

MOZART

...bez stresu

začtete se



s námi!

/EDITORIAL

Milí spolužáci, vážení čtenáři,

máme tu nový rok a s ním i další vydání školního časopisu! Letošní číslo je pojato ve stylu antistresových omalovánek, které se po předchozím komplikovaném roce budou hodit určitě všem. Kromě nich tu najdete i doporučení čtvrtáků na maturitní knížky, ale i na filmy nebo seriály. Můžete si zacvičit jógu a po ní si dát nějakou dobrotu podle našich receptů. Dočtete se plno zajímavostí ať už třeba ze zdravotnického prostředí, či ze sportu. Tohle a mnoho dalšího se dozvíte hned po otočení na další stranu.

Přejeme vám příjemné počtení, hodně (nejen) školních úspěchů a hlavně pevné zdraví!

ZA REDAKČNÍ TÝM

/BÁRA VAŠINOVÁ

/OBSAH

RADY A TIPY

ČETBA	1
IMUNITA A PSYCHIKA	4
PRACOVNÍ MORÁLKA	9

MOZART

OHŁASY Z VŠ	12
UČITELSKÁ ANKETA	14

SPORT A VOLNÝ ČAS

SPORT A PANDEMIE	18
JÓGA PROTI STRESU	22
RECEPTY	24
ZÁBAVA	26

BONUSOVÉ ČLÁNKY

PANDEMICKÉ VÝLETY	28
HLAS ZDRAVOTNÍKŮ	30
POETICKÉ OKÉNKO	34
ZPESTŘENÍ	36

/DOPORUČENÍ NA (MATURITNÍ) KNÍŽKY

JAN OTČENÁŠEK: ROMEO, JULIE A TMA

KNIHA ZAUJME NEJEN SVÝM NÁZVEM, ALE I OBSAHEM. DÍLO VYPRÁVÍ PŘÍBĚH DVOU MLADÝCH LIDÍ, KTEŘÍ NA SEBE NARAZÍ V PARKU V ROCE 1942. PAVEL SE SNAŽÍ POMOC ESTER, KTERÁ SE SCHOVÁVÁ PŘED NĚMCI A PŘED UMÍSTĚNÍM DO KONCENTRAČNÍHO TÁBORA. A JAK UŽ TO TAK BÝVÁ, LÁSKA SE NENECHÁ ODRADIT ŽÁDNÝMI NEPŘÍJEMNOSTMI.

(MARIE KRISTÝNA PTÁČKOVÁ)

NEŠŤASTNÁ LÁSKA DVOU MLADÝCH LIDÍ. ŽIDOVKA ESTER UTEČE PŘED TRANSPORTEM DO TEREZÍNA. V PARKU NA LAVIČCE SE SETKÁ S PAVLEM, KTERÝ JÍ NABÍDNE POMOC A SCHOVÁ JI V PRÁZDNÉ MÍSTNOSTI HNED VEDLE KREJČOVNY, KDE PRACUJE PAVLŮV TÁTA. JEHO RODIČE ALE NEMAJÍ ANI NEJMENŠÍ TUŠENÍ, ŽE SE NĚCO TAKOVÉ DĚJE. ZÁVĚR KNIHY MĚ PŘEKVAPIL. CELOU DOBU JSEM KONEC ČEKALA ÚPLNĚ JINÝ.

(MONIKA PELIKÁNOVÁ)

JANE AUSTENOVÁ: PÝCHA A PŘEDSUDEK

ŘÍKÁTE SI, ŽE SE STAČÍ KOUKNOUT NA FILM A NEMUSÍTE ČÍST KNÍŽKU? NERADA BYCH VÁS ZKLAMALA, ALE NESTAČÍ. PÝCHA A PŘEDSUDEK JE SICE ROZSÁHLEJŠÍ ROMÁN, ALE ROZHODNĚ STOJÍ ZA PŘEČTENÍ. NAJDETE V NĚM SPOUSTU ODLÍŠNOSTÍ OPROTI FILMOVÉMU ZPRACOVÁNÍ NEJEN VE VYNECHÁNÍ NĚKTERÝCH SCÉN, ALE I V PROMLUVÁCH A MÍSTECH.

(MARIE KRISTÝNA PTÁČKOVÁ)

KAREL ČAPEK: R.U.R.

R.U.R. OD KARLA ČAPKA JE VELMI ČTIVÉ, A TO NEJEN KVŮLI FORMĚ DRAMATU. ŘEŠÍ VELMI NADČASOVÉ TÉMA MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ, KTERÝM MŮŽE ZAUJMOUT I ČTENÁŘE V DNEŠNÍ DOBĚ. ZA PŘEČTENÍ URČITĚ STOJÍ I DALŠÍ ČAPKOVA DÍLA (NAPŘÍKLAD BÍLÁ NEMOC).

(TEREZA ŘEHOŘOVÁ)

KAREL ČAPEK: VÁLKA S MLOKY

JESTLIŽE VÁS, STEJNĚ JAKO MĚ, OHROMÍ MISTROVSKÝ STYL ČAPKOVA PSANÍ A NADČASOVOST, KTERÁ JE AŽ NEUVĚŘITELNÁ, VŘELE VÁM DOPORUČUJI TENTO UTOPICKÝ ROMÁN. JE VELICE ČTIVÝ A PO PŘEČTENÍ JISTĚ DÁTE ZA PRAVDU SAMOTNÉMU ČAPKOVI, KTERÝ V PŘEDMLUVĚ SVÉ KNIHY NAPSAL: „...TO NENÍ UTOPIE, NÝBRŽ DNEŠEK...“

(MARIE ROČKOVÁ)

OTA PAVEL: SMRT KRÁSNÝCH SRNCŮ

KNIHA OBSAHUJE 7 KRÁTKÝCH POVÍDEK A DÍKY SKVĚLÉMU VYPRAVĚČSKÉMU TALENTU OTY PAVLA JI DOSLOVA ZHLTNETE JEDNÍM DECHEM. SVÉ PŘÍBĚHY, AČKOLIV JSOU VĚTŠINOU VE SVÉ PODSTATĚ NEUVĚŘITELNĚ SMUTNÉ, DOKÁZAL VYKRESLIT S JAKOUSI LEHKOSTÍ A TROCHOU DĚTSKÉ NAIVITY. TAKŽE SI PO CELOU KNIHU BUDETE UVĚDOMOVAT VÁŽNOST TEHDEJŠÍ DOBY, ALE ZÁROVEŇ SE BUDETE USMÍVAT. A POKUD KNIHU RÁDI DOPLNÍTE FILMEM, URČITĚ DOPORUČUJI I TEN.

(MARIE ROČKOVÁ)

KAREL ČAPEK: MATKA

SMUTNÝ PŘÍBĚH O MATCE, KTERÁ POSTUPNĚ PŘIJDE O MANŽELA A SVÉ 3 SYNY. JEJÍ POSLEDNÍ SYN SE ROZHODNE BOJOVAT ZA VLAST, ALE JEHO MATKA HO NECHCE ZA ŽÁDNOU CENU PUSTIT. JAK TO ALE CELÉ DOPADNE, SE DOZVÍTE V DRAMATU MATKA OD KARLA ČAPKA.

(KAROLÍNA KAŠPAROVÁ)

TATO KNÍŽKA MĚ HODNĚ PŘEKVAPILA. PŘÍBĚH JE O ŽENĚ, KTERÁ PŘIJDE O SVÉHO MANŽELA VE VÁLCE. POTÉ ZTRATÍ I VŠECHNY SVÉ SYNY A ZŮSTANE JÍ JEN NEJMLADŠÍ TONI. TONI TOUŽÍ JÍT DO VÁLKY, ALE MATKA

MU TO NEUSTÁLE ZAKAZUJE. KONEC KNÍŽKY JE OPRAVDU NEČEKANÝ. KNIHA MÁ ZAJÍMAVÝ DĚJ, DOBŘE SE ČTE A NAVÍC JE HODNĚ KRÁTKÁ, COŽ BÝVÁ PRO NĚKTERÉ Z NÁS VELKÁ VÝHODA.

(MONIKA PELIKÁNOVÁ)

KAREL ČAPEK: BÍLÁ NEMOC

NADČASOVÝ PŘÍBĚH O EPIDEMII NEMOCI ŠÍŘÍCÍ SE ÚDAJNĚ Z ČÍNY, NA KTEROU SE ZPOČÁTKU NEDAŘÍ NAJÍT LÉK. LÉK SE POZDĚJI NAJÍT PODAŘÍ, ALE LÉKAŘ MÁ PODMÍNKU, BEZ KTERÉ NEBUDE LÉČIT BOHATÉ. JAKOU PODMÍNKU DOKTOR GALÉN MÁ? TO A MNOHEM VÍCE SE DOZVÍTE V TÉTO KNIZE.

(MARKÉTA KAŠPAROVÁ)

K. J. ERBEN: KYTICE

POVINNOU POLOŽKOU V MATURITNÍM SEZNAMU JE POEZIE, DOST MOŽNÁ NEJMÉNĚ OBLÍBENÝ LITERÁRNÍ ŽÁNŘ. ZVOLILA JSEM SI TEDY JAKO SVÉ DOPORUČENÍ PRO VÁS PRÁVĚ ERBENOVU KYTICI. JEDNÁ SE O DÍLO VELMI PESTRÉ, CO SE JAZYKA A DĚJOVÝCH LINIÍ TÝČE, ALE NUTNO ŘÍCI, ŽE CELKOVÝ OBSAH JE DOSTI POCHMURNÝ. NA DRUHOU STRANU JE OBDIVUHODNÉ, JAK EMOTIVNÍ A BARVITÉ JEDNOTLIVÉ PŘÍBĚHY JSOU. ZE SVÉ DOSAVADNÍ ČTENÁŘSKÉ ZKUŠENOSTI JSEM NABÝLA DOJMU, ŽE NENÍ OBVYKLÉ, ABY AUTOR, JENŽ SE VYJADŘUJE VE VERŠÍCH, DOKÁZAL ČTENÁŘI NABÍDNOUT PROŽITEK Z DĚJE A ZVUKOMALBY VERŠOVANÉHO TEXTU ZÁROVEŇ, PROTO KNIHU POVAŽUJI ZA ZDAŘILOU. SNAD SE DÍLO BUDE LÍBIT I VÁM! :)

(ZUZANA HROCHOVÁ)

KAREL ČAPEK: VÁLKA S MLOKY

JESTLIŽE VÁS, STEJNĚ JAKO MĚ, OHROMÍ MISTROVSKÝ STYL ČAPKOVA PSANÍ A NADČASOVOST, KTERÁ JE AŽ NEUVĚŘITELNÁ, VŘELE VÁM DOPORUČUJI TENTO UTOPICKÝ ROMÁN. JE VELICE ČTIVÝ A PO PŘEČTENÍ JISTĚ DÁTE ZA PRAVDU SAMOTNÉMU ČAPKOVÍ, KTERÝ V PŘEDMLUVĚ SVÉ KNIHY NAPSAL: „...TO NENÍ UTOPIE, NÝBRŽ DNEŠEK...“

(MARIE ROČKOVÁ)

F. SCOTT FITZGERALD: VELKÝ GATSBY

STRASTIPLNÁ LÁSKA JAYE GATSBYHO A DAISY JE ZASAZENÁ DO ZLATÉ ÉRY JAZZU NA LONG ISLANDU V NEW YORKU. PŘÍBĚH VYPRÁVÍ NICK CARRAWAY, BRATRANEC DAISY A GATSBYHO SOUSED, KTERÝ DĚLÁ JAKÉHOSI PROSTŘEDNÍKA MEZI NIMI. KNIHA JE PLNÁ NEUVĚŘITELNÝCH OSUDŮ, NIKDY NEKONČÍCÍCH VEČÍRKŮ, SNŮ A PŘEDSTAV. S POUHÝMI 206 STRANAMI JDE PŘEČÍST JEDNÍM DECHEM. PŘED MATURITOU SI JEŠTĚ MŮŽETE OSVĚŽIT PAMĚŤ FILMOVÝM ZPRACOVÁNÍM S LEONARDEM DICAPRIEM V HLAVNÍ ROLI, KTERÉ AŽ NA PÁR MALÍČKOSTÍ ODPOVÍDÁ KNIZE.

(TEREZA ANNA KOLMANOVÁ)

VÁCLAV HRABĚ: BLUES PRO BLÁZNIVOU HOLKU

VĚDĚLI JSTE, ŽE PÍSEŇ VARIACE NA RENESANČNÍ TÉMA OD VLADIMÍRA MIŠÍKA („LÁSKA JE JAKO VEČERNICE, PLUJÍCÍ ČERNOU OBLOHOU,...“) JE PŮVODNĚ BÁSEŇ ZE SBÍRKY BLUES PRO BLÁZNIVOU HOLKU OD VÁCLAVA HRABĚTE? TATO SBÍRKA MÁ 24 STRAN A JE TO IDEÁLNÍ ČTENÍ TŘEBA NA DEŠTIVÝ VEČER. KVALITNÍ KNIHA Z MATURITNÍ ČETBY, PŘEČTENÁ ZA PŮL HODINKY, CO VÍC SI PŘÁT!

