

Časopis budoucích zdravotníků a sociálních pracovníků



Moravskoslezský
kraj

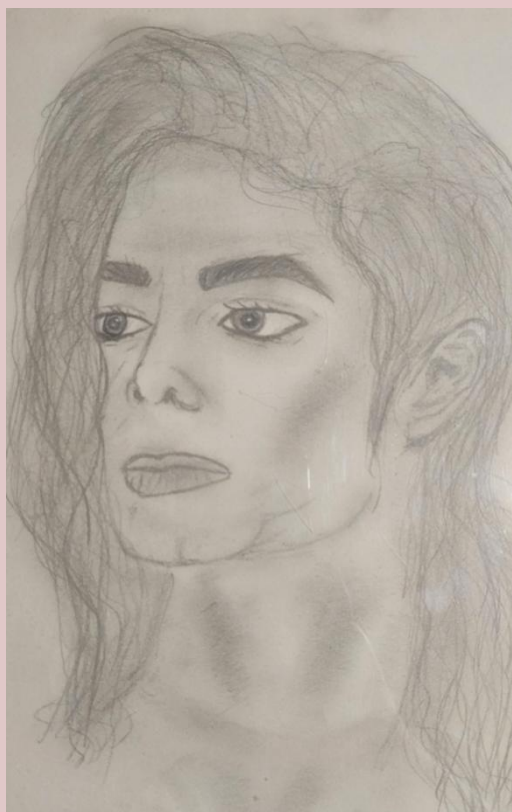
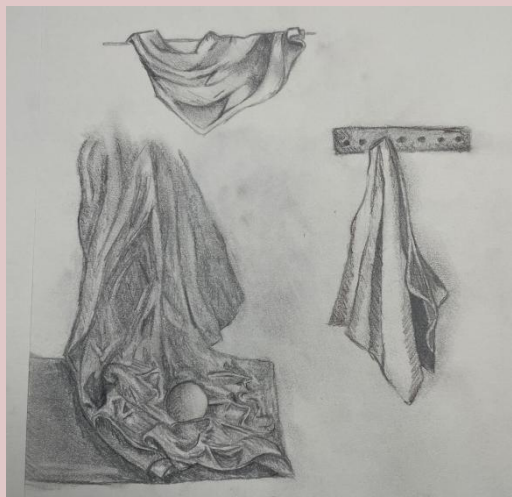


Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



VIVANT ZDRAVKAŘI!

Prosinec 2023



OBSAH

Editorial.....	str. 3
Exkurze do Anglie.....	str. 4
Praxe, praxe a zase praxe!.....	str. 6
Jdeme si pro titul?	str. 11
Adventní Rakousko.....	str. 12
Proč se žáci bojí přestupu na SŠ.....	str. 13
Umělá inteligence ano či ne?	str. 14
Adventní čas.....	str. 15



Poznáte díky textu a obrázkům uvnitř časopisu, kdo jsou autorky těchto kreseb a maleb?

EDITORIAL

Vážení a milí čtenáři,

opět po roce se Vám do rukou dostává nové číslo časopisu naší školy.

Chceme se v něm ještě ohlédnout za některými akcemi konce školního roku předešlého, ale také Vás seznámit s tím, co se u nás odehrálo během první zhruba třetiny tohoto roku. A že to u nás žije! Kultura, příroda a také její ochrana, sport, dobrovolnictví, různé soutěže, exkurze...

A k tomu všemu samozřejmě školní povinnosti, příprava na četné prověrky, zkoušení, referáty, na praxi... Právě praxi v různých podobách bude věnována velká část našeho časopisu. A texty doplní i krásná výtvarná díla našich talentovaných žákyň. Malbě se věnuje Claudia Broche z 2. C, kresbě Sarah Weiningerová z 2. C, kresbě portrétů známých osobností Lucie Králová taktéž z 2. C a digitální obrázky vytváří Natálie Mičková z 3. C.

Myslím, že můžeme s klidem říci, že se u nás ve škole i mimo ni opravdu nenudíme. Nedávno skončilo první čtvrtletí, ani se to nezdá, vždyť nám to připadá, že školní rok právě začal. A už klepou na dveře Vánoce. A po nich hned nastane ten všem žákům i učitelům dobře známý finiš, aby to pololetní vysvědčení vypadalo alespoň trochu k světu.

A tak mi dovolte, milí žáci, kolegyně a kolegové, ale i další čtenáři našeho časopisu, abych Vám za sebe popřála co nejpříjemnější prožití svátků vánočních, aby Vám Ježíšek přinesl do Vašich domovů zejména klid, lásku a porozumění, a v novém roce, ať se Vám všem daří, ať jste úspěšní, život ať Vás baví a hlavně ať jej prožijeme v míru a ve zdraví.

Radka Kulichová



Claudia Broche, 2. C



EXKURZE DO ANGLIE

Okouzující Anglie

Na začátku tohoto školního roku se uskutečnil zájezd do Anglie. Vyjžděli jsme brzo ráno ze školy. Hned v autobusu jsem usnula a pobudila se



až u Brna. Cesta byla opravdu dlouhá a únavná, jeli jsme totiž něco málo přes 28 hodin!

Po této zkušenosti bych už příště raději zvolila jinou dopravu, například letadlo. To je mnohem pohodlnější a rychlejší. Po příjezdu byli všichni unavení, ale i přesto stále přetrvávala skvělá nálada. Upřímně se mi nechtělo nikam chodit, ale ihned, když jsem uviděla Tower Bridge, se můj názor změnil. Bylo to opravdu nádherné.

První den jsme si prošli Londýn, a pak už zpátky do autobusu. Každý z nás měl přiřazenou rodinu, u které bydlel. Já se svými dvěma kamarádkami jsme byly ubytované u jedné paní s pejskem. Na první pohled se vše zdálo být bez problému, ale hned po příjezdu jsme zjistily, že opak je pravdou. Nešlo o nic strašného, ale „jen“ o tři psy a čtyři kočky. Což ve výsledku znamenalo, že tam vlastně nikdy nebyl klid. Ale konec konců jsme se i přesto do

druhého dne všechny vyspaly skvěle.

Dny utíkaly opravdu rychle a tolik památek, které jsme viděli, no zkrátka, bylo to úchvatné. Nezauly mě však jenom památky, ale hlavně lidé a doprava. Ptáte se, proč lidé a doprava? Je to jednoduché, lidé v Anglii jsou úplně jiní. Všichni vám se vším pomohou, jsou moc milí a ochotní. My jsme si s kamarádkou povídaly s prodávacem ve stánku, a i přes menší jazykovou bariéru jsme si rozuměli. V dopravě je to stejné, každý si řídí, jak chce, ale když někdo udělá chybu, nezačnou si hned nadávat. A to je vlastně asi to, co se mi líbilo nejvíce, nebyla to Winchesterská katedrála nebo snad Stonehenhe, ale byli to ti lidé a přístup všech.

Z Anglie odjíždím s velkým ponaučením, a to s tím, až budu dospělá, nechci žít v zemi, kde si navzájem nikdo nic nepřeje, ale v zemi, kde jsou chápající lidé. Proto jestli máte tu možnost podívat se do Anglie, určitě toho využijte a jeďte tam. Budete mít spoustu nezapomenutelných zážitků.

