Aholův časopis

prosinec/leden 2018

Smrcin

měsíčník umělecký, citlivý, inteligentní, nestranný

REDAKCE

Šéfredaktor: Natálie Godulová
Fotografie, grafika: Jakub Redl
Korektura: Mgr. Julie Tomečková

Interní redaktoři:
Adéla Szpernolová
Barbora Kolesárová
Kateřina Švarcová
Daniela Sakreidová
Natali Radošovská
Zdeňka Mikulová
Michaela Angerová

Externí redaktoři:
Jan Marciňa
Štěpán Kyjonka

OBSAH

1. Zprávy z Aholu

Dálný východ 4
Ahol vysílá 4
Ahol Talent 4
Tradiční vánoční punč 5
První zkušenosti s nemocnými 5
Náhled do psychologie člověka 6
Soudní řízení 6
Praktické zkušenosti z TV studia 6
Olympiáda v ČJ 6
Soutěž v obvazování 7
Literární soutěž 7
Olympiáda z anglického jazyka 8
Olympiáda z německého jazyka 8
Ahol Dance 9
Řemeslo má zlaté dno 9
C. D. Payne zapůsobil na studenty 2. PL 10

2. Sport, umění a kultura

Dojmy z lyžařského kurzu 10
Florbalová utkání 11
Moderní gladiátoři 11
Symboly rovnováhy a stability 13
Burnout syndrom 15

3. Humor a zábava

Pozvání 15
Poznej učitele 17
Horoskop na únor 18
Lidské tělo - kvíz 21
Pro chytré hlavičky 22
Ze života studentů a učitelů 23
Řešení kvízů 24

EDITORIAL

Milí Aholáci,

úspěšně jste se přechýlili do nového pololetí, někteří za sebou zanechali nepovedený start a už plánují jak si své skóre povážlivě vylepšit, jiní začali silně a hodlají v podobné tendenci pokračovat. Ať tak či onak, toto dvojčíslo vašeho oblíbeného školního časopisu Mucin přináší rovnou dvojitou porci zábavy. Opět máte možnost dozvědět se o akcích, které vám možná unikly, zároveň se i dozvědět, co nového se na škole událo, například založení školního rádia, které vám však samozřejmě neuniklo.

Měsíc prosinec se nesl v duchu zajímavých exkurzí a soutěží, všemožných olympiád a turnajů. Podívejte se tedy blíže na to, jak se vaši spolužáci umístili a, pokud jste neměli dostatek času či znalostí zapojit se, nesmutněte. Časopis přináší nabídku dalších aktivit, kterých se můžete zúčastnit v následujících měsících.

Sportovní a kulturní sekce vám tentokrát přináší zprávy z lyžařského kurzu a také článek na téma MMA připravený studentkou třetího ročníku práva a veřejné správy. Nechybí další žákovská tvorba v podobě maleb a také eseje.

V poslední sekci si prostudujete, co vás čeká a nemine v měsíci únoru, můžete procvičit mozkové závity u kvízu, sudoku a osmisměrky a pobavit se krátkých „hlášek“ ze studentského života. Nezapomněli jsme ani vyzpovídat jednoho kantora, zajímavé otázky a odpovědi na ně tak najdete na straně 17. Tak směle do toho.

Vaše redakce

DÁLNÝ VÝCHOD

Na začátku posledního listopadového týdne jsme měli možnost poslechnout si něco málo o historii Jeruzaléma. Paní Dagmar Sedláčková, která vedla celý výklad, město často navštěvuje. Dozvěděli jsme se například, že celým městem jezdí pouze jedna tramvaj s pomyslným číslem 1 či také že tamní obyvatelé mnohdy nabízejí ubytování i ve svých domech.

Kromě klasických památek nám paní Dagmar doporučila místní trhy, kde je možno zakoupit téměř vše. Úředním jazykem je angličtina, tudíž není problém se ve městě domluvit.

Všechny nás to zaujalo, a když na konci přednášky přišel čas na otázky, byla mezi nimi jedna, na kterou jsme chtěli znát odpověď všichni, a to konkrétně: „Cítíte se v Jeruzalémě bezpečně?“ Odpověď přišla téměř okamžitě: „Ano, cítím.“ Bylo nám řečeno, že většinu obyvatel živíme my, turisté, takže se naše bezpečí bedlivě hlídá. Myslím si, že nejeden z nás se po takto zajímavé besedě bude chtít do Jeruzaléma podívat.

Adéla Szpernolová, 1. SČ

AHOL VYSÍLÁ

Studenti prvního ročníku Marketingové komunikace odstartovali 23. 11. 2018 vysílání ve školním rozhlase. Testovala se hlasitost a funkčnost rozhlasu ve třídách. Také byly testovány moderátory, mikrofony, mixák a další software.

Bezprostředně poté byla založena také instagramová stránka *@ahol_radio* a 3. prosince byl spuštěn oficiální web rádia *www.radioahol.com* pod záštitou pana učitele Mrázka. Citace učitele: „Dobré projekty se musí podpořit.“

Studenti od konce listopadu vysílají každý pátek přes obědovou přestávku a vysílací čas rozšířili i přes následující pauzu, tedy od 13:15 – 13:30. Hrají písničky na přání, vytváří playlisty, zvou si hosty z vyšších ročníků a celkově se snaží mapovat dění na škole. Studenty v jejich snažení podporujeme a oceňujeme jejich entusiasmus. Tyto zkušenosti budou moci velmi dobře uplatnit v jejich budoucích povoláních.

AHOL TALENT

6. 12. 2018 ve škole proběhla akce zvaná Ahol Talent. Výstava, kterou pořádali učitelé s pomocí žáků naší školy, ale i některých odborníků, byla velmi zajímavá. Každý si na

specifických stanovištích našel něco zajímavého, k čemu měl blízko a o co se zajímal. Mě osobně se nejvíce líbila stanoviště s ukázkami, které jsme si mohli sami vyzkoušet.

