

květen 2023

Těšínský

BOŽKOPIS

psychické zdraví

ANKETA:

*Jak se staráš o své psychické
zdraví?*

*Jak se vypořádat
se **stresem**?*

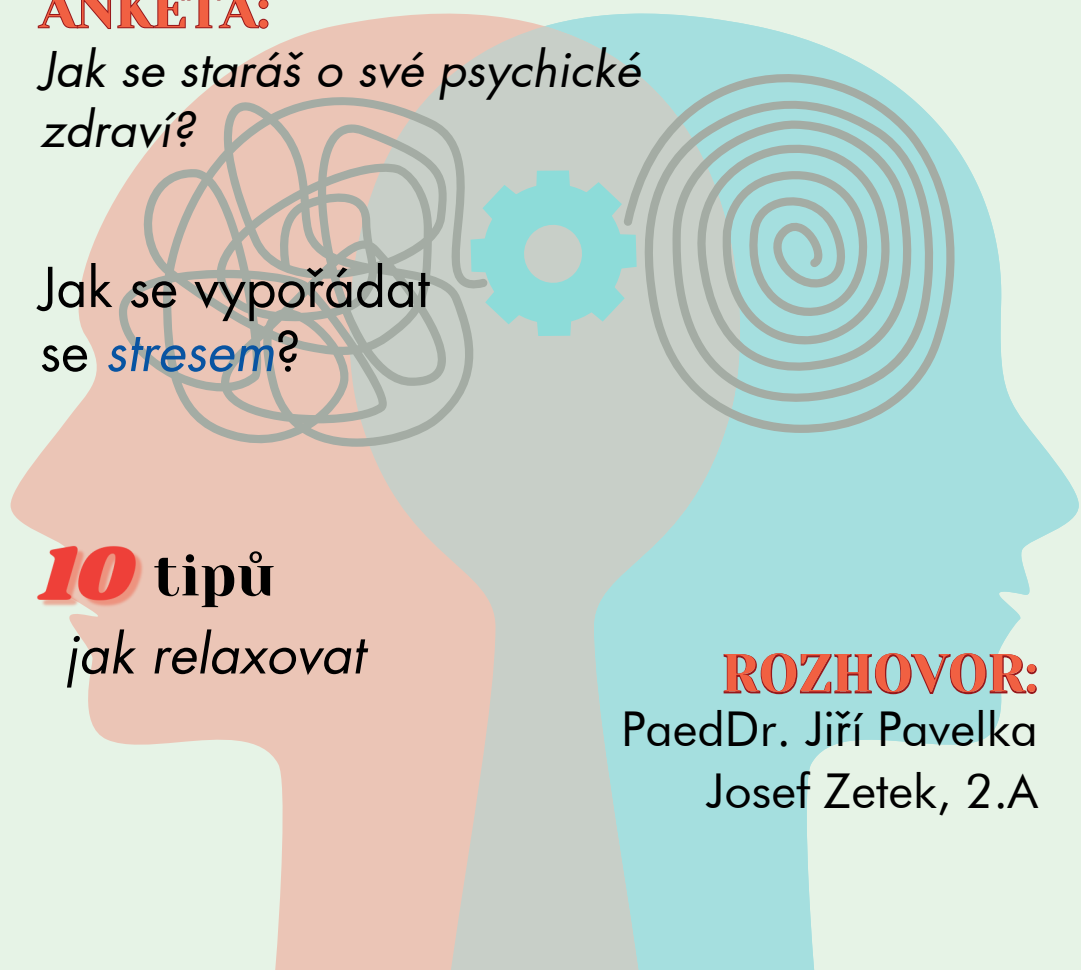
10 tipů

jak relaxovat

ROZHOVOR:

PaedDr. Jiří Pavelka

Josef Zetek, 2.A



REDAKČNÍ RADA

ŠÉFREDAKTORKA

Lucie Miltnerová

REDAKTOŘI

Eliška Bardoňová

Kája Fiedorová

Veronika Koblásová

Tereza Latková

Tereza Morcinková

Markéta Mucková

Aneta Schwarzová

Sofie Sklářová

Barbora Štefaňáková

Markéta Tkáčová

GRAFIKA

Vojtěch Nesvadba

Dita Vicianová

PEDAGOGICKÁ PODPORA

Mgr. Iva Dluhošová

Kontakt, stížnosti, nápady:

bozkopis@seznam.cz

Zdroje obrázků, není-li uvedeno jinak:
Pinterest, Google Obrázky, školní archív



Vážení čtenáři,

vítám vás u nového čísla Božkopisu, ve kterém jsme se rozhodli věnovat psychické hygieně.

Přestože si to většina z nás nejspíš neuvědomuje, nebo nechce připouštět, toto téma se týká nás všech. Nahlédněte teď všichni do své vlastní duše a zamyslete se, zda se vám to daří. Pokud jste si upřímně odpověděli, že ano, tak gratuluji! Právě psychické zdraví je dost často oproti zdraví fyzickému velmi zanedbáváno a přehlíženo. Přestože nikdo z nás redaktorů není profesionálním psychologem, připravili jsme si pro vás mnoho rad, které by mohly být dobrým odrazovým bodem k tomu, abyste se o svou psychiku začali starat o něco více. Kromě našich tipů, jak relaxovat, jak se vypořádat se stresem či kde hledat pomoc v případě problémů, si můžete přečíst také například článek naší školní psycholožky.

Doufáme, že se vám dnešní číslo bude líbit a že si z něj třeba i něco odnesete.

Miltnerová
Lucie Miltnerová
– šéfredaktorka



OBSAH

**Nejčastější
duševní choroby**

strana 8

**Školní
psycholog**

strana 15

**PaedDr.
Jiří Pavelka**

strana 17

**Student
Josef Zetek**

strana 22

**Byly tady
vždycky**

strana 27

**Absolvent
Denis Ferenc**

strana 35

SLOVO ŘEDITELE

Milí studenti,

tak se nám školní rok pomalu chýlí ke konci. Velikonoce máme za sebou a poslední letošní nápor na mozky před sebou. Přeji vám úspěšné zakončení, které však není zadarmo. Jak říká klasik: „Ke studiu je zapotřebí leb ocelová a zadek olověný, jak se česky říká – sicflajš!“

Pokud bych měl soudit podle výsledků, jakých jste spolu se svými učiteli dosáhli v různých soutěžích znalostního i sportovního charakteru, pak nemám strach. Navíc všichni kolegové vědí, že není umění najít něco, co student neumí, ale právě pedagogické mistrovství ukáže ten, kdo naopak odhalí žákovy znalosti.

Tak se zároveň nezapomínejte bavit, protože mladí jste jen jednou.

RNDr. Tomáš Hudec, ředitel školy



JAK SE STARÁŠ O SVÉ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ?

Každý z nás má určitě občas chvíli, kdy ho všechno štve nebo nemá na nic náladu. Zeptaly jsme se proto našich studentů, co dělají pro svou psychickou pohodu. Třeba vám dodají menší inspiraci.

Honza Z. (5.QA)

Nedávno jsem se začal otužovat. Každé ráno vlezu venku do kádě s na-prosto studenou vodou.

Viky (7.SpA)

Snažím se, abych měla dostatek spánku. Pomůže mi taky seriál nebo dobrá knížka.

Míša (5.QA)

S Barčou (5.QA) jsme si společně odinstalovaly všechny sociální sítě. Taky doma posilujeme a já mám doma 3 pejsky, o které se starám.

Kamča (2.A)

Když cítím, že je toho na mě moc, snažím se nátlak zrušit a dát si pauzu. Určitě je dobré si nastavit priority, a proto mě nějaká špatná známka nebo zpráva jen tak nerozhodí. Dost mi pomáhá, když mám čas pro sebe a věnuji se něčemu, kde si odpočinu.

Kája (5.QA)

Ve většině případů na špatné myšlenky přestanu myslet a věnuji se činnosti, která mi myšlenky odvede pryč. To ještě podpořím sportem a poslechem hudby.

Míša G. (1.A)

Většinou poslouchám hudbu, chodím se procházet nebo cvičím. Díky tomu vypínám a na nic nemyslím, je to pro mě takový psychický relax.

Lucka S. (1.A)

Snažím se na sebe neklást tak velké nároky a místo nonstop učení se taky věnuji sama sobě, čtu si nebo pečů.

Petr (8.OA)

Každý den se snažím jít na procházku.

