

3. vydání | 30. 5. 2023

ŠUTKOVINY

HLAVNÍ TÉMA O
VZTAZÍCH S
BLÍZKÝMI

SEZNAMME SE
BLÍŽE S
DRUŽINÁŘKOU
PANÍ
FRYČOVOU

SLOVO REDAKCE

Ahoj! Vítejte Vás u třetího čísla Šutkovin. Jsme moc rády za vaši účast a zájem. V tomto vydání jsme se zaměřily na problematiku a důležité části vztahů s blízkými osobami. Svůj odborný názor nám na toto téma poskytla paní psycholožka. Děkujeme! Dočtete se také o úžasných hrdinech z kanálů nebo o živo-mrtvých stromech.

Děkujeme Honzovi a Julče za jejich krásné příspěvky a pokud i vy chcete zveřejnit svůj článek, báseň, povídku nebo ilustraci, nebojte se nám napsat na e-mail sutkoviny@zssutka.cz.

Děkujeme, že čtete a těšíme se na první červnový výtisk!

OTEVŘENÍ ŠKOLNÍHO E-SHOPU!

Vážení rodiče, milí žáci,

nechali jsme si jako škola vytvořit vlastní volnočasovou školní kolekci oblečení, dle vítězného návrhu. Je možné si aktuálně pořídit na našem e-shopu zde:

<https://www.kraloveskoly.cz/zssutka/>

Objednávání je již spuštěno a bude možné až do 11.6.2023.

Tento den se e-shop uzavře, objednané zboží půjde do výroby a následně se odešle přímo k Vám. Proto neváhejte, pokud si chcete pořídit svůj kousek ze školní kolekce.

Doufáme, že budete mít z nové kolekce stejnou radost!



OTEVÍRÁME ŠKOLNÍ ESHOP POUZE NA 14 DNÍ!

Využij jedinečnou příležitost a získej svůj merch



Skenuj QR kód a objednávej do **11. 6.**

SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ OBRÁZEK DO KABINETU

Paní učitelky z kabinetu chemie a matematiky vyhláší **veřejnou soutěž** o vytvoření uměleckého díla na zeď.

Požadavky jsou:

- Termín dodání: 14. 6. 2023
- Rozměry: šířka minimálně 40 cm a maximálně 60 cm, výška minimálně 50 a maximálně 100 cm, například formát A2
- Možné techniky: Grafika, kresba, malba, rýsování, fotografie apod.
- Témata: geometrie, matematika, matematika s historickým základem
- Barevnost: svůj barevnost se dílo hodí do kabinetu, je důležité, aby se netlouklo s podlahou. Kabinet je k nahlédnutí! :-)
- Odměna: První tři místa budou odměněna, zvláště vítěz se může těšit na hodnotnou výhru!

VZTAHY S BLÍZKÝMI

Blízcí lidé jsou v životě hodně důležití. Nejenže zastávají pocit bezpečí a jistoty, ale také nám pomáhají budovat naši osobnost a to, jak sebe sami vnímáme. Jejich názoru dáváme velkou váhu. Jenže...někdy od nich stačí i jedna nechtěná špatná poznámka a zůstane nám v hlavě ležet ještě hodně dlouho. Představují takový „maják v bouři“ a každý člověk by ho měl mít. Představují někoho, kdo nás podrží a podporuje nás v jakékoliv situaci. Jejich podpora je pro nás opravdu důležitá. Podpora je jinak vyjádřená láska, a pokud člověk umí podpořit, začnete si myslet, že zvládnete nemožné. Podporovat lidi je krásný způsob, jak vyjádřit lásku, důvěru a podporu zároveň.

Existuje také specifický typ podpory, který se nazývá peer support. Jedná se o typ podpory, ve které lidé využívají svých vlastních zkušeností, aby druhému pomohli. V nejtěžších chvílích může pomoci bojovat a nevzdát se. Tato podpora je krásná, ale občas se stává, že ji lidé nejsou schopni využít. Je tady totiž tenká hranice mezi peer supportem a strhnutím pozornosti na sebe. Většina lidí na sebe pozornost nestrhává schválně, ale podvědomě, protože neví, jak reagovat. A tak zkusí vše ukázat na svém problému. Pro všechny je příjemné, když se cítí milováni a takovou drobností, jakou je podpora, člověku rozjasníte den. Vlastně i měsíc nebo rok.

