

ČTVEROČ

ČASOPIS SLEZSKÉHO GYMNÁZIA

BŘEZEN - DUBEN 2024

ČÍSLO 70



OBSAH

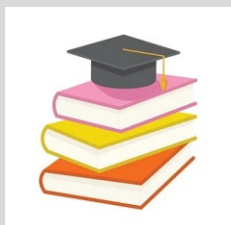


3

O lidech, kteří...
Hermann Staudinger

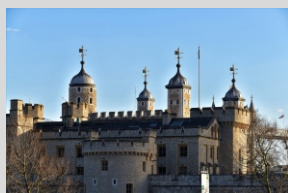
4

Hrdinky Česka
Alice Masaryková



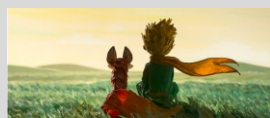
5

Povídka
Maturitní povídka



6

Co jste možná nevěděli o...
... Velké Británii



9

Recenze
Le Petit Prince



10

Životní styl
Soustřed' se

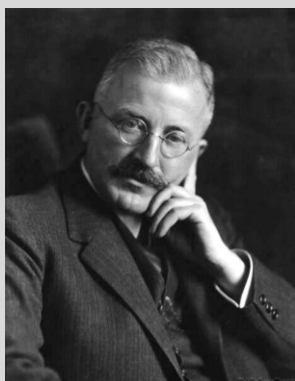
11

Studenti studentům
Průlet historií Opavy



Hermann Staudinger

V dnešní době se neustále řeší jedna látka, jež nám od jejího objevení neskutečně usnadňuje život – plast. Na vlastní kůži jsme zakusili, že může být jak dobrým sluhou, tak zlým pánem, a teď se musíme vypořádat s rizikem mikro-i nanoplastů, jež ohrožují nejen naše zdraví, ale chod celé planety. Jak jsme ale vůbec k plastům přišli? S tím se pojí osobnost tohoto čísla rubriky O lidech, kteří...



Roku 1881 se v německém Wormsu narodil chlapec, jemuž rodiče vybrali jméno Hermann. Jakožto syn profesora filozofie, velkého socialisty a pacifisty, se vydal na dráhu studia, a to konkrétně chemie na univerzitách v Darmstadtu, Mnichově a Halle, kde také získal doktorát. Původně toužil dát se na dráhu botanika, po ukončení studií však zastával pozici

asistenta na univerzitě ve Štrasburku a Karlsruhe, načež nastoupil na fakultu Švýcarského federálního technologického institutu v Curychu jako profesor chemie.

Po vypuknutí 1. světové války z neutrálního Švýcarska otevřeně kritizoval zapojení své rodné země do války a přímo napadl krajana a chemika Fritze Habera (Haber-Boschova syntéza) ohledně jeho role ve vývoji bojových plynů, například plynného chloru.

V této době Hermann také zahájil řadu chemických výzkumů přírodních a syntetických polymerů, konkrétně to vše počalo výzkumem pro německou chemickou firmu BASF v oblasti syntézy isoprenu, což je monomer, ze kterého se skládá přírodní kaučuk. V té době platilo tvrzení, že jsou polymery tvořeny malými molekulami drženými pohromadě „sekundárními“ valencemi či jinými silami. Roku 1922 navrhli H. Staudinger s J. Fristchem teorii, že jsou polymery ve skutečnosti makromolekuly („obří molekuly“) vázané normálními kovalentními vazbami. Za toto tvrzení sklidili mnohý odpor tehdejších vědeckých autorit.

Roku 1926 opustil Staudinger institut v Curychu a stal se přednášejícím na univerzitě Alberta Ludwiga ve Freiburgu v Německu. Kvůli přijetí se musel z velké části zříct svého odporu k využití bojových plynů ve válce, přesto ho ale jeho dřívější výroky pronásledovaly a ovlivňovaly jeho profesní život.