Anežka (7.SA)

Když si potřebuji vyčistit hlavu, tak sportuji. Taky mi hodně pomáhá víra.

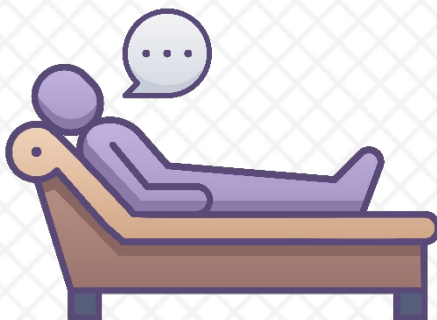
Vojta (8.OA)

Věnuji se manuální práci, například sekání dřeva.

Marťa (8.OA)

Nejlépe se cítím, když mám ve všem pořádek. Musím mít všechno zorganizované a esteticky zpracované. Pokud je zrovna hezké počasí, tak – zvlášť na jaře – moc ráda chodím do lesa.

Markytky, Kvinta A



NEJČASTĚJŠÍ DUŠEVNÍ CHOROBY

Duševní choroba. První, co se mnohým vybaví, je deprese, schizofrenie nebo různé druhy fobií. Jenže ví někdo, co to třeba ta schizofrenie je? Jak se projevuje? Nevím, kolik z vás by bylo schopno správně odpovědět. Tato onemocnění tady byla, jsou a budou, proto by bylo dobré vědět, co jsou vlastně zač.

DEPRESE

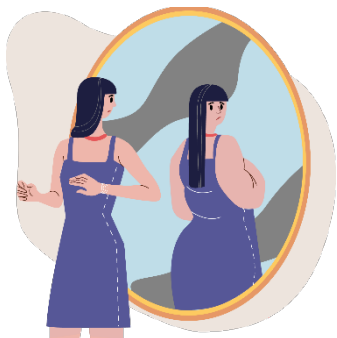


Často slýcháváme, že má někdo depresivní náladu. Je skleslý, všechno je mu jedno, vše, co dělá, je naprosto k ničemu. Mnohdy si neuvědomuje, že může jít o závažný problém. Deprese je jedna z dlouhotrvajících psychických poruch, jejíž příznaky jsou skleslost, poruchy koncentrace, snížené sebevědomí, pocit bezcennosti či myšlenky na sebevraždu. Podle závažnosti se dělí do různých stupňů. Podle to-

ho, o jaký typ deprese se jedná – rozlišujeme kolem 13 druhů deprese – je nasazena léčba. Ta je buď biologická, tzn. léky, nebo formou psychoterapie.

Měli bychom si všimnout více svého okolí a pokud se nám zdá, že s někým není něco v pořádku, tak mu pomoci. Riziko sebevražd je totiž u dětí a adolescentů mnohem vyšší než u dospělých.

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY



Mezi tato onemocnění patří mentální anorexie, bulimie a záchvatové přejídání. Zatímco první z nich se vyznačuje odmítáním potravy a strachem z přibývajících kil, v druhém případě jde o přejídání a následné vyvracení snědené potravy a osoby s třetím typem onemocnění jsou schopny za velmi krátký čas zkonsumovat obrovské množství jídla – jí do té doby, než je jim špatně. Příčiny těchto chorob mohou být různé, například může jít o nepříznivé životní osudy, emocionální faktory nebo nežádoucí vliv médií –

modelky, které mají míry 90-60-90. Příznaky může být deprese, nesoustředěnost, podrážděnost, větší kazivost zubů, vypadávání vlasů, nízký krevní tlak nebo u žen třeba ztráta menstruace. Pokud se nemoci neřeší, mohou končit i smrtí. Pro léčení se nejčastěji využívá forma kognitivně-behaviorální terapie, která pomáhá postiženému změnit jídelní chování a nastavit normální jídelní režim. I přes absolvování léčby je možné, že se nemoc vrátí, proto je třeba i na vyléčeného člověka dávat pozor.

FOBIE

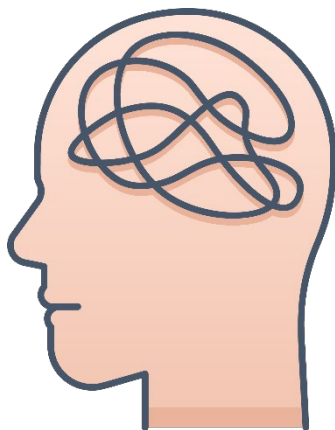
Pocit strachu zná každé malé dítě. Když se ale člověk nedokáže strachu v některých situacích zbavit, hovoříme o fobiích. Příčinou fobie mohou být nepříjemné zážitky s danou situací. Mezi nejčastější fobie patří aviofobie (strach z létání), klaustrofobie (strach z uzavřených prostor) nebo sociální fobie (strach ze společenských interakcí s jinými lidmi). Fobie jako takové jsou řazeny mezi běžná duševní onemocnění, přestože je mnoho postižených nebere vážně. Léčba zahrnuje procesy, při kterých má nemocný člověk získat kontrolu nad nepříjemnou situací a dokázat zklidnit své emoce. Využívá se především psychoterapie a farmakologická léčba.



SCHIZOFRENIE

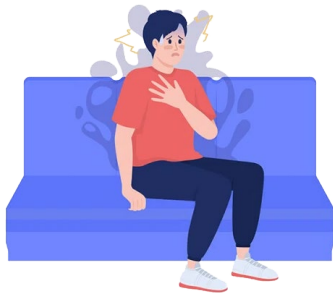
Tato choroba začíná úplně nečekaně. Objeví se najednou a postižený se náhle začne chovat jinak. Příčiny nejsou zcela určené, velkou roli zde hraje dědičnost. Lidský mozek zdravého jedince vnímá velké množství podnětů, ze kterých si vybírá. Schizofrenik ale vnímá všechny podněty, nedokáže si z nich vybrat, takže si vytvoří realitu vlastní.

Její příznaky se dělí do dvou skupin: pozitivní – člověku oproti běžnému stavu něco přebývá a jejich léčba bývá úspěšnější (například bludy, sluchové či zrakové halucinace, zmatené myšlení a řeč), a negativní – nedostatek oproti normálu (nedostatek vůle a emocí, ochuzení řeči, neschopnost prožívat radost či vytváření sociálních



vztahů). Úspěch léčby závisí na formě schizofrenie, kterou pacient trpí, a jak brzy se začne léčit. Uvádí se, že třetina schizofreniků se vyléčí úplně, u třetiny dochází k výraznému zlepšení a poslední třetina trpí chronickou schizofrenií, u které však lze alespoň zmírnit její projevy. Klíčovou roli zde hrají antipsychotika, která působí na dopaminové receptory v mozku a tlumí tak halucinace a bludy.

PANICKÁ ATAKA



Pro ataky jsou typické opakované záchvaty a strach, že se přihodí něco špatného. Rozdíl mezi fobií a atakou je v tom, že ataka není vázaná na určitou situaci. Může přijít naprosto náhodně, kdykoliv a kdekoliv. Lidé mají pocit neskutečné hrůzy, realita se jim vymyká a připadají si, že umírají. Příčiny nejsou zcela známy, většinou jsou však spojovány s velkým psychickým zatížením, ale spíše se objeví bez jakéhokoliv vnějšího podnětu. Může se zde projevit i dědičnost či traumatické události z dětství. Mezi její projevy se řadí nadměrné pocení, silné bušení srdce, zvýšený tep a zrychlený dech, strach a neklid, nevolnost, třes, pocit dušení se, ohrožení nebo závratě. Jakmile u někoho tyto příznaky zpozorujeme, daný člověk by měl urychleně vyhledat lékaře. Pacienti potřebují svou nemoc pochopit, čímž se přestávají daných příznaků bát, a to snižuje pravděpodobnost vývoje nové panické ataky. Léčba se skládá z léků – například benzodiazepiny, které snižují pocit úzkosti a navozují klid. Psychoterapie zahrnuje také kognitivní behaviorální terapii, kdy pomocí detailně propracovaných procesů pomáhá postiženému člověku odstranit příčiny panické ataky.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

