



Body positivity vs. body neutrality aneb je body positivity vážně pozitivní?

S blížícím se létem se blíží také období plavků a s ním nevyhnutelně spojená otázka – je moje tělo dostatečně dokonalé? Myslím, že každý a každá z nás se alespoň jednou přistihl, jak kritizuje svůj vzhled v zrcadle. Ale proč vlastně? Proč bychom měli svá těla přizpůsobovat ideálům dnešní společnosti, když se během našich životů stejně mění? Na tuto otázku v podstatě reaguje body positivity. Je tento způsob myšlení ovšem doopravdy pozitivní?

Body positivity
Hlavní myšlenkou je to, že všechna těla jsou krásná. Nehledě na to, jak vypadáme, naše těla jsou dokonalá a máme je milovat. Pro někoho to může fungovat, ale pravdou je, že pro spoustu z nás není možné změnit svůj pohled na sebe pouhým lusknutím prstů. Takže přesto, že je body positivity určitým způsobem myšlení s dobrým úmyslem, možná není naším řešením. Dalo by se říci, že řeší problém pouze povrchně – soustředí se na to, že problém je a že nemá být. Soustředí se stále na náš vzhled a pítahuje k němu naši pozornost. Co kdybychom místo toho ovšem očeňovali naše tělo jen proto, že je?



Body neutrality
Můžeme dýchat. Můžeme objímat naše kamarády. Můžeme se smát a usmívat. Spoustu věcí, které se pro nás staly automatické, i když automatické vůbec nejsou. Body neutrality má jako hlavní myšlenku nesoustředit se na vzhled. Ano, všechna těla jsou krásná, ale krásná ani být nemusí, aby byla dokonalá. Jsou naše a ten fakt jen tak něco nezmění. Měli bychom se soustředit na všechno, co pro nás naše

tělo dokáže, a ne jak vypadá. Pravdou je, že každý den můžeme vypadat jinak. Vzhled je proměnlivý, ale naše schopnosti ne. Proč se tedy neocentrujete na to, co nám naše tělo umožňuje?

Pokud body neutrality začnete praktikovat, bude to mít dopad nejen na vaše psychické zdraví, ale i na zdraví fyzické, které je s naší mentalitou úzce spjaté. Vaše motivace se změní, a když se budete hýbat, bude to kvůli dobrému pocitu, a ne proto, že potřebujete ještě to kilo zhubnout. Stačí poslouchat své tělo a naopak neposlouchat názory společnosti. Společnost totiž vždycky najde nějakou neperfektnost, což dělá hon za dokonalostí nekonečným. Za náš život ovšem máme jen jedno tělo, jednu šanci se dostatečně ocenit. Kdybych tohle všechno měla jednoduše shrnout: nemusíte se starat o svůj vzhled, jen poslouchejte své tělo, respektujte své tělo, a pokud to dokázáte – milujte své tělo. Lidi si vás stejně v závěru nezapamatují na základě toho, jak vypadáte, ale jakou kolem sebe šíříte energii. A ať už po dočtení tohoto článku budete dělat cokoli, dělejte to pro sebe, a ne pro naši „skvělou“ zvrácenou společnost.

text Kamila Jášová, foto Pinterest

Vážení čtenáři, vážené čtenářky,

krásné počasí již předznamenává blížící se léto, maturantům vrcholí závěr jejich středoškolského studia a my všichni již netrpělivě vyhlížíme nejužasnější festival v roce – Majáles.

Již tradičně Vás v tomto čísle čekají rozhovory s majálesovými králi a královnami, ale nejen to! Tešit se můžete na detailní představení blížících se eurovoleb, rozhovor s ředitelkou Jihočeského divadla Martinou Schlegelovou nebo třeba na poznatky o sportovní psychologii. Naše redaktorka Stella Hlívková Vám ukáže Dubaj z jiného úhlu pohledu, než jaký nám předkládají cestovní agentury, a s Anežkou Koniřovou se zaměříme na graffiti komunitu. Pokud je Vám i toto málo, stále na Vás čekají další články – například o projektu Mary's Meals nebo o historii a kultuře tetování.

Věřím, že i letošní květnové číslo pro Vás bude příjemnou pauzou v hektických dnech a rádi se do něj začnete. Zároveň se tímto číslem loučím jakožto šéfredaktorka a chtěla bych Vám poděkovat za přízeň, kterou jste Vednemesicníkovi (nejen) v posledních dvou letech projevovali. Upřímně doufám, že tomu tak bude i nadále.

Krásné prožití léta a příjemné čtení Vám za celou redakci přeje

Patricie Horová, šéfredaktorka

Není to jen v nohách, říká sportovní psychologie

Na nejjasnější sportovní hvězdy často nahlížíme jako na hordy svalů, které úmorným a fyzicky vyčerpávajícím tréninkem dosahují výkonů, které následně zbytek běžných smrtelníků se zatajeným dechem sleduje na obrazovkách a podivuje se nad drínou, kterou dosažení takového výkonu muselo stát. Na úrovni vrcholového sportu se však díky zdokonalování sportovního vybavení i tréninkových metod potírají rozdíly ve výkonnosti, a právě proto už často nestačí být jen skvěle fyzicky připraven. Jeden z detailů, který může sportovce posunout např. z širší do užší špičky svého sportu, je aplikace poznatků sportovní psychologie a dlouhodobá mentální příprava. Jak velký vliv má ve skutečnosti psychická stránka sportovce na finální výkon? Co říkají odborníci na užité sportovní psychologie v praxi? A můžeme něco z toho využít i v běžném životě?

Představte si, že máme dva skvělé sportovce, kteří mají naprosto stejné fyzické předpoklady vyhrát olympijskou medaili. Oba tvrdě trénují a usilují o vyhlášení formy právě na tento vrchol svých kariér. V den D ale vidíme, že jejich chování je naprosto odlišné. První závodník se s naprostým soustředěním rozvíčuje, vypadá klidně a koncentrovaně, zatímco druhý závodník působí spíše zmateně a nervózně. V tuhle chvíli už nejspíše není těžké odhadnout, kdo zvítězí. Tímto příkladem narážím na studii na vysokoškolských baseballových hráčích, kterou prováděl profesor Jamie Barker přednášející právě o sportovní psychologii na univerzitě v Loughborough. Početný

tým basebalistů absolvoval náročný fyzický test založený na schopnosti práce s baseballovou pálkou, zatímco si všichni členové mysleli, že v případě špatného výsledku budou z týmu vyřazeni. Jamie Barker sledoval biologické procesy uvnitř těla těchto mladých sportovců a zaznamenal u jednotlivých hráčů četné rozdíly. Přibližně polovina pozorovaných dosáhla pod tlakem představující konec jejich působení v týmu velmi nadprůměrných výkonů. Do jejich těla se uvolňoval adrenalin, který krátkodobě zvyšuje činnost organismu a napomáhá vstupu do tzv. „Challenge state“ neboli stavu výzvy. Druhá polovina naopak pod tlakem okolností předvedla v poměru se svými schopnostmi velmi podprůměrné výkony. Souvislost byla nalezena v uvolňování kortizolu, který omezuje množství krve obíhající tělo a podle výzkumu uvádí testované osoby do tzv. „Threat state“ neboli do stavu hrozby. Podle této teorie rozlišujeme sportovce, ve kterých stres probouzí schopnosti, které by jinak třeba ani nenašli, a pak ty, kteří jsou tímto stavem svázaní do takové míry, že nedokáží prodat to, na co dlouze trénují. Dobrou zprávou je, že práci na mentální připravenosti se dá těchto problémů vyvarovat.

