



David na Přípo
str. 12



Rozhovor str. 7



Lyžák str. 9

g é E S g é C ě K O

ŠKOLNÍ PSYCHOLOG PHDR. MARTINA ZELENÁ

KONZULTAČNÍ HODINY

PONDĚLÍ	8 – 14:00	HODIN
ÚTERÝ	8 – 14:00	HODIN
STŘEDA	8 – 13:00	HODIN
	14 – 17:30	HODIN

MÍSTNOST: 3. PATRO, Č. 305

CHCETE RADU, POMOC PŘI ŘEŠENÍ
PROBLÉMŮ? NEVÁHEJTE A
PŘIJĎTE! JSME TU PRO VÁS.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

Gymnázium Praha 10 Přípotoční získalo z MŠMT dotaci ve výši **1.607.781 Kč**

Projekt: **Implementace ŠAP do vzdělávání** (č. CZ.02.3.X/0.0./18_066/0016814)

Zaměření projektu:

1. personální podpora (pozice školní psycholog, kariérový poradce)
2. osobnostně profesní rozvoj pedagogů
3. společné vzdělávání studentů
4. podpora extrakurikulárních aktivit a aktivit rozvíjející ICT
5. spolupráce školy s rodiči žáků, s veřejností, s odborníky z praxe

Díky projektu pro žáky startují aktivity:

- ✓ Doučování matematika, český jazyk, cizí jazyk
- ✓ Kluby na podporu výuky cizích jazyků
- ✓ Projektová výuka a další projekty vzájemné spolupráce pedagogů

Naše FB

"Deutsch Přípo-Pinnwand,"



DEUTSCH Přípo-Pinnwand

Skupina · 49 členů

Následníka k ní vytvořena pro studenty gymnázia Přípotoční.
Pozvánky na akce, materiály, memes a další. Naučte se německy
s příspěvky za týden

#deutschlernen

- german.by.the.day
- du-deutschlernen
- nemecke-velvyslanectvi
- your-german-tutor
- gi-tschechien

OBKLOPTE SE NĚMČINOU! TIPY NA INSTAGRAMU

VŽDY TAM NAJDETE NĚCO NOVÉHO.

OTVÍRÁK

Milí čtenáři,

pokusili jsme se pro vás vytvořit druhé číslo obnoveného školního časopisu. Děkujeme za ohlasy na to první. Zdá se, že pár lidí si náš plátek přečetlo, a tak už se tolik neobáváme, že by měl nízkou sledovanost. Jde to ztěžka, ale pokračujeme. Věříme, že tvorba časopisu na našem ústavu má smysl a že si získá své příznivce. Stále vysíláme "SOS" a hledáme další studenty, kteří by zachránili naši loď svými příspěvky. Profesionálové i amatéři publicistiky, kteří analyzovali první číslo, nám dali spoustu podnětů, jak se zlepšovat. Jsouce poučení, jsme zkusili připravit druhé číslo. Zároveň jsme si vědomi toho, že grafická úprava neodpovídá ani polo profesionálnímu řešení. Prostě nám chybí schopný grafik. Do aplikací, které dovolují profesionální zpracování dokumentů zatím nechceme investovat peníze, protože osud tvorby školního časopisu je stále nejistý. Čas ukáže jeho životní sílu. Druhé číslo je více o škole, Je to jakýsi

zpravodaj toho, co se v zimním období v našem ústavu událo. Najdete zde i reflexe na různá témata od studentů, informace o akcích proběhlých a budoucích, dále pak rozhovory a představení nových projektů. Doufáme, že vás toto číslo pobaví a že zde najdete něco, co je ke čtení.

Každý časák by se měl nějak jmenovat. V minulém čísle jsme nechali studenty hlasovat v on-line anketě. Zúčastnilo se jí 102 studentů. Na základě výsledků jsme zvolili konečný název. Ten si získal největší počet příznivců mezi respondenty (35%).



Milí časopise,

**pokřtíme tě jako
Gé eS Géčko!**

Editor

publikováno : https://issuu.com/rudolfova/docs/_asopis___slo_2

Z OBSAHU



Na úvod se chceme vrátit k některým událostem, které proběhly v zimě 2020 formou krátkých "headline". Začínáme článkem o **školním plesu** (str.5). Za Vaši pozornost stojí **rozhovory s učiteli** (str.7 a 9) a informace o praxi **olympionika Davida Svobody** (str.12). Najdete zde i články, věnované **výuce na Přípo** (str.14 - 19). Studenti a učitelé v nich představili své názory reflexe a zkušenosti ze školního prostředí. V časopise se setkáte i s **našimi hosty**, resp. představíme vám přednášky, které se s nimi konaly ve škole. Přivítali jsme parazitologa Mgr. Václava Pecha z organizace Lékaři bez hranic (str.20), rehabilitačního specialistu Mgr. Víta Kubiase(str.25) a JUDr. Cyrila Svobodu (str.26). Otvíráme **téma školní jídelny** (str. 31) a představujeme studentský projekt **Společenská místnost na Přípo** (str 32). I v zimním období škola pokračovala v mezinárodní spolupráci. Přečtěte si něco o **Job shadowing** dvou španělských učitelů na Přípo (str. 29). Na závěr najdete **článek o koronaviru**, který všem ve světě komplikuje život. Aktualizovat si informace o této pandemii můžete sami v přímém přenosu. Co bylo včera, neplatí už dnes(str.36).

Zimní “headline” na Přípo

LEDEN

10.1. **Rehabilitace** - akce připravená pro sportovní třídy 4A a 3A. Po přednášce rehabilitačního specialisty Mgr. Vít Kubias ve třídě následovala praktická lekce v malé tělocvičně.

13.1. **Beseda s novinářem** - sešli jsme se s p. V. Bergerem, abychom mluvili o novinářině a našem časopisu. Setkání se uskutečnilo se studenty MV a zájemci, cca 20 studentů. Dostali jsme spoustu podnětů, jak náš časopis vylepšit.

14.a 15.1.se konaly **Talentové zkoušky** pro uchazeče o studium do oboru Gymnázium se sport.přípravou v kmenových sportech – basket, volejbal, plavání.

29.1.**Pokusy z elektřiny a magnetismu** – MFF UK, V Holešovičkách, akce rozvíjející poznatky z fyziky pro třídu 3B

27. - 30.1 . **Job- shadowing** dvou španělských učitelů na G Přípotoční. Navštívili a stínovali naše učitele a trenéry na některých hodinách a trénincích. Zajímala je aplikace metody CLIL ve výuce.

22.1. + 23. 1 **Školní kolo soutěže v Aj.** Ve skupině mluvený projev pro 1. a 2. ročník zvítězila Sibrťová Veronika. Ve skupině 3.+4. ročník vyhrál Tomáš Brůžek, který postupuje do oblastního kola

27.1. proběhlo **školní kolo olympiády ve francouzském jazyce** za účasti studentů a vyučujících fj z gymnázia Opatov. 1.místo obsadil Tomáš Brůžek.

23. 1 se konalo **obvodní kolo olympiády v českém jazyce** na Gymnáziu Voděradská Praha 10. Naši školu reprezentovala Jitka Zástěrová, vítězka školního kola. V konkurenci 11 soutěžících naše studentka obsadila 4-5.místo.

ÚNOR

1.2. - 8.2. v Peci pod Sněžkou se konal **lyžařský kurz** pro studenty druhých ročníků. Zúčastnilo se ho 6 učitelů a 63 žáků.

6.2 se konala v aule školy **přednáška JUDr. Cyrila Svobody** pro 50 studentů čtvrtých a třetích ročníků . Tématem přednášky a diskuse bylo Právo a spravedlnost.

12.2. se konala v aule školy **přednáška Václava Pecha** z organizace Lékaři bez hranic pro studenty semináře Současný svět a zájemce z 3.ročníku. Více jak 30 studentů naslouchalo jeho zážitkům a zkušenostem z misí, na kterých byl.

10.2. Naši nejlepší házenkáři se zúčastnili **turnaje v házené** v rámci soutěže Poprask.

Školní kolo soutěže ve španělském jazyce, kategorie I. Zúčastnilo se 8 studentů.

Vítězem školního kola byl Pavel Tatarka, který nás bude reprezentovat v pražském kole.

19.2. proběhla **přednáška sociologa Daniela Prokopa**. Téma přednášky bylo Česká společnost po 30 letech a týkala se sociologického průzkumu o rozdělení české společnosti, který byl realizován Českým rozhlasem. Zúčastnilo se téměř 50 studentů a 2 učitelé.

Březen

5.3. V Lucerně se konal tradiční **Maturitní ples** Gymnázia Přípotoční.

Událost roku

Maturitní ples

Jak všichni dozajista víte, ve čtvrtek 5.března proběhl již celý rok očekávaný ples naší školy. Společenská událost, na kterou se těší celá škola - studenti, učitelé, maminky, tatínkové i babičky. Je to večer, který si mohou maturanti užít, odreagovat se, ale zároveň si po jeho skončení uvědomit, že se maturita kvapem blíží. Ples má svou tradici a není divu, že je těžké sehnat na ples lístky.



Očekávání prvků před plesem

Od plesu očekávám kopec srandy. Velice se těším na vystoupení našich vzdělaných maturantů. Věřím, že tam bude příjemná atmosféra a doufám, že nepotkám moc opilých maturantů.

Moje očekávání jsou velmi vysoká. Mám ráda plesy tak se doufám, že si to užijeme.

Jaké bylo plesání?

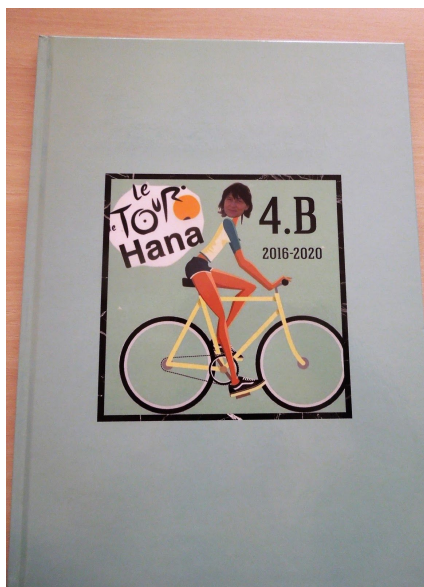
Již před vchodem do Lucerny, kde každým rokem ples probíhá, byla spousta lidí. Řada lidí byla i uvnitř. Ples začal tradičně předtančením. Proběhlo stužkování prvních ročníků. Zástupci maturantů vystoupili s projevem, kdy děkovali. Možná zapomněli ve všem tom zmatku poděkovat rodičům, ale na ty časem také dojde.

Na parketu bylo možné vidět spoustu krásných šatů, účesů a všude kolem pyšní rodiče a

prarodiče. Na řadu přišel i slavnostní tanec s třídním a s rodiči. Kapela pokračovala v hraní a na parket se přidávali stále noví a noví tanečníci. V sále byla spousta lidí, ale ve srovnání s loňským rokem bylo možné, aspoň se nadechnout. Dámské toalety byly tradičně v obléhání, ale to už je kolorit Lucerny.

Kolem desáté přišla na řadu "půlnočka". Do té doby byly zaplněné spíše místa u barů. Jakmile se ale přiblížil čas třídních vystoupení, všichni se přesunuli do sálu a hledali místa s co nejlepším výhledem. Každá třída si připravila své vystoupení. Všechna byla moc povedená a sklídila velký potlesk. Nicméně znáte to, vždy se najdou kritici. Ti postrádali ve vystoupeních příběh, jiným se to zdálo příliš spartakiádní. Po "půlnočkách" se už jen tančilo, pilo a bavilo. Z Lucerny se maturanti přesunuli do Retra, aby slavili dál. Shrnula bych to tak, že ples ani letos nezklamal a šlo o krásný večer, který jsme si my a snad i maturanti užili.

I takhle může vypadat dárek třídnímu. Nebo to byla plavba parníkem, wellness, večere Pohlreichově Imperiálu, voucher na kulturní akci či pobyt v české krajině.



Chodím rád na “MATURITÁK“

Proč? Důvodů je několik. Především se zde rád setkávám se svými současnými studenty v úplně jiné rovině než ve škole. Zde jsou naparáděné slečny ve společenských šatech a mladí pánové ve společenských oblecích. Také naše rozhovory se nutně nemusejí týkat školy, ale nádherné atmosféry tohoto slavnostního večera. Protože u nás ve škole vyučuji pouze předmět Informatika, který je zařazen do výuky pouze v 1. ročníku studia, mám možnost se setkat se zde též se studenty z minulých let. V průběhu školního roku se jinak máme možnost potkat pouze při suplování, akcích školy, či jen o přestávce. Velice mě vždy potěší, když se setkám nejen se svými současnými studenty našeho gymnázia, ale i s absolventy, z nichž většina buď studuje na vysoké škole, či ji již absolvovali a jsou v praxi. Na letošním plese, který byl, tak jako každoročně, pěkně zorganizován, jsem uvítal, skutečnost, která funguje již několik let. Je to „odpočinek od tance“ vyplněný nádherným vystoupením maturantů, a to jak individuálním, tak

skupinovým. Na letošním plese mě příjemně zaskočilo vystoupení maturanta Daniela Poláka. Ten totiž uvedl zahájení svého poděkování maturantů větou: „Tak jsme se tu sešli v počtu hojném, možná úplném, jak vidím na levoboku i pravoboku.“ Je to totiž moje oblíbená věta, již pravidelně zahajuji výuku předmětu Informatika.

