jim nabízejí pomoc, řada studentů se právě díky nim dostane za mnou.

ŠKOLNÍ PORADENSKÉ PRACOVIŠTĚ

Mgr. Hana Davídková,
výchovná poradkyně
+420 315 648 087
Mgr. Dagmar Dvořáková,
metodička prevence
+420 315 648 066
Mgr. Marta Hradcová,
metodička prevence
+420 315 648 075
PhDr. et Mgr. Petr Volf, školní psycholog
+420 777 553 208

Daniela Kůstková, Alžběta Mašková

Školní život sportovce





Chtěli bychom vám přiblížit, jak to vypadá v reálném životě někoho, kdo žije sportem a studuje na gymnáziu.

Kačka
Já osobně svým sportem žiju a chvíli mi trvalo, než jsem si poradila s tím, jak skloubit školu a sport. Nejdříve jsem zjistila, že si můžu zařídit individuální plán. Co to vůbec je? Individuální plán je v podstatě váš normální rozvrh, který si ovšem upravíte tak, jak vám to vyhovuje, abyste stíhali školu i sport. Musíte si zařídit papíry, ve kterých váš klub shrne, co byste potřebovali upravit a z jakého důvodu. Ty předložíte ve škole, která na jejich základě návrh schválí. Jsou tu samozřejmě ale určité podmínky, které musíte splňovat, např: dobrý prospěch, doplňování si všech materiálů. Pro mě osobně to bylo ze začátku trošku náročnější. Musela jsem si zvykat na jiný režim a na každodenní práci v autobuse. Tady z velké většiny dělám všechny své povinnosti. Ovšem když si člověk zvykne, je to k nezaplacení. Jsem strašně ráda, že mi škola umožnila tuto variantu a já se můžu věnovat svému sportu naplno, i když u toho studuji. Díky bohu máme na naší škole skvělé učitele a po domluvě s každým mám vše tak, jak má být.

Jirka
Když jsem začínal sportovat naplno, vrcholově, měl jsem před přijímacími zkouškami na střední školu. Ty jsem zvládl a dostal jsem se tak sem, na naše krásné gymnázium. Studium tady ještě se sportováním naplno bylo sice ze začátku opravdu náročné, ale díky velké disciplíně to všechno zvládám s poměrně velice slušným prospěchem. Příprava do školy je vlastně z většiny jen cestou autobusem na trénink. Teď jsem už zvyklý, takže to pro mě není žádný problém. Dokázal jsem přijít na způsob, jak se efektivně na studium připravovat. Jsem strašně rád, že mi škola dovolila úpravu hodin a já se tak mohu naplno věnovat svému obrovskému koníčku.

Kačka a Jirka
Oba dva máme sice různé sporty, ale stejné školní povinnosti. Atletika je na rozdíl od týmové házené sport pro jednotlivce, do života dostáváme různé zkušenosti a dovednosti, ale pocit z vítězství je stejně radostný. Oba dva vesměs nemáme problémy s plněním svých školních a ani sportovních povinností a uděláme všechno pro to, aby to takhle zůstalo.

Kateřina Kalfiřtová (ASK Slavia Praha), Jiří Jaroš (Dukla Praha)

Sportujeme



foto: Eva Černá

Velké přízni se na naší škole těší různé sportovní kroužky či pobývání v posilovně, zúčastňujeme se řady sportovních klání mimo školu, studentská rada i učitelé organizují řadu turnajů: basketbalový, florbalový, futsalový, volejbalový či badmintonový. K výsledkům se můžete nejvíce informací dočíst na Instagramu školy.

GJP Mělník triumfuje: Zlatá medaile v mixu na mistrovství světa v halovém veslování!

22. února 2024 se konal zahajovací den *Mistrovství světa v halovém veslování*, který přinesl do závodní arény nevídanou energii. Více než 1500 sportovců ze středních a základních škol se sešlo na závodišti, aby soutěžili ve finálové části školní ligy projektu *Česko vesluje*. Společně s nimi se na strojích objevili také učitelé z různých škol a dokonce i hasiči v aktivním dýchacím přístroji.

