



ČERVEN 23

POD LAVICÍ

Číslo 4

OBSAH



...CO NAJDETE V TOMTO ČÍSLE

SLOVO PRO TEBE

PŘEČTI MĚ - SÁRA

ZÁJMOVÉ KROUŽKY

ROZHOVOR S ABSOLVENTKOU

EMOČNÍK

TVÁŘ NA ZDI - ZÁVĚR

KOMIKS

HÁDANKA

RESUSCITACE

SOUTĚŽE - ÚSPĚCHY

BOREC NA KONEC

TOTO ČÍSLO PRO VÁS PŘIPRAVILI:

✧ Šéfredaktorka, Resuscitace - Veronika Pavla Míčová

✧ Grafika, Tvář na zdi - Mgr. Gabriela Pléhová

✧ Pro tebe - Mgr. Aleš Pavelka

✧ Hádanka, soutěž - Kristýna Jakubcová

✧ Přečti mě - Sára, Zájmové kroužky - Anna Drobiličová

✧ Emočník - Anežka Tichá

✧ Komiks - Eliška Štefaňáková

✧ Rozhovor s absolventkou, Borec na konec - Lucie Králová





ZÁJMOVÉ KROUŽKY

Článek o kroužcích v tomto čísle bude pozastavení se nad vším, co se v této rubrice za každé číslo stalo. Proč? Už je červen. A kdo v červnu touží přidávat se do dalšího kroužku a mít víc povinností a méně času? Mám ten pocit, že nás moc nebude a pokud se někdo takový najde, klobouk dolů, jeho superschopnosti bych chtěla mít. Ale přesně tyhle superlidi toto číslo bohužel zklamali. Ráda bych se tu ohlédla za těmi pár kroužky, které jsem vám stihla letos představit (a doufejme, že v tom budu příští rok pokračovat).

Jako první jste poznali kroužek „Hra na keyboard“ vedený panem Rosenbergem. Ten je pro každého studenta na této škole, začátečníka nebo pokročilého. Probírají se tam různé funkce a možnosti keyboardu. Zahrajete si tu písničky od začátku až do konce a naučíte se například nastavovat různé zvukové efekty a nahrávat zvukové záznamy. Pokud doma máte keyboard a moc nevíte, co s ním, neváhejte se ke kroužku připojit, vždy pondělní nebo úterní ráno od 7:10 do 7:55 v učebně V8.

Druhý kroužek je známý pod názvem „Kroužek gymnastiky“. Pan Martínek tam v úterý od 7:00 ve školní tělocvičně trénuje s účastníky všemožná cvičení. První pololetí je zaměřeno na základy, druhé spíše na konkrétní sestavy pro maturanty z tělocviku. Na kroužek není potřeba se nějak těžce připravovat, stačí mít radost z pohybu. Kroužek je však dobrý nejen pro přípravu do tělocviku, ale i pro naše zdraví, gymnastika totiž posiluje celé naše tělo, což je pro spoustu věcí důležité.

Napotřetí jsem vám představila „Filmový kroužek“, který vede paní Pléhová. Zde se naučíte něco málo od herectví, práce za kamerou, střih videa a spoustu dalších věcí. Zažijete spoustu legrace a smíchu, uvidíte různá místa a nebudete se nudit v lavicích. Není potřeba nějaká předchozí zkušenost s filmováním, ať jde o jakoukoli jeho stránku, vše důležité se dozvíte v kroužku. Kroužek se setkává podle potřeby a vzájemné domluvy, není tedy nějak pevně stanovené místo nebo čas scházení se.

Doufám, že jsem vás aspoň nějakým kroužkem zaujala a k nějakému jste se připojili. Pokud jsem se zrovna netrefila do vaší noty, co se mimoškolních aktivit týče, určitě se mi to povede příští rok, neztrácejte naději.



PRO TEBE

Nejsem dokonalá/ý?

