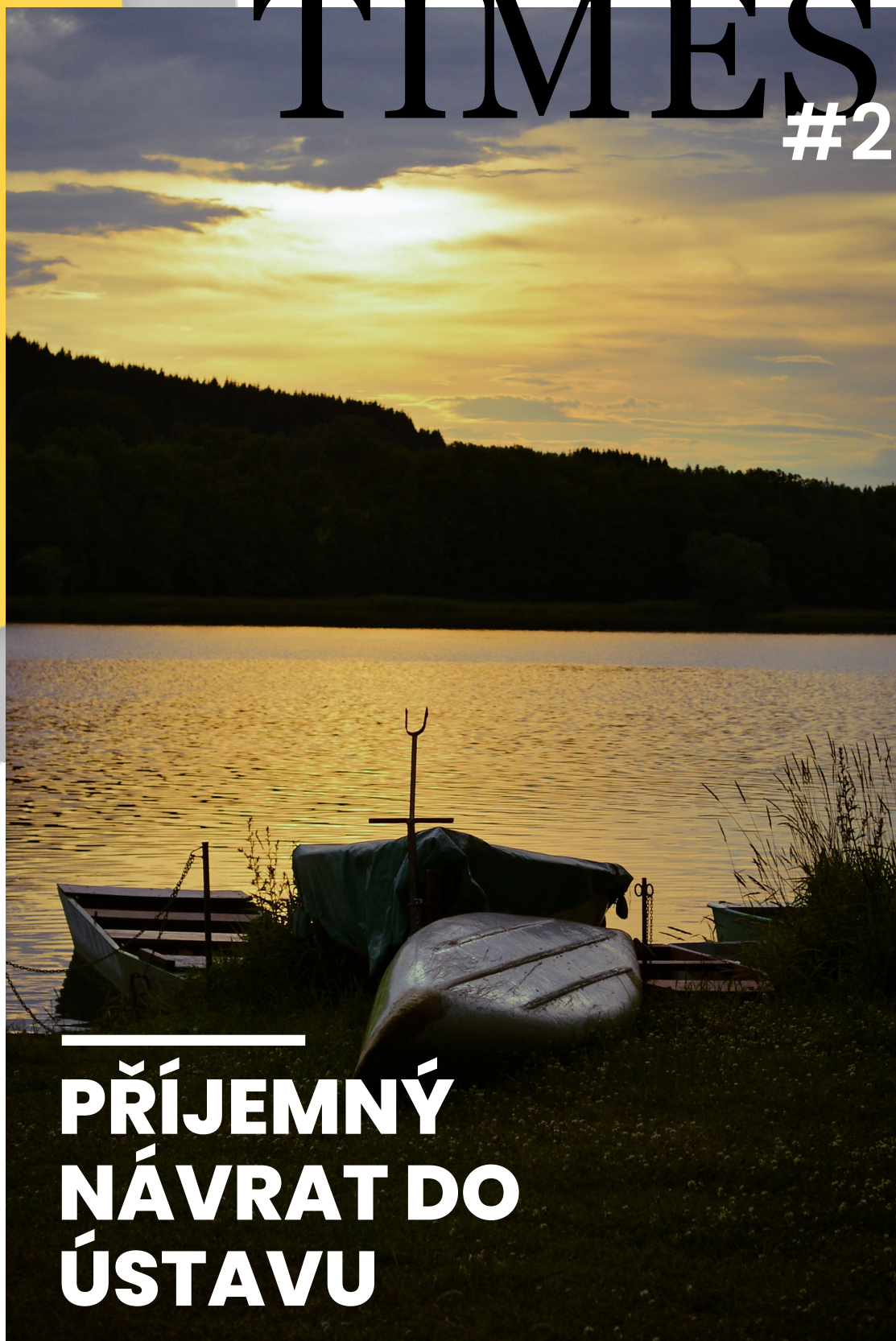


OD STUDENTŮ STUDENTŮM

GP TIMES

#2

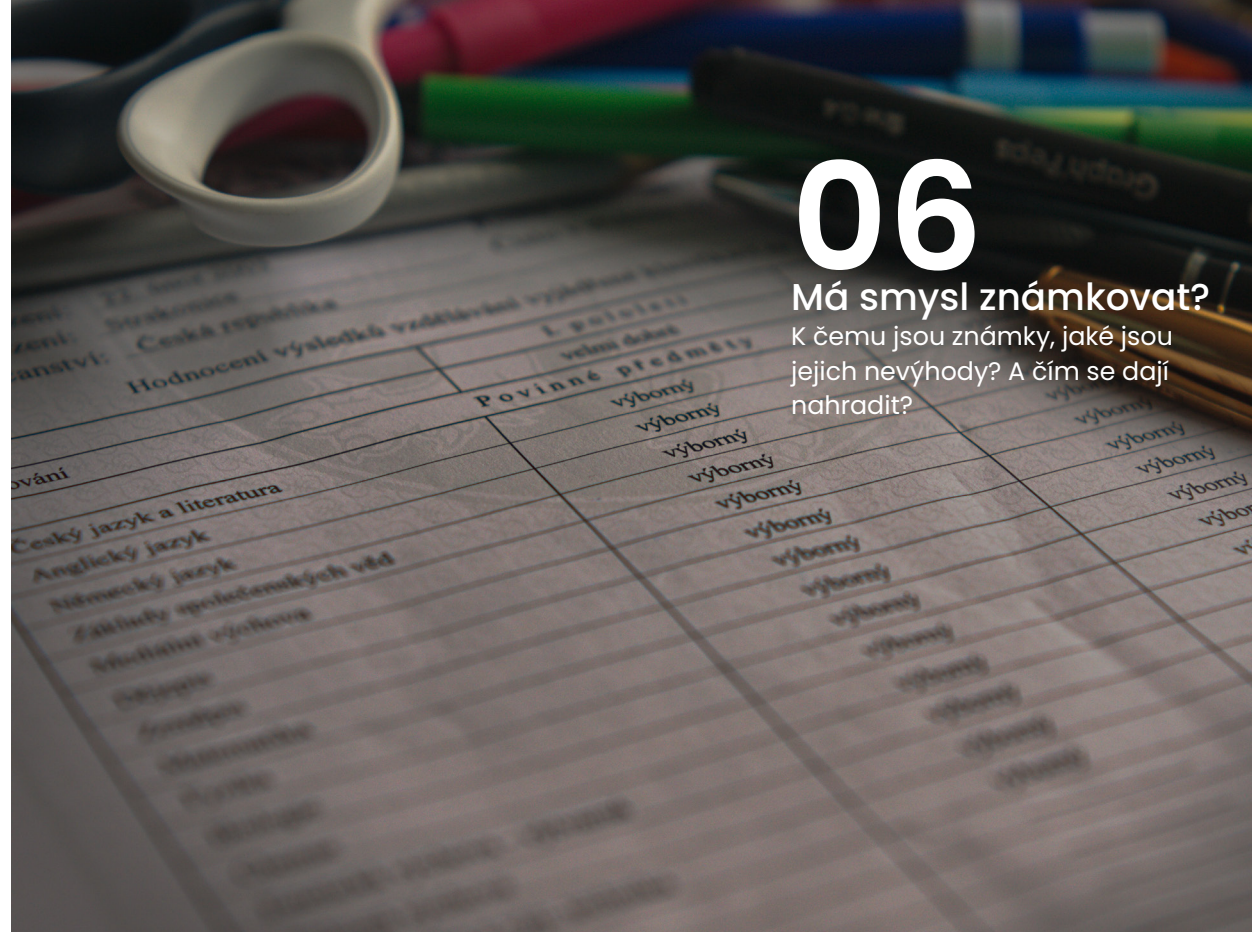


**PŘÍJEMNÝ
NÁVRAT DO
ÚSTAVU**

OBSAH

KVĚTEN

- Z gymnázia na zubaře** 4
Rozhovor nejen pro budoucí zdravotníky.
- Má smysl známkovat?** 6
Zamyšlení nad podstatou známek a hledání alternativ.
- Koronaslova** 8
Výstižná slova, která obletěla Česko.
- KDS & Senát GP** 10
Zjistěte, co se studenti snažili zlepšit.
- Kam se poděla ta motivace?** 12
Pro zájemce o seberozvoj.
- Barcelona & Cestování není sranda, poradí vám Libor Janda** 14
Pro vášnivé cestovatele.
- Roušky a Respirátory** 16
Fejeton o zodpovědnosti.
- Výtvarná galerie** 18
Koukněte, jaké umělce máme na škole!
- Zůstat pozitivní, když máme být negativní** 22
Zajímavé podněty pro všední den.
- Jak vytvořit rodinu dětem, které ji nemají** 24
Pro pomocníky a dobrovolníky.
- Zábava** 27



06

Má smysl známkovat?

