

ŘÍJEN-LISTOPAD 2023

GYMPL

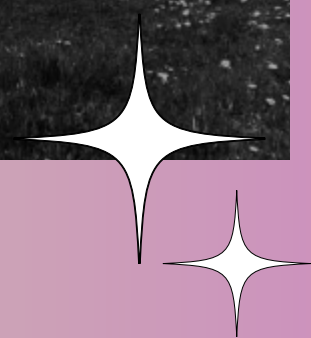


ROZHOVOR: Paní ředitelka vzpomíná na školní léta

Bc. Šárka Horáková:
Jaký je život školního
psychologa?

Jak probíhají přijímačky
na práva?

Experiment: Domácí sopka



úvodní slovo

Vážení čtenáři,

chtěli bychom vás přivítat v našem staronovém školním časopise. Došlo zde k mnoha zásadním změnám, které nám snad umožní pravidelnější vydávání naší práce.

V tomto čísle se můžete těšit na mnoho zajímavých článků, včetně rozhovoru s paní ředitelkou.

Doufáme, že se vám naše nová verze časopisu bude líbit a budete mít příjemný požitek z jeho četby!

za redakci Kristýna Sabotínova, 6.S

redakce

Anna Hubáčková, 4.A

Marya Grekova, 3.A

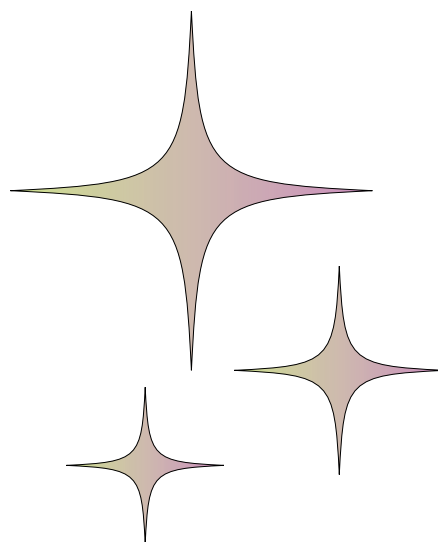
Eliška Veselková, 3.B

Kristýna Sabotínova, 6.S

Leila Djabali, 1.B

Lucie Hošková, 2.S

Štěpán Malák, 2.S



korektura Bc. Eliška Hrbková

grafická úprava Karolína Fischerová, 8.O

obsah

rozhovor

- 4** Rozhovor s paní ředitelkou

maturanti

- 8** Jak se připravuju na přijímačky? Právnická fakulta edition
10 Přehled DOD UK

aktuality

- 11** Přebor GJJ v šachu
12 Rozhovor: Šachista a hokejista Matyáš Burnus z 3.T
13 ISIC slevy | Den vědy na GJJ

věda

- 14** Sopka za pár minut

well-being

- 15** Ze života školní psycholožky
17 Jak zvládnout přechod ze základky na střední?

literatura

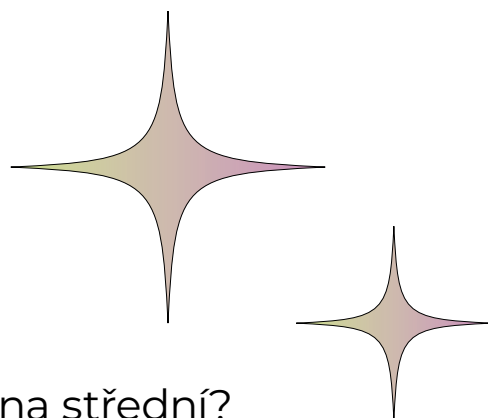
- 18** Krupicová kaše aneb kečup ke špagetám nepatří

umění

- 22** Adobe programy nově na GJJ pro všechny studenty!

další číslo...

- 23** Kdy bude další číslo a na co se v něm můžete těšit?



Rozhovor s paní ředitelkou

text: Leila Djabali, Marya Grekova

Paní ředitelko, ještě, než začneme, chtěli bychom vám poděkovat za Váš čas a ochotu zodpovědět na naše otázky a doufáme, že Vás díky tomu lépe poznáme. Tak začneme.

Kde jste studovala a máte nějaký příběh, který vám uvízl v paměti z doby vašeho studia na střední škole?

Studovala jsem na klasickém gymnáziu v Kutné Hoře. Pak jsem se dostala na vysokou školu, Přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy, kde jsem pět let studovala obor učitelství biologie, chemie. Potom jsem pokračovala na doktorské studium, kde jsem se zaměřovala na obor fyziologie rostlin a získala jsem malý a velký doktorát v rámci zaměření tohoto oboru. No a vzpomínku na školní léta... Možná to, že mě inspirovala paní učitelka v páté třídě, která nás učila přírodopis, a já jsem si už tenkrát říkala, že bych chtěla být jako ona. Strašně jsem milovala to povolání, být učitelkou. Takže jsem šla tím směrem, a to mě hrozně ovlivnilo. Do teď si myslím, že jsou velice důležité osoby, které před vámi stojí, které vás provází životem a jak vás mohou ovlivnit. Člověk vás inspiruje tím, jaký je odborně, ale i jaký je lidsky. A to si myslím, že je takové mé životní krédo, a i třeba vize této školy, kterou se snažím těch pět let prosazovat.

Jakou radu byste chtěla předat studentům našeho gymnázia?

Aby si šli za svým cílem. Aby, když je něco baví, pro to dělali mnohem víc než jenom to, co je v rámci studia. Aby se nenechali z toho nějak strhnout ani ovlivnit. Aby si šli za tím, co je baví.



Autorky článku s paní ředitelkou

A jak byste porovnala školství v době Vašeho studia a školství momentální?

Tak já si myslím, že vy teď máte obrovské možnosti. Já jsem studovala ještě v období komunismu. My jsme lehce po roce 1989 jeli do Švýcarska a byli jsme nadšení z toho systému a možností. Je pravda, že jsme měli úroveň, co se týká vědomostí, možná lepší než Švýcaři. My jsme ze zadních lavic bez kalkulaček všechno spočítali, zatímco oni používali kalkulačky. Ale zase ta svoboda, ta možnost umět prezentovat, komunikovat, tak to si myslím, že zase oni na tom byli lépe. Za těch

dob, co my jsme studovali, si myslím, že nebyly takové možnosti, které máte teď. Ať už u volitelných předmětů nebo možnosti studia v zahraničí.

