

*barva tohoto čísla je zároveň barva roku 2023 - viva magenta

Ahoj! Vítejte u prvního čísla školních novin tohoto kalendářního roku! Pokud stresujete po prázdninách s písemkami nebo jinými náročnými situacemi, přečtěte si další článek o seberozvoji, tentokrát s tématem jóga. Pokud ale jóga pro vás není to pravé ořechové, zkuste třeba článek o novém prezidentu republiky nebo o olympiádě mládeže. Kromě toho si můžete přečíst i rozhovor s paní profesorkou Šoferovou. Na poslední straně vás opět čeká luštěničko proti dlouhé chvíli, tak neváhejte a začněte číst.

LARA MACUROVÁ, 4. A

NA CO SE MŮŽETE V TOMTO ČÍSLE TĚŠIT?

- 02** Po stopách sportovních akcí
- 04** Rozhovor s paní profesorkou Šoferovou
- 05** Hlava státu
- 06** #yogaislife
- 07** Piškvorky
- 08** Stránka nepozornosti

Do stopách sportovních akcí

S počátkem nového roku se událo několik zajímavých sportovních událostí. Pojdme si tedy zrekapitulovat všechny zásadní momenty v nynějším roce.



Rekordman Jágr

Jaromír Jágr se stal novým lídrem historické tabulky kanonýrů, která počítá trefy z profesionálních soutěží a reprezentace. Šéf kladenského klubu se o rekord v této neoficiální statistice dělil s Wayneem Gretzkym, než v Třinci vstřelil 1099. gól kariéry. Přestože Jágr oslavil nedávno jedenapadesáté narozeniny, stále nastupuje v české nejvyšší hokejové extralize za Kladno. A rozhodně není jen do počtu! Forvard Rytířů bojuje se svým týmem o záchranu extraligy a slavná „šedesát osmička“ připsala během jednadvaceti zápasů již jedenáct kanadských bodů. Jedná se opravdu o úctyhodný počin.

Olympiáda dětí a mládeže

Jubilejní dvacátý ročník Olympiády dětí a mládeže se uskutečnil v Královéhradeckém kraji. Přes tisíc sportovců soutěžilo celkem v šestadvaceti disciplínách. Konečným vítězem se stal domácí Královéhradecký kraj, který získal celkem jedenatřicet medailí (10 zlatých, 13 stříbrných a 8 bronzových). V těsném závěsu pak skončil celek z Moravskoslezského kraje, jenž získal dvaadvacet cenných kovů. Mládež z našeho regionu například získala zlatou medaili v ledním hokeji. Narodil se snad v našem kraji nový Jaromír Jágr?

Australian Open

Srbský tenista Novak Djokovič ve finále Australian Open přehrál řeckého protivníka Stefanose Tsitsipase 3:0 na sety a oslavil tak 22. grandslamový titul, čímž vyrovnal dosavadního rekordmana Rafaela Nadala. V Melbourne se jednalo o Djokovičovo desáté vítězství celkově.

Mezi ženami zvedla nad hlavu pohár běloruská tenistka Aryna Sabalenková. Jednalo se o její první grandslamové vítězství.



Ve čtyřhře naopak nezůstaly pozadu naše české tenistky Barbora Krejčíková s Kateřinou Siniakovou, které si již posedmé připsaly grandslamový úspěch. Češky jsou navíc teprve čtvrtým párem v historii, který ovládl čtyři grandslamy v řadě.

Biatlon

Během měsíce února můžeme sledovat také mistrovství světa v biatlonu. Pořádající zemí pro tento turnaj bylo již podruhé Německo, konkrétně městečko Oberhof. Dosavadní výsledky hovoří zcela jasně pro norský národ, konkrétně pro tahouna Johannese Thingnese Boeho, jenž ve všech prozatímních závodech získal zlato. Za český národ soutěží deset sportovců v čele s Michalem Krčmářem a Markétou Davidovou.

Mistrovství světa v házené

Ve druhé polovině ledna se uskutečnilo také mistrovství světa v házené. Hostujícími zeměmi bylo sousední Polsko a Švédsko. Tohoto turnaje se zúčastnilo celkem 32 národních výběrů. Češi se bohužel nekvalifikovali. Obhájci titulu z roku 2021 (*ve roce předchozím se turnaj neuskutečnil – pozn. red.*) z Dánska dokázali obhájit svůj triumf. Dánové ukázali, že vládnou v tomto sportu celému světu a navíc jako první v historii vyhráli tři mistrovství světa v řadě.