K čemu jsou známky, jaké jsou jejich nevýhody? A čím se dají nahradit?



14

Koronaslova

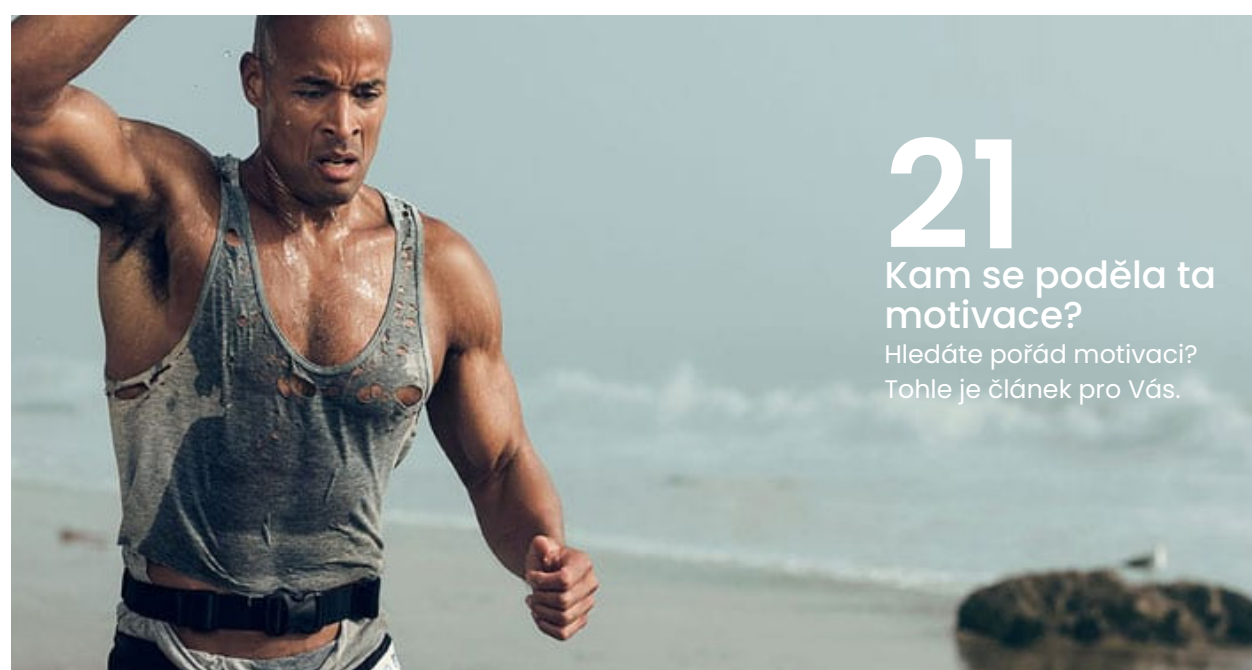
Výstižná slova, která obletěla Česko



08

Jak vytvořit rodinu dětem, které ji nemají

Rozhovor pro nadšence a pomocníky



21

Kam se poděla ta motivace?

Hledáte pořád motivaci? Tohle je článek pro Vás.



Někdo se těšil více, někdo méně. Jedna věc nás však všechny spojuje. Všichni sem musíme.

Proto jsme se Vás rozhodli přivítat příjemným uvítáním, které by alespoň ulevilo od nadcházející bombardací testů.

Tímto je mi velkou ctí vám uvést naše další vydání, na kterém každý z týmu obětoval nespočet hodin. Snažili jsme se opravit naše předešlé chyby, abychom Vám zpříjemnili čtení a dopřáli lepší zkušenost. To by nešlo bez týmu nadaných a odhodlaných lidí, kteří se touto činností dobrovolně vzdělávají a polepšují.

Je pro nás důležité dělat tento časopis co nejvíce o naší škole a jejich žácích, Vašich životech. Dočtete se o zajímavých rozhovorech s dobrovolnickou organizací, kde je spousta studentů, o Příjemné čtení přeje, Matthieu Morin

Rozhovor

Z GYMNÁZIA NA ZUBAŘE

Dnes jsem přivítal bývalou studentku našeho gymnázia Ninu Kubátovou. Nina studuje pátým rokem obor Zubní lékařství na 1. LF UK.

“
To kvantum
toho, co
musí člověk
najednou
zvládat, je
úplně něco
jiného, než
co jsem do té
doby znala.

Jiří Čapek, 8.O



1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova

Pověz nám prosím, proč sis vybrala zrovna tuto školu? Co tě k tomu vedlo, jaká byla tvá motivace? Doporučila bys tuto školu ostatním?

První lékařskou fakultu jsem si vybrala hlavně proto, že jsem chtěla jít studovat do Prahy a tato fakulta je z těch tří lékařských fakult v Praze jediná, která umožňuje studovat právě stomatologii. A proč stomatologii? Na gymnáziu mě bavila chemie a biologie a chtěla jsem dál studovat medicínu. A stomatologie mi přišla fajn v tom, že to je studium jen na 5 let s tím, že po konci školy mi získaný titul umožňuje pracovat prakticky ihned bez dalších nutných atestací a zkoušek.

A jestli bych tuto školu doporučila ostatním? To je těžká otázka. Sama nevím. Řekla bych, že 1. LF má stomatologii nastavenou zvláště. Přejde mi, že po nás chtějí prakticky 100% toho, co chtějí po studentech všeobecné medicíny, i když to pak není ohodnoceno stejným titulem. K tomu ještě máme naše stomatologické předměty. Studium je proto velmi náročné a hodně nahuštěné, právě z důvodu, že studujeme jen 5 let. Oproti tomu například v Plzni a Hradci Králové se kladou menší nároky na znalosti všeobecných předmětů a často jsou zde lepší podmínky pro stomatologickou praxi, což je pro nás velmi důležité. Takže pokud byste chtěli studovat medicínu a třeba zrovna i stomatologii, určitě se podívejte na všechny fakulty.

Pokud mne na gymnáziu baví biologie a chemie, chodím na doporučené semináře a věnuju tomu dostatek času, myslíš si, že mám šanci dostudovat 1. LF? Že jsem dostatečně připraven?

Jak jsem říkala, mě chemie i biologie bavila. Já jsem například chodila na semináře z chemie s paní učitelkou Krejčovou, na biologii s paní učitelkou Krhutovou a na seminář z fyziky s paní Tyle a myslím si, že mne připravily na studium na VŠ dobře a velmi jim za to vděčím.

Jestli jsi připraven? To nejsi nikdy. Řekla bych, že rozdíl mezi studiem na střední škole a pak na vysoké je diametrálně rozdílný. Pokud ale máte chuť a motivaci věnovat studiu téměř veškerý svůj čas, tak potom ano, určitě si myslím, že to vystudujete.

