

GevoLuce

*Prázdniny nám
odpluly...*



Přečtěte si

...Bíža spasitel.....	5
...První Triatlon.....	5
...Nebezpečná fyzika..	7
...Zahrada na hraní...	7
...Adapták 1.B.....	7

Bíža spasitel

Linda Kimrová

Všichni jistě dobře znáte pana profesora Bížu, a že je velmi akční. Znáte ho buď z geografie, z historie anebo z muzikálu, ale Židle v kruhu mu nestačí. Přišel do 4. ročníku učit geo a začal hodinu takto: "Víte jak jsem učitel, tak jsem si uvědomil, že tu vychovávám další generaci, a tak mě

První GEVO Triatlon

Sofie Petryakova

V úterý 10. října se konal první triatlon naší školy, Sofie nám proto udělala rozhovor s několika účastníky, který naleznete zde:

Rozhovor se studenty 1.C: Proč jste se na triatlon vůbec přihlásili, jaký byl váš cíl?

Maty: Na triatlon jsem se přihlásil, protože mě zajímalo, jak to všechno bude vypadat a probíhat. Taky proto, že jsem si to chtěl zkusit. Náš cíl byl být dobrý, ale hlavně se pobavit.

Max: Přihlásili jsme se, protože jsme se toho chtěli zúčastnit. Naším cílem bylo překonat sami sebe.

Jenda: Mě částečně překecal pan profesor Kejha, ale v úterý jsem nic neměl, tak jsem si říkal, proč ne?

Užili jste si to?

Maty: Ano! Užili jsme si to.

Jenda: Běh byl super! Skoro celou cestu jsem se držel Matthewova tempa,

popadl takový spásitelský komplex..." Pokračoval tím, že každého požádal, ať se zamyslí, jestli není něco, co by se dalo zlepšit a zároveň by to bylo v našich podmínkách realizovatelné. Ze začátku to šlo těžko, ale nakonec sešlo mnoho nápadů jako recyklace všeho možného, nebo digitalizace výukových materiálů,

takže jsem nezaběhl úplně pomalu!

Jaká byla atmosféra na stadionu Slavie?

Maty: Atmosféra byla velice příjemná a pozitivní.

Jaká byla organizace?

Maty: Organizace byla podle mě velice povedená. **Jak to, že došlo k té chybě, a ty, Maxi, jsi jel jedno kolo místo dvou?**

Max: K mé chybě došlo, protože jsem neznal trať, a proto jsem jel za jiným závodníkem, který bohužel jel jen jedno kolo.

Jaká byla vůbec ta trať na kola a na běh?

Jenda: Trať na běh byla moc dobrá, akorát sem tam bláto, no ale co bychom čekali, když ráno přšelo.

Max: Trať na kola byla bahnitá a dlouhá. Byla zatáčkovitá a několikrát jsem málem spadnul.

Chtěli byste něco dodat?

Max: Tyčinky a občerstvení u fyziky bylo skvělé!

Jenda: Celou akci hodnotím jako velmi vydařenou!

proto v pátek ráno před podzimními prázdninami nastoupil 4. ročník před školu, došel si pro lopaty, hrábě a košťata a vydal se na dvě hodiny do Milíčovského lesa uklízet nepořádek. Nápady se stále hrnou, takže jestli k vám přijde pan profesor Bíža s obdobnými nápady, nebojte se - nejste sami.

Rozhovor s Honzou Vackem:

Proč ses přihlásil na triatlon a jaký byl tvůj cíl?

Honza: Na triatlon jsem se přihlásil, protože mě tento sport baví. Můj cíl byl zaplavat/zajet/zaběhat jak nejlépe dovedu, představu o konkrétním výsledku jsem neměl.

Jaká byla celkově atmosféra?

Honza: Atmosféra v depu/cíli byla velice dobrá a povzbudivá.

Co říkáš na organizaci?

Honza: Organizace nebyla vůbec špatná, ba naopak na první ročník byla velice dobrá!

Co si myslíš o tom, že docházelo k nějakým chybám a cyklisti jeli jenom jedno kolo místo dvou?

Honza: Dle mého názoru to nebyla chyba pořadatelů, ale závodníků, protože pořadatelé před startem vše důkladně vysvětlili.

Jaká byla trať na kola a na běhání?