Adéla Szpernolová, 1. SČ

TRADIČNÍ VÁNOČNÍ PUNČ

Tak jako každý rok i letos se 13. 12. 2018 konal Vánoční punč, setkání rodičů, učitelů a žáků. Všude okolo vánoční atmosféra, stánky s různým zbožím, dílničky a dokonce i dětský koutek, to vše jste mohli na jeden den nalézt u nás ve škole. Na rodiče a přátele školy čekalo divadelní vystoupení, teplý punč a také zdobení perníčků, vystoupení pana učitele Švajdy, tombola a spoustu

dalšího. Myslím, že všichni si to náramně užili. Přítomní studenti byli velice šikovní, obětaví a chvályhodní. Díky celému učitelskému sboru se povedlo naplánovat takto skvěle odvedenou akci, za což jim patří veliké díky! Já osobně jsem toto zažila poprvé a nemohu si akci vynachválit, bylo to úžasné a plné atmosféry. Doufám, že i vám se program líbil a budeme se těšit na další rok.

Natalie Godulová, 1. SČ

PRVNÍ ZKUŠENOSTI S NEMOCNÝMI

Žáci 1. OT měli 12. 12. 2018 možnost prvního kontaktu s klientem po femorální amputaci dolní končetiny v Městské nemocnici Ostrava - Fifejdy. Vyzkoušeli si bandáž pahýlu v reálných podmínkách.

NÁHLED DO PSYCHOLOGIE ČLOVĚKA

Vše začalo v jedné ze tříd Filozofické fakulty Ostravské univerzity dne 20. 12. 2018, kde třídy 1. SČ a 2. SČ čekala místní vyučující psychologie. Hlavním tématem byla dospělost. Přednášející s pomocí své pečlivě připravené prezentace povídala o zralosti člověka. Později měli studenti možnost projít testem prokazujícím, na kolik procent již zralí jsou. I přes vcelku krátkou časovou dotaci si studenti exkurzi na ostravskou fakultu velice užili.

Adéla Szpernolová, 1. SČ

SOUDNÍ ŘÍZENÍ

Ve čtvrtek 20. 12. 2017 jsem společně se svojí třídou 2. PV a třídou 1. VS navštívila Krajský soud v Ostravě.

Měli jsme možnost zúčastnit se celkem tří odvolacích řízení. Nejvíce mě zaujal třetí případ, ve kterém se odsouzený odvolával proti trestu odnětí svobody v trvání osmi let.

Myslím si, že to pro nás byla zajímavá zkušenost.

Michaela Angerová, 2. PV

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI Z TV STUDIA

Jakožto třída 1. MK jsme měli možnost si zkusit dne 20. 12. 2018 roli novináře v TV studiu Fabex a ptát se známého politika na otázky. Toto sezení probíhalo formou nahrané tiskové konference. Také jsme měli možnost zkusit hovořit před světly a kamerou v profesionálním televizním studiu. Celou exkurzí nás provedla zkušená profesionálka v tomto oboru. Celá třída byla z exkurze nadšená a opravdu nás to bavilo. Těšíme se na další zkušenosti a akce spojené s touto televizí.

Barbora Kolesárová, 1. MK

OLYMPIÁDA V ČJ

30. 11. 2018 se konala olympiáda z českého jazyka, která obsahovala test znalostí a následně byla postavena na tvořivé práci žáků při psaní esejí. Vítězkou, přestože výsledky byly těsné, se stala Veronika Hrabovská. Verči gratulujeme a držíme palce v okresním kole soutěže.

SOUTĚŽ V OBVAZOVÁNÍ

Žáci oboru Ošetřovatel soutěžili dne 17. 12. 2018 v obvazových technikách. Dobrovolníky z řad třetích ročníků zabandážovali od hlavy až k patě. První příčky zaujali žáci 2. OŠ. 1. místo získal Dominik Mojžíšek, 2. místo obsadila Magdaléna Barborková a na třetím místě se umístila Kateřina Tomanová. Vítězům gratulujeme!

LITERÁRNÍ SOUTĚŽ

Soutěž pro milovníky knih se uskutečnila dne 19. 12. 2018. Účastníky byly skupiny pedagogického lycea od prvního do čtvrtého ročníku a první ročník sociální činnosti. Dle mého názoru byla celá soutěž velice dobře promyšlená. Otázky byly trefné, občas složité, ale dobře podané. Soutěž byla rozdělena na několik kol, ve kterých soutěžily týmy. Těm bylo umožněno získat také nápovědu třídy.

Hlavní roli hrála četba, bylo třeba poznat ukázku z díla a jejího autora, přičemž jsme měli možnost vybírat si z tematických okruhů jako Shakespeare, Uličky hrůzy či Velký dobrodružný příběh a jiné. Následovaly otázky mířené na filmové adaptace děl. Umístit se nebylo

lehké a tak není divu, že na konci soutěže už proti sobě soutěžily starší ročníky. Vyhrála skupina 2. PL, které i teď gratulujeme. Za mne velice úchvatné a jistě se příští rok zúčastníme znovu.

Natalie Godulová, 1. SČ

OLYMPIÁDA Z ANGLICKÉHO JAZYKA

16. ledna 2019 proběhlo školní kolo olympiády v anglickém jazyce. V první části bylo potřeba ukázat, jak ovládáme gramatiku. Z ní bylo vybráno pár nejšikovnějších studentů, kteří pokračovali do části druhé, jež obsahovala speaking. Na 1. místě se umístila Lea Tvrdoňová, která postupuje do okresního kola a výborný výkon předvedli také studenti Jan Schuska, Bára Joslová, David Marton a Barbora Kolesárová. Děkujeme i všem ostatním studentům za účast! Vítězce držíme palce v okresním kole soutěže.

OLYMPIÁDA Z NĚMECKÉHO JAZYKA

O dva dny později, tj. 18. ledna proběhla naopak německá olympiáda. Gratulujeme vítězce Vivienne Long! Na dalších místech se usadily Veronika Hrabovská a Nikol Kramná. Studentky bez problémů zvládly vědomostní test z německého jazyka a poté následovala komunikační část.