Co ti přišlo jako nejtěžší věc při prvních letech studia? Bylo to právě to věnování veškerého tvého času učení?

Řekla bych, že asi ano. To kvantum toho, co musí člověk najednou zvládat, je úplně něco jiného, než co jsem do té doby znala. Jsi tam sám za sebe, nikdo za tebou nechodí a nenabízí ti opravení známky z testu. Nikdo tě nenutí, abys tam byl. To množ-

ství odborných informací, které jsem nikdy předtím neslyšela a které jsem byla nucena za krátkou dobu přečíst, zpracovat a umět použít, je enormní. Člověk to musí zažít, nejde to asi úplně popsat.

Rozumím a děkuji mnohokrát. Chtěla bys říct něco našim čtenářům na konec?

Medicína je krásný obor a lidské tělo je fascinující věc. Má to ale určitě své stinné stránky. Jak jsem již několikrát zmínila, člověk tomu musí opravdu obětovat hodně času a energie. Důležité je ale umět na chvíli i vypnout hlavu. Nikdy nejde umět během studia všechno, na to prostě nejsme stavěni. Je tedy důležité pochopit to základní a najít si čas i na odpočinek.

Nakonec bych chtěla všem, kteří se rozhodli přihlásit a jít studovat na lékařskou fakultu, popřát hodně štěstí.



Fotila Zuzana Míšková

Věděli jste, že celosvětově má asi 2,3 miliardy lidí zubní kazy v trvalých zubech?

MÁ SMYSL ZNÁMKOVAT?

Možná jste se v průběhu distanční výuky zamysleli, k čemu je ve škole vlastně potřebné známkování, protože se v souvislosti s nastalou situací začaly používat i jiné hodnotící metody (např. slovní hodnocení). Znamka je specifický nástroj, který by měl objektivně hodnotit naše znalosti, schopnosti a úsilí v rámci daného předmětu. Dokáže však číslo na stupnici od jedné do pěti obsáhnout všechna podstatná kritéria? Dokáže nás motivovat k dalšímu studiu nebo má spíše demotivující charakter? Stojí vůbec žáci a učitelé o známky, nebo si je přejí především rodiče?



Známky a procenta

Každý učitel hodnotí jinak než jeho kolegové, hodnocení lze tedy považovat jednoznačně za subjektivní. Chápeme, že procentuální hranice hodnocení písemek byla stanovena po nějaké diskusi, je ovšem otázkou na základě jakých parametrů. Už to, že 1 a 2 mají rozpětí 15 %, 3 a 4 rozpětí 20 % a 5 30 %, nám logický smysl moc nedává. Jsme přesvědčení, že v některých případech by přeci nemusel obstat člověk s úspěšností 90 %, když by ne-

znalost zbývajících 10 % byla naprosto stěžejní a neomluvitelná. Například v němčině by nedokázal vyčasovat sloveso sein (být). Naopak v jiných případech může být výborné skóre klidně 50 %.

Dává tedy nějaká univerzální stupnice smysl? Nebylo by lepší, kdyby učitel učivo rozdělil třeba do třech skupin podle důležitosti a z toho by vycházela známka? Například pouze to naprosto klíčové (cca 10 % látky) by bylo v první skupině a bez zvládnutí tohoto by žák neprospěl. Prostřední skupina by obsahovala pouze základy látky (20 až 40 % ze

testu (mnohdy se píše až třeba měsíc po ukončení probírání látky) způsobí, že se velká část žáků naučí nazpaměť poznámky ze sešitu, pak je přetaví v text do písemky a zapomene. Přízněji se si, že v objemu učiva většiny teoretických předmětů, kde navíc jako výuková strategie převládá výklad, běžný smrtelník ani nemá jinou možnost, pokud chce lepší známku.

Písemky nehodnotí znalost problematiky, na to jsou příliš krátké a obsahují málo souvislostí, ale trénují krátkodobou paměť jedince. To samo o sobě není na škodu, ale nemyslíme si, že je potřeba tuto dovednost trénovat takto masivně. Na první pohled by se mohlo zdát schůdnější ústní zkoušení, kde by měl učitel neorientaci rychleji odhalit, i když často se tak neděje a je potěšen, že slyší žáka promlouvat svými vlastními slovy. V tom případě je ústní zkoušení stejně zavrženíhodné jako písemky.

Zajisté by tomuto problému pomohlo, kdyby veškeré písemky a zkoušení nebyly hlášené. Ovšem sice se zbavíme jednoho problému, ale objeví se nový, mnohem větší. Žáci budou poté v permanentním stresu a časem mohou přes samou negativní motivaci na studium zcela rezignovat. Proto jsme toho názoru, že by stálo za zvážení maximální omezení dopředu nehlášeného známkování. Zdraví je důležitější než to, že se žáci látku naučí lépe.

Písemky nebo zkoušení

Dostáváme se k dalšímu problému: písemkám, respektive jejich současné podobě. Dopředu známé a dlouhodobě naplánované téma spolu s extrémně velkým objemem látky a datem

Distanční výuka

V distanční výuce se zavedený známkovací systém stal nesmyslným, protože by docházelo k prostému opisu poznámek ze sešitu do testu, což většinou zúčastněných došlo, takže se začaly urychleně hledat nové metody a způsoby zajišťování klasifikace. Učitelé měli možnost nám zadat komplikovanější a komplexnější otázky k zamýšlení a my na ně s využitím zdrojů a vlastního úsudku odpovědět. Zpětné vazby v podobě slovních komentářů alespoň nás povzbudily mnohem více než nějaké číslo. Přesně takto by to podle nás mělo vypadat vždy, nejen při online výuce.

Slovní hodnocení

V září se několik učitelů při zhodnocení distanční výuky nebránilo budoucímu používání slovního hodnocení. Samozřejmě asi nelze zcela opustit čísla na vysvědčení, i z důvodu jejich zohledňování při přijímacích na VŠ. Je tedy problém v pololetí přetavit slovní hodnocení v číslo? Myslíme si, že není, vždyť předměty výchovného charakteru již roky neznámkuje bez sebemenšího problému. Hlavním protiargumentem však jistě zůstává, že učitel učí i 300 žáků, kde je reflexe každého jednotlivce prakticky nemožná.

Změnit to však určitě lze, na cizí jazyky a informatiku se dlouhodobě dělí třídy na dvě skupiny. Zavést dělení na poloviny do více



předmětů by nemusel být až takový problém (škola se dotuje na odučenou hodinu, ne na žáka), i když v souvislosti s nedostatkem učitelů nesnadný úkol. Dále by určitě šlo, aby učitelé s aprobačními dvoutříděmi učili vždy v jedné třídě oba své předměty, jejich znalost jednotlivých žáků by se pak určitě zlepšila a zároveň by jich učili méně.

Dalším a největším problémem tedy sledujeme přístup některých rodičů, kteří se v paměti na svá školní léta pravidelně ptají na naše známky. Ty jsou pro ně z tradice určující, jak školu zvládneme. Znamka ovšem nemusí vůbec zachycovat skutečný stav, jak jsme zmiňovali výše, navíc doba se změnila a znalost kvanta informací není tolik potřebná jako v minulosti. Požadavky trhu práce jsou navíc výrazně odlišné než dříve, a to především v oblasti digitálních technologií, práce s

textem, komunikace s lidmi, prezentačních schopností a řešení problémů (tzn. soft skills) a cizích jazyků. Používání slovního hodnocení by mohlo naši školu v rozvoji těchto dovedností posunout ještě o kus dopředu, protože jedním číslem jej nelze sledovat. Podle nás by posun žáka v oblasti soft skills měl být stěžejním kritériem hodnocení a samotné učivo až druhořadým aspektem.