O několik měsíců později se v Düsseldorfu uskutečnila debata německých přírodovědců a lékařů – mezi zastánci agregované teorie polymerů a zastánci makromolekulární teorie. Prezentace o problematice krystalografických důkazech struktur různých přírodních polymerů, jejímž autorem byl Herman Marek, naznačila, že makromolekuly mohou existovat, ale ne že by existovaly. I když ke konci symposia stále nedošlo ke shodě mezi zastánci obou stran, Markovy dokončené matematické výpočty více potvrdily Staudingerovy makromolekuly, i když se tito dva muži brzy nato neshodli na podrobnějších strukturálních záležitostech. Další důkazy podporující teorii makromolekul poskytla ultracentrifuga švédského chemika Thé Svedberga a práce Wallace Carotherse.

Další práce a výzkumy ukázaly, že malé molekuly tvoří dlouhé, řetězcovité struktury (polymery) chemickou interakcí, a ne pouze fyzikální agregací. Staudinger ukázal, že takové lineární molekuly mohou být syntetizovány různými procesy a že si mohou zachovat identitu, i když podléhají chemické modifikaci.



Během 2. světové války Hermann Staudingera jeho politické vyjadřování dostihlo – rozhodl se zůstat v Německu, narodil od mnoha kolegů a studentů, jež byli nuceni opustit zemi kvůli nacistickým zákonům proti Židům, potýkal se však s četnými problémy. Časem byl vyloučen ze strany profesních organizací a byly mu odepřeny finanční prostředky na nákup nástrojů, které ke svému výzkumu potřeboval. Rok po začátku války ještě stihl pod svým vedením založit Ústav pro makromolekulární chemii a po dalších jedenácti letech omezené práce odchází do důchodu.

Staudingerova průkopnická práce položila základy pro chemii polymerů a výrazně přispěla k rozvoji moderních plastů. Další výzkumy pak znamenaly rozvoj molekulární biologie, jež se pokouší porozumět struktuře proteinů a dalších makromolekulárních látek v živých organismech. V roce 1953 mu byla udělena Nobelova cena za chemii, 30 let po jeho inovativní práci v oblasti polymerů.

Valérie Hoňková

Alice Masaryková



Alice Masaryková, dcera prvního československého prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka, se narodila ve Vídni 3. září 1879. Studovala filozofii, sociologii a historii na Karlově univerzitě v Praze, kde v roce 1903 promovala jako čtvrtá žena v historii. Později prohloubila svá studia na univerzitách v Berlíně, Lipsku a Chicagu.

Její život byl poznamenán silným politickým angažmá a humanitární činností. Aktivně se zapojila do boje za ženská práva a po první světové válce organizovala pomoc uprchlíkům a válečným sirotkům.



Během první světové války byla kvůli politickým aktivitám svého otce vězněna a vyšetřována rakousko-uherskými úřady. Po vzniku Československa se stala poslankyní Národního shromáždění a aktivně se podílela na veřejném a politickém životě země.

Založila Československý červený kříž a 20 let působila jako jeho předsedkyně vyvíjející rozsáhlou zdravotnickou, charitativní a sociální činnost. Založila též první Vyšší sociální školu v Československu.

Po komunistickém převratu v Československu a smrti svého bratra Jana Masaryka emigrovala do USA, kde v Chicagu žila až do své smrti 29. listopadu 1966. Její odkaz jako bojovnice za lidská práva a humanitární pracovnice žije dodnes.

Natálie Havrlantová



Maturitní povídka

Dveře se tiše otevřely. Malý proužek světla ozářil pěkně zaneřáděný pokoj. Po podlaze se v malých hromádkách válelo oblečení a zmuchlané papíry. Dovnitř neohroženě vešla drobná žena s talířem v ruce, která se ladně vyhýbala těmto minám. Dostala se až ke stolu, kde u lampičky seděl se sluchátky v uších ten její maturant. Ve snaze si ještě jednou projít otázku, kterou viděl už nesčetněkrát, nepostřehl, kdo se k němu blíží.



„Martine?“ zavolala na něj. Nereagoval a jen si něco potichu drmolil o druhé světové válce.

„Máš tady večeri,“ řekla a položila mu talíř na stůl. Ozvalo se jen slabé děkuji.

„Měl bys to sníst teď, je to teplé,“ zamračila se žena na syna, který se zatím jídla vůbec nedotknul.

„Kdy to vůbec máš?“ zeptala se ho vzápětí.

„Už zítra, jdu první,“ odpověděl Martin a přitom rýpnul vidličkou do jídla.