Tereza Hrušková, 2. A



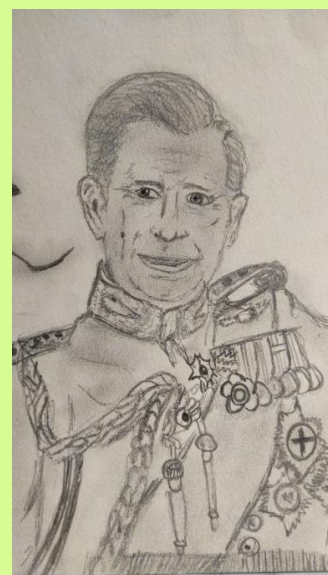
V prvním ročníku jsem se přihlásila na školní zájezd do Anglie. V Anglii jsem byla poprvé v životě a velmi jsem se těšila. Jeli jsme autobusem dvacet osm hodin a mezi tím jsme měli i přestávky. Z Francie jsme se trajektem přesunuli do Anglie.

Do Anglie jsme dorazili kolem sedmé hodiny ráno. První zastávku byl Tower Bridge, London Bridge a nakonec i samotné centrum Londýna. Měli jsme i hodinové rozchody a měli tedy čas na nakoupení suvenýrů a občerstvení.

Po celém dni jsme k večeru dorazili do anglických rodin, u kterých jsme byli ubytováni. Byli jsme nervózní z toho, že nebudeme moc rozumět, ale nakonec jsme to zvládli. Na zájezd z naší třídy jsem jela já a ještě mé dvě kamarádky, takže jsme byly ubytovány spolu.

Druhý den jsme vstávaly velmi brzy, abychom toho stihly co nejvíce. Naše anglická „máma“ nám nachystala jejich tradiční snídani a zabalila oběd na odpoledne. Po snídani nás odvezla na sraz k našemu autobusu, kterým jsme každé ráno odjížděli společně i s učitelkami. Byli jsme také na-všítvit

Spinnaker Tower a Winchester. Během dne jsme se skamarádily i s ostatními studenty jiných ročníků. Po celém dni jsme opět přijely do rodin. Navečeřely jsme se a šly spát.



Lucie Králová, 2. C

Třetí den jsme vyrazili trajektem na ostrov Wight. Navštívili jsme Osborne house, který



se mi z celého zájezdu líbil úplně nejvíc. Bylo to sídlo Viktorie a Alberta. Po prohlídce jsme šli k moři a různým památkám. Čtvrtý den jsme vyrazili do Salisbury na prohlídku nádherného kláštera a navštívili jsme Stonehenge a Muzeum

Bath. Poslední den jsme navštívili muzeum Florence Nightingalové, které bylo velmi inspirativní a k našemu oboru se velmi hodilo. Po pěti dnech jsme vyrazili na dlouhou cestu zpátky domů. Jeli jsme i euro tunelem, což byl taky velký zážitek.

Na Anglii mě překvapilo chování Angličanů, protože jsem nečekala, že budou všichni tak milí a přátelští. Určitě to nebylo naposled, kdy jsem byla v Anglii, protože se mi tam velmi líbilo a cítila jsem se tam moc dobře. Určitě bych stu-

dentům této školy doporučila tento zájezd, protože jet do Anglie bylo to nejlepší rozhodnutí, které jsem mohla udělat.

Denisa Pivoňková, 2. A



Lucie Králová, 2. C

PRAXE, PRAXE A ZASE PRAXE!

Následující texty obsahují zážitky našich žáků z praxe. Nejprve to budou dva příběhy studentek oboru Praktická sestra v nemocnici, poté několik střípků z praxe, kterou žáci oboru Sociální činnost absolvovali na konci loňského školního roku v různých zařízeních, a nakonec i jeden zážitek z praxe absolvované v Německu rovněž na konci loňského školního roku.

Praxe a já

Jsem ve třetím ročníku na škole, která ze mě má, dle mého názoru, udělat dobrou a ideálně i vzdělanou zdravotní sestřičku. Toho však každý z nás, alespoň si to myslím, nejlépe dosáhne na praxích v nemocnici.

Učit se do nemocnice chodíme dvakrát za týden, přesněji každý čtvrtek a pátek. Věřím, že nejsem jediná, komu největší problém na tom všem dělá to nelidsky brzké vstávání. Na oddělení začínáme o půl sedmé



Sarah Weiningerová, 2. C

ráno a já, abych se na tento čas mohla v jakémsi lucidním stavu a ne v polospánku dostavit, vstávám něco málo před pátou hodinou ráno. Co více dodat, je to boj. Co mě ale vždy zaručeně probere, je adrenalin kolující v mých žilách při přebírání pacientů.

Zapísovat si musíme vskutku dost informací

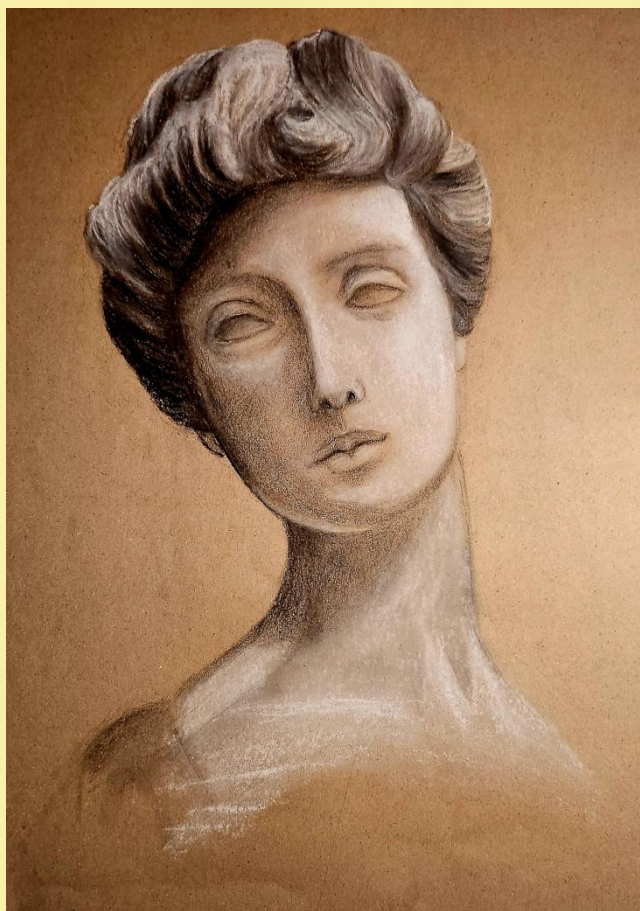
a dokonce i ty, jejichž významu zatím plně nerozumíme. Co je URS? Zapsala jsem si tu diagnózu správně? Jaká je, proboha, předoperační příprava na TURP? Tento nezastavitelný sled myšlenek a otázek, na které se bojím zeptat, protože bych byla tak maximálně za blbce, se, alespoň myslím, odehrává v hlavách nás všech studentů na urologii tak brzy ráno, zatímco ti šťastní lidé, kteří měli dostatek rozumu, aby na zdravotnickou školu ani nepáchli, ještě spí. Ale vždycky se s tím zvládnou, aspoň v to doufám, dobře poprat.

I přes ten strach a stres, který mívám, z praxí většinou odcházím s dobrou náladou, protože si myslím, že nemarním svůj čas studiem, o které ani nestojím. A přece jen si ty praxe, i navzdory tomu vstávání, užívám.

Magdaléna Kudrnová,
3. A

Popíšu vám nedávný den na praxi, kdy jsem poprvé zaváděla flexilu a dostala čokoládu od své pacientky.

