



Jako tým BUDEME SILNĚJŠÍ

Adaptační kurz, kterého se zúčastnili studenti prvního ročníku, se stal místem, kde všichni našli společnou řeč a začali budovat nové vztahy a přátelství.

Během různých aktivit jsme museli spolupracovat, což nás sblížilo a vytvořilo mezi námi pevné pouto. Různé hry a seznamovací aktivity nám umožnily sdílet své příběhy a zkušenosti, což vytvořilo prostředí důvěry a porozumění. Týmové hry a interaktivní aktivity nám přinesly smích a radost, a tak jsme si uvědomili, jak skvěle spolu fungujeme i napříč mezi třídami.

Cíl adaptace byl splněn, motivoval nás ke společnému růstu. Sdílené úspěchy a výhry ukázaly, že jsme silnější jako tým. Adaptační kurz se stal místem, kde jsme si uvědomili, jak jsme všichni součástí jednoho ročníku a jak společně můžeme dosáhnout velkých věcí.

Justýna Koublová, FR1A

LOOK FORWARD TO November 23rd

Thanksgiving Day happens on the fourth Thursday in November every year. It finds its origins in the colonization of the Americas, and how the native peoples aided in the survival of the new European population.

The holiday has come a long way since then and today it is a celebration for giving thanks for what we have. Like many American holidays, it centers around the food. It is common to have a large meal of turkey and numerous side dishes while celebrating with family and friends. After the meal, many enjoy taking naps and watching (or even playing) American football. It is a festive way to mark the end of the harvest season and prepare for the coming winter.



Psychohygiena

ANEB JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT

V posledních letech se kromě fyzických potíží začíná poukazovat i na ty psychické. Stejně tak jako je důležité pečovat o své fyzické zdraví, je také důležité pečovat o své psychické.

Zatímco s tím fyzickým nám může pomoci například pravidelný pohyb, o psychickou pohodu se postará tzv. psychohygiena. Obě tyto oblasti jsou velmi úzce propojeny, takže i práce na nich se často prolíná. Tento článek se bude týkat: nástupu na střední školu, dechových technik, psaní (deníku), prevence a organizace. Nástup na střední školu je považován za velký životní mezník a mnoho studentů bývá ve stresu, ať už se jedná o první den, nový kolektiv či strach z toho, jestli studium zvládnou. Většinou jsou tyto strachy ale úplně zbytečné, navíc ve stresu člověk nemůže podávat takový výkon, jako když

je v klidu. Proto je lepší se uvolnit a uklidnit. Což pro některé může být háček, jelikož majorita společnosti neví, jak se uklidnit. Nejvíce osvědčenou metodou jsou asi dechové techniky, jelikož se dají provádět skoro všude, není k nim třeba žádného vybavení a působí téměř okamžitě. Nejvíce užívané a zároveň nejučinnější jsou dechové taktiky, kdy se nadechnete na nějaký počet (například počítáte do 5) a vydechujete dvakrát delší dobu (tedy do 10). Nebo také existuje metoda, kdy se nadechnete na určitý počet, na polovinu času dech zadržíte a na druhou polovinu zbývajících času vydechujete.

pokračování na straně 2

Milí čtenáři,

E
D
I
T
O
R
I
A
L

s radostí vám představujeme letošní první podzimní číslo školního časopisu Shake.

Ubývající slunečné dny oznamují příchod podzimu a začátek školního roku. Bezstarostné letní radovánky jsou už jen milou vzpomínkou. Většina z vás již musela přepnout do studijního režimu.

Právě v tomto čísle najdete rady, jak na psychohygienu, typy k relaxaci a recept na zdravou svačinku. Dále si můžete přečíst rozhovor s novým fyzikářem, nechybí ani malé ohlédnutí za proběhlými akcemi a výlety. V kulturní sekci se odraďte s křížovkou, či poslechem učitelského playlistu.

Milé čtenářky, milí čtenáři, jménem celé redakce Shaku vám přejeme příjemné čtení.



Coleman's Simple Salad with Crispy Potatoes

As I am getting a little older (21) I'm finding it harder to keep my slim figure. As a result, I'm always looking for ways to make healthy food taste better.

TYPICAL GREEN SALAD

Keep this part simple. Use an iceberg lettuce, some cherry tomatoes cut in half, a sliced cucumber (seeds removed), and some Sliced red onions.

CRISPY CHILLI GARLIC POTATOES

Cut the potatoes into cubes then add to boiling water and simmer for about 5 minutes before draining.