„Viš, že by ses neměl učit den předtím. Měl bys už jít spát,“ pokárala ho a vzala prázdný hrnek ze stolu.

„Však já to vím, jen jsem si to chtěl ještě zopakovat.“ Na to už raději nic neřekla a potichu zase odešla.

Z lehkého opakování jedné otázky se vyklubalo procházení všech otázek, kterými si stále nebyl jistý, a podařilo se mu jít spát až dlouho po půlnoci.

Proto se mu ráno vstávalo těžko. Nechtělo se mu opustit své útočiště ve vyhrátých peřinách. Na chvíli zase zavřel oči a představoval si, že dneska nikam jít nemusí. Ze snivého bdění ho vytrhlo ostré zaklepaní na dveře a křik, jestli náhodou nezaspal a jestli ví, kolik je hodin.



Najednou zbystřil. Už byl celý probuzený a hledal mobil. Když ho našel, na displeji svítilo 7:41. Opravdu, zaspal, ale ještě by mohl stihnout poslední tramvaj. Rychle si vyčistil zuby, oblékl se, vzal tašku, klíče a utíkal ven na zastávku. Tramvaj právě přijížděla. Naskočil dovnitř a za ním se hned zaklaply dveře a tramvaj se zase rozjela. Nervozita mu bublala v uších, když vtom v jeho kapse začal vyzvánět mobil veselou melodií. Zapomněl vypnout odložený budík. Lidé začali otáčet hlavy, snažili se přijít na to, komu tenhle zvuk patří. Rychle šátral v kapse, aby mobil našel a utišil. Když se mu to nakonec podařilo, už byl čas, aby vystoupil. Venku mezitím začalo trochu poprchávat. Aspoň mu tohle ráno nepřidalo více pochyb a zrádných myšlenek, které šeptají o neúspěchu, ale místo toho mu v mysli zbyla jen jediná obava, a to jestli to stihne nebo ne. Martin se sílícím deštěm přidal do kroku. Bez deštníku i bez kapuce se už blížil ke škole. Doběhl k hlavním dveřím a tryskem se vydal rovnou k učebně, kde se má odehrát jeho poslední bitva. Byl celý promočený, a když uviděl, jak před učebnou stojí jeho spolužák, polilo ho horko.

„Co tady děláš?“ zeptal se Martin nechápavě.

„Co ty tady děláš?“ obořil se na něj spolužák.

„Vždyť já jdu dneska první,“ stačil odpovědět Martin, než se otevřely dveře od učebny. Ven vykoukla paní učitelka.

„Tak, první jde Vágner,“ řekla a ukázala na Martinova spolužáka.

„Drozde, vy to máte až zítra, přišel jste se dneska podívat?“

„Ne, já -,“ vykoktal ze sebe, ale v tu chvíli mu došlo, že si musel splést datum. Z toho učení se mu úplně zavařil mozek. No, zítra snad nezaspím, pomyslel si.

Klára Pirunčíková



... Spojeném království Velké Británie a Severního

Spojené království Velké Británie a Severního Irsku, kratším názvem Velká Británie a Severní Irsko, Spojené království, Velká Británie nebo jen Británie, je ostrovní stát u severozápadního pobřeží kontinentální Evropy. Je tvořen čtyřmi zeměmi: Anglií, Skotskem, Walesem a Severním Irskem. Jedná se o konstituční monarchii a parlamentní demokracii. Pod Velkou Británií spadá 14 zámořských území. Pojďme si představit její jednotlivé části.

Anglie (England)

- V hlavním městě **Londýn** se nachází **Buckinghamský palác**, oficiální sídlo britské královské rodiny. Stavba započala v roce 1703. Veřejnosti byl palác poprvé zpřístupněn až v roce 1993. Oblíbenou atrakcí je **střídání stráží**, které probíhá téměř každý den a jedná se o hodinovou ceremonii za doprovodu živé kapely a tradičních černo-červených uniforem.



- **Tower**, oficiálním názvem Palác a pevnost Jejího Veličenstva, je hrad v Londýně, který proslul především jako místo poprav, vězení a od 13. století jako úložiště **korunovačnických klenotů**. Jedná se o nejzachovalejší středověkou stavbu v celé Anglii. Koluje o něm velké **množství legend**. Stěnami Toweru údajně prochází duch Anny Boleynové, manželky Jindřicha VIII., který ji nechal popravit. Další mluví o krkavcích s přistřiženými křídly. Pokud tito krkavci odletí, je to předzvěst toho, že Anglii čeká katastrofa.

