

PRESTIŽNÍ STUDENT



SPÁNEK
osmnácté číslo

1.2.2024

ČLENOVÉ REDAKCE



**PÁJA
CHALUPOVÁ
3.B**



**ANIČKA
VERNEROVÁ
3.B**



**ELIŠKA
DOLEŽÍLKOVÁ
2.B**



**MAKY
NOVÁKOVÁ
2.A**



**MAJDA
MAJNEROVÁ
2.B**



**ONDRA
GROH
4.B**



**KRISTÝNA
SIEGLOVÁ
2.B**



**MAJDA
KOZLOVÁ
2.B**



**KLÁRKA
HÁJKOVÁ
3.C**



**ŠIMON
ROSKOVEC
2.D**



**MARKÉT
POPELKOVÁ
1.A**



**MAREK
BARBUŠ
3.B**



**KUBA
MEJZR**



**KLÁRKA
ŠOLTYSOVÁ**

OBSAH

GRAFIKA

Pavla Chalupová
Majda Majnerová
Majda Kozlová
Kristýna Sieglová

ILUSTRACE

Šimon Roskovec

HLAVNÍ KOREKTURA

Anička Vernerová

KOREKTURA

Klára Hájková
Majda Majnerová

TITULNÍ STRANA

Šimon Roskovec

Úvodník	3
Radši jdi spát...	4
Na Snovízu na hradě aneb recenze postelí	5
Semináře CAE a FCE se ruší Studenti chtějí vysvětlení	7
Víte, odkud pochází vaše sůl?	9
Inception — na pomezí snu a reality	10
Adikts: Progresivní zázrak, nebo povrchní pozlátka?	12
Kdo potřebuje spánek? Učitelé ano, my zřejmě ne	13
Aktuality	15
Arabská vs. spánek	17
VALENTÝNKY	18



Drazí čtenáři,

měsíc leden je u konce a my se pomalu začínáme probouzet ze zimního spánku. Jarní prázdniny už skoro klepou na dveře a přinesou s sebou i zasloužený odpočinek, který je pro všechny velmi potřebný.

Před „jarnáky“ je tu samozřejmě i pololetní den volna, který se z neznámého důvodu nazývá prázdniny a snaží se nás tím gaslightnout do pocitu dlouhého odpočinku, což je ve skutečnosti jen prodloužený víkend. Ale co si budem, pořád lepší něco než nic. O tyto „prázdniny“ se čtvrtek alespoň jednou opravdu stane malým pátkem. A je tu možnost pařit tři dny v kuse nebo se inspirovat tématem tohoto čísla a konečně se pořádně vyspat. Toto zásadní rozhodnutí už však nechám na vás.

Únor je nejen nejkratším měsícem roku, ale také měsícem „oslavy lásky“ aneb kontroverzní Valentýn už se nám blíží. V tento den se populace rozděluje na dvě poloviny. Jsou tu ti, kteří ho tráví se svou druhou polovičkou nějakým velmi romantickým způsobem. A dále ti, kteří tvrdí, že je to „blbej komerční svátek z Ameriky“ a že pokud máte někoho rádi, nepotřebujete k tomu speciální den, abyste mu to dokázali. A ano, tato druhá polovina je single. Ať

už se připojujete ke kterékoliv z těchto dvou stran barikády, věřím, že oceníte naše osobité valentýnky, které jsme si pro vás po loňském úspěchu opět připravili. (Valentýnky budou k dispozici i digitálně na našem instagramu.)

Kromě valentýnek je toto číslo plné zábavných, zajímavých i poučných textů, jež naleznete na dalších stránkách. Kromě spánku se dočtete o seminářích na příští rok, s kterými rozhodně nejsme všichni spokojeni a o tom proč k nim vedení přistupuje tak, jak k nim přistupuje. Nechybí zde recenze postelí z ráje masových kuliček, důležitost spánku při studiu ani měsíční aktuality. A jako vždy tu na vás čeká mnohem více.

Příjemné čtení a zdravý spánkový režim vám přeje

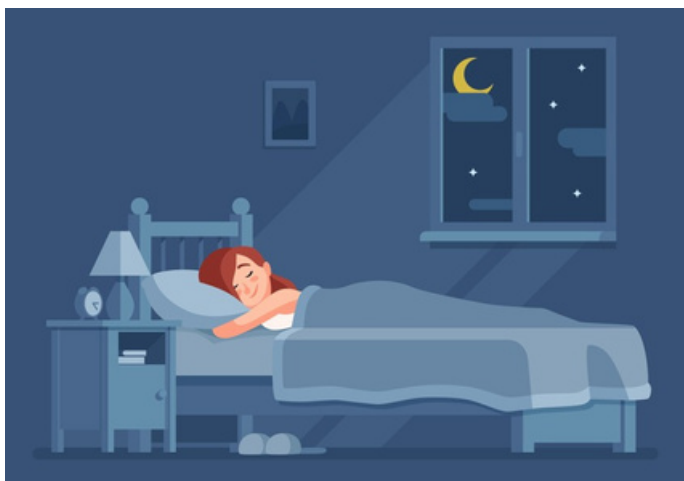
šéfredaktorka Pavla Chalupová

Šéfredaktorka

RADŠI JDI SPÁT...

