



TGM TIMES

Barva roku 2024
Peach fuzz. Odstín je
poselstvím péče a
smyslu vzájemné
spolupráce

NA CO SE MŮŽETE V TOMTO ČÍSLE TĚŠIT?

- 1 Psychické nemoci
- 3 Rozhovor s jinými školami
- 5 Istanbulská úmluva, Silvie Lauder
- 8 Japonsko
- 11 Hry

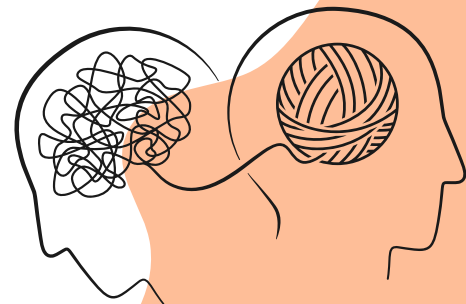
ÚNOR 2024

Psychické onemocnění spojené se školním prostředím

Mentální onemocnění je hodně široký pojem. Patří pod něj například deprese, úzkosti, ale taky demence či schizofrenie. My se v tomto článku budeme zabývat hlavně těmi poruchami, které jsou spojeny se školou a záležitostmi kolem ní. To znamená deprese, úzkosti, strach, demotivace...

Někdo si může říct, že škola není ani z části něco, co by mohlo způsobit takovéto onemocnění či pocity. Někteří však školu, učení a nátlak, který je na ně vyvíjen, nejsou schopni zvládat. Škola je prostředí, ve kterém by se žáci a studenti měli cítit dobře. Je to místo, které by nás už od raného věku mělo motivovat a učit nás, že vzdělání a společenský život jsou pro každého jedince velmi důležité. I přesto však můžeme slyšet věty typu: „Zas tak těžké to nebylo... Ty máš zase čtyřku? Vždyť to byl ten nejjednodušší test, který nám kdy kdo dal, ani jsem se nemusel/a učit, a mám jedničku.“ Tyto věty nám moc nepomáhají a můžeme mít kvůli nim pocit, že nejsme dost dobří, že jsme do něčeho dali 100 %, a stejně to nestačilo. Další učení a snaha upadají a jde to s námi „z kopce“.

Proč to tak ale je? Proč mají děti a dospívající pocit, že za každou cenu musí ve všem uspět? Důvodů je hodně. Tlak, který je na nás vyvíjen rodiči, učiteli nebo spolužáky, je velký a je to dokonce jeden ze spouštěčů úzkostí a jiných mentálních nemocí.



Rodičům nebo učitelům, kteří se svými výukovými metodami zasekli ve 20. století, se něco takového vysvětluje špatně. Jak jim máme vysvětlit, že škola pro nás není vším? Jak jim vysvětlit, že se zrovna jejich předmětem zabývat nechceme, a proto nám u nich stačí projít se čtyřkou? Upřímně? Asi nijak. Můžeme napsat článek do novin, kde to budeme řešit. Můžeme tady napsat, že se NĚKTERÍ dospělí lidé pracující s dětmi ani z části nezajímají o naše mentální zdraví. To ale může některým z nich přijít z naší strany povrchní, nebo si můžou říct, že jsou tady od toho, aby nás něco naučili, a ne proto, aby se zabývali tím, že někdo to zvládá a někdo vůbec. Na to přece se svým zaplněným výukovým plánem nemají vůbec čas :). Nikdo po žádné škole nemůže chtít, aby všem svým studentům zařizovala psychology - přece jen, je jich v dnešní době neskutečně malý počet. Ale jednou za čas udělat nějakou přednášku o mentálním zdraví, provedenou školními psychology, by nebylo vůbec na škodu. Spousta dětí přece nemůže ani vědět, proč se tak cítí. Navíc je tady velká pravděpodobnost, že pokud se o toto téma nezačneme co nejdříve zajímat a zabývat se jím, nikdo z nich nikdy nepochopí, že na vině nejsou oni, ale prostředí kolem nich.

Nechci tady psát žádné „motivační“ věty, které jsou všem úplně ukradené. Pojdme to ale konečně změnit. Pojdme o takových věcech mluvit a zabývat se jimi více! Kdo jiný to má změnit, když ne naše generace. Nechceme přece, aby se naše děti kvůli škole cítily tak, jak se cítíme my.

Jestli se zajímáte o toto téma, možná vám něco říká jméno Kateřina Noemi Siveková. Tato psychoterapeutka je ředitelkou terapeutického centra Modré dveře. Paní Siveková používá jednu ne příliš známou metaforu: „V batohu si můžeme nést dysfunkční rodinu, neodžitá trauma, poruchy spánku...“ Pokud vás toto téma zajímá, tento QR kód vás přesměruje na článek zabývající se psychikou dětí spojenou se školou.

