

**Jak na
maturitu?**

**3 otázky
pro pí ředitelku**

**Karolína Kroupová
absolventka modelkou**

Poezie
Kristýny Š.

Zážitky s Erasmem+

Miroslav Novotný

„Učil jsem pana prezidenta!“

3

Erasmus+

Zážitky ze Slovinska, Irska a Španělska

7

Konec VOŠ a nový směr školy

Anketa s absolventy

10

3 otázky pro pí ředitelku

12

Lucie Raušerová

Naše absolventka vydává knihu

13

Karolína Kroupová

Naše absolventka modelkou

15

Miroslav Novotný

Rozhovor s učitelem

17

Florbalový turnaj

18

Jak na maturitu?

Rozhovor s absolventy

19

Maturák, to byla jízda!

21

Provence se školou

23

Chálkovna

Co se děje v bufetu?

25

Vojta Janoušek

Rozhovor s vítězem soutěže

25

Film Bratři

Recenze Vojty Janouška

28

Poezie

29

Sám

O autismu

30

Lasagne

ÚVODNÍ SLOVO

Přemýšleli jste někdy, co dělají naši absolventi, jak vzpomínají na naši školu? Tomu se věnujeme v tomto čísle...

Absolventi se k nám rádi vrací, což dokládá nedávná beseda: Matěj Brablec a Daniel Kadlec přijeli maturantům vyprávět, jak úspěšně studují a podnikají.

A co se tedy děje v naší škole? Skončila VOŠ, máme tu nový obor, účastníme se soutěží, exkurzí, turnajů... občas se můžeme pochlubit hezkým umístěním... Nemůžu nevzpomenout Vojtu Janouška (Reportéři na startu) a Viky Lukáškovou (Klepy), jak excelovali v žurnalistických soutěžích. Snad navážeme na úspěchy minulého roku, náš školní časopis byl druhý v Jihočeském kraji a osmý v celorepublikovém srovnání. Je vždycky milé vidět, že někteří žáci rádi posílají příspěvky, např. Valy Chmelařová, Jasmin Carmel, Kateřina Nováková, Tereza Vaňatová, Eliška Pacalová a další. Děkujeme! Teď už jenom zvolit nového šéfa redakce...

Dagmar Nováková



Nová knihovna naší školy se nachází v dolním patře naproti bufetu. Zastav se pro knihu nebo si jen odpočiň od školního shonu! Pohodlné gauče a klidná atmosféra – ideální místo na relax s knihou nebo pauzu mezi hodinami. Knihovna je teď blíž, než si myslíš!

Tereza Vaňatová

Školní časopis Koule vydává:
VAKANTIS střední škola a vyšší odborná škola s.r.o.

Šéfredaktor: Petr Šturm

Redakce: Amélie Plocková, Valentýna Chmelařová, Jasmin Carmel, Natálie Řežábková, Viktorie Lukášková, Kateřina Nováková, Carola Fusková, Anna Kučerová a další

Editor a výroba: Dagmar Nováková, Petr Hajduch

Fotografie, není-li uvedeno jinak, byly pořízeny žáky a učiteli školy

Foto na obálce: Archiv K. Kroupové

Datum vydání: 25. února 2025

Adresa redakce a kontakt: Emy Destinové 395,
370 05 České Budějovice,

E-mail redakce: casopisKoule@seznam.cz



Erasmus

Slovensko

VIKTORIE LUKÁŠKOVÁ

Objevování krás Mariboru

Byla jsem na tříměsíčním Erasmu ve Slovinsku, konkrétně v Mariboru. Celý život jsem si přála jet do ciziny na Erasmus. Ačkoli moje angličtina se mi zdála bídná, spontánní šílené nápady byly vždy moje, takže když za námi do třídy jednoho dne přišel pan učitel, jestli někdo chce jet, hned jsem po tom skočila.

Měla jsem samozřejmě obavy: přes celé léto být někde pryč a pracovat? Nevěděla jsem, co si zabalit, a loučení s rodinou, hlavně s mojí malou ségrou, bylo náročné, ale na konci června jsem vyrazila. Do prostředí, které neznám, s jazykem, který neumím, nebo alespoň ne tak dobře, vstříc osudu.

Jela se mnou i spolužačka, která ale po pár týdnech stáž ukončila a vrátila se domů.

Ubytovali nás v bytě, kde se mnou bydlelo dalších 9 studentů, kteří se různě měnili, někomu stáž končila a někdo nový přijel. Byli to studenti z různých zemí a různých oborů. Díky tomu jsem si našla kamarády Italy, Francouze, Nory, Portugalky a taky Čechy.

Měla jsem velké štěstí na firmu, ve které jsem měla pracovat. Moje šéfová je ten nejúžasnější člověk, byla moc empatická a strašně fajn. Díky její podpoře jsem dělala nejrůznější úkoly v oboru marketingu.



Společně s novými kamarády jsme objevovali Maribor, který je nádherný. Je to město uprostřed přírody, celý zelený, okolo všude kopce. A taky jsme navštívili další místa jako třeba Ljubljano a Piran. Zjistila jsem, že moje angličtina je naprosto perfektní a nemusím mít takové obavy z maturity. Skvěle jsem si doplnila díky stáži mezery a jsem v ní mnohem sebevědomější.

Samozřejmě celé tři měsíce nebyly zalité jen sluníčkem, občas byly i těžké dny, ale nic, co by se nedalo zvládnout.

Pokud někdo váhá, jestli někdy v budoucnu jet na Erasmus, tak určitě jedte. Ano, nebudu lhát, že to je procházka růžovým sadem, ale ty věci, které vám to přinese, jsou mnohem cennější než nějaké nedorozumění.

Slovinsko, Maribor a ty místní jsem si tak oblíbila, že jsem se tam po měsíci na podzimní prázdniny musela přijet znovu podívat, projít si ta krásná místa a pozdravit své známé.



NATÁLIE ŘEŽÁBKOVÁ

Podzimní zážitky z Erasmu v Irsku

V září jsme my třetáci v rámci naší praxe vyrazili s programem Erasmus+ do Irsku a zahájili jsme tím dlouhých čtrnáct dní v jiné zemi. Hned po příjezdu do Mallow, což byla naše finální destinace, jsme byli vyzvednuti našimi „náhradními“ rodinami a naše malá skupinka se musela rozdělit. První den v nových rodinách byl plný očekávání. Hned druhý den nás pozvali do kanceláře agentury, kde jsme poznali skupinku německých studentů, kteří jsou v Mallow s námi. Všichni jsme se nějak představili a potom jsme dostali informace o tom, jak se máme chovat, také nám řekli, kde budeme pracovat a co tam budeme dělat. Okolo oběda nás vzali na procházku do města, abychom věděli, kde je nejlevnější pizza nebo nejlepší káva. Od druhého dne to přestala být taková „sranda“, jelikož nás doprovodili do našich firem a nechali napospas neznámu. Pro některé z nás to neznámo představovalo vlakovou dopravu až do Corku (pro mě osobně a další dvě spolužačky až tři zastávky za městem). Celkově jsme tam ani nejeli s tím, že budeme hned zástupci firmy. A tak jsme byli se zadáním našich prací spokojeni. Všichni děláme v přátelském prostředí. A po práci se vždycky sejdeme v parku u Lidlu, kde si sedneme na zem (jestli se ptáte, ano, lavičky tam jsou) a vyprávíme si o tom, jaký ten náš den vlastně byl. Nejlepší příběhy má ovšem Adam, který bohužel jezdí z práce tak pozdě, že jeho příběhy slyší jen pár vyvolených, co se s ním schází ráno na vlakovém nádraží, a věřte mi stojí to za to. Nikdy jsem se nenasmála víc...

Dneska je pátek 20. září 2024 a naše večerka je až v 23:00, takže někdo jel objevovat kouzlo Corku, jiní zase chtějí zůstat v Mallow a objevovat ukryté poklady, které tohle město může nabídnout. O víkendu nás čekají dva výlety, uvidíme, jaké počasí nás čeká, protože doted' nám všichni říkají, že takové počasí, jako máme my teď, nebylo celé léto. Bojíme se toho, kdy se to zlomí a zasáhne nás počasí, na které jsme si zabalili a kterým nám všichni od příštího týdne vyhrožují. Dneska se všichni společně s německou



skupinou vydáváme na první výlet, Killarney. Celá skupina se velmi těší na to, co uvidí a co zažije. Já a moje spolubydlící jsme si ovšem ráno na cestě uvědomily, že i přes všechny sliby, že si budeme pamatovat, kam máme vždycky chodit na autobus, si to nepamatujeme. Naštěstí paní učitelka Pražáková nás zachránila a poslala nám „špendlík“. Hodina cesty před námi a doufáme, že nové zážitky taky. Celý výlet byl opravdu kouzelný, byli jsme v národním parku a věřte mi, že tak čisto a tak krásné barvy jsem ještě neviděla. Procházková trasa, kterou nás vzali, byla naprosto úžasná. A moje nejoblíbenější část byla, když jsme procházeli kolem ohradníku, donutili jsme Šimona, aby na něj sáhl, ten k němu přiložil hlavu a poslouchal, co mu ohradník zašeptá. Šimon nám všem velmi odvážně oznámil, že to není pod proudem a sáhl na něj. Velké překvapení bylo, když se mu doopravdy nic nestalo. Všichni jsme se tomu zasmáli a o pár metrů později vidíme naše kamarády z německé skupiny, jak se chytají za ruce, a ten první se velmi nejistě natahuje po ohradníku. Když jsme k nim přišli, tak jsem jim řekla, že to není pod proudem, ale samozřejmě jsem přenechala demonstraci Šimonovi. V jejich obličejích se objevila úleva a zároveň smutek, že nemůžou dostat společně pecku. Ovšem pak jsme přišli na to, že se toho ohradníku musíme