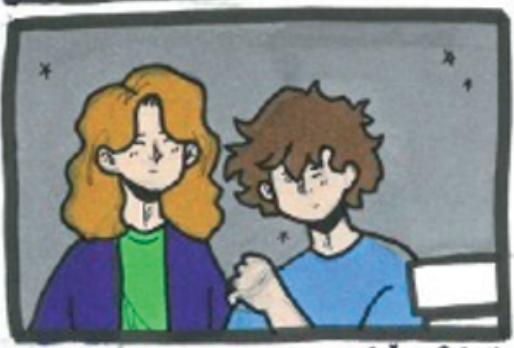
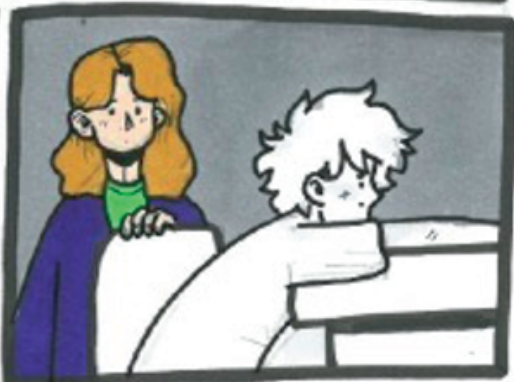
Posledním, čím se budeme zabývat, je téma sebepoškozování. Nejedná se sice přímo o duševní chorobu, ale mnoho z výše popsanych onemocnění mohou k tomuto bodu dospět. Dalšími důvody mohou být problémy v rodině, ve škole, šikana, rozchod s partnerem. Lidé, kteří se sebepoškozuji, argumentují tím, že jim fyzická bolest pomáhá odbourávat tu psychickou, že se jim po tom samotném činu uleví a všechno z nich spadne. Když člověk pocítí fyzickou bolest, mozek vyloučí

speciální látky, takzvané opioidy, které ji zmírňují. Když se jich objeví velké množství, daná osoba se může dostat až do stavu připomínajícího reakci na omamné látky. Sebeпоškozování se tedy může stát návykovým, protože si mozek vytvoří silnější neuronové vazby na tyto opioidy. Taková závislost se pak může srovnávat s alkoholismem nebo závislostí na drogách. Existují různé typy sebeпоškozování – řezání se žiletkou, nožem, ostrými předměty, cílené spálení se o horký hrnec či přímo o oheň. Rizikovými skupinami se stávají lidé sexuálně zneužití či tělesně týraní, mladí, kteří nemají dostatek zkušeností vypořádat se s určitými problémy, lidé se špatnou životní zkušeností (rozchod) nebo duševně postižení, například schizofrenici. Léčba rozhodně není krátkodobou záležitostí. Psychotherapeutovi se nejprve musí povést odstranit primární problém – proč k sebeпоškozování vůbec došlo. Pokud se mu toto podaří, akt sebeпоškozování zmizí. V některých případech se využívají i léky nebo se obě metody kombinují. Pokud postižený spolupracuje, uzdraví se.



Kája Fiedorová, Sexta A





KDE VYHLEDAT POMOC V PŘÍPADĚ PROBLÉMŮ

Psychické problémy mohou postihnout každého z nás. Když už se tak stane a my se s nimi neumíme vypořádat sami, je naprosto v pořádku si říct o pomoc. Spousta lidí si myslí, že je to jakýsi projev slabosti, ale na tomto není ani trocha pravdy. Vždyť vyhledat pomoc často vyžaduje spoustu odvahy.

Připravila jsem pro vás aspoň pár způsobů, kde hledat pomoc.

Svěřte se

Dusit své pocity v sobě a nedat jim volný průchod není nikdy správné řešení. Vyrovnávat se se vším sám je obrovský nátlak na psychiku a po nějaké době se to vždy projeví, ať už mentálním zhroucením nebo jiným zhoršením našeho duševního zdraví. Svěřit se se svými problémy může být sice těžký krok, ale rozhodně se to vyplatí, protože když své pocity ventilujete, spadne vám kámen ze srdce a sami se na problém třeba budete dívat jinak. Svěřit se můžete komukoliv, kdo je vám blízký, s kým se cítíte dobře a komu důvěřujete. Může to být rodič, někdo z příbuzných, nejlepší kamarád nebo třeba učitel. Daná osoba vám může pomoci problém vyřešit, nebo navrhnout, jak při jeho řešení dále postupovat. Také pro vás bude velkou psychickou podporou, kterou v těžkých chvílích potřebuje každý.

Vyhledejte odbornou pomoc

Přestože má na navštěvování psychologa či psychiatra spousta lidí odlišný názor, při vyhledání odborné pomoci se není za co stydět! V každém městě – včetně Českého Těšína a jeho okolí – má ordinaci minimálně jeden psycholog či psychiatr. V mnoha situacích není jiné východisko než právě jejich pomoc, která může zabránit těm nejhorším následkům psychických nemocí. Jestli se obáváte, že na schůzku u psychologa nemáte dostatečné finanční prostředky, vůbec si s tím nelámejte hlavu, protože spousta těchto doktorů má možnost sezení placených pojišťovnou. Může se také stát, že vám psycholog nesedne hned napoprvé. Buď si k sobě najdete cestu a důvěru až po pár schůzkách, nebo najdete tu správnou osobu až na další pokus. V žádném případě však svou snahu o zlepšení vašeho zdraví nevzdávejte. Ve výsledku to opravdu stojí za to.

Internetová fóra

Jestli vám není příjemné pomyšlení, že byste se měli se svými problémy někomu svěřovat osobně, v dnešní době existuje i mnoho internetových stránek, které vám mohou pomoci. Existují online sezení, kde se s psychologem spojíte přes videohovor, můžete si s odborníky ale také pouze psát. Může vám také pomoci si pročíst diskuse jiných lidí či články, které se konkrétním problémům věnují. Příkladem těchto stránek mohou být například portály Terapie.cz, Nepanikař, na které se můžete připojit do již zmíněné online poradny či online terapie a poskytuje tak rychlou pomoc, nebo také chat Linky první pomoci.

Toto bylo jen několik z mnoha různých způsobů, jak se s problémy vypořádat. Věřím a doufám, že jsem třeba dodala odvalu těm, kteří si nebyli jistí, jak své problémy řešit, a chtěla bych vám vzkázat, abyste se nebáli s psychickými problémy bojovat a v žádném případě se nestyděli za to, že potřebujete něčí pomoc.

Lucie Miltnerová, Septima A



ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

Již druhý školní rok působí na našem gymnáziu jako školní psycholožka Mgr. **Alice Mizia**.
Jaké jsou její postřehy?

POTŘEBA ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA

Psycholog ve škole má své specifické postavení. Je tak trochu záchraňákem, trochu vrbou, trochu ombudsmanem, někdy možná i detektivem. Jeho úkolem je být oporou jak pro studenty, tak pro jejich rodiče. Svými znalostmi a vhladem je nápomocen také pedagogům, od konzultací k jednotlivým třídám, přes to, jak poskytnout individuální podporu studentům. Existuje také možnost intervize vyučujících s psychologem. Školní psycholog pracuje individuálně se studenty, s celými třídami nebo vede menší skupinky studentů (například seberozvojové). Tradice školní psychologie je v zahraničí více než stoletá, v naší zemi začali působit ve školách v roce 1990. Na naší škole působí druhým rokem.

NEJČASTĚJŠÍ TRÁPENÍ STUDENTSKÉ DUŠE

Jedná se o problémy v komunikaci ve třídě mezi spolužáky nebo ce-lkově se svým okolím. S tím souvisí vztahové problémy v rodinách, či budování virtuálních vztahů na úkor face to face přátelství. Nikomu se v dnešní době také nevyhýbají stavy zvýšeného psychického napětí, které se lehce přehoupnou do různých typů úzkostí, panických atak, sebepoškozování či depresivních epizod.

Někteří studenti bojují s psychickým vyčerpáním a únavou, ztrátou smyslu a motivace pro studium a prokrastinací. Vnímám také frustraci, že aktuální školství pokulhává za rozvojem kompetencí, které jsou potřebné studentům v dnešní době. Přípravou do výuky tráví mnoho studentů většinu svého volného času a nemají prostor pro rozvoj vlastních zájmů a uvolnění napětí. Cítí též velký tlak na výkon. Například se srovnávají se spolužáky a horší prospěch pro ně znamená i sníženou sebeúctu či sebehodnotu. Škála psychologické pomoci je opravdu široká, každý člověk je jiný, nicméně potřeby a problémy studentů jsou si ve výsledku obecně podobné, a to nezávisle na typu a místě školy.