„Tento týden jsem se vůbec nevyspal/a.“ Podobnou větu slycháváme či říkáme poměrně často, zvláště v období pololetí, které nám před pár dny skončilo. Jedná se už o jakousi studentskou frázi, nad kterou se jen tak někdo nepozastaví. Každý z nás má alespoň jednoho kamaráda, který spí tak pět hodin denně a možná i méně, pokud tím kamarádem nejsme zrovna my sami. Ať už je to tak nebo tak, není dobré spánek zanedbávat a nad těmito řeči pouze mávnout rukou.

Potřebná délka spánku je pro každého z nás individuální, ale dle mnoha studií by měli náctiletí spát kolem osmi až devíti hodin a lidé mezi osmnácti a dvaceti pěti lety alespoň sedm. Každý z nás by měl vědět, kolik hodin denně potřebuje k tomu, aby se dobře vyspal a mohl pak po celý den fungovat.



Nedostatek spánku může vést k mnoha problémům, které si nemusíme ani uvědomovat. V době, kdy spíme, se našemu tělu dostává nejen regenerace a odpočinku. Během spánku se z mozku také odplavují toxiny, které vznikly v průběhu dne, obnovují se také naše fyzické i psychické síly, pracuje se na zdravé funkci mozku a mnohem více. Při dlouhodobém nedostatku spánku nám hrozí například Alzheimerova choroba, deprese, vysoký krevní

tlak, obezita nebo mrtvice. Samozřejmě spánek je pouze jeden z mnoha faktorů způsobující tyto zdravotní problémy, ale rozhodně nepatří k těm, které bychom mohli opomíjet.

Dle studie zveřejněné v časopisu Proceedings of the National Academy of Sciences množství a kvalita spánku velmi ovlivňuje studentské výsledky. Studie zjistila, že čím méně student každou noc spí, tím horší je jeho průměr známek. Konkrétně každá ztracená hodina z průměrného nočního spánku stála studenta pokles jeho GPA (grade point average/průměr známek, pozn. red.) 0,07 bodu. Neurovědec z Carnegie Mellon University a hlavní autor studie David Creswell řekl, že pokud student v noci spal méně než šest hodin, byl vliv na jeho známky ještě mnohem větší.

Když spíme, náš mozek si uchovává informace, které jsme se naučili. Nedostatek spánku a jeho špatná kvalita toto velmi ovlivňuje. K dobrému uchování informací je důležité spát dostatečně dlouho a nerušeně. Klíčový je v tomto procesu hluboký spánek, který by měl trvat okolo třinácti až dvaceti tří procent z celkové doby, kdy spíme. To je taky jeden z hlavních důvodů, proč nedostatek spánku nelze zachránit denními napsi neboli šlofiky, které mnoho studentů využívá ve svých „volných“ chvílích jako je odpoledka nebo jízda autobusem.

Je důležité nastavit si zdravé spánkové návyky právě v dospívajícím věku nejen proto, že při vývoji jsou tyto základní potřeby mnohonásobně důležitější, ale také pro zbytek života. Jak říká české přísloví: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“

Pavla Chalupová

Na Snovízu na hradě aneb recenze postelí

Jste-li studentem našeho prestižního gymnázia, postel pravděpodobně není tím nejvyužívanějším kusem nábytku ve vašem pokoji. Přesto jsem se za vás vydala do terénu (obchodní dům IKEA na Zličíně), abych otestovala jejich nabídku postelí.

Kritéria, podle kterých budu postele hodnotit, jsou následující:

Design: Nevyužíváte-li postel ke spánku, je velmi důležité, aby ve vašem pokoji plnila alespoň estetickou funkci.

Pohodlí: Když už se vám poštěstí na tři hodiny ulehnout, pohodlí je to, po čem toužíte nejvíce.

Úložný prostor: Je pod postelí dostatek místa pro věci, které nepotřebujete, ale je vám líto se jich zbavit?

MALM

K této posteli lze dokoupit zásuvky, které slouží jako úložný prostor. Má klasický jednoduchý design. Disponuje čelem, o které se dá příjemně opírat, což je ideální k večernímu čtení. Půjdete-li k této posteli potmě, je téměř jisté, že si narazíte nohy o lišty kolem matrace.



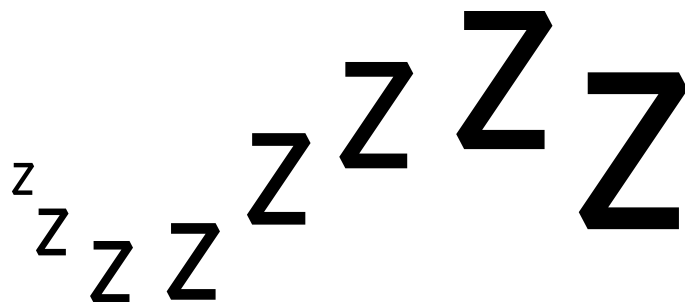
Design: ★★★★★☆

Pohodlí: ★★★★★☆

Úložný prostor: ★★★★★★

Pestrost využití: ★★★★★☆

Prostor pro plyšáky: ★★★★★☆



Pestrost využití: Lůžko nemusíte využívat pouze ke spánku. Můžete se na něm učit, sledovat filmy nebo pořádat čajové dýchánky.

Prostor pro plyšáky: Nechcete si to přiznat, ale je to ta jediná věc, která vás zajímá.

HAMMARN

Přestože tato rozkládací pohovka je určité výborný mučicí nástroj, jako postel se neosvědčila. Je nejméně pohodlná ze všech vzorků a kovová konstrukce bodá do zad. Nedá se na ní o nic opřít, což znemožňuje jakékoliv širší využití. Nemáte-li ale partnera, který by do postele ulehl s vámi, zůstává vám mnoho místa pro plyšáky.