Honza: Trať na kolo i na běhání byla pěkná!

Vyhrál jsi celý školní triatlon jako jednotlivec, byl jsi rychlejší než nejrychlejší skupina, jaký z toho máš pocit?

Honza: Pocit je to velice hezký, sám jsem nevěděl, jestli vyhraji triatlon jednotlivců, a nakonec jsem porazil i nejlepší štafetu, a to o osm minut! Byl jsem velice překvapený.

Co pro tebe byla nejtěžší disciplína?

Honza: Nejtěžší disciplína pro mě bylo asi plavání, protože plavání je pro mě pouze doplňkový sport a vůbec jsem nevěděl, co od něj mám čekat.

Co tě naopak nejvíce bavilo?

Honza: Nejvíce mě bavilo kolo, protože kolu se věnuji zdaleka nejvíce ze všech sportů.

Absolvoval jsi už někdy podobný triatlon?

Honza: Dohromady už jsem absolvoval dva triatlony. Jeden terénní jako malý, ještě mezi dětmi, to byla moje vůbec první zkušenost s tímto sportem. Poté jsem zkusil i jeden duatlon, a nakonec o těchto prázdninách jsem vyzkoušel i klasický silniční triatlon, nyní už mezi dospělou elitou.

No a na konec, koho jsi považoval za největšího konkurenta?

Honza: Za největšího konkurenta jsem považoval Šimona od nás ze třídy, sice jsem nevěděl, jak běhá, ale věděl jsem, že na kole

jezdí velmi dobře!

Rozhovor s Ondrou

Kuklou:

Proč jsi na triatlon vůbec šel?

Ondra: Chtěl jsem si poměřit síly s ostatníma, a vůbec nějak pojmut, jak jsem na tom vzhledem k ostatním lidem na téhle škole.

Jak jste se rozdělili na ty sporty?

Ondra: Já jsem byl jenom se Šimonem, protože jeden nám z toho vypadl kvůli nemoci. Plavci plavali čtyřstovku, já jsem to měl za osm minut a šest sekund, byl jsem vlastně čtvrtý v plavání. Taky jsme měli mít jednu dráhu, ale nakonec jsme měli dvě, protože plavat 4 na jedné dráze by bylo fakt hrozný, ale plavali jsme nakonec dva na jedné dráze, takže přeplavat se nebyl žádný problém.

Jaká byla podle tebe organizace?

Ondra: Organizace byla dobrá, akorát by se možná mohli příště více přesvědčit o tom, že účastníci znají dobře tu trasu, protože tam pak docházelo k různým problémům a někteří cyklisti nejeli dvě kolečka, ale jenom jedno. Což je škoda, protože kvůli tomu byli někteří diskvalifikováni.

Jaká byla atmosféra mezi účastníky?

Ondra: Atmosféra byla super, ze srandy jsme si přáli "hodně křečí"!

Ale jinak určitě musím říct, že všichni se tam chovali strašně fér. Například Rudův tým, mohli být první, ale zjistili, že jejich běžec uhnul o trošku dřív, ale oni se prostě přiznali!

A nakonec byli druhý. Taky je od profesorů hezký, že je nediskvalifikovali, ale jenom to přepočítali.

Jak pro tebe byl složitý výkon plavání?

Ondra: No, já jsem startoval čtvrtý nebo šestý, viděl jsem, že většina lidí skákala šipku a říkal jsem si, že i když šipku moc skákat neumím, tak jí prostě skočím, protože je to přece jenom nějakých 5 sekund k dobru. Což se mi nakonec teda vymstilo, protože zaprvé, to byl svým způsobem placák, jak já to neumím skákat, ale i když to skočím a mně to pomůže vzdálenostně, tak pak mi začala téct voda do brýlí, takže já jsem ztratil čas už s tím nandáváním brýlí.

Jak vypadala ta tribuna, proč jsme nemohli fandit?

Ondra: My jsme tam byli v časy, kdy tam normálně byli lidi a nějaký kroužky, proto tam Slavie prostě ty fanoušky nechtěla.

Rozhovor s Šimonem

Otrubou:

Jak se ti líbilo organizátorství?

Šimon: Ten běh a kolo bylo organizovaný docela dobře, hlavně cíl se startem, ale párkrát se mi

stalo na kole, že jsem odbočil špatně a musel jsem se vracet. Takže příště bych označil líp trať.

