



PODSKALÁK

IV.vydání

květen-červen 2025



ROZHOVORY, EXPERTIZY, TIPY, RECENZE, NOVINKY

Děkuji ! / Děkujeme !

Při nabídce na pozici šéfredaktora od bývalé šéfredaktorky a zakladatelky časopisu Tamary Mackové, mě vedle potěšení popadl i strach. Strach, zdali všechno zvládnou a náš časopis povedu tím směrem, jakým chceme, aby šel. Díky naší redakci jsem tuto novou pozici zvládla a ihned jsem si přirozeně na zodpovědnost, kterou pozice šéfredaktora přináší, zvykla.

Od začátku mi bylo jasné, že chci časopis vést stejným směrem a neustále ho zlepšovat. Proto se můžete od nového školního roku těšit na novinky, které pro vás chystáme! Zároveň bych chtěla poděkovat všem, kteří vyplnili dotazník spokojenosti, díky kterému nám umožňujete se nadále posouvat a zlepšovat se.

Nakonec vítám v naší redakci tři nové členky, ať se vám tu líbí! S tím děkuji našim ex-redaktorům za jejich práci, ať se vám daří i nadále!

Vážení čtenáři, vážené čtenářky, přeji vám pohodové čtení posledního vydání letošního školního roku!



Rozálie Fingerová, 3.G
šéfredaktorka

NAŠE REDAKCE

Šéfredaktorka: Rozálie Fingerová

Zástupkyně šéfredaktorky: Tereza Tichotová

Redakce: Sára Šimková, Dora Hermína Lišková, Johana Riegerová, Petra Skokanová, Markéta Pešková, Riona Riessnerová, Emílie Šmeráková (+ Tamara Macková)

Korektura: Rozálie Fingerová

Grafika: Rozálie Fingerová, Tereza Tichotová, Dora Hermína Lišková

Autorka komiksu: Sára Šimková

Kontakt: časopis.podskalak@gmail.com

Školní časopis Podskalák byl založený v roce 2024 po dlouhodobém usilování studentky Tamary Mackové, která tehdy chodila do 4. ročníku gymnázia.

Obsah

- 4 Juniorský maraton**
Letošní maraton ve víru soutěžení, ale také nechtěné dikvalifikace
- 7 Rozhovor s paní profesorkou Galeovou**
O tom, jak se dostala k učitelství, nebo její nejlepší zážitek ze sportování
- 8 Ekologické zemědělství**
Zemědělství, které může vyzkoušet každý a prosperuje přírodě
- 10 Rozhovor s absolventem Martinem Šimákem**
Přinášíme vám ohlédnutí za minulostí s absolventem školy
- 13 Hana na jevišti**
Divadelní zpracování knižní předlohy sklízí úspěch v Divadle na Vinohradech
- 14 Představení oborů**
Veterinářství a Přírodovědné lyceum
- 16 Nesněženo - aplikace mnoha chutí**
Aplikace prospěšná po všech stránkách
- 18 S Podskalskou proti proudu - 112. pražské Primátorky**
Podskalácký tým vyrazil závodit na vodu legendárních Primátorek Skupiny ČEZ
- 20 Rozhovor s profesorem Beněm**
Vypráví nejen o své cestě k učitelství, ale také o dnešních studentech a co je pro ně nejtěžší
- 24 Jak probíhala druhá část výměnného pobytu?**
Shrnutí druhé části výměnného pobytu
- 25 Od školních lavic k přístavům**
Se studentkou z 1. G a jejím pohledu na výměnný pobyt
- 27 Moje motivace je vědět, proč to dělám**
Amálie Peterková a CrossFit
- 30 Botanická zahrada Na Slupi - kam vyrazit ve volném čase?**
Botanická zahrada ve světle, jakém možná neznáte
- 32 Zelené, nebo červené tlačítko?**
Příběh naší redaktorky
- 35 Básně našich studentů aneb kreativní duše na naší škole**
Básně studentů
- 36 Batduck**
Komiks naší redaktorky



13



18



27

Juniorský maraton

V úterý 22. dubna 2025 se jako každý rok v pražské Stromovce konal Juniorský maraton. Tato štafeta je určena pro desetičlenné týmy, přičemž každý člen uběhne 4 kola na běžeckém okruhu na Výstavišti v Holešovicích a dohromady celý tým uběhne 42,195 kilometrů.

PETRA SKOKANOVÁ, 1. B

MARKÉTA PEŠKOVÁ, 3. B

Okruh je dlouhý 1050 metrů a každý z běžců tedy zaběhne desetinu maratonu, což je 4,2 km. Jelikož v letošním roce se maratonu účastnil rekordní počet škol, tak každý člen zaběhl 6 kol po 700 metrech.

I přes horké počasí se závod vydařil. Atmosféra se nesla v přátelském a sportovním duchu a žáci všech škol se navzájem podporovali a fandili si, a to všem dodávalo motivaci a sílu závod nejen dokončit, ale také si ho užít a podat své nejlepší výkony.

Podskalskou reprezentovaly 3 týmy, 1 složený pouze ze studentů gymnázia a zbylé dva byly namíchané z ostatních žáků školy. Bohužel náš nejrychlejší tým musel být diskvalifikován, kvůli zdravotním potížím studenta, ale i přes tuto komplikaci si zbytek týmu závod užil a doběhli závod do konce, už jen pro radost.

Přinášíme vám komentáře účastníků, kteří se s námi podělili o své dojmy.

Andrea Cízová, 3.G

„Celá akce byla opravdu hezky zorganizovaná. Všechno klapalo tak, jak mělo – od registrace až po samotný závod. Bylo vidět, že si s přípravou dali organizátoři záležet. Atmosféra byla super – závodníci se navzájem podporovali a povzbuzovali, což mě příjemně překvapilo a motivovalo. Byl to teprve můj druhý běžecký závod, takže pro mě každá taková akce znamená novou zkušenost. Užila jsem si to a odjížděla jsem s pocitem, že se chci běhu věnovat víc a pravidelněji.“

Jekl Jan, 1.G

„Určitě bych vyzdvihl, že byla všem přidělena lahev s vodou. Myslím si, že se tím předešlo zdravotním obtížím, které mohly nastat v souvislosti s teplým počasím. Také by pak týmy měly přehled, že všichni splnili 6 předurčených koleček, aby se nestalo, že někdo kolečko zapomene doběhnout. Atmosféra byla skvělá. Všichni jsme se v týmu podporovali. Okolo trati byla spousta účastníků, kteří podporovali i běžce z jiných škol.“

Krom běžeckých zkušeností jsem si utvrdil i to, že tyto meziškolní akce jsou super cesta, jak si zpestřit školní rok. Řekl bych, že to otevírá i možnost, jak poznat své spolužáky i jinak než ve škole.“

Eliška Jechová, 3.B

„Organizace se mi moc líbila, každý jsme i dostali lahev svodou, což bylo v tak horkém počasí super. Co mi vadilo bylo, že se běžel jeden malý okruh vícekrát, a ještě po asfaltu. Místo toho se mohl běžet jeden velký okruh Stromovkou. Také byl vyhrazen moc malý prostor na předání štafety a organizátoři to tolik nehlídali. Jinak byli všichni hezky sportovně a závodně naladěni, vzájemně si všichni fandili, a to tvořilo skvělou atmosféru. Byl to fajn zážitek, i přes velké horko.“



Podskalácký tým běžců (foto poskytla Mgr. Galeová)

Tolarová Marie, 3.G

„Vše bylo připravené a obstarané, včetně samotného závodu. Místo bylo taky dobře zvolené – stromy, stín, rovinka. Pro mě byla nová zkušenost vůbec závodit v běhu, protože se věnuji úplně jiné aktivitě, takže tento maraton byl můj první běžecký závod. Závod jsem si moc užila a ujistila jsem se v tom, že mám fajn spolužáky.“

Vích Marek, 3.G

„Tím, že se v letošním roce zúčastnilo rekordní počet škol a běželo se 6 okruhů po 700 m, bylo těžší se orientovat v závodech a pozorovat ostatní týmy. Já bych osobně preferoval méně kol, aby se předcházelo zbytečným diskvalifikacím. Lidé povzbuzovali podél trati, nejen svým závodníkům, ale i ostatním, což dodávalo impuls a motivaci nevzdát to a vymáčknout ze sebe maximum. Když jsem zrovna neběžel, snažil jsem se podpořit své partáky na trati. Potkal jsem nové lidi ze školy a také posunul své sportovní limity. Je to vždy speciální nesoutěžit sám za sebe, ale za kolektiv, o to víc cítím motivaci ze sebe vydat maximum.“

Kulhánek Lukáš, 1.A

„Akce byla velmi povedená, ale pár chyb bych našel. Změnil bych délku trasy, aby běžci běželi méně kol, např. 2 kola dlouhá 2 km. Atmosféra byla dobrá, dost jsem vnímal spolužáky okolo a určitě mi to pomohlo. Byl to jeden z prvních atletických závodů, takže teď už vím, co to obnáší.“