- V hrabství **Yorkshire** se nachází malebné rybářské městečko **Whitby**. Kromě barevných domků láká turisty okolními útesy a bohatou historií. Přístav ve Whitby proslul především díky Jamesi Cookovi, který se odtud vydával na své cestovatelské výpravy. Největší atrakcí však zůstává opatství ze 13. století.



- **Stonehenge** je nejslavnější starověká památka na světě. Tato megalitická stavba je symbolem Anglie. Kameny naskládané do kruhu zřejmě sloužily druidům k vykonávání rituálů. Nalezené kostry zase naznačují to, že by

se snad mohlo jednat i o pohřebiště.

- **Hadriánův val** se táhne více než 117 km přes území Anglie. Byl vytvořen Římany v 1. století na rozkaz císaře Hadriána s účelem oddělení říše od území Keltů. Výška zdi byla 6 metrů, šířka asi 2 metry. Dnešní pozůstatky jsou tak výjimečné, že byly zapsány na seznam světového dědictví UNESCO.



Skotsko (Scotland, Alba)

- Nejdůležitější dominantou hlavního města Skotska **Edinburghu** je zdejší hrad. Je postaven na skále sopečného původu. Nejstarší částí hradu je **kaple svaté Margaret** ze 12. století. K hradu se můžete dostat přes ulici West Princes Street Gadrenst.



- **Glasgow** je moderní skotská metropole. Jedná se i o největší skotské město. V Glasgow se bude líbit zejména příznivcům umění. Je to totiž místo konání mnohých filmových festivalů, například Jazz Festival, Glasgowský filmový festival a Glasgow Comedy Festival. Další zajímavostí o Glasgow je vstup zdarma do všech muzeí.

... Spojeném království Velké Británie a Severního

- Jedním z nejvýznamnějších hradů Skotska je **Stirling**. Rozkládá se nad městem stejného jména, které kdysi bylo i hlavním městem Skotska. Větší část hradu pochází z 15. a 16. století. První zmínka o něm se však spojuje již s 12. stoletím.



- Nejznámější jezero **Loch Ness** je druhé největší skotské jezero nacházející se v ledovcově-tektonické dolině Great Glen. Jezero je dlouhé 401 km a hluboké 300 m. Břehy jezera jsou vysoké a skalnaté. Za návštěvu stojí třeba obce Fort Augustus, Drumnadrochit nebo třeba zřícenina hradu Urquhart.

- Na vrcholku Abbey Craig se rozprostírá **Monument Williama Wallace**. To byl skotský statkář, který je považován za národního hrdinu 13. století. Byl jednou z hlavních postav skotských válek o nezávislost. Stavba byla dokončena v roce 1869. Na vrchol věže se dostanete po točitém schodišti.



- Na vrcholku Abbey Craig se rozprostírá **Monument Williama Wallace**. To byl skotský statkář, který je považován za národního hrdinu 13. století. Byl jednou z hlavních postav skotských válek o nezávislost. Stavba byla dokončena v roce 1869. Na vrchol věže se dostanete po točitém schodišti.

- Na vrcholku Abbey Craig se rozprostírá **Monument Williama Wallace**. To byl skotský statkář, který je považován za národního hrdinu 13. století. Byl jednou z hlavních postav skotských válek o nezávislost. Stavba byla dokončena v roce 1869. Na vrchol věže se dostanete po točitém schodišti.

Wales (Cymru)

- V hlavním městě Walesu, **Cardiffu**, se nachází hrad z 12. století, který se postupem času stal společně s okolními hrady symbolem celého Walesu. Počátky této stavby se datují až do dob Římanů. Při jeho výstavbě se na něm uplatnily všemožné architektonické slohy. Cardiffský hrad je jednou z nejpopulárnějších



atrakcí Walesu.

- Kromě hradu se v Cardiffu nachází také **Muzeum velšského života**. To zachycuje bohatou historii Walesu od osídlení Římany až po současnost. Můžete se seznámit se zajímavými zvyky a tradicemi Velšanů. Velká část výstavy se nachází pod otevřeným nebem.

