

TELES

1. vydání- listopad 2016

[WWW.TELEINFORMATIKA.EU](http://WWW.TELEINFORMATIKA.EU)

Manželské postele na adaptáku!

Hurá na Slovensko!

Policie ve škole!

Více uvnitř!



# Úvodní slovo



Tak už nám naplno začal nový školní rok. Dva měsíce klidu a míru jsou za námi a teď se dáme do pilného učení, abychom se dostali o další stupeň výš. Samozřejmě nesmíme zapomenout pogratulovat prvním ročníkům, že se dostali na naši školu. Vítejte ve světě teleinformatiky!!! Začátky jsou vždy nejhorší, ale když budete pilně studovat a snažit se, můžete to dotáhnout kamkoliv, a to platí ve všem. Letošní redakce se docela hodně pozměnila, protože se čtvrté ročníky připravují na maturitní zkoušky. Věříme, že dokážeme být stejně pilní a spolehliví, možná že i lepší. Tak se pojdme všichni snažit, ať se vidíme i v příštím školním roce.

- Jakub Redl, šéfredaktor

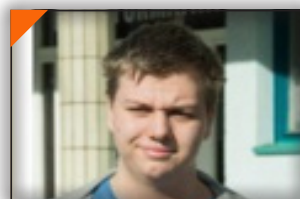
## Redakce



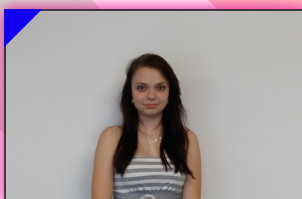
Jakub Redl  
Šéfredaktor



Jakub Kolek  
Designer



Dominik Kot  
Redaktor, recenzent



Lucie Solková  
Redaktorka



Lucie Brudná  
Redaktorka



Matěj Wludyka  
Redaktor



Tomáš Vavrečka  
Redaktor



Tomáš Studenka  
Redaktor



Evžen Florov  
Redaktor

## AKTIVITA ŠKOLY, SOUTĚŽE

04 **Manželské postele na adaptačním pobytu!!!**

Aneb jak bylo na adaptáku...

10 **Expedice Doře**

Vzhůru na Beskydy!



**Příběhy nových tváří**

Strana 04



12 **Hurá na Slovensko!**

Výlet na Slovensko...

## NOVINKY, RECENZE

07 **Vypněte a vraťte Note 7!**

Proší samsung

08 **Herní novinky**

Novinky z herního světa!

14 **Co se ještě dělo na škole...**

Policie ve škole!



## DALŠÍ TÉMA

06 **Celá Krajská konference mládeže „Vyjádři se!“ je za námi**

15 **Psyché (latinsky duše)**  
Aneb o negativní vlastnosti- „impulzivitě“





# Manželské postele na adaptačním pobytu!!!

Letos se naši prváci ve dnech 1. a 2. září ubytovali ve středisku na Morávce, Hotel Lipový. Díky pomoci paní učitelky Gocalové a paní učitelky Štěpánové jsem získala od některých prváků krátké slohové práce a od některých zas jen v bodech popsané, jak se jim adaptační pobyt líbil a na druhou stranu co se jim na něm nelíbilo.

Sebastian Kusý (I.A)

Takže začnu. Vstup a posezení do autobusu nebylo tak chaotické jak jsem čekal a čas odjezdu byl přímo skvělý. Při cestě jsem si odpočinul, ale jednu věc bych chtěl změnit, jelikož trvalo dlouho než jsme tam vůbec došli, tak bych příště řekl studentům ať si vezmou raději jen batohy. Program byl vcelku zajímavý a dobře nás informovali o škole. Obědy, večere a snídaně byly poměrně dobré. Akorát, za mě byla túra na konci druhého dne moc krátká sice nejsem žádný „horal“, ale když už jdu na túru tak čekám, že bude poměrně dlouhá. Odjezd byl také mírně chaotický, ale to nejspíš jen kvůli tomu incidentu s defektem. Ale i přes malé nedostatky to byl super zážitek.

Anonym (I.A)

Co se mi líbilo na pobytu? Líbil se mi dobrý kolektiv, dobré jídlo, aktivity pro seznámení, ping-pong a večerní film. Na druhou stranu se mi moc nezamlouval výšlap, odjezd hned první den, signál Wi-Fi a na pokojích manželské postele.





Anonym (I.B)

Adaptační pobyt byl zajímavý a příjemný, dozvěděli jsme se mnoho o škole, až na ubytování. Byli jsme ubytováni ve starých pokojích. Postele vrzaly, ve zdi u stropu byla díra, která vedla k vedlejšímu pokoji, v koupelně tekla rezavá voda a dveře se nedaly zavřít.

Anonym (I.B)

Ráno jsme přišli do školy v 9 hodin. Seznámili jsme se s panem třídním, poté jsme šli před školu a přijely autobusy. Na pobytu bylo plno aktivit. Hráli jsme fotbal ping-pong a badminton. Druhý den jsme šli na delší túru. Dorazili jsme k jedné hospůdce a měli jsme nějaký čas na svačinu. Pak jsme se vrátili zpátky na hotel. Domů jsme měli odjet asi kolem třetí hodiny, jenže autobus měl nějaké potíže a tak jsme nějakou dobu čekali. Na adaptačním pobytu se mi líbilo a našel jsem si kamarády a také pan učitel byl v pohodě.



