

Kasač

časák

VOL.1 LISTOPAD

„ZA HRANICEMI“

ZÁBAVA

ZAJÍMAVOSTI

ROZHOVORY

TVŮRČÍ PRÁCE

obsah

05

ANGLICKÉ LISTY

Reportáž o Anglii z pohledu našich studentek

12

ZMĚNA PRO ZDRAVÍ

Co může člověk prožívat během změny?

18

HUDBA V SRDCI

Interview s novou tváří pedagogického sboru

22

ŠERM

Pravidla a osobnosti tohoto neotřelého sportu

41

POP MUSIC

Vše, co jste možná o tomto hudebním žánru nevěděli.





MONIKA SEKELOVÁ
RENÁTA FOLTÝNOVÁ
šéfredaktorky časopisu

From the Editors

Za hranicemi!

Letošní rok přinesl naší redakci plno změn. Nová síla, ale i zkušené redaktorky zpracovaly zajímavá témata, která zajisté zaujmou nejen starší žáky ke čtení.

V časopise již od září panovala příjemná atmosféra. Ruku v ruce jako šéfredaktorky jsme se snažily změnit celkový pohled na časopis jako kroužek a více se zaměřit na upevnění redakčního kolektivu, sdílení poznatků a uvolnění atmosféry. Psaní vždy bylo a mělo by být o relaxaci a zábavě.

Pro listopadové číslo jsme více zabořily myšlenky do minulosti a věříme, že zhltnete naše články jedním dechem. Nezapomeňte také nakouknout do naší rubriky Teacher's space, kde dostaly opět prostor děti z prvního stupně se svými dotazy k pedagogům.

Co všechno můžeme v životě překonat?

Překonávat strach.

Takový strach někde na jevišti nebo na přednášce.

Strach, strach, který nás úplně vysiluje a dává nám pocit nepřesnosti.

Strach má několik druhů, např. takový strach z výšky nebo vystupování.

Dále můžeme překonat své hranice a vyjít až na vrcholky hor.

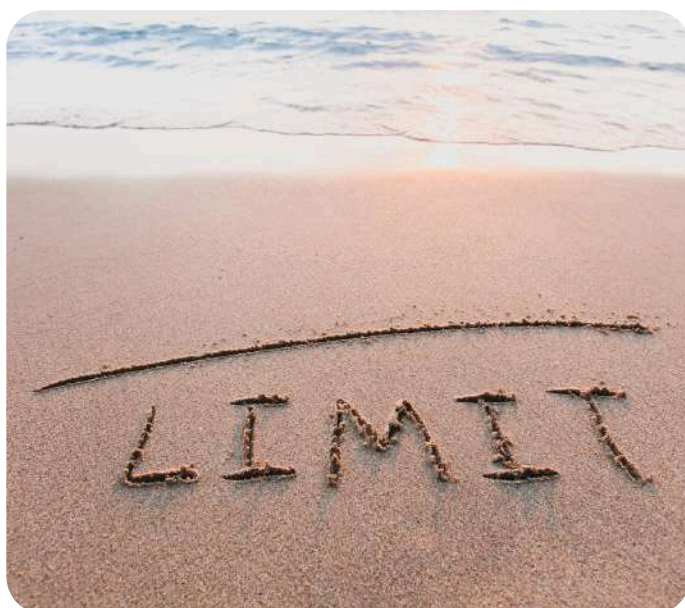
Překonávat představy a uskutečnit si svůj sen.

Jezdit, cestovat po světě, podívat se na nová místa.

Překonat strach a ostatní věci může být občas prostě těžké, a proto existují různé věci, které nám to všechno ulehčují, např. poslouchání hudby, dělání věcí, které nás baví, objevování různých měst, vesnic a států.

Překonávej hranice!

**Zklidni svou mysl,
polož si otázku
a přemýšlej.
A pak rovnou číň!**



NIKY BAROŠ.

anglické listy

„Neříkej mi, jaké vzdělání máš. Řekni mi, jak velkou část světa jsi viděl.“ - Mohamed

Nahlédněte do tajů Anglie a anglické kultury očima našich studentek, které se v říjnu zúčastnily školního zájezdu.

Tady vám v pár odstavcích přiblížím, jak jsme se tam měli.

Jako první nás čekala (pochopitelně) cesta autobusem, která trvala cca 23 hodin a byla velmi vyčerpávající. Většina z nás toho moc nenaspala, a když jsme brzy ráno dorazili do Calais, byli jsme hodně unavení. Někteří se prospali v trajektu.

Do Doveru jsme připluli za svítání - už nemám moc představu, v kolik to tak mohlo být - a pověstné bílé útesy jsme viděli v ranním šeru jen letmo.

Následně nás čekala cesta do Londýna a tam jsme se po dlouhém sezení v autobuse museli pořádně rozchodit. Přišel den plný chůze. Nejprve zamířila naše skupina směrem k Toweru, kde se každý mohl porozhlédnout, jak se říká, po vlastní ose. Dále jsme přešli Tower Bridge a šli směrem ke známému London Eye, Big Benu a budovám parlamentu. Lod' nás přepravila k Royal Observatory v Greenwichi a pak autobusem na místo srazu s rodinami.

V Londýně mi učarovalo mísení architektury. Staré historické budovy stály semknuté s moderními skleněnými mrakodrapy a vytvářely krásnou atmosféru.



Ulice, kterými jsme procházeli, byly plné čilého ruchu. Narazili jsme i na spoustu pouličních umělců a viděli pár krásných kousků post-graffiti. Více než památky se mi líbil Londýn jako celek.

Druhého dne jsme se vydali zpět do Doveru, tentokrát kvůli tamnímu hradu, kde sice foukal poměrně studený vítr, ale za výhled na moře a přístav to stálo. Po té, co jsme se pořádně prošli a prozkoumali různá zákoutí, která tvrz nabízela, nás opět posadili do autobusu.

Další zastávkou bylo město Canterbury se známou gotickou katedrálou a nádhernými historickými uličkami, kterými bych se mohla procházet celý den. Zde nám byl poskytnut čas na dlouhý rozchod a s velkou iniciativou jsme se chopili nakupování suvenýrů pro naše blízké v malebných obchodech, o které nebyla nouze.

Třetí den nás čekal Oxford a především Christ Church College, kde jsme se prošli po schodech známých z prvního dílu Harryho Pottera, nebo také jídelnou, která inspirovala

Velkou síň. I jiné budovy koleje měly zajímavou historii a dokázaly zaujmout.

Tím nejlepším z Oxfordu za mě ale nebylo hlavní lákadlo, jako spíš celek - pěkné historické ulice, krámky, mísení s moderní architekturou a hlavně Covered market, který působil klidnou a útulnou atmosférou.

Čtvrtý a poslední den objevování krás Anglie nás zavedl do Cambridge. Procházka po kampusu, gotická kaple King's College a její nádherný strop tyčící se nad našimi hlavami, barevné vitráže a před odchodem jsme zaslechli i pár tónů varhan.

Zlatým hřebem dne byla projížďka lodičkami po řece Cam. Tzv. punteři byli velmi přátelští, poučili nás o budovách, kolem kterých jsme proplouvali, a vládla pohodová atmosféra.

Poté už nezbývalo nic než nasednout do autobusu a absolvovat vyčerpávající cestu zpět domů. Opět jsme bojovali s vydýchaným vzduchem a nedostatkem spánku. Po 23 hodinách jízdy jsme se shledali se svými blízkými a mohli usnout ve vlastní posteli. Co ale ostatní věci? Která místa jsme navštívili se dozvíte na více místech, ale jaký byl doopravdy zážitek?

Paní, u které jsme bydlely, se nás cestou autem k ní domů ptala, jaký jsme měly den?

Po dlouhém chození jsme neměly moc energie. Rozhodně ne dost na to, abychom pochopily systém kontrolování vody ve sprše. Jedno ze dvou koleček určovalo tlak a druhým jsme měly ovlivnit teplotu - jenže to úplně nefungovalo a ať jsme točily jakkoli, nedokázaly jsme vodu přemluvit ke spolupráci. Nakonec bylo nutné se spokojit se studenou či naopak příliš horkou sprchou, pokud se měly dostat na řadu i vaše spolubydlící.

Naše hostitelka uměla docela dobře vařit a snídaně i svačiny byly poměrně velké, takže o jídlo nebyla nouze.

Průvodce nás dokázal nejen obohatit o nové informace, ale také si s námi povídal a vtipkoval.

Dozvěděli jsme se více o památkách i o samotném způsobu života v Anglii. Tento zájezd byl jednoznačně obohacující zkušenost, i přestože průvodce zmínil, že jsme si vybrali ty nejméně zajímavé destinace. Sami se shodujeme, že mohly být vybrány jiné, zajímavější, např. akvárium v Doveru, Muzeum voskových figurín apod.

Spouště lidem přišlo, že místa kde jsme byli, vypadala velmi podobně.

Počasí vyšlo ukázkové, celý týden bylo slunečno a někdy jsme ani nepotřebovali bundy.

Domluvit se nám dařilo všem a nikdo v konverzaci nezaostával.



Francouzský buldoček na scéně

Na začátku malé představení tohoto psího plemena.

Francouzský buldoček je pes pro ty, kdo nechtějí moc náročného mazlíčka. Je to velmi oblíbený a přátelský pejsek, kterého si dnes hodně lidí pořizuje. Je vhodný i pro rodiny s dětmi, které bude zbožňovat. Buldoček je citlivý, hravý a miluje lidskou společnost. Rád se mazlí a zvládne i jiná zvířata v domácnosti.

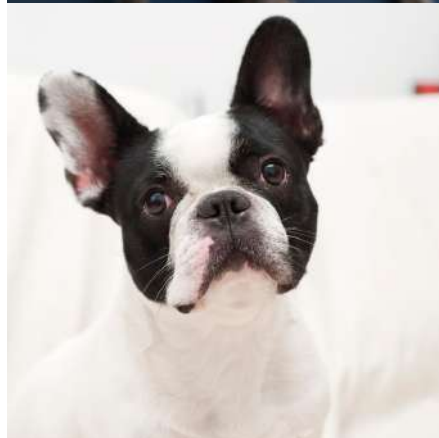
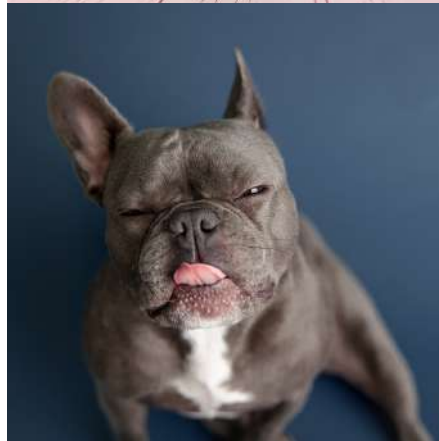
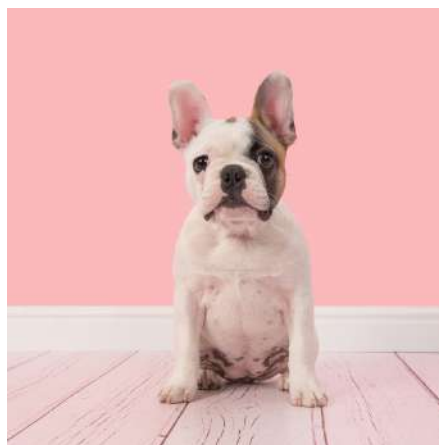
Když si buldočka pořizujete, musíte vědět, že má krátký čumák a dýchací trubici, kvůli čemuž často chrápe a chrochtá. Také má citlivé zažívání a trpí plynatostí. I přes tyto potíže je to přátelský pejsek, který své lidi bezmezně miluje. Je vhodný i pro úplné začátečníky.



„Je to velmi oblíbený a přátelský pejsek, kterého si dnes hodně lidí pořizuje. Je vhodný i pro rodiny s dětmi, které bude zbožňovat.“

Proč si pořídit francouzského buldočka?

Buldoček má zajímavý vzhled, který někteří lidé milují, zatímco jiným moc nesedí. Ať už patříte do jakékoli skupiny, s tímto pejskem všude přitáhnete pozornost. Bude vám pořád dělat společnost a milovat každou společnou chvíli. Pokud chcete psa, který vám bude stále nablízku, je buldoček dobrá volba. Je ideální pro méně aktivní lidi. Když ho správně naučíte, bude přátelský k lidem i jiným zvířatům. Buldočci jsou malí a hodí se i do menších bytů. Tito pejskovi jsou prostě skvělí hlavně do bytu. Když buldočci nejsou moc rozjívení nebo vystresovaní, štěkají jen málokdy. Jejich krátká srst je nenáročná na péči, ale chlupy po bytě mít budete.



