

HVĚZDY MEZI NÁMI

Kterí youtubeři jsou na našem gymplu?

ČTĚTE NA STRANĚ 10-11

MIMOŠKOLÁK

Co dělat ve svém volném čase?

ČTĚTE NA STRANĚ 3

Vánoce, Vánoce přicházejí!

Vánoce se kvapem blíží. Třídý jsou vyzdobeny, ze septimy se linou koledy, pomalu začínáme (nebo přestáváme) plašit s dárky pro své blízké. Zkrátka advent. Co ale to slovo advent znamená? Pochází to z latinského slova adventus, tedy příchod. V římskokatolické církvi je to začátek nového roku. Je to doba ztišení se a přípravy na vánoční svátky - příchod Ježíše Krista.

Všichni známe vánoční příběh o narození Ježíška - jeskyně, panna Maria, svatý Josef, vůl a oslík, anděl, který řekl pastýřům ovcí za Betlémem, aby přišli a sklonili se před dítětem, a nad jeskyní kometa, která ukazuje cestu mudrcům z východu, kteří se přišli poklonit právě narozenému králi.

Počátky adventu můžeme nalézt už v pátém století. Věděli jste, že ne vždy byly adventní neděle čtyři? V některých krajích jich

bylo třeba i šest! V adventu bychom měli nejen zapalovat čtyři svíčky na adventním věnci, ale především se i na chvíli zastavit a zamyslet se nad nadcházejícími svátky. Vánoce jsou svátky klidu, míru, rodiny a přátel. Slavíme je ale tak?

V dnešní době žijeme možná až příliš rychle, nezastavíme se, nezamyslíme se. Občas je to škoda, nezdá se vám? Zkuste se během tohoto zbytku adventní doby, který je ještě před námi, zastavit a usmát, uvědomit si, co pro vás osobně Vánoce znamenají. Uvědomme si, že dárky nejsou na Vánocích to nejpodstatnější, a mějme radost z toho, že jsme se svými blízkými.

Zastavit a zamyslet se můžete například u příběhu jednoho z dětí, které bylo během druhé světové války zachráněno sirem Nikolasem Wintonem - u

muzeum, bylo jako větší školní sbírky. Zato mě mile překvapilo Technické muzeum, to jsem nečekala."

„Měli jsme hezké počasí, příjemné pokoje, v budovách s ochrannou a potkávala jsem se s milými lidmi."

„Vedoucí studijního programu Embassy English mě potěšila, když mi řekla, že díky kvalitě českých studentů Aj otvírají každý rok pokročilé kurzy."

Prof. Hilská; Stínování

Nebylo lehké sehnat školu, která by si nechala koukat pod pokličku. Rozeslala jsem 137 e-mailů a přišly jen 4 odpovědi, z toho 3 zamítavé. Zato ta jedna jediná kladná mě zvala do vysněných Athén, říká prof. Hilská. Ujala se mě paní Lucie Kuligová, velice agilní předsedkyně Českého krajanského spolku v Athénách. Domluvila mi stínování na nejstarším athénském gymnáziu (založeno 1829).

Pan ředitel a profesorský sbor mě přijali přátelsky, viděla jsem hodiny matematiky, IVT, fyziky, ekonomie, ale i výtvarné



foto: <http://1url.cz/fAhK>

příběhu Thomase Graumanna, který najdete na straně 6 a který pro vás sepsala Lucka Čelikovská.

Informace o (pro některé) tajemné a záhadné výzvě č. 56 vám na straně 4 přinese Mariana Tauchmanová a Jan Kalina vám

přinesl reprot ze stínování už na této stránce..

Veselé Vánoce a šťastný nový rok přejí

Lucka Procházková a redakce

Cesty díky výzvě 56

Není to tak dávno, kdy profesorky Hilská a Minaříková zmizely na týden ze školy. Chodily do školy stejně jako my, jen o pár tisíc kilometrů dál. Díky výzvě 56 navštívily Londýn a Athény.

Prof. Minaříková; Jazykový kurz AJ

Od MŠMT dostala 63 000 Kč, cca dvacet tisíc připadlo na jazykový kurz a ubytování. Navštěvovala Embassy English, která má mnoho škol po celém světě. Na kurzech, které vedl ochotný a příjemný personál, potkala mnoho mimoevropských studentů. Jednotliví "studenti" poznávali jídlo a zvyky země, z nichž ostatní učitelé pocházeli, a snažili se vstřebat „živou angličtinu“. Asi vás potěší, že jako většina z nás po konci výuky (cca v jednu odpoledne) hodila věci na pokoj, „úkoly počkají na večer“ a vyrazila ven. Navštívila mnoho muzeí. „Greenwich byl nádherný, ale zklamalo mě Přírodovědné

výchovy. Škola, která stojí přímo pod Akropolí, má poměrně stísněné prostory. Nemá tělocvičnu, namísto našich šesti přírodovědných učeben a laboratoří mají jen jednu. Školu navštěvuje 234 žáků, pedagogický sbor čítá 26 učitelů. V každé třídě je interaktivní tabule, ale ta se víceméně používá jako promítací plátno na učitelské prezentace.

Veškeré učební materiály se ukládají na školní moodle, odkud si je žáci mohou stahovat. Ve škole panuje přátelská atmosféra a klid, protože se nezkouší. Velké písemky a zkoušení pak přicházejí 3× do roka. Neznámkuje se, žáci dostávají za své výkony body (0 -20), kdo neumí, propadne.

Pan ředitel je hnacím motorem všech inovací. Živě se zajímal o naše Bakaláře, protože oni mají ještě třídnice papírové. Na hodině fyziky, při které používal nový počítačový software, jsem nehospitovala* jen já, ale i další dvě fyzikárky. Studenti jsou v pohodě, nevadilo jim, že je fotím, že jim prohlížím sešity.



Hodina IVT v Athénách (foto: DH)

Co se týká oblečení, dávají přednost pohodlí před módními kreacemi. V teplákách ostatně chodila do školy i Maria, učitelka IVT a koordinátorka moodle ve škole.

Protože se ve školách v Řecku nevyvaňuje, nosí si žáci do školy velké svačiny a výuka končí každý den v 14:15. Volná odpoledne a víkend jsem trávila objevováním antických Athén, prohlídkou muzeí, lovem kešek a koupáním v moři. Prostě pohádka. Velice ráda bych Athény jednou ukázala i vám, studentům.

* (pozn. red.: vzájemná návštěva učitelů nebo odborníků ve výuce)

prof. Hilská, prof. Minaříková, J. Kalina VII

Vánoční koncert

Předpokládám, že už to všichni víte, ale nebude od věci se vám připomenout: V úterý 22. 12. se na naší škole bude konat další Vánoční koncert. Budeme se na vás těšit od devíti hodin, kdy koncert proběhne pro studenty prvních ročníků a nižšího gymnázia. V jedenáct hodin pak koncert začíná znovu pro starší studenty. Jako vždy se bude koncertovat v naší tělocvičně, kterou plánujeme i vánočně vyzdobit.

Bylo by pěkné, kdyby se celá škola zapojila do přípravy tohoto koncertu, proto vás takto vyzývám, abyste každý vystříhl pár sněhových (vlastně papírových) vloček a donesli je Anežce Fouskové z II. A. Budeme rádi, když nám věnujete pár minut svého času, pomůžete nám vytvořit na naší škole vánoční atmosféru.

Kdokoli by chtěl pomoci s výzdobou nebo celkově s organizací kulturních akcí na naší škole (další takto připravovanou akcí je akademie), může se hlásit také

Anežce. Jsme rádi za každou pomocnou ruku.

Na koncertě se bude zpívat, tancovat, rapovat, recitovat a nejenom to. Vystoupí mělnický TenSing i taneční skupina z místní ZUŠ. Mezi další velmi šikovné a talentované vystupující patří studenti našeho gymnázia napříč všemi ročníky.

Doufáme, že se vám bohatý program, který jsme pro vás..., vlastně program, který jste si sami pro sebe připravili, bude líbit a že tento koncert bude pro nás všechny příjemnou chvilku ztišení před vánočními svátky a také krásným a pohodovým rozloučením před prázdninami.

Šťastné a veselé svátky vánoční vám přeji

Lucka Procházková a Školní kulturní výbor

Vánoční koncert
Gymnázia Jana Dalacha

22. 12. 2015
od 9 a 11 hodin

Šťastné a veselé Vánoce!

ilustrace: Lucie Procházková, třída VII

Listování

V minulém čísle jste se dozvěděli, co je to listování a jak probíhá. S potěšením Vám mohu oznámit, že jsem se účastnila dalšího dílu tohoto cyklu, který byl snad ještě zajímavější.

Ve čtvrtek 26. 11. proběhlo v Masarykově kulturním domě další Listování a já měla opět tu možnost na něm pomáhat (a díky tomu Vás o něm opět informovat).