Další velmi důležitou součástí krásných vztahů je důvěra. Jednak důvěra od ostatních, jednak důvěra v ostatní. Každý ji ale vnímá úplně jinak. Pro někoho důvěra znamená volnost pohybu, pro někoho zase povzbuzení, pro dalšího zase svěření se s osobním problémem a pro někoho pomoc v těžké chvíli.

Každý chceme být respektováni. Chceme, aby byl respektovaný náš názor, náš osobní prostor, naše osobnost a naše opravdové já. Měli bychom respektovat všechny, protože jsme rovnocenní a stejní lidé. Musíme si nastavit své vlastní hranice, abychom sami věděli, do čeho už jít nechceme. A pokud je nám něco nepříjemné, tak se nebát ozvat, protože komunikace je ohromně důležitá. V řešení problému musíte umět také naslouchat - a právě naslouchání dělá dnešní společnosti potíže. Naslouchat druhému člověku je moc důležité a může to opravdu pomoci vztahu mezi dvěma lidmi. Vyslechnutí třeba i nečekaných emocí druhého člověka je umění. Všichni lidé však tímto uměním neoplývají, pro některé je těžké člověku, který se svěřil, nějak ukázat svůj zájem a podpořit ho.

Je dobré o svých pocitech a potřebách se svým blízkým okolím komunikovat. Jednou za čas si sednout a popovídat si je určitě přínosné. Musíme si uvědomit, že všichni jsme jen lidi a svoje životy žijeme poprvé.

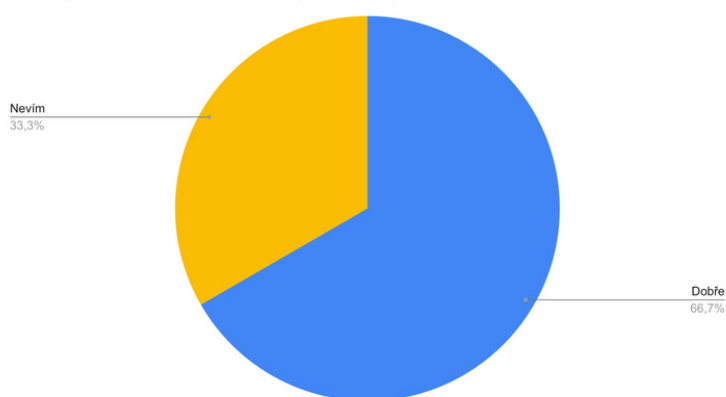
Autorka: Laura Hašek

„Přítel je jedna duše ve dvou tělech.“

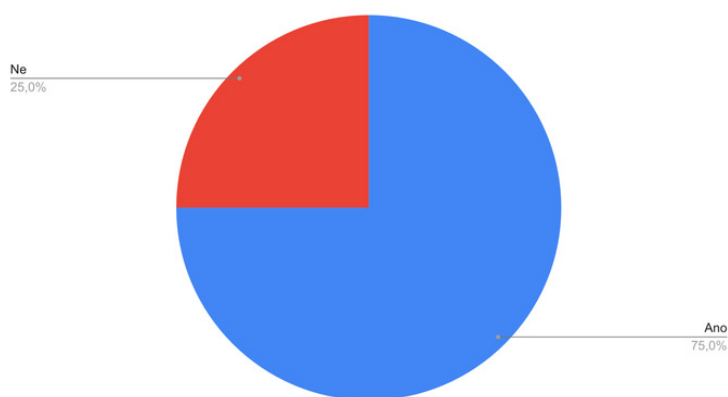
~Aristoteles

Nesmí chybět anketa. Tentokrát jsme bloudily s anketou po škole a ptaly se vás na tři otázky. Jak to dopadlo vidíte na těchto grafech:

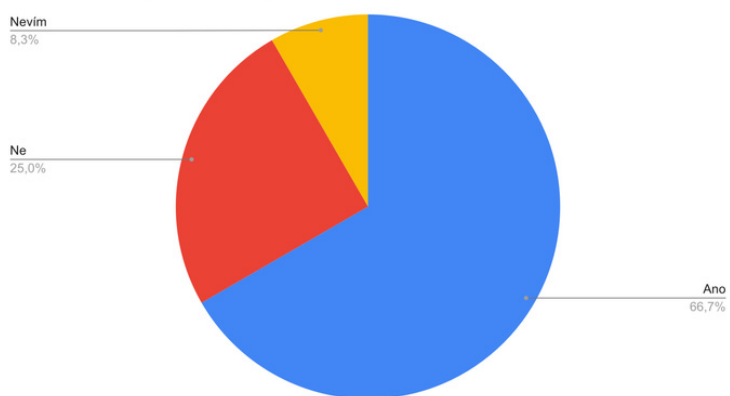
Jak myslíte, že vaši blízcí vnímají vaši podporu?



Máte někoho, komu se můžete svěřit?



Cítíte se od svých blízkých podporováni a milováni?



Na odborný názor jsme se vydaly za paní psycholožkou.

Jak moc důležití jsou blízcí lidé?

Blízcí kamarádi a rodina jsou hodně důležití. Je fakt, že někdo je introvertní a nepotřebuje okolo sebe tolik lidí, extroverti jich kolem sebe chtějí zase hodně. Myslím, že nejdůležitější je obklopovat se lidmi, se kterými je nám dobře. Být s někým, koho máme rádi, je to přátelství vzájemné a každý do toho něco dává. Naopak s někým, s kým nám dobře není, být nemusíme. To je také důležité si uvědomit, protože přátele si narozdíl od rodiny můžeme sami vybírat.

Autorky: NairaNovotná, Johanka Kopcová, Maruška Milfajtová a Laura Hašek



Kukátko

V našem třetím Kukátku do kabinetu jsme nezaměřily sice přímo do kabinetu, ale do školní družiny. Konkrétně jsme se vydaly za její vedoucí paní Fryčovou a zeptaly se jí na pár otázek.

Co se vám na práci s dětmi líbí nejvíc?

Mně se líbí, že děti jsou hrozně upřímné, řeknou vám, co si myslí, jsou takové bezelstné, že jim můžu věřit. Mě to prostě baví. Baví mě s nimi konverzovat, mít s nimi výtvarnou výchovu nebo nějaké vyrábění. Mám pak radost, když se jim to povede.

Co vás dovedlo k založení výtvarného kroužku?

Nějakou dobu jsem sama chodila na keramiku, protože jsem se to chtěla naučit. A potom, když už jsem nějak věděla, jak s tím naložit, chtěla jsem to předat dál. To je pro mě důležité. Zrovna tak, když vidím, že dítě má nějaký problém, chci hned pomoci. Zároveň se ale vždycky snažím, aby si na některé chyby děti přicházely samy, může je to dost naučit.

Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo?

Tak těch mám několik. Mám ráda smažený sýr, svíčkovou, pak ještě řízek. Ale i saláty. Je toho hodně. Já v podstatě jím skoro všechno.

Jaké je vaše přání?

Moje přání? To mě teď úplně dojalo! Asi to, aby na sebe byli lidi hodní!

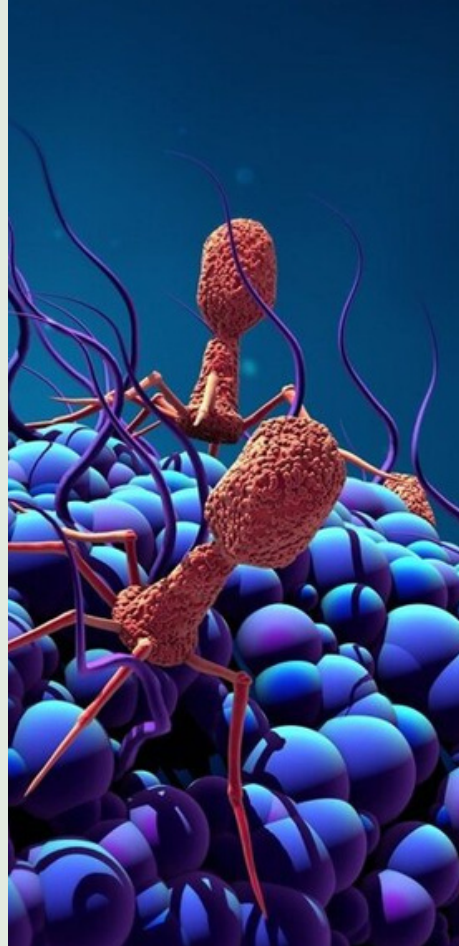
Autorka: Maruška Milfajtová a Johanka Kopcová
Zdroj fotky: MidJourney