Jsou chytří, i když trochu tvrdohlaví. Když s nimi pracujete správně, dobře se učí.

Při výcviku však musíte být trpěliví. Buldočci mají tendenci trpět „selektivní hluchotou“, což znamená, že pokud se jim zrovna nechce poslouchat, dělají, že vás neslyší.

Proč si nepořizovat francouzského buldočka?

Nehodí se pro aktivní lidi. Od těchto zavalitějších pejsků opravdu nemůžete čekat žádné sportovní výkony. Jejich rozplácělý čumák je sice roztomilý, ale přináší různé problémy. Kvůli krátké dýchací trubici často chrápou, chrochtají a sípou. Mají také sklony ke slzení a slintání.

Já a zkušenost s buldočky.

Já mám už třetího buldočka v životě. Když jsem se narodila, naši už dva měli.

Když mi bylo pět, oba dva po sobě odešli do psího nebe. Jmenovali se Tess a Forest. Starali se o mě jako o svoje štěňátko, i když svoje vlastní nikdy neměli.

Čekala jsem další čtyři roky na svého nového buldočka. Když mi bylo devět, dostala jsem svou současnou fenečku Tyru. Dostala jméno podle tyranosaura z mé oblíbené pohádky *Hurá do pravěku*.



„Pokud chcete psa, který vám bude stále nablízku, je buldoček dobrá volba.“



MILAN PROSKE

„Nejdřív od sebe musíte velké věci očekávat, až pak je dokážete.“

-Michael Jordan

Michael Jordan je už sice basketbalovou hvězdou, ale sám ví, že každé začátky jsou náročné a vyžadují tvrdou disciplínu. Na naší škole byste našli spousty talentů, a nejen sportovních. Jedním z nadějných basketbalistů u nás je Milan Proske.

Nejdřív se nám zkus jednoduše představit.
Jmenuji se Milan Proske, jsem ze 6.ročníku.

Jak dlouho děláš basketbal?
Basketball dělám necelé tři roky.



Kde hraješ?

Hraju v Bk Snakes Ostrava U12.

Děláš basketbal jenom jako koníček, nebo se mu plánuješ věnovat i profesionálně?

Chtěl bych hrát profesionální basketbal.

Chodíš na nějaké soutěže?

Ano, hraju zhruba každých 14 dní zápas proti nějakým soupeřům z Ostravy a okolí.

Co basketbal ve škole?

Z basketbalem jsem začal přesně na této škole, bylo to super!

Jak se ti daří věnovat naplno basketbalu a zároveň se připravovat do školy?

Basketbal mám jenom 3x týdně, takže je to celkem snadné se připravovat.

Máš nějaké jiné zájmy?

Teď už ne, ale dělal jsem florbal, stolní tenis, atletiku, vybíjenou.

Změna pro zdraví

Tímto bych se s vámi chtěla podělit o můj zážitek v lázních, ve kterých jsem byla měsíc z důvodu shoení váhy. Začnu úplně od začátku.

Někdy kolem mých osmi let mi byla diagnostikována snížená funkce štítné žlázy, která mi dělala dost problém si váhu udržet v normě. Samozřejmě, nedá se všechno shazovat na štítnou žlázu a přiznám se, že v tom byla později i má chyba. Hodně v tom figurovala nepravidelnost ve stravování a množství jídla - sladká jídla, sladkosti, sladká pití a moc soli, která obecně zadržuje vodu v těle.

Takhle to vše pokračovalo dál až do bodu, kdy jsem měla kolem 90 kg. Po celou tu dobu mi štítnou žlázu hlídali na endokrinologii pomocí léků.

Paní doktorka si začala všimnout, že se moje váha nezlepšuje a nabídla mi léčbu v lázních.

Ve chvíli, kdy jsem odešla z ordinace, jsem byla naštvaná a říkala jsem, že tam ani za nic nepojedu, ani kdyby mě tam nutili.

„Řekla jsem si, že je konec dlouholetého trápení a je čas začít něco dělat (...).“



Moje mamka to nechala pouze na mém rozhodnutí a za to jsem jí opravdu vděčná.

Postupem času jsem přemýšlela o tom, jestli pojedu nebo ne. Bylo za tím opravdu hodně přemýšlení, ale pak jsem začala vzpomínat na všechny špatné věci, co mi nadváha přinesla.

Nebyla jsem schopna se na sebe podívat do zrcadla. Každé ráno stát u šatníku, přemýšlet, čím zakryji svoje tělo. Strach z každého tělocviku. Nakupování oblečení bylo pro mě peklo: tohle je moc malé, tamto je moc krátké, v tomhle jdu moc vidět a tamto je až příliš velké. Vidět mé kamarádky nosit, to, co chtějí, jak úžasně vypadají, jak na mě se nikdo ani nepodívá a maximálně se mi zasměje. Psychika hrála v mém rozhodnutí tu největší roli. Mezi to patří i zdravotní problémy, které mi dělaly život těžší.

Řekla jsem si, že je konec dlouholetého trápení a je čas začít něco dělat, protože sama nejsem schopna si pomoci, tak snad mi pomohou lázně. A to byl ten moment, kdy jsem se rozhodla, že musím opravdu na měsíc odjet.

Mamka tedy podala doktorce žádost o lázně, potom se to poslalo na pojišťovnu, která to v lednu schválila, a odjezd byl pátého června. Týden před odjezdem jsme museli sehnat všechny věci. V tu chvíli jsem byla trochu ve stresu, ale zatím jsem si to moc neuvědomovala. Den před odjezdem, když se se mnou loučili kamarádi, přáli mi hodně štěstí, říkali, že jim budu chybět, tak to bylo jako kudla do srdce.

V autě plno myšlenek, které jsem se snažila utlumit písničkami ve sluchátkách, s rodiči jsem si povídala a snažila se nemyslet.

Přišlo mi to, jako kdybych měla odjet a nikdy se už nevrátit, přitom to byl jenom pouhý měsíc. Nikdy jsem nebyla tak daleko a na tak dlouho od domova, a ještě k tomu bez rodičů, proto to pro mě nebylo moc jednoduché.

Dorazili jsme na místo, kde se událo spoustu nudného papírování, otázek, čekání atd. Po nekonečném čekání už mě poslali na oddělení, kde rodiče bohužel nemohli. Podali mi všechny věci, rozloučili jsme se a odjeli zpátky. V tu chvíli jsem se chtěla otočit a běžet zpátky, ale to nebylo možné, protože by rodiče museli zaplatit plnou částku pojišťovně v řádech tisíců. Pomalu jsem se blížila směrem k pokoji, do kterého mě poslali. Tam jsem přišla jako poslední – už tam byla jedna holka, která si vybalovala věci a vypadala stejně zoufale jako já. Druhá tam sice nebyla, ale měla tam věci. Později jsme se dozvěděli, že přijela o den dříve.

Začala jsem se koukat kolem a nemohla uvěřit tomu, co všechno vidím: tři postele, tři úzké skříně, jeden stůl, dvě židle, jedno umyvadlo, každý svoji poličku a celkový prostor na pohyb tak maximálně tři metry.

„Nikdy jsem nebyla tak daleko a na tak dlouho od domova, a ještě k tomu bez rodičů, proto to pro mě nebylo moc jednoduché.“

A koupelna? Koupelna nikde, ani záchod. Všechno společné pro všechny holky na oddělení. Když se na to teď zpětně dívám, nebylo to zas tak strašné. Jenže pro mě, která byla zvyklá na svůj domov a nikdy ho na delší dobu neopustila, to bylo něco příšerného.

Dala jsem se do řeči s mojí spolubydlící a měli jsme stejný názor a pocity na to místo. Taky jsem později zjistila, že je dokonce z Ostravy. Neměli jsme z toho ani jedna dobrý pocit, navíc nám nikdo nic neřekl, což bylo nejhorší. Kdyby naše spolubydlící nevěděla věci od holek, co tam byly už měsíc a jenom prodlužovaly o týden, tak nevíme vůbec nic. Hned jsem psala mamce a posílala všechny fotky o tom, jak to vypadá.

„Přišlo mi to, jako kdybych měla odjet a nikdy se už nevrátit, přitom to byl jenom pouhý měsíc.“

Najednou slyším zvonění – to zvonění, které nás všechny pronásledovalo do konce lázní. Volali nás na oběd. S mojí novou kamarádkou jsme hned šli a tam jsem si postupně prohlédla ostatní, co byli se mnou na oddělení. Všichni zmatení, nikdo nemluvil a pomalu se nikomu nechtělo ani jíst.

Celkově ten první den byl velmi zmatený, a to také následující.

Zde svůj příběh lehce zkrátím, a to stručně tři první tři dny: Bylo pro mě opravdu těžké se ze začátku zapojit do konverzace a většinu času jsem navíc nemohla být v kontaktu se svými blízkými, od půl deváté večer až do dvou/tří odpoledne. Hodně času jsem strávila v pokoji voláním mamce v slzách, protože se se mnou opravdu nikdo moc nebavil.

Vzali nám telefon, pak zase vrátili – a tak to bylo každý den. Byla jsem dost pod tlakem, protože jsem si musela zvyknout na nový režim.

Každý den jsem podstupovala takzvané procedury. Budíček byl o půl sedmé, šlo se nejdřív na ranní rozcvičku, poté na snídani. Po snídani jsme pokračovali na proceduru, nebo do školy. Rozdělili nás do různých skupin a každá měla něco někdy jindy: např. já jsem měla ráno hned po snídani hodinu tělocviku. Po této hodině se rovnou šlo do malé posilovny, nebo na spinning (= jízda na rotopedu každé úterý a čtvrtek), bazén, a nakonec tři hodiny školy. Všechny procedury trvaly maximálně půl až tři čtvrtě hodiny.

Samozřejmě, když jsme přišli do školy, byli jsme všichni unavení – hlavně, když jsme museli 25 minut vkuse jet na rotopedu, do toho tělocvik a bazén bez přestávky.



Za mě nejhorší byl rotoped, hlavně na výdrž, ale ve výsledku mě celkem bavil. Bazén se řadil spíše k odpočinkovým činnostem. Náročnost ranního tělocviku ráno závisela na trenérovi.

Taktéž to bylo s malou posilovnou. Po obědě a poslední hodině školy jsme konečně dostali telefony. Volala jsem mamce každý den.

Den ode dne se začala moje nálada a emoce trochu uklidňovat, ale kazily to neustálé problémy s naším turnusem. Sešlo se hodně lidí, kteří se nedokázali chovat podle pravidel a pořád se něco řešilo. Celý personál na nás už neměl nervy. Stejně se však našli ti, kteří byli hodní, i když se někteří chovali opravdu strašně.

Začala jsem trávit více času ve společenské místnosti, která taky nevypadala nejlépe. Sedačky vyrobené z dřevěných palet potřené barvou a na to hozená matrace (matrace byla lepší než ty naše v pokojích). Dva stoly, hodně židlí a nějaké deskové hry. Ostatní tam taky chodili a často jsme se tam scházeli, abychom koukali na Spongeboba, protože to bylo jediné, na čem jsme se dokázali dohodnout.

„Za mě nejhorší byl rotoped, hlavně na výdrž, ale ve výsledku mě celkem bavil.“

Kolem tří hodin jsme šli všichni na procházku rozdělení do skupin: pomalejší a rychlejší. Já jsem skákala pořád mezi oběma, podle toho, kam šli kamarádi, nebo podle bolesti nohy. Po procházce se šlo ještě na hřiště hrát míčové hry, pak večere, redory (vibrující pás, který se dal kolem pasu a pomáhal k redukci váhy.) Víkendy, na které se každý z vás vždy těší, tak na ně se těšil snad každý i v lázních.



Tělocvik jsme sice měli delší, ale to byla jediná věc, co jsme z procedur o víkendu měli.

Bylo volno, procházka a návštěvy. Moji rodiče nejezdili každý týden, protože to bylo dost daleko, takže první víkend jsem musela přežít. Ten, kdo neměl návštěvu, musel jít na nekonečně dlouhou procházku, která mi způsobila příšernou bolest v kolenu.

Tím kolenem se rovnou dostávám k chování pana doktora k nám. Člověk přišel, že ho něco bolí nebo že je nemocný, a na devadesát procent vždy slyšel, že mu nic není, maximálně předepsal lék a to je vše. Arogantní přístup.