Mucha Mikuláš, 1.L

„Organizace byla za mě velice dobrá. Pořadatelé každou chvíli informovali o následujícím programu a například informaci o vyzvednutí štafetových kolíků opakovali pravidelně. Jednu výtku, kterou bych měl, je, že na příští běh bych zvolil jinou lokaci. Běhali jsme mezi už skoro uklizenými pouťovými atrakcemi a za mě by byla lepší lokace např. Stromovka.“



Studenti si předávali štafetu (foto poskytl Mgr. Galeová)

Bendík Adam, 1.G

„Organizace byla velmi super. Myslím si, že dělat takovéto akce pro teenagery je super nejen z pohledu toho, že se více stmelíme, ale poznáme i nové lidi mimo naši školu a zasportujeme si. Jen jsme akorát měli problém pochopit zezáčátku pravidla, některá jsme totiž bohužel i porušili, bylo by za mě tedy lepší je více zdůraznit. Podporovali jsme se navzájem a všichni běželi moc pěkně. Bohužel byl jeden moment, co jsme nebyli moc rádi kvůli diskvalifikaci, protože jeden z nás nedoběhl, takže jsme už běželi jen pro náš dobrý pocit. A zkušenost jsem si odnesl moc pěknou, taky že jsme se všichni povzbuzovali do našich limitů a zvládli to doběhnout.“

Rozhovor s paní profesorkou Galeovou

Známe ji jako milovnici sportu. Jak se k němu dostala, co díky němu zažila a proč působí ve školství? To se dozvíte zde!

JOHANA RIEGEROVÁ, PETRA SKOKANOVÁ, 1. B

Co jste dělala za sport jako malá a jak jste se k němu dostala?

Jako malá jsem začínala s házenou, protože mě na ni dala maminka. Sama dělala atletiku a věděla, jak je to náročný sport, a myslela si, že v kolektivním sportu to bude jednodušší a že se tam dítě snáz prosadí. Házené jsem se věnovala do čtrnácti let, kdy jsem si zranila koleno. Potom jsem přešla k atletice, která je u nás v rodině hluboce zakořeněná – věnovali se jí moji rodiče i prarodiče. Můj děda byl dokonce významný atletický funkcionář, který sestavil vícebojařské tabulky používané dodnes. I když jsem nebyla žádný velký talent, atletika mě hrozně chytla a zůstala jsem u ní do 25 let. Věnovala jsem se hlavně běhu na 100 a 400 metrů překážek.

Váš nejlepší zážitek ze sportování?

Asi nemám jeden nejsilnější sportovní zážitek, spíš víc silných momentů. Jedním z nich byl zimní přechod na běžkách v Laponsku – s manželem jsme tehdy šli na těžko a přespávali v místních srubech, které jsou tam volně přístupné. A z těch novějších zážitků to určitě byl sjezd na lyžích z Marmolady, kdy naši kluci, tehdyčtyřletý a šestiletý, zvládli celou

sjezdovku krásně sjet.

Proč jste se rozhodla působit ve školství?

I když pocházím z učitelské rodiny – maminka učí němčinu a tělocvik – nikdy jsem neměla jasně dané, že chci učit. Vždycky mě to hodně táhlo k přírodě a původně jsem chtěla studovat zahradní architekturu. Ta se ale studuje jen v Lednici a mně se z Prahy nechtělo odcházet, hlavně kvůli sportu. Nakonec jsem si podala přihlášku na medicínu a jako záložní plán zvolila učitelství němčiny. Vystudovala jsem pedagogickou fakultu – obor němčina a informatika – a vedle toho i FTVS. A tak jsem u učitelství zůstala. K přírodě mám ale pořád velmi blízko a občas lituji, že místo informatiky nemám vystudovanou biologii.

Jak jste se dostala k němčině?

Němčinu se učím od malička – u nás doma mluvíme všichni německy, kromě mého muže. Maminka mě často brávala do Německa na výměnné pobyty, což byla skvělá motivace učit se jazyk a zároveň ho používat v praxi. Později jsem nastoupila na osmileté německé gymnázium, takže němčina mě provází už od dětství.

Ekologické zemědělství

Možná jste o něm už slyšeli, ale víte, co je zásadní pro jeho vykonávání a proč je jeho cesta k němu tak složitá?

PETRA SKOKANOVÁ, 1. B

uroda.cz

Jaký má význam?

Jedná se o systém snažící se o udržitelnost, biologickou rozmanitost, lepší úrodnost půdy či kvalitu vody. Využívají se pro produkci potravin z přírodních látek a procesů.

Ekologické zemědělství vzniklo na počátku 20. století jako reakce na rychle se měnící zemědělské postupy. V současnosti zaujímá rozloha pro tento způsob zemědělství asi 75 mil. hektarů. Syntetické látky, jako pesticidy a jiné chemikálie, jsou pochopitelně zakázány až na výjimky – síran měďnatý, elementární síra a ivermektin. Tento přístup zajišťuje nadstandardní podmínky pro chov hospodářských zvířat, retenci vody, snižování nákladů na čištění vody, ale také produkci samotných biopotravin.

Jak se můžu stát certifikovaným eko zemědělcem?

1. Cesta k osvědčení – nejprve se musíte zaregistrovat u některé z kontrolních agentur, která určí, zda je váš hospodářský subjekt veřejný nebo soukromý
2. Přistoupíte na podmínky hospodaření + každoroční soubor kontrol
3. Přechod na samotné EZ nese přesná opatření:
 - 3 roky pro pěstování bobuloviny, stromového ovoce a vinnou révu
 - 2 roky pro jednoleté krmné plodiny pro přežvýkavce
 - 12 měsíců pro chov prasat a drůbeže

Přechod na nové metody je celkem náročný a zdoluhavý. Předchází se totiž

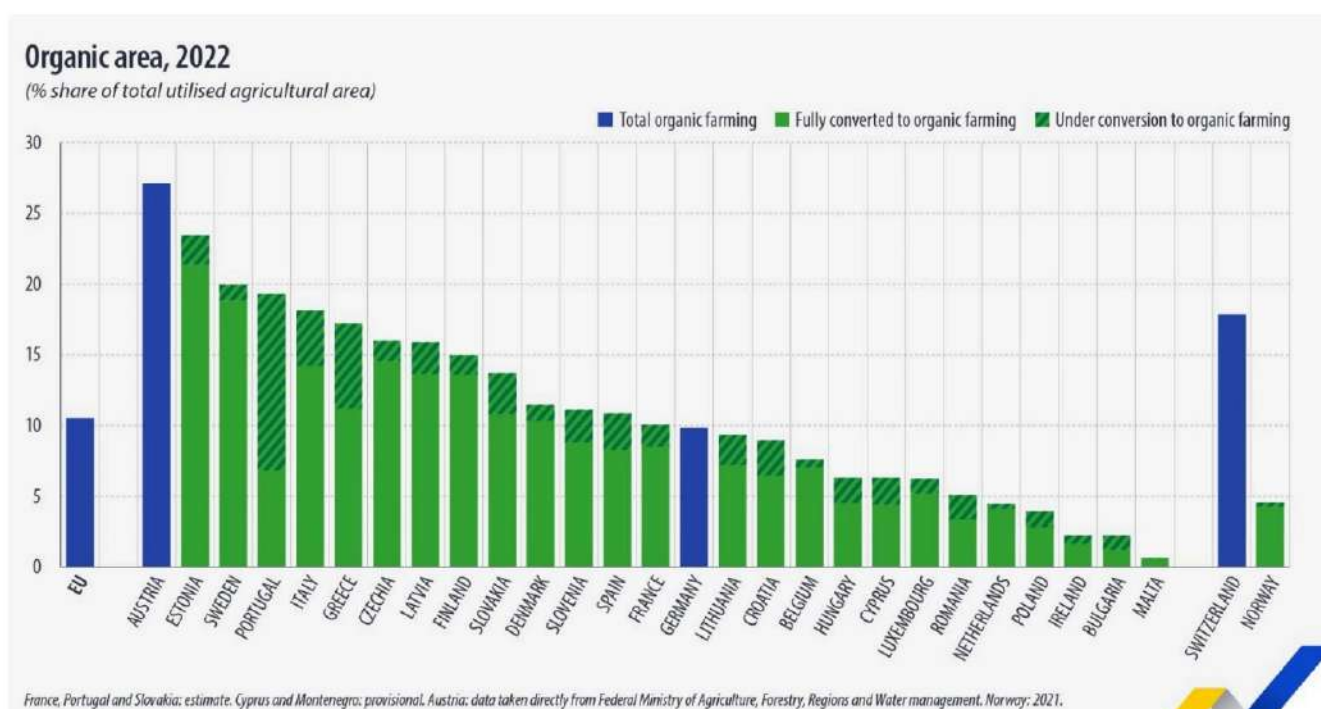
zbývajícím nedostatkům (např. zbytky chemikálií), proto Evropská unie nabízí podpurná opatření.