Design: ★☆☆☆☆

Pohodlí: ☆☆☆☆☆

Úložný prostor: ★★☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★★★★★★

KIVIK

Další kus nábytku, který není tak úplně postel. Toto rozkládací křeslo je velmi praktické a může ušetřit mnoho místa. Není příliš prostorné, ale pokud se v noci moc nepřevalujete, bohatě vám postačí. Bohužel nabízí nulový úložný prostor.

Design: ★★☆☆☆

Pohodlí: ★★☆☆☆

Úložný prostor: ☆☆☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★☆☆☆☆



TARVA

Velmi obyčejná postel bez charakteru. Bolí mě hlava, jenom když vidím její čelo. Místo pod postelí se dá využít ke skladování. Je to opět manželská postel, o prostor tu tedy není nouze.

Design: ★★☆☆☆

Pohodlí: ★★☆☆☆

Úložný prostor: ★★☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★★☆☆☆



BLÅKULLEN

Tato postel nabízí rozmanité způsoby využití. Útulný koutek v čele je perfektní ke sledování filmů. Na kráse posteli ubírají pouze nevkusné nohy. Bohužel zde nezbývá mnoho místa pro plyšáky.

Design: ★★☆☆☆

Pohodlí: ★★☆☆☆

Úložný prostor: ★★☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★★☆☆☆



NEIDEN

Design této postele je možná až příliš jednoduchý. Surové dřevo si ale lze upravit dle svých představ. Čelo je velmi nepříjemné k opírání, což znemožňuje si zde číst nebo studovat. Pokud se bojíte duchů, lze prostor pod postelí využít ke skladování. Celkově velmi průměrný model.

Design: ★★☆☆☆

Pohodlí: ★★☆☆☆

Úložný prostor: ★★☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★★☆☆☆



TUFJORD

Dokonalost. Manželská postel s jednoduchým, ale osobitým designem. Jediné, co bych vzhledu vytkla, jsou kovové nohy. Zakřivení čela nejen dodává na bezpečnosti, ale umožňuje i pořádání velkolepých čajových dýchánek nebo study sessions.

Design: ★★☆☆☆

Pohodlí: ★★☆☆☆

Úložný prostor: ★★☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★★☆☆☆



SAGSTUA

K dovršení vězeňského looku chybí už jenom ostnatý drát.

Design: ☆☆☆☆☆

Pohodlí: ★★☆☆☆

Úložný prostor: ☆☆☆☆☆

Pestrost využití: ★★☆☆☆

Prostor pro plyšáky: ★★☆☆☆



I přes to všechno pravdou zůstává, že se člověk nejlépe vyspí na lavici o hodině biologie.

Semináře CAE a FCE se ruší

Studenti chtějí vysvětlení

Slovníček:

FCE - Cambridge zkouška z angličtiny na úrovni B2

CAE - Cambridge zkouška z angličtiny na úrovni C1

CPE - Cambridge zkouška z angličtiny na úrovni C2

Jak už určitě všichni víte, ruší se semináře pro přípravu na FCE a CAE zkoušky a s nimi i možnost nahradit si maturitu certifikátem na úrovni B2. Je to poměrně dost změn, které bohužel musí jeden konkrétní ročník odzkoušet, v našem případě současný druhý. Komise AJ je přesvědčena, že se jedná o krok správným směrem, avšak u studentů se toto rozhodnutí setkalo se smíšenou odezvou, přičemž převažuje ta negativní. Jak na tuto problematiku tedy nahlížet?

První, co je třeba zmínit, je rušení FCE seminářů společně s možností nahrazení maturity certifikátem na úrovni B2. Toto rozhodnutí má jeden pádný argument, a sice že úroveň angličtiny se u studentů nových ročníku rapidně zvyšuje. Vše je podloženo nejen srovnávacími testy, ale zejména zkušenostmi samotných profesorů z výuky. Konec uznávání B2 certifikátů je zároveň změna, která byla studentům, dokonce i nám ve čtvrtém ročníku, předkládána často a poměrně dlouho, mohli jsme se na to tedy s předstihem nejen připravit psychicky, ale také více dbát na úroveň své angličtiny.

Kde však nastává prostor pro diskuzi, je rušení CAE seminářů. Pokud by se ponechala možnost zvolit si tento seminář, tak by mohl, ale nemusel nastat poměrně zajímavý jev. Do přípravek na C1 certifikát by se pravděpodobně přihlásil obrovský počet studentů – kvůli zrušení FCE přípravy – a muselo by se tedy otevřít hned několik seminářů. To by přidalo práci učitelům.

Zde je třeba zmínit, že se nejedná o problém s kapacitou profesorů AJ, potažmo s PHmaxem, tedy s maximálním počtem hodin za týden, který je stát ještě ochoten proplácet. Komise AJ se jednomyslně shodla, že CAE semináře nadále nedávají smysl.

Dalším argumentem je, že by nebyl prostor pro jiné předměty, do kterých by se studenti chtěli zapojit také. Ovšem poté, co jsem si prošel vaše odpovědi v dotaznících, zjistil jsem, že nejméně 70% současných druháků by si spíše přálo mít dostatek seminářů pro přípravu na CAE a CPE certifikát, než aby měli možnost vybrat si z mnohem širší palety jiných seminářů. V tomto ohledu se tedy jedná spíše o krok, který ocení menšina žáků a učitelé, kteří by mohli – a pravděpodobně i chtěli – rozvíjet žáky v mnoha jiných ohledech.