Jaký kroužek na gymnáziu se vám líbil za doby Vašeho studia a jaký se vám líbí z těch, co máme my?

Vzpomínám si, že to, co tady nabízíme, japonštinu, italštinu, to za našich dob nebylo. Měli jsme jenom to studium, možná nějaký seminář, ale jenom ten klasický matematický, fyzikální, biologický, nic víc. Ne jako máte vy možnost práva, molekulární biologie. To vůbec nebylo. Mimoškolní činnost byla v rámci ZUŠky, byly sportovní kluby. Byla možnost školního časopisu, to je pravda. Na škole, kde jsem tenkrát studovala, se mi líbilo divadlo. A to bych si strašně přála. Aby tady vznikl divadelní kroužek, aby studenti měli mož-

nost hrát. To si myslím, že jim pomáhá se posouvat. Profesoři poznají, že jsou děti v něčem dobré. Nejde jim matematika, ale zase jim jde něco jiného. Mám radost, že funguje orchestr, což za nás také bylo, měli jsme školní sbor.

Co byste vyzdvihla na naší škole, na co jste nejpyšnější?

Co se nám daří? Myslím, že se daří různé projekty typu Menšiny mezi námi, Litoměřická debatní liga, Pátky s vědou, založili jsme tu chemické centrum. Díky tomu, že tady paní profesorka Marschallová rozběhla Elixír do škol, školíme pedagogy ze základních škol, mateřských škol. Pořádáme Vědu na GJJ, takže sem chodí děti ze základních škol a dozívají se nové věci. Myslím si, že se nám daří i klasická výuka. Snažím se, aby pedagogové byli nároční a laskaví. Aby na vás měli nároky. Ale současně pracuji s kolegy tak, aby byli respektující. Aby se k vám opravdu chovali s úctou, ale současně nastavili pravidla, protože víme, že studenti porušují nějaké věci. Prostě najít nějaký kompromis v tom, aby ten vztah byl respektující z obou stran.

Myslíte si, že by byla obnova ve školství zapotřebí, nebo jste spokojena s tím, jak to teď je?

Teď je samozřejmě spousta různých věcí, proti čemu se má stávkovat, toho se děším. Jestli opravdu projde ta navrhovaná změna... Nejde o to, jestli my, pedagogové budeme mít víc nebo míň peněz, ale jde o to, že nebude tolik



seminářů, nebudou se dělit jazyky. Takže výuka, která je kvalitní tím, že jsou malé skupiny studentů, je v ohrožení. Toho se trochu bojím. Peníze nejsou, ale pak nemůžeme dohnat některé systémy. A co se týká toho, co změnit... Někdy mi přijde, že, při vší úctě, se někde ještě pořád učí jak za Marie Terezie. A tím nemyslím, že je frontální výuka špatná. Ale jde i o to, abyste i vy taky mluvili. Naslouchat, umět pochopit toho člověka.

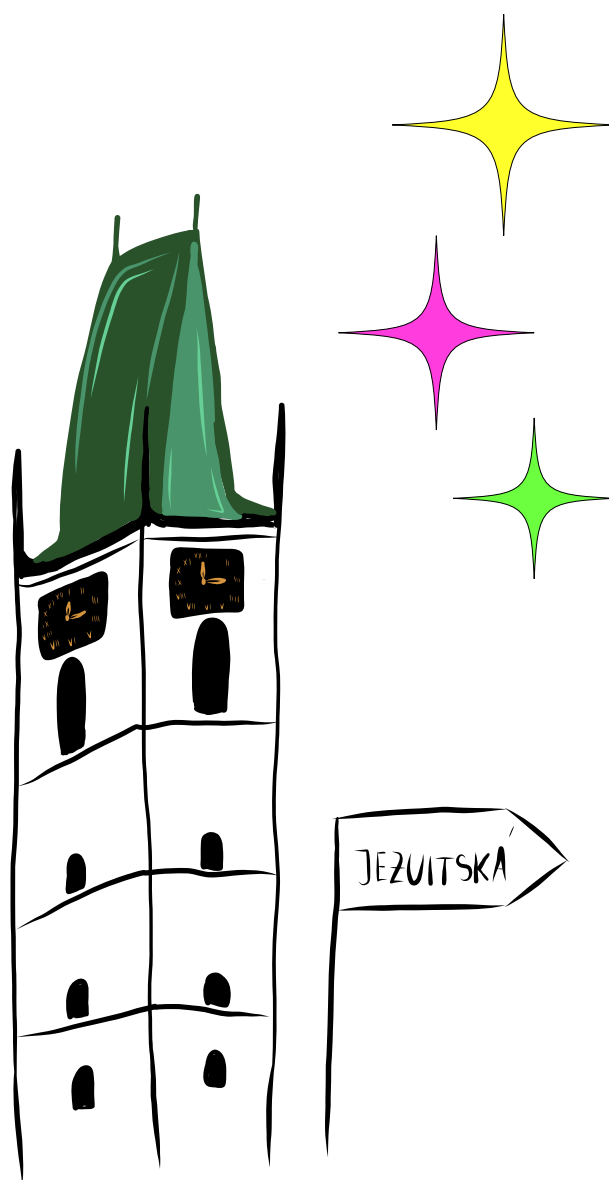
A myslíte si, že by i studenti mohli prezentovat nějakou látku o hodinách, o seminářích?

Ano, to je ono. Prostě víc si uvědomit, že i student některé věci ví lépe. Teď obzvláště AI, v počítačích. A myslím si, že COVID tomu hodně pomohl. Najednou byli profesori ve stavu, že něčemu nerozuměli a že pomohl student. Jo, super, umíš to líp, než já, pojd'... Nebo v nějaké oblasti jim dát prostor. Než no, tak to umíš, tak mlč. Nadaným dětem dát prostor, aby se zapojili. A nebrat to tak, že umí víc než já. Přijmout to, že student toho v některé oblasti umí víc. A to je o respektu a o vzájemné komunikaci.

