



Školní časopis

Magda Pechová : „Organizace Doors mi umožnila setkat se s lidmi, které nepotkáváte každý den..“

Adam Krampera : „Dělám Věci s úsměvem“

Rozhovor s
prvňáky?
S prváky!

Podle Kristýny Kouklíkové : „Škola nabízí spoustu možností, jak se zdokonalovat“

Martin Bára : „Jsem jak objev objevů veškerých“

Pavlo Khamulyak, 1.A



Str 4 – školní časopis

Str 5 – Představení studentské organizace

Str 6 – Splněný sen
Magdy Pechové

Str 7 – sbírka pro Mirečka

Str 8 - sbírka použitých věcí

Str 9 – Exkurze 4.A



Lucie Vospálková
o výměnném pobytu
na straně 10

Str 11 – Adaptační kurz 1.A

Str 12 – Adaptační kurz 1.B

Str 13 – Atletika Vlašim

Str 14 – Bezpečnostní Den

Str 15 – Den Jazyků



Str 16 + 17 – Jakub Charvát a Vojtěch Hubínek : Prv(ň)áci 2014

Str 18, 19, 20 – Kristýna Kouklíková a Adam Krampera : Maturanti 2015



Str 21, 22 – Gym and Food4everyday

Str 23 Kultura

Str 24 Tips4trips

Str 25, 26 – Jak pečovat
správně o pleť?



Str 27 – ukázka studentských
děl Martina Báry

Str 28 – zamyšlení

Everything ^{what} you can imagine is POSSIBLE

Školní časopis



Školní časopis je novinkou letošního školního roku na naší škole.

Účelem je přinášet každý měsíc nejnovější informace z prostředí školního dění, užitečné rady, zajímavé rozhovory, bohaté rubriky, ankety, soutěže o věcné ceny a mnoho dalších kreativních aktivit.

Školní časopis bude vydáván formou měsíčníku, nové číslo vyjde vždy první školní den v následujícím měsíci – tzn. aktuální číslo za měsíc září vyšlo z poněkud náročných organizačních důvodů s pětidenním zpožděním - 6.října 2014, následující - říjnové číslo vyjde již dle stanovených pravidel 3. listopadu, listopadové číslo pak 1. prosince a tak dále.

Do školního časopisu může přispět kdokoliv : Studenti, učitelé, ale i rodiče a další zaměstnanci školy. V každém čísle bude vyhrazen prostor pro volné, do rubrik nezařaditelné příspěvky, které si zde můžete právě VY uveřejnit.

Školní časopis spadá pod neziskovou organizaci Doors, která působí na naší škole od roku 2013, v rámci této zbrusu nové spolupráce se v průběhu školního roku dočkáte spousty akcí a zábavných školních dnů.

Do týmu školního časopisu hledáme posily a to :

- Něoho, koho baví design textů (práce na titulní straně a celkovém výsledném vzhledu časopisu)
- Něoho, kdo by rád spravoval webové stránky
- NABÍRÁME NOVÉ REDAKTORY – KITÉRIA UPRAVENA – zájemci se mohou přihlásit

na e-mail : tynasnajdrova@seznam.cz či se hlásit u pana učitele Haška



Těšíme se na Vás!

Za tým DOORS Kristýna Šnajdrová, 1.A

D O O R S



Doors - organizace se sídlem při Obchodní akademii Neveklov, která v sobě ukrývá dobrovolníky a dobrovolnice, kteří mají chuť něco změnit.

Vznikla dne 21.10.2013 v rámci projektového týdne a na jejím založení se podílelo bezmála 12 lidí. Dnes však má kolem 40 členů a nepočítaně příznivců, ať už z řad studentů, učitelů nebo i dokonce široké veřejnosti.

Společnost se zapsala do paměti lidem hlavně díky svým aktivitám a akcím, které se zaměřují na pomoc našim spoluobčanům a zvířátkům.

Doors už má na kontě například Neveklovský jarmark, různé sbírky, barevný týden, sponzorství zvířátka a i několik školení ve spolupráci s organizací Člověk v tísni.

Letos tomu bude již rok co společnost pomáhá okolí a co ji popřát?

Snad aby jí to vydrželo, aby měla stále stejné renomé a silného ducha v pomoci jiným.

S NÁMI MÁTE KLIKU!

Tak projděte s námi těmi našimi dveřmi!

za **TEAM Doors David Bosák**



Magdaléna Pechová o svém splněném snu :



Organizace Doors mi umožnila setkat se s lidmi, se kterými se nepotkáte jen tak, každý den. Když pan učitel Hašek přišel s nápadem vytvořit studentskou organizaci Doors během projektového týdne v roce 2013, okamžitě se mi začaly v hlavě sbíhat nápady...

Ve své práci pro Doors jsem se chtěla zaměřit především na postižené děti, opuštěná zvířata a seniory.

Pokud si mám vzpomenout na mé první akce v Doors, vzpomínám ráda na den, kdy jsme připravovali program pro děti v jedné z Mateřských škol v Benešově. Z tohoto dne mám doteď v srdci malou holčičku, která si v životě jistě zažila již spoustu nepříjemných chvílí – narodila se hluchá. Sluch jí nyní pomáhá vnímat speciálně upravené naslouchátko. Na jednu stranu byla tichá, samotářská. Na druhou stranu velice veselá, mazlivá malá princezna. Vzpomínám na ni dodnes.

Jako další z prvních připravovaných akcí bych ráda zmínila Barevný týden. Tato akce mne taktéž velice potěšila a to nejen vysokou účastí mezi studenty, ale především tím, že se zapojil celý učitelský sbor.