Autor: Vladimír Roubíček

Slovo maturantů

Užili jsme si plesu. Obdivuji výzdobu a hudbu. Ráda bych si to zopakovala. Mám skvělé fotky se spolužáky. Poznala jsem nové lidi. Byl to velký večer na který nikdy nezapomenu.

Rada budoucím maturantům. Nepřehánějte přípravy na “půlnočko”, nic to neznamena a lidi se spokojí se vším. Ale nesmíš se pak zpětně dívat na video. Nekupujte růže, nic nevydrží!



Krasnej ples, miluju vás ❤️❤️❤️ meine grilz už sou velký ❤️❤️
 #plespripo2020 #krasnyyy



Rozhovor se zajímavým člověkem

Na našem ústavu najdete spoustu zajímavých osobností. Chtěli bychom v tomto čísle představit jednu z nich. Zpovídali jsme pana profesora, kterého mnozí znáte z hodin tělocviku nebo jste s ním možná někdy byli v jeho domovském fitku v Holešovicích v rámci projektových dnů školy.

1. Jak by ses představil. Prosím o krátkou vizitku.

Jmenuji se Miroslav Kadlec. Od útlého věku jsem se věnoval různým sportům, na konci základní školy nejvíce košíkové, ve které jsem reprezentoval naši školu a hrál nižší soutěže. V zápětí na to jsem se seznámil s házenou, kde jsem po 7 let hrál až do extraligové soutěže. Na vysoké škole, jsem si při studiu vyzkoušel spoustu nových sportů od horolezectví, po windsurfing, yachting, lakros a další. Nakonec mě, ale stejně nejvíce zaujalo, kondiční cvičení a posilování, kterému jsem se od střední školy věnoval. Prohloubil jsem své znalosti a začal se mu věnovat naplno a později na poloprofesionální úrovni jako závodník a reprezentant ČR v kulturistice a fitness.

2. Jak jsi se dostal na Přípo?

Poslal jsem životopis a teď jsem tady.

3. **Jsi mužem mnoha profesí. Kromě toho, že jsi učitelem tělocviku na naší škole, věnuješ se i jiným aktivitám. Pracuješ jako trenér ve fitnessu, jsi kaskadérem a dublérem herců, natáčíš filmy... Můžeš nám povprávět o těchto aktivitách? Co tě na nich baví, co tě otravuje, co ti přináší?**

Trenérství je dost podobné učení, člověk někoho učí nové věci, jak správně provádět techniky jednotlivých cviků, jak si neublížit. Učíte, jak se dobře a vyváženě stravovat, jak změnit svůj životní styl. Klienty motivujete, aby uměli splnit určité cíle a plány. Baví mě práce s lidmi, vidět jejich pokroky a progres, také to, že je cvičení chytne, baví, že se na něj nakonec i těší. To mě motivuje a žene dále. Tak jako při učení.

U kaskadérství a herectví je to trochu jiné. Tam dostanete natáčecí plán, řeknou vám, co se bude dělat, co máte zahrát, předvést. A pak už je to na umění každého, jak se s tím popere. Někdy máte několik dní zkoušek, zejména při choreografiích soubojů a bitev. Jindy je to otázka pár minut se

připravit třeba na „létání“, na lankách. Často je to hodně zajímavé vidět film, seriál či reklamu z té opačné stránky. Setkat se známými herci, někdy od nich třeba dostat i výprask :))) to je pak zážitek.

Samozřejmě nevýhoda a občas i otrava je třeba vstávání už ve 3h ráno a čekání do půlnoci na scénu. Ale u filmu je to hodně o čekání, člověk si musí zvyknout.

4. Jako dublér herců ses setkal se zajímavými osobnostmi či celebritami. Kdy to bylo a s kým to bylo? Jací jsou, jak se chovají?

V průběhu let, kdy se filmu, reklamám, seriálům věnuji, jsem se setkal s řadou zajímavých osobností a známých tváří. Například Kate Beckinsale, Olivia Wilde, Mark Hamill, Charles Dance, Ben Foster, Orlando Bloom, Michael Caine a řadu dalších i třeba trochu méně známých.

Většinou to bylo v rámci nějaké scény s hlavními herci. Byl to zážitek konečně vidět tyto herce na živo. Zjistíte, že se chovají úplně stejně jako „obyčejní“, lidé. Někdo je více v pohodě, někdo více náladový.

5. Jsi kaskadér a trénovaný člověk. Nicméně, nemáš strach při natáčení nebezpečných scén? Kterou scénu považuješ za nejvíce „brutální“ ve své dosavadní kariéře?

Člověk musí vždy vědět, na co má schopnosti a dovednosti. Co dovede zvládnout a co ne. Řekl bych tomu zdravé sebevědomí, zbytečně své síly nepřeceňovat, protože to se pak může obrátit zpět. Právě proto trénujeme, děláme zkoušky, abychom věděli, na co máme a co je třeba ještě dotrénovat. Jedna z nejnáročnějších scén byla asi scéna, kdy v čele jedné barbarské tlupy jdeme vyřídit hlavního hrdinu. Když do nás vletí jezdec s koněm a pobije nás. Další byla pak bitva asi 200 bojovníků uprostřed lesa v rozbahněném terénu, za deště. To bylo opravdu náročné, protože se točilo od brzkého rána(4h), vše bylo mokré, takže trochu zima a naše zbroje byly dost těžké i díky vodě.



6. Máš nějaký idol, vzor ve své profesi?

Nejvíce asi Arnold Schwarzeneger. The Rock. Greg Plitt. Henry Cavill. Jsou to postavy jak ve světě filmu tak i fitness, což mě motivuje.



7. Kde se vidíš za 5 let? Máš nesplněné sny, které chceš s námi sdílet?

Tak to vůbec netuším :))) Určitě bych se rád dál věnoval tomu, co dělám a posouval se dál. Dostal se k dalším zajímavým projektům a setkal se svými idoly.

8. Možná že mezi našimi spolužáky jsou tací, kteří se o profesi kaskadéra zajímají. Co mají udělat, aby se jejich sen stal skutečností?

Myslím, že v průběhu našeho rozhovoru odpovědi naleznou. Je to hlavně o soustavném trénování, dobré kondici, práci na sobě, důležitý je i talent a určitě pohybové nadání není na škodu. Také je třeba nutná dávka štěstí a vytrvalosti.

9. Lidé z venku znají naši školu především jako sportovní gympl. Myslí si, co žák to sportovec. Vidiš to tak? Alias jak se ti učí tělocvik na Přípo

Myslím, že to vidí dobře. A díky tomu, že mám možnost poznat v tělocviku téměř celou školu. Je vidět, že třídy tvoří hodně sportovci a lidé, kteří mají rádi pohyb a sport. Což je skvělé a učení je tím pádem pak mnohem lepší, když to mladé lidi baví a sportují rádi.

10. Co si myslíš o dnešní mládeži a jejím vztahu k pohybu, fyzické kondici, formování těla do „plavek“?

Myslím, že situace se zlepšuje. Kult těla nabývá na oblíbenosti. Nejen díky reklamám, ale také i díky oblíbeným sociálním sítím a celkovému přístupu k zdravému životnímu stylu.

Díky moc za rozhovor. Přejeme hodně úspěchů a třeba i nějakého Oskárka pro kaskadéry, Taurus Word Stunt Award, který se každoročně uděluje v Hollywoodu.

<https://www.taurusworldstuntawards.com/about/>

Ohlédnutí za lyžařským kurzem 2020 očima organizátora

Jako každý rok i letos na začátku února studenti 2.ročníku vyjeli do nejvyšších českých hor Krkonoš, aby si užili zimních sportů a všeho, co k pobytu na horách patří. Akce se zúčastnilo 63 studentů a 6 učitelů - instruktorů. Zeptali jsme se pana profesora Tomáše Láška, jak úspěšná byla akce z pohledu organizátora a jaký má on vztah k horám.



Jak bys hodnotil letošní lyžák jako hlavas?

Hledisek, ze kterých bych mohl lyžařský kurz hodnotit je více, nicméně v globálu považuji kurz za vydařený. I přes vrtochy počasí s hrozbami nedostatku sněhu jsme nakonec mohli realizovat vše, co jsme si naplánovali, nikdo se těžce nezranil a chalupa popelem nelehla. 😊 Takže výsledný dojem je, dle mého názoru, pozitivní.

Je těžké připravit lyžařský kurz? Co to všechno obnáší?



Práce okolo lyžařského kurzu začínají hned po skončení kurzu předchozího. Ještě na horách se společně s ubytovatelem snažíme najít vhodný termín a hned jej zarezervovat s potřebnou kapacitou. Pokud bychom si termín nerezervovali dopředu, hrozilo by nám, že už se v této velmi žádané lokalitě neubytujeme. V září pak informujeme studenty 2. ročníků o této akci a chceme po nich závazné přihlášky, společně s platbami záloh. Proces vybírání plateb pak běží kontinuálně až téměř do odjezdu. Jako „hlavas“ musím neustále kontrolovat, kdo zaplatil/nezaplatil a připomínat. Cca měsíc před kurzem je třeba sepsat seznam vybavení, objednat autobusy, detailněji promyslet organizaci a obsah kurzu, je toho mnohem více. Po návratu z hor pak řeším faktury, vyúčtování a závěrečné zprávy jak z pohledu vedoucího kurzu, tak i zdravotníka.

Myslíš, že je lepší organizovat lyžák na našich horách

nebo v zahraničí? Jaké výhody vidíš?

V této otázce nedám na české hory dopustit. Za cenu celého týdne s plnou penzí na českých horách máme v zahraničí (na ledovci) 3-4 dny s polopenzí a dopravu v tom zahrnutou nemáme. Kurz v zahraničí bývá zpravidla velmi stereotypní (stále jenom sjezdovky), zatímco na české hory s sebou bereme také běžky a pořádáme např. závod v biatlonu. Do zahraničí trvá cesta několik hodin (většinou se jede přes noc) a pak se jde



rovnou lyžovat, čímž se zvyšuje riziko úrazu, zatímco v Krkonoších jste z Prahy cca za 2 hodiny. Samozřejmě, že lyžování v zahraničí má i své velké výhody (kvalita sněhu, délka sjezdovek, rozsáhlost areálů atd.). Pro potřeby kurzu však vždy volím české hory, ideálně Krkonoše.

Co ti lyžování/sportování přináší? Je to tvůj oblíbený sport?

Rozhodně je to můj oblíbený sport. Je to jeden ze sportů, kdy je člověk stále venku v přírodě a musí se nějakým způsobem adaptovat na její

podmínky. Přestože již dnes máme nejmodernější lyže, tuny umělého sněhu, rolbované svahy a vyfrézované stopy, stále musí člověk dbát na „nástrahy“ přírody (terénu, počasí, orientace) a přizpůsobit se. Kromě sjezdového lyžování mám rád také lyžování běžecké, které v posledních letech provozuji více. Jezdím také na snowboardu, snowbladech, zkoušel jsem slopestyle, skicross i lyžování v neupraveném terénu. Dá se říct, že mám všeobecně rád hory, ať už v zimě, nebo v létě a lyžování k horám neodmyslitelně patří.



Jak hodnotíš naše studenty coby sportovce/lyžaře?

Pro mě jako pro instruktora jsou důležité dva faktory: chuť učit se a snaha. To, zda to dotyčnému studentovi jde či nikoliv, není podstatné. U členů svého družstva (měl jsem úplně začátečníky) jsem oba tyto faktory zaznamenal, což je pak vedlo k velkým pokrokům a všichni z nich se dnes mohou vydat na hory a bez obav si v rámci svých možností

zalyžovat. Neděláme si iluze v tom, že bychom na lyžařském kurzu (za týden) vychovali novou Ester Ledeckou, anebo Lukáše Bauera. Důležité jsou pro nás radost z pohybu a nějaký ten pokrok. Mnozí ze studentů také stáli poprvé na běžkách a mnozí z nich to zpočátku nesli nelibě, když padali nosem do sněhu. Jsem však přesvědčen, že na tento zážitek budou v budoucnu vzpomínat v dobrém. A třeba časem

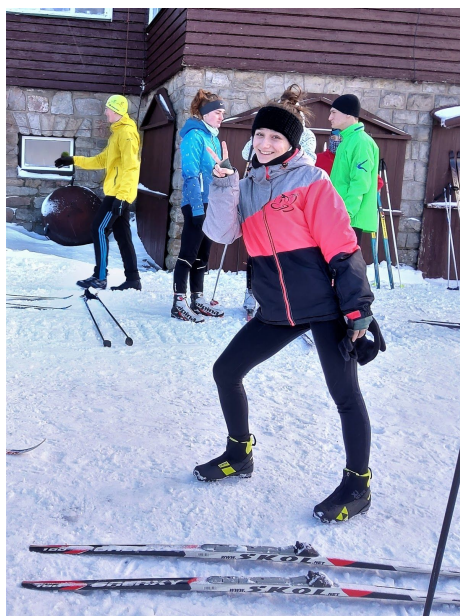
zjistí, že to běžkování zas tak špatné nebylo, začnou jezdit s partou a tento sport si oblíbí.

Chtěl bys na lyžařských kurzech něco změnit, něco přidat?