držet déle. Takže se přede mnou objevila situace, kdy metr ode mě byli za ruce držící se Němci a dva metry za nimi stál Šimon, který testoval jejich teorii. Poučení z příběhu zní, když vám Němci řeknou, že v tom ohradníku je proud, doopravdy tam je. Celou cestu zpátky jsme museli poslouchat, že Šimona bolí ruka. I když je pravda, že cesta zpátky byla velmi jednoduchá, jelikož jsme ji všichni prospali... Ovšem když jsme se dostali zpátky do Mallow, všechna radost z nových zážitků z nás opadla... Naše náhradní rodina nám napsala, že jeden z pejsků, co mají doma, dneska utekl... Chvátali jsme domů, abychom tam hodili věci, a mezitím jsme urgovali všechny, které ve městě známe, aby dávali pozor, kdyby ho někde viděli, a sami jsme se vydali napospas ulicím města, ve kterém víme jen, jak se dostat na vlakové nádraží a na levnou pizzu. A jestli Vás zajímá, co pejsek naší rodiny, tak se nebojte, našli ho za kopcem, někdy dopoledne se v ulici nad naším barákem kácely stromy a on se chudáček vylekal. Nedovede te si představit tu úlevu, když jsme zjistili, že je doma.

Dneska v neděli 22. 9., jsme se vydali objevovat krásy Cliffs of Moher. Naštěstí jsme měli zase nádherné počasí, byla sice trošku mlha, ale bylo to tam velmi krásné. Všichni jsme si to tam užili a každý se nechal vyfotit. Po úžasném výhledu, jsme jeli k pláži, která byla snad ještě lepší, já a moje spolužačka jsme si zkoušeli adoptovat racka, bylo na něm poznat, že se s námi nechce bavit, ale kdo by si s vámi šel povídat, když ho pojmenujete Chrudoš. Taky jsme se zabavili pozorováním našich německých kamarádů, kteří si velmi rychle zouvali boty a ponožky, odvážně si vytahovali kalhoty ke kolenům a pomalu kráčí k moři. V životě jsem nikoho neviděla tak rychle utíkat zpátky z vody a obouvat se. Koušek od pláže bylo mnoho obchodů s jídlem, ale naše parta měla jasno, zmrzlina k obědu je nejlepší nápad (taky ten nejlevnější). Řeknu vám lepší zmrzlinu jsem snad nikdy v životě nejedla! A to bylo z dneška

asi všechno, dnešek byl krásný a odpočinkový den, který si všichni velmi užili. Pan autobusák teda nevím, kde řidičák dělal, ale jestli mě poveze na letiště... No asi to radši dojdou pěšky.

První týden je úspěšně za námi, já a moje spolu- bydlící trávíme každý večer s našimi německými kamarády, zrovna teď sedíme na posteli a řešíme, jak moc nám budou chybět. Je to zároveň smutné a hezké, protože za týden je neuvídíme, ale zároveň budeme konečně doma. Upřímně i přesto, že jsem tady první večer brečela, mi překvapivě Irsko přirostlo k srdci. Všechno to píšu na posteli v mém náhradním pokojíčku a už teď vím, že se mi bude stýskat. To, jak jsem tady na čtrnáct dní, mě úplně vrátilo do let, kdy jsem ještě jezdila jako účastník zájezdu (jak tomu říkáme) na dětské tábory místo toho, abych jezdila jako vedoucí. Je mi jasné, že až se budu loučit, budu stejně jako na konci každého tábora brečet, bude se mi stýskat po tom, jak jsou tu milí lidé, jak máme každý večer k večeři brambory a po naší „náhradní“ rodině, jsou to naprosto úžasní lidé. Přeji všem, co po nás pojedou na Erasmus do Irska, aby měli stejně úžasnou rodinu jako my.

Jsou před námi poslední dva dny... Konečně nás potkalo klasické irské počasí a s tím i mnoho dalších nepříjemností... Kupříkladu takoví řidiči aut, kteří i přestože je viditelný, že na tom chodníku není místo, kam se uhnout, projedou největší rychlostí kolem vás a zařídí vám tím kouzelnou sprchu.

Poslední dva dny proběhly v klidu, hodně balení a uklízení našich pokojíčků. Cesta domů byla náročná, i přestože jsme se těšili. Cesta autobusem byla dlouhá a jak už tak nějak víme, řidiči autobusů jsou vražedný... Na letišti jsme byli s předstihem, takže jsme si ještě stihli krásně ustlat na podlaze letiště v Dublinu. Cesta letadlem proběhla krásně, rychle a bez problémů. Po příletu do Prahy naše problémy už spočívaly v tom najít záchod a kufry (u každého podle priorit). A pak už jen rychle (parkování je drahý) opustit letiště a pak Prahu a hurá domů po dlouhých dvou týdnech v jiné zemi!

Španělsko s Erasmus+

ERASMUS+

Co-funded by the European Union

Během Erasmu ve Španělsku jsme zažili parádní chvíle. První dny jsme se hlavně seznamovali - hráli jsme různé hry ve městě, abychom se navzájem poznali s organizátorkou, ale taky abychom trochu objevili, kde vlastně jsme. Bylo to fajn a atmosféra byla hned uvolněná.

Uprostřed týdne jsme vyrazili na výlet a to rovnou do největších jeskyní ve Španělsku. Byly obrovské a fakt působivé! Po jeskyních jsme se podívali ještě do muzea, takže jsme měli i trochu kultury.

Ve čtvrtek jsme už nastoupili do práce na praxi. Po práci jsme zašli na hrad v Alicante - byl zde krásný výhled na město i na moře, takže to stálo za to.

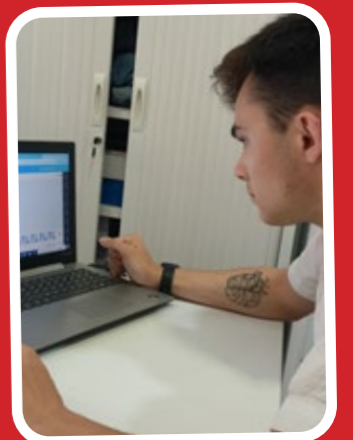
O víkendu jsme měli volno a strávili ho s naším učitelem panem Maršánem. V sobotu jsme zamířili na pláž, kde jsme si pořádně odpočinuli a v neděli jsme jeli do botanické zahrady. To byla zase příjemná změna, trochu klidu a relaxu.

Po víkendu jsme pokračovali v praxi, ale také jsme se zúčastnili několika soutěží ve městě. Byla to zábava skvělý způsob, jak se blíže seznámit s místní kulturou a lidmi. No a pak už nás čekala cesta domů, byli jsme plní zážitků a skvělých vzpomínek.

Stanislav Hejda, Kristýna Šprinclová



“Ve firmách kde pracujeme společně se Stanislavem Hejdou, děláme různé prezentace, videa a plakáty určené k propagaci firmy, třídíme certifikáty podle dosažené skupiny anglického jazyka, dělali jsme inventuru knih a další věci teprve zjistíme. Každý den děláme něco jiného a nebo se vrátíme k předchozímu dni a doděláváme to.”
Filip Dvořák

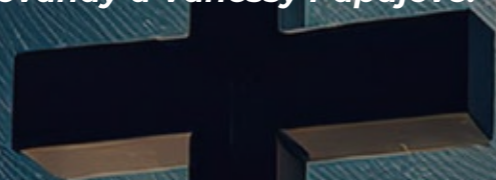


Konec VOŠ a nový směr školy

Název Vyšší odborná škola a Střední škola, s. r. o. neboli VOSSS nás provázel spoustu let. Již druhým rokem se pyšníme lepším názvem Vakantis. Pojdme se ohlédnout za závěrečným ročníkem naší VOŠ. Co dělají naši absolventi? Zeptali jsme se Pavla Kovandy a Vanessy Papajové.



VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA
A STŘEDNÍ ŠKOLA, S. R. O.



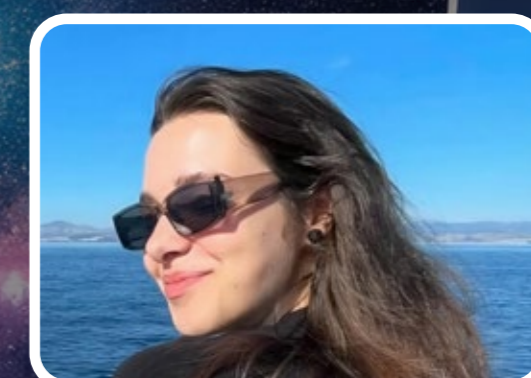
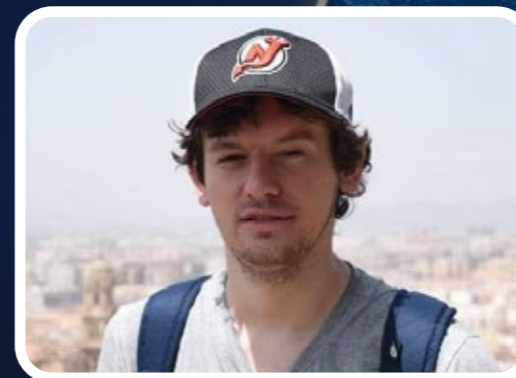
Co vám přineslo studium VOŠ? Co jste se naučili? Co vás nejvíc bavilo? Co bylo nejtěžší? Jak jste skloubili práci a školu?

