

Události 23. 5. v historii

Tomáš Adam FR1B, Miloš Differenc FR1C

Událost na českém území

V roce 1618 se v Praze odehrála Třetí pražská defenestrace, která je považována za počátek třicetileté války. Stavové pod vedením Jindřicha Matyáše Thurna vyhodili z oken Pražského hradu dva úředníky a jednoho písaře.

Událost ve světě

V roce 1430 byla Johanka z Arku zajata burgundskými jednotkami, předána Angličanům a poté upálena za kacířství a údajné spojení s ďáblem. Johanka byla velice mladá francouzská hrdinka, která zapálená a inspirativně vedla jednotky své země v boji proti Angličanům. Tyto dva státy proti sobě bojovaly ve stoleté válce, jež byla zapříčiněna připojením francouzských území, ovládaných Brity, k Francii.

Narození osobnosti v ČR

1936 – Milan Hejný, český a slovenský matematik s netradičním přístupem k výuce matematiky

Narození osobnosti ve světě

1707 – Carl von Linné, švédský přírodovědec a lékař, zakladatel systému řazení organismů

Událost na ACGA

23. 5. 2024 Premiéra školního muzikálu **VE STŘEDU**

Domov seniorů Novovysočanská, 5. dubna

FR1A – Amelia Josephine Castleberry, Leona Davidová, Ema Kratochvílová a Nela Rusňáková



Na návštěvu domova seniorů si každá z nás připravila prezentaci míst, kam jsme cestovaly. Věnovaly jsme pozornost výběru řady krásných, pestrobarevných fotografií a to včetně gastronomie, což se vyplatilo. Senioři doslova žasli. Sem tam někdo vykřikl, že na daném místě byl, nebo že je to skutečná krása a přál by se tam podívat, či legračně pomlasknul, že by místní dobrotu ochutnal. Postupně jsme představily Barcelonu, Kodan, Londýn a nakonec Austrálii. Na té jsme se celkem zdržely, a to díky množství zajímavých tvorů, které senioři často viděli poprvé. Jako druhou aktivitu jsme společně hráli hru *Hádej kdo jsem*. Na lístečku jsme vždy jednomu na hrudník nalepily např. jméno známé osobnosti, pohádkovou postavu nebo zvíře. Vedli si výborně.

Mluvíme za nás všechny, když říkám, že jsme si to moc užily a jsme rády, že jsme udělaly místním seniorům radost.

Domov seniorů Zvonková, 9. května

FR1C – Julie Holá, Lukáš Perníček, Kamila Procházková, Jakub Štefl



Návštěva domova seniorů pro nás ze začátku byla nemalou výzvou. Nikdo z naší skupiny nikdy nic podobného nezažil, a proto jsme z celé situace byli trochu nesví. Připravili jsme si program, který byl rozdělený na dvě části. Před začátkem jsme si na rozebrání společně zazpívali píseň *Sladké mámení*. A pak už byl čas na první aktivitu – prezentaci o cestování, v níž každý z nás krátce shrnul své zážitky z místa, které navštívil. Měli jsme pocit, že senioři byli docela zaujatí a někteří z nich nám dokonce pověřili o vlastních cestách. Pro další část jsme vymysleli kvíz. Zde jsme se snažili malinko setřít generační rozdíly a nechali seniory nahlédnout do našeho současného slovníku. Další otázky byly zaměřené na písničky jejich generace. Rozloučili jsme se zase zpěvem. Tentokrát se nám ale předvedli sami senioři.

Můžeme s jistotou konstatovat, že celá akce předčila naše očekávání snad ve všech směrech. Se seniory jsme si užili zajímavé dopoledne a doufáme, že se příští rok znovu shledáme.

Domov seniorů Zahradní město, 3. května

SO2E – Anna Cimrmanová, Stela Fančíková, Štěpánka Kozlová, Tereza Krňanská, Leontýna Liščáková

Pro klienty domova jsme si na počítači připravily hru, ve které si senioři mohli zavzpomínat na pohádky, filmy a písničky jejich mládí. Začátek byl trochu složitější a náš rozjezd pomalejší, jelikož nefungovala žádná elektronika, která by podporovala námi připravený program. A to jsme nečekaly. Umění improvizace je blízké pouze dramatickému, protože navštěvuje drama klub a možná paní učitelce, která stojí před studenty každý den a musím přiznat, že občas na ni také hledíme laxním a zkoumavým pohledem typu: co jste si

pro nás dnes připravila, čím nás ohromíte. A to jsme teď cítily z pohledů našich seniorů. Naštěstí se ledy prolomily. Senioři jsme rozdělili do skupinek, každá si sedla k jedné z nich, Lea četla otázky z mobilního telefonu, babičky a dědové byli soutěživí, vtipní, sentimentální a nakonec i spokojení. Když jsme vyčerpaly všechny otázky, rozdaly jsme ceny a senioři nám začali vyprávět o jejich mládí a o tom, kde a jak rádi trávili čas. Atmosféra byla velmi příjemná. Jsme si jisté, že to určitě nebyla poslední návštěva domova pro seniory!