Bohužel stále existují trenéři, kteří do své praxe nezařazují poznatky sportovní psychologie, ale obecně vzato se mentální zdraví sportovců bere v potaz mnohem více než dříve. Většina největších profesionálních týmů zaměstnává sportovního psychologa, který hledá způsob, jak svůj tým posunout právě o ten malý kousíček



před ostatní. Bill Beswick pracující jako psycholog pro největší americké týmy od amerických fotbalistů až po plaveckou reprezentaci uvádí i přes neměnitelnost celé problematiky, že právě jedno až dvě procenta, která může přinést práce s odborníkem, se zdají být v konečném sčítání rozhodujícím ukazatelem úspěchu či neúspěchu. Právě mentální nastavení je podle něj mostem mezi skvělým sportovcem a generačním talentem. Využití práce psychologů zároveň přidává na důležitosti také kvůli rizikosti rozvoje psychických onemocnění. Z pozice studenta sportovního gymnázia můžu ze své zkušenosti potvrdit, že velké množství mladých výkonnostních sportovců (mezi nimi i mnoho mých známých) vlivem konkurenčního prostředí a tlaku na výkon zažívá psychické problémy nebulaze ovlivňující i jejich život mimo sportoviště. Vlastní článek by si pak zasloužily

poruchy příjmu potravy. Jedinci, kteří se aktivně věnují sportu, mají 2–3x větší pravděpodobnost propuknutí takové nemoci, nehledě na alarmující fakt, že ve vrcholovém sportu se nachází 45 % žen a 32 % mužů potýkajících se s nějakou chorobou právě z oblasti poruch příjmu potravy.

Práce sportovního psychologa spočívá zejména v hledání niterné motivace, která nevychází ze snahy někoho zajmout nebo z očekávání jiných. Právě upřímná odpověď na otázku: „Proč tohle opravdu chceš?“ může vést k znovunalezení chuti do usilovné fyzické driny, kterou sport obnáší. Helen Davis, jež svoje psychologické služby v současnosti poskytuje anglickému ženskému ragbyovému týmu, ve své praxi dle svých slov hojně používá metodu kódového slova. Sportovkyně mají předem stanovena „kouzelná slova“, která si začnou říkat,

když zažívají během důležité situace krizi a cítí, že nevytáhnou se silami. Toto slovo v nich vytváří pocit jistoty a touhy dosáhnout svých cílů. Toto je jenom jedna z mnoha metod, které této odborníci ve své práci využívají.

Toto široké a často bohužel přehlížené odvětví nabízí poznatky, které můžeme využít i my v našich běžných životech. Sportovci například před důležitým výkonem využívají metodu zvanou vizualizace. Představují si v hlavě, jak bude celý závod nebo zápas probíhat, jak se o toho budou cítit a co budou dělat. Toto cvičení dodává sebedůvědu a pocit jistoty. Vizualizace se dá ale použít i např. před důležitým pohovorem, ze kterého jsme nervózní. Představte, že vše proběhne v pořádku je prvním dobrým znamením, že to tak skutečně bude. Stejně tak funguje i pozitivní „self talk“. Jde o cvičení, při kterém se pozitivními větami jako: „To zvládneš“ nebo „Všechno bude dobře“ utvrzujeme v mentálním nastavení, při kterém si důvěrujeme a jsme ochotní dát do výkonu všechno, co v nás je. Mluvit pro sebe se na začátku může zdát divné, ale určitě není špatné se trochu inspirovat sportovními hvězdami a jednou za čas tuto metodu na regulaci stresu využít.

Téma psychologie sportu se může zdát doopravdy velmi široké a je náročné se v něm orientovat. Důležité je tuto mentální stránku neopomíjet a dívat se na sportovce jako na lidi, kteří mohou prožívat psychické problémy stejně jako všichni ostatní.

text Tomáš Johanič, foto Soňa Maléřová

ROZHOVOR S ŘEDITELKOU JIHOČESKÉHO DIVADLA: Je to různorodá práce, pohled na divadlo se nemění, ale vyvíjí, Otáčko je alchymie

technologií, architektury v poslední době. Ta práce je vážně různorodá.

Jak to, že architektury? Řešíte novou budovu?

Novou budovu úplně ne, ale spíš co s těmi budovami, které máme.

Máte nějakou nejoblíbenější hru?

To se takhle úplně říct nedá.

Tak třeba top tři?

Top tři? Spíš takové oblasti. Já mám hodně ráda britskou kulturu, mám vztah ke všemu britskému, ať už to jsou klasické hry, nebo nějaké žánrové – detektivky nebo současné.

Nebo mě hodně baví současní čeští autoři, ať už to jsou původní texty pro divadlo, nebo dramaturgie. Tak to je takové druhé pole, které mě zajímá.

Máte ještě nějaký nespěný režisérský sen, po kterém stále toužíte?

Asi jo. Je nějaká skupina her, u kterých jsem si říkala, že bych je mohla zkusit. Ale ono se to vyvíjí. Člověk pomalu zestárne a říká si: „Hm, tak tohle už ne.“ Jeden sen jsem si nedávno splnila tady – Poslední víkend od Agathy Christie, kterou jsem chtěla dělat celá léta. Potom jsem chtěla dělat Portiu Coughlanovou od současné irské autorky Mariny Carr, ale mám pocit, že už asi nechci, že už jsem v jiné fázi, ale třeba kdybych si to zase přečetla...

Změnil se Váš pohled na divadlo během těch let?

Určitě se vyvíjí. Mám pocit, že se čím dál víc učím a řekněme, že některé věci, které mě bavily před dvaceti lety, tak už mě nebaví, a baví mě jiné. Tak v tomhle například.

Co například?

Mě před dvaceti lety strašně bavila současná dramatika a dělání rychlých formátů, scénické skici, které byly třeba jen na tři zkoušky. Bavilo mě ohledávat co nejvíce textu a to už mě teď třeba nebaví.

Když se nyní něčemu věnuji, tak si to pečlivě vyberu a chci na tom pracovat delší dobu. A co jsem si za posledních deset let oblíbila, jsou imerzivní divadla, to jsem předtím úplně neznala. To mě baví moc.

Spousta herců má před představením nějaký rituál. Máte nějaký i Vy jako režisérka?

Spíš to teď nestrhám, já jsem ráda, když si umyju hlavu a vyčistím zuby. Ale ne, nemám. Takhle, já už se úplně přestala bát před premiérami, pět šest let už nemívám třesu vůbec, protože jsem dospěla do bodu, kdy vážně na to není čas. Já se většinou zastavím až před premiérou a stejně mám v hlavě, co s kým potřebuji řešit a probrat. Takže to, že se děje ta premiéra? Na tu se většinou těším, protože je to uzavření té práce, a pokud mám pocit, že jsem udělala, co jsem mohla, tak je to v pořádku. Nemám nervy.

Ted mě to možná na otáčku dožene. Je to mé první otáčko, jiný typ projektu, velká zodpovědnost i finanční. Takže to si možná zase vyhledám své rituály z před patnácti lety, abych se uklidnila.