V tomto Listování zde, k mému potěšení, účinkovali poněkud známější herci a těmi byli Věra Hollá, Lukáš Hejlík a Gustav Hašek. Myslím, že jsem nebyla jediná z přítomných dam, která byla s výběrem herců nadmíru spokojená, a to mi celkový dojem ještě vylepšilo. Co mě však překvapilo (a to ne nepříjemně), byl výběr děl.

Pro toto listování byly vybrány dvě knihy s názvy Místnost a Faktura. Nehleďte v nich nějaký hlubší smysl, obě jsou přesně o tom, co mají v názvu napsáno. Knihy jsou dílem švédského herce a autora Jonase Karlssona. Jonas je jedním z nejvýznamnějších švédských

herců, narodil se v roce 1971 a napsal například sbírku humorných povídek s názvem Druhý gol. Děj Místnosti není složitý, ale je opravdu zajímavý, jedná se o psychicky narušeného úředníka Björna, který ve svém zaměstnání objeví místnost, kterou pravidelně navštěvuje. Jediný problém je, že podle všech ostatních lidí tato místnost neexistuje.

Na druhou stranu Faktura vypráví o pracovníku videopůjčovny, který obdrží fakturu na 5,7 milionů švédských korun. Později zjistí, že je to částka za takzvané "body prožitého štěstí".

Prezentace knihy byla dle mého názoru naprosto skvělá, opět jsem se pobavila, ale zároveň jsem se musela nad příběhy více zamyslet. Podle komentářů i výrazů ostatních si to všichni návštěvníci užili. Nakonec si každý mohl knihu koupit a s herci pohovořit. Opět Vás zvu na příští Listování, o kterém se můžeme dozvědět na listovani.cz nebo na stránkách Mělnického kulturního centra.



foto: Upoutávka na Listování

L. Špytková

Mimoškolák

V minulém čísle časopisu Palachoviny jsme se zabývali MOOC kurzy. Doufám, že vás článek inspiroval k navštívení doporučených stránek, možná až k samotnému studiu. Přestože se v tomto čísle budeme věnovat další oblasti mimoškolních aktivit, rád bych se ještě vrátil k MOOC kurzům a jejich nejnovějšímu přírůstku, který by mohl být ještě zajímavější, protože se jedná o první platformu online kurzů v češtině!

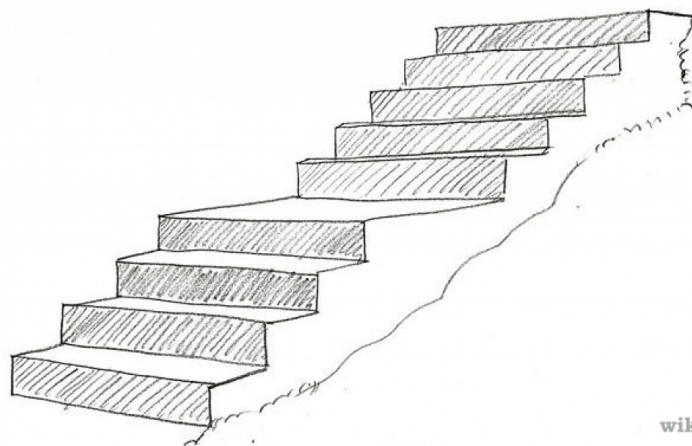
Název Seduo.cz sice nemusí znít úplně česky, ale důvěryhodnosti této platformě dodává fakt, že za ním stojí společnost LMC. Ta je vlastně portál Jobs.cz a Práce.cz, s nimiž právě tento druh vzdělání úzce souvisí. Ve spojitosti s nabídkami prací nabízí Seduo možnost vylepšit si nejenom znalosti na střední a vysoké škole, ale i v pracovním životě. Možnost připsat si do životopisu absolvované kurzy se dozajista odrazí v lepších výsledcích při přijímání do pracovních pozic. Nabídka kurzů je zatím oproti zahraničí omezená, důležitá je v tuto chvíli ale přístupnost mnohem více lidem díky českému jazyku, ne příliš časově náročným podmínkám a bezplatnosti většiny kurzů.

Nyní už tedy zpět k dnešnímu tématu, koníčky a kroužky ve volném čase. Většinu z nás již od dětství podporovali rodiče určitým způsobem v aktivním životě. Mnoho kluků hrálo a

hraje fotbal nebo hokej, dívky se vžívaly do role princezen skrze taneční a dramatické kroužky nebo gymnastiku. V dětství vám určitě součást takovéto aktivity přinesla spoustu kamarádů, zábavy a trochu příučení, ale s věkem se dostáváme na rozcestí. Klademe si otázku, co dál? Pokračovat tímto dětským tempem ztrácí smysl. Možností je posunout se v tomto koníčku o úroveň výš. Znamenalo by to více tréninků, obětovaného času a možná by vás to i postupně začalo omezovat i v sociálním životě, ale ze své zkušenosti vám radím, jděte do toho!

Mým cílem však není vám vyjmenovat vhodné a nevhodné koníčky, to bych si nedovolil. V téměř každém koníčku existuje zacílitelná profesionální příčka. Dám vám pár tipů, jak to na cestě na vrchol nevzdat. Když si za svým cílem opravdu půjdete, narazíte nejdříve na těžkou překážku, před níž by bylo mnohem lehčí sklopit zrak, ztratit motivaci a vrátit se zpátky. Jeden z hlavních důvodů neúspěchu je právě ztráta motivace a odhodlání. Někteří z vás si asi vybaví různé motivační citáty a videa. Ta jsou ale až posledním dílkem skládačky na cestě za vytyčeným cílem. Těchto pár tipů vám v těžkých situacích snad pomůže:

1. Své cíle si rozepište do dílčích cílů. Je nutné vycházet postupně jeden schod za druhým, nikdo nevyškočí hned do desátého



wik

foto: © howwhywhere.com 2014

patra. Plnění menších cílů vám vždy dodá další energii k pokračování a nedovolí vám to s tím seknout.

2. Důležitým bodem při sepisování cílů je jejich dosažitelnost. Sebevědomí je zdravé, ale vytyčit si titul mistra ČR v čemkoliv, když jste s tím před dvěma týdny začali, je nesmysl.

3. Hlídejte se a podělte se s ostatními. Podrobný popis dílčího postupu je důležitý, abyste viděli, zdali držíte zadané tempo. Založení deníku nebo alespoň vyhrazení stránky v zápisníku by bylo asi nejvhodnější. Pokud se také se svým okolím podělíte o své cíle, rapidně si zvyšujete šanci na jejich dokončení. Málokdo chce svým kamarádům vyprávět, jak svou snahu vzdal.

4. Najděte si potěšení. Určitě se

vaše snaha odráží i v jiných oblastech, například poznáváte nové lidi, cestujete za soutěží po světě, můžete se při představování pochlubit svým pokrokem nebo úspěchy. Zkuste identifikovat tyto faktory i u vašich koníčků a radujte se i z nich!

Nakonec řada fází při dosahování cílů: "To nedokážu." -> "To nemůžu dokázat." -> "Ale já to chci dokázat!" -> "Jak to dokážu?" -> "Zkusím to dokázat." -> "Já to dokážu!" -> "Dokázal jsem to!"

autor článku:
TOMÁŠ VNUK
třída III.B

Školní ročenka



foto: Schools United

Možná už jste slyšeli cosi o tom, že se u nás ve škole bude dělat ročenka. Možná se vás někdo i ptal, zda nechcete být v ročenkovém týmu. Ráda bych vám chtěla tento velmi zajímavý projekt trochu přiblížit.

Školní ročenka je taková knížka. Obsahuje fotky všech tříd, fotky ze všech akcí, také citáty, hlášky, vlastně cokoliv, co chceme. Měla by pokrývat vše, co se na škole děje, od sportovních akcí přes Mikuláš až po vánoční

koncert.

My máme možnost školní ročenku vytvořit díky projektu Schools United, což je také firma, která nám dělala školní mikiny. Tato firma také organizuje soutěž Moje ročenka. Tam soupeří jednotlivé školy v tom, kdo vytvoří lepší ročenku. Soutěž probíhá prostřednictvím kol trvajících jeden měsíc. Na každý měsíc je zadán nějaký úkol.

Celý ročenkový tým se už dal do práce a právě pracuje na prvních dvou úkolech. Jelikož jsme se zapojili později, máme možnost dodělat první kolo do 23. prosince.



foto: Schools United

Zadání prvního kola je vytvořit nástěnku ročenkového týmu a také stránku našeho týmu do ročenky.

Druhé kolo je zajímavější. Máme vytvořit fotoromán, takový jako bývá v Bravičku, jen ne tak kýčovitý, což je pro nás všechny výzva.

Jsem zvědavá, jak to všechno zvládneme, tak nám všichni držte pěsti, ať máme dost štěstí a hlavně času na splnění všech úkolů!

autor článku:
LUCIE PROCHÁZKOVÁ
třída VII

Výzva č. 56

Už jste slyšeli pojem výzva č. 56? Zní to trochu jako nějaká přísně utajovaná mise agenta CIA, že? Realita je o poznání fádnější, ale dotýká se nás všech celkem blízko.

