

SPRIS

květen 2026

Erasmus

*Přespávačka
v tělocvičně*

*H2 Grand
prix PRO*

Pilates

*Barmanský
kurz*



Školní

ČASOPIS

SŠPHZ A VOŠ UHERSKÉ HRADIŠTĚ

STRANS

Obsah

1. Víte, že...
2. Noví učitelé
3. Tým UH-TECH na H2 Grand prix PRO
4. Ohlédnutí za školní akademií
5. Erasmus+ INKLUZE v Norsku
6. Středoškolský summit
7. Barmanský kurz
8. Letošní žluté kytičky
9. Pochod švihlé chůze
10. Mladí zachránci na naší škole
11. Dofácká přespávačka v tělocvičně
12. Exkurze v brněnském SIMU
13. Pilates
14. Tipy na léto
15. Na co se kuknout, když je čas
16. Nezávislost veřejnoprávních médií
17. Škola v obrazech

NÁŠ TÝM

Kateřina Buriánová

Anna Dokoupilová

Michaela Donátková

Sabina Hellerová

Tereza Hrubá

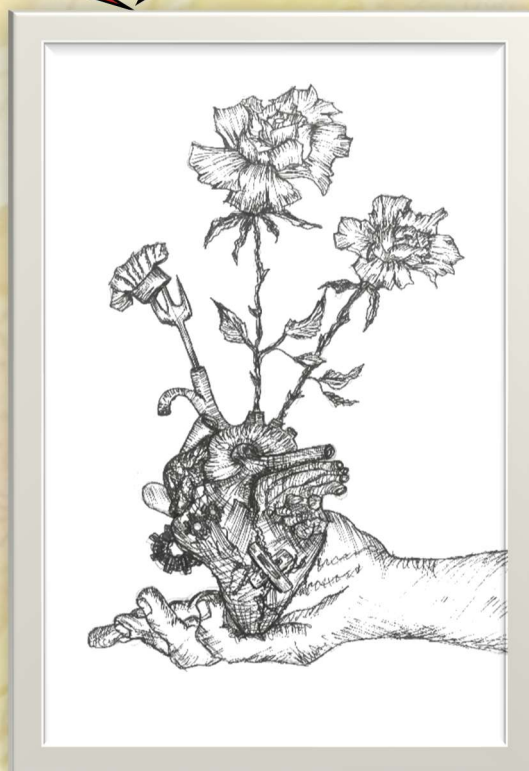
Ondřej Kolébal

Tereza Koptáková

Kristína Košútová

Martin Malina

Tereza Suchánková



Autorkou kresby na úvodní straně je Tereza Hrubá ze třídy 1.A

VÍTE, ŽE...

...v letošním školním roce proběhlo celkem **6 zasedání žakovského parlamentu**. Poslední zasedání proběhlo ve čtvrtek 21. května 2026.

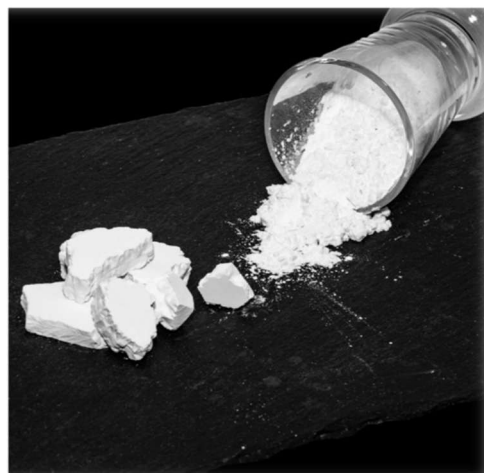
...nově vidíte průměry klasifikace ve Škole Online.

...z **participativního rozpočtu** se uhradil pronájem Klubu kultury pro školní akademii, pořídily nové sedačky k recepci na budově H, mikrovlnná trouba pro ohřev jídla žáky na budově Z a vytvořila zásuvka pro splnění vašeho přání – nového automatu na jídlo na budově P. Zde vám přibyla i nová sedačka. Ať vám všechno dobře slouží!

...**Nikola Neumannová** ze třídy 2.B získala fantastické **druhé místo v celorepublikovém kole Olympiády z klinické propedeutiky**, které proběhlo 23. dubna 2026 v Šumperku. Gratulujeme!



...**Jakub Sádecký** ze třídy 4.D dosáhl skvělého úspěchu ve fotografické soutěži **Chemie objektivem**, kde se umístil na 4. místě.



...23. dubna 2026 se v Uherském Hradišti uskutečnilo slavnostní setkání pedagogických pracovníků a dobrovolníků, kteří se věnují práci s dětmi a mládeží. Z rukou starosty města zde převzaly **ocenění za dlouholetou a svědomitou práci** ve školství dvě naše paní učitelky – **Mgr. Jarmila Červenková a Mgr. Radmila Chromková**. Blahopřejeme!