Všechno začalo v pátek v šest hodin ráno, kdy jsem přišla celá unavená do nemocniční šatny. Ten den byl chladný a sychravý. V okamžik, kdy už jsem byla převlečená a čekala na ostatní spolužáky, jsem ucítila zvlášť-



Claudia Broche, 2. C

ni pocit. Byl to ale dobrý pocit a myslím si, že to bylo nějaké znamení. Vždycky si říkám, že pátek je dobrý den, ale tento byl naprosto úžasný.

Moment opuštění šatny a cesta v naprosté zimě a stresu na plicní oddělení již skončila a my právě poslouchali předávku od naší milé staniční sestřičky. Byly jsme dvě. Já a Maruška jsme tentokrát dostaly pokoj číslo šest, na kterém ležely tři pacientky. Dvě byly šikovně postarší dámy a jedná ležící paní.

Ranní hygienu jsme zvládly levou zadní. Nastalo ale rozdávání léků, kdy se nás paní učitelka ptá na každou lékovou skupinu. Je to velice stresující chvíle, ale vše jsem

správně dokončila a šla na přestávku.

Po přestávce jsem na oddělení přišla znovu. Tentokrát jsem už viděla velkou vizitu na chodbě. Tři milí doktoři a staniční sestřička právě probírali onemocnění dalšího pacienta. Šla jsem na pokoj a v ten okamžik se všechno změnilo. Ta nesoběstačná paní, o které jsem si myslela, že je tak hodná, ale tak úžasná nebyla.



Natálie Mičková, 3. C

První věc, kterou jsem po příchodu viděla, byla vytrhnutá kanyla a z ní vytékající 1500 mililitrový Plasmalyte. Vizita byla přímo před naším pokojem a já běžela na sesternu



Natálie Mičková, 3. C

nachystat si vše potřebné pro zavedení nové kanyly. Vběhla jsem na pokoj a paní učitelka už na mě celá nervózní čekala. Paní měla strašné žíly, a proto měla předešlou kanylu zavedenou v noze. Paní učitelka chtěla katétr zavést za mě, ale já ji přemluvila. Byly jsme obě strachem bez sebe, ale pak jsme uviděly krev vytékající z levé horní končetiny a nesmírně se nám ulevilo. Paní učitelka tomu ani nevěřila. Raději se znovu přesvědčila, že jsem kanylu opravdu zavedla. Napojila jsem hadičku na infúzi, ale nic se nedělo. Byly jsme celé vyděšené a hledaly jsme, co se pokazilo. Po minutě strachu jsme si všimly nepovoleného škrtidla. Škrtidlo jsem povolila a infúze začala kapat. Vizita právě přišla na pokoj. Paní učitelka mě posléze velice pochválila. Zapsala jsem přepíchnutí do dekurzu a bylo hotovo. Po vizitě jsem znovu navštívila pokoj a soběstačná pacientka mi dala čokoládu, protože jsem na ni byla hodná.

A Maruška dostala čokoládu od druhé paní. Ještě jsme si chvilku povídaly a byl čas jít domů.

To byl ale den! Ještě celý zbytek dne jsem se zážitkem chlubila a nemohla jsem tomu sama uvěřit! Díky tomuto úžasnému zážitku se na praxi těším ještě více než dřív.

Ester Bakotová, 3. A

Ve dnech od 27. dubna do 12. května jsem měla mé první praxe, odehrávaly se ve Frýdku-Místku v jeslích, kde jsou děti od jednoho roku do tří let s překryvem.

Mé první dva dny se staly seznamovacími, kdy jsem se seznamovala s pečujícími a dětmi, s režimem dne, se stravou a tím, jak ji podávat, s novými říkankami a hrami či aktivitacemi. Již první dny vše bylo nad mé očekávání a já byla nadšená z této příspěvkové organizace.

Mé pocity již první dny byly pozitivní, snad jediný negativní pocit bylo ranní stávání, ale i toto se dalo lehce překonat a díky tomu jsem si nastavila disciplínu. Pokud bych mohla negativní a pozitivní pocity rozdělit do dvou táborů, ta pozitivní by měla navrch, nervozita a strach, že něco nezvládnou, už první dny odešly tak jako vše negativní. Moje pracovní doba, pokud se tomu takto dá říct, byla od sedmé hodiny ráno do jedné hodiny odpolední.

Když jsem první den přišla do třídy, seznámila jsem se s pečujícími, které byly moc milé a věděly co a jak, dovolím si říct, že

mě naučily to, co mě někteří učitelé nenaučili za



Sarah Weiningerová, 2. C

půl roku, ale to také díky tomu, že jsem vše ihned provedla v praxi. Ráno jsem s dalšími mými spolužačkami, Katkou Mojžíškovou a Sárrou Pin kavovou, přišla do třídy a hned jsme šly do akce, kdy jsme si začaly hrát s dětmi, povídaly si s nimi a s pečujícími. Ty nám vysvětlily, jaký mají děti

režim, na co je upozornovat, na co dohlédnout lépe a co třeba přejít a neřešit, protože by to stejně nemělo smysl, jak nejlépe podávat stravu, jak provést hygienu či jak nejlépe obléknout děti, tak abychom je vedly k samostatnosti. Nebo nám vysvětlily byrokracii, tedy papírování a psaní třídní knihy či docházky. Další dny jsme využívaly, co nás předešlé dny naučily a skoro vše už dělaly s přirozeností, pokud to takhle mohu říct.

I když jsem se na praxe připravovala, velmi mě toho naučily, třeba jak dětem podávat stravu, tak aby to bylo pohodlné pro mě i pro ně, jak nejlépe a nejefektivněji s dětmi komunikovat, či jak provádět hygienu, a že i za-

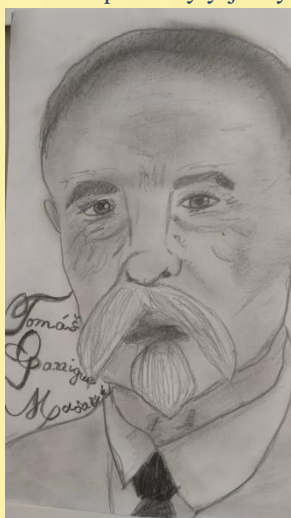


Claudie Broche, 2. C

křičet se na ně občas musí, protože jinak by neznaly hranice, které jsou důležité... Velmi mě překvapilo, a to jsem o tom již dost věděla, jak jsou děti již ve dvou letech inteligentní a samostatné. Ale na co jsem opravdu připravená nebyla, tak to byla rýma, kašel a bolest v krku, které mě poslední dny dohnaly, a já už jsem se potřebovala vyléčit a jen počítala poslední dny, i když se mi z této organizace tak moc nechtělo a cítila jsem se tam dobře.

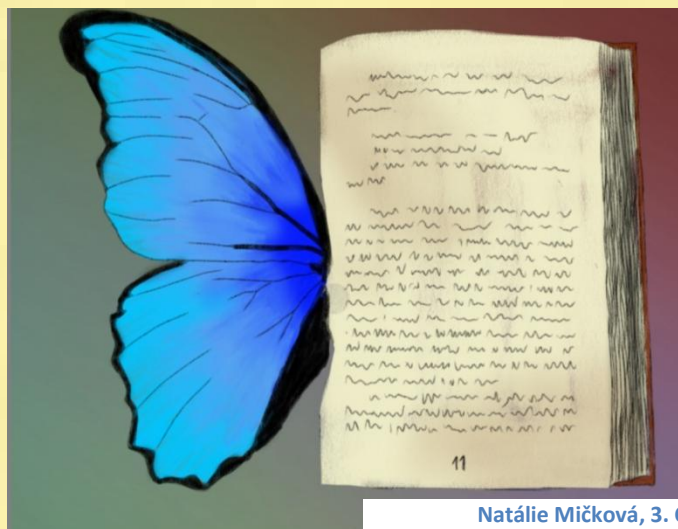
Jsem velmi vděčná, že moje obavy zmizely tak rychle, že jsem to ani nezaznamenala, a že jsem byla v takové třídě, s takovými dětmi a pečujícími, jako byla třída Koťátka.