Studium EZ

Pokud uvažujete nad studiem vysoké školy a zároveň vás baví práce se zvířaty, pěstování rostlin či ochrana přírody a krajiny, obor Ekologické zemědělství může být pro vás dobrou volbou!

A kde ho lze studovat? Na České zemědělské univerzitě v Praze, konkrétně na Fakultě agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů. Najdete poté uplatnění jak ve funkcích v prvovýrobě, zpracovatelských podnicích, ve firmách pro zboží pro zemědělce, ve státní správě atd.

Ekologické zemědělství v EU: 16,9 mil. hektarů půdy EZ v EU:



eurostat

ec.europa.eu

Rozhovor s absolventem Martinem Šimákem

Z přírodovědce učitelem – a nelituje. Volba střední školy může ovlivnit celý život. Někdy i přes nadšení pro vědu člověk zjistí, že žít se jí není snadné. Co ale udělá, když ho víc, než laboratoř začne lákat třída plná žáků? A proč se vlastně vyplatí brát školu vážně ještě před maturitou? Absolvent Podskalské se vrátil k učení z druhé strany katedry a sdílí svůj příběh.

TEREZA TICHOTOVÁ, 2.G



foto Tereza Tichotová

Mohl byste se na úvod našim čtenářům představit?

V současné době jsem učitelem na základní škole, kde vyučuji přírodopis a matematiku. K Podskalské mám bližší vztah, protože jsem ji kdysi navštěvoval jako student.

Proč jste se rozhodl pro studium právě na Podskalské? Nelitujete toho?

Protože jsem již od mládí měl vztah k přírodě, s tím že mě zajímalo, co vše se tam děje a co se dá v přírodě najít. Následně při výběru střední školy byla Podskalská jediná škola, která mě zaujala a nabízela obor spjatý se životním prostředím. Myslím si, že to nakonec byla dobrá volba a nemůžu říci, že bych svého rozhodnutí litoval.

Co jste na Podskalské studoval a jak byste se popsal jako student?

Ekologii a ochranu životního prostředí, ale tehdy se to ještě jmenovalo jako Ochrana a tvorba životního prostředí.

Byli jsme první třídou studentů, kteří tento program absolvovali.

Řekl bych, že jsem byl průměrný student a ne někdo, kdo by na to nějak kašlal. Snažil jsem se toho dozvědět co nejvíce. Ale mé hodnocení by mělo připadat spíše na mé tehdejší profesory.

Na co nejraději ze školy vzpomínáte?

Na přátelský kolektiv. Podařilo se mi zde potkat lidi, se kterými se stýkám dodnes. Rád také vzpomínám na pedagogický sbor, který zastupovaly inspirující osobnosti. A ty mi daly i nějaký směr, kterým jsem se chtěl do budoucna ubírat. Tím myslím například výběr vysoké školy a správného oboru. I když se mu aktuálně zas až tolik nevěnuji, tak mě to rozhodně posunulo tím správným směrem.

Na co byste nejradši naopak zapomněl?

Asi nejvíce na začátek školního roku,

kdy mě dokázala dost potrápit fyzika. Hned první hodinu nastoupila učitelka do třídy a začala dělat výklad, kdy jsem se vůbec nechytil. Trvalo mi asi měsíc, než jsem se začal v tom učivu alespoň trošku orientovat. Nemyslím si, že by to byla chyba profesorky, která tomu velice rozuměla. Jen mi trvalo udělat si v tom pořádek. Pak se mi to podařilo v pololetí vytáhnout dokonce na trojku.

Měl jste nějakého oblíbeného učitele?

Rozhodně bych rád zmínil paní profesorku Machkovou, kterou jsem měl na biologii. Následně vedla i moji maturitní práci a hodně mě inspirovala. Nemohu zapomenout ani na pana Krámka, který byl můj třídní a měli jsme ho na tělocvik. Na hodinách nás rozhodně nešetřil, ale vzpomínám na něj v dobrém, i když se dokázal dost dobře naštvat.

Vy jste byl žákem základní školy, na které aktuálně učíte. Co vás k tomu přivedlo?

Byla to souhra všech okolností. Když jsem studoval botaniku na Karlově Univerzitě, tak mě to sice bavilo, ale přišlo rozhodnutí, jak s vystudovaným oborem naložit. Sice jsem si nepřipouštěl, že bych celý život dělal něco jiného než vědu. Jenomže časem přišly praktické záležitosti. Oženil jsem se, později jsme založili rodinu, kterou byla potřeba i nějak zabezpečit. Přece jen ta věda, pokud to člověk nedělá na nějaké profi úrovni a s trochu jiným oborem, než je třeba ta biologie, vás nedokáže úplně uživit. Začal jsem se ohlížet i po něčem, co by mi dávalo větší smysl, než se jen honit za

granty a doufat, že vyjde výzkum. Do budoucna mě lákalo něco jistějšího. Pak v průběhu vysoké jsem začal vést kroužky pro děti a došel jsem k tomu, že mi předávání informací, které může pochopit i lajk dává velký smysl. Mezitím při studiu na magistra jsem začal s pedagogickým minimem. Pak na základní škole Švehlova, kde aktuálně učím, jsem ještě před dokončením vzdělání zaznamenal inzerát. Hledali učitele a já se doma nechal tak trochu vyhecovat, takže jsem to zkusil a nelituji. Měl jsem to blízko a byl to zajímavý návrat na místo činu po více jak deseti letech.

Co vás na práci učitele baví? Co stavy vyhoření?

Naplňuje mě, když vidím, že předávání mých znalostí žáky baví. Zároveň mě to motivuje k tomu, dělat hodiny zajímavější, protože já osobně nemám rád případy, kdy jsou hodiny pouze o výkladu učitele a zápiscích. Své hodiny se snažím prokládat nejrůznějšími aktivitami a hrami, které jsou sice občas časově náročnější, ale za svou dobu působení na škole mám nějaké zásoby materiálů, které si dělám čistě sám. Inspiraci hledám třeba i všude na cestách.

A k tomu vyhoření... Je otázka, zda k němu dojde. Je pravda, že v tomto roce je to více náročné, protože mám třídnictví v devítce. Je to těžší z hlediska přípravy na přijímací zkoušky. A tak musím říct, že letos už toho mám celkem dost, ale pořád je to něco, v čem vidím smysl a plánuji si vzít třídnictví i další rok. Kdybych se někdy ve stavu vyhoření ocitl, tak bych

nejpravděpodobněji zkusil změnu působišť.

Jakým způsobem se vám daří motivovat žáky k pozitivnímu vztahu k přírodě?

Snažím se jim ukazovat svůj vlastní pohled a motivovat je, aby do přírody chodili. Například nedávno jsem na škole pořádal aktivitu, v rámci které se žáci snažili v okolí budovy školy vyfotit všechno možné, co tu roste a žije. Musím říci, že to na některé z nich funguje velice dobře a ten vztah k přírodě si nacházejí. Případně pořádám i různé exkurze a enviromentální akce. Pak za Covidu jsme měli velice úspěšné EVVO (environmentální vzdělávání, výchova a osvěta) výzvy.

Co byste chtěl našim studentům/čtenářům vzkázat a poradit jakožto absolvent?

Ať rozhodně nic neodkládají, protože na té střední je to opravdu něco jiného oproti základní škole. Když se na základce jednou nenaučíte na test, tak se nic zásadního většinou nestane, ale na střední se to může nasčítat do maturity a těch testů je tam i několik denně. Chtěl bych jim popřát, ať si s tím nedělají těžkou hlavu, ať se snaží průběžně na vše učit. Držím jim palce, aby se jim vše dařilo a aby jim profesorský sbor nedělal větší problémy, než by musel.



Ilustrační obrázek



Ilustrační obrázek

Hana na jevišti

Knihu s věnečkem na přebalu zná snad každý z nás. Příběh nejen z období druhé světové války se letos dočkal svého třetího zpracování na divadelním jevišti. Vinohradské divadlo v Praze uvedlo dílo na prkna začátkem dubna a do září má představení vyprodáno.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 3. G

Třetí kniha spisovatelky Aleny Mornštajnové vypráví život Hany a její rodiny z dob před, během a konce druhé světové války. Autorka se inspirovala reálnou událostí z roku 1954, kdy ve městě Valašské Meziříčí vypukla epidemie tyfu. Během sbírání svědectví a důkazů k napsání knihy, narazila na téma druhé světové války a holokaustu, které město zasáhlo. Židovská vrstva obyvatel si zde zažila své. Rodina Hellerových skončila nejprve v Terezíně a následně v Osvětimi. Že je vám příjmení Hellerovi povědomé, není náhoda – Alena Mornštajnová se inspirovala Karlem Hellerem a jeho dvěma dcerami Hanou a Mirou. Inspirace se skutečně odvíjí pouze od jmen, jelikož příbuzenské vztahy a osudy hrdinů jsou v knize vyobrazeny jinak.