Jedná se totiž o výzvu vyhlášenou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a zveřejněnou během dubna 2015. Naše gymnázium nelenilo, chytilo se příležitosti a zažádalo si o finanční podporu, ke které se výzva č. 56 vztahuje.

Tato výzva je v rámci programu OP VK (Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost), který je spolufinancován jak Evropským sociálním fondem, tak také státním rozpočtem ČR. Cílem OP VK je rozvoj vzdělanostní společnosti za účelem posílení konkurenceschopnosti ČR prostřednictvím modernizace systémů vzdělávání, jeho propojení s komplexním systémem celoživotního učení a zlepšení podmínek ve výzkumu a rozvoji.

Podrobnější informování o programu OP VK by bylo nejméně na celou další rubriku, proto se, pokud vás to zajímá blíže, obraťte třeba na internet.

A k čemu se tedy výzva vztahuje a co to pro nás konkrétně znamená?

Jak již napovídá název programu, do kterého výzva spadá, vztahuje se „padesát šesta“ ke vzdělávání, což není překvapením ani z důvodu toho, že se o ní píše v tomto školním časopise.

Výzva má 4 základní složky tj.

1) Čtenářské dílny jako prostředek ke zkvalitnění čtenářství a čtenářské gramotnosti, 2) Zahraniční jazykový kurz pro učitele, 3) Stínování (shadowing) v zahraničí pro pedagogy cizích jazyků, matematiky, přírodovědných a technických předmětů a 4) Zahraniční jazykově-vzdělávací pobyt pro žáky.

První složka (čtenářské dílny) se objevila již letos v září

například ve 3. ročnících. Na konci školního roku se totiž ve třetích ročnících odevzdává odborná práce vypracovaná jako srovnávání dvou děl stejného autora či dvou děl se stejným nebo podobným tématem.

Češtináři sestavili poměrně obsáhlý seznam knih novodobé literatury a z tohoto seznamu si pak mohli studenti vybrat knížky ke své odborné práci. Většinu děl z tohoto seznamu se poté podařilo objednat a zafinancovat z peněz z výzvy č. 56 a žáci své vybrané knihy dostali do rukou. Velikou výhodou je, že studenti budou moci během vypracovávání své odborné práce držet knihy fyzicky v rukou a nebudou závislí na výpůjční lhůtě městských nebo školních knihoven.

S knihami se také dělají skutečné čtenářské dílny o hodiny českého jazyka, kdy je výuka věnována práci s knihou a studenti se zábavnou a nenásilnou formou dozvídají, jak pracovat správně s textem, jak si vést podvojný deník a podobně.

Knihy, které se objednaly a nikdo ze studentů třetích ročníků je teď nepotřebuje, budou k dispozici ve školní knihovně volně k zapůjčení.

A co další složky výzvy?

O ostatních složkách výzvy se dozvíte v tomto i v dalším čísle Palachovin. Možná se budete divit, že váš školní zájezd je uskutečňován právě díky tomuto projektu nebo že právě váš kantor odcestoval do ciziny finančně podpořen dotací z výzvy č. 56!

Tak snad už jen přání, ať se cíle tohoto projektu vyplní co nejlépe a snad studenti tuto skvělou příležitost k zábavnější a kvalitnější cestě ke vzdělání uchopí správným způsobem.

autor článku:
MARIANA TAUCHMANOVÁ
třída VII

IV. A: Budeme maturovat!

Náš stužkový večírek se konal v baru Cihelna ve čtvrtek 26. listopadu od 18:00. Večírků předcházely poměrně dlouhé přípravy, ať už se jednalo o vytváření výzdob, vyvolávání fotek do třídního alba či nakládání masa. Vše jsme (samozřejmě) všichni vytvářeli na poslední chvíli, ačkoliv jsme měli v plánu vše mít hotové včas, ale tak už to prostě bývá.

Všichni jsme se tedy sešli ve čtvrtek v Cihelně až na naši milovanou nemocnou spolužačku, která bohužel dorazit nemohla. Jídla bylo všude dostatek, ale posléze jsme zjistili, že to byl pouze optický klam a jídlo stále rychleji a rychleji ubývalo.

Po krátké chvíli přišlo na řadu samotné stužkování. Náš pan profesor třídní nám všem připnul stužku a také nám věnoval hned několik velmi motivujících slov do budoucího studia a života. Následoval společný přítpek. Samozřejmě jsme si všichni připíjeli, abychom tu maturitu

zvládli a odmaturovali nejlépe s vyznamenáním, ale nebudeme nenasytí, některým z nás prý bude stačit, když prostě prolezeme! Pak už jsme začali slavit a tančit na slavné songy od Helenky Vondráčkové a na další české hity.

Všichni na večírek vzpomínáme pozitivně a myslíme si, že i v budoucnu na tento večer, který jsme strávili s naší třídou vzpomínat dále budeme.

A na závěr bych chtěla poradit dalším ročníkům, že masa není nikdy dost. Také bychom rádi poděkovali všem, kteří na náš stužkový přišli, moc si toho ceníme.

Dále bychom vás všechny srdečně chtěli pozvat na náš **maturitní ples**, který se bude konat **26.2.2016 v Kralupech nad Vltavou**. Těšit se již nyní můžete na bohatou tombolu, překrásné slečny, samozřejmě i na překrásné chlapce, ale i na vystoupení některých našich spolužáků, jako například na



foto: IV.A

letadýlko Honzika Votavy ze septimy, dále na latinsko-americký tanec v podání Tomáše Vnuka ze III.B nebo na skupinku neratovických karatistů.

Celý večer se bude linout v antickém duchu.

Veronika Mrázová, Tereza Gibišová IV. A

O výstavbě haly

Hlavním pokrokem stavby naší nové sportovní haly je zjištění, že se nikam nepokročilo. Nemusíme se bát, že se hala do konce velkých prázdnin nestihne. Za zdržení může (překvapivé) zjištění, že je potřeba upravit podloží, protože by to, které bylo stávající (již odvezené), nemuselo halu unést. A protože si nikdo nevezme na zodpovědnost spadnutou halu a zabitou třídu (v lepším případě "jen" zraněnou třídu), musí se navězt nové. Pro jistotu se vymění opěrná zeď.

Jak máme věřit, že se hala stihne postavit včas? Nebojte bude montovaná. To znamená, že se

vyrobí větší kusy a pak se jen za školou smontují. Jenže vyměnit podloží něco stojí, na tom se asi všichni shodnou, odhadlo se to asi na takových několik milionů. Proto musíme čekat, až to schválí Kraj. Ale známe to, Kraj je Kraj, nesmíte na něj spěchat, mohl by nám utéct a kdo by pak přerozděloval peníze? Už proběhlo několik zasedání této instituce, ale naše hala se zatím na jednání nedostala, tak tedy musíme čekat.

Doufejme, že od Středočeského kraje dostaneme alespoň novoroční dárek a dozvíme se to sladké tajemství, jestli opravíme opěrnou zeď a budeme mít po každém větším dešti za školou plavecký bazén (a v zimě kluziště), nebo budeme cvičit v hale.

s Rybářem na rybách." Nakonec mi to nepřipadalo tak vtipné, a tak jsem se rozhodl, že ji tam nenalepím, za průsvih mi to nestojí.

Doufám, že to Rybáři do Vánoc stihnou. Teď už se to jeví dobře, ale ze začátku to vypadalo, že nám ji opravují „dálkově“. Má nás vyjít maximálně na 800 000 Kč. Vše hrazeno z pokladny našeho kraje. Stejně jako hala i tato rekonstrukce se opozdila kvůli jeho jednání a schvalování. Navíc v důsledku bouracích prací na kanalizaci se křídlo posunulo a vznikly praskliny v multimediální učebně 425. Statik nás ujistil, že to spraví perlínka a nová vnitřní omítka. Tak doufám, že se škola, která stojí na navážce, nerozjede a nezastaví se až na Chloumku.



foto: , Jan Kalina

J. Kalina VII

Rekonstrukce odpadu v zeleném křídle

Tak nám začali opravovat kanalizaci v zeleném křídle. Nejdříve nám zakázali vstup do tohoto křídla bez dozoru pedagoga, za což vedení chválím, je to stavba a je jedno, jestli se tu něco dělá nebo ne. Předpisy jsou předpisy. Ale poté se nic dlouhou dobu na stavbě nedělo. Pry musí nakoupit materiál.

Ti z vás, kdo jste našimi studenty, jistě znáte ceduli na zábradlí zelených schodů. Měl jsem tendenci, takové nutkání přilepit pod ni ceduli s nápisem: „A kde jsou ti pracanti? Nejsprš

Když jsem mluvil na začátku listopadu s panem ředitelem, věřil, že se, pokud nebudou problémy, rekonstrukce stihne do konce listopadu. No, pane řediteli, tak budeme společně čekat dál. Kdybyste mohl vybrat firmu, která má lepší ohlasy, a nemusel byste (podle zákona) vybírat jen podle ceny, možná už bychom měli klid.