VZKAZ PRO STUDENTY

Psychické obtíže se v různých formách a stupních závažnosti projevují statisticky u 40 procent populace různého věku. Proto by se každý člověk potřeboval naučit dobře porozumět vlastnímu prožívání a signálům svého těla, svému osobnostnímu nastavení, prostě své duši. Tyto vědomosti a dovednosti jim mohou výrazně pomoci rozpoznávat přicházející obtíže a pracovat s nimi, nebo ještě lépe, naučí se jim předcházet.

Péče o duševní zdraví není tak složitá, ale je zatím opomíjená, a přitom velmi důležitá. Zvládání každodenního stresu, porozumění vlastním psychickým procesům (proč to tak prožívám?), vědomí silných stránek osobnosti (na čem můžu stavět?) je velmi důležitou kompetencí mladého člověka, která zatím není dostatečně rozvíjena a potřebovala by mnohem více pozornosti. Takže psycholog je tu pro všechny ty, kteří chtějí pomoci lépe porozumět sami sobě a naučit se pečovat o svou duši. V případě práce se třídou můžeme mluvit například o porozumění sobě navzájem a o péči o klima třídy. Na psychologa se můžete obrátit bez obav kdykoliv telefonicky nebo e-mailem. Osobní setkání je lepší domluvit předem. Ve škole se nacházím všechny úterky a některé čtvrtky.

Mgr. Alice Mizia

Telefonní číslo: 608960646
E-mail: psycholog@gmct.cz

JIŘÍ PAVELKA

Milí čtenáři, tentokrát bychom vám rády představily PaedDr. Jiřího Pavelku, který na našem gymnáziu učí matematiku, fyziku a informatiku.

Jak se dnes máte?

Abych řekl pravdu, trošku nemocně.

Těšíte se na jaro a léto?

Mluvíte mi přímo z duše. 😊 Ano, těším se především na teplo. Navíc moc rád hraji softbal, a když je krásné počasí, je to mnohem větší zábava. A stejně jako vy studenti se těším na letní prázdniny.

Jakou máte nejsilnější vzpomínku z dětství?

Dětství jsem prožil moc hezké. V souvislosti s ním se mi vybaví vzpomínky spojené se sportem. Dlouhá léta jsem hrával házenou, a ta skvělá parta kluků, kterou jsem měl možnost poznat, mi navždy utkvěla v paměti.

Kým jste chtěl být jako malý?

Jako téměř každý malý kluk jsem chtěl být popelářem, kosmonautem... V šesté třídě na základní škole mě už začalo zajímat učitelství a hodně k mému zájmu přispěli mí skvělí kantoři.

Podle čeho jste si vybral předměty, které současně učíte?

Jak jsem již zmínil, motivací mi byli učitelé. Měl jsem přísnou, ale ochotnou

a nápomocnou třídní, která mě učila matematiku. Informatika se přidala až na vysoké škole, kdy se v polovině 80. let začínaly dostávat do povědomí počítače, a dokonce se postupně začaly vyučovat na školách. V letech 1992-1994 jsem si proto rozšířil svou specializaci prostřednictvím studia v Olomouci.



Jak je to s virtuální realitou, která je nyní nově na škole?

O možnosti výuky virtuální reality jsme se dozvěděli na konferenci, která se koná každoročně před Velikonocemi. Projekt vyšel, a tak naše gymnázium poskytuje studentům tento moderní styl výuky. Jednak je to pro studenty velká zábava a zároveň se vzdělávají. Stejný příběh mají i roboti. Moderní technika jde dopředu a je důležité s ní umět pracovat.

Kdybyste si měl vybrat jiné povolání, jaké by to bylo?

Nad tím jsem nikdy neuvažoval. Přestože je v dnešní době možností téměř nekonečno, tak jsem s učitelstvím spokojen a nic bych neměnil.

Chodíte rád za kulturou?

Dřív jsem často chodíval do divadel. Většinu kultury si ale nechávám na lé-

to, protože pravidelně jezdívám do Telče na krásný festival, který se jmenuje Prázdniny v Telči. Akce trvá šestnáct dní, během nichž probíhají různé koncerty. Vystřídá se zde folk a rock, takže si každý vybere to, co má rád. Mým nejoblíbenějším žánrem je folk.

Jakou posloucháte hudbu?

Je to taková ta klasika, jako jsou například Beatles, Spirituál kvintet... Kromě toho, že muziku poslouchám, tak zároveň hraji na kytaru, které se věnuji od svých šestnácti let.

Co vás nejvíce baví na výuce?

Jednoznačně interakce se studenty, jeden ovlivňuje druhého. Téměř dva roky u obrazovek v době epidemie pro mě byly utrpení

*Eliška Bardoňová a Sofie Sklářová,
Tercie A*



10 tipů jak relaxovat



Každý z nás potřebuje občas vypnout, načerpat energii a na okamžik na nic nemyslet. Kolotoč aktivit, úkolů, co musím, mám či chci udělat je nutné doplnit o chvíle relaxace. Tyto odpočinkové aktivity si můžete dopřát každý den a cítit se lépe raz dva.

Kniha

Dobrodružství, romantika, sci-fi, fantasy, ... Vyberte si svůj šálek kávy, usadte se na pohodlné pohovce a místo nepřítomného sledování sitcomu se ponořte do svého imaginárního světa. Rozvíjejte svou představivost a fantazii!

Film

Když kniha opravdu není váš kamarád, dobrým filmem či seriálem taky nic nezkazíte. Zkuste se však zaměřit na kousky, které jste ještě neviděli, a vybírejte je podle určitého klíče. Je dobré sledovat filmy osvědčeného režiséra, hvězdné obsazení nebo třeba oscarové snímky. Intelektuálnější díla vás donutí přemýšlet, a tak na chvíli zapomenete na vše okolo.

Procházka

Místo otevřeného okna je vhodné zvolit opravdový čerstvý vzduch. Doporučuji se protáhnout a cesta z civilizace do lesíka se rozhodně vyplatí. Samozřejmě bez mobilu, maximálně se ztlumenou hudbou! Vycházka utříbí myšlenky a roztáhne hrudní košíček.

Domácí dílna

Háčkování, pletení, šití je velmi klidná práce. Výroba nebo zkrášlení vašeho oblečení vám zaručeně přinese radost. Zhotovení poličky, dekorace anebo stoličky může být také kreativní zábava. A jestli nejste příliš manuálně zruční, tak tvoření, vaření, či pečení nových pochoutek je taky dobré.

Sport

Domácí posilování si vyzkoušela v karanténě většina z nás, ale ne každého to bavilo a venkovní individuální běhání si také najde jen hrstku příznivců. A proto skvělou formou relaxace je pravidelné cvičení s lidmi, kteří mají stejné zájmy a se kterými je vám dobře.

Rodina

V celotýdenním shonu někdy nemáme čas ani na vlastní rodinu. Přitom upevňování vztahů mezi sebou může být taky pěkná zábava! Společenské nebo deskové hry jsou skvělým příkladem.

Čaj

Lidé často pijí čaj nebo kávu spíše pro zklidnění a pozastavení než pro doplnění samotné tekutiny. Vypít si o samotě čaj s dobrůtkou na vysluněném místě bývá vážně kouzelné. S dobrou hudbou nebo knížkou v ruce si tento zážitek nejen prodloužíte, ale možná i víc procítíte.



Malování

Jestli nejste zrovna umělec, nemusíte malovat na plátna umělecká díla. Stačí předkreslená omalovánka, kterou si můžete dotvořit podle sebe. Například uklidňující mandaly jsou velmi oblíbené v každém věku. Populární se v posledních dobách také stalo malování podle čísel, kde už předem víte, jak obrázek bude vypadat. Jen se stačí soustředit na detaily a výsledná spokojenost je obrovská.

Hudební nástroj

Na rozvoj hudebního talentu není nikdy pozdě. Zabere nejen čas, ale také přináší uspokojení a uklidňuje mysl. Není třeba chodit na často nezáživné kurzy, internet je totiž plný jednoduchých tutoriálů. Samozřejmě si hudbu nemusíte jen vytvářet, stačí poslouchat. Vaše oblíbené písně vám zvednou náladu a jsou mnohdy dostačující.

Koupel

Zapalte si svíčky, napěňte napuštěnou horkou vodu a vezměte si sebou talířek oblíbených pochutin. Pusťte relaxační hudbu a nechte se unášet ve vlnách uklidňující melodie. Použijte svůj oblíbený sprchový gel a hýčkejte se. V županu pak nadále pokračujte v klidném duchu.

Dopřejte si čas sami pro sebe a načerpejte zpátky ztracenou energii!