Pavel:

Koncem srpna jsem začal pracovat jako redaktor zpravodajství pro portál Jižní Čechy Ted! Tam jsem působil do konce roku 2024. V lednu jsem se přestěhoval do Brna a od února zde pracuji v bankovním sektoru.

Vanessa:

Plány mám jasné, hned po škole jsem byla na pohovoru v Nově, kde jsem byla zaměstnaná. Pracuji v TN Live, kde odbavuji zpravodajství, vystřihávám pořady a jsem v režii.



VAKANTIS

Jaké jsou Vaše plány do budoucna?

Pavel:

Určitě mi studium VOŠ dalo slušnou průpravu do praxe – fotografování, úprava fotek, střih videa, práce se zvukem apod. Toto bylo dle mého nejpřínosnější z celého studia. Osobně bych neřekl, že bylo něco zvlášť náročného, ale byly předměty, které by člověk bez studia nezvládl, obzvláště odborné předměty, které vyučuje paní Vostrovská. Co se týče skloubení studijního a pracovního života, tak s tím jsem problém neměl i vzhledem k volným dnům v týdnu. Vždy jsem se dokázal se zaměstnavatelem dohodnout, že určité dny musím být přítomen ve škole.

Vanessa:

Studium VOŠ mi přineslo všeobecný přehled v médiích a žurnalistice. Bavily mě hodiny s panem učitelem Hajduchem, kde jsme měli možnost fotit a točit reportáže. Naučila jsem se používat foťák, historii žurnalistiky a pochopila jsem psychologii žurnalistiky. Práce se dala skloubit jednoduše, jelikož jsme měli v týdnu i volné dny.



3 OTÁZKY pro paní ředitelku

1. V minulém školním roce skončila naše vyšší odborná škola. Co Vás, paní ředitelko, vedlo k jejímu ukončení? Jak hodnotíte její přínos?

Důvodů k ukončení činnosti bylo několik:

- Oborům naší vyšší odborné školy skončilo šestileté období akreditace. Pokud bychom chtěli v činnosti VOŠ dále pokračovat, museli bychom aktualizovat studijní programy a požádat o prodloužení akreditace, což není úplně jednoduchý proces.

- Dlouhodobým průzkumem zájmu o studium na VOŠ v našem regionu jsme zjistili, že všeobecně není o studium na VOŠ takový zájem, abychom kapacitu VOŠ uspokojivě naplnili.

- Já osobně ctím zásadu, že člověk by se měl raději zaměřit na jednu věc a dělat ji pořádně, než se věnovat víc činnostem polovičatě. Jasnou volbou pro mne byla střední škola.

- V naší zemi bohužel neustále narůstají nároky na administrativu a bují byrokracie. Pokud bychom chtěli zachovat VOŠ, museli bychom přijmout další administrativní pracovníky, a to by výrazně navýšilo náklady na provoz školy, což by v důsledku znamenalo nutnost navýšení školného, a to jsme také nechtěli.

Takže ačkoliv jsme měli perfektně sestavený studijní program a výuku zajištěnou kvalitními pedagogy i odborníky z praxe, rozhodnutí bylo jasné. Přínos? Jednoznačně naši absolventi, kteří jsou úspěšní v praxi. Cenné jsou ale i zkušenosti, které jsme získali při výuce řady odborných předmětů a i kontakty, které jsme navázali s odborníky z praxe.

2. Novinkou v naší škole je, že se zde otevírá nový obor Ekonomika, podnikání a mediální tvorba. Jak byste nový obor představila? Jaké uplatnění najdou absolventi tohoto oboru?

Zvažovali jsme, jak nejlépe využít zkušenosti, které jsme získali při výuce odborných předmětů „voškařského“ oboru Mediální komunikace a žurnalistika a jak nový obor propojit s obory stávajícími - tak, abychom ponechali možnost změny oboru po dvou letech studia. To jde jen tehdy, když se první dva roky vyučují ve všech

oborech stejné předměty. Z ministerstvem nastavených rámcových vzdělávacích programů se nám jevil jako nejvhodnější obor Ekonomika a podnikání, z něhož jsme vycházeli při sestavení našeho školního vzdělávacího programu oboru Ekonomika, podnikání a mediální tvorba. Určitě bych studium tohoto oboru doporučila lidem, kteří chtějí podnikat a získat odpovídající dovednosti z ekonomické oblasti, jsou kreativní, komunikativní, baví je práce s médií, rádi píšou, tvoří, fotí, nahrávají videa...

Základem studia oboru je získání odborných znalostí ekonomického charakteru a dovedností souvisejících s vedením a činností firmy včetně soukromého podnikání. Užší zaměření oboru je pak směřováno do oblasti médií a mediální tvorby. Absolventi tak získávají širokou možnost uplatnění nejen v řízení firem, v administrativě různých úřadů a v soukromém podnikání, ale zejména ve sféře tištěných, zvukových i obrazových médií, v oblasti marketingové komunikace a v oblasti monitoringu těchto médií. Budou připraveni k vykonávání odborných činností v širokém spektru ekonomických, obchodně podnikatelských, administrativních, manažersko-marketingových profesí, jako např. asistent/sekretář, referent obchodního oddělení, manažer nebo kontrolor kvality, personalista, pracovník ve finančnictví, specialista v oblasti mediálních sdělení a firemní komunikace s médií apod., zejména pak k výkonu funkce manažera nebo referenta v oblasti médií a mediální tvorby.

3. Co byste žákům popřála do dalšího pololetí?

Aby byl tento školní rok úspěšným rokem – ve smyslu spokojenosti žáků i učitelů, v atmosféře spolupráce a vzájemné tolerance. Čas hrozně rychle letí – ti, co nedávno přišli na školu jako prváci, jsou dnes v maturitním ročníku... Proto si užívejte každého dne. A nezapomeňte: vždy máte možnost volby: jít cestou nejmenšího odporu nebo hlavou proti zdi, případně si zvolit cestu jinou. Vždy za to ale poneseš odpovědnost. Proto Vám přeji, aby Vaše studium i každé Vaše rozhodnutí směřovalo k tomu, abyste byli zdraví a spokojeni nejen v tuto chvíli, ale i do budoucna.



LUCIE RAUŠEROVÁ: ZROZENÍ SÍLY Z BOLESTI



S radostí oznamuji, že se mi během léta podařilo dopsat svou autobiografickou knihu, která vznikala dva roky. Psaní knihy pro mě bylo výzvou a znamenalo obrovský krok vpřed a osobní růst. Když jsem začínala psát, vůbec jsem netušila, kam mě tato cesta dovede. Psát o svých nejosobnějších emocích a zkušenostech bylo nejen náročné, ale i psychicky vyčerpávající. Během psaní jsem čelila mnoha výzvám a často jsem se setkávala s vlastními bolestnými vzpomínkami, což mi přineslo mnoho slz. Přesto mi tento proces umožnil hlubší sebereflexi a uvědomění, které mě přivedlo na místa, o kterých jsem dříve neměla tušení.

Ačkoli jsem knihu úspěšně dokončila, stále není na světě. Ještě mě čeká kus cesty, než se dostane k čtenářům.

Úryvek z knihy:

Proces vyrovnání byl pro mě plný výzev, ale také malých vítězství. Každý den jsem se učila být k sobě trpělivější a soucitnější. Uvědomuji si, že cesta k uzdravení neznamena dosažení konečného cíle, ale každodenní rozhodnutí žít svůj život co nejlépe. Není možné říci, že jsem se všim na sto procent vyrovnala.

Vyrovnání není něco, co si jednou řeknu a najednou je všechno v pořádku. Není to stav, kdy je mi vše jedno. Vyrovnání je proces, který pokračuje, i když se cítím lépe. Je to cesta, na které se učím žít s tím, co se stalo, aniž by to dominovalo v mém životě. Je to o nalezení rovnováhy mezi minulostí a přítomností, aniž by minulost určovala každý můj krok.

Vyrovnání neznamena, že se bolest zcela vytratí, ale že se s ní naučím žít a zvládat ji. Znamená to přestat bojovat s vlastními pocity a místo toho je přijmout jako součást sebe samotné. Je to pochopení, že mám právo na své emoce a že je v pořádku cítit bolest, zmatek a smutek. Vyrovnání je proces, ve kterém se učím být laskavá sama k sobě, respektovat své hranice a potřeby, a hledat způsoby, jak najít klid a harmonii ve svém životě.

Každý den je výzvou a příležitostí zároveň. Jsou dny, kdy se cítím silná a odhodlaná, a jsou dny, kdy mám pocit, že jsem udělala krok zpět. A to je v pořádku. Klíčové je nevzdávat se a pokračovat vpřed, i když to někdy znamená jen malý krok.