Anonym (I.C)

Přijeli jsme asi kolem 10. hodiny na hotel, vybalili jsme si a šli jsme na třídnickou hodinu. Poté jsme šli na oběd, vařili tam dobře. V noci nás přepadl pavouk, Robin šel na záchod a pak Šipoš viděl velkého pavouka – nemohli jsme usnout. První den bylo sportovní odpoledne, hráli jsme ping-pong, fotbal, badminton a večer byl film „Uvnitř tančím“. Druhý den jsme šli ráno na túru, vrátili jsme se na oběd a pak jsme jeli domů.

Redakce

Nutno dodat, že Hotel Lipový je ve velmi krásném horském prostředí a je velmi pěkně zrekonstruovaný. Kromě šesti pokojů, ve kterých bohužel někteří museli bydlet (bylo nás totiž hodně) jsou pokoje

moderní, mají vlastní WC i koupelnu a některé jsou situovány jako apartmány. Dominantou je obrovská jídelna, ze které jsou krásné výhledy do okolí. Strava v tomto zařízení je velmi dobrá - vaří se bez „éček“ a velmi chutně. Naše škola navštíví hotel zase na jaře a to na tzv. Ekopobyt který je pro druhé ročníky. Doufáme, že bude krásné počasí a pobyt si užijeme.



# Celá Krajská konference mládeže

## „Vyjádři se!“ je za námi

Byly to dva dny plné diskuzí mezi mladými lidmi, zajímavých názorů, zajímavých hostů a utváření stanovisek mládeže.

„Výsledkem toho všeho jsou právě čtyři oficiální stanoviska mladých lidí z Moravskoslezského kraje k tématům Vzdělávání, Bezpečný kraj, podnikání a zaměstnanost a Životní prostor.

Věříme však, že kromě stanovisek, si všichni účastníci odnesli i novou inspiraci, pozitivní pocity a motivaci k tomu nebýt lhostejní ke

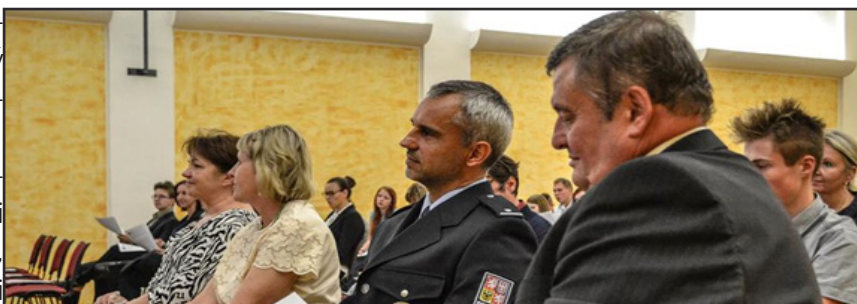
svému okolí! Zde Vám přinášíme výběr fotek ze závěrečného dne konference, při kterých na něj s námi můžete zavzpomínat.“

Tohle je oficiální znění PDM MSK (Parlament dětí a mládeže Moravskoslezského kraje) Konference bylo povedená, organizace špičková jídlo bombastické. Všechno jim spolupracovalo, až na pár technických problémů. Akce probíhala v SVČ Korunka kde má parlament své prostory.

- **PODNIKÁNÍ A ZAMĚSTNANOST**
- **BEZPEČNÝ KRAJ**
- **VZDĚLÁVÁNÍ**
- **ŽIVOTNÍ PROSTOR**

To všechno byly témata, o kterých jste se mohli dozvědět více. Krajská konference mládeže „Vyjádři se!“ měla za cíl dát mladým lidem příležitost říct svůj názor k zásadním tématům, které se týkají jejich budoucnosti v našem kraji. K tématu Bezpečný kraj byl host nejpovolanějšího a to přímo příslušníka Policie ČR pprap. Mgr. Petra Smětáka!

Dalším hostem byl Ing. Petr Kulík, personální ředitel společnosti Brose CZ s.r.o. Na téma Životní prostor s Vámi diskutoval Doc. Ing. Petr Jančík, Ph. D., jež je vedoucím katedry ochrany životního prostředí v průmyslu VŠB- TU.





Na pracovní skupině věnované školství jímž není nikdo jiný než náměstek primátora města Ostravy pro školství, sport a vzdělávání Ing. Martin Štěpánek, Ph.D. Tito hosté se ukázali na konferenci. Bohužel se nemohl dostavit Ing. Martin Štěpánek z důvodu práce, která byla náhlá a urgentní. Já osobně jsem byl na podnikání a zaměstnanost a hodně jsem se toho dozvěděl, hlavně celá naše skupina je pozvána do firmy Brose CZ s.r.o, za co chci moc poděkovat Ing. Petru Kulíkovi.