Všichni závodníci se utkali ve třech kategoriích - muži, ženy a smíšené týmy (tzv. mixy). Naše gymnázium se v kategorii mix umístilo první, a v kategorii muži páté. Naši úspěšní závodníci slavili vítězství vydatným obědem v Harfě.

Přítomnost hasičů s aktivním dýchacím přístrojem přinesla do arény ještě větší napětí. Přestože se na začátku někteří závodníci potýkali s obtížemi, nakonec byly výsledky vyrovnané a diváky překvapili nečekaným výkonem a zručností.

Atmosféra byla nabitá očekáváním a soutěžním duchem. Až na drobné technické zádrhele, které se objevily během harmonogramu události, byla akce pečlivě připravena a probíhala hladce.

Jiří Jaroš, Michael Kuba

Začínáte se zdravým životním stylem: malé kroky k velkým změnám

Když se řekne zdravý životní styl, mnoho z nás si možná představí osobu, která tráví většinu času v posilovně a jí pouze bílkoviny a bio produkty. V tomto článku se dozvíte, že realita však může být mnohem přístupnější a snazší!

Zdravý životní styl není o extrémech, ale o rovnováze. Jedná se o pravidelný pohyb, vyhýbání se škodlivým látkám, rozumné stravování a dostatečný odpočinek.

Jak začít žít zdravě?
Začněte postupně a malými kroky:
1. Zajistěte si dostatečný spánek - alespoň 7-8 hodin denně. Dostatek spánku je základem zdraví.
2. Pijte hodně vody - nejméně 2 litry denně. Voda je základem fungování našeho těla.
3. Změňte stravovací návyky - nahraďte nezdravé potraviny zdravými, např. máslo za olej, med za cukr. Jezte hodně ovoce a zeleniny.
4. Kontrolujte porce - nepřejídejte se, ale ani se neomezujte.
5. Najděte si čas na cvičení - stačí 30 minut denně. Cvičení nejen posiluje tělo, ale i mysl.

Posilovna
Posilovna je místo, kam si lidi chodí nejen pořádně zamakat, ale také se odreagovat či pokecat s přáteli. Jestliže ve vašem okolí žádnou nemáte, tak zde, u nás na gymnáziu, posilovnu máme, a to zcela zdarma! Nachází se v pravém křídle školy v suterénu pod jídelnou. Před posilovnou naleznete informační tabulku s otevírací dobou.

Pamatujte, že každý malý krok směrem k zdravějšímu životnímu stylu je důležitý. A přestože se vám to může zdát nemožné, nevzdávejte se.

Lucie Jirková, Artem Ridchenko



Zdravíme! (foto: Tadeáš Skala)



Dramatický vývar 2023 (foto: Michal Hošek)



Ze zkoušky Věčného Máchy (foto: Renata Špačková)



Z vernisáže výstavy Proměny v galerii Za Rohem v Městské knihovně Mělník (foto: Renata Špačková)

Gymnázium jako přestupní stanice? Ne, Přestupní stanice na GJP

Dramatický kroužek *Přestupní stanice* funguje na GJP od září roku 2021. Pod vedením paní profesorky *Martiny Nejedlé* a pana profesora *Jakuba Skaláka* jsme se zúčastnili spousty zajímavých akcí a soutěží. Výsledek našeho úsilí za daný školní rok můžete vidět vždy v červnu v MKD na akci *Dramatický vývar*.

Klára
Na dramaťák jsem začala chodit v prváku, kdy mi byla předána pozvánka na konkurz. Ve středu v 15:15 jsem již stála v hudebce a snažila se uklidnit své nervy před jeho začátkem. Seznámila jsem se tam se skvělými lidmi, jako třeba s Michalem, který prošel konkurzem v sekundě.

Michal
Spolu se mnou přišlo, pokud si dobře vzpomínám, asi 10 lidí a každý z nás měl mít připravený nějaký text, který všem předvedl. Nikdo z nás naštěstí nebyl katastrofální a přišlo nás tak akorát, takže nebyl důvod, aby někoho z nás nepřijali. Tímto rozhodnutím se můj život začal odvíjet úplně jinak.