Přišla jsem za doktorem s tím, že mi cvaká v kolenu a každým krokem to bolí víc, že se to jednou dostalo do bodu, kdy jsem nemohla sejít schody. Začal mi s tím kolenem hýbat, řekl, že žádné cvakání neslyší, že mě to nemůže tolik bolet, nic mi není a že to rozhodně nateklé nemám. Přitom to bylo jasně vidět! Plácnul mě po té noze, napsal, ať mi na to dávají Voltaren, a poslal mě pryč.

Takhle jsem se trápila dalších pár dnů, kdy jsem šla na kontrolu znovu a dopadlo to úplně stejně. Na obědě jsem se musela rozbřečet a začít říkat, že to zavolám mamce, a až pak se o mě konečně někdo začal zajímat. Uvolnili mě z pár cviků a dlouhých procházek. Samozřejmě jako první musel mamce zavolat doktor a říct svoji verzi ještě dřív, než jsem dostala telefon já.

Z toho vznikl problém, na který musela vrchní sestra upozornit celé lázně a říkat, že nikdo nebude pomlouvat doktora. Moc jí to nevyšlo, protože většina lidí stála na mojí straně a bránila mě. Slyšela jsem to skrz dveře pokoje, kdy asi netušila, že tam jsem. Nějak to přešlo a pokračovalo se dál.

Další dny to bylo stále dokola a dokola. Podařilo se mi zlepšit vztahy s ostatními a celkově jsem si už pomalu zvykla.

Opravdu každý den byl stejný, až na jeden den, kdy jsme jeli na celodenní výlet na hrad Bouzov. Dokonce nás vrchní sestra pozvala na jeden kopeček zmrzliny, což byla jediná věc, kdy jsme za celou dobu měli dovoleno porušit režim jídla. Začala jsem ve volném čase hrát šachy s kamarády, nebo jsem sledovala televizi ve společenské místnosti. Už jsem byla v pohodě a všechno šlo jako po másle.

Začala jsem celkem dost pociťovat, jak moje oblečení začíná být velké.

Pak přišel konec.

„Opravdu každý den byl stejný, až na jeden den, kdy jsme jeli na celodenní výlet na hrad Bouzov.“

Už týden před koncem jsem si začala uvědomovat, jak mi všichni budou chybět. Když strávíte měsíc vkuse s těmi stejnými lidmi, nikoho jiného nevidíte, jste spolu zavřeni v jedné budově a snažíte se dosáhnout stejného cíle, dost vás to spojí. Snažila jsem se smířit s tím, že je už nikdy, pravděpodobně nikdy, nevidím, protože jsme všichni z různých koutů republiky. Doteď jsem v kontaktu pouze s jedním klukem.

Poslední den byl opravdu chaos a pro mě opět bolest jako první den, ale jiná. Hned ráno jsme si museli si sbalit všechny věci a jít s nimi až do společenské místnosti. Než jsme odjeli, museli jsme splnit daný počet procedur. Když přeskočím všechny procedury, tak jsem se ve společenské místnosti musela koukat, jak všichni mí přátelé postupně odcházejí a já se s nimi musím nadobro rozloučit. Hned první odchod mé kamarádky mě rozbřečil. Pokračovalo to až do té doby, než přišla řada i na mě. Naposledy jsem se rozloučila s těmi, co odjízďeli ještě později než já. Ještě šli na procházku a já ještě pár minut čekala se svými myšlenkami, až zavolají mé jméno a já budu moct odjet se svými rodiči domů.



Cesta domů přinesla hodně smíšené pocity a otázku: co bude dál? Nevěděla jsem, jak začít? Co dělat? Co jíst? Jestli cvičit nebo ne? Jestli chodit dlouhé kilometry? Co omezit? Hlavně, jak se udržet? Sice mé první jídlo byl párek v rohlíku z benzinky, což není dobrý začátek, ale já měla fakt hlad!

V tu danou chvíli jsem si říkala, že to byl nejhorší zážitek v mém životě a že se tam už nikdy nechci vrátit. Když se na to ale zpětně dívám, zas tak strašné to nebylo. Určitě se mi v paměti uložily více ty horší vzpomínky. Pokud se však pořádně zamyslím, dobrých vzpomínek a zážitků je tam natolik, aby se to skoro rovnalo tomu „špatnému“.

„Když strávíte měsíc vkuse s těmi stejnými lidmi, nikoho jiného nevidíte, jste spolu zavřeni v jedné budově a snažíte se dosáhnout stejného cíle, dost vás to spojí.“

V lázních mi dost pomohli, proto nemůžu o nich mluvit pouze ve špatném světle. Díky nim se mi za měsíc podařilo zhubnout až sedm kilo. Našla jsem si tam spoustu skvělých přátel. Zažili jsme toho opravdu spoustu. Hráli jsme spolu šachy, smáli se, dívali se na televizi, zkrátka trávili spolu čas celý měsíc vkuse. K večeru jsme si pořád povídali, i když jsme věděli, že ráno musíme vstávat. Vybíjenou na hřišti jsme milovali všichni.

Teď už konečně vím, co dělat, abych se dostala k mé vysněné váze. Z lázní jsem pryč už čtyři měsíce a prozatím mám dole patnáct kilo. Cítím se určitě fyzicky i psychicky lépe než dřív, i když se nevyřešily všechny mé problémy. Už mám konečně možnost většího výběru oblečení, zvládám lehce náročnější fyzické aktivity, už jsem o kousek blíž k mému sebevědomí, jsem o něco šťastnější než kdysi. Sice ano, stojí mě to hodně úsilí nesklouznout zpět na začátek, ale pak si vzpomenu, jak náročná cesta to byla a že už si tím nechci projít znovu. V závěru bych chtěla lázním poděkovat, že mi pomohli s dlouholetým problémem a ukázali cestu dál.



A man with a topknot hairstyle is performing on stage. He is wearing a white t-shirt with a graphic and is playing an acoustic guitar while singing into a microphone. The background is dark with blue and purple stage lighting.

hudba v srdci

V tomto školním roce se v učitelském sboru objevily nové tváře. Mezi nimi také Pavel Kohn. Co všechno ho baví kromě učitelské profese? To a mnohém více se dozvíte v následujících řádcích.

Na začátek jednoduchá, avšak pro naše čtenáře důležitá otázka: Jaké předměty vyučujete?

Učím fyziku, přírodopis a výchovu ke zdraví. Nejvíce však mám hudební výchovy a hodiny tělocviku.

Odkud jste na naši školu přišel?

Přišel jsem ze ZŠ Kosmonautů. Jednalo se o velkou školu (zhruba 150 zaměstnanců, 1000 žáků)

Tak to je opravdu hodně. A líbí se Vám zatím u nás?

Líbí se mi tady. Jsem rád, že jsem nyní na menší škole.

Jaké to je být třídním učitelem? Máte s třídnictvím už zkušenosti, nebo je to premiéra?

Nyní jsem třídní 8.A. S třídnictvím mám zkušenosti poměrně bohaté: řešení velkých i malých problémů, komunikace s policií a OSPODem. Nepříjemná jednání s nevychovanými rodiči nevychovaných dětí i radost z vyřešených problémů. Akční školní výlety na zajímavá místa naší země.

Kdybych neměl třídnictví, práce by mě asi tolik nebavila.

Na třídnictví mě akorát nebaví, když musím být přísný.



Chtěl bych s žáky objevovat nové obzory, nové souvislosti a vědomosti. Pomáhat jim nacházet jejich silné stránky a učit je překonávat problémy. A místo toho někdy řeším jen jejich nevychovanost. To jsem pak poměrně nepříjemný a protivný.

Založení kroužku juda u nás na škole vede k otázce: Jak jste se k němu dostal, co vás na něm baví?

K judu jsem se dostal přes mladšího bratra, ten v tom byl velice dobrý. Já jsem nesměl dělat žádný sport, protože jsem byl nucen hrát na housle (což jsem opravdu nesnášel).

Potom mi naši povolili hrát alespoň ping-pong, za což mi vynadala babička, že prý se mi něco stane s prstem a nebudu moci hrát na housle.

Nakonec se mi podařilo začít s judem až ve 14 letech.

„Chtěl bych s žáky objevovat nové obzory, nové souvislosti a vědomosti.“

V kategorii juniorů a mužů jsem pak dosáhl účasti v extralize i medailí z mistrovství České republiky. To už je dávno.

A co mě na judu baví? Japonská filosofie, možnost se vyřadit a vyrvat podle pravidel, bez zranění. Pak jít domů s čistou hlavou. A vést mé malé kohaie k úspěchům na turnajích, případně alespoň k lepšímu porozumění sobě samému.



Vedete také Geoklub.

Jak jste se dostal k geologii, co vás na ní přitahuje?

Na geologii se mi líbí kameny. Průhledné, barevné, lesklé, prostě ty hezké. Také zkameněliny - zprávy o životě na Zemi miliony let před námi. A jejich sbírání. To jsou výpravy do přírody - do hor, opuštěných lomů, na různá pole.

U toho vidíte sem tam orla mořského, nebo třeba jelena či lišku. Živá a neživá příroda se spojují v jeden celek, jehož je člověk součástí.

A jak jsem se k ní dostal? Po gymplu jsem prostě šel na obor geologie na Univerzitě Karlově v Praze, který mě velice zajímal. Doufal jsem, že se dostanu do průzkumu nerostných surovin. To ale nevyšlo. Takže jsem se nějakou dobu živil jako trenér juda, později jsem přešel do školství. Geoklubem na Krestovce vlastně navazuji na geoklub, který jsem vedl již na ZŠ Kosmonautů.

Máte nějaké další zájmy? Kromě juda a geologie?

Ano. Tak to nejnudnější je to, že se starám o zahrádku u rodičů v Petřkovicích a u mě na Dubině. Dalším mým zájmem je hudba. Ačkoliv jsem z houslí utekl, baví mě písničkářství. Hraji písně Karla Kryla, skládám vlastní písně. Najdete mě (pod mým jménem) na Youtube i na Spotify.



„V kategorii juniorů a mužů jsem pak dosáhl účasti v extralize i medailí z mistrovství České republiky.“

Dále mě baví chození po horách, sbírání hub, obecně chození do přírody. Dříve mě nebavilo výtvarné umění, ale pak se mi (v pubertě) opravdu začalo líbit tetování a poté i normální výtvarné umění. Nevím o něm ale nic a kreslím opravdu příšerně (i když mě to baví). Ti, kteří mě mají na přírodopis, případně fyziku, znají již moji (ne)schopnost kreslení velmi dobře. Poslední dobou se zajímám o psychologii. Zejména o tu Jungovskou, archetypovou. A také o sny. Ale mé psychologické znalosti jsou opravdu povrchní, nejsem žádný odborník.

Děkuji Vám za rozhovor.

SOFI



Šerm - fencing - das Fechten



V tomto čísle bych vám ráda trochu přiblížila šerm, sport který není tak obvyklý jako např. fotbal, nebo hokej. I když by se o jeho oblíbenosti mohlo polemizovat. Jednak díky letošním Olympijským hrám v Paříži, kde jsme tento sport mohli vidět na našich televizních obrazovkách velmi výjimečně, ale také díky bronzové medaili, kterou vyhráli právě naši kordisté. To výrazně přispělo šermu na popularitě. Začneme však něčím, bez čeho by se žádný sport neobešel, a to jsou pravidla.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Předtím, než začnete dělat šerm, musíte si vybrat zbraň. Šerm má tři různé druhy zbraní, které se možná vzhledově moc neliší, avšak liší se v tom, kam s nimi můžete protivníka zasáhnout, a také svou váhou. Jediné, co mají společné, je jejich délka, ať už celková, tak samotného ostří.

fleret



kord



šavle



JEDNOTLIVÉ ZBRANĚ

Fleret je bodná zbraň vážící okolo 500 gramů a o maximální délce 110 centimetrů. Když děláme šerm fleretem, platnou zásahovou plochou je pouze oblast trupu. Zásahy registruje elektrický přístroj a můžeme zasahovat protivníka pouze hrotem zbraně.

Kord je také bodná zbraň a má přibližně 100 centimetrů stejně jako fleret. Jiná je jak zásahová plocha, tak váha samotné zbraně, což je zhruba 700 gramů. Zásahovou plochou pro kord není pouze trup, ale celé tělo.

Šavle se od předchozích dvou zbraní liší tím, že není pouze bodná, ale také sečná. Jak v délce, tak ve váze je stejná jako fleret: opět 500 gramů a 100 centimetrů. Je dosti podobná také v zásahové ploše: tou je pás a celá horní část těla, včetně obličeje. Šerm šavlí u nás není tak populární jako např. šerm fleretem či kordem.