Mé praxe byly jedny



Lucie Králová, 2. C

z nejdůležitějších zkušeností na střední škole, které mě velmi naučily a hodně mě posunuly dál, a jestli mě napadla otázka, zda bych chtěla pracovat v této organizaci, či jestli mi děti chybí, tak ne, mám pocit, že tato práce mi ukázala, že i když mě něco tak baví, tak tudy zřejmě má cesta nevede a já si



Natálie Mičková, 3. C

potřebuji najít to pravé ořechové... Ale po dětech se mi stýská.

Markéta Žingorová, 3. C

Na souvislou praxi ve 2. ročníku jsem šla do speciální školky ve Frýdku-Místku.

První den jsem před praxí byla hodně ve stresu. Když jsem pak zjistila, že budeme ve třídě každá sama, tak jsem byla ve stresu ještě více. Stres ze mě ale opadl, jakmile jsem vešla do mé třídy – Zvoneček.

Já byla ve třídě s dětmi, které mají větší postižení, takže jsem věděla, že jich tam bude méně, ale když jsem tam vešla a viděla jsem pouze dvě děti, byla jsem dost překvapena. Paní učitelky mě mile přivítaly a vzaly mezi sebe a já se cítila dobře. Děti mě přivítaly objetím a já si je hned oblíbila.

Během praxe jsem poznala i děti a paní učitelky z jiných tříd, ráno jsme totiž byli spojeni nebo jsme měli společnou aktivitu. Jeden den jsme s Elen a Naty vyráběly ze dřeva dekoraci před školku – pejška a kočičku.

Zabralo nám to téměř celé dopoledne, ale moc se nám to povedlo.

Ráno měly děti s paní učitelkou a dvakrát týdně i s paní logopedkou logopedii. Pak vypracovávaly různé pracovní listy a něco se vyrábělo. Po svačině jsme si hráli, šli jsme ven nebo byla naplánována nějaká aktivita – muzikoterapie, canisterapie, kouzelník, výlet do fauna parku...

Po obědě jsem dětem většinou četla pohádky a pak jsem pomáhala paní učitelce s vyráběním – mozaikové srdíčko ke Dni matek, účastnické listy...

Na praxích se mi moc líbilo a dalo mi to nové zkušenosti. Ačkoli v budoucnu učitelkou ve školce být nechci, líbilo se mi tam a ráda se tam

znovu vrátím. Děti i paní učitelky jsem si moc oblíbila.

Zuzana Kulová, 3. C

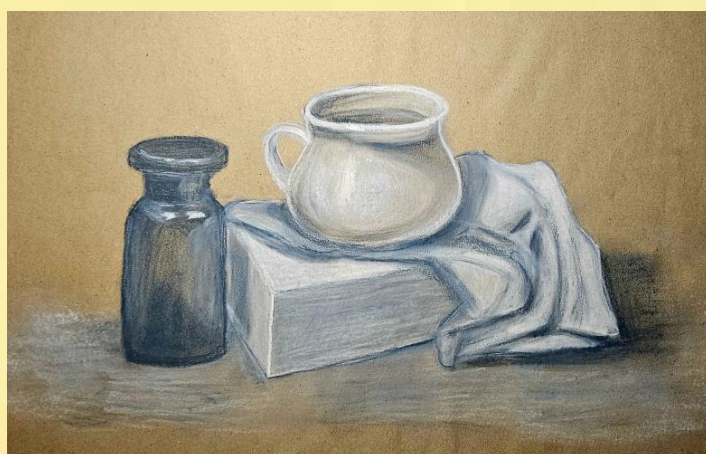
Dvoutýdenní praxi jsem měla v dětské skupině Pampeliška v Třinci. První den byl těžký, hlavně proto, že jsem nedokázala mluvit s dětmi, nikdy mě nikdo neučil, jak na to. Přišlo mi, že mě nemají rády, nakonec se ukázalo, že to opravdu bylo pouhé zdání.

Našla jsem si cestu, jak si s nimi hrát, jak vyprávět pohádky. Za dva týdny jsem si zvykla na smích, pláč i křik, vždycy jsem myslela, že mi takové věci budou vadit, ale ono ne. Vymýšlely jsme jim se spolužačkami program, bála jsem se, že je nezaujmem. Zaujaly jsme, děti byly nadšené! Všechny mé obavy byly tak zbytečné.

Praxe přišly ke svému konci, cítím se trochu provinile. Od dětí jsem v pátek odešla, avšak po víkendu jsem již nepřišla zpět...

Praxe pro mě byly úžasná zkušenost, kterou bych si ráda někdy zopakovala.

Adéla Hýblová, 3. C



Claudia Broche, 2. C

Moje praxe se



Sarah Weiningerová, 2. C

odehrávala v Domovince a trvala dva týdny. Na začátku praxe jsem byla dost nervózní, protože jsem nevěděla, co všechno od toho čekat, ale pak během následujících dní to bylo už jenom lepší a lepší.

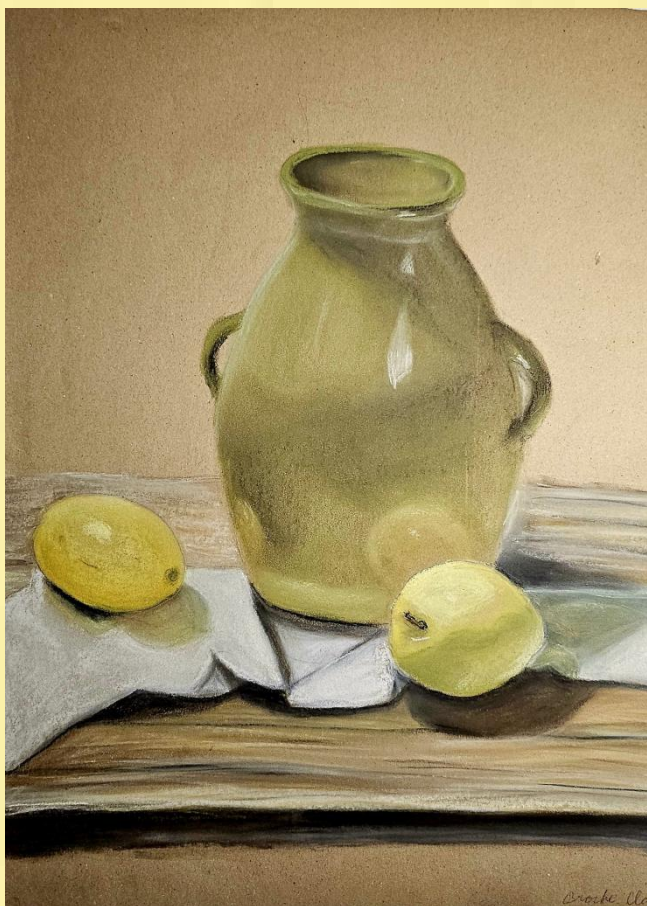
První dva dny byly hlavně o tom, abychom se naučili, co a jak tam budeme dělat. Úplně první den jsme byli poučeni o BOZP a upozorněni na další věci, na které jsme si měli dávat pozor, dále jsme se šli seznámit s odbornými pracovníci a seniory. Těm jsme po čas celé praxe vypomáhali jak s různými aktivitami, tak i s běžnými činnostmi, jako například dopomout dojít si na toaletu, dolévat teplý čaj, při příchodu anebo odchodu pomoci s převlékáním a mnoho dalšího.