AHOL DANCE

Z rána dne 21. 12. 2018 se studenti školy sešli v tělocvičně a s napětím očekávali začátek akce zvané Ahol Dance. Studenti sledovali jak jednotlivá vystoupení, tak i hodnocení poroty, která za stůl zasedla ve vánočně sladěných oděvech a celou akci tak rozzářila. Užili jsme si moderování pana Ševčíka v kombinaci s panem Švajdou. Jednoznačně nejlepší a také výherní číslo bylo vystoupení smíšené skupiny studentek ze tříd 2. OŠ a 3. EM s panem učitele Ševčíkem. Druhou příčku obsadilo 1.PL a třetí PL 4.

Adéla Szpernolová, 1. SČ

ŘEMESLO MÁ ZLATÉ DNO

Ve dnech 23. a 24. ledna se Střední odborná škola AHOL zapojila do akce zvané Řemeslo má zlaté dno. Jde o soutěž v praktických dovednostech určenou pro žáky základních škol, při které spolupracují jak střední odborné školy, tak učiliště. Projekt organizuje Krajská hospodářská komora Moravskoslezského kraje a Sdružení podnikatelů v pohostinství a ubytovacích službách ČR. Žáci si mohli vyzkoušet své schopnosti v různých druzích oborů, například optik, aranžér, prodavač, kuchař, číšník, za naši školu například ošetřovatel či ortoticko-protetický technik. Právě na těchto stanovištích, kde se žáci v šestičlenných družstvech zdrželi přibližně vždy po osmi minutách, soutěžili v manuálních zdatnostech. Měli za úkol obléknout pacienta na lůžku, změřit mu tlak, obvázat ruce či hlavu, u ortotiků změřili polochost nohy, určovali

typologii nohy nebo poznávali klouby. Celou soutěž vyhrála Základní škola Horymírova.

C. D. PAYNE ZAPŮSOBIL NA STUDENTY 2. PL

Mladí v hajzlu - tak zní název předvánočního divadelního představení, kam se 21. 12. 2018 vypravili studenti druhého ročníku pedagogického lycea. Adaptace románu amerického spisovatele, známého jako představitele absurdního humoru, si u studentů vedla velmi dobře. Samotné divadlo Petra Bezruče, kam se studenti vypravili, označuje inscenaci za kultovku všech teenagerů. Představení se neslo ve velmi odvážném duchu, nebylo v žádném případě „nic pro stydlivky a outlocitný duše“.

Zdeňka Mikulová, 2. PL

DOJMY Z LYŽAŘSKÉHO KURZU

Dne 3. 1. 2019 jsme brzo ráno odjeli autobusem směrem do Rakouska. Cesta byla poněkud nudná a únavná, ale dojeli jsme asi kolem páté v pořádku do rakouského Zel lam See. Hotel byl čistý a moderní, strava nás ale příliš neoslovila, ale ani neurazila. Každé dopoledne jsme ihned po snídani jeli lyžovat či jezdit na snowboardu. Po celou dobu kurzu silně foukalo a sněžilo. Viditelnost byla nízká, ale i přesto jsme si zalyžovali. Kolem jedné hodiny odpoledne jsme si dávali obědy v restauraci na

úpatí hory, hned vedle sjezdovky, a poté jsme znovu lyžovali do pozdního odpoledne. Následně jsme všichni měli sraz na parkovišti, odkud nás autobus každý den vyzvednul a zavezl zpět na hotel. Tam, po celodenním náročném fyzickém výkonu, jsme měli volný program a večeře.

Lyžovačku jsme si i přes nepřízeň počasí parádně užili, někteří se lyžovat naučili, jiní koníček zase po roce oprášili. Měli jsme možnost navázat nové kontakty skrz různé ročníky a dobře se pobavit. Vyučujícím moc děkujeme za organizaci tohoto kurzu a těšíme se na něj zase příští rok!

Štěpán Kyjonka, 1. SM

FLORBALOVÁ UTKÁNÍ

Dne 26. 11. 2018 a 11. 12. 2018 se konaly florbalové turnaje na ČPP Aréně. Turnaj začínal v 8:30, ale sraz jsme měli v osm ráno. Hráli jsme tři zápasy, z toho jsme dva vyhráli a jeden prohráli. Mohli jsme obsadit první příčku, ale nakonec jsme se umístili druzí a dál jsme bohužel nepostoupili. I přesto jsme si turnaje velmi užili a byli jsme rádi, že jsme mohli reprezentovat naši střední školu.

Jan Marciňa, 1. SM

MODERNÍ GLADIÁTOŘI

Když se řekne bojové umění, nejspíš vás napadne něco jako Rocky, KungFu Panda, Jackie Chan, Conor McGregor, krev nebo známé půlení dřevěných desek švihem ruky. V MMA se nejedná pouze o jeden druh bojového sportu, nýbrž o spojení hned několika druhů v jeden sport, který se stává čím dál

víc populárnějším. Nejoblíbenějšími bojovými sporty, které jsou využívány pro MMA je box, judo, jiu jitsu, wrestling, K-1 nebo Muay Thai známý jako thajský box.

Mixes Martial Arts, zkráceně tedy MMA, v češtině jako plnokontaktní bojový sport má jednoduchá pravidla. Zbraně povoleny nejsou, může se kopat na části těla, uznávají se speciální chvaty a údery, boj se může odehrávat ve stoje i na zemi. Zápasníci jsou pokaždé dva na jeden zápas a to vždy stejného pohlaví a stejné váhové kategorie. Výhodu má samozřejmě ten, kdo je rychlejší, silnější a zběhlý ve více bojových disciplínách.

Jeden fight se počítá na 3 kola po pěti minutách, titulové zápasy potom na 5 kol po pěti minutách a na amatérské úrovni pak na 3 kola po třech minutách. Bojovým místem není jáma, jak to bývalo kdysi u gladiátorů, ale osmiúhelníková klec vyplněná pletivem, můžeme se ale také setkat s boxerským ringem.

Kde se ale tenhle, podle mnohých, surový sport vzal? Všechno to začalo v dávném Řecku na Olympijských hrách, kdy zdejší obyvatelé přidali do disciplín také Pankration – směs starověkého boxu a zápasu, kdy se mohly používat všechny možné techniky a zápasové údery. V té době se rovněž řídili pravidly, například zákaz lámání končetin, vypichování očí nebo údery na genitálie.

