

2. vydání | 16. května

ŠUTKOVINY

ROZHOVOR
O PRAHO!
PROJEKTU

JE VÁŠ POKOJ
VAŠÍM ODRAZEM?



Slovo redakce

Ahoj! V druhém díle je hlavním tématem odraz mysli a osobnosti ve vašem pokoji. Využily jsme zase anketu na vrátnici a děkujeme všem, kteří se zapojili. Texty nám zase přispěli Julča Motejlová a Honza Srb. Moc jim děkujeme! Budeme samozřejmě moc rády za jakékoliv další příspěvky a zpětnou vazbu. Můžete posílat na e-mail: sutkoviny@zssutka.cz.

V tomto čísle vám povíme i o zdravé mysli a o tom, jak se starat o své psychické zdraví. Medailonek v tomto vydání patří Lince bezpečí, která je bezplatnou poradnou. Doufám, že vás naše druhé vydání Šutkovin bude bavit a těšíme se zase za čtrnáct dní!



Kukátko do kabinetu

Pro kukátko pro toto vydání jsme zamiřily do kabinetu jazyků a to konkrétně za paní učitelkou **Malimánkovou**. Připravily jsme si pro ni otázky a sami se můžete podívat, jak to dopadlo.

Jaký je váš oblíbený žánr a spisovatel/ka?

Spíš vám řeknu co úplně nemusím. To je středověk, v tu dobu jsem byla asi upálena (:D), ale to je doba, ze které nemůžu vidět ani filmy, ani číst knihy. Teď jsem objevila současnou spisovatelku a to mě hrozně baví, příběhy ze současnosti. Alena Mornštajnová, Anna Bolavá - ta mě úplně fascinovala, ty současné autorky jsou vynikající.

Máte nějaký oblíbený koníček?

Mám. Ráda vařím a pečů pro rodinu. A to ve velkém, protože mám opravdu velkou rodinu. Polévky, omáčky... Ráda také pečů, když se sejdeme na víkend.

Do jaké země byste se ráda podívala a proč?

Chtěla bych vidět Korsiku, to je můj celoživotní sen. Možná to nějak souvisí s Napoleonem... Ale hlavně jsou tam útesy a ve vnitrozemí vesničky, taková zachovalá starodávnost a přitom nádherná příroda.

Co si myslíte že chybí v českém školství?

Učím už dlouho a tak myslím, že znám odpověď. Děti za to nemůžou, my to máme tak nějak nastavené, že jako učitelé dost ulehčujeme, předkládáme a děti přestávají myslet. Něco se naučí, oddrmolí, ale neuvažují, nepřemýšlí... Samozřejmě to neplatí plošně. Měla by to být pro nás do budoucna výzva.

Autorky: Naira Carolina Novotná a Maruška Milfajtová

OVOV a naše atletika

Luisa Bláhová

Běžela jsem 60m a mám z toho docela dobrý pocit. Sice jsem doběhla **první**, ale osobák to není. Běžela jsem i štafety 4x60, to bylo dobré. Myslím, že se nám to povedlo. A ještě výška, ta byla super.

Lukáš Babáček

Šel jsem dálku, výšku a štafetu. Dálka se mi docela povedla, **osobák** o 3 cm. Výška asi takový průměrný výkon a štafety jsme podle mě neměly moc dobře nacvičené, ale nakonec jsme to zaběhli docela dobře. Takže jsem spokojený.

Anička van den Bogerd

Na atletice jsem si to užila. Co se týče disciplín, tak jsem skákala výšku, dálku a běžela štafetu. Ve výšce jsem skočila 127 cm, dálka se mi moc nepovedla a ve štafetě si to už nepamatuju. Jinak jsem si to užila a jsem ráda, že **jme první**. I když jsme byli na OVOV desátí ze šestnácti, tak si myslím, že je to skvělý výsledek. Disciplín tam bylo celkem 6, z toho mě nejvíc bavily asi dálka a leh-sedy.

