

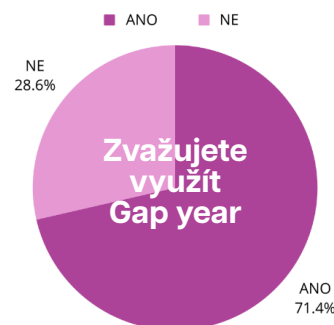
GAP YEAR pokračování ze strany 1

Je „Gap year“ tedy pouze rokem volna? Zdá se, že žijeme v poněkud zkosnatělé společnosti, která pojem „vzdělání“ stále vnímá z absolutní většiny čistě akademicky. Je ale nejvzdělanějším člověkem opravdu ten s nejvíce tituly?

Pokud si jednotlivec vybere „Gap year“, má příležitost vykročit mimo svou komfortní zónu, prozkoumat svět mimo učebnice a třídy. Ať už se jedná o cestování do cizích zemí, dobrovolnictví, či jednoduše věnování se tomu, v čem vidí smysl, umožňuje mu to získat opravdové zkušenosti a hlouběji porozumět reálnému světu. Je to také čas, kdy má student příležitost objevit, jaké jsou jeho opravdové zájmy, silné stránky a hodnoty, což mu poté pomůže se lépe a jistěji rozhodnout o svém akademickém a profesním smě-

ru. Výzkum ukázal, že studenti, kteří rok volna absolvují, se často vracejí ke studiu více soustředění a motivovaní, což vede k vyšší studijní výkonnosti a zvyšuje to pravděpodobnost toho, že student ve vybraném oboru setrvá a úspěšně studium dokončí. Dalším výrazným benefitem je fakt, že „gap year“ může podporovat rozvoj důležitých životních dovedností, které jsou často opomíjeny v tradičních vzdělávacích systémech.

„Gap year“ je rozhodnutí, které od nás stále vyžaduje kus odvahy, jelikož na něj není společnost v České republice stále ještě tak úplně zvyklá. Dalším důležitým faktorem jsou také finanční prostředky a fakt, že „Gap year“ je spíše privilegium než volba. Nelze popřít, že tato alternativa může být pro mnohé velmi přínosná.



Je však důležité zvážit všechny aspekty a možné důsledky takového rozhodnutí. Nakonec je to individuální volba, která vyžaduje pečlivé zvážení osobních cílů, hodnot a priorit. ●

KRÁSA STŘÍDALA NÁDHERU pokračování ze strany 2



Po celý večer nám hrála klasická kapela a nesměl chybět ani tanec maturantů s rodiči. Před devátou hodinou už byli všichni na svých místech a nastal velkolepý moment večera – šerpování. Po červeném koberci se na vybranou píseň prošel každý maturant. Jakmile dorazil na konec, přivítali ho třídní učitelé Daniel Hlubuček, Petra Březinová a Veronika Aubrechtová, paní ředitelka Eva Kudrnová a paní zástupkyně Pavla Bajuszová. Popřáli maturantovi hodně štěstí a řádně ho ošerpovali. Našich pár minut slávy zakončili spolužáci Ema Rychtaříková ze SR4D a Honza Hrabal ze SR4C, kteří přednesli za celý čtvrtý ročník studentský proslov. Ema se ujala slova v českém jazyce a Honza v anglickém.



Zbytek večera se odehrával již ve trochu volnější atmosféře. Byl prostor pro tanec, vystoupení studentů, tombolu a také slavnostní předání pochodně od zástupcům ročníku třetího Ise Rossini a Martino-vi Heřmánkovi. Do budoucna jim můžeme popřát jen to, aby se jejich maturitní ples vydařil minimálně tak, jako ten náš.