Praxe v Domovince mě nakonec velice bavila a byla jsem tam ráda. Byli tam na nás milí a příště na praxi bych tam šla znovu. Měli jsme i jednu týdně společnou aktivitu, kterou jsme si měli sami připravit. S holkami jsme si tam vypomáhaly a myslím si, že nám to tam šlo fakt dobře. Jsem ráda, že jsem tam mohla být zrovna s nimi.

Po programu jsme chodili pomáhat s přípravou oběda a odpo-

ledne po obědě se psaly deníky z Domovinky. Poté se vždy ten den blížil už ke konci, takže jsme s klienty pak už jen hráli nějaké společenské hry nebo dělali nějakou výtvarnou činnost.

Jeden den, když bylo pěkně, jsme se domluvili, že si s nimi



Claudia Broche, 2. C

vyjdeme na takovou menší procházku, tedy s těmi, kteří věděli, že to ujdou, zbytek se šel projít pouze kolem Domovinky. Každé úterý a čtvrtek mají na hodinu domluveného rehabilitačního cvičitele, který chodil s nimi cvičit, my jsme si pak s nimi házely míčem, aby procvičovali i ruce.

Na konec bych chtěla říct, že jsem tam byla spokojená a praxi jsem si užila a zůstala bych tam klidně delší dobu. Nemám ráda loučení, ale rozloučit

jsme se s nimi poslední den museli, Dojalo nás to tak moc, že jsme dokonce i brečeli, ale stálo to za to.

Terezie Veličková, 3. C

Svou první praxi jsem absolvoval v Mezinárodní Montessori mateřské škole Campana ve Frýdku-Místku. Hned prv-

nic a čarodějů. Pro děti byla nachystána různá stanoviště – např. vyrábění lektvaru.

Druhý týden jsme se už zapojili do normálního Montessori bloku, který trval přibližně tři hodiny. Následně jsme vždy vyrazili někam ven, třeba na procházku, na hřiště či pouze na školní zahradu. Děti byly vždy zvědavé, a tak naši výpravu obohacovaly otázkami: „Co je to za květinu? Kam jdeme? Už tam budeme?“

Druhý týden už byl poněkud nudnější, nicméně stále mě to bavilo. A taky probíhal stejně jako ten týden předchozí. Svou praxi nám paní učitelka Adéla obohatila tím, že nám ukázala, jak umýt želvě Žofce terárko, jak připravit pomůcky pro Montessori blok a taky jak paradně připravit prostředí na Den matek.

Z praxe si neodnáším jenom nové zkušenosti a poznatky z Montessori vzdělávání, ale i bolest nohou, zad či chodidel. Jsem rád, že se mi naskytla možnost nahlédnout do trochu jiného typu vzdělávání.

Marek Jonáš, 3. C

ní den okolo sedmé hodiny jsem vyrazil přímo na toto místo.

První den byl velice nudný, ale důležitý, protože jsme museli zjistit, jak to vůbec v takové školce chodí. Druhý den jsme se roztřídili do tříd. Moje třída nesla hezký název Zvoneček. Seznámil jsem s paní asistentkou Martou a paní učitelkou Míšou. V pátek, takže hned druhý den, jsme oslavili čarodějnický rej, který se nesl v duchu strašidel, čaroděj-



Lucie Králová, 2. C

Když jsem se dozvěděla o stáži v Německu, řekla jsem si: „Ne, do toho nejdu“, a měla jsem pro to jeden pádný důvod. Strach. Strach z toho, že se nedomluví, strach z nového prostředí, z nových lidí, z toho, kolik práce a přípravy mě bude



čekat. Ale když se na to dívám zpětně, nemusela jsem se ničeho bát.

Když nastal den D a my nastoupili do vlaku, měla jsem zvláštní pocit. Na dva týdny jsem odešla z domova za praxí. Nedomluvila jsem si představit, zda to vydržím, přece jen to bylo poprvé. Ale celých 14 dní jsem prožívala neuvěřitelné zážitky a upřímně – domov mi ani nechyběl. Tam se mi to totiž líbilo. Bydlely jsme v krásném městečku zva-

ném Rotenburg s nádhernou přírodou, lidé tam byli hodní a vstřícní, připadala jsem si jako v jiném světě.

Co se týče praxe, ta byla skvělá. V zařízení byli pečovatelé trpěliví, velmi vstřícní a vždy v dobré náladě – rádi s klienty vtipkovali. I když jsme mezi sebou měli jakousi jazykovou bariéru, stále jsme si rozuměli a navzájem si pomáhali.

Co se týče výletů, nemohla jsem si stěžovat. Nikdy jsem si nemyslela, že v životě navštívím Hamburg. Vždyť je to od nás strašně daleko. Ale díky této stáži jsem se tam podívala a projela se lodí po přístavu. Navštívily jsme i Brémy – krásné město známé pohádkou



Brémští muzikanti od bratří Grimmů. Plavbu lodí jsme zažily ještě jednou,

když jsme pluly z Lü-



becku do Trave-münde – jednoho z letovisek u Baltského moře, kde jsme se i koupaly.

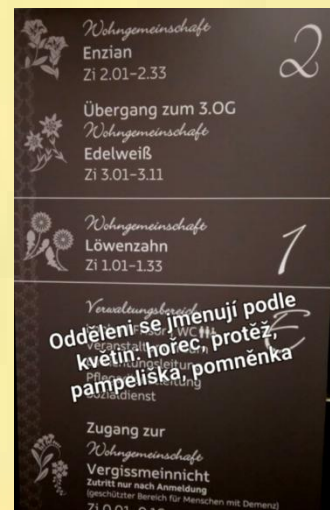
nové zařízení, kde režim



dne je jiný než u nás v Česku, tudíž jsem si porovnávala přístupy v jiné zemi, a podívala jsem se do krásných měst. Ale ze všeho nejvíce jsem se osamostatnila. Bylo to jako bydlet poprvé sám v novém městě (i když jsem bydlela s kolegyněmi) a nevědět nic – jen se učit, co a jak se zde dělá a co je zde stereotypem.

Takže závěrem bych chtěla říct, že pokud to čteš, ty, který nad stáží v Německu přemýšlíš, neboj se a jdi do toho!

Karolína Poláchová, 4. C



JEDEME SI PRO TITUL?

Možná jste sledovali úspěšné tažení našich děvčat za titulem. Pojďme si jej připomenout pomocí textů, které se postupně objevovaly na webových stránkách naší školy. Bohužel výsledek celorepublikového finále nebyl do uzávěrky tohoto čísla znám. Nicméně být mezi šesti nejlepšími v republice, to už opravdu něco znamená!



Naše děvčata v okresním kole basketbalu

V úterý 24. 10. se naše žákyně účastnily okresního kola v basketbalu děvčat středních škol. Turnaj se konal na Gymnáziu Petra Bezruče ve Frýdku-Místku.

Náš tým ve složení: Gabriela Válková, Nikola Šilbachová (3. A), Anastázie Havláková (1. C), Michaela Polochová (3. C), Lucie Čapatá, Tereza Galajdová a Nikola Virgovičová (2. A) porazil všechny své soupeře a zaslouženě zvítězil. Jejich radost ze hry a týmovost je doprovázela v průběhu celého turnaje. Kromě pohárů, medailí a diplomu si naše basketbalistky vybojovaly svým prvenstvím i postup do krajského kola.