Proč myslíš, že docházelo k chybě ze strany některých cyklistů?

Šimon: K té chybě docházelo asi kvůli tomu, jak byli závodníci

Nebezpečná fyzika

Linda Kimrová

Jistě všichni máte historky o tom, jak se ve třídě něco rozbilo, nebo stalo, no a jedna taková historka ze školy tu právě je:

V jeden krásný podzimní čtvrtek zazvonilo na hodinu a studenti čekali na své učitele, tak jako první skupina matematiky 4A na paní profesorku Kopkovou. Příjemně jsme se

Zahrada na hraní

Linda Kimrová

Tohle je pro všechny, co ještě nemají plány na sobotu a nevdají jim umazat si ruce:

V sobotu 11. listopadu se koná přestavba zahrady

Adapták 1.B

Miroslava Klučinová

V prvním zářijovém týdnu se třída 1.B zúčastnila adaptačního kurzu v Doksech. Sešli jsme se v pondělí ráno v 6.45 h na Hlavníse dvěma instruktorkami agentury Wenku, která nám zajišťovala program, a už cestou jsme se prostřednictvím otázek a tipování odpovědí o sobě

vynervovaný, tak na to normálně zapomněli, ale nebo taky nedávali pozor, když se to říkalo.

Jak se ti líbila trať na kolo a běh?

Šimon: Trať byla hůř značená a byla kratší, než měla, ale trať byla hezká, akorát tam bylo

učili, když někteří studenti začali cítit nepříjemný pach spáleniny, tak se otočili a uviděli, jak z jednoho stropního světla padal čistě bílý kouř. Paní profesorka Kopková to vzala s klidem a nařídila nám, ať počítáme dál, zhasla světlo a došla pro školníka. Mezitím jeden student našel obsah světla, což řekněme bylo lehce znepokojující. Proto jsme žádali paní profesorku, ať se

a pan profesor Bíža nás zve na výpomoc. Nepůjde jen o údržbu zahrady, ale i o její vylepšení, jako je sázení dalších rostlin nebo stavba hřiště na petanque, který potom bude volně přístupný. Navíc je pan

dozvídali první informace.

V Doksech jsme se ani nestihli ubytovat, a už nás čekalo „zahřívací kolečko.“ Snažili jsme se postupně zapamatovat si jména svých nových spolužáků - a zprvu jsme si užili dost legrace, protože se nám stále pletla. Následovaly další aktivity a pak už jsme se plni zvědavosti šli ubytovat. Mezitím dorazila naše spolužačka Viktorka. Poté,

hodně bahna, což nebylo úplně příjemný.

Jaký máš celkový pocit z triatlону?

Šimon: Závod se mi líbil, protože jsem překonal sám sebe, a taky se mi povedlo vyhrát!

přesuneme, ale jenom se na nás podívala a řekla, ať otevřeme okno. Jenomže tím se kouř začal přesouvat ze druhé strany místnosti k oknům a žádný student nebyl s to dýchat bez trička na nose. Paní profesorka rychle našla volnou třídu a my jsme se co neklidněji přesunuli a nechali všechen pach a kouř ve fyzice.

profesor Bíža otevřen nějakým dalším návrhům, takže se za ním stavte, a potvrďte, že přijdete a máte třeba i nějaký nápad, ať má zase úsměv na tváři.

co se tatínek ujistil, že se Viki dostane s vozíkem na pokoj a do koupelny, dal nám pár potřebných technických rad a svěřil nám ji; za pomoci nových ochotných kamarádek Anežky a Mileny se tak mohla zabydlet na pokoji v prvním patře.m nádraží a zvědavě a trochu s obavami po sobě pokukovali. „Tak tohle jsou mí noví spolužáci....jací asi

budou, jak mě přijmou, najdu si mezi nimi kamarády....?“ běžely nám hlavou tyto a podobné další otázky. Poté, co dorazil poslední ze třídy a všichni předali třídní potvrzení o bezinfekčnosti a průkaz pojišťovny, nastoupili jsme do vlaku směr Bakov nad Jizerou a následně Doksy. Ve vlaku jsme se seznámili