šerm fleretem

Alexander Choupenitch

I přestože šerm není v České republice nijak zvlášť populárním sportem, dá se říci, že naším nejnámějším, jak fleretistou tak i šermířem, je právě Alexander Choupenitch. Alex se narodil běloruským rodičům v Brně roku 1994. Jeho příjmení je francouzskou transkripcí jeho běloruského příjmení Šupenič. Vzniklo, když ho úředníci při cestách Alexových rodičů po Evropě zapsali do jejich dokladů právě takto.

Oba rodiče byli operními pěvci, takže si asi říkáte: Jak se tedy dostal k šermu? Nebylo to jednoduché. První zkoušel basketbal, což je skvělý sport pro někoho s jeho výškou 196 cm. Pak ho však jeho matka přivedla k šermu. Proč? Pravděpodobně si vzpomněla na Alexandrovu nevlastní babičku, která byla členkou ženského olympijského týmu SSSR v šermu fleretem, který byl úspěšný v letech: 1960, 1968 a 1972.

Vraťme se k Alexandrovi, který na sebe v roce 2011 upozornil tím, že se stal Mistrem Evropy kadetů do 17 let. Mezi Alexandrovy největší úspěchy patří dvě bronzové medaile z Mistrovství Evropy v šermu, které získal v letech 2018 a 2024, a jedna bronzová medaile právě z Olympijských her, kterou získal v roce 2020 v Tokiu.

Mám zde takové dvě zajímavosti na závěr. První je, že Alex není pouze šermíř, ale také rapper. Své písně vydává jak na Youtube, tak na Spotify. Druhou zajímavostí je, že když Alex začal šermovat, tak bylo v klubu možné šermovat pouze fleretem. Sám Alexandr ale pak prohlásil, že se mu fleret líbí nejvíce díky tomu, že je to spojení rychlosti a taktického myšlení.



šerm
kordem

Jakub Jurka

Tohle jméno jste pravděpodobně už někde slyšeli, právě díky úspěchu na Olympijských hrách, kde se tento kordista významně prosadil. On byl ten, který zasadil poslední a rozhodující zásahy do protivníka, francouzského šermíře, Yannicka Borela. Kuba je sice mladý (25 let), ale přesto už má na svém kontě pár úspěchů: výhru na Mistrovství Evropy juniorů a na Mistrovství Evropy do 23 let. Také vyhrál, jak už dnes všichni víme, bronzovou medaili na Olympijských hrách v Paříži, společně se svým týmem. Kuba je vnukem ve své době slavného šermíře Jaroslava Jurky, přičemž šermuje i za stejný klub jako právě jeho dědeček: TJ Dukla Olomouc. O Kubovi se toho více říct nedá, snad jen to, že je známý svou bojovností a tím, že se nevzdává, ať už je výsledek jakýkoliv.



šerm
kordem

Jiří Beran

Jiří Beran je někdo, koho pravděpodobně opět před olympijskými hrami mnoho lidí neznalo. Ve světě šermu je to ale poměrně velké jméno, díky mnohonásobnému titulu mistra ČR. Když pomineme, že stejně jako Jakub Jurka vyhrál bronz na těchto Olympijských hrách, tak zjistíme, že např. v roce 2007 vyhrál závod světového poháru v Buenos Aires, kde porazil tehdejšího mistra světa Wang Leje z Číny. Bohužel pro něj byl závěrečný souboj družstev na letošních Olympijských hrách poslední a profesionální kariéru ukončil ve 42 letech.

čestí kordisté na LOH 2024

Na Olympijských hrách v Paříži naši šermíři bojovali ve čtyřčlenném družstvu. Z toho jsem vyjmenovala pouze dva šermíře. Proč? Důvod byl jednoduchý. Jeden z těchto šermířů, Michal Čupr, byl na Olympijských hrách pouze náhradníkem, šermu se nevěnuje natolik, aby to bylo jeho povoláním, a proto nezaznamenal ani tolik úspěchů, a tudíž bych neměla o čem psát. Dalším členem je Martin Rubeš, který se vzhledem k jeho úspěchům taky pravděpodobně nevěnuje šermu natolik, aby to bral jako své povolání. Co dělá, aby se uživil? To nevím. Co však vím? Michal Čupr pracuje jako fyzioterapeut v Teplicích a své dojmy sdílí na svém Instagramu. Ani jednomu z těchto šermířů nechci nijak křivdit, oba dva významně přispěli k vítězství na Olympijských hrách.



Volný čas? Relax? Seriály!

Jsem velkou milovnicí seriálů, tak tady je top 3 mých oblíbených seriálů a filmů.

One Tree Hill

je americký dramatický televizní seriál, jehož autorem je Mark Schwahn. Poprvé byl vysílán v roce 2003. Celkově bylo natočeno 187 dílů v devíti řadách. Celý příběh začíná dvěma nevlastními bratry Lucasem (Chad Michael Murray) a Nathanem Scottem (James Lafferty) na střední škole ve fiktivním severokarolínském městečku Tree Hill.



„Seriál se prostě stal součástí mého života, ráda jsem se na něj dívala a určitě bych se na něj podívala znovu.“

Setkávají se zde jako rivalové, a to jak v boji o pozice ve školním basketbalu Tree Hill Ravens, tak i v lásce. Lucas má totiž zájem o Nathanovu přítelkyni Peyton (Hilarie Burton), ale její nejlepší kamarádka Brooke (Sophia Bush) má naopak zájem o Lucase. Nathanovi se líbí Lucasova nejlepší kamarádka Haley (Bethany Joy Lenz). Mezi 4. a 5. řadou seriálu uběhnou čtyři roky, během nichž postavy dostudují vysoké školy a z různých důvodů se vracejí do městečka Tree Hill.



Jak už bylo řečeno, seriál pochází z USA. Každý díl má maximálně 50 minut. Děj je zajímavý hlavně pro lidi, kteří mají rádi napětí!

Tenhle seriál se mi moc líbil a na rozdíl od jiných je něčím jiný, zajímavý. Pro mě například dobou, ve které se odehrává, chováním postav a atmosférou samotného seriálu.

Našla jsem si k němu vyloženě vztah. Moje nejoblíbenější postava je Haley, protože je milá, hezká a velmi chytrá. Dokonce je moc odvážná, protože v jednom díle nějaký kluk přinese do školy pistoli a ona se ujme toho, aby všichni byli v klidu. To mě velmi zaujalo!

Gilmore girls

je opět americký komediálně-dramatický seriál, jehož autorem je Amy Sherman-Palladino. Poprvé byl vysílán v roce 2000 a má osm řad po dvaceti dvou dílech. Seriál je známý svými rychlými a vtipnými dialogy.



Vše začíná v malém fiktivním městečku Stars Hollow v Connecticutu a s jednou třicetiletou svobodnou matkou, co se jmenuje Lorelai Gilmore (Lauren Graham), a její šestnáctiletou dcerou Lorelai Gilmore, které všichni říkají Rory Gilmore (Alexis Bledel). Rory, které je na začátku patnáct let, je přijata na prestižní Střední školu Chilton. Ta je bohužel placená a to si Lorelai nemůže dovolit, tak se obrací ke svým rodičům o pomoc se zaplacením školy. Emily (Kelly Bishop) a Richard Gilmore (Edward Herrmann) souhlasí ale pod jednou malou podmínkou, že obě Gilmoreova děvčata budou chodit každý pátek k nim do Heardwardu na večeři.



Tím se Emily a Richard stávají znova velkou součástí jejich života. Rory studuje na Yale, je redaktorkou „Yale daily news“, Lorelai žije v obklopení kamarádů a se svou nejlepší kamarádkou vlastní hotel.

Jeden díl seriálu má 45/50 minut.

„Seriál potěší především všechny milovníky napětí, rodinných dramát a romantiky. Zkrátka, ideální na podzim-zimu.“

Trojici nejlepších seriálů uzavírá

Gossip girl

Popravdě, na tenhle seriál jsem se ještě nedívala, ale mám to v plánu. Je to americký seriál, jehož autory jsou Josh Schwarz a Stephanie Savage. Vznikl podle knižní série Gossip girl od Cecily von Ziegesar. Premiérově byl vysílán v roce 2007. Celkově bylo natočeno 121 dílů v šesti řadách.

Vše to začíná, když se Sarena van der Woodsenová (Blake Lively) vrací z internátní školy do Manhattanu, kde je ona i její kamarádi pod drobnohledem jedné podivné drbny - vševědoucí blogerky, která příběh vypráví. Otázka vztahů je ústředním tématem seriálu. Celý seriál je roztažený na 6 řad, každá řada má různý počet dílů. Obvykle jeden díl trvá 42 minut.



LUSIJA

Pozn. redakce: Seriály svým tématem vztahů jsou vhodné spíše pro starší diváky. V jiném případě doporučujeme rodičovskou kontrolu.

Animovaný trhák

První díl série bývá zpravidla lepší než jeho pokračování. Podařilo se tvůrcům *V hlavě 2* tento mýtus překonat?

PRVNÍ DÍL V HLAVĚ

V prvním díle filmu *V hlavě*, který asi skoro všichni známe, se postavy jmenují Radost, Strach, Vztek, Smutek a Nechuť.

Jsou to Rileyiny emoce a ty k životu patří. Riley má svoje různé ostrovy zálib, jako je například ostrov blbnutí nebo ostrov rodiny, hokeje, přátelství či poctivosti. Riley už je jedenáct a právě se stěhuje tam, kde nikoho nemá, jenom své rodiče. Také nemá žádné kamarády, a to může být hodně těžké začínat od znovu a bez svých lidí, bez svého města atd.



Samozřejmě Riley také přestupuje na novou školu a tam se seznamuje se dvěma novými spolužačkami.

DRUHÝ DÍL V HLAVĚ 2

ČÍM SE LIŠÍ?

Hned na začátku filmu *V hlavě 2* si můžeme všimnout změny: naše hlavní postava Riley oslavila 13. narozeniny. Dále vidíme změnu prostředí hlavního velitelství.

Taky by nás mohlo napadnout, že by těch změn mohlo být i více, např. nové emoce, nový děj atd.

Dopravdy jsou tady nové emoce! Ale jaké? Úzkost, Stud, Nuda a Žárlivost. Zůstávají ale i předchozí emoce: Radost, Nechuť, Strach, Vztek a náš Smutek. Úzkost dokonce převezme velení a všechny původní emoce vyhodí z hlavního velitelství.



A tak začínají každodenní strasti, do kterých se během filmu dokáže vcítit asi každý: snaha zalíbit se ostatním, pocity nedostatečnosti atd.

CO JE STEJNÉ?

Stejně jako v prvním díle i v tom druhém se Riley věnuje hokeji.

Film *V hlavě 2* byl pravděpodobně populárnější u diváků právě díky novým emocím a samotnému příběhu, ve kterém dokázali pochopit hlavní hrdinku a vcítit se do ní. Film byl celkově velmi pěkný, co se týče grafické stránky, nové postavy byly dobře výtvarně ztvárněné a za mě byl tento díl lepší než první.

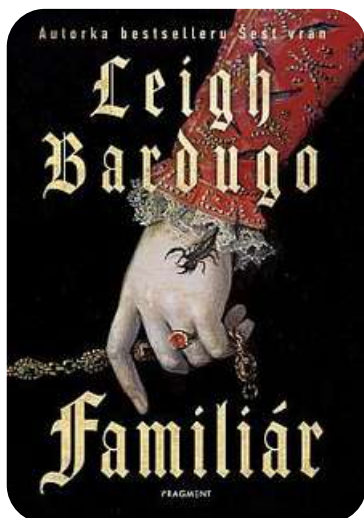


Podzimní novinky

„Každý rok čekám na nové knihy a většina těch, které mě opravdu zajímají, přichází na podzim. Ani letos tomu není jinak.“

Díky letošním podzimním novinkám se vrátím ke svým oblíbeným autorům, budu pokračovat v rozečtených sériích, ale také objevím nové. Doufám, že nebudu jediná. V tomto článku jsem udělala nějaký výběr toho nejočekávanějšího. Jsou zde knihy od známějších českých nakladatelství jako Fragment nebo CoBoo a výběr žánrů bude také poměrně jednostranný, ovšem nutno podotknout, že sestava YA a fantasy je cílové skupině čtenářů našeho časopisu asi nejbližší.

Mezi knižní novinky na pultech českých knihkupectví se zařadí i titul od tzv. královny young adult fantasy a mojí osobní oblíbenkyně Leigh Bardugo! Kniha s názvem **FAMILIÁR** má být „(...)mystickým příběhem z renesančního Madridu(…)“, nevrátí nás tedy do legendárního Grishaversu, ani nerozvine příběh Alex Sternové z *Devátého spolku*, ale i tak vypadá velice nadějně. Pravděpodobně se bude jednat o tzv. standalone (= nebude mít pokračování).