Škola nepodniká změnu jen tak a hodlá samozřejmě poskytnout přípravu studentům s ambicemi na certifikát nadále, avšak v jiné formě. Brzy se totiž stane příprava na certifikát součástí učebního plánu. Všichni učitelé budou od chvíle, kdy se změní učební plán, povinni zahrnout výuku certifikátů do svých hodin. Příprava bude pouze ze třetího ročníku přesunuta také do nižších. A jelikož je to nová změna, tak všichni jsou, nebo by alespoň měli být, otevřeni jakékoliv zpětné vazbě. Pokud byste tedy potřebovali intenzivnější přípravu, řekněte svému profesorovi a on vám poradí, jak na to. Při případné shodě většiny třídy dokonce přizpůsobí výuku vám. Je to nová změna a v tomto

ohledu chce škola maximálně vyjít vstříc všem studentům.

Ze strany učitelů je zároveň často slýcháno, že studentům, kteří mají potenciál na C1, by měla stačit příprava pouze z výuky AJ. Tento argument je podložen údajně tím, že v posledních letech zaznamenáváme velký skok v úrovni angličtiny a že studentů, kteří by C1 nezvládli, bude poměrně málo. Zde se dostáváme do šedé zóny, kterou bude schopen ověřit až čas. Například v současném třetím ročníku skládá z celkového počtu studentů (cca 150 osob) FCE zkoušky asi 60 žáků. Bude tedy snížení počtu těchto studentů mezi druhými a třetími ročníky tak radikální, aby většina z nich doopravdy úrovně C1 dosáhla? Třeba ano, ale je to jedna z otázek s otevřeným koncem.

Se semináři pro přípravu na certifikát CAE se bohužel budeme muset minimálně na příští rok rozloučit, ale po rozhovoru s paní profesorkou Florianovou, vedoucí komise AJ, jsme došli k závěru, že by se do budoucna mohly spustit

kroužky (placené), které by pomohly studentům se s větší jistotou na certifikáty připravit. Zároveň také uznává, že nedorozumění, kterému mohla komise AJ předejít, bylo v komunikaci se studenty druhých ročníků. To, že se nebudou akceptovat certifikáty FCE, jsme všichni očekávali, ale o potenciálním rušení příprav CAE nás nikdo s předstihem neinformoval. Druháci se tedy teď nachází v situaci, kdy si rok a půl mysleli, že budou mít možnost absolvovat seminář pro přípravu na certifikát, tato možnost jim však byla z ničeho nic odebrána.

Maturita s certifikátem se od této chvíle stává exkluzivnější a to je něco, na co si musíme zvyknout. Je tedy čistě na vás, jak se s touto situací poperete, ale já věřím, že to zvládnete.

Hodně štěstí, máte na to.

Ondřej Groh

HLEDÁ SE ĚČÁK TVOŘIČ

WEBU

REDAKCE PRESTIŽNÍHO STUDENTA VYPISUJE KONKURZ NA TVORBU ZÁKLADNÍ WEBOVÉ STRÁNKY PRO REDAKČNÍ A SOUTĚŽNÍ ÚČELY.

- POŽADUJEME:**
- Schopnost vytvořit webovou stránku, za kterou bys dostal hodnocení „výborné“ od paní profesorky Mgr. Ivany Pechové
 - Základní smysl pro detail a. k. a. být schopen tam natukat motiv, který ladí s vizuální stránkou Prestižního studenta

- ODMĚNA:**
- 450 – 750 Kč dle kvality práce
 - Placka Prestižního studenta
 - Setkání s šéfredaktorkou

POKUD JSME TĚ, DRAHÝ ĚČÁKU TVOŘIČI, ZAUJALI, NAPIŠ, PROSÍM, NA IG (@PRESTIZNISTUDENT).

Víte, odkud pochází vaše sůl?

Velké zdražování téměř každého aspektu života je v dnešní době realitou úplně všude. Není tomu jinak ani ve školních jídelnách, které se kvůli tomu musí uzpůsobovat situaci, a to často dost drastickou improvizací. Salátky a moučníky jako přílohy k hlavnímu jídlu jsou čím dál větší raritou, nicméně překvapující položka, která by se nyní dala považovat za „vzácnou“, je i sůl.

Jedna velmi známá pohádka nás učí o tom, že je „sůl nad zlato.“ Sůl hodnotu zlata zatím nemá, nicméně to od reality není tak daleko, jak by se na první pohled zdálo. „Naprostě obyčejná kuchyňská sůl má značku NaCl, hovoříme tedy o chloridu sodném,“ vysvětluje Ivana Loužecká, pedagožka vyučující chemii.



Naše redakce se dostala k důvěrným materiálům, které vykreslují zajímavý obraz toho, jak se sůl dostává do školní jídelny. Vyzpovídali jsme nezávisle na sobě několik pedagogů, kteří se svěřili s tím, jak oni zajišťují přísun soli. Každé pondělí v 7:30 probíhá ve sborovně sraz pedagogického personálu, včetně vedení školy. Tam se poté na následující týden pomocí papírků losuje,

kdo bude který den do školy muset přinést balíčky se solí. Podle našich informací jsou zdroje balíčků soli různorodé, vše záleží na kreativitě jedince. Sebrat se prý dají na bohatších školách, v závodních jídelnách anebo i v bistroch velkých obchodů, jako například v řetězcích IKEA. Učitel, který si vytáhl špatný papírek, musí pak přinést jeden den do školy alespoň jednu igelitku plnou sáčků se solí.