Moderní podobu MMA můžeme situovat do první poloviny 20. století, kdy bylo vytvořeno Brazilské Jiu-Jitsu, které vyzývalo k boji zástupce různých bojových stylů podle pravidel Vale tudo (portugalsky *vše dovoleno*). V těchto bojích většinou vítězil těžší bojovník.

Bojovníci ale byli zvědaví, který z bojových stylů je nejlepší a proto v roce 1994 vyústila v amatérský šampionát UFAC (*Ultimate Fighting amateur Championship*), který byl pořádán v USA. Vítěz tohoto šampionátu, Royce Gracie, porazil ve finále svého soupeře tím, že jej udolal bojem na zemi a díky tomu se přišlo na to, co tomuto sportu chybí – wrestling.

Současné MMA

V dnešní době existuje několik mezinárodních soutěží, které se tímto sportem zabývají. V Americe je nejznámější *UFC* a *Bellator*, v Japonsku je to *Rizin Fighting Federation*, v Rusku *M-1 Global* nebo asijská *ONE FC*. V České republice se můžeme setkat s organizací *XFN* a *Oktagon MMA*.

V nynějším MMA jsou jistá pravidla, která jsou fighteři nuceni dodržovat. Zápasníci musí mít povinné chrániče, které tvoří pouze speciální rukavice, chránič zubů a suspenzor. Zakázány jsou kopy do hlavy, temene, rozkroku, píchání do očí a kopy na hlavu, pokud se soupeř dotýká země třemi a více body. Dále se nesmí držet okolního pletiva, soupeřových trenek, nebo vlasů. Na pravidla dohlíží ringový rozhodčí, který je po celou dobu zápasu přítomen se zápasníky v kleci. Z vnější strany oktagonu sedí rozhodčí, kteří v případě ukončení zápasu po uplynutí limitu bodují jednotlivá kola a tím rozhodnou ve prospěch jednoho z bojovníků. Vítězství se dá dosáhnout hned několika způsoby, a to například knockoutem (K.O.), vzdáním soupeře (submission), zastavením rozhodčího (pokud vážnější zranění nebo technické důvody nedovolují pokračování zápasu) nebo právě zmiňovanou výhrou na body.

Aby byly zápasy fér, rozdělují se zápasníci do váhových kategorií. Mezi nejznámější mužské patří lehká váha (lightweight) – do 70 kg, střední váha (middleweight) – do 84 kg, polotěžká váha (light-heavyweight) – do 93 kg a nakonec těžká váha (heavyweight) – do 120 kg.

Hvězdy československého a světového MMA

Star českého MMA je *Karlos ´Terminátor´ Vémola*, který se jako první Čech v historii dokázal dostat do UFC. Je mistrem tří organizací ve střední váze a jedné polotěžké. Dalšími jsou například *Viktor Pešta, Patrik Kincl, Petr ´Píno´ Ondruš* nebo *Lucie Pudilová*. Ze Slovenska je jasnou jedničkou skoro dvoumetrový *Attila Végh*, který je bývalým šampionem Bellatoru v polotěžké váze. Vyznačuje se výborným postojem, díky kterému je pro soupeře „nesundatelným“. Mladičký *Ivan Buchinger*, který se může pyšnit tím, že se utkal s Conorem McGregorem, je přeborníkem v boji na zemi, kde většinou protivníky udolá v subbmisích. Ovšem mezi největší světové hvězdy se řadí *Derrick Lewis, Thiago Santos, Khabib Nurmagomedov, Daniel Cormier* nebo *Conor McGregor*.

Kateřina Švarcová, 3. PV

SYMBOLY ROVNOVÁHY A STABILITY

Žáci měli za úkol zamyslet se nad svými aktuálními pocity a náladou. Pod různými emocemi si každý vybavil určitou barvu a tvar a seskupil je do podoby mandaly, slovo v sanskrtu znamená kolo nebo

kruh, za použití různých geometrických a ornamentálních motivů. Tato metoda nám pomáhá pochopit a popsat vlastní pocity na pozadí spontánní aktivity používáním různých barevných odstínů.

Každý člověk disponuje individuálním barevným cítěním. Pro jedny červená barva znamená život a energii, pro druhé naopak může symbolizovat krutost a násilí. Snažíme se tedy rozklíčovat skrytý obsah zprávy na pozadí barev, rytmu, opakování prvků a tvaru mandaly. Prohlédněte si žákovskou práci ze třídy 2. OŠ.

BURNOUT SYNDROM

V dnešní velmi uspěchané a chaotické době se syndrom vyhoření objevuje čím dál častěji. Pokud bychom chtěli tento patologický jev definovat, pravděpodobně by stačilo popsat jedince, jež se cítí zbytečně, většinou také velmi zklamaně, a má pocit absolutní marnosti ve všem, co doposud ve své práci a často i ve svém životě vykonal. K tomuto tématu se vztahuje řada otázek, jako například které povolání je nejčastěji postihováno, jaký je průběh léčby nebo samotný prvopočátek tohoto jevu. Ne všechny otázky bychom ovšem dokázali s jistotou odpovědět nebo se jim s odpovědí alespoň přiblížit.

Mnoho lidí je dnes hnáno za lepší prací, kariérním růstem a vyšším platovým ohodnocením. Většinu svého volného času pak místo rodině, blízkým a svým koníčkům věnují právě povolání, které jim místo zaslouženého odpočinku přináší spíše stres. Otázkou však zůstává, zdali je to skutečně správná volba. Někdo by sice mohl namítat, že dobrá práce je dnes více než jindy potřebou a jak je známo, že „bez práce nejsou koláče“. Je ale nutné práci obětovat vše a mnohdy ji nechat zajít daleko za hranice našeho zdraví a psychického pohodlí? Nabízí se otázka, jakou motivaci by člověk potřeboval k tomu, aby se na chvíli zastavil a místo divokého hnání se za lepšími zítřky si vychutnal krásu a aktuálnost přítomného momentu. Stojí kariérní růst a s ním často spojovaná přepracovanost za to, abychom z podstaty ztratili sami sebe a vše, co nás dělá nám?