...tým ve složení Anna Dokoupilová, Sabina Hellerová a Ondřej Kolébal vytvořil **mimořádné číslo školního časopisu** zaměřeného na levnou módu, se kterým se studenti zúčastnili soutěže pořádané spotřebitelskou organizací dTest. Držte jim pěsti, brzy číslo najdete na školních webových stránkách.

...sbírka **Mlsáme pro Charitu**, která proběhla 16. – 17. března, přinesla krásný výsledek. Vybrané finanční prostředky **podpoří chráněnou dílnu organizace Charita Strážnice**, kde budou využity na vybavení a zlepšení podmínek pro osoby se zdravotním znevýhodněním.

MLSÁME PRO CHARITU

DĚKUJEME ZA VAŠI PODPORU

vybrali jsme 23 000 Kč

SŠ-PHZ
VOŠ-UH

Charita
Strážnice

SGU
stojanovo
gymnázium
velehrad

NOVÍ UČITELÉ NA NAŠÍ ŠKOLE

Michaela Donátková

Od září jsme vyzpovídali skoro všechny nové učitele. Uprostřed školního roku k nám na školu nastoupila paní učitelka Lýdie Císařová, kterou potkávají studenti hotelovky. Víte už o ní něco? Pokud ne, čtěte, pár věcí nám na sebe prozradila.

Na co jsem se ptala?

1. Jaké učíte předměty?
2. Co vás na naší škole překvapilo?
3. Co ráda děláte ve volném čase?
4. Jaký je Váš oblíbený film a oblíbené jídlo?

Ing. Lýdie Císařová



1. *Na SŠPHZ učím Fyziologii výživy, Techniku obsluhy, Stolničení a Písemnou a elektronickou komunikaci. Nejraději učím Fyziologii výživy, protože propojuje témata zdraví, fungování lidského těla i současného životního stylu. Líbí se mi, že se při výuce můžeme dotknout také ekologie, kvality potravin nebo aktuálních problémů dnešní společnosti. Tento předmět není jen o teorii — žáci si z něj mohou odnést informace, které využijí v běžném životě. Snažím se jim pomoci vytvořit širší přehled a vést je k tomu, aby nad věcmi přemýšleli v souvislostech. Také velmi ráda učím TOS. Gastronomie je mou součástí a baví mě ji předávat dál při výuce, sleduji nové trendy, ale zároveň si myslím, že by se nemělo zapomínat na klasické principy oboru.*
2. *Když jsem na školu nastupovala, příjemně mě překvapil hlavně přátelský kolektiv a ochota kolegů si navzájem pomáhat. Zaujala mě také úroveň výuky a celková atmosféra školy. A i když studenti někdy dávají najevo, že by raději byli jinde než ve škole, jsou velmi milí, přirození a často je s nimi i hodně zábavy.*
3. *Ve volném čase mám ráda kulturu — divadlo, koncerty, kino, ale také dobré jídlo a kvalitní víno. Baví mě čtení a velkou radost mi dělá i moje květinová zahrada. Je to pro mě místo aktivního odpočinku a klidu. Mám dvě děti, se kterými rádi podnikáme výlety a trávíme společně čas. Jezdíme na kole, chodíme plavat a užíváme si chvíle na chalupě, kde si odpočineme od ruchu civilizace.*
4. *Film, na který se můžu dívat pořád dokola, a nikdy mě neomrzí, jsou Světáci.*
Mám ráda objevování nových chutí a mezi moje oblíbená jídla patří například thajská polévka Tom Yum, sushi a z českých samozřejmě dobrá svíčková.

ÚČAST TÝMU UH-TECH NA H2 GRAND PRIX PRO

Lukáš Trucla

Stejně jako minulý rok, tak i letos jsme se zúčastnili netradičních závodů vodíkových modelů autíček.

Představení týmu:

- Roman Janál – strojař z 3.C
- Jakub Brázda – elektrotechnik z 3.D
- Lukáš Trucla – elektrotechnik u 3.D
- Pavel Kolaja – elektrotechnik z 3.E
- Jiří Pravdík – elektrotechnik z 3.E

V neposlední řadě samozřejmě pan učitel Andrej Duga, který nás k samotnému projektu přivedl, sehnal sponzory a vše, co bylo potřeba, zařídil.



Jak je vidět, náš tým byl sestaven z žáků třetích ročníků a převážně z elektrotechniků, což znamená, že se bohužel soutěže již nebudeme z důvodů maturit účastnit. Proto apelujeme na letošní prváky a druháky, aby převzali veslo převozníka a dál v tomto pokračovali a vyhrávali.

Minulý rok jsme závodili v kategorii „nováček“, ve které jsme na plné čáře zvítězili. A to nás motivovalo přihlásit se i letos. Pro letošek jsme si vybrali kategorii „modified“, podle které jsme pak skládali samotný model autíčka.

