PALACHOVINY

VIZE A VÝZVY PŘEDSEDY STUDENTSKÉ RADY
Exkluzivní rozhovor s předsedou SR
ČTĚTE NA STRANĚ 4

PLANTS VS KRATOM
KOMIKS o útoku kratomu v budově gymnázia
ČTĚTE NA STRANĚ 6–7

Slovo úvodem

Milí čtenáři,
čas utekl jako voda a jsou tu další Palachoviny a nové články studentů. Dočtete se o **nebezpečí fentanylu**, **co nás drží v pasti mobilu** nebo **jak přežít tréninky a učení.** Nechybí ani rozhovory, tentokrát s **prorektorem ČVUT**, **předsedou SR** nebo **p. profesorem K. Vlasákem** či **naší třídní**.
Přejeme příjemné čtení :D

Vaše 2. B

Navštívil nás ministr Bek

Letošní **projektový den Jan Palach** probíhal jako každý rok podle daného itineráře pro jednotlivé ročníky. A přesto byl jiný. V půl deváté přijel na návštěvu **ministr školství Mikuláš Bek**. Zajímalo ho, jak tento náš den probíhá. Navštívil proto primu a oktávu. V obou třídách se krátce zastavil a pozdravil se studenty. Na otázku Oldřicha Kajzra z oktávy, zda se při vedení resortu školství inspiruje v zahraničí, neodpověděl přímo, ale doporučil všem využívat možnosti studia v zahraničí. Z naší školy neodjížděl s prázdnou, ale s publikací Spolužák Jenda, která je dílem již bývalých gymnazistů.

A další studenti? Ve svých třídách společně s třídními a dalšími pedagogy sledovali filmy, diskutovali, tvořili. Jiní se vydali do Všetat či do Prahy a navštívili místa spojená s naším bývalým studentem Janem Palachem.



foto: Instagram GJP

Dagmar Dvořáková

Svačíme pro Nikolku



foto: Lucie Štěpánková

11. – 15. 11. 2024 se znovu odehrál náš tradiční charitativní turnaj Hrajeme pro..., který je tolik oblíbený mezi studenty i profesory. Tento rok ovšem proběhl s menší změnou, která se snad do budoucna stane jeho nedílnou součástí.

Letošní ročník turnaje se hrál pro Nikolku, naši studentku z tercie, která trpí spinální svalovou atrofií (zkráceně SMA). Toto onemocnění se týká motoneuronů – tedy neuronů, které odpovídají za vědomý pohyb svalů. Nikolce byla SMA diagnostikována ve třech letech – sama nikdy nechodila a nyní používá mechanický a elektrický vozík. Mimo to potřebuje také rehabilitaci, na kterou bude výtěžek využit: ,,Většinou týdenní rehabilitační pohyb stojí kolem 35–40 000 a chtěli bychom je mít každý druhý měsíc,'' říká Nikolčina maminka.

Krom standardní sportovní části a prodeje svačinek byla tentokrát zařazena i hudba. Nadané studenty našeho gymnázia si bylo možné poslechnout vždy v době velké přestávky u sborovny. O tuto změnu se zasadila prof. Loučková (společně s prof. Martínez a studentskou radou), a proto jsme ji poprosily o malý náhled do pozadí vzniku tohoto programu: ,,Charitativní akce Hrajeme pro je pro mě velice výjimečná, jelikož během mých studií na gymnáziu ji naše třída pořádala s paní profesorkou Sekulovou. Z tohoto důvodu jsem přemýšlela, jak se do ní s hudbou více zapojit. V letošním roce mě napadlo, že bychom mohli podpořit prodej svačinek hudebními talenty naší školy a doufáme, že jsme jim dodali odvahu, aby přišli hrát i na další akce. Je krásné, když je ve škole slyšet hudba. Touto cestou bych chtěla všem účinkujícím poděkovat za to, že do toho šli. Jste skvělí muzikanti a doufám, že budeme dále ve škole šířit hudbu a s ní i dobrou náladu.''



foto: Lucie Štěpánková

Celá akce sklidila velký úspěch, a to i u našich hostů. Celkový názor skvěle vystihuje studentka GJP Praha, která turnaj zhodnotila slovy: ,,Hrálo se nám výborně, všichni moc oceňujeme tuhle akci a přejeme všechno nejkrásnější slečně Nikolce.'' Nakonec se nám podařilo dát dohromady úžasných **61 620 Kč**. Moc děkujeme nejen všem zúčastněným, vedení školy a prof. Dvorščíkové s 2. B, tak i všem, kteří svým svačením, ale i nákupem kartiček a dalších výrobků pomohli dosáhnout tak úžasné částky.

Sofie Krejčířová, Ema Jelínková

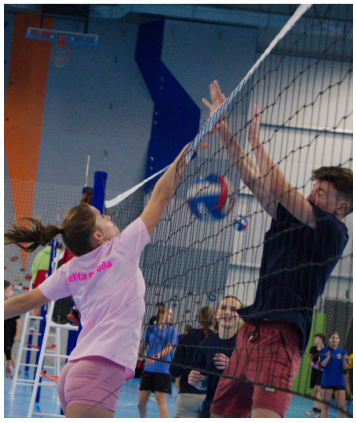


foto: Lucie Štěpánková



foto: Lucie Štěpánková

„Osobně AI používám," říká prorektor ČVUT

Umělá inteligence (AI) se v posledních letech stala jedním z nejdiskutovanějších témat nejen v akademické sféře, ale i v průmyslu a každodenním životě. Jaký by měl být přístup ke vzdělávání a výzkumu v souvislosti s rychlým rozvojem této technologie? O těchto a dalších otázkách si budeme povídat s Oldřichem Starým, prorektorem ČVUT pro ekonomiku, manažerství a humanitní vědy.



foto: Jáchym Špelina

Co je to vlastně AI?

Na internetu lze najít mnoho definic, ale zásadně jde o jakoukoli technologii, která dokáže přijímat podněty z vnějšího prostředí a reagovat na ně způsobem, který považujeme za inteligentní. Jinými slovy, její odpovědi působí „chytře" nebo se blíží lidskému chování. Navíc má schopnost učit se, a tak nejsou její odpovědi nikdy stejné.

Jaké jsou podle vás hlavní výhody a nevýhody AI?