A čeho jste si vážila Vy v našem věku?

Ve vašem věku? Ovlivnili mě pedagogové. Pamatuji si na fyzikáře, který, když jsme psali písemku a nám to nešlo, vždycky tak do davu řekl: „No, nevádí, těch písemek budeme psát spoustu. Když to třeba dneska někomu nesed-

ne, tak nevádí.“ Ze mě hned spadl stres a pokračovala jsem. Takže zažít tvůrčí atmosféru i třeba při testech. Ano, neopisujeme, máme nějaké hodnoty. Ale nevádí, jestli se to nepodaří, máme další možnost a jsme v klidu. To je lepší než zažívat stres, který jsem taky zažila a bylo to pro mě velice nepříjemné. A já se to pokouším předat i dál pedagogům. Ale musí si pedagog získat studenty tím, že něco ví, rozumí tomu a nedělá chyby, má respekt k dětem, a tak se vytvoří atmosféra. Potom je respektujete, vážíte si jich a nenapadne vás dělat nějaké blbosti.



Nemyslíte si, že by bylo dobré, kdyby nám na hodiny OSV chodila naše školní psycholožka?

Určitě. Byl to můj sen, zavést OSV hodiny. Po dvaceti letech, co jsem dělala výchovnou poradkyni, dřív jsem nesnášela jako třídní hodiny třídnické. Chtěla jsem, aby profesori měli na studenty čas. Chápu ale, že je těžké na ty hodiny vymýšlet program. Do dotazníku pedagogové psali, že by chtěli udělat workshop a zažít si pozici vás, dětí, takže to taky připravujeme. Do hodin OSV má přijít psycholožka. Ale zase má nějaký harmonogram. A to je mé další velké přání, aby tu byl školní psycholog na full time, osm hodin denně. Šárka je skvělá, ale ještě studuje, takže tu nemůže být pořád. Doufám, že nám zůstane věrná. Je tady ve čtvrtek a v pátek, ale myslím si, že to je málo. Abyste mohli kdykoli zaťukat a říct někomu jsem prostě na hadry, potře-

buju si promluvit. To je strašně důležité.

Ale to je super, ty hodiny OSV, že to chcete víc rozvinout. My jsme o tom třeba vůbec nevěděly.

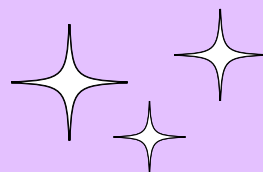
Ano. Myslím si, že by pedagog byl i rád, kdybyste přišli s nápadem a zkusili si to zorganizovat. Pozvat si tam někoho. Může to být i váš rodič, který má nějaké zajímavé povolání a chtěl by něm mluvit. Proto jsem taky zavedla ta portfolio. Získáváte informace z různých návštěv a exkurzí a pak si řekněte aha, mě spíš baví ten humanitní směr. Můžete si díky tomu uvědomit, v čem jste dobří. Proto bych chtěla, aby portfolio fungovala, a jsem zvědavá, jak současní třetáci budou svá portfolio u maturity prezentovat. Věřím, že to v kariérovém poradenství má význam.

Děkujeme Vám.



Jak se připravuju na přijímačky?

Právnická fakulta edition



text: Karolína Fischerová

Pomalu se nám blíží maturita, po které většina z maturantů zamíří na vysokou školu. Rozhodla jsem se udělat kratší rozhovor se letošní maturantkou, která uvažuje nad studiem práv. Tento rozhovor by mohl pomoci čtenářům, kteří se ztrácí na nepřehledných webovkách vysokých škol.

Proč chceš studovat práva?

Protože mě baví poznávat český právní systém. Celkově se jedná o moji oblíbenou část ZSV.

Jak se připravuješ na přijímačky? Jak probíhají?

Učím se skrze online přípravu na VŠ – Scio testy. K tomu si opakuji látku z celých čtyř let ZSV.

Na třech ze čtyř právnických fakult v ČR probíhají přijímačky právě formou Scio testů – ZSV a OSP (= obecné studijní předpoklady). Test OSP se skládá z části verbální (čeština) a analytické (matematika). V Brně mají svůj vlastní test studijních předpokladů.

Pomáhá ti v přípravě seminář práva na naší škole?

Seminář je letos bohužel hodně přeplněný a moc mi v přípravě na maturitu ze ZSV a přijímačky nepomáhá. Je to spíš takové opakování práva. Za mě je to dobrý způsob, jak zjistit, jestli to na právech fakt chceš zkusit.

Pro studenty, kteří se chtějí dozvědět více o právu na středoškolské úrovni

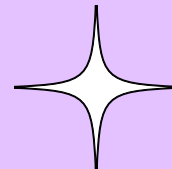
to je fajn, ale určitě to na přijímačky nestačí.

Co bys na závěr doporučila studentům nižších ročníků, kteří také aspirují na studium práv?

Určitě dávat pozor v hodinách ZSV. Ve 3. a 4. ročníku jsou pak výhodou společenskovední semináře - určitě SSV (bez něj to nepůjde), dále psychologie, ekonomie a právo. Za mě ale na přijímačky stačí SSV. Pak je důležité mít základní znalosti matiky (zlomky, mocniny, základní vzorečky, výroky.). Taky se hodí dávat pozor na dějepis, především 19. a 20. století.

Každá fakulta to má jinak nakombinované, ale dává se bonifikace (= plusové body u přijímaček, 5 bodů vás může posunout klidně o 200 míst dopředu) třeba za certifikát z cizího jazyka na úrovni B2 a vyšší. Také se počítá umístění v SOČ, logické a dějepisné olympiádě, dokonce i maturitní vysvědčení s vyznamenáním. K normálnímu vysvědčení ze studia se zatím nepřihlíží.