Jak dlouho trvá naskouzení inscenace?

No, já jsem rychlá. Nechci to mít delší než šest neděl. U činohry je obvyklé šest až osm neděl.

Čtete recenze na svá představení? A necháváte se jimi ovlivnit?

Pokud to jde. Dnes se už recenze moc nepíše, spíše krátké zprávy nebo dojmy. Samozřejmě si to člověk přečte, poté



zjistí ten dojem, ale to je irelevantní, protože každý, kdo nám napíše názor na web, nám sdělí svůj názor. Tak to všechno vnímám.

Avšak skutečná recenze, kdy někdo jde do hloubky a rozebere to po odborné stránce a vysvětlí vám, co jste chtěl a proč se vám to někde povedlo či nepovedlo, tak těch vzniká strašně málo. Jelikož je obecně málo periodik, kde se recenze dají tisknout, ti kritici na to nemají ten čas, správně by měli přijít klidně dvakrát nebo mít text dopředu, aby byli schopni srovnat a rozebrat. Avšak v tom běžném provozu na to není ani čas, ani za to nejsou zaplacení.

Takže se málokdy stane, že člověk najde text a řekne si: „Aha, aha, opravdu! Tady jsem to sice myslela takhle, ale vypadá to, že lidi to nechápou.“

Ale my si to vlastně nahrazujeme interními evaluacemi, hodnocením mezi kolegy. Ať už z divadla nebo z oboru. Tam jdeme do hloubky. Nechci říct, že ta kritika dnes neprobíhá, ale probíhá málokdy.

Daří se Vám skloubit osobní a pracovní život?

Je to těžké. Dopoledne se zkouší, odpoledne jsem v kanceláři, večer a o víkendy jsou představení a o prázdninách žádné prázdniny nejsou, protože jsme na otáčku. Já myslím, že se musí mít ta práce ráda. Jelikož je to ten typ, která se úplně nedá dělat od do. Musí vás vážně bavit, protože odtud vlastně neodejdete. Když jste řadový zaměstnanec, je to jiný, když jste umělecký šéf souboru, tak je to trochu jiný, a když jste ředitel, tak je to úplně jiný. Já si na to teď zvykám, že nikdy není ta fáze, kdy všechno můžu pustit z hlavy.

Myslím, že se to nedá dělat úplně dlouho. Obdivuji ředitele, kteří to vydrží třeba třicet let.

Čtěl jste vždycky dělat divadlo?

Do osmnácti jsem to netušila, pak už jo.

Jak jste na to přišla?

Protože mě vzali na DAMU. Já jsem tam v podstatě šla, protože tam šla kamarádka a všechny přijímačky na umělecké školy jsou v lednu, tak jsem si říkala, že to zkusím. Mířila jsem na filozofickou fakultu. A oni mě vzali, takže jsem pak na fakultu nešla. Takže jsem v osmnácti nastoupila na DAMU, aniž bych o divadle cokoli prakticky věděla. Nikdy jsem neměla nikoho v rodině, nebyla jsem v dramatickém kroužku. Chodila jsem do divadla, ale nikdy jsem neviděla druhou stranu. Byla jsem úplně nepolibená.

Začala jsem studovat a rychle mě to začalo bavit a pak už jsem věděla, že to chci dělat. Do té doby mě to asi ani nenapadlo.

Myslíte, že to byla výhoda, že Vás to mohlo překvapovat?

Myšlím, že na jednu stranu to bylo fajn. Vždycky, když mi někdo na škole tvrdil, že takhle se to prostě dělá a jinak to nejde, tak já jsem vždycky měla poštou – proč? Byla jsem člověkem zvenku a hledala jsem si nějakou svou cestu, což naráželo a dodnes narazí na nějaké problémy. Je možné, že kdybych byla z divadelního zájmu, tak bych od začátku měla pocit, že takhle to prostě je. Na druhou stranu, nevýhod to mělo spoustu, protože jsem musela intenzivně pracovat hned od začátku, spousta lidí věděla spoustu věcí a já jsem občas ještě ve třetku přicházela na základní věci. Jo takhle to je!

Dostala se vlastně ta Vaše kamarádka?

Ne, to je klasika.

Čtěl bych se ještě pozastavit u festivalu Jižní Svěrák. Jak dlouho dopředu se musí organizovat? Jak celková ta organizace probíhá?

No, to je něco, na co budeme my muset teď přicházet. Máme nulý ročník, který je trochu jiný, než jak to bude vypadat

v budoucnu, jelikož teď se to skládalo z věcí, které byly hotové tady v jižních Čechách nebo byly v plánu. To šlo vážně narychlo. Začali jsme to dohromady dávat v září. V květnu to bude začínat a šlo to rychle. Další ročník v roce 2026, protože je to bienále, si myslím, že bychom měli začít připravovat už teď, aby to bylo. Tam ta dvouletá příprava bude potřeba.

Jak se těšíte na Rozum a cit, který bude součástí programu?

Já se na to moc těším a zároveň z toho mám obrovský respekt. Modlím se, abych neměla nějakou chřípku, protože si vůbec neumím představit, co by se stalo, kdybych teď onemocněla nebo si zlomila nohu.

Asi se mi strašně uleví, až to bude hotové. Úplně nejvic se mi uleví nějakého 21. června a budu třeba i vidět, že se to lidem líbí, že jsme se trefili, jelikož to otáčko je vážně taková alchymie, je komplikované to udělat dobře.

Máte ke hře jiný vztah, když ji sama překládáte?

Jo, je to dobré jako příprava, protože když to člověk sám přeloží, tak ten text vážně zná do hloubky, už s ním strávil mnoho hodin. To je potom velká výhoda, protože normálně se režisér s textem musí hodně seznamovat, ale když si ho přeložíte, tak ho rovnou znáte.

Řeší pořad UNESCO točnu?

Ano, ano, to se pořad řeší.

A posunulo se to někam?

Uvidíme, teď se to možná zase o koušek posune. Máme jednání v dubnu.

Budu fandit... Režirujete radši komedie nebo tragédie? Nebo co je snažší?

Nic není snažší. Komedie je hodně o řemesle, schopnosti timovat akce, držení se zánru. U dramatických formátů se režisér může za různé věci schovat, pokud je silně téma a dobří herci. To je, jako když vám někdo vysvětluje rozdíl mezi filmovým a divadelním hraním. Na divadle musí herec umět mnohem víc řemesla, v filmu i když to řemeslo neumí, tak to může mít dobrý výsledek.

Myslíte si, že je důležité pro naši mládež generaci chodit do divadla?

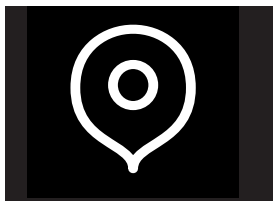
To si musíme ujasnit ta mladá generace. Divadlo vždy přežilo nová média – film, televizi, internet, takže myslím, že přežije i Netflix. Je to o tom živém setkání a kdo se naučí na tento typ zážitku, pak může stokrát vidět nově věci na Netflixu, ale vždycky mu bude tohle připadat jako něco jiného.

Na druhou stranu, hrozně záleží na tom, co se tím divadlem myslí. Spousta lidí má divadlo spojené s návštěvou zájezdové komedie s rodičema, která byla trapná, nudná, odporná nebo s něčím strašně nudným, na čem jsme byli se školou, kdy si pani učitelky myslely, že je nám pět, ale nám už bylo deset.