Linda Maštalířová

Na atletických závodech jsem běžela 60m, štafetu a skákala do dálky. Během na 60m se začínalo. Vůbec jsem nebyla nervózní tak jako minulý rok. Když vyvolali mé jméno, připravila jsem se do bloku a na výstřel vystartovala. Než jsem se stačila rozkoukat, doběhla jsem do cíle. **A co mě nejvíc překvapilo, že jako první**. Následovala štafeta, ve které jsem startovala na druhé pozici. Naštěstí nám kolík při předávce nepadl, takže štafeta dopadla dobře. Po štafetě jsem skákala do dálky. Z toho jsem trochu nervózní byla, obzvlášť proto, že mi nikdy nevychází krok na odraz. Hned první skok se mi vydařil. Podařilo se mi skočit přes čtyři metry. Další pokusy nebyly tak vydařené jako ten první, ale celkově jsem se umístila **jako druhá z třiceti**. Pak už jsem jenom fandila ostatním. Po dokončení všech disciplín přišlo vyhlášení, na které jsme všichni čekali. Začínalo se vyhlášovat od posledního desátého místa. **Když název naší školy nezazněl ani při třetím místě, všichni jsme čekali, že budeme druzí, tak jako minulý rok. Ale nestalo se tak. Na druhém místě se umístila ZŠ Mazurská, kterou jsme snad poprvé v historii porazili. Všichni byli překvapeni a nadšení zároveň.** Dostali jsme pohár pro školu, diplom a každý dostal i zlatou medaili. Musím říct, že závody se tenhle rok opravdu vydařili.

ODRAZ MYSLI

Náš pokoj je naše osobní místo. Místo, kde máme prostor projevit kousek sebe, a to v mnoha podobách. Může to být uspořádání nábytku, barvy stěn, nebo jen nepořádek.

Určitě jsme všichni zažili situace, kdy nám rodiče řekli, že jsme nepořádní, když máme v pokoji (slušně řečeno) nepořádek. Je tomu ale opravdu tak? Neuklizený pokoj ještě nemusí znamenat chaotického, nezodpovědného a nepořádného člověka. Naopak to může být také člověk velmi kreativní, s plnou hlavou myšlenek a nápadů!

Říká se, že pokoj je odrazem naší mysli nebo osobnosti. Proč tomu tak je?

Je to váš pokoj, a to neohledně na to, jestli ho sdílíte se sourozencem. Místo, kde máme věci, které nás nějak ovlivňují a jsou naší součástí. Zároveň se tam chceme cítit hezky a příjemně. Hned první pohled do vašeho pokoje odhalí, jestli máte rádi světlé nebo tmavé barvy, velké nebo malé dekorace, uhlazené nebo naopak útulné vyplnění pokoje.

V naší šetkovské anketě jste odpovídali na náš dotaz, jestli je váš pokoj odrazem vaší mysli. Bylo to hodně těsné, ale o pár hlasů navíc měla odpověď „ano“. Psali jste, že si i myslíte, že je důležité, aby se vaše osobnost projevila ve vašem pokoji. Určitě je důležité, abyste rádi trávili čas u vás v pokoji. Takhle si to můžete zpříjemnit.

Spousta lidí také ve svém pokoji projevuje emoce a ukrývá traumata a vzpomínky. Dá se tak snadno zjistit, v jaké situaci se člověk nachází. Ale nezůstává to jen u dekorací. Pocity se dají v pokoji vyobrazit také činností a úpravou. Po těžkém období vymalovat, ve stresu uklízet, nebo z naštvaní udělat nepořádek. Takže naše osobnost se do pokoje může promítnout stejně dobře jako do umění.

Existuje také básnický výraz: „Bouřka nápadů.“ Můžeme ji také nazvat jako múza nebo inspirace. Používá se tehdy, když nás začnou napadat skvělé koncepty nápadů, a to ve velkém množství. Paradox je, že bouřka nápadů vzniká ze zmatku v hlavě a nahromaděného množství myšlenek.