To rozhodně ano. Chtěl bych, aby kurz reagoval na změny v trendech lyžařského sportu obecně. Před 20 lety se obrovským způsobem zvedl zájem o snowboarding, který je dnes celkem běžnou součástí lyžařských kurzů. 8 let nazpět úspěchy českých biatlonistů vykopli tento sport do popředí zájmu. I na našem kurzu pořádáme malý

soukromý závod v biatlonu. V současnosti zažívá obrovský boom skialpinismus. Jednou z vynikajících metodických pomůcek pro nácvik řezaných oblouků a také výborná zábava je jízda na snowbladech (krátkých lyžích) a takových aktivit bych asi našel více. Asi to nelze udělat hned z kurzu na kurz, ale rád bych v budoucnu zaměřil kurz také těmito směry – možnost vyzkoušet více aktivit (workshopy).

Super! To nás určitě bude bavit. Děkuji moc za rozhovor.



David Svoboda – olympijský vítěz z Přípotoční dělá VŠ praxi na své “alma mater”



Nestává se studentům Přípotoční každý den, aby jejich výuku TV a TSP vedl sympatický David Svoboda – olympijský vítěz z Londýna 2012. Jak se k nám a našim tělocvikářům dostal ??? Vše logicky vyplývá z jeho vyprávění.

David studoval na našem gymnáziu v letech 2000 – 2004. Nastoupil společně se svým bratrem – dvojčetem do sportovní třídy ve specializaci plavání. Již během studia prvního ročníku však z důvodů přetrénování ukončil svou plaveckou kariéru. Začal společně s bratrem hledat sport ve kterém by své dlouholeté zkušenosti z plavání využil – sport měl nesmírně rád, ale v plavání neviděl svoji budoucnost. Bratr si vybral triatlon a zůstal tak ve sportovní třídě. David, snad i ve snaze oddělit se od bratra, volil sport zcela neznámý a nepopulární – moderní pětiboj. Našel si na internetu základnu – Duklu Praha a zašel za místním trenérem. Ten byl z nového svěřence nadšen a tak začala historie David Svoboda – pětibojař.



Problém nastal jak se studiem. Moderní pětiboj není specializací sportovních tříd. David musel požádat o přestup do paralelního ročníku. Pan ředitel Vlček mu vyhověl a David úspěšně dál studoval na Přípotoční. Během 4.ročníku byl již zařazen do reprezentace a studoval v režimu USP / upravený studijní plán/. K maturitě se přihlásil až v září – ne z důvodu prospěchu, ale červnové účasti na MS juniorů.

Sportovní kariéra raketově stoupá k úspěchům na OH – Peking, Londýn a Rio de Janeiro. Tři olympiády – každá jiná, jak osobně vypráví studentů TSP. Peking – nastupuje jako jasný 23letý favorit, neuspěje. Zkázou přináší vylosovaný kůň. Londýn – nástup s pokorou a

drobným zraněním. Zvládnu to ????? Přichází slavné vítězství, které z něj dělá olympijskou ikonu. Rio – ústup mladším, ale s hlavou vzhůru.

Další plány má David jasné - studium na FTVS, účast na televizní soutěži Start Dance, role trenéra na Dukle Praha. Právě prvně zmiňovaná část jeho současného života ho přivádí zpět na Přípotoční. Společně s profesorem Láškem vede hodiny tělocviku. U čtvrtých ročníků dokonce zúročí své dovednosti ze Star Dance. Studenti pod jeho vedením v rámci nácviku na maturitní ples pilují valz, polku a valčík. Komu se to poštěstí !!!!!

Autor: Seidlová



Najděte 5 rozdílných věcí mezi 2 obrázky!

Na pravé fotce: David se směje, přihlíží jen jeden spolužák, šermířem je žena, je vidět celý terč, šermířka nemá hodinky...

Hodiny tělocviku s Davidem byly zábavné a v pohodě. Vedoucím jeho pedagogické praxe byl prof. Lášek. Program měl dost nabitý. Tak se stalo, že i když jsme chtěli s Davidem udělat rozhovor, prostě jsme to nestihli. Snad někdy příště.

Téma: škola a výuka

Kam kráčíš informatiko na "Přípo"?

V pololetí se studenti vyjadřovali k výuce jednotlivých předmětů. Také připomínkovali výuku Informatiky. Chtěli by se učit, jak správně dělat prezentace, zpracovávat a psát zprávy, jak rozeznat důležité informace. Domnívají se, že by se učitelé měli zaškolit do modernější verze učení informatiky. Co si o tom myslí jeden učitelů informatiky si můžete přečíst v tomto článku.

Velice mě potěšilo, že i "Studentský parlament" naší školy řeší otázky týkající se předmětu Informatika, který jistě nepatří mezi předměty profilové. Hlavním posláním tohoto předmětu je rozvinutí dosavadních vědomostí o další poznatky umožňující nejen zpracovávat v digitální podobě témata zadaná vyučujícími ostatních předmětů.

V předmětu Informatika začínáme základy informatiky a teorií informací a práce s nimi. Pak nastupuje textový editor (MS Word, který je nejrozšířenějším textovým editorem), v němž následně zpracováváme za pomoci Internetu témata týkající se hardware a software počítačů. Začátkem 2.pololetí školního roku pracujeme s tabulkovým kalkulátorem (MS Excel, který je opět nejrozšířenější programem určeným především k řešení výpočtů). Na prezentační program Powerpoint přichází čas v květnu. V tomto produktu vycházíme ze základních poznatků, které studenti získali nejen ve Wordu, ale i v Excelu a mohou tak snadněji vypracovávat vlastní prezentace. Téma své prezentace si každý student po domluvě s vyučujícím zvolí sám. Pouze u sportovních tříd se vždy "přimlouvám", aby každý zpracovával téma týkající se jím provozovaného sportu.

Moderní výuka předmětu Informatika samozřejmě vychází ze zásad názorného vyučování, kde s výhodou pravidelně využíváme dataprojektor, na němž studenti mohou postupně sledovat průběh řešení dané problematiky vyučujícím. Další formou moderní výuky je práce v týmech, v nichž si studenti navzájem radí a problém společně řeší. Jistě si na ni vzpomenou i moji letošní studenti a zamyslí se, kdo se jak podílel na práci v týmu, který si každý z nich zvolil. Výuka na stolních počítačích je, podle mého názoru, nejen přehlednější než na vlastních tabletech, či chytrých telefonech, ale navíc se jedná o počítače s jednotným vybavením a ovládáním.



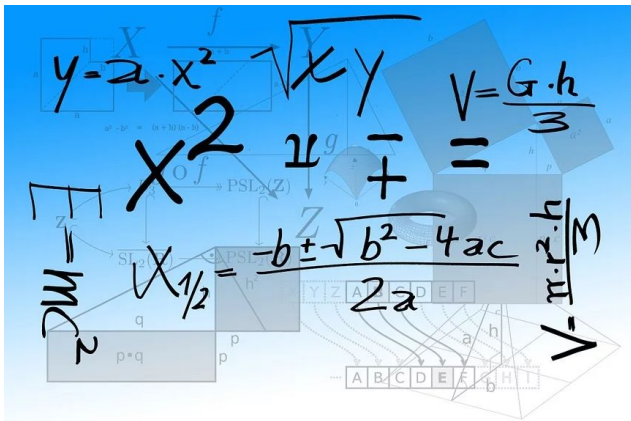
Mezi moderní formu výuky lze také zařadit následující způsob výuky, s nímž jsem se také na jedné ze škol setkal. (Výhodou je zde určitá průprava ze základní školy.) Vyučující zadá problém (téma) k řešení a studenti si vytvoří samostatné týmy, v nichž si radí a problém společně řeší. K dispozici mají samozřejmě též Internet. Vyučující je zde pouze ve funkci zadavatele a hodnotitele. Jedná se vlastně o určitou formu samostudia přímo ve škole. Každý, kdo se nad touto formou výuky zamyslí, pochopí, že řešení zadaného téma nenajdou studenti na Internetu hned. Postupně třeba najdou jen drobný návod, který by jim mohl naznačit, jak by se třeba mohl podobný problém řešit. Takže pokud by byl zájem...

Autor: Vladimír Roubíček

Hodina matematiky

Všichni si asi už někdy postěžovali právě na hodinu matematiky.. Jak to nedává smysl, že je to těžké, že jsou z toho vystresovaní, že je to nebaví a tak.

Jak by ale měla vypadat taková opravdu dobrá hodina matematiky?



Ráda bych to zkusila bez stresu, bez trestů pro méně nadané a odměn pro talentované. Aby pocit z takového rozdělení nepůsobil negativně, raději aby byl prospěšný. Chtěla bych zažít pocit, že ta hodina není pro známky, že spíš my jsme ve třídě opravdu motivovaní k tomu vědět a chápat příklad před námi. Rozebrat ho. Nepochopit jen postup a jednotlivé kroky, ale chápat proč. U každého řádku rozumět a dokázat si to představit. Tak nějak v sobě probudit pocit, že to není zbytečné, že s matematikou budu více rozumět světu. Strávit hodinu s jedním či dvěma příklady. Ten učitel by chápal, že je to přede mnou poprvé, neměla bych pocit, že jsem hloupá, nebála bych se zeptat na cokoliv a spolupracovala bych se spolužákem. Neučit se na kvantitu, raději na kvalitu.

Autor: No Name

Dojmy ze studia na Přípo

Požádali jsme studenty sportovní třídy 1A, aby nám zhodnotili své dojmy ze studia po prvním pololetí. Anketa byla anonymní, konala se poslední týden v lednu.



...Někdy toho je až moc. Studium mi vzalo osobní život, ale s tím jsem počítal, že to bude náročné. Jsem tu, protože mě nutili, nechtěl jsem tu být, ale lituji minimálně.

...Škola je asi trochu těžší než jsem čekala, ale je to gymnázium, možná lehčí změna by ve studiu

neuškodila. Jsem ráda za to, jaký kolektiv máme ve třídě, tím jak jsme sportovci. V jídelně to ujde.

...Popravdě bych řekl že ta škola je moc. Jediný, co mi poslední dobou dává jen deprese.

....Myslím, že poslední lednový týden po uzavření známek bychom nemuseli psát testy.

.....Aspoň dobrá je ta podpora sportu, která se též pěkně zhoršila. A bufet je taky dobrý.

...Máme málo volného času, spíše žádný. Je pro mne náročná příprava do školy. Musím se učit pozdě večer po tréninku či zápase.

...Chtěli bychom u sportovců větší toleranci domácích úkolů. Celý víkend jsme pryč a ještě se máme učit na testy.

...Změnil bych přístup některých učitelů k ná. Vědí, že toho máme hodně a přesto nám dávají hodně úkolů a testů.

...Možná, že když už jsme sportovní škola, tak by mohla být trochu lepší v jídle.

...Přál bych si zlevnit párky v bufetu.

...Chtěl bych, aby učitelé začali dodržovat Školní řád. Na pondělí jsme měli úkol a ještě jsme psali test.

...Na škole se mi nelíbí příliš přísný režim. Měla by být tolerantní k absenci sportovců. Když jsem na soustředění, absence rychle naběhne a musíme řešit dodatečné zkoušky.

...Myslím, že škola neulevuje žákům, kteří každý den sportují.

...Myslím, že toho máme hodně. Píšeme hodně testů, máme hodně domácích úkolů.

...Je to pro mne dost náročné. Všechno je uspěchané a učitelé se snaží všechno stihnout.

...Určitě se mi líbí úroveň školy. Ale spoustu učitelů na to hledí a nedávají úlevy. Líbí se mi, jak se učitelé snaží pomoci prvákům.

...Ocenila bych alespoň o trochu mírnější přístup ke studentům ve sportovních třídách. Víím, že jsme si to vybrali sami, ale upřímně se to fakt moc nedá zvládat s učením. Navíc pro studenty, kteří jsou na intru a mají to domů daleko je to na

nic. Taky by to chtělo alespoň týden volna bez písemek a zkoušení.

...Fajn učitelé, fajn jídlo, fajn učebny, fajn rozvrh, fajn omlouvání absence (30%), fajn přístup ke studiu, fajn dodržování školního řádu, fajn známkování. Prostě všechno perfektní... svým způsobem.

Co k tomu dodat? Pokud jste si udělali závěr, že jsme mluvili se studenty, kteří mají špatné výsledky, věřte, že opak je pravdou. Vypadají jako "plačky", ale pololetní výsledky říkají, že z 28 studentů prospělo 25, 2 studenti s vyznamenáním a pouze 1 student neprospěl. To, že velká část žije v Praze bez rodiny dokládá informace, že na intru bydlí 12 studentů ze třídy. Trénují v týdnu 3x ráno (plavci 4x) a 5x odpoledne. Víkendy v sezóně tráví na zápasech, závodech. Inu, těžký život sportovce na Přípo. Tak jim držíme palce.

Autor: Studenti 1A

Je lépe studovat dle IVP nebo prezenčně?

Jedna studentka našeho gymnasia může o tom zasvěceně hovořit. Má totiž bráchu, který studuje tu dle IVP a do školy chodí jen na čtvrtletní zkoušení ze všech předmětů. Ona sama je studentkou v prezenčním studiu a stejně jako mnozí z vás dochází do školy každý den. Ve svém zamyšlení konstatuje následující. Myslím si, že studium ve škole je více produktivnější.

