



Studentský časopis

www.spsoa-ub.cz

2024



SPŠOA
Uherský Brod

SPŠOA
Uherský Brod

SPŠOA
Uherský Brod

SPŠOA
Uherský Brod



Střední
průmyslová
škola
& Obchodní
akademie
Uherský Brod

SPŠOA
Uherský Brod

SPŠOA
Uherský Brod

SPŠOA
Uherský Brod

AKTUÁLNÍ POZVÁNKA

Dny otevřených dveří

29. 11. 2024

30. 11. 2024

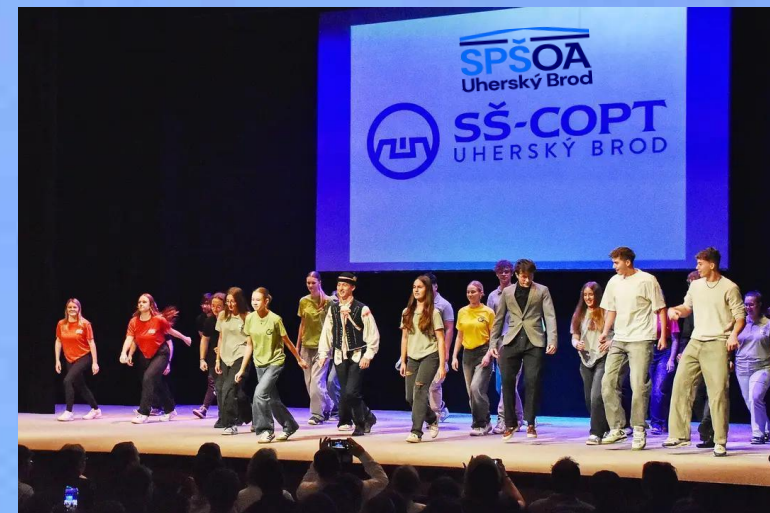
7. 2. 2025

Vánoční akademie

18. 12. 2024

Školní ples

24. 1. 2025 v 19.30





ŠKOLA OČIMA STUDENTŮ



Šéfredaktoři

Vendula Smrtková
Julie Beníčková

Redaktoři

Klára Lekešová
Adéla Vaculíková
Bára Škrabalová
Martin Vanda

Korektury

Marie Mikulcová

Tisk

Josef Martinák

Webová stránka

www.spsoa-ub.cz

OBSAH

2 Aktuální pozvánka

4 Co se se mnou děje?

6 Blue Charity Breakfast

8 Podzimní tipy na filmy

10 Síla a odvaha

12 Co na sebe prozradí...

- 12 paní učitelka Martina Šmídová

- 14 paní učitelka Romana Rusmanová

- 16 pan učitel Petr Vávra

19 Škola očima studentů



Co se se mnou děje?

*Zdraví je stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody,
a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady.*

WHO

Mluvím, mluvíš, mluvíme

V měsíci říjnu jsme měli možnost zaznamenat datum 10.10. Je to den duševního zdraví. Žáci naší školy v části OA se v souvislosti s tímto dnem účastnili workshopu na téma Úzkosti. Vyzkoušeli jsme si spoustu aktivit, dozvěděli se mnoho důležitých informací, nakonec přišel čas i na dotazy. Spousta z nás si jistě odnesla něco nového, zajímavého a užitečného.

Co to úzkost je?

Úzkost je složitá kombinace emocí, zahrnuje však především strach, zlé předtuchy a obavy. Pozor ale, přiměřená úzkost, kdy nejsou nepříjemné stavy příliš opakované, je důležitou emocí jako například vztek v rámci lidského obranného mechanismu.

Jak úzkost poznám?

Je poznatelná zejména somatickou, to znamená tělesnou, složkou. Člověk trpící úzkostí najednou zbledne, rozšíří se mu zornice, potí se, znatelná je i na třesu a zvýšeném krevním tlaku.

Jak si v nouzi pomůžu sám?