Osobně AI používám často a pro mě jednoznačně převažují výhody. Umělá inteligence dokáže efektivně zvládnout mnoho rutinních a opakujících se úkonů, například překlad konceptů dopisů nebo generování kódu při programování. Pokud je AI používána správně, šetří čas a zvyšuje produktivitu.

Myslíte si, že AI může zaznamenávat hesla a jiné citlivé údaje?

Určité programy už dnes uchovávají naše údaje a přitom to ani nemusí být umělá inteligence. Například webové prohlížeče si pamatují přihlašovací údaje. Mělo by to ale fungovat tak, že pokud jsou naše data sledována, měli bychom o tom vědět. Existuje možnost, že některé aplikace uchovávají naše informace bez našeho vědomí, ale to už je otázka etiky a bezpečnosti.

Používáte AI při výuce?

Ano, AI využívám při přípravě prezentací, tvorbě jednodušších programů a příkladů pro studenty. Také ji používám v diskuzích se studenty – zadám dotaz AI a společně analyzujeme odpověď. Požaduji, aby studenti uměli kriticky zhodnotit informace, které jim AI poskytne.

Jak se dnešní studenti liší od těch, kteří studovali před dvaceti lety?

Studenti se vždy dělili na ty, kteří sotva procházejí, průměrné a skvělé. Ti nejlepší byli a budou vždy výborní, bez ohledu na způsob výuky. Však je ale potřeba změnit školství. Určité vědomosti lze získat memorováním, které má svůj smysl, ale důležitější je schopnost porozumět souvislostem.

Jak by se mělo školství změnit?

Změna by měla proběhnout v přístupu, obsahu i formě výuky. Místo pasivních přednášek by měla být výuka interaktivnější. Například v dějepisu není tak důležité pamatovat si data, jako pochopit souvislosti mezi událostmi. AI bude vyžadovat jiné znalosti, ale něco zůstane nezměněné – učení jazyků, které vyžaduje čtení, psaní a myšlení v daném jazyce.

Měla by AI hrát větší roli na středních školách?

AI by se neměla zakazovat, ale měla by se vyučovat efektivně. Měli byste mít hodiny, kde se naučíte, jak ji správně využívat a rozeznávat fake news.

Na závěr jsme pana prorektora pozvali na naše gymnázium. Ještě jednou děkujeme za inspirativní rozhovor.

Štěpán Šmídek, Jáchym Špelina

V pasti mobilů: Proč je tak těžké se soustředit?

Každý student si určitě vybaví vyčítavý pohled rodičů a rozzuřený pohled učitelů doplněný rozkazem: „Schovej ten mobil!" Ale je neustálé používání mobilů opravdu takový problém? A proč je pro nás tak těžké se od nich odpoutat?

DOPAMIN

Sociální sítě jsou určeny k stimulaci našeho mozku, čímž vzniká dopamin – hormon štěstí, který v nás vyvolává pocit odměny a potěšení. Například když nám přijde nové oznámení, náš mozek to může vnímat jako „odměnu" a pro další podobné odměny máme potřebu se vracet. Tak vzniká závislost.

FOMO

„Fear of missing out" je neustálý strach z toho, že něco v online prostředí zmeškáme nebo propásneme. Kvůli tomuto fenoménu nejsme schopni se odpoutat od sociálních sítí, protože většina z našich vrstevníků je neustále online. Představa, že bychom okamžitě nevěděli, co se děje v jejich životech, nás děsí. Dokonce cítíme i jistou povinnost mít sociální sítě, protože jinak bychom se cítili vyřazení z kolektivu.

INFORMACE

Velké množství informací může mít značný dopad na naši schopnost se soustředit. Snažíme

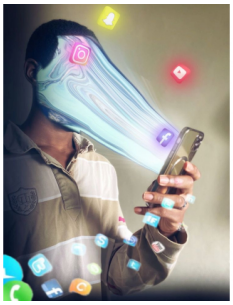


foto: Stock Photo

se sledovat několik různých oblastí najednou, to nás neustále nutí kontrolovat naše telefony a počítače. Tímto nekonečným přerušováním činností zhoršujeme naši schopnost udržet pozornost a soustředění je pro nás obtížnější.

DIGITÁLNÍ AMNÉZIE

Také známá jako Google efekt. Jde o to, že si nepamatujeme informace samotné, ale pouze to, kde je najít. Máme tendenci informace, které lze vyhledat na internetu, rychleji zapomínat. Máme pocit, že vlastní paměť nepotřebujeme, protože technologie si vše pamatují za nás.

Naše telefony jsou skvělým pomocníkem, ale musíme je umět používat s rozvahou. Jinak nás snadno pohltí a naše schopnost se soustředit se bude jen zhoršovat a zhoršovat. A to chceme?

Kristýna Robochová, Karolína Léblová

Trénink + učení = jak přežít?

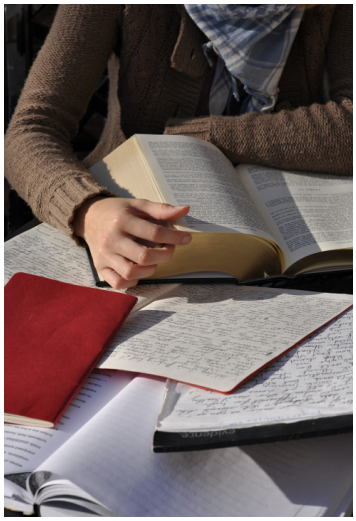


foto: Pixabay

Každý mladý sportovec zná ten pocit – ráno vstát do školy, odpoledne rychle na trénink a večer se učit na test. Zatímco se snažíte stíhat všechny úkoly, přípravy na testy a zároveň se věnovat sportu, můžete mít pocit, že se vám život rozpadá na kousky. Jak se dá všechno stihnout a neztratit přitom motivaci? A zbývá ještě čas na osobní život?

Zeptaly jsme se studentů a trenérů na jejich zkušenosti a tipy, jak efektivně kombinovat školu a sportovní aktivity, abychom získaly širší pohled na tuto problematiku.

Rozhovor s trenérkou TJ Neratovice Kačkou Janků

Dobrý den, děkuji, že jste si udělala čas na tento rozhovor. Na začátek bych se chtěla zeptat, jak to vlastně zvládáte? Máte nějaké osvědčené tipy?

Určitě! Hlavně plánování. Snažím se mít jasný rozvrh, abych věděla, kdy mám tréninky a kdy se mohu věnovat práci. Důležité je také umět si udělat čas na odpočinek.