Recenze na autorčiny jiné knihy jsem psala v předchozích číslech časopisu, takže teď jen letmo shrnu, proč se na *Familiár* tak těším: Vypravěčské schopnosti Leigh Bardugo se zlepšovaly s každou její knihou, a přestože poslední počin Grishaversu byl malinko plochý, považuji ho jen za škobrtnutí. Autorka nepochybně dokáže vtáhnout do děje, ale může se stát, že vše občas neplyne tak, jak by mělo.

Nejlepší částí každé knihy, kterou jsem od Bardugo četla, byly postavy.

Takže, když zápletka zakopává, knižní postavy ji vytáhnou nad hladinu. Naštěstí nebylo třeba se na ně spoléhat moc často a děj byl ve většině případů povedený.

„Autorka nepochybně dokáže vtáhnout do děje, ale může se stát, že vše občas neplyne tak, jak by mělo.“

Velice se těším na prostředí renesančního Madridu a po přečtení anotace nastiňující příběh plný intrik a napětí mi bylo jasné, že se Bardugo napila ze svého šálku - *Zjizvený král*, který byl nejslabší sérií Grishaversu mě bavil hlavně díky politice.

ZHRUBA 400 STRAN

VYŠLO 3. 10. 2024

**ČESKÝ PŘEKLAD: NAKLADATELSTVÍ
FRAGMENT**

DOPORUČENÝ VĚK OD 15 LET



Další knihou, na kterou jsem poměrně zvědavá, je **VLÁDKYNĚ KOUZEL** od Vladimíry Šebové.

Slovenská autorka ve své sérii *Písně tří světů* velice netradičně sází na slovanskou mytologii a její knihy mají příjemnou oddychovou atmosféru. Musím se přiznat, že jsem zatím četla jen první díl vyprávějící příběh Morany a její sestry Vesny, a nijak zvlášť mě neohromil. To bylo ale poměrně dávno a téma slovanské mytologie mě začalo více přitahovat, a tak se chystám k sérii vrátit.

„(...)její knihy mají příjemnou oddychovou atmosféru.“

Podle toho, co si pamatuju, měl děj poněkud pomalý spád, ale kniha ve mně dokázala vzbudit podivný pocit pohody vyvolaný trochu pohádkovým prostředím. Hodí se spíše na listopadové - lednové čtení.

Neočekávám toho od *Vládkyně kouzel* moc, ale originální pojetí mytologie spojené s pohodou domova a čajem, když venku mrzne, je přesně to, co mě na celé sérii tak láká.

3. DÍL SÉRIE

ZHRUBA 344 STRAN

VYŠLO 3. 10. 2024

ČESKÝ PŘEKLAD: NAKLADATELSTVÍ
FRAGMENT

DOPORUČENÝ VĚK OD 14 LET

Mou zřejmě neočekávanější knihou roku je **VĚŽŇŮV TRŮN** od Holly Blackové, jakožto závěr duologie *Ukradený dědic*, kterou jsem rozečetla v lednu.

Holly Blacková je opět velice známá autorka, která se proslavila především svou trilogií *Krutý princ a svět*, který si pro tuto sérii vytvořila, dále rozvíjí - například krátkou knihou s dlouhým názvem: *Jak se král země víl naučil nenávidět příběhy*. Hollyiny knihy pro mě nejsou takovou srdcovkou jako už zmíněný *Grishaverse*, ale v žádném případě nejsou špatné. *Krutý princ* začíná velice rázně - vyvražděním jedné rodiny, aby vám došlo, že přestože se jedná o příběh o vílách, pohádka to nebude. Celá série se točí kolem politiky, intrik, sporů, nechybí ani romantika a v každé knize najdete alespoň jeden zvrát, který vás zvedne ze židle.

Má ale několik problémů - dlouhé kapitoly opravdu čtení neulehčí, člověk má pocit, že se nikam neposouvá a celkově to není pohodlné, děj má dlouhý rozjezd a chvíli trvá, než se dostane k pointě.



Proto jsem chvíli váhala, zda v knihách od Holly pokračovat a číst **UKRADENÉHO DĚDICE**.

Nakonec se stalo, a když jsem se na konci ledna dozvěděla, že druhý díl přijde až na podzim, měla jsem období smutku. Ale 14. října skončilo a já se konečně dozvím, co bude dál.

Ukradený dědic byla kniha o cestování. A když říkám o cestování, myslím takový ten nudný typ děje, kdy se tam nic moc neděje a postavy prostě jdou odněkud někam. Autorka si to naštěstí uvědomila, a proto nám knihu zpestřila zastávkami na různých místech klíčící romantikou a pohledem víl na lidský svět z první osoby.

„(...)takový ten nudný typ děje, kdy se tam nic moc neděje a postavy prostě jdou odněkud někam. “

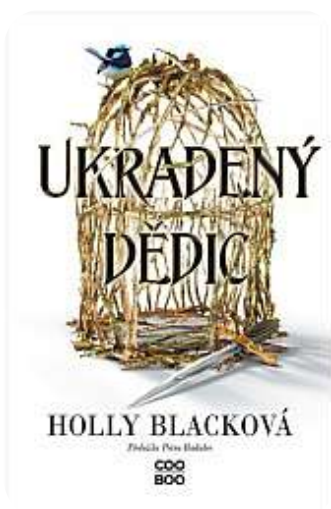
To jsme v *Krutém princ*i nedostali v takové míře, protože hlavní hrdinka Jude byla člověk.

Co se týče postav, měla jsem v předchozí trilogii malý problém - moc osob a jen některé dostaly takový prostor, aby si k nim člověk mohl vytvořit vztah. *Ukradený dědic* má v porovnání s *Krutým princem* postav méně a přirozeně nejvíce pozornosti dostává Wren, z jehož pohledu je příběh napsán. Myslím si však, že propracovanost jednotlivých charakterů je vyrovnanější než předtím.

Skutečně nejlepší částí prvního dílu je konec plný napětí. Když povolíte a máte pocit, že se chystá závěr, přijde nečekaný zvrat, kvůli kterému potřebujete druhý díl.

„(...)propracovanost jednotlivých charakterů je vyrovnanější než předtím. “

Od *Věžňova trůnu* mám velká očekávání a bojím se, abych potom nebyla zklamaná. Bude zřejmě méně akční než první díl. Možná dostaneme více politiky a rozvineme romatickou linku, což by mi vyhovovalo. Úplně největším lákadlem na knihu je pro mě šance, že opět uvidíme staré duo Cardana a Jude z předchozí série.



2. DÍL SÉRIE

392 STRAN

VYŠLO 14. 10. 2024

**ČESKÝ PŘEKLAD: NAKLADATELSTVÍ
COOBOO**

DOPORUČENÝ VĚK OD 14 LET

Od stejné autorky a stejného nakladatelství v polovině října přišla novela ze světa *Krutého prince* s názvem **ZTRACENÉ SESTRY**

zaměřující se především na příběh sestry Jude, Taryn, která si v původní sérii nezískala u čtenářů velkou oblibu.

50 STRAN

DOPORUČENÝ VĚK OD 14 LET

Všechny prozatím zmíněné knihy byly fantasy, ale teď tu mám něco pro milovníky detektivek.

Autorka Holly Jacksonová se proslavila zejména svou sérií **NÁVOD NA VRAŽDU PRO HODNÉ HOLKY**,

která se letos rozrostla o další díl.

Momentálně mám rozečtenou třetí knihu ze série a opravdu ji hodnotím velmi kladně.

První díl mě pohltit, druhý měl poněkud delší rozjezd a byl celkově slabší, ale určitě stojí za přečtení.

Problémem těchto knih je, že na ně musíte mít opravdu náladu a potřebujete hodně lepících lístečků, abyste si zaznačili důležité pasáže. Taky doporučuju mít po ruce papír pro poznámky nebo jednorázové utřídění myšlenek - já spotřebovala na první dva díly zhruba tři takové.

To je asi na detektivkách to nejkrásnější - bolí vás hlava, ale náramně si to užíváte.



Příběh o tom, jak to celé začalo s názvem **HRA NA VRAŽDU**, zní podle anotace jako - konečně - mírumilovné počtení, protože skutečným vraždám, stalkingu a únosu podle všeho předcházela jen party tematizovaná do dvacátých let minulého století, kde jen předstírají, že někdo umřel!

„(...)potřebujete hodně lepících lístečků, abyste si zaznačili důležité pasáže.“

Ukázka z knihy vypadá naprosto úžasně a já se nemůžu dočkat.

Celé mi to navozuje takřka christieovskou atmosféru.

128 STRAN

VYŠLA 19. 9. 2024

NAKLADATELSTVÍ COSMOPOLIS.

DOPORUČENÝ VĚK OD 14 LET

Další kniha, kterou tady zmíním, není přímo novinka. Originál vyšel v roce 2019, ale letos na podzim dostává novou obálku.

DRAČÍ OHEŇ - PROROCTVÍ bych tu tím pádem neměla ani zmiňovat, ale má pro mě poměrně velkou osobní hodnotu: jeho autorka Kristina Hlaváčková totiž předtím napsala trilogii *Dračí oči*, která se stala mou první přečtenou fantasy. Podívám-li se na to zpětně, řeknu, že je to průměrné a hlavně první díl trochu postrádá v jistých ohledech logiku. Ale co se týče budování světa, jedná se o kvalitní záležitost. I postavy jsou sympatické a každý si najde oblíbenec.

Budme upřímní - s draky se v posledním roce roztrnul pytel hlavně díky *Čtvrtému křídlu*, které s obrovským „haló“ doletělo na pulty českých knihkupectví na jaře. Pokud už máte za sebou *Eragona* a ještě jich nemáte dost, sáhněte po sérii od Kristiny Hlaváčkové.

Dračí oheň má být série navazující na tu předchozí, *Dračí oči*, ale od roku 2019 jsme neviděli druhý díl - zanevřela tedy autorka na své plány a nechala nás napospas nedokončenému příběhu? Série bez konce jsou nejhorší možná věc, která se může stát, takže je na zvážení s *Proroctvím* začínat.



384 STRAN

2.VYDÁNÍ 26. 9. 2024

NAKLADATELSTVÍ FRAGMENT

DOPORUČENÝ VĚK OD 14 LET

Tady pro mě končí známé vody a další novinky jen letmo zmíním.

Je to opravdu trestuhodné, ale první díl bestsellerové série **EMPYREUM** se ke mně za celých osm měsíců nedostal,

a přestože si ho plánuju přečíst, není to moje priorita.

Proto se o pokračování dříve zmíněného *Čtvrtého křídla* dozvíte jen málo.

ŽELEZNÝ PLAMEN od autorky Rebeccy Yarros vyšel pod taktovkou nakladatelství Fragment v září a má 752 stran, doporučený věk je od 15 let. Zaslouchala jsem, že se autorka v této knize zaměřila hlavně na budování světa, ale spousta čtenářů nebyla spokojená. Takovou malou zajímavostí je, že výtisk váží skoro jeden kilogram.

BOŽSTÍ RIVALOVÉ od Rebeccy Ross jsou knihou, na kterou jsem viděla spousta nadšených ohlasů a velmi se na ni těším. Anotace slibuje prostředí podobné první světové válce zahalené do hávu fantasy s romantickou linkou rivals to lovers. Kniha čítá zhruba 370 stran, český překlad má na svědomí nakladatelství Fragment a vyšel 3. 10. 2024. Doporučený věk je od 14 let.

Dále nás čeká první díl nové série od autorky známého Caravala - Stephanie Garber. Kniha **BYLO NEBYLO JEDNOU ZLOMENÉ SRDCE** se stala populární na sociálních sítích a spousta lidí, mezi nimi i já, napjatě očekávala vydání českého překladu.