Myšlím, že když si člověk najde to divadlo, které ho baví, což u někoho může být opera, u někoho současný tanec nebo imerzivní divadlo nebo činoherní komedie, tak to má úplně jinou přidanou hodnotu. Není to mrtvé, zakonzervované jako film, ale to divadlo se každý večer změní tak, jak to udělá publikum. Když přijde publikum s cílem se bavit, bude to mnohem víc zábavná komedie. Děje si padesát procent zážitku.

Ten živý zážitek je unikátní a myslím si, že kvůli tomu do toho divadla chodíme, kvůli tomu sdílíme, kvůli tomu teď a tady a já jsem součástí, a když „je-nom“ sedím v hledišti.

text Barbara Janečková,
foto Rudy Kovář



MARTINA SCHLEGELOVÁ je česká divadelní režisérka narozená v roce 1979. Studovala divadelní režii na Divadelní fakultě Akademie múzických umění v Praze (DAMU) a rychle získala pozornost svým originálním a inovativním přístupem k divadlu. Je známá pro spojení klasických divadelních prvků s moderními technikami, čímž vytváří inscenace s vizuálním a emocionálním dojmem. Pracovala s různými divadly, včetně Jihočeského divadla v Českých Budějovicích, kde působila jako umělecká šéfkyně a nyní jako ředitelka.

Festival Jižní Svěrák, jehož nultý ročník se bude díky letos konat, nabídne jedinečný zážitek propojující divadlo a tajemnou atmosféru neobvyklých míst. Stanete se tak součástí poutavých příběhů, které ožívají na neočekávaných scénách. Každé představení zve ke společnému objevování, vytváří prostor pro nečekaná překvapení a umožňuje účastníkům prozkoumat své vlastní emoce a myšlenky. Jižní Svěrák není pouze festival, je to cesta plná příběhů, dobrodružství a překvapivých setkání, které zanechají nezapomenutelné vzpomínky a dojmy.

Program nabídne romantický příběh ze staré dobré Anglie. Divadelní představení Rozum a cit. Jak na něj láká Jihočeské divadlo? Krásná a rozumná Elinor, ještě krásnější a divoká Marianna, dvě sestry, které vyrostly v přepychu na zámku, po smrti otce čelí tvrdému osudu. Majetek totiž podle prastarých zákonů zdědí jejich nevlastní bratr a ony se musí (i s matkou a nedospělou sestrou) vystěhovat do prostého venkovského domu. Jejich budoucnost je krajně nejistá – kdo bude stát o dívky bez vězy? Navíc, když se obě tvrdohlavě touží vdát za lásky? Kouzelný kolorit románů Jane Austenové ožívá v krumlovské zámecké zahradě, jako bychom se vrátili o dvě století nazpět, do času, kdy ještě existovaly příběhy velké romantické lásky...

A nyní vzhůru k samotnému rozhovoru!

Jak vlastně probíhá den ředitelky Jihočeského divadla?

Každý den je jiný, nedá se to přesně říct. Jednou za čtrnáct dní máme poradu vedení, ale pak je tu zkrátka denní provoz, který začne ráno, končí v noci, jede o víkendy i přes všechny prázdniny.

Tudíž musíte být přítomná na všech představeních?

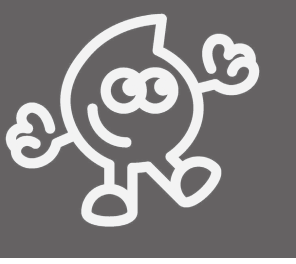
Ne, na všech představeních ne, ale na všech premiérách a na všech akcích, které děláme mimo repertoár – zahájení festivalů, festivity, Jižní Spojka v Praze, Malá inventura, sTYLem, Noc divadel. Máme těch akcí spoustu. Ke každé premiéře jsou navíc insenační porady, na kterých ředitel musí být. Je toho různorodé.

Jste ředitelkou od ledna, je něco, co Vás překvapilo za tu dobu? Nebo jste o něčem měla jinou představu?

Bála jsem se, že to bude méně zábavné.

Je to zábavné?

Je to poměrně dost zábavné v tom, jak je to nové, komplexní, člověk musí potkávat za den spoustu lidí i jiných než jenom umělců, což je pro mě hrozně osvěžující po těch letech. Vyžaduje to znalosti ze všech různých oborů. Člověk se potkává s těmi lidmi a učí se z oblasti práva, ekonomie, účetnictví,



majálesoví



Anička Zámyslická, **Husova 1** – Party

1. Jaké je tvoje nejoblíbenější slovo a proč?
Tak moje nejoblíbenější slovo je asi p-del, protože tak jako jde hezky z pusy a je takový výstižný. Používám ho ráda, často a v hodně situacích.

2. Jaká je tvoje česká go-to písnička?
To bude asi STUDIO 51 od Shimmiho se Smackem a právě proto, že je to Shimmi se Smackem, že je to collab dvou dobrých artistů.

3. Tvé téma je Party, proč tomu tak je?
Protože jsem tam chtěla vyjádřit nějaký život studentů a myslím si, že život studentů by měl být divoký a party by měla být taky divoká, takže volba byla jasná.

4. Jak u vás ve škole probíhaly volby?
Kandidáti se přihlásili bývalému královi. Ti potom natočili kandidaturský video a vyfotili fotku. Potom měli studenti týden prostor na to si vybrat, koho budou volit. Pak obcházeli učitelé a studenti všechny třídy. Studenti pak házel papírky se jménem do urny.

5. Chtěla bys raději žít ve světě bez hudby, nebo bez knih?
Rozhodně bez kní... (smích)... no takhle, ne rozhodně, ale asi bez knížek, protože já sama na sobě pozoruju, že ráda čtu i ráda poslouchám hudbu, ale rozhodně častěji poslouchám hudbu, takže si myslím, že je pro mě důležitější v tom, a mě to třeba nabudí energii. Ty knížky jsou spíš takový relaxační a relax se dá zařídit i jinak.



Václav Král, **Česká** – Turisti

1. Kdybys mohl vařit večeri pro 4 slavné osobnosti, koho bys pozval a co bys jim uvařil?
Pozval bych pana Zdeňka Pohlreicha, protože bych od něj určitě dostal nějakou zpětnou vazbu. A i kritika se cení. Jako druhou osobnost bych pozval zápasníka UFC Jirku Procházku, protože při tréninku v tom jeho lese mu musí prostě vyhládnout. Jako dalšího bych pozval hokejistu Tomáše Hertla, protože už od malička je jedním z mých vzorů. A jako čtvrtého hosta bych pozval mojí mamku. A co bych uvařil? Připravil bych tříhodové menu, úzce spjaté s mým životem. Uvařil bych rajčatovou polévku, která mi připomíná dovolenou v Itálii. Dále bych zvolil pokrm, ve kterém je všechno, a to michaná vajíčka. A večer bych zakončil svojí „slavnou“ bábovkou.

2. Kdybys mohl mít možnost okamžitě vyřešit jednu celosvětovou záhadu (např. existence mimozemšťanů, fungování vesmíru), kterou bys vybral a proč?
Chtěl bych pochopit, proč na cestě od nás do Prahy trvá nejdéle vyjet z centra Budějovic.