Kniha je jednou z nejčtenějších u nás a byla přeložena do 21 jazyků. Tím slaví úspěch nejen v České republice, ale i v zahraničí. Není divu, že díky své poutavosti zaujala širokou vrstvu

ČLÁNEK

veřejnosti a vnukla myšlenku stvárnit ji na jevišti. Po vzoru brněnského a královéhradeckého divadla se do zpracování knihy pustilo i Divadlo na Vinohradech. V režii Petra Svojtky slaví svůj úspěch u diváků. Více než tříhodinové představení ukáže vše, co kniha nabízí v doprovodu s tematickou hudbou a kulisami. Hanu ztvárňuje herečka Andrea Elsnerová – dívku, ze které se stala unavená žena bez naděje.



Plakát představení Divadla na Vinohradech

Hana je mimo jiné maturitní četbou na naší škole, takže pokud si plánujete dílo přečíst, určitě neváhejte. Jak jsem již zmínila, představení je do puntíku ztvárněno podle knihy. Jestliže se necítíte na čtení, zajděte na představení. Třeba vám to nakonec nedá a knihu si přesto budete muset přečíst.

PŘEDSTAVENÍ OBORŮ

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 3. G
RIONA RIESSNEROVÁ, 3. V

Přírodovědné lyceum - prof. Šoobová

“ Studijní obor přírodovědné lyceum připravuje studenty nejen na další studium na vysokých školách s přírodovědným zaměřením, ale také na celoživotní vzdělávání a uplatnění na trhu práce. Žáci získávají hlubší poznatky z biologie, chemie, fyziky a matematiky. Učí se analyzovat a hodnotit přírodovědné problémy a hledat různé způsoby jejich řešení.

Odborná práce v laboratořích chemie a biologie je součástí výuky již od prvního ročníku. Ve třetím ročníku se studenti navíc specializují buď na mikrobiologii, nebo na analyticko-fyzikální chemii. Také absolvují ve třetím ročníku tří týdenní praxi na odborných pracovištích, kde mají možnost aplikovat své znalosti v reálném prostředí.

V případě, že se studenti po maturitě nerozhodnou pokračovat ve studiu na vysoké škole, mohou najít uplatnění například v potravinářských provozech nebo ve výzkumných ústavech jako laboranti.

Na obor se často hlásí studenti, kteří mají vztah k přírodním vědám a nacházejí v nich smysl i krásu. Výuka probíhá převážně v budově na Navrátilově ulici, která slouží jako kmenové zázemí také pro obor veterinářství.

Někteří absolventi tohoto oboru se na naši školu vrátili jako vyučující odborných předmětů – například Mgr. Petr Martin Mamula, Ing. Ondřej Kolín, Lukáš Patočka a má maličkost.

Studenti se naučí:

- odborně pracovat v laboratořích biologie a chemie
- orientovat se v systematice a stavbě organismů
- zhodnotit postavení organismů v potravních řetězcích a vlivy ekologických faktorů
- vyhodnocovat výsledky vlastní laboratorní práce
- komunikovat v anglickém a německém jazyce
- prohlubovat teoretické i praktické znalosti v biologii a chemii
- zasazení znalostí chemie a biologie i do potravinářského průmyslu



Veterinářství - prof. Trnková



Studijní obor Veterinářství je koncipován tak, aby reflektoval poptávku na trhu práce po odborných technikách s veterinárním a zootechnickým vzděláním.

Absolventi tohoto oboru naleznou uplatnění jako laboranti, asistenti veterinárního lékaře, veterinární technici, inseminační technici, pracovníci ve státní správě, v plemenářských podnicích, ale i v krmivářském a potravinářském průmyslu.

U našich studentů je vidět obrovská láska ke zvířatům, což je také důvod, proč k nám nastupují. Chtějí pracovat se zvířaty, chtějí mít možnost zachraňovat a zlepšovat životy zvířat. Během studia poznají, že je to práce, která má opravdový smysl, je prospěšná, ale také nesmírně náročná. Vidí zvířata trpět, umírat a musí se mnohokrát vyrovnat s nepříjemným a mnohdy i arogantním jednáním ze strany majitelů. Lidé jsou frustrováni, nešťastní z onemocnění svého domácího miláčka a tak si velmi často vybíjejí toto své zoufalství na personálu, který se snaží jejich zvířeti pomoci. Studentům tedy i z tohoto důvodu umožňujeme ve 4. ročníku nad rámec výuky dobrovolný seminář Psychologie, kde se je snaží Ing., PhDr. Ludmila Malinová Ph.D naučit, jak takové situace emočně zvládat, což je nesmírně důležité nejen pro ošetřované zvíře, ale i pro psychohygienu ošetřujícího personálu.

Žáci se naučí:

- Zhodnotit vnější a vnitřní příčiny nemocí zvířat
- Zhodnotit zdravotní stav a kondici zvířete
- Asistovat veterinárnímu lékaři při chirurgických a léčebných zákrocích
- Pracovat jako veterinární dozor
- Odebírat vzorky k laboratornímu vyšetření a provádět ho
- Správně řešit úkoly spojené s hygienou chovu
- Hodnotit dodržování welfare zvířat
- Základní zootechnické dovednosti v chovech zájmových zvířat

Nesnězeno - aplikace mnoha chutí

Možná vás už někdy trápila myšlenka toho, že obchody a restaurace vyhazují spoustu nevyužitého jídla jenom proto, že je těsně před datem spotřeby. No ale co když existuje cesta, jak tomu zabránit, a ještě k tomu si dát levnou a dobrou večeři nebo snídani?

TEREZA TICHOTOVÁ, 2. G
SÁRA ŠIMKOVÁ, 1. B

Co to je a jak to funguje?

Projekt Nesnězeno začal v Brně v roce 2018 jako pokus o redukci vyhazovaného jídla z obchodů a restaurací. Je to bezplatná aplikace, která vám vpár jednoduchých kroků umožní koupit si jídlo, které by se jinak vyhodilo. Funguje velmi jednoduše – do aplikace zadáte svoji adresu a vyhledávač vám automaticky vyhledá blízké podniky, které jsou do projektu zapojeny. Vy si pak vyberete to, co chcete, zakliknete, online zaplatíte a pak už jídlo v daném čase vyzvednete. Další obrovskou výhodou je fakt, že všechny produkty jsou minimálně o 50 % zlevněny.

Co si tedy můžu koupit?

Nabídka produktů je opravdu velká! Můžete si koupit například dezerty, hlavní jídla, sendviče, pečivo, smíšené potraviny, veganské nebo



Aplikace Nesnězeno

vegetariánské dobroty, a dokonce i květiny. Do projektu je zapojeno spousta malých bister a občůdků, ale i známé podniky, které všichni znáte – například Starbucks, Minit anebo Penny. Je tedy rozhodně z čeho vybírat a myslím si, že úplně každý si něco najde. Stačí jenom otevřít jejich webové stránky nebo aplikaci a už se vám zblíhají sliny!

Co si tedy můžu koupit?

Nabídka produktů je opravdu velká! Můžete si koupit například dezerty, hlavní jídla, sendviče, pečivo, smíšené potraviny, veganské nebo vegetariánské dobroty, a dokonce i květiny. Do projektu je zapojeno spousta malých bister a občůdků, ale i známé podniky, které všichni znáte – například Starbucks, Minit anebo Penny. Je tedy rozhodně z čeho vybírat a myslím si, že úplně každý si něco najde. Stačí jenom

otevřít jejich webové stránky nebo aplikaci a už se vám zbíhají sliny!

A co můžete v balíčku od Penny za 79,- očekávat?

Obsah může být různorodý, a proto nemějte očekávání na konkrétní potraviny. Například já obdržela balení Sedlčanského hermelínu na gril (4 ks), které by normálně stálo přes sto korun. Dále pak dvě kaiserky, čtyři snídaňové bagetky, jednu žlutou papriku a půl kilové balení bílého hroznového vína. I když není vše úplně čerstvé, nic není zkažené a po expiraci a z ekonomického hlediska se to vyplatí!



foto Tereza Tichotová

TasteTown

Samozřejmě existuje spousta jiných aplikací, které vám pomůžou svýběrem výjimečné a levné večeře. Jednou z nich je TasteTown, aplikace zaměřená na objevování nových podniků. Hlavní myšlenka je poskytnout uživatelům aplikace široký výběr nových míst, kam můžou zajít a najíst se. Aplikace funguje přes takzvané DEALy. DEAL je nabídka, kterou si vyberete, může to být třeba nějaké zlevněné jídlo nebo akce 1+1 zdarma. Snad jedinou nevýhodou je, že na rozdíl od Nesněžena, je tato aplikace zpoplatněna. Pokud ji však budete používat pravidelně, určitě se to vyplatí.