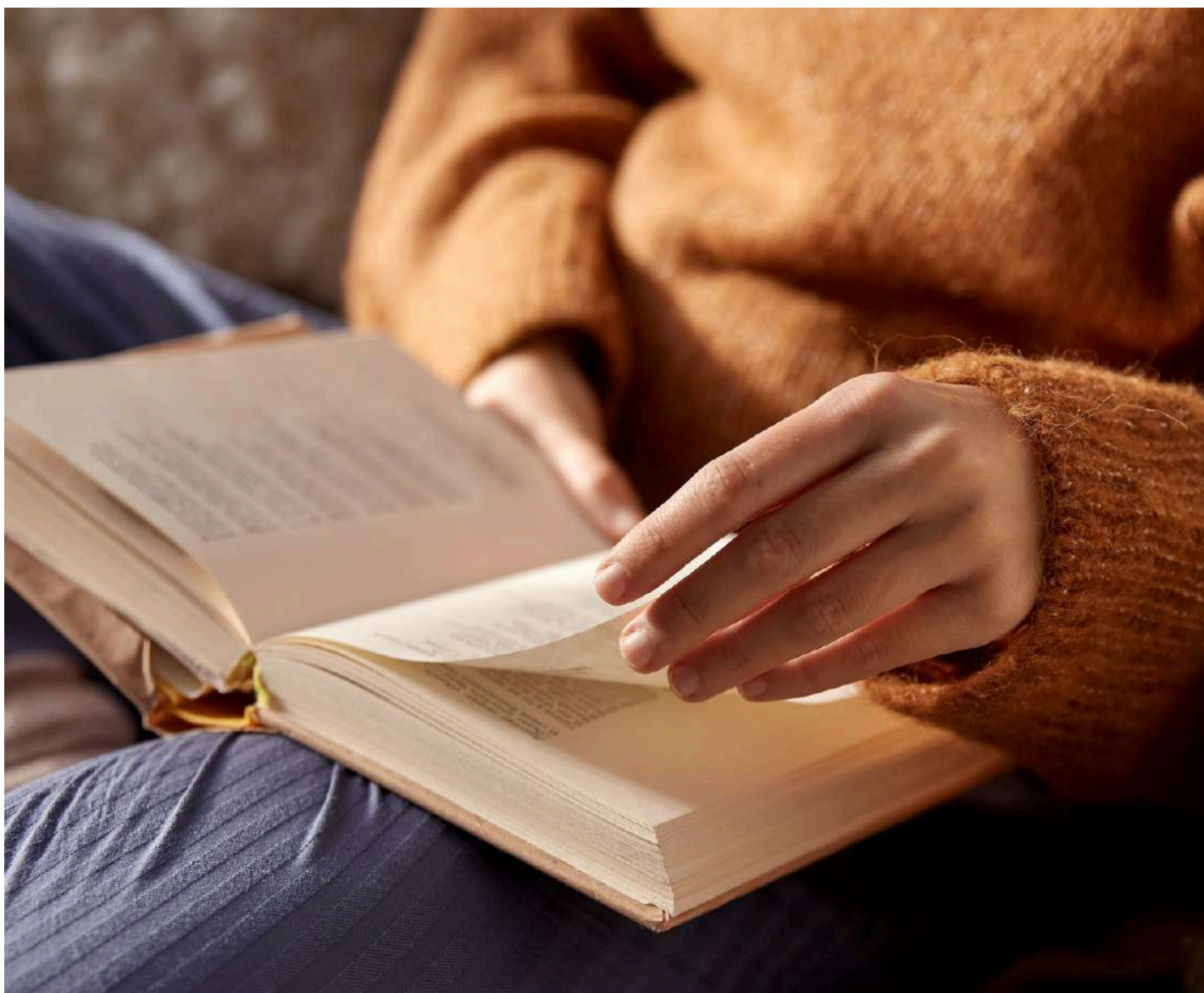
To přišlo v říjnu tohoto roku nakladatelstvím King Cool s počtem stran 372.

Pro ty, které nezaujala žádná z předchozích knih a mají rádi historickou fikci z období druhé světové války, tu mám knižní debut od Millie Bobby Brown s názvem **DEVATENÁCT SCHODŮ**. Český překlad vyšel v září tohoto roku pod taktovkou nakladatelství CooBoo a doporučeným věkem je od 12 let. Počet stran má být 320.

Dalšími podzimními novinkami od CooBoo jsou také: česká dystopie s názvem **SLADKÝ ŽIVOT** doporučená od 14 let, romantika nejen pro milovníky *Srdcerváčů* z prostředí deštivého Soulu **JIZVY VE HVĚZDÁCH**, doporučená od 15 let, aj.

Fragment nám také ještě neukázal všechno a dalšími knihami mého výběru jsou: pokračování české bestsellerové fantasy série s názvem **ELEGIE ZAPOMENUTÝCH BOHŮ**, doporučené od 13 let, nebo německá romantika z intelektuálního prostředí v období vánočních svátků **LÁSKA MEZI VLOČKAMI**, s doporučeným věkem od 15 let.

SOFI



Kolik úspěchů stačí, aby člověk přestal pochybovat?

POŘÁD MÁLO

Snažíš se dost?
Pracuješ tvrdě?
Ostatní tě vidí jen sedět.

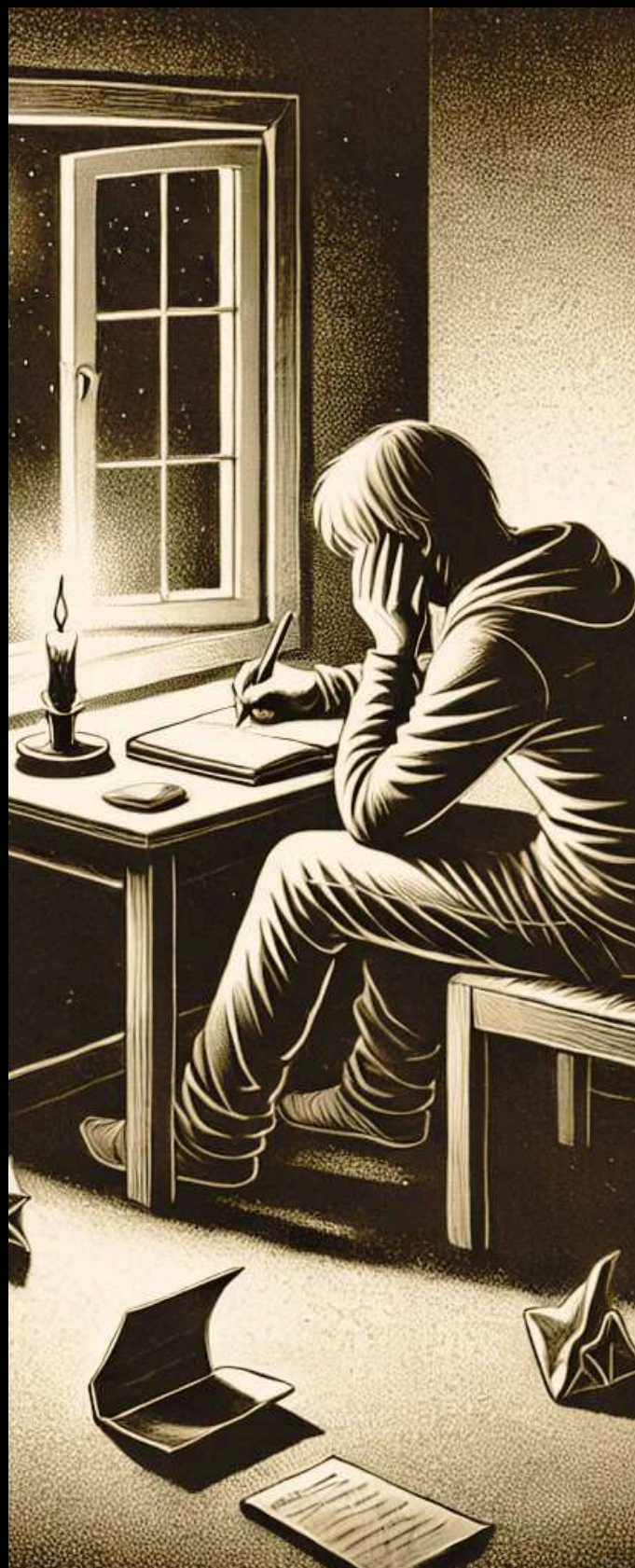
Co děláš nestačí,
vždycky to půjde líp.
Tisíc úspěchů nevyváží
jednu z malých chyb.

Zvládáš toho spoustu,
tvoříš nové věci.
Při tom se však nechytíš,
mrháš časem přeci.

Máš pocit, že jsi k ničemu,
a tak v noci poslepu,
k uklidnění duše
sepisuješ verše.

Spánek stále nepřichází,
svědomí jen křičí.
Máš tak mnoho úspěchů,
ale mysl tvá tě ničí.

Pořád málo zdá se ti to,
nečinnost je hřích.
Neustále přemýšlíš o
zaváháních tvých.



pozn.redakce: autor básně je anonymní.





**„Hudba
má schopnost
uzdravovat.“**

– Elton John

Pop music

Tak jak už víme, POP je nejklassičtější žánr hudby. Často má tento žánr písně, kde střídá i další hudební žánry, třeba rock, folk a mnoho dalších ukazujících na obvyklá zaměření původního stylu, na způsob interpreta.

CO ZNAMENÁ ZKRATKA „POP“?

Zkratka „POP“ znamená „popular“ neboli všeobecně rozšířený.

HISTORIE POPU

POP hudba vznikla kolem 80. let v USA, popový žánr hudby vymyslel Richard Hamilton a Eduard Paolozzi. Prvním popovým zpěvákem nebyl nikdo jiný než slavný Michael Jackson a za první popovou skupinu jsou považováni The Beach Boys.



Nejvíce oscarových ocenění za pop hudbu měl Alfred Newman, který vlastnil až devět Oscarů a měl dokonce okolo 43 nominací.

POPOVÁ HUDBA DNES

V dnešní době ale spíše posloucháme interprety jako Billie Eilish, Lady Gaga a další různé popové zpěvačky nebo zpěváky. Na pop scéně máme i hodně skupin, např. TV Girl, Tokio Hotel aj.

Popová píseň většinou trvá tři minuty, ale může trvat i více - např. taková píseň *To Our Yes* trvá dvě až tři hodiny a nejkratší píseň *Hymna Ugandy* má pouhých 22 sekund.

Existují i přímo popové playlisty, což je seznam písní, které se automaticky přehrají samy.

Věděli jste, že pokud si pustíte nějakou hudbu při práci nebo při učení, tak vám jde vše lépe od ruky? Hudba je velice uklidňující věc při jakékoliv činnosti, např. já si pouštím pop hudbu při kreslení, nebo když si upravuju pokoj.

PROČ BYSTE MĚLI POSLOUCHAT POP?

Vím, že každý má svůj oblíbený žánr hudby, ale já bych doporučila poslouchat POP, protože dle mne tento žánr vylepšuje fantazii, a to kupříkladu v kreslení. Když mi ve sluchátkách hraje písnička *Americano* od Lady Gaga, tak nakreslím nějaký mladý pár, co spolu nemohou být. Když poslouchám písničku *Chihiro* od Billie Eilish, kreslím lidi v toxickém vztahu.

A CO VY? CO SE VÁM VYBAVÍ, KDYŽ SLYŠÍTE POPOVÉ PÍSNĚ?

„Já si pouštím pop hudbu při kreslení, nebo když si upravuju pokoj.“

pop



Billie Eilish



„Vždy jsem milovala být středem pozornosti a dělat divné věci, nikdy jsem nechtěla zůstat pozadu.“

– Billie Eilish

Osmnáctého prosince roku 2001 se narodila Billie Eilish Pirate Baird O'Connell, dcera talentované Maggie Baird a Patrick O'Connell.

Už od mala Billie provázela hudba: v pouhých osmi letech začala chodit do losangelského dětského sboru. V jedenácti letech začala pomalu psát i svoje vlastní písně, které byly sice krátké, ale na její věk dokonalé. Mezitím její bratr Finneas O'Connell už psal, produkoval a vystupoval se svou kapelou. První album, které Billie nahrála se svým bratrem, se jmenovalo *Don't smile at me*.

Jedna z nejznámějších písní z alba je *Ocean eyes*. Mnoho kritiků chválilo složení a text písně. Píseň byla natolik úspěšná, že se dostala na 84. místo v americkém žebříčku Billboard Hot 100.

Od začátku kariéry se Billie Eilish drží na vrcholu pop zpěváků. Za svojí kariéru Billie vystřídala hodně vizáží a s tím i styl své hudby. V mladém věku se jí zjistil Tourettův syndrom a synestézie.

Billie je vegetariánka a miluje zvířata, hlavně jejího pejska.