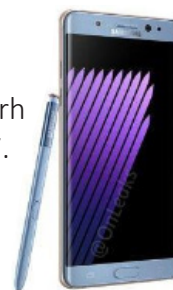


Dva nabité dny se opravdu vyplatily, jsem strašně rád, že jsem se účastnil tohoto projektu a strašně moc mi toho dalo. Hodně nového jsem se dozvěděl.

Autor: [Evžen Florov, I.C](#)

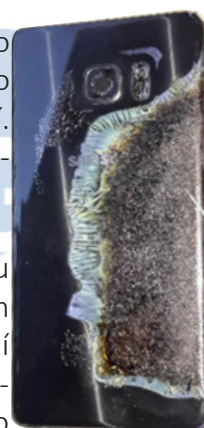


Samsung uvedl 2. srpna tohoto roku na trh dalšího zástupce z řady Note, a to Note 7. Mobil jako takový přináší mnoho inovací (IRIS, zdokonalený SPen, čtečku otisků a další...)



Má však jednu zásadní bezpečnostní chybu. Do 1. září se našlo nejméně 35 případů, kdy došlo k výbuchu, nebo shoření telefonu při nabíjení. Některé aerolinky ho zakázali v letadlech nabíjet, dokázal totiž vznícením i zničit auto.

Problém je v separátoru, který odděluje anodu a katodu v baterii, aby nedošlo ke zkratu. Ten je ale vadný. Tím pádem se mobil při nabíjení přehřeje, a vybuchne. Samsung prosí veškeré zákazníky o okamžité vypnutí telefonu a jeho výměnu za nový. V ČR je výměna dostupná od 19. září. Note 7 s bezpečnou baterií by měl jít poznat podle kulaté nálepky s „eSkem“ uvnitř.





# ERNÍ NOVINKY

## Ve vikingském RPG od designéra Battlefieldu a PayDay budete hrát za netvora

Jednoho dne se každému vývojáři stane, že ho přestane bavit poslouchat ty nahoře a rozhodne se založit vlastní studio a vést tým po svém. To je případ švédského designéra Davida Goldfarba, který má za sebou zajímavou historii.

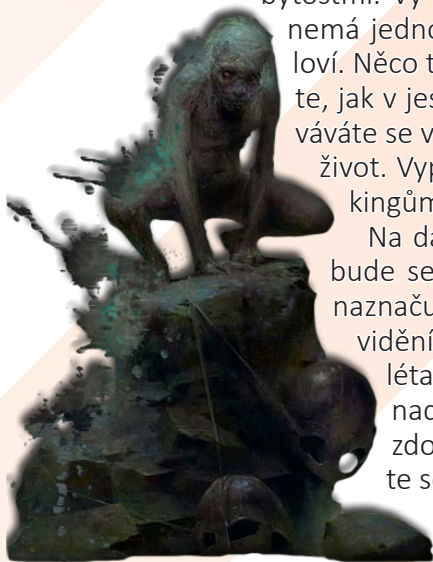
Dva roky pracoval v Guerrilla Games, kde se podílel na Killzone 2. Poté přešel na pět let do EA a stal se hlavním designérem her jako Battlefield 3, Battlefield: Bad Company, Bad Company 2 a prsty měl také v Mirror's Edge.

Od září 2012 do července 2014 se usadil v Overkill Games a dohlížel na vývoj PayDay 2. Během vývoje PayDay 2 se rozhodl založit vlastní studio. Od základů vybudoval ve Švédsku tým s názvem The Outsiders a sliboval, že jednoho dne vydá zajímavé RPG.

Dva roky o něm nebylo slyšet, dnes představil hru s pracovním názvem Project Wight. Jde o RPG z pohledu první osoby odehrávající se v alternativní fantasy historii Vikingů s nadpřirozenými bytostmi. Vy se jednou takovou bytostí stanete. Vžijete se do kůže netvora, který nemá jednoduchý život. Tihle tvorové jsou sice silní, ale odhodlaní Vikingové je loví. Něco takového uvidíte ve videu níže, jste v kůži mladého tvora s drápy a vidíte, jak v jeskyni Vikingové zabíjejí mnohem většího tvora. Dáte se na útěk, schováváte se ve stínech a snažíte se utéct z jeskynního komplexu, abyste si zachránili život. Vypadá to, že nadpřirozené bytosti nebudou těmi, které budou dělat Vikingům problémy, bude to spíše naopak.

Na další podrobnosti si budete muset počkat. Dost by mě zajímalo, jak to bude se samotným příběhem, který má být podle autora dynamický. Video naznačuje, že nebudete hrát pouze za jednoho tvora. O něco později je totiž k vidění mnohem větší, silnější a celkově lepší monstrum, které dokonce umí létat. Nabízí se tak možnost, že prožijeme životní etapu jednoho takového nadpřirozeného monstra, což zní rozhodně zajímavě: postupně se budete zdokonalovat, objevovat nové schopnosti a hlavně růst a nabírat sílu, abyste se s Vikingy vypořádali.

Project Wight je zatím v plánu na PC, vyloučeny ale nejsou ani další platformy. Datum vydání oznámeno nebylo.