(BÁRA VAŠINOVÁ)

OTA PAVEL: SMRT KRÁSNÝCH SRNCŮ

KNIHA OBSAHUJE 7 KRÁTKÝCH POVÍDEK A DÍKY SKVĚLÉMU VYPRAVĚČSKÉMU TALENTU OTY PAVLA JI DOSLOVA ZHLTNETE JEDNÍM DECHEM. SVÉ PŘÍBĚHY, AČKOLIV JSOU VĚTŠINOU VE SVÉ PODSTATĚ NEUVĚŘITELNĚ SMUTNÉ, DOKÁZAL VYKRESLIT S JAKOUSI LEHKOSTÍ A TROCHOU DĚTSKÉ NAIVITY. TAKŽE SI PO CELOU KNIHU BUDETE UVĚDOMOVAT VÁŽNOST TEHDEJŠÍ DOBY, ALE ZÁROVEŇ SE BUDETE USMÍVAT. A POKUD KNIHU RÁDI DOPLNÍTE FILMEM, URČITĚ DOPORUČUJI I TEN.

(MARIE ROČKOVÁ)

E. M. REMARQUE: NA ZÁPADNÍ FRONTĚ KLID

VŘELE BYCH VŠEM MATURANTŮM DOPORUČIL PRÁVĚ ROMÁN NA ZÁPADNÍ FRONTĚ KLID. VYPRÁVÍ O ŽIVOTĚ NA BOJIŠTI 1. SVĚTOVÉ VÁLKY, VELMI DOBRĚ SE ČTE A NENÍ ANI MOC DLOUHÁ. NEJVÍCE OCEŇUJI TO, JAK DOPODROBNA AUTOR VYPISUJE VŠEDNÍ ŽIVOT NA FRONTĚ A ZEJMÉNA PAK NĚKTERÉ PŘÍHODY, DO KTERÝCH SE DÍKY SKVĚLÉMU POPISU JEDNODUŠE VCÍTÍTE A O TO VÍC VÁS TO BUDE BAVIT.

/DOPORUČENÍ

FILMY A SERIÁLY:

Sully:

Zázrak na řece Hudson (2016, r. Clint Eastwood)
 Já sama bych si tento film nevybrala, ale byla jsem nedobrovolně přinucena se na něj podívat. Kapitán Chesley Sullenberger předvedl neuvěřitelný počin, když v roce 2009 přistál s dopravním letadlem na řece Hudson, aniž by zemřel jediný člověk na palubě. Tento film vypráví jeho příběh i s veškerými problémy ohledně vyšetřování a s pocity provinění a pochybností. Nechte se také přinutit a pusťte si ho, opravdu to za to stojí!

Prázdniny (2006, r. Nancy Meyers):

Hledáte film na večer, který bude romantický, ale žádné klišé? Tenhle je ten pravý. Příběh dvou mladých žen se zlomenými srdci, které si na pár týdnů vymění své domovy a odletí přes půlku světa, vás zaručeně dojme i pobaví. Nejenže bude bavit vás, ale i vaši drahou polovičku.

Netflix (filmy):

- Malcolm and Marie (romantické drama)
- Dangerous lies (thriller)
- First man (podle skutečné události)
- The trial of Chicago 7 (podle skutečné události)
- Rocketman (muzikál)

Netflix (seriály):

- The Queen's gambit
 - You (Thriller)
- La casa de papel
- Peaky blinders
- Snowpiercer
- Tiny little things
- Outer banks

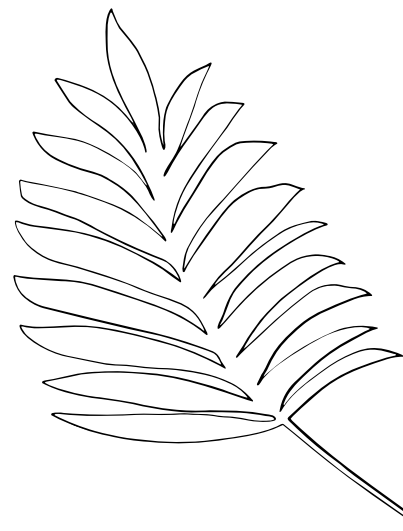
/TIPY

NA ZLEPŠENÍ IMUNITY A UDRŽENÍ PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

Ať chceme, nebo ne, naše tělo je s psychikou propojeno víc než cokoli jiného. Aby tedy náš imunitní systém správně fungoval, musí být s psychikou v harmonii. Život nám samozřejmě přináší řadu nemilých překvapení a událostí, ale je jen na nás, jaký k nim zaujmeme postoj a jak s nimi zamáváme. Nejdůležitější je, vzít si z negativních věcí poučení a poslat je pryč. Tady je pár rad a tipů, které vás dovedou do psychické pohody.

/OMEZTE STRES

Pro většinu z nás je právě stres ten největší škodič a s naší psychickou pohodou umí pěkně zamávat. Někomu je shůry dán flegmatický postoj i k těm nejobtížnějším životním situacím, a někoho dokáže vystresovat pouhá „pětiminutovka“ ve škole. Ať tak, či tak, se stresem se musíme naučit co nejvíce pracovat a snažit se ho z našeho života vymazat. Zaprvé je důležité omezit, či úplně odstranit počet stresorů. Pokud tedy víte o něčem, co vás silně stresuje, a lze to vyřadit (alespoň dočasně), udělejte to. Teď. Někoho může například stresovat sledování zpravodajství o koronaviru či politice – jednoduchým receptem na to tedy je přestat ho sledovat. Zadruhé je důležité se aktivně věnovat činnostem, které snižují hladinu vnímaného stresu. Mohou to být procházky, meditace, cvičení, čtení či například čas strávený s blízkými.



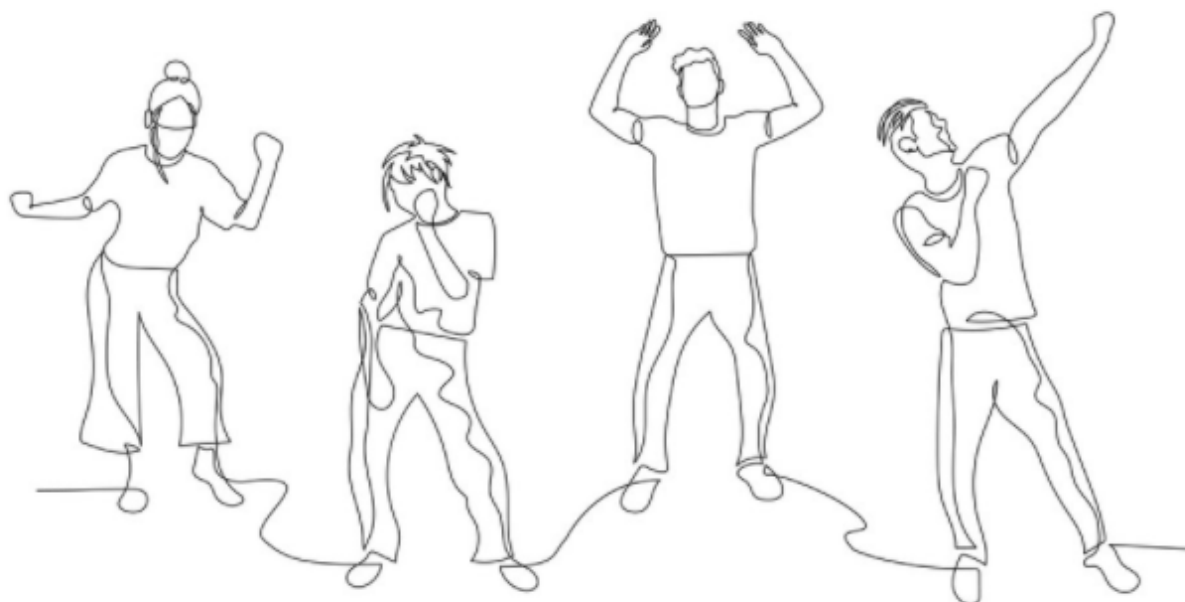
/POHYB, POHYB, POHYB

Pro někoho je pohyb životní vášní a nedokáže si bez něj představit ani jediný den, pro někoho je zase jen pomyšlení na dvacet dřepů noční můrou. Ať už patříte do první, či druhé skupiny, nebo jste někde mezi, bez pohybu to zkrátka nejde. Aktivní pohyb má na naše tělo i mysl nespočet pozitivních dopadů, a to obzvlášť pokud je to pohyb na čerstvém vzduchu. S příchodem jara a krásného počasí to navíc jde samo! Proto, především v této době, kdy je spousta z nás „připoutána“ k židli a počítači, si do svého to-do listu přiapište alespoň 30 minut aktivního pohybu denně v podobě procházky, běhu, workoutu na sluníčku, in-line bruslí, biku či jógy.

/JSTE TO, CO JÍTE

Jídelníček bezesporu ovlivňuje úplně všechno v našem těle i v našem životě. Určitě není potřeba dodržovat a stresovat se drastickými dietami či si odříkávat věci, které milujete. Myslete však na to, co, v jaké míře a kvalitě jíte. Naše strava by měla obsahovat všechny důležité živiny, vitamíny, minerály, vlákniny apod. Pro vaši imunitu budou jistě dobré i některé bylinky, jako třeba Aloe vera, heřmánek či šalvěj.

O psychickou pohodu se zajisté postará i příjemně strávený čas s rodinou či přáteli nad nějakým skvělým pokrmem, který si navíc můžete přichystat společně. Skvělá je například domácí příprava sushi.



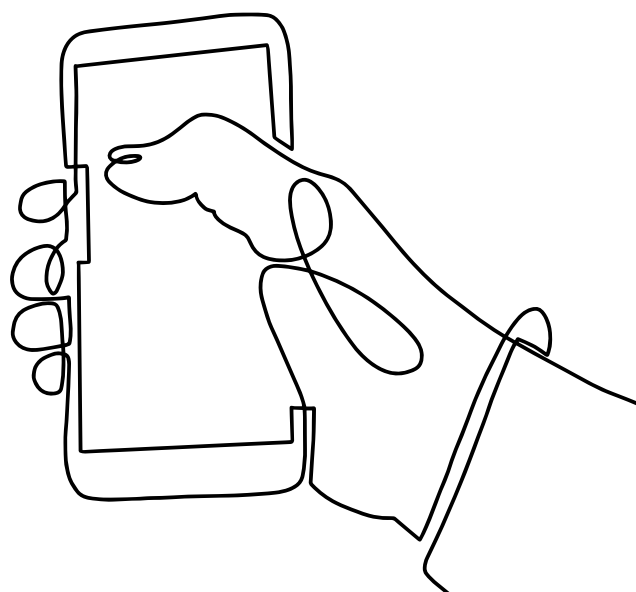
/ZAPOMĚŇTE NA ZBYTEČNÉ HÝČKÁNÍ

Je jasné, že každý máme jiné možnosti, každý jsme se narodil do jiného místa. Někdo do města a někdo na vesnici. Děti z vesnice, ačkoli to není pravidlo, budou mít pravděpodobně imunitu lepší. Často jsou od malička v kontaktu se zvířaty, hnojem a venku zkrátka tráví více času. (I když dnes to takhle bohužel funguje čím dál tím méně.)

Ať už ale žijeme kdekoli, o svoji imunitu můžeme pečovat nejrůznějšími způsoby. Velmi populární je například otužování v jakékoli formě. To je jistě skvělá volba, nezapomeňte však na opatrnost a vytrvalost a také na to, že se otužujete pro sebe, a ne pro fotku na sociální sítě. Imunitu dále posílíte jakoukoli fyzickou aktivitou a pobytem na vzduchu, například vitamín D ze sluníčka je to nejlepší, co můžete svému tělu i mysli dát. Nepřehánějte to například s mytím rukou a myslete zkrátka na to, že není dobré to s čímkoli přehánět. Zkrátka všeho s mírou.

/VYHNĚTE SE ZBYTEČNÉMU SCROLLOVÁNÍ

Určitě jste už někdy jen tak ze zvyku nebo z nudy vzali do ruky mobil a začali scrollovat na sociálních sítích, jako je třeba Instagram. Přináší vám to ale skutečně nějaké potěšení? Pokud ano, bude možná něco špatně a měli byste se nad tím, co vlastně tento virtuální svět znamená, zamyslet. Pokud ale sami cítíte, že tato činnost je naprosto zbytečná (že vás například sledování určitých lidí či reklamy, na které díky nejrůznějším algoritmům narážíte, stresují), omezte ji. Nebo si například od sociálních sítí zkuste dát alespoň dvoutýdenní detox a zjistíte, že čas, který získáte, využijete mnohem efektivněji.



/VYRAZTE DO PŘÍRODY

Jakkoli strávený čas v přírodě je zkrátka lék na všechno. Proto si na ni, a především na sebe, každý den trochu času najděte a vyrazte alespoň na krátkou procházku. Práci, povinnosti, školu i starosti ale nechte doma! Abyste mohli přírodu a krásu okolo sebe vnímat na maximum, je důležité si naplno uvědomovat a užívat přítomný okamžik. Vše ostatní musí jít stranou. Cesta k tomuto postoji je velmi náročná, ale uvidíte, že když ho budete trénovat a přítomný okamžik si budete uvědomovat čím dál tím víc, zamilujete se do něj. A své psychické pohodě rozhodně jen přispějete. Skvělou knížkou pro pochopení této filozofie je například knížka Moc přítomného okamžiku od Eckharta Tolla.

/DOPŘEJTE SI DOSTATEK KVALITNÍHO SPÁNKU

Kdybychom zde měli vyjmenovat, na co všechno má spánek vliv, jedna stránka nám rozhodně stačit nebude. Má zkrátka vliv úplně na všechno a všichni to moc dobře víme. Proto nehledejte žádné výmluvy, jak ho zkracovat. Najděte si na něj zkrátka čas. Je samozřejmě pochopitelné, že každý má občas náročnější období, kdy prostě musí jet téměř non-stop. Ať už jde o období před zkouškovým obdobím či vypořádávání se s nakupenou prací apod. Období, kdy se ale o tuto nejdůležitější základní potřebu okrádáte, rozhodně není udržitelné a každý na to dříve, nebo později takzvaně dojde. Opět vřele doporučuji knížku, tentokrát Proč spíme Matthewa Walkera.