Jestli se necítíte dobře (nejen ve škole a kvůli ní), mluvte o tom. Neříkám, že máte jít a říct celému světu, že se s něčím takovým potýkáte, jestli na to nejste připraveni. Zkuste ale zajít třeba za svým věrným kamarádem, rodiči nebo oblíbeným učitelem. Nenechávejte si to pro sebe.



Veronika Hradilová, 3. A

Rozhovor se studenty jiných středních škol

Dovolila jsem si zeptat se studentek z gymnázií Cihelní, BMA a Petra Bezruče na pár otázek ohledně naší školy.

Čím si myslíš, že je naše škola nejvíce proslulá?

Cihelní: Má dobrou halu.

BMA: Asi, že je to dlouho dobře fungující gymnázium v docela malém městě a má dlouhodobou spolupráci nejen s evropskými školami v rámci Erasmu, výměnné pobyty studentů...

Bezruč: Nejspíš tím, že máte velkou tělocvičnu.

Co vás jako první napadne, když slyšíte Gymnázium Frýdlant nad Ostravicí?

Cihelní: F. n. O., prestižní škola, velký gympl, šestileté gymnázium.

BMA: Erasmus a projekty.

Bezruč: Sportovní tělocvična.

Co si myslíte, jaký je největší rozdíl mezi naší a vaší školou?

Cihelní: Cihelní má podle mě více v klidu učitele, učivo se tak nehrotí a plesy pořádají maturanti.

BMA: Vaše škola je státní gympl a je čtyřletý i šestiletý, BMA je soukromé a pouze čtyřleté.

Bezruč: Vy máte i čtyřleté studium a hodně zahraničních pobytů... My nemáme nic.



Gymnázium
Cihelní



V čem si myslíte, že je vaše škola lepší než ta naše?

Cihelní: Víc lidí se tam baví napříč třídami, každý zná každého a s učiteli máme více přátelský vztah.

BMA: Myslím si, že naše škola má lepší přípravné kurzy k přijímačkám, je to lépe zorganizované a přínosné.

Bezruč: Asi v ničem popravdě.

V čem si myslíte, že je naše škola lepší než ta vaše?

Cihelní: Máte lepší tělocvičnu, jelikož to tam máte i na gymnastiku a momentálně máte jídelnu.

BMA: Máte hodně zahraničních pobytů, Erasmů.

Bezruč: Hodně výměnných pobytů, velká tělocvična.

Máte u vás na škole také školní noviny?

Cihelní: Nemáme.

BMA: Nemáme.

Bezruč: Nemáme, ale chtěli jsme je založit.

Navštívili jste naši školu? Pokud ano, líbila se vám?

Cihelní: Nenavštívila, pouze jsem chodila na TGM, tak jsem něco zaslechla.

BMA: Ano, nejvíce asi tělocvična.

Bezruč: Pouze, když jsem psala přijímačky, měli jste tam fajn křesla pro studenty.

Navštívili jste náš školní Gymples?

Cihelní: Ano, byl boží! Jeden z nejlepších plesů.

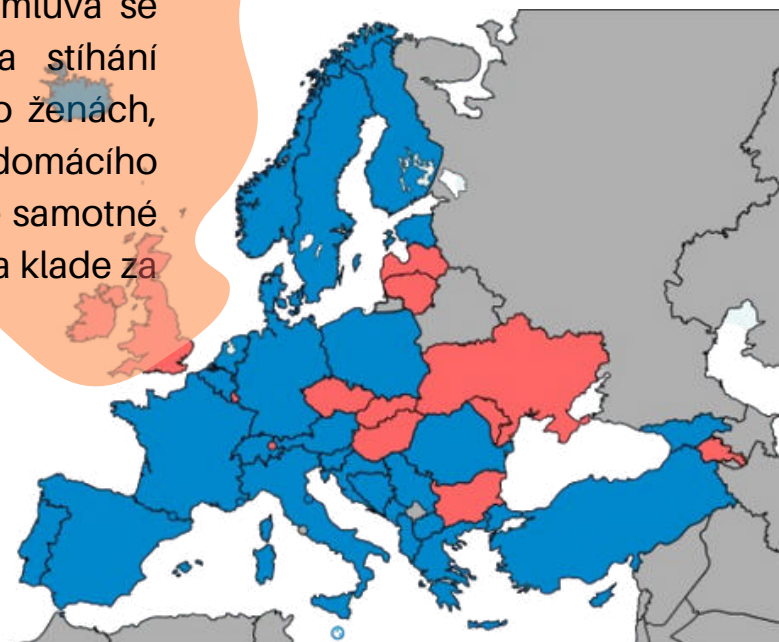
BMA: Ne.