ODPOVĚDI pokračování ze strany 3

„Když jsem se do japonského programu přihlásila, očekávání jsem neměla žádná. Musím přiznat, že mě program neklamal. V prvním ročníku mě to nehorázně bavilo. Byla jsem do studia zapálená. Japonský jazyk byl můj nejoblíbenější předmět, dokonce jsem dostala i označení Super student. Ve druhém ročníku mě to stále bavilo, ale motivace začala slábnout. Můj pokrok stagnoval, ale cítila jsem, že už bych se dokázala někde trochu domluvit. Náš pan učitel totiž učí japonštinu zábavným a interaktivním způsobem. Ve třetím ročníku už to není tak lehké, přišla gramatická pravidla a slovíčka

se hromadí. Abych byla upřímná, ani teď výběru japonštiny nelituji. Pořád mě studium jazyka zajímá a mám v plánu v něm pokračovat.“

„Řekla bych, že prvotní nadšení z hodin japonštiny už lehce opadlo. Není to pouze tím, že je to jazyk těžký, ale také koncipováním hodin. Člověk musí být ochotný obětovat hodně volného času na učení mimo hodiny. Zkušenost je to stále vynikající! Sice zdaleka nejsem na takové úrovni, na které jsem si představovala, že budu za tři roky studia, ale to nadšení, co cítím, když porozumím

nějakému slovíčku nebo větě v anime nebo v manze, je úžasné. I když se japonštině na vysoké škole věnovat nehodlám, ve volném čase bych se v ní stále ráda vzdělávala a posouvala dál.“

„Podcenila jsem náročnost, nerozumím jazyku a mám pocit, že to jsou promarněné hodiny a hlavně promarněné hodiny pana učitele. Pro mě to je velký stres. Testy jsou těžké a úkolů je hodně. Na druhou stranu je to i zpestření. Znalosti znaků mi nikdo nikdy nevezme a mohu říci, že si přečtu a přeložím alespoň jednoduchý japonský text.“

Studenti japonštiny SO2A, JU3D a Petra Březinová

NA TATAMI POHLCENÍ JAPONSKEM pokračování ze strany 3



Byla japonskou kulturou a odlišným způsobem života doslova nadšená, až na dělbou práce. V tradiční japonské rodině pracuje převážně muž celý den, a tak se jako matka musela starat sama nejen o děti, ale i o domácnost. Svého manžela viděla doma velmi zřídka. Nakonec nás seznámila s různými japonskými tradicemi včetně japonských festivalů.

Z restaurace jsme se vrátili zpět na odpolední výuku. Japonský oběd nám všem moc chutnal a seznámení s japonskou kulturou se nám velice líbilo. Doufáme, že se do restaurace vydáme zase někdy příště.



Senior Komplex, Praha 4, 26. března

JU3A – Klára Kožíšková, Terezie Rašíková



Díky vedení školy jsme se vypravily na návštěvu do domova seniorů poblíž stanice metra Opatov, kde jsme strávily příjemné odpoledne ve společnosti sympatických senierek. Na programu byl kvíz o světové gastronomii, diskuze o tradičních českých pokrmech a na závěr jsme se naopak přiučily něco my o starých velikonocních zvycích.

Myslíme si, že návštěva dopadla k oboustranné spokojenosti a doufáme, že se podobná příležitost vyskytne i v budoucnu.

Domov seniorů Hejnická, 15. dubna

SO2A – Anna Marie Dosoudilová, David Lazárek, Milana Žuravleva

Už start byl napínavý, doprava v kolapsu, Anička ve skluzu, ale zvládli jsme to. Po příchodu nám milé pracovnice nabídly kávu i čaj. Poté jsme v příjemné atmosféře začali vyprávět o našich pestrých zážitcích zvidavým seniorům. Střídali jsme témata cestování a vlastních koníčků, a to takovým způsobem, aby mohli posluchači sdílet vlastní zkušenosti a pocity. Na televizi jsme promítali záběry z mořského světa komentované Davidem, zkušeným potápěčem. Pouštěli jsme také záznam jízdy

mého týmu ze synchronizovaného krasobruslení na námět Pomády i autentické výhledy z cest Aničky po daleké Americe.

Na závěr jsme hráli společně hru, kdy senioři přiřazovali k symbolům vlajky zemí a vedli si výborně. Pak nám i povyprávěli o svých zážitcích, sbírce polodrahokamů, zájezdu do podzemního města v Austrálii a o málem fatální situaci v Brazílii. Návštěva předčila očekávání obou stran. Rádi se do domova znovu vrátíme.