Super Bowl

Den před Valentýnem, tedy 13. 2., se odehrál tzv. Super Bowl. Super Bowl je finálový zápas NFL, a tedy nejdůležitější událost v americkém fotbale. Tento sportovní svátek má obrovský společenský přesah, proto patří mezi nejsledovanější akce v celém světě. Vítězi Super Bowl LVII se stali hráči Kansas City Chiefs, kteří ve finále porazili Philadelphii Eagles 38:35. Získávají tím třetí titul v klubové historii.

Všechny aktuality jsou k datu 18. 2. 2023.

JAKUB VANĚČEK, 4. B

Rozhovor s paní profesorkou Šoferovou

Kde jste vyrůstala a co jste studovala?

Vyrůstala jsem v okolí Frýdlantu, na Nové Vsi, v krásném prostředí Beskyd. Studovala jsem nejdříve na základních školách na Nové Vsi a ve Frýdlantu, potom tady na zdejším gymnáziu.

Máte nějaké sourozence?

Mám jednu sestru.

Jaké jsou Vaše koníčky?

Z koníčků tanec, potom má rodina, ta je mým největším koníčkem. A dál turistika, nejraději chodím na Smrk, je tam klid, není tam tolik turistů jako na Lysé hoře, takže ideální.

Jakou posloucháte hudbu?

Momentálně nejčastěji dětské písničky – Míša Růžičková a spol. (smích)

Kam jste se vždycky chtěla podívat?

Do Afriky na safari.

Učila jste na nějakých jiných školách?

Ano, učila. Učila jsem na základních školách, pak jsem přešla na gymnázium do Ostravy a teď jsem tady.

Na jaké škole se Vám nejvíce líbilo?

Já myslím, že každá škola pro mě byla určitá životní zkušenost.

Jaké je Vaše oblíbené jídlo?

Halušky s brynzou.

Je něco, co by do Vás nikdo neřekl?

No... napadá mě, že jsem výbušná. Myslím, že doma by to mohli potvrdit.

Jaká jste byla studentka? Vidíte se v některém z Vašich žáků?

Jako studentka jsem byla hodně poctivá, taková trošku šprtka. V kom se určitě nevidím, je moje starší dcera, protože věčně bojujeme s pokrčenými sešity a se zapomínáním úkolů, tak to vybuchuji (smích). A z mých studentů... myslím, že tady je spousta pečlivých studentů.

Kdybyste nebyla učitelka, čím byste byla?

Lékařkou, baví mě práce s lidmi a je to smysluplná práce.

VIKTORIE MACUROVÁ, 2. A

ELIŠKA ŘÍHOVÁ, 2. A



Hlava státu

Petr Pavel byl nedávno zvolen v pořadí již čtvrtým českým prezidentem. V čem spočívala jeho kampaň? Jaký je jeho názor na roli prezidenta? V tomto článku naleznete odpovědi nejen na tyto otázky. Nejdříve si ale pojďme připomenout jeho předchůdce.

Dramatik, disident, člověk, který bojuje proti režimu. Takto byl znám náš první prezident, ještě než se dostal do funkce. Během svého prezidentského období se zasloužil o vstup České republiky do Severoatlantické aliance a velmi prosazoval přijetí naší země mezi státy Evropské unie. S ostatními zeměmi navázal dobré mezinárodní vztahy, podporoval kulturu, demokracii a vzdělání. Můžeme si ho pamatovat jako slušného člověka s heslem *Pravda a láska vítězí nad zlem a nenávisť*. Řeč není o nikom jiném než o **Václavu Havlovi**, který byl prezidentem celkově třináct let (1989-2003) a zemřel v roce 2011.

Jako druhý nastoupil na pozici hlavy státu Václav Klaus. Dříve působil jako předseda vlády. Během tohoto období proběhla u nás významná ekonomická reforma. Majetek státu přecházel do soukromého vlastnictví, s čímž se ruku v ruce začalo rozvíjet i podnikání. **Václav Klaus** byl také významnou vysokoškolskou kapacitou v oborech ekonomie a finance.