/NEZAPOMEŇTE SE ROZVÍJET

Většina z nás má teď o trochu víc času než v normálním úspěchaném životě. Využívejte ho tedy smysluplně a investujte ho do svého rozvoje. Ten vám bezpochyby s psychickou pohodou pomůže. V dnešním světě plném možností můžete sáhnout po nějaké knížce, podívat se na zajímavý dokument či si poslechnout online přednášku. Skvělým tipem jsou i podcasty.

/DÁVEJTE SOBĚ I OSTATNÍM

Rozdávání radosti bezpochyby na každého působí jinak. Někoho to může naplňovat, jiný k tomu zase přistupuje lhostejně. Ať už ale patříte do jakékoli skupiny, potěšit někoho dárkem jen tak „pro nic za nic“ není nikdy na škodu. Například taková krásná květina mamince určitě vykouzlí po náročném dni úsměv na tváři. Skvělým tipem, kde takovou květinu za pár korun koupit, je například Lidl. Najdete tam třeba krásné tulipány, které nikdy nezklamou. Tak na nic nečekejte a potěšte své blízké ještě dnes. A nezapomínejte, že to nejmenší, co můžete komukoli dát, je váš upřímný úsměv a hezká slova.

/NAUČTE SE BÝT SAMI SE SEBOU

Ať už jste introvert, či extrovert, čas, který člověk stráví sám se sebou a se svými myšlenkami je důležitější, než si mnozí myslí. Nebojte se tedy být sami! Všichni to do jisté míry potřebujeme.

Může jít například o procházku, vyjížďku na kole, čtení či jakoukoli jinou aktivitu, která je tou pravou právě pro vás. Nebojte si udělat den či večer jen tak pro sebe, pro své tělo a mysl. Dejte si horkou vanu, uvařte si dobré jídlo, otevřete knížku a zkrátka o sebe pečujte. Bez výčitek. Každý si to zasloužíme.

Pro náš spokojený život plný štěstí a radosti je velmi důležité začít právě u sebe, v hlavě, ve svých myšlenkách. Jedině tak jste pak schopni navazovat kvalitní a upřímné vztahy a být šťastní. A co je víc, než být zdraví a šťastní?

Jedině tak jste pak schopni navazovat kvalitní a upřímné vztahy a být šťastní. A co je víc, než být zdraví a šťastní?



/MARIE ROČKOVÁ

/PRACOVNÍ MORÁLKA

Většina z nás se ocitla ze dne na den doma. Byli jsme nedobrovolně vhozeni do „home-officu“ a museli se s tím chtě nechtě vypořádat. Zatímco někteří to mají jednodušší díky zaručenému soukromí, jiní se s prací doma perou každý den. Kolem nás může být spousta rozptýlení. Pokud to zrovna nejsou členové rodiny, se kterými bydlíte, mohou to být například domácí mazlíčci, kteří touží po vaší pozornosti.

Zpočátku se práce z domu nezdála být tak náročná, ale postupem času tento úkol se stává velmi složitým. Den co den mizí motivace ponořit se do našich povinností a vítězí i ta nejmenší rozptýlení kolem nás.

Takže pokud hledáte cesty, díky kterým se udržet v pracovním zápalu, jste na správné stránce!

/BEZ MOBILU!

Potřebujete se soustředit na svou práci, ale pořád vám cinká a vyzvání telefon? Vypněte upozornění! Mobil dejte, pokud možno, co nejdál od sebe, abyste k němu neměli tak jednoduchý přístup. Pokud ani to nezabírá, stáhněte si aplikaci Forest-stay focused. Nastavíte si časový limit, který chcete vydržet bez použití mobilu, a za každé splnění váš strom vyroste. Nejenže pomáháte sobě, ale splněním určitých cílů můžete zasadit opravdový strom.

/NAČASOVÁNÍ

Stanovte si konkrétní den, kdy chcete splnit své povinnosti. Naplánováním přesného dne pomůžete sami sobě se nestresovat, že něco nestihnete, a zároveň si i trochu odpočínáte. Může vám pomoci i konkrétní čas, ale mně osobně stačí si říct, jestli to bude ráno, odpoledne, nebo večer.

Nesmíte zapomínat ani na pravidelné pauzy. Zvolte si danou dobu, po kterou se budete věnovat práci, a dobu, kdy si na chvíli oddychnete. Někomu stačí 5 minut, někdo potřebuje 30



/ČOKOLÁDA

Připravte si na svůj pracovní stůl tabulku kvalitní čokolády. Díky obsahu kofeinu se vám zvýší krevní oběh a srdeční frekvence, čímž se zvyšuje i koncentrace. Čokoláda také zmírňuje stres a únavu, podporuje dobrou náladu a především skvěle chutná. Takže čokoláda je jednoznačným must have při práci a učení.

/KLID V HUDBĚ

Ačkoli některým tento způsob nevyhovuje, jiným to neuvěřitelně pomáhá. Pokud nemáte kolem sebe klidné prostředí, nebo prostě potřebujete zvuk v pozadí, pusťte si hudbu podporující koncentraci. Vhodnými jsou například instrumentální skladby nebo zvuky přírody. Na Spotify najdete spoustu skvělých playlistů jako např. Peaceful Piano, Intense Studying, White Noise nebo Deep Focus.

/PLÁN→ČINNOST→CÍL

Zvolte si jasný cíl, kterého chcete dosáhnout. Napište si, co všechno chcete dnes udělat. Splněním si pak můžete odškrtnávat jednotlivé body. Rozvrhněte si to tak, abyste si toho na sebe nenaložili moc na jeden den. Zvolení konkrétního cíle vás může ohromně motivovat, a jakmile to splníte, budete mít skvělý pocit. Motivace je velmi důležitá, a proto hledejte, co motivuje právě vás. Někdo se třeba hezky obleče, upraví, vezme si šperky a hodinky, aby se cítil jako v práci a ne doma. Někoho zas může motivovat představa odpočinku, který bude mít, až vše splní a nebude už muset na pár chvil nic dělat.

/ATMOŠKA

Naladte se do té správné atmosféry. Zapalte si aroma svíčku, uvařte si kafe nebo zelený čaj a pohodlně se usadte. Určitě nebuďte dvě hodiny v jedné poloze, ale své polohy střidejte, a pokud máte tu možnost, střidejte i místo, kde sedíte.

Nemusíte sedět na židli, zkuste ji vystřídat třeba nafukovacím míčem. Důležité je také mít v místnosti čerstvý vzduch. Pravidelně si větrejte, nebo se třeba v rámci pauzy jděte projít na pár minut ven.



/ŠKATULATA, HEJBEJTE SE!

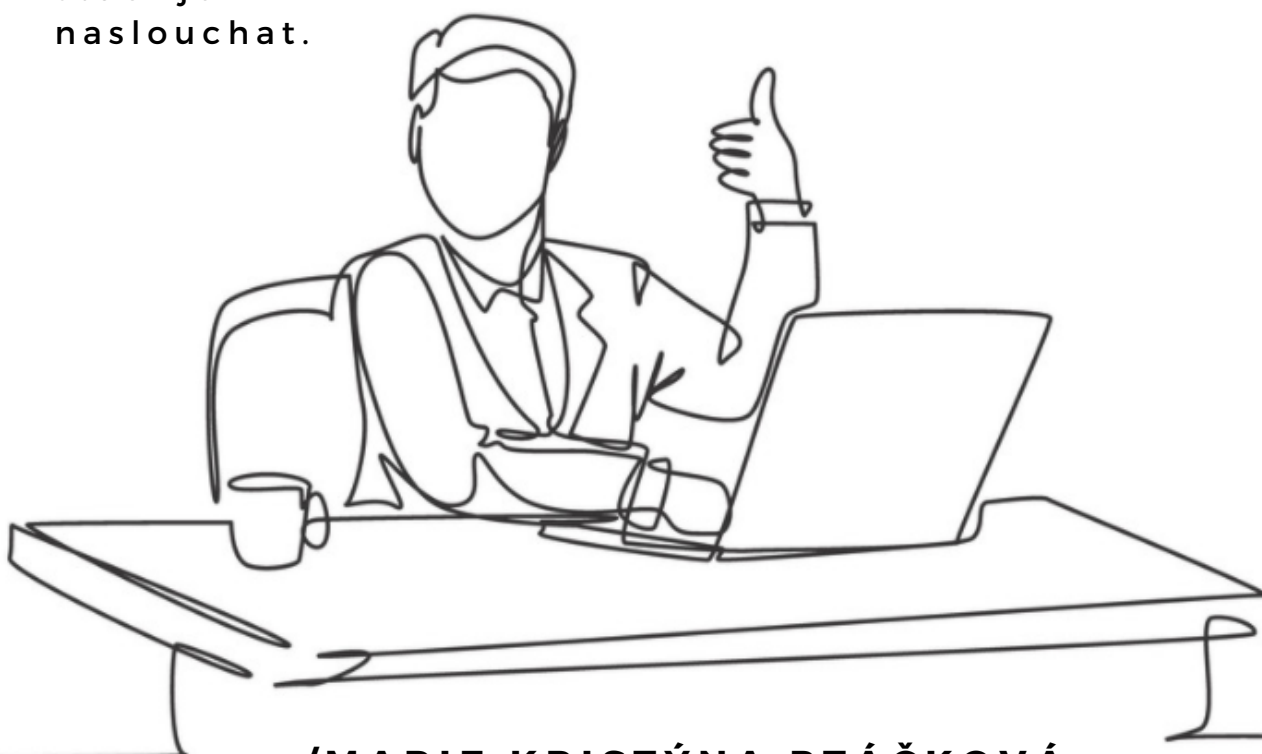
Nikoho přece nebaví několik hodin sedět! Ani to není zdravé pro vaše tělo. Měli byste se každý den na pár minut rozhýbat. Můžete si doma zacvičit, jít si ven zaběhat, protáhnout se nebo si zacvičit jógu, vyvenčit psa popř. dítě. Nejenže se uvolní vaše tělo, ale i vaše mysl. Přestanete myslet na své povinnosti a vaše pozornost se zaměří na něco jiného. Střídat různé činnosti je důležité, ať už prokládáte svou práci zábavou, nebo jinou prací.

/ÚČINNÁ PODPORA

Pokud vám nic nepomáhá, zkuste přírodní podporu. Některé vitamíny mají velký vliv na mozek a díky tomu vám mohou pomoci. Magnezium podporuje koncentraci a snižuje únavu. Můžete také vyzkoušet přípravek Mindflow Focus, který se skládá z 12 přírodních látek, podporující produktivitu.

/MEDITACE

Uvolněte svou mysl v rámci meditace. Na chvíli se zastavte, zhluboka se nadechněte a soustředte se pouze na svůj dech a své tělo. Pokud nevíte, jak na to, mrkněte na Youtube nebo na nějaký návod na Googlu. Nedávno natočený seriál Headspace Guide to Meditation vás provede základními kroky meditací, stačí jen naslouchat.



/MARIE KRISTÝNA PTÁČKOVÁ

/OHLASY Z VYSOKÝCH ŠKOL

Jsem absolvent Strojní fakultě ČVUT, kde je strašná spousta nudných oborů. Na druhou stranu si zde člověk vybere i cool progresivní obory, jako je robotika, průmysl 4.0, letectví, nebo automotive. Na bakalářském studiu jsme měli my, gympláci, výhodu ve smyslu jednodušší mezi slepými králem v předmětech jako matematika či fyzika. Naopak jsme zaostávali v oborových předmětech, jako jsou konstruování, materiály nebo technologie, které jsou ale mnohem zajímavější a za mě určitě lepší na učení. Každopádně vás škola naučí analytickému myšlení, což je super pro řešení každého (nejen) technického problému. Pokud vás tedy baví technika a nevadí vám plná e-mailová schránka pracovních nabídek, je toto správná volba.

(Šimon, absolvent 1994, ČVUT)

Studuju v Olomouci na UPOLu španělskou filologii. Byli jsme 3 týdny ve škole, takže jsme se trochu stihli seznámit. Vyučující jsou milí, celá výuka je ve španělštině. Líbí se mi tam, ale musím přiznat, že gymozart mi trochu chybí.

(Alex, absolventka Gymnázia Mozartova 2020)

Studuji Speciální pedagogiku se zaměřením na logopedii a surdopedii na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Obor nebyla moje primární volba, ale nakonec jsem spokojená. Mám širší možnosti uplatnění v profesi do budoucnosti. Výuka je opravdu zaměřena pouze na to, co mě zajímá a čemu bych se v budoucích letech chtěla věnovat. Máme zde velké množství praxe, což je velké plus. Studium vřele doporučuji jak kvůli Masarykově univerzitě, tak kvůli studentskému životu v Brně a možnostem využití!

(Michaela, 2. ročník, PdF MU)

Studuju Univerzitu Palackého v Olomouci obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na ochranu obyvatelstva. S oborem jsem spokojená, poněvadž se v budoucnu chci vydat buď po pedagogické, nebo záchranné cestě. Pod TV nám spadají sporty, jako je například volejbal, basketbal, ale také gymnastika, atletika či plavání. Obor Ochrana obyvatelstva zahrnuje především IZS (integrovaný záchranný systém), terorismus apod. Probíhá také praxe v podobě lyžařských kurzů či například záchrana ze zamrzlé vody. Mohu jen doporučit.