Auto v měřítku 1:10 jsme pomalu, ale jistě skládali už od března, abychom jej stihli do závodů zprovoznit a vyzkoušet. Abych pravdu řekl, nejvíc práce jsme stejně odvedli vždycky o ředitelském volnu. Roman, jakožto jediný strojař, tiskl díly jeden za druhým a my vymýšleli strategii, jak a čím ušetřit co nejvíc energie, jak ji využít a jak samotné auto ještě vylepšovat.

27. dubna nastal den, kdy jsme časně z rána vyrazili do Prahy. Přijeli jsme na Ministerstvo průmyslu a obchodu, kde se letošní závody konaly. Seznámili jsme se s místním prostředím a sledovali závody jiných kategorií. Počkali jsme, až dojezdí, abychom mohli začít trénovat.

Auto jsme úspěšně rozběhli a položili na dráhu. Trvalo to slabou půlhodinku a měli jsme problém. Motor se točil, ale kola ne. Vzali jsme auto zase zpátky do pit stopu a hledali problém. Roman objevil, že hnací ozubené kolečko diferenciálu postrádá všechny zuby, přičemž auto nebylo po zbytek tréninku jízdy schopné.

Nezbývalo nám nic jiného, než se rozdělit každý na opačnou stranu Prahy a hledat náhradní díly po různých modelářstvích. Naše za celý den vybité telefony nám postupně dávaly sbohem

a hledali jsme hnací kolečko. Konečně jsme dorazili do modelářství, kde nám pan prodavač našel alespoň kolečko podobné, které jsme pak do noci na pokoji upravovali, aby pasovalo na hřídel v našem autě, což se nějakým způsobem povedlo.



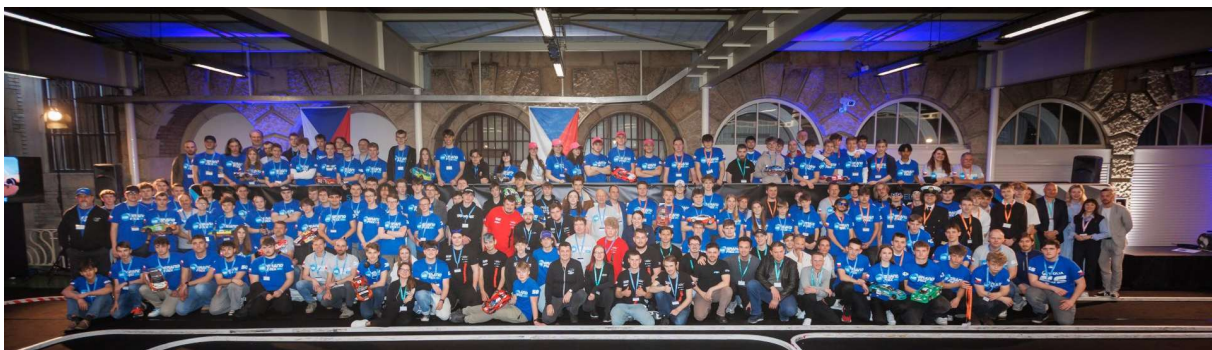
Ráno jsme pořádně posnídali a vyrazili na start. Naše auto startovalo první, jelikož jsme minulý rok, jak už jsem zmínil, zvítězili. Jenže naše auto nebylo v tak dobré kondici, jak jsme si mysleli, a přepálili jsme start. Takže z prvního místa jsme se za 10 minut probojovali až na poslední místo. A i když jsme jezdili s naším autem jako šneci, potkala nás nemilá porucha. Byl to znovu diferencál. Rozdělal jsme opět podvozek auta a spekulovali nad tím, jak ten 4hodinový závod, ze kterého jsme ujeli 15 minut, dojet. Roman však hnací kolečko otočil, auto složil, položil na dráhu, ujelo 2 kola a porucha přetrvávala dál. Jenže zatímco naše auto hlemýždím krokem objíždělo 2. kolo, Roman dokázal pilníkem vyrobit na starém hnacím kolečku zuby. Celý proces výměny hnacího kolečka se tedy zase opakoval. S takto poskládaným diferencíalem dokázalo naše auto dojet až do konce.



Řidičem jsem byl já Lukáš a Jakub. Roman zajišťoval servis a Pavel s Jirkou lovili auto po bouračce, pomáhali se servisem a vyměňovali patrony s vodíkem. Při řízení jsme se s Kubou střídali po různých intervalech, jak bylo potřeba. Z posledního místa jsme se probojovali až na 11. místo, což my považujeme za velký úspěch.

Získali jsme nejen cenu za účast, ale i **cenu za inovace roku**.

S naším výsledkem závodů jsme spokojeni a doufáme, že v tom naši vrstevníci budou nadále pokračovat.



OHLÉDNUTÍ ZA ŠKOLNÍ AKADEMIÍ

Anna Dokoupilová

V březnu se odehrála jedna z mých oblíbených událostí tohoto školního roku – akademie. Viděli jsme spoustu hezkých i vtipných vystoupení, včetně členů folklórního souboru Průmyslovjan, taneční vystoupení tříd, ale i jednotlivců, a hlavně scény z českých filmů.