Zjistili jsme, že instruktoři agentury Wenku - Vojta, Maruška a Veronika jsou úžasní - profesionální a zároveň přátelští. Program měli promyšlený do detailu a byl sestavený ze zážitkových, pohybových, tvůrčích i diskusních bloků. Následující hodiny a dny tak byly plné her, aktivit zaměřených na fyzickou stránku, ale i intelekt, vzájemnou spolupráci, podporu, povzbuzování. Postupně se z těch bezejmenných vyjukanych jedinců z nádraží začala tvořit prima parta, která dokázala překonat nejednu překážku a vyřešit nejeden problém. Postupně se ukázaly jednotlivé osobnosti, vylouply vůdčí typy, ale i ti, kteří se raději drží v pozadí a nemají potřebu se prosazovat, odhalily se naše silné i slabší stránky. Pozitivním poznatkem bylo, že se třídní kolektiv snažil každého podpořit a pomoci mu v překonání sama sebe.

Postupně jsme se čím dál více poznávali;

od počátečního zapamatování si jmen jsme se následně dozvěděli i o zájmech, mimoškolních aktivitách a dovednostech všech členů skupiny - a u mnohých šlo o pořádné překvapení, když jsme měli hádat, komu patří pro něj typický předmět reprezentující jeho koníčka...Diskuse poodhalily naše názory, nahlédli jsme i do hodnotových žebříčků svých spolužáků.

Řada aktivit sledovala také rozvoj sociálních dovedností, komunikace a skupinové spolupráce, kdy kromě společného povídání následovala sebereflexe, byla zdůrazněna schopnost empatie, sebekontroly, přemýšlení při plnění úkolu; ujistili jsme se o možnosti bezpečné komunikace a vzájemného sdílení. Kromě „otukávání“ spolužáků šlo rovněž o bližší seznámení třídy s třídní profesorkou a navázání oboustranné důvěry.

Po každém bloku aktivit následovala zpětná vazba zaměřená na fungování skupiny jako celku i chování jednotlivců v průběhu hry. Byli jsme vedeni k uvědomění si vlastních potřeb a motivace, ale i k většímu vnímání druhých, k sebekritickému zamyšlení a hledání možností využití získaných zkušeností ve škole i v běžném životě.

Na navázání vztahu třídy



s třídní profesorkou byla zaměřena speciální seznamovací hra a třídní měla možnost zapojit se i do dalšího dění. Největší úspěch měla u všech stavba voru, následná společná plavba po Máchově jezeře a symbolické převezení (a neutopení) třídní profesorky.

Naše třída bez problémů přijala spolužačku Viktoru, která je na vozíku. Pro její zapojení instruktoři některé aktivity přizpůsobili, přidělili jí určitou roli, jindy se účastnila jako pozorovatel. Přestože se nemohla všech her plně zúčastnit, velice cenné byly její postřehy a komentáře. Jindy byla platným členem týmu a s velkou chutí se do činnosti skupiny zapojila - např. Když velice pečlivě obalovala krepovým papírem vajíčko, jež jsme měli spustit na padáku z okna, nebo když s velkým nasazením a obětováním suchého oblečení nalávala soutěžícím kamarádům vodu. K její adaptaci značně

přispěly Anežka a Mil, které s ní sdílely pokoj a které jí pomáhaly, a také instruktorky Maruška s Verčou, které si s ní povídaly a vymýšlely legrácky, a Viki s nimi navázala kamarádký vztah.

V závěru kurzu proběhla diskuse a kreativní tvorba na téma ideální třídy.

Zajímali jsme se rovněž o názor a hodnocení instruktorů. Podle jejich vyjádření se s naší třídou velmi dobře spolupracovalo, ocenili, že jsme se do připravených aktivit

zapojovali se zájmem a nadšením. Třída prý dobře reagovala na nastavená pravidla, jen místy projevovala živější chování provázené občasou nepozorností a skákáním do řeči. To nám ostatně zůstalo dodnes.-:)

Když se ve čtvrtek náš vlak blížil k nádraží, nechtěli jsme se na těch pár hodin vůbec rozejít do svých domovů...Jsme moc rádi, že jsme se adaptáku zúčastnili a stala se z nás tak prima parta. Čtyři dny nabití různými aktivitami a provázené dobrou

náladou, smíchem a pocitem sounáležitosti nám připomínají četné fotografie zachycující dění.