Co říkáte na motivaci dětí? Jak je udržujete motivované, když mají i školní povinnosti?

Motivace je důležitá. Snažím se, aby tréninky byly zábavné a přitažlivé. Taky často mluvím s dětmi o jejich cílech, což jim pomáhá vidět smysl v tom, co dělají.

Děkuju Vám za skvělé informace a přeji vám hodně štěstí v další práci s dětmi!

Rozhovor s Laurou Steinovou, studentkou GJP Mělník

Ahoj, jak zvládáš skloubit školu a sport?

Ahoj! Je to náročné, trénuji každý den zhruba dvě hodiny, zbytek času je škola a učení. Někdy je to těžké, ale jde to.

Co ti pomáhá udržet motivaci?

Motivují mě závody a podpora rodiny. Bez toho by to bylo těžší.

Díky za rozhovor a hodně štěstí!

A co ze stručných odpovědí respondentů vyplývá?

Dobrý plán je klíčem k úspěchu. Mějte přehled o školních povinnostech i trénincích a nezapomeňte si vyhradit čas na odpočinek – vaše tělo není stroj.

Skloubit sport a školu je jako mít dvě kariéry – jedna vyžaduje svaly, druhá paměť.

Tipy pro efektivní plánování:
Používejte kalendáře a aplikace.
Rozdělte učení na menší části.
Nastavte si priority a nechte si čas na regeneraci.

Výhody sportování při studiu:
Sport nejen pomáhá udržet kondici, ale také zlepšuje koncentraci a snižuje stres.
Studenti-sportovci často uvádějí, že se po tréninku cítí více soustředění a energičtí.

Hlavní přínosy:
Zlepšení fyzické i psychické odolnosti.
Rozvoj disciplíny a schopnosti plánovat.
Snadnější zvládání stresových situací.

Nevýhody a výzvy:
Kombinace sportu a školy však není vždy jednoduchá. Únava, stres z nedostatku času a někdy i horší výsledky ve škole mohou být náročné.

Jak tomu čelit:
Komunikujte s učiteli a trenéry – mohou vám vyjít vstříc.
Dopřejte si dostatek spánku a zdravé jídlo.
Nebojte se požádat o pomoc, pokud cítíte, že něco nestíháte.

Skloubení školy a sportu může být náročné, ale s dobrou organizací a podporou to jde. Plánujte, komunikujte s okolím a nezapomínejte na odpočinek. Každý mladý sportovec má šanci uspět – stačí jen správně nastavit priority.

Nikol Nováková, Ivana Štěrbová



foto: Stock Photo

Příchod fentanylu je strašákem

Co je vlastně fentanyl? Abychom vám tuto otázku mohly zodpovědět, vydaly jsme se do FN Motol v Praze. Milý personál tamější lékárny nám poskytl veškeré potřebné informace.

Fentanyl je syntetický opiát, který je stokrát silnější než morfin a padesátkrát mocnější než heroin. Tato látka se používá jako tišící prostředek pro pacienty se silnou chronickou bolestí, v posledních stádiích onkologických onemocnění, po těžkých úrazech nebo po těžkých operacích. Původně nebyl používán jako droga, ale jako lék, který pomohl mnoha lidem od bolesti.

Protože je jeho výroba levná a účinky silné, chopili se této látky drogoví dealeři, kteří jím současně s dalšími drogami a opiáty zaplavili černý trh. Jeho výroba začíná v Číně. Polotovar fentanylu je odsud převážen na malých člunech do Mexika, hotový pak do USA a zbytku světa.

Člověk se závislostí na této látce se plouží jako oživlá mrtvola, často umírá na otevřené rány, které způsobuje látka xylazin (tranq) sloužící původně jako sedativum pro koně. Spojení těchto dvou látek prodlužuje účinnost fentanylu, který je silně návykový. Způsobuje fyzickou i psychickou závislost srovnatelnou s tradičními opiáty a při jeho vysazení se dostavují velmi silné a nepříjemné abstinenční příznaky.



foto: Laura Bradáčová

Největším problémem fentanylu je, že se přidává i do lehčích drog, jako je extáze nebo marihuana. Protože o přidání této látky neví ani sám dealer, často o život přicházejí nezkušení uživatelé či experimentátoři. Smrtelné množství fentanylu se vejde na špičku obyčejné ořezané tužky, a proto není radno si s ním zahrávat.

Anežka Tynková, Laura Bradáčová

Vize a výzvy předsedy studentské rady

Předseda studentské rady Boris Drápal, který nastoupil do funkce teprve před čtyřmi měsíci, již dokázal prosadit několik důležitých změn ve škole. V našem rozhovoru nám prozradil, co ho k této funkci motivovalo a jaké změny plánuje do budoucna. Dokonce se podělil i o své názory na aktuální studentské problémy ve škole.

Jaké to je být předsedou studentské rady a co tě na této funkci motivovalo?

Necítím nějaký zvláštní pocit, že mám nějakou speciální funkci. Spíše je to o tom mít vizi, co chcete ve škole změnit. Účelem této pozice je prosazení pozitivních změn ve škole a zastupování studentů.

S jakým cílem jsi kandidoval na tuto funkci?

Chtěl jsem prosadit změny, které si myslím, že škola potřebuje, a které by se hodily i studentům. Měl jsem zájem stát se mluvčím studentů při jednáních s vedením školy a celkově školu trochu zlepšit.

Kolik času ti denně zabere práce předsedy?

Hodně se to liší podle období. V říjnu a listopadu to bylo velmi těžké, jelikož jsem se musel seznámit s úkoly a povinnostmi této funkce. Velice mi pomohly srazy ČSU, na kterých jsem získal cenné zkušenosti. Dnes už to mám více automatizované, ale v lednu bylo zase více práce, a to zejména kvůli organizování školních turnajů.

Co si myslíš o podpoře mimoškolních aktivit?

Určitě bych školu podpořil v pokračování těchto aktivit. Divadla, výlety a různé kulturní akce jsou skvělé pro rozvoj studentů. Jsem rád, že škola přispívá ke vzdělání a zároveň pomáhá studentům poznávat jiné kultury, jako třeba při výletech do zahraničí.

Co si myslíš o startovném na sportovní turnaje?