(Simona, 1. ročník, UP)



/OHLASY Z VYSOKÝCH ŠKOL

Studuji prvním rokem Právnickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně. Většina lidí si myslí, že práva jsou nuda a že jde jen o to naučit se zákony nazpaměť, ale to není tak úplně pravda. Výuka probíhá většinou zábavnou formou, a to i během distanční výuky. Já jsem s výukou více než spokojená a určitě bych tedy toto studium doporučila. Kdo by měl strach ze zkoušek, dá se to zvládnout a učitelé jsou hodní, takže není důvod se bát.

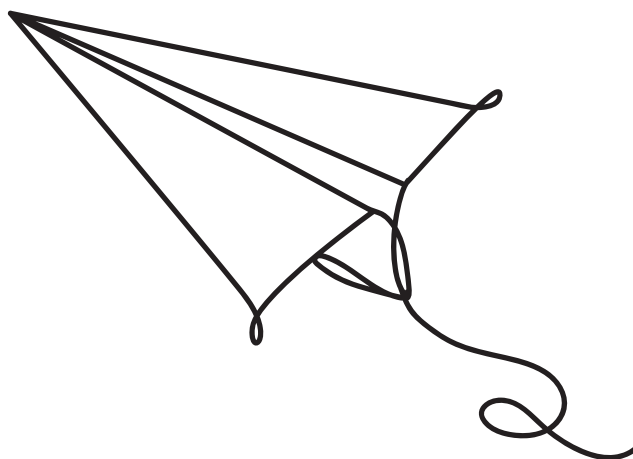
(Kristýna, 1. ročník, PF MU)

V době před pandemií koronaviru jsem byl na „zemědělce“, jak se jí zkráceně říká, spokojený. Některé náročnější a ne tak zajímavé předměty (dálkový průzkum země, mapová aplikace GIS) jsem sice musel trochu přetrpět, ale bakalářský titul za to stál. Nyní se v magisterském oboru díky distanční výuce více zaměřuji na osobní život a možnou budoucí práci ve spolku ochrany přírody Pestré Polabí.zs, který jsme založili spolu s dalšími bývalými studenty gymnázia. I to je jeden z důvodů, proč některé předměty schválně přetahuji do dalšího semestru.

Bc. Martin Trávníček, absolvent Gymnázia Mozartova, aktuálně student ČZU (Česká zemědělská univerzita) v Praze, magisterský obor Lesnictví

Aktuálně jsem v posledním ročníku bakalářského studia. Proto moje hlavní práce je v současné době na bakalářce. Jinak školu hodnotím vcelku pozitivně hlavně kvůli skvělému studentskému životu a neustálým výzvám, které mě na škole potkávají. Těžké pro mě byly především předměty z fyziologie člověka. Po ukončení bakalářského studia si plánuji dát nějaký bakalářský obor na ČZU, abych neztratil status studenta, a dále se pak věnovat praktickým získáváním zkušeností.

Ondřej Outrata, absolvent Gymnázia Mozartova, aktuálně student Univerzity Karlovy, FTVS (Fakulta tělesné výchovy a sportu)



/ANKETA

NAŠICH UČITELŮ

Mgr. Johana Kalenská

To takhle učím v pátek po obědě
a vyvolávám ke čtení z čítanky.

„Karle, můžete číst?“ ptám se.

„Jarmilo, Hynku, můžete číst?“ ptám se dál.

Žádná reakce z druhé strany!

Adrenalin stoupá...

„Nechcete mi říct, že jste si mě pustili

jako pohádku k odpolednímu šlofíku?!“

Začínají se ozývat opatrné reakce: „Já tu jsem.“

Vilém se toho ale nebojí a hrdě hlásí:

„Paní učitelko, já vás mám taky v pozadí.“

Má se učitel zasmát, nebo urazit?

Pozn.: Jména byla v zájmu zachování anonymity pozměněna.

dvě tváře výuky



online & offline

Mgr. Jan Váňa

Učíme se doma...

Píše se 10. března roku 2020. Tak jako každý den prožívám po příchodu do práce běžnou rutinu – káva, tříchodová snídaneň, závěrečná příprava na výuku, čekání na kolegy z kabinetu, koukání z okna na oblohu, užívání klidu a sledování „headlinů“ na internetu. Tehdy mě ani v nejmenším nenapadá, že tento den bude v něčem úplně jiný. Po „vtipkování“ v kabinetě odcházíme s kolegou každý za svým – on za studenty na semináři z fyziky, já za studenty na semináři ze zeměpisu. Když bych si měl dnes vzpomenout na nějakou specifickou věc z první vyučovací hodiny, nejsem toho schopen. Vsadil bych si ale s jistotou na pár pozdních příchodů a obvyklé slovní spojení „zase ty zasekaný Pardubice“. Reaguji určitě nějak podobně, jako vždy: „Hm, něco na tom bude, přes „ty zasekaný Pardubice“ jezdím taky, ale většinou to stihnu včas, což je celkem zajímavé...“.

Mgr. Jan Váňa

Po skončení hodiny spěchám do auly, ale ještě stíhám diskusi s jedním studentem o tom, že jeho otec má dnes důležité jednání s panem premiérem. Později mi dochází, že to jednání pro nás bylo opravdu důležité. Přicházím do auly, kde se již vše připravuje na prezentaci o Tibetu. Pamatuji si, že jsem se do ní tak zaposlouchal, až jsem úplně zapomněl na to, že nestíhám svačinu. A pak to přišlo...

Na podporu Tibetu jdeme přibližně v 9:50 před gymnázium a vztyčujeme vlajku. Najednou přichází studenti se svými chytrými a ještě chytřejšími telefony a oznamují tu skvělou zprávu, že od 11. března nesmí do školy. V první chvíli jsem přesvědčený o tom, že to nemůže být možné a že je to hoax. Kolem probíhá komunikace a mám pocit, že podobně reaguje i paní zástupkyně. Cestou zpátky se pro jistotu zastavuji za panem ředitelem a zdá se mi, že jsme oba podobně překvapení. Je to absolutní paradox, že studenti ví o uzavření škol dříve, než vedení a učitelé. Spěchám do kabinetu pro pomůcky na hodinu a odcházím na výuku ZSV. Cestou po chodbě vnímám tu všeobecnou euforii a radost. I teď mám úsměv na tváři, když si vzpomenu na jednu studentku 4. ročníku, jak začala doslova skákat radostí. Přiznám se, že tak vysoko jsem nikdy nikoho na chodbě skákat neviděl.

Přicházím do třídy, snažím se nějak učit o Ústavě, ale snaha, která se sice cení, je ta tam a naše diskuse se upíná jedním směrem – co je, co bude a jak bude. Přál bych všem, kteří se dnes strachují o nastupující generaci, že nedokáží komunikovat a diskutovat, aby byli na této hodině. Jejich obavy by se dozajista během mžiku rozplynuly a jejich spánek by v budoucích dnech nabral na kvalitě. Podobný scénář se opakuje i v mé třídě. Tam se už ale po prodělání prvotního šoku zvládáme alespoň na část hodiny věnovat učení. Odcházím si užít v té době nic netušíc na dlouhý čas poslední oběd a přemýšlím, co dál...

Mgr. Jan Váňa

...O necelý rok později. Píše se 5. března roku 2021.

Tak jako každý den prožívám běžnou rutinu - vstávání v 5:10 se starší dcerou, dokončování prvního materiálu na sedmou hodinu, 6:30 vstává mladší dcera, zatopení v krbu, 7:15 čaj a jednochodová snídaně, pokračující příprava na výuku, koukání do monitoru, čtení e-mailů a zpráv na EduPage, čekání na klid, letmá kontrola počtu případů a situace ohledně otevření škol. Hned ráno mě napadá, že tento den bude ve všem dost stejný - na místo „vtipkování“ vážný rozhovor s manželkou o tom, že už není kam dávat tříděný odpad. Mohl bych pokračovat dál, ale myslím si, že to máme všichni podobné. Tuto dobu se spíše než žít snažíme nějak přežít. A nějak to zkusit zvládnout. Velkou motivací pro nás může být to, že nám nic moc jiného nezbývá.

Kdo mne zná, ví, že některé věci občas líčím i s trochou nadsázky. Když bych se měl ale vážně zamyslet nad tím, co podle mne přinesla distanční výuka, řekl bych asi tolik: naučil jsem se věci, ke kterým bych se za normálních okolností „nedokopal“, zdokonalil jsem psaní na počítači, proměnil jsem se z části v robota, zjistil jsem, že mi stačí 6 hodin spánku, napsal jsem závěrečnou práci a dokončil odložené studium, postavil jsem plot a našel si víc času na svoje děti. Rád bych připojil i nějakou veselou zkušenost z distanční výuky, ale asi ani žádnou nemám. Když si promítnu celý uplynulý rok a vzpomenu na loňské jaro, nestačím se sám sobě divit, jak jsem začínal distančně „učit“. Hodně se toho z mého pohledu změnilo a věřím tomu, že snad i k lepšímu. Co jsem si ale nikdy nemyslel, že je možné, se stalo skutečností - ŽÁCI, STUDENTI A UČITELÉ SE TĚŠÍ DO ŠKOLY!!! A VEŘEJNOST POVAŽUJE VZDĚLÁVÁNÍ ZA DŮLEŽITÉ. Přečíst si to před rokem, mám hned pocit, že jsem padlý na hlavu. Dnes to ale zní docela normálně. Těšme se dál a věřme, že se návratu do lavic skutečně dočkáme. Přeji vám všem, ať ve vás tato neobvyklá doba nezhasne naději ani životní optimismus a nadhled. Jsou tu nové možnosti, které dosud nebyly. Ať vás proto naopak posune dál ve všech směrech!

Mgr. Jana Veselková - Já a distanční výuka

Už skoro rok se nejen v mém životě objevuje pojem a skutečnost „distanční výuka“. Předtím něco nemyslitelného a u nás nevídaného. Nyní je to již součást našeho života ať chceme, nebo ne. Co mi tento způsob výuky dal, či vzal?

Určitě jsem se obohatila a stále se obohacuji o IT zkušenosti a dovednosti, spolu s kolegy nacházíme nové a nové možnosti a objevujeme i nepoznané schopnosti nejen své, ale i studentů. Někteří se při on-line testech zdokonalují v gramatické i stylistické oblasti, zkrátka jednoduše kombinace některých tlačítek klávesnice a přesvědčení, že Google je opravdový přítel, činí zázraky.

Mimo pozitivních zkušeností se občas objeví i něco ne úplně stoprocentního. Jako například v situaci, kdy si při výkladu nevědomky vypnete mikrofon. Po několika minutách se ozve: „Paní učitelko, slyšíte nás? My Vás ne!“ Moji milí ohleduplní studenti mi vysvětlili, že předpokládali návštěvu v mé kanceláři. A já si povídala s monitorem sama. Tak klasik Hegel dostal prostor ještě jednou.

A teď vážně. Určitě nás distanční výuka naučila nejen zodpovědnosti, ale i respektu, toleranci a vstřícnosti. A co mi distanční výuka vzala?



Především osobní setkávání se studenty, jejich bezprostřední reakce, krásnou atmosféru pulzující školy a úsměvy studentů. To mi žádný monitor rozhodně nenahradí. Těším se ne na slyšenou, ale na viděnou! A brzy a ve zdraví.

ZA VŠECHNY REAKCE DĚKUJEME.

/TEREZA ŘEHOŘOVÁ

/ČESKÝ SPORT

OD POČÁTKU PANDEMIE

Rok 2020 se nesl ve znamení pandemie koronaviru. A jinak tomu není ani letos. Jednu z nejsilnějších spouští zanechala pandemie ve sportu. Kvůli celosvětovým omezením se totiž přesouvala či rušila jedna akce za druhou. I tak se ale podařilo některé sportovní akce zachránit a čeští sportovci na nich nemohli chybět.

/RYCHLOBRUSLENÍ - MARTINA SÁBLÍKOVÁ

Nejúspěšnější česká rychlobruslařka všech dob, která se specializuje na dlouhé tratě 3000 m a 5000 m. Na své dřívější úspěchy dokázala navázat i v této netradiční době. Na počátku pandemie, od 13. do 16. února 2020, se konalo mistrovství světa v americkém Salt Lake City. Česká rychlobruslařka na trati 3000 m byla suverénně nejrychlejší a přidala tak do své sbírky další zlatou medaili. Medaili získala také na trati 5000 m, kde zajela světový rekord. Ten ale dlouho neudržela. Novou rekordmankou se krátce po ní stala Natalja Voroninová z Ruska a Sáblíková tak brala stříbro. O rok později, na mistrovství světa v nizozemském Heerenveenu, Sáblíková získala další stříbro na trati dlouhé 3000 m.



/BIATLON - SMÍŠENÁ ŠTAFETA

České reprezentaci se vydařil závod na mistrovství světa v italské Antholz-Anterselvě, které se konalo od 12. do 23. února 2020. Kvarteto Eva Puskarčíková, Markéta Davidová, Ondřej Moravec a Michal Krčmář po výborných výkonech na střelnici slavilo bronz ve smíšené štafetě. Lepší byli jen reprezentanti Norska a domácí Itálie. Česká štafeta získala medaili po 5 letech.