**Lucie
Raušerová**

Lucka je naše bývalá studentka, která musela bojovat s těžkými životními okolnostmi a zdravotními komplikacemi, přesto se nevzdala. Našla v psaní knihy lék na bolavou duši...





Karolína Kroupová:

Kájo, na sociálních sítích vás pravidelně vidáme jako modelku na krásných, profesionálních fotografiích. Je to váš koníček? Řekněte nám víc o těchto svých aktivitách...

Ano, svůj profil na sociálních sítích zaměřuji profesně na fotomodeling a sdílím tam také svůj lifestyle a různé tipy napříč rozmanitými obory. Věřím, že to plno lidí motivuje k akci a dostávám zpětné vazby od mých blízkých, že jsem jim buďto s něčím pomohla nebo je inspirovala a to je taková odměna, když nechávám nahlédnout pod pokličku do svého života a tvořím si profil jako digitální deníček.

Mé první focení bylo v 10 letech na modelingovém kempu DS Models a jelikož mám dar depigmentaci vlasů, chtěly jsme s mamkou "ukázat světu". Rozhodně to nebyla procházka růžovou zahradou, bylo v dětství plno posměšků a nenávisti, protože mi nevěřili, že mám vrozenou depigmentaci a tak jsem se od útlého věku zocelovala, abych čelila těmto

silným slovům. I přes to, jsem se nevzdala a zkoušela lokální soutěže krásy a mezi mé úspěchy patří 2. místo v soutěži Květinová dívka, Dívka talent - krajská finalistka, MiniMiss finalistka, Miss Bechers club finalistka a Miss Šantovka finalistka. Co mohu prozradit, že se možná chystám, pokud to mé časové možnosti dovolí, do soutěže Miss Golf a do Miss Šantovka, ale tím mé soutěže krásy končí, jelikož si vybírám podle autenticity lidí a jak na mě působí celá organizace. Z koníčku se mi stala jedna z prací a přeji to všem, aby z hobby překlenuli na profesní úroveň a rozdávali úsměvy dalším. Těšit se do práce by mělo být na denním pořádku.

Naše absolventka modelkou

Mimo jiné se věnuji správě sociálních sítí, marketingu a párkrát do měsíce odběhnu do terénu mezi lidi jako hosteska.

Také své neziskové organizaci Vášeň ke čtení, kde propojujeme mladší generaci se starší prostřednictvím čtení maturitních knih v domově seniorů, kde jsme soutěžili v Social

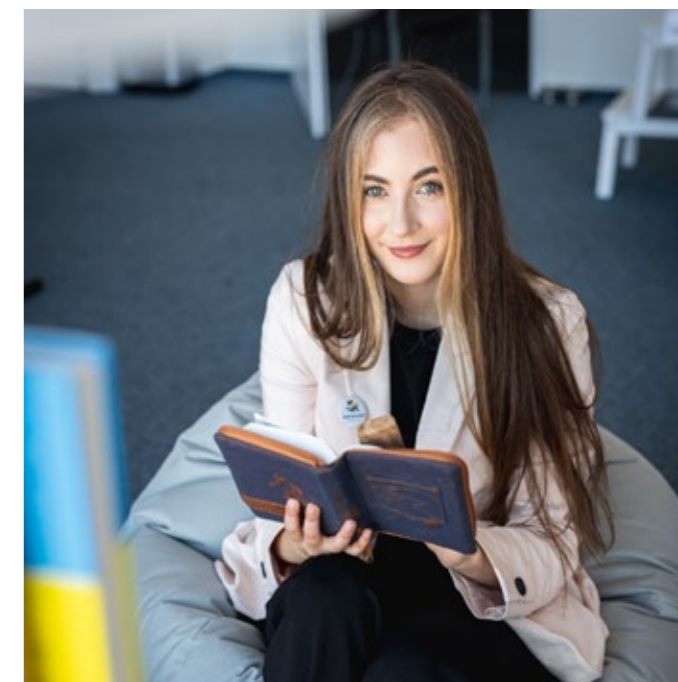
Impact Award a sháníme granty. Upřímně - to vyplňování minimálně 25 stran sáhodlouhého textu je občas oříšek.

Vy jste maturovala na naší škole před rokem, že... Jakou školu nyní studujete? Kde se vidíte třeba za deset let?

Ano, přiznám se, že během maturity jsem zakládala neziskovku, tak mé studijní maturitní výsledky nebyly reprezentativní oproti 2. pololetí vysvědčení v 4. ročníku, které jsem vytáhla na vyznamenání a dostala jsem nádhernou knihu od paní ředitelky s věnováním a taková třešnička na dortu byl náš školní časopis, který obsadil 2. příčku v kraji.

Nyní studuji na Newton University Globální podnikání, škola dbá na rozvíjení studenta a potvrzuje se mi zde Komenského učení: „Škola hrou.“ Baví mě sem chodit, prostředí, učitelé, lokace, individualita studenta, to jsou pro mě důležité atributy. Vysoká škola je pro mě jako bonus a studium, které mě nezatěžuje, ale vzdělává nad rámec a rozšíří obzory. Je zde plno zajímavých aktivních lidí, kteří obohatili můj život.

V srpnu jsem oslavila své 21. narozeniny a přemýšlím, kam mě život zavede v příští dekádě. Říká se: „My plánujeme, a Pán Bůh se směje.“ A něco na tom bude. Vidím se jako spisovatelka, lektorka, mentorka, moderátorka, učitelka nebo umělkyně? Možná. Možná budu i nadále stát jako modelka v záři reflektorů. Co ale vím jistě, je, že mě za deset let určitě najdete v kostele. Miluji objevování chrámů a kaplí po celém světě – třeba na Ibize mě místní kostely doslova uchvátily. Španělsko i Portugalsko mají své kouzlo a už teď mám v hledáčku další velký cíl: sochu Krista Spasitele v Brazílii a rozjímat ve svaté zemi. Ať už mě život zavede kamkoli, jedno je jisté – budu ho žít s otevřeným srdcem



a vírou, že mě vede správným směrem.

O jakých dalších svých aktivitách/projektech byste nám chtěla říct?

Víme například, že jste se zabývala knížkami, čtenářstvím....

Když zrovna nepracuji, mým odreačováním je plavání, kulečnick, čtení, lezení, zpěv, cvičení, tanec, vaření, tvoření nebo malování...

V přípravách do budoucna je e-book ohledně modelingu/pózingu a merch neziskové organizace a maturitní literární výlety.

Co je pro vás v životě důležité? Co byste vzkázala našim současným maturantům?

Nejdůležitější je pro mě víra. Říkám si, že pokud nemáš víru, máš v hlavě díru. :D

Vzkázala bych hodně víry a nepodceňovat přípravu a naslouchat učitelům, trénovat, zkoušet se s někým navzájem a čerpat zajímavosti o jednotlivých tématech, aby si maturanti připodobnili příběh a ne jen „fakta“ bez kontextu, to se mnohem snáz učí. Mně hodně pomohly myšlenkové mapy na všechno, dělat si bublinky a téma si zpracovávat. Udělat své maximum a hezky se vyspat, upravit se a jít na věc. Myslet na ty otázky, co chcete dostat a rozhodně něco sladkého s sebou, kručení v břiše nechce nikdo. Základ pro mě byl úsměv na tváři, nestojí nic a udělá mnoho. Říct si, že nejde o život. Mně osobně chyběl 1 bod v didaktickém testu z anglického jazyka a na podruhé už to bylo úspěšné. Hlavu vzhůru. Ovšem je důležitý odpočinek, abychom během maturity byli v psychické, fyzické a duševní pohodě.

MIROSLAV NOVOTNÝ: UČIL JSEM PANA PREZIDENTA



Pan učitel je na střední škole Vakantis relativně nový. Chtěli jsme se o něm něco dozvědět, a tak ho za nás vypovídala Katka Nováková a Adéla Marečková.

Co Vám dělá největší radost v osobním životě?

To je těžké. Mně dělají radost nové věci. Nemám rád stereotyp a v momentě, kdy přestupuji na jinou práci, než jsem byl zvyklý, tak mi dělá radost to, že se můžu učit nové věci. Vlastně tím, že jsem se vrátil do Českých Budějovic, a změna prostředí a změna práce mně do života přivádějí nové výzvy.

Jaké jsou Vaše koníčky?

Sport. V 18 letech jsem získal první trenérskou licenci a ve 20 letech jsem musel přestat s aktivním sportem kvůli zádům. Zůstalo mi to, a tak jsem se stal trenérem basketbalu. Když je olympiáda, tak sedím u televize. Hodně čtu a v poslední době jsem začal dělat jógu.

Jaké máte nejhezčí vzpomínky z dětství?

Nejkrásnější vzpomínka je, když jsem si hrál na pískovišti a ztratil jsem vlastního mladšího bratra, který se procházel sám uprostřed Pražské třídy, kde jezdila auta. Z dětství taková ta volnost, když jsme mohli jít ven, neměli jsme

internet a měli jsme úkol přijít za setmění. Výlety s rodinou na Šumavu a na Lipno.

4. Jaké je Vaše životní motto?

Já se snažím v posledních dvou letech řídit dvěma mottý. A to jsou „4 dohody“ a „cesty darmy“. Jsou to pravidla hry, které člověk vyznává.