- **Pentre Ifan** je komplex kamenů tvořící nevídané seskupení. Údajně zde tyto monolitické kameny stály už od roku 3500 před Kristem. Dodnes neznáme přesný účel stavby, ale s největší pravděpodobností šlo o jedno z rituálních míst pro konání obřadů a pohřebiště zároveň. Je to největší a nejzachovalejší megalitická stavba ve Walesu.

- Hrad **Conwy** je jednou z nejvýznamnějších a nejnavštěvovanějších památek Walesu. Byl vybudován u pobřeží ve 13. století. Jedná se o typickou anglickou kamennou stavbu. Spolu se stejnojmenným městečkem je zapsán na seznamu světového dědictví UNESCO. Můžeme si zde prohlédnout například původní komnaty anglické šlechty.



- Ve městečku **Hay on Wye** se koná každoroční **festival literatury**, kterého se účastní přes 80 000 lidí z celého světa. Městečko proslulo obrovským množstvím knih, které jsou v podstatě všude. Na každém rohu seženete knihu, a to i například v kině nebo hasičské zbrojnici.

- **Pembrokeshire Coast** je národní park rozkládající se na pobřeží Walesu. V parku naleznete velké množství kopců s útesy, písčité pláže a zátoky. Krajina je opravdu úchvatná. Celý park je protkaný množstvím turistických stezek, které vás zavedou například ke katedrále svatého Davida. V ní jsou uloženy **ostatky svatého Davida**, patrona Walesu.

Severní Irsko (Northern Ireland, Tuaisceart Éireann)

- Hlavním a největším městem Severního Irsku je **Belfast**.

- **Obrův chodník** je jeden z nejpůsobivějších přírodních divů v Severním Irsku. Nachází se na severním pobřeží v hrabství Antrim a je velkým lákadlem. Uvidíte zde 40 000 čedičových sloupů s až nápadně pravidelným tvarem. Ten nejvyšší dosahuje výšky 12 metrů.



... Spojeném království Velké Británie a Severního

Se vznikem tohoto úkazu se pojí legenda o dvou obrech. Irský obr jménem Finn MacCool plánoval vyzvat na souboj skotského obra Benandonnara, a tak se rozhodl, že obě země propojí chodníkem. Jak souboj skončil, se dozvíte ve zdejší návštěvnickém centru.

- Pokud jste fanouškem seriálu **Hra o trůny**, pak byste neměli vynechat **The Dark Hedges**. V seriálu představuje Královskou cestu. Tato buková alej je dlouhá



přibližně kilometr. Stromy jsou staré asi 300 až 350 let. Alej nechala v 18. století vysázet rodina Stuartových podél příjezdové cesty ke svému panství Gracehill House. Chtěli totiž zapůsobit na příjíždějící návštěvníky.



- **The Old Bushmills Distillery** je nejstarší licencovaná irská palírna whiskey na světě. Nachází se ve vesnici Bushmill v hrabství Antrim v Severním Irsku. Whiskey se v ní vyrábí přes 400 let. V palárně je možné si vybrat hodinovou prohlídku, během níž se díky zkušenému průvodci dozvíte plno informací o tomto jedinečném řemesle.

- Jste milovníky adrenalinu? Pak byste jistě měli navštívit jednu z neznámějších atrakcí Severního Irsku. **Lanový most Carrick-a-Rede** je zavěšený přes 30 metrů hlubokou a 20 metrů širokou propast. Byl postaven v roce 1775 s účelem spojení rybářů se stejnojmenným skalnatým ostrovem. Za svůj odvážný výkon si můžete v informačním stánku koupit certifikát o překročení mostu.



- Na pobřeží Severního Irsku se se rozkládá zřícenina středověkého hradu **Dunluce**. Nachází se v hrabství Antrim a tyčí se přímo nad mořem. Hrad má dramatickou atmosféru, která je dokreslována okolním divokým prostředím a vysokými hradbami. Hrad byl založen v 15. století rodem MacQuilanů. Na konci 17. století byl definitivně opuštěn a v roce 1928 se dostal do státní památkové péče. V rámci organizované prohlídky je možné navštívit také jeskyni pod hradem.