Největší a nejdojemnější zážitek za celé mé působení v Doors bylo páteční setkání s malým Mirečkem Piskačem, pro kterého sbíráme ve škole víčka. Mireček je chlapec s velkým srdcem, bojovník, který se nikdy nevzdává a rozdává kolem sebe spoustu radosti a energie. Tato příležitost je pro mne opravdu velice cenná, moc mu děkuji, že jsem si s ním mohla popovídat. Prozradil mi, že by chtěl být policistou ve škole, aby zařídil odpolední spánek pro všechny děti tak, jako ve školce. Velice si vážím Mirečkových rodičů, kteří pro něj žijí celým svým srdcem každý den. Jsou velice milí a velmi sympatičtí. Tento pocit, moci někomu pomoci jsem vždy chtěla zažít a jsem opravdu šťastná, že jsem si svůj sen mohla prostřednictvím Doors splnit.

Závěrem chci vyjádřit veliké poděkování panu učiteli Marku Haškovi a jeho rodině, kteří mi věnovali velkou část svého volného času. Pan učitel mne vždy vyslechl a snažil se mi pokaždé vyjít vstříc.

Děkuji všem učitelům, kteří mne ochotně uvolňovali z hodin a že se vždy v hojném počtu snažili zapojit do našich akcí (například barevných dnů).

Je skvělý pocit, když vaši práci někdo ocení, o to cennější je, když vám přijde vyjádřit svůj obdiv spolužák z vyššího ročníku.

Člověka to donutí nad sebou popřemýšlet, změnit své životní priority a svůj přístup, troufám si říct, absolutně ke všemu.



SBÍRKA VÍČEK pro MIREČKA

Mireček je pětiletý chlapec, který trpí dětskou mozkovou obrnou. Nožičky jej neposlouchají tak, jak by měly a tak musí neustále cvičit aby šel jeho vývoj kupředu. Velice mu pomáhají rehabilitační pobyty, kde cvičí ve speciálním oblečku. Tato léčba je však velmi finančně náročná, Mirečkova rodina ji hradí ze svých zdrojů, neboť pojišťovny na ni bohužel nepřispívají. Proto se rozhodli uspořádat sbírku veškerých pevných víček (např. od PET lahví, nikoliv od jogurtů). Sběrka probíhá i na naší škole, nasbíraná víčka se poté předají rodině, od které je vykoupí firma na recyklaci plastů a získané finance budou použity na Mirečkovu rehabilitaci.

Více o Mirečkovi se můžete dočíst na webových stránkách www.mirekpiskac.cz

Pro nasbíraná víčka je ve škole připravený kontejner, kam je můžete vkládat.

Velice DĚKUJEME všem,
kteří se zapojí do této sbírky!





SBÍRKA POUŽITÝCH VĚCÍ

MATERIÁLNÍ POMOC SOCIÁLNĚ POTŘEBNÝM

DAROVAT MŮŽETE



OBLEČENÍ

LETNÍ ČI ZIMNÍ; DÁMSKÉ, PÁNSKÉ I DĚTSKÉ



LŮŽKOVINY

PROSTĚRADLA, RUČNÍKY, UTĚRKY, ZÁCLONY, POLŠTÁŘE, PŘIKRÝVKY

LÁTKY

MINIMÁLNĚ 1m²

OBUV

VEŠKEROU NEPOŠKOZENOU

HRAČKY

NEPOŠKOZENÉ, KOMPLETNÍ

MENŠÍ ELEKTROSPOTŘEBIČE

FUNKČNÍ



OD: 22.09.2014 DO: 27.10.2014

KAM: OA Neveklov, kabinet Ing. Haška (každou velkou přestávku)

Exkurze 4.A

KRÁLOVSKÁ CESTA

Dne 11. září 2014 se naše třída 4. A vydala na exkurzi do našeho hlavního města Prahy. V rámci německého jazyka jsme všichni podstoupili velice zajímavou cestu, kterou v minulosti využívali čeští králové. Jedná se tedy o Královskou cestu.

Naše výprava začala na stanici metra Malostranská, kde byl určen sraz. Dále jsme se vydali vstříc Pražskému hradu, kam vedlo přesně 100 schodů. První zastávkou našeho výletu byl Pražský hrad spolu s katedrálou Sv. Víta. Zde už nás čekal první výklad a první úkoly, jež jsme měli zadány. Dále jsme prošli Hradčanským náměstím, kde jsme obdivovali modré členy hradní stráže nebo všem známý Schwanzenbergský palác. Z kopce jsme se přesunuli Nerudovou ulicí, kde nás čekal například dům „U dvou Slunců“, až na Malostranské náměstí.

Z Malostranského náměstí jsme zamířili Mosteckou ulicí na dominantu Prahy, Karlův most. Na něm nás čekal další úkol v podobě komunikace v cizím jazyce s turisty, či obchodníky. Po Karlově mostě jsme se dostali až na Křížovnické náměstí, kde jsme obdivovali pražské Klementinum. Jako další jsme procházeli Karlovou ulicí až na Staroměstské náměstí. Zde jsme samozřejmě nemohli vynechat Staroměstskou radnici spolu se Staroměstským orlojem. Důležitou památkou zde byl například Týnský chrám či palác Kinských. Ze Staroměstského náměstí to už byl jen kousek cesty Celetnou ulicí k Prašné bráně a Obecnímu domu. Tady naše exkurze skončila a všichni, plni nových poznatků a spoustu kroků v nohách, se ubírali směrem svých domovů.

Všem se naše exkurze velice líbila a těšíme se na další, jež nás ještě čekají.



David Bosák, 4.A



V sobotu 13.9.2014 přijeli studenti německého gymnázia ve Sprembergu vlakem, očekávali jsme je již v Praze. Po té, co jsme se přivítali, naše kroky vedly po památkách Prahy. Vybrané krásy našeho hlavního města jsme našim hostům představovali pochopitelně v německém jazyce.

Po vyčerpávajícím dni jsme odjeli vlakem do Benešova a každý student si svého hosta ubytoval u sebe doma, seznámil je se členy rodiny a vzápětí proběhla první společná, seznamovací večeře. Následně jsme se vydali představit německým studentům naše město. Týž večer se celá skupina sešla v místním oblíbeném baru, kde si všichni celý večer velmi užili.