In a bowl mix the potatoes with olive oil, salt, black pepper, cayenne pepper and some garlic powder. Then add them to an air fryer for about 30 minutes

HONEY MUSTARD DRESSING

3 tablespoons of vegetable oil
1 tablespoons of White vinegar
1/2 tablespoon of whole grain mustard

1/2 tablespoon of honey
salt and pepper to taste
Mix these all together and put it into a small container.

TO SERVE

Mix the marinade with the salad and then add the potatoes on top.



Illustrace: Midjourney

Obě tato cvičení pomáhají zklidnit tlukot srdce a zvládat lépe stresové situace.

Dalším ověřeným způsobem, jak se, dostat do pohody" a zároveň si urovnat své myšlenky je psaní. Někdo preferuje psaní na počítači, někdo klasický blok s tužkou. Jedno je ale jisté, přenesením myšlenek na papír z člověka spadne neskutečná zátěž a může se více soustředit a podávat lepší výkon.

Nejlepší je, špatným psychickým stavům předcházet úplně. Toho se dá dosáhnout třeba nějakou rutinou, například si stanovíte, kdy budete psát, dělat dechová cvičení, či oblíbenou fyzickou aktivitu. Ta je totiž pro psychické zdraví též velmi důležitá.

Většina lidí pravděpodobně ví, že nedostatek spánku je jedním z hlavních faktorů, ať už fyzických či psychických potíží. Ale kolik z nás spí tak dlouho, jak je potřeba? Je naprosto samozřejmé, že jsou v životě období, kdy člověk nestíhá a dodělává spoustu věcí, takže omezí spánek. Dlouhodobě to ale není východisko, jelikož nedostatek spán-

ku omezí produktivitu a negativně ovlivní celkový fyzický a psychický stav člověka.

Marek Herman napsal v knize Najděte si svého marfana zajímavou myšlenku. Člověk stráví většinu svého života honbou, aby uspokojil tři hlady, hlad po potravě, hlad po struktuře a hlad po podnětech. Pokud vás psychologie zajímá více, doporučuji knihu přečíst. Já ale dnes vysvětlím jen hlad po struktuře. Ten je typický tím, že aby byl člověk v životě spokojený, potřebuje vědět, co je teď, co bude následovat a jak dlouho to bude trvat. Jinak řečeno, pro člověka je velmi důležité plánování a jakási struktura dne. Proto jsou tak účinné například TO DO listy, nebo jakýkoliv seznam toho, co za ten den/týden/měsíc musím udělat.

Psychika člověka je velmi křehká a práce s ní je na celý život. Pokud se do toho ale člověk pustí, velmi brzy uvidí pozitivní účinky na sobě i na svém okolí.

Isabella Rossini, JU3C

Potřebujete se odreagovat?

Střední škola může být někdy náročná, je tedy dobré znát prostory, kde si můžete vyčistit hlavu. Zde je seznam míst, kam studenti ACGA chodí relaxovat, kdo jiný je zná lépe, než právě oni?

1. Františkánská Zahrada
2. Královská obora Stromovka
3. Letenská pláň
4. Skautský institut (Staroměstské nám. 1/4)
5. Skautský institut v Rybárně (U Sovových mlýnů 134/1)
6. Etapa (Urxova 479/6)
7. Cafedu (Škrétova 490)
8. Kavárna Hlína (Hybernská 4)
9. Národní galerie
10. Kunsthalle Praha
11. McDonald's
12. Starbucks

Rady studentům ke správné psychohygieně

- Upravit si time management
- Nebýt zděšen tím, že člověk nedostává jedničky jako na základní škole
- Upřednostnit svoje zdraví nad školou



Rozhovor s panem učitelem Josefem Látem

Kdy jste zjistil, že vás fyzika jako obor baví, dělal jste třeba jako malý nějaké pokusy?

Nedělal, určitě ne fyzikální. To, že mě fyzika baví jsem zjistil až na vysoké škole od základu, ale řekněme bez lží. Prostě tak, jak v opravdovém světě funguje, pomocí derivací a integrálů, což jsou nástroje, které na většině středních škol nikdo našťěstí brát nebude. Až tam mi vše došlo, a to i přesto, že mě na střední škole moc nebavila.

Jaký byl váš učitel fyziky ať už na střední, nebo na vysoké škole?