5. Co Vás motivovalo ke vstupu do školství?

Přišel jsem do Českých Budějovic z Prahy a chyběla mi práce s mladými lidmi, jelikož jsem dělal trenéra, a ono vám to vyváží, když pracujete s dospělými lidmi, tak potřebujete pracovat s různými věkovými kategoriemi, a vlastně sport je motorický učení a ve škole je to normální učení. A druhá věc je, že život má určité etapy a já jsem se dostal do etapy, kdy jsem chtěl předávat nabyté zkušenosti dál a plno lidí mi říkalo, že mám jít, a mě to poměrně lákalo.



Jak vnímáte dnešní školství? Co byste třeba zlepšil? Co se Vám líbí a co ne?

Já si myslím, že na téhle škole to po čtyřech měsících učení teprve zpracovávám, ale myslím si, že to je jiný přístup k tomu učení, že to, co jsem zažil já, bylo doopravdy memorování (pamatování) a až vlastně na střední škole tam bylo trošku logické myšlení, ale jenom v některých předmětech. Jinak to bylo docela biflování. To, co bylo dobře už na vysoký, bylo to, když jsme museli propojovat předměty a uplatňovat to v praxi a vlastně to je to, co mě tady baví, když učím třeba informační systémy, tak zabředneme do logistiky.

Proč jste si vybral právě naši školu?

Hlavně kvůli těm oborům, protože já jsem studoval technologii řízení automobilové dopravy a měli jsme tam logistiku. Můžete učit to, co umíte, nemůžete učit to, co neumíte, a učit něco, co neumím, není dobrý, takže mě zaujaly ty obory, které tady jsou. Vlastně učím asi pět předmětů, které jsem nějakým způsobem prošel. Také byl dobrý přístup paní ředitelky, že jsme si sedli hned při prvním pohovoru.

Co vnímáte jako velká pozitiva na naší škole oproti jiným školám?

Myslím si, že je dobrá ta velikost školy, protože je malá a je tu i míň žáků. A že to zapojení žáků při hodině je jednodušší. Když máte 30 žáků, tak za tu hodinu a půl se jich zapojí půlka, kdežto tady jste schopný se zapojit všichni.

Víme, že učíte komunikační dovednosti, a jaké další předměty učíte?

ITE, Informační systémy v logistice, přepravní služby a tělocvik. Moc mě nebaví tělocvik,

ostatní předměty mě jinak baví. Ale se třetákama mě ten tělocvik baví nejvíc. Někteří nechápou, že i ten tělocvik je pro zdraví. V tělesné výchově nejde o ten výkon, ale spíš abyste se zaměřili na to zdraví.

Údajně jste učil pana Petra Pavla, našeho stávajícího prezidenta, můžete to rozvést?

Učil jsem na ministerstvu obrany jako školitel, učil jsem bezpečnost a šifry. A pan prezident se připravoval, řekněme, jako vojenský diplomat na určitou misi, myslím, že to bylo do Iráku, potom i do Afghánistánu a byli jsme tři školitelé, kteří to uměli, a tím pádem jsem se s ním potkal a byl to jeden z těch nejlepších lidí, kteří tam prošli, protože ti vysocí důstojníci už byli zvyklí, že mají svoje asistenty a každý za ně něco dělal, říká se tomu „jednorsták“, to znamená, že tím jedním prstem už jenom ukazují, a pan stávající prezident byl jediný, kdo řekl, že se to musí naučit, a vy jste ten, který musí najít způsob, jak ho to naučit, a byl jeden z mála, který se to i naučil. Byl přístupný a lidský. Mám na něj pozitivní názor.

Prý jste pracoval v technologické společnosti? Mohl byste nám přiblížit, o co šlo?

Pracoval jsem ve dvou technologických společnostech. V jedné, která přímo vyvíjela webové stránky a aplikace k těm webovým stránkám, což byla firma LNC, a dělal jsem tam Apple business administrátora, což jsem měl na starosti všechna Apple zařízení. Bylo to dobré, protože nejen že jsem poznal ten vývoj těch aplikací, ale zároveň jsem poznal i ten obchod, že všechno musí klapat a že vše musí sednout. Všichni musí spolupracovat a to byla firma, kterou dávám jako vzor.



Florbalový turnaj

Školní pololetní florbalový turnaj přinesl napínavé souboje, dramatické momenty i nečekaná překvapení. Týmy byly nejprve rozděleny do tří základních skupin, ze kterých následně vzešly tři nadstavbové skupiny podle dosažených výsledků.

Největší bojovnost a odhodlání nakonec předvedla třída OA2B, která si vítězství musela tvrdě vybojovat. Už ve své základní skupině postupovala jen těsně, když v rozhodujícím utkání porazila OA4A až po samostatných nájezdech. Ve finálové skupině pak zvládli klíčové zápasy – porazili LOG4 a remizovali s týmem třetáků, což jim nakonec stačilo k celkovému triumfu.

Druhé místo obsadila LOG4, která ve finálové skupině porazila tým třetáků, kteří se tak museli spokojit se třetím místem.

Ve skupině o 4.–6. místo potvrdila svou dominanci OA4A, která si v této části turnaje počínala suverénně. Prvácké derby pak vyznělo lépe pro OA1B, která si zajistila vítězství mezi nejmladšími účastníky.

Celý turnaj byl skvělou ukázkou bojovnosti, týmového ducha a florbalového nadšení. Všem hráčům patří velký dík za nasazení a gratulace vítězům!

Jakub Maršán



Absolventi: Jak na maturitu?

Zeptali jsme se absolventů na tři otázky, které by naše maturanty mohly zajímat: 1. Jak jste prožívali "zkoušku dospělosti"? Co bylo pro vás nejtěžší? Čeho jste se báli? 2. Jaké jsou vaše plány do budoucna? 3. Co byste poradili letošním maturantům?

Než jsem jsem si správně začala organizovat čas na učení a upřesnila priority, bylo to velmi složité. Nevěděla jsem, kde začít, jakým předmětem, jakým učivem... Bylo to stresující období. Nejtěžší pro mě byla právě samotná organizace celého učení. Začala jsem později, než jsem měla, a ke konci jsem proto nestíhala projet vše, co jsem chtěla. Nakonec jsem ale všechno zvládla a teď si říkám, že ten stres byl vlastně úplně zbytečný. A nejvíce jsem se bála toho, že si u ústních vytáhnu marketing a management :D.

Nastoupila jsem na vysokou školu a ráda bych studovala dokud můžu. Jsem na Vysoké škole finanční a správní - kriminalistika a forenzní disciplíny.

Opravdu celý rok zapojte všechny mozkové buňky a dávejte v těch hodinách pozor. Dělejte si poznámky, učte se... Vím, že se nechce, taky se mi nechtělo, ale ve výsledku je to to nejlepší, co můžete udělat. Mně také pomohla různá videa od lidí, kteří maturovali, a vysvětlovali tam, jak vše funguje, a dávali většinou i nějaké rady. Osobně se mi nejvíce osvědčily tabulky. Ať už na celkově všechny maturitní otázky, kde jsem si mohla zaznamenávat, co už umím a co ještě musím dopilovat, tak i například na češtinu, kde jsem měla v tabulce všechny nejdůležitější informace o dané knize. Zkrátka si na začátku najdete metodu učení, která vám nejvíce vyhovuje, a pak už to půjde samo. Hlavně se nestresujte, učitelé vám budou po celou dobu pomáhat a zvládnete to.

Sára Fišerová

- Prožíval jsem maturitní zkoušky velmi intenzivně. Byla to směs nervozity, očekávání a odhodlání. Nejtěžší pro mě bylo udržet si motivaci během dlouhých hodin přípravy a studia. Báť jsem se hlavně ústní zkoušky, protože jsem měl strach, že mě překvapí nějaká otázka, na kterou nebudu umět odpovědět. Ale nakonec se všechno povedlo a jsem na sebe hrdý.

- V budoucnu bych rád pokračoval ve studiu na vysoké škole. Chci se věnovat oboru, který mě opravdu zajímá a ve kterém vidím svou budoucnost. Taky bych rád získal nějaké pracovní zkušenosti v oboru, abych si ověřil, že je to opravdu to, co chci dělat. Samozřejmě nezapomínám ani na osobní rozvoj a cestování, abych si rozšířil obzory a získal nové zkušenosti. Je to JČU obor Ekonomika a Management.

- Letošním maturantům bych poradil, aby se soustředili na přípravu a nenechali se odradit stresem. Důležité je mít plán a držet se ho. Nebojte se požádat o pomoc učitele nebo spolužáky, když něčemu nerozumíte. A hlavně si věřte! Každý den se snažte dělat něco pro svůj úspěch a věřte, že to zvládnete. A nezapomeňte si také občas odpočinout a udělat si radost, abyste načerpali síly.

Oleg Volovenko



Začátkem února nás navštívil Matěj Brablec, který studuje mezinárodní vztahy, a Daniel Kadlec, který úspěšně podniká. Beseda maturanty zaujala, zkrátka zkušenosti z životní praxe!

Maturák? To byla jízda...