Dramatický kroužek je každou středu v 15:15 ve studovně. Dříve jsme využívali učebnu hudební výchovy, avšak kvůli vyučování jsme se museli přesunout. Na změnu místnosti si nestěžujeme, máme větší prostor a lepší akustiku.

Představujeme se ve škole i mimo ni. Např. pro několik tříd jsme hráli autorskou hru **Kláry Wimmerové** s názvem *Loupež*. Zalíbila se nejen nám, proto jsme ji uvedli, ale i našim spolužákům. Pro prestižní soutěž **Wolkrův Prostějov** jsme si připravili představení *Věčný Mácha*, z krajské přehlídky se nám však nepodařilo postoupit do národního kola. Jinak tomu bylo u jednotlivců s recitací samostatných textů, v červnu se v Prostějově představila **Klára Wimmerová** a **Vojta Hrabánek** (počtvrté!).

Pro mladší z nás je určena **Dětská scéna** (přehlídka dětských recitátorů), v níž se **Ondra Cmunt** dvakrát probojoval do krajského kola. Vojta v předchozích letech vyhrál čtyřikrát po sobě okresní i krajské kolo **Dětské scény**.

Dramatický kroužek působí i mimo školu, hrajeme pro děti ve školce, připravujeme jim Mikuláše. Na 1. máje jsme vystoupili v Neratovicích na kopci Miluji se scénářem, který napsala **Michaela Zoulová** a jemuž dominoval (kdo jiný než) **Karel Hynek Mácha**. Několikrát jsme také zavítali do Městské knihovny Mělník, abychom uvedli nové knihy, např. *Elixír neviditelnosti* **Marie Bláhové** či humorný titul *Tati!* od Philippa Corentina. Obstaráváme také vernisáže výstav, naposledy se jednalo o výstavu *Proměny* v galerii Za Rohem, kde se představili se svými pracemi studenti našeho gymnázia.

Michal
*Na dramaťák chodím velice rád, mám rád jeho mnohotvárnost. Na začátku hlasová rozcvička a zároveň trénování hlasu většinou pod vedením **Martiny Nejedlé** a následně pilování textů či divadelních her. Od doby, kdy jsem na dramaťák začal chodit, jsem se nesmírně zlepšil v mluvení, jednak po stránce technické/teoretické (jak naše hlasové ústrojí funguje), ale zároveň po stránce praktické (tréma, struktura prezentování,...). Dramaťák bych doporučil nejen lidem, kteří rádi prezentují, recitují nebo hrají na divadle, ale také lidem, kteří by toto rádi dělali, ale například se stydí nebo mají problémy s trémou. Já jsem byl přesně takový, ale v průběhu prvního roku na dramaťáku tyto problémy z velké části vymizely.*

Klára
Dramaťák bych určitě doporučila všem, kteří rádi hrají, mluví nebo se stydí mluvit či zažívají trému. Je zde nádherný kolektiv, kam rychle zapadnete. Můžete si vyzkoušet hrát, uvolní vás to po dlouhém dni, a pokud byste to nestíhali nebo by vás to nebavilo, můžete odejít. V mém případě se jedná o to poslední, co by mě napadlo. Ostatní členové to mají podobně, milují náš kolektiv, baví je hrát, některé i recitovat.

Klára Wimmerová (2. B), Michal Hošek (kvarta)

Z takového maturáku překvapení v kulturáku

Oktáva tento rok se svým maturitním plesem nasadila laťku vskutku vysoko. Nejenže se dražilo selátko, které nakonec získal náš pan učitel *Skalák* společně s několika studenty, ale dokonce se na půlnočním překvapení projela paní učitelka *Šimánková* v nákupním košíku řízeným paní učitelkou *Niemcovou*. Tento ples byl také osobitý tím, že měl otevřené dva sály místo jednoho, což dávalo návštěvníkům větší možnost si zatančit a pobavit se. Ples byl překvapivý i vysokým množstvím lidí, které však vůbec nezasahovalo do průběhu večera. Je ale příprava takového plesu jednoduchá? Na to jsem se zeptala organizátora akce *Mariana Šámala*.