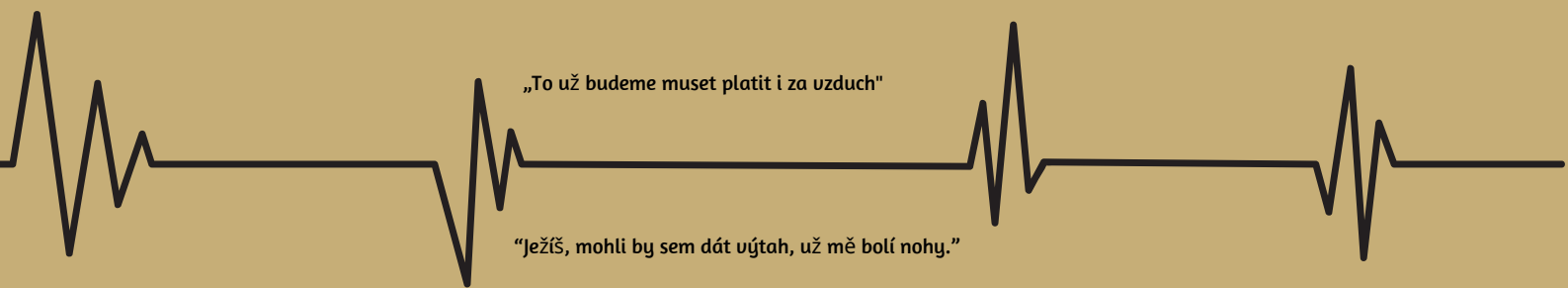
Vědci z univerzity v Minnesotě zjistili, že mírně chaotický prostor zvyšuje kreativitu člověka, který v něm bydlí. Také práce publikovaná v New York Times ukázala, že pokud je prostor lehce neuspořádaný, může se mysl pohybovat různými směry a objevovat odpovědi a nápady. To je skvělé, ne?

„Protože všechno je odrazem naší mysli. Všechno můžeme změnit naší myslí.“

Buddha

Autorka: Laura Hašek

ZASLECHNUTO VE ŠKOLE



ANKETA

Moc si vážíme každého příspěvku, který nám do ankety pošlete. Jsme moc rády, že s námi spolupracujete na vydávání novin. Děkujeme!

Setkali jsme se ale i s příspěvkem, které s anketou vůbec nesouvisí. Upřímně, někdy je dost těžké poznat, jestli je to obyčejný trolling, nebo opravdu důvěrná zpráva.

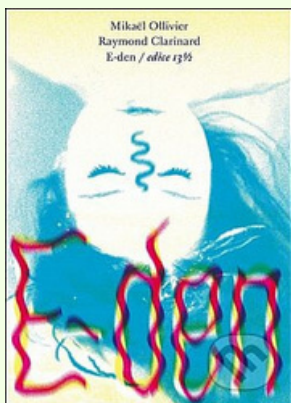
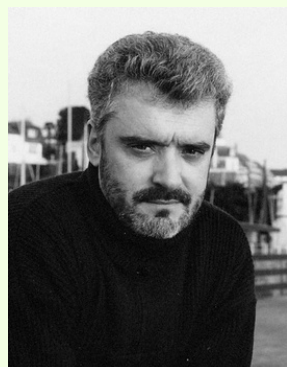
Pokud chcete naší redakci něco sdělit, ale netýká se to přímo ankety nebo časopisu (třeba tipů na články, za ty budeme moc rády!), využijte raději náš e-mail než krabici na vrátnici. Dík!

Redakce

PRAPODIVNÁ NOC

Toulám se potměnými uličkami Prahy. Nebe už dávno zhaslo a obloha se zatáhla. Prší. Kapičky vody mi stékají po hlavě, ramenech a s hlasitým cáknutím dopadají na zem. Ulice už jsou skoro prázdné. Jen občas se kolem mě mihne nějaká poslední ztracená duše. Všichni pospíchají domů. Já nepospíchám nikam. Jdu bez cíle. Nevím proč a nevím kam. Město pomalu utichá a já mu naslouchám. Posledním konverzacím, loučením. Poslouchám urychlené kroky, které spěchají domů. Usednu na kamennou fontánu. Dešťové kapky se rozprsknou vždy, když se dotknou hladiny. Na studených stěnách fontány jsou čtyři stvoření. Kamenní chrlič, kteří nekonečně tryskají vodu. Přemítám, zda byli někdy živí... A kdyby, jak by se cítili? Tryskali by vodu? Těžko říct. Mluvili by spolu? Byli by přátelé? Přítel už jsem dlouho neměl. Chybí mi to. Ale už si nepamatuji, jak se spřátelit. Přítom jsem cítil zvláštní úzkost v žaludku. Celé ty roky jsem sám. Osamělý. Znovu pohlédnu na chrlič. Musím se aspoň trochu snažit. Najít si přítele přeci nemůže být tak těžké. Zvednu se a s pocitem odhodlání se vydám do nočních ulic hledat přítele.