Přeji hezké, příjemné a klidné Vánoce Vám všem a těším se na novoroční dárky od Středočeského kraje a od RYBÁŘ stavební s.r.o. Snad je dostaneme.



foto: Jan Kalina

autor článku:

Profesorky jsou taky lidi

Tereza Drápalová-Šajtarová
Ráda učím na nižším gymnáziu

Při jakých předmětech se s Vámi můžeme setkat?
Při češtině a dějepise

Jak tu dlouho učíte?
14 let

Jak dlouho to tu s námi plánujete vydržet? :)
Tak dlouho, jak mě to tu bude bavit. Člověk musí své povolání vykonávat s láskou a musí mít vztah i k místu, kde působí. Zatím u mě platí oboje.

Jaký je Váš nejoblíbenější školní předmět?

Čeština a dějepis

Proč jste se stala profesorkou?
Protože jsem jí chtěla být od dětství.

Jaké akce Vám na škole chybí?

Mám pocit, že mi žádná akce nechybí, možná, že zpívání na schodech by se dalo zopakovat.

Myslíte si, že většinu látky, kterou nás učíte, v budoucnu použijeme?

Určitě ne, ale aspoň získáte všeobecné kulturní povědomí a přehled.

Jaký máte názor na školní maturity?

Myslím si, že dřívější podoba

Atletický čtyřboj	Dobrá akce, ale je co zlepšit
Běh pro Afriku	Perfektní akce
Vánoční koncert	Dobrá akce, ale je co zlepšit
Akademie	Perfektní akce
Vítání primánů	Dobrá akce, ale je co zlepšit
Pasování	Špatná akce, potřebuje předělat
Poslední zvonění	Dobrá akce, ale je co zlepšit

foto: Jan Kalina

ústní maturity z češtiny byla daleko těžší. Studenti se museli naučit 30 témat, nyní jim stačí znalost 20 knih. Na druhou stranu nepsali didaktický test, ten já vítám. Písemná práce v současné podobě se mi také více líbí. Jsou dána přesnější pravidla jak pro psaní, tak pro hodnocení. Také si studenti mohou vybrat z deseti témat, což mě těší.

Vzkázala byste něco

pořadatelům akcí?

Ať vydrží jejich nadšení, ať mají po ruce dost lidiček, kteří jim pomohou s organizací a realizací. Hodnocení akcí v tabulce je výběrem z možností: (perfektní akce; dobrá akce, ale je co zlepšit; špatná akce, potřebuje předělat; na gymnáziu pro ni není místo; je to „hovadina“)

Jan Kalina, VII

Dvakrát zachráněné dítě: Tomáš Graumann

Masarykův kulturní dům uspořádal 12. 11. přednášku s názvem „Dvakrát zachráněné dítě“. Dopoledne pro školy, večer pak pro veřejnost. Přednáška pojednávala zejména o dětech zachráněných sirem Nicholasem Wintonem. Jedním z takových dětí byl i Tomáš Graumann, přednášející, který návštěvníkům vyprávěl svůj životní příběh, a to od útlého dětství až po současnost.

Celé vyprávění se neslo v pochmurném duchu, kterého pan Graumann dokázal navodit svým strhujícím povídáním.

Atmosféru pak skvěle doplnilo osvětlení jeviště a v neposlední řadě bezproblémová a nenásilná spolupráce s překladatelkou (ačkoliv žil vypravěč až do 8 let v tehdejší Československu, nedovede hovořit plyně česky).

Hluboce mě zasáhl fakt, že jako jediný z rodiny dokázal přežít útrapy války. Ostatní příbuzní zahynuli v koncentračních



foto: <http://1url.cz/dAd8>

táborech napříč Polskem. Celý příběh ale mohl dopadnout úplně jinak. V den, kdy Tomáš nastoupil do vlaku, který jej odvezl z nebezpečí, ho měl doprovázet i mladší bráška Toník. Ten byl však nemocný, musel se tedy vrátit a zotavit se. Bylo mu řečeno, že za měsíc, až bude zdravý, bude moci znovu

dorazit na pražské Wilsonovo nádraží a odjet za starším bratrem. Naneštěstí tento vlak nádraží nikdy neopustil. 1. 9. 1939, tedy v den, kdy měl odjet, začala druhá světová válka.

Když jsem si vyposlechla, čím si teprve malý, osmiletý chlapec musel projít, co všechno v útlém věku prožil (a to byl teprve začátek přednášky), po tvářích se mi mimoděk začaly kutálet slzy.

V nucené emigraci chlapcův život osudově ovlivnil kněz, jenž přijel do vesničky ve Skotsku, v níž již Tomáš nějakou dobu pobýval. Místní děti často poslouchaly příběhy, které jim muž vyprávěl. Dle Tomášových slov se v něm právě v tuto dobu něco zlomilo – vybere si misionářské povolání a rozhodne se pro šíření křesťanské víry, jejíž ideologie ho oslovila.

Jako misionář působil na Filipínách, kde potkal i svou

manželku, Caroline. V této době si osud s Tomášem opět nehezky pohrál. Manželům bylo totiž oznámeno, že bohužel nebudou mít nikdy vytoužené dítě. Manželé však na rodičovství nerezignovali a společně se rozhodli pro adopci dvou dětí. V den, kdy si šli pro své děti, se Caroline necítila vůbec dobře, domnívala se tedy, že je nemocná. Nikoho ani nenapadlo, že by mohla být těhotná. A tak mají nakonec 4 děti a už několik vnoučat.

Po revoluci se vrátil zpět do rodné krajiny a žije střídavě zde, v České republice a v USA. Celá tato přednáška mě neuvěřitelně zasáhla.

L. Čelikovská, VII

Čtenářské dílny v praxi

Letošní první pololetí se nese trochu v jiném duchu. Učitelé cestují do zahraničí stínovat či vzdělávat se, vybraní studenti na jazykové kurzy. My, kteří jsme zůstali doma, jsme každý týden pravidelně zapojování do čtenářských dílen a můžeme se kochat čtením úplně nových knížek, které nám v rámci výzvy 56 češtinářů pořídili. Obohatili naši knihovnu o 340 nových titulů!

Jak takové čtenářské dílny probíhají na nižším gymnáziu? Podstatou je číst, číst, číst. Věřte nevěřte můžeme si nosit svoje vlastní knížky. Nemáme povinnou četbu! Nejprve si společně v kruhu nastíníme, co chceme při čtení sledovat. Učitelé namodelují situaci tím, že si také přinesou svoji rozečtenou knížku a upozorní nás, čemu bychom se měli při čtení věnovat. Dostaneme úkol. Pak se pohodlně usadíme a celých 20 minut si sami potichu čteme. Přitom dodržujeme *přísná* pravidla dílny čtení:

1. Musíme číst po celou dobu.
2. Nikoho nevyrušujeme.
3. Neděláme si přestávky na záchod a pití.
4. Vybereme si knihu nebo text na čtení před začátkem čtenářské dílny.
5. Během minilekcí nasloucháme.
6. Můžeme sedět pohodlně kdekoli.

Pak přichází praktická část. Jsme rozlosováni do skupinek, kde společně mluvíme o našem sledovaném jevu, děláme si čtenářské zápisky a diskutujeme o právě přečtených pasážích. Můžeme vystavit postavám z našeho příběhu červenou kartu, povídáme si o tom, která postava nám je či není sympatická a proč. Zjišťujeme, jaké překážky různí hrdinové musí překonávat. Píšeme si podvojný deník o tom, co nám která situace, příhoda připomněla z vlastního života. Ztotožňujeme se s našimi hrdiny nebo je káráme za jejich činy. Sledujeme děj, čas, prostředí. Tvoříme průkazy našim postavám.

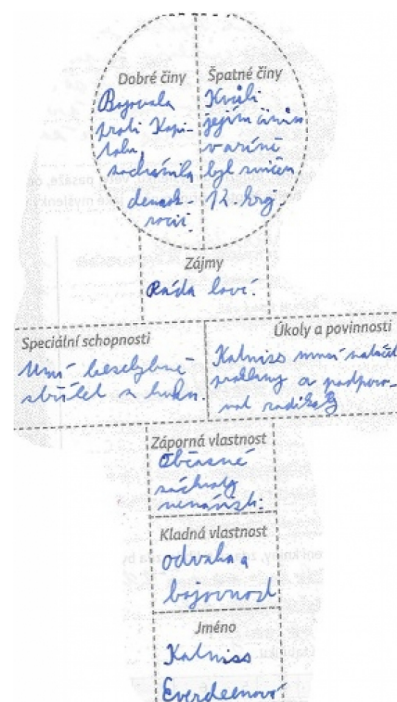


foto: ukázka ze čtenářského deníku

Na závěr celé dílny si opět sesedneme do kruhu a vylosovaný poreferuje o tématu svého spolužáka přede všemi. Důležité je naslouchat kamarádům a chtít se dozvědět od nich nové věci. A protože přirozeně rádi sdílíme své

zážitky nejen na sociálních sítích, učíme se to také spolu mezi sebou z očí do očí. A baví nás to!

redakce

Luštění

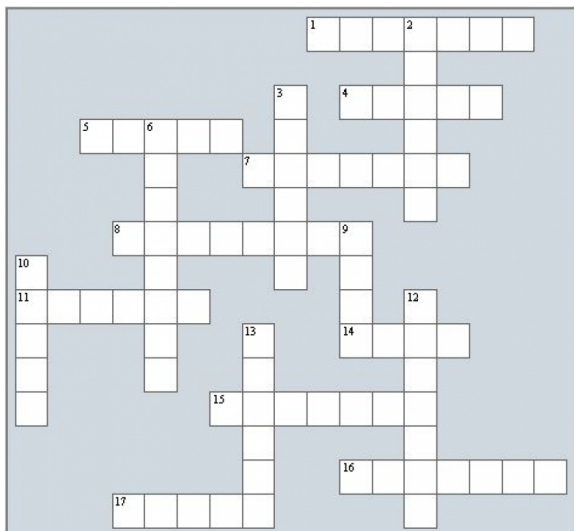


foto: Lucie Procházková, třída VII

Křížovka

Vodorovně

1. Sušenka
4. anglicky slanina
8. Symbol naděje
9. Italský dezert z mascarpone
10. Káva s mlékem
11. Voják americké námořní pěchoty
15. Cibule
16. Ženské jméno (10.7.)