Ze všech tří maturitních plesů se na ten váš prodalo nejvíce lístků. Proč si myslíte, že tomu tak bylo?
Jsme nejlepší.
Jak vás napadlo téma „Černobílý ples“?
Je to realita. Osm let na naší škole z nás vysálo energii i barvy, proto naše téma jenom reflektuje naše pocity.
Odkdy jste se na ples začali připravovat?
Hrubého času trvaly přípravy něco přes rok. Začíná se objednáním sálu, kapelu je třeba vyřešit pár měsíců předem, půlnoční představení se vymyslí za tři týdny, tombola se musí shánět dlouhodobě. Ale s ničím moc neotálejte, spolužák si objednal konfety online a přišly mu až v pondělí po plese.
Setkali jste se během plesu s nějakými komplikacemi, které jste museli na poslední chvíli řešit?
Se spolužákem jsme zajeli do Prahy pro barevné konfety, při cestě zpátky nám však volali, že prasklo nafukovací písmeno, tak jsme se otočili a jeli ještě pro něj. Původní plán byl mít sál připravený ve dvanáct hodin a odjet domů připravit sebe. Nakonec jsme ze sálu odcházeli ve dvě a vše stále nebylo připraveno. Během plesu na nás byla zavolána policie čtyřikrát a záchranka dvakrát. Jedna paní profesorka se do školy vrátila až po třech týdnech.
Sama jsem vám doporučila kapelu Gradace, která vám na plese hrála. Jak jste s ní byli spokojeni?
Kapela byla úžasná. Na rozdíl od jiných partnerů se s panem Tomečkem a jeho kapelou skvěle pracovalo jak předem, tak přímo na místě. Byť diskotéka měla být s DJem v druhém sále, kapela *Gradace* dokázala udělat show i v sále hlavním.
Na zvukaře a jeho notebook s Windows XP ale asi dlouho nezapomenu.
Co byste dal na závěr jako radu pro budoucí maturanty na této škole?
Nebojte se na sebe vzít zodpovědnost a dělat věci. Navíc už mám připravený dokument, který nižším ročníkům po svém odchodu poskytnu, ať vědí, jak celým maturitním ročníkem projít a uspořádat ples alespoň tak dobrý, jako byl ten náš.
Marianovi děkuji za rozhovor.

Další podstatou pořádného maturáku je kapela. Ples bez kapely je jako ryba bez vody. Oktáva dala na mou radu a vybrala si už zmiňovanou taneční skupinu *Gradace*, se kterou byla naprosto spokojená. Vydala jsem se za samotným kapelníkem *Milanem Tomečkem*, abychom věděli, jak to s plesy mají samotní muzikanti.

Jak se vám v neratovickém sále hrálo?
Neratovický sál je jeden z nejlepších sálů v okrese, co se týče akustiky a zázemí, takže se nám hrálo velmi dobře.
Jak se vám spolupracovalo se zástupcem pořadatele, který vás měl na starosti?
Kdyby byli všichni zástupci pořadatelů tací, jako byl tento, byli bychom naprosto spokojení. Spolupráce byla špičková.
Máte zkušenosti i s jinými maturitními plesy?
Vzhledem k tomu, že v letošním roce oslavíme 30 let od založení kapely *Gradace* a za tu dobu už jsme odehráli mnoho maturitních plesů, dá se říct, že zkušenosti máme.
Co je pro vás nejdůležitější, aby se vám dobře hrálo?
První předpoklad je přítomnost celé party muzikantů, abychom mohli zahrát repertoár tak, jak si představujeme, a druhý předpoklad je navázání skvělého kontaktu s publikem.
Když vidíme, že se baví publikum, my se odvážeme a podáme stoprocentní výkon. Snažíme se vždy vyjít



foto: Květuše Tomečková

pořadatelům, což jsou studenti, vstříc tak, aby byli spokojeni. Na tomto plese byla opravdu příjemná nálada jak v publiku, tak na jevišti.
Proč by si maturanti měli vybrat zrovna vás za kapelu na svůj ples?
Zaprvé, protože máme tu třicetiletou zkušenost, takže jsme schopni i poradit maturantům ve věcech, kde si nejsou úplně jistí, třeba kdy provést šerpování, kdy provést předtančení, a rádi pomůžeme s výběrem ideálních písniček na tance s rodiči a učiteli. Zadruhé, máme žánrově široký repertoár, kterým jsme schopni uspokojit jak studenty, tak jejich rodiče i jejich prarodiče. Každý si v tom najde to své.
Panu kapelníkovi děkuji za rozhovor.