Pokud vaši rodiče patří v tomto ohledu do tradičnějšího proudu, zkuste jim prosím někdy ukázat některé své práce z distanční výuky a reakce učitelů na ně a vysvětlit jim, proč je pro vás slovní hodnocení lepší (pokud je, samozřejmě), třeba poté změnit názor, že jsou známky nepostradatelné, jako změnili mnozí z nás v průběhu uplynulých měsíců. V tomto se projevila výhoda distanční výuky – obnažila kostlivce ve skříních českého školství.

Martin Větrovský & Radim Sobotka, 6.O



Posun žáka v praktických dovednostech by měl být stěžejním kritériem hodnocení a samotné učivo až druhořadým aspektem.

**“ Slovo
vystihující
současnou
situaci:
KORONA-
BORDEL**

Tereza Bečvářová, 3.B



KOMISE K DISTANČNÍ VÝUCE

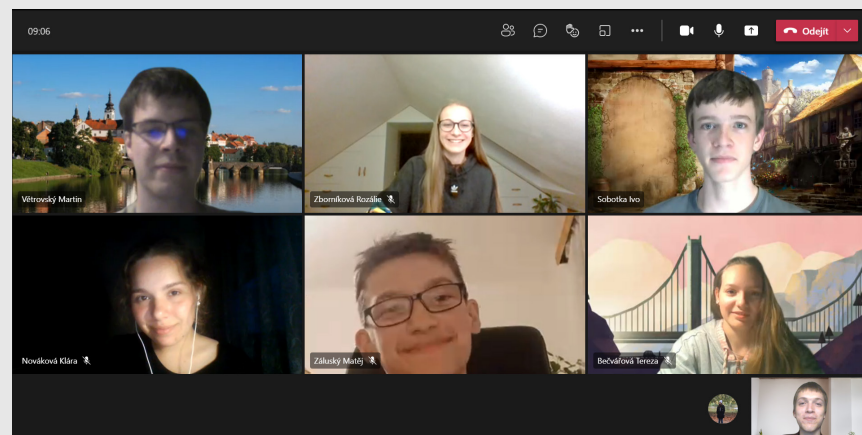
Komise k distanční výuce (KDS) je skupina studentů, kterým není lhostejné, jak na naší škole probíhá výuka. Přestože organizačně spadá pod Senát GP, její nespornou výhodou je především to, že se na její činnosti může podílet úplně každý, kdo o to projeví zájem. V současnosti zde spolupracuje 14 studentů z vyššího i nižšího gymnázia, nové zájemce však jediné rádi přivítáme.

CO SE NÁM POVEDLO?

KDS vznikla začátkem letošního března s cílem zjišťovat problémy v distanční výuce, diskutovat je a navrhnout jejich řešení. Vytvořili jsme dotazník, ze kterého jsme získali cenné postřehy. S mnohými studenty jsme se nad tímto tématem setkali také osobně – přes Teams. Řešili jsme vše od nedostatku motivace, přes způsob testování a hodnocení, až po prezentace nebo projektové vyučování. Konkrétní vzniklé výstupy jsme prezentovali panu řediteli a rovněž jsme se sešli s několika učiteli, díky čemuž jsme vzájemně mohli pochopit rozdílné postoje. Zjistili jsme však i to, že se ve spoustě věcí shodneme. Těmto učitelům patří velký dík za ochotu s námi sdílet své názory a věnovat nám svůj čas.

JAK DÁL?

V současné době pracujeme v KDS především na konceptu červnových výukových kurzů, který již byl představen vedení školy. Ačkoliv distanční výuka skončila, KDS se stala oblíbenou platformou a nadále tedy pokračujeme. Scházíme se pravidelně každý pátek odpoledne, nepravidelně i jiný den v týdnu. Pokud se chcete o tom, co děláme, dozvědět více, anebo se k nám chcete připojit, kontaktujte Vašeho senátora.



VÝSLEDKY DOTAZNÍKU

V průběhu března jsme v KDS podrobně zjišťovali názory studentů na distanční výuku. Celkem se šetření zúčastnilo 269 respondentů ze všech tříd. Získali jsme tak spoustu podnětů a názorů, jejichž obecnou část zde telegraficky uvádíme.

Největším problémem byl shledán nedostatek motivace, s níž mělo problém 66 % dotázaných.

Celkem kladně byly hodnoceny online hodiny. Podle 71 % respondentů fungovaly dobře, zatímco pouze 11 % si myslelo opak. U zhodnocení jejich přínosnosti se však podíl kladných odpovědí snížil na 50 %, zatímco podle 29 % online hodiny spíše či vůbec přínosné nebyly.

Poměrně pozitivně byla hodnocena i adekvátnost množství práce s 54 % kladných odpovědí. Oproti tomu přínosnost úkolů ocenilo pouze 42 % dotázaných s tím, že dokonce pro 44 % respondentů je pak většina úkolů nudná.

62 % označilo systém online testů za dobrý. Smysluplnost známkování měla 38 % zastánců, avšak i stejný podíl odpůrců.

Dotázaní studenti byli téměř z poloviny spokojeni s tím, jak využívají svůj volný čas. 62 % k tomu dodalo, že se dle vlastních slov věnují fyzickému pohybu dostatečně.

K tehdejšímu návrhu premiéra Babiše na zavedení úřední maturity se respondenti postavili rezervovaně, celých 47 % uvedlo neutrální stanovisko. Ze zbývajících pak byly skupiny zastánců a odpůrců tohoto kroku přibližně vyrovnané.

Informace zpracovali: Klára Nováková, Matěj Záluský, Matyáš Literák, Markéta Kocová.

Martin Větrovský, 6.O



KRÁTCE ZE SENÁTU

Přestože jsme nechodili do školy, Senát se celkem osmkrát sešel přes Teams.

První setkání, kde se volil předseda (Matthieu Morin) a místopředsedové (Martin Větrovský a Kateřina Čapková), se konalo 22. ledna. Vzápětí byly vytvořeny nové stanovy, které formalizovaly fungování SGP.

V Senátu vznikl nápad na debatní kroužek, momentálně se pracuje na jeho spuštění od příštího škol-

ního roku. V rámci něj by se studenti vzdělávali navzájem a probírali nejrůznější témata. Dále od pana ředitele přišel návrh na vysvětlovací kroužek. Ten by spočíval v tom, že si studenti budou dovysvětlovat problematičtější látku navzájem. Už nyní se přihlásili zájemci. Bohužel jsou kroužky a další nepovinné předměty špatně financované a vždy u nich potřebuje být učitel jako dozor a jeho plat by ubíral z platů učitelů předmětů povinných. Máme také tým, který se stará o propagaci a

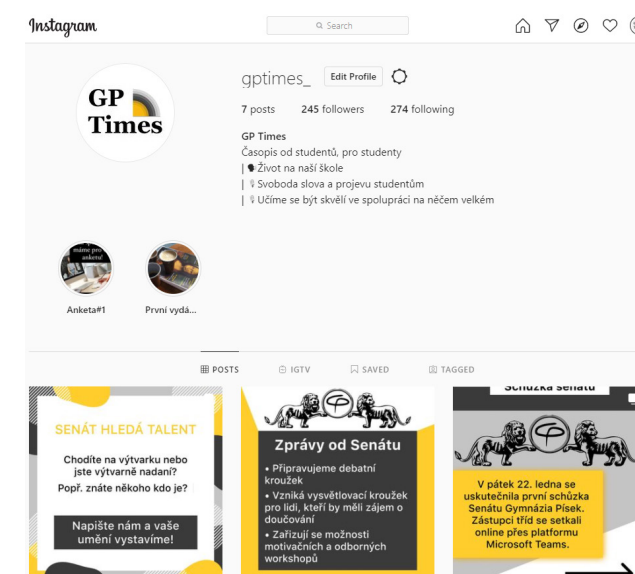
známost různých soutěží. Budeme je vyvěšovat na nástěnky a sociální média. Zvyšujeme tím šance, že se žák bude moci mimoškolně rozvinout.