Většina lidí dnes své povolání staví na první místo. Před rodinu, před své blízké a sami před sebe. Je to tak ale skutečně správně a tak, jak chceme? Protože, přiznejme si, je to právě rodina a naši nejbližší, kteří nám nakonec vždy pomohou a jsou tady pro nás, ať se děje cokoli.
Je tedy v pořádku upřednostnit před nimi právě mnohdy stresující práci?

Daniela Sakreidová, 4. PL

POZVÁNÍ

V následujících měsících proběhne hned několik zajímavých akcí a také výlet. Tímto bychom vás na ně velmi rádi upozornili a pozvali k účasti na nich. Projděte si tedy možnosti a zapojte se!

27. reprezentační ples škol AHOL

Multifunkční aula **Gong v Dolní oblasti Vítkovice**
sobota **16. února 2019** od 19:00 do 02:00 hodin
slavnostní zahájení plesu v 19:30 hodin

k poslechu a tanci hraje kapela Bacardi Music
moderuje Radek Erben a Bára Joslová
kulturní vystoupení
atraktivní tombola

cena vstupenky 200 Kč - studenti škol AHOL, 300 Kč - hosté

POZVÁNKA

Zájezd do Bavorska

Ve dnech 10. až 12. dubna 2019 pořádá naše škola třídenní poznávací zájezd do Bavorska. V programu zájezdu je prohlídka Mnichova a jeho památek, návštěva galerie (Alte Pinakothek), prohlídka barokního zámku Neuschwanstein a jeho okolí a návštěva bývalého koncentračního tábora Dachau.

Cena: 3500 Kč

Cena zahrnuje dopravu autobusem, kompletní pojištění, 2x nocleh, 2x snídani, vstupy do památek a prohlídku zámku. K této ceně je ještě potřeba připočíst kapesné na stravu a suvenýry. V případě dotazů se neváhejte obrátit na emailovou adresu "michal.balas@ahol.cz".

SDRUŽENÍ PRO ROZVOJ MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE ® AHOL STŘEDNÍ ODBORNÁ ŠKOLA s.r.o. OSTRAVA!!!

Umíte točit, fotit, nebo Vás zajímají odborná témata? Vyhlašujeme nový ročník soutěže

SUPERSTAR
V ODBORNÝCH ZNALOSTECH

PŘIDEJTE SE A UKAŽTE, CO UMÍTE

Školní kolo soutěže se uskuteční 1. března 2019
Finále proběhne 15. března 2019 v multikině Cinestar

Soutěžit mohou jednotlivci i týmy. Max. počet členů v týmu jsou 4 žáci. Téma soutěžního projektu si můžete domluvit s některým vyučujícím nebo nahlásit přímo garantovi soutěže.

Garant soutěže: Ing. Ivana Němcová (kabinet 311)

POZNEJ UČITELE

Redaktorka: Jak se Vám líbí na škole Ahol?

Učitel: **Na škole Ahol se mi líbí, protože práce nás každý den staví před nové výzvy, což je to, co mě baví.**

Re.: Jakou máte SŠ a VŠ?

Uč.: **Střední školu mám 6-ti leté gymnázium, Frýdlant nad Ostravicí. A vysokou na Filozofické fakultě-aprobace čeština a němčina.**

Re.: Kde jste pracoval před Aholem?

Uč.: **Měl jsem hodně prací, ale přímo před Aholem jsem pracoval ve firmě SIEMENS.**

Re.: Proč zrovna učitel? Co Vás k tomu vedlo?

Uč.: **Baví mne práce s lidmi. A hlavně to, co mě baví je to, že mají studenti na střední škole plno zajímavých názorů. Dle mě je to práce, která dá něco jak učiteli tak žákovi.**

Re.: Chutná Vám ve školní jídelně?

Uč.: (smích) **Někdy více, někdy méně**.

Re.: Jaká je Vaše nejhorší a nejlepší vlastnost?

Uč.: (chvilka ticha a hlubokého zamyšlení) **Hmmm.. Těžká otázka. Ale asi pracovitost. Je to zároveň i nejlepší vlastnost.**

Re.: Jaká je Vaše největší slabina?

Uč.: **To, že mám rád lidi. To bude opravdu největší slabina.**

Re.: Jaké máte plány do budoucna? Chcete zůstat na této škole?

Uč.: **Do budoucna to vidím tak, že chci učit. Zatím mě to ještě neotrávilo**. (smích)

Re.: Máte sourozence, popřípadě kolik?

Uč.: **Mám 2 bratry.**

Re.: Hrajete PC hry?

Uč.: **Ne, je to nudná odpověď, ale bohužel. Není na to čas, ale to zjistíte později, až budete starší.**

Re.: Chcete někdy děti?

Uč.: **Vždy jsem děti moc chtěl, ale začínám nad tím uvažovat čím dál tím méně.** (pobavený smích) **Ale hodněkrát jsem přemýšlel o adopci.**

Re.: Povíte mi nějaký životní trapas?

Uč.: (HODNĚ dlouhé ticho plné přemýšlení) **Stal se mi trapas v SIEMENSu, když mě přijela ocenit šéfka z Prahy. Mělo to být za výkony či něco podobného. A trapas byl ten, že ona přišla, ale já to nevěděl. Mělo to být překvapení. Problém nastal tehdy, když šéfka přišla ještě s ředitelem z Ostravy, přinesli papír podobný diplomu... a já zrovna koukal na film. Měl jsem do toho všeho ještě sluchátka, takže jsem si jich ani nevšiml. rozesměje se Tudíž jsme málem místo diplomu dostal padáka.** (učitel i redaktorka se smějí)

Red.: Toť by bylo pro dnešek vše, moc Vám děkuji za Vaši ochotu zodpovědět všechny otázky.

Uč.: **Děkuji, taky mi bylo potěšením. Doufám, že to někdo dočetl až sem a neumřel.** (další nával smíchu)

HOROSKOP NA ÚNOR

BERAN (21. 3. – 20. 4.)