Oba byli skvělí. Na střední škole byl učitel zástupce ředitele a opravdu se nám snažil vědomosti předávat jak nejlépe uměl. Vysvětloval látku úžasně a byl to skvělý člověk, ale asi jsem tam byl hodně uzavřený. Tehdy jsem měl raději matematiku a fyziku jsem proto moc nehrotil. Měl jsem zmatek ve vzorcích, moc jsem se v tom neuměl vyznat. Až na vysoké škole, díky tomu, že to šlo úplně od nuly, od prvních rychlostí a drah, přes všechny různé síly mi to začalo dávat smysl.

Překvapuje vás stále fyzika?

Překvapuje. Hlavně protože studuji Fakultu strojní na ČVUT a tam už ani fyziku jako předmět nemáme, protože všechno, co tam děláme, je fyzika. Ta se rozpadla do několika různých kategorií, v jedné části děláme například pružnost a pevnost. Tam třeba řešíme, kolik kilogramů můžeme postavit na trám ve zdi, než se zlomí, nebo počítáme, o kolik se prohne a o kolik se u prohnutí natočí. V jiných předmětech se zabýváme elektrickou, elektrickými pohony a jak funguje elektromotor. To všechno jsou odvětví fyziky, které se normálně nevejdou do předmětu fyzika.

Kdybyste se mohl setkat s jakýmkoliv ze slavných fyziků – Einstein, Ohm, Watt – kdo byl to byl? Proč?

Časem bych třeba vymyslel zajímavější od-

pověď, ale teď mě napadá pan Celsius, protože se traduje, že on jeho stupnici od nuly do sta původně navrhnul obráceně. To znamená, že by voda mrzla u sta stupňů celsia a vařila by se u nuly. Jeden jeho student mu řekl, že si myslí, že je to hloupost a lidem by dávalo větší smysl, kdyby byla stupnice obráceně. Opravdu se tak stalo a já bych se ho chtěl zeptat, proč to tak původně zvolil.

Myslíte si, že se dá fyzika učit nějak cool, aby byla přijatelná pro všechny?

Hodně sním o tom, aby byla fyzika učena cool. S učitelstvím začínám a zjišťuji, že to není až tak jednoduché, jak jsem předpokládal. Snažím se ale vzpomenout, co z mých nedávných školních let, učitelé třeba nedotáhli, a co se chci snažit dělat lépe než oni. Zajímavé by bylo učit v předmětech nějaké současné objevy, ale to by vyžadovalo velký um daného učitele. Budme upřímní, veškeré tyto nové objevy jsou v rámci složitější fyziky a žádné nové v oblasti počítání sil a drah už se dneska nedějí. Přesto je nutné žákům znalosti předat, a dokázat balancovat mezi požadavky MŠMT a vůlí konkrétního učitele být cool.

Je třeba nějaký objev, co Vás v poslední době zaujal?

Ano, matematiky zajímalo, jak se dá pokrýt libovolná plocha dlaždičkami. Tak, čtverčky jsou jednoduché, protože se hezky skládají. Vymysleli si, že by mohly existovat různé dílky, které pokryjí celou naši plochu dlaždičkami, ale nikdy se nebudou opakovat – jednoduše budou aperiodické. Zjišťovali, kolik takových dlaždiček potřebují, aby pokryli celou plochu. Nedávno byla právě objevena jedna dlaždička, která toto umí. Je to zajímavá, vlastně zbytečná a banální věc. V matematice to byl ale tak velký průlom, že se objevil dílek, který umí pokrývat celou plochu a je jenom jeden.

Ester Železná SO2D



PROUSTŮV DOTAZNÍK

Jaký je váš oblíbený film a seriál?

Nejsem moc filmový člověk, ale zmíním muzikál West Side Story, což je muzikál z Ameriky a je to jiné podání Romea a Julie. Seriál Rick a Morty.

Máte nějakou oblíbenou knihu?

Mám, je to první díl Kroniky Královraha od Patricka Rothfusse, totiž Jméno větru.

Máte nějaké oblíbené jídlo?

Sním všechno. Cokoliv mi někdo dá sním rád a s chutí. Jsem vděčný strážník.

Čemu jste se dnes usmál?

Jsem ve facebookové skupině Šlapu v metru, kde se počítá, kolik eskalátorových kroků vystoupáme, než vyjedeme nahoru. Dneska mě tady jedna studentka poznala a řekla mi, že je nadšená, že jsme spolu ve skupině Šlapu v metru.

Co vám dává naději?