Všichni jsme zažili našeho třetího prezidenta. **Miloš Zeman**, ekonom a obratný politik. Stal se prvním prezidentem zvoleným přímou volbou lidu, a to hned dvakrát za sebou. Nedávno se s námi občany rozloučil při svém vánočním projevu slovy: „Sbohem a šáteček.“

Tímto se dostáváme k **Petru Pavlovi**. Bývalý armádní generál a předseda vojenského výboru NATO. Vyhrál první, a jak jistě víte, i druhé kolo letošních voleb. Jeho největším protivníkem byl bývalý premiér Andrej Babiš, který však nakonec skončil na druhém místě s rozdílem necelých devět set šedesát tisíc hlasů. Jejich kampaně byly zcela odlišné. Jedna se zakládala na míru, druhá prosazovala klid a řád. Petr Pavel byl opakovaně kritizován za své bývalé členství v komunistické straně. Za svou minulost se omluvil a náležitě ji objasnil. V jednom ze svých projevů zmínil, že si přeje, aby se politika opět stala službou lidem. Politici by měli dodržovat nejen zákony, ale také morální a etická kritéria. Sám je připraven jít v tom příkladem. Také by se rád stal prezidentem všech občanů, a proto plánuje navštívit různé kraje, včetně toho našeho. „*Potřebujeme prezidenta, který bude promlouvat klidným, jasným a srozumitelným hlasem,*“ takto se vyjádřil o úřadu, do kterého by měl on sám již 8. března nastoupit. A my můžeme sledovat, nakolik se jeho slova v budoucnu stanou skutečností.

#yogaislife

V minulém časopise jsme vám radili, jak nestresovat. Jeden z tipů byl zajít si na procházku, tedy hýbat se. Pohyb jde ruku v ruce s naší myslí. Praktikováním jógy můžeme rozvinout jak psychickou, tak i fyzickou stránku člověka. Díky pohybu uklidníme naši mysl a z těla se nám bude vyplavovat hormon štěstí, který "oblíbne" náš mozek a my se budeme cítit skvěle. Pojdme si společně vybudovat návyk praktikování jógy a radovat se z pohybu.

#1 Jóga není sport, zapomeňte na soutěživost.

#2 Udělejte si plán. Máte čas v pondělí nebo v úterý? Chtěli byste raději praktikovat jógu ráno nebo večer? Máte 10 minut nebo 30 minut? Sestavte si rozvrh podle sebe a vašich možností. Když to budete mít "černé na bílém", mnohem pravděpodobněji to opravdu splníte.

#3 Vytvořte si příjemný prostor na cvičení. Místo by mělo být čisté, nic by vás nemělo rušit ani rozptylovat.

#4 Vyberte si styl, který bude vyhovovat vám, vaší úrovni a možnostem.

- **hatha jóga** = vhodná pro začátečníky i pokročilé, obvykle se s ní setkáte na lekcích jógy, zaměřuje se na dlouhé výdrže v pozicích, posiluje psychiku a trpělivost
- **vinyasa jóga** = zaměřená na dýchání, základem je známý pozdrav slunci
- **power jóga** = je rychlá a více si při ní máknete, protože odstraňuje toxiny z těla potem
- **yiengar jóga** = zaměřuje se na zvládnutí pozic do nejmenších detailů, díky pomůckám si můžete vyzkoušet dát vaše tělo do nejdivnějších pozic, které zvládnou i začátečníci

#5 Nechtějte všechno hned.

Pokud hledáte jógový program, podle kterého budete moct kopírovat pozice a zjistit, jestli vás to vůbec baví, můžu doporučit: Yoga with Adriene, SarahBethYoga, Fightmaster Yoga nebo Yoga Dose. Všechny najdete na YouTube.

Dopřejte si chvíli času na sebe, svou mysl a své tělo.

VENDULA DOSTÁLOVÁ, 6. A



Piškorky

Stránka nepozornosti

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

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

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

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

Šéfredaktor
Grafické zpracování
Tvůrčí tým

Hanka Opělová, Lara Macurová
Alexandra Leňková
Rozálie Kuběnová, Vojta Blažek, Amálie
Tikalová, Vendula Dostálová, Viktorie
Macurová, Eliška Říhová, Ondřej Ožana,
Jakub Večeřa, Tomáš Halata, Viktorie
Krčová, Zuzana Jursová, Jakub Vaněček

Kontakt
Tisk
Číslo XVI Březen 2023

tgmtimes2019@gmail.com
Gymnázium Frýdlant nad Ostravicí

Prezentované názory nemusí vyjadřovat stanovisko redakce