Bezruč: Ještě ne, ale plánuji tento rok.

Istanbulská úmluva, Sylvie Lauder

Co je to vlastně ta Istanbulská úmluva?

Je to mezinárodní smlouva Rady Evropy zaměřená na domácí a sexuální násilí na ženách. Úmluva se zaměřuje na prevenci, ochranu obětí a stíhání pachatelů. I když úmluva mluví výslovně o ženách, platí stanovené zásady na všechny oběti domácího násilí, tedy i na muže, děti a seniory. Kromě samotné ochrany a trestání domácího násilí si úmluva klade za cíl prevenci proti těmto činům.



Dosáhnout toho chce pomoci:

- školení odborníků pracujících s oběťmi
- zahrnutí tématu genderové problematiky do školních osnov
- zajištění terapeutických programů pro pachatele domácího a sexuálního násilí
- spolupráce s nevládními organizacemi

V případě selhání preventivních opatření je třeba chránit oběti před násilím pachatele.

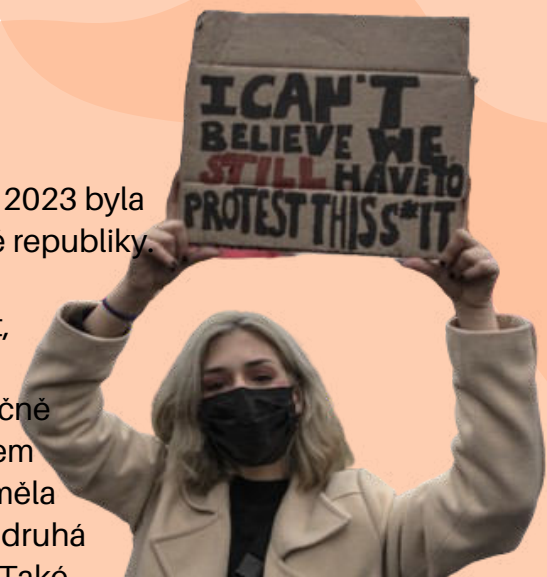
Toho se dosáhne zejména:

- zavedením nepřetržitých tísňových linek
- dostatečným počtem azylových domů a jejich kapacitní dostupností
- zavedením dočasného vykázní pachatele domácího násilí ze společného obydlí
- poskytováním potřebných informací pro traumatizované oběti

Státy se zavedenou Istanbulskou úmluvou jsou povinny definovat nové trestné činy, zajistit řádné vyšetření všech projevů násilí a zajistit, aby kulturní zvyklosti nesloužily jako záminka k ospravedlňování daného násilí.

Úmluva byla přijata Výborem ministrů Rady Evropy v dubnu 2011 na zasedání v Istanbulu a do března 2023 byla ratifikována 36 státy a dalšími 9 státy, včetně České republiky.

Podepsání však neznamena, že Úmluva bude platit, jelikož ji také musí ratifikovat sněmovna, Senát a podepsat prezident. Proto Česká republika společně se Slovenskem, Maďarskem, Bulharskem, Lotyšskem a Litvou nadále nemají Úmluvu zavedenou. U nás měla ratifikace Úmluvy proběhnout roku 2018, první ani druhá vláda Andreje Babiše však ratifikaci neprojednala. Také vláda Petra Fialy jednání odložila na leden 2023. V září 2023 o Úmluvě jednala ústavní komise Senátu, ale nedokázala ji odhlasovat, jelikož odpůrci, kteří byli v menšině, opustili místnost. V lednu 2024 Senát Úmluvu poměrně těsně neschválil. Chyběly pouze dva hlasy. Proti byla většina senátorů z klubu KDU-ČSL a nezávislých. Členové klubu ANO, SOCDEM, ODS a TOP 09 hlasovali zčásti pro a zčásti proti. Pro byla většina senátorů z klubu Starostů, SEN 21 a Pirátů. Kvůli těmto lidem nadále v České republice polovina případů sexuálního násilí končí podmínkou. V podstatě každý druhý pachatel odchází s podmínkou, a to se ani nepočítají případy, které oběti nenahlásily.



Pro zajímavost pár případů:

Otec, který znásilňoval svou nevlastní dceru dva roky, dostal podmínku a nadále bydlí v domě se zbytkem svých dětí.

Muž, který na táboře znásilnil několik chlapců, dostal podmínku a soud mu dovolil dál pracovat s dětmi.

Muž týral svou manželku a své miminko, které se ocitlo v nemocnici s jedenácti zlomenými kostmi, také dostal podmínku.

Toto jsou pouze tři z mnoha případů dopadajících úplně stejně. Toto je krutá realita, ve které my žijeme.