Způsobů je jistě mnoho, těch nejzákladnějších 3 se můžeš právě tady dočíst. Zkus si všímat, co se děje s tvým tělem a v myslí, pokus se to pojmenovat, například takto: „třesu se, špatně se mi dýchá“ nebo „zblázním se, bojím se“. Pomocť můžou také různá dechová cvičení, stačí jen hledat, zkoušet a najít to nejlepší. Důležité je si také uvědomit, že stav bude do několika minut pryč a bude zase líp.

tam nějaký čas, ale nepracoval jsem jako učitel. Moje práce byla v restauraci, kde jsem chystal bufety, zapisoval příchozí lidi a vařil kafe, vlastně se dá říct barista.

Jaké jsou vaše zájmy a co vás baví?

Určitě je to cestování, fotbal, jízda na kole, čtení, ale i počítače.

Jak vás napadlo učit angličtinu?

Angličtinu považuju za důležitou tak jako matematiku a češtinu. Přišlo mi, že umět anglicky je v dnešní době výhodou. Líbila se mi představa, že předávám svoje vědomosti dál a vidím, jak studenti dělají pokroky.

Vidíte nějaký rozdíl mezi působením na základní a střední škole?

Děti na základce je o dost těžší zabavit, obzvlášť v dnešní mobilové době. Tady je to o vás, jsem jen vaším průvodcem studia.

Co byste doporučil studentům?

Ničeho se nebojte, hledejte na střední přátele, kteří vám často zůstanou na celý život, hlavně si ze školy odnese co nejvíc.

Jménem redakční rady za milé povídání děkuje Klárka.

Co na sebe prozradí...



Pan učitel

Petr Vávra

Jak se vám líbí tu na škole?

Zatím se mi líbí na obou školách, jak na Nivnické, tak na Předbranské. Je tam rozdíl jen toho, že na Nivnické je to především o tom naučit a zabavit, naopak na Předbranské je důležité připravit studenty na maturitu.

Jak jste přišel na naši školu?

Vlastně úplně jednoduše. Měl jsem inzerát na internetu, díky kterému jsme se s paní zástupkyní navzájem kontaktovali.

Jste velký cestovatel, jaká destinace byla ta nejlepší?

Nejlepší destinací byl určitě Nový Zéland, myslím, že jsem tam poznal styl života takový, jaký by měl být. Strávil jsem

Jak si v nouzi pomůžu sám?

Způsobů je jistě mnoho, o těch nejzákladnějších se můžeš dočíst právě tady. Zkus si všimnout, co se děje s tvým tělem a v mysli, pokus se to pojmenovat například takto - třesu se, špatně se mi dýchá, zblázním se, bojím se... Pomocť můžou také různá dechová cvičení, stačí jen hledat, zkoušet a najít to nejlepší. Důležité je si také uvědomit, že tento stav bude do několika minut pryč a bude zase líp.

Kde najdu odbornou pomoc?

Pokud cítíš, že situaci sám nezvládneš, nabízí se hned několik možností, kde najít pomoc. Nejrychlejším způsobem je **Linka první psychické pomoci** na čísle **116 123**. Na chytrém telefonu je také možnost aplikace **Nepanikař**. V neposlední řadě jsou tu samozřejmě i **psychologové**, kteří ti určitě rádi pomohou.

Co na úzkost říkají odborníci?

Z dnes už hojně prováděných výzkumů zjistíme, že úzkostmi trpí více dívky a ženy, neznamená to však, že se s nimi nepotýkají také chlapci a muži. Nejpostiženější skupinou v dnešní době jsou převážně dospívající, dle Národního monitoringu duševního zdraví ve spolupráci s 1. LF Univerzity Karlovy trpí úzkostmi až 30 % žáků 9. tříd.

(Klárka)



A photograph of three children sitting at a blue table, eating breakfast. A boy in the center is looking at a girl on the right who is holding a piece of fruit. A girl on the left is also eating. There are bananas and bread on the table.