Prošel jsem už spoustu ulic a stále nic. Už jsem začínal propadat beznaději a myšlenkám, že nadále budu sám, když jsem zahlédl siluetu postavy. Vydal jsem se tedy k ní. Byl to muž, o něco málo starší než já. Měl plnovous a oblek. Nesměle jsem ho oslovil: „Dobrý večer. Nerad vás ruším, ale chtěl bych se zeptat, jestli byste nechtěl být můj přítel?“ S napětím jsem čekal na jeho odpověď, ale ona nepřišla. Pomyslel jsem si, že možná je jen nedoslýchavý. Otázku jsem tedy zopakoval hlasitěji, ale nic. Možná jsem se choval jen neuctivě, pomyslel jsem si, a tak jsem se rozloučil a vydal se do noční tmy. Chvilí jsem se potuloval ulicemi, když v tu jsem zahlédl ženskou postavu.



RECENZE KNIHY

E-DEN Mikael Ollivier & Raymond Clarinard

Příběh této knihy se odehrává v blízké budoucnosti. Popisuje příběh Goirana, který je zamilovaný do dívky, která ale upadla do kómatu kvůli záhadné nové droze. Příběh je napínavý a plný zvratů, jsou v něm dobře popsána prostředí, ve kterých se příběh odehrává. Plus je to kousek něčeho nového a současného. Kniha velmi zajímavým způsobem upozorňuje na nástrahy virtuálních světů a drog. Nelekejte se, že obal nevypadá moc cool. Důležité je co je uvnitř, a tady je to fakt dobré!

Zdroj fotek: Google

Autorka: Johanka Kopcová

Autorka: Johanka Kopcová

Zdroj fotek: MidJourney

Linka bezpečí

Jedná se o bezplatnou poradnu, kde pomáhají dětem a studentům do 26 let. Je možné se na Linku bezpečí kdykoliv obrátit. Když řešíte problémy, se kterými si nevíte rady, můžete zavolat nebo napsat na číslo 116 111. Dá se i poslat e-mail na pomoc@linkabezpeci.cz. Odpoví vám do tří dnů. Zprávy fungují od 9-13 a 15-19 hodin, ale **volat můžete 24/7**. Vše probíhá anonymně. Nemusíte říkat své jméno ani žádné osobní údaje. Anonymita je porušena pouze v případě ohrožení svého nebo cizího života.

Zdroj fotky: Google

Autorka: Naira Carolina Novotná

MEDAILONEK



www.linkabezpeci.cz

PRAHO! PROJEKT

Rozhovor s jeho zakladatelkou!

PRAHO! projekt vznikl v říjnu 2021. Tou dobou jsme do veřejného prostoru města začali umísťovat několik desítek básní ve formě samolepek, plakátů, billboardů či uměleckých instalací. Každý text nese kromě své myšlenky a očíslování také unikátní QR kód, který odkazuje na webových stránkách s několika otázkami osobního či městského rázu, jako například „Kvůli čemu vlastně ráno vstáváš?“, „Kdy jsi naposledy dělal/a něco poprvé a co to bylo?“ či „Považuješ tohle město za anonymní?“. Na stránky je také možné nahrávat fotografie či videa.

I díky odvaze lidí sdílet mnohdy nesdělitelné tento projekt stále roste. Za jeho fungováním v současné době stojí 13členný tým. Projektu se neustále věnujeme, v dubnu 2023 jsme díky finanční podpoře našich partnerů TSK, GHMP, AVU a Umění pro město otevřeli naši vůbec první realizaci ve veřejném prostoru, kterou je interaktivní podchod pod tramvajovou zastávkou Vychovatelna. Neustále tak navazujeme nové spolupráce, díky kterým umění ve městě posouváme ještě blíže k jeho obyvatelům.