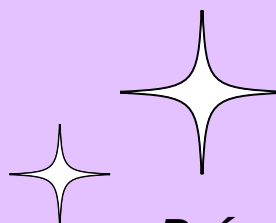
Přehled bonifikace PrF UK



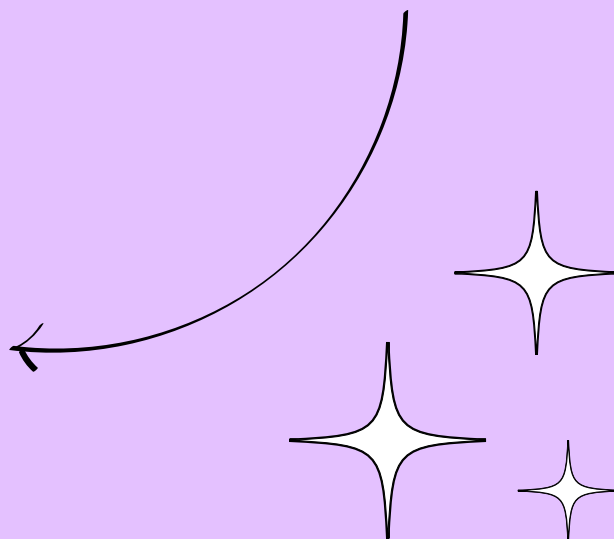
5 bodů navíc za každou z možností:
(dohromady max 20 bodů)

- maturitní zkouška s vyznamenáním
- státní nebo mezinárodně uznávané certifikáty z angličtiny, němčiny, francouzštiny a španělštiny od úrovně B2 včetně
- umístění na 1.–5. místě v celostátním kole v jakémkoliv oboru SOČ

Den otevřených dveří PrF UK: 16.–17. února 2024



**Právnická fakulta UK
v Praze**



přehled dnů otevřených dveří UK

- 6. 12. 2023** Farmaceutická fakulta UK v HK (online)
- 9. 12. 2023** Lékařská fakulta v HK
- 13. 12. 2023** Pedagogická fakulta
- 5. 1. 2024** 3. lékařská fakulta
- 6. 1. 2024** Farmaceutická fakulta UK v HK (prezenčně)
1. lékařská fakulta
- 13. 1. 2024** 2. lékařská fakulta
Filozofická fakulta
- 15. 1. 2024** Husitská teologická fakulta
- 19.–20. 1. 2024** Přírodovědecká fakulta
- 22. 1. 2024** Evangelická teologická fakulta
- 26. 1. 2024** Fakulta tělesné výchovy a sportu
- 31. 1. 2024** Lékařská fakulta v Plzni
- 16.–17. 2. 2024** Právnická fakulta



**Univerzita
Karlova**

Přebor GJJ v šachu

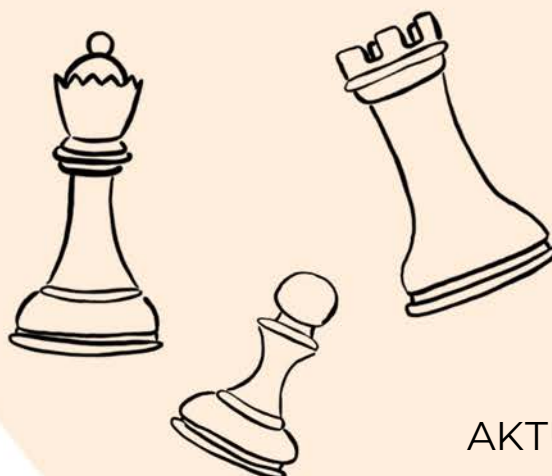
text: Štěpán Malák

Ve středu 1. 11. se na našem gymnáziu uskutečnil přebor v šachu, který byl zároveň kvalifikací do družstva, které už 7. 12. vyšleme na okresní kolo šachové soutěže.

Hrálo se na 7 kol, každý hráč měl na svých šachových hodinách 10 minut. Soutěžili všichni mezi sebou, ale výsledky byly rozděleny do dvou kategorií – nižší gymnázium a vyšší gymnázium. Celkem se zúčastnilo

16 šachistů. Mohli jsme vidět i několik partií na velmi vysoké úrovni. Jelikož nebyl bonusový čas za tah, často se stávalo, že někomu došel čas, čímž automaticky prohrál.

Po celou dobu turnaje byl vítěz nejasný a nikdo neměl rozhodující náskok na ostatní, nakonec ale zvítězili Patrik Ott (4.A) na vyšším gymnáziu a Matyáš Burnus (3.T) na nižším gymnáziu. Oba měli pět a půl bodu – pět výher, jednu remízu a jednu prohru. Oběma vítězům gratulujeme a všem, kteří budou reprezentovat GJJ v okresním i dalších kolech, za celou redakci přejeme hodně štěstí.



Rozhovor: Šachista a hokejista Matyáš Burnus z 3.T

text: Štěpán Malák

Jsi přeborníkem nižšího gymnázia v šachu, co to pro tebe znamená?

Je to pro mě důkaz, že jsem se aspoň něco naučil za ten rok, co aktivně hraju šachy. Upřímně jsem takové výsledky neočekával.

Proč sis vybral zrovna šachy?

Vybral jsem si je, protože je to hra čistě o tom, jak dobře ji umíte. Také ji hráli všichni mí kamarádi, tak jsem nechtěl zaostávat.

Jaké je tvé nejoblíbenější zahájení?

Za bílého dámský gambit a za černého je to Caro-Kann obrana.

Děláš taky hokej, za jaký tým hraješ?

Hraji za HC Stadion Litoměřice, náš domácí tým.

Jakou hraješ pozici?

Hraji obránce, dokážu hrát i pravého i levého.

Zaznamenali jste v nejbližší době nějaký úspěch?



Už nějakou dobu se držíme na vrcholu tabulky, momentálně jsme druzí, za což jsem velmi rád.

Uvidíme tě někdy reprezentovat ČR nebo jiný stát?

Doufám, že ano, ale konkurence je velká. Budu se o to snažit a věřím, že to jednou vyjde.

Kdo je tvůj nejoblíbenější hráč?