Často se porovnáváme. Mnohdy to děláme všichni, naučili jsme se porovnávat a srovnávat věci, události, ceny, lidi. Je to, kamarádi, zbytečné. Nikdo nemůže porovnávat ani dva lidi, natož kvalitu lidí třiceti, jednu třídu plnou individualit, osudů, lásek, nelásek, emocí, rozumů i citů. Nevšímej si kritiky od lidí, kteří kritiku sami neunesou, kteří neumí kritiku přijmout ani od kamaráda, kteří se neumí zasmát sami sobě. Važ si každého člověka, važ si i sama sebe, sám sebe. Jsí jedinečná, jedinečný. Nikdy nebyl někdo jako Ty a již nikdy zde na Zemi nebude. Jsí zde, protože zde máš být, máš svůj Osud, své poslání, své dary, o které se můžeš dělit. Čím a především kým máš být pochopíš, neboj se. Možná to bude stát mnoho slz a smutku, ale pochopíš svou Cestu. A nikdo Ti ji nemá právo kritizovat a posuzovat. Jen jedinou myšlenku na své Cestě měj: každý je jedinečný obdobně jako Ty a každý má právo na Lásku a štěstí. A snad přitom nevadí, že není nikdo dokonalý. Neboť jsme lidé chybující, i naše lidské chyby se lze naučit milovat a především odpouštět. To nás dělá skutečně dokonalými: lidskost. Tak buď lidská, chybující, a tedy dokonalá ! A měj pěkné dny...

ROZHOVOR S ABSOLVENTKOU

Bc. Lucie Chlupová, ředitelka MŠ Gatemáček, Boskovice

1. REKLAMA. Proč by měl rodič dát dítě do vaší školky Gatemáček v Boskovicích?

Určitě se od ostatních školek lišíme tím, že jsme tam 3 pedagogové na 15 dětí, což vede k individuálnějšímu přístupu nás k dětem. Je to pro ně lepší. „Vy jste firemní školka?“ Momentálně ano, dříve jsme byli dětská skupina, což je jiné právní zařízení, a teď jsme se nově transformovali a v září budeme klasická školka. Kapacitu dětí však změnit nehodláme. Dále jsme jiní...hodně spolupracujeme s programy, např. s MENSOU - programem pro nadané děti (metoda NTC Learning). Slouží k rozpoznání nadaných dětí a jejich rozvoji. „Jste soukromá školka?“ Ano, jsme. „Vaše výuka mi přijde, že nese prvky alternativních škol, jste alternativní škola?“ Ne nejsme, jen využíváme občas jejich metody. Máme 2 zahrádky, kde mají děti možnost pohybu, s dětmi si tykáme a tak, ale nespecifikujeme se na nějakou konkrétní alternativní školu. Montessori, Waldorfskou ne. I když Montessori mě na praxích hodně oslovila a máme nějaké pomůcky, co používají oni, ale nejedeme v jejich režimu, nemáme certifikát.

2. Kam jste po naší škole šla studovat?

Hlásila jsem se na vysokou školu do Hradce Králové a do Brna, ale nedostala jsem se. Nastoupila jsem tedy do zaměstnání v Brně do “jednotřídky”, přičemž jsem to další rok zkusila znovu a dostala jsem se do Hradce na dálkové studium. Dělal jsem bakaláře a u toho chodila do práce. Bylo to náročné období.



ROZHOVOR S ABSOLVENTKOU

Bc. Lucie Chlupová, ředitelka MŠ Gatemáček, Boskovice

3. Proč jste chtěla být ředitelkou?

Nechtěla jsem jí být, ale pak se naskytla příležitost jít do konkurzu. Tehdy Gatema sídlila na Havlíčkově ulici, pozvali si mě na konzultaci a pomohla jim se zřízením školky. Nechtěla jsem se vracet do své bývalé práce, a tak jsem se přihlásila do konkurzu, a vyšlo to. Později jsem se pak ještě doučovala na roli ředitele od ostatních ředitelů. To bylo složitější. Škola vás nepřipraví na papírování, řešení různých právních záležitostí a spoustu dalších věcí, které zažijete v praxi.

4. Vrátila byste se na naši školu?

Jistě, já jsem tam byla spokojená. Už od MŠ jsem chtěla být učitelkou a dodnes mám schovaný výkres z ní, jak jsem se kreslila jako učitelka. A šla jsem si za tím.