Na maturák našich čtvrtáků jsem šla s Nelou Rosvaldovou. Šaty? Skvělý. Boty? No, kdybych je měla ještě chvíli na nohou, asi by se mi z nich udělalo nějak smutno. Ale co, pro tu jednu noc se to dalo zvládnout.

Sál byl nádherný, všechno se třpytilo, stoly plný dekorací a lidi, co vypadali, jako by právě vystoupily z nějakýho lifestylovýho časopisu. A já jsem Nelu okamžitě vtáhla na parket. „Nechceme být pozorovatelky, že ne?“ říkám a už jsme byly ve víru tance. Hudba hrála skvěle a my jsme se tomu vůbec nebránily.

Pak to začalo – tancovaly jsme a tancovaly, nohy začaly bolet, ale co! Když si jednou na maturák vyjdeš, tak se přece nenecháš zastavit nějakýma botama. A potkávali jsme spoustu lidí, se kterými jsme se neviděly celé roky. Samý smích, samý vzpomínky, tohle byla zkrátka jízda.

Po půlnoci už to bylo dost šílený, ale ještě jsme pořád skákaly jak o život. Boty už nemohly, nohy bolely, ale co, to neřešíme. Takhle to má být! Takhle si to pamatuju. A když jsme nakonec odcházely, rozhodly jsme se, že příště si radši vezmeme něco pohodlnějšího. Ale tenhle maturák? Nezapomenutelný!

Adéla Hanakovičová





Provence se školou

Mým nejoblíbenějším zážitkem bylo bezpochyby koupání se v moři. Společně s naší královnou majálesu (Markétou Lukschovou) jsme se jeden den vydaly prozkoumávat hlubiny francouzských vod (čtete: byly jsme maximálně 10 metrů od písčitého břehu). Každopádně, abychom se dostali k tomu hlavnímu, moje úplně nejoblíbenější činnost, do které jsem musela bezpochyby zapojit i Markétu, je skákání přes vlny na milion různých způsobů. Spojily jsme tedy příjemné s užitečným, vyzkoušely jsme francouzské vlny a jejich sílu při větru a zároveň menší cardio. Fun fact na konec: Francouzi snědí 30.000 tun hlemýždů ročně. (Eliška Pacalová)

Cesta byla dlouhá, ale stála za to! První den hned po příjezdu jsme vyrazili do národního parku Callevongues, kde jsme viděli krásné vápencové útesy a načerpali čerstvý vzduch s výhledem na azurové pobřeží. Další zastávkou bylo historické a druhé největší město ve Francii Marseille, kde se nachází nejdůležitější francouzský přístav.



Roussillon, to je místo, kde se příroda setkává s uměním. Krásné oranžové a červené skály, které vytvářejí fascinující krajinný kontrast, jsou jako malířova paleta. Vzpomínám si, jak jsme tam kráčeli po úzkých stezkách, které vedly mezi těmito monumentálními skalami, jejichž barvy se měnily s každým krokem a s každým dopadem slunečních paprsků. Byl to jeden z mých nejlepších dnů, nejkrásnější na to bylo, když jsme se s kamarádkami tak hrozně smály, až jsme nemohly popadnout dech.

Nela Rosvaldová

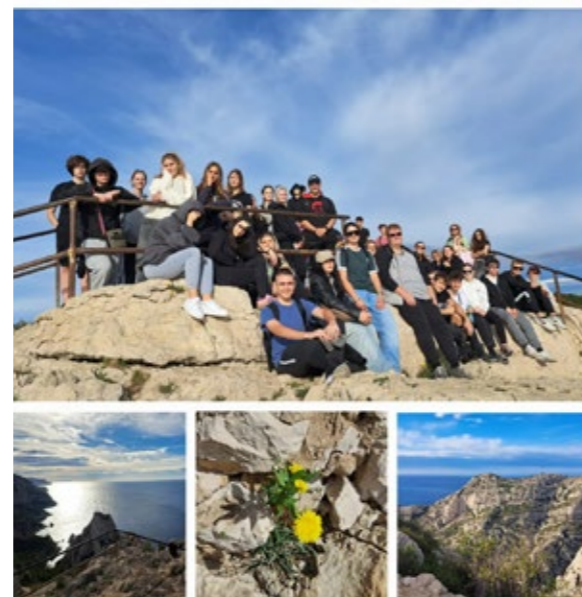


Druhý den jsme vyrazili do přírodní rezervace Parc Ornithologique de Pond Gau, kterou obklopují kolonie plameňáků. Poté jsme navštívili město Saintes-Maries-de-la-Mer, do kterého jsme to neměli daleko z našeho ubytování. Třetí den nás čekal Roussillon, přezdívané "Grand Canyon Francie", kde jsme viděli krásné okrové skály a vesnice. V tento den jsme navštívili i město Arles, kde se nachází kavárna Vincenta van Gogha.

Čtvrtý a poslední strávený den jsme navštívili město Avignon, bývalé papežské město, a také jednu z nejkrásnějších dochovaných římských památek, akvadukt Pont du Gard nad řekou Rhônou. Pátý den jsme brzy ráno vyrazili na cestu do Monaka, kde byla k vidění dráha Formule 1, Casino Monte Carlo, nádherné akvárium a bohaté budovy. Až oči přecházely z té nádhery...

Nakonec jsme si to všichni užili a těšíme se na další zahraniční zájezd plný zážitků.

Tereza Kučerová, Anna Kučerová





CHÁLKOVNA: Co se děje v bufetu?

V říjnu loňského roku jsme v rámci fiktivní firmy převzali Chálkovnu, školní bufet. Pojďte se s námi podívat na to, co se nám podařilo a jak jsme bufet oproti loňským třetákům vylepšili. Dále se dozvíte, co se v Chálkovně prodávalo nejvíce nebo co se nám podařilo pro vás zprostředkovat.

Stejně jako každý rok, tak i letos vedou třetáci, kteří studují na OA školní bufet pod vedením paní učitelky Boubalové. Začátky nebyly vůbec jednoduché, naučit se všechny úkony s vedením bufetu spojené jako je účetnictví, efektivní marketing atd. Občas jsme se hádali, ale nakonec se nám podařilo bufet 22. října úspěšně otevřít.

Každý rok se studenti snaží vymyslet něco nového, čím by bufet vylepšili. Nám se letos podařilo zprovoznit hned několik věcí. První novinkou, kterou využíváte asi nejčastěji, je určitě platba přes QR kód. Přes ten jste zaplatili už za více než třicet pět tisíc korun. Další věcí je určitě možnost přípravy si teplého jídla, tedy panini. V neposlední řadě jsou to úspěšné obědy, které se nám podařilo zajistit.

Jednoznačně nejprodávanějším produktem našeho bufetu z řad nápojů je Capri-sun dragon a z řad sladkostí Kinder Bueno, občas je zkrátka potřeba si ten školní den osladit. Ale máte své oblíbené i v řadách našich nových produktů, za což jsme samozřejmě velmi vděční.

Mezi nové produkty, které vám nabízíme, patří jogurty, Karáskovy limonády, sýrové svačinky atd.

Jsme moc rádi, že nás podporujete a pravidelně se k nám vracíte, a proto se pro vás snažíme i vymýšlet různé akce a slevy. Do budoucna se můžete těšit například i na „soutěž“ o nejlepšího zákazníka týdne, který bude řadě odměněn, ale to se ještě vše brzy dozvíte!

Děkujeme za vše a nezapomeňte nás sledovat i na Instagramu @chalkovna_vakantis.



Eliška Pacalová a Vojtěch Janoušek

Jak sociální sítě ovlivňují naše vztahy a sebevědomí

Sociální sítě jako je Instagram, TikTok a Facebook jsou nedílnou součástí života mladých lidí. Dnečně trávíme hodiny sledováním příspěvků přátel, influencerů a celebrit. Sdílíme fotky a zapojujeme se do on-line diskuzí. Zatímco sociální sítě mohou být skvělým nástrojem pro komunikaci a sebevyjádření, mají i odvrácenou stránku, která může dost negativně ovlivňovat naše vztahy a pohled na sebe.

Tlak na dokonalost

Na sociálních sítích se často prezentuje jen ta nejlepší část života. Upravené fotky, úspěchy, cestování a dokonalé vztahy. To může vést k pocitům nedostatečnosti, protože snadno zapomeneme, že za těmito příspěvky je často snaha a filtrace a editace. Srovnávání se s tímto dokonalým světem dost často může vést k podkopávání našeho sebevědomí.

Valentýna Chmelařová

Strach z vynechání (FOMO)

Strach z vynechání, známý jako FOMO – (Fear of Missing Out), je dalším negativním jevem, který sociální sítě podporují. Neustále vidíme, jak ostatní něco podnikají – zábavné akce, večírky či dovolené – a máme pocit, že nám něco uniká. Tento tlak může vést k úzkosti a snížení spokojenosti se svým vlastním životem.

A jak najít rovnováhu?

Zdravý přístup k sociálním sítím je klíčový. Zkuste si stanovit časové limity, abyste se vyhnuli nadměrnému používání.

Soustředte se na kvalitní obsah a sledujte účty, které vás inspirují a zlepšují vaši náladu.

Nezapomínejte na to, že život offline je mnohem bohatší, než co nám může ukázat on-line svět. Sociální sítě jsou mocný nástroj, ale je důležité pamatovat na to, že skutečný život se odehrává mimo displeje. Nenechme si narušit své sebevědomí a vztahy kvůli iluzi dokonalosti, kterou vidíme on-line. Budme vědomí toho, jaký obsah konzumujeme, a soustředme se na to, co nám opravdu přináší hodnotu a radost.