Startovné je důležité zachovat,



foto: František Hovorka

protože pokrývá náklady na organizaci těchto turnajů. Naštěstí díky rozpočtu studentské rady, který se nám podařilo prosadit ve výboru SRPŠ, budeme moct část nákladů na různé akce od nového školního roku hradit z tohoto rozpočtu.

Podařilo se ti prosadit již nějaké změny od doby, co jsi ve funkci?

Hned v říjnu jsme zařídili umístění košů na dámské záchody na použité menstruační potřeby, protože si mi hodně holek stěžovalo. To je jedna z těch očividných změn. Také jsem se zapojil do vyjednávacího týmu o zřízení krajského parlamentu studentů Středočeského kraje. A tyto návrhy Středočeského kraje tedy nemají moc velké zastoupení, jelikož jsme spojení s Prahou. Chceme zřídit tento studentský parlament, o čemž budeme jednat s paní hejtmankou.

Plánuješ nějaké drastické změny ve studentské radě?

V lednu jsme zahájili jednání s vedením školy o přesunutí turnajů zpět na dopoledne, ale jinak drastické změny neplánuji. Za chvíli nás čeká valentýn, tudíž proběhne každoroční akce anonymní valentýn. Více informací o akcích pořádaných studentskou radou budeme hlásit ve školním rozhlase.

František Hovorka, Hynek Lorenc

Z brigádníků podnikateli: Tři studenti rozjeli úspěšný doučovací projekt



foto: www.dej-prijimacky.cz

Julian Ardan, Michal Tuček a Jan Šťastný – některým z vás tato tři jména mohou znít povědomě. Všichni tři jsou totiž loňští absolventi mělnického gymnázia, kteří momentálně studují na vysokých školách. Už je však nenaplňovalo chodit na brigády s výdělkem jen 150 Kč/hod.

Mnohé z vás, stejně jako nás, určitě zajímá, jaké je to podnikat, vést vlastní malý byznys během studia a přitom mít i svůj mimoškolní osobní život. Rozhodli jsme se proto Michala, Honzu a Juliana oslovit a zeptat se jich, co vlastně dělají a jak to zvládají.

Co vlastně děláte? Jak jste s podnikáním začali a kde vznikl nápad?

Honza: Všechno začalo ve 4. ročníku na gymnáziu v učebně biologie. Tehdy jsme se rozhodli, že bychom mohli pomoci mladším studentům s přijímacími zkouškami na střední školy.

Michal: Ze začátku jsme každý z nás doučoval individuálně, ale postupem času jsme usoudili, že bude efektivnější doučovat více studentů zároveň, a proto jsme sehnali učebnu a za pomoci našich dalších spolužáků rozjeli doučování. Náš nápad spočívá v tom, že jde o studentské doučování. U nás doučují pouze proškolení studenti vyšších gymnázií.

Proč jste si vybrali zrovna doučování dětí na přijímací zkoušky? Bylo pro vás samotné těžké udělat přijímačky?

Julian: Doučování jsme si vybrali, protože jsme chtěli dělat něco, co nás baví, v čem máme určité znalosti, a hlavně jsme

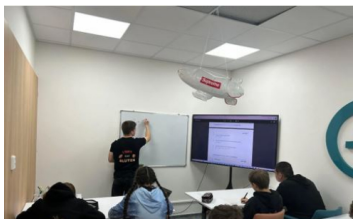


foto: www.dej-prijimacky.cz

chtěli pomoct ostatním. Proto pro nás bylo doučování jasnou volbou.

Michal: Myslím si, že ani jeden z nás přípravu na přijímací zkoušky nepodceňoval. Připravovali jsme se dostatečně, takže pro nás nakonec nebyly tak těžké.

Je to časově náročné během studia? Jak to zvládáte s osobním životem?

Julian: Nejdůležitější je umět si správně rozvrhnout čas. Určitě se to časově nedá srovnávat s obyčejnou brigádou, ale za ty výsledky ta hromada času opravdu stojí. Máme radost, když vidíme, že našim studentům doučování pomáhá. Během zkouškového období na vysoké škole to opravdu není jednoduché, a proto jsme rádi za každého jednoho člena našeho týmu.

Jak moc je váš projekt rozšířen? Jak ho propagujete?

Honza: Momentálně je náš projekt „Dej - přijímačky" tak rozsáhlý, že doučujeme ve více než 35 městech. Základem propagace bylo obcházet základní školy a přednášet žákům o našem studentském projektu. Důležité jsou pro nás hlavně sociální sítě, kde si studenti mohou testovat své znalosti a sledovat novinky ohledně doučování. Také máme vlastní webové stránky, kde se mohou zájemci přihlašovat na lekce.

Jak to vidíte v dalších letech? Myslíte si, že budete stále pokračovat v tom co děláte?

Michal: Určitě ano. Doufáme, že se náš studentský projekt bude i nadále rozšiřovat a vzkvétat. Zatím nevíme o nikom, kdo by se po našem doučování nedostal na vybranou střední školu, a tímto směrem to chceme vést i do budoucna.

Pavel Ciruk, Adéla Tučková

Sport - víc než jen pohyb: Jaká je cesta k úspěchu?

Sport je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících zdravý vývoj dětí. Zajímá vás, jak propojit sport s každodenním životem dětí a jaký přínos může mít pro jejich celkový rozvoj? Na to jsme se zeptaly pana profesora Karla Vlasáka, který má bohaté zkušenosti se sportem, trénováním a vzděláváním dětí.



foto: Instagram @kvsports_mlk

Jak důležitý je podle vás sport v životě dětí? V jakém věku je nejlepší začít vést děti ke sportu?

Za mě je zcela zásadní. Už je i vědecky potvrzené, že fyzický rozvoj jde ruku v ruce s rozvojem mentálním. Zkrátka pokud se dítě věnuje sportu, má větší šanci, že se bude rychleji vyvíjet, i co se týče kognitivních a smyslových schopností. A kdy začít? Já myslím, že od narození. Čím dříve dítě kladný vztah ke sportu získá, tím větší je podle mě šance, že to pak bude láska na celý život.

Individuální sporty jsou podle mého názoru mnohem více rozvíjející pro cílevědomost a psychickou odolnost.
Za veškeré úspěchy i neúspěchy je totiž stoprocentně zodpovědný každý sám.

Měla by naše škola více podporovat sportovní aktivity?