V pátek 28. května se chystá schůzka další, konečně prezenční. Na ní by se senátoři měli zabývat výstupy KDS a plánem workshopů pro studenty.

Tereza Bečvářová, 3.B

SLEDUJTE NÁS NA INSTAGRAMU!

Postujeme důležité informace, které v časopisu nenajdete.





KAM SE PODĚLA TA MOTIVACE?

To, aby ji člověk hledal pořád. Teď obzvláště, někteří si říkáte. Jak je možné, že se často cítíme tak demotivovaní? Podíváme se do nitra našeho fungování a já vám doporučím, jak skončit s touhle noční můrou.

Všimli jste si, že když vás něco zajímá či baví, tak jste schopni obětovat obrovské množství úsilí a nutit se do ničeho nemusíte? Když si představíte úspěšného člověka, toho nejlepšího ve svém oboru, jaký má přístup ke své práci? Potřebuje se koukat na motivační videa? Potřebuje se ráno přesvědčovat a urgovat, aby šel práci dělat? Není jeho práce vysněná a v jakémisi motivačním

smyslu často bez úsilí?

Takový člověk, většinou velmi úspěšný, pravděpodobně dělá něco, co ho táhne dál, než kohokoliv jiného. Dává do toho maximum ne, protože musí, protože má deadline, protože za to dostane zapláceno, ale protože chce. Chce být lepší, chce růst, chce se věnovat tomu, co miluje. Je tím doslova posedlý. Samozřejmě, život má svoje nahoře a dole, ale takový člověk nemá potřebu dole zůstat.

Motivace se stala obdobou nekonečného konzumu. Dalo by se říct, že dnešní motivace je na několika úrovních demotivující. Na sociálních médiích vidíte „bezchybné“

lidi, kteří asi motivaci nepotřebují. Sami na sobě vidíte, že motivace stále odchází a přichází. Odliv je však automatický a na příliv motivace musíte využívat neustále sílu vůle, kterou máte omezenou. Někdy je možná potřeba motivovat se k tomu se motivovat... Je z toho cesta ven?

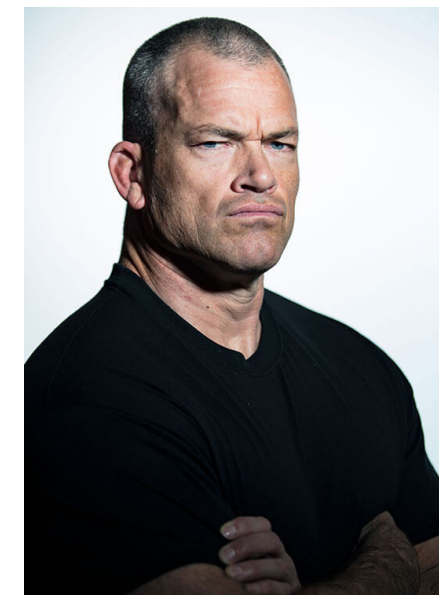
Chtěl bych vám představit koncept disciplíny. Funguje mnohem lépe, než motivace a je neuvěřitelně jednoduchý. Co kdybyste se místo neustálého přesvědčování, racionalizací a ústupků jen rozhodli? Stačí přesně jedno rozhodnutí, ať už na měsíc, na rok, na doživotí. Poslední možnost je nakonec nejvíce osvobozující a nejjednodušší.

Když se na doživotí rozhodnete, že (ne)budete dělat to či to, přes jakékoliv mizivé pocity, co vám brání v plnění vašeho rozhodnutí? Není to osvobozující? Už se nemu-

Seberozvoj

“ Jocko Wilink

Neočekávejte, že budete každý den motivováni, abyste se dostali ven a uskutečnili věci. Nebudete. Nepočítejte s motivací. Počítejte s disciplínou.



Jocko Wilink je bývalý velitel čtyř amerických speciálních vojenských složek Navy Seals.

síte přemlouvat, máte za sebou konečné rozhodnutí a důvody. Není to snazší? Stačilo jen říct a uvědomit si.

Snadno řečeno, že? Disciplína je proces. Není to nástroj na jedno použití, je to dlouhodobá změna systému hodnot a vaší reakce na ně. Je to válka Vás se sebou, válka proti těm mizivým pocitům, válka proti lenosti. Disciplína vás osvobodí od myšlenky, že chcete pryč od tohoto boje, že si chcete „odpočinout“. Odkládání se stává odkládaným. Vaší misí se stává jít do toho na maximum.

Avšak nastává jeden z největších problémů. I když jste s disciplínou seznámeni nebyli je pravděpodobné, že mnoho z vás tato myšlenka nyní odpuzuje. Obětovat tolik úsilí a vůle? Neustále bojovat o svoje ambice? To by člověk nějaké musel mít. Spousta studentů neví, co chtějí dělat. Věřím však, že každý je něčím doopravdy posedlý. Každý má možnost najít to, co ho baví a naplňuje. Jediné, co disciplíně brání je ztotožnění se s myšlenkami typu: „Ale na tohle nemám.“, „Co si o mě budou myslet?“, „Nevím, co mám dělat“.

Pro zájemce disciplíny doporučuji přečíst si knihy osobností, jako např. Jocko Wilink a David Goggins. Nejenom, že jsou to významní proponenti disciplíny, ale jak určitě zjistíte, tak ji taky velmi striktně využívají.

Hodně štěstí v boji :)

Matthieu Morin, 7.0



BARCELONA

Koronavirus stále ještě řádí téměř všude, a tak se někam do světa dlouho nepodíváme – bez toho, aby nám prošťouchávali nos a museli jsme trávit týdny v karanténě. Protože cestování spoustě lidí chybí, rozhodl jsem se přenést vás na některá zajímavá místa alespoň pomocí těchto stránek.

Barcelona

Když se řekne Barcelona, vybavíte si sluncem rozpálenou koridu, kde toreador svádí zápas se zuřivým býkem. Sportovní fanoušci si jistě představí nejznámější katalánský fotbalový klub FC Barcelona se svým posvátným Camp Nou, největším stadionem v Evropě, na kterém fandí Blaugranas v čele s Lionelem Messim až 100 000 diváků! Toto město na východním pobřeží Španělska však přináší i mnohé jiné zajímavosti.



Sagrada Família

Sagrada Família je římskokatolický chrám, s jehož stavbou započal již v roce 1882 slavný architekt Antoni Gaudí. Ční do výše 170 metrů a její zdi jsou zdobeny množstvím soch a ornamentů. Chrám je tak významný, že mu v roce 2010 papež propůjčil titul „basilica minor“ (význačná křesťanská stavba). Chrám však stále ještě není hotový a jeho dokončení je naplánováno na rok 2026, na sté výročí úmrtí Gaudího.



Park Güell

Když už jsme u Gaudího, nesmíme opomenout nad městem se tyčící park Güell. I tento komplex budov a zahrad postavil a nadesignoval tento slavný španělský architekt, avšak jemu park pane neříká. Byl vybudován na zakázku bohatého průmyslníka Eusebiho Güella, který si přál bydlet v přepychovém sídle s výhledem na moře a krásnými zahradami. Park je opravdu rozlehlý a lze si ho projít po kamennitých cestičkách, které se proplétají mezi domy tyčícími se na zelení pokrytém úbočí kopce.