5. Máte nějakou radu pro aktuálně studující?

Ze své zkušenosti se rozhodně dále sebevzdělávat, protože to není práce, kde se něco naučíte a nepřijde změna. Přijdou nové postupy, jiná doba, mění se jak děti, tak jejich výchova. Vzdělávat se v různých oblastech. Jak v zaměstnání, tak ve škole si popřemýšlet nad tím, co to povolání obnáší a říct si, jestli mám na to ho dělat. Není to jednoduché. Přijde mi, že studentky, co u nás byly na praxích, si myslí, že být učitelkou je jednoduché a že si jen hrajeme, a nic jiného to neobnáší. To není pravda. Přijde mi, že nároky na učitele polevují. Učitelé by měli mít rozhled a rozhodně by neměli být nějak zdravotně omezení.

6. Poslední otázka. Jste spokojená s tím, co děláte? Naplnila jste svůj sen?

Ano. Můj sen tedy byl si otevřít vlastní školku, ale nejsou finance. Ze zkušenosti vím, že náklady jsou vysoké. Ale takhle jsem taky spokojená. Když pracujete s lidmi, tak každý den zažijete něco nového.

PŘEČTI MĚ - SÁRA



Milí čtenáři,

V tomto čísle bych vám ráda představila knižní trilogii Sára od Ester a Jerryho Hicksových, která mě provázela několika těžkými roky v mém životě. Jsou to opravdu krátké knížky, cílené spíše mladšímu publiku. Když je však doporučím nějakému dospělému a on si je přečte, vrací mi je s opravdu hlubokými myšlenkami a nutkáním přemýšlet nad věcmi, které v knížkách byly řečeny, a zvážit nápady a návody k tomu, jak se dívat na svět jinýma očima.

Sára je obyčejná desetiletá holka. Nemá kamarády, škola ji nebaví a spolužáci jsou na ni zlí, k tomu ji její bratr neustále provokuje. Jednoho dne však narazí na Šalamouna, mluvící sovu, která jí ukáže cestu ke štěstí a spokojenosti. Otevře Sáře oči. Naučí ji vypořádat se s každodenními starostmi a jak otevřít skříňku s jejími neomezenými možnostmi. Sára se naučí oceňovat věci malé i velké, všimnout si dobrých věcí místo těch špatných, dívat se na lidi jiným pohledem a z různých stránek, dokonce tvořit řetězce radosti, zjistí, že lidé až nepříjemně často říkají „ne“. Šalamoun jí řekne, že je učitel a že ona je taky učitelka. Spolu dokážou létat.

V každé knížce se k Sáře a Šalamounovi přidá další dítě, které nějakým způsobem potřebuje pomoc najít sebe samo. Seth to měl vždycky v rodině těžké a nikdy s rodiči nezůstal na jednom místě dlouho. Anetě se zase moc stýská po její zesnulé matce. Šalamoun však všem ukáže, jak se vypořádat se smutkem a nepohodou.

Knížky jsem četla dvakrát, s odstupem několika let. Pokaždé jsem v nich viděla něco jiného, poprvé možná pobavení a pár rad, které jsem přečetla během pár chvil. Podruhé už jsem však vnímala všechny drobnosti a řešené problémy, které mi otevřely oči stejně jako Sáře, a někdy jsem musela knížku odložit, abych dokázala vstřebat všechny informace, které mi Šalamoun předal. I když má každá knížka jen kolem dvou stovek stránek a jejich formát je opravdu malý, jsou to dle mého opravdu důležité příběhy, které i menším dětem dokážou ukázat způsoby, jakými můžou vnímat svět kolem sebe.

Děkuju moc všem čtenářům, kteří se v časopise zastavili u této rubriky, a možná vzali do ruky i některou z doporučených knížek. Jsem ráda za každého jednoho z vás.