/BIATLON - LUCIE CHARVÁTOVÁ

Česká biatlonistka navázala na úspěch smíšené štafety na mistrovství světa v Itálii. Velké favoritky se na střelnici trápily. Česká reprezentantka využila příležitosti a s výborným během a jednou chybou na střelnici si tak ve sprintu dojela pro 3. místo a dočkala se první velké medaile.



/BIATLON - MICHAL KRČMÁŘ

Třicetiletý český reprezentant na začátku ledna tohoto roku prodělal koronavirus. Dlouho se nevědělo, zda se zúčastní mistrovství světa v Pokljuce. Proto se ještě před světovým mistrovstvím rozhodl startovat na mistrovství Evropy, aby zjistil, v jaké je kondici. Toto rozhodnutí se mu vyplatilo a v polských Dušníkách se stal vicemistrem Evropy ve stíhacím závodě.



/BIATLON - MARKÉTA DAVIDOVÁ

Na mistrovství světa ve slovinské Pokljuce zazářila Markéta Davidová. Čtyřiaadvacetiletá česká reprezentantka se na začátku mistrovství světa trápila hlavně se střelbou. Ve vytrvalostním závodě to ale nebylo vůbec znát. Na střelnici ani jednou nechybovala a po výborném běhu neměla konkurenci. Díky druhému nejrychlejšímu běžeckému času doběhla do cíle o 27,9 vteřiny před druhou Hannou Öbergovou ze Švédska. Stala se tak poprvé v životě mistryní světa ve vytrvalostním závodě.



/LEDNÍ HOKEJ - DAVID PASTRŇÁK

Český hokejový útočník momentálně hraje v týmu Boston Bruins v americké NHL. David Pastrňák, přezdívaný Pasta, v sezóně 2019/2020 získal společně s Alexandrem Ovečkinem, hrajícím za Washington Capitals, Maurice Richard Trophy. Tato trofej je udělována hráči, který v základní části této soutěže nastřílí nejvyšší počet branek. Oba zmínění hokejisté nastříleli 48 branek a stali se tak nejproduktivnějšími hráči v NHL.



/VODNÍ SLALOM - JIŘÍ PRSKAVEC

Sedmadvacetiletý český reprezentant ve vodním slalomu se v září roku 2020 zúčastnil mistrovství Evropy v pražské Troji. Stal se zde počtvrté v kariéře mistrem Evropy ve vodním slalomu. Dvojnásobný mistr světa navázal na šampionátu v Troji na tituly z let 2013, 2014 a 2016.



/TENIS - BARBORA KREJČÍKOVÁ

Pěťadvacetiletá česká teniska tvoří dlouhá léta pár s tenistkou Kateřinou Siniakovou. Na únorovém Australian Open 2021 došly až do finále, kde nestačily na Elise Mertensovou a Arynu Sabalenkovou. Krejčíková si ale spravila chuť ve smíšené čtyřhře, kde společně s Američanem Rajeevem Ramem porazili domácí tým a získali tak grandslamový titul. Barbora zde vyhrála třikrát za sebou. Společně s Ramem zde poprvé vyhrála v roce 2019. O rok později vyhrála společně s Chorvatem Nikolou Mektičem.



/TENIS - KAROLÍNA MUCHOVÁ

Česká tenistka má za sebou povedenou sezónu 2020, na kterou nyní navázala dalšími skvělými výsledky. V minulé sezóně se čtyřadvacetiletá hráčka probíjela až do osmifinále zářijového US Open, kde podlehla pozdější finalistce Viktorii Azarenkové. Australian Open 2021 pro ni znamenalo první postup do grandslamového semifinále. Cestou narazila, stejně jako při svém prvním čtvrtfinále ve Wimbledonu 2019, na světovou šestku Karolínu Plíškovou. Ve čtvrtfinále poprvé v kariéře přehrála světovou jedničku, Australanku Ashleigh Bartyovou. V semifinále jí prohru z Prague Open 2019 vrátila Američanka Jennifer Bradyová.



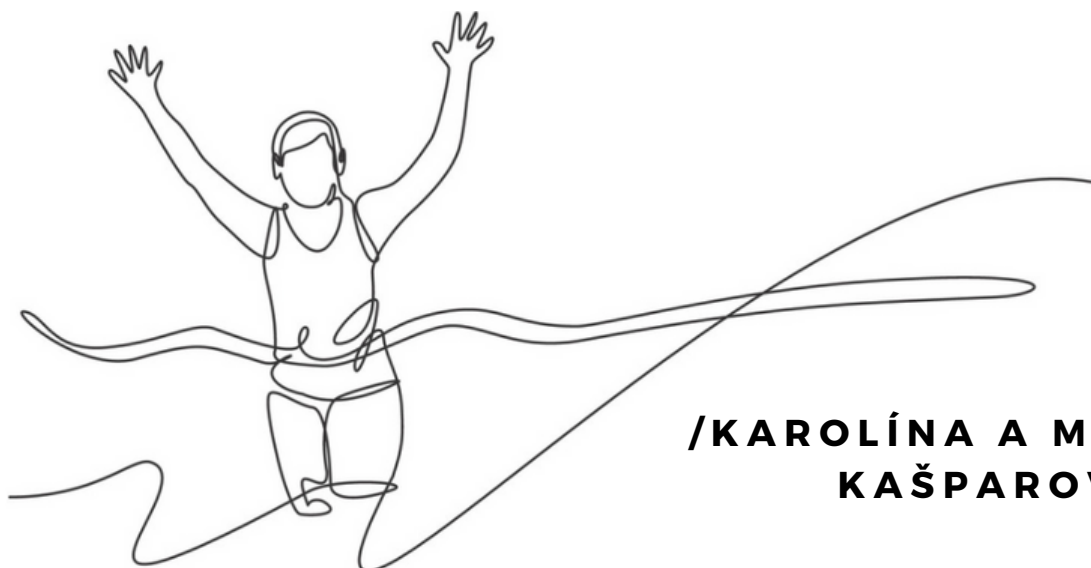
/SNOWBOARDCROSS - EVA SAMKOVÁ

Česká snowboardcrossařka zahájila sezónu světového poháru 2020/2021 3. místem v italském Chiese. Další den výsledek ještě vylepšila, když po bezchybném výkonu získala zlatou medaili. Skvělé výsledky zopakovala také na únorovém mistrovství světa 2021 ve švédském Idre. Obhájkyně titulu si zde dojela pro bronzovou medaili. Následující den spolu s Janem Kubičíkem vyhrála v týmovém závodě malé finále a skončila tak na 5. místě. Začátkem března si v Gruzii dojela pro šestnácté vítězství ve světovém poháru. Další den na vítězství nenavázala, vyhrála ale v malém finále a zajistila si tak průběžné vedení ve světovém poháru.



/ALPSKÉ LYŽOVÁNÍ + SNOWBOARDING - ESTER LEDECKÁ

Ani česká obojživelnice v letošní sezóně 2020/2021 nezahálí. V prosinci 2020 ve francouzském Val-d'Isère získala zlatou medaili v super-G. Další úspěch na sebe nenechal dlouho čekat a začátkem ledna 2021 si ve sjezdu v rakouském St. Antonu dojela pro nepopulární 4. místo. O dva týdny později si ve švýcarské Crans-Montaně připsala 2. místo také ve sjezdu. Na únorovém mistrovství světa v Cortině d'Ampezzo získala bramborovou medaili jak v super-G, tak ve sjezdu. Ani snowboard letos neopustila a v paralelním obřím slalomu opět v Cortině d'Ampezzo v prosinci 2020 získala zlatou medaili. Jedná se tak o její devatenácté vítězství ve snowboardovém světovém poháru.



**/KAROLÍNA A MARKÉTA
KAŠPAROVY**

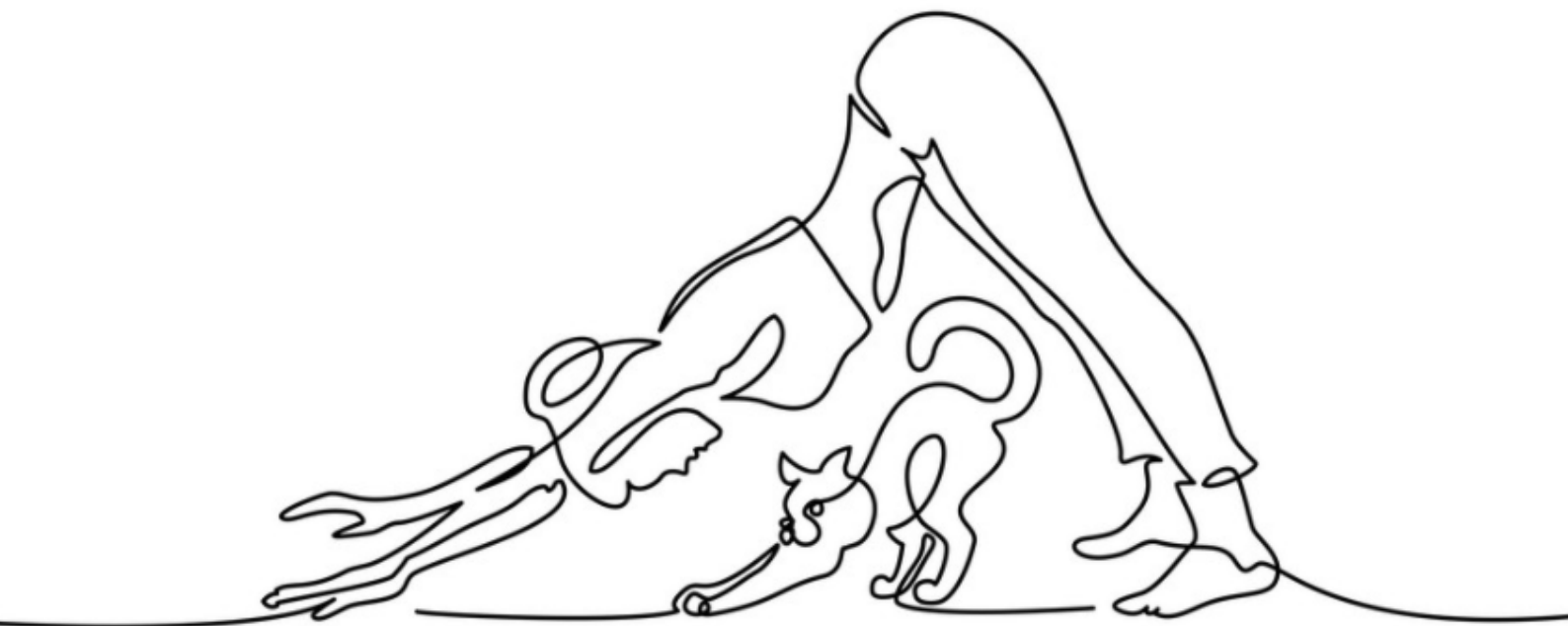
/JÓGA

POZDRAV MĚSÍCI

Jóga je plná kontrastů, které, pokud se nachází v harmonii, tvoří jednotu. Jedním ze směrů jógy je hathajóga. HA v názvu reprezentuje pozitivní, mužskou energii Slunce a THA naopak negativní, ženskou energii Měsíce. Pravděpodobně už jste slyšeli o pozdravu Slunci, jedné z nejznámějších jógových sestav, a dnes bych vám chtěla představit pozdrav Měsíci.

Pozdrav Slunci je dobré zařadit ráno, probouzí naši vnitřní energii a připravuje nás na den. Pozdrav Měsíci naopak praktikujeme večer, pomůže nám uvolnit tělo a připravit nás na spánek.

Sestavu cvičíme plynule, pomalu, 6 až 12 cyklů za sebou. V józe vždy přizpůsobujeme pohyb dechu, nikoliv naopak. Dýcháme plným jógovým dechem (nádech: břicho, hrudník, podkličky, výdech: břicho, hrudník, podkličky) pomalu a zhluboka. V každé pozici setrvejte 3 až 6 dechů.



1. ZAČNĚTE V POZICI STROMU S RUKAMA NAD HLAVOU, S VÝDECHEM SE NAKLOŇTE DO STRANY. S DALŠÍM NÁDECHEM SE VRAŤTE DO VÝCHOZÍ POZICE.