Mrtvé stromy plné života

Staré stromy, stromy, které trouchníví, nebo třeba jen stromy, které už odumřely, jsou dnes v přírodě stále méně časté, a přitom jsou důležité pro celou řadu živočichů a hub. Mrtvé stromy bývají často poškozeny, jsou v nich dutiny a škvíry. V těchto dutinách často hnízdí dutinová ptáci nebo drobní savci jako například plši a veverka. Takovým stromům pak říkáme doupné. Najdeme zde sovy, lejsky, sýkory, holuba doupňáka, datlíka tříprstého. Pokud se strom nachází v remízkách, v dosahu mravenišť můžeme nalézt i krutihlava. Obzvláště jsou tito „staří velicí“ oblíbení u šoupálků, kteří hnízdí ve stromových škvírách. Dále mrtvé stromy poskytují živnou hmotu nespočetnému množství druhů larev hmyzu, například většina tesaříků, roháčů a různé druhy kozlíčků. Mrtvé stromy vyhledávají také vosy a sršně, které toto dřevu leptají a stavějí si z něj hnízdo. Také rozličné druhy dřevokazných hub osidlují tyto mrtvé dřevěné pahýly. Najdeme zde třeba troudnatec kopytovitý a pásovaný nebo sýrovec žlutooranžový. Tyto stromy jsou však z různých důvodů káceny. Tím nejbizarnějším je asi to, že tyto stromy představují zdroj lidských chorob. Zajímavé řešení přinesla pobočka ČSO na Vysočině, domluvila se s Lesy České republiky a dalšími velkými vlastníky lesní půdy na označení doupných stromů trojúhelníkem. Díky tomuto označení lesníci při těžbě poznají, které stromy z těžby vynechat.

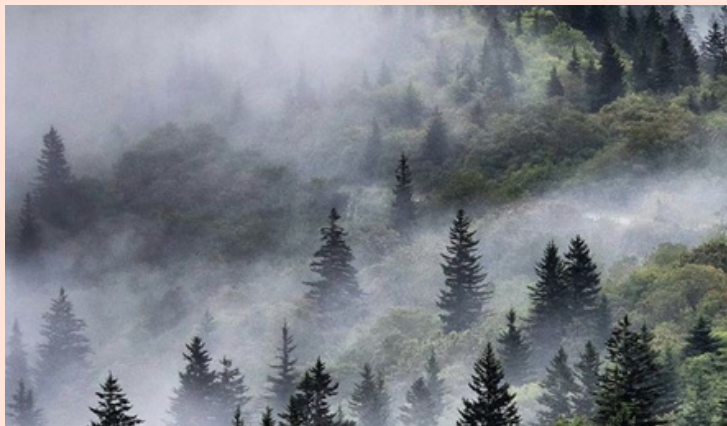
Autor: Honza Srb
Zdroj fotky: MidJourney