FACE ON THE WALL...1

„Excuse me,“ I stammered, „but do you mind giving me your card? I have a very important reason for wishing to communicate with you.“

He seemed to be astonished, as indeed well he might; but he complied. With extreme deliberation he took out his case and handed me his card and hurried on with the little girl. It was clear that he thought me a lunatic and considered it wiser to humour me than not.

„Clutching the card I hurried to a deserted corner of the ship and read it. My eyes dimmed; my head swam; for on it were the words: Mr. Ormond Wall, with an adress in Pittsburg, U. S. A. I remember no more until I found myself in a hospital at Boulogne. There I lay in a broken condition for some weeks, and only a month ago did a return.“

He was silent.

We looked at him and at one another and waited. All the other talk of the evening was nothing compared with the story of the little pale man.

„I went back,“ he resumed after a moment or so, „to Great Ormond Street and set to work to discover all I could about this American in whose life I had so mysteriously intervened. I wrote to American editors; I cultivated the society of Americans in London: but all that I could find out was that he was a millionaire with English parents who lived in London. But where? To that question I received no answer.“

„And so the time went on until yesterday morning. I had gone to bed more than usually tired and slept till late. When I woke the sun was streaming into the room. As I always do, I looked at once at the wall on which the face is to be seen. I rubbed my eyes and sprang up in alarm. It was only faintly visible. Last night it had been as clear as ever – almost I could hear it speak. And now it was but a ghost of itself.“

TVÁŘ NA ZDI...1

„Promiňte,“ zakoktal jsem, „ale mohl byste mi dát vaši vizitku? Mám velmi důležitý důvod navázat svými kontakt.“

„Vypadal velmi udiveně, což určitě mohl být, ale vyhověl mi. Snesmírnou rozvahou si vyndal pouzdro, podal mi vizitku a pokračoval sholčičkou v cestě. Bylo jasné, že mě považuje za blázna a raději mi vyhověl.“

„S vizitkou v ruce jsem přeběhl do opuštěného rohu lodi a přečetl si ji. Oči se mi zatměly; hlava mi plavala; protože na ní byla slova: Ormond Wall, s adresou v Pittsburgu, U.S.A. Potom už si nic nepamatuju, než jsem zjistil, že jsem v nemocnici v Boulogne. Tam jsem několik týdnů ležel vážně nemocen, a teprve před měsícem jsem se vrátil.“

Odmlčel se.

Dívali jsme se na něj a na sebe a čekali jsme. Veškeré vyprávění toho večera bylo nic proti příběhu tohoto malého muže.

„Vrátil jsem se,“ pokračoval po chvíli, „na Great Ormond Street a pustil jsem se do objevování všeho možného o tomto Američanovi, do jehož života jsem tak tajemně zasáhl. Napsal jsem do Pittsburgu; psal jsem americkým novinářům; zajímal se o americkou společnost v Londýně; ale všechno, co jsem se dokázal dozvědět bylo, že je to milionář s anglickými rodiči, kteří bydlí v Londýně. Ale kde? Na tu otázku jsem nedostal žádnou odpověď.“

„A tak to šlo dál až do včerejšího odpoledne. Šel jsem spát unavenější než obvykle a spal dlouho do rána. Když jsem se probudil, proudilo do místnosti slunce. Jako vždycky jsem se okamžitě podíval na zed', kde jsem vídal obličej. Protřel jsem si oči a vyděšeně vyskočil. Byl vidět jen slabě. Předchozí večer byl ještě jasný jako vždycky – skoro jsem ho slyšel mluvit. A teď byl jen svůj duch.“

FACE ON THE WALL...2

„I got up dazed and dejected and went out. The early editions of the evening papers were already out, and on the contents bill I saw, „American Millionaire ´s Motor Accident“. You must all of you have seen it. I bought it and read at once what I knew I should read. Mr. Ormond Wall, the Pittsburg millionaire, and party, motoring from Spezzia to Pisa, had come into collision with a wagon and were overturned; Mr. Wall’s condition was critical.“

„I went back to my room still dazed, and sat on the bed looking with unseeing eyes at the face on the wall. And even as looked, suddenly it completely disappeared.“

„Later I found out that Mr. Wall had succumbed to his injuries at what I take to be that very moment.“

Again he was silent.