3. Co pro tebe zatím znamená být králem?

Naplnění svého osudu. Dělat čest svému jménu. A pobavit ostatní.

4. Jak ses stal králem? Jak u vás probíhala soutěž?

Králem jsem se stal již před 17 lety, když jsem se narodil. A jak u nás probíhala soutěž? To opravdu nevím... To bylo 9 měsíců předtím...)

5. Chtěl bys raději celý svět projít stopem a s neomezeným budgetem, nebo bys raději lital všude 1. třídou a bez peněz?

Tak určitě bych raději projel celý svět stopem, protože už samotná cesta by byla zážitek. A s neomezeným budgetem bych si taky uměl poradit.



Adam Navrátil, **SPŠS** – Bořek stavitel

1. Kdybys mohl mít možnost žít v domě vyrobeném z libovolného materiálu, co by to bylo a proč?

Takže byly by to kontejnery složený k sobě, kvůli tomu, že mi to přijde originální. Mělo by to určitě moderní vzhled. Nabízelo by to širokou škálu využití. A i materiál by byl asi levnější. A když chytinu špatný sousedy, tak si naložím barák na kamion a čágo.

2. Kdybys měl možnost hrát v jakémkoliv filmu/seriálu, jaký by sis vybral a jakou roli bys chtěl hrát?

Chtěl bych být v seriálu Outer Banks za postavu Johna B, hrozně se mi líbí ten příběh a je to prostě takový dream life.

3. Proč si myslíš, že zrovna ty bys měl vyhrát letošní majáles?

Protože jsem přesvědčený, že mám kolem sebe dobré lidi, který mě podporují a díky kterým jsem motivován a odhodlán.

4. Jak se budeš snažit vyhajpovat svou školu?

Tak určitě se budu snažit zkusit šůsn, je to sport.

5. Raději bys byl po celý zbytek života uvězněn v jednom dni, který by se dokola opakoval, nebo bys raději byl uvězněn v televizi v jednom daném filmu?

Raději bych byl uvězněn v jednom dni, který by se pořád opakoval, i když by to pak už mohlo být frustrující, stále bych měl příležitost prozkoumávat nové možnosti a scénáře toho jednoho dne. Kdybych uvízl ve filmu, mohlo by to být hodně omezující.



David Szmaragowski, **Čag** – Letní olympijské hry

1. Kdybys mohl ovládat jeden živel, jaký by to byl a proč?

Asi bych ovládal vodu, protože voda umí potlačit oheň a dokáže docela dost narušit zemi.

2. Představ si, že máš k dispozici celý rozpočet na natočení filmu, jaké téma by sis zvolil a proč?

Zvolil bych si téma nějaké velké party, třeba něco jako Projekt X, a udělal bych to prostě jako velkou kalbu.

3. Jaké vlastnosti by měl mít král? A jaké z nich máš ty?

Král Majálesu by měl být sportovně založený, měl by být chytrý a strategický, vtipný a měl by dokázat dobře manipulovat lidi, ve smyslu je motivovat, aby chodili na výzvy a aby všechno dělali společně, ne aby všechno bylo na králi. Myslím si, že většinu z těchto vlastností mám, ale určitě ještě je kde se zlepšovat.

4. Dostal jsi nějaké rady a tipy od loňského krále?

Od předloňského krále Mikiho jsem dostal radu nešvat Majáles. Minulý rok byl totiž celkem vyhozený fotbal a dostali jsme kvůli tomu takový poloviční zákaz. Takže prostě nešvat Majáles.

5. Chtěl bys raději žít ve světě bez reklam, nebo bez zrcadel?

Určitě bych žil ve světě bez reklam, protože by se mi lépe koukalo na telku a Instagram.



Králové



Jindřich Kubíček, **GJVJ** - Čecháčci

- Kdybys byl uvězněn v televizi a mohl by sis vybrat pouze jeden pořad, ve kterém bys žil, který by to byl a proč?**
Nejspíš by to bylo Prostřeno, protože mi to přijde jako nejvíc český bizarní pořad a protože mám rád vaření, tak bych to někdy trojlil a někdy bych vařil seriózně, takže myslím, že by to byla fakt sranda a neomrzelo by mě to.
- Kdybys musel nosit ponožky s jedním vzorem po zbytek života, co by to bylo?**
Dal bych na design Dědoles, na jednu bych si dal řízek s okurkou a na druhou bych si dal Braník, protože to je nejlepší kombinace.
- Myslíš si, že uhájíš letos znovu vítězství své školy?**
Tak určitě. Kladou se na mě sice velké nároky, ale myslím, že jsem právoplatný král, který si zaslouží znovu vyhrát korunu.
- Dal ti loňský vítěz Majálesu nějaké rady? Jaké?**
Bud' v pohodě, a jinak nic.
- Čtěl bys raději mít možnost se domluvit telepaticky s komáry, aby tě už nikdy nebodli, nebo s holuby, aby ti vždy nosili drobné mince?**
Vzhledem k tomu, že existují repelenty a peněz není nikdy dost, tak bych si určitě vybral holuba, ale telepaticky bych mu řekl, aby nebyl bíbej a sbíral jenom bronzový drobký. A taky bych ho naučil sbírat i papírovky.



David Novotný, **Gymji** - Superhrdinové

- Kdybys mohl mít jednoho „superpadoucha“, kdo by to byl? A proč?**
Byla by to pravděpodobně Harley Quinn z toho důvodu, že bych se s ní moc rád pral. A taky se bojím klaunů, takže by to byla docela zajímavá kombinace.
- Máš nějaký dobrý životní lifehack, o který bys se s námi podělil?**
Myslím si, že by člověk neměl věnovat energii tomu, aby přemýšlel o tom, co udělal a už to nejdě změnit. Častokrát si lidé říkají, co by kdyby, ale když už se s tím nedá nic dělat, tak mi přijde zbytečné nad tím truchlit, je lepší soustředit se na nové cíle.
- Vede tě k tomuto smýšlení jistá vlastní zkušenost?**
Určitě ano, teď si z hlavy asi na žádnou nevzpomenu, ale každý známe to každodenní: „...dostal jsem čtyřky, ale tohle jsem málem věděl, tohle mohla uznat...“ Já si spíš řeknu, že už je to napsané, nic se s tím dělat nedá. Nemá cenu nad tím spekulovat, maximálně se nechat přezkoušet nebo naučit na nový test, ale ani roční snažení starou známku nezmění.
- Jsi dobrý král?**
Ne! Nee, vtip:) O tuhle pozici se snažím už docela dlouho a řekněme, že jsem k tomu teď konečně dospěl. Letos jsem si pro to šel a myslím si, že budu skvělým králem.
Ale to se všechno uvidí.
- Myslíš si, že se ti podaří vyhajpovat svoji školu?**
Lepší by byla otázka, jestli se nám letos konečně podaří vyhrát. Naše škola je každý rok na Majáles vyhajpovaná dostatečně, ale skoro nikdy se nám to nepodařilo vyhrát. Vždycky se dostaneme do bodu, kdy si myslíme, že už by se nám mohlo podařit získat korunu, ale vždycky to dopadne: „Tak třeba za rok.“ Jako škole se nám daří, zapojuje se spousta studentů, ale troufám si říct, že máme smůlu v těch finálových disciplínách. Udělám, co bude v mých silách, abychom měli co největší náskok, a pak už se jen pomodlit.
- Čtěl bys raději být neviditelný, nebo se umět teleportovat v čase?**
Nevidím jedinou dobrou vlastnost na tom, být neviditelný. Můžeš se vloupat někomu do sprchy, můžeš krást, můžeš špehovat, ale který superhrdina tohle dělá? To by si obhájil tak akorát Robin Hood, ale za mnou rozhodně nepřijde ředitel a neřekne: „Dobrá práce, Davide, zachránil jsi den tím, že jsi ukradl ty testy, aby se nikdo nemusel učit!“ Zvolil bych si proto cestování časem, ale jelikož neznám pravidla cestování časem v našem vesmíru, tak bych si ho netroufl využit, abych náhodou nespustil motýlí efekt nebo nějakou řetězovou reakci a štěpení multiversa.
Je vidět, že nad tím hodně přemýšlíš.
Jsem nerd, asi už to tak bude.:(