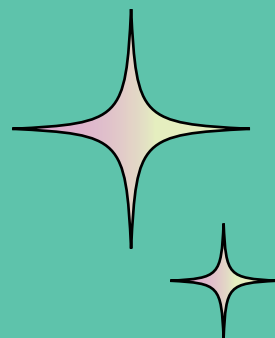
Nejspíš David Pastrňák, protože reprezentuje Česko v zahraničí nejlépe.

Chtěl bys něco vzkázat čtenářům?

Nikdy nepřestávejte věřit svým snům, vždy se vyplní.



ISIC slevy



text: Lucie Hošková



kultura

Není nad to si zajít do Národního divadla v Praze na operu nebo třeba na činohru. S ISIC kartou máte slevu 50 % na vstupenky na jakékoliv představení v ND.



jídlo a pití

Pokud máte hlad a rozhodnete se, že vyrazíte do McDonaldu, nezapomeňte si s sebou vzít ISIC kartu, se kterou máte spoustu slev např. na velké McMenu.



literatura

Pořídte si novou knihu nebo něco jiného v Knihách Dobrovský, kde můžete s ISIC kartou uplatnit slevu 10 % na celý nákup.

Více slev a informací naleznete na stránce: www.isic.cz

Den vědy na GJJ



Ve středu 8. 11. 2023 se na Gymnáziu Josefa Jungmanna uskutečnil Den vědy. V budově gymnázia byly připravené různé místnosti, kde na děti čekaly pokusy nebo např. vyrábění z recyklovaných věcí. Malí účastníci po skončení dostali na památku přívěšek na klíče vyrobený na 3D tiskárně a balonek nafouknutý heliem. Celé akce se účastnilo více než 130 dětí.



Sopka za pár minut

text: Lucie Hošková

Na výrobu sopečné eroze budeme potřebovat:

- PET láhev (nebo jinou nádobu s úzkým hrdlem)
- trychtýř
- 1 lžíci jedlé sody
- potravinářské oranžové/červené barvivo (nemusí být)
- tekuté mýdlo/šampon
- vinný ocet
- špejli nebo jinou věc na promíchání.



Postup:

Do láhve dáme 1 lžíci jedlé sody (dle potřeby můžeme přidat) pomocí trychtýře a přidáme k ní barvivo.

Poté do nádoby nalijeme trochu mýdla, aby pokus lépe fungoval.

Vše promícháme špejlí.

K naší směsi přidáme vinný ocet.

Ze sopky začne téct „láva“ a pokus je u konce. Máte parádní sopku :)

Tip: Pokud vám sopka nechce vysopit, lehce s láhví zakružte a popřípadě přidejte jedlou sodu či vinný ocet.



Ze života školní psychologů



text: Anna Hubáčková

Přesun našeho gymnázia do nové budovy s sebou přinesl hned několik změn, a to i novou školní psychologku. Je jí studentka psychologie a bývalá studentka gymnázia Šárka Horáková a právě s ní jsem si pro vás připravila rozhovor. Místnost, kterou pro svá sezení využívá, se nachází v suterénu pod číslem 88.

Už při příchodu mě mile překvapilo zařízení místnosti. Velká okna zajišťující přirozené světlo, pohodlná pohovka a připravené sklenice s vodou na konferenčním stole působily velice příjemně. Po krátkém představení jsme se posadily a přešly rovnou k otázkám.

Kde studujete a v jakém ročníku jste?

Jsem v 5. ročníku jednooborové psychologie na Filozofické fakultě Karlovy univerzity.

Je pro Vás náročné skloubit studium v Praze a dojíždění sem do Litoměřic?

Náročné to úplně není, protože v 5. ročníku mám školu už jenom 3 dny v týdnu. Horší je to během praxí, které bývají od pondělí do pátku. Potom nemůžu do práce, protože praxe nám nikdo neodpustí. Ale co se týká dojíždění, já vlastně bydlím v Litoměřicích, takže jen přijedu domů, vyspím se a můžu jít do práce.

Vybrala jste si náš gympl právě proto, že jste bývalá studentka?

Ano. Už asi před půl rokem jsem mluvila s paní ředitelkou ohledně tohoto téma-



tu. Dřív jsem moc nepřemýšlela o školní psychologii, protože ta praxe je poměrně náročná a jiná než to, co se učí ve škole. Člověk už musí být trochu osobnostně zralý na to, aby mohl tuhle práci dělat. Nejdřív jsem si říkala, že je to šílené a že to v životě nezvládnou. Poté jsem si však udělala kurz krizové intervence, což je základ pro každého psychologa a je to takový klíč pro to, jak ve škole pracovat. Ve spojení s osobním rozvojem mám pocit, že se to dá v pohodě zvládnout.

Přesuneme se k Vašemu působení na našem gymnáziu. Kolik studentů k Vám pravidelně dochází? A jsou to spíše studenti vyššího nebo nižší gymplu?

Protože jsem tady obvykle jeden den v týdnu, vychází to na 6 nebo 7 školních

hodin. Tím pádem jsem omezená na nějakých 6 nebo 7 studentů denně, a i to je hodně a občas to nestíhám zapisovat. Celkově chodí asi 9 dětí, ale když vyřešíme základ jejich problémů a už mě nepotřebují, nabírám další. Momentálně ke mně chodí hlavně studenti vyššího gymnasia, kolem 16 či 17 let.

Máte pocit, že studentům můžete nabídnout víc díky tomu, že jste nám věkově blíží? Často se totiž setkáváme s jistým nepochopením od starších psychologů.

Myslím, že ano. Ten věkový rozdíl přece jenom je menší a tím pádem mám mnohem víc možností nahlédnout na ty problémy, i pro mě je to jednodušší. Zároveň je pak těžší si udržet profesionální úroveň a odstup. Ale myslím si, že v něčem je to výhoda.

Máte pocit, že Vaše práce nějak působí na Vaši psychiku?

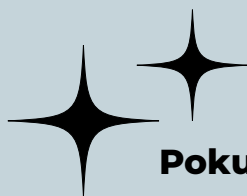
To je klasický problém každého psychologa a pomáhajících profesí obecně. Myslím si, že si umím udržet hranici. Ale samozřejmě se občas stane, že se mě ten příběh dotkne, protože jsem třeba zažila něco podobného, a otevře to ve mně nějaká témata, která si následně já musím zpracovat jinde. Můžu jít třeba na supervizi ke zkušenému psychologovi, což se běžně dělá, a pak si o tom můžeme promluvit, samozřejmě anonymně. To je pro mě taková forma supervize a terapie zároveň. Takže mám možnosti, jak si tohle vyřešit. Ale snažím se udržet si hranici a myslím, že se mi to ve většině případů daří.