Kateřina Nowická

Le Petit Prince

Dnešní článek bych ráda zařadila do série, které se zde věnuji již nějakou dobu a v rámci níž doporučuji knihy z povinné četby, které se mi zdají nejvíce přístupné a snažím se vás, čtenáře, nalákat k jejich přečtení. Zároveň jim také navazuji na předchozí číslo, ve kterém jsem psala o autorovi knihy, o níž bude dnes řeč – Antoineovi de Saint-Exupéry. Celé tematické jsem se věnovala v rámci své seminární práce do literárního semináře, takže si myslím, že mohu více než sebevědomě prohlásit, že k ní mám co říci.



Malý princ je bezesporu jedním z nejzásadnějších děl minulého století. Našlo si miliony čtenářů po celém světě a autorovy myšlenky k nám promlouvají a jsou stále stejně aktuální i po osmdesáti letech od doby, kdy kniha vyšla. Byla poprvé vydána v angličtině roku 1943 pod názvem *The little Prince*, aniž by tento jazyk sám Exupéry ovládal. Před 2. světovou válkou totiž pobýval v USA, a než roku 1943 odletěl, předal rukopis

a ilustrace své přítelkyni, která se postarala o její vydání. Obsahuje tedy autorovy kresby, které jsou zveřejněny ve většině vydání. V jeho rodném jazyce, francouzštině, vyšla kniha až o dva roky později, tedy rok po jeho smrti, pod názvem *Le Petit Prince*. Kniha byla přeložena do více než 180 jazyků a dialektů. Celosvětově se prodalo více než 80 milionů kopií a jde o jednu z 50 nejprodávanějších knih vůbec.

Jde o filozofickou alegorickou pohádku, která v sobě nese mnoho moudrosti a nádherných myšlenek. Hlavními postavami jsou Pilot – sám Exupéry, který vypráví v *ich-formě* příběh, kdy havaroval v poušti a zoufale se snažil opravit své letadlo. Tu se objevila bytost – snad chlapec – malý princ. Interpretace není příliš složitá – jedná se o setkání dospělého s jeho dětským já. V průběhu knihy se seznamujeme s životem malého prince – s jeho planetou, cestou a všemi lidmi a bytostmi, se kterými se setkal. Nahlížíme díky němu na svět naivníma očima dítěte a s každou postavou je nám představována některá špatná vlastnost nebo charakterový rys, které se v naší společnosti vyskytují, a to způsobem, jakým je děti mohou vnímat – jsou ovšem vyhnány do úplných extrémů. Adaptací knihy najdeme po celém světě nespočet, osobně bych však doporučila pouze animovaný film z roku 2015. Není přesnou kopií knihy, zato se zde velmi věrně otiskly zásadní myšlenky

díla a příběh malého prince je zde upozaděn za moderní příběh o přátelství holčičky a starého pilota.



Na knize mě fascinuje, jak geniálně jsou vystiženy problémy naší společnosti. Jak je neskutečně nadčasová a i po osmdesáti letech po jejím napsání stále velmi aktuální. Také jsem si při opětovném čtení všimla myšlenek, které nejsou tolik známé, ale přesto jsou nádherné, jako například: „Hvězdy jsou krásné, protože je na nich květina, kterou není vidět...“. Přijde mi skvěle pojmenované, že lidé celý život pěstují tisíce růží a stejně nenacházejí to, co hledají, přestože by to mohli nalézt v jedné růži nebo trošce vody. Také mi přijde výstižná a krásná část, kdy letec říká, že dospělí by tomuto příběhu nevěřili. Pokládali by otázky, kde se malý chlapec vzal uprostřed pouště a jak to, že dokázal přežít. Až poté, co bychom jim řekli, že pocházel z asteroidu B-612, by nám uvěřili. Zatímco není dostatečný důkaz to, že měl plavé vlasy, dokázal se krásně smát a chtěl beránka? Když také letec popisuje planetku, ze které princ pocházel, píše o tom, že ji kdysi jen jednou jedenkrát zahlédl nějaký turecký hvězdář. Když ji ovšem představil na evropském kongresu, oděný do svého tradičního oblečení, všichni se mu vysmáli. Když o několik let později přednesl svůj objev znovu, tentokrát ve formálním fraku, takovém, jaký se tehdy nosil, všichni mu dali zapravdu. Tento příběh, ač smyšlený a pro děj knihy nepodstatný, je stále mrazivý svou aktuálností, stejně jako celá kniha, ale tento příklad mi připadal vhodný ke zmínění.