## Valve žádá vývojáře, aby na Steam dávali jen screenshoty ze svých her

Společnost Valve upravuje podmínky a žádá vývojáře, aby na Steam dávali jen skutečné screenshoty. V poslední době se u některých her totiž objevily obrázky, které neodpovídají samotné hře. Šlo o různě upravené obrázky, nebo dokonce koncepty.

Nejvíce se o této problematice mluvilo u No Man's Sky, Hello Games v galerii Steamu měli špatné obrázky, které neodpovídaly kvalitě hry.

Valve jde ještě dál. Zakazuje tvůrcům her a vydavatelům, aby do galerie umísťovali obrázky s hodnocením různých médií. Pokud budou majitelé her dodržovat nové podmínky Valve, tak se jim firma odmění propagací. Valve má v plánu propagovat hry prostřednictvím obrázků na různých místech. Navíc upozorňuje, že pokud někdo nebude dodržovat nové podmínky, čekají ho problémy. Valve má galerie u her kontrolovat. Jaké sankce za porušení budou, to lidé z Valve nezveřejnili.

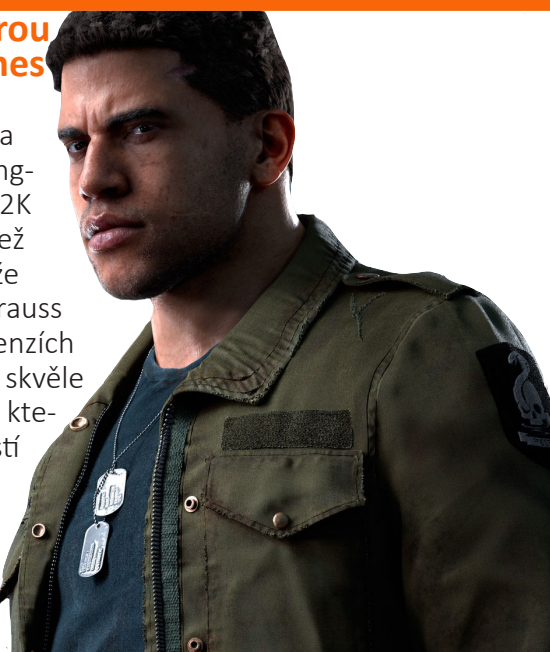
Nezbývá nám, než doufat, že vývojáři a vydavatelé se chytí za pačesy a budou na Steam dávat pouze screenshoty z her, nikoliv upravené obrázky, nebo dokonce artworky.





## Mafia 3 nejrychleji prodávanou hrou v historii 2K Games

Společnost 2K Games do obchodů po celém světě vyexpedovala za první týden 4,5 milionů kusů hry Mafie 3. To z očekávané gangsterky dělá nejrychleji prodávanou hru za první týden v historii 2K Games. To znamená, že se Mafii 3 v prvním týdnu dařilo lépe než hrám ze série NBA 2K, Borderlands nebo BioShock. Jen škoda, že jsem se nedozvěděl, kolik kusů se Mafie 3 skutečně prodalo. Strauss Zelnick, generální ředitel Take-Two, přiznal, že hodnocení v recenzích měla Mafie 3 nižší, než by si přáli, přesto se hra v prvním týdnu skvěle prodávala. Nezapomněl zmínit, že Mafie 3 není jedinou hrou, u které jsou anomálie v systému recenzí. S největší pravděpodobností tím reagoval na rozhodnutí Bethesda poskytnout novinářům hru jen den před vydáním- stejně to bylo u Mafie 3. Na Grand Theft Auto V přesto Mafie 3 nemá. Take-Two se před investory pochlubili, že se vyexpedovalo již 70 milionů kusů GTA V od Rockstaru. K dobrým finančním výsledkům pomohla také Civilization VI, která za krátký čas prodala milion kusů. Vydavatel je spokojen také s kolekcí BioShocku, prý si v prodeji vedla lépe, než očekával, ale přesná čísla nezveřejnil. Nu investovat peníze do vývoje her určených pro virtuální realitu- HTC Vive, PlayStation VR nebo Oculus Rift. Ávérem Zelnick zopakoval, že Take-Two nemá v plánu investovat peníze do vývoje her určených pro virtuální realitu- HTC Vive, PlayStation VR nebo Oculus Rift.