Berani, připoutejte se! V únoru poletíte rychlostí světla! Horoskop prozrazuje, že mlžný opar pochybností přetne Vaše žhnoucí mysl jako blesk. Beran pochopí souvislosti, které mu dlouhou dobu nedávaly žádný smysl. V únoru 2019 do sebe jednoduše věci začnou zapadat jako dvě části zipu, které jezdcem připnete k sobě. Berani, vzhledem k tomu, že se Váš mozek změní ve výkonný jaderný reaktor, doporučuje horoskop zaměřit se na řešení složitých problémů v práci i doma. Nezapomeňte ale na odpočinek, jinak hrozí přehřátí a osud podobný Černobylu nebo elektrárně Fukušima.

BÝK (21. 4. – 21. 5.)

Horoskop na únor Býky vyzývá, aby oprášili minulost. Může to být diplom ze studií, kterým se již nevěnujete, seznam smazaných telefonních čísel nebo fotografie z dětství. Dokonce i staré šaty mohou přijít zase do módy. Právě díky minulosti si uvědomíte, kým jste dnes. Únor 2019 je skvělým časem k tomu přiznat si, že máte mnohem ostřejší lokty než dříve. Že se tedy Býk nebojí ozvat, když Vám někdo způsobuje příkoří, nebo když cítíte, že máte ideální příležitost prosadit svůj talent.

BLÍŽENCI (22. 5. – 21. 6.)

Únor u Blíženců podle horoskopu odhalí křehkost nebo pevnost mezilidských vztahů. Ukáže se, zda je láska spíše stříbrem nebo zlatem Vašeho života. Věděli jste, že ve starém Egyptě bylo stříbro cennější než zlato? Egypťané považovali stříbro za kosti a zlato za kůži bohů. Blíženci budu mít v únoru příležitost ujasnit si, jakou roli pro ně láska a vztahy v životě znamenají – zda jsou jen povrchem (zlato) nebo pevnou kostrou (stříbro). Horoskop rovněž prozrazuje, že velmi důležitý bude humor a schopnost porozumět vtipu. Blíženci, v únoru dokažte okolí, že jste chodící oázou klidu a že dokážete mávnout rukou nebo se rozesmát i nad sebe pichlavější kritikou.

RAK (22. 6. – 22. 7.)

Únor bude pro Raky všechno ostatní jen ne nuda. Vaše srdce bude zářit jako žárovka a vysílat energii do celého světa. Pokud rozhlas vyhlásí soutěž "moderátor měsíce", pak se stane vítězem bezesporu právě člověk narozený ve znamení Raka. Horoskop předjímá, že Rak si osvojí schopnost tišit bolest druhých. Pokud Rak v únoru narazí na někoho, kdo bezmocně klečí, rozhodně mu pomůže vstát a vzpřímit se. Horoskop tak Raka ubezpečuje že se mu v únoru 2019 podaří překonat problémy, které se za ním možná ještě vlečou z minulého roku. Tam, kde se ostatní zastaví, bude mít Rak ještě dost sil jít o kus dál.

LEV (23. 7. – 23. 8.)

Lev v únoru dokáže rozvinout obchodní talent a bude mít štěstí na trzích všeho druhu. Ať už Vás zajímají akcie, dluhopisy nebo jen chcete prodat svícen po babičce na Aukru, případně hledáte výhodnou nabídku kuchyňské elektroniky – podle horoskopu Lva úspěch jednoduše nemine. Dejte si však pozor na oblékání. Příliš výstřední šála nebo tričko je skvělá v případě, že se chcete s někým seznámit. Avšak pokud Lev hodlá jen relaxovat v přírodě, pak se inspirujte raději u chameleona nebo sovy (byť Lev je přece králem zvířat), kteří umí dokonale splynout s okolím. Únorový horoskop podtrhuje rovněž schopnost obratně zacházet se slovy. Lvi, dokážete lichotit zákazníkům, nadřízeným i milované osobě, navíc ještě formulovat své myšlenky.

PANNA (24. 8. – 22. 9.)

Únor bude u Panny podobný výstřelu z velkého kanónu. Avšak Panny, nelekejte se. Poselství horoskopu jasně říká, že se nejedná o armádní útok, ale o hlučný doprovod slavnostních fanfár. Jednoduše řečeno hvězdy jsou Vám příznivě nakloněny, takže ať hodláte dělat cokoli, pravděpodobně uspějete. Ránu jako z děla si představte coby nečekaný a hodně oslnivý úspěch. Únor 2019 se i u skromnějších lidí narozených ve znamení Panny stane úrodnou půdou, na které činy vzklíčí a během roku z nich pak vyroste výživné obilí. Panny by snad měli dát jen pozor na bujnou fantazii. Nezřetelný rozdíl mezi realitou a fikcí by Vám totiž podle horoskopu mohl zkazit nějaké důležité rozhodnutí v oblasti obchodu či obecně investic nebo financí.

VÁHY (23. 9. – 23. 10.)

Váhy, pokud jste někdy toužili stát se špionem a akčním hrdinou, jaké znáte z amerických akčních filmů, pak jistě oceníte únor roku 2019. Jestliže máte podezření, že Vás nepatřičně sleduje tchýně, pak se konečně podaří tuto domněnku potvrdit nebo vyvrátit. A stejně tak, pokud milovaný protějšek nebo dokonce nadřízený v práci překračuje hranice Vašeho soukromí, pak přichází čas znovu je vytyčit. Horoskop na únor říká, že nalinkujete zřetelně hranice, kam se smí a kam už ne. Váhy by zároveň v únoru měli udělat revizi všech svých slibů ale také zkontrolovat, kdo co ještě dluží Vám. Horoskop Váhy informuje i o tom, že máte jedinečnou příležitost uspořádat si nově život (odborně by se řeklo "restrukturalizovat").

ŠTÍR (24. 10. – 22. 11.)