Když na hodinách odbila půlnoc, všichni už netrpělivě vyčkávali na zlatý hřeb večera. Maturanti se ve spěchu převlékali do kostýmů a ladili poslední detaily na svá půlnoční představení. Na tento moment se připravovali bezmála několik měsíců a konečně nastal. Hudba půlnočních představení na sebe chronologicky navazovala. Začalo se třídou SR4C a dvacátými lety. Nechyběly ani tematické kostýmy jako členky s perím, korále, rukavičky či péřová boa. Hlavním symbolem chlapců byl klobouk. Navazovala léta osmdesátá a třída SR4B. Také u nich jsme mohli vidět barevné overaly a typické teplákovky. Půlnoční představení zakončila třída SR4D s první dekadou po roce 2000. Objevily se u nich basketbalové nebo fotbalové dresy i převlek dinosaura.



Tímto byl náš maturitní ples ukončen. Obrovské díky patří celému plesovému výboru, přednostně Agátě Lapihuskové a Emě Rychtařkové, bez kterých by se tato akce vůbec nemohla konat. Jejich organizační schopnosti se vyplatily a díky nim se celý ples opravdu povedl. Také děkujeme panu

učiteli Šimkovi za poskytnutí cenných rad a řízení akce v den konání. Samozřejmě bychom též rádi poděkovali všem, kteří nás podpořili. Ať už koupí lístku na ples, do tomboly, nebo při „zlatém dešti“ v podobě chytání mincí do maturitní plachty. Vážíme si toho. Bez Vás by to nešlo. ●

ACGA NA HORÁCH

pokračování ze strany 2

Na svahu jsme se rozřadili do skupin podle úrovně lyžování, ale nebojte, pokud budete opravdu chtít být v družstvu s vašimi kamarády, nechají vás. Pak nás už čekala jen večere a po desáté hodině jsme ztichli a šli spát.

Druhý den jsme byli zvědaví, na kterou sjezdovku nás povevou a jaké to bude. A mohu za všechny účastníky říct, že to rozhodně bylo nad naše očekávání. Dále jsme se dozvěděli, že budeme muset nosit neonové dresy s nápisem „cool rider“, abychom se na svahu našli. Každopádně sjezdovky byly krásné pro začátečníky i pro pokročilé, výhledy nádherné a počasí jako na objednávku. Absolvovali jsme několik jízd s našimi instruktory, poté jsme dostali „rozchod“ na sjezdovkách, jezdili jsme, jak se nám jen zachtělo. Celý areál byl obrovský, skládal se z několika kopců. Mohli jsme přejíždět z jednoho na druhý



a sjíždět různé snowparks. Využili jsme veškerý čas a prostor a až se zavírací dobou jsme se vydali zpět do hotelu. Byli jsme naprosto vyřízení, dali si večeři, chvíli pobýli s kamarády a s vidinou toho, že příští den znovu vstáváme, jsme šli brzy spát.

Třetí den byl program v podstatě stejný. Pouze v jiném středisku. Chvilí jezdit s instruktorem, zkoušet nové věci a zdokonaľovat naši jízdu, „rozchod“. Znovu se nám poštěstilo a bylo naprosto krásně, neustále jsme na sebe na sjezdovkách naráželi a díky svítícím dresům jsme se bezpečně poznali. Uživali jsme si, jak jsme jen mohli.

Čtvrtý den jsme opět vystřídal různá střediska a přejížděli z kopce na kopec. Tentokrát se to mé skupině vymstilo. Nedopatřením jsme přejeli odbočku a ztratili se na kopci, ze kterého bylo skoro nemožné se dostat. Takže jsme museli jet nejsložitější cestou, jakou jsme kdy viděli, chvíli šplhat do kopce, odolávat silnému horskému větru, a aby to nebylo málo, roztrhla se nám mapa. Nakonec jsme výjezd společně našli a zbytek dne si užili.

V den odjezdu jsme vše zabalili a vyrazili na naši poslední jízdu, která netrvala dlouho. S Rakouskem jsme se příjemně rozloučili a rozjeli se směr Praha, kde již zavládla vánoční atmosféra, jelikož Vánoce byly už za tři dny.