Obchodní dům IKEA - Zličín

Počkejte si na březnové vydání Prestižního studenta, kde se podíváme na to, kde se bere pepř.



škola nArUby

(tívní zdroj informací)

(tentu článku je součástí rubriky škola nArUby - váš alternativa-

Jakub Mejzr

Inception — na pomezí snu a reality

Oppenheimer, Temný rytíř, Interstellar – to jsou jen některé z mnoha kritiky chválených trháků režiséra Christophera Nolana. V neposlední řadě mezi ně patří i celovečerní film *Inception*, v překladu *Počátek*. Když v roce 2010 poprvé dorazil do kin, zaznamenal obrovský úspěch a získal čtyři Oscary. Co se oblíbenosti týče, po téměř patnácti letech je stále aktuální. Čemu vděčí tento netradiční akčňák s prvky sci-fi za svou popularitu a co je na kritice, která se navzdory kladným ohlasům objevuje, pravdy?

Hlavní hrdina Dom Cobb (ztvárněný Leonardem DiCapriem) umí pomocí speciální technologie vyvolat stav sdíleného snění. Ve snu dokáže z lidského podvědomí vyjmout jakoukoliv informaci od kódu k trezoru po citlivé obchodní údaje. Tato velmi žádaná schopnost z Cobba a jeho spolupracovníků činí zločince na útěku. Obchodní magnát Saito, jeden z bývalých obětí jejich krádeže, jim předloží odvážnou zakázku. Získávání informací z hlubin mysli ovládají mistrně. On po nich ale žádá opak – nepozorovaně vnuknutí cizí myšlenky do podvědomí subjektu tak, aby ji považoval za vlastní. Zdá se to nemožné, ale lákavá odměna, která by mu umožnila vrátit se ke svému starému životu, Cobba přesvědčí.



K uskutečnění smělého úkolu s pomocí svého týmu vytvoří několikaúrovňový sen, který se ale postupně víc a víc vymyká kontrole. Hranice mezi snem a skutečností splývá, pomyslní duchové minulosti se vrací a hlavní hrdina se ztrácí hlouběji a hlouběji v labyrintu, který sám vytvořil.

Uznání se film může těšit i díky vynikajícímu obsazení – Joseph Gordon-Levitt, Elliot Page, Tom Hardy, samotná hvězda Oppenheimera Cillian Murphy a samozřejmě DiCaprio (který si ale na Oscara ještě musel počkat).



Um, se kterým je vytvořen surrealistický svět, rozhodně ze snímku dělá po vizuální stránce mistrovské dílo. Město hroučící se do sebe, nekonečná sněžná krajina nebo ikonická scéna s točící se chodbou vytváří fantaskní atmosféru a i ve chvílích, kdy se úplně nechytáte děje, udrží vaši pozornost. Právě určitá náročnost dějové linky a problematiky snů mnoho diváků nutí se k *Inception* buď vrátit, nebo ji rovnou ohodnotit na Letterboxd půl hvězdičkou. Nolanovo charakteristické nelineární vyprávění v kombinaci s přeskokováním z jednoho snu do druhého skutečně může být chvílemi matoucí. V takovém případě se ale nebojte si některé scény přehrát znovu (nebo se nejlépe ustavičně vyptávejte nebohých spoludiváků, kteří se na to taky dívají poprvé).

Achillova pata filmu pro mě spočívá v nedostatečném vývoji a hloubce většiny postav, přesněji řečeno všech kromě té hlavní. Ve filmu tak nabitým akcí filmu se to dá do jisté míry očekávat, ale nepříliš zajímavé vztahy a slabší dialogy jsou prostě škoda. Snímku to však celkový zážitek díky jiným silným stránkám zásadně nekazí.

Christopher Nolan prý jako scénárista na příběhu pracoval deset let a o jeho genialitě může svědčit Oscar za nejlepší původní scénář. Napjaté okamžiky, zejména zamyšleníhodná fi-nální scéna, jsou doprovázeny hudbou skladatele Hanse Zimmera a společně s dechberoucími záběry tak vytváří jedinečné dílo, které rezonuje v paměti ještě dlouho po skončení titulků.



Doufám, že vás moje recenze inspirovala ke zhlédnutí, a to klidně i znovu. Filmy jsou totiž jako sny – i opakující se sen se vám pokaždé zdá trochu jinak.

Kristýna Siegllová

PŘIDEJTE SE K NÁM DO REDAKCE!



PROTOŽE SKVĚLÝCH LIDÍ NENÍ NIKDY DOŠT!

- stačí se ozvat na instagram @prestiznistudent
- můžete psát, o čem zrovna chcete od básniček, přes úvahy po reportáže...
- časová flexibilita je samozřejmost aneb víme, jak náročné je být prestižním studentem



Nic není závazné, přijďte se za námi třeba jen podívat a okouknout svět žurnalistiky!

Adikts: Progresivní zázrak, nebo povrchní pozlátko?