Jan Mařík, **Vakantis** - Denim

- Kdybys byl uvězněn na opuštěném ostrově s jednou celebritou, koho by sis vybral a proč?**
Já bych si vybral rozhodně Lanu Rhoades, protože by tam bylo o zábavu postaráno. Myslím si, že pánové budou určitě vědět, kdo to je.
- Kdybys musel uspořádat královský ples, jaká by byla jeho tematika a jak bys ho zorganizoval?**
Já bych určitě nedělal ples, ale udělal bych koncert. Takže kdybych dělal koncert, tak bych udělal nějaký velký celovečerník, prostě festival, který by byl narvaný dobrými československýma rapperama.
- Dostal jsi nějaké rady a tipy od loňského krále?**
Nestresuj. A pij pivo.
- Jaké jsou tvé výhody oproti tvým oponentům v královské soutěži?**
Že můžu rozhodně prohrát, protože nikdo na mě nebude naštvanej.
- Čtěl bys raději mít vlasy, které neustále hrají tvou oblíbenou melodii, nebo oblečení, které se samo pere a žehlí?**
Tak jelikož jsem docela závislej na hudbě, tak bych si asi rozhodně vybral to první. Ale to druhý by bylo taky rozhodně super, protože ráno vstát a vzít si jakýkoliv hadry, by byla taky bomba.



Samuel Savula, **Zdrávka** - Liga mistrů

- Kdybys mohl mít teleportační bránu do libovolné pizzerie na světě, kterou by sis vybral a jakou pizzu by sis objednal?**
Pizzerii nevíím, protože pizzu nejím, ale tak asi kdyby to byl pivořar, tak jednoznačně Kozlovna vedle Zdrávky. Pěkně bych jí nas-al a vzal bych si tam s sebou budvar.
- Kdybys mohl na své škole zavést jakékoliv pravidlo, jaké by to bylo a proč?**
Tak to by bylo jednoznačně zákaz chůze na klučičích z chodby, protože těch tam máme málo.
- Proč právě téma Liga mistrů? Co tě k tomuhle rozhodnutí vedlo?**
Tak jelikož hraju fotbal a je nás tam dost fotbalistů, tak jsem si řekl, že to navrhuju. S tím, že další tématem byla Hra o trůny a Utopie, ale Liga mistrů díkybohu vyhráda, takže jsem rád.
- Jak probíhala volba krále u tebe na škole?**
No tak bylo to trochu jinak než jako na středních školách, ale na to už jsme si zvykli na Zdrávce. Bylo to tedy přes Instagram storýčka.
- Čtěl bys raději žít jeden den v těle Lionela Messiho, nebo v těle Cristiana Ronaldy?**
Jelikož Ronaldo rád nemá, tak bych si zvolil raději Lionela Messiho. Ale opravím to, já bych radši žil jeden den v těle Neymara, protože to je moje srdcovka.

majálesoví



králové

Jaroslav Duchoň, **Bigy** – 90's Hip Hop

1. **Můžeš založit vlastní restauraci, jak by se jmenovala a jakou kuchyni bys v ní nabízel?**
Jako jméno restaurace bych zvolil U Tlustýho Karla, v hlavním menu bychom podávali výpečky se zelím, rizoto hakunšámen, flusaneč z pangácia a jako dezert šese kake. Takže česká kuchyně.
2. **Kdybys byl uvězněn v zákulisí s jedním interpretem, koho by sis vybral a co byste dělali?**
Byl by to samozřejmě Drake. A to nechám asi bez komentáře.
3. **Proč si myslíš, že zrovna ty a tvoje škola by měla získat majálesovou korunu?**
Tak koruna na BIGY podle mě prostě patří. Je to víceméně už tradice, koruna se tady držela dlouho a chtěl bych ji zase vrátit zpět.
4. **Jaké tvoje vlastnosti by ti mohly pomoci k výhře a proč?**
Myslím, že můžu nabídnout svůj atleticismus, prostě svoje sportovní nadání, odhodlání, zápal pro výhru, nějaké svoje charisma a hlavně můžu nabídnout sám sebe, já bych řekl, že jsem docela originální člověk.
5. **Chtl bys raději žít ve světě bez stresu, nebo bez nudy?**
Zvolil bych si život bez stresu, protože celej můj život byl v podstatě jeden velkej stres. Kdybych se mohl zbavit tady toho břemene, tak bych si to zvolil ihned, protože já si myslím, že mě osobně stres strašně ubírá, kdybych byl bez stresu, tak toho dokážu mnohem víc, mám mnohem lepší výsledky. Myslím, že jediné, co mě v tuhle chvíli drží zpátky a omezuje, je právě stres, právě proto bych se ho zbavil.

Vojtěch Prüher, **ČRG** – Western

1. **Kdybys mohl mít libovolný magický artefakt, který by ti pomohl v boji o korunu, co by to bylo?**
Tak to vůbec nevím.
2. **Kdybys mohl mít možnost založit vlastní festival, jaký by to byl a co by na něm probíhalo?**
Založil bych festival na naší river surfovací vlně v Českém Vrbném, kde by probíhalo surfování, DJs a pivo.
3. **Proč ses rozhodl zrovna ty kandidovat letos na krále?**
Protože jsem nejlepší.
4. **Jaké myslíš, že máš oproti svým oponentům výhody v boji o korunu?**
Mám všechny výhody.
5. **Chtl by ses raději podívat do minulosti a objasnit největší záhady historie, nebo se podívat do budoucnosti a zjistit, jak to tu bude vypadat za 200 let?**
Určitě bych se podíval do budoucnosti a zjistil, jestli budu furt žít – ne, to nebudu žít – podíval bych se do budoucnosti a chtěl vědět, jestli naše civilizace bude furt ready. A jestli tady bude moje druhý já.