Gratulujeme ke zlatým medailím a všem děvčatům děkujeme za vzor-

nou reprezentaci naší školy! Budeme držet palce, ať se jim daří i v krajském kole.

Vítězství v krajském kole basketbalu dívek

Naše basketbalistky v úterý 31. 10. 2023 vybojovaly prvenství v krajském kole a svým vítězstvím získaly postup na kvalifikaci do republikového finále, která se uskuteční 13. 11. 2023.

Turnaj se konal v Basketpoint aréně ve Frýdku-Místku za přítomnosti 6 vítězných týmů okresních kol MSK. Náš tým ve složení: Gabriela Válková, Nikola Šilbachová (3. A), Anastázie Havláková (1. C), Michaela Polochová (3. C), Lucie Čapatá, Tereza Galajdová (2. A), Veronika Nevřalová a Nikola Rucká (4. B), nezaznamenal ani jednu po-

rážku a zaslouženě vyhrál. Moc děkujeme za jejich hráčské umění a radost z pohybu, velmi si vážíme toho, s jakou vervou bojovaly o každý míč a vybojovaly nejen pro sebe, ale i pro naši školu titul mistryň kraje. Kromě pohárů, medailí a diplomu si naše basketbalistky vybojovaly svým prvenstvím uznání ostatních týmů, rozhodčích i organizátorů.

Gratulujeme ke zlatým medailím a všem děvčatům děkujeme za vzornou reprezentaci naší školy! Držíme palce, ať se jim daří i na kvalifikaci.

Titul mistryň ČR dívek v basketbalu je na dosah!

Naše basketbalistky si v pondělí 13. 11. 2023 svým vítězstvím v kvalifikaci zajistily účast na celorepublikovém finále,



které se uskuteční 6. a 7. prosince 2023 v Brně. Doposud zvládly porazit všechny své soupeřky, jak v okresním, krajském, tak i kvalifikačním kole a zaslouženě budou jedním z šesti týmů, které budou bojovat o titul mistryň ČR v basketbalu dívek SŠ.

Kvalifikace se konala v Basketpoint aréně ve

Frýdku-Místku za přítomnosti 3 vítězných týmů krajských kol, Zlínského, Olomouckého a Moravskoslezského kraje. Náš tým ve složení: Gabriela Válková, Nikola Šilbachová (3. A), Anastázie Havláková (1. C), Michaela Polochová (3. C), Lucie Čapatá, Tereza Galajdová (2. A), Veronika Nevřalová a Nikola Rucká (4. B), opět nezaznamenal porážku. To je úžasný úspěch, který je výsledkem jejich tvrdé práce a odhodlání všech hráček.

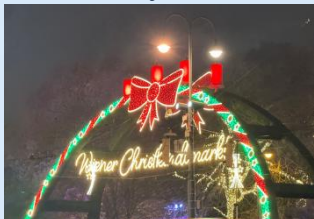
V prvním zápase porazili tým Gymnázia Prostějov s výsledkem 36:31. Ve druhém zápase porazili tým Gymnázia Valašské Meziříčí s výsledkem 40:27. V obou zápasech předvedly skvělý basketbal. Byla to rychlá a napínavá hra, ve které vždycky naše děvčata zůstávala v čele. Byli jsme ohromeni jejich soustředěností a bojovností. Nikdy se nevzdávaly a vždy bojovaly do posledního hvízdnutí. Rádi bychom také poděkovali všem rodičům našich žákyň, kteří je vedou a podporují ve sportu. Velmi si vážíme, že tak úspěšně reprezentují naši školu.

Gratulujeme ke zlatým medailím a všem děvčatům děkujeme za vzornou reprezentaci naší školy! Jsme přesvědčeni, že s takovým přístupem můžou dosáhnout dalšího úspěchu. Přejeme hodně štěstí, až budou bojovat o titul mistryň České republiky.

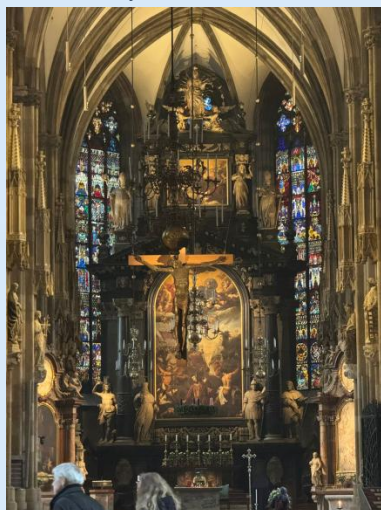
ADVENTNÍ RAKOUSKO



Dne 30. listopadu jsme se zúčastnili výletu do předvánoční Vídně. Navštívili jsme letní sídlo habsburských monarchů Schönbrunn, kde jsme se během prohlídky dozvěděli spoustu zajímavých informací o tom, jak žili a jaké byly jejich osudy. Poté jsme se již přesunuli do centra Vídně, kde jsme si společně prohlédli katedrálu svatého Štěpána, tzv. Stephansdom. Po prohlídce už jsme se po menších skupinkách rozutekli do víru Vánoc. Navštívili jsme krásné



vánoční trhy se spoustou stánků, ve tmě vynikaly světelné dekorace a strom s velkými srdíčky, který nás všechny uchvátil. Také



znamných míst z minulosti i současnosti všude kolem, např. budovu parlamentu nebo hrad Höfburg.

*Alžběta Závodná
a Lucie Mamulová, 3. B*

(Ne) Ztraceni ve Vídni

Kolem poloviny listopadu nám byl ve škole nabídnut jednodenní výlet do hlavního města Rakouska, Vídně. A protože jsme třídy plně dobrodruhů, nebáli jsme se skoro okamžitě a bezhlavě obsadit místa v obou autobusech.

Odjížděli jsme od školy dne 30. 11. v brzkých ranních hodinách. Cesta trvala necelých, ale veselých pět hodin. Nejprve nás čekala prohlídka letního sídla Schönbrunn. Rozdělení na dvě skupiny jsme se šli pokochat honosnými sály a vzešeností sálající z tohoto paláce.



Pak jsme nasedli znovu do autobusu a jeli do srdce Vídně, přesněji na historické náměstí Stephansplatz, kde na nás čekala návštěva katedrály svatého Štěpána. Poté nastal rozchod. Domluvili jsme se, že se všichni o půl šesté sejdeme právě před touto snadno hledatelnou katedrálou, nebo snad ne? Vybaveni mapou a číslem na služební telefon našeho pedagogického dozoru jsme se rozutekli do všech stran Vídně.

Povedlo se mi moji skupinku přesvědčit, ať se jdou se mnou trochu umělecky obohatit do galerie umění Albertina. Jako studenti jsme za vstup nic neplatili. Sice jsem byla z nás všech jedinou zastávkyní umění, i přes to si to holky užily.

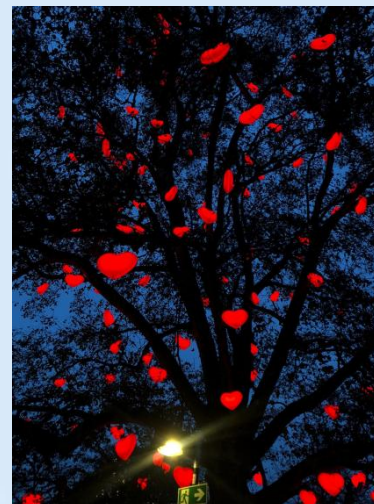
Dále jsme pokračovaly na slavné trhy před radnicí města. Trhy byly vskutku nádherné. Kupodivu tam nebylo ani příliš mnoho li-

dí, přesto jsme se dokázaly navzájem poztráct. Čas nám protékal mezi prsty jako punč, který si snad většina z nás šla na zahřátí koupit.