Hrdinové z kanálů

Na boj proti nemocem jsou velmi často a zbytečně předepisovány antibiotika. Zbytečným užíváním se jejich účinnost snižuje, protože bakterie se proti nim stávají odolnými. Řešením může být nalezení účinnějšího antibiotika. Lov na lepší antibiotikum může ale trvat desítky let a může vyjít i na několik miliard korun. Dalším řešením je navrácení bakteriofágů, zkráceně fágů. Fágy byly po 60. letech v Sovětském svazu používány jako alternativa k antibiotikům. Celá tato myšlenka byla založena na citátu Winstona Churchilla: „Nepřítel mého nepřítele je můj přítel.“ Naším přítelem jsou v tomto případě fágy, které ničí bakterie. Vědci se vydávají do stok a kanalizací, kde fágy žijí. Rozdíl mezi fágy a antibiotiky je v druhu likvidace bakterií. Zatímco antibiotika likvidují všechny bakterie, a to i ty dobré, fágy si vybírají specifické bakterie. Navrácení léčby fágy je rychlejší a levnější než hledání nového antibiotika. Bohužel zatím není jisté, v jakém množství by se měly fágy užívat, nebo jak se budou produkovat. Bakterie se mohou stát odolnými i proti fágům, ale v kanalizacích a stokách pořád mutují noví a noví zabijáci, takže to můžeme nazvat nekonečným koloběhem.

Autorky: Naira Novotná a Laura Hašek
Zdroj fotky: Google



Už to bylo dlouho, co byla Eneirin na cestách. Kolik nocí prospala pod hvězdnou oblohou? Kolik dlouhých milí asi ušla? Těžko říct. Ale dnes večer byla svému cíli blíž než kdy dřív. Tyčilo se nad ní vysoké pohoří. Toto pohoří bylo jejím cílem, jejím snem. Jméno znala moc dobře. Aratris. Zašeptala, hledíc na posvátnou horu. Slunce už se blížilo ke konci své každodenní výpravy, stejně jako Eneirin. Rozhodla se, že náročný výstup si nechá na ráno. Rozdělala oheň a sedla si k němu. Hřála se v jeho teple a světle. Nesmí se vzdát. Ne. Teď už to nejde. Nedošla přece tak daleko, jen aby to teď vzdala. Musí najít starodávnou hrobku dřív, než ji najdou oni. Kdo jsou vlastně ti oni? Nikdo o nich moc nevěděl, ani jejich jména. Jediná věc, kterou byli známí, byla zkáza, neštěstí a strach, které za sebou zanechávali. Eneirin sáhla do kapsy. Jediná cesta, kterou mohli jít, byla přes Satronův průsmyk. Nastavila tam sledovací past. Jakmile projdou, bude to vědět. Vytáhla malou zářící kouli. Svítila zlatou září. To bylo dobře, znamenalo to, že ještě nepřekročili. Má náskok. Schovala orb do kapsy, sundala ze se sebe tmavě modrý plášť a lehla si vedle ohně. Přikryla se svým pláštěm. Musí se dobře vyspat, zítra to bude náročné.