1. Jak Prahu vnímáte vy?

Jak občas říkávám, Praha je žena mnoha tváří a stejným způsobem se k ní musí i přistupovat. Fascinuje mě, jak se v ní prolíná nespočet časových rovin a historie se každým dnem propisuje do městského dění.

2. Co na Praze milujete a proč?

Od roku 2016 v Praze nežiji, od té doby ji miluji víc než kdy dřív. Praha je historická, dostupná svou rozlohou a má vše, co by si lidé mohli přát. I z toho důvodu dělám maximum proto, abych svou aktivitou pomohla jejímu dalšímu růstu.

3. Jaký je cíl PRAHO! projektu?

Respekt ke vztahu s městem, ve kterém žijeme, staví základ pro vzájemnou toleranci dvou entit – obyvatele a minimálně v případě Prahy, nikdy neutuchající metropole. Stejnou měrou, jakou my ovlivňujeme město, město ovlivňuje nás. Vztah, který si k Praze tvoříme, staví základ pro to, abychom se zde dlouhodobě cítili dobře. Vyvíjí se a my s ním.

To má ovšem i svá negativa. S neustále se rozrůstajícím městem se totiž stále více vytrácí komunitní pocit, jenž pro Prahu býval kdysi tolik charakteristický. Nepřetržitý spěch přispívá ke skutečnosti, že žijeme více individualisticky, a veřejný prostor tak pro společenské účely využíváme méně. Ten ale takovými kapacitami stále disponuje, nakládá se s nimi ovšem jiným způsobem; reklamním. Volných ploch neexistuje pro podobné účely mnoho a realizovat podobné projekty legálně proto vyžaduje nemalé finanční obnosy.

I to přispívá k ilegálnímu umění, které představuje další nebezpečný aspekt pro vnímání podobného typu umění - to totiž, aplikováno nelegálně, může působit jako vandalismus. Naši snahou je využít všemožné legální způsoby vystavování - nejen - textového formátu ve veřejném prostoru a s nimi následně estetickým způsobem pracovat tak, abychom byli skrze tyto plochy nadále schopni oslovovat náhodné kolemjdoucí, a tím rozprout dialog mezi městem a jeho obyvateli.

Propojování umění se sociálním přesahem představuje pro celý projekt důležitou roli, a to tím spíš, pokud je vystavováno ve veřejném prostoru, jenž je určen pro všechny z nás. Domníváme se, že se nám podařilo najít cestu, prostřednictvím které jsme schopni městu nabídnout hlas, jenž může pomoci těm, kteří nejsou tolik slyšet či se dokonce bojí mluvit.



4. Proč jste PRAHO! projekt založili? Co vás k tomu vedlo?

Způsob, kterým využíváme veřejný prostor, mě trápí dlouhodobě. V květnu 2018 jsem se proto vůbec poprvé rozhodla pokusit se myšlenku, jež celému projektu předcházela, implementovat do veřejného prostoru Prahy. Tou dobou jsem pracovala s bílými papíry bez QR kódů. Přibližně dva týdny po začátku vylepování jsem vedle své poezie začala nacházet i poezii náhodných kolemjdoucích, kteří na tu mou přímo reagovali. Právě tato chvíle mi vnučila myšlenku možnosti vzájemné komunikace prostřednictvím poezie umístěné do veřejného města.

K tomuto okamžiku jsem se vrátila o několik let později, a to konkrétně v březnu 2021, když jsem při magisterském studiu na univerzitě Stockholm University of the Arts přemýšlela nad námětem svého absolventského filmu. Napadlo mě původní nápad recyklovat a při svých častých návštěvách Prahy vylepšenou verzi této myšlenky do veřejného prostoru města znovu implementovat. Zde jsem již pracovala s QR kódy, prostřednictvím kterých bylo možné s obyvateli města komunikovat přímo. Domnívala jsem se, že z několika desítek lidí, kteří se rozhodnou na mou poezii prostřednictvím QR kódů reagovat, vyberu jednoho člověka, jehož následná komunikace se mnou bude tvořit základ pro námět již zmíněného filmu.