Adam Sedlák je jistě autor, kterého české televizní prostředí věčně plné běžových historických dramát potřebuje jako sůl. Coby z jiného světa působil už jeho filmový debut *Domestik*. V plné kráse se ale českému diváctvu ukázal až loni. Dramatu *BANGER*, které kameraman Dušan Husár natočil na iPhone, se dostalo uznání i od konzervativních filmařů, od kterých se to příliš nečekalo, a podařilo se mu proměnit dvě z osmi nominací na Českého lva. Nyní Adam Sedlák přichází s šestidílným seriálem pro iVysílání České televize, jehož ústředním tématem jsou stejně jako v *BANGERu* drogy.

V *Adikts* Adam Sedlák hodně využívá toho, co se povedlo v *BANGERu*. Opět je zde poutavá a svižná kamera Dušana Husára, dravé tempo, odpovídající oblečení mladých nebo odvaha experimentovat se sexualitou postav. Potěšující jsou také dialogy odpovídající reálné mluvě lidí naší generace. To je totiž něco, co se v České televizi snad ještě nikdy nikomu nepovedlo. Dokonce ani v pořadech jako je *TBH*, které se o to vyloženě snažily. (*TBH* musel každý normální člověk vypnout nejdříve po pěti minutách.)

Vcelku povedené jsou i herecké výkony a obsazení. To se kromě Lenky Dusilové a Jana Hájka skládá hlavně z čerstvých absolventů nebo současných studentů hereckých škol. Většina z těchto herců se už sice na mainstreamové scéně objevila, převážně však jednotlivě. Dá se tak říct, že *Adikts* je tak trochu výkladní skříní nastupující herecké generace. Hlavním problémem seriálu je ale nakonec scénář. Podivně se tu mísí zbesilost, až fraškovi-



tost s pruděrní vážností. Ta se s postupujícím dějem mění v přehnanou sentimentalitu, která v kontextu seriálu působí uměle.

Příběh se zhruba po prvních dvou dílech začne točit v kruhu a rozuzlení je až podivně jednoduché a zkratkovité. Negativně se dá nahlížet také na dost ledabylé zpracování fikčního světa, v němž se děj odehrává. Na vědomost se o něm dává minimum informací a autor si tak může v průběhu vyprávění uzpůsobovat jeho zákonitosti dle libosti. Okolní svět navíc vzhledem k převaze blízkých záběrů s malou hloubkou pole – což vyznívá především jako úsporné opatření – prakticky nevidíme.

Zkratky nejsou ale jen něčím, co Adam Sedlák nechťně aplikuje ve scénáři. Jako zkratky jsou v seriálu označovány drogy. Toto heslo je i headlinem protidrogové kampaně doprovázející seriál, v rámci které můžeme vidět třeba krátké spoty o pauzách ve vysílání televize. Ty ale působí naprosto proti progresivitě seriálu a nijak se neodlišují od fádních a přemoudřelých kampaní, proti nimž se tak křečovitě vymezuje.



Zmíněná kampaň i seriál samotný jsou už teď kritizovány odbornou veřejností, především adiktology. Třeba centrum pro drogové závislosti SANANIM se nezdráhalo vypůjčit si od seriálu ironický humor, jímž ho nekompromisně sestřelilo a pak se vši vážností uvedlo, že seriál podle něj nemá s adiktologií nic společného a místo destigmatizace drogové závislosti činí pravý opak. Pětice seriálových studentů experimentuje s drogami, které jsou sice inspirovány éčkem, perníkem nebo heroinem, ale reálně neexistují.

Na černém trhu neseženete nic, po čem budete mít týden erekci a den ode dne větší penis, tak jako Max v seriálu. Kvůli tomu nemá velkou vypovídací hodnotu ani dění, které po konzumaci substancí následuje. Lepší práci v tomto ohledu odvedl snad i *BANGER.*, který se o to ani přímo nepokoušel.

Adikts má mnoho chyb, ale za odvalu nebýt pro každého (jako většina produkce ČT), za osobitost, sebevědomý výsměch dobrému vkusu a dynamický vizuální styl si nová série přes všechnu zkratkovitost zaslouží uznání. Jako diváci se ale nemůžeme spokojit jen s jásavými barvami či dobře vybranou hudbou a vyhýbat se kritice seriálu. Téměř paralelně s *Adikts* je z dílny ČT k dostání „rodinné“ drama/komedie *Smysl pro tumor*. Přináší příběh studenta medicíny, kterému ze dne na den změní život diagnóza rakoviny. Destigmatizace by se mu snad nemohla dařit lépe a žádné z výše uvedených pozláték k tomu nepotřebuje.



Eliška Doležilková



KDO POTŘEBUJE SPÁNEK?

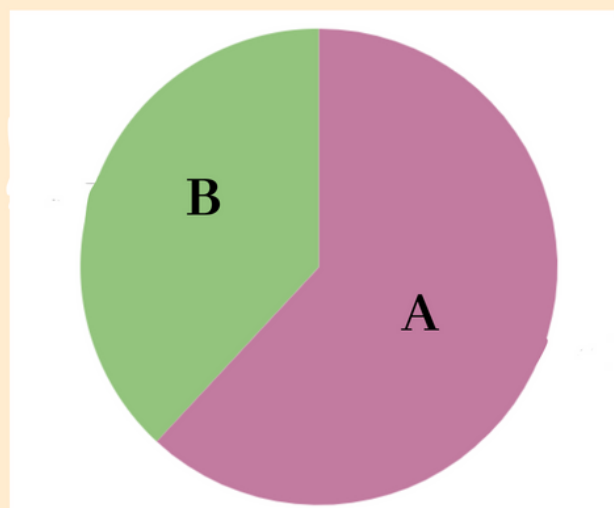
Učitelé ano, my zřejmě ne

Ve světě, kde učitelé mají dostatek spánku na to, aby napočítali všechny ovečky světa, jsme my studenti zavaleni množstvím zkoušek, projektů a jiných výmyslů a o pravidelných osmi hodinách spánku si často můžeme nechat jen zdát. Balancování na hraně spánkové deprivace a milionů deadlineů je extrémní sport určený jen pro studenty, učitelé jej ale tolik neschvalují.