2. S VÝDECHEM PŘEJDĚTE DO POZICE BOHYNĚ, NOHY ROZKROČENÉ, STEHNA ROVNOBĚŽNĚ SE ZEMÍ A OHNĚTE PAŽE DO PRAVÉHO ÚHLU.

3. S NÁDECHEM NOHY PROPNĚTE A PAŽE UPAŽTE.

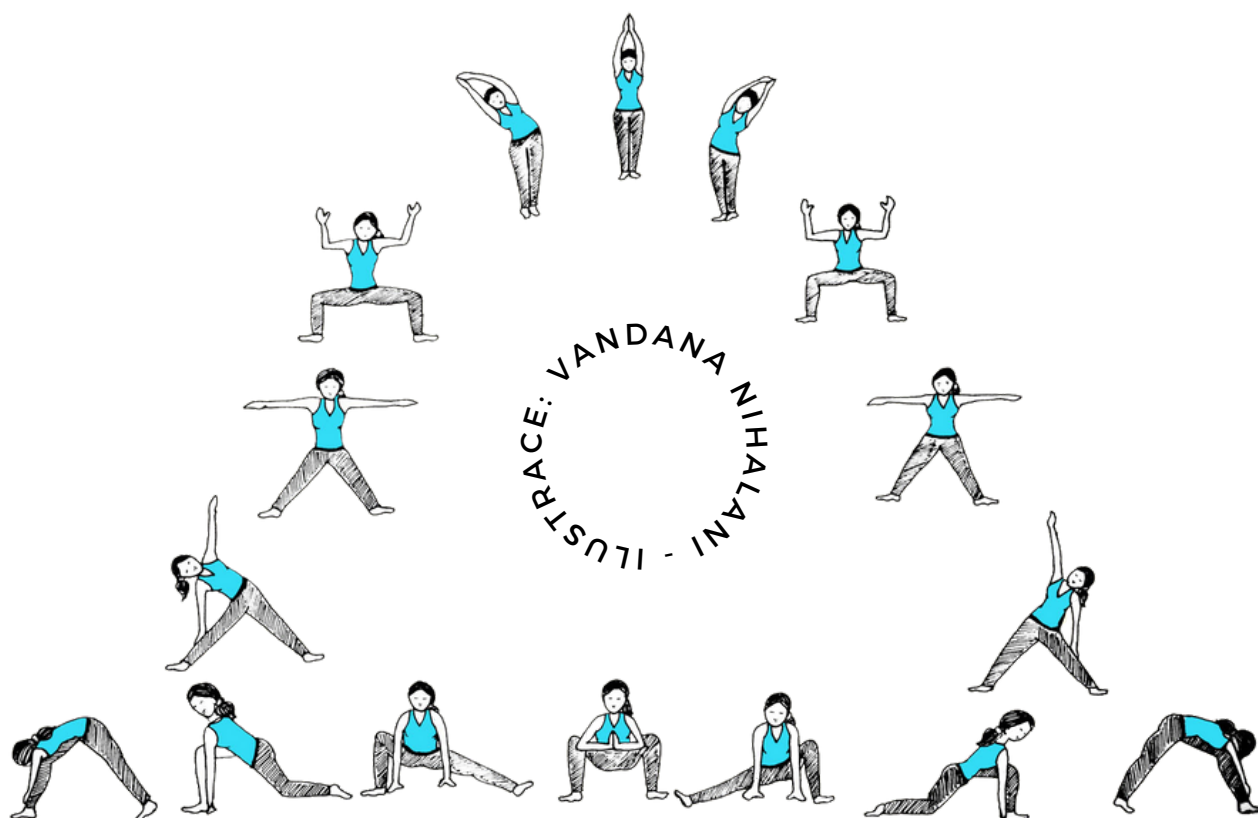
4. PŘI VÝDECHU PŘEJDĚTE DO POZICE TROJÚHELNÍKU, OTOČTE PRAVÉ CHODIDLO SMĚREM VEN A LEVÉ NAOPAK DOVNITŘ, NAKLOŇTE SE K PRAVÉ NOZE, AŽ SE JÍ DOTKNETE PRAVOU RUKOU, LEVÁ PAŽE JE NATAŽENÁ KE STROPU.

5. POTÉ S NÁDECHEM PŘEJDEME DO POZICE PYRAMIDY, TRUP OTOČÍME DOPRAVA A RUCE POLOŽÍME ZE STRAN PRAVÉ NOHY.

6. S DALŠÍM VÝDECHEM NECHÁME LEVÉ KOLENO KLESNOUT K PODLOŽCE, NOHA JE POLOŽENÁ NA NÁRTU.

7. NYNÍ PŘI NÁDECHU PŘESUNEME RUCE PŘED TĚLO, PRAVÁ NOHA JE POKRČENÁ S PATOU NA ZEMI A LEVÁ PROPNUTÁ A OPŘENÁ POUZE O PATU.

8. S VÝDECHEM VYROVNÁME LEVOU NOHU S PRAVOU A PŘEJDEME DO DŘEPU, SPOJÍME DLANĚ PŘED TĚLEM A LOKTY TLAČÍME KOLENA VEN, PATY JSOU NA ZEMI. CELÝ POSTUP OPAKUJEME I NA DRUHOU STRANU (V OPAČNÉM POŘADÍ).



/TEREZA ANNA KOLMANOVÁ

/RECEPTY

OD MARKÉT

ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY S BANÁNEM A KOKOSEM

INGREDIENCE:

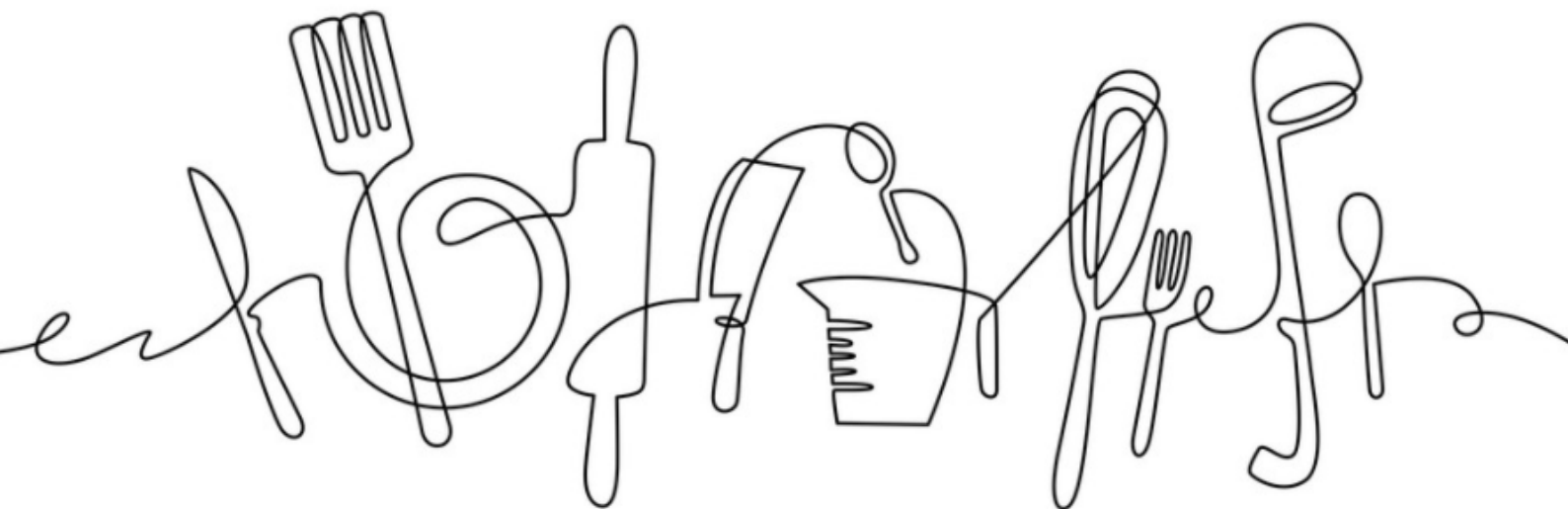
- 275 G HLADKÉ MOUKY
- 2 LŽIČKY KYPŘICÍHO PRÁŠKU
- 40 G STROUHANÉHO KOKOSU
- 175 G HNĚDÉHO TŘTINOVÉHO CUKRU
- 25 G HOLANDSKÉHO KAKAA
- 2 VEJCE
- 125 ML KOKOSOVÉHO MLÉKA
- 125 ML ROSTLINNÉHO OLEJE
- 500 G BANÁNŮ
- 200 G HOŘKÉ ČOKOLÁDY
- MOUČKOVÝ CUKR NA POSYPÁNÍ



POSTUP:

1. TROUBU PŘEDEHŘEJEME NA 180°C. DO MÍSY DÁME MOUKU, KYPŘICÍ PRÁŠEK, KOKOS, CUKR, KAKAO A PROMÍCHÁME. PŘIDÁME VEJCE, KOKOSOVÉ MLÉKO, OLEJ, BANÁN A NASEKANOU ČOKOLÁDU. ZLEHKA PROMÍCHÁME, ABY SE SMĚS SPOJILA.

2. SMĚS ROZDĚLÍME DO 12 MUFFINOVÝCH FORMIČEK. PEČEME 25 MINUT. NECHÁME PÁR MINUT CHLADNOUT VE FORMIČKÁCH A POTÉ PŘENDÁME NA MŘÍŽKU A NECHÁME VYCHLADNOUT, POCUKRUJEME A PODÁVÁME.



/RECEPTY

OD MARKÉT

FROZEN SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- 2 ZMRAŽENÉ BANÁNY
- ½ HRNKU ZMRAŽENÝCH BORŮVEK, MALIN, JAHOD NEBO OSTRUŽIN
- 1 KELÍMEK VANILKOVÉHO JOGURTU
- MED (DLE CHUTI)

POSTUP:

1. OLOUPEME 2 BANÁNY, NAKRÁJÍME NA MALÉ KOUSKY A VLOŽÍME DO MRAZÁKU.

2. ODMĚŘÍME ½ HRNKU ČERSTVÉHO OVOCE A VLOŽÍME HO TAKÉ DO MRAZÁKU.

3. JAKMILE NÁM TYTO INGREDIENCE ZAMRZNOU, VLOŽÍME JE DO MIXÉRU.

4. PŘIDÁME 1 KELÍMEK VANILKOVÉHO JOGURTU.

5. PRO SLADŠÍ CHUŤ MŮŽEME PŘIDAT JEŠTĚ MED.

6. VŠECHNY INGREDIENCE DOHLADKA ROZMIXUJEME A IHNED PODÁVÁME.



/MARKÉTA KAŠPAROVÁ

JAKÝ UČEBNÍ STYL VÁM VYHOVUJE?

K efektivnímu učení je důležité znát postup, který vám vyhovuje. Každému sedí něco jiného. Někomu pomáhá zvýrazňovat, někomu diskuze s ostatními spolužáky či učitelem, jinému zase spojitosti z reálného života. Vyzkoušejte si krátký test a zjistěte, jaký styl učení vyhovuje právě vám.

Vyberte si odpověď, která nejlépe vystihuje vaše preference.
Na konci testu si výsledek spočítejte a přečtěte si,
jaký učební styl vám vyhovuje.

1. JSTE V HOTELU A MÁTE PŮJČENÉ AUTO. CHTĚL BYSTE NAVŠTÍVIT PŘÍTELE, JEHOŽ ADRESU NEZNÁTE.

CHTĚL BYSTE, ABY VÁM:

- ☒ NAKRESLIL MAPU?
- ☐ NAPSAL VÁM CESTU, KUDY JET (BEZ MAPY)?
- ☒ ŘEKL CESTU?
- ☐ VYZVEDL VÁS U HOTELU SVÝM AUTEM?

2. PRÁVĚ JSTE OBDŘEL PLÁN VAŠÍ CESTY KOLEM SVĚTA. ZAJÍMÁ TO TAKÉ VAŠEHO PŘÍTELE. CO UDĚLÁTE?

- ☒ OKAMŽITĚ MU ZAVOLÁTE A ŘEKNETE MU TO.
- ☐ POŠLETE MU KOPII PLÁNU.
- ☒ UKÁŽETE MU VŠE NA MAPĚ SVĚTA.
- ☐ HNED ZAČNETE HLEDAT OBRÁZKY A PROSPEKTY MÍST, KTERÉ MU UKÁŽETE.

3. CHYSTÁTE SE, ŽE UVAŘÍTE PRO SVOU RODINU DEZERT NEBO SPECIÁLNÍ JÍDLO.

- ☐ UVAŘÍTE NĚCO ZNÁMÉHO A NEBUDETE K TOMU POTŘEBOVAT RECEPT.
- ☒ HLEDÁTE V KUCHARČE A NECHÁTE SE INSPIROVAT OBRÁZKY.
- ☐ VEZMETE SI K RUCE SPECIÁLNÍ KUCHARČKU, KDE JSOU DOBRÉ RECEPTY
- ☒ ZEPTÁTE SE OSTATNÍCH NA RADU.

4. MÁTE NA STAROSTI SKUPINU TURISTŮ, KTERÍ BY CHTĚLI VĚDĚT NĚCO O NÁRODNÍCH PARCÍCH. CO UDĚLÁTE?

- ☐ ZAVEZETE JE DO NĚJAKÉHO NÁRODNÍHO PARKU.
- ☒ UKÁŽETE JIM OBRÁZKY A FOTKY PARKU.
- ☐ DÁTE JIM KNIHU O NÁRODNÍM PARKU.
- ☒ VYPRÁVÍTE JIM O NÁRODNÍM PARKU.

5. CHCETE SI KOUPIT NOVÉ STEREO. CO JINÉHO, KROMĚ CENY, OVLIVNÍ VÁŠ NÁZOR?

- ☒ KAMARÁD, KTERÝ VÁM O NĚM VYPRÁVĚL.
- ☐ POSLECHNETE SI STEREO PŘEHRÁVAČ.
- ☐ PŘEČTETE SI O NĚM DETAILS.
- ☒ ZAJÍMÁ VÁS JEHO CHARAKTERISTICKÝ VZHLED.

think positive

6. ZKUSTE SI VZPOMENOUT, JAK JSTE SE NĚCO UČIL, NAPŘ. NĚJAKOU STOLNÍ HRU. JAK JSTE SE JI NEJLÉPE NAUČIL?

- POMOCÍ DIAGRAMŮ A OBRÁZKŮ POPISUJÍCÍCH HRU.
 - ☐ PODLE NAPSANÝCH INSTRUKCÍ.
 - NĚKDO JINÝ VÁM JI VYSVĚTLIL.
 - NĚKDO JINÝ VÁM JI VYSVĚTLIL BĚHEM HRY.

7. MÁTE SE NAUČIT NOVÝ PROGRAM NA POČÍTAČI. JAK TO UDĚLÁTE?

- POPROSÍTE KAMARÁDA, ABY VÁS TO NAUČIL.
- ☐ PŘEČTETE SI MANUÁL, KTERÝ JE PŘILOŽENÝ U PROGRAMU.
- ZATELEFONUJETE KAMARÁDOVI A ZEPTÁTE SE HO NA PROGRAM.
- BUDETE SE HO NEJPRVE UČIT PODLE OBRÁZKŮ V MANUÁLU.