Podle horoskopu na únor 2019 bude na vzestupu objevitelský talent Štíra. Je pravda, že Amerika již byla objevena Kryštofem Kolumbem a žádný nový světadíl na Vás tedy pravděpodobně nečeká, ale pokud máte mnohem skromnější cíle, jistě můžete užasnout překvapením. Nové myšlenky, které načerpáte (nebo které Vás napadnou), povzbudí krevní oběh Štíra. Láska a city rovněž probudí ve Štírovi přicházející jaro mnohem dříve. Horoskop přiznává, že rovněž

bystré oko Štíra bude velmi přísně hodnotit vzhled věcí a lidí, na něž během měsíce narazíte. Buďte však shovívaví a nekritizujte příliš. Krásné povzbuzujte a ošklivému se raději jen usmějte.

STŘELEC (23. 11. – 21. 12.)

Střelci, v únoru si dejte pozor na pevné nervy. Horoskop naznačuje, že občasná touha někoho zavraždit by mohla být silnější, než si nyní připouštíte. Ne snad, že byste měli skončit na lavici obžalovaných s doživotním trestem, ale úplně postačí, pokud řeknete něco, čeho můžete navždy litovat (nebo alespoň do konce roku 2019). A to se právě nyní může snadno stát. Střelci, pokud se tedy někdy bude schylovat k výbuchu hněvu, rozhodně doporučujeme jít si třeba zaběhat, hodinu hrát na bicí, nasekat hromadu dřeva sekyrou, a nebo přetrhnout v půli telefonní seznam. Vroucí objetí od milované osoby bude rovněž lepší než četba tří set stránkové příručky z oblasti psychologie.

KOZOROH (22. 12. – 20. 1.)

Bořit a tvořit. Kozorozi, to jsou dvě klíčová slova horoskopu, která určují rytmus na únor. Kozoroh v tomto měsíci dokončí něco velkého a zároveň začne vymýšlet, kam se vydat dál po zbytek roku 2019. Přichází čas zajímavých návrhů, developerských projektů, ale rovněž i demolice všeho starého, co již v životě nepotřebujete. Kozoroh by si měl dopřát více jak jednu dlouhou horkou relaxační koupel, která uvolní mysl i tělo. Představujte si, že meditujete v rozkvetlé zahradě. Jen v ideální harmonii totiž narazíte na ty správné myšlenky. V únoru proberte šatník a dejte na charitu vše, co jste již dva roky neoblékli na sebe. Horoskop nabádá Kozoroha rovněž, aby byl obezřetný k nevěře. Nechat se svést bude jednodušší než kdy jindy.

VODNÁŘ (21. 1. – 20. 2.)

Vodnáři, únor před Vás postaví některé zásadní otázky. Může se jednat o Vaše děti, zdraví nebo naopak o stárnoucí rodiče. Horoskop naznačuje, že budete muset přijmout fakt, že sklenice je lepší poloplná než poloprázdná. Jinak řečeno že nic není ideální, ale že je potřeba radovat se z toho mála, co máte, než bědovat nad tím, co vše ještě nemáte. Pravděpodobně Vás nikdy nestihne osud miliardáře, například ropného magnáta, který se nudí na ranči v Texasu. Na rozdíl od něj však víte o životě mnohem více. Únor ukáže, že silný vítr dokáže lámat stromy, nebo že sladké (byť zavařené) ovoce je někdy červivé. Vy si však poradíte s těmito i podobnými problémy. Vodnář by měl v únoru sbírat síly na celý rok 2019. Hledejte harmonii!

RYBY (21. 2. – 20. 3.)

Rybí Ryby, únor bude podle horoskopu takový skákací gumový míček (možná i bumerang). Pokud jste si mysleli, že některé problémy lze jednoduše zmačkat jako papír a hodit do koše, únor Ryby přesvědčí o tom, že se mnohé z nich dokážou vrátit zpět,

právě jako velmi pružný míček. I ten se po zahození odrazí od tvrdé podlahy. Ryby, nemusíte však zbělet jako křída z nevolnosti, dokonce nemusíte ani rudnout zlostí, musíte se jednoduše smířit s tím, že řešit složité problémy je úkolem na celý život. Tak jako východní filozofie říká, že vlastně sama cesta je cíl, taky i Ryby by podle horoskopu měly přijít na to, že život je jako kniha, kde každý den obrátíte jen jednu stránku. Rok 2019 tedy není reklamní brožuru, kterou byste prolistovali za pár minut. Únor Ryby na toto chápání světa ideálně připraví.

LIDSKÉ TĚLO - KVÍZ

1. První krční obratel se nazývá:
A) 1. krční obratel
B) čepovec (axis)
C) nosič (atlas)

2. Páteř se skládá z části:
A krční, hrudní, bederní, křížová, kostrč
B) krční, bederní, kostrč
C) hrudní bederní

3. Člověk má ___ krčních obratlů:
A) 7
B) 9
C) 4

4. Krevní skupiny jsou:
A) A, B, 0
B) A, B, AB, 0
C) AB, 0

5. Cévy v lidském těle se dělí na:
A) tepny, žíly, vlásečnice
B) tepny, žíly
C) žíly

6. Krevní oběh se dělí na:
A) velký a malý krevní oběh
B) velký krevní oběh
C) velký, malý, střední krevní oběh

7. Tepny vedou ____ krev:
A) okysličenou
B) odkysličenou
C) smíšenou

8. Žíly vedou _____ krev:
A) okysličenou
B) odkysličenou
C) smíšenou

9. Dýchací cesty dělíme na:
A) horní a dolní cesty dýchací
B) horní, dolní a střední dýchací cesty
C) nedělí se

10. Jaký je počet dechů/min u dospělého zdravého člověka:
A) 8-6/min
B) 25/min
C) 12-16/min

11. Srdce je uloženo v:
A) dutině hrudní
B) dutině břišní
C) pánevní oblasti

12. Funkcí trávicího ústrojí je:
A) vstřebávání
B) vylučování
C) trávení, vstřebávání, odstraňování nestrávených zbytků potravy

PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

						1		8
	8	7		4			6	
5	9			2	1			7
6	3	1	9	7		5		
			2		3			
		9		8	5	3	7	6
4			6	1			2	9
	1			9		6	4	
9		8						

4								
			7			5		2
	5			1	4		8	6
			1	2	5	3	9	8
	8						2	
3	2	9	6	7	8			
1	3		4	9			6	
8		6			3			
								4

Když umírají naděje, začíná **TAJENKA**.