Starbucks - Nesněženo (foto Ing. Dlabal)



Aplikace TasteTown

S Podskalskou proti proudu

- 112. pražské Primátorky

Voda, déšť, vítr a silná vůle. Tak by se dalo popsat dobrodružství naší odvážné školní posádky, která se letos vydala vstříc závodu s více než stoletou tradicí. Řeč je o 112. ročníku legendárních Primátorek Skupiny ČEZ.

TAMARA MACKOVÁ (ABSOLVENTKA)

Jak vypadala lodní sestava?

Posádku tvořili:

- Dorka (čerstvá maturantka z 4.G)
- Helča a Filip z 2.G
- Eda a Šimon z 1.G



Podskalácká parta (foto Tereza Tichotová)

Jeli čtyřku s kormidelníkem, neboli označováno jako 4+, kde plus značí kormidelníka, tedy toho, kdo udává směr. Takový typ veslování spadá do tzv. párového veslování, kde má každý jedno pádlo. Na rozdíl od tradiční osmiveslice, která se pro tento závod používá, ale u jiných kategorií, je tato loď pomalejší, ale stále rychlá.

Přestože bylo velmi špatné počasí, naše veslaře to neodradilo a ani jejich školní fanklub plný spolužáků, kamarádů a učitelů, kteří naše veslaře neustále povzbuzovali. Sice se naše pětka umístila v tomto závodě na posledním místě, ale jak sama jedna ze soutěžících veslařek Dorka uvedla: „Nešlo o to vyhrát, ale spíš se zúčastnit a reprezentovat Podskalskou.“

A jak to vypadalo s tréninkem?

Na rozdíl od jiných týmů naše posádka neprošla týdenním tréninkovým drilem. Jejich trénink byl jeden jediný – a jeho hlavním cílem bylo, naučit kormidelníka Šimona, co má vlastně dělat.

A kdo že je Šimon?

Student z 1.G, který se k této roli dostal doslova „jako slepý k houslím“ – nikdy předtím neseděl v lodi, natož aby řídil. Ale šel do toho se vším, co měl. Ukázal srdce, kuráž a odvahu – a to je v tomhle sportu víc než perfektní technika.

**Nám nezbývá než pogratulovat a popřát
hodně štěstí v dalších Primátorkách!**



foto Tereza Tichotová



Rozhovor s profesorem Beněm

Profesor, známý nejen svou bohatou sbírkou veselých ponožek, se v tomto rozhovoru podělil o svou cestu k učitelskému povolání, své zkušenosti s výukou němčiny a humanitních věd, a i o své volnočasové aktivity.

Přečtěte si, co by vzkázal studentům a proč je podle něj důležité skutečně žít, a ne pouze přežívat.

TEREZA TICHOTOVÁ, 2. G



foto Ella Dědová

Jak dlouho na Podskalské učíte a jaké byly vaše začátky?

Na Podskalské učím už dost dlouho, od roku 2000, takže letos to je 25 let. Původně jsem učil jen na VOŠce a na obchodní akademii pro studium při zaměstnání tady v Podskalské a po sloučení se střední potravinářskou jsem tak nějak přirozeně začal učit i na ní. Jinak celkově učím už 30 let. Předtím (a chvíli i souběžně s Podskalskou) jsem ještě učil na základní škole v Modřanech, na které jsem byl já sám žákem.

O učení jsem původně ani neuvažoval, ale když jsem chodil na gympl do třetího ročníku, tak jsem se přihlásil do soutěže O poklad Anežky České, to byla taková televizní soutěž o české historii, kterou uváděl Marek Eben. A já mám dějiny opravdu moc rád, je to můj koníček. Když jsem pak odmaturoval, tak na té základní škole vážně onemocněla učitelka dějepisu a sháněl se někdo na zástup. Protože vedení ZŠ vědělo o mé účasti v té soutěži, tak mě kontaktovali a já nastoupil. Chytlo mě to tak, že jsem u učení už zůstal.

Jak jste se naučil mluvit německy?

Moje rodina pochází ze Sudet, konkrétně ze Šluknovského výběžku. Spousta příbuzných a známých je i přímo z Německa, takže jsem k němčině měl velice blízko. I když jsem generace, která měla ještě ruštinu, tak jsem si ji na střední zvolil jako první jazyk, pak jsem vní pokračoval i na vysoké. Takže to byl takový přirozený výběr tohoto jazyka.

Učíte německy i své dcery doma?

Nedá se říct, že bychom dcery přímo německy učili, ale občas i doma s manželkou něco německy prohodíme, takže holky (hlavně ta starší) už něco pochytila a němčina se jí líbí, sama se rozhodla se ji učit zatím přes *Duolingo*. A protože chodí do třídy s rozšířenou výukou jazyků, tak od září si ji sama vybrala jako další cizí jazyk. Má takové přání – chtěla by jít studovat na česko-německé gymnázium v Pirně, v čemž ji s manželkou podporujeme.

Proč učíte zrovna němčinu a humanitní vědy a co máte/učíte raději?

Na němčině mě baví ta možnost kreativity a ta možná variace použití nejrozumnějších metod, možnost hrát si, používat moderní technologie, ale přitom se učit. Ani v němčině, ani v ZSV nejsem úplně tradiční výkladový učitel, mám rád kontakt s žáky, diskusi a poznání jejich osobností, to mi oba předměty umožňují, to je to, proč rád učím. Ten kontakt s mladými lidmi mě fakt nabíjí! S angličtinou jsem na tom podstatně hůře. Sice jsem se ji učil na střední, takže rozumím, a zvládnou se i domluvit, ale jinak je to můj slabý článek. Vzhledem k tomu, že ji v praxi moc nepoužívám, měl bych s tím něco udělat. Jazyk je zkrátka o jeho praktickém používání.

Jak jste se poznal se svou ženou? Šli jste učit na školu společně?

Učit jsme spolu nešli, poznali jsme se až tady na Podskalské. Já už jsem tady delší dobu pracoval a moje kolegyně němčinářka měla vážný úraz a vedení školy hledalo někdo na záskok. No, a manželka nastoupila, posadili ji k nám do kabinetu, relativně dlouhou dobu jsme si ještě vykali a pak jsem ji jednou pozval na rande na koncert kapely No Name a přerostlo to ve vztah. Od té doby, co nastoupila, stále sedíme pořád ve stejném kabinetu a na stejném místě vedle sebe. Spousta lidí nechápe, že to zvládneme, protože se vlastně vidíme 24 hodin denně, doma i ve škole. I když se to nezdá, tak my se vlastně ve škole skoro nevidíme, každý učíme v jiné hodiny, něco někde musíte vyřídit, oběhat, řešit s žáky atd. Tak záležitosti ze školy probíráme i doma. Dcerky třeba nechápou, že přijdeme domů a bavíme se o něčem z práce, když jsme celý den spolu (směje se). Takže náš osobní život je hodně propojený i s tím profesním.

Co si myslíte, že je v dnešní době pro studenty nejtěžší?

V dnešní době, oproti té, ve které jsem byl já sám studentem, je to obrovské množství informací. Ty se valí na studenty a pak ne všichni jsou schopni je správně vyhodnotit a pracovat s nimi. Na jednu stranu je to velká výhoda, že je k tomu snadný přístup, díky internetu. Ale na druhou stranu je to i zlý pán.

Potom je to nízká adaptabilita na nějakou míru zátěže. Mám pocit, že pokud napoprvé neuspějí, tak se jim hned boří svět a chtějí vše vzdát. Chybí mi u nich nějaká dávka vnitřní síly a motivace chtít překlenout problém. Např. na VOŠce, studenti neuspěli na první pokus u zkoušky, samozřejmě měli šanci na opravu v dalších termínech, ale oni místo toho ukončili studium.

Pak mi u nich chybí vůle něčeho dosáhnout, seberealizace, dnešním žákům stačí mít 3, 4 bez námahy, proč udělat něco navíc a mít 1? 3 je přeci dobrá. To mi vadí, když vidím, že ten potenciál u nich je.



foto Mgr. Beňo

Co děláte rád ve svém volném čase?

Já ho mám celkem málo, kvůli práci ať už ve škole, nebo díky dalším aktivitám mimo ni. S manželkou chceme trávit co nejvíce toho volného času o víkendu s dětmi. Pravidelně o víkendech pořádáme různé výlety a víkendové aktivity (např. zámky, hrady, zoo, muzea apod.). Když ho věnuji sám sobě, tak je to cestování, dříve jsem hrál volejbal, ale po operaci kolene už pravidelně nemůžu. Rád si vyluštím nějakou křížovku, přečtu nějakou zajímavou knihu nebo shlédnu v televizi nějaký film nebo seriál, který musí mít nějakou myšlenku. To nejčastěji naplňuje produkce ČT (doporučuje např. český seriál *Ochránce*, ukrajinský *Řidička*, izraelský *Fauda* apod.).