Hned jak se rozednilo, Eneirin vstala, snědla kus chleba, zabalila si a vyrazila vstříc majestátnímu Aratrisu. V poledne už postupovala nahoru po skalní úžině. Nesmí polevit. Zavisí na tom spousta životů. V hrobce se prý skrývá artefakt. Ten artefakt prý může všechny pohlit, anebo zachránit. Eneirin ho hodlala najít a ochránit před zlem. Najednou zbledla. Zapomněla zkontrolovat orb. Opatrně sáhla do kapsy a vytáhla ho. Místo zlaté záře byl orb naplněný černým kouřem. Prošli průsmykem, ale kdy? Musí přidat. Možná nespali celou noc. Možná mají koně. Možná jsou rychlejší. Nechtěla se s nimi střetnout znovu. Ne po tom zranění, co jí způsobili. Instinktivně si sáhla na bok, kde se pod lehkým brněním skrývala velká jizva. Zrychlila. Šla dlouho. Dost dlouho na to, aby začala cítit beznaděj. Možná tu ani ta hrobka není. Slunce už se blížilo k západu, když konečně vyšla na vrchol. Jenže nahoře nic nebylo. Jen výhled na krajinu pod ním. Aratris bylo údajně místo, kde byla elfům poprvé darována magie. Eneirin se rozhlédla. Cítila magii tohoto místa. Za jiných okolností by se možná pomodlila, ale teď, teď na to nebyl čas. Zoufale začala prohledávat vrchol. Jedna věc na něm byla velmi zvláštní. Byl poměrně plochý. Jen se tu povalovalo pár velkých kamenů. Eneirin si na jeden poraženě sedla. Bylo to k ničemu. Celá tahle cesta byla zbytečná. Přijdou a skončí s ní. Najednou si všimne něčeho podivného. Pod jejíma nohama, pod prachem, byl text. Stará elfština. Eneirin nečekala ani chvíli a očistila rytinu. Jako malá se starou elfštinu učila. Její matka se starala o prastaré a posvátné texty a naučila ji to. Po chvíli bádání to přeložila. Pokud někde neudělala chybu, stálo tam: „Kdo vstoupit chce, své jméno a krev obětovat musí.“ Eneirin si bez váhání sáhla za opasek a vytáhla dýku. Jestli se tam chce dostat, bude muset také něco obětovat. Jemně se řízla do dlaně a krůpěje krve nechala spadnout na vyrytý text. Poté zašeptala své jméno. Eneirin Gilnelis. Bylo ticho. Eneirin vstala a napjatě sledovala text. Třeba to jméno měla někam napsat. Najednou se něco uvnitř skály pohnulo. Pak se otevřela a odkryla schodiště, které vedlo do tmy. Eneirin si zapálila louči a vydala se dolů. Musí být opatrná. Je na velmi posvátném místě. Postupovala pomalu a rozvážně. Sestoupila tak hluboko, že světlo z vršku bylo slabé a sotva k ní dosahovalo. Šťěstí, že mám louč, řekla si a sestupovala dál do podzemí. Schody najednou skončily. Ocítila se v temné místnosti. Opatrně procházela hrobkou, a četla si náhrobky. Byli zde pohřbení jedni z největších panovníků své doby. Bylo to neskutečné. A na konci hrobky byl podstavec. A na něm vejce. Bylo obřím s černozeleňými šupinami. Eneirin stála v úžasu. Tohle vejce mohlo patřit jen jednomu tvorovi. Drak. Tohle bylo dračí vejce. Tím si byla jistá. Opatrně ho zvedla a prohlížela si ho zblízka. Tohle musí být ten artefakt.

Draci nás mohou zničit i zachránit. Eneirin náhle zaslechla podivný zvuk. Pomalu se otočila. Za ní stáli oni. Skupinka bytosí s černými pláští, které jim zakrývaly tváře. Možná že ani žádné nemají. Eneirin cítila, jak jí mráz běhá po zádech. Našli ji. Jedna z postav vykročila dopředu a natáhla ruku. Byla v rukavici. Nebyl vidět ani kousek kůže. Postava pronesla nelidským hlasem. „Dej mi to.“ Eneirin bušilo srdce jako o život. Teď už nemůže utéct. Musí bojovat. Věděla jen jednu věc. Dračí vejce se jim nemůže dostat do rukou a ona udělá vše aby se tak nestalo. Zhluboka se nadechla, pevně sevřela dračí vejce a hrdě pronesla: „Ne.“

Autorka: Johanka Kopcová
Zdroj obrázků: Pinterest

Psychologické kukátko

Co se vám líbí na naší škole, paní psycholožko?

Líbí se mi, jak to tady obecně funguje. Třeba to, že je tu přátelský kolektiv učitelů. Líbí se mi, že suprově fungujeme s vedením, že máme skvělý tým, s nímž se scházíme každý týden. Když potřebujeme něco probrat, mluvíme o tom a vím, že se tady můžu o vedení opřít. Zároveň jsem ráda, že naše škola patří k těm větším, že je tady spousta dětí. Jsou tady moc milí žáci. Jdu po chodbě a lidi se na mě usmívají, to mě vždycky tak jako potěší. Mám ráda i momenty, když jdu po chodbě v odpoledních hodinách a někdo tady hraje na klavír. To se pak hezky poslouchá. Ale hlavně jsem ráda, že když děti něco potřebují, přijdou za mnou a já můžu být ten, kdo jim může nějak pomoci a nějakým způsobem je podpořit.

Co obecně nejvíc trápí děti nebo dospívající?