Mým oblíbencem se jednoznačně stalo učitelské vystoupení (hlavně René a Rudolf v podání pana učitele Stuchlíka a pana učitele Mlčáka 😊).



Sama jsem svou třídu přesvědčila k účinkování. I když to ze začátku vypadalo, že mě za to má třída vydědí, nakonec jsme si to všichni velice užili a určitě to byl zážitek, na který se nezapomíná.

Ráda bych poděkovala všem pořadatelům, účinkujícím a také divákům za vytvoření skvělé atmosféry.

Jen škoda, že další akademie bude zase až za dlouho!



Erasmus+ INKLUZE v Norsku! Dobrodružství pokračuje.



Co-funded by
the European Union

V březnu tohoto roku se v norském městě Stord uskutečnilo předposlední mezinárodní setkání a konference projektu Erasmus+ **INKLUZE: lidské právo a šance pro všechny**. Projektové týmy z partnerských zemí zde pokračovaly v intenzivní spolupráci a ladění finálních výstupů projektu, které budou již brzy představeny veřejnosti.

Program byl opravdu nabitý a pestrý. **Studenti i pedagogové se účastnili prezentací, workshopů a konference zaměřené na inkluzi a možnosti podpory osob se zdravotním postižením.** Velký posun v projektu vnímal i student Roman Janál, který se mezinárodního setkání zúčastnil. „Na meetingu v Norsku jsme za český tým udělali nejspíše největší pokrok za celou dobu tohoto projektu. Máme domluveno, co a jak budeme řešit, konečně i distribuci elektřiny. Možná to bude tím, že už nám všem pomalu teklo do bot a blíží se konec projektu. Já osobně to ale přisuzuji výborné koordinaci koordinátorů projektu ze všech zemí, rozpisu plánu aktivit a taky odvaze všech mluvit a najít společné řešení,“ řekl Roman Janál, který se spolu s ostatními členy českého týmu podílí v rámci projektu na vývoji systému pro zúžení a rozšíření invalidního vozíku.

Roman ocenil nejen týmovou spolupráci projektových týmů, ale i atmosféru celého pobytu, organizaci programu, který běžel pod taktovkou místních pedagogů a studentů. „Norsko je krásná země, i když jsme měli šanci vidět pouze malou část krajiny, přímořské kopce a ostrůvky. Město, kde jsme byli ubytovaní, bylo mimo pár výjimek ráno a odpoledne vždy celkem prázdné. Většinu času jsme strávili ale buď na cestách, či v jejich nově postavené škole.“

Součástí pobytu byly také zážitkové aktivity a poznávání krás norské přírody. Avšak ani v Norsku nevynechali organizátoři konference návštěvu instituce, která zaměstnává osoby s mentálním postižením. „Můj asi největší zážitek, hned po farmě zaměstnávající lidi s mentálním postižením, byla rybí farma a jízda na rychlé lodi. Možnost mít na sobě velký, tlustý a hlavně velmi pohodlný oblek se mi opravdu líbila. Rybí farma jako taková byla taky velmi zajímavá,“ vylíčil svoje zážitky Roman. „Poslední den, den odjezdu, jsem si sám pro sebe rozmyšlel, jestli se tam někde neztratím a nezůstanu v Norsku,“ dodal s úsměvem.

Projekt INKLUZE: lidské právo a šance pro všechny se blíží do svého finále. Již v září se uskuteční závěrečná konference v České republice, kde budou představeny výsledky několikaleté mezinárodní spolupráce.



Proč to všechno děláme?

Každý člověk si zaslouží žít důstojný život a mít šanci naplno využít své schopnosti. Inkluzivní společnost není samozřejmost – je to cíl, za kterým musíme jít společně. Zapojením do tohoto projektu získáváme nejen nové zkušenosti, znalosti a mezinárodní přátele, ale také možnost reálně měnit svět k lepšímu.

Projekt „Inkluze: lidské právo a šance pro všechny“ nám připomíná, že i malý krok může znamenat velkou změnu. A že právě dnešní studenti mohou být těmi, kdo budou budovat spravedlivější a otevřenější společnost.

Bc. Tereza Bahulová, projektová manažerka

STŘEDOŠKOLSKÝ SUMMIT

Anna Dokoupilová

V pátek 24. dubna 2026 jsme společně s paní učitelkou Sekaninovou vytáhli školní auto a odjeli jsme k budově Gymnázia Zlín, kde jsme se toho dne účastnili Středoškolského summitu.

Program byl pestrý – vyslechli jsme si otázku paní radní Ing. Jindry Mikuláštkové, MBA: „Proč je u studentů čím dál méně oblíbená matematika?“ V tu chvíli jsem si v hlavě řekla – proč je vůbec problém, že oblíbená není? Dále probíhala diskuze přesně na tohle téma. Studenti z mnoha škol Zlínského kraje diskutovali, jak na jejich školách probíhají hodiny matematiky, a sdíleli své názory na věc. Musím říct, že tato část se mi líbila nejvíc. Mohli jsme říct svůj názor a dostat na něj rozumnou odpověď.