Veronika Černá, **Husova 9** – Piráti z Karibiku

1. **Kdy jsi naposledy brečela smíchy, nebo se cítila fakt trapně?**
Nad tím se snažím nepřemýšlet, protože bych se cítila trapně pořád.
2. **Kdybys byla zmrzlinou, jaká příchut' bys byla a proč?**
Asi vanilková, protože ji má rád každý.
Dva kopečky nebo jeden kopeček?
Tři nejlépe.
3. **Jaké jsou tvé výhody oproti Tvým oponentům v královské soutěži?**
Dokážu vyjít s každým a mám dobrý tým.
4. **Proč by sis právě ty nejvíce zasloužila vyhrát Majáles?**
Nešla jsem do toho s tím, že jdu vyhrát. Chtěla jsem jen zkusit něco nového, ale samozřejmě se budu snažit, co to půjde. Husova 9 je nejlepší!
5. **Chtl bys raději mít možnost cestovat v čase, nebo se teleportovat do vesmíru?**
Cestovat v čase.
6. **Jsou věci, co bys v minulosti změnila? Něco, čeho lituješ?**
Nezměnila bych nic, možná tak špatně ostříhané vlasy. :)

Jakub Karafiát, **Dukelská** – Hardbass

1. **Jakou vlastnost považuješ ty jako král u lidí ve svém okolí za důležitou?**
Humor a aby dobře absorbovali alkohol.
2. **Kdybys na jeden den mohl mít hlas někoho slavného, kdo by to byl a proč?**
Byl by to Rhony, protože má krásnej hlas.
3. **Jak vyhajpuješ svou školu, aby se ti podařilo vyhrát?**
Půjčím si mikrofon od ředitele a všem slíbím kafe.
4. **Dukelská dlouho nekandidovala, proč tomu tak je zrovna letos?**
Co vás k tomuto rozhodnutí vedlo?
Asi šest let jsme se Majálesu jako škola neúčastnili nejspíš kvůli nějakému předešlému průšvihů. Já jsem vlastně ani nekandidoval, ale záhadným způsobem jsem se dostal do třetího a spolužáci mě donutili do toho jít. Nejspíš mi všichni věří, že letos nic neprovedu.
5. **Chtl bys raději mít možnost zpomalit čas o 50 % nebo spíše zrychlit o 100 % a proč?**
Asi zpomalit, abych měl víc času na spánek a učení (když se tedy občas učím)

Mary's Meals – malé skutky dělané s velkou láskou

Problém hladovění ve světě často ani není výsledkem nedostatku jídla, jako spíše nedostatku finančních prostředků. Lidé si nemohou dovolit koupit jídlo, i když ho mají na dosah ruky. Původce chudoby spočívá samozřejmě také v klimatických změnách a s nimi spojených neúrodách a v neposlední řadě v politické nestabilitě a válečných konfliktech, které jsou v některých zemích na denním pořádku.

Jedním z důvodů, proč se lidé nemohou dostat ze začarovaného kruhu hladovění, je nedostatečné vzdělání. Aby lidé v rozvojových zemích dostali lepší práci nebo aby vůbec věděli, jak efektivně pracovat s půdou, potřebují dosáhnout alespoň základního vzdělání, což ale není samozřejmostí. Rodiče neposlají své děti do škol, protože potřebují, aby jim pomáhaly při práci. Tak svým dětem mohou zajistit alespoň nějakou stravu.

Tyto země nepotřebují nárazovou pomoc v podobě jednorázového dovozu potravin nebo finanční částky, což je často spíše kontraproduktivní, ale potřebují dlouhodobá řešení, zbavit se hladu, aby mohly děti chodit do školy, a tím se vymaňily z chudoby. Tento problém se snaží řešit skotská organizace Mary's Meals založená v roce 2002 Magnusem MacFarlane-Barrowem. Tato organizace se snaží zlepšit životní úroveň v nejchudších zemích světa tím, že zajistí jedno jídlo denně každému dítěti v místě, kde se vzdělává.

Jak to funguje?

Sám zakladatel Magnus MacFarlane-Barrow tvrdí, že Mary's Meals je tvořeno malými skutky lásky. Toto dílo není výsled-

kem jednoho člověka nebo jednoho týmu, celá organizace stojí na společné práci dobrovolníků z celého světa.

Systém, díky kterému to celé funguje, je vlastně úplně jednoduchý. Mary's Meals koupí za peníze, které obdrží od dárců, potraviny od místních malých farmářů, čímž podporuje místní ekonomiku. Poté se potraviny dopraví do škol, které spolupracují s Mary's Meals. Matky dětí docházejících do škol se střídají na směnách a z obdržených potravin vaří svým ratolestem obědy. Každé dítě, které přijde do školy, dostane jednu porci teplého jídla.

Důsledky tohoto projektu jsou ohromné. Na školách, kde se zavedlo Marino jídlo, došlo k enormnímu nárůstu zapsaných dětí až o 40 %, také docházka dětí se razantně zlepšila. Děti se lépe soustředí a mají lepší studijní výsledky.

Časté mýty o Mary's Meals

Mýtus 1: Svět je příliš velký na to, aby ho změnilo pár nadšenců.

Podle Mary's Meals opravdu nestačí pár nadšenců, ale když se k nim přidají další, dokážou dělat velké věci. V současnosti zajišťuje neziskovka jídlo pro více než 2,4 milionu dětí z 18 zemí světa: Benin, Ekvádor, Etiopie, Haiti, Indie, Jemen, Jižní Súdán, Keňa, Libanon, Libérie, Madagaskar, Malawi, Myanmar, Niger, Sýrie, Thajsko, Zambie, Zimbabwe. V chudých zemích pro Mary's Meals nezištně pracují desítky tisíc místních dobrovolníků (jen v Malawi je jich přes 80 000).

Mýtus 2: Musí to stát obrovskou spoustou peněz.

Částka, které je potřeba na užití jednoho dítěte ročně, činí 550 Kč. V knize Bouda, která krmí milion dětí se zakladatel Magnus pokusil přepočíst náklady Mary's Meals a zjistil, že roční strava ve školách pro všechny hladovějící děti v Malawi by odpovídala částečně jedné výškové budovy v Londýně, kterou viděl v prodeji, nebo že náklady na nakrmění všech hladovějících dětí v Africe by pokryl roční obrat z prodeje whisky ve Skotsku.

Mýtus 3: Pomáhání jen prohlubuje závislost na pomoci.

Magnus ve výše zmínované knize píše: „Jeden z běžných mýtlů nebo předškolák, se kterými jsem se při získávání peněz setkával, je, že v Africe nedochází k pokroku, protože lidé jsou zvyklí jen přijímat, nic nedělají a raději čekají na pomoc zvenčí. Z vlastní zkušenosti vím, že takové případy jsou velice vzácné. Nikdy a nikde jsem se nesešel s pracovitějšími lidmi, než byli rolníci, se kterými jsem strávil nějaký čas v Libérii, nebo lidé, kteří za ubohý peníz pracovali celý den v Dillí, aby užívali rodinu, anebo Stella, která kvůli živobytí dělala v kamenolomu. Většina z nich měla zajištěnou touhu osvojit se od závislosti na pomoci. Proto všichni rodiče, se kterými jsem se v jejich bidě setkal, takřka vždycky toužili po tom, aby se jejich dětem dostalo vzdělání. Nakonec si totiž všichni uvědomovali, že právě to je cesta, jak se jejich děti můžou osamostatnit, a byli kvůli tomu ochotni přinášet nemalé oběti.“



Mýtus 4: Není záruka, že s peněží je zacházeno adekvátním způsobem.