Ačkoliv je spánek jednou z položek, které nalezneme v základně pyramidy lidských potřeb, ne vždy je naší prioritou, zvláště když jste žák školou povinný. Ovšem mají ten samý problém také naši profesori, kteří opravují naše testy klidně týdně?

Výsledky dotazníku říkají, že vyučující si uvědomují náš nedostatek spánku. A co s tím? Nebudeme jim přece vyčítat, že vypadáme, jako bychom byli schopni usnout během náročného přechodu z jedné učebny do druhé. Ale jen se zamyslete nad tím, jak často milovaní vyučující zmiňují únavu studentů na hodinách a ještě se tomu podivují či komentují přílišnou a nezdravou konzumaci onoho lahodného nápoje z automatu. Jenže jak můžeme přežívat bez kofeinu my, když ani většinu učitelů do školy nedostanete bez vědomí toho, že v kabinetě na ně čeká varná konvice a nádoba plná kávy? „Já vypiju průměrně 6-7 hrnků kávy, kdysi to bývalo až 10!“ zmiňuje pan profesor Štorek.

Někteří studenti v určitých případech raději vymění několik hodin spánku za čas ke studiu:



A) někdy je to třeba, ale nemělo by se to stávat moc často (62 %)

B) je to špatně, student by si měl najít na studium čas během dne a pořádně se vyspat (38 %)

C) je to dobře, studium by mělo být na prvním místě (0 %)

(výsledek otázky z dotazníku PS vyplněného profesory, pozn. red.)



Podle nasbíraných dat spí naši profesori průměrně sedm hodin, což je podle lékařů ideální délka spánku dospělého člověka. Zároveň to vypadá, že většina z nich si je vědoma, jak podstatné jsou zdravé spánkové návyky, a nejsou zastánci toho, abychom vyměňovali hodiny spánku za hodiny strávené učením se na testy (minimálně ne příliš často). Ale ve chvíli, kdy celá třída dostane kouli a bude argumentovat tím, že dodržovala spánkový režim, málokterého učitele taková odpověď nadchne.

To, že nám chybí několik hodin spánku snad pozná většina profesorů, jelikož to ovlivňuje nejen naši aktivitu na hodinách, ale samozřejmě také náladu. Spánek má vliv i na každodenní výkon tří čtvrtin našich respondentů. A co se týče zapojení tohoto tématu do výuky, převládá názor, že je zcela nedostatečné, ale na to je třeba si stěžovat na jiných místech.

„MOŽNÁ, ŽE PONDĚLÍ JE NEJHORŠÍ.“

- Šimon Hrozinka

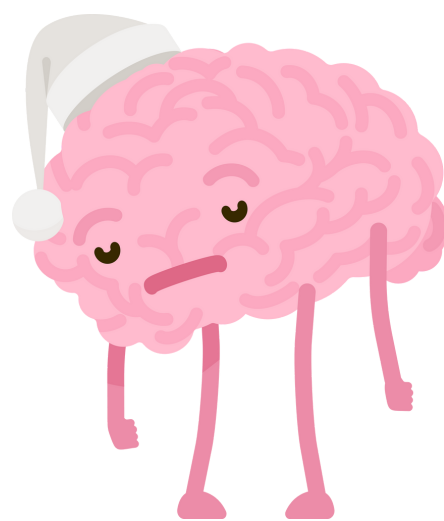
„SPÁNEK JE TAKÉ DŮLEŽITÝ PRO FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ. KDYŽ NESPÍME DOSTATEČNĚ, JSME NÁCHYLNĚJŠÍ K ONEMOCNĚNÍ, ZVLÁDÁME HŮŘE STRESOVÉ SITUACE A VELMI TO OVLIVŇUJE NAŠI NÁLADU. TO TAKÉ MŮŽE OVLIVŇOVAT NAŠE VZTAHY. KAŽDÝ SI ASI DOKÁŽE VZPOMENOUT NA SITUACI, KDY BYL UNAVENÝ A IRITOVANÝ A ZACHOVAL SE K NĚKOMU ZPŮSOBEM, KTERÉHO PAK LITOVAL.“

- Nela Vaňousová

„DNES PŮJDU SPÁT BRZY!“

- Markéta Jiskrová

Upřímně hodně oceňuji, že mnoha učitelům na našem zdraví skutečně záleží a uvědomují si důležitost spánku pro nás studenty. Tak jim to můžeme zkusit připomenout, až nám zase nasází několik testů do jednoho dne.