Markéta Tkáčová, Kvinta A

**KEEP
CALM**



Josef

Zetek

rozhovor se studentem

V tomto čísle vám představíme Josefa Zetka, talentovaného muzikanta, skvělého sportovce a studenta 2. A.

Co tě dovedlo k hudbě?

Jsem z muzikantské rodiny, tedy byli to rodiče. Bylo více než přirozené začít už v nejtělejší věku na něco hrát – od 3 let jsem začal s bicími.

Na jaké nástroje hraješ?

Hraju na různé nástroje: klavír, kytaru, ukulele, bicí, z dechů na několik typů fléten, akordeon. Nejraději mám klavír a lidský hlas. Myslím, že nejvíce ovládám hlas, protože když jsem zdravý, tak s nadsázkou zazpívám cokoli v jakékoli poloze.

Kromě hry na nástroj a zpěvu se věnuješ také skládání.

Kdy jsi s tím začal?

Nevím jistě, ale myslím, že podvědomě se mu věnuji celý svůj krátký život. Je to pro mě proces poznávání sebe samého. Ale přeci jen si pamatuji na jakýsi zlom asi před 4 lety. Vyměnil jsem tehdy svou ne příliš slibnou kariéru florbalisty za kytaru a ta, se vším tím nočním bděním, mě pohltila.

Jakému žánru se věnuješ?

Tvořím všechno, co mi přijde

nějakým způsobem krásné nebo zábavné, uspokojivé. Většina „odrůd“ metalu se mi ale hnusí a lidová hudba mě nudí.

Kolik písní jsi složil?

Tuším, že by se pravda mohla skrývat v řádu stovek. Nejčastěji mě nejdříve napadne melodie a celkový dojem z hotové písně, pak řeším harmonii, myšlenku a text. Klíčový je pro mě celkový dojem z písně.

Kde si můžeme tvé písně poslechnout?

S kamarádem Vojtou v současnosti vydáváme desku jménem Maneri sky.

Máš nějaké oblíbené nebo inspirativní autory?

Oblíbených autorů mám spoustu. Tak třeba: Jacob Collier, Cory Henry, Dan Bárta, David Stypka, Half Alive, Twenty One Pilots, Sam Harrison. Vokálně mě inspiruje Dan Bárta, Dan Reynolds, Tyler Joseph, svým textovým jazykem pak Kateřina Marie Tichá, David Stypka, Dan Bárta. Hudba se mi sbíhá. Asi jsou v ní vlivy úplně všeho, co jsem kdy slyšel.

Co tvá hudba vyjadřuje?

O čem píšeš?

Myslím, že se všechno vyvíjí, stejně tak i má tvorba, a to, co se v ní odráží, je proces. Každopádně v prvních fázích psaní jsem do svých textů promítal až příliš sebe a myslel jsem, že v tom je ta hodnota. Teď píšu spíše fiktivní, poetické příběhy, kde neprojevují nic osobního, teda alespoň snažím se nesdělovat nic zevnitř, a opět v tom vidím tvůrčí potřebu. Jinak často píšu o lásce, naplnění, naději, nejistotě, prázdnotě, odhodlání, přesvědčení, zasněnosti a něčem, co připomíná náznaky nihilistického bloumání, za což nemůže moje nastavení, veliký, ale převeliký sklon k melancholii, který křížem krážem ovlivňuje moji veškerou uměleckou činnost.

Kromě hudby se věnuješ také sportu. Co tě přivedlo ke cvičení?

Už nevím, jaký nabušenec a z jakého filmu byl, ale možná Oliver Queen ze seriálu Arrow, nebo Thor. Možná to byla nějaká přirozená klučíčí pohnutka po tom být velký a silný.

Jak často cvičíš?

Momentálně necvičím kvůli nataženému svalu v lýtku a časovému nedostatku, ale předtím jsem cvičil 3x týdně full body a ještě dříve 5x týdně push, pull, legs. Jakmile se uzdravím, pojedou asi 4x týdně nějakou pecku, ještě nevím, co přesně.

Kam chodíš cvičit?

Trénuji v ProActiv fitness v Českém Těšíně.

Máš ještě nějaké další volnočasové aktivity nebo koníčky?

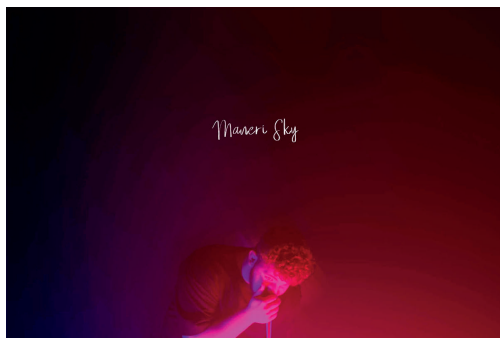
Rád mám poezii jako takovou. Dále čistě amatérsky něco, co připomíná klimatologii, a vyloženě neprofesionálně Krav Magu a Jiu-Jitsu. Rád si zahrají i airsoft a čím dál více mě baví cestování. Chtěl bych procestovat celý svět, ale od malička mě přitahuje hlavně Austrálie. Zatím se mi nejvíc líbilo na Sicílii. Na cestování mě netáhne ani tak místní kuchyně, zvyky, počasí, či architektura, ale především mě láká dobrodružství a taková nejistota z neznáma, kterou člověk skutečně zažije jen tehdy, když se vypraví na vlastní pěst do levného penzionu.

Čemu se chceš po gymnáziu věnovat?

Chtěl bych studovat práva.

Přeji Ti, ať se Tvůj sen splní.

Tereza Latková, Kvarta A



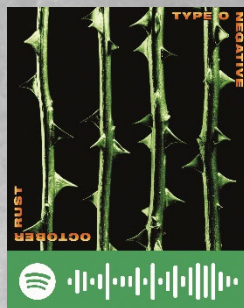
playlist

podle Julči Pavlíkové

1. Píseň, co rozhybe boky

Type O Negative – Love You To Death

Není úplně energická, roztančit vás však rozhodně dokáže.



2. Nostalgická

Mig 21 – Malotraktorem

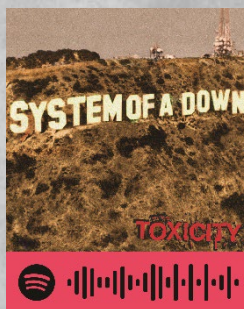
Žádná píseň mi nepřipomíná více louky zalité letním sluncem, dlouhé cesty s tátou a dětství. Teď bych si ji už do sluchátek nepustila, nicméně si „drží“ své místo v mých vzpomínkách.



3. Srdcovka

System Of A Down – Deer Dance

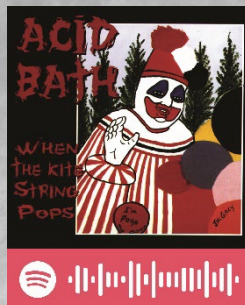
Momentálně je to má asi nejoblíbenější píseň. Celkově se tady perfektně doplňuje text s hudbou. Mám ji prostě puštěnou 24/7.



4. Deep Song

Acid Bath – God Machine

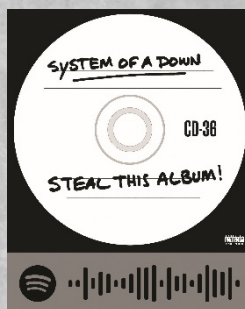
V těžkých chvílích si nepouštím žádnou specifickou píseň. Dost se mi však líbí text této písně a k této kategorii mi skvěle sedí, a proto si zde zaslouží své místo.



5. Když se učím

System Of A Down – I-E-A-I-A-I-O

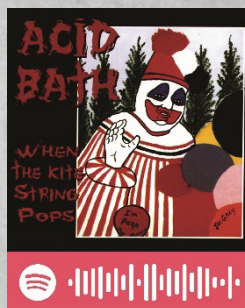
Je to jedna ze známějších písní této skupiny. Rychlost této písně vám dodá dost energie. Nejlépe se s ní píše ZAV. 😊 Nevnímám u toho však moc samotná slova, ale jen hudbu.



6. Písnička, co mi zůstala v hlavě

Acid Bath – The Blue

Na začátku vás píseň vtáhne svou zajímavou předehrou. Už to ve vás vzbudí zvědavost. Dále vás dostane chytlavý rytmus písně a z hlavy ji prostě jen tak nedostanete.