Jestli přemýšlíte nad tím, zda příští rok na lyžařský zájezd odjet, tak ani na chvilku neváhejte. Čeká vás neskutečné množství zážitků, hodně zábavy, krásné prostředí, bezvadná parta lidí a fajn učitelé. ●



ODPOLEDNE S AUTOREM

pokračování ze strany 2

Po krátkém úvodu paní ředitelky Evy Kudrnové autorské čtení odstartovala Laetitia Lune Payeer s povídkou In the Chapel, následovala Leontýna Liščáková s básní The guy with painted nails, Lukáš Koprda, který četl ukázkou povídky Neočekávaný bůh. První polovinu programu uzavřela Tereza Lipová básní Koncept krásy. Po pauze následovala diskuze, kde si diváci a autoři vyměnili své pocity a názory. Tvůrci tak dostali prostor pro přiblížení svých prací posluchačům.

Druhou polovinu započala Ester Železná povídkou Onfim, dále recitovala Barbora Kalbáčová své básně Říci pocitům „ano“ a Milovat zlo, čtení zakončila Alice Doran novelou Squishball, opět následovala diskuze.

Tato inspirující událost byla pro mnoho studentů příležitost, vytáhnout svá díla ze šuplíku a představit je v záři reflektorů, nebo alespoň v záři světél v učebně 102.” S nápadem přišel pan učitel Nohava. Pokud jste se neměli možnost zúčastnit se, nebojte se, určitě to nebylo poslední autorské čtení, které AMAZON pořádá. ●



THE DEGENERATIVE EFFECT OF SOCIAL MEDIA ON THE MODERN WORLD

pokračování ze strany 3



Yet, any essential restrictions are basically non-existent, and parents are mindlessly letting their kids absorb all its content. It is a place that incites insecurity, as people starve for even the smallest bit of attention, faking their own lives just to be admired for a few seconds.

All the billion-dollar companies like TikTok or Meta (owning Facebook and Instagram), are spending tons of money and employing the best people in their field to get your attention. We are living in a time when constant battles are being fought – battles to get your focus.

TikTok is a textbook example of a perfectly constructed algorithm built to keep

you glued to your screen. The short videos provide you with short dopamine* spikes, which eventually fall below the typical baseline, so your brain naturally tries to get more of it. As a result, you find yourself scrolling for hours, simply because your brain is releasing chemicals that make you feel content and entertained. Instant gratification is degenerative to the human brain in the long run.

It results in a lack of discipline and being unable to live and fully experience the present moment. "Cheap" dopamine does indeed feel great, but if you are serious about your career and your life in general, it is something that you should be looking to avoid.

If you feel like you've recently been unhappy and you often find yourself mindlessly scrolling, absorbing brainwashing content, try to practice something called *delayed gratification* – simply resisting the temptation of an immediate reward. Try going to the gym or learning a new language or skill instead of giving in to social media.

If you read this article without being distracted by your phone, you are on a good path. If you were, don't worry – you can always change your ways. You just have to want it. ●

* dopamine = dopamine is a neurotransmitter that gives you feeling of pleasure and satisfaction



AMAZON MOVIE ***LIST***

pokračování ze strany 4

Jeden den

Nová seriálová adaptace stejnojmenné knihy spisovatele Davida Nichollse. Příběh se točí okolo dvojice Emmy a Dexter, kteří spolu stráví noc. Oba se shodnou, že si půjde každý svou vlastní cestou, ale jejich životy zůstávají i nadále propletené. Doporučujeme k popcornu vzít také kapesníky, bude to totiž emocionální jízda.

režie: Molly Manners, Kate Hewitt, John Hardwick, Luke Snellin ●

Těšte se na témata letního vydání Shaku

1. Studium v zahraničí - co nám dalo a vzalo.
2. Rozhovor se Zdeňkem Bubnem, významným pěvcem a hudebníkem, který se kvůli nemožnosti působit za doby komunismu v ČR proslavil v zahraničí.
3. Japónština očima našich studentů, nejen při japonském obědě.