Nadějí mi dává to, že mám kolem sebe hodně přátel, třeba z vysoké nebo střední školy, kteří smýšlejí podobně jako já, a zdá se mi, že stojí na správné straně historie. Z kamarádů ze střední zdaleka nejsem jediný, který se dal cestou učitelství, protože má třída byla skvělá. Určitě mají ostatním studentům co předat, nenechávají si své zkušenosti a znalosti pro sebe. Líbí se mi, že pořád žijí takoví lidé.

Na slovíčko s Karlem Čapkem

Ve středu 19. září se čtvrtý ročník vydal po stopách českého literárního giganta Karla Čapka, kdy navštívil jeho bývalé letní sídlo ve Staré Huti na Příbramsku. Součástí programu byla i kvalitní mluvená přednáška, která v půvabném prostředí žákům přiblížila životní příběhy a pozadí tvorby jmenovaného literáta, s jehož jménem jsou dodnes spojována nejznámější díla české literatury.

Po čtyřech vyučovacích hodinách se žáci dne 19. září sešli před budovou ACGA a společně se s kantory českého jazyka odebrali směrem k Hlavnímu nádraží. Studenti se na místě rozdělili do dvou menších autobusů a zanedlouho už pražské

stavby a památky za zaprášenými okenicemi střídalo vesnické prostředí, jež úspěšně složilo roli předzvěsti pro nadcházející přírodní i architektonické skvosty Památníku Karla Čapka. Písci-to-kamenité autobusové parkoviště a naši cílovou destinaci oddělovala už jen několikaminutová procházka podél rybníku Strž lemovaného působivou jehlíkatou alejí. Vstup do areálu budil dojem, že se pár desítek žáků pospolu s učiteli omylem ocitlo ve světě, kde panuje pouze klid a harmonie. Kdepak, výletníci se právě dostavili do prostorů bývalého letního sídla Karla Čapka.

Netrvalo dlouho a započala komentovaná prohlídka stavby v čele se zběhlou průvodkyní Pavlou Bílkovou, která studenty obeznámila s životem spisovatele a přiblížila okolnosti a pozadí vzniku jeho celosvětově uznávaných literárních děl. Žáci měli tak jedinečnou možnost sblížit se s významnou českou osobností a nabýt znalostí spojených s maturitní otázkou číslo 16. Po skončení programu následoval návrat do Prahy a exkurze byla tak úspěšně u konce.

Lukáš Vondřích SR4D





Dukovany

SKRZ VIRTUÁLNÍ REALITU

6. září 2023, jsme se se studenty třetích ročníků vydali na poznávací exkurzi do jaderné elektrárny Dukovany a přečerpávací nádrže Dalešice.

Čtyři třídy Juniors a pětičlenný pedagogický doprovod autobusem vyrazily na pomezí Jihomoravského kraje a Vysočiny. JU3A a JU3C se nejdříve podívali do jaderné elektrárny, JU3B a JU3D na přehrady. V infocentru elektrárny nás přivítaly dvě průvodkyně, zhlédli jsme vzdělávací video a následovala interaktivní prohlídka elektrárny v prostředí virtuální reality. Stu-

denti tak měli možnost poznat místa, kam veřejnost běžně nemá přístup. Prohlédli si řídicí centrum elektrárny, moderaci štěpných reakcí nebo ikonické chladicí věže. Nad modelem elektrárny, jaderného reaktoru nám průvodkyně přiblížily princip získávání elektrické energie pomocí štěpení uranových jader. U dvojice vodních nádrží Dalešice a Mohelno, která funguje jako přečerpávací elektrárna, se naši studenti seznámili s podstatou uchování energie pomocí reverzních turbín umístěných pod povrchem největší sypané hráze v Evro-

pě. Zden nás provázeli dva zaměstnanci ČEZu, kteří ochotně a erudovaně odpovídali na dotazy studentů i učitelů. Z důvodu opravných prací jsme bohužel nenavštívili samotné útroby elektrárny, ale zhlédli je formou videa, dozvěděli o propojenosti celorepublikové elektrické sítě a o významu přečerpávacích, vodních i jiných elektráren. Zakončili jsme společným obědem v Náměšti nad Oslavou. Výlet jsme prožili v pohodové a klidné atmosféře.