Byly tady vždycky

Na psychiku člověka má vliv spousta faktorů – výchova rodičů, události a problémy v našem životě, pracovní i existenční starosti. Některé psychické poruchy a nemoci jsou dány geneticky nebo mohou být vyvolány zraněním či špatně užitými léky. Velice často se zaměňuje pojem nemoc a porucha, panuje však mezi nimi zásadní rozdíl. Pojem nemoc se v psychologii používá ve smyslu stavu vyléčitelného, přechodného, kdežto porucha značí trvalý stav, který můžeme kontrolovat, nebo jej ztlumit, avšak ne zcela vyléčit.

Mezi nejčastější duševní poruchy současnosti patří poruchy depresivní, bipolární, úzkostné, obsedantně-kompulzivní a poruchy příjmu potravy nebo také Alzheimerova nemoc. Nejčastěji diagnostikovaným onemocněním v Česku jsou poruchy nálad, mezi něž spadá například deprese. V dnešní době trpí depresí cca 10 % Čechů a postiženým značně komplikuje život. Počet osob trpících nějakou formou duševní poruchy

mezi lety 2010 až 2021 vzrostl o 22 %. Průměrný roční nárůst tedy činí 2 %.

Ačkoli nám připadá, že psychické problémy a duševní zdraví je jakýsi problém současnosti a mnoho babiček vám řekne, že „za jejich mládí tady ty deprese nebyly“, není tomu tak. Pravdou je, že lidé tyto problémy akorát neřešili.

Ve starověku s příchodem náboženství považovali lidé duševní poruchy zaposedlost demony, zlobu bohů a nemocní byli léčeni nejčastěji v chrámech. Indové například rozeznávali několik druhů duševních nemocí a z každé vinili jiného démona.

Středověk se s duševně nemocnými nepáral. Jelikož byla duševní porucha stále trest Boží, tito lidé byli často mučeni, vězněni, a někdy dokonce upalováni. To vše bylo způsobeno úpadkem vědeckého myšlení, kterého se zmocnila církev a veškeré vybočení. od normálu se snažila vysvětlit za pomoci Bible. V roce 1488 vyšla kniha Kladio na čarodějnicí, která popisovala, jak rozeznat lidi posedlé demony, tedy duševně choré. Jednalo se především o ženy trpící hysterií či schizofrenií (zářným příkladem je upálení Johanky z Arku trpící formou schizofrenie).

S nástupem novověku a posledním čarodějnickým procesem v 18. století se pohled na „šílence“ lehce změnil. Na duševně chorého se nenahlíželo jako na posedlého démonem, ale jako na zvíře. Tito lidé byli drženi ve speciálních ústavech. Například ve Francii bylo běžnou rodinnou činností vyrazit si na procházku do místního blázince. Postižené osoby byly často přidávány do divadelních her a jiných představení jako komický prvek.

Zlomové jsou myšlenky Sigmunda Freuda na přelomu 19. a 20. století. I přes velký posun v psychologii, psychicky nemocní lidé pořád stáli na okraji společnosti. Mezi lety 1939-1945 došlo k likvidaci 180 000 lidí s psychickou poruchou či nemocí. Během dvou světových válek docházelo k nárůstu depresí nejen u vojáků, ale i široké společnosti, a proto došlo k rozvoji humanistické a behaviorální psychologie. Po druhé světové válce se začaly vyrábět první léky na schizofrenii a posléze i anti-depresiva. Duševní porucha byla ale stále považována za slabost.

Nebyli to jen „obyčejní lidé“, kteří se museli potýkat s duševní chorobou. Např. slavný malíř Vincent van Gogh trpěl schizofrenií a kvůli svému špatnému psychickému stavu se ve svých 37 letech zastřelil. Znamý český spisovatel Ota Pavel se ve svém životě potýkal s bipolární poruchou a kvůli ní předčasně odešel do invalidního důchodu.

Vidíme tedy, že duševní poruchy a nemoci nás provázejí již odnepaměti. Neměli bychom lidi jimi trpící odsuzovat. Duševní nemoc je nemoc jako každá jiná a není ostuda vyhledat odbornou pomoc.

Barča Štefaňáková, Kvinta A

RECEPTY FAZOLOVÉ K TABULI BROWNIES Z DATLÍ

PODLE MGR. VERONIKY KŘÍSTKOVÉ

Ingredience

- 300 g uvařených černých či červených fazolí
- 250 g nasekaných vypeckovaných datlí, ideálně Madjool
- 3 vejce
- 125 g jablečného pyré
- 1 lžička mleté vanilky
- 50 g kvalitního kakaa
- 1/2 lžičky soli
- hrst nasekaných ořechů jako jsou vlašské nebo pekanové
- 3/4 lžičky sody na pečení

Postup

Přehřejte troubu na 175°C. Papírem na pečení si vyložte formu na brownies o rozměrech 20 x 20 cm. Všechny ingredience kromě sody na pečení a ořechů rozmixujte do hladka. Na závěr krátce vmíchejte sodu, ihned těsto přemístěte do formy a rovnoměrně rozprostřete stěrkou, popřípadě posypejte ořechy a dejte péct do trouby. Peče 20-25 minut. Brownies by mělo být uvnitř stále velmi vlhké. Servírujte klidně ještě teplé, či vychladlé. Skvěle chutná se zmrzlinou nebo šlehačkou ještě teplé, či vychladlé.



ODPOVĚDI PANÍ PROFESORKY KŘÍSTKOVÉ NA ZVÍDAVÉ OTÁZKY

Jak byste porovнала českou a anglickou kuchyni? Kterou máte raději?

Nejraději mám italskou. Ale pokud bych měla jednu z těchto dvou jíst až do konce života, byla by to anglická. Nechyběly by mi ani rohlíky ani knedlíky, ale občas bych dostala chuť na sójový kmen nebo na klasické české křupky. Stesk bych zapila černým čajem a dala bych si k němu toust s máslem a pomerančovou marmeládou a bylo by po něm. Proč mám raději anglickou kuchyni? Odráží se v ní hodně vlivů – každý z přistěhovalců přiveze totiž s sebou svou kuchyni. Takže v Anglii není problém si koupit něco polského, čínské nudle

nebo indické kari, a to mě právě baví, že můžu zkoušet všelijaká jídla a třeba je vařit i doma, převlastnit si je do své kuchařky. Taky ráda vařím česká jídla podle kuchařky, kterou upravil můj taťka, takže si třeba ráda upeču jeho „vytuněnou“ bábovku.

Je nějaké anglické jídlo, které vám vyloženě chybí?

Ano, miluju crispy duck – křupavá kachna – ta se peče dlouho, potom se celá vidličkou roztrhá na kousky a podává zabalená v tenkých palačinkách s Hoisin omáčkou, která je podobná švestkové omáčce, přidává se tam trochu jarní cibulky a okurky. Úplně se mi sbíhají sliny.



Váš přítel je Brit. Jaké je jeho oblíbené české jídlo?

Má velmi rád smažený květák. Vždycky, když mu chci zlepšit náladu, tak tím zaboduji. Květák má ale rád jako přílohu a vždycky se zeptá, kde je k tomu maso. Guláš miluje, ale stále nepochopil, co je to houskový knedlík nebo jak se to má jíst. Guláš jí proto zásadně s bramborem. A řízek je pro něho taky hitovka, ale musí být bez salátu, nejlépe s hranolkami.

Máte raději pečení, nebo vaření?

Mám ráda obojí. Ráda peču maso a vařím dezerty. To znamená, že mě baví, když je dezert bez pečení a když můžu strčit maso do trouby, nechat ho tam šest hodin a potom je to úžasný roastbeef, to je taky super. Dezerty peču ale také ráda, viz můj doporučený recept. Nejlepší je, když se všechno dá do jedné misky, zamíchá a hodí se to na plech, to je ideální stav.

Kolik času věnujete vaření?

Jak kdy. U vaření relaxuji. Mám ráda, když objevím nový recept,

přemyslím o něm, potom koupím ingredience... Často se mi stává, že mám v Česku chuť na něco, na co se dají sehnat ingredience jenom v Anglii, nebo naopak když jsem v Anglii, tak musím do polského obchodu, abych si mohla uvařit české jídlo.

Jaký máte názor na vegetariánství a veganství?

Proč ne? Nevadí mi to. Vegetariánství jsem nějakou dobu držela v rámci půstu a objevila jsem nové zajímavé recepty, které jsem pak zařadila do svého jídelníčku. Dlouhodobě bych ale asi nedokázala vychytat stravu tak, abych dostávala všechny živiny, které potřebuji. Ale vůbec mi to nevadí, mám ráda bezmasá jídla.