Majda Kozlová

Aktuality

Prezident Pavel pronesl svůj první novoroční projev

- po několika letech se přešlo z prezidentského vánočního projevu zpět k novoročnímu
- vyzval Čechy k přemýšlení nad přijetím eura a podpořil mladou generaci

(seznamzpravy.cz)

2023 byl nejteplejší rok v historii měření dle NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration)

- NOAA provádí měření již 174 let, minulý rok byl tedy tím nejteplejším od roku 1849
- teplota na celé planetě stoupla na průměr 1,18 stupňů Celsia

(noaa.gov)

Začátkem roku byla spuštěna aplikace eDoklady

- uživatelé se budou moci prokazovat pouze za pomoci aplikace
- od poloviny roku by měly aplikace uznávat i policie a obce

(iRozhlas.cz)

Celkový schodek státu činil 288,5 mld. Kč

- schodek je o 6,5 mld. Kč nižší, než bylo v plánu
- deficit meziročně klesl o 71,9 mld. Kč

(mfcr.cz)

USA a VB udeřily proti povstalcům v Jemenu

- vnitrostátní konflikt trvá již několik let
- spojenci reagovali zejména na 2 měsíce trvající útoky na obchodní lodě v Rudém moři

(ct24.cz)

V Bratislavě a dalších 22 slovenských městech se konaly protesty proti vládě Roberta Fica

- na protesty v Bratislavě dorazilo 26 000 lidí, v řadě protestů se jedná o pátý
- tématem jsou nejen Ficovy plánované změny v zákonech, ale také výroky ministryně kultury Marty Šimkovičové a autonehoda místopředsedy parlamentu Andreje Danka

(denikn.cz)

Ondřej Groh

Arabská vs. spánek

Arabská je považována většinou lidí, která má alespoň nepatrný přehled o našem gymnáziu, za prestižní. Může se tímto titulem však pyšnit škola, která nutí své studenty k nezdravým spánkovým návykům?

Už jsme si zvykli, že je naše gymnázium označováno jako „škola možností“. Tuto frázi slyšíme z rozhlasu pravidelně na začátku září a nevyhneme se jí ani v průběhu celého roku. Někteří studenti jsou dokonce zvyklí jí používat jakožto vtipnou poznámku a bavit s ní své okolí. Nyní se však dostáváme do fáze, kdy už Arabská není označována jen jako „škola možností“, ale i „prestižní gymnázium“. Žáci se tedy mohou s chutí posunout na další metu nadsázky.

Nelze sice s určitostí definovat, co se pod pojmem „prestižní gymnázium“ rozumí, představu však určitě máte. Vaše myšlenky se nejpravděpodobněji ubírají směrem studijním a zřejmě by vás vůbec nenapadla asociace se spánkovou deprivací; ačkoliv je nanejvýš pravděpodobné, že jí trpíte. A není divu, mladí lidé mají jednoduše jiný smysl pro čas než dospělí – jejich 24 hodinový cyklus, který určuje, kdy se probouzí a kdy chodí spát, se během dospívání zpožďuje. To zapříčiňuje, že je pro adolescenta obtížné brzy usnout a následně i brzy vstát. Rozvrh na Arabské se tedy jednoduše občas rovná vraždě.



Vezmeme-li ku příkladu v úvahu „trio prestižních pražských gymnázií“ (Alej, Kepler a Arabská, pozn. red.), vychází z toho Arabská nejhůře. Začíná se zde totiž již v 7:45, takže je valná většina studentů na prvních hodinách stále v polospánku a není schopna jakkoli vnímat. Alej na tom sice není o moc lépe, první hodina začíná v 8, ale každá čtvrt hodinka k dobru se počítá. A o Kepleru bych snad raději pomlčela, tam se totiž začíná až v 8:30. Bylo by však fér podotknout, že Arabská není jediné gymnázium v Praze, které začíná takto brzy. Mohli bychom si například podat ruce se studenty Zatlanky, ti začínají stejně jako my ve tři čtvrtě na osm.



Nerada bych však naše gymnázium jakkoli očerňovala. Musíme pochopit, že vtěsnat 35 vyučovacích hodin do 5 pracovních dní dá mnoho úsilí a bez odpoledního vyučování se jednoduše neobejdeme. Neměli bychom také zapomínat, že studium na Arabské byl převážně náš nápad a nikdo nás tu nedrží. Chápu však vaše rozhořčení, já sama jsem dojíždějící, takže vím, co to znamená vstávat brzy ráno. Uvědomme si ale, že pokud by nám škola začínala o hodinu později, jsme tu přinejmenším do tří odpoledne. A to nemluvím o devátých nebo desátých vyučovacích hodinách, které by končily v šest.

Anička Vernerová

VALENTÝNKY

Valentýn je již za dveřmi, a právě proto si creative department Prestižního studenta po roce opět připravil valentýnská přání s těmi nejsrdceryvnějšími slogany. Pokud chcete vyjádřit svou lásku, vystavit si tyto dárkové kartičky na noční stolek nebo je nosit v peněžence, prosím, nevystříhujte valentýnky z časopisu. V pravý čas se totiž objeví na našem Instagramu, odkud si je budete moci bez problému stáhnout a sdílet je se světem i svými milovanými.

PRO TEBE PŘEJDU VŠECHNY
LOUŽE, HORY I LÁNY POLÍ

FROM:
TO:



PRO TEBE BYCH VYNDAL/A
VŠECHNY HROZINKY ZE ŠTRÚDLU

FROM:
TO:



I WILL NEVER
LOVE YOU TŮMA-Č

FROM:
TO:



DÁME BAZYN NEBO VANU ?

FROM:
TO:



CHTĚL/A BYCH
SE TI DVOŘIT

FROM:
TO:



MY ERHART BEATS
FOR YOU

FROM:
TO:





© Prestižní student 2024

Číslo osmnácté



@prestiznistudent

Předej prosím časopis
někomu dalšímu.