„Most remarkable,“ we said; „most extraordinary,“ and so forth, and we meant it too.

„Yes,“ said the stranger. „There are three extraordinary, three remarkable things about my story. One is that it should be possible for the discoloration in a lodging-house in London not only to form the features of a gentleman in America, but to have this intimate association with his existence. It will take Science some time to explain that. Another is that the gentleman’s name should bear any relation to the spot on which his features were so curiously reproduced by some mysterious agency. Is it not so?“

We agreed with him, and our original discussion on supernatural manifestations set in again with increased excitement, during which the narrator of the amazing experience rose and said good-night. Just as he was at the door, one of the company – I rejoice to think it was Spanton – recalled us to the cause of our excited debate by asking him, before he left, what he considered the third extraordinary thing in connection with his deeply interesting story.

TVÁŘ NA ZDI...2

„Vstal jsem omámený a skleslý a vyšel jsem ven. V prodeji už byla první vydání večerních novin a v obsahu jsem zahlédl, „Automobilová nehoda amerického milionáře.“ Určitě jste to všichni viděli. Koupil jsem je a okamžitě jsem si přečetl, co jsem věděl, že si přečíst musím.

Pan Ormond Wall, pittsburgský milionář, a jeho přátelé se po cestě ze Spezzie do Pisy dostali do srážky s nákladním automobilem a byli převrhnuti; stav Ormonda Walla je kritický.“

„Vrátil jsem se do svého pokoje stále omámený, sedl jsem si na postel a nevidoucíma očima jsem se díval na tvář na zdi. A jak jsem se díval, tvář najednou zmizela úplně.“

„Později jsem zjistil, že pan Wall podlehl zraněním v okamžiku, který považuji za týž.“

Znovu se odmlčel.

„Velmi pozoruhodné,“ říkali jsme; „velmi zvláštní,“ a tak dále, a také jsme to tak mysleli.

„Ano,“ řekl ten neznámý muž. „Na mém příběhu jsou tři zvláštní, tři neobvyklé věci. Jedna je, že skvrna v nájemním domě v Londýně se nejen vytvarovala podle rysů jednoho člověka v Americe, ale měla dokonce tak úžasnou spojitost s jeho životem. Vědě bude dlouho trvat, než to vysvětlí. Druhá věc je, že jméno toho pána má nějaký vztah k místu, kde jeho rys tak zvláštně napodobila nějaká tajemná síla. Není to tak?“

Souhlasili jsme s ním, a naše původní diskuze o projevech nadpřirozena se znovu rozběhla s ještě větším západem. Během ní vypravěč tohoto úžasného příběhu vstal a rozloučil se. Když už byl ve dveřích, jeden z naší společnosti – s radostí si vzpomínám, že to byl Spanton – nás vrátil k příčině naší vzrušené debaty tím, že se ho zeptal, co považuje za tu třetí zvláštní věc ve spojitosti se svým hluboce zajímavým příběhem.

FACE ON THE WALL...3

„You said three things, you remember,“ Spanton reminded him.

„Oh, the third thing,“ he said, as he opened the door, „I was forgetting that. The third extraordinary thing about the story is that I made it up about half an hour ago. Good-night, again.“

After coming to our senses we looked round for Rudson-Wayte, who had brought this snake to bite our bosoms, but he too had disappeared.

The end.



TVÁŘ NA ZDI...3

„Řekl jste tři věci, pamatujete se?“ připomněl mu Spanton.

„Aha, ta třetí věc,“ řekl, když otvíral dveře. „Málem jsem na to zapomněl. Ta třetí zvláštní věc na mé příhodě je, že jsem si ji před půlhodinou vymyslel. Ještě jednou dobrou noc.“

Když jsme se vzpamatovali, podívali jsme se po Rudson-Waytovi, který nám přivedl toho hada na naše prsa, ale byl také pryč.