Střípky ze školy

Nyní opět pracujeme při SVE ve 2. ročnících s Bednou komunismu, kterou nám zapůjčil JSNS. Tentokrát nám dorazila bedna s prameny k roku 1989 - našli jsme v ní mj. brýle Marty Kubišové, svazek, který si StB na tuto zpěvačku vedla, vlajku NDR, "srdce" V. Havla, vlajčku, kterou se v Teplicích signalizovala smogová situace, a mnoho dalších zajímavých věcí spojených se zmíněným rokem.



V lednu jsme navštívili se školou představení Z povídek malostranských podle Jana Nerudy. Návštěva Českého Krumlova, perly jižních Čech, se nám líbila!



Den se Samsung Galaxy AI byl pestrý. Po přednášce o využití umělé inteligence jsme si mohli vyzkoušet, jak AI používat v moderních telefonech Samsung. A obrovskou radost udělala návštěva influencera @martin_creep!

Díky @samsungczsk za bezva strávený čas!



Náš žák Filip Doležal zvítězil v soutěži Galaxy AI Universities a vyhrál nový mobilní telefon Samsung! Máme všichni obrovskou radost a Filipovi gratulujeme a přejeme mu, aby si nový mobil užil!

Naši žáci z LOG3 byli na podzim na exkurzi ve společnosti Dachser. Měli zde přednášku o společnosti, o aktuální situaci v dopravě a také prohlídku skladu. Kromě manažera budějovické pobočky se jim věnovali také bývalý absolvent Tadeáš Junek a Kačka Ujková, která je tu byla na praxi.



Tým Vakantis získal krásné 3. místo v okresním kole Poháru hejtmána Jihočeského kraje ve volejbalu! Pod vedením p. u.č. Čipery hráli Lucka Troblová, Terka Kořínková, Elly Žižková, Vojta Janoušek, Dan V. Dušek, Kuba Brouček. Gratulujeme, jste skvělí!



Tleskáme našim žákům za krásné druhé místo v oblastním kole piškvorek! Přejeme štěstí při postupu do krajského kola...



Vojta Janoušek: Vítěz soutěže Reportéři na startu

V soutěži uspěli již podruhé tentokrát skončili na prvním místě. A já jsem moc ráda, že zde mohu vyzpovídat dva členy vítězného týmu Vojtěcha Janouška a Adama Daňka.

Moderátorka: Kluci ahoj, moc gratuluji k vítězství a rovnou se zeptám, jak vás napadlo téma vaší reportáže?

Vojtěch Janoušek: Původně jsme chtěli natáčet

téma brutální potlačení koncertu na Rudolfově, tam jsme chtěli najít našeho hrdinu. Pak jsme to ale zavrhlí a můj táta nám doporučil téma "krále Šumavy". I tak jsme chtěli natáčet o převaděčství obecně, nakonec jsme se uchýlili k právě zmíněnému králi Šumavy, tedy Josefu Hasilovi, a to především díky znalostem badatele Zdeňka Hajného.

Moderátorka: Překvapilo vás, že byste mohli vyhrát?

Adam Daňek: No já s tím tak trochu počítal. Konkurence tento rok nebyla nic moc. Akorát mne překvapilo, že tým Natálie Řežábkové z OA2A se neumístil před námi.

Moderátorka: Čím jsi myslíte, že jste uchvátili porotu?

Vojtěch Janoušek: Myslím, že to nebylo ani tak zvukem a výsledným obrazem, ale spíše silným příběhem zmíněného Josefa Hasila.

Moderátorka: Jak jste si rozdělili práci v týmu?

Adam Daňek: Já jsem osobně zaujal post zvukaře, scénáristy a držáku na deštník. Šimon Kysela byl naším spolehlivým kameramanem a editorem. A naše rosnička Vojtěch dělal reportéra a zároveň režiséra. Vlastně by se dalo říci, že jsme se na všem podíleli společně, takže týmová spolupráce.

Moderátorka: Měli jste nějaké problémy s reportáží?

Vojtěch: Jelikož jsme natáčeli na Šumavě, museli jsme se potýkat s nepříznivými podmínkami, neboť panovalo velmi proměnlivé počasí. Což ovlivnilo kvalitu zvuku a obrazu. Jinak co se týče přípravy ta byla opravdu špatná, protože jsme neustále měnili téma, a proto jsme scénář dodělávali v den natáčení.

Moderátorka: Popište nám nějaké zážitky z natáčení...

Adam: Největší zážitek byl, když jsme jeli do národního parku na černo a potkali jsme majitele místních pozemků. Naštěstí to byl dobrý člověk, a dokonce se s námi jel podívat na místo úmrtí Bohumila Hasila (bratra Josefa Hasila).

Moderátorka: Má vaše reportáž nějaký hlubší význam, respektive má něco sdělit?

Vojtěch: Pro mě osobně byl nejsilnější zážitek natáčení s panem Jaroslavem Hasilem (synovcem Josefa Hasila), na jehož rodině spáchali komunisté doslova genocidu (více v reportáži). Jinak reportáž má určitě také upozornit na to, že demokracie a svoboda nejsou samozřejmostí, na což někteří lidé v dnešní době bohužel zapomínají.

Moderátorka: Máte nějakou dobrou radu pro spolužáky, jak uspět v takovéto soutěži?

Adam: Určitě se připravujte, dbajte na kvalitní techniku a buďte vytrvalí a trpěliví. A hlavně se ujistěte, že váš kameraman zrovna nepořizuje záběry nevhodné pro televizní prostředí.



V minulém roce se nám podařilo uspět v soutěži ČT "Reportéři na startu". Obsadili jsme hned první dvě místa - tým holek se svou reportáží o travesti skupině TECHTLE MECHTLE, tým kluků s tématem hraničních převaděčů a králi Šumavy. Odměnou za vítězství byla exkurze do České televize.

Zatímco většina školy si poslední den byla vyzvednout vysvědčení a pak hurá domů, naše dva vítězné týmy vyrazily na Kavčí hory.

Kromě klasického prohlídkového okruhu, kde jsme mohli vidět natáčecí ateliéry nebo přímo natáčení pořadu Studio Kamarád, jsme měli možnost nahlédnout i pod pokličku výroby zpravodajství. To je místo, kam se běžná exkurze nedostane. A je to pořádný šrumec! Byli jsme také u výroby pořadu Věda 24.

Nejprve u příprav, pak u režie a následně i ve studiu při samotném natáčení. Je fascinující, kolik lidí se na přípravě takového pořadu podílí.

Na závěr jsme dostali několik tipů od Daniela Stacha a také zpětnou vazbu na naše reportáže od mistra řemesla - Martina Řezníčka. Domů jsme se sice vrátili až večer, ale stálo to za to!

Petr Hajduch

ČESKÁ TELEVIZE

FILM BRATŘI

Hrdinové, nebo grázlové? To je film Bratři. Režisér Tomáš Mašín v něm znázorňuje příběh svých vzdáleně příbuzných bratrů Mašínů Josefa a Ctirada, kteří byli součástí odboje proti režimu a následně za dramatických okolností utekli do Západního Německa. Trhák, který se dostal do kin v roce 2023, a nyní bude k vidění i pro ty, kterým se do kina nechťelo, na webu České televize.

Bratři Mašínové jsou součástí Československého odboje. Režimu škodí, jak to jen jde. Jednou se to ale zvrhne a oba bratři i s dalšími kamarády utíkají do Západního Německa. Po tom, co jeden z kamarádů vyradí nátlakem polohu ostatních, začíná obrovské pátrání. Do západního světa se však dostanou pouze bratři. Film byl v roce 2023 oceněn jako nejlepší film celého roku.

Pro mě byl film velmi emotivní a musím říci, že se opravdu povedl. Hlavní postavy považuji za opravdové hrdiny, kteří bojovali proti totalitě v tak nemilosrdné době, jakými byla padesátá léta minulého století. Film tedy velice doporučuji a osobně bych ho zařadil mezi ty, které se promítají povinně. Hodnotím 9,5/10.



Zdroj fotografie: <https://www.csfd.cz/film/756201-bratři/galerie/plakaty/>

Vojtěch Janoušek

POEZIE Kristýny Šprinclové

*Cítím se bezmocná, a nejsem si jistá, zda už
nejsem tak trošku nemocná.*

*Tolik stresu, už asi dál neunesu
nevím, co dělat v téhle situaci, ani to, jak
napsat mou životní anotaci
kdybych na život měla návod, moje emoce
by se nemusely vlévat do nějakých nádob
každý se snaží podporovat, ale co když je
na chvíli přestaneš pozorovat
co na tebe vytáhnou a za jak slabé nitky
opět zatáhnou...*

*Říkám si, proč se tohle děje mně?
Proč ve mně umírá ta poslední naděje?
Můj dřívější smích začíná pomalu roztávat
jako slabý sníh.*

*Já bych si asi jen přála být jako dřív
a ty nepříjemné věci už nikdy neotevřít.
Tak co mám dělat v téhle době?
A jak mám pomoci ostatním ale i sobě?*

Rozchod

*Já vím, prošli jsme si krizí,
ale nemůžeš dělat, že jsme si cizí
byl jsi pro mě někdo, koho jsem chtěla mít
a proto mě bavilo pro tebe dýchat a žít,
cítila jsem se jako zvadlý květ,
tak doufám, že ty pocity nebudu mít zpět.
Chci, abychom našli mír a klid,
ten klid, který jsem vždy tak toužila mít,
nepotřebuji být nejlepší v téhle hrozné době
chtěla bych být dobrá hlavně tobě
proč už nejsem ta malá holčička,
co jen sbírala plastová autíčka,
chtěla jsem být silná jako Godzilla,
ale jediný, k čemu jsi mě přirovnával,
byla přerostlá gorila.
Začla jsem počítat kalorie,
abych byla jako ta perfektní holka z poezie,
ted' už vím, že realita umí být nehezka
a život tě občas pořádně propleská,
jak říkám, přála jsem si klid,
ted' už vím, že bez tebe ho můžu mít.*

T.