Myslím si, že celý český školský systém není úplně nastavený na to, aby školy nějakou větší měrou sport systémově podporovaly. Nemám úplný přehled o všem, co naše škola pro sport dělá, ale z dálky vnímám, že je zde poměrně pestrá nabídka sportovních kroužků. Vím, že škola pořádá a podporuje školní turnaje a zároveň vrcholově sportující studenti mají možnost studovat v rámci upraveného individuálního programu.
A jelikož jsem se nad tímto tématem nikdy do hloubky nezamýšlel, teď neumím vysypat z rukávu další nápady na vylepšení. Každopádně, obecně by pomohlo zvýšení dotace tělocviku tak, aby se studenti každý den alespoň hodinu hýbali. Myslím, že navýšení tohoto počtu by pomohlo i jejich intelektuálním výkonům.

Jak sladit sport, školní povinnosti a volný čas?

Úplně bezbolestně to jde velmi těžko. V Česku je školský systém poměrně roztříštěný, takže zástupci různých sportů to budou podle mě vnímat velmi odlišně. Jelikož u nás de facto neexistují školní sportovní kluby, tráví dítě často čas dojížděním, přejížděním, čekáním. Myslím, že několik studentů z 2. B, kteří dělají sport na vrcholové úrovni, například fotbal nebo krasobruslení, a musí za tréninky i soutěžemi dojíždět, by o tom mohlo vyprávět lépe než já. Naopak spousta klubů dokáže

Je pro vás náročné být učitelem a zároveň trenérem? Co vás více baví?

Když jsem pár let zpátky dostudoval vysokou školu, úplně jsem si nemyslel, že to takhle dopadne. Ale stalo se a jsem za to moc rád, protože mě baví obě činnosti. Samozřejmě je tam mnoho odlišností. Největší asi v mentálním nastavení studentů a hráčů. Zatímco ve fotbalovém klubu pracujete s výběrem dětí, které fotbal baví a chodí na tréninky dobrovolně a rády. Naopak ve škole pracujete s výběrem studentů, z nichž každého zajímá trochu něco jiného, čemuž se musím přizpůsobit i já a respektovat, že ne každý bude v hodině stoprocentně soustředěný a bude podávat výkony, které já bych si představoval. Školství je pro mě aktuálně větší výzvou, protože s ním mám méně zkušeností, musím se sám víc učit a stále hledat správné taktiky, aby to mé snažení bylo co nejefektivnější jak pro ty, které matika zajímá a budou ji v životě potřebovat, tak pro ty, kterým nic neříká, ale hodiny stejně musí absolvovat.

Viktorie Čápová,
Emma Kohoutková

díky spolupráci s partnerskými školami uzpůsobit rozvrh tak dobře, že například tréninky navazují hned na školní vyučování, případně je vše řešeno internátní formou. Co se ale týče rekreačního sportu, jako je trénink 1–3krát týdně zpravidla v místě školy nebo bydliště, nevidím žádný problém skloubit ho se školou a zároveň mít i dost času na své další aktivity. V tomto případě si myslím, že ani nemůžeme hovořit o povinnosti, ale o jednom ze způsobů trávení volného času.

Co by měl trenér dělat, aby dítě udržel motivované a neodradil ho od sportu?

I u této otázky je podle mě důležité, na jaké úrovni sport děláte. Na rekreační úrovni je zcela zásadní, aby dítě chodilo na tréninky rádo. Aby to nebyl stres, ale radost z pohybu, kamarádů a samotné činnosti. A přiznejme si, že právě tu radost dokáže spousta trenérů nemilosrdně pohřbít.
Na vrcholové úrovni už je podle mě důležitá vnitřní motivace. Samotný sportovec si musí v určité chvíli říct: „Jo, já chci být nejlepší a chci tomu obětovat svůj volný čas.“ K tomuto rozhodnutí samozřejmě může dopomoci i trenér tím, že dokáže zmírnit tlak, motivovat a být správným vzorem.

Máte pocit, že děti dnes sportují méně než dříve?

Nevím. Já jsem dříve netrénoval. Respektive trénuji posledních 10 let a to není moc velký vzorek. Každopádně mám v nastupující generaci obrovskou důvěru, ať už co se týče sportu, tak i v celkovém směřování lidské společnosti. Věřím, že právě dorůstající generace v tomto budou obecně lepší než ty minulé nebo ta moje. Je ale pravda, že spontánního pohybu typu „Jdu si s kámošema ven na hřiště zahájet na koš.“ je nyní méně než třeba před 20 lety.

Jsou pro děti přínosnější týmové, nebo individuální sporty?

Já dělám týmový sport, takže víc vnímám ty benefity týmového sportu. Ale ne každému vyhovuje být závislý na spoluhráčích a muset s nimi spolupracovat. Takže naprosto podporuji i všechny, kteří si vyberou sport individuální.

Velká florbalová bitva: Kdo se dostal až na samotný vrchol?



foto: Lucie Štěpánková



foto: Lucie Štěpánková

Na závěr kalendářního roku se uskutečnil již tradiční florbalový turnaj pořádaný paní profesorkou Černou a třídou 2.A.

Celá akce vypukla v ranních hodinách úvodním zápasem první skupiny. Deset týmů rozdělených do dvou skupin předvádělo skvělé výkony a bojovalo o vítězství až do samého konce.

Jednotlivé zápasy ve skupinách byly nejen vyrovnané, ale některé skončily remízou, jiné měly jasného vítěze. Po konci základní části zůstaly ve hře už pouze čtyři týmy. Ty čekal napínavý boj o místo ve finále.

V souboji o první místo se střetl tým oktávy s týmem kvarty. Ve velmi napínavém utkání tahali oktaváni za delší konec a stali se vítězi celého turnaje.

Při slavnostním vyhlášení byla vítězům jako hlavní cena předána zlatá florbalka a všichni, soutěžící i diváci, vyhlíželi příchod nadcházejících vánočních prázdnin...

Adam Leščišin, Jakub Dáňa

PLANTS vs KRATOM




AMM...
Jak se jich ekologicky zbavit?
KAP KAP
Ano!
Vyšlo to!!
Snad to bude fungovat..
PRÁSK
AU!
BUM
ZAKRATNĚTE SE!
AAA
ZAZVONIL ZVONEC A KRATOMU JE KONEC
GJ Palachoviny 2025
2.B
Lancová Kateřina
ilustrace, foto
Steinová Laura
foto, text

Za historií čs. legionářů do vlaku



foto: Jaroslav Fišer



foto: Jaroslav Fišer



foto: Jaroslav Fišer

Jednoho listopadového dne jsme prošli kolem plakátu a co to vidíme? Byla to upoutávka na legiovlak se zastávkou v Mělníku v posledním listopadovém týdnu. Jeho návštěvě díky naší zálibě v dějinách zkombinované s železnicí nešlo prostě odolat.