Lucie Miltnerová, Septima A

*Bon
Appetit!*

TÝDEN VE SNĚHU

*aneb reportáž z lyžařského
výcviku kvinty a 1.A*



A je to tady! U gymnázia se začínají srokovat auta a najít volné místo na parkovišti je víc než těžké. Vystupuji a vyndávám z kufru lyže, boty a tašku. Proč jen toho mám tolik?! Po chvíli nervózního přešlapování na chodníku přijíždí i ostatní spolužáci. Objímáme se, smějeme, panuje všeobecné veselí. Všichni jsme nedočkaví a uleví se nám, když konečně přijede autobus. Usadíme se a zvedáme kotvy. Celou cestu se autobusem nese hudba a přes ten všechen hluk skoro neslyším, co se mi snaží sdělit kamarádka sedící vedle mě. Všichni se smějí, povídají a hulákají na sebe.

Dorazili jsme do cíle, kterým jsou Velké Karlovice. Rychle uklidíme lyže, ve zmatku najdeme svůj kufr či tašku a běžíme na pokoje.

Je první ráno, první rozcvička. Nikomu se nechce. Všichni jsou rozespalí. Se zavírajícíma se očima přešlapujeme před chatou a čekáme na poslední opozdilce. Běžíme, sníh nám křupe pod nohama a díky mrazivému rannímu vzduchu se probouzíme. Lituji, že jsem si nevzala hrubší šálu a rukavice.

Po bohaté snídani se navlékáme do oteplovaček a vyrážíme na svah. Jsme trochu nervózní kvůli rozdělení do skupin. V družstvu „nelyžařů“ jsou začátky krušné, ale díky vzájemné podpoře a humoru všechna cvičení hravě zvládáme.

Začíná se stmívat, za chvíli je večere. Procházím se po chodbě a všímám si, že volný čas trávíme každý jinak. Ve společenské místnosti se hraje ping pong, na pokoji 214 se kluci dívají na fotbal, naproti na seriál. Holky z 208 si za všudy-přítomné vůně aromatických tyčinek povídají, jinde se snaží dohnat spánkový deficit a spí. Jedno však máme společné. Tyto večery trávíme za doprovodu hudby, takže ten, kdo si chce odpočinout na tichém a klidném místě, musí opravdu dobře hledat.

Středu konečně netrávíme celou na sjezdovce, ale odpoledne jdeme navštívit aquapark – místo odpočinku a relaxace anebo legrace a dovádění. Divím se, že na ty blbosti ještě máme energii.

V pátek už jsme opravdu vyčerpaní a těšíme se domů. Skládáme kufry, lyže a lyžáky do autobusu. Všem je líto, že tento týden plný smíchu a legrace je téměř za námi. Ještě poslední jedna hra, poslední odražení míčku o stůl, poslední oběd a po víkendu nás čekají jen školní lavice a testy. Ne vše je ale u konce. Věřím, že nově navázaná přátelství a spousta skvělých vzpomínek nám dlouho vydrží.

Barbora Štefaňáková, Kvinta A

JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESEM?



Nervozita, strach, smutek, ... Emoce, s nimiž se setkáváme dnes a denně. Někdy působí mírně a my víme, že tyto nepříjemné pocity snad už brzy odezní. Jsou však také chvíle, kdy nás neustupující bolest táhne hluboko dolů a my už ani nejsme schopni se nějak bránit, protože je jasné, že nad ní nikdy nemůžeme vyhrát. Neustále si opakujeme, že takové situace se prostě musí nějak přetrpět a jde se dál. Ale co se stane s namoženým svalem, který musí dál snášet obrovskou námahu? Poraní se. A jak asi bude vypadat lehké nachlazení, s nímž budeme dál chodit sportovat? Promění se v angínu. Stejně tak funguje i naše psychika. Když ji budeme dlouhodobě a těžce namáhat, jednoho dne i ona prostě „vypne“.

Lidí s diagnózami psychických onemocnění stále přibývá. Ne všichni kolem nás působí vesele, a dokonce i za radostnou tvář se může skrývat temnota. Navíc jsou tu ti, pro které je vyhledání pomoci nemožné. Ale ať už se rozhodneme podělit se s někým o své trápení, či nikoliv, vždycky je tu cesta, jak si pomoci.

Někomu uleví spánek, jinému sport, kreslení nebo dechové cvičení. Metod je spousta, stačí najít tu pravou aktivitu, která nám pomůže uklidnit se a odpočinout si. Také je fajn podívat se na svět z trochu jiného úhlu. Třeba když si místo stresu před písímkou uvědomíme, že známka v žádném podání nikdy nebude definovat to, jací jsme jako lidé. Nebo že na tom, jak nás vidí druzí, vůbec nezáleží. Hlavní je, jak vidíme my sami sebe, protože to my sami se sebou strávíme celý život.

Pozměnit vlastní myšlení rozhodně není snadné. Ale když dokážeme nacpat do hlavy kvantum různých vzorců, jsem si jistá, že se tam vleze i tohle. Jen poznat pravou motivaci. My lidé totiž dokážeme hrozně moc! A když to jde ostatním, je samozřejmé, že to zvládneme i my sami!

Tereza Latková, Kvarta A



DENIS FERENC

Rozhovor s absolventem

Dnes bych vám ráda představila Denise Ference, milého a přátelského absolventa naší školy a svého času i krále majálesu. Studuje vysokou školu v Olomouci, věnuje se politice. I přesto si dokáže najít čas na jiné záliby. Na roky na naší škole vzpomíná pozitivně a rád se sem vrací zavzpomínat.

Co momentálně studuješ?

Aktuálně jsem ve 4. ročníku Právnické fakulty Palackého univerzity v Olomouci. Školu i město můžu jen doporučit, neměnil bych.

Ve kterém roce jsi maturoval?

V roce 2019. Naštěstí. Všechny formalitty typu maturitní ples, večírek nebo stužkovák mi tak covid ukrást nestihl a soucítím s těmi, kteří byli o tyto skvělé zážitky v posledních letech ochuzeni.

Jaký jsi byl student?

Ten nejlepší, samozřejmě! Ne, vtip. Něco mi šlo více, něco méně... asi tak, jako každému. Vždy mi byl nejbližší dějepis, takže bych lehce egoisticky řekl, že v něm jsem byl nadprůměrný. Kvalitní učitelský sbor mi pak byl schopen

do hlavy vtlačit informace i z jiných předmětů, o které jsem se sám až tak moc nezajímal.

Jak na naši školu vzpomínáš?

Jak vzpomínám na školu? Jedině v dobrém. Využívám každé příležitosti, při které se můžu aspoň na chvíli vrátit. Nechybí mi samozřejmě jen instituce samotná, ale primárně to personální obsazení, které k ní neodmyslitelně patří. Oproti studiu na univerzitě bylo na gymplu vše více osobní, až rodinné. Každý se znal po jméne, každého na chodbě člověk mohl pozdravit. Myslím si, že až někdy za 70 let budu na smrtelné posteli zpětně hodnotit celý svůj život, čas strávený na gymnáziu budu stále považovat za špici. Užívejte, dokud můžete!

Jsi se svými bývalými spolužáky stále v kontaktu?

Na kolektivy v ročnících jsem měl vždy štěstí. Byli jsme celkem akční třída, která nikdy nechyběla na žádné akci. Jsem moc vděčný za to, že se v hojném počtu střetáváme dodnes, a to nejen v rámci skupinek v jednotlivých vysokoškolských městech. Na nedávno proběhlém reprezentačním plese gymnázia nás bylo dokonce 17, což je více než polovina původní třídy, a dle mého parádní výkon. Myslím si, že jsme tam ze všech absolventů byli početně nejsilnější skupinka.

Neplatí to ale rozhodně pro všechny. Jsou samozřejmě i takoví, co se od konce školy přestali ozývat a vůbec o nich nic nevíme. To je asi prostě život. Jeden den jste nerozluční kamarádi a druhý už jen známá tvář z minulosti. Já jsem hlavně rád, že naše tvrdé jádro zůstává nedotknuté.

Prozradíš nám svého oblíbeného učitele?