17. Sociální síť

Svisle

2. lyžařská disciplína
3. Sídlo boha Odina
5. Tělocvičné nářadí
6. Slovenská řeka
7. Bodavý orgán hmyzu
12. Sopky
13. Evangelista
14. Závodní loď pro jednoho veslaře

A	K	Č	Y	M	Š	E	C	A	R	E	L	E	C	K	A	K	P	A	M
K	B	J	T	O	L	E	R	A	N	C	E	D	V	A	B	L	I	Ř	P
S	Ť	I	R	E	P	R	E	Z	E	N	T	A	N	T	K	A	Ň	O	K
E	R	Z	B	S	K	A	L	K	A	C	L	P	A	H	Á	D	K	A	E
R	E	V	O	L	V	E	R	S	T	Č	I	Á	A	S	I	L	U	K	C
F	N	A	K	N	I	Č	N	E	Í	B	O	N	B	O	N	I	É	R	A
A	E	P	E	É	S	O	A	K	Á	H	U	R	D	Z	E	J	Á	N	R
K	S	O	R	S	A	C	T	A	A	L	Ě	A	V	A	K	M	Ý	D	T
Č	A	K	A	O	M	S	H	É	T	N	A	U	T	O	R	K	A	E	S
I	N	O	M	U	P	A	T	O	K	E	Z	U	O	T	O	M	S	E	U
N	C	Ž	I	C	E	U	G	U	B	A	L	D	A	C	H	Ý	N	L	L
S	E	K	K	I	É	V	S	I	H	O	Á	O	O	D	O	Z	O	R	I
O	N	A	A	T	E	K	I	T	E	A	T	O	R	B	O	R	K	I	M
R	E	K	V	A	L	I	F	I	K	A	C	E	C	R	E	Z	N	I	C
E	S	T	R	O	U	H	A	N	K	A	E	X	C	E	L	E	N	C	E

foto: Lucie Procházková, třída VII

Osmisměrka

AKCELERACE, AREÁL,
AUTORKA, BALDACHÝN,
BIBLIOTÉKA,
BONBONIÉRA, ČINKA,
DIODA, DOZOR, DRUHÁK,
DÝMKA, ETIKETA,
EXCELENCE, FRESKA,
HÁDKA, CHOBOT,
ILUSTRACE, INZERCE,
JIZVA, KERAMIKA, KOŇAK,
KULISA, MAGIE, MAPKA,
MASIV, MIKROB, MOTOUZ,
MYČKA, NÁJEZD, NÁPAD,

ODZNAK, POKOŽKA,
PROPUSTKA, PŘÍLBA,
RADNICE, REKVALIFIKACE,
RENESSANCE,
REPREZENTANTKA,
REVOLVER, ROLETA,
ROSNIČKA, SENZOR,
SKALKÁ, SOUCIT,
STROUHANKA, STUHA,
SUKNĚ, TOLERANCE,
VALČÍK

Lucie Procházková VII

Klub mladého diváka - Želary

Rozhodli jsme se, že vám zprostředkujeme také zprávy o dění v Klubu mladého diváka. Ten za školní rok stihne navštívit šest divadelních představení v pražských divadlech.

Ve čtvrtek 19. 11. 2015 se vydali členové Klubu mladého diváka do centra Prahy na divadelní hru Želary v divadle Rokoko. I přes nepříznivé počasí dorazili všichni plni elánu do Rokoka nedaleko Václavského náměstí.

Divadelní hra pod vedením režiséra Pavla Kheka byla rozdělena na dvě dějství a příběh podaný výbornými herci všichni nasávali plnými doušky.

Hra se odehrává ve čtyřicátých letech, v období okupace Protektorátu Čechy a Morava Němci. Eliška je mladá dívka, která nedostudovala medicínu kvůli uzavření vysokých škol. Pracuje jako zdravotní sestra v městské brněnské nemocnici, kde má milostný poměr se sympatickým a úspěšným chirurgem Richardem, ale oba jsou zapojeni do tajného odboje, který je tvrdě potlačován po atentátu na Heydricha. Jedné



foto: <http://1url.cz/3Ady>

noci přivezou na chirurgii venkovana ze vzdálených pohraničních hor. Muž potřebuje nutně transfúzi a má stejnou krevní skupinu jako Eliška. Ta mu svým dárcovstvím zachrání život, čímž se krví naváže pouto, které posléze vyústí ve zvláštní, silný milostný vztah mezi městskou, vzdělanou Eliškou a vesnickým mužem s dětskou

duší - Jozou. Eliška je osudem donucena žít uprostřed divoké přírody, v horské vesnici Želary, kde se zastavil čas před 150 lety. Pomalu se začíná vžívat i do ostatních obyvatel Želary a velmi brzo si najde i spřízněnou duši. Rozdíly mezi městem a vesnicí jsou patrné na každém Eliščině kroku a některé činy v Želarech jsou pro mírumilovnou Elišku

šokující. To, co na počátku vypadalo jako ztráta identity, se ale mění v nalezení svého pravého já...

autor článku:
TOMÁŠ VNUK
třída III.B

Hunger Games - Aréna smrti

O celosvětovém bestselleru Hunger Games jsme slyšeli asi všichni. Tato knižní trilogie byla i filmově zpracována.

Strhující příběh šestnáctileté Katniss Everdeenové, která se po smrti svého otce musela postarat nejen o svou mladší sestru Prim, ale i o svou matku, která se nervově zhroutila. Katniss se seznámila s tamním chlapcem Hurikánem, se kterým chodí i přes zákaz lovit do lesa zvěř, kterou buď prodá, nebo doma s rodinou sní. Katniss svou sestru nade vše miluje, proto, když je Prim vybrána jako splátkyně „Hladových her“, se okamžitě přihlásí dobrovolně místo ní. Hladové hry jsou pořádány každoročně od doby, kdy se podařilo ukončit válku. Mají připomínat, že nikdo není tak silný. S Katniss je do hry odveden i pekařův syn Peeta Mellark. Katniss si díky svému vizážistovi Cinovi získá přízeň publika, ale není to jen zásluha její vizáže. Pomůže jí k tomu i samotný Peeta, který Katniss vyzná lásku v přímém přenosu. Milenci pronásledováni osudem



google.cz

se tedy dostávají do arény, kde se rozdělí. Katniss soutěží na vlastní pěst a Peeta na oko uzavřel spojenectví s jinými splátcí. Když však jde do tuhého, Peeta zachrání Katniss a tím si vyslouží ošklivou bodnou ránu do stehna. Mezitím Katniss uzavírá spojenectví s malou

Routou, která však brzy umírá. Katniss proto hledá Peetu a snaží se ho udržet naživu. Zda se jí to podaří či ne, zjistíte snadno. Můžete si buď přečíst knihu, či zhlédnout film.

Mně osobně se první díl trilogie velice líbil, jak kniha,

tak filmové zpracování. Už po prvních dvaceti stránkách jsem nebyla schopna odložit knihu z ruky, protože jsem chtěla vědět, jak to dopadne a co se všechno stane. Kniha vás opravdu nepustí. Je totiž plná napětí, akce a zároveň lásky. Zároveň se mi líbil i film. Není příliš pozměněn od knihy. Scény jsou naprosto identické a rozdíly minimální. Scéna, kdy malá Rouda umírá a Katniss jí zpívá, je velice dojemná a to nejen ve filmu, ale i v knize.

Ve filmovém zpracování můžete v roli Katniss vidět Jennifer Lawrence, která svou roli zvládla na jedničku. Hurikána hraje Liam Hemsworth, který se své role taky zhostil skvěle. Peeta Mellark je v podání Joshe Hutchersona naprosto skvělý. Krásný, milý a trošičku stydlivý.

Hned po dočtení a zhlédnutí prvního dílu, jsem se pustila do čtení druhého, ale o tom zase něco příště.