# MAFIA

## EA reagují na kritiku vydat Titanfall 2 krátce po Battlefieldu 1

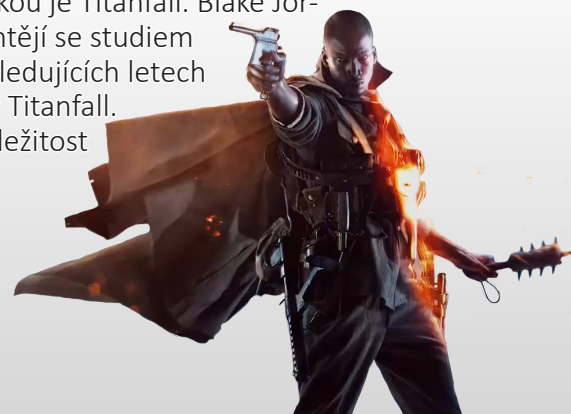
Vydat dvě velké hry jen týden po sobě, to se často nevidí. Tento nestandardní krok zvolila společnost Electronic Arts, která 21. října uvedla na trh Battlefield 1 od studia DICE a 28. října Titanfall 2 od Respawnu. Zajímavé je to zejména v tom, že obě hry si jsou dost podobné, spadají do žánru first-person stříleček a někomu by se mohlo zdát, že cílí na stejné hráče. To si nemyslí generální ředitel Andrew Wilson, který se ohradil proti analytikům. Ti se nechali slyšet, že Titanfall 2 má velmi dobré recenze, ale vydání týden po Battlefieldu 1



a týden před Call of Duty: Infinite Warfare mu hodně uškodí.

Andrew Wilson by se i v budoucnu zachoval stejně. Podle něj jsou jejich dvě hry dost odlišné a každá je určena pro jinou skupinu hráčů. Battlefield 1 vyhledávají hráči milující bojiště a určitý druh strategické akce, zatímco Titanfall 2 hrají příznivci rychlých stříleček. Potom tu jsou hráči, kterým se líbí obojí, ti si prý zahrají jak Battlefield 1, tak Titanfall 2. „Jsme velmi potěšeni kvalitou obou titulů. Věříme, že obě hry se budou dlouhodobě dobře prodávat,“ uzavřel Wilson.

U Titanfallu 2 ještě chvíli zůstanu. V EA jsou nadšeni z pozitivní zpětné vazby pramenící z bezplatných dodatečných balíčků. Jde o ideální způsob jak potěšit hráče a zároveň nerozdělit komunitu. Podle slov finančního ředitele je to správná strategie pro hru, jakou je Titanfall. Blake Jorgensen dále potvrdil, že v EA chtějí se studiem Respawn Entertainment v následujících letech pracovat na budování značky Titanfall. Vydavatel vidí obrovskou příležitost pro budoucí díly.



# EXPEDICE DofE

Nedávno jsme s kamarády dokončili všechny aktivity z programu DofE, tedy všechny až na jednu. Tou byla závěrečná 2 denní expedice do přírody. Naše expedice začala v pondělí 19.9. v 7 hodin ráno, kdy jsme odjížděly z hlavního nádraží v Ostravě. Vyrazili jsme vlakem směrem na město Mosty u Jablunkova, kde jsme vyrazili po hraniční cestě k Bílému kříži. Cesta byla dlouhá něco málo přes 20 km. Ale počasí nám vůbec nepřálo, většinu cesty nám pršelo, byla zima a mlha, terén také nebyl zrovna nejlepší, hlavně z důvodu že všude bylo bláto a cesty vedli jen do kopce. To nás ovšem nezastavilo a ani nezkazilo náladu, dělali jsme si kratší přestávky aby jsme si odpočinuly, najedli se, a vždycky jsme si dobře popovídali. Nemůžeme si ale jen stěžovat, po cestě jsme si užili spoustu zábavy, hrála hudba a nám bylo veselo. Cesta nám trvala přibližně 10 hodin i díky tomu že jsme trochu zabloudily, ale nedivte se to ty „pitomé“ cedule. Nakonec jsme ale přece jen došli k Bílému Kříži do našeho prvního cíle. Tam jsme si rychle postavili stany dokud bylo světlo, tedy pokud se tomu tak dalo říkat, uvařili si teplé jídlo



a spát. I když v noci bylo něco kolem 5 stupňů tak jsme si dobře odpočinuli. Další den jsme se probudily brzo ráno, ale nikomu se samozřejmě nechtělo vstávat. Nakonec jsme někteří přemohli naši lenost a šli pro dřevo abychom mohli rozdělat oheň, jenže jak si vzpomínáte tak nám pršelo a tudíž bylo dřevo mokré, tak nám dalo práci najít něco suché ale i to jsme nakonec zvládli a po pár minutách boje se zapalovačem a sirkami se nám podařilo rozdělat oheň, usušili jsme si věci a začali chystat snídani. To už začali ze stanu vylézat i ti nejtvrďší spáči. Všichni vstali a na ohni jsme si udělali snídani a pořádně se najedli. Po jídle jsme vyrazily směrem k Lysé hoře. Bohužel jeden z členu naší výpravy si poranil nohu a nebyl schopný dojít až na Lysou a z ní dolů. Tak jsme si nakonec udělali si přestávku na Visalajích, kde jsme rozdělali další oheň, abychom se trochu ohřáli. Počkali jsme asi hodinu na autobus, který nás odvezl na nádraží do Frýdku, a odtamtud jsme jeli zase zpátky vlakem do Ostravy, kde jsme dorazily kolem pátý hodiny odpoledne a dovezli si sebou skvělé zážitky na které jen tak nezapomeneme.