V domluvený čas jsme se dostavili před katedrálu, ale při společném počítání jsme si uvědomili, že nás několik chybí. Přes telefon jsem se spojila s mojí chybějící kamarádkou a její skupinkou. Se slovy, že jsou už jen dvě stě metrů od místa srazu, jsme se přestali strachovat a v klidu pokračovali v konverzaci. Po chvíli mi ale opět začal vyzvánět telefon. Holky si spletly katedrálu s kostelem na skoro druhé straně města! Všechno ale nakonec dobře dopadlo. Sešli jsme se a vyčerpaní nasedli do autobusu a vydali se na cestu domů.

I přes malé adrenalinové okénko jsme si to všichni moc užili.

Magdaléna Kudrnová, 3. A



PROČ SE ŽÁCI BOJÍ PŘESTUPU NA STŘEDNÍ ŠKOLU?

Rozdíl mezi střední a základní školou je prý naprosto zásadní a hlavně je prý vidět, co vše se od žáků středních škol očekává, ale proč se říká, že první rok na střední je nejtěžší? Jaký je ten opravdový rozdíl mezi základní a střední školou?

Celou problematiku bych rozdělila do dvou částí: do přístupu a očekávání. Přístupem myslím to, jakým způsobem přistupuje škola k nám, a očekáváním to, co my od školy čekáme.

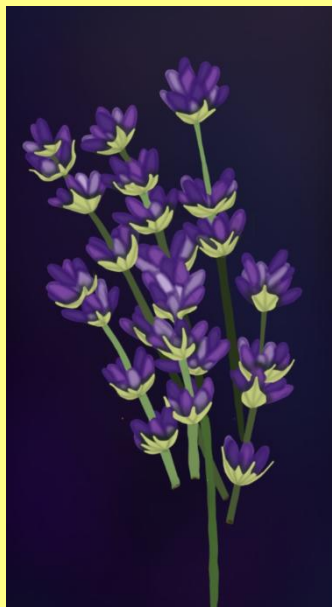
Mnozí žáci jsou v posledním ročníku základní školy strašeni tím, jak k nim budou učitelé na středních školách zlí a jak jim bude každý žák jedno, ale kolikrát jde opravdu jen o to postrašení, možná

účelné k tomu, aby si žáci uvědomili, co vše pro ně právě ti učitelé dělají.

Opak je ale pravdou, většině učitelů na střední škole není jedno to, jakým způsobem každý žák funguje a jaké má známky, a dokonce mnohokrát dostane žák i víc šancí k opravě než na základní škole. Proto je po nástupu do prvního ročníku spousta žáků překvapena právě tím přístupem, který nám dává svobodu, začíná se tu s námi jednat jako s dospělými a ne jako s dětmi na základní škole.

Taktéž ale míváme od středních škol vysoké, často asi nereálné očekávání způsobené možná americkými filmy, kde vám střed-

ní školy ukazují jako rádobu jednu velkou párty a spoustu zábavy, což



Natálie Mičková, 3. C

ovšem není vždy pravdou. Jelikož se na základních

školách učíme všeobecné vědomosti a pak si teprve vstupem na střední školu vybíráme zaměření podle toho, co nás baví nebo co nás zajímá, tak bychom měli být schopní ustát začáteční tlak a jednak si zvyknout na jiný přístup, jednak zmírnit naše přehnané očekávání.

Proto si myslím, že by se někteří učitelé na základních školách mohli zamyslet nad tím, jakým způsobem motivují či demotivují své žáky. Měli by jim dodávat zkušenosti a ukázat jim to, jak to doopravdy bude fungovat a že ten rozdíl nebude nakonec tak velký.

Pavčina Kudělová, 2. A



Claudia Broche, 2. C

UMĚLÁ INTELIIGENCE ANO, NEBO NE?



zdroj: <https://www.dtest.cz/clanek-10139>

V současnosti hojně probíraná i propíraná, uznávaná, očekávaná, ale také odmítaná a zatracovaná. To je umělá inteligence. My učitelé jsme prošli školením a seznámili se s tím, co všechno umí, kde má ještě mezery a své mouchy a jak se rychle učí a vyvíjí. A tak jsem se jí samé – tedy umělé inteligence – zeptala, jaké jsou její klady a zápory. Měla jich napsat vždy hned deset. A taky jsem jí dala za úkol napsat novinový článek o tom, co je právě teď aktuální, o adventu. Trošku jsem ji musela popostrčit, aby si vzpomněla na všechny významné dny a zvyky tohoto období, ale nakonec z toho vzešel snad celkem zajímavý článek. Posuďte sami.

Klady a zápory používání umělé inteligence – dle umělé inteligence 😊

Výhody umělé inteligence:

1. Automatizace práce: Umělá inteligence automatizuje rutinní úkoly, což uvolňuje lidské zdroje pro komplexnější úkoly a inovace.
2. Zlepšená diagnostika: V medicíně umělá inteligence pomáhá přesnější diagnostikou a léčbou, což zlepšuje péči o pacienty.
3. Rozpoznávání vzorů: Schopnost AI rozpoznávat složité vzory v datech zlepšuje předpovědi a rozhodování v mnoha oblastech.
4. Personalizované služby: Pomocí AI jsou poskytovány personalizované zážitky a služby, například doporučení obsahu, produktů nebo zábavy.
5. Zvýšená efektivita výroby: V průmyslu umělá inteligence zvyšuje efektivitu výrobních procesů a minimalizuje ztráty.
6. Rychlá a konzistentní analýza: AI umožňuje rychlou a konzistentní analýzu velkého množství dat, což pomáhá

v rozhodovacích procesech.

7. Lehčí životní styl: V domácnosti umělá inteligence poskytuje pomocníky, jako jsou chytré domácnosti, které usnadňují každodenní úkoly.
8. Prevence kybernetických útoků: AI může pomoci v identifikaci a prevenci kybernetických hrozeb a útoků na síťovou bezpečnost.
9. Výzkum a věda: Vědci využívají AI pro analýzu složitých procesů a prohloubení znalostí v různých vědeckých oblastech.
10. Vývoj léků: Umělá inteligence usnadňuje návrh a vývoj nových léků a léčiv, urychluje proces objevů a testování.

Nevýhody umělé inteligence:

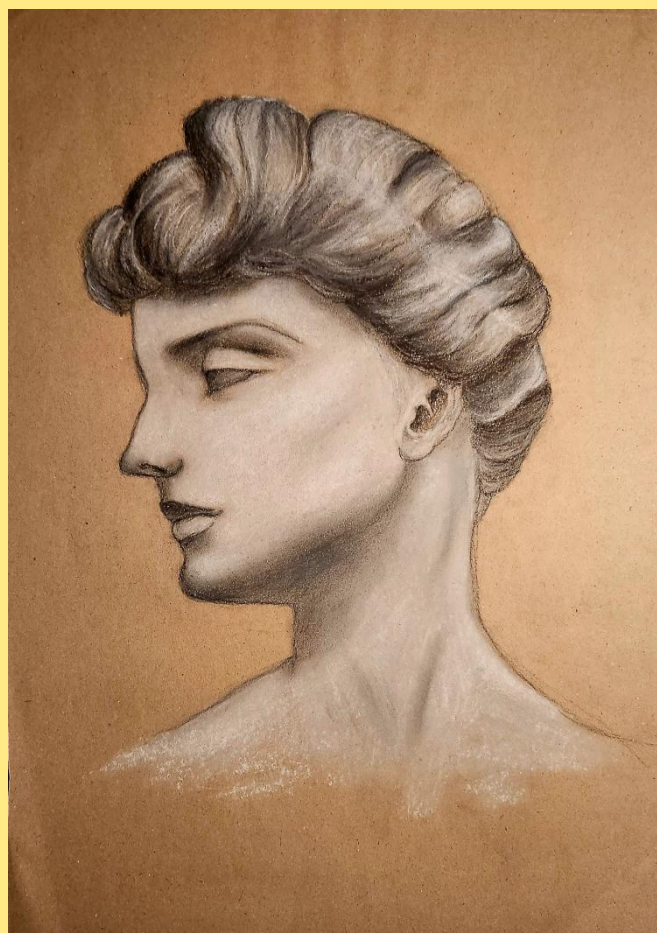
1. Závislost na technologii: Spoléhání na AI může vést k zranitelnosti v případě výpadků technologií nebo nefunkčnosti.
2. Předšudky a diskriminace: AI může reprodu-

kovat předšudky v datech, což vede k diskriminaci ve výsledcích a rozhodnutích.

3. Soukromí a bezpečnost dat: Obavy o ochranu

4. Ztráta pracovních míst: Automatizace může vést ke ztrátě pracovních míst a nejistotě v zaměstnání.

5. Etická dilemata: Roz-



Claudia Broche, 2. C

osobních údajů a možnost jejich zneužití při sběru a využívání dat AI.

hodování AI v eticky náročných situacích, jako je autonomní roz-

- hodování ve zdravotnictví nebo vojenství.
6. Možnost chyb v datech: AI se může špatně naučit kvůli nekvalitním nebo zkresleným datům, což vede k nesprávným rozhodnutím.
 7. Nedostatek lidského dotyku: V některých případech může využívání AI vést k nedostatku lidské interakce a empatie.
 8. Závislost na umělé inteligenci: Lidé mohou ztratit schopnost řešit problémy sami bez použití umělé inteligence.
 9. Nárůst sociálních nerovností: Pokud není přístup k AI rovnoměrně rozšířen, může to zvyšovat sociální nerovnosti.
 10. Možné ovlivňování a manipulace: AI může být zneužita k ovlivňování veřejného mínění nebo ke způsobení sociálních neklidů prostřednictvím manipulace s informacemi.

ADVENTNÍ ČAS: TRADICE, ZVYKY A PÍSNĚ

Advent je období čtyř týdnů před Vánocemi, kdy se křesťané připravují na příchod Ježíše Krista. Advent znamená v latině příchod nebo příjezd. V tomto čase se lidé snaží být více zaměřeni na duchovní stránku života, snaží se modlit, číst Písmo a konat dobré skutky.

Jedním z nejznámějších symbolů adventu je **adventní věnec**. Má čtyři svíce, které se postupně



Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/odkud-se-vzala-tradice-adventniho-vence-a-jakou-ba>

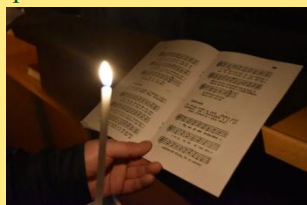
zapalují každou neděli adventu. Svíce představují čtyři období dějin spásy: stvoření, vykoupení, osvěcení a dokonání. Barva svící může být různá, ale nejčastěji jsou tři fialové a jedna růžová. Fialová je barva pokání a očekávání, růžová je barva radosti a naděje.



Zdroj: <https://www.temu.com/cz/>

Dalším oblíbeným symbolem adventu je **adventní kalendář**. Je to kalendář s 24 okének nebo pytlíčků, které obsahují malé dárky nebo sladkosti. Každý den se otevře jedno okénko nebo pytlíček až do Štědrého dne. Adventní kalendář má pomoci dětem pochopit smysl adventu a zkrátit jim čekání na Vánoce.

V některých oblastech České republiky se také dodržuje tradice staročeských rorátů. **Roráty** jsou speciální mše svaté konané



Zdroj: <https://apha.cz/novinky/roraty-na-prazskem-hrade/>

za úsvitu v době adventu. Jsou věnovány Panně Marii, která je hvězdou pravého jitra a zvěstovatelkou slunce spravedlnosti. Rorátů se účastní zejména děti s lucerničkami nebo svícemi v ruce. Během rorátů se také zpívají typické rorátní písně, které mají starobylý původ a jedinečnou melodii.

Advent je také spojen s několika lidovými zvyky a svátky, které mají kořeny v pohanských dobách nebo v křesťanských legendách. Mezi nimi jsou například:

Svatý Ondřej (30. listopadu) – patron rybářů,



Zdroj: <https://www.facebook.com/ceskezvvyky/photos/a.105872010029554/766957613920987/?type=3>

manželství a lásky. Na tento den se provádějí různé věštby o budoucím partnerovi nebo manželství. Například se házely do ohně boty nebo se lilo do vody olovo či sekal otvor v ledu.

Svatá Barbora (4. prosince) – patronka horníků, stavebních dělníků a umírajících. Na tento den se



Zdroj: <https://cesketradice.cz/tradice-ke-toucich-barborek/>

stříhaly větvičky třešní, jabloní nebo jiných stromů a dávaly se do vody. Pokud do Vánoc vykvetly, znamenalo to štěstí, zdraví nebo sňatek.

Svatý Mikuláš (6. prosince) – patron dětí, cestovatelů a námořníků. Na tento den chodil po domech svatý Mikuláš s andělem a čertem a odměňoval nebo

trestal děti podle jejich



Zdroj: <https://www.jimejinak.cz/svaty-mikulas-a-jak-to-vlastne-bylo/>

chování. Děti dostávaly sladkosti, ovoce nebo drobné dárky, nebo byly strašeny čertem a hrozbou pytle nebo metly.

Svatý Ambrož (7. prosince) – patron včelařů,



Zdroj: <https://www.papirnictvipavlik.cz/advent-a-predvanocni-cas/>

učitelů a studentů. Na tento den se říkalo, že včely zpívají ve svých úlech a že se otevírají poklady v zemi. Také se konaly zkoušky ze zpěvu nebo recitace pro děti.



Zdroj: <https://hobbymanie.tv/clanek/mate-uz-na-svatky-vysmyceny-byt-podle-tradice-vas-13-prosince-zkontroluji-lucky/>

Svatá Lucie (13. prosince) – patronka zraku, slepců a světla. Na tento den se nosily na hlavě věnce s rozsvícenými svícemi nebo lucernami. Také se peklo speciální pečivo zvané lucinky nebo lucky.

Štědrý den (24. prosince) – den před Vánocemi, kdy se konaly poslední přípravy na slavnost. Lidé se postili

a nejedli maso, mléko ani vejce. Večeřeli rybu, polév-



Zdroj:<http://www.objevbrdy.cz/jetu-stedry-den-pro-deti-nejdulezitejsi-svatek-v-roce.html>

ku a bramborový salát. Pod stůl se dávala tráva nebo sláma jako symbol jesliček. Po večeři se rozdávaly dárky pod stromečkem a zpívaly se koledy.

Adventní čas je tedy plný zajímavých tradic, zvyků a písní, které nás spojují s minulostí i s budoucností.

Přejeme vám krásný advent a veselé Vánoce!



Zdroj:<http://www.milujivanoce.cz/cs/temata/show/prubeh-dne/43-stedry-den-v-klidu-a-pohode/>



Claudia Broche, 2. C