Neděle – Familien Tag. Každý student si pro svého hosta připravil individuální program. My jsme vyrazili do vyhlášeného Aquapalace Praha v Čestlicích a posléze se vydali na nákupy do centra Prahy. Tento den byl jeden z nejlepších, opravdu jsem si ho užila.

Pondělí – vyhlídka a těžební důl v Jílovém u Prahy.

Úterý bylo věnováno návštěvě Konopiště včetně Růžové zahrady.

K večeru jsme se vydali na bowling a závěrečnou večeři.

Ve středu jsme šli všichni společně do školy, úkolem bylo zpracovat projekty za celý týden.

Nechybělo samozřejmě loučení, jelikož to byl náš poslední den, pochopitelně se neobešlo bez slz.

Vpodvečer naši noví přátelé odjeli zpět do Německa.

Tento výměnný pobyt byl pro mě velikou zkušeností, zdokonalila

jsem si znalost německého jazyka a poznala spoustu nových přátel.

Neváhala bych tuto akci opakovat. Vřele doporučuji všem!

Lucie Vospálková, 3.A



Adaptační kurz

1.A

V neděli, 14. září se vydala třída 1.A na svou první společnou vícedenní školní akci, na adaptační kurz, jehož cílem bylo co nejvíce utužit třídní kolektiv. Třídenní kurz probíhal v areálu Vojenské zotavovny Měřín.

První den byl věnován sportovním aktivitám, pan učitel Švarc prověřoval naši schopnost komunikace a spolupráce pomocí zábavných her. Po fyzické zátěži nás paní učitelka třídní Ing. Václava Netolická vzala do bazénu, který jsme si moc užívali. K první večeři jsme pojedli řízek a následně jsme se věnovali večernímu programu, například jsme měli za úkol postavit se do kruhu, zavřít oči a poslepu se různě chytit za ruce a poté své zamotané paže rozmotat tak, aniž bychom se pustili jeden druhého. Po skončení večerního programu chata 6 připravila výborné palačinky pro všechny. Pak už jsme se ve svých chatkách chystali k první noci. Předcházely tomu odchyty pavouků doprovázené křikem některých spolužaček.

Vyspali jsme se do slunného rána, posnídali a vzápětí nás přivítali manželé Kašparovi; JUDr. Karel Kašpar a jeho manželka PaedDr. Zdeňka Kašparová, kteří se nám věnovali celý den. Účelem jejich práce bylo bližší seznamování, pochopení vzájemného respektu a upozornění na vhodné chování ve škole, seznámili nás s našimi právy a povinnostmi a popovídali jsme si o drogách. V průběhu dne jsme odpočívali opět v bazénu. Po večeři pro nás manželé Kašparovi společně s paní třídní učitelkou nachystali krásný večerní program, založený na důvěře ke svým spolužákům, ke své třídě. V dalších večerních hodinách jsme hráli bowling, který nás všechny moc bavil. Opravdu krásně strávený poslední večer naší první společné akce.

Třetí a poslední den se nám po snídani opět věnovali manželé Kašparovi, kteří nám dali několik velice užitečných rad. Volili jsme také třídní samosprávu. Po obědě jsme se se svými zavazadly vydali z Měřína pěšky do Jablonné nad Vltavou, odkud jsme autobusem odjeli domů. Na cestu nám svítilo sluníčko a přijížděli jsme-li v neděli jako žák, žák a žák, odjížděli jsme v úterý jako parta lidí, přátel, kteří drží pospolu.



Kristýna Šnajdrová, 1.A



Adaptační kurz

1.B

Dne 16.9. 2014 jsme se, ať už s velkým nebo malým kufrem batohem, sešli ve škole, odbyli si tu čtyři vyučovací hodiny a poté jsme už konečně seděli dobře naladěni v autobuse směr Měřín, kde se měl konat náš adaptační kurz. Cestou jsme zamávali 1.A, které kurz už skončil.

Po rozdělení chatků a ubytování nás čekaly hry na seznamování a panem učitelem Švarcem a Pártlem. Bylo to moc fajn. Následovalo koupání v Měřínském aquaparku, kde jsme si to pořádně užili a odcházeli hladoví a natěšení na večeri.

Když jsme byli všichni najedení, vydali jsme se do lesa pro dřevo na plánovaný táborák a i když to dalo práci, oheň jsme nakonec rozdělali. U táboráku panovala pohodová a přátelská nálada, doprovázená hraním na kytaru a zpěvem.

Ráno byla dobrovolná rozcvička, na kterou se vydali jen dva odvážlivci. Ostatní si užívali co nejvíce teplé postele, ale když byl čas, šli jsme na snídani a s dostatkem nových sil očekávali PaedDr. Zdeňku Kašparovou s jejím manželem JUDr. Karlem Kašparem. Strávili jsme s nimi celý den a dozvěděli se spoustu informací, ať už o sobě navzájem, tak například o drogách nebo našich právech. Mezitím jsme byli zase v bazénu, kde to bylo opět fajn. K večeru jsme pak hráli hru zaměřenou na důvěru, která dopadla úspěšně a nás čekal už jen slíbený bowling, při kterém jsme se všichni moc bavili a bylo to příjemné zakončení našeho adaptačního kurzu.

Ráno jsme už jen dobalili poslední věci a vydali se na asi 2 km dlouhou cestu do Jablonné, odkud jsme se pak rozjeli domů.

Odnesli jsme si spoustu skvělých vzpomínek a stali se z nás dobří kamarádi.

Lucie Jará, 1.B



ATLETIKA

Z organizačních důvodů Vám v tomto čísle nemůžeme přinést podrobnou reportáž celého dne, stráveného ve Vlašimi na atletických závodech.

V průběhu měsíce října bude vše napraveno a tak se na informace o úspěšnosti našich atletických reprezentantů můžete těšit v říjnovém čísle.

Díky nastalému nepříjemnému problému můžeme otisknout více fotografií. Podívejte se, jak reprezentovali žáci prvních ročníků poprvé svou novou školu.