I přes všechny ty problémy nám usměv ze tváře nezmizel a to pro nás bylo to nejdůležitější. Nemůžeme se dočkat na naší další výpravu a další výzvy, týkající se tohoto programu. Zároveň bychom chtěli poděkovat panu Burešovi za jeho doprovod a pomoc a Paní Szpandrzykové za její podporu. Děkujeme!! Pro zájemce máme tuto informaci. Celé to funguje tak, že když chcete plnit Dofe, tak musíte plnit dlouhodobě tři oblasti. Rozvoj talentu, sport a dobrovolnickou činnost. S tím vším nám pomohla paní Szpandrzykové, která je vedoucí

naší skupiny. Individuálně s každým vybrala jeho aktivity, jejichž plnění pak pravidelně sledovala. Největší problém jsme měli z výběrem dobrovolnictví. Paní Szpandrzyková nám zprostředkovala schůzku v Rodinném centru Úřadu městského obvodu Ostrava-Jih, kde jsme si domluvili aktivity s dětmi. Do centra pak docházeli ve dvojicích každý týden. V průběhu plnění máme pravidelné schůzky s paní Szpandrzykovou, kde diskutujeme, jak se nám daří vše plnit. Býváme vždy zdravě nakopnutí. Každý stupeň končí expedicí, kterou vede pan učitel Bureš. Pokud vše jde jak má, tak pak HURÁ DO PRAHY pro ocenění. My jedeme pro bronzové odznaky 21.11.2016.



# Hurá na Slovensko!

Dne 25.září se 10 vybraných studentů ze 3.A zúčastnilo výměnného pobytu Erasmus+ k naším milým sousedům na Slovensko v Banské Bystrici.

V neděli odpoledne před druhou hodinou jsme vyjžděli z nádraží Ostrava- Svinov, i když měl vlak zpoždění, nikomu to zas tak moc nevadilo. Naše cesta trvala asi 3 hodiny do Žiliny, kde jsme přibližně měli hodinu čas na přestup na vlak do Banské Bystrice. Když jsme přijeli do Banské Bystrice kolem 7 hodiny, čekala nás na nádraží paní Iva Hanková, která nás dovedla do školy, kde jsme byli ubytováni na internátu. Ubytování bylo dobré, první noc byla sice zima, ale vedení se okamžitě po oznámení tohoto problému začal starat. Poté, co jsme byli vyčerpaní z cesty, jsme šli na večeři, kde jsme se dozvěděli, že si každý den budeme moci vybrat z 16 jídel na oběd i na večeři.

Druhý dne jsme se seznámili s vedením školy, které nás srdečně přivítalo, a poté následovala prohlídka školy, kterou nás prováděla slečna Zuzana Janeková, která nám ukázala jak učebny jazyků a teorie, tak i učebny odborných předmětů a praxí. Odpoledne nás paní Hanková se slečnou Janekovou vzaly na prohlídku města, kde nám ukázaly náměstí, památník Slovenského národního povstání, strašidelný dům, Státní operu, nákupní centrum Europa atd.

Večer po večeři jsme měli uvítací zápas proti Slovákům ve futsalu, který jsme bohužel nevyhráli.

V úterý ráno jsme se vydali na celodenní výlet do aquapark v Turčianských Teplicích, kde jsme si užili všichni spoustu zábavy na tobogánech, v termálních bazénech a vířivkách. Večer jsme se kulturně vzdělávali ve Státní opeře na představení Němé tváře.

Ve středu ráno jsme navštívili střechu internátu, kde jsme si s panem Kasanem a pracovníkem Telekomu povídali o komunikačních zařízeních, jak fungují a jak se o ně starat. Když naše prohlídka střechy skončila, jeli jsme auty na vysílač, který se nacházel ve vedlejší vesnici. Tam jsme si vyzkoušeli lezecké vybavení, které se používá k opravám takových sloupů. Odpoledne jsme šli na bowling, kam nás odprovoďovala slečna Zuzka.

Ve čtvrtek po snídani v půl 9 jsme šli do školy, kde jsme se panem Kasanem bavili o mobilních operátorech a komunikačních ústřednách. V půl jedné nám výuka skončila a mohli jsme jít na oběd.



Po obědě jsme se seznámili s místními veslaři, kteří nám blíže představili sport halové veslování, ve kterém jejich škola vyniká. Večer nás čekal další zápas proti slovenským studentům, tentokrát ve florbale, ve kterém jsme se s přehledem přehráli po výborném výkonu všech našich hráčů a parádních gólech Pavla Chelchského.



V pátek na nás čekal ve škole pan Kasan s konfigurací zdroje, ukazoval nám, jak se programují alarmy, napětí, teplota atd. Poté jsme si to mohli vyzkoušet na vlastní kůži. Bylo zajímavé pracovat s takovým přístrojem.

Odpoledne bylo volnější, tentokrát jsme měli čas do večera, protože nás čekalo kino. Vybrali jsme si film *Sirotčinec slečny Peregrinové pro podivné děti*.