Druhá část programu se věnovala představení školních parlamentů každé školy. Vyslechli jsme si spoustu nápadů, které se nám velmi líbily, a určitě vám je představíme na dalších zasedáních našeho parlamentu.

Summit byl plný skvělých lidí a nápadů, které věřím, že i naši školu posunou vpřed.



BARMANSKÝ KURZ

Sabina Hellerová

Momentálně pro nás druháky nastalo období slávy – tzv. barmanský kurz. Já měla tu čest si vyzkoušet na vlastní kůži, co tahle disciplína obnáší. Tak přináším pocity a dojmy.

Pondělí, tedy první den, byl v duchu seznamování s tímto oborem, drinky a taky s Kubou – našim úžasným lektorem. I když to pro nás všechny byl nový svět, mně osobně se míchání úplně prvního drinku zalíbilo. Následující dny se Kuba staral o to, abychom si osvojili všech deset koktejlů, které jsme se měli naučit na páteční zkoušky. Ve středu jsme tak měli doslova rumový den. Zkoušeli jsme například Mojito či Piña Coladu. A čtvrtek patřil whisky a ginům, to jsme si vyzkoušeli třeba High society či Manhattan.

Pátek patřil závěrečným zkouškám, které jsme díky skvělé průpravě od začátku kurzu zvládli úplně všichni.

Byl to opravdu neuvěřitelný týden plný zábavy, zkušeností, nových dovedností a hlavně úžasného zpestření. Velké díky patří určitě Kubovi, ale také všem, kteří za projektem koktejlových kurzů stojí, protože je neuvěřitelné, co tedy mně osobně těchto pět dnů dalo do budoucna a určitě v tom nejsem sama.

Takže, pokud budete někdy přemýšlet, jestli se na pomyslnou loď Kuby a Adama vydat, **určitě to stojí za to!**



LETOŠNÍ ŽLUTÉ KYTIČKY

Kristína Košútová

Na naší škole 13. 5. 2026 opět proběhla sbírka „Český den proti rakovině“, kdy se prodávaly žluté kytičky měsíčku lékařského. Letošním tématem byla **prevence rakoviny hlavy a krku** a stužka letošního ročníku měla světle fialovou barvu.

Jde vidět, že téma nám není lhostejné. Letos se v naší škole podařilo prodat **730 kytiček**. Celkem se vybralo krásných **18 181 Kč**, které pomohou podpořit prevenci, léčbu i pomoc onkologicky nemocným.

Velké poděkování patří všem, kteří si kytičku zakoupili a přispěli na dobrou věc. Děkujeme také paní učitelkám Koníčkové a Červenkové za organizaci celé akce a paní učitelce Sekaninové za pomoc při vybírání peněz.

A jestli jste si nestihli zakoupit kytičku, ale chtěli byste přispět, můžete přes **QR kód** nebo na stránkách: www.cdpr.cz.





Sdružení MRAK - My a Rakovina - na podporu onkologických pacientů a jejich rodin pořádá

POCHOD ŠVIHLÉ CHŮZE

ŠVIHLÁ PROSTŘEDNÍ PROSTŘEDNÍ ULICE UH. HRADIŠTĚ

VE ČTVRTEK 11. 6. 2026 v 16.00

sraz na Masarykově náměstí

Přijďte kdokoliv, v masce či bez.
Klobouk, buřinka či kroj vítán. **STYL VOLNÝ.**

Akcí provází 

David Vacke a Vanda Kavková.

Nebude chybět tombola a dárky.

Program

ŠVIHLÁ PROSTŘEDNÍ

1. Trasa pochodu ŠVIHLÉ PROSTŘEDNÍ
– Start ul. Prostřední,
dále Mariánské náměstí, Zelný trh, Masarykovo náměstí
2. Živá muzika
3. Slovo děkana Uherskohradištské farnosti
4. Vyhodnocení nejlepších chodců včetně odměn
5. Vyhodnocení nejstaršího a nejmladšího chodce včetně odměny
6. Ocenění účastníka z největší vzdálenosti od Uherského Hradiště
7. Každý účastník obdrží drobný dárek
a zdarma první lístek do slosovateľné tomboly
8. Účast skvělého karikaturisty
9. Účast zdravotníků - měření tlaku, cukru apod.
10. Kolosální Pavlova oslavná báseň
11. Sladkosti pro děti a SKÁKACÍ HRAD 
12. Bohatá slosovateľná tombola
13. Po celou dobu akce neskutečná sranda a to v maskách či bez



MLADÍ ZACHRÁNCI NA NAŠÍ ŠKOLE

aneb soutěž první pomoci ČČK



Kristína Košútová

Na naší škole opět proběhla další skvělá akce. Jednalo se o soutěž první pomoci Českého červeného kříže, která byla určena pro žáky 1. a 2. stupně ze základních škol z našeho okolí.