Příběh spoustu lidí považuje za naprostou klasiku a musím poznamenat, že naprosto oprávněně. Je nádherný, jemný, křehký a přesně jeden z těch, ke kterým se můžete v průběhu života stále vracet a vždy v něm naleznete něco nového.

Johana Bublíková

Soustřed' se

Soustředění nám dělá v dnešní době stále větší a větší potíže. Okolí je plné rozptýlení, které nás vyrušuje od plnění úkolů a stanovených cílů. Místo toho, abychom se věnovali konkrétní činnosti, mozek odvádí naši pozornost zcela nekontrolovatelně za jinou aktivitou. To se děje například i při učení – když sotva otevřeme knihu a dočteme kousek odstavce, myšlenky se rozběhnou na všechny strany a zničehonic skončíme u projíždění sociálních sítí. Proč je pro nás stále složitější se koncentrovat a jakými způsoby lze tuto schopnost pozvednout na vyšší úroveň?



Soustředění je považováno za jednu z nejdůležitějších dovedností, která je nutná k dosažení úspěchu ve všech oblastech našich životů. Uvádí se, že mozek se dokáže koncentrovat jen po poměrně krátkou dobu, tedy přibližně 15–25 minut, po které si následně potřebuje odpočinout. Během celého dne jsou to podle studií právě 4 hodiny, kdy se hlava zvládne zabývat hlubokou prací. Myslí se ovšem tato činnost jeví jako poměrně namáhavá, jelikož je pro ni mnohem pohodlnější nechat se vyrušovat okolními podněty, což se v dnešním digitalizovaném světě, kdy se ocitáme v neustálém obklopení elektronikou, může zdát ještě snadnější. Proto se doba plného soustředění stále zkracuje a podle mnohých názorů je to přisuzováno právě dennodennímu konzumování krátkých obsahů na našich obrazovkách.

Strategie a techniky, jak zlepšit soustředění:

Vyvarovat se multitaskingu

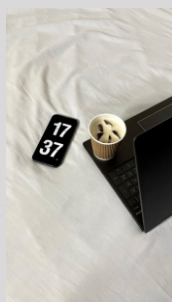
I když se na první pohled může zdát, že děláni více věcí najednou nám může ušetřit spoustu času, ve skutečnosti se děje pravý opak. Zejména při náročnějších úkolech se hlava nestihá tak snadno přepínat z jednoho na druhý, a tak práci nedokážeme odevzdat v plné kvalitě. Snažte se proto stanovit si priority a soustředit se na jednotlivé činnosti postupně.

Digitální detox

Kontrolováním zpráv, sociálních sítí a zkoumáním událostí na internetu dokážeme strávit hodiny denně, které bychom jinak mohli investovat mnohem lépe do jiných aktivit. Není tak od věci si jednou za čas od displejů odpočinout a strávit celý den bez nich.



Respektovat svůj biorytmus



Každý z nás má trochu odlišně nastavený biologický režim. Obecně se udává, že naprostá většina lidí se dokáže nejlépe soustředit dopoledne, nejčastěji mezi 9:30 a 11:30. Pokud se však zaměříme na dělení přímo podle biorytmu, „ranní ptáčata“, označována jako skřivani, jsou nejproduktivnější v ranních a dopoledních hodinách, kdežto sovy by měly na těžších úkolech pracovat spíše odpoledne až večer.

Trénink soustředění

Díky tzv. kognitivnímu tréninku můžeme naši paměť a pozornost zlepšit zcela jednoduchým způsobem. Často se jedná o cvičení formou hry či volnočasových aktivit jako hraní šachů, luštění sudoku, křížovek, skládání puzzle, čtení knih či meditace.



Amelie Kohutová

Průlet historií Opavy

V letošním roce slaví Opava vskutku úctyhodné jubileum – 800 let od založení města. Proto se v dnešním článku zaměřím na významné milníky v dějinách slezské metropole.

Z historických pramenů víme, že prvotní osídlení se na řece Opava vyskytovala již v pravěku. Odtud také pochází název města, odvozený od keltského slova Opa/Apa, tedy v překladu voda.