Navážu na Vaši odpověď další otázkou. Chodíte sama k psychologovi?

Ne pravidelně, ale občas mám nějaké sezení. Myslím si, že každý člověk, který se pohybuje v psychologii, by měl mít vlastního psychologa. Tohle povolání je hlavně o práci na sobě a se svými problémy. Pokud já sama nebudu připravená, nemůžu nikomu pomoci. Takže hlavní je pro mě, abych měla vyřešené to svoje a pak můžu pomáhat ostatním. Určitě je to hodně důležitá součást téhle práce.

A teď už poslední otázka. Máte pocit, že terapie je přínosná i pro někoho, kdo netrpí závažnými psychickými problémy?

Určitě. Já momentálně nemám nástroje na terapii, na tu je potřeba psychoterapeutický výcvik, takže tady se těch témat jen povrchově dotýkáme. Já nabízím jen krizové poradenství, terapie jde mnohem víc do hloubky, takže nemůžu úplně mluvit o terapii. Ale myslím si, že obecně terapie určitě pomáhá. Jsou i výzkumy, které potvrzují, že docházení na terapii mění strukturu mozku. Kromě toho člověk potřebuje nějaké zrcadlo, dalšího člověka, aby dokázal nahlédnout na svoje problémy. Pro seberozvoj a pohled do vlastního nitra je to určitě dobré.



Pokud vás zaujala možnost sezení s naší školní psychologičkou, neváhejte ji navštívit nebo jí napsat na instagramový účet @gjj_psycholog.

Jak zvládnout přechod ze základky na střední?

text: Leila Djabali

Jak každý ví, přechod na střední školu je náročný. Pro někoho méně a pro někoho více. V téměř každém případě to je ale skok. A jak to tedy zvládnout?

Myslím, že první věc, kterou je potřeba zmínit, jsou známky, protože ty přeci jen tíží všechny z nás. Měli bychom si jako první uvědomit, že známky neurčují naši hodnotu, pouze to, jak danou látku zvládneme a někdy to jde zkrátka hůř a někdy naopak lépe. To je také důvod, proč si myslím, že bychom na sebe měli být trošku mírnější, alespoň pokud víme, že jsme do toho dali vše.

A co takhle náš volný čas?

Může se nám zdát, že i ten se společně s naším klidem úplně vytratil, avšak nemusí tomu tak vždy být. Většinou je to

o organizaci, na kterou bychom měli dbát, a o tom, nenechávat věci na poslední chvíli. (v tom se přiznám, že já jsem expert. :D) Co mně osobně ale pomáhá, je například trávení času s rodinou nebo kamarády, protože se díky tomu alespoň trochu odreaguji, a o tom to je. Samozřejmě jsme ale všichni jiní a každý preferujeme něco jiného. Pointa je ale v tom, najít si něco, ať už je to cokoliv, díky čemu v sobě najdeme trochu klidu, ať už je to třeba sport, zmíněná rodina a kamarádi, nebo například umění, protože i ve všem tom chaosu bychom se měli umět na chvíli zastavit a odreagovat se.

Na závěr bych chtěla napsat, že ať je to náročné jakkoli, zvládnete to s trochou síly a vždy myslete na to, že jsme v tom všichni společně.



Krupicová kaše aneb kečup ke špagetám nepatří

text: Eliška Veselková

Igor vždycky vypadal nesvůj, když před něj matka postavila krupicovou kaši.

„Jez!“ nařídila pokaždé, sedla si na židli vedle něj a upřeně ho sledovala.

Kdyby onu podivnou situaci sledoval jakýkoliv cizí člověk, lámal by si hlavu nad tím, proč se chlapec tváří tak vyděšeně a jeho matka zase naprosto vražedně. Já, jakožto jeho bratr, jsem to ale věděl. Byl to test. Myslím, že každý spořádaný člověk ví, jak se krupicová kaše jí. Nejdříve sníte okraje, až nakonec si pak necháte tu nejlepší část s kakaem uprostřed. Můj bratr Igor ale krupicovou kaši odjakživa míchal. A to naše matka, správná vlastenka, nemohla dopustit.

Seděl jsem co nejdál od nich jako třetí kolo u bicyklu a sledoval, jak se Igor potí nervozitou. No tak, to dáš! Povzbuzoval jsem ho v duchu, stejně jsem ale tušil, jak to dopadne. Igor totiž ještě ani jednou jedinkrát nejedl krupicovou kaši správně. Vždycky za to pak dostal od matky výprask, to mu ale nevadilo. Bral to jako ukázkou vzdoru – doopravdy mu bylo šumák, jestli kaši sní od okrajů do středu nebo ji zamíchá. Nechtěl však, aby nad ním železná ruka matky zvítězila.

Zatímco jsem pomalu jedl kaši od okrajů do středu (protože jsem byl na rozdíl od Igora bačkora a mámy jsem se bál), díval jsem se, jak se natahuje po lžici. Matka přimhouřila oči, vzduch jí z nozder vyšel jako z fukaru na listí. Chvilé pravdy přicházela.

Igor sevřel lžici, pomalu ji nořil do talíře. A pak, tak rychle, až se z toho pohybu málem zvedl vítr, kaši zamíchal, vyskočil ze židle a utíkal z baráku pryč.

„Vrať se, ty zmetku!“ zahřímala naše matka, to už byl ale dávno pryč. Obličej měla červený a brunátný, tak rozohněná byla.

„Ty!“ otočila se na mě jako hladový vlk a já leknutím ztuhnul. Rychle pohledem přejela můj talíř, aby se ujistila, že jím správně. Pak vyštěkla: „Běž přivést toho idiota domů.“

Otráveně jsem si povzdechl. Takhle to bylo úplně vždycky. Přesto jsem se zvednul a vydal se hledat svého bráchu.