Při příchodu na nádraží jsme si všimli dlouhého historického vlaku s dobovými malbami na stěnách vozů a mužů ve stejnokrojích. Prohlídka vozů zpřístupněných veřejnosti a plných dobových exponátů a informačních tabulí nám zabrala více jak dvě hodiny.

Legiovlak je pojízdné muzeum, které každoročně zastavuje přibližně na týden v různých nádražích republiky. Ukazuje život československých legionářů neboli skupiny dobrovolníků, kteří bojovali za 1. světové války v cizině za tehdy ještě neexistující Československo.

Českoslovenští legionáři bojovali na obou frontách války. To mělo za následek rozdíl v jejich návratu. Legionáři z Francie a Itálie byli doma během několika měsíců, ale legionářům v Rusku trvala cesta přes dva roky. Hlavním problémem bylo především vypuknutí občanské války v Rusku. Někteří šťastlivci se dostali přes Skandinávii a následně Francii domů, ale po zamrznutí přístavů museli zbývající legionáři najít jinou cestu. Tou jim byla ve většině případů transsibiřská magistrála dlouhá skoro 9 000 km. Na této železnici využívali obrněné vlaky. Nemyslete si, že všichni legionáři jeli najednou. Několika vlaky směřovali různými směry většinou na Dálný východ a odtud se plavili do USA a posléze do Evropy a ČSR.

Legiovlak se věnuje výhradně čs. legionářům v Rusku, kteří k dlouhé cestě domů využívali zmíněné obrněné vlaky. Ty byly na dlouhé cestě z války jejich domovem, a proto v nich bylo vše potřebné pro běžný život. Každý vlak tvořilo přibližně deset vozů, mezi nimi dílenský, krejčovský, zdravotní, štábní, tzv. těplušky a další. Pro nás byl nejzajímavější ten obrněný s kulomety a lehkým polním dělem.

Rozhodně vám můžeme návštěvu takového legiovlaku doporučit. Zvláště v létě, kdy legiovlak táhne místo dieselové krásná dobová parní lokomotiva. Po celý rok je vstup zdarma a každý si v něm najde alespoň jeden zajímavý exponát.

Mikuláš Kriner, Jaroslav Fišer



ilustrace: Ema Jelínková

SOVA

Na stromě sedí,
tak smutně hledí.
Hlavu otáčet dokáže.
Je opravdu překrásná, že?

Sněhobílé peří má.
Nad čím asi tak dumá?
Má hlad jako vlk,
a proto otáčí svůj krk.

A za sebou vidí,
jak hnědá myška se pídí.
Strachy třeští svá očka,
bezpečí se však nedočká.

Predátor zaryje drápy
do myšího kožíšku
a podle vnitřní mapy
skončí myška v břišku.

A to sněhobílé peří
už sněhobílé není.





ilustrace: Ema Jelínková

Rudé krůpěje tam září,
nyní se jí všichni klaní.

Je to přece naše sova,
která říká moudrá slova.

Anežka Tynková

Je drama pro studenta nuda?

Je úterý 7. ledna a prváci s druháky se vydávají do MKD. Čeká je Macbeth v podání pětice herců Divadla Kolowrat.



foto: www.divadlo-kolowrat.cz

Drama je z pohledu většiny studentů úplně jiný svět, který ne vždy každý z nich pochopí. Záleží také hodně na hře, která se právě hraje. Drtivá většina studentů je totiž zvyklá si zajít do kina, protože nemusí zapojovat mozkové buňky. Je to přece mnohem pohodlnější. Najde se ale i mnoho těch, kteří jdou do divadla s tím, že chtějí opustit svoji rutinu a díky divadlu se kulturně obohatit, mít větší rozhled. Myslíme si, že pro naše profesory je to výborný studijní materiál a pro nás jsou to tedy "dvě mouchy jednou ranou". Kulturně se obohatíme a výrazně nám to pomůže při studiu. Stojíme si tedy za tím, že každý by si měl čas od času zajít do divadla, i když to nemusí být pro každého úplně zábavné.

V provedení Divadla Kolowrat byla hra Macbeth zajímavě zahraná. Především nás oslovily rekvizity, jako například zrcadla, závěsy, baterky, moderní obuv nebo dokonce i invalidní vozík.

Herců bylo oproti počtu postav ve hře značně méně. Jeden herec tak hrál více rolí zároveň. Tím byl problém vyřešen pro režiséra a herce, ale ne pro diváky. Občas nemuselo být všem jasné, kterou postavu herec v dané chvíli hraje. V orientaci mohla pomáhat hra světel a především znalost děje. Kdo si tedy před představením přečetl alespoň obsah, měl vyhráno. I když představení trvalo "jen" 90 minut bez přestávky, pro některé z nás bylo nekonečné. Na druhou stranu ale musíme přiznat, že dojít si do divadla nejen na Shakespeara nikomu neuškodí.

David Kosorič, Dominik Brath

Šaty dělají člověka!?

Školní prostředí bývá místem, ve kterém se setkávají různé kultury, osobnosti a styly, a to i v oblasti oblékání a módy obecně. Pro některé studenty je móda formou sebevyjádření a způsobem, jak ukázat svou individualitu, pro jiné je zase nástrojem, jak zapadnout do kolektivu. Bohužel velmi často ale stojí u začátků šikany.



foto: Wikimedia Commons

Jak je to na našem gymnáziu s módou a aktuálními trendy? Odpovědi na otázky jsme získali z námi provedeného dotazníkového šetření, jehož se zúčastnilo 54 studentů našeho gymnázia.

Záleží vám na tom, jak se oblékáte?

Pro některé je oblečení jen každodenní nutností, která nemá větší význam, pro jiné se stává způsobem, jak se vyjádřit, nebo dokonce nástrojem pro budování sebevědomí. Celkem 89 % z oslovených studentů záleží na tom, jak se oblékají. Těm, kteří si dávají záležet na svém vzhledu, může dobře zvolený outfit dodat jistotu a pozitivně ovlivnit jejich náladu.