Nakonec tady máte pár vtipných věcí, jež odpůrci Istanbulské úmluvy prohlásili:

Hlavní obavou mužů bývá ukončení tradic, avšak je vtipné, že jediná tradice, kterou zmiňují, jsou Velikonoce. Pročpak asi?

Kněz a bývalý ministr školství Petr Piňha prohlásil, že rodiny budou roztrženy, děti vám odeberou a prodají, za nesouhlas budete deportováni do výchovných pracovních táborů vyhlazovacího charakteru a homosexuálové budou prohlášeni za nadřazenou vládnoucí třídu.

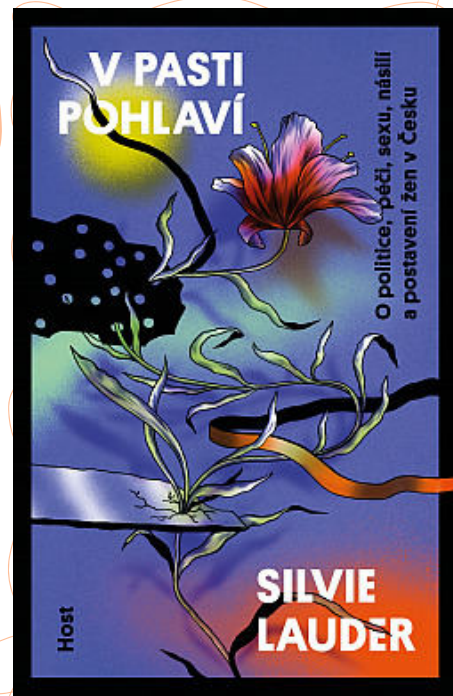
Někteří pak Úmluvu přirovnávají k nacistům a Hitlerovi.

Václav Kročil se zase bojí, že novorozeným miminkům budeme říkat neutrony.

Studenti našeho gymnázia se zúčastnili přednášky známé novinářky časopisu Respekt. Mnoho z nich ale nevědělo nic o Istanbulské úmluvě a také nic o samotné Silvii Lauder.

Kdo to ta Silvie Lauder (vlastním jménem Silvie Blechová) vlastně je? Jak dlouho se žurnalistikou živí? A jakými tématy se nejčastěji zabývá?

O paní Lauder už někteří z vás nejspíš slyšeli. Je to novinářka, která se zajímá o politiku, péči, sex, násilí a postavení žen v ČR. Narodila se ve Vyškově, vystudovala žurnalistiku na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy a předtím, než se dostala do funkce redaktorky časopisu Respekt, zastávala tři roky stejnou funkci v Lidových novinách. Roku 2013 jí také byla udělena cena nadace Open Society Fund. Paní Lauder také vydala knihu s názvem V pasti pohlaví. V této knize se zabývá (jak už vám asi podle názvu mohlo dojít) hlavně problematikou spojenou s postavením žen v každodenním životě nebo jejich postavením v politice.



食べ物 aneb Válka nejen s abecedou

Jídlo. Jde o nedílnou část našeho života a zároveň něco, co většina z nás naprosto bezmezně miluje. Jako lidé jsme se naučili i tady tu nejjednodušší každodenní záležitost proměnit v umění a pro některé mnohdy až zázrak. Jak se ale tato základní složka liší napříč nejen národy, ale rovnou kontinenty? Co jiného než sushi a ramen vám Japonsko může nabídnout?

Japonská kuchyně je vzhledem ke své klasifikaci ostrovního státu postavená převážně na mořských plodech, jež byste našli i v jídlech, kde je třeba ani necítíte. Dobrým příkladem mi přijde polévka zvaná misoshiro (味噌汁), jejíž základ se skládá z rybiho vývaru. Když ale přidáte základní složku - pastu miso a zbylé ingredience, rybinu nejde vůbec cítit. Recept misoshiro se liší domácností od domácností. V mé rodině přidáváme tofu, jarní cibulku a zeleninu podobnou špenátu. Misoshiro se zde jí prakticky ke každému jídlu a podle mě jde o perfektní balanc živin a chuti.



Slyšeli jste někdy pojem takoyaki (タコ焼き)? Jestli ne, dovolte mi vás s ním seznámit. Takoyaki jsou smažené kuličky z těsta lehce podobného tomu palačinkovému, jen s kořením navíc, trochou zeleniny a kouskem chobotnice uvnitř. Tuto populární pochoutku najdete snad všude napříč Japonskem. Hlavně pak ale na festivalech. V ulicích lemovaných stánky a zaplněných lidmi byste narazili na nejednu frontu čekajících hladových zákazníků pozorujících kuchaře svižně připravovat drobné kulaté pochoutky na svých speciálních pánvích. Když se na vás dostane řada, dejte si však pozor. Úplně bych nedoporučovala nacpat si hned do pusy celou jednu takoyaki kouli, protože vás místo tance chutí čeká na jazyku možná tak nepříjemná popálenina.