Blue Charity Breakfast

„Chtěl bych jednou mít co jíst a taky bych jednou rád chodil do školy.“

Tato slova patří klukovi z Malawi, který nebydlel v moc příznivých podmínkách. Tam, odkud pochází, se nemají tak dobře jako my. Slova tohoto chlapce spustila hnutí Mary's Meals.

Pomáhají téměř 2,5 mil. dětem v 17 zemích napříč třemi kontinenty. Většinu práce vykonávají tisíce dobrovolníků. I naše škola se do této akce zapojila! Žáci dostali možnost pomoci těm, kteří to opravdu potřebují. Jak? Bylo hned několik způsobů.

Jaké jsou vaše koníčky a co vás baví?

Ráda čtu tak jako každý češtinář. Možná se to nezdá, ale jsem taky vášnivá pěstitelka, zejména tulipánů a růží. Mám ráda vaření, pečení, chození do muzeí a divadel. Samozřejmě taky výletuju, ale nesmí to být túry do kopce nebo na ledovce. Nejlepší jsou rovné cesty, na jejichž konci je nějaká pěkná hospůdka.

Jak vás napadlo učit češtinu?

Na základce jsem byla jedničkářka, s příchodem na gympl jsem zjistila, že předměty jako třeba fyzika nejsou moje silná stránka. Právě na gymplu jsme měli fajn češtinářku, která mě ke studiu inspirovala.

Co byste doporučila studentům?

Aby četli. Nejen, že budou mít lepší slovní zásobu, je to taky forma relaxu. Dívat se neustále do blikající krabičky nám nedá tolik jako právě kniha.

Je kniha, kterou byste si přečetla znovu?

Je jich spousta. Spoustu jsem si jich neužila, protože jsem dopředu věděla, o čem jsou. Pokud bych si ale měla vybrat, je to určitě Malý princ. Momentálně mám období Ivana Olbrachta, tak určitě i něco od něj.

Jménem redakční rady za milé povídání děkuje Klárka.

Co na sebe prozradí...



Paní učitelka
Romana
Rusmanová

Jak se vám tu na škole líbí?

Líbí se mi tu moc, našla jsem kolegy, kteří jsou mi jako spřízněné duše, a taky mám moc fajn studenty.

Jak jste přišla na naši školu?

Vracela jsem se z mateřské dovolené, tak jsem hledala inzeráty. Tehdy odcházela paní učitelka Obadalová, našla jsem tak inzerát právě sem. Šla jsem na konkurz a vyhrála.

Jakou destinaci byste chtěla navštívit?

Líbí se mi východní kultura jako třeba Japonsko, láká mě také Indie, ale nesnesla bych ten nepořádek.



Mohli například vynést na světlo své kulinářské dovednosti a upéct něco dobrého. Nějakou buchtu, muffiny nebo i něco slaného jako třeba pizzašneky. A pokud nejsou tak zdatní v kuchyni, mohli přispět jakoukoliv finanční částkou, kterou uznají za vhodné.

Bylo úžasné sledovat, kolik studentů se účastnilo! Stůl, na kterém se shromažďovalo jídlo, byl naprosto plný různých dobrot. Studenty se to tam jen hemžilo. Všichni byli neskutečně štedří, jak v tom co napekli, tak kolik přispěli. Vybralo se více než 5.000,- Kč. Jen tak pro představu 550,- Kč nasytí dítě na celý jeden školní rok.

Co víc k tomu dodat? Snad jen to, že akce byla velmi úspěšná.

(barca)



Podzimní tipy na filmy

S podzimem přichází Halloween a s Halloweenem přicházejí horory. Při jejich výběru může dojít k menším neshodám, poněvadž se každý bojíme něčeho jiného.