Moc dlouho to netrvalo, Igor byl vyžle a dovedl běhat neskutečně pomalu. Když jsem ho dohnal, nebyl ani sto metrů od baráku. Jeho jediné štěstí bylo, že matka, objemná z častého požívání krupicové kaše, byla ještě pomalejší. Kvůli tomu vždycky posílala mě, což mě poněkud štválo.

„Igore, padej domu,“ houknul jsem na něj a už jsem se otáčel k odchodu. Pak jsem si všiml, že se nevrací – jde směrem do města.

„Co děláš? Víš, jak bude máma naštvaná, když se nevrátíš?“ rozhodil jsem nechápavě rukama, na to ale Igor jednoduše pokrčil rameny.

„To už stejně je, ne? Aspoň si dám předtím zmrzku,“ zavolal na mě nazpátek. Pak se ale zarazil, otočil se a zazubil se: „Chceš jít se mnou?“ Zbledl jsem, udělalo se mi mdlo. Před očima jsem viděl mámin rudý obličej a její napřaženou ruku s pantoflem.

Zavrtěl jsem hlavou a pomalu jsem couval: „Ani náhodou, nejsem sebevrah.“

„No tak, Vasile, nebud' srab!“ snažil se mě přesvědčit, já své rozhodnutí ale nehodlal změnit, protože jsem věděl, že by mě to stálo život.

„Je rozdíl mezi srabáctvím a rozumem,“ vydal jsem ze sebe slabým hlasem. Už to vypadalo, že se Igor mrzutě vzdá a půjde sám. Když jsem však zahlédl jeho šibalský lesk v očích, došlo mi, že je to přesně naopak.

Z toho, co v následující vteřině řekl, mi přeběhl mráz po zádech.

„A co myslíš, že máma udělá, když se vrátíš beze mě? Je pořád naštvaná, Vasile, asi jako rozzuřený býk. A co býk udělá, když nenajde toho chlápka, co před ním držel červenou vlajku? Vydá se za nejbližším člověkem s červeným tričkem.“

Mlčel jsem. Igor zakmítal obočím. Představoval jsem si naši matku, jak proti mně běží jako býk a já, ačkoliv jsem rychlejší než ona, jí nestíhám uniknout. Rezignovaně jsem si povzdechl.

„Až se budeme vracet, půjdeš první ty, jasný? Aby se vrhla dřív na tebe a já se stihl zavřít v pokoji.“ Igor pobaveně souhlasil a oba jsme se rozešli do města.

Zastavili jsme se u prvního stánku se zmrzlinou, a vlastně taky u jediného, protože v našem městě se jiný nenacházel. Zmrzlina byla příšerně předražená, jeden kopeček stál padesát korun, mně to ale ani nevadilo. Měl jsem totiž hlad, když jsem nestihl sníst oběd. Igor, protože to byl prostě Igor, ale nedokázal takovou všivárnu unést a snažil se s prodáváčem vyjednat slevu. Skončilo to tak, že jsme dostali jenom jednu zmrzlinu, a to ještě za sedmdesát korun místo padesáti.

„Já ti říkal, že ho nemáš štvát,“ zamručel jsem otráveně, když jsme seděli pod kašnou a očima propalovali toho prodavače, který na nás zíral nazpátek.

„Neříkal. A co jsem řekl tak hroznýho, hm?“

Pozvedl jsem obočí. „No já nevím, třeba to, že je tlustej jak pneumatika od traktoru?“ Igor se na mě podíval jako na idiota a rozhodil rukama.

„To byl kompliment! Pneumatiky od traktoru jsou tak dvakrát užší než on!“ S tím jsem musel souhlasit.

„Tak sis měl nejdřív zjistit, jestli vůbec ví, jak traktor vypadá.“ Igor obrátil oči v sloup a natáhl se po zmrzlině, kterou jsem držel.

„Nekomanduj mě furt a dej mi taky,“ dožadoval se, rychle jsem ale s rukou ucukl.

„Ne! Všechno je to tvoje vina, nezasloužíš si ji.“ To samozřejmě nemohl přijmout, a tak jsme se přetahovali tak dlouho, dokud jediný kopeček pěkně hnusné šmoulí zmrzliny nespadol na chodník. Poté jsme se ve zkratce poprali, já ho strčil do kašny a společně jsme se rozešli po náměstí.

Procházeli jsme se další půl hodinu, strkali jsme se a přemítali, kdo dostane větší trest (oba jsme věděli, že Igor), pak se ale stala tak zvláštní věc, že vlastně ani nevím, jak ji popsat.

Na silnici vedle nás zastavilo auto, taková dlouhá černá limuzína. Všechny dveře se naráz otevřely a ven vypadlo komando podivných chlápků s naprosto identickými knírky pod nosem.

Ten první se zeptal jasně italským přízvukem: „Jak jíte špagety se sýrem, señoři?“ Igor nechápavě zamrkal, já hrůzou ztuhnul. Věděl jsem, kdo ti nebezpeční pánové jsou.

Městská italská mafie. Matka mě před nimi varovala, Igor její vyprávění ale nikdy neposlouchal. Odpověděl dřív, než jsem ho stačil zadržet.

„No... s kečupem,“ řekl zmateně. Chlap, který se ptal, sevřel ruce v pěst, jeho oči zaplály plamenem tmavším než jakýkoliv kečup. Na své poskoky zavolal v italštině, já mu ale rozuměl, protože jsem se doma občas italsky učil.

„Svažte ty hnusné, zkažené rajčatové protlaky a hodte je do auta!“

Popadl jsem Igora za ruku a zařval: „Běž!“ Nečekal jsem, až se rozkouká, utíkal jsem co nejdál a tahal jsem ho za sebou.

„Co... to... vyvádíš?“ sípal naprosto bez dechu. Byl jsem tak poltý hrůzou, že jsem sotva dokázal odpovědět.

„Jestli neutečeme... je po nás,“ vydal jsem ze sebe hystericky. „Italská

mafie zničí každého, kdo řekne, že si dává na špagety místo rajčatového protlaku kečup.“ Igor byl už úplně zelený, jak nemohl popadnout dech, přesto ale zvládl odpovědět.