Další, velmi populární pochoutkou je onigiri (お握り). Jde o rýži, občas ochucenou různým kořením, vytvarovanou do tvaru koule nebo trojúhelníku s náplní uvnitř. Existuje nespočet variací a druhů - například s řasou, rybou, s kousky kuřete... Někdy je rýže zabalená do kousku řasy nori, někdy ne. Nejlepší na tomto pokrmu je, že jej seženete snad všude, a to velmi levně.



Také bych se tu s vámi ráda podělila o jeden malý cestovní tip spojený s gastronomií, a to jsou restaurace yakiniku (焼き肉). V těchto restauracích vás usadí ke stolku s malým grilem a nachystanými omáčkami. Vy si pak objednáváte kousky syrového masa a sami si je pak grilujete. A mimo jiné zde můžete také zkusit proslulé japonské wagyu. Z vlastní zkušenosti můžu jen doporučit.



Nakonec bych se chtěla věnovat kapitole Japonska a nudlí, protože, jak se dá čekat, nudle jsou zde velmi pestrou složkou místní kuchyně, ať už mluvíme o tlustých pšeničných udon (うどん) nudlích, světoznámých ramen (ラーメン) nudlích nebo třeba i méně známých soba (蕎麦) nudlích, které se třeba často jí právě s tempurou (天ぷら). Existuje zde nespočet druhů nudlí a variací a způsobů, jak je připravit. Například prefektura Iwate, kde teď žiju, je proslulá svými studenými Morioka reimen (盛岡冷麺) nudlemi. Jsou vyrobeny pouze z horké vody a pšeničné mouky. Tradičně se podávají v misce se studeným vývarem, trochou okurek, kimchi, kouskem masa, vajíčkem a kouskem ovoce.

Díky AFS jsem měla tu možnost vyzkoušet si, jak se samotné nudle i zbytek pokrmu připravují. Bylo úžasné si na vlastní kůži vyzkoušet proces výroby tohoto místního tradičního pokrmu. Směs polévky, pálivého kimchi a sladkého ovoce člověka dokáže překvapit, ale v dobrém slova smyslu. Za mě je to jídlo, co stojí za to vyzkoušet.



udon



ramen



tempura soba



Morioka reimen



Mně ze všeho toho popisování jídla pořádně vyhládlo. Osobně si myslím, že gastronomie je obrovská část každé kultury. Toto však byly jen příklady toho, co Japonsko dokáže z tohoto soudku nabídnout. Je toho mnohem víc. Jestli se tedy někdy rozhodnete tuto kouzelnou zemi navštívit, prosím, dejte šanci lokálním specialitám. Osobně si totiž myslím, že nebudete litovat. A pro všechny milovníky sladkého, co kdybychom si příště představili nějaké ty japonské cukrovinky?

Alexandra Leňková, 5. A

Pár čísel na závěr

Kromě klasického sudoku jsme si pro vás v tomto čísle připravili i speciální křížovku a méně známé nonogramy. Někteří možná znáte jejich pravidla, ale pro ty, kteří tuto hru vidí poprvé, je tu stručné vysvětlení:

Ve čtvercové mřížce se nachází políčka, která máte za úkol buďto vybarvit, nebo ponechat prázdná. Řídíte se podle čísel na boku, která udávají počet vybarvených okének v daném řádku, a čísel nad mřížkou, jež říkají totéž pro sloupce.

Každé číslo určuje počet za sebou následujících vybarvených čtverečků:



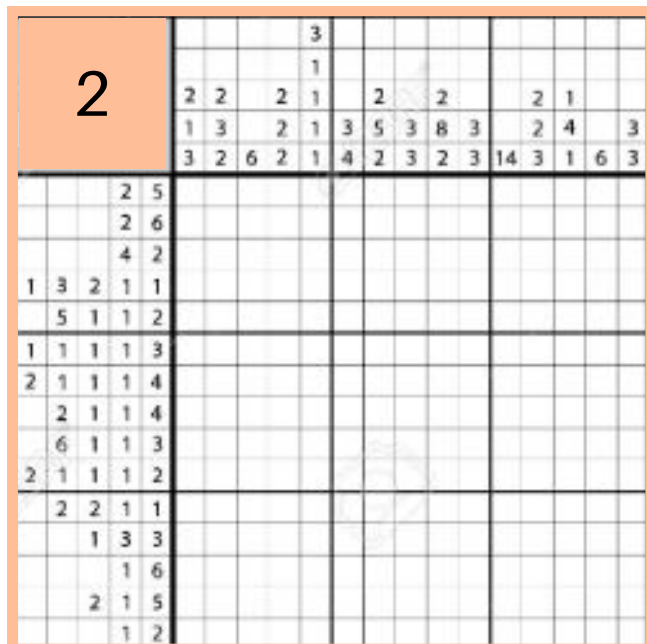
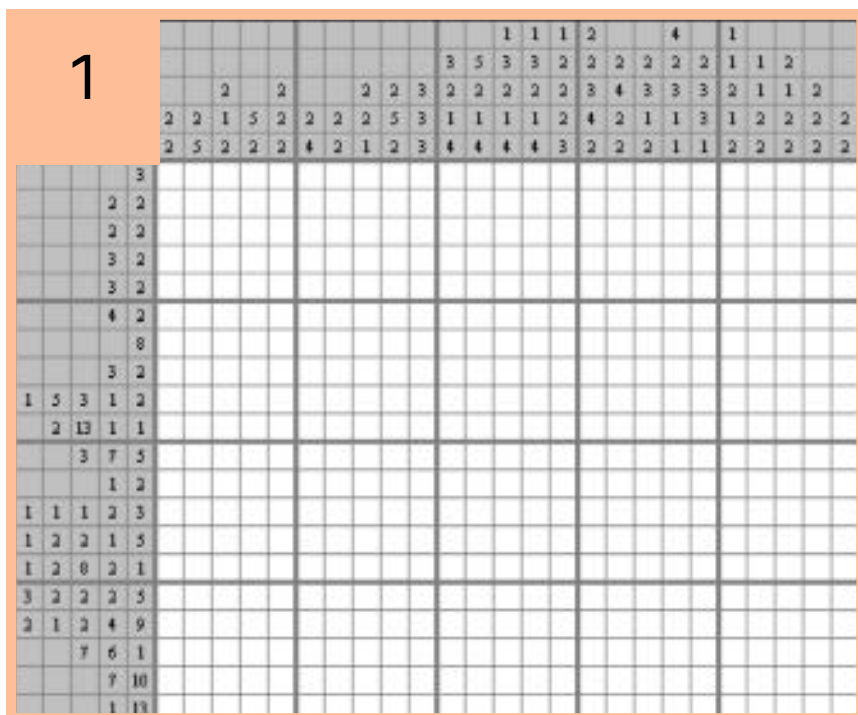
Mezi čísly je mezera alespoň jedno políčko:



Čísla jsou uspořádána ve stejném pořadí, ve kterém by měla být zakreslena:

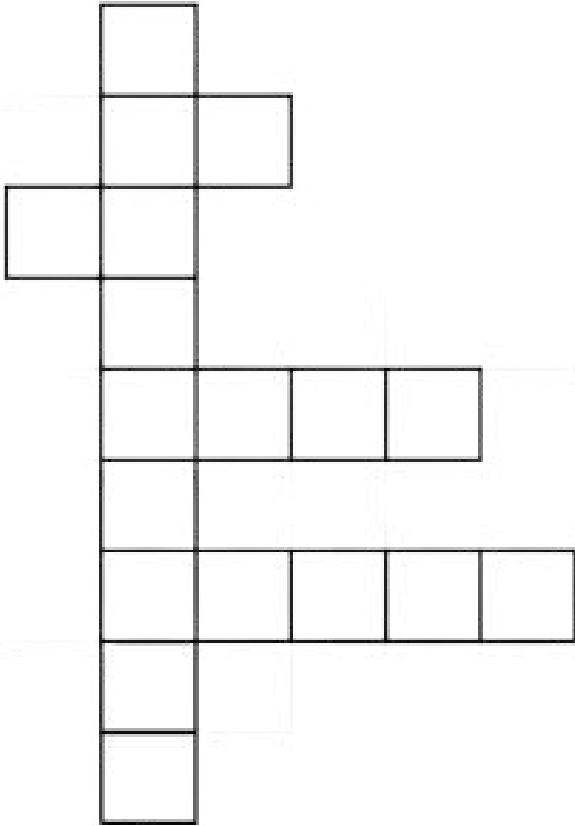


Nejprve si můžete vyzkoušet lehčí verzi (2) a poté těžší.(1) Obě mají i řešení pro překontrolování.



Hodně štěstí s řešením!

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



- 1) Kolik dní může člověk obecně vydržet bez vody?
- 2) O kolik let je Emmanuel Macron mladší než jeho manželka?
- 3) Kolikátého listopadu je výročí sametové revoluce?
- 4) Bylo nás...
- 5) Kolik dílů měl seriál Ulice v roce 2021?
- 6) Kolik životů má kočka?
- 7) Kolik mil pod mořem byl Nautilus?
- 8) Kolik je 7 na nultou?
- 9) Kolik manželek měl Jindřich VIII.?