Během prvních hodin jsem ovšem obdržela na několik stovek výpovědí a začalo mi být jasné, že takový nápad má daleko větší potenciál, než aby sloužil pouze jako základ pro filmový námět. Z toho důvodu jsem se rozhodla požádat svou univerzitu o zachování dosavadního formátu. Bylo mi vyhověno a nápad tehdy dokonce finančně podpořil Švédský státní filmový institut.



Invasivní druhy ČR

Na úvod je nutné vám vysvětlit, co to vlastně invazivní druh je. Jedná se o nepůvodní druh organismu, který se do dané oblasti dostal za pomoci člověka, zdejší podmínky mu vyhovují a nyní se nekontrolovatelně šíří dál. Příkladem jsou *bolševník velkolepý*, *borovice vejmutovka*, *želva nádherná*, *karas stříbřitý*. Často se pak stává, že tyto druhy vypuzují druhy zde původní. Hezký příklad je i *trnovník akát*, který se dostal do Evropy z Ameriky prvně v roce 1601 a v roce 1710 i do tehdy ještě českých zemí. Nyní je to pro nás invazivní druh, který vypouští svými kořeny jedovaté látky do zeminy, a tím brání konkurenci v růstu. Invazivních druhů je u nás oficiálně (podle AOPK ČR) 20 rostlin a 9 živočichů, stále jsou tu ale druhy nepůvodní, které se sice nešíří nekontrolovatelně, ale je jich tu o poznání více. Někdy se může stát, že nový druh původní druhy neohrožuje - nemoci, které přenáší, však bohužel ano. Příkladem je *rak pruhovaný* a *rak signální*. Tito raci přinesli do Česka houbu, která jejich druhu nic nedělá, ale zdejší druhy decimuje ve velkém tím, že rozežere jejich chitinovou schránku a raka tak zabije. Kuriózní případ je křídlatka česká, která je paradoxně v Česku invazivní a vznikla zkřížením *křídlatky japonské* a *sachalinské*. Při nálezu jakéhokoliv invazivního druhu je vhodné daný nález zdokumentovat (poloha, fotografie, popis druhu, rozsah výskytu) a nahlásit na místně příslušný orgán ochrany přírody (obecní úřad, správa národního parku či chráněné krajinné oblasti). Cennou informaci poskytne též záznam do [nálezkové databáze AOPK ČR](#), který je možné dodat např. pomocí mobilní aplikace [BioLog](#).



Autor: Honza Srb
Zdroj fotky: Google



Zdravá mysl

Psychické zdraví je důležité pro naše každodenní fungování a vykonávání našich povinností. Jako studenti čelíme hodně náročným a stresujícím překážkám, které musíme překonat abychom byli úspěšní. Je třeba pečovat o fyzické i psychické zdraví. Dá se o něj pečovat dodržováním kvalitního spánku pro regeneraci, dobrým stravováním a také fyzickými aktivitami. Je důležité si udělat chvilku pro sebe, udělat si radost a nebo nabrat síly, třeba jen drobností, ať už u seriálu nebo nějakým cvičením. Je dobré pustit emoce ven a to jakkoliv. Každému k uvolnění emocí pomůže něco jiného. Může to být svěření se blízké osobě, psaní do deníku, vybrečení, zapojení se do kolektivu a strávení volného času v přírodě nebo jen chvilka osamotě na srovnání myšlenek. Nebojte si říct o pomoc. U nás na škole je k dispozici školní psycholog nebo můžete kontaktovat linku bezpečí.

Autorka: Naira Carolina Novotná
Zdroj fotky: Google

Nové školní oblečení!

Máme pro Vás novou školní kolekci oblečení. JUCHŮ!

O tom, jak budou mikiny nebo trička vypadat, rozhodnete tentokrát právě Vy!