Člověk má během dne určitý režim, a je ve styku se svými spolužáky. Narozdíl od dálkového studia, které je více uvolněné ve smyslu, že máte volnost rozhodnout se, kdy budete studovat. Nicméně je třeba si uvědomit, že máte větší zodpovědnost, jestli se to naučíte nebo ne. Musíte si sami najít a vypsát informace nebo sehnat poznámky k látce, která byla ve škole probírána. Je to dost

těžké a časově náročné. Není lehké studovat v zahraničí sám. Na druhé straně pokud se člověk věnuje vrcholovému sportu či sportu na vysoké úrovni, a navíc ho ten sport baví, motivace je silná. Když si jdete za svým snem, pak se snadněji vypořádáváte s mnoha překážkami. Vždy závisí jen na vás, jak se k tomu postavíte.
Autor: Ema Ž.

HÁZÍTE OSTATNÍ DO JEDNOHO PYTLE??

Zamysleli jste se někdy nad touto otázkou? Od běžných situací, kdy hodnotíte oblečení míjející osoby na ulici až po psaní urážlivých nebo dokonce vymezujících příspěvků na sociální síti, tohle všechno je škatulkování. Copak nežijeme ve 21. století? V době kdy už skoro každý na planetě může mít svůj názor? Přítomnost jakési nadřazenosti určitých jedinců ovšem byla a bude, s tím nic neuděláme. Je tomu tak i na naší škole, která je místem, kde každý den trávíme několik hodin.

Teenageři obecně jsou v životní fázi, kdy se hledají a většina z nich neví, co je baví či jak projevit své pravé já. Důležité je to zkoušet. Což ovšem není snadné vzhledem k poměrům, které na Přípo panují. Domníváme se, že všeobecná nespokojenost může pramenit z nedostatku pochopení anebo tolerance. Zaměříme se třeba na rozmanitost šatníků našich studentů. Opravdu dnes mladí lidé oblékají téměř totožné kousky za účelem vyjádření svého stylu? Nemyslím si. Je to spíše stereotyp, který se vnutil do životů Přípo studentů. Pociť, že co nemá na rukávu tučně

natištěnou značku drahého oblečení, nepředstavuje dostatečný důvod pro prezentování své osobnosti ale spíše společenského trendu. To je trochu povrchní, nemyslíte?

Tady ale nejde o nějaké oblečení, to vůbec ne, ale spíš o princip. Pojďme tady na Přípo obnovit to jednoduché pravidlo být sám sebou a nenechat se zbytečně strhnout ostatními. Je pouze na nás, co říkáme, děláme a nebo co si myslíme, a nikdo by nám neměl vnučovat svá moudra. Je důležité zamyslet se nad tím, jak by vám bylo, kdyby se na vás někdo

díval a odsuzoval vaši osobu kvůli tomu, jací jste nebo, jak se oblékáte.

Tímto článkem vyzýváme jednotlivce naší školy, kteří si nevěří natolik, aby projevili ostatním, co se jim líbí nebo co je zajímá, aby od této chvíle zapomněli na pohledy chytráků, co odsuzují nebo shazují a oblékli si ty kytičkové šaty, které mají rádi, ale nenosí je kvůli názorům ostatních.

Autoři: V+A

I won two gold medals at Olympic games!

Well to be honest... I just won both the English and French school competitions. But let me start from the beginning. I will start with English. Me and other students were asked by their English professors to take a part in a competition consisting from a listening test, understanding of a text and of course vocabulary and grammar. After successfully passing the test, several students were chosen to continue their journey in a speaking examination. We chose an article and we were supposed to express our opinions on a subject described in the text. After I was announced as a winner, I was set up to compete against the winner of the second category. I won that as well. During this whole experience I didn't feel nervous or anything like that... It sort of just happened...

Next I participated in a French competition. And that is where I started to feel a little nervous. In the beginning I wasn't a very good student. My passion for French came to me after being on a study course in Nice in summer last year. I started studying French in the French institute. And all of the sudden, I was sitting in a classroom with other participants. After the listening test I was quite unsure of my

performance; however, the oral examination was better for me. That day was very stressful for me because I had a pretty bad headache and after the French competition we wrote a math test. Even with all of these obstacles I managed to win. To this day I can't wrap my head around it.

My main message was to tell you that experiences such as these may be once valuable in your life and you can't be afraid of failure because I was pretty certain that I can't win the French competition, but here we are! Just go for it, try it yourself and don't be afraid!

Vyhrál jsem školní kolo z anglického i francouzského jazyka. Obě soutěže se skládaly z poslechové a teoretické části a následně mluveného projevu. Důležité pro mě v mluvené části je být klidný, nemyslet na chyby a mluvit jako v češtině. Věřím, že každému studentovi při mluvení v cizím jazyce pomůže nebát se a prostě být sví.

Tuto zkušenost všem doporučuji, protože naberete nové zkušenosti a poznatky a ty jsou v životě k nezaplacení.

Autor: Tomáš Brůžek 3.B

Dojíždění

Každý student i profesor naší školy se s ním dennodenně potýká. Rozdílná je ale délka cesty, kterou musí cestující podniknout. Ne každý totiž bydlí 2 stanice od školy. Proto musí využívat služby MHD nebo osobního automobilu. Většinou jsou ale nuceni jen k té první variantě. Tohle cestování sice není nijak zvlášť finančně náročné, ale za to to občas opravdu stojí nervy. Nikdy totiž nemáte jistotu, že váš někdy i jediný spoj pojede. Vlaky mají skoro každý den nějakou výlukou. Nejhorší je to asi v zimě, kdy řidiči z některých vesnic ani nemůžou vyjet, natož, aby jeli nějakou neupravenou silnicí. Není pak nic lepšího, než čekat venku v zimě. Čekáte, jestli ten autobus ještě někdy přijede, a nevíte, zda zmeškáte další den ve škole. Ovšem to, že ten autobus stihnete stále neznamena všechno. Může se stát, že se ten autobus zdrží někde v zácpě. Zkrátka prostě nemáte nikdy vyhráno.

Ačkoliv je dojíždění jedna z nejnevypytatelnějších věcí, se kterými se v životě potkáte, i tak je to součást života každého z nás.

Autor: K.Kuklová

Our day at the Metropolitan University of Prague

On the day of 4.2., we visited the Metropolitan University of Prague. We participated in two different courses there. One of them was about academic writing and the other one about the history of the Great Britain in the 18th and 19th century. Each of us found at least one thing they enjoyed. Nevertheless, we will sum up the basic pros and cons of each course and what we have learned. Here is our genuine recapitulation of this experience.

The first course was led by Damien, an American who loved Harry Potter (as much as we do) and that's why we were paying attention to him even more than we would normally do. His enthusiastic attitude and easy-going personality helped us to overcome our initial discomfort. This lecture was aimed at academic writing. Damien shared with us some tips we can use for writing our own formal essays. Like this one: „There is always a question - WHAT IF...?“ You can put anything that will come up to your mind in the blank space and then develop the thoughts and other questions. And for those who write stories, here is one simple, but important advice: „Make your characters struggle; make their life awful and miserable. Readers will love it. “It is easy – problems move the story forward.

The second course was conducted by Wesley, a history teacher from the UK. This class was focused mainly on the art. We tried to analyse the painting called *An Experiment on a Bird in the Air Pump*. We realized that we were

missing out on so many details and symbols that eventually played a big role in the analysis of the painting. We also watched a documentary about the historical background – the industrial revolution.

The most significant pros we would like to point out are the native speakers and the quality of teaching. It was interactive, challenging, whereas the biggest one is that it was entertaining and enlightening at the same time! And we have to mention that they enjoyed it as much as we did. Both of them acclaimed us and our effort to co-operate. Then, we should not forget about the break between those two lectures with the snacks. And, yeah, the food was for free! J As you can see, there are many pros that we demonstrate, whilst we couldn't find many cons. Yet, there is a fact, that for someone who is not keen on the topics of academic writing or history, it might have been boring. Nonetheless, practicing English is beneficial for everyone, which brings us back to the pros! J

Finally, we really enjoyed and appreciated these lectures at the university level. The pros definitely prevail the cons and we are sure that each of us left the university with a new piece of knowledge. It doesn't matter if it is about the structure of an essay, the importance of details in art or anything else. Let's hope next year we will have another opportunity to attend a similar experience.



Náš den na Metropolitní univerzitě v Praze

Naše třída 5. 2. navštívila Metropolitní univerzitu v Praze. Zúčastnili jsme se dvou přednášek. První byla o psaní akademických prací a druhá o historii Velké Británie 18. a 19. století.

Z obou přednášek jsme si odnesli poznatky, které se nás určitě budou hodit. Z první přednášky to může být fakt, že je tu vždy otázka: „Co kdyby...?“ a pro ty, které zajímá tvůrčí psaní, je důležité vědět, že problémy posouvají příběh dál. Čtenáři milují, když hlavní postavy trpí. V druhé přednášce jsme viděli, jak se historie promítá do umění. Také jsme zjistili, že nám uniklo spoustu důležitých detailů.

Pravděpodobně tím největším přínosem byla kvalitní výuka angličtiny s rodilými mluvčími z USA a Velké Británie. Vše bylo podáno zábavnou a interaktivní formou. Zároveň jsme se však naučili praktické věci, které v budoucnu

využijeme. Jediným mínusem, pro někoho mohla být vybraná témata, která ho nemusela oslovit. Nicméně si procvičil angličtinu, což není nikdy na škodu. Troufáme si říct, že to naše lektory bavilo stejně jako nás. Hlavně nás potěšilo, že nás tak chválili.

Další z účastníků přednášky na metropolitce říká: „První přednáška byla opravdu užitečná. Dozvěděli jsme se řadu rad, jak psát esej. Protože další den jsme shodou okolností měli psát esej na angličtinu, tak to pro mě bylo užitečné. Druhá přednáška mě tolik neoslovila, ale také jsem se dozvěděla něco nového.“

Na závěr snad stačí jen říct, že jsme si to užili a doufáme, že příští rok budeme mít stejnou příležitost znovu.

Autoři: MI+ Sv+3B

Téma: Hosté na Přípo

Lékaři bez hranic

Byla středa 12.2.2020 a v naší aule se konala jedna z přednášek věnovaná tématům současného světa. Na pozvání k nám přišel jako host pan Václav Pech, parazitolog, který byl na třech misích jak pracovník mezinárodní humanitární organizace Lékaři bez hranic. Akce se zúčastnilo 31 studentů ze čtvrtého a třetího ročníků. Ve svém vystoupení nám vyprávěl o své práci na misích, představil nám místa, kde pobýval - Libanon, Ukrajinu, Kambodžu. Podělil se s námi o zajímavé zkušenosti a postřehy.

Václav Pech je parazitolog. Pro studium na VŠ si vybral přesně takový obor, abych mohl být Lékařem bez hranic užitečný a mohl vyjet na misi. Motivací pro práci v této organizaci byla touha vystoupit z rutiny, chtěl skloubit dvě věci - dělat něco, co má smysl, a cestování s poznáváním nových míst a kultur. Moc toužil jet do Afriky a zaobírat se malárií. Je to něco vzrušujícího pro vědce být na místě, kde jsou pacienti pozitivní a můžete pozorovat průběh nemoci. Ale pravidla organizace nedovolují, aby čerstvý absolvent VŠ odjel na misi. Potřebujete mít alespoň dvouletou praxi. Musíte znát angličtinu a ještě další jazyk - francouzštinu pro Afriku, pro Jižní ameriku španělštinu, pro oblast Ukrajiny ruštinu. Nástupní plat na první misi činí v přepočtu asi 28 tisíc korun. Když jste na misi, rozhodně to není práce osm hodin denně pět dnů v týdnu. Realita se blíží spíše ke dvanácti hodinám denně a alespoň šesti dnům v týdnu. Když máte štěstí, tak se drží volná neděle, ale ani to není pravidlem. Možnosti využití volného času totiž hodně závisí na tom, kde mise probíhá. Pokud člověk z bezpečnostního hlediska nesmí opustit areál, může buď pracovat, zajít do provizorní posilovny nebo koukat na filmy. Tak obvykle pracuje. Bez wifi či připojení k internetu by se to nedalo "přežít". Udržuje vás to v kontaktu s domovinou.

Poprvé Václav vyjel v roce 2016 do Libanonu. Konkrétně pobýval v Tripoli a pak v údolí Bikáa. Pracoval v lékařských zařízeních, která se starají o syrské uprchlíky. Obě místa byla pár kilometrů od syrských hranic. Že je v Sýrii válka, ale člověk v této oblasti ani moc nepozná. U města Tripoli téměř vůbec, v údolí Bikáa a blízkosti hranic už bylo libanonských vojáků mnohem víc. Jako laboratorní technik tam měl na starosti zprovoznění dvou laboratoří a vyškolení personálu ve zdravotnických zařízeních, kde se dostává lékařské péče syrským uprchlíkům. V

každé laboratoři jsme měli dva nové přístroje. Provádí třeba rozbor krve. Údaje pak pomáhají lékařům sledovat, jak se vyvíjí diabetes nebo jaké je riziko infarktu. Říká: Mým úkolem bylo zorganizovat přemístění přístrojů z Bejrútu do terénu, provést instalaci a vyškolit personál. Libanon má výhodu, že lékařský personál je vzdělaný, není výjimkou, že někteří mají dvě vysoké školy. Mluví anglicky a francouzsky. Provoz v nemocnicích se od těch našich příliš neliší". Bydlení žádný luxus, v pokoji kamínka na mazut, která na noc vypnete ve strachem, abyste se v noci ve spánku neudusili.