LAURA ŠŤASTNÁ 1.A



TEREZA TOUŠOVÁ, 1.A



PAVLO KHAMULYAK, 1.A



Bezpečnostní den

V pátek dne 19.6.2014 proběhla na naší škole akce s dlouholetou tradicí s názvem Bezpečnostní den.

Ráno byla akce zahájena cvičnou evakuací. Poté nás navštívili členové záchranné služby středočeského kraje, kteří nás seznámili s ošetřením častých úrazů. Prakticky jsme si vyzkoušeli resuscitovat malé miminko i dospělého člověka na resuscitačních panácích.

Později ve třídách jsme se věnovali mimořádným životním situacím, vyráběli jsme evakuační zavazadla a plnili zajímavé úkoly formou testů a her.

Celá akce byla velice vydařená.





Den JAZYKŮ



V úterý 23. 9. 2014 se na naší škole konal den jazyků. Studenti 1. – 4. ročníků se v průběhu předešlého týdne měli možnost zapsat do předem dle ročníků rozčleněných skupin. Každá skupina symbolizovala určitý stát. Úkolem družstev bylo, co nejvíce představit stát, ke kterému se zapsali. Týmy byly povětšinou složeny vždy ze dvou zástupců z ročníku. (2 studenti z 1. roč., 2 studenti z 2. roč., 2 studenti ze 3. roč. a 2 studenti z maturitního ročníku.)

Studenti měli za úkol představit stát v cizím jazyce, secvičit živý obraz a připravit ochutnávku typických jídel.

Družstva byla hodnocena odbornou portou – učitelským sborem.

Všechny týmy prezentovaly velice pěkné a originální nápady. Vyhrát však může jen jeden, porotci udělili nejvíce bodů studentům z týmu HAWAI, kterým náleží zasloužené prvenství. **Gratulujeme!**



Prváček 2014

Na devět let strávených na základní škole už teď můžeme jen vzpomínat. První ročník na střední škole je pomyslný start nové etapy našich životů. Začínáme znovu se zcela čistým štítem. Máme svou budoucnost v rukou. **Teď už je to jen na nás.**

V letošním roce se pro žáky otevřely čtyři obory, které byly rozděleny do dvou tříd.

Třída 1.A se soustředí na informatiku a cizí jazyky. Do 1.B pak chodí žáci, kteří si jako svůj obor vybrali buď ekonomické lyceum či sportovní management.

O své pocity z nového prostředí se s námi podělili studenti - Jakub Charvát z 1.B a Vojtěch Hubínek z 1.A.



Jakub Charvát, 1.B



Vojtěch Hubínek, 1.A

1) Ze které základní školy jsi přišel, jak na „základku“ vzpomínáš?

Jakub: Přišel jsem z Čerčan a mám jen pozitivní vzpomínky.

Vojtěch: Přišel jsem ze ZŠ Jiráskovy v Benešově, vzpomínám na ní dobře, základy jsem si odtud odnesl.

2) Proč sis vybral právě tuto školu?

Jakub: Líbila se mi a je v pohodě s dojížděním.

Vojtěch: Znáš tu dost lidí a říká se, že je to fakt dobrá škola.

3) Jaký sis vybral obor a proč?

Jakub: Vybral jsem si sportovní management, protože mám rád sport.

Vojtěch: Informatiku, protože mě to baví a v budoucnosti bych chtěl v tomhle oboru pracovat.

4) Líbí se ti ve škole? Co se ti líbí a co ne? Co bys změnil?

Co říkáš na chod školy, její vybavení, atmosféru, co tě nejvíce zaujalo?

Jakub: Líbí se mi, že se škola zapojuje do mnoha akcí. Nelíbí se mi - moc mi nechutná jídlo. Chodím sem krátce, takže bych prozatím nic neměnil. Chod školy se mi zdá v pohodě, vybavení též, atmosféra je velmi dobrá. Zaujala mě organizace Doors, která pomáhá lidem a zvířatům v nouzi.

Vojtěch: Hodně se mi líbí design a vybavení celé školy. Nelíbí se mi, že vyučování začíná v 7:45, více by mi vyhovovalo začínat v 8 tak, jak jsem na to byl zvyklý na základce. Zaujala mě materiální vybavenost a kvalitní učitelé.

5) Je učení náročné?

Jakub: Ačkoliv nejsem studijní typ, tak trochu náročné je, ale stačí se zeptat jakéhokoliv učitele a hned to, co chci vědět nebo mě zajímá, vím.

Vojtěch: Není to zrovna moc lehké, ale dá se to.

6) Jakého cíle bys chtěl v životě dosáhnout, co bys chtěl dělat?

Jakub: V budoucnosti se chci věnovat něčemu, co se točí kolem sportu.

Vojtěch: Chci tu střední dodělat – odmaturovat. Potom bych rád pokračoval ve studiu na vysoké škole.

7) Věnuješ se mimoškolním aktivitám, které organizuje škola?

Jakub: Ano.

Vojtěch: Ano, hraju tu floorball.

8) Čím se ve škole řídíš?

Jakub: Projít a odmaturovat!

Vojtěch: Nedokážu říct, čím se řídím, snažím se mít dobré známky.

9) Jaký je tvůj oblíbený předmět, oblíbený učitel?

Jakub: Mám rád tělocvik a můj oblíbený učitel je náš třídní, Mgr. Michal Švarc.

Vojtěch: Shrnuto v jednom – tělocvik s panem učitelem.

Rašovským.

10) Jaký máš názor na novou třídu?

Jakub: Myslím si, že jsme si sedli.

Vojtěch: Jsme dobrý kolektiv a doufám, že naše parta vydrží tak, jak je po celou dobu tady.

**Děkuji klukům za rozhovor
a přeji mnoho štěstí a úspěchů na nové škole!**

Maturant 2015

„Dělám věci s úsměvem“

Středoškolská léta se jim pomalu chýlí ke konci, maturita se neúprosně blíží a čtyři roky strávené na této škole budou za pár chvil jen vzpomínkou na důležitou etapu studentských let.