Tomáš Malimánek, učitel tělocviku a ZSV

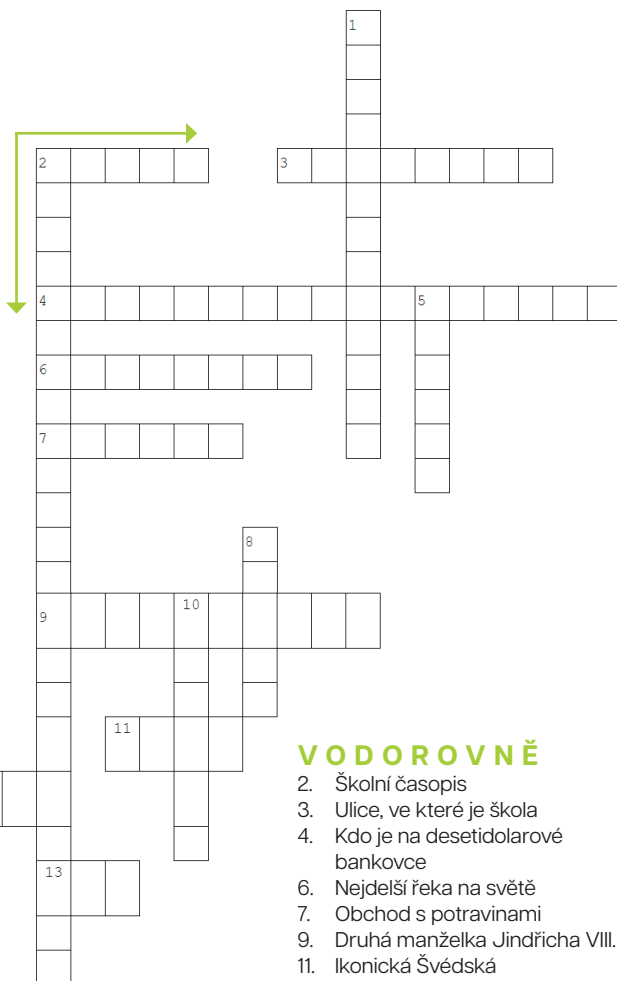
UČITELSKÝ

PLAYLIST

- Daniel Hlubuček: Chinaski - **Pusa**
- Ondřej Boštička: U2 - **With Or Without You** a z českých Pekař - **Dvě duše**
- Tomáš Ploc: Bert and Friends - **Lambaláda**
- Matyáš Borovský: The Killers - **Read my mind**
- Kevin Miner: The Beatles - **Here Comes the Sun**
- Tomáš Malimánek: Chaozz - **Vodopády**
- Daniel Šimek: Rammstein - **Zeit**
- Veronika Dygrýnová: The Weekend - **Save Your Tears** a U2 - **Beautiful Day**
- Lenka Wiesnerová: Hozier - **Dinner and Diatribes**
- Brendan Coleman: NOFX - **Decline**
- Melina Kraft: Mulatu Astatke - **Yekermo Sew** a Tycho and Saint Sinner - **Japan**
- Mario Gradin: Zucchero - **Baila Morena**
- Petra Březinová- Frank Sinatra - **My way**

Pancnerová Natálie, SR4C

KŘÍŽOVKA



SVISLE

- Kniha Emily Brontë
- Hlavní město Srí Lanky
- Zastávka metra
- Konec tkaničky anglicky
- Film letošního léta (režie: Greta Gerwig)

VODOROVNĚ

- Školní časopis
- Ulice, ve které je škola
- Kdo je na desetidolarové bankovce
- Nejdelší řeka na světě
- Obchod s potravinami
- Druhá manželka Jindřicha VIII.
- Ikonická Švédská popová skupina
- Autorský muzikál ACGA
- Kolik srdcí má chobotnice

Charitativní činnost studentů ACGA

Pro letošní rok si každá třída zvolila jednu dobrovolnou charitativní činnost. O tom, jak se třídám daří a s čím případně zápasí, vás budeme informovat v dalších číslech.

Třída	Název a cíl
FR1A	psí útulek v Tróji
FR1B	psí útulky – venčení, granule
FR1C	ochrana životního prostředí – čištění břehů řek
SO2A	materiální/finanční pomoc pro útulek/záchranou stanici
SO2B	oblečení/hračky pro vybranou ukrajinskou rodinu
SO2C	psí útulek – prodej kalendářů
SO2D	psí útulek – zážitkový den pro psy?
SO2E	finanční podpora vybraného adoptovaného dítěte – podpora při studiu
JU3A	domov duchodců / výpomoc a stravení času
JU3B	burza oblečení/ školní bazar
JU3C	secret Santa pro vybraný dětský domov
JU3D	čistíme Česko od odpadů – úklid v přírodě
SR4B	venčení psů z útulku
SR4C	nadační fond pro předčasně narozené děti – zisk z prodeje zaslán nadaci
SR4D	lékaři bez hranic – finanční pomoc