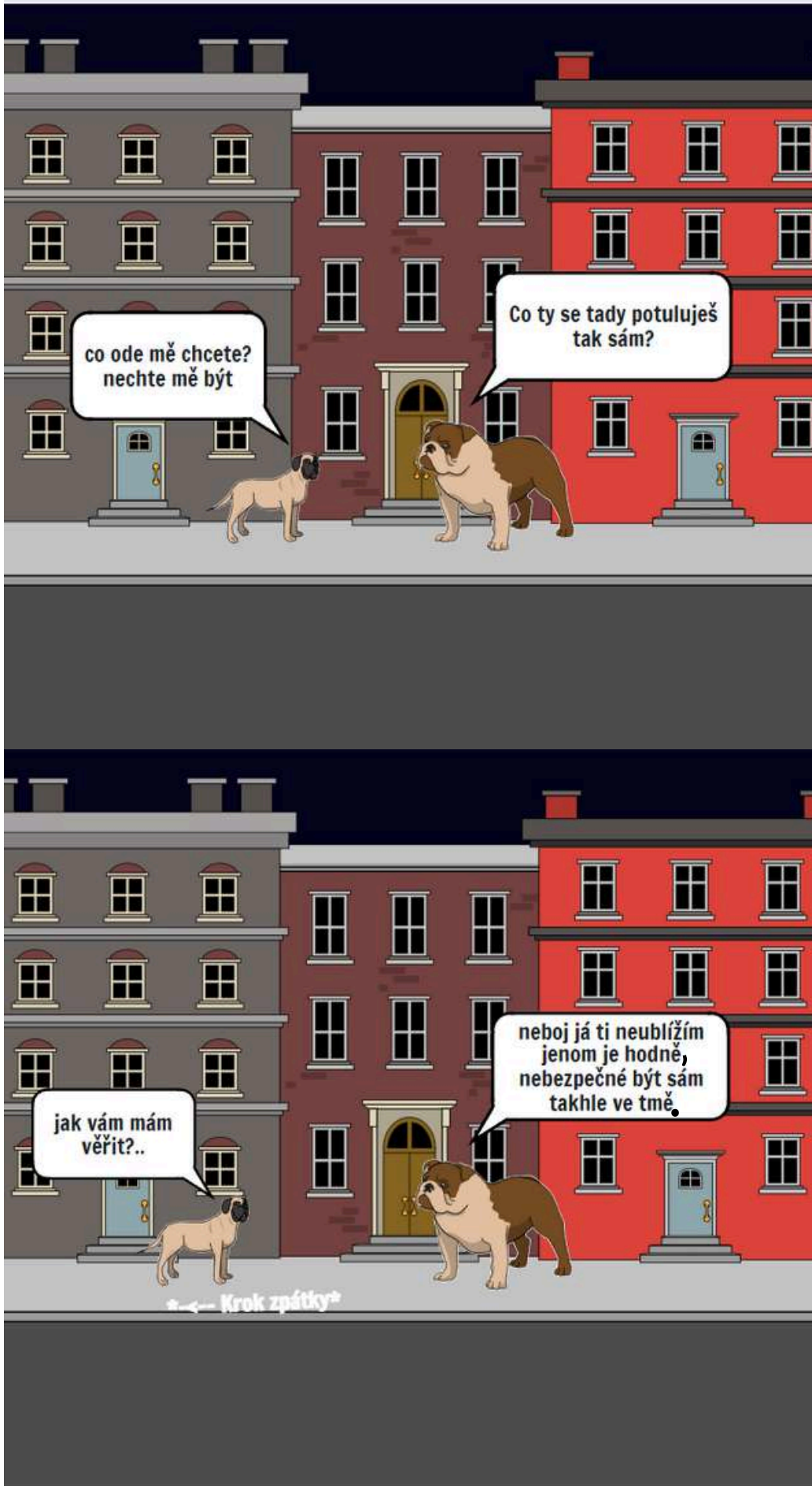
V rozhovoru řekla, že vždy, když psala písně, tak to bylo o jejich pocitech. Tím to bylo pro ni jako terapie, jak se zbavit problémů.

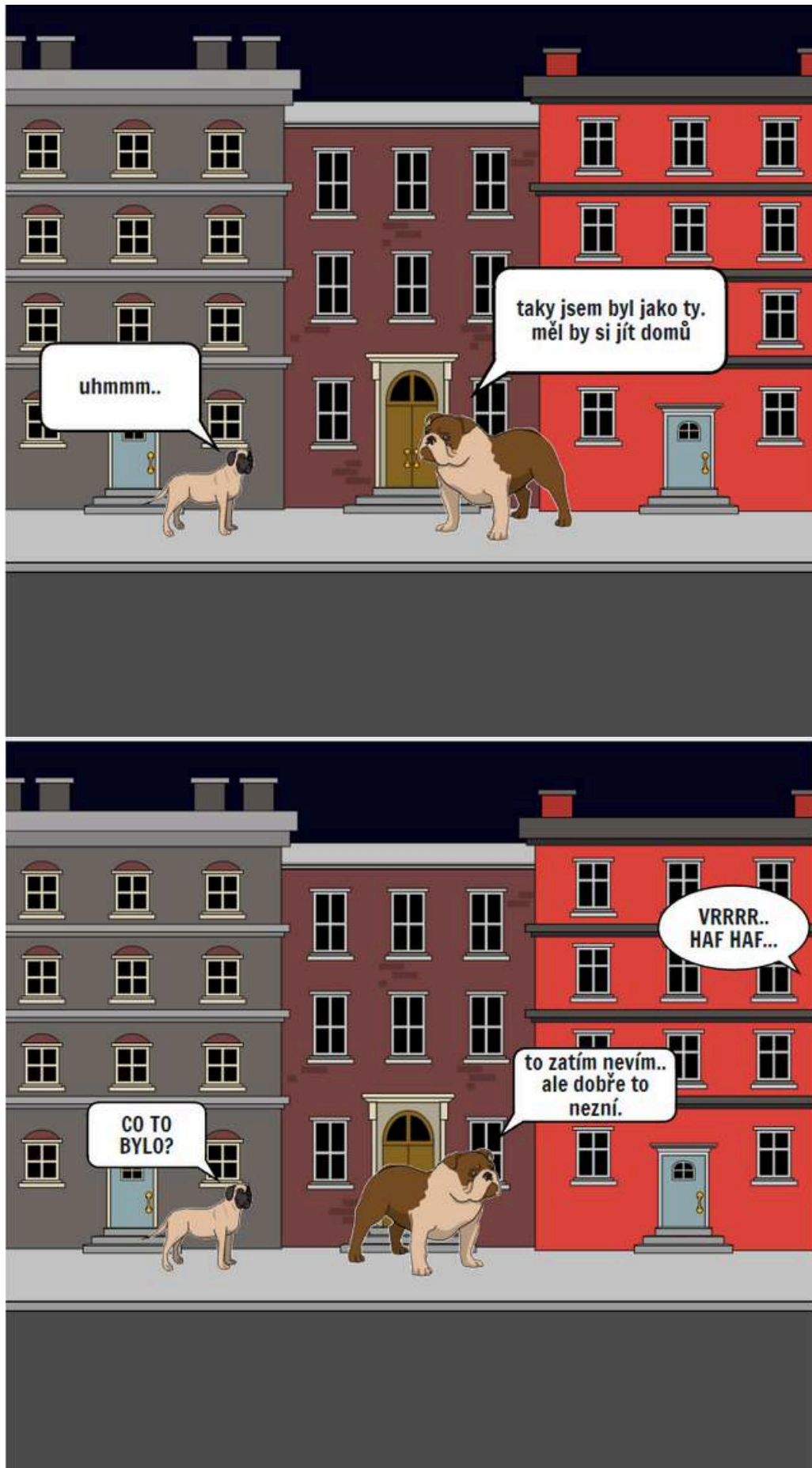
Billie je nejmladší osobou, která vyhrála dva Oscary v historii. Její písně můžeme slyšet i ve filmech, například v *Barbie*, nebo ve filmu *James Bond*.

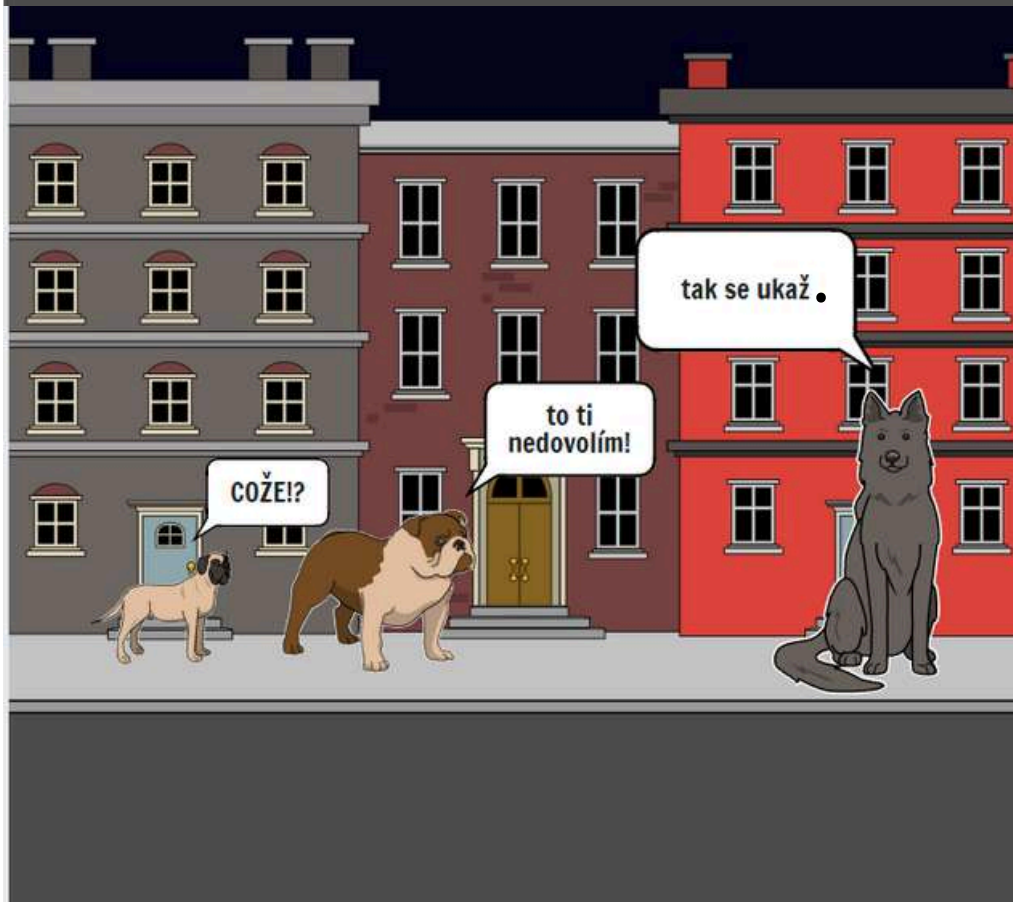
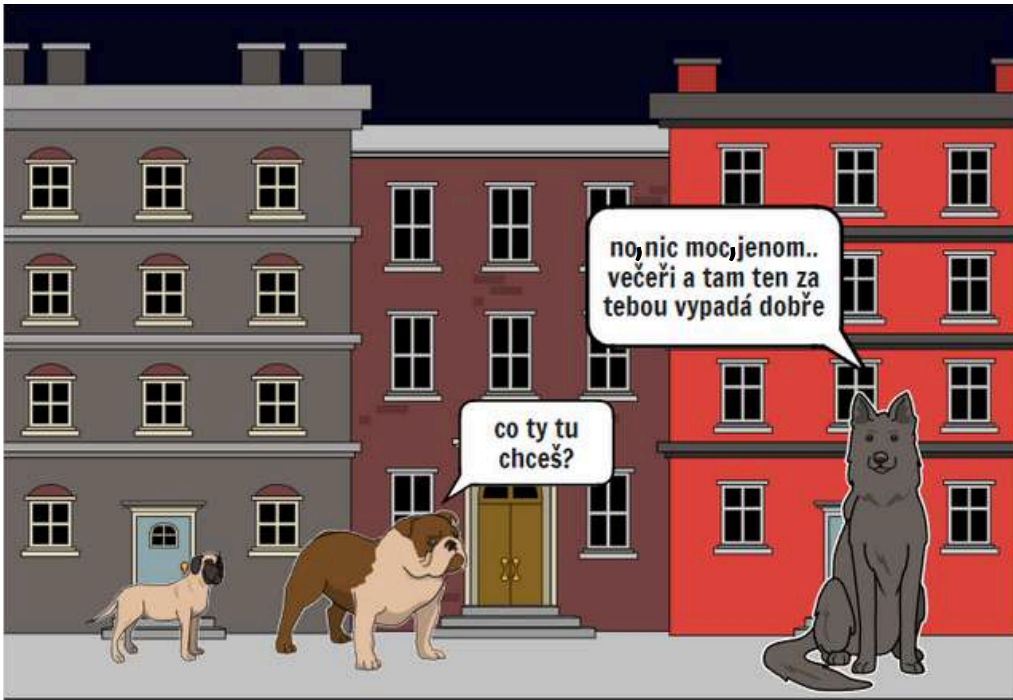
Momentálně je Billie Eilish nejposlouchanějším interpretem na Spotify.