Konec



KOMIKS

1990-2000

2000-2010

2010-2020

2020-2030

2030-2040

2040-2050

2050-2060

2060-2070

2070-2080

2080-2090

2090-2100

2100-2110

2110-2120

2120-2130

2130-2140

2140-2150

2150-2160

2160-2170

2170-2180

2180-2190

2190-2200

BOREC NA KONEC



1. CO JE KORFBAL?

Je to týmová hra, ve které hrají 4 kluci i 4 holky společně. Hrajeme na koš, který je kruhového tvaru bez desky a stojí na tyči ve výšce 3,5 m (koš se snižuje podle věku hráčů). Hrajeme na dvou polovinách hřiště a koš stojí ve dvou třetinách plochy každé poloviny. Při samotné hře vždy kluk musí bránit kluka a holka holku. Nesmíme driblovat, chodit s míčem, smíme pouze nahrávat. Není také dovolen větší fyzický kontakt.

2. KDE SE OBVYKLE HRAJE?

Obvykle se hraje v tělocvičně, ale máme i jiné varianty korfbalu. Například venku máme beachkorfbal, který se hraje na písku. V tělocvičně nebo venku můžeme také hrát korfbal4, který se hraje jen ve čtyřech – tzn. dvě holky a dva kluci. V této variantě musí být vyrovnané počty pohlaví.

3. VYŽADUJE TENTO SPORT TRÉNINK?

Ano, jako každý sport. Tréninky máme jak strategické a střelecké, tak kondiční.

4. CO JE TŘEBA K HRANÍ KORFBALU?

Začneme u materiálních potřeb. Holky se při zápasech oblékají do sukní s krat'asy a kluci hrají pouze vkrat'asech. Určitě sportovní boty, ponožky, dresy, korfbalový míč a korfbalový koš. Důležitá je hlavně týmová spolupráce a porozumění si mezi hráči.

5. KDE JSI O TOMTO SPORTU POPRVÉ SLYŠELA?

U nás na základní škole probíhaly náborové akce již od 1. třídy, ale v tuto dobu mě více zaujal basket, protože ho hrála moje sestra.

6. JAK DLOUHO KORFBAL HRAJEŠ?

Korfbal hraji teprve 3 roky, ale i za tu dobu se mi podařily zajímavé úspěchy.

7. PROČ JSI SI VYBRALA JAKO KONÍČEK ZROVNA KORFBAL?

Od 2. třídy jsem hrála basketbal, ale neměla jsem z něho radost, spíše to pro mě byla povinnost. Tak jsem hledala sport velmi podobný. Již z dřívější doby jsem věděla o korfbale z náborů. Šla jsem si ho vyzkoušet na jejich tréninku a už jsem zde zůstala a stala se součástí týmu.

IVANA ZBOŘILOVÁ





HÁDANKA

SPRÁVNÁ ŘEŠENÍ POSÍLEJTE NA E-MAIL PODLAVICI@SPGS-BCE.CZ

KOZA, VLK A ZELÍ

Jednoho dne se starý vesničan vracel z trhu domů. Měl s sebou kozu, vlka a v podpaží svíral hlávkou zelí. Vesele si pískal, jak se mu handlování povedlo, když přišel k řece. Na břehu měl přivázanou malou pramici a už chtěl nasednout, když tu ho náhle dobrá nálada opustila. „Safra,“ říkal si, „vždyť já se do té lodičky se vším tím nevejdu. A když tu nechám vlka samotného, sní mi kozu. Když tu nechám kozu, sní mi zelí. Jak já to jenom provedu?“ Pomožte staříkovi dostat vlka, kozu a zelí na druhý břeh. Do lod'ky se mu při tom vejde jen jedna věc. A na žádném z břehů při tom nesmí nechat samotného vlka s kozou nebo kozu a zelí...

Ve chvíli, kdy najdete někoho ležet na zemi bez známek života:

RESUSCITACE

1. Oslovte dotyčného a zkuste s ním zatřepat. Klidně stiskněte důlek pod klíční kostí, pokud víte, kde ho najít. Dýchající člověk na bolestivý podnět zpravidla začne reagovat.
2. Pokud nereaguje, přiložte holý krk k nosu dotyčného a očima sledujte, jestli se mu zvedá hrudník. Do deseti vteřin by se měl nadechnout alespoň dvakrát (děti i častěji, protože dýchají rychleji).
3. Pokud se dotyčný ani jednou nenadechl, chytněte ho jednou dlaní pod bradou a druhou mu zatlačte na čelo. Tímto způsobem mu hlavu zakloňte. Je možné, že má zapadlý jazyk. Pokud ani po tomhle nezačne dýchat, je nutné zahájit resuscitaci.