Jakými nemocemi trpí uprchlíci? Václav Pech říká: "Podle kolegů z akutní péče, lidi z podmínek v táborech v Libanonu mohou mít svrab, průjmý, vyrážky, popáleniny. V Tripoli byla i zmíněná leishmanióza, parazitické onemocnění. Pro ni jsou typické vředy na kůži, na obličeji nevymáhe. Pokud se neléčí, nepříjemně hyzdí obličej ošklivými jizvami. Děti trpí spalničkami nebo zarděnkami. Uprchlíky ze Sýrie trápí vesměs podobné věci jako nás. Často se jedná o chronická onemocnění, jako je astma, cukrovka, vysoký krevní tlak atd. Nic extrémního, co by mě posadilo na zadek." V prezentaci jsme viděli záběry z uprchlických táborů. Děti s mobily, aniž by třeba měly boty, to je divný kontrast. Na druhou stranu je třeba si uvědomit, že ti lidé vedli v Sýrii normální život, a není překvapující, že si mobil mobil vzali s sebou. Spíše je zajímavé, kde ho nabijí, elektřina není vždy standardní výbavou.

<https://www.lekari-bez-hranic.cz/cz/clanek/muj-31-den-v-libanonu-zatimco-v-noci-usinam-vedle-se-rodí-novy-clovek>



Druhá mise v roce 2017 byla na Ukrajinu. Tamní válečný konflikt trvající už od roku 2014 zanechává devastující následky na místních obyvatelích, kteří žijí poblíž frontové linie. Kvůli zničené infrastruktuře a výpadkům služeb mají velmi ztížený přístup ke zdravotní péči. V mikolajevské oblasti Lékaři řídí projekt zaměřený na léčbu pacientů se žloutenkou typu C v koinfekci s HIV, spustil se projekt péče o pacienty s rezistentní tuberkulózou v Centru pro léčbu tuberkulózy v Žitomiru. Poslední Václavovou misí byl další projekt zaměřený na léčbu hepatitidy C pracoval také v Phnom Penhu v Kambodži.

Vyprávění našeho hosta líčilo reálně život na misích. Mnohdy těžké podmínky pro vegetování, nebezpečí infekcí, nemocí, bezpečnostní rizika, psychicky náročná práce, vztahy se spolupracujícími kolegy či místními jsou jen dočasné a uvědomíte si, že investovat do těchto vztahů je tak trochu na nic. Místní lidé jsou rádi za pomoc, jste pro ně něco jako "bůh". Vráťte se z mise a tady jste nikdo. Nemáte kariéru ve

stálém zaměstnání, vaši známí a přátelé na vás zapomněli, nemáte šanci budovat si svou rodinu. A tak mnozí lékaři bez hranice po dovolené míří na další mise a cyklus se opakuje. Dosáhnou padesátky a zjistí, že jsou vyhořelí, bez domova, trpí depresemi. Jste-li naladěni na to, že chcete pomáhat druhým a chcete poznávat svět skrz lidi, dostat se k nim blíže než obyčejný turista, pak máte předpoklady k tomu, abyste o práci v humanitární organizaci uvažovali.

Přispívají mise profesní rozvoji pracovníka Lékařů? U některých profesí vás to může pracovně někam posunout. Například lékař v Praze, který celý rok dělá slepé střevo a k ničemu jinému se nedostane, má příležitost dostat se v terénu k případům a břišní chirurgii více než doma. Pro laboranta mise zase takový přínos neznámá. Přístroje, jimiž se vybavují laboratoře jsou poměrně nenáročné na obsluhu, aby je mohl zvládnout i střední zdravotní personál. Zatímco tady v Praze se setkáte s přístroji, které neumí ovládat absolventi VŠ a učí se to celý život.

Pan Václav zakončil přednášku otázkou: "Poté, co jsem vám tady odprezentoval zkušenosti z misí, máte někdo chuť pracovat s Lékaři v budoucnu?" Kupodivu nebyl nikdo, kdo by řekl ANO. Po přednášce mi sdělil, že je divné, že ve skupině nejsou žádní budoucí lékaři či biologové. Ale znáte to, naši studenti na spoustu otázek nereagují a neodpovídají, i když odpovědi znají. Prostě mají přirození ostych vstupovat do diskuze. Ale i přesto spousta studentů se nebála a ptala se. Byly to ty nejhezčí momenty akce.

Postřehy z akce

Babický Filip

Včerejší přednáška se zařadila asi mezi ty nejzajímavější, které jsem navštívil. Dozvěděl jsem se opravdu mnoho věcí, líbily se mi zejména fotografie z jednotlivých států a zážitky, které nám pan Pech vyprávěl. Přednáška mě jen utvrdila v tom, že u nás si žijeme opravdu dobře a můžeme za to být vděční. Velmi obdivuji všechny z Lékařů bez hranic za to, co dělají.

Doufám, že podobné přednášky se budou opakovat.

Sulková Lucie

Přednáška byla pro mne jedna z nejzajímavějších. Bylo velmi zajímavé setkat se s někým, kdo má zkušenosti s pomocí druhých v cizině. Myslím, že velký úspěch mělo jeho vyprávění zážitků a jak či co prožíval. Šikovně

nám i vysvětlil, jak to v dané zemi funguje a jak se tam žije. Velmi přínosné dle mého byly i informace o možnostech, jak se do takových organizací dostat a co to vše obnáší.

Johy

Zkušenosti lidí, kteří vyjedou do ciziny, do oblastí často nebezpečných a chudých, jsou vždy velmi zajímavé. Myslím, že nikdo z nás „normálních“ lidí si to ani pořádně neumí představit. Proto mě přednáška moc bavila. I když je paradox, že se člověk dozvěděl spíše negativní věci. Mnoho utrpení, válek, bezmocných lidí. Obdivuji pana Pecha, že měl odvahu, a ne jen jednou, podniknout takovéto mise.

Denis

Přednáška s Václavem Pechem, parazitologem z organizace Lékaři bez hranic, byla velmi zajímavá. Báľ jsem se co nás čeká, ale byla to nejspíše nejzajímavější přednáška, co jsme měli. Sice jsem se na nic nezeptal, ale vše, co mne zajímalo, bylo řečeno a kdybych pod stresem nepracoval zbrkle a chaoticky, možná bych nad těmito misemi uvažoval. Může to být velmi obohacující a člověk se dozví mnohé o tamější situaci z první ruky a může si udělat svůj pohled. Obdivuji všechny, co se na tyto mise vydávají i s rizikem, že se v té dané lokalitě bojuje, či zde řádí nemoci. Nejvíce mne zarazilo, že je poslali do skoro válečné zóny, být na jejich místě, nechám se z mise stáhnout.



Palatka Dalibor

Prezentace pana Pecha byla velice zajímavá. Líbilo se mi, že nám přiblížil práci, které se věnuje na základě vlastních zkušeností. Prezentace byla doprovázena zajímavými fotografiemi z jeho misí. Zmiňoval mnoho výhod i nevýhod, které mu práce přinesla. I přesto, že na misích mu hrozilo mnoho nebezpečí, je rád, že se prací zúčastnil. I když se během nich profesně

neposunul, událostí, které zde zažil, si velice cení. Stejně tak poznání nových lidí a kultury.

Daniel Polák

Organizace pomáhající potřebným lidem jsou nezbytnou součástí společnosti, ve které si všichni hledí vlastních ekonomických zájmů a

svojí soběstředností možná i nechtěně vytváří nerovnováhu, které se tyto humanitární organizace snaží odstranit. Bylo fascinující nahlédnout do fungování takovéto organizace. Prezentační působil dost nervózně a jeho projev nebyl kdovíjak úžasný -- alespoň bylo znát, že se nevěnoval rétorice ale pomoci lidem. K tématu přistupoval s (hádám, že nechtěnou) komičností, kterou nám problematiku přiblížil a udělal zajímavou. Zbylo také dost času na otázky, které byly stejně tak zajímavé, jakožto i odpovědi. Konkrétně mě to donutilo zamyslet se nad tím, co se skrývá pod hladinou pomyslného ledovce, kterým je humanitární pomoc -- co vidíme veřejně a jaké logistické úspěchy tomu napomohly. Celkový můj dojem byl pozitivní.

Fučíková Gabriela

Tato přednáška mě velice bavila. Už jsem na jedné přednášce doktorů bez hranic byla před pár lety a musím říct, že v obou případech to podle mého názoru udělalo velký dojem na posluchače. Je skvělé poslouchat tyto dobrodružné příběhy. Mezi lidmi není moc takto odvážných lidí, co by se odpoutali od své komfortní zóny a odjeli do nějaké nebezpečné země, ve které se válčí a pomáhali tam lidem. Celá tato organizace je pro mě velkou inspirací a vždy to ve mně vzbuzuje určitou hrdost. Já osobně bych tu odvalu určitě neměla, proto to tak velice obdivuji a jsem ráda, že aspoň pár takových odvážlivců se mezi lidmi najde.

*Včerejší přednáška se mi líbila. Rozhodně mi přišla přínosná. Moc se mi líbila prezentace. Obsahovala hodně obrázků, které vždy přednášející okomentoval. Rozhodně měl o čem povídat. Nejlepší část byla diskuze, kdy jsme měli příležitost se pana Václava zeptat na různé otázky. Rozhodně bych ocenila, kdyby přednášky tohoto typu mohly pokračovat i do budoucna. Přejde mi to dobrý například při rozhodování, na jakou vysokou školu následně jít.

*Na přednášce zaznělo spousta informací, které mě zaujaly. Nejvíce mě zasáhlo to, když jsem se dozvěděla, jakými nemocemi trpí lidé a děti po celém světě. Tyto nemoci jsou pro nás nepředstavitelné a známe je

jen z učebnic. Uvědomila jsem si opět, jak zbytečné problémy řeším a to, kde je skutečně potřeba pomáhat. Přednáška mi dala motivaci učit se i druhý jazyk kromě angličtiny. Trochu mě mrzí, jaký jsem získala odpor k biologii a chemii, a že toto asi nebudu nikdy moc dělat.

*Přednáška byla moc pěkná. Když Václav mluvil z patra, dokázal velmi zaujmout publikum a hovořit o zajímavých věcech. Bavilo mě, když vypravoval o svých zážitcích z misí.

*Na přednášku jsem šla s velkým očekáváním, bohužel nedosáhla mých představ. Obsah byl zajímavý, ale forma celé přednášky mě nějak nezaujala a to dobrovolnická činnost i lékařství velmi zajímá. Každopádně jsem se přece jen dověděla pár zajímavostí a přednáška mi něco určitě dala a nebyla úplně zbytečná.

*Dozvěděli jsme se, jak probíhá dobrovolnická práce v Doktorech bez hranic. Bylo zajímavé vidět, jak lidé v jiných zemích mají zdravotnictví na špatné úrovni. Je určitě potřeba, aby studenti viděli, že je skvělá příležitost jet s Doktorem bez hranic. Uvítala bych více takových přednášek.

*Akce se mi strašně líbila. Dozvěděli jsme se nové informace. Viděli jsme plno fotek, abychom si dovedli představit konkrétní situace, mluvil o svých zážitcích a vlastní zkušenosti. Doporučovala bych více takových přednášek na naší škole, ať máme možnost se rozhodovat, jakým směrem se chceme vydat. Myslím, že přednášky tohoto typu jsou přínosem.





Interview “Epidemie se nedá zvládnout bez důvěry lidí”, říká ředitel Lékařů bez hranic Pavel Gruber

Toto interview mne dovedlo k zamyšlení se nad dnešní dobou. Uvědomila jsem si, jak jsou některé nemoci a epidemie stále nebezpečné, i když známe jejich příčinu a léčbu. Stále však nejsou v některých zemích prostředky, finance a lidé, kteří by se dobrovolně vystavili riziku nákazy a dokázali pomáhat v centru vypuknutí.

Mnoho lidí má na koronavirus odlišný názor. Někteří se o toto téma nezajímají, jelikož se tato epidemie nachází na odlišném kontinentu a dokonce uvádějí, že si přelidněná Čína zaslouží masovou úmrť. Druzí beru koronavirus za celosvětovou epidemii, která v budoucnu může vyhladit celý svět. Podle takových lidí nezáleží na tom, jak dobrou imunitu máte, ale i tak se k vám tato nemoc dostane.

Na druhou stranu jsou tu s námi nemoci, které jsou smrtelné a tolik se o nich nemluví, nebo naopak jejich „bum“ v médiích opadne, když vyjde řešení těchto problémů z módy. Velice mne zaujal názor pana Grubera na tuto situaci. Sám uvedl, že mnoho firem začíná vyrábět léky zrovna v dobu, kdy se média zajímají o určitou epidemii a skončí s výrobou, když haló pomine. Některým firmám podle něho nejde jen o léky, které skutečně někoho uzdraví, ale o peníze a celkový zisk z prodeje. Některé firmy, které skutečně stojí o uzdravení nemocných, s výrobou pokračují. Protože nikdy nevíme, kdy se epidemie může do světa vrátit.