V sobotu jsme se vydali na Donovaly, kde jsme jeli lanovkou na Novou Holu a poté jsme se prošli po hřebenu na Zvolen. Po pokochání krásným výhledem jsme jeli zase lanovkou na Donovaly, kde jsme vyzkoušeli lanové centrum a bobovou dráhu. Když jsme se



vyblbli na bobové draze, je-li jsme zpátky do Banské Bystrice. Další den jsme navštívili Čiernohorskou železnici, projeli jsme se parní mašinkou a prošli jsme si lesnický skanzen.

V pondělí ráno jsme ve škole zapojovali zdroj a kontrolovali jej přes počítač. Odpoledne jsme se vydali na Laser Games v Banské Bystrici, kde se všichni vyblbli. Neúspěšnější byl jednoznačně Daniel Bortolotti, který se 3 krát umístil na 1. místě.

V úterý nám žáci druhého ročníku prezentovali svůj obor Pracovník marketingu mobilního operátora.

Prohlédli jsme si různé maturitní práce a taky jsme

si zahráli hru, kterou si pro nás připravili. Kolem jedenácté hodiny přišel bývalý pracovník Telekomu, se kterým jsme se bavili o budoucnosti a problematice. Odpoledne jsme se vydali na místní plovárnu, kde jsme měli k dispozici parní saunu, plavecký a masážní bazén.

Ve středu jsme byli na grafické učebně, kde jsme s grafičkou Zuzkou zdokonalovali prezentaci a také jsme se koukali na videa, která její studenti vytvořili v hodinách grafiky. Kvečer na nás čekala lezecká stěna, která se nacházela kousek od školy v místním gymnáziu. Pod dohledem instruktora lezení jsme si vyzkoušeli jištění osob a samotné lezení.

Následující den jsme ve škole s panem Kasanem pájeli. Mohli jsme si vybrat, co vlastně budeme pájet, někteří pájeli stromečky, další pak blikáčky, nebo srdíčka. Odpoledne jsme se vydali trochu do historie, a to do památníku Slovenského národního povstání, kde jsme se dozvěděli, jaké zbraně se používaly a co se vlastně dělo.

Předposlední den ráno přijelo vedení školy, abychom mu odprezentovali, co jsme 2 týdny dělali a jak se nám tu líbilo. Odpoledne bylo volnější, mohli jsme si jít něco koupit do města, nebo odpočívat. V den odjezdu se nikomu nechtělo opustit toto krásné město, ale bohužel jsme museli. Už v půl 9 jsme jeli trolejbusem na vlakové nádraží a jeli jsme domů. Ve Svinově jsme byli před třetí hodinou. Poté, co jsme přijeli, tak jsme měli rozchod a všichni jsme se vydali po své ose domů.

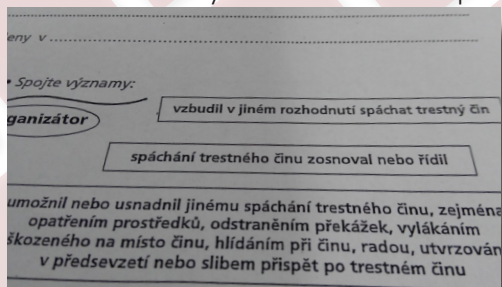
Tento výměnný pobyt nám dal hodně, znalostí, zkušeností, nové přátele, a hlavně vzpomínky.

Děkujeme vedení, že nás vybralo a také panu učiteli Burešovi, že to s námi přežil.

# Co se ještě dělo ve škole...

## Policie ve škole

V rámci prevence sociálně patologických jevů školi-la studenty prvních ročníků policie české republiky. Byl to první cyklus, zaměřený na právní povědomí, na to co to je přestupek, trestný čin atd. Další cykly budou zaměřeny na virtuální nebezpečí a drogovou



závislost z pohledu české policie. 7. a 8.



prosinec navštíví první a druhé ročníky ředitel pedagogicko-psychologické poradny a bude mít s nimi interaktivní programy na téma šikana a drogy.



**Byli u nás Slováci z Bánské Bystrice v doprovodu dvou učitelek odborného výcviku.**

## Světluška - Projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu

Dne 13.9.2016 proběhl sbírkový den projektu Světluška. Akce se zúčastnila celá třída 3.A. Pro sbírkový fond na nevidomé se podařilo vybrat 7489 Kč.



## Turnaj v basketbalu

Dne 19. 10. 2016 se v areálu Vítkovické střední průmyslové školy v Ostravě- Hrabůvce konal turnaj v basketbalu. Naši hoši podlehlí domácímu velmi zkušenému týmu 13:47 a 20:41 i družstvu ze SŠ služeb a podnikání 23:41 a 13:27. Přestože žáci předvedli velmi bojovný výkon ve všech 4 utkáních, skončili na 3. místě ze všech SOU a SOŠ v Ostravě. Děkuji všem žákům za vzornou reprezentaci školy. Školu reprezentovali: Adam Kandrač, Radek Hrbáč, Šimon Cieslar, Jan Vaněk, Daniel Kravčík, Tomáš Lang a Radim Pospěch.