Domov seniorů Život 90, 2. května

SO2C – Hana Phiphitsala, Nicol Rybářová



Naši destinací byl domov seniorů Život 90, který se nachází v krásných prostorách původní zástavby v centru Prahy. Vyrázily jsme pouze ve dvou, protože se jednalo o malou skupinku klientů. Pro seniory jsme si přichystaly vyrábění papírových růží. Jakkoli se skládání a lepení jednotlivých částí někomu může zdát jako hračka, pro jejich motoriku to už byla výzva. A tak jsme pracovali společně, pomáhaly jim a povzbuzovaly je. Při tvorbě jsme se dozvěděly i něco z jejich životů, např. od příbuzného slavných hereckých hvězd jsme si vyslechly jeho obohacující životní příběh. V druhé části jsme hráli hudební kvíz. Společně jsme vytvořili týmy a zavzpomínali na staré časy. Byla z toho prima soutěž, a dokonce jsme si společně zabroukali. Aktivita se velmi vydařila. Všichni byli nadšení a vděční za ozvláštňení dne. My na toto setkání nikdy nezapomeneme a byly bychom rády, kdyby se podobné akce pořádaly častěji.

Domov seniorů Centra sociálních služeb Praha 2, 7. května

JU3D – Natalie Boštková, Alice Doran,
David Dorian Trecák



V úterý jsme se spolu s panem učitelem Fialou vydali na návštěvu domova seniorů v Praze 2. Pro nás jako studenty představoval domov seniorů velmi netradiční prostředí a upřímně mezi námi ještě před vstupem převládala nervozita.

Na místě se nás ovšem ujaly zaměstnankyně domova, které nám po celou dobu naší návštěvy pomáhaly po technické i osobní stránce. Zeměpisně založená prezentace na přírodní krásy Islandu a Krakonoše získala kladné reakce z publika (zejména tedy obrázky Krakonoše), stejně jako kratší kvíz s kuriozitami ze zahraničí a tuzemska. Komunikace se seniory byla relativně obtížná, primárně kvůli naší nedostatečné artikulaci, ale po zřetelnějším vyslovování jsme s nimi byli schopni navázat příjemné konverzace. Nakonec nás odměnili potleskem a vřelým pozváním k dalším návštěvám.

Alzheimer Home Zátíší, 18. dubna

JU3B – Liliana Harms, Martin Heřmánek,
Bára Pavlasová, Monika Rohlová



Jako ostatní třídy jsme se i my vydali do domova seniorů. Konkrétně jsme navštívili Alzheimer Home Zátíší.

Připravili jsme si zhruba hodinový program, který obsahoval tři aktivity. První z nich byl kvíz, ve kterém si seniory měli tipnout, co znamenají různá slova ze slangu mladých lidí. Významy jsme jim poté vysvětlili a chtěli jim tak poskytnout pohled do světa dnešní generace. Druhá aktivita byla kreativnější. Hráli jsme hru, při které se po daném časovém úseku prohodí obrázky a kreslí se dál. Vzniká tak unikátní obrázek, na kterém se podílí více lidí. Nakonec nás čekal hudební kvíz, při kterém jsme hádali staré české vypalovačky.

I přesto, že byl program lehce náročnější, vše dopadlo pozitivně a my si návštěvu také užili.

SUMMERTIME SADNESS? NEVER! pokračování ze strany 2

Julie Holá FRIC

- Prostor, ve kterém se pohybujete, na vás může mít obrovský vliv. Rozhlédněte se kolem sebe. Zamyslete se, jestli jste spokojeni s tím, co vidíte. Jestli ne, je čas na pořádný jarní úklid pokoje, šatníku nebo jen myšlenek ve vaší hlavě!
- V horkých dnech, kdy se vám oblečení lepí na kůži a ve třídě se skoro nedá dýchat, byste měli dodržovat pitný režim. Trocha vody může z unaveného dne rázem udělat den mnohem lepší.
- Nová sezóna rovná se nové oblečení? Rozhodně. Někdy vám největší

radost udělají maličkosti. Stačí jedna návštěva ve vašem oblíbeném obchodě a život se hned zdá mnohem krásnější.

- Smoothie! Můj nejoblíbenější jarní detox. Zda bude ovocný nebo zeleninový, záleží jen na vaší chuti. Vždy vy-užívejte sezónní potraviny, naše tělo je na ně přirozeně uzpůsobeno. Kdo tomuto detoxu ještě nepřišel na chuť, si po zhlédnutí videa, vlastní přípravě a ochutnání smoothie zamiluje.

Přeji dobrou chuť.