Klučinová Lucie III.A

S vůní naděje - Turnaj se opět vydařil

V pátek 20.11 se konal již pátý ročník charitativního volejbalového turnaje „Hrajeme pro dobrou věc - S vůní naděje“. Již od středy 18.11. probíhal prodej napečených dobrot, které jako startovné přinesli nejen účastníci turnaje.

Ale teď k samotnému pátku. V pátek ráno jsme už všichni byli připraveni ve fialovém tričku a začal prodej dobrot - bábovek, cupcaků, řízků či párků v rohlíku. V 8:00 proběhlo zahájení turnaje, kterého se zúčastnilo 13 družstev nejen z našeho gymnázia. Mimo družstev od kvarty až do čtvrtého ročníku naší školy se turnaje zúčastnil i tým ze Střední průmyslové školy stavební a tým, který byl složený z bývalých studentů GJP.

Žáci ze "stavebky" se nejen zúčastnili turnaje, ale zároveň se podíleli na prodeji vonných pytlíčků, na kterém pro dobrou věc vydělali přibližně 1600,-. Všichni jsme s napětím sledovali jednotlivé volejbalové zápasy a fandili svému favoritovi. Na přestávky nebyl čas, a proto jsme si udělali jen jednu.

Kolem 13. hodiny se na nás přijel podívat malý šikula Honzík s maminkou. Přestalo se hrát a všichni se připravili na Honzíkovo přivítání, mnozí z nás vybavení kapesníčky. Když mezi nás Honzík s maminkou přišli, už se mnohým z nás chtělo brečet, stejně jako jeho mamince. Pro Honzíka se nám podařilo vybrat krásných 49 098,-. Vyhlášení částky došlo všechny v tělocvičně, ovšem nejvíce paní Pelantovou, Honzíkovi maminku. Honzíkovi jsme kromě vybraných peněz

předali krabíčku dobrot a ručně pletené ponožky od paní profesorky Sekulové. Po předání nám velice dojatá Honzíkova maminka poděkovala, mnohé z nás rozplakalo.

S Honzíkem a jeho maminkou se nám podařilo udělat krásnou fotku a poté přišel čas se rozloučit a pokračovat ve hře. A jak celý turnaj dopadl? Zlatý pohár si odnesla Střední průmyslová škola stavební, druhé místo získala septima a bronz vyhrála 4.A.

Zeptala jsem se účastníků turnaje, jak se jim akce líbila. "Turnaj byl super, užila jsem si tu atmosféru a samozřejmě jsem moc ráda, že jsme zase mohli pomoci dalšímu nemocnému dítěti," sdělila své dojmy bývalá studentka naší školy Míša Slánská

Turnaj se nám všem moc líbil a doufáme, že příští rok budeme pomáhat stejně jako letos.

autor článku:
LUCIE KLUČINOVÁ
třída III.A



ilustrace: III.A

Meditace a věda

V poslední době stále narůstá mezi laickou i odbornou veřejností obliba relaxačních a meditačních technik. Jistě jste se již setkali s jógou či buddhistickou filozofií, ať už přímo, či prostřednictvím známých nebo masmédií. Možná jste také zaslechli výroky jako „Výzkum prokázal, že meditující lidé produkují nadlidskou energii.“ Meditace a relaxace jako fenomén tak bývají často ztotožňovány s náboženstvím a spiritualitou. Moderní psychologie však ukazuje, že jejich vliv lze popsat zcela racionálním a vědecky relevantním způsobem.

Meditace vs. relaxace

Ať už ve formě změn pozornosti, kontrolovaného dýchání či využití vlastní představivosti, meditace jako technika je schopna navodit tzv. změněný stav vědomí, tedy změnu stavu psychických funkcí (např. zkreslené vnímání času a prostoru). Tyto stavy nejsou nic nepřírodního – jako jejich příklad můžeme uvést spánek či vliv psychoaktivních látek. V případech meditace bývá výsledkem stav příjemného uvolnění a snížení duševního a fyzického napětí. Oproti tomu relaxace bývá obvykle prováděna za plného vědomí – dotýčný se snaží snížit míru své autonomní aktivity (tedy snížit míru své „nabuzenosti“) a fyzického napětí v těle. Toho můžeme dosáhnout např. prostřednictvím střídavého napínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin (progresivní relaxace) a zpomalením dechu s jeho prohloubením. Tyto techniky samozřejmě není třeba od sebe zcela striktně oddělovat (některé psychohygienické postupy navíc nelze zaškatulkovat). V rámci kognitivně-behaviorální terapie bývá relaxace často s meditací kombinována, zejména ve formě koncentrace na plamen svíčky a následných vizualizací (např. představujeme si, že do plamínku „vydechujeme negativní emoce“).¹

Neurofyzilogie stresu

Výše zmíněné využití má samozřejmě své opodstatnění. Když se dostáváme do stresové reakce, odehrává se v těle „chemická bouře“ – kaskáda fyziologických procesů zahrnujících vzájemné interakce nervové a hormonální soustavy

– a následky těchto vazeb. V první fázi dochází ke stimulaci autonomní nervové soustavy (část NS, která řídí procesy za běžných okolností neovládané či částečně neovládané vůlí, např. tep, automatismus dechu, pocení apod.), konkrétně sympatické nervové soustavy zodpovědné za stimulaci organismu a jeho přípravu k reakci „boj nebo útěk“. Do krve se vyplavují stresové hormony – adrenalin a noradrenalin – katalyzující tyto změny. Zvyšuje se míra svalového napětí, zrychluje se tep a dechový cyklus („lapáme po dechu“). Organismus je neustále připraven k boji či útěku, musí být stále „ve střehu“. Podobná reakce může mít dlouhodobý průběh. Jedná-li se o chronický stres, kterým v moderní civilizaci trpí stále větší počty lidí, nachází se organismus v dlouhodobém stavu autonomní aktivity a napětí. Snižujeme-li svalové napětí, zpomalujeme a prohlubujeme dýchání a modifikujeme pozornost, dochází ke změně – začíná převládat druhá část autonomní NS, parasympatikus. Tělo se pomalu dostává do stavu klidu a výše zmíněné autonomní funkce se zpomalují. Jedná se tedy o jakýsi „zpětný chod“. A přesně toho jsou meditace i koncentrace schopné docílit.

Výzkumy meditace

Priznivé účinky těchto technik prokazuje celá řada klinických studií. Jako příklad lze uvést následující: Jedinci, kteří prošli 8týdenním výcvikem v meditaci, uváděli signifikantní snížení míry negativních pocitů (zejména úzkostných) a byla u nich zjištěna zvýšená elektrická aktivita mozkových oblastí zodpovědných za pozitivní emoce. V návaznosti na to bylo možné též sledovat pozitivní vliv na imunitní systém. Jiná studie (Lewis, Lutz, Davison; 2004) se zaměřovala na rozdíly mezi „nováčky“ a pokročilými (zkušenými buddhistickými mnichy). Snímání prostřednictvím magnetické rezonance ukázalo, že došlo v meditačním stavu k silnější aktivitě mozkových center pozornosti. U zkušených mnichů však tato změna byla výraznější. Začátečníci vykazovali též silnější aktivitu mozkových oblastí spojených s rozpoznáváním chyb.²

Za zmínku stojí také výzkum jedné z meditačních metod (tzv. jóga nidra), který prováděli Lou a kolektiv. Prostřednictvím pozitronové emisní tomografie a EEG došli k závěrům, že u praktikujících došlo k výrazným změnám metabolismu neuronů a mozkové činnosti jako takové. Lze mluvit zejména o změnách v hipokampu (jedno z center paměti), senzoričtých a asociálních systémech.³

Další výzkumy meditace prokázaly např. nižší úbytky šedé mozkové hmoty vlivem stárnutí u pravidelně meditujících probandů (tedy zpomalení stárnutí mozku) či dlouhodobé strukturální změny již zmíněného hipokampu. Kromě toho dochází také k částečnému úbytku buněčné hmoty amygdaly, centra, které na základě srovnávání s tím, co jsme již prožili, vyhodnocuje nové situace a podněty. V případech vyhodnocení byt jen zdánlivého stresoru amygdala „přepadne mozek“ a zahájí stresovou reakci. Zjištění korespondovalo s výpovědí probandů o zlepšení nálad a snížení míry stresu.⁴

Někteří badatelé doufají, že výzkum meditačních technik by mohl v budoucnu přinést nové možnosti rehabilitace pacientů s poškozením mozku a také nové poznatky o vědomí.⁵

Základem je klidné, tiché místo, ve kterém se cítíte bezpečně. Většina autorů doporučuje tyto techniky provádět zpočátku vsedě (během meditace dochází ke změnám mozkových vln podobně jako při spánku – mohli byste usnout).