Jak se za nimi ohlíží studenti maturitního ročníku Kristýna Kouklíková a Adam Krampera?

Kristýna Kouklíková, 4.B



Adam Krampera, 4.A



1) Proč sis před čtyřmi lety vybral/a právě tuto školu?

Kristýna: Obchodní Akademii jsem si vybrala, protože mne zaujal obor management ve stavebnictví a vyhovuje mi i to, že mám školu v místě bydliště.

Adam: Zajímám se o ekonomiku a tato škola byla relativně blízko mého bydliště. Navíc je pěkně vybavená.

2) Jaký studuješ obor a myslíš, že jsi zvolil/a správně?

Kristýna: Zvolila jsem si obor podnikání ve stavebnictví. Doufám, že jsem si vybrala *správně*, stavařina mě baví.

Adam: Ekonomické lyceum - myslím, že ano.

3) Budeš po absolvování střední školy pokračovat dále ve studiu? Popř. v oboru, kterému jsi zde studoval/a?

Kristýna: Ano, chtěla bych zkusit jít dál, za to člověk nic nedá a za zkoušku to snad stojí! Chtěla bych se držet oboru.

Adam: Určitě půjdu na vysokou školu, pravděpodobně s ekonomickým zaměřením.

„škola nabízí spoustu možností se zdokonalovat“

4) Jak bys zhodnotil/a uplynulá školní léta na této škole?

Kristýna: Určitě to za to stálo, něco mi to dalo, nejen nové vědomosti ale i zkušenosti.

Adam: Učitelé nás naučili spoustu nových věcí a troufám si říci, že nám velká část v hlavách zůstala. Každopádně ve škole je sranda a dobře se v ní o přestávkách hraje na notebooku či mobilu.



5) Jaká je tvá představa o budoucím povolání?

Kristýna: Tolik jsem o tom zase nepřemýšlela, možná něco, co se týká designu.

Adam: To zatím nevím, nejspíše podnikat, jen nevím v jaké oblasti.



6) Ze kterých předmětů budeš maturovat? Který předmět jsi měl/a na škole nejraději a který naopak ne?

Kristýna: ČJ, LIV, ANJ, pozemní stavitelství. Nejraději mám asi pozemní stavitelství a angličtinu. Méně ráda mám ekonomické předměty a němčinu.

Adam: Budu maturovat z EKO, AJ, ČJ, LIT a možná i UČE. Nejradši mám předměty s panem učitelem Brdkem a Pártlem, i když mi ta matematika moc nejde. Nemám rád němčinu a to je asi tak vše.

7) Jaký je tvůj názor z pohledu maturanta/ky na kvality školy?

Kristýna: Podle mého názoru nám škola nabízí spoustu možností se zdokonalovat a je na velmi dobré úrovni.

Adam: Dal bych ji tak 85%.

8) Co se ti ve škole nejvíce líbilo, na co budeš rád/a vzpomínat a co bys naopak chtěl/a změnit?

Kristýna: Nejvíce asi celkový příjemný a moderní vzhled školy, jak zevnitř tak z venku, jinak to, že škola není tolik velká, tudíž se všichni tak nějak známe a tvoříme fajn kolektiv. Vzpomínat budu určitě na určité úspěchy a na zážitky, nejspíš není nic, co by mě teď napadlo a co by vyloženě změnu potřebovalo.

Adam: Školní výlety byly bezpochyby skvělé, dále se mi líbily hodiny s paní Singrovou před dvěma a třemi lety. Budu rád vzpomínat asi na všechny učitele a učitelky, i když nám občas dávají pěkně zabrat (nebo my jim).



Zdroje obrázků:

<http://www.nasepenize.cz/podpora-v-nezamestnanosti-kolik-muzete-ziskat-11506>

<http://www.design4.cz/index.php/poskytovane-sluzby>

<http://foto.dama.cz/foto.php?f=529502>

„hlavně dodělat maturitu“

„hlavně nic moc neřešit“



9) Je nějaké heslo, kterým se řídíš?

Kristýna: Jít dál a hlavně dodělat maturitu, takže NEVER BACK DOWN!

Adam: Hlavně nic moc neřešit. Dělán věci s úsměvem a jen tak z lehka pim - pam.

<http://www.loupak.cz/obrazky/vlastni/170346/?order=new>

10) Je něco, co by jsi vzkázal/a studentům prvních ročníků?

Kristýna: Nevěšte hlavy, nevzdávejte to a držím palce, Ať se daří!

Adam: Ať se se sebou hlavně něco dělají i po fyzické stránce, **trénujte tvrdě** a hněte s tím závažím!

Děkuji Kristýně a Adamovi za milý rozhovor

a přeji hezké prožití posledního školního roku s úspěchem u maturity!

Server krásná.cz radí, jak se učit na maturitu:

HUDBA: Některým lidem pomáhá, když si při učení zapnou hudbu. Někteří naopak potřebují hrobové ticho. Ale za vyzkoušení to stojí.

PIŠ SI TO: Také pomáhá, když si zapisuješ to, co se potřebuješ naučit. Piš si stále dokola vzoreček, rovnici, nebo prostě tu větu, co musíš umět, dokud si ji nezapamatuješ. A když si vezmeš hezky barevnou propisku, jistě ti to půjde lépe.

VANA: Někteří lidé tvrdí, že jinde, než ve vaně, se nic nenaučí. Za vyzkoušení nic nedáš.

PŘEŘÍKÁVAT: Nejúčinnější a nejpoužívanější technikou učení je přeřikávání vět nahlas.

ZKOUŠENÍ: Poté, co se toho trochu naučíš, se můžeš nechat vyzkoušet od rodičů, nebo třeba kámošky. Nebo si vytvoř sama test a zjisti, co si pamatuješ.