Na stránkách Mary's Meals je uvedeno, že zakladatelé pobočky Mary's Meals v České republice se společně s několika blízkými přáteli rozhodli hradat v plném rozsahu provozní náklady České pobočky z vlastních zdrojů. Tento závazek je platný minimálně prvních 10 let působení Mary's Meals v ČR, tzn. že 100 % financí získaných minimálně do roku 2027 je a bude posíláno centrále Mary's Meals, která je používá přímo v zemích, jimž poskytují pomoc.

Jak se může zapojit?

Každý může přiložit ruku k dílu, Mary's Meals má pro dobrovolníky vždy dveře dokořán. Kromě finanční podpory existuje spousta dalších způsobů, jak můžete pomoci. Kreativně se meze nekladou, neziskovka uvítá každý dobrý nápad, s kterým přijдете. Můžete zorganizovat dobročinný běh nebo propagovat Mary's Meals ve stánku během vánočních trhů nebo můžete uspořádat přednášku s promítáním filmu. Veškeré pomůcky, jako je stánek nebo propagační

materiály, vám Mary's Meals poskytne.

Navic máte možnost se zapojit do květnové výzvy Move for Hope, kdy za každý ušlý, ujetý nebo zaběhly kilometr získáte určitý obnos od sponzorů tohoto projektu pro děti v Etiopii. Nejčastější pomocí je ale sdílení informací a informování ostatních, stačí, abyste svým známým, kamarádům nebo rodině pověděli o Mary's Meals a o tom, co dělájí.

Chcete vědět ještě víc?

Pokud vás práce Mary's Meals zaujala, věle doporučuji si přečíst knihu Bouda, která krmí miliony dětí. Tato kniha vypráví dojemný příběh, plný nečekaných zvratů a zážraků, čtení stojí za Mary's Meals. Pokud nejste velcí čtenáři, nevádi, kniha je dostupná také v audio verzi na Spotify. Pokud i nadále budete prahnout po dalších informacích o tomto díle, byly o Mary's Meals natočeny tři dokumenty – Child 31, Láska nežná hranic a Generation Hope, které naleznete na stránkách Mary's Meals nebo na jejich YouTube kanále.

text Alžběta Jenišová, foto marysmeals.cz

TISKÁRNA & KREATIVNÍ GRAFICKÉ STUDIO POSEKANÝ

Tiskárna z Lannovky...



Nejrychlejší tisk!

Ráno zadáte - odpoledne vyzvednete.

Nejvyšší kvalita!

Věrné barvy vč. prémiových papírů.

Výhodné ceny!

S námi vždy ušetříte. Čas i peníze.

Zpravodaje, brožury, letáky, skládané letáky, samopropisy, potisk obálek, vizitky, bloky, kalendáře, desky s chlopní, výkazy, knihy, samolepky, velkoplošný tisk, plachty, rollupy a další...

Tel.: 602 177 947

www.posekany.cz

ZAPOJ SE!

Náš tým je po celý rok otevřen všem pisálkům, básníkům, kreativcům,

jednoduše každému, kdo se nebojí odpoutat své básnické střevo ze řetězu! Že jsi nic podobného nikdy nezkusil? Jsi začátečník? To byl kdysi každý z nás. Proto dobře víme, že začátky jsou nejtěžší a s radostí tě jimi provedeme. Stačí nám jen napsat na náš IG nebo email redakce@vednemesicnik.cz.

A nebo nejlépe **přijď na jednu z našich schůzek**, o kterých se včas dozvíš na našem instagramu.

POSLEDNÍ SLOVO



všechno za mě, budu díky ní mít pasivní příjem, za který si koupím pivo – takže budu mít pivo zadarmo.“

Ze všech stran na nás vypadávají prognózy o tom, co AI všechno bude umět, jak se má správně používat a jestli by vlastně nebylo lepší AI rovnou s celými těmi internety zakázat.

Nejzákladnější otázka, která většinou rozhodí odborníky na AI (čili všechny obyvatele ČR), je: „Co to vlastně je a na jakém principu to funguje?“ Sám přiznávám, že principu AI matematiky a technicky nerozumím, a mám pocit, že jsem asi jediný, protože „každý přece ví, že je to umělá inteligence a myslí to samo“.

Logicky nastává otázka, jak moc používá AI ve škole, protože „pokud něco udělá AI za mě, proč bych to měl dělat já a ztráčet s tím čas“. Souhlas, člověk je od přírody líný a naše lenost k fyzické práci nás motivovala k tomu přemýšlet, jak si ji ulehčit, což nás ve výsledku posunulo technicky dopředu.

JENOMŽE

Principem školy je klást překážky, protože jen překonáváním překážek získáváme porozumění problémům a schopnost je řešit.

Právdu je, že v podstatě nikdo neví, na jakém principu technicky funguje myčka nádobí. A všichni ji používají. Taky to nevím, taky ji používám. Ale pro případ, že se rozbije, chci umět umýt nádobí vlastníma rukama.

Stejně jako dnes běžně používáme ve škole kalkulačky a automatickou opravu, když píšeme dokument na počítači. Cílem školy je přece naučit nás princip, na jakém

funguje násobení a pravopis. Kolikrát v životě budete složitější příklady počítat bez kalkulačky a psát naslepo gramatické jevy o jejichž pravopisné správnosti si nejste jisti? – V obou případech asi nikdy. Ale člověk by měl znát princip, jak problém vyřešit, když nedá bože přestane fungovat kalkulačka nebo automatická oprava textu v textovém editoru,

ve škole by se mělo učít jak je možné AI používat. Zároveň je pravda, že to vlastně nikdo neví, ani nemůže vědět – protože nemáme stroj času, abychom se podívali do budoucnosti. Stejně je ale dobré naučit se princip řešení problému (čili vytváření textu, výpočtu matematického příkladu, ale i úpravy fotky ve photoshopu), kdyby AI náhodou přestala fungovat. Za mě je v pořádku, že člověka škola naučí řešit problém logicky, pomalu a vlastní hlavou s větší bolestí. Ano, přemýšlení bohužel skutečně bolí. Jakmile pochopím princip, pak nevidím problém v používání AI nástrojů.

A pro ty, kteří mají strach, že AI jednou ovládne a zotročí lidstvo, mám jednu uklidňující zprávu – dokud žije nejslavnější rakouský kulturista Arnold Schwarzenegger, tak SkyNet nemá šanci.

Poznámka pod čarou: Pokud nevíte, co je to SkyNet a jakou má Arnold Schwarzenegger souvislost s AI – pusťte si Terminátora – je to na Netflixu. Poznámka pod čarou 2: V tomto textu jsem 18x použil slovo AI, jenom proto, aby si nepochybně všimli, že AI technicky nerozumím, ale mám na něj názor a to je přece dnes nejdůležitější!

text Filip Volf

Vednemesičník vychází za podpory:



České Budějovice



Tento projekt je spolufinancován Statutárním městem České Budějovice

Šéfredaktori:
Patricie Horová, Barbora Kortusová,
Eliška Kazem Tabrizi

Redaktori:
Magdaléna Budinová, Kamila Mikešová,
Hermína Ottová, Martina Příplatová,
Linda Havlová, Barbara Janečková,
Jakub Justin, Stella Hlivková,
Kamila Jášová, Alžběta Jenišová,
Tomáš Johanik, Anežka Konířová

Poradci:
Martina Mašková, Filip Volf, Petr Kuthan,
Martin Volný, Lukáš Hypša, Dan Peroutka

Tisk:
Tiskárna Posekaný, České Budějovice