Jedná se už o v pořadí už třetí kolekci, která na naší škole vznikne. Po mikinách ke 40. výročí založení naší školy a ke stému výročí založení Československa je tu další, zbrusu nový merch!

Hlasujte do 19. 5. o tom, který ze tří motivů se Vám líbí nejvíce. Vítězný motiv pak budete moci hrdě nosit nejen na mikinách, ale i na tričkách, teplácích nebo třeba na batohu.

Hlasovat můžete celý tento týden na webu naší školy!



— PŘICHÁZÍ NOVÁ ŠKOLNÍ KOLEKCE —



!! Rozhodněte o vítězném návrhu na stránkách školy !!

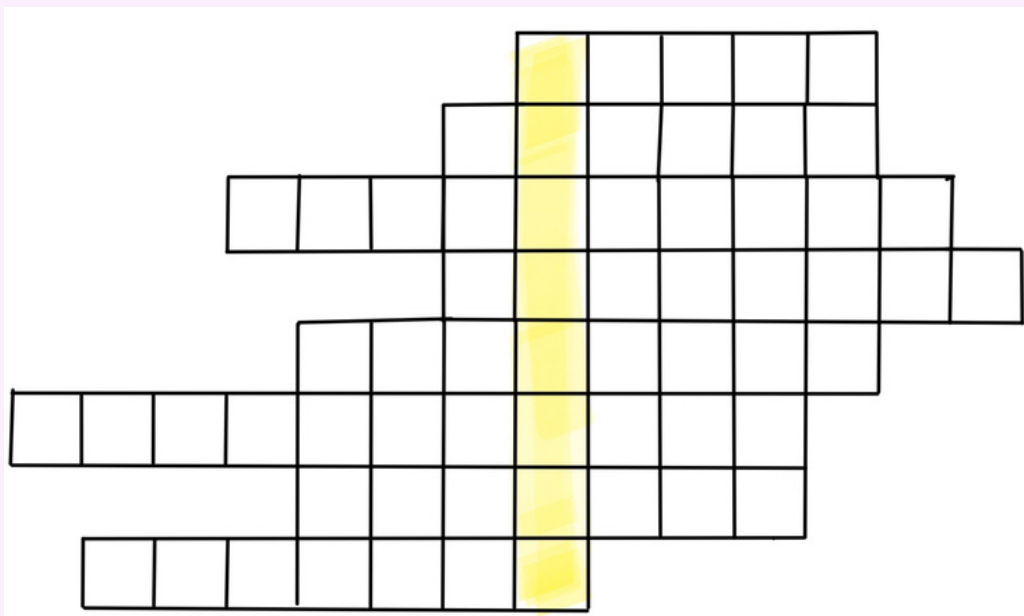
— Hlasování trvá pouze jeden týden —

ZÁBAVNÁ STRÁNKA



Autorka: Julča Motejlová

	9		5	7		8	4
3							
		7	9			5	1
			2				
7			4	1	8		5
					6		
4		9			3	6	
							2
2	5		1	7			4



1. Naši žáci soutěžili v atletice a
2. Náš pokoj je naše místo
3. Povídka se jmenuje noc
4. Na škole nás čeká nové školní
5. Linka bezpečí je úplně
6. Knížka E-den se odehrává v
7. Jakou zemi by paní učitelka Malimánková chtěla navštívit?
8. Cílem PRAHO! projektu je k městu

Tajenka: V našem pokoji se odráží naše mysl a

VTIPY

Baví se král se sluhou:
 Král: „Pošli posly.“
 Sluha: „Posli posli.“
 Král: „Ne, ty posli posly.“
 Sluha: „Poslové posli.“

„Co to máš na tváři?“
 „To je jizva z fronty.“
 „Wow! Ty jsi voják?“
 „Ne! Já byl v Kauflandu...“

Víte, co je výhodou, když vás pozve na oběd někdo, kdo má domácího mazlíčka? Jídlo je vždy o chlup lepší.

Soudce: „Sešli jsme se zde, protože jste ve velké při.“
 Novinář: „Cože?“
 Soudce: „Prostě jsou ve při.“
 Noviny: *Soudce rozsoudil vepře!*