PROSTŘEDÍ: Určitě ti pomůže uklizené prostředí, pozitivní barvy v pokoji a celkově pohodlí. Takže se uč třeba v posteli.

ODMĚNA: Zkus si něco slíbit! Když si řekneš: když se naučím tohle, tak pak půjdu na zmrzlinu, ven s kámoškou nebo do obchodu na nákupy. A jasně, že odměnou ti bude i dobrá známka.

ROZPTÝLENÍ: Nejhorší je, když tě něco rozptyluje. Například televize, mobil či notebook. Když tyhle věci ve tvé blízkosti nebudou, tak se snad něco naučíš.

ZAPOJ MOZEK: Zkus si přestavit, jak to asi probíhá. Zkus zapojit mozek a přeřikat látku vlastními slovy. Kromě toho, že to pochopíš, při zkoušení učitel ocení tvůj zájem.

ŠKOLA HROU: Rýmuji se slova? Vytvoř básničku, rýmy, přirovnání nebo snad písničku s tanečkem.

O SAMOTĚ: Učit se v místnosti plné lidí? Někdy nemáš na výběr, ale raději si najdi nějakou komůrku, kde budeš o samotě.

NENERVUJ SE: Take it easy! Podzimní listí to jistí. (Pouze pro lajdáky, kteří nedají maturitu v jarním termínu)

Každý má svou vysněnou postavu.

A většinou nesníme o pivních bříchách, **nýbrž o pořádném** pekáči buchet.

Udržet si správnou linii není tak náročné, **stačí dodržovat** pár základních zásad.

Nejdůležitějším bodem je téma **Správné stravování**, kterému se budeme věnovat dnes.



1. Jezte menší porce pravidelně během dne

Vyvarujte se konzumaci pouze tří velkých jídel během dne. V ideálním případě se snažte jíst každé tři hodiny. Pomůže Vám to **zrychlit Váš metabolismus a budete se cítit během dne méně hladoví než obvykle.**

2. Dopřejte si každý den kvalitní protein

Kuřecí prsa nebo jiné libové maso jsou skvělým zdrojem bílkovin. **Při trávení proteinů naše tělo spálí více kalorií ve srovnání se sacharidy nebo tuky a to díky štěpení bílkovin na jednotlivé aminokyseliny.** Navíc Vás to **udrží po delší dobu syté** a pomůže Vám to vybudovat kvalitní svalovou hmotu.

3. Konzumujte dostatek vlákniny

Většina sacharidů, které během dne sníte, by měla obsahovat vysoký podíl vlákniny. Proto **jezte více zeleniny, ovoce a celozrnné pečivo.** Při trávení totiž vláknina absorbuje vodu, což vede k zvětšení jejího objemu a udrží Vás to déle sytými. **Vláknina také kontroluje výkyvy hladiny cukru v krvi a to Vám umožní spálit více tuků.**

4. Omezte příjem cukrů

Jedním z častých důvodů, proč jsou lidé obézní je, že konzumují hodně sladkostí, různých pochutin a limonády. Proč je to tak špatné? Naše tělo po jídle začne trávit živiny, které jsme mu dodali. Z těchto živin bere energii, nejprve ze sacharidů, poté z bílkovin a nakonec z tuků. **Pokud pijeme sladké limonády obsahující cukry, tak tělo získává energii opět ze sacharidů a k tukům se ani nedostane.**

5. Konzumujte přiměřené množství tuků

Když mluvím o tucích, tak myslím zdravé tuky, které jsou obsaženy v sezamových semínkách, mandlích, olivové oleji, vejcích nebo také v avokádu. Tyto tuky jsou pro náš organismus důležité. Na druhou stranu se **pokuste vyvarovat nezdravých nasycených tuků, jako je máslo, margarín nebo tuk okolo masa.**

6. Pravidelně po celý den doplňujte tekutiny

Je **velice důležité pít dostatek tekutin, zvláště když cvičíte.** Jen nepatrný nedostatek vody může ovlivnit Váš výkon při cvičení. Pokud chcete zhubnout a vypadat svěží, tak nejlepší volbou je čistá voda z kohoutku. **Denně vypijte půl litru na každých deset kilo své váhy. Nečekejte, až dostanete žízeň, to znamená, že jste již dehydratováni!**

Největší hloupostí je držet bezhlavé diety. Ve věku studenta střední školy se tělo stále vyvíjí a potřebuje dostatek živin.

Hladovění způsobuje sklony k následnému přejídání.

SNÍDANĚ je základ dne

Fitness MUG CAKE

50g rozmixovaných ovesných vloček

1 vajíčko

1/2 banánu

1 lžička tvarohu

(1 lžička prášku do pečiva)

2 lžičky kokosu, skořice nebo proteinu

2 lžičky vody

Všechny přísady smíchejte v hrnku nebo misce a vložte na 4 minuty do mikrovlnky.

Po vytažení je vhodné kombinovat je s ovocem či přírodními sirupy.



Lívance

½ hrnku ovesných vloček

½ hrnku tvarohu

½ hrnku mléka

½ hrnku vaječných bílků

¼ lžičky prášku do pečiva

¼ lžičky skořice

¼ hrnku mraženého nebo čerstvého ovoce

½ hrnku kokosu, skořice nebo proteinu

Všechny přísady smícháme. Pokud je těsto příliš husté, přidejte více mléka.

Lívance tvořte na rozpálené pánvi bez tuku.

Hotové lívance můžeme přelít medem a přidat například ořechy, ovoce apod.

!Tip : část ovoce si můžeme dát stranou, rozmixovat, smíchat s tvarohem a následně použít jako ovocný přeliv na lívance



<http://www.kompavacz.cz/fitness-recepty/obedy-sladke-fitness/livance-s-dvrti-a-proteinem.html>

Věděli jste že..

Olivový olej patří správně do studené kuchyně? Při nadměrném užívání olivového oleje v teplé kuchyni může působit jako jed.

kultura

Mezinárodní festival Zlatá Praha **5. října 10:00 - 8. října 2014 21:00**

Palác Žofín

Slovanský ostrov 226

Praha 1

Vstupné ZDARMA!!