*Jsi první člověk, kterého miluju.
O tom, že to spolu zvládneme,
vůbec nepochybuju.
Jsi sluncem, které svítí, a já se díky tobě
cítím jak rozkvetlé kvítí.
Svou reakci jsem přehnal, upřímně jsem
se ani já sama nepoznala.
Jsi pro mě dnem i nocí a nic nezvládnu
bez tvé pomoci.
Každou chvíli mi chybiš, tak doufám, že
mi slíbíš, že se jednou zase ozveš
a podívat se na jelena mě pozveš.
Doufám, že nevzbudíme dvojčata a
jednou spolu budeme koukat na naše
vnoučata.
I když jsem říkala, že nebudu čekat, tak už
vím, že není kam spěchat.
Lepšího člověka nenajdu, tak si na sklenku
vína zajdu.*

Sama

*V žilách mi proudí rtuť, tak tu pro mě prosím
bud'.
Bud' mou oporou a bud' pro mě podporou,
bud' mi nablízku, protože bez tebe se cítím
jak v ohnisku.
Byla jsem naivní a taky občas pasivní
nechci se zcela proměnit, ale jen svůj postoj
k sobě změnit
už se nechci dál nesnášet a nenávisť k mému
vzhledu jen přinášet
mám spousty nedostatků, ale rozhodně jich je
více než na začátku.*

Láska, co bolí

Terka Vaňatová

*Děšť tiše padá
Smývá stopy po tobě
Srdce dál bolí*

*Řekl jsi: „Navždy!“
Slovo, co nic neváží
Vítr ho odnes*

*Měsíc se směje
On ví, že nepřijdeš
Já stále čekám*

*Rty stále hoří
Tvůj dotek v nich zůstal spát
Ale ty už tu nejsi*

Vánoční akademie obrazem



Sám

(vysokofunkční autismus)

Jsem dost hypersenzitivní, je mi nepříjemný jakýkoliv hlasitý zvuk, náhlý dotek, silná vůně... Mám rád ticho, klid a prostor bez jakýchkoliv pachů. To ale splňuje jenom můj pokoj doma. Jinak je celý svět proti mně. Nemůžu se ale úplně obalit do igelitu, abych nic neslyšel a necítil. Teda, teoreticky bych mohl, ale vypadal bych jako ještě větší blázen, než už pro ostatní jsem. Jsem totiž jiný než ostatní. Jsem Asperger. Aspík. Ten divnej. Jak chcete. Prostě vysokofunkční autista.

Vím, že v očích ostatních vypadám jako magor, když nonstop nosím sluchátka, abych potlačil okolní hluk, a na ruku tenké kožené rukavice, abych se nemusel holou rukou dotýkat nepříjemných povrchů. Nemám rád hrbolky na omítce na stěnách. Mám rád do hladka obroušené stěny ze dřeva. I podlahy. Dřevo mám rád. Vůně dřeva mi připomíná les. V lese se cítím nejlépe. Je tam vše, co potřebuju. Ticho a klid. A žádní lidé, kteří by vás věčně otravovali svým hašteřením, štěbetáním a pištěním. Občas mi skupina lidí připomíná těmi zvuky hejno komárů. Někdy znějí jako špačci. Už jsem jednou slyšel i mluvit holku, která při mluvení vydávala takové divné pískavé zvuky, jako myš. Od lidí ty zvuky nerad poslouchám, protože se všechny slévají dohromady do nepřehledného šumu. Proto mám rád les a život v něm. Zvířata jsou jiná než lidé. Jasně slyšíte, co si sdělují, jak si odpovídají... V lese jsou všechny ty tóny přehledné a jasné. Dohromady vytvářejí dokonalou souhru. Kouzelnou tónovou harmonii. Souzvučný soulad. Už vám také přijdu divný? Nejste jediní. Vím, že v tom ale nejsem sám. Spousta Aspergerů jako já je nepochopená svým okolím. Ostatní je nepřijímají do své společnosti. Jsme na okraji a přežíváme jako vlci samotáři. Je to ironie, že se to říká, protože vlci jsou smečková a ne samotářská zvířata. V tom jsou také skvělí. Žádného svého člena nevyhazují za jeho odlišnost. Na rozdíl právě od lidí. Tak zkuste prosím být více jako vlci a berte nás odlišné takové, jací jsme. Můžeme vás o mnohé obohatit, spousta z nás má skrytý potenciál. Jen je třeba se víc zajímat, odkrýt ho. Pod nálepkou podivín nebo pošuk se často skrývá skvělý inspirativní člověk. Tak se zkuste více zajímat o Aspergery ve svém okolí, všimněte si, ptejte se. My to oceníme. Nenechte se zmást tím, že autisté nepotřebují lásku a netouží po kontaktu. Je to mýtus. Lidi je sami vystrnadí a odstrkují, proto to tak vypadá. Tak to zkuste změnit. Díky.



At night Joachim Haines

Something about the city feels so right
When it's enveloped by the cloak of night
Maybe it's something made to scare
Perhaps it is something to share
The reflection of the moon's light
Does not share the sun's might
But the significance it may bare
Is a journey from here to there
To some it's a certain fright
To others it's the way to fight
To me it is a cue
To fall asleep in night's dark hue

LASAGNE

INGREDIENCE:

Masová omáčka:

- 500 g mletého hovězího nebo vepřového masa
- 1 střední cibule (jemně nakrájená)
- 2 stroužky česneku (prolisované)
- 1 plechovka (400 g) rajčatového pyré
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžička cukru
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušené bazalky
- Sůl a pepř podle chuti
- Olivový olej na smažení

Bešamelová omáčka:

- 50 g másla
- 50 g hladké mouky
- 500 ml mléka
- 150g sýra (podle vašeho výběru)
- Sůl a pepř podle chuti

Další:

- Lasagne pláty (asi 12 kusů)
- 100g strouhaného sýru na posypání



POSTUP:

1. Masová omáčka:

1. Na pánvi rozehejte olivový olej a osmahněte cibuli, dokud nezesklovatí (cca 3–4 minuty).
2. Přidejte česnek a mleté maso. Smažte, dokud maso není dobře opečené.
3. Přimíchejte rajčatové pyré, rajčatový protlak, cukr, oregano, bazalku, sůl a pepř.
4. Omáčku nechte na mírném ohni probublávat asi 20–30 minut, aby se chutě propojily.

2. Bešamelová omáčka:

1. V hrnci rozpustíte máslo a postupně přimíchávejte mouku, aby vznikla světlá jíška.
2. Postupně přiléváte mléko a neustále míchejte, aby se nevytvorily hrudky.
3. Vařte, dokud omáčka nezhoustne (asi 5–10 minut).
4. Poté přidejte sýr a míchejte, dokud se úplně nerozpustí.
5. Dochutíme solí, pepřem a hořčicí.

3. Sestavení lasagní:

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
 2. Na dno zapékací mísy dejte tenkou vrstvu masové omáčky.
 3. Přidejte vrstvu lasagne plátů (nemusí se předvařovat, pokud je používáte čerstvé nebo suché s uvedením).
 4. Na pláty rozetřete vrstvu masové omáčky a bešamelové omáčky.
 5. Opakujte vrstvy (maso, pláty, bešamel), dokud nespoteřebujete všechny ingredience. Na vrchní vrstvu dejte pouze bešamel a hojnou dávku strouhaného sýra.
 6. Pečte v předehřáté troubě 30–40 minut, dokud povrch nezezlátne.
- Až se budete přibližovat ke konci pečícího procesu, vemte ostrý nůž a propíchněte lasagněmi, aby se zjistilo, zda jsou pořádně propečené.

4. Servírování:

- Po upečení nechte lasagne asi 10 minut odpočinout, aby se lépe krájely. Možná podávat samotné či s čerstvým salátem.

Dobrou chuť!

HLEDÁME DOBROVOLNÍKY



Propojujeme
mladší generaci
se staršími
prostřednictvím
čtení knih



ČTI
V DOMOVECH
SENIORŮ

ČESKÉ BUDĚJOVICE

VYPLŇ FORMULÁŘ A STAŇ SE
DOBROVOLNÍKEM
VÁŠEŇ KE ČTENÍ, Z. S.



Sledujte nás na INSTAGRAMU
@vasenkecteni a mrkněte na náš web

www.vasenkecteni.cz