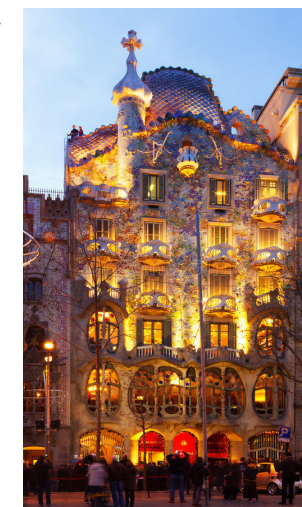
La Rambla

Pokud holdujete turistice, rádi poznáváte kulturu daného místa a třeba si i posedíte v typické lokální restauraci, tak nesmíte minout ulici La Rambla. Přes kilometr dlouhá hlavní třída vedoucí z náměstí Plaça de Catalunya až k přístavu je lemována alejí stromů a najdete na ní všechno: obchody, restaurace, hotely, banky, pouliční hudebníky... Zkrátka centrum dění!



La Barceloneta

Přes La Ramblu jsme se dostali k přístavu, který stojí rozhodně taky za zmínku. Jedná se o jeden z největších a nejstarších přístavů v Evropě (pochází již z doby Římanů), jenž pojme plavidla velká až 300 metrů na délku s kapacitou až 5 000 pasažérů. Hned vedle přístavu se nachází místní oblíbená pláž La Barceloneta, která v létě praská ve švech.



Casa Batlló

Milovníkům architektury nabízí Barcelona spoustu zajímavých a krásných domů, z nichž většina pochází od – ano, hádáte správně – Antoni Gaudího! Za zmínku stojí například Casa Batlló, sídlo textilního magnáta z přelomu 19. a 20. století. Přál si mít netradičně vyhlížející domov, který by ohromil všechny jeho známé, a přesně to se mu splnilo. Fasáda domu je pokrytá balkony ve tvaru masek (nebo lebek – záleží na tom, jak morbidní představivost máte), komín zase připomíná mimozemšťana, který se shora spouští do domu.

Šimon Glück, 7.0

CESTOVÁNÍ NENÍ SRANDA, PORADÍ VÁM LIBOR JANDA!

Když jsem byl požádán, abych přidal nějaký svůj cestovatelský tip nebo radu, napadlo mě, že v této době, kdy úplně jistě nevíme ani to, jestli budeme moct v nejbližších měsících zcela volně i třeba jen na Slovensko, je každá rada opravdu drahá. Několik bych jich ze svých zkušeností ale přece měl. Takových, u kterých je jedno, jestli jedete na výlet jen někam za humna nebo na druhou stranu zeměkoule. Jestliže chcete nějaké

místo opravdu poznat, nespíchejte. Nesnažte se naplnit itinerář vaší cesty až k prasknutí. Udělejte si čas na to, abyste se mohli jen tak posadit a vnímat prostor kolem sebe, když jste například v horách, nebo třeba i chod obyčejného všedního dne, pokud jste někde ve městě. Nelitujte času a zdržte se na jednom místě o den déle, jestliže se vám tam líbí. I kdyby to mělo znamenat, že ze svého původního plánu budete

muset něco vyškrtnout. Zkoušejte mluvit s lidmi. Jak s těmi, kteří jsou na cestách stejně jako vy, tak s těmi místními. A pište si deník. Je neuvěřitelně zábavné se do něj ponořit, když ho jednou po letech úplně náhodou vytáhnete odkudsi ze šuplíku. Tak šťastnou cestu!

Libor Janda



Fejeton

ROUŠKY A RESPIRÁTORY

Tyto ochranné pomůcky, které dřív nosili možná tak doktoři nebo sprejeři, jsou dneska naším nejbližším přítelem. Jako všechno, mají své světlé i tmavé stránky. Hodí se vám, když paní učitelka při němčině tak úplně nerozumí tomu, co říkáte, a odkývá vám i to, co se původnímu slovu ani zdaleka nepřiblíží. Ovšem na druhou stranu je musíte mít všude, kam potřebujete. Ať už se jedná o obchod, knihovnu či školu samotnou, respirátor je jednoduše třeba. To ale nevyhnutelně skončí tak, že vám za chvíli začne respirátor překážet a budete mít nutkání jít co nejdříve někam, kde je možné si jej sundat a pořádně se nadechnout. I přes to vše je dnes jakýmsi symbolem zodpovědnosti.

Bohužel občas vidím lidi, kteří ho nemají. Proto na vás, jako na čtenáře tohoto časopisu naléhám, abyste nosili respirátor a byli zodpovědní. Prostě musíme všichni prodýchané respirátory ještě chvíli vydržet pro dobro nás všech.

“
**Musíme
ještě chvíli
vydržet
pro dobro
nás všech.**

Matěj Kofroň, 4.O

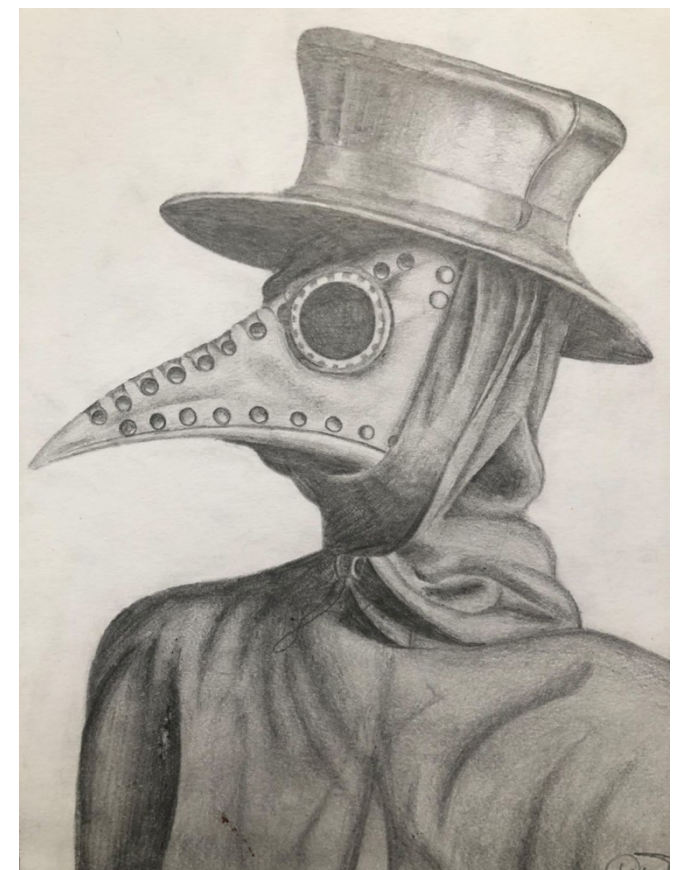
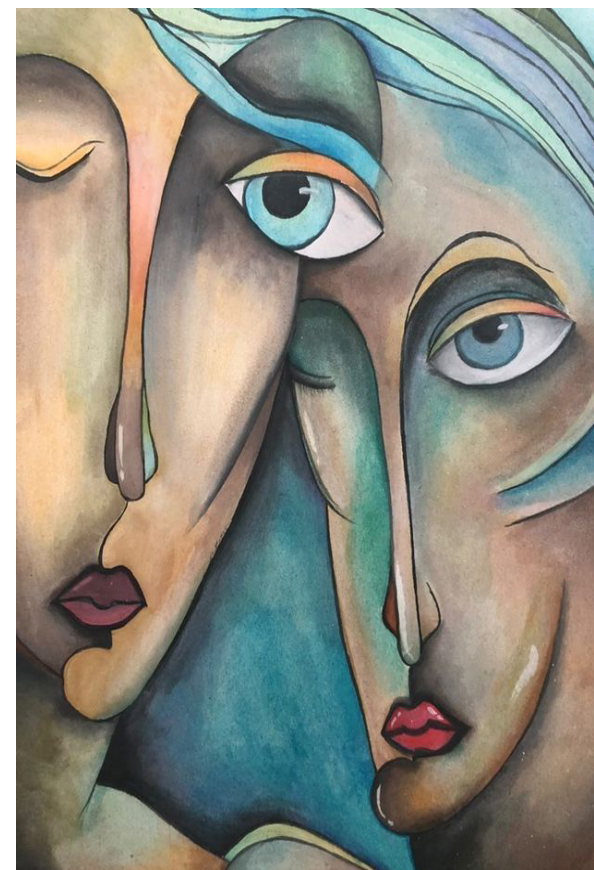
VÝTVARNÁ

HANA MAŇÁKOVÁ



GALERIE

KATEŘINA ŽIŽKOVÁ



VÝTVARNÁ

ZUZANA MÍŠKOVÁ



GALERIE

ZŮSTAT POZITIVNÍ, KDYŽ MÁME BÝT NEGATIVNÍ

Výzvy, nejen sportovní

Znáte ten pocit, když si stanovíte cíl, pracujete na tom, což často bolí... a najednou... se vám to POVEDE a dostanete se třeba i mnohem dál? Výzva pochopitelně nemusí být sportovní. Avšak během sportování se uvolňují tzv. hormony štěstí – endorfiny. Vnímáme je převážně až po cvičení. Z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že „hecnout se“ (v čemkoli) stojí za to.