Existuje obrovské množství rozličných druhů meditace. Jako příklad lze uvést následující:

Koncentrace na dech: Řada meditačních technik využívá práce s dechem v kombinaci se změnou pozornosti. Jednoduše se pohodlně usadíte (pokud možno s rovnými zády), uvolněte si tělo a zavřete si oči. Pomalu začnete pozorovat svůj dech. Pouze se na něj soustředíte, nesnažte se ho záměrně ovlivňovat. Pokud vám hlavou probíhají myšlenky, nesnažte se proti nim bojovat – jednoduše je ponechte tam, kde jsou – a zaměřte svou pozornost zpět na nádech a výdech. První

pokusy mohou být obtížné, ale cvičení dělá mistra. Časem sami zjistíte, jak dlouhá doba vám vyhovuje. Prozatím však toto cvičení provádějte 10-15 minut denně. Pamatujte si také, že meditace není o výkonu či dosahování něčeho. Je to čas pro vás, který byste si především měli užít.

Koncentrace na plamen svíčky: Za stejných podmínek jako u předchozího typu meditace pozorujte plamen svíčky, opět v případě nežádoucích myšlenek zaměřujte svou pozornost zpět. Po delší době nácviku se tímto způsobem budete dostávat do změněných stavů vědomí vlivem změn pozornosti. Pamatujte však, že meditace je nástrojem terapeutickým, nikoli určeným k „hledání podivných stavů a senzací“.

Jak vidno, meditace tedy nepatří pouze na pole ezoterních nauk, nýbrž své zastánce si našla též v akademických a terapeutických kruzích – a to z dobrých důvodů.

- 1 PEŠEK, Roman, Ján PRAŠKO a Petr ŠTÍPEK. Kognitivně-behaviorální terapie v praxi: pro terapeutu, studenty a poučené laiky. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, s. 203-204. ISBN 978-80-262-0501-2.
- 2 NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Vyd. 3., Praha: Portál, 2012, s. 256-257. ISBN 978-80-262-0083-3.
- 3 KULIŠTÁK, Petr. Neuropsychologie. Vyd. 2., Praha: Portál, 2011, s. 256. ISBN 978-80-7367-891-3.
- 4 WALTON, Alice. 7 Ways Meditation Can Actually Change The Brain. Forbes [online]. 2015 [cit. 2015-12-05]. Dostupné z: <http://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2015/02/09/7-ways-meditation-can-actually-change-the-brain/>
- 5 NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Vyd. 3., Praha: Portál, 2012, s. 256. ISBN 978-80-262-0083-3.

Martin Nejedlý, VIII

Hvězdy mezi námi

Věděli jste, že máme u nás na gymplu youtubery? Možná jsou právě vaši spolužáci ti, kteří svůj čas věnují natáčení videí pro zábavu. Představme si je.

Ivo Stráník z druháku natáčí povětšinou vlogy a sketche, což jsou krátké scénky ze života. Na YouTube ho můžete najít pod jménem Jerry Stranik.

Johana Karbanová z kvarty natáčí už 3 roky cestovní vlogy a sketche, kde ráda sděluje lidem svůj názor, a její kanál se jmenuje TheJohanaVideo.

Na kanále Matějův svět můžeme vidět všechny druhy tagů, vlogů a asků Matěje Hronka z kvarty.

Co vás přivedlo k natáčení videí? Jaký byl ten poslední impuls, díky kterému jste se definitivně rozhodli natočit první video?

Johana: Hodně jsem sledovala zahraniční youtubery i českou scénu a říkala jsem si, že je to zajímavé, originální. Tou dobou to ještě nebylo tolik populární. Chtěla jsem být originální. Ten poslední impuls nebyla konkrétní chvíle, spíš touha to zkusit.

Jerry: Já jsem to měl úplně stejně. Tak jsem sledoval zahraniční youtubery a chtěl jsem vyzkoušet něco nového – tak jsem natočil své první video.

Matěj: Možná to vyzní docela zvláště, ale k natáčení mě přivedlo zhlédnutí videa o tom, že youtube vydělává miliony... A jelikož jsem občas docela materialistický, okamžitě jsem se rozhodl natočit první video. Pokud ho někdo viděl, tak je mu jasné, že jsem ho díky vidině velkého výtěhu natáčel narychlo a dost jsem v něm improvizoval...

Co rozhodovalo o tom, co zrovna ten den natočíte? Měli jste plán nebo prostě náladu? A kde jste brali inspiraci?

Johana: Tak já videa dost plánuju. Vždycky alespoň jedno video týdně. Téma vybírám náhodně, ale snažím se, aby to bylo něco, co tu ještě nebylo. Taky nerada točím série a nebaví mě videa, co se neustále opakují. Nejradši točím scénky ze života, různé příhody s kamarády a ze školy.

Jerry: Na začátku jsem to vůbec promyšlené neměl. To jsem



foto: JerryStranik - Facebook

prostě vzal telefon a řekl si: „Teď něco natočím.“ Až po nějakém čase jsem to začal více promýšlet a dokonce jsem měl i scénář.

Matěj: Popravdě jsem ve video hodně improvizoval, takže se nedá úplně říct, že jsem se předtím nějak hodně rozhodoval, takže to byla spíš jen chuť hodně mluvit. Inspiraci jsem přitom čerpal z Facebooku a hodně jsem narážel na upravování fotek atd...

Báli jste se první reakce na vaše videa? Bylo to takové, jak jste očekávali?

Matěj: U prvního videa jsem očekával okamžitý BOOM. Stovky kladných komentářů. Když jsem se vrátil do reality, uvědomil jsem si, že deset kladných komentářů, které jsem obdržel, je docela úspěch. Byl jsem za ně opravdu rád.

Johana: Tak já jsem si řekla, že to stejně neuvidí moc lidí. Ten kanál byl úplně nový, předtím jsem nic podobného nezkoušela. Postupem času tam byly nějaké negativní komentáře, ale přežít se to dalo.

Jerry: Já jsem nahrál své první video a čekal jsem, že to uvidí třeba jen 10 lidí – kamarádi a rodina. Ale postupem času to mělo nějakých 500 zhlédnutí a ve škole se o tom dost mluvilo. Takže bída.

Bída? Jak to bída?

Jerry: No, já jsem si nejedřív myslel, že to video je v pohodě. Když se ale na to koukám s postupem času, tak vidím, že to bylo špatné. Už na tom kanálu ani není. To si neuvědomíš, když to nahraješ. V ten moment si jednoduše myslíš: „Ty jo, to je super video,“ a pak za rok zjistíš, že vlastně vůbec super nebylo.

Co na to rodiče a kamarádi, když jste oznámili, že začnete točit a co říkali na vaše první „dílo“?

Matěj: Moji rodiče to nebrali nijak důležitě a kamarádi si z mých videí občas dělají srandu, ale jen v dobrém.

Johana: Moji rodiče to tak úplně nesledují, ale určitě tam bylo takové to prvotní: „Nesed u toho počítače a běž radši ven!“ To kamarádi mě podporovali od začátku a bylo super pozorovat jejich reakce.

Jerry: Moji rodiče si toho ze začátku vůbec nevšimli a kámoši taky moc ne, jen když jsem jim poslal odkaz a podobně. Postupem času to ale začali sledovat a rodiče mě teď hodně podporují, stejně tak kámoši.

Za jak dlouho jste zaregistrovali první úspěchy, komplimenty, kritiku?

Matěj: Hned u svého prvního videa jsem získal kladné komentáře a vzkazy, abych pokračoval v natáčení. A první kritika se objevila, když jsem asi půl roku nenatočil nové video. Ale k mé radosti se objevily, spíše než kritika, rady od spousty odběratelů, abych pokračoval v natáčení.

Johana: Já už natáčím skoro 3 roky a myslím, že mi to jde dost pomalu. Ale pořád ta zhlédnutí jdou nahoru a to je pro mě velká motivace. Že mě více lidí sledovalo pravidelně, jsem zaregistrovala asi tak po roce. To už na mě pravidelně koukalo třeba 500 lidí. To mě jednou takhle sdílel video Stejk. (slavný český youtuber – pozn. autora) Další úspěch byl, když jsem se přihlásila do soutěže na festivalu ForFans, poslala jim svoje video a nakonec jsem vyhrála.

Jerry: To já už první větší odezvu zaregistroval asi tak po 3 měsících. Natočil jsem vine (*vine = krátké video, obvykle sdíleno na sociálních sítích – pozn. autora*) a na Facebooku mě sdílelo YOU.BO, obrovská video stránka. Další den už jsem měl okolo 1000 fanoušků na Facebooku a od té doby to šlo opravdu rychle. Popravdě jsem to neměl až tak těžké.

Ovlivnilo to nějak váš život, nebo všechno zůstalo při starém? Co vám to dalo a vzalo?

Matěj: Rád bych řekl, že jsem musel všude na ulici podepisovat autogramy, ale



foto: Matějův Svět - Facebook

bohužel musím přiznat, že vše zůstalo při starém a já si žiju skoro beze změn svůj pohodový život.

Johana: Tak určitě to bere obrovské množství času. Ono se to možná nezdá, když člověk kouká na ten finální produkt tři minut. Vymyslet to je někdy obtížné, potom to natočit je brnkačka na půl hodiny, ale stříh a editování je práce třeba na 5 až 7 hodin, takže času to bere opravdu hodně. Na druhou stranu mi to dalo kamarády a samozřejmě spoustu zábavy, velké množství kontaktů. Díky tomu se teď například podílím na vývoji hry.