Jakou hudbu posloucháte?

Nemám úplně vyhraněný styl, poslouchám různé interprety, české i zahraniční, od poslechu tvrdé muziky odběhnu klidně i k poslechu dechovky, třeba někde na Moravě na rodinné oslavě. Ale nejradši mám česko-slovenskou hudbu, střední proud. Naším rodinným oblíbencem je Marek Ztracený, zrovna za 14 dní jdeme celá rodina na koncert, Mirai apod. Mojí top zpěvačkou je Hana Zagorová, má chytré texty o životě, které si často psala sama. Hlavně její šansonové písničky jsou top, i když jste jiná generace, zkuste si je někdy poslechnout, ta moudrost v nich schovaná, to je něco neuvěřitelného.



foto Mgr. Beňo

Vy děláte i kurzy pro vězně, co je jejich obsahem?

Dělám to pro organizaci Za Branou, která pomáhá osobám ve výkonu trestu. Kvůli izolaci od okolního světa nemají takový přístup k informacím o aktuálním dění. Cílem je, aby neztratili styk se soudobým světem. A to ať už ve vztahu k politice, volbám, změnám zákonů nebo k mezinárodnímu dění. Je to čistě korespondenční kurz, takže se s nimi osobně nesetkávám, znají pouze moje jméno. Funguje to tak, že jim připravím materiály do obálky, pošlu je poštou a od nich mi ty materiály přijdou zpět vypracované. Mají dokonce i závěrečné testy. Dalo by se to přirovnat k úkolům a testům ze ZSV tady na škole. I proto v rámci výuky ZSV na gymnáziu zařazují jako jednu z exkurzí právě exkurzi do věznici na Ruzyni.

Jaký je váš názor na filmy nebo seriály s právní tematikou a jak moc se odchyľují od skutečné reality?

Záleží, například americké jsou založeny na úplně jiném typu práva. Pak na záměru, jestli je cíl filmu nebo seriálu být zábavní, populární nebo má zobrazovat skutečnou realitu. Takovéto projekty mohou mít i určitou vzdělávací hodnotu, aby lidi věděli, jak to prostředí vypadá, jak to chodí například u soudu: kam se mají postavit, kdy mají co říct, jakou roli hraje státní zástupce apod. Ale negativum je, že to dost často tu realitu věrně nezobrazuje zkresluje a divák ji vnímá zkresleně.

Nejde si nevšimnout kombinace vašich každodenních outfitů. Proč nosíte tak extravagantní ponožky?

Nemyslím si, že jsou úplně extravagantní, ale spíše veselé. Vzniklo to tak, že úplně první jsem dostal před několika lety od manželky, když ještě nebyly v módě v takové velké míře jako dnes. Snažím se je sladit i s vrškem nebo třeba s tématy, která probíráme v hodinách. Například když v němčině máme dopravní prostředky, tak si vezmu třeba ponožky s autíčky nebo letadly. Baví mě na tom to, že se to studentům líbí. Dali mi i najevo, že je to něco, co ke mně patří. Je to pro ně zážitková věc, někteří se i těší, jaké si vezmu další den. Jsou dokonce i studenti, kteří mi na konci roku nějaké dávají jako dárek. Tím se i má sbírka rozšiřuje (pozn. redakce: velikost 45-46).

Také si nejde nevšimnout vašeho tetování. Jaký je jeho význam?

Tak já jich mám víc než jenom to jedno, které studenti běžně vidávají. Celkem jsou tři, je to pro mě dost návykové, u prvního jsem odcházel s domluvenou schůzkou na další tetování, u druhého se schůzkou na třetí, tak jsem stím raději přestal, abych nebyl jak omalovánky (směje se). Ale třeba zase jednou... Žáci si toho jednoho určitě všimnou a asi jsem pro ně i zajímavější, ale samozřejmě jsem si je nechal udělat z osobních důvodů. Studenty zajímá často jejich význam, který ale nebudu prozrazovat, vždy jim říkám: „Řeknu Vám to až po maturitě!“ Aspoň se mají na co těšit. Na předloktí levé ruky mám kartuš, ve které je hieroglyfický zápis, na levém rameni mám čínský znak svého horoskopu, což je had. Na pravém rameni červeno-černé designové tetování, všechna jsem si navrhoval sám.

Co byste chtěl vzkázat čtenářům?

Ať Podskalák čtou, protože je super. Jsem moc rád, že se toho někdo ujal a dal tomu hezký ráz. Pak bych jim přál, aby všichni úspěšně zvládli to, co je čeká. Aby byli v životě šťastní a žili život tak, jak ho chtějí žít, ale samozřejmě bez určitých pravidel to nejde. Ať ten život skutečně žijí, ne pouze přežívají. Ať ho žijí tak, aby se za sebe nemuseli stydět, aby v každé situaci byli opravdovými lidmi a byli na sebe pyšní.



foto Tereza Tichotová



foto Mgr. Martin Beňo

Jak probíhala druhá část výměnného pobytu?

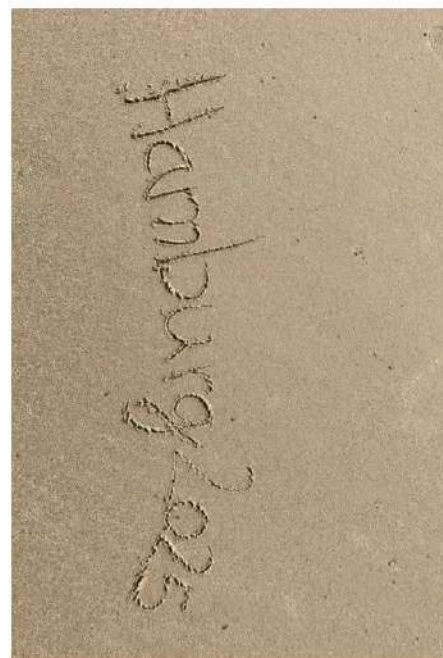
V předešlém čísle jsme vám představili letošní výměnný pobyt studentů. Pobyt byl zahájen příjezdem sousedů z Německa k nám na školu. Koncem května odjeli na oplátku čeští studenti do Hamburku. Umělá inteligence a technologie byla tématem pobytů. Studenti si vedle výuky v cizí zemi interaktivně prošli hostitelské město. Pohled na celý pobyt nám poskytla Mgr. Beňová a studentka z 1. G.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 3. G

Během pobytu německých studentů v Praze byl společný program sestaven z poznávání památek za pomoci umělé inteligence, přednášky s názvem Člověk v době umělé inteligence, ale také nechyběly sportovní aktivity. V podobném duchu probíhala druhá část výměnného pobytu v Hamburku. Studenti dostali za úkol natočit krátký film, který byl spojený s poznáváním města. Společně s tím navštívili firmu Apple, kde se naučili stříh videa či práci se zvukem. Součástí programu byla také prohlídka v muzeu Klimahaus, které bychom mohli přirovnat k liberecké iQLANDII.

Pedagogický doprovod z Podskalské obstaraly profesorky Mgr. Beňová a Mgr. Galeová. Trávily se studenty čas ve škole i mimo ni. Nás zajímalo, jak vypadal jejich volný čas v německém městě. Během volného dne vyrazila profesorka Galeová na nedaleké pobřeží, kde je možné pozorovat tuleně, kteří se zde volně pohybují. Město Hamburk tak letos bylo nejen ve znamení technologií, ale také poznávání přírody.

Každý rok je pořádán výměnný pobyt do Hamburku, vždy s jiným tématem. V plánování je pobyt i na rok nadcházející. Dle slov profesorky Beňové je atmosféra mezi školami velice přátelská a obě strany se těší ze vzájemné spolupráce. Díky významné finanční podpoře Česko-německého fondu budoucnosti je hrazeno až sedmdesát procent všech nákladů. Studenta tak pobyt vyjde na zhruba 3 000 až 4 000 Kč.



Jedno ze sportovních aktivit bylo lanové centrum



ROZHOVOR

Od školních lavic k přístavům

Rozhovor s Eliškou Rumlovou z 1. G

EMÍLIE ŠMERÁKOVÁ, 1. G

Od kdy do kdy probíhal pobyt?

Pobyt probíhal od 17.5. do 23.5.

Proč jsi se rozhodla pobyt absolvovat? Co tě nejvíce nadchlo, když jsi se o pobytu dozvěděla?

Když jsem odcházela ze základky, tak nám naše učitelka řekla, že kdykoli budeme mít možnost vycestovat, ať se toho chopíme, protože naše vzpomínky nám nikdo nevezme. Chtěla jsem to zkusit, protože jsem to nikdy předtím nezkusila. Řekla jsem si, že je načase vyjít ze své komfortní zóny a jet.

Co jsi od pobytu očekávala a co tě vůbec nenapadlo, že zažiješ?