8. UČÍTE SE CIZÍ JAZYK A NEJSTE SI JISTÍ, JAK SE PÍŠE NĚJAKÉ SLOVÍČKO.

- ☐ NAJDETE SI HO VE SLOVNÍKU.
- ZKUSÍTE SI SLOVÍČKO PŘEDSTAVIT A VYBERETE NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK PODLE VÁS VYPADÁ.
 - ZKUSÍTE SI TO ŘÍCT.
 - NAPÍŠETE SI VEDLE SEBE OBĚ MOŽNOSTI A ROZHODNETE SE.

9. JAK VYUČOVAL UČITEL, KTERÉHO JSTE MĚL, NEBO MÁTE RÁD? CO POUŽÍVAL?

- ☐ KNIHY A DALŠÍ TIŠTĚNÉ MATERIÁLY.
- DIAGRAMY, OBRÁZKY, TABULKY.
- PLÁNOVAL EXKURZE A PRÁCI V LABORATOŘÍCH.
- DISKUZE, DIALOGY, NA HODINY ZVAL HOSTY.

NYNÍ SI SPOČÍTEJTE, KOLIK MÁTE CELKEM ●, ■, □, ○. NEJVÍCE

NEJVÍCE ■

JSTE AUDITIVNÍ STUDENT. JE VHDNÉ:

- NAVŠTĚVOVAT PŘEDNÁŠKY
- DISKUTOVAT O TÉMATECH SE SPOLUŽÁKY
- VYSVĚTLOVAT MYŠLENKY OSTATNÍM LIDEM
- NECHÁVAT SI U POZNÁMEK MÍSTO K DOPLNĚNÍ

Během studia si zřejmě budete muset doplňovat poznámky – dáváte přednost poslechu na úkor psaní poznámek a z hodiny nebo přednášky zřejmě nebudete mít kompletní poznámky. Může vám pomoci, když si během učení budete látku přeříkávat, nahrávat a pak si ji pouštět. Čtete si během učení své poznámky nahlas a zkuste je vysvětlit někomu dalšímu.

NEJVÍCE ○

JSTE KINESTETICKÝ TYP STUDENTA. JE VHDNÉ:

- POUŽÍVAT VŠECHNY SVÉ SMYSLY
- ZÚČASTŇOVAT SE EXKURZÍ
- POSLOUCHAT PŘÍKLADY ZE SKUTEČNÉHO ŽIVOTA

Během studia si k poznámkám pište i reálné příklady, využívejte také obrázky a fotografie. Mluvit o probrané látce s ostatními vám také pomůže k rychlejšímu zapamatování.

NEJVÍCE □

JSTE TYP, KTERÝ SE ZAMĚŘUJE NA ČTENÍ A PSÁNÍ. JE VHDNÉ:

- SLOVNÍKY A DEFINICE
- KNIHY, SVÉ POZNÁMKY A JINÉ MATERIÁLY
- KDYŽ SE BUDETE UČIT, NEJLEPŠÍ BUDE, KDYŽ SI BUDETE PSÁT ZNOVU A ZNOVU TO, CO SE UČÍTE, A KDYŽ SI

své poznámky budete pořád dokola číst. Přepisujte si myšlenky jinými slovy a zkuste slovy přepsat také obrázky a diagramy.

NEJVÍCE ●

PRAVDĚPODOBNE JSTE VIZUÁLNÍ TYP. JE VHDNÉ:

- PODTRHÁVAT
- POUŽÍVAT RŮZNÉ BARVY
- POUŽÍVAT SYMBOLY, TABULKY A RŮZNÁ USPOŘÁDÁNÍ

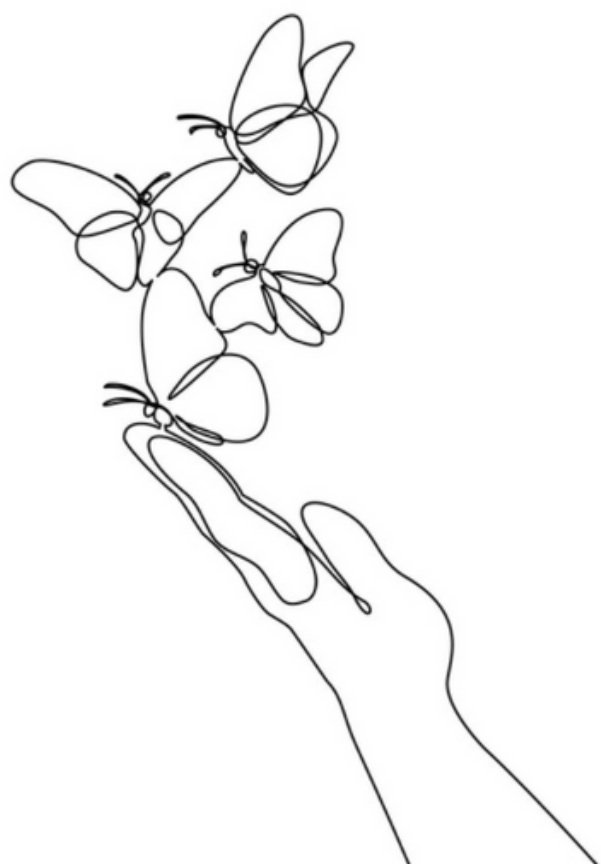
Během studia a učení vám pomůžou obrázky, které je vhodné mít nalepené v sešitě. Pomůže vám to si látku lépe a rychleji zapamatovat.

/VLIV PANDEMIE NA PŘÍRODU

Možná se k vám dostala spousta zpráv, jak se zlepšuje naše životní prostředí v důsledku pandemie koronaviru. Nelétají letadla, omezily se cesty autem, zlepšila se viditelnost. Či třeba zpráva, že letošní zima byla po dlouhé době zase v „normálu“. Fráze na titulní stránky jsou to sice krásné, ale jak už to bývá, pravda je často docela jinde.

Jednoznačně největším letošním problémem je množství odpadu, tvořeného zejména rouškami, dále ale také spoustou plastových hygienických pomůcek či různých balicích materiálů využívaných zejména v nemocnicích a obchodních řetězcích. V České republice se to však jakožto v zemi, která se pohybuje na špičce v třídění odpadu, neprojevuje tak zřetelně jako v jiných částech světa. Přesto se ale nemusíte bát, že byste na roušku, až se půjdete projít kolem řeky, nenarazili. A co to naše tolik skloňované klima? Studie tvrdí, že emise z letecké dopravy se pochopitelně snížily. Ovšem emise z automobilové dopravy se díky meteorologickým podmínkám naopak v porovnání s rokem 2020 zvýšily.

Velký vliv zde hrála jak narůstající kamionová přeprava zboží, tak to, že lidé zavření doma více topili. Ovšem přesto tyto nepříliš významně pozměněné emise CO₂ na místní zimu moc vliv neměly, ta byla totiž ovlivněná především výrazným kontinentálním prouděním ze Sibiře, které na krátkou dobu zasáhlo celou střední a jihozápadní Evropu (viz velké sněhové srážky ve Španělsku).



/VLIV PANDEMIE NA PŘÍRODU

Další ranou do zad naší přírody byly i některé v rámci nouzového stavu schválené novely a vyhlášky, které se ztratily uprostřed vášnivé diskuse o dopadech na ekonomiku a dalších pandemických problémech. Jednou z nich je například tzv. invazní novela, která namísto pomoci s likvidací nepůvodních druhů v naší přírodě řeší vyjmutí chráněných druhů ze stavebního řízení. Prostě a jednoduše naše vláda se vzhlédla v greenwashing*.

Abych ale nezmiňoval pouze negativní dopady. Díky uzavření okresů se lidé konečně začali zajímat o své okolí. Vytvářejí komunity se zájmem o přírodu a konečně jim dochází, že o přírodu je potřeba se starat. Najednou zjistili, že se kvůli rozoraným polním cestám nemají kde procházet, takže se obnovují zaniklé cesty. Vysazují se kolem nich ovocné stromy, tvoří se aleje a remízky, které zde zmizely s kolektivizací a intenzifikací zemědělství za dob socialismu. Konečně se pomalu navrácí typická venkovská krajina. I když jako všechno má tento znovuoobnovený zájem o přírodu i negativní důsledky v podobě radikálních, nepříliš přírody znalých ekoteroristů přivazujících se ke každému stromku a keři. Aneb jak se říká, všechno se musí brát s rozumem, a proto je nutné nedělat nám z české kulturní krajiny bezzásahový prales.

*greenwashing

- šíření dezinformací za účelem prezentovat se jako „zelená“ a k přírodě šetrná organizace



/ P A V E L

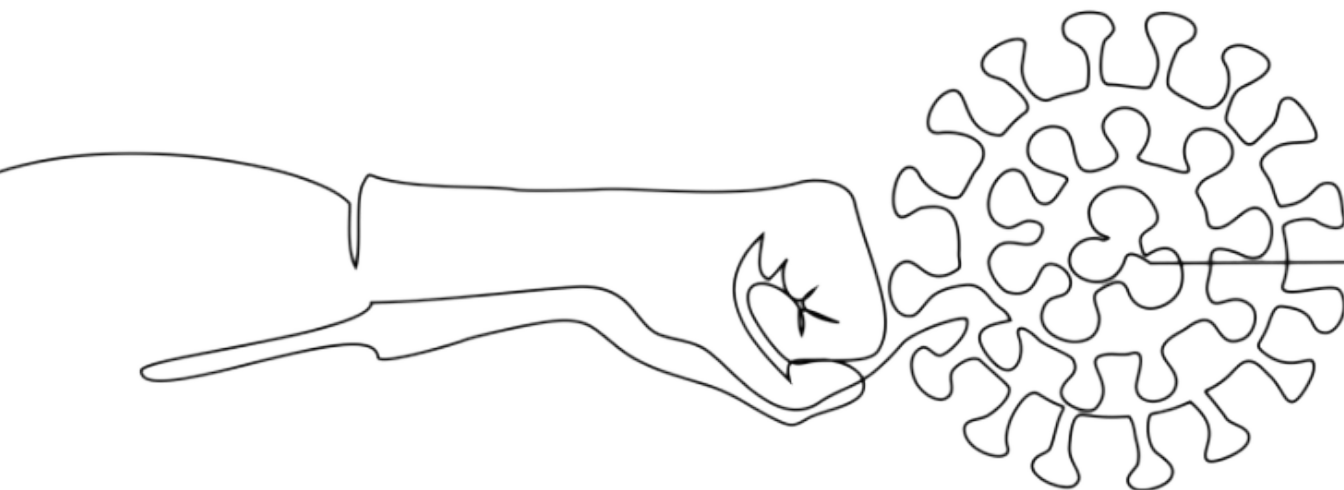
T R Á V N Í Č E K

/ZDRAVOTNÍCI V BOJI S COVIDEM

Všichni jistě dobře víme, že současná pandemická situace není lehká, avšak pro některé z nás je to mnohem těžší zkouška. Mám na mysli zdravotníky. Každému je jasné, kolik úsilí a energie každodenně vynakládají, ale pojdme se na jejich "corona příběhy" podívat z jiného úhlu. Naskytla se nám jedinečná příležitost na uskutečnění několika rozhovorů se zdravotnickým personálem, kterému jsme položili několik otázek, a tak i oni, prostřednictvím našeho studentského časopisu, dostali možnost vyjádření se k celé situaci a my si ceníme, že byli ochotni věnovat svůj čas rozhovoru, který snad napomůže každému čtenáři k lepší orientaci v současné pandemické situaci.

/Zdravotníkům ještě jednou děkujeme za jejich čas a spolupráci.

/Jedná se o reálné příběhy skutečných zdravotníků, ale respektujeme jejich soukromí, a proto jména či místo působení uchováváme v anonymitě. Děkujeme za pochopení.



/ZDRAVOTNÍCI V BOJI S COVIDEM - JEJICH PŘÍBĚHY

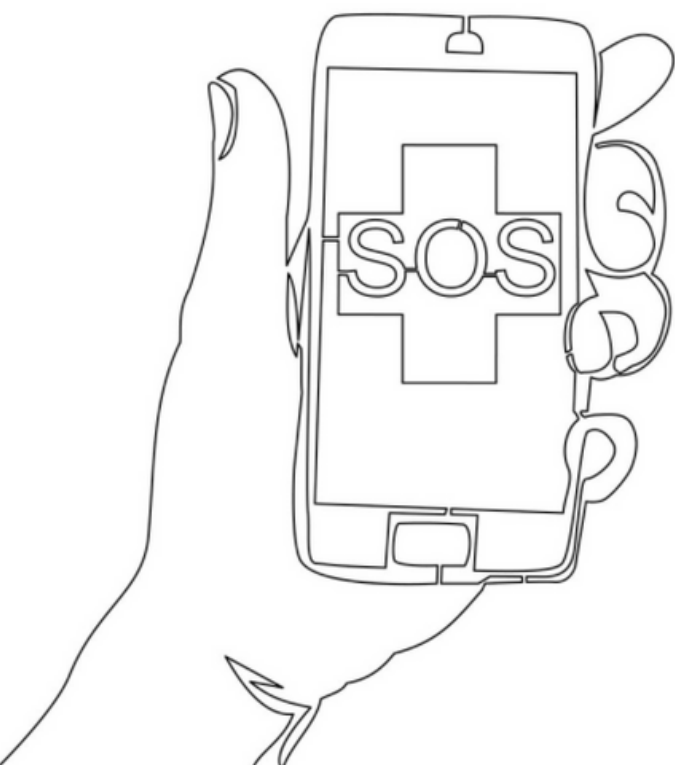
ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ZDRAVOTNICKÝ ZÁCHRANÁŘ - ŘIDIČ

/PRACOVNÍ DOBA A SOUKROMÝ ŽIVOT

Máme dvanáctihodinové směny, ráno příchod do zaměstnání, převzetí služby (auto, pagery, telefon, tablet, zdravotnické vybavení,...), tedy pokud je to možné a ve dveřích nečeká kolega z předchozí služby, že máme výjezd. Večer předání služby v opačném sledu.