Někoho děsí pohled na proměnu psychicky nestabilního člověka ve stylu kultovního Kubrickova Osvícení nebo mrazivého českého Spalovače mrtvol. Někdo jiný však může namítnout, že jsou tyto filmy lehce zdlouhavé, a proto dá raději přednost klasikám typu prvního Halloweenu nebo Noční můry z Elm Street. Pokud jste však již těmito podžánry znudění, vyzkoušejte Folk horor – v posledních letech velmi oblíbený, pro někoho však možná lehce za hranou zvládnutelnosti. Do této kategorie spadají zejména filmy amerického režiséra Ari Astera, prvotina Děsivé dědictví a následný Slunovrat se skandinávským nádechem nebo Čarodějnice Roberta Eggerse, odehrávající se na britském venkově v polovině 17. století. Co se týče halloweenské animované tvorby Koralina, Mrtvá nevěsta nebo Ukradené Vánoce na podzim nemohou chybět.

Jakou destinaci byste chtěla navštívit?

Bora Bora, Paříž, ale je tam příliš nepořádku. Ráda bych se podívala taky do Vietnamu, musela bych mít ale dobrého průvodce, který by mi ukázal ta správná místa.

Jaké máte ráda filmy?

The Age of Adeline, Zaklínač, Hra o trůny, Ordinace v Růžové zahradě, Krakonošovo tajemství, Polární expres a Pelíšky.

Jak vás napadlo učit češtinu a psychologii?

Začala jsem studovat přírodopis a češtinu pro základní školy, postupem času jsem ale zjistila, že to není ono. Přestoupila jsem proto na češtinu a základy společenských věd pro základní a střední školy. Dá se říct, že jsem k tomu přišla jako slepý k houslím.

Co byste doporučila studentům?

Aby je nikdy neopouštěla dobrá nálada, radost, neustálé nadšení do studia teď i v budoucnu. Hlavně, ať umíte udržovat rovnováhu.

Jménem redakční rady za milé povídání děkuje Klárka.

Co na sebe prozradí...

noví učitelé? Přečtěte si jejich odpovědi na záludné otázky, které jsme jim položili.

Pokud byste chtěli číst rozhovory i s jinými vyučujícími, napište nám do redakční rady.



Paní učitelka
Martina
Šmídová

Jak se vám tu na škole líbí?

Je to moc pěkné. Střídá se lepší s horším dle nálady studentů, ale jsem tu moc spokojená.

Jak jste přišla na naši školu?

Původně jsem chtěla jít na základku, tam ale nové učitele nehledali. Obepisovala jsem proto emaily školy. Tady zrovna hledali učitele předmětu, jako je psychologie. Přijali mě, a tak tady učím.

Pokud filmy s hororovými prvky nejsou vaším šálkem kávy, mám tu také pár novinek, které stojí za zmínku. Znáte gigantickou společnost Apple? Já si myslím, že určitě ano. Pokud vás zajímá svět technologií, v novém dokumentárním filmu The Future According to Bill Gates (Budoucnost podle Billa Gatese) se Bill Gates zabývá hlavními výzvami naší doby a možnými řešeními, které budou ovlivňovat budoucnost. Pokud jsou vám bližší seriálové komedie, doporučuji nový seriál Envieuse. Zabývá se hledáním manželství jedné ženy, které se blíží čtyřicítka. A na závěr potěším milovníky dokumentů a historie. Apollo 13: Mission Survival – dokumentární film o vesmírné krizi v roce 1970.

Tak hurá do světa filmů a seriálů (nejen těch Halloweenských)!

(Martin)



SÍLA A ODVAHA

*Máte dobrou fyzickou?
Dokázali byste zachránit člověka?*

Ať už jste si na otázky odpověděli jakkoliv, my, studenti z Nivnické, už svoji odpověď známe.

24. září totiž proběhl vzdělávací program pod záštitou armády ČR a Ministerstva obrany.

Seznámili jsme se nejen s vojenskou technikou, která je v práci vojáka hojně využívána, ale také s bojovými technikami, způsoby a pomůckami, díky kterým lze přežít v divočině.

A co víc? Vyzkoušeli si i první pomoc. Pro značnou většinu z nás to byl premiérový a jistě nevšední zážitek.

(Klárka)