V tajence vyjde pět čísel, dvouciferná a jedno jednociferné. Jsou to protonová čísla. Pokud si z periodické tabulky vypíšete značky jejich prvků, tak zjistíte, že jste.....

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

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

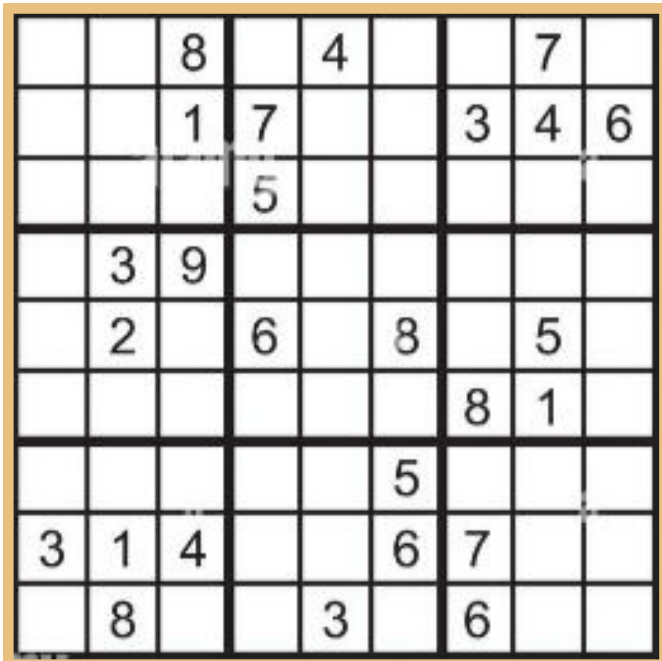
5				1						6		8							6	2					
				5	7					3	7	5		1						2			3	6	
9					3	2													9		1		5		
	5		6								3		8						3		1				
7	9		3							2		4	5					5	2		6	9		8	
6	4	2										7	9		3			9	8					4	
	7			9	4			6	8							9		7		3	8				
		4					1	5						5	7			6						7	
3										8	2			4	5							3	5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

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

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

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

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



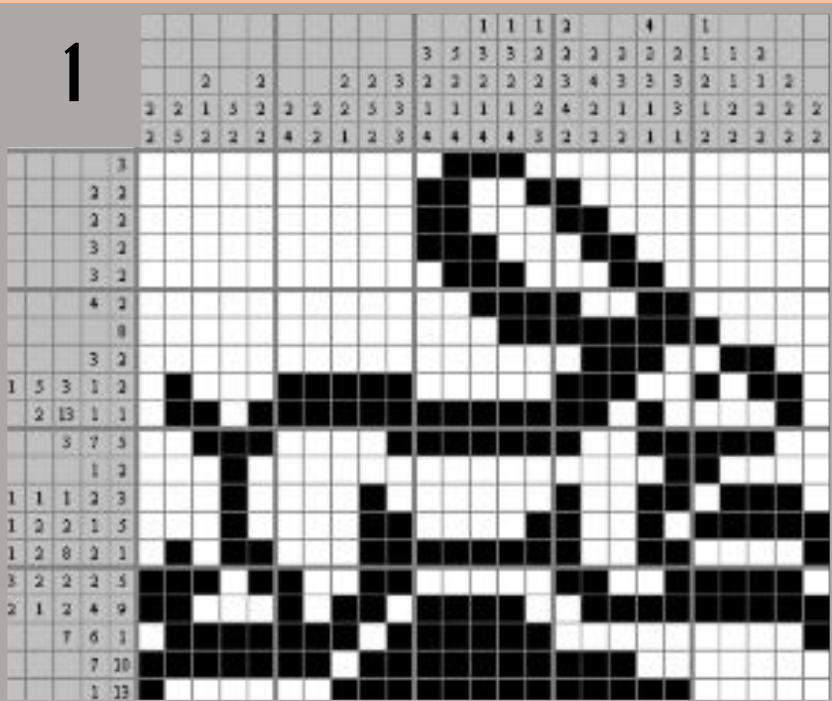
81 Sedí muž večer před televizí, najednou se zvedne a povídá: „Stará, oblékni se, jdu do hospody!“ Manželka s radostí odpoví: „A ty mě vezmeš s sebou?“ „Ne, ale...“

L M Ň A Z A T O P O M E Z Í V O
O A E V N R Y Ř T N A D N A M D
K G Z T O T E M O L T Ě V S O P
O N I A Í D A V E C N A G O R A
S E L P V E Á G E C I N L Ě D R
M T K É T L I K O R C C K R O L
E Í S R C T E M O N E M A L P A
T T A O I A Z Č O N I G P U I M
I P V N N P O S E D T S I B H E
K N E Z V L Á Š T N O S T M C N
A Á C M O Á O T A R Í S A A E T
E P Ř E Č N Í V Á N Í D L N V Á
T K D B O H A T O S T A I M O Ř
S O I D K R O C O M H L S O H P
R S E P A R A C E N A K T S R H
E N N K A R K S I J Í S A L T A