Pomoc ostatním

Jsme lidi a jsme určeni spolu navzájem vycházet. Nyní navíc žijeme v náročné době a do toho všeho přišla nemilá situace s Covidem-19. Nastal čas se spojit jako společnost. K pomoci stačí drobnosti, ani nemusíte někde dělat dobrovolníka. (Sice je to velmi obdivuhodná činnost, velmi dobrá a potřebná, ale nemůže to dělat úplně každý.) Začínat se

má od maličkostí. Například pomůžete rodičům a prarodičům v domácnosti, aby si také mohli oddychnout. Pomůžete mladším sourozencům s úkoly do školy nebo tu budete pro své kamarády a vyslechnete je, pokud víte o tom, že mají nějaký problém. Sami budete z dobrého skutku mít radost, když potěšíte někoho jiného a nějak pomůžete.

Kontakt s nejbližšími

Nechci nabádat, abyste se scházeli v co největších skupinách, jak nejvíc to lze, jelikož to teď není vhodné. Avšak člověk je společenská bytost a společnost každý z nás potřebuje. Někdo víc, někdo míň, ale potřebujeme to všichni. Když se budete nudit, tak proč nenapsat nebo nezavolat kamarádovi, kterého jste dlouho neviděli, a zeptat se, jak se daří? Kontakt s nejbližšími přáteli je pro nás zřejmě samozřejmost. Udělejte si na tyto lidi čas, budete rádi, že se

můžete v nouzi na někoho spolehlivého obrátit. Zavolejte i babičce a ukažte jí něco nového z moderních technologií a ještě vás překvapí, jaká je to legrace. Všichni si dobře uvědomujeme, že přes sociální sítě můžete potkávat i nové lidi a získávat nové kontakty.

Co takhle si vylepšit vlastní domácnost?

To by mělo být místo, kde teď všichni trávíme většinu času. Čas, který nám zbyde od učení, můžeme využít i tak, že si naše bydlení vylepšíme a zútulníme, abychom se cítili lépe. Někdo se během karantény vrhl na velké akce typu malování, ale mnohdy pro změnu stačí jen obměnit de-

korace podle ročního období nebo si protřídít staré a nepotřebné věci. V Písku existuje nezisková organizace – Nepotřebné věci, která pomáhá handicapovaným dětem. Když své věci, které už nepotřebujete, přinesete tam, tak tím přispějete na dobrou věc a pročistíte si vaši domácnost a uděláte radost nejen sobě.

www.nepotrebky.cz

Příroda

Věřím, že pokud jsme zdraví, tak velmi těžce vydržíme pouze ležet doma. Je jasné, že pokud budete nyní vyrážet ven, tak budete vybírat lokality, kde potkáte co nejméně lidí. Pohyb venku naši imunitu posiluje, což je přesně to,

co potřebujeme. Ani nemluvíme o vitamínu D, který získáváme ze slunečního záření. Přece v lese nemusíme nutně potkávat davu lidí.

Věci, na které si normálně nenajdete čas

Schválně si zkuste vzpomenout, co jste naposledy museli odložit, přestože jste nechtěli? Teď je čas to napravit. Nechtěli jste si přečíst knížku, zhlédnout film nebo seriál a odpočinout si, protože zadaných úkolů nebývá málo? Nedostali jste se právě k vymalování domácnosti, ke cvičení, přípravě na zkoušky a čemukoli jinému...? Poznávejte a zkoušejte něco nového. Například nový recept od babičky, práci v jiném počítačovém programu, než jste zvyklí, zkuste třeba

novou denní rutinu. Může vás toho napadnout hodně. Co dodat, příležitosti se musí využít. Přece vše není tak špatné, jak se občas může zdát.

Dostali jste pár tipů, ale abych to shrnula jako celek, podotkla bych a doporučila, abychom se radovali z maličkostí. Upřímně, každý se někdy ocitl v situaci, že nic jiného téměř nezbyvá. Buďte kreativní, protože nuda dokáže neuvěřitelně ubíjet a za každou svoji činnost budete mít radost. Důležité je hlavně se z ničeho jen tak nezbláznit...

Kateřina Skuhrová, 3.F



Fotila Zuzana Míšková



Fotila Zuzana Míšková

JAK VYTVOŘIT RODINU DĚTEM, KTERÉ JI NEMAJÍ

“
**Vlad'ka
Zborníková:
Máme o
dobrovolníky
nouzi.**

Klára Počtová, 2.B

Měla jsem tu čest zeptat se na pár otázek paní Zborníkové, která je maminkou jedné z mých spolužaček. Její práce by neměla stát ve stínu. Mnozí jste možná slyšeli o Arkádě nebo právě o Švagru. Pokud ne, o to víc Vás možná zaujme tento rozhovor.

Slyšela jsem o Vaší zajímavé práci, mohla byste nám ji

prosím představit?

Pracuji v Arkádě jako sociální pracovnice. Vystudovala jsem sociální práci na FF UK v Praze. V Arkádě mám na starost program podpory pěstounských rodin – konzultace, vzdělávání, poradenství s dětmi i dospělými.

Tak to se omlouvám, trochu jsem si vaši práci propojila s...

To vůbec nevadí, ono je to vlastně trochu propojené. Když mi děti v arkádě řeknou, že by chtěli jet na tábor a nemohou jinak, ráda jim vyhovím. Jsem pro ně taková jistota, kterou znají, a ví, že se mi mohou svěřit.



...se ŠVAGREM.

Když pracujete v Arkádě, tak co je vlastně ŠVAGR?

Švagr, to je taková naše aktivita s manželem Martinem. Náš spolek vznikl ve Zlíně roku 1992 a my jsme se přidali jako dva nadšení studenti, kteří chtěli dělat dětem radost. Tehdy to bylo takové divoké období. Nebylo potřeba moc papírů, tak jsme mohli vzít děti z ústavů a jet, kam jsme chtěli. Dnes už musíme mít na všechno papíry s povoleními. Martin spočítal, že strávíme s dětmi 60 dní v roce.

Na jaké děti se váš spolek zaměřuje?

Naše skupina je otevřena dětem, které nemohou jet kvůli okolnostem či jiným potížím na běžný tábor. Jsou to děti z Arkády, děti z pěstounských rodin. Jezdí s námi také ratolesti kamarádů a děti s nějakým postižením. A konečně, základ této skupiny tvoří děti z dětských domovů.

S jakými dětskými domovy spolupracujete?

Za dvacet let jsme spolupracovali se spoustou dětí ze spousty dětských domovů, ale teď se spolupráce ustálila s dětským domovem Písek, Zvíkov, Volyně a Žichovec. A potom spolupracujeme s pěstounskými rodinami.