Čekala jsem, že se seznámím s novými lidmi a uvidím Hamburk z jiné stránky. Nečekala jsem, že se skamarádím s člověkem, u kterého jsem bydlela. Jmenoval se Justus. Také mě překvapilo to, jak jsem si to užila. Moc jsem se tam netěšila.

Jak bys zhodnotila využití svých znalostí němčiny v praxi?

Vždycky jsme se nějak domluvili. Většinou jsme s kamarády Justuse šli do města. Někdy jsem byla unavená a šli jsme domů. Záleželo na programu, který jsme ten den měli.

Měla jsi problém domluvit se?

Upřímně jsem němčinu skoro vůbec nepoužila, mluvila jsem jen anglicky. Občas, když si doma spolu povídali, tak jsem rozuměla pár slovům.

Z jakého důvodu bys pobyt doporučila/nedoporučila a proč?

Je to něco nového, hodně jiné, mnohdy až šílené. Poznáte nové lidi, kulturu a celkově vás to obohatí. Nedoporučuji tam jet, pokud s vámi nejede někdo, s kým se bavíte. Protože jsem si tam občas připadala sama a neměla se s kým bavit.

Chceš za rok vyrazit i ty?

Přihlas se už teď!



Účastníci

- 15 českých studentů + 15 německých studentů
- ubytování v hostitelských rodinách

Termíny

- 19. - 26. března 2026 - > návštěva německých studentů v Praze
- 30. května - 5. června 2026 - > návštěva českých studentů v Hamburku

Společné téma - „Never again“

- demokracie a její hodnoty
- reflexe a kritické posouzení historických událostí 20. století
- porozumění významu svobody a lidských práv

Hlavní cíle výměny

- vzájemné poznání a porozumění mezi studenty z ČR a Německa
- prohloubení jazykových dovedností

Další společné aktivity

- poznávání kulturních odlišností
- objevování krás Prahy a Hamburku
- teambuildingové a zážitkové aktivity

Organizace a doprovod

- tandem - Mgr. Petra Galeová a Mgr. Zuzana Beňová
- vyplněnou přihlášku odevzdat do 27. června 2026

Přínos pro studenty

- nové zkušenosti a přátelství
- osobní růst a větší otevřenost vůči jiným kulturám
- hlubší porozumění dějinám a současnosti

Informace k pobytu poskytla prof. Galeová.



Závody Bcross challenge (foto 1, 2, 3)

Moje motivace je vědět, proč to dělám

Amálie Peterková (3. A), která již 3 roky dělá CrossFit, povídá o tom, jak je cvičení chvílemi náročné a co by doporučila začátečníkům. Kvůli ložskému zranění má takzvanou off season. Přestože se považuje za soutěživého člověka, musí se závodama počkat, aby se mohla opět dostat do formy.

ROZÁLIE FINGEROVÁ, 3. G

Mohla bys nám na začátek představit CrossFit a říct, v čem se liší od běžného cvičení v posilovně?

Základ CrossFitu, podobně jako u běžného cvičení v posilovně, je silový trénink, ale kromě toho velkou část tvoří vzpírání (trh - neboli snatch a přemístění s nadhozem - clean a jerk). Také do CrossFitu řadíme gymnastické cviky, jako jsou chůze na rukách, muscle upy, přitahy na hrazdce, šplh na laně, dále pak běhání a plavání.

Ale to kouzlo je v tom, že by měl být člověk připraven úplně na vše a měl by být schopen se adaptovat, protože na závodech jeden event může trvat třeba dvě minuty, ale i čtyřicet minut.

Co tě dovedlo právě ke CrossFitu?

Ke CrossFitu jsem se dostala úplnou náhodou. Dřív jsem jezdila na koních a potom, co jsem s tím přestala, jsem chtěla najít sport, ve kterém budu moct závodit, i když s tím začnu docela pozdě, protože

jsem dost soutěživá. No a na Instagramu jsem viděla video z CrossFitových závodů a řekla jsem si, že to musím zkusit. jsem dost soutěživá. No a na Instagramu jsem viděla video z CrossFitových závodů a řekla jsem si, že to musím zkusit.

Jak často trénuješ a máš speciální jídelníček?

Momentálně trénuji pětkrát týdně, plus chodím jednou týdně běhat nebo plavat. Speciální jídelníček nemám, ale v první řadě se snažím, abych jedla dost a také se snažím strategicky rozvrhnout, kdy co jím – sacharidy před tréninkem, bílkoviny po tréninku a tak dále.

Máš potřebnou výbavu pro cvičení a kolik peněz je třeba investovat?

Potřebná výbava je vlastně CrossFitový gym, ale vše se dá přizpůsobit, když to člověk dělá jen pro radost.

Samozřejmě v každém gymu je členství jinak drahé, ale měsíční cena se pohybuje okolo 1 700 Kč. Plus trenér, to samozřejmě záleží, ale v Česku je cena kolem 2 200 Kč měsíčně. Také lze chodit jen na hodiny CrossFitu, které jsou většinou v ceně členství. Jinak určitě je potřeba mít vhodné boty (cca 3 000 Kč), popřípadě boty na vzpírání (cca 4 000 Kč). A potom, pokud člověk závodí, tak se platí startovné, cesta, ubytování, fyzioterapie a spousta dalšího... No levný sport to asi úplně není.

Jak funguje závodění v CrossFitu?

V CrossFitu to funguje tak, že se jezdí třeba na dva závody za rok, protože tomu předchází dlouhá příprava a tak. A tím, že



se první rok spíše učí ty cviky, tak těch závodů za sebou tolik nemám. Věnuji se totiž CrossFitu 3 roky.

Kterých závodů jsi se tedy zúčastnila?

Zúčastnila jsem se několika závodů v Česku v teen kategorii, což je kategorie od 15 do 18 let. Teď už musím závodit v elite kategorii (to je kategorie od 18 do 35 let), jen je ten přechod vždy náročný. Měla jsem v plánu teď závodit ve Francii a v Holandsku, ale bohužel jsem řešila zranění, a tak mám neplánovaně už rok off season.

Jaký je tvůj největší dosavadní úspěch?

Byla jsem třetí na tou dobou největších závodech v České republice v teen kategorii. A potom jsem se kvalifikovala na závody do Francie, kam jsem teda bohužel nemohla jet, kvůli zranění. Ale už jen ta samotná kvalifikace bych řekla, že byl největší úspěch.

Pro koho je trénink vhodný?

CrossFit je vhodný úplně pro každého, je to hodně komplexní, a tak si každý najde

to, co ho baví. Rozhodně to není tak, že pokud začneš dělat CrossFit, tak hned musíš umět všechny cviky. CrossFit komunita je dost přátelská, každý ti rád pomůže, můžeš trénovat sám nebo ve skupině, to je jenom na tobě.

Co bys doporučila lidem, kteří chtějí s CrossFitem začít?

Pokud chceš s CrossFitem začít, doporučila bych si najít CrossFitový gym, který máš blízko a tam bych se přihlásila na OnRamp kurz. To je kurz pro začátečníky, který pořádá jednou za čas každý gym, tam tě naučí úplné základy - například jak udělat správně dřep, jak správně dýchat, ale i techniku vzpírání. Pak si můžeš najít trenéra nebo chodit na lekce, chce to být trpělivý a půjde to čím dál lépe.

Co je pro tebe motivací, když ti dochází síly?

Určitě to je náročné, často toho mám hodně. Jsem unavená a nebo to prostě nejde tak, jak bych si představovala. Tím tak moje motivace, když bych nejraději místo tréninku šla domů, je vědět, proč to dělám. Chci být lepší, než jsem byla před rokem a konečně si bez zranění zazávodit na velkých závodech. A když už ani tahle motivace nestačí, mám skvělého trenéra, který mě vždy podpoří a pochopí.



Botanická zahrada Na Slupi – kam vyrazit ve volném čase?

Jak asi většina z vás ví, pár metrů od naší školy se nachází botanická zahrada. Co se tam dá ale zažít?

SÁRA ŠIMKOVÁ 1.B

Botanická zahrada Přírodovědné fakulty UK se nachází v ulici Na Slupi, což je zhruba 430 metrů od hlavní budovy naší školy. Původně byla založena na Smíchově v roce 1775, ale kvůli velkým povodním v roce 1890 byla přemístěna na Nové Město, kde zůstala dodnes.

Hned u vstupu najdete tři velké skleníky – tropický, subtropický a horní. Můžete zde pozorovat třeba citrusy, sukulenty, kaktusy nebo tropické rostliny. V areálu můžete najít také geologický park a různé sbírky (například dubů, růží nebo jehličnanů). Většina zahrady je věnována rostlinám z celého světa.