Leonardo da Vinci

K	A	S	A	B	L	E	Y	R	O	M	A	R	M	K	T	P	U
A	U	S	K	R	U	Ž	E	P	S	N	A	P	O	U	T	O	H
Š	T	Ě	T	K	A	R	Ú	T	A	A	Y	M	O	V	S	E	O
V	O	A	A	S	N	T	E	T	L	R	P	N	B	CH	K	T	D
A	R	O	L	A	O	S	I	L	V	E	D	B	O	A	V	A	I
B	O	O	K	H	K	N	S	I	T	A	P	O	L	E	R	A	T
D	T	R	B	U	I	O	T	E	P	I	R	R	K	T	N	A	I
I	A	O	A	L	M	A	N	A	CH	T	E	C	A	A	Y	H	Š
K	C	T	H	S	O	C	N	A	D	Ě	J	I	S	V	R	A	A
A	E	Á	N	B	E	U	Í	K	P	U	T	A	T	O	I	M	R
C	Ř	N	E	O	S	T	K	A	A	A	E	R	S	N	B	S	O
E	Á	R	E	T	K	I	R	Š	K	N	Á	S	V	A	A	O	T
D	O	E	A	N	Y	T	R	U	K	V	I	E	E	T	N	Z	K
N	Y	T	Ó	B	S	U	A	H	A	S	N	Ž	A	S	Č	Á	E
Ž	I	L	K	A	M	N	T	C	M	T	Z	N	U	A	L	J	R
V	A	A	V	R	Ž	I	T	N	Á	E	Ě	D	Ť	R	A	E	O
T	É	T	S	E	N	Ř	L	Ř	L	L	V	Í	Á	R	P	Z	R
Ž	I	V	O	T	O	P	I	S	S	Y	P	O	K	D	O	D	P

ABDIKACE, AKAŠU, ALMANACH, ALTERNÁTOR, ASTRA, AUŤÁK, AUTOROTACE, AVŠAK, BARET, BORCI, BRATR, BUREL, ČTVRTĚ, DUSNO, ESTÉT, HAUSBÓTY, HEKAL, HLINITAN, INVENTÁŘ, JASAN, KLATKA, KOBOS, KOMPETENCE, KRAJE, KTERÁ, KURTY, LEPRA, LIMBA, MAMBA, MRAKODRAPY, MRAMOR, NAPADNOUT, NAUKA, NEONY, OBERON, OBLOUK, OBSLUHA, ODKOPY, OPATI, OTEPI, PLÁCAT, POETA, POCHVA, POUTO, PREJT, PROREKTOR, PRUŽINA, PŘINUTIT, RAŠIT, SATAN, SESLE, SKRUŽE, SKVRNY, SLÁMA, SMAHA, STANOVAT, STATIV, STESK, STRŽE, ŠTĚTKA, TALÓN, TRÁVA, UDATNOST, UHODIT, ÚTVAR, VĚZNI, ZÁJEZD, ŽILKA, ŽITNÁ, ŽIVOTOPIS

★★★★★★★★★★

Věděli jste, že

Většina Android uživatelů potvrdila, že jejich telefony mají až o **20% delší výdrž baterie** v případě, že smažou aplikaci **Facebook**?

25% diváků seriálu **Spongebob** jsou dospělí, kteří **nemají žádné děti**?

Antarktida **taje až 2x rychleji**, než tomu bylo v roce **2012**?

Stres může zapříčinit až **desetinásobné vypadávání vlasů**, než je přirozené?

Grand Theft Auto (GTA) je vůbec **nejdražší** vytvořenou hrou na světě? Stála neuvěřitelných 265 milionů dolarů. Již za 72 hodin však na prodejích vydělala **1 miliardu dolarů**.

Henry Cavill, herec, který se v posledních letech proslavil rolí **Supermana**, skoro zmeškal hovor, během kterého mu tuto roli nabídli? **Hrál v tu chvíli totiž World of Warcraft**.

★★★★★★★★★★

humor a zábava

ZE ŽIVOTA STUDENTŮ A UČITELŮ

Soubor vtípků ze školního prostředí, ale také hlášky, které jsou studenti schopni „vypotit“ při zkoušení a zároveň také přeřeky učitelů či učitelská moudra, to je vše, co vás v této sekci čeká.

Přijde zamyšlený matematik do fotolabu dát si vyvolat fotky. Slečna šeptá: „7x13?“

On vyhrkne: „Sto sedmnáct!“

Učitel: „Jak se jmenovala Orfeova žena, která se ho snažila zachránit z podsvětí?“
Student: „Paní Orfeová.“

Student práv se dostaví ke zkoušce a v úvodu říká: „Rád bych, pane profesore, upozornil, že podle jednoho paragrafu trestního zákoníku se dopouští přečinu ten, kdo by chtěl využít neznalostí druhého k tomu, aby jej poškodil!“

Učitel: „Kde byla podepsána americká Deklarace nezávislosti?
Student: „V pravém dolním rohu.“

Učitel: „Jaká je nejvyšší frekvence zvuku, kterou dokáže lidské ucho zaznamenat?

Student: „Mariah Carey.“

Žák při tělocviku: „Já mám plné oči písku.“
Učitel: „Tak ho vyplivni!“

Zhlédnout se píše se Z, ale stejně to pořád někteří tvrdošíjně píšete s měkkým i.

Pravda děti. Dělat kružnici podle pravítka je obtížné.

Student: „Já budu mít pořádný tahák!“
Učitel: „Mně je to jedno, přiveďte si třeba deset poradců z Tibetu.“

Učitel: „Co je to elastická poptávka?“

Student: „Jo to je tooo... ehm... Jak to skáká nahoru a dolů.“

Učitel: „Tak to se pletete, to je totiž jojo.“

ŘEŠENÍ KVÍZŮ

Lidské tělo – 1c, 2a, 3a, 4b, 5a, 6a, 7a, 8b, 9a, 10c, 11a, 12c

Poznej učitele – Mgr. Michal Balaš