Domov seniorů Nová slunečnice, 9. dubna

SO2B – Nicol Baranjuková, Matěj Drahoš,
Kristýna Kulhanová, Sophie Novotná



Se spolužáky jsme navštívili domov pro seniory Nová slunečnice. Pro účastníky jsme si připravili aktivitu v podobě kvízů, které se týkaly tématu jídla z celého světa. Všichni byli soutěživě naladěni a na otázky odpovídali s nadšením a úsměvem na tváři. Po vyhodnocení kvízů jsme se nečekaně pustili do zajímavé diskuze o zemích, z kterých jednotlivá jídla pocházejí, a byli jsme mile překvapeni, když nám seniory začali vyprávět o svých cestách do zahraničí. Také jsme byli obohaceni o moudra starších generací a jejich zkušenosti, o které se s námi ochotně podělili.

Po celou dobu naší návštěvy jsme se cítili více než vítáni a moc jsme si to užili.



THE ART OF SLEEP

pokračování ze strany 3

The Health Triad

It has been proven that there are three key aspects to living a healthy life. A nutritious diet, regular movement, and quality sleep. While people feel the need to eat whenever they are hungry and get some movement in when they feel unfit, they generally refuse to implement a proper sleep routine into their lives, even though they are exhausted and tired. And why is that? There are, in fact, many things to blame. One of them is social media, as a lot of people tend to prioritize scrolling on Instagram or TikTok instead of just going to bed. This could easily be fixed, though. The other, much more serious problem is that people truly believe that their sleep deprivation does not affect them that much and that they still can get their work done. While it may be true that they can still somewhat function, they definitely are not being as productive and successful in their lives. In fact, many studies have shown direct correlations between lack of sleep and decrease of productivity and states of deep focus.

Caffeine – your best friend as well as a saboteur

Caffeine. Most likely the most popular drug in the world and almost certainly the only drug that parents usually let their kids use without longer hesitation. We all know it and have had it. How does it work, though? To understand how caffeine functions, it is important to be aware of adenosine, a chemical substance that accumulates in our brains from the moment we wake up in the morning. After a lot of adenosine accumulates, we begin to feel sleepy. And this is where caffeine comes in. What caffeine does is that it replaces adenosine in some of our brain receptors, which essentially prevents us from getting sleepy, since those receptors are filled with caffeine instead of the “sleepy hormone.” The problem is that even after seven hours, 50% of the consumed caffeine is still in our body, meaning that if you have a cup of coffee in the afternoon, half of the caffeine will still be circulating in your blood at bedtime. Therefore, it is recommended to be thoughtful with caffeine intake, as it may interfere with one’s sleep quality.

Sleep more for better grades

Has it ever happened to you that you were trying to study or read a book and immediately after reading a sentence, you had to read it again, because you either forgot what you just read or your brain turned off mid sentence? This is often a sign of a sleep-deprived, tired brain. Sleep is extremely important when it comes to studying and getting good academic results. Firstly, a good night’s sleep refreshes our ability to create new memories, meaning that if you slept well tonight, you increased your chances of learning more new information today.



Congratulations! The second point seems to be even more important, though. An incredible study done by Nicholas Hammond in 2004 showed that sleeping well after learning new information helps to save and preserve the information in one’s memory. What this means is that if you spend your entire afternoon and evening studying and then get sufficient amount of sleep, you greatly increase the chances of remembering that information for a long period of time. On the other hand, if you stay up and study until 3 A.M., it is very likely that you forget most of what you learned, as good sleeps acts like a “SAVE PROGRESS” button. That is why pulling an all-nighter is a worse idea compared to studying for less time, but getting enough sleep afterwards.

What to do to get better sleep?

Improving your sleep quality is not that hard and some of these tips will surely help you. I encourage you to be patient, since it may take some time for your body to adapt to the changes.

- **Avoid blue light before bed** (Blue light tricks your brain into thinking it is day time, and so it stops the production of melatonin.)
- **Have a wind down routine** (Throughout the day, you usually go through many stressful situations. You are constantly bombarded by external information and sleep is the only part of your day when you are freed of them. Try to relax before going to bed, so that you fall asleep more easily.)

- **Have a consistent sleep schedule** (Going to bed as well as waking up at the same time has been proven to improve sleep quality and also one’s ability to fall asleep faster.)
- **Avoid consuming caffeine in the afternoon and evening**
- **Get sunlight into your eyes in the morning** (Viewing sunlight in the morning activates your circadian rhythm, which acts as an internal clock that tells you when to go to sleep and when to wake up. By activating your circadian rhythm every morning, you will be more consistent in getting good night’s sleep.)

These Might Be Worth Losing Sleep Over!

A few tips for summer reading and viewing that center around sleep, dreams, and reality.

- The Lathe of Heaven by Ursula K. Le Guin
- Waking Life (2001)
- La science des rêves (2006)
- The Machinist (2004)
- Gossamer by Lois Lowry

Michael Maritato, English teacher