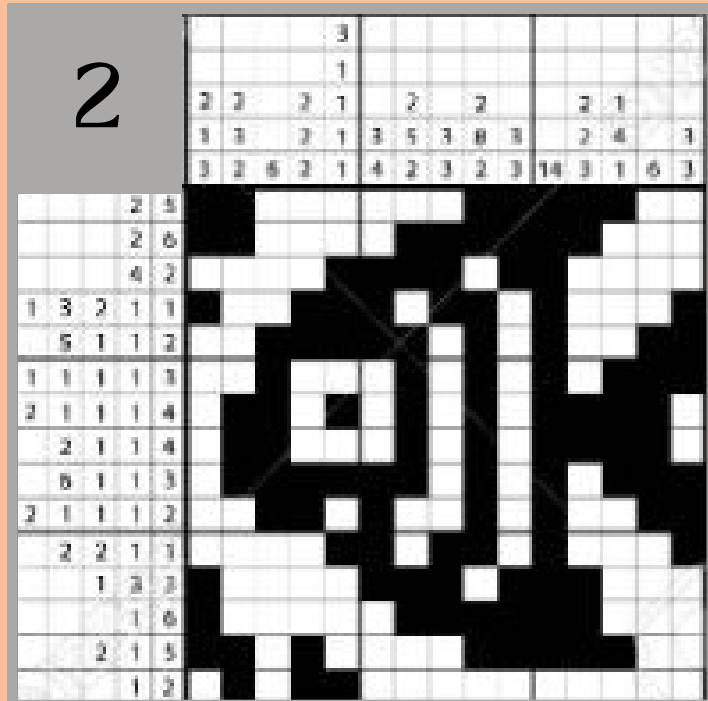
ANTAGONISTA - AROGANCE - ATLAS - AVANTGARDA - BOHATOST - DÉLNICE - DELTAPLÁN - EKIPA - HIPODROM - HRSTKA - INHALACE - JISKRA - KAPITALISTA - KARAVAN - KOČOVNICTVÍ - KOSMETIKA - MAGNET - MANDANT - MATNICE - NEDONOŠENEC - ODPAR - ORÁTOR - PARLAMENTÁŘ - PARTE - PLAMENOMET - POMEZÍ - POSED - POTAZ - PŘEČNÍVÁNÍ - PŘEDVĚST - REVERZ - RODEO - SAMOVOLNOST - SAVEC - SEPARACE - SKLAD - SKLIZEŇ - SODOMIE - SOKOL - SOMNAMBUL - STEAK - SVĚTLOMET - TOTEM - TRHOVEC - VÁLCOVNA - VAZAL - VODÁK - VOLNOST - ZAVLEČENÍ - ZMOCNĚNÍ - ZONACE - ZVLÁŠTNOST

ř e š e n í :

1



2

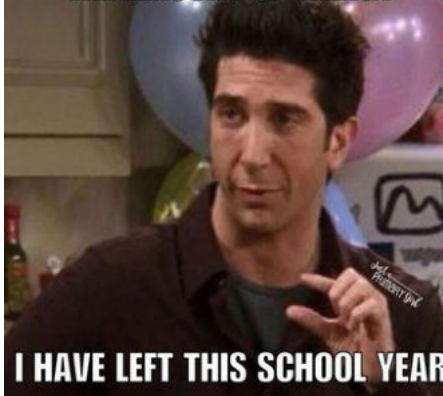


NĚCO PRO ZASMÁNÍ

Going back to school



THE AMOUNT OF ENERGY



When you are in middle of an argument and suddenly realize you're wrong



WHEN YOU ARE DEAD YOU DON'T KNOW THAT YOU'RE DEAD, BUT IT'S HARD FOR THE PEOPLE AROUND YOU.

IT'S THE SAME IF YOU ARE STUPID.

WHEN YOUR TEACHER KEEPS TALKING AFTER THE BELL RINGS



Šéfredaktor:

Grafické zpracování:

Tvůrčí tým:

Lara Macurová, Hana Opělová

Veronika Hradilová

Sofie Křivová, Tomáš Halata,

Patricie Houdková, Monika Fojtíková

Kontakt:

Tisk:

Číslo XX Listopad 2023

Prezentované názory nemusí vyjadřovat stanovisko redakce!

tgmtimes1@gmail.com

Gymnázium Frýdlant nad Ostravicí