Zaujalo mne také to, že mnoho států přijme pomoc od Lékařů bez hranic, ale bojí se, co tato organizace vypustí dál. Někteří nechtějí být nazýváni jako stát s cholerou, ale například jako stát s průjemovým onemocněním. Je zvláštní, že i přes vysokou úmrtnost v zemi, by se vláda rozhodla kvůli špatnému označení státu organizaci odmítnout a odmítnout i snahu záchrany obyvatelstva.

Nejvíce se mi však zalíbila jeho myšlenka o důvěře. Pan Gruber uvedl, že nestačí vidět situaci v Číně pouze z videí, kde lidé ukazují jen ty nejhorší chvíle. Z těchto videí se ztrácí důvěra k lidem, kteří s epidemií bojují jak sami, tak k doktorům, sestrám a vládě, která se s koronavirem snaží vypořádat. V Číně se snaží především o to, aby se lidé nebáli říct, že jsou nakaženi. Nechtějí, aby se schovávali v koutě, ale aby se tuto situaci snažili řešit. Proto jde hlavně podle pana Grubera o důvěru. Důvěru v ostatní, kteří dokáží doopravdy pomoci.

Jak pan Gruber uvedl, nikdo si nedokážeme představit životní situaci milionu či miliardy lidí, kteří se nacházejí v oblasti, kde epidemie vypukla. Nyní nehovořím jen o koronaviru, ale i o ebole a spalničkách, o kterých se ředitel Lékařů bez hranic také zmiňuje. Vše z toho neohrožuje jen fyzický a psychický život dnešní doby, ale i budoucnost.

Zaujal mne fakt, že jeden doktor ošetří denně přes sto pacientů. Je na všechny valen veliký tlak a lidé věří hlavně v ně samotné. Dle mého názoru i názoru pana Grubera by se do těchto problémů měla více vložit vláda a počítat s rozšířením i na ostatní kontinenty. Všichni, včetně občanů, by měli investovat do organizací, které v zahraničí pomáhají (jako Lékaři bez hranic) a více se o tyto situace zajímat. K tomu však nestačí si poslechnout média, která se nás snaží zastrašit a vnucovat nám mnohdy i neověřené informace, ale navštěvovat internetové stránky, na kterých nalezneme správné a pravdivé údaje a sami si vše dohledávat.

Nejdůležitější je o těchto problémech mluvit. Jak mezi dospělými, tak mezi mladšími. Je důležité diskutovat, navzájem se informovat z jiných zdrojů a ukázat epidemie jako něco životu ohrožujícího i dětem, kteří znají pouze bolest krku a rýmu.

Autor: H.K.

zdroj:

<https://ct24.ceskatelevize.cz/svet/3041367-epidemie-se-neda-zvladnout-bez-duvery-lidi-rika-reditel-leka-ru-bez-hranic>

Aby záda nebolela - Mgr. Vít Kubias

V rámci seminářů se dějí různé zajímavé věci, které mohou být zajímavé i pro ostatní studenty a učitelé z našeho ústavu. Jednou z nich byla i návštěva jednoho experta. Byl to rehabilitační specialista Mgr. Vít Kubias, který se zabývá odstraňováním svalových dysbalancí u sportovců. Využívá metodiku SM – systému tj. Smíškovy metody. Tato metoda vychází z rozboru svalových řetězců – spirálních a vertikálních a jejich zapojení do konkrétních pohybů.



Během semináře TSP jsme se seznámili teoreticky s rozбором svalů zapojených při chůzi a běhu. Rozebírali jsme ideální postavení svislé roviny trupu + podélné roviny pánve a ramen. Zajímavější však byla druhá část workshopu, kdy jsme pokračovali v malé tělocvičce a prakticky jsme si vyzkoušeli, jak cviky na odstranění svalových dysbalancí fungují.

Pokud by někdo z vás měl o metodiku zájem – experty najdete ve 3.A + 4.A případně u paní Seidlové. Kontakt na Mgr. Kubiase na web, kde nabízí odbornou pomoc při pohybových potížích, bolestech pohybového aparátu, nespavosti, stresu a nedostatku energie, na link <https://komplexnifyzioterapie.cz/>



Právo a spravedlnost - JUDr Cyril Svoboda

Měsíc únor se nesl v duchu hostů a jejich přednášek pro studenty. Ve čtvrtek 6.2. se konalo dvouhodinové setkání JUDr. Cyrila Svobody a zhruba 50 studentů čtvrtého a třetího ročníku.

Tématem setkání bylo Právo a spravedlnost. Nejednalo se o klasickou přednášku, spíš to bylo povídání si na téma, prezentace a výměna názorů, pohled na věci v kontextu. Na jaká témata jsme narazili a jaké jsou reflexe účastníků?

Nejprve by se slušelo představit hosta. JUDr. Cyril Svoboda, Ph.D. český politik a diplomat, zastával post ministra v několika vládách ČR, působil jako předseda KDU-ČSL, byl také poslancem Parlamentu ČR, ve své pedagogické činnosti se zaměřuje zejména na ústavní právo a diplomacii v praxi. Je ředitelem Diplomatické akademie a právník.

Přednáška byla připravena ve spolupráci s CEVRO Institutem, který je soukromou vysokou školou práva, politologie, mezinárodních vztahů, ekonomie a bezpečnostních studií, jež na českém vzdělávacím trhu působí více než dvanáct let. Cílem projektu tematických přednášek vysokoškolských špičkových pedagogů na různá ekonomická, právní, bezpečnostní či společensko-politická témata přímo na středních školách je zprostředkovat studentovi představu, jak vypadají přednášky na univerzitní půdě, ale zároveň se může seznámit s experty, kteří v daném oboru pracují a mohou dát tématu širší kontext.

Přednáška se konala v klasickém reprezentačním prostoru školy, v aule. Někteří studenti přišli i před zvoněním, tj. 10 minut před začátkem akce. Při vstupu do prázdné místnosti běžný pozdrav jedna studentka doplnila otázkou:

“On tu ještě není?”. Odpověď byla: “Ještě ne, ale je na cestě.” Konverzace dále pokračuje oznámením studentky: “Jo. Ale už ho asi z okna vidím. Jde sem takový starý pán. To bude on.”

Prezentační technika (Pc a dataprojektor) byla připravena, ale pan doktor nám udělal kvalitní přednášku i bez techniky. Důležité je přiblížit se k publiku a otázkami ho provokovat k tomu, aby se naučilo kriticky myslet, tvořit si vlastní názory na základě znalostí a poznatků k tématu. Přednášející se pozdravil s publikem a začal: “Tak vám ukážu, jak u nás na univerzitě vypadají přednášky k úvodu do práva. Je to dialog se studentem.”

Znáte to pořekadlo: oko za oko, zub za zub? Je to výraz spravedlivé pomsty? Ne, je to vyjádření, že trest by měl být adekvátní. Pokud má být spravedlnost nestranná, musí ji vykonávat stát, ne subjekt, který je spjatý s obětí. Pomsta také nemá atribut časového limitu trestu. Je vykonávána na principu solidarity s obětí, nemá míru. Proč u nás a v Evropě neexistuje trest smrti? Je trest smrti v pořádku? Kdy máte právo neoznámit trestní čin? Proč tomu tak je? Jak do spravedlnosti vstupuje veřejné mínění, média? Co tvoří spravedlnost a co ji deformuje? Jaký je

postoj Cyrila Svobody k Evropské unii, k eurozóně? Jak se srovnává s tím, že pracuje pro vládu, s kterou ideově nesouhlasí, resp. Andreji Babišovi dává stanoviska k zadaným tématům mezinárodní politiky? To jsou jen některé věci, které jsme probírali.



Reflexe účastníků přednášky

Dnešní přednáška se mi zprvu moc nelíbila, ale nakonec jsme se dostali k zajímavým tématům a moje očekávání naplnila. V první části totiž nepřišlo nic moc nového, co je spravedlnost, že jsou různé aspekty spravedlnosti, pomsta nebo fakt, že vše ovlivňuje společnost. Pěkné bylo ale pozorovat způsob výkladu pana Svobody a jeho spolupráci se studenty, jak je umí hezky zapojit. Přínosem bylo, že nám vždy ukazoval věci z více úhlů a snažil se nás dovést k samostatnému uvažování, ne jen poslouchání, přičemž zároveň vysvětlil problematiku díky svým podrobným a širokým znalostem. Například jsem nevěděla o politickém kontextu v problematice trestu smrti a proč je u nás i jinde v Evropě zakázaný. Z

nějakého důvodu mě nenapadlo si to tak moc spojit s historickými událostmi.

Proto se mi takové přednášky líbí, nutí mě nad věcmi přemýšlet z širšího hlediska a to nejen na hodině. A když vidím, kolik může někdo v sobě nést informací, jak s nimi umí pracovat, to se mi moc líbí a ráda takové lidi poslouchám, nechávám se inspirovat. Johy

Přednáška se mi moc líbila. Bylo zajímavé si poslechnout názory úspěšného politika a právníka, který je navíc i chytrý a sečtělý. Hodně jsem se toho dozvěděl a opravdu se těším na další přednášky. Bendy



Akce mě velice zaujala. Líbilo se mi, jak s námi pan Svoboda jednal a nechal téct proud našich myšlenek. Klidně bych si to někdy zopakovala. V.

Přednáška byla hodně zajímavá. Velmi se mi líbily různé postřehy hosta. Bylo vidět, že je v daném oboru opravdu znalý.

Jako taková mě přednáška zaujala, pan doktor věděl, o čem mluví a snažil se to udělat zábavné. Jediné, co bych vytkla, je, že když měli někteří spolužáci otázky, někdy úplně neodpovídal na to, na co se ptali, a spíše obkružoval a dostal se k jinému tématu.



Líbil se mi projev pana Svobody. Mluvil velmi dobře, zřetelně, rozumně a zároveň zjednodušeně, aby všichni přítomní pochopili dané téma. Líbilo se mi i, jak skvěle odpovídal na dotazy.

Velmi zajímavá přednáška vedená zábavnou verzí. Řekla bych, že jsme si vyslechli zajímavé názory na právo a spravedlnost. Téma bylo zajímavé a poučné.



Job shadowing

Za aktivitou Erasmus+ job- shadowing se skrývá stínování práce kolegů z profese na zahraniční partnerské škole. V týdnu od 27.1. do 31.1.2020 stínovali práci našich učitelů a trenéra dva učitelé ze španělské školy IES Las Canteras, Collado Villalba,, Madrid. Ángel Santos Cabrera je aprobační tělocvikař a zajímá se o tréninkové metody v našich sportovních třídách. Byl celkem na 18 hodinách tělocviku u prof. Láška, navštívil tréninky basketu (p.Jachan) volejbalu (p.Vojík), atletiky (p.Šarapatka), ale zajímaly ho hodiny CLIL v hodinách zeměpisu, matematiky. Anna María Lasso Luis je výtvarnice. Stínovala 14 hodin. Mohli jste se s ní vidět na hodinách výtvarky, angličtiny, španělštiny, fyzikálních pokusech a na výstavě URBANIA.



Reportáž z jednoho dne - středa 29.1.

Den začíná v 8 hodin, kdy máme sraz. Angel a já jdeme na Olymp do Přípotoční. Dorážím do haly, zdravím se s trenérem Vojíkem. Volejbalistky i trenér jsou připraveni, ale Španěl ještě nikde. Volám mu. V telefonu zazní trochu neprobuzený hlas, který se omlouvá za zpoždění. Spletl si tramvaj, takže dorazí trochu později. Domluvíme se, že mu jdu naproti ke stanici Kohinoor a že se cestou potkáme. Dojdu až na stanici, tam nikdo. Opět mu volám: "Kde jsi? Na stanici tě nevidím.". "Hola! už jsem v tělocvičně, došel jsem s panem Googlem." Nevadí. Běžím do tělocvičny, abych udělala úvod - představit trenéra a domluvit se na scénáři observace. Dále běžím na Úřad MČ Praha 10, protože od 8:30, mám domluvené jednání ohledně nového projektu pro seminář Mediální vzdělávání.

Z úřadu běžím v 10:00 hodin do školy. Naštěstí jsme se domluvili s kolegyní, že budeme spojovat třídu 1D a na hodinu pozveme Angela, aby jim povídal něco o Španělsku. Po hodině si konečně sedám do kanceláře. Nejprve se vrací z pokusů učitelka Ana. Je nadšená z akce, na níž byla na MFF se studenty 3B. Dále má v dnešním programu observaci hodiny dějepisu s prof. Prišćákovou. Obě dvě se už včera viděly na hodině CLIL ve 3D, takže není nutno je zkontaktovat, už se znají. Vystačí si sami. Super. Je třeba vyřídít běžnou agendu. Ta se mi dnes

komplikuje o to, že se studenty semináře Současný svět jdeme na výstavu Urbania v CAMP. První turnus naší výpravy začíná 13:15, takže tam potřebuji být na začátek se vstupenkami. Ještě před tím, než vyběhnu ze školy, stihnu zorganizovat doprovod španělské učitelky Any studentkami 4R ve škole na výstavu. Předpokládám, že výstava bude trvat tak hodinu. Naše mezinárodní skupinka začíná svůj turnus v 14:30. Prohlídka a debata k výstavě končí v 16:30. V 17 hodin už musím být na Malovance, kde mám sraz s Ángelem, abychom společně šli do atletické haly na Strahov. Píši mu SMS, aby chvíli počkal v nějaké hospodě u stanice, protože mám malé zpoždění a venku fouká studený vítr. Už přijíždím k Malovance tramvají 22. Zvoní telefon. Ángel se omlouvá. Spletl si názvy. Místo na Malovance čeká na Malostranské. Ale prý už nasedá na tramvaj a směřuje správným směrem. Na refíži to fakt fouká. Za 15 minut přijíždí Ángel a společně vyběháme kopec na Strahov. Milý recepční nás pouští do haly, kde na nás čeká trenér Šarapatka a naši studenti, atleti. Po čtvrt hodině se loučím s Angelem. Je v dobrých rukách a já se mohu vrátit do školy. Přijíždím do kanclu v 18:30 hodin. Musím ještě něco dodělat na uzavření projektu ŠABLONY v databázi MŠMT. Z práce odcházím v 21:30. Loučím se s paní uklízečkou a těším se domů na večeri a dobré kafe v klidu. To byl den. Nechce se mi ani věřit, co jsem dnes všechno stihla.