SAMOTNÁ RESUSCITACE

1. Zavolejte záchranku (155) na hlasitý odposlech, řekněte, kdo jste, kde jste - nutné nahlásit co nejdřív, kdyby vypadlo spojení, kolik je zraněných a co přesně jim je. (kdybyste na něco z toho zapomněli, dispečer se vás doptá.
2. Během hovoru zbavte dotyčného oblečení, co má na hrudi (bundu a mikinu). U ženy ještě zkontrolujte, jestli nemá podprsenku s kovovou výztuží ve chvíli, kdybyste s resuscitací začali, by mohla výztuž vyjet ven a probodnout jí plíce.
3. Klekněte si z boku k dotyčnému. Obě ruce dejte dlaní dolů a takto dejte dlaň na hřbet druhé ruky - prsty směřují vpřed. Prsty vrchní ruky propleťte s tou spodní a stiskněte, u spodní zůstanou prsty natažené. Hrot spodní ruky přiložte na tělo hrudní kosti do oblasti, kde je srdce.
4. Napněte ruce a začněte stlačovat - zhruba 100 až 120 stlačení za minutu (do rytmu písničky Rolničky, nebo použijte metronom v aplikaci Záchranka) do hloubky 5 cm (1/3 hrudníku) i za cenu toho, že byste měli dotyčnému zlomit žebro. Po každém stlačení hrudník zcela uvolněte.
5. Resuscitaci provádíme:
 - a) do vyčerpání svých sil
 - b) dokud nás někdo nevystřídá
 - c) dokud neprijdou záchranáři a nevystřídají nás (nepřestávat, když vidíme sanitku!!!)
 - d) dokud dotyčný nezačne dýchat

POZNÁMKA

Pokud se jedná o vašeho blízkého, zvažte dýchání z úst do úst. Tělo má totiž zásobu kyslíku jen na 3 minuty, poté začínají umírat mozkové buňky. 30 stlačení ku 2 vdechnutí. To už zde ale nezvládnou rozepsat, takže sem pro zájemce vkládám QR kód:



EMOČNÍK



„Tento týden mě potěšilo...dneska jsem dala přehrávky, takže jsem ráda. Zamrzelo mě...asi nic mě teďka nenapadá.“
(spokojená studentka předškolní a mimoškolní pedagogiky)

„Potěšilo mě, že si moji kamarádi na mě jako vzpomněli a udělali si na mě čas a připravili mi krásný narozeninový týden
...a co mě zamrzelo... zamrzelo mě, že bylo fakt hnusný počasí a že jsme nemohli být venku.“
(nadšená lyceistka)



„Potěšilo, že jsem zvládla přehrávky.“ „Já taky, zvládla jsem přehrávky a dostala jsem velkou jedničku za zkoušení z pedagogiky.“ „Jo a že je konec školy a že nám začínají praxe.“ „Jo, těšíme se na praxe.
A nemrzí mě asi nic mně tenhle týden přijde ulně dokonalý krásný.“ „Možná to, že jsem podělala matiku.“
(veselé studentky předškolní a mimoškolní pedagogiky)

“Tento týden mě potěšilo to, že má kamarádka dočetla knihu, kterou mi půjčí...prý.” „Co mě potěšilo? No, no my jsme měli jiného učitele na tělocvik než obvykle a bylo to lepší.” „Štve mě, že jsme znovu
psali test do matematiky. Že jedna učitelka opakovaně chodí pozdě do hodiny...”
(unavené studentky prvního ročníku)

REDAKCE ŠKOLNÍHO ČASOPISU PŘEJE VÁM VŠEM KRÁSNÉ PRÁZDNINY!