Pro soutěžící děti bylo připraveno několik zajímavých stanovišť s modelovými situacemi. Děti se postaraly například o maminku s dítětem nebo ošetřovaly zraněné dělníky či nehodu na kole. Úkolem bylo správně vyhodnotit situaci, nezpanikařit a poskytnout pořádnou první pomoc. Kromě modelových situací byla další stanoviště, která byla zaměřena na správnou obvazovou techniku a transport zraněných. Nechyběla ani poznávací část, kde děti hádaly různé bylinky a jejich využití nebo nebezpečnost.

Celý den se nesl ve velmi příjemné a soutěživé atmosféře. Doufáme, že soutěž pro děti přinesla nejen nové zkušenosti a znalosti, ale také motivaci, aby se učili dále být těmi lepšími, protože první pomoc je důležitá v každodenním životě.

Na závěr proběhlo vyhodnocení a ocenění nejlepších týmů a záchránců.

Velké poděkování patří paní učitelkám a sestřičkám za jejich pomoc na stanovištích. Speciální poděkování si zaslouží paní učitelka Ptáčková za skvělou organizaci a ochotu tuto akci pořádat již několik let. Poděkování patří i holkám z 2.B za jejich pomoc a účast na stanovištích.

Děkujeme všem mladým záchranářům za jejich snahu a odvahu a těšíme se na další ročník.



DOFÁCKÁ PŘESPÁVAČKA V TĚLOCVIČNĚ

Nikol Klabanová



Přespat ve školní tělocvičně? Žádný problém. V pozdním pátečním odpoledni dne 22. 5. 2026 se naši dofáci potkali před tělocvičnou, aby uskutečnili cvičnou expedici, jejíž splnění je důležitou součástí pro každého člena programu. Na dvoře naší školy proběhlo posezení, u kterého nechybělo dobré jídlo, pití a také nálada, která přilákala i ostatní pedagogy, kteří přišli akci zkontrolovat. Po setmění se celá skupinka vydala do ulic večerního Hradiště a zájemci mohli nahlédnout do Slováckého muzea, kde probíhala Muzejní noc.



Po návratu do školy proběhla v rozlehlých prostorách školy hra důvěrně známá všem – schovávaná. Po nalezení všech skrýší všichni ulehli do svých spacáků v tělocvičně. Ráno pak proběhla společná snídaně, u které se plánovala expedice – tentokrát už opravdová se vším všudy. Po snídani se pak všichni rozloučili a vydali do svých domovů.

Chtěli bychom poděkovat paní učitelce Lucce Sekaninové, Radce Chromkové a také panu učiteli Andreji Dugovi za to, že celou přespávačku zařídili a domluvili a v neposlední řadě také panu řediteli, který ji povolil. 😊

Myslím, že jsme si všichni přespávačku užili a přesto, že se odehrávala na půdě školy, tak celá akce proběhla v přátelské atmosféře a nikdo si ani neuvědomil, že je opravdu ve škole. 😊

Pokud by ses rád/a účastnila podobných akcí, tak neváhej a přidej se k našemu týmu DOFE!



EXKURZE V BRNĚNSKÉM SIMU

Lucie Sekaninová

Ve čtvrtek 30. dubna 2026 se studenti denní i kombinované formy VOŠ oboru Diplomovaná všeobecná sestra společně se třetíky oboru Praktická sestra zúčastnili jedinečné exkurze v Simulačním centru Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně (SIMU).

SIMU je nejmodernějším simulačním centrem v Evropě, je vybaveno jako reálná nemocnice a nabízí široké možnosti, jak si vyzkoušet a zažít lékařské postupy s různou mírou náročnosti na vlastní kůži.

Navštívit SIMU je jako se podívat do paralelního světa, kde v několika patrech vidíte reálnou nemocnici, heliport, urgentní příjem, porodní sál, jednotku intenzivní péče, operační sál, stomatologické ordinace a mnoho dalšího. Vše je autentické, až na jeden zásadní rozdíl – místo skutečných pacientů zde najdete špičkové simulátory. To vše „jako v realitě“ pomáhá studentům, ale také odborníkům, učit se, získávat zkušenosti, zdokonalovat své postupy a osvojit si specifika rozmanitých úkonů, urgentních stavů a zákroků bez rizika ublížit pacientovi. Jak sami lidé ze SIMU říkají: *„Na SIMU můžeš udělat chybu, ale měl by ses z ní poučit.“* S našimi studenty jsme měli příležitost všechno si projít, „osahat“, vyzkoušet a vidět moderní způsoby výuky, které předčily naše očekávání.

Všichni jsme odjížděli plni dojmů. Tato exkurze patří jednoznačně k těm, které v nás zanechaly silnou stopu, inspiraci a nadšení.