Jak často pořádáte nějaké akce pro děti?

Dříve jsme dělali více akcí. Vlastně

Arkáda – sociálně psychologické centrum, z.ú. je odborné pracoviště, které nabízí ambulantní bezplatnou psychosociální pomoc lidem v různých obtížných životních situacích. Více info naleznete na: arkadacentrum.cz

jsme pokrývali všechny prázdniny v roce. Taková jistota prázdnin v “rodinném kruhu”, kterou mají normální děti. V dětském domově jsou děti, které odjíždějí na skauta, na soustředění, a pak právě ty, co odjíždějí s námi.

Jak zvládáte svou práci, ŠVAGRA a rodinu? Jak to jde všechno dohromady?

Ted', když máme tři děti, už tolik akcí nemůžeme organizovat. Museli jsme to celkem osekát. Děti jsou na všech akcích s námi a moc nám pomáhají. Např. nejstarší dcera Rozárka (gymnázium 2.B) už pracuje mezi dobrovolníky. V současné době nemáme zatím tak zdatné dobrovolníky, abychom je mohli poslat na tábor bez nás.

A jaké tábory pořádáte? Jak vypadá osekaná verze?

V současné době pořádáme jarní tábor, velikonoční tábor, pak dvoutýdenní letní tábor, příměstský ve spolupráci s Arkádou a podzimní tábor. Pak nějaké jednodenní akce jako Mikulášská a tak.

Páni! I osekaná verze programu vypadá opravdu rozmanitě! Jaká témata vás na pobytech provází?

Většinou náš program obsahuje užitečná témata jako ekologie, strach – kde se bere v našem těle, kdy se bojí děti a kdy dospělí, voda a spousta dalších.

Jak ovlivnila pandemie vaši práci? Kolik akcí se mohlo uskutečnit?

Ted' je situace horší. Přišli jsme o velikonoční a podzimní tábor. Jarní jsme stihli jen tak tak. Hráli jsme si s myšlenkou, že bychom strávili karanténu s dětmi a prodloužili jarní tábor, ale nakonec jsme odjeli zpět. Letní i příměstský tábor proběhly jako každý rok.

Plánujete další už na tuhle zimu?

Ano, plánujeme. Pokud se korona uklidní, pojedeme do Zátoně na jarní tábor.

Mohla byste našim čtenářům přiblížit, jak se může k vám připojit i veřejnost?

To je mé oblíbené téma. Je to dobrá otázka. Máme o dobrovolníky celkově nouzi. Je to tak, že mladí lidé rádi vyzkouší něco nového. Často jim ale přijde pod ruku něco zajímavějšího a na nás nemají čas. Hledáme skutečně spolehlivé lidi, kteří se nahlásí měsíc před akcí a napevno s ní počítají. Nejdříve oslovuji stálý tým, ale tam se často stává, že

právě daní lidé nemají dostatek času, a proto potřebujeme nové lidi. Ideálně kolem 18 let. Ve výjimkách i mladší.

Jak je to s odborností? Co potřebuje člověk, aby se mohl stát dobrovolníkem?

Nemusí mít nic. Leda tak odhodlání dělat dobrou věc. Jinak si je sami vyškolíme. Lidé se často bojí, že nemají zkušenosti pro práci s dětmi, ale nemusí se bát. Já si je odborně vedu a všem říkám, co mají dělat. Máme hodně dobrovolníků z řad studentů právě gymnázia, průmyslové školy, zdravotní školy... Je dobré, když mají děti různé vzory, ne jenom sociální pracovníce. Kupříkladu můj manžel je architekt.

Někdo by se mohl ptát, co mu dobrovolnictví přinese?

Spoustu zkušeností! Jednoznačně. Naučí se, jak zorganizovat den sobě i dětem, starat se o ně, naučí se třeba i trochu vařit. Ale hlavně spolupracovat v týmu a komunikovat s dětmi. Pak také často píšou dobrovolníkům potvrzení o praxi, které se hodí k přijímacímu řízení na VŠ nebo do životopisu. Jinak

dobrovolníkům hradíme pobyt, stravu i dopravu. Snažíme se o ně dobře starat, ale nejde o relaxační pobyt.

Ještě na závěr. Kdybyste někoho nadchla svou prací stejně jako mě, kde vás může kontaktovat?

Komunikujeme hlavně přes e-mail. Stačí se ozvat a klidně vám všechno vysvětlím. vladka@svagr.net nebo na tel. 777 020 914. A také, kdyby se někdo styděl zeptat se přímo mě, může se na cokoliv zeptat Rozárky ve 2.B, ta určitě také ráda odpoví na jakoukoliv otázku. Jinak na letošní léto sháníme dobrovolníky na letní tábor, který se koná prvních 14 dní. Budeme moc rádi, kdyby se našel nějaký nadšenec a chtěl by se k nám na naši letní jízdu přidat. www.svagr.net

Děkuji Vám za rozhovor a doufám, že už ŠVAGRU žádná pandemie nebude stát v cestě a budete i nadále kouzlit úsměvy na dětských tvářích.

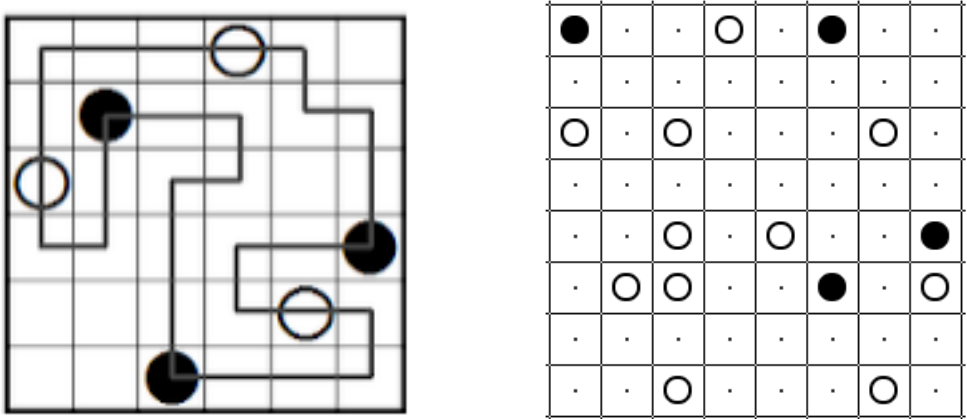


ZÁBAVA

„MASYU“

Propojte všechny bílé a černé tečky smyčkou bez křížení nebo větví, tak aby:

- **Bílými** tečkami prošla smyčka **rovně**, ale zalomila se v předchozím a nebo následujícím poli
- V **černých** tečkách se smyčka **lomila**, ale pokračovala přímo v předchozím a následujícím poli



NEPRAVIDELNÁ SUDOKU

Pravidla jsou stejná jako u tradičního sudoku. Čtvercová pole jsou nahrazena obrazy o 6 polích.

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

REDAKCE

PŘIPOJTE SE
K NÁM, STAČÍ
NAPSAT NĚKOMU Z
REDAKCE!

Matthieu Morin
Martin Větrovský
Tereza Bečvářová
Radim Sobotka
Zuzana Míšková
Šimon Glück
Hana Maňáková
Klára Počtová
Kateřina Žižková
Jiří Čapek
Kateřina Skuhrová
Matěj Kofroň
Miloslava Patzeltová

Fotila Zuzana Míšková

GP Times, číslo vydání: 2; vydal: Senát Gymnázia Písek; datum vydání: 28.5. 2021, redakce: viz výše; grafická úprava: Matthieu Morin, Kateřina Žižková, Zuzana Míšková, Hana Maňáková; jazyková úprava: Martin Větrovský, Klára Počtová, Matthieu Morin, Radim Sobotka; tisk: Gymnázium Písek