Autor: Rudolfová



E-mail : Poděkování španělské školy. Stručný překlad- líbilo se jim tady a chtějí dále spolupracovat.

Hola Irena! Muchas gracias por haber ayudado a Ángel y Ana en todo momento durante su estancia en Praga y haber sido unos anfitriones excelentes. Ellos han venido encantados con la experiencia. Le comentaré a la directora la posibilidad de hacer intercambio entre nuestros centros, sería estupendo.
Astrid Martín

Co by nás mohlo překvapit na španělské škole?

I.E.S. Las Canteras v městečku Villalba asi 50 km od Madridu je školou, která disponuje asi tak velkou budovou jako je ta naše, studuje dvakrát tolik studentů. Škola sdružuje 2. stupeň základní školy, gymnázium, profesní obory, dálkové studium. Zároveň integruje postižené (sluchově, zrakově, pohybově, s downovým syndromem apod.). Pro společné vzdělávání pomáhají učitelům tři asistenti na celou školu. Kromě postižených škola přijímá i migranty - Syřany, Maročany. Vyučovací hodina trvá 55 minut . Zajímavostí je, že vyučování probíhá bez přestávek, aby se studenti nerozptylovali. A co učitelé bez přestávek? Přebíhají ze třídy do třídy, z patra do patra, z pavilonu do pavilonu. Nestíhají si dojít na záchod, vyřídít si urgentní věci přes telefon, vyměnit si "noty" na výuku...Hodina končí přesně, z toho vyplývá zákonitě, že ta následující začíná pozdě..

Přestávky jsou pouze dvě – dopolední na svačinu a obědová pauza, ta je pravda delší než u nás, zpravidla trvá dvě hodiny. Třídy se nepůlí – učí se ve 30 lidech, a to i jazyky nebo tělocvik!!!

U nás je překvapily malé studijní skupiny (jazyky, tělocvik, výtvarka), dobré chování žáků – klid v hodinách, přezouvání, přestávky, zvonění. Prostředí ve škole se jim zdálo o mnoho klidnější než ve Španělsku. Jak říkají: "Je méně hluku na chodbách, v hodinách to vypadá, že žáci více poslouchají učitele, dokonce se učitele i ptají a debatují."

Stážisti byli spokojeni s pobytem a programem. Odnášejí si některé poznatky, které by chtěli aplikovat ve své škole. Po návratu domů nám ještě napsali děkovní e-mail, což u Španělů nebývá zvykem. Mně jen mrzí, že neochutnali naše slavné české pivo. Ángel pivo nepije a Ana dává přednost vínu stejně jako já.

Autor: J.Š.

Máme školní jídelnu

Máte školní jídelnu? To je otázka, kterou slýchávám na setkání budoucích studentů a rodičů naší školy při akcích jako je Schola Pragensis. Popravdě řečeno, když mi tento dotaz poprvé dali, dost mě to udivilo. Vždy jsem si myslela, že parametrem pro výběr školy by měly být jiné skutečnosti jako třeba studijní program, možnost profilace studenta, mimoškolní aktivity pro studenty, výuka jazyků, studentské výměny či zájezdy, zařízení školy, kvalita výuky... Nicméně uspokojování biologických potřeb studentů stojí také v popředí zájmu rodičů, protože jak se říká: "Nejen vědou živ je člověk". Dnešní pracovně vytížené maminky nemají moc času na vaření a připravování stravovacích balíčků pro své děti, a tak vítají možnost teplého stravování ve škole. Jak vidíme školní jídelnu my z Přípotoční?

Reflexe na téma od studenta

Většina žáků této školy se denně stravuje v naší věhlasné školní jídelně. Je to jídelna prostorná a z části až moderně vybavená. Překypuje organizovaností v podobě rozpisu tříd, který přesně určuje, kdy má která třída přijít a usednout k lahodnému obědu.

Nadčasovost můžeme pozorovat již při výběru jídla, neboť zde máme na výběr dokonce ze třech hlavních chodů! Třetí z možností je většinou nějaký salát, který se ovšem ne vždy servíruje. Nemusíte si ale dělat velkou hlavu z toho, že přijdete o svůj salát. Paní kuchařky totiž

vědí, co je pro vás nejlepší, a tak vám místo salátu dají radši jejich nejúspěšnější pokrm, pokrm číslo 1. K hlavnímu chodu poté patří ještě polévka a nějaký ten dezert. To vše můžete zapít hřejivým čajíkem, nebo svěží vodou s citronem.

Závěrem bych chtěla říci, že všem tuto jídelnu mohu maximálně doporučit. Takové zážitkové obědvání za pouhých 35 korun, to se jen tak nevidí.

K.K

Reflexe od pí Vacíkové

Jak se připravuje jídelníček? Čím se řídí? Existují nějaká pravidla? S jakými problémy se potýkáte?

Jídelníček se připravuje s ohledem na řadu skutečností. Předně musí být dodržen tzv. Spotřební koš, který se vyhodnocuje měsíčně. Koš odpovídá věkové skupině stravovaných. Množství potravin, které jsou použity k přípravě jídla se řídí počtem vydaných jídel a normativy pro nutriční hodnoty. V koši můžete najít, jaké je povinné množství masa, ryb, vajec, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukru, zeleniny, ovoce, brambory, luštěniny. Průběžně se sleduje procento plnění spotřebního koše a měsíčně se vše vyhodnocuje. Například dne 27.1. (4 dny před koncem měsíce) bylo u masa z povinných 440 Kg provařeno 482 kilogramů, zelenina z povinných 586 kg provařeno 636 kg, z luštěnin z 58,6 kg bylo provařeno 51,4 kg.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje jídelníček, je cena. Musíme se vejít v průměru do 35 Kč za potraviny, z nichž je připraven jeden oběd. Při přípravě jídel se řídíme Recepturami pro školní stravování, které vydala Společnost pro racionální výživu v roce 1990. Jestliže receptura určuje 10 dkg syrového masa na porci, po tepelné úpravě je na talíři 6 dkg. Odpovídá to dané normě.

Sezónnost potravin a jejich dostupnost na trhu také ovlivňují konečné menu. Do hry vstupuje i lidský faktor, resp. kolik lidí si objedná. Daný pokrm se připravuje od 10 porcí. Není-li tato podmínka splněna, automaticky se strážníkovi dává jednička. Pokud si ji strážník nepřeje, je možné odhlásit oběd v kanceláři vedoucí jídelny.

Ve škole se vaří denně v průměru 350 - 380 obědů denně. Obědy připravují paní kuchařky, které jsou vedeny jako nepedagogičtí pracovníci ve školských zařízeních a jsou zařazeny do tarifů ve 4. skupině. Sami se můžete podívat, že plat těchto pracovníků není žádná topka ani po posledním lednovém zvýšení platů. Zároveň je to práce, která není jednoduchá pro ženy, když si uvědomíte, že tahají hrnce, jež prázdné váží 15 - 20 kilo. Dovolená pro tyto pracovníky je jen 5 týdnů, zbytek prázdnin, kdy se nevaří, mají neplacené volno. Proto není divu, že se těžko shání personál do jídelny. V současné době na počet vařených jídel by mělo být podle norem 5 pracovníků, ale náš tým to zvládá ve čtyřech. Závěrem bych řekla, že děláme, co můžeme. Jsme svázáni řadou norem, samozřejmě i těch hygienických. Snažíme se vytvořit jídlo, které vám bude chutnat.

Společenská místnost

Určitě jste si již někteří všimli, že studenti mediálního semináře přišli s návrhem vybudovat ve škole společenskou místnost. Pokud právě ty patříš mezi tu skupinu, která o tomto návrhu ještě neví, rádi bychom ti tímto článkem přiblížili naši vizi.

Společenská místnost by sloužila hlavně nám, studentům. Chtěli bychom zde zrealizovat kuchyňku se základním kuchyňským vybavením, kde by bylo možné si ohřát svoje vlastní jídlo, uvařit si čaj nebo kávu nebo si například dát jídlo do ledničky. Dále by místnost sloužila jako místo odpočinku, pro práci na společných projektech nebo také ke komornějším přednáškám v rámci výuky. Bylo by to místo setkávání a poznávání se. Domníváme se, že školní klima by bylo příjemnější.

Vybavení místnosti by bylo čistě na nás. Můžeme ji vybavit pohodlnými sedačkami nebo třeba i projektorem ke zhlédnutí filmů.

Kde by měla společenská místnost být? Myslíme si, že by mohla být v 1. patře místo kabinetu tělocvikářů. Tento prostor je výhodný v mnoha důvodech. Je tu již zavedena kuchyňka, proto by rekonstrukce či vytvoření místnosti představovalo menší investice pro pana ředitele. Také je tu v teplých dnech stín a poměrně chladno. Nechceme brát tělocvikářům jejich kabinet. V rámci rekonstrukcí by jim mohl být vytvořen jiný, novější modernější a komfortnější, například ve 2. patře, naproti šatnám.



Pokud by vše šlo podle nesmělých plánů, byla by projektu nakloněná většina "obyvatel" Přípotoční, pokud bychom o této rekonstrukci přesvědčili a získali pana ředitele... , místnosti bychom se mohli dočkat již na začátku příštího školního roku. **Pro realizaci této místnosti potřebujeme vaši podporu.** Tu nám můžete vyjádřit pomocí ankety, resp. vyplněním dotazníku na linku

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHHDJXTsLn1kcFyEo4ZCiApmrXjdbgxn22XjJHiVZLpWSH6w/viewform>.

Také vám můžeme nabídnout naši prezentaci, která se koná po domluvě s p. Rudolfovou v aule. Za každý váš názor či připomínku budeme velmi vděční.

Autoři: Studenti semináře MV

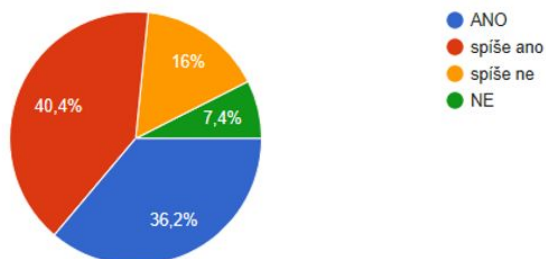
Výsledky ankety o společenské místnosti k 11.3.2020

Anketa byla zadána přes link na Edookitu, který byl zaslán studentům. Po otevření formuláře si student nejprve přečte úvodní informaci: **“Chceme znát váš názor na klub. Byl by klub využitý? Chtějí studenti klub? Máte nápady na aktivity v klubu? Pomozte nám společně dotvořit vizi klubu.”**

Dále uvádíme některé otázky a odpovědi respondentů. Z výsledků si sami můžete udělat závěr, jaký je názor studentů k zamýšlenému projektu. Užijte si “koláčků” v podobě grafů!

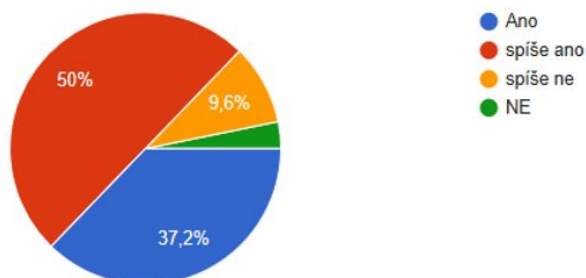
1. Chybí vám ve škole místnost pro studenty?

94 odpovědí



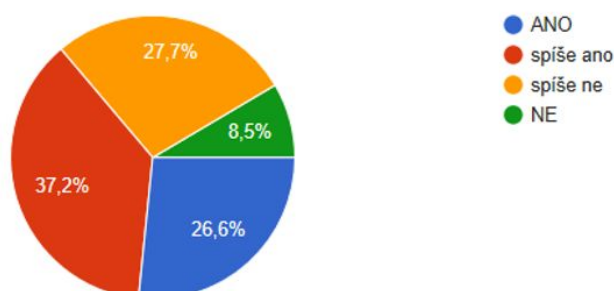
2. Byl by klub využitý, chodili by tam studenti?