Jsou to často potíže, které vznikají kvůli nedorozuměním s vrstevníky nebo v rodině. Řekla bych, že mladé trápí i stres a napětí, teď se nám doba trochu zrychlila těmi technologiemi... Moc neumíme odpočívat, a to se netýká jen dětí. Myslím, že i dospělí ledacos přenášejí v tomto směru na děti, jsou v takovém presu. Také je na děti často kladen tlak, který ne všichni zvládají. Někteří jsou v pohodě, jsou odolní a vědí, jak to flirtovat a jak to ventilovat. Někomu se to úplně nedaří, ale stačí mu třeba jen přijít na to, co ho baví a naplňuje. Zjistí, že se prostě potřebuje přes den zastavit. A pak to jde. Navíc, všichni jsme zažili covidovou situaci, byli jsme vytrženi ze sociální sféry, a pak jsme najednou museli zase zpátky mezi lidi. Proto můžou někoho trápit i potíže v kolektivu, na kterých společně také můžeme pracovat.

Co vás dovedlo k vašemu povolání?

To byla docela dlouhá cesta. Na střední škole jsem měla nějaké neshody v kolektivu, se spolužáky a tak... I to mě možná dovedlo k mému oboru. Nakonec jsem potom opravdu šla psychologii studovat na vysokou školu. Vnímám, že ve školství je fajn, když se můžou děti i učitelé na někoho obrátit. Obecně mě práce s lidmi baví, přemýšlet nad tím s těmi lidmi, dodávat jim sebevědomí a podívat se na jejich trable společně s nimi i z jiné perspektivy.

Autorka: Maruška Milfajtová
Zdroj obrázků: MidJourney



VTIPY

Tati, jaké to je mít nejúžasnějšího syna na světě?"

„To nevím, zeptej se svého dědečka.“

Dnes mě zastavilo policejní auto a prý jestli mám přezuto. No to je snad jasný, že nebudu řídit v bačkorách.

Na pohovoru se ptá HR manager zájemce: "Jak byste popsal své silné a slabé stránky?" - "Víte, mojí slabinou jsou asi občasně problémy s rozpoznáním reality - co je skutečné a co ne." "Aha...a jaká je tedy vaše silná stránka?" - "Jsem Batman."

Jak si blondýna představuje krajíček smetánky? Jako pampelišku, která je nakrájená jako chleba.

Přijde Julius Caesar k baru, vztyčí dva prsty a řekne: "Pět piv, prosím."

Rodiče mě vychovali jako jedináčka. To mladšímu bráčkovi dost vadilo.

Co je to? Nejí to. Nepije to a přece to roste? Ceny

Děda vzpomíná: „Když jsem byl malej, dala mi máma dvacku a poslala mě do obchodu.

Přinesl jsem dva chleby, mléko, balíček bombónů, čokoládu, deset vajec, koblihu, litr piva a ještě mi zbylo na kolotoč. Tohle už bohužel není možný. Teď tam maj na každým rohu kamery.“

„Dobrý den, v životopise máte, že umíte rychle počítat.“

„Ano, to je pravda.“

„Tak kolik je 365x8?“

„930.“

„To je špatně!“

„Ale bylo to rychlé!“

Automechanik potká cyklomechanika a stěžuje si:

„Vůbec nestíhám, jsem úplně aut.“

Cyklomechanik ho uklidňuje: „Nemyslete si, jsem taky pořád v jednom kole.“

ZASLECHNUTO VE ŠKOLE

„Nevím jestli to víte, ale můj předek je možná Ferdinand deVerde.“



RECENZE FILMU

V tomto vydání vám nedoporučím knihu, ale film. Strážci galaxie 3. Tenhle film mě po dlouhé době příjemně potěšil navzdory tomu, že poslední dobou se kvalita Marvel filmů výrazně zhoršila.

Film je vtipný, má spád a smysl. Je maličko sprostší a drsnější než předchozí díly, ale vzhledem k situaci s marvelovkami to bylo potřeba. Pro toho kdo neviděl předchozí díly, doporučuji mrknout na ně. (hodit se budou i Avengers), ale určitě to není nějaká nutnost. Fajn nápad co podniknout s rodinou.

Autorka: Johanka Kopcová
Zdroj fotky: Google



4. KVĚTNA