PILATES

Zdravý trend, který může nahradit moderní lenost i stres teenagerů

Kateřina Buriánová

1. Co dnes dělají teenageri a proč jim chybí pohyb?

Dnešní teenageri nejsou nutně leniví, ale žijí v prostředí, které pohybu zrovna nenahrává. Hlavní příčiny nedostatku aktivity jsou:

- digitální svět – sociální sítě, gaming a nekonečný proud krátkých videí (TikTok, Reels), díky nim mozek dostává rychlé dávky dopaminu bez nutnosti vynaložit fyzické úsilí.
- školní zátěž a stres – nároky na studium rostou a volný čas se často přesune na sezení u domácích úkolů nebo přípravu na zkoušky.
- setkávání s kamarády se přesunulo na Discord nebo Instagram. Člověk má pocit, že je v kontaktu, aniž by musel vytáhnout paty z domu.

2. Co to vlastně pilates je a odkud pochází?

Pilates je cvičební systém, který se zaměřuje na posílení hlubokého stabilizačního systému (středu těla neboli „Powerhouse“), flexibilitu a celkové držení těla. Není to jen o svazech, ale o kontrole pohybu a dechu. Metodu vyvinul Joseph Pilates na začátku 20. století. Jako dítě byl neduživý (trpěl astmatem a křivicí), proto zasvětil život zdokonalování své kondice.

Během 1. světové války působil jako ošetřovatel a své techniky využíval k rehabilitaci zraněných vojáků (dokonce k postelím připevňoval pružiny, aby mohli cvičit i v leže – odtud pocházejí dnešní stroje jako Reformer).

Ve 20. letech si v New Yorku otevřel studio, které si zamilovali především tanečníci, protože jim pomáhalo léčit zranění a zpevňovat tělo bez nárůstu objemné svalové hmoty.



3. Výhody pilates pro tělo i mysl

Pilates je ideální protiváhou k celodennímu sezení u počítače nebo nad mobilem.

Pro tělo:

- Narovnává postoj a řeší bolesti zad způsobené neustálým předkláněním k obrazovce.
- Zpevňuje břišní svaly a svaly pánevního dna, což je základ pro jakýkoliv jiný sport.
- Buduje dlouhé a štíhlé svaly.
- Zvyšuje kloubní mobilitu, což ocení každý, kdo hraje fotbal, tančí nebo běhá.

Pro mysl:

- Mind-Body propojení: pilates vyžaduje stoprocentní soustředění na každý pohyb, tím efektivně vypíná „šrotování“ v hlavě a snižuje stres.
- Práce s dechem: hluboké dýchání okysličuje krev a zklidňuje nervovou soustavu.
- Budování sebevědomí: lepší postoj těla (narovnaná záda, zatažené břicho) podvědomě zvyšuje pocit jistoty a psychické pohody.

TIP: Pilates není jen pro dospělé nebo lidi v rehabilitaci. Pro teenagery je to skvělý způsob, jak se naučit vnímat své tělo v období, kdy se rychle mění a roste.

TIPY NA LÉTO

Martin Malina



Těšíte se na léto? Právě Uherské Hradiště nabízí důvod se těšit ještě víc!!!

Vyrazte do Uherského Hradiště! Od 26. června tam startuje festival **Slovácké léto**, který hned první den nabídne koncert kapely **Rybičky 48** a turnaje v plážových sportech.

Výlet můžete spojit s návštěvou Slováckého muzea, kde jen do 12. července probíhá výstava „**Zlatá trefa**“. Ta skrze medaile, výstroj a osobní fotografie vypráví příběh olympijského vítěze ze Starého Města Josefa Panáčka jako sportovce, trenéra, myslivce i manžela.

Jestli vás tohle nadchlo, více informací najdete na jejich stránkách.

Neváhejte a jděte se bavit!

A pokud byste chtěli vyrazit do naší školy i o prázdninách, v aule na budově Z bude jedno z promítacích míst **Letní filmové školy Uherské Hradiště**. Letos proběhne již 52. ročník a program bude rozhodně pestrý. Třeba potkáte i Spejbla a Hurvínka 😊



NA CO SE KUKNOUT, KDYŽ JE ČAS – TIPY NA FILM ČI KNÍŽKU

Sabina Hellerová

Léto se pomalu hlásí o slovo, opět přináším doporučení na oblíbence, abyste si k ledovému kafičku či jinému osvěžení mohli dopřát i špetku zábavy v podobě zajímavých a napínavých příběhů. V tomhle čísle to budou spíše doporučení, kterými jsem neměla tu možnost si projít, ale upoutaly mou pozornost, že by nebylo správné je nezmínit...

Po večerce

Tentokrát česká romantická komedie od režiséra Dana Pánka, která spatří úplně poprvé svět již 25. června. A máme se na co těšit! V hlavních rolích totiž budeme moci vidět Vladimíra Polívku či rodačku z našeho okolí, a to Evu Podzimkovou.

Co nám tedy může příběh nabídnout?