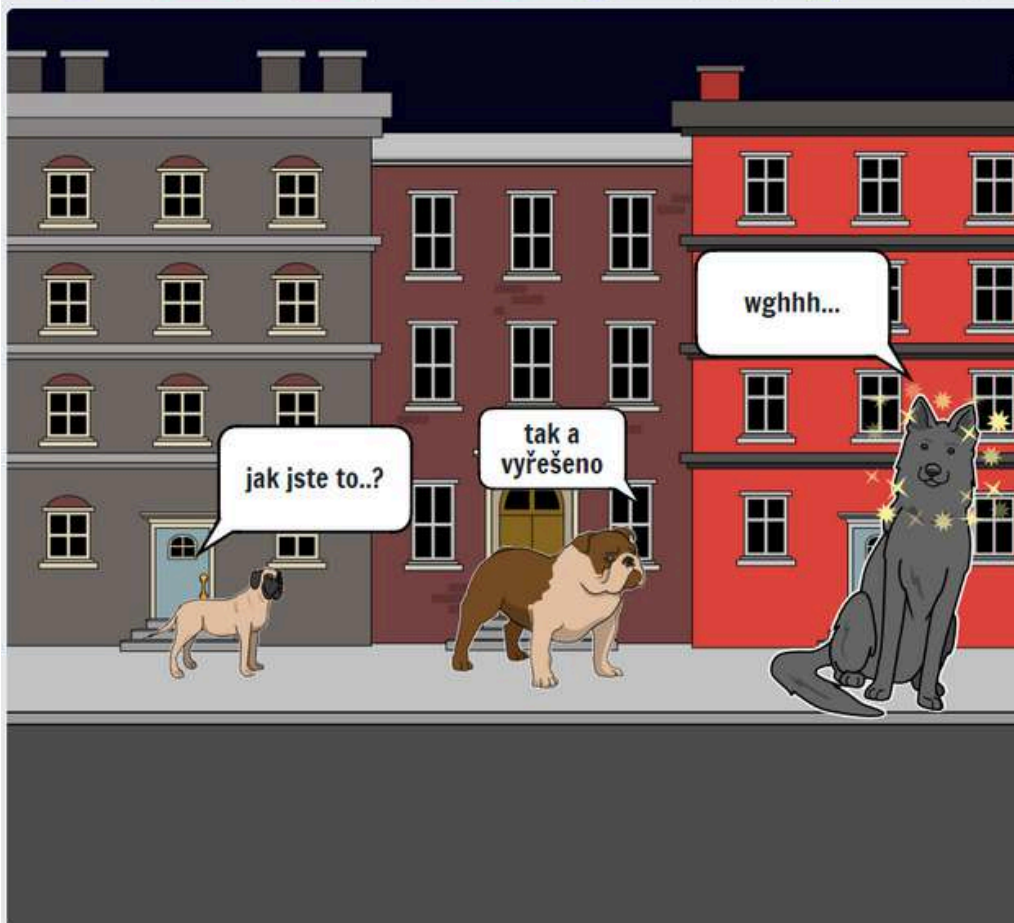
ANDY

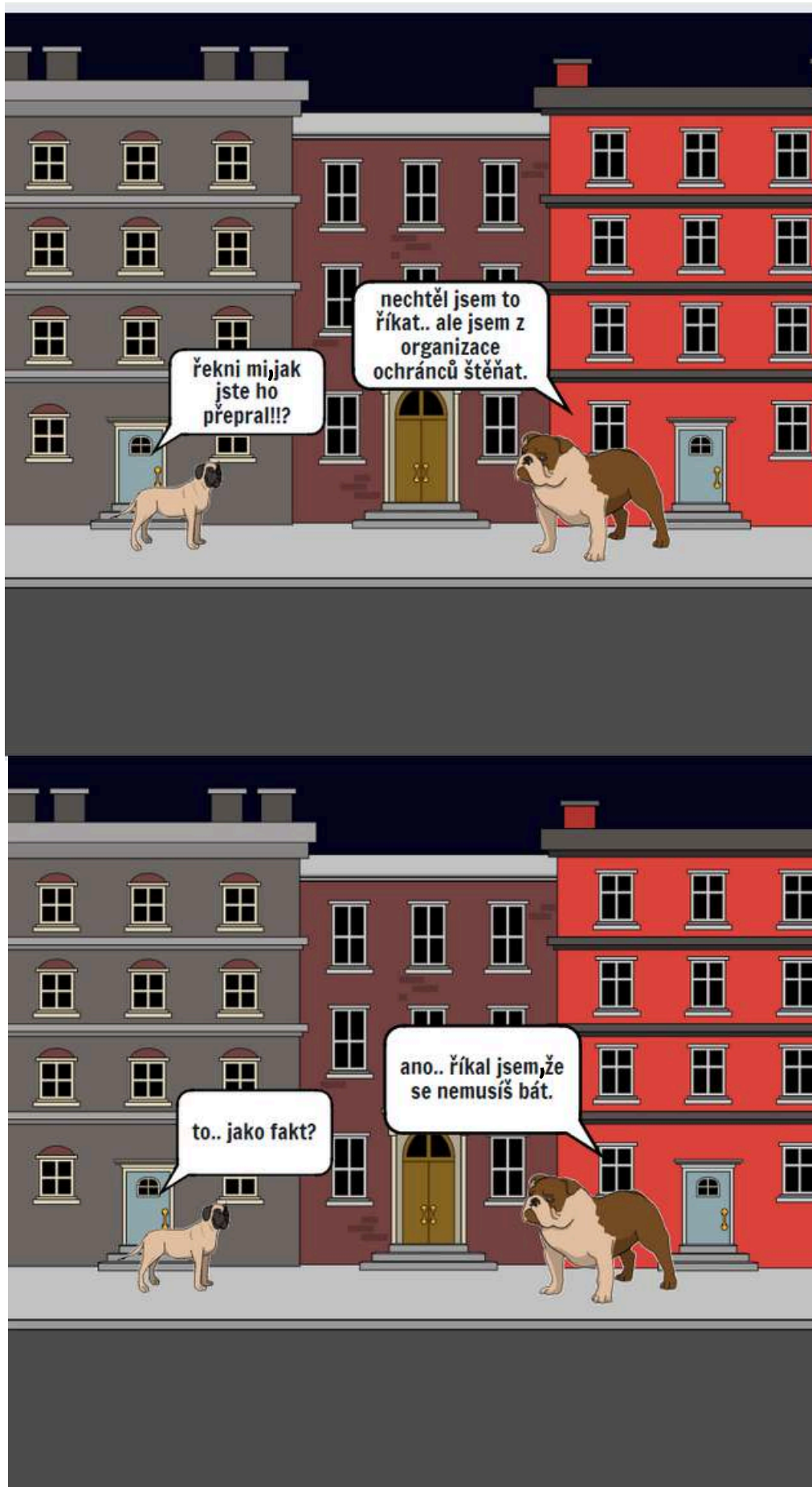
Psí příběh













A z toho plyne ponaučení, že byste neměli osobu či zvíře soudit na první pohled, protože skutečnost může být jiná.

Nejraději mám na škole interaktivní učebnu, ve které je školní knihovna. Připadá mi útulná a navíc ji mám spojenou s hodinami, které v ní učím. Z venkovních prostor vede meditační zahrada.

- Lucie Fialová -

Kabinet zeměpisu = místo klidu

- Pavel Kohn -

Jídelnu.

- Iveta Žurková -

Jakou místnost máte na škole nejraději?

Mám ráda ředitelnu, protože je to místo, kde mohu pracovat v klidu a promýšlet, jak školu dále rozvíjet. Ale také třídu, kde učím anglický jazyk, protože tam mohu být v přímém kontaktu se žáky a sledovat, jak se učí a zlepšují. Nyní společně tvoříme choreografii a kostýmy pro anglický muzikál „Three little trees“, což mi přináší radost, stejně jako všechny tvůrčí projekty školy.

- Věra Rymiecová -

Nejraději? Příjemně se cítím v učebně matematiky, o kterou pečuji již několik let. Velmi pěkně až znovu vypadají nové toalety pro učitele na pavilonu D.

- Inge Čechová -

Učím šest let.

- Veronika Rucká -

Učím prvním rokem.

- Denisa Svobodová -

Přibližně 13 let.

- Veronika Kapičáková -

Jak dlouho již učíte?

Pátým rokem. Nastoupila jsem do práce ve čtvrtém ročníku po přestupu na dálkové studium, protože jsem byla přesvědčená, že mi dá praxe víc zkušeností, než prezenční forma.

- Renáta Foltýnová -

Začala jsem učit již na studiích v roce 2000.

- Kateřina Vlčková -

Být ředitelem školy je jako řídit velikou loď plnou různých posádek, které směřují stejným směrem. Nejtěžší je držet všechny tyto věci pohromadě: vést skvělý tým učitelů, zajišťovat kvalitní výuku pro vás, starat se o školní budovy, projekty a zároveň hledat nové kolegy, kteří do naší školy přinesou něco výjimečného. Musím si přitom zachovat spravedlivý přístup, nadhled a smysl pro humor – bez toho by to nešlo. Protože i já mám svůj díl odpovědnosti za to, aby se všichni ve škole cítili dobře a v pohodě. Každé rozhodnutí, které udělám, má vliv na mnoho lidí. Když ale vidím vás, žáky, jak se usmíváte, nebo slyším od kolegů či rodičů, že jsou spokojení, vím, že má tato práce smysl.

- Věra Rymiecová -

Co si myslíte, že je nejtěžší na funkci ředitele školy?

Nejtěžší je jistě zvládat veškeré papírování: výkazy, povinné zápisy, dotace, inspekce, ŠVP, preventivní programy, výroční zpráva...

- Pavel Kohn -

Nedokážu říct, co je nejtěžší, protože funkce ředitele mi přijde nesmírně náročná ve všech směrech.

- Veronika Kapičáková -

Přiznám se, že ráda fičím po dálnicích, ale nerada jezdím tam, kde to neznám. Většinu času jsem tedy spíš ta, která pouští hudbu, snaží se navigovat a kouká z okýnka.

- Renáta Foltýnová -

Raději jako spolujezdec

- Iveta Žurková -

Řidičem.

- Veronika Kapičáková -

Jste v autě raději řidičem nebo spolujezdcem?

To záleží na řidiči. Pokud je v autě šikovný řidič, jsem raději spolujezdcem. V některých případech ale raději řídím sama.

- Lucie Fialová -

V autě se cítím pohodlně jak v roli řidiče, tak spolujezdce.

- Denisa Svobodová -

Zelená.

- Monika Dluhošová -

Růžová a šedá.

- Veronika Kapičáková -

*Černá a tmavě modrá v
šatníku. Černá a odstíny
šedé a hnědé s dotekem
lomené bílé v interiéru.*

- Inge Čechová -

Jaká je vaše oblíbená barva?

Modrá.

- Pavel Kohn -

*Moje nejoblíbenější barva
je oranžová, ale
paradoxně mám nejraději
černé oblečení.*

- Kateřina Vlčková -

*Moje nejoblíbenější barva je
modrá. Je to barva moře a
oblohy, které mě uklidňují a
zároveň
připomínají svobodu a nekonečné
možnosti.*

- Věra Rymiecová -

ČASÁK KASAČ

10. ročník 1. číslo listopad 2024

Šéfredaktorka Mgr. Monika Sekelová, Mgr. Renáta Foltýnová

Redaktoři Nikol Baracskaiová
Nicol Barošová
Nela Drahotušská
Sofie Hurtová
Tereza Hromniáková
Andrea Kornasová
Kristýna Ella Orlitová
Lusija Radenkova

Grafická úprava Mgr. Monika Sekelová

Použité fotografie Dostupné z: www.canva.com; www.google.com;
www.pixabay.com

fotografie:
Nicol Baracskaiové, Sofie Hurtové, Andrey
Kornasové, Pavla Kohna, Milana Proskeho,
Moniky Sekelové

Počet výtisků 1

Web <https://zskrestova.cz/aktivity/skolni-casopis/>

Vydává a tiskne ZŠ a MŠ Ostrava – Hrabůvka, Krestova 36A,
příspěvková organizace Krestova 1387/36A,
700 30 Ostrava – Hrabůvka

Cena 0 Kč

www.zskrestova.cz



čti Kasač!

**Posuň své
hranice -**

© ZŠ KRESTOVA 2024