Botanická zahrada (bz-uk.cz)

Pokud už však znáte celou zahradu skrz naskrz a hledáte něco nového, určitě využijte tematické akce, které se v botanické zahradě pravidelně pořádají. Tenhle měsíc se konaly hned dvě – výstava Kaktusy a sukulenty a Velká výstava bezobratlých. Na výstavě Kaktusy a sukulenty jste si mohli prohlédnout velkou škálu druhů a koupit si nějakou rostlinku domů.



Ilustrační obrázek

Na Velké výstavě bezobratlých jsem se byla sama podívat a můžu říct, že předčila má očekávání. Byly to v podstatě tři velké průchozí stany a v nich stoly s akvárii a terárii. Byl tam jak hmyz, tak třeba pavouci, raci, kraby a šneci z České republiky, ale i ze světa. Ale ta nejlepší část byla to, že jsem si mohla nějaké potvůrky podržet nebo alespoň pohladit. Já jsem měla na ruce švába egyptského, ale mohli jste si pohladit i jiné brouky anebo třeba právě toho kraba.

Botanická zahrada pořádá ale i jiné, kulturně zaměřené akce, což by ne každý očekával. V následujících měsících se tam konají hned dva koncerty a výstava soch a obrazů. Určitě stojí za to, podívat se na jejich webové stránky, jelikož mají vážně velkou škálu akcí a myslím si, že si každý něco vybere!

Zelené, nebo červené tlačítko?

DORA HERMÍNA LIŠKOVÁ 1.B

Stele do obličeje začal zářit monitor. Přihlásila se do experimentu jako pokusný králík. Chtěla si koupit novou tašku a její současná práce by jí na to rozhodně nevydělala. Navíc se tohle nezdálo jako špatný nápad. Reklama, i doktorka, která ji před pár minutami nechala v místnosti samotnou, se zdály profesionální. Šlo o rozeznávání lidských tváří. Co se ještě lidem zdálo lidské a co ne. Doktorka Stele vysvětlila, že na počítači se budou ukazovat obličeje a vše, co ona má dělat, je zmáčknout buď červené tlačítko, pokud by se jí osoba na obrázku zdála podivná, anebo tlačítko zelené, pokud se jí osoba na obrázku bude zdát normální.

Stela se podívala na obrázek. Z monitoru na ní koukala malá holčička s culíky na hlavě. Úsměv děvčete Stelu zahrál u srdce a klikla na zelené tlačítko s myšlenkou, že tohle bude nejsnazších šest tisíc v jejím životě. Další fotka nebyla nijak zvláštní. Nějaký obyčejný muž, u kterého by nebyla překvapena, kdyby ho viděla ve vlaku cestou domů. Zelené tlačítko. Následující fotka nebyla nijak překvapivá, ale vysloužila si červené tlačítko. Byl to jeden z těch hyperrealistických robotů, kteří měli vypadat jako lidé, ale prostě nějak nevypadali.

Dalších několik fotek odklikala bez hlubších myšlenek. Ale zarazila se na jedné fotce. Nadzvedla obočí a fotku si prohlédla pořádně. Nebylo by to tím, že by fotografie byla tak těžko rozeznatelná. Tuhle fotku už totiž viděla. Už jí na monitor skočila tak osm fotek zpátky. Když fotku viděla poprvé, zmáčkla červené tlačítko. Muž měl na fotce očividně oči moc daleko od sebe a ústa zhnusená způsobem, který ani nevěděla, jak popsat. Teď na monitoru byl vidět ten stejný muž, jen měl oči o trochu blíže u sebe. Zdál se... normálnější. Ale Stela klikla na rudé tlačítko. Rty stále měl zohyzdžené, oči bez života, nos na špatném místě.

Jenže za pět fotek se tam opět objevila mužova tvář. Stela ztuhla, když ho tam viděla znovu. Oči měl v perfektním pořádku. Jen jí připomínaly ten

prázdný pohled, když jí zemřel dědeček, ale nezavřel oči. Stela se při té vzpomínce otřásla. Oči mrtvoly. Ruka jí bouchla do červeného tlačítka.

Tři normální fotky a ten, teď už známý, obličej se opět objevil. Byla to snad chyba programu? Stela pohlédla na dveře, jestli ji doktorka nepřijde osvobodit od toho prapodivného člověka na monitoru, ale dveře zůstaly zavřené a Stela v místnosti byla stále osamocená. Ještě jednou si muže na obrazovce prohlédla. Oči v pořádku. Bez života, ale v pořádku. Nos byl rozhodně o něco lepší. Už nebyl na špatném místě, ba ani nakřivo. Ale ústa stále ukazovala tisíce miniaturních křivých zoubků. Rty stále byly popraskané a špinavé od krve. Stela rychle zmáčkla červené tlačítko. Už na muže koukat nechtěla.

Ale ihned následující fotka byl opět on. Oči správné, nos správný, pusa špatná. Červené tlačítko.

Opakovalo se to znovu. Několikrát po sobě. Po každém kliknutí na červené tlačítko se zjevil muž a nikdo jiný. A tak nakonec Stela zmáčkla zelené tlačítko, i přes ohavnou pusu. Hlavně ať už není nucena ho vidět znovu.

Test skončil.

Doktorka vešla do místnosti za pár minut a začala Stele klást otázky, jak jí to šlo a následně vysvětlila, kde si může při odchodu vyzvednout peníze. Stela kývala, ale jinak byla myšlenkami mimo. Koukala na doktorku. Pak za ní ale někdo prošel. Stela ho spatřila jen na pár sekund, ale ten obličej se jí za posledních pár minut zažral do paměti tak, že už ho poznala ihned. Prošel za ní. Ten ohavný, stále znetvořený obličej teď prošel za doktorkou!

„Můžu jen vědět, proč se tam neustále opakovala jedna a ta stejná fotka jednoho člověka?“ zeptala se Stela doktorky. Odpověď se jí ale vůbec nelíbila.

„Stejná fotka? Jednoho jedince? Máme tam databázi obličejů různých lidí, slečno. Program má fungovat tak, že se fotografie neopakují. Zobrazovala se Vám tam stejná fotografie víckrát?“ otázala se doktorka.

Stela pokynula hlavou.

„V tom případě se nám musel porouchat systém. To je mi líto.“ povzdechla si doktorka.

„Ne, ale... ten obličej se měnil. To nemělo být součástí toho testu?“ vypadlo ze Stely rychleji, než se stihla zastavit.

„Měnil?“ zopakovala doktorka překvapeně. „Můžu Vás uklidnit, že to není možné. Pravděpodobně si Vaše mysl nebyla jistá, jak jste koukala takto dlouho na fotografie obličejů v kuse bez přestávky. Není šance, že se Vám fotografie mohly měnit. Máme tři sta fotografií různých osob a robotů a panenek. Žádná z nich se nemohla měnit.“ řekla doktorka a zapsala si na papír na stole nějakou poznámku o tom, že Stelina reakce byla upravování obličejů v její mysli. Poté Stelu vyprovodila ven.

Stela stála na nádraží a čekala na svůj vlak. Hleděla na lidi kolem. Maminka s dětmi, muž v saku, žena s tak dlouhými vlasy, že jí sahaly až po kolena, otec s miminkem v náruči, další rodinka, kde si děti užívaly zmrzlinu a TEN obličej. Ten zpropadený obličej. Těch tisícero miniaturních zubů zakrvácené a nacpané v puse na člověka moc velkou. Nos, který se z nějakého neznámého důvodu olupoval. Obočí moc daleko od očí. Kůže na tvářích stará a ošklivá, div držela při sobě. Řasy kompletně chyběly. A v neposlední řadě ty mrtvé oči, které teď civěly přesně zpátky na Stelu.

Básně našich studentů aneb kreativní duše na naší škole

Klíč

V mlze dítě ztratilo se,
nikdo právě neví kde jsem.

Ptají se, kde přesně je a dávají mu naděje,
že najdou je, že najdou je.

Časem mlha houstne více,
jen za svitu hvězd, měsíce má najít to, co potřebuje, kam chce
jít a co si přeje.

Čas nepočká, než rozhodne se, jestli dítě chce jít lesem, nebo
snad i kolem skal, v tom je teprv cítit žal.

Dítě se táže, kudy jít má, jestli tu, či tam zahnout se dá.

Kolem nikdo nečeká a čas už zámek zamyká - za dveřmi
budoucnosti.

Nečekejte, prosím, ctnosti od okolního dění.
Nechci ukončit to špatně, takhle to fakt není ale-

Kdo podal mu ruku co? Kdo pomohl mu? nikdo.

Dítě v mlze našlo se. Samo.

Nenašlo a přece našlo.

Promrzlé a poškrábané, vlasy větrem rozcuchané, a v mysli
ticho, tma.

Teď dítě je už dospělé, prošlo lekcí, nemyslím, že pomáhá to
mladistvým ztrácet se v mlze.

Příště, až uvidíš dítě v mlze, neutíkej, uklidni se. Ze zrcadla
mlhu setři a dítě najdeš rychle do tří.



BAT DUCK