Struny podzimu - 19. ročník
mezinárodního hudebního
festivalu

<http://www.strunypodzimu.cz/>

Elena Steiner - výstava Body Talks
. října 19:00 - 4. ledna 2015 20:00

Art Salon S Tančící dům

Jiráskovo náměstí 6

120 00 Praha 28

<http://www.artsalons.cz/>

Vstupné/student – 120Kč/60Kč



Tipy na kino : <http://www.kinobox.cz/premiery/kino>



Tips4Trips



1) Rozhledna ŠPULKA

<http://www.rozhlednaspulka.cz/kontakt/>



3) Výstava Stíny paměti aneb putování po stopách vojenských letadel

3. října - 2. listopadu 2014

<http://www.stinypameti.cz/exhibition/>



2) Havelské posvícení v Radotíně **11.**

- 12. října

www.mcpraha16.cz



Designblok 2014 Prague Design and Fashion Week - Dny designu v Praze **7. října - 12. října 2014**

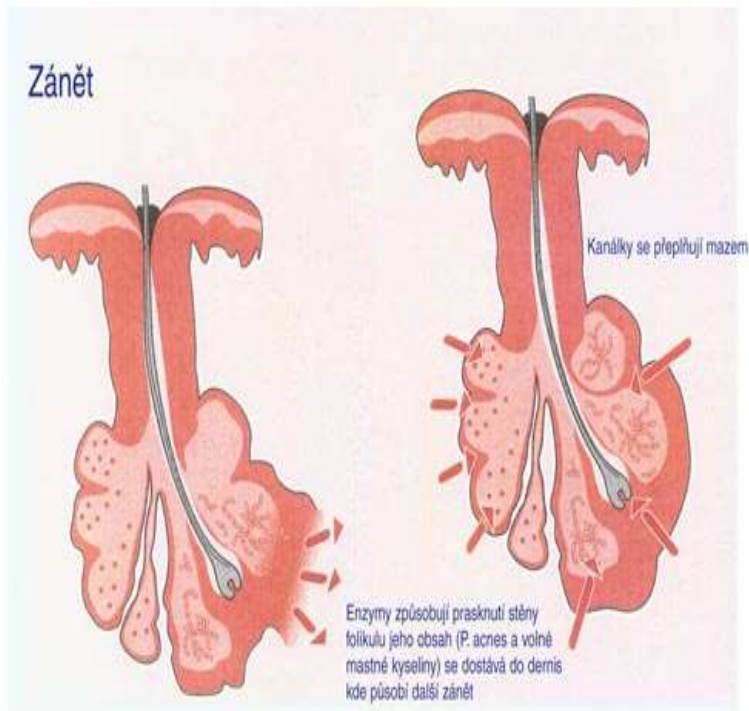
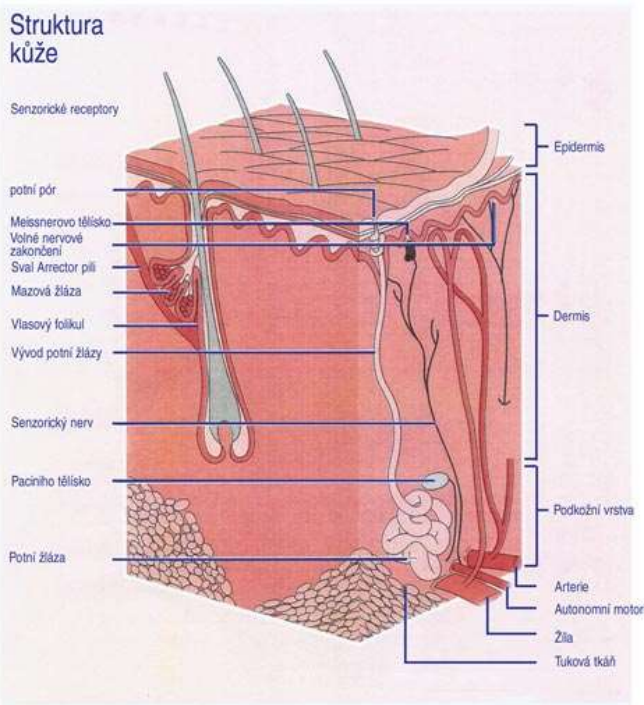
4) Festival africké kuchyně v Náprstkově muzeu **11. října 11:00 - 12. října 2014 18:00**

<http://www.nm.cz/Naprstkovo-muzeum/Akce-NpM/Festival-africke-kuchyne.html>



O problematice pleti s MUDr. Pavlou Navrátilovou:

AKNÉ



Akné je velice častou kožní chorobou, vyskytuje se nejčastěji v období dospívání. U mužů dochází častěji k těžším formám onemocnění.

Vyskytuje se na obličeji, krku, ramenou, horní části hrudníku a na zádech.

Akné obvykle po 20. roce věku samo ustupuje. Může však přetrvávat i déle. Zvláště v období puberty může vyvolávat značné psychické problémy.

Jak akné vznikne?

Akné postihuje chlupový folikul a s ním spojenou mazovou žlázu mající společný vývod. Na vzniku akné se podílejí 4 základní faktory:

1) zvýšená tvorba mazu - je způsobena vlivem mužských pohlavních hormonů (androgenů), v dospívání se zvyšují jejich hladiny, dochází ke zvětšení mazových žláz a větší tvorbě mazu, následkem je zvýšené maštění kůže

2) zvýšená produkce rohoviny - ta ucpává vývod folikulů jako rohovinová "zátka", maz a rohovina se hromadí za překážkou a vedou k rozšíření vývodů a vzniku nezánettivých projevů akné - komedonů

3) pomnožení bakterií - nadměrné množství mazu vytváří příznivé prostředí pro bakterie zvané *Propionibacterium acnes*, které přispívají tvorbě komedonů a zánětů

4) zánět - dochází k němu po prasknutí stěny folikulu - vzniká zrudnutí, otok a bolest

Co mohu pro sebe udělat sám?