V normální službě v předcovidové době jsme měli několik výjezdů denně (nelze přesně určit nějaké číslo, protože to není pravidelné) a dalo se mezi nimi občerstvit a dokonce naobědvat. V době covidové se počet výjezdů navýšil, někdy až několikanásobně, s tím, že je někdy problém si dojít na toaletu, natož se napít nebo najíst.

Změna se týká nejvíce naší vlastní ochrany, která se odvíjí od odebrané výzvy dispečinkem s ohledem na covid a covidovým pacientem se nám o dost prodlužuje výjezd - vzhledem k desinfekci posádky a sanity.



Pracovní doba zůstává stejná, až na výjimky, kdy se nestihneme vrátit zavčas z výjezdu, ale to bývalo i před covidem, pokud jsme dostali výzvu před koncem směny, zákonitě jsme ji přetáhli. Samozřejmě pokud někdo z nás onemocní nebo je v karanténě, musíme za něho někdo zaskočit.

Můj pracovní život mi ten soukromý příliš neovlivňuje, jsme zdravotnická rodina a já tuto práci dělám již řadu let.

ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA **ZDRAVOTNICKÝ ZÁCHRANÁŘ - ŘIDIČ**

/ZKUŠENOST S COVIDEM A VÝVOJ SITUACE

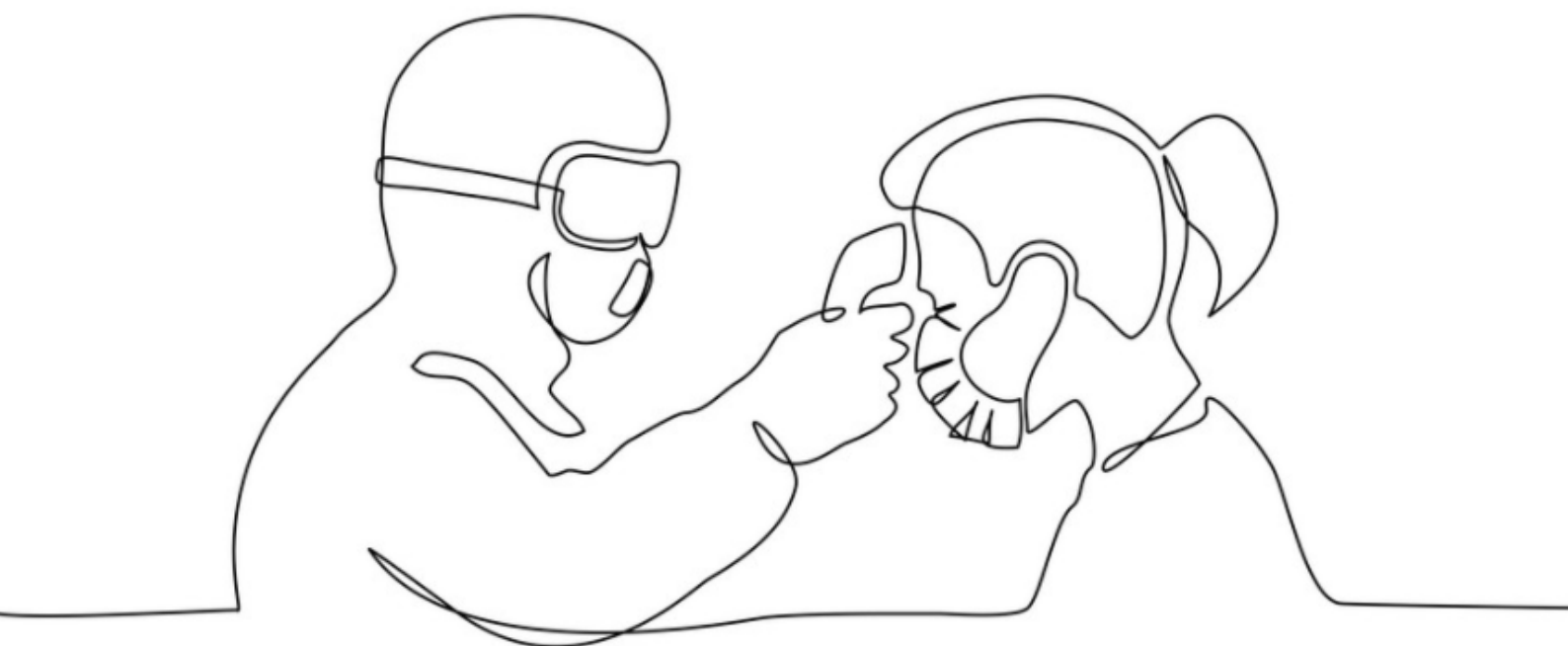
Moje zkušenost s covidem je zatím hlavně na pracovní úrovni, samozřejmě někteří lidé kolem mě se s pozitivitou již potýkali. Vývoj situace mě nepřekvapuje, protože se to vše nechalo zajít až moc daleko. Kdyby se tvrději zasáhlo již na podzim, nemuseli jsme tu mít takovou pandemii.

/ZKUŠENOST S COVIDEM A VÝVOJ SITUACE

Doporučuji dodržovat nařízení, ať se to někomu líbí nebo ne, nejdůležitější je zamezit přenosu z člověka na člověka (roušky a respirátory jsou určitě potřeba). Důležitá je samozřejmě osobní hygiena a dezinfekce.

/ZKUŠENOST S COVIDEM A VÝVOJ SITUACE

Závěrem bych doporučil omezit sledování televize mimo zábavních pořadů, dokumentů a filmů, protože média zbytečně šíří paniku a lidé všemu věří.



/ZDRAVOTNÍCI V BOJI NA SLOVÍČKO

/AUDIO ZPOVĚĎ

Ráda bych vás pozvala k poslechu příběhu zdravotnice, která bojuje s covidem na samotném vrcholku první linie. Dovolila jsem si tento rozhovor ponechat v audio verzi, jelikož emoce a atmosféru současné situace lze jen těžko přiblížit v písemné formě. Snad vás tato forma neodradí.

/ZUZANA HROCHOVÁ

<https://youtu.be/K4rCrAm3GxQ>



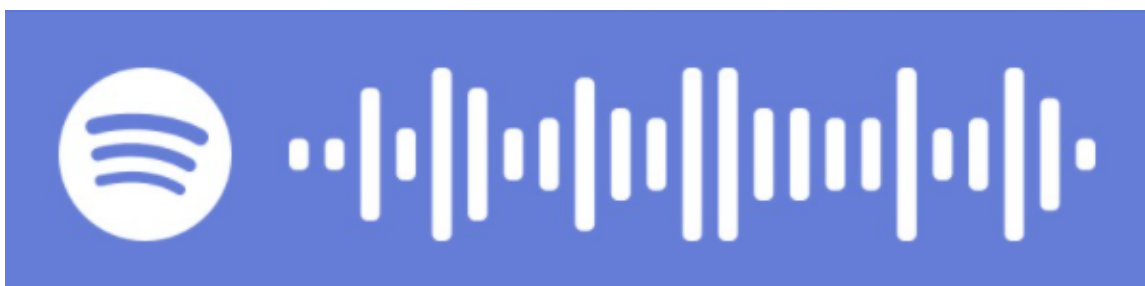
/JARNÍ NEPOETICKÉ OKÉNKO



Miluju jaro. Když vyjdu ven, svítí sluníčko, všechno kvete, já se nadechnu a ve vzduchu cejtim takovej ten jarní, příjemnej vzduch. Loňská karanténa byla na tohle supr. Mohli jsme chodit ven, bylo teplo, a i když jsme nikdo nevěděli, co se děje, bylo to stejně všechno nějakým divným způsobem hezký. Ted', po roce nechození nikam, nošení toho „hadru na hubě“ a doufání v lepší zítřky, to jaro už vyhlížim každěj den. Je půlka března, ale stromy jsou pořád holý, z okna to sice vypadá, jak kdyby bylo třicet stupňů, ale když vyjdu ven, mrznou mi prsty. Ted', když tohle píšu, venku chumelí. Tak jsem si aspoň koupila domů jarní kytičky. Všechna moje doted' koupená flóra mi po maximálně dvou měsících umřela, zahradník ze mě asi nebude. Ale když už není jaro venku, udělám si ho aspoň doma. A když se podívám z okna, před kterým mam tulipány a ještě jednu kytku (netuším jakou, tímto se omlouvám panu Sochorovi za nedostatečné dávání pozornosti na hodinách biologie v prváku) a venku vidim sluníčko a modrou oblohu, hned ten svět vypadá líp. Když už se nemůžem těšit na „konec korony“, kterej je i po roce v nedohlednu, těšte se aspoň na jaro. Kupte si kytičku, aspoň se budete mít o co starat (hlavně prosím líp než já), otevřete si okno a nemyslete na koronu, na školu, ani na nic jinýho. V týhle době je vypnutí a nemyslení na nic nejdůležitější. Ne pořád, třeba jednou za den za dva, na hodinku vypnout, pustit si písničky a myslet na něco hezkýho. A věřte mi, hned se to potom všechno snáší líp.

/JARNÍ PLAYLIST

Taky mám jarní playlist. Kdybyste si (ať už doma, nebo na procházce) neměli co pustit, tak ho zkuste (ve vyhledávání na Spotify kliknete vpravo nahoře na fotáček a kód vyfotíte).



/BÁRA VAŠINOVÁ

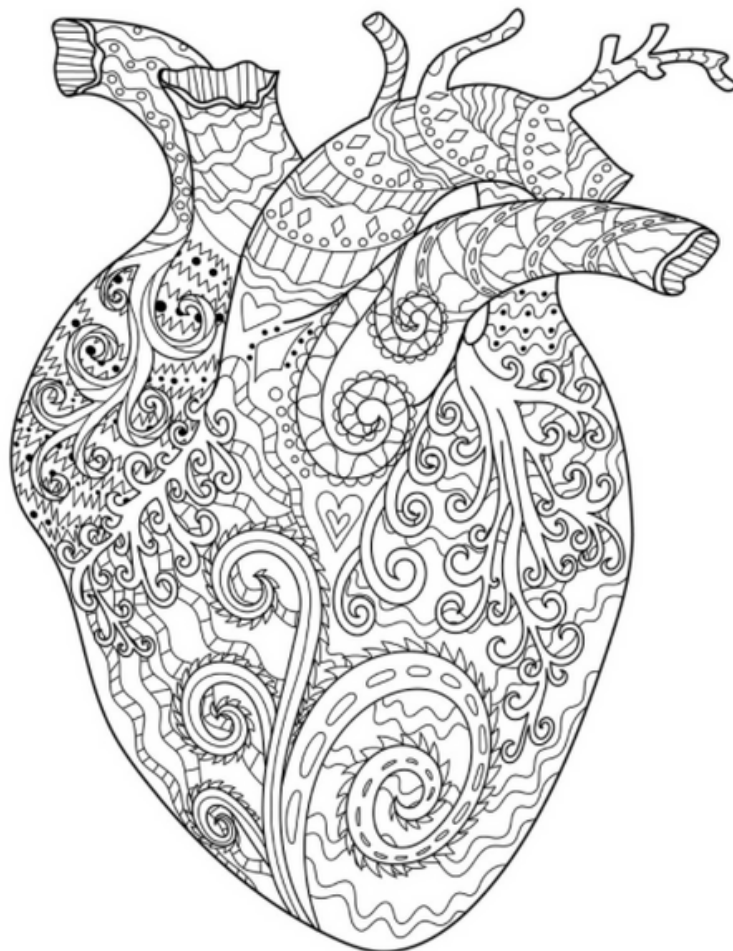
/ZPESTŘENÍ

ANTISTRESOVÉ OMALOVÁNKY

(NA VYBARVENÍ ČEKAJÍ I ILUSTRACE U ČLÁNKŮ)



NAŠE



BIJE PRO MOZART

Otázka č. 32 - multiple

Je na obrázku aorta?

- a) ano
- b) ne
- c) všechny možnosti jsou správné
- d) žádná možnost není správná

/G4.B

AUTOŘI ČASOPISU

Karolína Kašparová

- Český sport od začátku pandemie

Markéta Kašparová

- Recepty

- Český sport od začátku pandemie

Tereza Anna Kolmanová

- Jóga proti stresu

Monika Pelikánová

- Zábavní okénko

Marie Kristýna Ptáčková

- Pracovní morálka

Marie Ročková

- Tipy na zlepšení imunity a udržení psychického zdraví

Tereza Řehořová

- Učitelská anketa

Pavel Trávníček

- Vliv pandemie na přírodu

Barbora Vašinová

- Editorial

- Poetické okénko

grafická úprava:

Zuzana Hrochová

- Zdravotníci v boji s covidem

Odborný dohled a korekce:

Mgr. Lucie Škarvadová

Časopis studentů
Literárního semináře