Preferujete spíše pohodlné, nebo formální oblečení?

Někteří preferují pohodlné oblečení, které jim poskytuje volnost a komfort po celý den, například volné kalhoty, mikiny nebo sportovní obuv. Tento styl je ideální pro každodenní aktivity a umožňuje snadný pohyb. To je pro mnoho lidí klíčové. Na druhé straně formální oblečení jako obleky, košile nebo elegantní šaty mohou být pro jiné symbolem profesionality. Pro studenty našeho gymnázia je očividně důležitější komfort. Ve prospěch komfortního oblečení se vyjádřilo 65 % dotázaných. Oproti tomu 35 % hlasovalo pro oblečení formální.

Chtěli byste zavést školní uniformy?

Téma školních uniforem vyvolává mnoho názorů, a to jak mezi studenty, tak mezi učiteli a rodiči. Hodně lidí si myslí, že by zavedením školních uniforem ztratili "sebe". Myšleno tak, že by tím byla většina studentů sjednocena a individuality by zanikly. Názorem mnoha studentů je, že by si každý měl nosit, co chce a co se mu líbí. Některé dokonce baví vymýšlet, co si zrovna vezmou do školy na sebe, což by zavedením uniforem ztratili. Drtivá většina, tedy 96 %, hlasovala proti zavedení uniforem, zhruba 4 % pro. Pravdou je, že sjednocením by se ztratila tendence k šikaně. Lidé by více na tom druhém viděli to, jak se chová a jaký je, než to, jak se obléká a jak vypadá.

Máte raději světlejší, nebo tmavší oblečení?

Při výběru mezi světlejším a tmavším oblečením má většina studentů tendenci volit právě tmavší odstíny. U nás to bylo cca 85 %. Může to mít hned několik důvodů. Tmavé barvy, jako je černá, tmavě modrá nebo šedá, jsou považovány za univerzální, snadno kombinovatelné a často také za elegantní. Tmavé oblečení má také praktickou stránku. Na druhou stranu, světlejší barvy, jako bílá nebo pastelové tóny, mohou působit svěže a lépe odrážet sluneční světlo, to je příjemné zejména v teplejších měsících.

Přijde vám v pořádku nosit tepláky do školy?

Tepláky jsou bezpochyby synonymum pohodlí. Studenti, kteří je nosí, často argumentují tím, že se v nich cítí uvolněně a mohou se lépe soustředit na učení. Ale co formálnost? Škola je přece místo, ve kterém se od nás očekává určitá úroveň slušnosti. Záleží to možná na tom, jaké tepláky zvolíte. Značkové, upravené a čisté mohou působit jinak než vytahané a staré. Co na to žáci našeho gymnázia? Většina žáků, tedy cca 72 %, si myslí, že nošení tepláků do školy je v pořádku.

Martin Pastyřík, David Houska

Jaké to je být třídní a k tomu vyučovat tělocvik?



foto: Mgr. Anna Dvorščíková

Vyzpovídaly jsme paní profesorku Mgr. Annu Dvorščíkovou, která je nejen třídní učitelkou 2.B, ale zároveň učí i tělesnou výchovu.

Co podle vás dělá dobrého třídního učitele?

Podle mě dobrý učitel respektuje důstojnost, věk a osobnost žáků, kteří potřebují pomoc, péči a podporu od svého třídního učitele. Musí umět naslouchat, být empatický a mít porozumění.

Co vás na práci učitelky celkově nejvíce baví?

Baví mě práce s mladými lidmi a dětmi. Líbí se mi pestrost mého zaměstnání, klasické učení, turnaje nebo sportovní kurzy. Studentům můžu nabídnout nějaký přehled, motivaci a třeba i rozvíjet jejich zájmy a talent.

Jak motivujete žáky, kteří nemají rádi sport?

Společně můžeme zkusit najít pohybovou aktivitu, která by je mohla bavit. Motivace k pohybu formou hry nebo někteří rádi soutěží.

Který sport nebo sporty jsou podle vás mezi studenty nejoblíbenější?

Z mých zkušeností má většina studentů ráda kolektivní sportovní hry, jako jsou fotbal, volejbal, florbal, jak lze vidět na hojné účasti na školních turnajích.

Jaké jsou vaše oblíbené aktivity, které do tělesné výchovy zařazujete?

Mám ráda aktivity, které podporují nejen fyzickou kondici, ale i radost z pohybu, a proto do hodin tělesné výchovy zařazuji protahovací a posilovací cvičení nejlépe s písničkou.

Co byste chtěla do hodin tělesné výchovy přidat, kdyby byly neomezené možnosti?

Kdyby byly neomezené možnosti, ráda bych do hodin tělesné výuky zařadila širší škálu sportů a aktivit, které nejsou běžně řazeny do výuky. Mezi ně bych přidala lacros, hokej, plavání, sprint přes překážky.

Paní profesorko, děkujeme za váš čas, odpovědi a cenné názory. Přejeme vám mnoho úspěchů ve výuce i při vedení třídy.

Petra Němcová, Eliška Řeháková

Každý vlastně známe Šlitra



foto: Ivan Englich

Minulý rok tomu bylo 55 let ode dne, kdy skladatele s buřinkou potkala smrt.

Jiří Šlitr byl mimo jiné výtvarník, zpěvák a klavírista, do povědomí se ale zapsal jako skladatel populární hudby v divadle Semafor. Společně s Jiřím Suchým vytvořili spoustu hitů v 60. letech. Některé jejich písně jistě znáte. Kdo by si z dětství nevzpomněl na písně **Malé kotě**, **Máme rádi zvířata** nebo **Sluníčko**.

Jejich písně proslavily i tehdy méně známé tváře jako Waldemara Matušku nebo Naďu Urbánkovou.

26. 12. 1969 Šlitr umírá a s ním i slavná éra 60. let v ČSSR, jeho odkaz ale dále přetrvává.