Komenský... 😊 Nechtěl bych se nikoho dotknout, a vybrat jen jednoho z gymnázia, je pro mě až moc náročné. Všichni mají něco do sebe, ale pokud opravdu musím být alespoň trochu sdílný, tak lidsky nejbliže mi nejspíše byla paní Dluhošová. Nejraději jsem chodil na hodiny pana Labaje, protože, jak už jsem dříve uvedl, dějepis mě vždy zajímal. U pana Lisztwana jsem si

zase vždy cenil jeho vynikajících vyučovací schopností.

Víme, že se věnuješ politice. Co tě k ní přivedlo?

Zájem o politiku jsem měl už na základce. Člověk jako zóon politikon, žije ve společnosti a má možnost směr a správu této společnosti ovlivnit k lepšímu. Proč to tedy neudělat? Navíc, možná to bude znít jako klišé, ale Těšín opravdu z celého srdce miluji. Nedokážu si představit, že bych se odsud měl někdy odstěhovat nebo třeba i jen odjet na půlroční Erasmus. Byl bych moc rád, kdyby toto město mohlo znovu vzkvétat a navrátilo se ke své velkolepé historii, takový MAKE TĚŠÍN GREAT AGAIN.

Výhodou u mě navíc bylo to, že v podstatě už od doby, co jsem tyto záležitosti začal vnímat, mám hodnotově v základních otázkách stále totožný názor – vnímám konzervativní praxi v kombinaci s liberální ekonomikou jako nejlepší možnou cestu. Této definici se nejvíce v ČR blíží Občanská demokratická strana. Do ODS jsem vlastně vstupoval hned ve svých 18 letech, krátce po tom, co to pro mě začalo být legálně možné, a nyní jsem člen její místní řídicí rady. Dnes to vnímám jako jedno z nejlepších rozhodnutí, co jsem kdy udělal. Nejen, že mám přehled o tom, co se ve městě děje, ale mám k dispozici i platformu, na které se k těmto událostem můžu sám vyjádřit, a občas je i reálně ovlivnit. A to ani nemluvím o tom, že v místním

sdružení máme úžasnou partu, jejíž členy bych dnes spíše označil jako přátele.

Dá se to se školou všechno stíhat?

Stíhat se to dá úplně v pohodě. Středoškoláky to možná překvapí, ale na vysoké škole má člověk u většiny oborů opravdu hrozně moc volného času a do té školy zas až tak často nechodí. A i kdybych třeba musel ve škole prosedět každý den několik hodin, můj aktuální závazek vůči straně je v běžných měsících jednou za měsíc jednání rady místního sdružení, jednání krajské komise pro národnostní menšiny v Ostravě cca taky jednou za měsíc a jednání městské komise pro majetek a územní rozvoj zhruba jednou za 2-3 měsíce. Jinak maximálně organizace nějakých akcí, jako je třeba cyklojízda nebo charitativní běh. To se opravdu zvládat bez nářku dá.

Slyšeli jsme, že jsi byl králem majálesu. Jak na tohle vzpomínáš?

Krásné období. V té době jsem vlastně maturoval, už jsem byl přijat na VŠ a všechno mi tak nějak hezky začínalo zapadat do sebe. S organizací majálesu jsem začal zhruba tři čtvrtě roku před jeho samotným konáním. Když ten den D konečně nastal, byl jsem opravdu rád, a ještě k tomu vše dopadlo úspěšně (doufám). Na poslední chvíli jsem vzhledem k okolnostem musel vzít i moderování celé akce, takže to bylo celkem hektické dopoledne, které ale uteklo jako voda. S organizací

mi tehdy velmi pomáhala paní Dluhošová, která si zaslouží velkou pochvalu.

Po delší pauze se letos bude znovu konat majáles. Přijdeš se podívat?

Určitě! Majáles organizuje moje dobrá a moc šikovná kamarádka Natálie Mazurová ze Střední zdravotnické školy ve Svibici, které s tím plánuji pomoci. Jsem přesvědčen, že to Natka zvládne perfektně a na letošní majáles se bude vzpomínat ještě hodně dlouho.

Své díky za letošní návrat majálesu si však zaslouží i další můj kamarád a taky absolvent našeho gymnázia – David Adámek. Tuto akci bychom chtěli do budoucna spojit s polským Cieszynem a vytvořit vůbec první mezinárodní majáles na světě. Je to hezká tradice a bylo by smutné, kdyby upadla v zapomnění. Šikovných a akčních studentů máme přece určitě dost.

Prozrad' nám ještě, čemu se rád věnuješ ve volném čase, jestli ti nějaký zbude?

Miluji horskou turistiku v Beskydech, šachy, formule, hraní her, chození do kina a pivo... Hlavně to pivo. 😊

Tereza Morcinková, Kvinta A



SQUID GAME SEASON

2

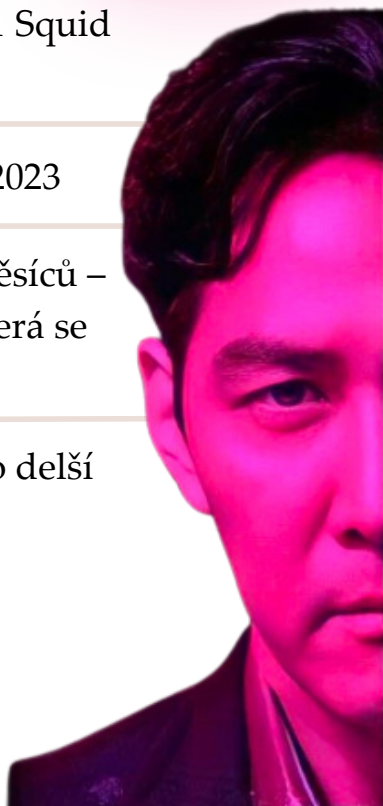
Premiéra koncem roku 2024

Jedná se o 2. sérii celosvětově známého a nejsledovanějšího seriálu roku 2021 Squid Game (Hra na oliheň)

Natáčet by se mělo začít v létě roku 2023

Celkové natáčení by mělo trvat 10 měsíců – stejně jak tomu bylo u první sérii, která se navíc točila v covidové době

Tato filmová řada by měla být o něco delší než ta předcházející



Díky obrovské popularitě seriálu se už projednává i třetí série

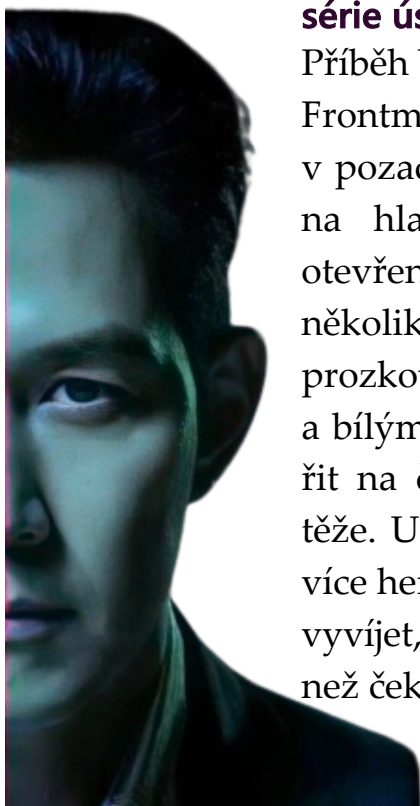
Ještě není jisté herecké obsazení, je však dost možné, že se zde znovu objeví Lee Jeong-jae (hlavní postava Seong Gi-Hun) a spekuluje se také o představení „přítele“ Young-hee (robotická panenka ve hře Red light, Green light)



A na co se můžou fanoušci druhé série úspěšného seriálu těšit?

Příběh by měl pojednávat o pomstě. Role Frontmana, který byl v první sérii docela v pozadí, by se v nyní mohla přesunout na hlavní roli. První série skončila otevřeným koncem. Nabízí se proto několik nápadů na pokračování, např. prozkoumání vztahu mezi detektivem a bílým koněm nebo by se mohlo zaměřit na člověka, který lidi lákal do soutěže. Uvedlo se také, že ve 2. sérii bude více her. Zatím se neví, jak se seriál bude vyvíjet, takže nám nezbyvá nic jiného než čekat a těšit se.

Marky, 5.QA



ŠKOLA

Aňa 7.SpA,
Schwarzová

Miluju knihy, které vás rozbrečí
hned na první stránce. Zrovna
čtu učebnici matematiky pro 9.
ročník a je to síla!



Vy jste tak hloupi, že 80%
z vás určitě propadne!

Haha, vždyť tolik nás
tady ani není!



Pane profesore, jak bude vypadat test?

No... dostanete papíry
a budou tam otázky.