Jerry: Mně to taky určitě dalo nové kamarády. Pak jsem taky navázal i několik spoluprací. Byl jsem díky tomu i sponzorován, za což jsem byl v té době vážně rád. A co mi to vzalo? Určitou část soukromí rozhodně, ale na to si nestěžuju.

Umožnilo vám to potkat se se zajímavými lidmi, které byste pravděpodobně nepotkali, kdybyste nenatáčeli?

Matěj: Ano! K mému překvapení mě na jedné akci potkal člověk, který se projevil jako můj hodně oddaný fanoušek. Musím říct, že mě to příjemně potěšilo, protože byl z Českých Budějovic, a pokud bych nenatáčel, rozhodně bych ho nepoznal.

Jerry: Mně rozhodně! Potkal jsem lidi, u kterých jsem si myslel, že na ně nikdy nenarazím a nikdy si s nimi nepopovídám. Je to super.

Johana: Taky podobně.



foto: TheJohanaVideo - Facebook

Například koho?

Jerry: Jestli znáte třeba Stejka, nebo Raega.

Johana: Například Hoggyho.

Máte nějaké vzory mezi youtubery? Vaši oblíbenci?

Johana: Tak vzor úplně nemám, protože si myslím, že na YouTube sleduju spíš lidi, kteří mají videa určená pro pobavení, než aby se podle toho člověk řídil. Ale mezi mé oblíbence patří třeba Tomáš Touha nebo GoGo. GoGo je už sice takový mainstream, ale myslím, že on opravdu táhne celou tuhle naši YouTube scénu.

Jerry: Tak GoGo je frajer určitě, je i celkem inspirativní a rád ho sleduju. A potom je tu anglický vlogger Ben Brown, můj další oblíbenec.

Matěj: Můj vzor je rozhodně spolužačka, co natáčí pod jménem TheJohanaVideo. A jen díky ní mohu natáčet. Protože natáčím videa u ní doma, na její kameru a dokonce moje videa stříhá. A potom třeba Pewdiepie (momentálně nejsledovanější youtuber na světě pozn. autora).

Podělíte se se s námi o vtipnou historku z natáčení?

Johana: My jsme jednou natáčeli video s kamarády o tom,

jak běhají normální lidi a jak běhám já, s tím, že jsem na tom videu chtěla ukázat na konci, že už nemůžu a lehla jsem si a zem. Během toho natáčení ke mně přišla stará paní a začala mě křísit a oživovat. Můj kameraman tam jen tak stál a natáčel to a měl z toho hodně velkou srandu.

Matěj: Při natáčení mého prvního videa jsem se rozhodl, že na začátku tlesknou rukama a uvedu to slovy „Čas na intro!“. Naštěstí jsem byl svojí pozornou kameramankou upozorněn na to, že ona mi intro dělat nebude, takže pokud si ho neudělám sám, žádné intro nemám. A asi

bych vymyslel i lepší příběh, ale mám dost nekreativní den a nedokážu si na nic vzpomenout.

Máte na závěr ještě něco, co byste rádi vzkázali lidem, kteří přemýšlí o natočení prvního videa?

Jerry: Ať se rozhodně nebojí a nenechají se odradit počáteční kritikou. Ta totiž přejde a zůstane jen to dobré. A přinese vám to ovoce.

Johana: Já si myslím, že to určitě není jednoduché a člověk si hodně musí jít za tím, že to chce dělat. Chce to trpělivost a hlavně vydržet. Když vás to chytne, je to super zábava.

Jerry: Já ještě navážu na Johanu. Určitě to jde dost pomalu a trvá nějakou dobu, než si vytvoříte tu svoji značku. Když ale vydržíte, tak zjistíte, že to celé vám může i vydělávat tak, že z toho v pohodě zaplatíte nájem a podobně. Bohužel jsem se do tohoto stádia zatím nedostal.

Karolína Kubů, VII

Sladká oktáva

Spatříte-li osobu v černé čepici a růžovém triku, můžete si být jisti, že se jedná o studenta naší třídy - letošní oktávy. Rozhodli jsme se totiž, že lehce vybočíme ze zavedených tradic a namísto klasického stužkovacího večírku uspořádáme "čepičovák" a místo mašli jsme si rozdali kulichy. Sešli jsme se v plném počtu a užili si večer plný dobrého jídla a zábavných her. V neposlední řadě bychom chtěli poděkovat všem přítomným učitelům za navození úžasné atmosféry, která celou akci provázela.

S koncem čepičováku ovšem nekončí naše přípravy - nyní veškeré své úsilí vkládáme do

studia k maturitě a organizace maturitního plesu. Ten se bude konat 19. 2. 2016 v Kralupch nad Vltavou od 19.00. Tímto vás všechny srdečně zveme a rádi bychom vás upozornili, že lístky je možné zakoupit ve třídě č. 303. Pospěšte si! Levnější lístky totiž rychle ubývají! Těšit se můžete na sladké oktávány, ještě sladšího moderátora a hlavně na to nejsladší plesání!



foto: oktáva

Studentská rada

Zápis ze Studentské rady ze dne 10.11. a 1. 12. 2015

Vánoční koncert se bude konat **22. 12. 2015** ve školní tělocvičně. Program koncertu je již hotový, koncert nebude doprovázet bleší trh a s jakýmkoliv dotazy se můžete obrátit na hlavní organizátorky Lucii Procházkovou a Anežku Fouskovou.

Možnost **doobjednání mikin** se setkala se zájmem ze strany studentů, nyní se pouze jedná o datu objednání. To bude pravděpodobně až po Novém roce, seznamy zájemců o objednání musí být doneseny/poslány V. Mrázové (třída 323).

Padly také dva návrhy na další kusy oblečení s oficiálním logem Gymnázia Jana Palacha, **svetry a ponožky**. Svetry by představovaly formálnější kus oblečení v porovnání s mikinami například na soutěžích. O realizaci těchto návrhů se rozhodne na základě zájmu

studentů.

Dále je třeba sestavit **ročenkový tým**, který bude na škole zodpovídat za realizaci projektu školní ročenky. Hledají se zodpovědní a soutěživí studenti se zájmem a případně i schopností pokročilé grafické práce na počítači. Součástí tohoto projektu je i soutěž o nejlepší ročenku vlastního návrhu. Pokud někdo nebude mít zájem se fotit do školní ročenky, zůstane v ročence pouze jméno.

21. 12. 2015 se uskuteční **badmintonový turnaj** ve školní tělocvičně. Více informací se dozvíte z noviniek na internetových stránkách gymnázia nebo u paní profesorky Sekulové.

Naše gymnázium se také i tento rok zúčastní soutěže **Gympl roku**.

Bylo také vzneseno několik dotazů, připomínek a žádostí:

1. Původní žádost o dřívější otevření školy pro desítky

dojíždějících studentů byla panem ředitelem zamítnuta.

2. Chlapci poukázali na chybějící zrcadla na chlapeckých záchodech, dívky oznámily chybějící zrcadlo v dívčích sprchách u tělocvičny.

3. Vzhledem ke stále se snižujícím venkovním teplotám panují obavy o funkčnosti topení ve všech třídách.

4. Na levém schodišti před školou byla oznámena překážející větev.

5. Ze strany rodičů se objevily obavy ohledně důslednosti zabezpečení vchodu do budovy školy v odpoledních hodinách.

autor článku:
TOMÁŠ VNUK
třída III.B

Naše redakce

Lucie Čelikovská, septima
Marek Čermák, oktáva
Tereza Gibišová, IV. A
Jan Kalina, septima
Lucie Klučínová, III. A -
zástupce šéfredaktora
Karolína Kubů, septima - vrchní korektor
Veronika Mrázová, IV. A
Lucie Procházková, septima - šéfredaktorka
Lucie Špytková, sexta
Mariana Tauchmanová, septima
Vanda Zandlová, sexta

Zvláštní poděkování patří paní profesorce Drápalové za pomoc a všechny korektury!

Návrhy, dojmy a cokoliv dalšího posílejte na email
palachoviny@gmail.com

Sudoku

			4	5	
6	2	5			
		4	6	2	
2	4		5	3	6
		6			1

foto: <http://www.sudokuweb.org/cs/>

1			6		
6				5	
3		2	5	6	1
		6		2	4
4		1		3	5
2	3	5	4	1	6

<http://www.sudokuweb.org/cs/>

	2	3		8	6	7	4	9
	8	7				5	3	
	4		1			2	8	6
4	1	6						
7					5		1	
			4	2		9		
	6				9	3		
					8	1		4
	7	4	3	1				5

<http://www.sudokuweb.org/cs/>

	7	9				8		5
2	5			9	7	4	1	3
		4			5	7	6	9
	8	3	4		6			
7			1		2			8
		1	7		9	3	4	
		7			3	1	8	
			9		8	6	5	4
8	6		2	1			3	7

foto: <http://www.sudokuweb.org/cs/>