## O pohár Josefa Masopusta

Dne 19. 10. 2016 se v areálu Vítkovické střední průmyslové školy v Ostravě- Hrabůvce konal turnaj v basketbalu. Naši hoši podlehlí domácímu velmi zkušenému týmu 13:47 a 20:41 i družstvu ze SŠ služeb a podnikání 23:41 a 13:27. Přestože žáci předvedli velmi bojovný výkon ve všech 4 utkáních, skončili na 3. místě ze všech SOU a SOŠ v Ostravě. Děkuji všem žákům za vzornou reprezentaci školy. Školu reprezentovali: Adam Kandrač, Radek Hrbáč, Šimon Cieslar, Jan Vaněk, Daniel Kravčík, Tomáš Lang a Radim Pospěch.



## Softbalový turnaj SŠ

Dne 7. 10. 2016 se za velmi sychravého počasí konal v překrásném areálu Arrows Ostrava softbalový turnaj SŠ. Naši hoši ve skupině nejdříve podlehli favoritu celého turnaje Gymnázium Olgy Havlové 3:10, ale pak zvítězili po velké boji nad Gymnázium Pavla Tigrida 7:6 a Sportovním gymnáziem Dany a Emila Zátokových II. a to 7:1. V boji o 3. místo pak podlehli velmi kvalitnímu soupeři z OA Poruba 1:7. Naši žáci, kteří neměli v týmu žádného profesionálního hráče, skončili na pěkném 4. místě v Moravskoslezském kraji. Děkuji všem žákům za vzornou reprezentaci školy. Školu reprezentovali: Tomáš Lang, Daniel Kravčík, David Stanovský, Radim Pospěch, René Uherek, Matyáš Blahuta, Filip Šipoš, Matěj Šustek, Samuel Pravda, Robin Matuščík, Samuel Zvolenský a Hynek Kubík.



Autor: Redakce

## Psyché (Latinsky Duše)

Vážení čtenáři, naše redakce se rozhodla, že v každém čísle časopisu otiskne nějaký zajímavý článek z oblasti psychologie. Ať chceme, či nechceme naše psychika tvoří s naší tělesnou schránkou spojené nádoby. Je tedy dobré občas o tom jak pěstovat vyrovnanou psychiku dobré něco vědět. V tomto díle dáváme k přečtení zajímavý článek MUDr. Karla Nešpora: **Jak zvládnout impulzivitu.**

Impulzivita vede k jednání, které je špatně promyšlené, nepřiměřené, riskantní nebo nevhodné s ohledem na danou situaci, což často vede k nežádoucím důsledkům. Setkáváme se s ní nejčastěji u mladších mužů, může se ovšem objevovat ve všechvěkových kategoriích.

### Impulzivita může souviset s řadou problémů, jako jsou:

- porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)
- návykové nemoci (zneužívání alkoholu a jiných psychoaktivních látek, patologické hráčství, návykové chování vůči internetu a nezdrženlivé nakupování),
- antisociální a hraniční porucha osobnosti,
- afektivní poruchy,
- poruchy příjmu potravy,
- násilné chování, sebevražedné tendence a neúmyslné úrazy.

Naprostá většina rizik impulzivity včetně násilného chování se vyskytuje i při zneužívání alkoholu. U impulzivních jedinců, kteří nadměrně pijí, se proto rizika potencují. Impulzivita navíc zhoršuje spolupráci při léčbě, vede k porušováním terapeutických doporučení a znesnadňuje komunikaci.

### Některé konkrétní postupy mírnící impulzivitu

Při snaze o ovlivňování impulzivity jsou naprosto nevhodné benzodiazepiny. Vyvolávají totiž rychle závislost a někdy mohou impulzivní chování dokonce podněcovat. Program autorů Ghahremani a spol. pro dospívající ve věku 14 až 18 let se stával ze tří částí: 1. Zdravé tělo (protahovací cvičení z jógy, úprava stravovacích návyků), 2. Zdravá, mysl (návlek relaxačních technik, návlek sebeuvědomování — mindfulness a návlek soustředění), 3- Zdravý životní styl (způsoby, jak zvládat emočně i sociálně obtížné situace, odolávat tlaku vrstevníků a dobře se rozhodovat). Autoři referují, že u dospívajících došlo ke snížení impulzivity, zejména se zlepšila schopnost plánovat. Ovlivňování impulzivity se děje také v rámci interaktivních programů prevence škod působených psychoaktivními látkami. K tomu dochází např. Při návleku sociálních dovedností a zvládání stresu nebo při návleku dovedností souvisejících s rozhodováním. Osvědčují se techniky ke „zpomalení mozku“, jednou z nejoblíbenějších mezi klienty je „Semafor“. Tento postup zlepšuje schopnost se správně rozhodovat v zátěžových situacích, a ovlivňuje tedy jeden z podstatných rysů impulzivity. Při terapii osob se zvýšenou impulzivitou se osvědčily zejména behaviorální a kognitivně-behaviorální postupy, lze využívat i partnerskou a rodinnou terapii, návlekové postupy atd. Dobrým příkladem komplexního přístupu je práce autorů Delgado-Rico a spol. Tito autoři použili k mírnění impulzivity u dospívajících s nadváhou kognitivně-behaviorální psychoterapii, strukturovanou fyzickou aktivitu a poradenství.