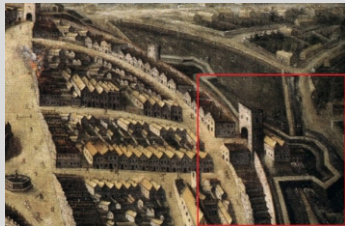
Osadou procházela významná kupecká cesta, takzvaná Jantarová stezka, která spojovala Baltské a Středozemní moře.



Nicméně pokud se chceme bavit o Opavě jako o městě, musíme se přesunout do 13. století. Z roku 1224 pochází nejstarší dochovaná listina z pera Přemysla Otakara I., který v ní potvrzuje městská práva Opavy.

Pouze je potvrzuje, to znamená, že městem byla Opava již předtím, pravděpodobně od roku 1215.

Centrem se tehdy stalo dnešní Horní a Dolní náměstí, spojované ulicí Mezi trhy. Centrum města chránila dřevěná palisáda a později kamenné hradby, které měly tři hlavní brány – Hradeckou, Jaktařskou a Ratibořskou.



V průběhu 14. století patřila Opava do správy opavských Přemyslovců, kteří z ní udělali centrum svého knížectví.

Události 16. století neminuly ani Opavu. V předbělohorském období byla převážně protestantská, z toho vyplývaly mnohé konflikty především s olomouckým biskupstvím. Za třicetileté války byla vydána bez bojů Dánům a nejednou ji obsadili Švédové.

V roce 1625 byli do Opavy přizváni jezuité, kteří zaštiťovali vzdělání a jeho rozmach. Založili gymnázium a později i kolej, která se nachází na ulici Sněmovní.

Velmi tragický byl požár, který zachvátil město v roce 1689 a zničil jeho velkou část.

Naše město má i nějaké to „nej“. Konkrétně, nejstarší muzeum na území České republiky, které obsahem svých sbírek zaujímá úctyhodnou třetí příčku v republice. Založeno bylo v roce 1814 a zaměřovalo se již tehdy především na přírodovědu, kromě toho si mohl návštěvník prohlédnout také historické či technické exponáty.

Opravdu prestižní událostí byl Opavský kongres, neboli kongres Svaté aliance, který se konal roku 1820. Po ukončení napoleonských válek se zde sešly tehdejší vítězné mocnosti, aby projednaly postup proti revolučnímu hnutí v Itálii.

19. století se na Opavsku neslo v duchu průmyslu. Kromě dvou cukrovarů, textilních závodů a pivovaru se otevřela také takzvaná Severní dráha Ferdinandova, tedy nová železnice.

Vzhledem k převaze německého obyvatelstva byla Opava po 1. světové válce vyhlášena hlavním městem Sudet. To se Československu nelíbilo, proto sem byly poslány oddíly armády, které nad městem bez bojů převzaly kontrolu, a Opava se tak připojila k nově vzniklému státu.

Ve 30. letech 20. století s nástupem nacismu začali mnozí ideologii podléhat a vítali následné připojení Sudet k Německu.

Konec války a osvobození Sovětskou armádou bylo pro Opavu velmi krvavé. Během Ostravsko-opavské



operace zahynuly přibližně 3 tisíce sovětských vojáků a velká část města byla proměněna v ruiny. Opava byla osvobozena 22. dubna 1945.

Po válce došlo k vystavění nových částí města, opravám a obnovení průmyslu. Kvůli odsunutím německého obyvatelstva se Opava po dlouhé době těšila většinově českému obyvatelstvu.

To, co jsem dnes zmínila, zdaleka není vše. Opava má bohatou historii a není možné veškeré informace pokrýt v jediném článku. Jsem zvědavá, co našemu městu přinese budoucnost. Nezbyvá mi nic jiného než popřát.

Vše nejlepší, Opavo!

Hana Kolovratová

**Pod záštitou paní učitelky Magdy Hrstkové časopis
vytvářejí:**

**Johana Bublíková, Valérie Hoňková,
Amelie Nela Kohutová, Hana Kolovratová,
Kateřina Nowická & Klára Pirunčíková**

**Děkujeme za příspěvek Natálii Havrlantové,
která pracuje v programu Erasmus+**