Děj se točí okolo postavy Kráti, vyhořelého manažera, který kvůli nemocnému tátovi převezme tábor jeho dětství. Jenže nečekal, že místo krásného areálu ho čeká pohroma, a navíc se bude muset vypořádat se svou první láskou. Potyčky s lidmi tak budou na denním pořádku, a to nejen s kolegy. Bude právě tohle léto jeho novým začátkem?

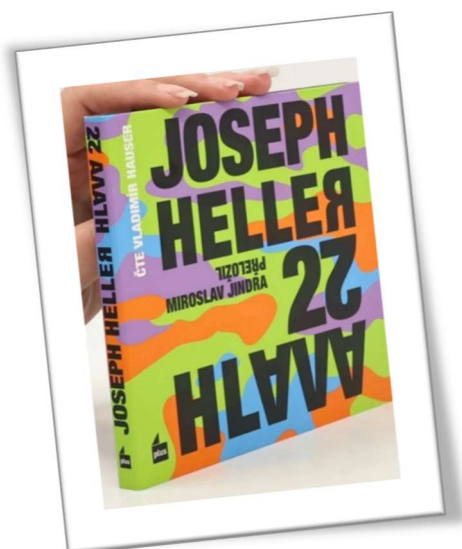
Hlava 22

První a taky nejznámější satirické dílo s dávkou černého humoru od Josepha Hellera. Tento protiválečný román není sice tak úplně novinkou, ale určitě stojí za zmínku. Příběh, napsaný v roce 1961, se odehrává za druhé světové války na italském ostrůvku Pianosa.

Co může vyvolat pozornost, je skutečnost, že autor čerpal z vlastních zkušeností a perspektiv, a tak se skutečně jedná o jedinečný čtenářský zážitek.

Hlavní postavou je poručík letectva Yossarian, který dostane za úkol bombardovat italská města. Jenže i mu to je tak trochu proti vůli a snaží se, stejně jako řada jeho kolegů, i přes kruté skutečnosti si udržet čistou hlavu a dostat se v pořádku domů.

Příběh má v sobě schovanou velkou část absurdity, proto umožňuje téma druhé světové války zažít i z jiné perspektivy.



NEZÁVISLOST VEŘEJNOPRÁVNÍCH MÉDIÍ

Sabina Hellerová

Před asi měsícem, než květnové číslo vychází, se napříč celou Českou republikou začal šířit „nešvar“, a to sice zrušení koncesionářských poplatků, tedy poplatků za ČT a Český rozhlas.

Návrh na změnu představil dne 14. 4. 2026 ministr kultury Oto Klempíř na tiskové konferenci s tím, že by zákon měl platit od 1. ledna následujícího roku a nezávislost na vládě bude i nadále trvat. Měl by to být tedy problém? Popřípadě jaké dopady by mohly nastat?

Nejprve pro ty, kteří nikdy neslyšeli pojem „koncesionářské poplatky“. Jednoduše jde o částky, které každá domácnost České republiky má ze zákona povinnost každý měsíc platit. Z těchto peněz se pak financují ČT a ČRo. Kdyby tedy obyvatelé ČR, tedy my, nemuseli platit tyto částky, znamenalo by to nepříjemnou skutečnost. Stát by měl pod palcem všechna média, což přispívá k lehké manipulaci a cenzuře. Lehce řečeno, by si s námi mohli politici dělat, co by jen chtěli. A pokud vás napadla otázka: „Z čeho by se to tedy platilo?“ nejste sami. ČT by měla přijít ročně o miliardu korun, což v praxi znamená snížení kvalitního a zábavného obsahu. Tyto miliardy se ve státním rozpočtu jen tak nenajdou, takže bychom to tak či tak platili – jen trochu jinak (nejspíš přes jakékoliv daně).

Během několika hodin se zpráva rozšířila po celé republice. Lidé se začali pobuřovat a rozčilovat. Český rozhlas vyhlásil stávkou a pro podporu stávajícího financování se dne 22. 4. 2026 vydali do ulic také studenti, aby vyjádřili svůj nesouhlas. Na transparentech jste tak mohli vidět třeba „Média nedáme“, „Nezávislé médium = bare minimum“ nebo „V **** celá země“. Jedno z mnoha shromáždění proběhlo i u nás v Uherském Hradišti.

V průběhu iniciativy dokonce vznikla i petice, kterou ke dni 20. 5. 2026 podepsalo 65 517 lidí, z toho přes osm tisíc studentů. Petici je nadále možné podepsat a shromáždění se uskutečňují v menším měřítku i nadále.



Protestní shromáždění uspořádala studentská iniciativa Média nedáme!

V současné situaci je téma nadále otevřené a není schválené prezidentem ani Poslaneckou sněmovnou. Naopak – čím dál více organizací a občanů dávají najevo nesouhlas a sám předseda vlády Andrej Babiš uvedl, že je to těžká situace.

Jak to celé dopadne, je jen na nás. Pokud vás článek zaujal a souzníte se stejným názorem jako já, na stránkách www.podporpodpisem.cz se můžete k petici připojit.



ŠKOLA V OBRAZECH

...tak to tu žije