Kristina Tomečková

Protančené noci

Plesová sezóna je za námi a my už se nemůžeme dočkat další, ale pojďme se nejdříve podívat na tu, co už máme za sebou. Jaká půlnoční překvapení nás čekala tentokrát? Podíváme se do antiky a konečně spatříme svět ve všech barvách.

Do antiky nás vzala zpět svým maturitním plesem, který se konal 1. března 2024 ve Společenském domě Neratovice, **4. A**. Vše začalo ve 20:00 šerpováním maturantů (každý maturant měl svůj originální nástup) i třídní profesorky **Lenky Kalkantové**. Po slavnostním přípitku se šlo tančit - nechybělo dobré pití, nálada ani hudba, na plese nám zahrála super pecky kapela *Plusáci*. Maturanti si pro nás připravili půlnoční překvapení ve stylu antického divadla, každá scéna zobrazovala jiného řeckého boha, kteří nás nakonec přizvali na olympský parket a vyklubala se z toho velká party. Ti nejstatečnější se po plesu přesunuli na after party do baru Cihelna na Mělníku.

O dva týdny později se nám **oktáva** rozhodla ukázat, že v černobílých dnech studia se přeci jen objeví nějaké dny v barvách. O její ples lidé jevili velký zájem, a proto oktaváni museli přikoupit další sál. Opět jsme se všichni sešli ve 20:00 v Neratovicích. Proběhlo klasické šerpování a mohla začít zábava. O hudební požitek se postarala kapela *Gradace*



a v malém sále *DJ Luccas*.
V průběhu večera se uskutečnila dražba, kde se vydražil i všem známý gauč. O půlnoci nás maturanti překvapili vystoupením, které hrálo všemi barvami. Nezapomenutelným zážitkem pro všechny určitě byl okamžik, kdy bývalá třídní profesorka oktávy **Romana Niemcová** vezla v nákupním košíku nynější třídní profesorku **Lenku Šimánkovou** nebo když bývalý profesor **Karel Šimánek** vylezl z trezoru jako Karel Gott. Poslední přeživší putovali na after party do Bill clubu.

Za rok na shledanou!

Johanka Peroutková, Veronika Dušková




OKTÁVA 2024

Co se nevešlo, např.:



21. května 2024 jsme se zúčastnili živého vysílání Fokusu Václava Moravce na téma Energie.



V závodě středoškolských posádek, který se jel v rámci 111. ročníku ČEZ Primátorek, dojela posádka GJP na skvělém 2. místě. (foto: Tomáš Tkáč)



Evropský den hudby: studentský koncert, 18. června 2024 (foto: Renata Špačková)



Anglie, duben 2024 (foto: Hana Minaříková)

A teď už na prázdniny



Na výstavu Proměny do Městské knihovny Mělník (Adéla Kůsová)



Na letní divadelní scénu (Zuzana Vlachovská)



Za památkami (Čí je to?)



Do zoologické zahrady (Adéla Janůrková)



K moři (Kateřina Sochorová)



Pozor! (E. Němečková, L. Mejsnarová)

Redakce Palachovin 3, 2023/2024



Redakce: 2. B
Editorka: Mgr. Renata Špačková

Děkujeme všem, kteří nám pomohli a jakýmkoli způsobem se na vydání podíleli.

Gymnázium Jana Palacha,
Pod Vrchem 3421, Mělník
gjp@gjp-me.cz
https://www.gjp-me.cz/
Instagram: @gjp_melnik
24. června 2024