Jaroslav Fišer

Jak můžeme pomoci naší planetě?



foto: Valérie Hanzlová

Naše Země. V námi známé části vesmíru jediná obyvatelná planeta. Planeta stará bezmála 5 miliard let. Voda, vzduch, rostliny, živočichové. To vše dlouho tvořilo víceméně vyrovnaný ekosystém.
V posledních přibližně 200 tisících letech se tu však vyvíjel zcela výjimečný tvor. Inteligentní tvor, se kterým možná ani sama planeta nepočítala. Člověk. Od prvního okamžiku, kdy se napřímil a zamyslel, začal planetu přetvářet ke svým potřebám. Vymýšlel pracovní nástroje, nové technologie, budoval obydlí, vzhlížel ke hvězdám. Chtěl vše stále důmyslnější, útulnější, ale nespokojil se jen s pohodlím. Chtěl postupně ovládat vše okolo sebe, včetně přírody. Stával se stále více agresivním a bezohledným. Vůči přírodě i vůči sobě samotnému. Vše ještě zesílil během posledních 250 let. Vlivem lidské činnosti dochází od doby první průmyslové revoluce k zásadním změnám v celém ekosystému naší planety. V oceánech, na souši i ve vzduchu probíhají naprosto zásadní změny, které zcela mění po miliardy let zaběhlé podmínky na celé Zemi. Průmyslové exhalace, odpadní vody, toxický odpad, úbytky rostlinných i živočišných druhů. To vše jsou známky poškození životního prostředí.

V posledních letech jsou změny tak zásadní, že už se člověk musel zamyslet, jak vůbec udržet planetu obyvatelnou. Záplavy tam, kde nikdy nebývaly. Teploty a sucho, které mění dříve úrodnou zem v pouště. Migrace zvířat i lidí. Narůstající sociální konflikty.

Environmentální problémy je skutečně nutné již bezodkladně a především důsledně řešit. Před vládami všech zemí světa, ale i před každým z nás stojí v těchto směrech veliké úkoly.

Jak tedy ochraňovat životní prostředí?

Recyklace odpadů a šetření energií jsou jedny z nejjednodušších způsobů. Nejrychleji rostoucí je elektronický odpad. Každý člověk ho vyhodí až 14 kilogramů ročně. V Repair Café v Praze – Vršovicích to řeší tak, že vám zadarmo pomůžou opravit jakýkoliv elektronický přístroj. Spotřebu plastů lze snížit opakovaným používáním lahví a nádob (viz Refill), tašek z přírodních materiálů. Oprava kapajících kohoutků, využívání úsporných systémů, ale i akumulace dešťové vody pro zalévání zahrady jsou cesty, kterými lze nejen snížit spotřebu vody, ale i ušetřit.

A další cesty? Používání ekologických způsobů vytápění. Využívání hromadné dopravy, v době dovolených omezování dopravy letecké či zaoceánské.



foto: Karolína Štruplová

Klimatické změny, ztráta biodiverzity a změny klimatu mohou silně ovlivnit budoucnost nás a celé planety. Každý náš malý krok, který uděláme pro ochranu přírody, má velký význam. Země zůstane zdravá nejen pro nás, ale i pro další generace lidstva.

A kdy začít? Můžete začít hned. V každé třídě najdete nádoby na tříděný odpad – papír, plasty, na chodbách pak na hliník, plechovky, vybité baterie, tonery, elektropřístroje. Nebojte se je využít.

Valérie Hanzlová, Karolína Štruplová

Žijí mezi námi!?



ilustrace: Emma Bandermann

Bojíte se rádi? Ve světě kolem nás s námi žijí i bytosti, které ne vždy chceme vidět. Jsou to různá strašidla. **Sekundáni** se vydali na výzkumnou výpravu a byli úspěšní. Potkali se s různými bytostmi, krvelačnými i celkem hodnými. A výsledkem je jejich vlastní **Lexikon strašidel**. S překvapením zjistili, že některé obývají i naši školu. A tady je malá ochutnávka.

KATASTROFUM

Emma Bandermann

Katastrofum je malé strašidlo, které žije samo v temných rozích škol. Společnost mu dělají jenom blešky v jeho kožichu. Žilo už v mnoha školách. Ono totiž pokaždé přeletělo do jiné školy, když ta předchozí zavřela. Už je prastaré, ale nikdo neví přesně, kolik mu je let.

Nemá křídla a létá způsobem, který nikdo kromě Katastrofa neovládá. Celé tělo má pokryté světlemodrými chlupy a malými oranžovými flíčky. Chlupy má hodně dlouhé - tak dlouhé, že tam těch blech žije okolo deseti tisíc. Každý den mu naroste jeden další chlup.

Katastrofum měří přibližně 20 cm. Nemá na sobě žádné oblečení, jen batoh s nápisem „BATOH“ a hnědé letecké brýle, které kdysi našlo v učebně fyziky na jedné ze škol, ve které pobývalo.

Strašidlo se živí věcmi, které najde ve škole. Nejčastěji nějakými zapomenutými nebo někde ležícími učebnicemi či sešity. A jako dezert si smlsne na tužkách z učebny výtvarné výchovy. Hlavně těch, které píšou zelenou barvou.

Celý den nedělá nic jiného, než že se schovává před lidmi a krade učebnice. Lehce se totiž nacpe do malých rohů či na malá místa, kde ho nikdo neodhalí.

Takže si pamatujte jednu věc: **Chraňte si před ním vaše učebnice!**

POMKA

Lenka Šušorová

Toto je dvouleté strašidlo Pomka. Žije v penálu s pastelkami. To vysvětluje, proč její potravou jsou pastelky.

Je malá a kulatá jako zrnko hrášku, ale její tělesná hodnota se rovná pěti kilogramům. Malé, velmi zarostlé tělo zčásti překrývá jedno velké oko. Zatímco pusa není vidět, její jeden ostrý vyčnívající zub je nepřehlédnutelný. Má dvě dvouprsté svalnaté ručičky, zatímco o jejích nohách se to říci nedá. Jsou velmi tenké a opravdu krátké s maličkými botičkami. Těžce se hledá. Nejen že je malá, ale i velmi



ilustrace: Lenka Šušorová

nevýraznou fialovou barvou lehce splyne s pastelkami.

Pomka je velmi laskavá a ráda pomáhá, ale nemá jen dobré vlastnosti. Dokáže i opravdu lehce vybuchnout vzteky jako hrom.

Její nejlepší dovedností je počítání matematiky. Pomáhá jí při tom dobře vyvinuté logické myšlení.
Moc ráda ti pomůže, ale dávej si pozor. Není hodná, jak se na první pohled zdá. **Pokud s ní nesouhlasíš, může tě i kousnout!**