„Pitomý jídlový pravidla,“ zanádal si.

Běželi jsme rychleji, než jsem očekával, Igor se opravdu snažil ze všech sil. Stále to ale nebylo dost. Cosi se mi zničehonic obmotalo okolo kotníků, vyjekl jsem a praštil sebou na zem. Igor mě zděšeně sledoval.

S bušícím srdce jsem se podíval na svoje nohy. Byly obmotané roztékajícím se sýrem. A ten, kdo ho po mně poslal, stál na střeše mafiánského auta – italský Spiderman, který střílel místo pavučin sýr. Jeho oblek vypadal skoro stejně jako oblek pravého Spidermana, jeden rozdíl tu ale byl – pod nosem měl namalovaný stejný knír, který nosil každý člen italské mafie. A místo obrázku pavouka měl uprostřed hrudi smrtonosné rajče.

Obrátil jsem se na Igora, který se mi už chystal na pomoc, a hlasem prostoupeným hrůzou jsem zavolal: „Běž! Zajdi pro mámu! Jen ona je může porazit!“ Viděl jsem na něm, jak váhá – určitě se bál, že až se vrátí domů, máma ho seřeže pantoflem. Nebo se možná bál o mě. Ať to bylo jakkoliv, zdravý rozum zvítězil, Igor se otočil a co nejrychleji (což v jeho podání znamená rychlostí dědečka s artrózou a revmatem) se rozeběhl pryč.

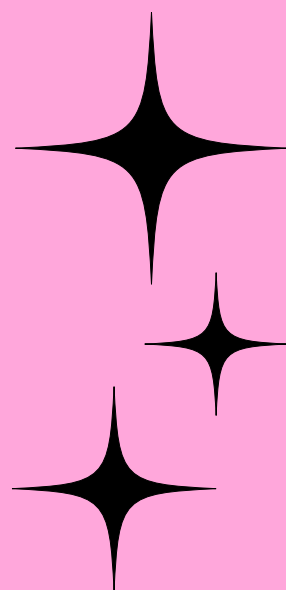
Jenže italský Spiderman, ten byl třída. Thanose by rozdrtil svým knírkem a z Lokiho by si upekl pizzu. Udělal salto, hvězdu, přemet, kotoul, stojku, u čínské restaurace si dal nudle, zbušil dítě, které jedlo pizzu s ananasem a po tom všem napřáhl ruku, vypálil sýr a naprosto přesně jím trefil Igora.

„Ne!“ vykřikl jsem a zničeně sledoval, jak se Igor kácí k zemi. Pak už si pamatuju jenom na to, že nám do očí nastříkali protlak s čili papričkou, což bolelo jako čert, a naprosto oslepené nás kamsi vezli. Za cesty jsem ztratil vědomí.

Pokračování v příštím čísle...

ADOBE

programy nově na GJJ pro všechny studenty!



text: Karolína Fischerová

Od září tohoto školního roku je na našem gymnáziu nový seminář pro kreativce z našich řad – grafický design.

Díky tomuto semináři škola zakoupila licence na programy společnosti Adobe: Photoshop, Lightroom, Illustrator, Indesign a mnoho dalších.

Aplikace jsou dostupné pro všechny studenty na školních počítačích. Stačí se přihlásit do aplikace pomocí svého školního emailu.

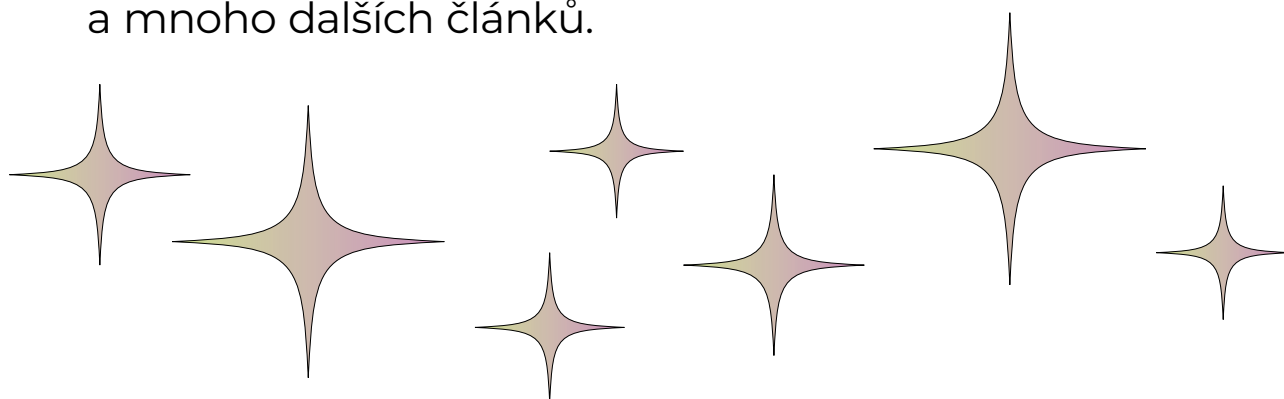
Programy jsou sice dostupné jen ve škole, ale určitě stojí za to je vyzkoušet. Třeba se ve vás skrývá grafický designér!



Kdy bude další číslo a na co se v něm můžete těšit?

Další číslo časopisu Gympl vyjde **v lednu 2024.**

Těšit se můžete na rozhovor s dalším členem pedagogického sboru, guide pro výběr seminářů (pro letošní 2. a 3. ročníky), pokračování příběhu Krupicová kaše a mnoho dalších článků.



Tímto vám děkujeme za celou redakci, že jste se dočetli až sem. Tvorba školního časopisu není nic lehkého, ale snad se nám blýská na lepší časy. Snažíme se časopis tvořit tak, aby si v něm každý našel něco svého.

Zatím bude časopis online, v této formě – vytvořený jednostránkově ideálně pro scrollování na mobilu.

Pokud máte nějaké nápady, zpětnou vazbu, zájem přidat se do redakce – ozvěte se nám :)

redakce Gymplu