94 odpovědí



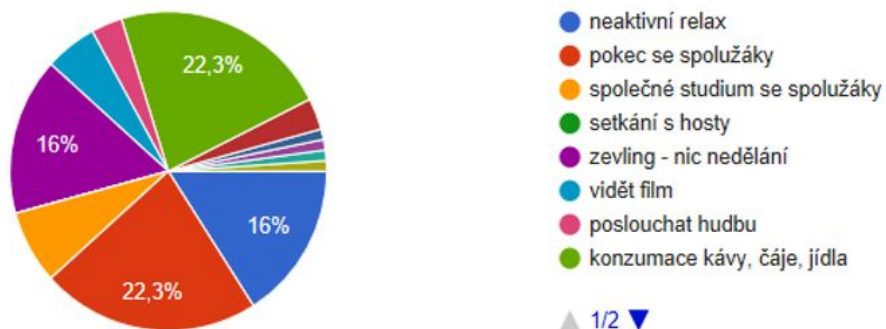
3. Přejde vám prostor kmenové třídy pro trávení volných hodin komfortní?

94 odpovědí



5. Jaké aktivity by byly vhodné pro klub

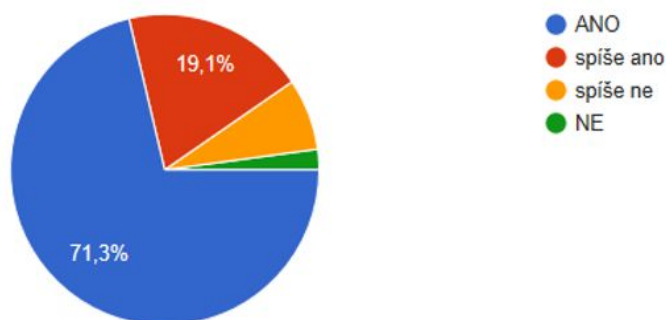
94 odpovědí



▲ 1/2 ▼

6. Líbilo by se vám ve škole mít možnost ohřát si jídlo (využít mikrovlnou troubu, konvici)?

94 odpovědí



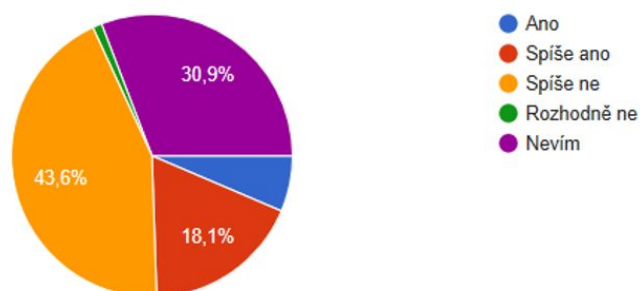
7. Jaké přínosy by měl klub pro studenta?

94 odpovědí



8. Máš chuť se zapojit do realizace vize nějakým způsobem?

94 odpovědí



Ukázka z prezentace studentů MV

Proč ano:

- Lepší vizitka školy.
- Sblížení studentů napříč třídami, místo setkávání.
- Zlepšení vztahů a atmosféry ve škole.
- Když odpadne hodina, méně hluku na chodbách.
- Kuchyňka – možnost ohřívání jídla v mikrovlnce varné konvice, ledničky, kávovaru...
- Řešení společných prací napříč třídami
- Možnost vymýšlet společné projekty pro studenty.
- Komornější přednášky.
- Odreagování, relaxace, duševní odpočinek během volných hodin a přestávek.

Jaký bude?

Vzhled:

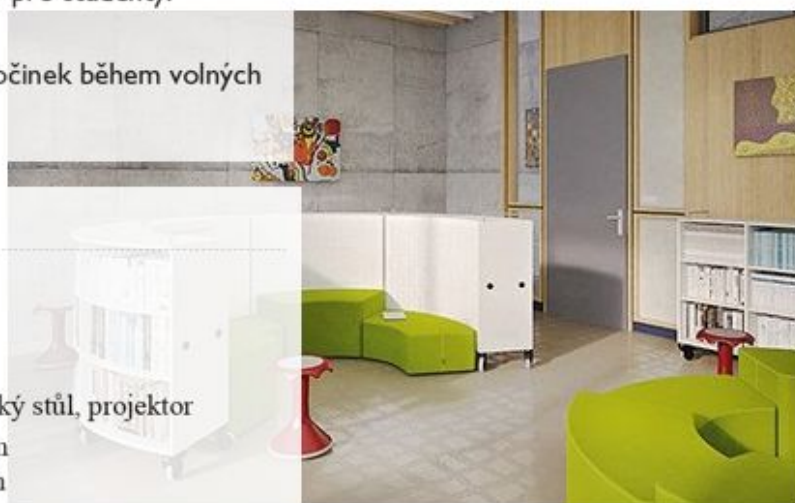
- vybavení klubu navrhne my
- základní vybavení:
kuchyňka, hry, pohodlný nábytek, velký stůl, projektor
- příjemný prostor blízky našim zájmům
- kapacita - zodpovědnost na studentech

Otevírací doba:

- volně dostupné v době vyučování
- pravidla - studenty určen kodex učebny, jeho dodržování závislé na odpovědnosti studentů

Pro koho:

- pro nás studenty



Věda

Tento článek byl napsán na konci ledna. Mezi tím následovala smršť událostí a vzdálený virus zdomácněl v Evropě. Dostal se i do České republiky.

Hrozba nákazy novým virem

Virus, který se v posledních týdnech šíří v Číně, dostal provizorní název 2019-nCoV. Patří do širší skupiny koronavirů. Jejich název je odvozen od toho, že pod mikroskopem vypadají skutečně jako Slunce obklopené korunou. Koronaviry působí různá onemocnění dýchacích cest, lehká i vážnější, a to u zvířat i člověka.

Do skupiny koronavirů patří SARS, který se šířil světem roku 2002 (8000 evidovaných nakažených, 774 mrtvých) a MERS (od roku 2012, kdy byl zaznamenán poprvé, asi 2000 evidovaných případů, přes 700 mrtvých). Ve srovnání se SARS a MERS se 2019-nCoV(koronavir) zatím šíří o dost rychleji, zato smrtelných případů je v poměru k počtu nakažených

V rámci preventivních opatření začal v Číně od neděle 26.1 až do odvolání platit zákaz prodeje volně žijících zvířat, jež jsou zřejmě původcem koronaviru. První případy jsou spojeny s tržištěm ve Wu-chanu. Předpokládá se, že se lidé nakazili od hadů, které tam prodávají.

Americký konzulát ve Wu-chanu má v plánu v úterý 29.1. evakuovat své zaměstnance a některé další americké občany na palubě charterového letounu. Podobné opatření má v plánu Japonsko a rovněž i francouzská vláda již oznámila, že odveze z Wu-chanu stovky svých občanů. Francouzi, kteří budou chtít oblast opustit, mohou využít přímého letu v polovině týdne, poté budou 14 dní v karanténě, uvedla francouzská ministryně zdravotnictví.

Ve Vietnamu byl s podezřením na nákazu hospitalizován Čech. Infekce se u něj zatím nepotvrdila, uvedla mluvčí českého ministerstva zdravotnictví. Austrálie hlásí potvrzený případ nákazy novým koronavirem, ve Francii se již objevily tři takové případy. V Austrálii se jedná o občana čínské národnosti, který přiletěl do Austrálie 19.ledn z čínského města Kuang-čou. Ministryně zdravotnictví však zdůraznila, že není důvod k žádným obavám. Pacient je v tuto chvíli izolován, podstupuje potřebnou léčbu a zatím v této fázi není podezření na žádné další případy. Nejdříve dochází k příznakům chřipky, jen v některých případech dochází později k rozvoji virovému zápalu plic, který může dojít až k selhání dýchání

Proti koronaviru není zatím vyrobena žádná protilátka, a proto doufáme, že se co nejdříve nějaká vyrobí, protože je čím dál více mrtvých. Virus se rozšiřuje rychleji a rychleji a to i díky pašerákům, neboť se chce spousta lidí z Číny dostat přes hranice a využívají právě zmíněné pašeráky.

<https://denikn.cz/279611/co-vsechno-potrebujete-vedet-o-viru-2019-ncov-a-proc-nepropadat-panic/>

<https://www.novinky.cz/zahranicni/svet/clanek/nakaze-novym-koronavirem-podlehlo-80-lidi-40311244>

Autoři: Maša, Udr_Engl_Zik

Něco z kultury

Pražský kalich

Zažít novou zkušenost s uměním je bez pochyby velice přínosné. Pražský kalich je obvodní kolo celostátní recitační přehlídky Wolkrův Prostějov, pro lidi se zájmem o literaturu. Není to ovšem jen soutěž, ve které jde o to vyhrát, ale jde hlavně o sebeobjevování, zkušenosti a progres účastníků. Soutěž je určena všem, kteří mají pěkný vztah k literatuře a chtějí by s ní prožít něco nového. Účast je pro všechny, kteří ukončili základní školu, nebo mají za sebou odpovídající ročník víceletého gymnázia. Je dobré si vybrat text, ke kterému máte opravdový vztah, který je pro vás skutečně důležitý a něco o vás vypovídá. Výběr textu je poměrně zásadní. Konkrétní pravidla a informace jsou lehce dostupné na internetu.

Autor: Hůlková Ema

Chcete vědět něco více ...?

Vítězové obvodních kol postupují na celostátní recitační přehlídku Wolkrův Prostějov, která je nabízí nejinspirativnější vystoupení sólových recitátorů v České republice. Je příležitostí k setkání interpretů literárních textů, ke konfrontaci tvůrčích výsledků a postupů, ke vzájemné inspiraci, výměně názorů a zkušeností a ke vzdělávání účastníků. Posláním přehlídky je také podpořit zájem pedagogů, studentů a širší veřejnosti o literaturu a její tvůrčí interpretaci...

Zdroj:

<http://www.ddm-ph2.cz/souteze-wolkruv-prostejov-prazsky-kalich>



www.daliprague.cz

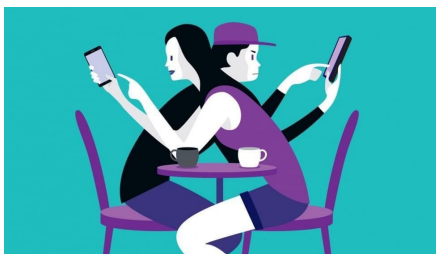
„Každý chce znát tajemství mého úspěchu: nazývá se paranoidko-kritická metoda. Vynalezl jsem ji před více než třiceti lety a úspěšně ji aplikoval, ačkoliv stále ještě nevím, z čeho se skládá. Je to vlastně nejpresnější možné uspořádání těch nejšlechetnějších jevů a materiálů, které by mělo z mých nejposlednějších uměleckých představ učinit představy hmatatelně tvůrčí.“

- Salvador Dalí



Pozvánka na výstavu pro milovníky Dalího

Výstava je otevřena od pondělí do neděle, od 9:00h od. Do 20:00 hod. Opletalova 1535/4, 110 00 Nové Město



PŘÍSPĚVKY Z LISTÁRNY

Názor na 1.číslo: V rozhovorech se mi nelíbí označení osoby pod otázkou (A,B,C) a přijde mi, že to pro čtenáře značně dehonestuje požitky z čtení. Jako alternativu bych si dovolil navrhnout označení osoby ve formě iniciálů (např. Alfréd Bořek» „AB“).

Odpověď: Označili jsme protagonisty rozhovorů jako A,B,C protože nám to přišlo logicky přehledné. Označení formou iniciálů nás nenapadlo. V žádném případě jsme nechtěli Janu Svejda, Lauru Přiščákovou a Santiaga López dehonestovat. Děkujeme za názor.

Velkolepá novocirkusová show!

5 režisérů. 40 účinkujících. 100 let cirkusu.

Představení provází dějinami cirkusu u nás – od kočovných loutkářů přes cirkus počátku 20. století, meziválečnou avantgardu a Osvobozené divadlo, protektorát, znárodnění cirkusů, rozvoj moderní pantomimy, sametovou revoluci, období do založení souboru, samotnou desetiletou historii Cirk La Putyka až po závěrečný pohled do budoucnosti a oslavu s diváky. Téma cesty a neustálého pohybu odráží jeviště dlouhé 38 a široké 7 metrů.

Více než 40 akrobatů, herců, tanečníků a hudebníků, kteří spoluvytvářeli Cirk La Putyka, z různých koutů světa a napříč generacemi. Vedle autora konceptu a principála souboru Rostislava Nováka mladšího se na představení režijně podílejí přední světoví tvůrci – Maksim Komaro (Circo Aereo), Daniel Gulko (Cahin Caha), Tilde Björfors (Cirkus Cirkör) a Ethan Law (Cirk La Putyka).

HLAVNÍ PARTNER:



PARTNER:

iSTYLE

H&M

ARTIST PARTNERS

BARTHELEMY PARTNERS

REDKEN



CIRQUEON

JATKA 78

MEDIJNÍ PARTNER



JOHNE CLEVER



Pozvánka absolventa naší školy
Rosti Nováka na velkou show!



Rozhovor s Rosťou na linku:

<https://www.facebook.com/rosta.novak.75/videos/10158037666219500/UzpfSTgzMzcwNDQ5OTpWSzoxMDE1ODAzNzY2NjlxOTUwMA/>

SLOVO NA ZÁVĚR... Zasílejte i nadále vaše příspěvky, připomínky a názory elektronicky přes formulář LISTÁRNY, link na sdílení: <https://forms.gle/dbNN6nMFkAsruKYT9>
nebo na FB <https://www.facebook.com/groups/2603656039762537/>

Redakční rada časopisu: Josef Rákos, Ivana Mišková, Anna Smyčková, Irena Rudolfová