- **Budu pravidelně pečovat o svou pleť**

- **Nebudu přehánět mytí obličeje.**

Stačí 2-3x denně, při častějším mytí (zvláště běžným mýdlem) je kůže nadměrně vysušována a tvorba mazu se dále stupňuje. Doporučuje se nepoužívat mýdlo ale speciální čistící přípravky (gely, vody) pro problematickou mastnou pleť.

- **Budu používat kosmetiku**

případně dekorativní kosmetiku určenou **pro problematickou mastnou pleť.**

Mnohé přípravky, tzv. léčebnou kosmetiku zakoupíte např. v lékárnách.

Obsahují látky, působící proti zánětu a omezují množení bakterií, také uvolňují rohovinou ucpané vývody folikulů, odlučují vrchní odumřelé rohové buňky kůže.

- **Nebudu vymačkávat a seškrabávat jednotlivé zánětlivé projevy.**

Dochází tak k drobným poraněním kůže, která se mohou zhojit jizvičkou. Lze provádět velice šetrné mechanické vytlačení obsahu otevřených komedonů s následným ošetřením dezinfekčním přípravkem (nejlépe ponechat na odbornou péči kosmetičky).

- **Budu jíst zdravou, vyváženou stravu s dostatkem tekutin.**

Alkohol, nikotin a především drogy akné zhoršují.

- **Budu dbát na dostatek pohybu**



www.aknelinka.cz

&Mudr.Pavla
Navrátilová



Zamotaní

Proplétám se,
jak těsto
na vánočky a
housky.
Motám se.
Jak ty,
Zpitý ve frontě na
pamlsky.
Splétám se,
jako Slunce
paprsky,
co tě ranní.
Zašmodrchávám se,
jak tkaničky od bot,
jak sluchátka.
Splácám se
dohromady,
Jako peří v bahně
za svítání.
Ale tu kliku stejně
nestisknu
A dveře neotevřu.

Proměny

Nastaly změny.
Zhaslo světlo,
Mění se v tmou,
Tma ztmavla
náhle.
Sýček si táhle
Ze stromů houká.
Z hrobů svých
vstávám,
jak puzzle se
skládám.
K obzorům svým
se nedostanu,
V bahně se
plácám
a tam zůstanu.

Jsem

Jako bublinky jaru,
Jak bublifuk co
praskáš.
Jsem jako rány bez
příčiny,
Rány hromotluků,
Fialový modřiny..
Jsem jako zář
v oknech hotelů,
Co nikdy nezhasne
najednou.
Vlk samotář,
Co radí se s radou
bezradnou.
Jsem jak objev objevů
veškerých,
Co neztratí se v čase.
Jsem jak smrt.
Potichu vetřelý.
Tak vytrácím se..
Zase.

Martin Bárta,
1.A



Nikdy se nebojte být za blázna,
protože to jsou lidé,
kteří jdou cestou,
kterou by **nikdo** nešel,
aby našli něco,
co **nikdo** nemá.

**Na začátku jste za blázna,
na konci za odvážného.**

Raego

Na co se můžete těšit v měsíci ŘÍJNU?

27. – 29. 10. 2014 – PODZIMNÍ PRÁÁÁÁÁZDNINY!

30. 10. – 31. 10. 2014

– ZÁJEZD DO SALZBURGU

- Zájemci se mohou hlásit u pí. uč. Netolické do 15. 10. 2014

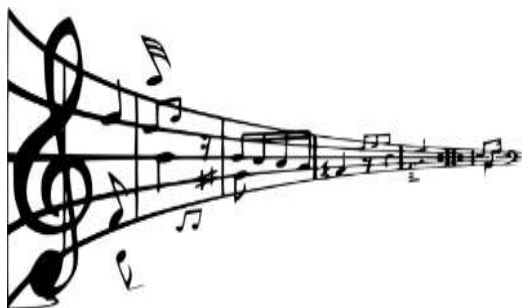
- Záloha : 1000 Kč ,--



<http://www.zuscnt.estranky.sk/clanky/aktualne-informacie/skolske-prazdniny.html>

V příštím čísle školního časopisu se můžete těšit na představení nových členů redakčního týmu, chystáme aktuality ze školy, napravíme Atletiku, přineseme reportáž z projektu Off We Go – Španělsko, přiblížíme si hudební skupinu High Hopes, nahlédneme mezi chystané projekty týmu Doors, opět vyzpovídáme studenty i učitele, nebudou chybět ani rubriky, stránka volná právě pro Vás, začneme se připravovat na Vánoční dobu a mnoho dalšího..

<http://nabitek-bydleni.hyperinzerce.cz/samolepky-pici-dekorace/inzerat/5099143-vanocni-samolepka-nejen-na-sko-santa->



Říjnové číslo vyjde : 3. listopadu 2014

Školní časopis pro Vás připravili :



Šéfredaktorka

**Kristýna
Šnajdrová**

tynasnajdrova @seznam.cz



Magdaléna Pechová – o Doors

David Bosák – reportáž z exkurze

Lucie Vospálková – reportáž výměnný pobyt

Lucie Jará – reportáž z adaptačního kurzu 1.B

Jakub Charvát - rozhovor

Vojtěch Hubínek - rozhovor

Kristýna Kouklíková - rozhovor

Adam Krampera - rozhovor

Mudr. Pavla Navrátilová – problematika AKNÉ

Martin Bára – ukázky básní

Chceš i TY přispět něčím zajímavým do příštího
čísla?

Neváhej kontaktovat naše redaktory!
Své nápady, návrhy a názory můžete i anonymně
vhazovat do schránky u nástěnky školního
časopisu.

Děkujeme, že čtete náš školní časopis.



Everything what you can imagine **is**
possible

Obchodní Akademie Neveklov, Školní 303, Neveklov 257 56

www.oaneveklov.cz