

## Listopad

3. 11. proběhlo ve sborovně **metodické sdružení pro učitele na téma „Grafomotorická cvičení pro ZP děti“**.

3. 11. od 15 hodin přišla s žáky **pobesedovat herečka Sabina Laurinová**.



4. 11. se od 8 hodin naše **škola otevřela veřejnosti**.

4. 11. **besedovala** s internátními žáky **cestovatelka Milena Holcová**.

5. 11. se žáci **N. Franková, M. Čtvrtečka, D. Leitemannová, D. Klement, A. Půlkrábek, G. Bačkovská a Z. Šochmanová** zúčastnili soutěže v psaní na klávesnici v SŠ a Gymnáziu pro ZP v Nových Butovicích. **Daniel Klement** byl z našich žáků nejúspěšnější, **vyhrál 2. místo**.

 Gymnázium pro zrakově postižené  
a Střední odborná škola pro zrakově postižené Praha 5

 Státní těsnopisný ústav  
STU

**DIPLOM**

**DANELU KLEMENTOVI**

**za 2. místo**  
v soutěži v psaní na klávesnici  
pro zrakově postižené  
v kategorii základní školy

počet úhozů za minutu **163**  
procento chyb **0,23 %**



PhDr. Ivan Antov  
ředitel školy

V Praze  
5. listopadu 2015

Mgr. Vít Valeš  
vedoucí oddělení STU





9. 11. se uskutečnil v ZŠ na náměstí Míru **přátelský turnaj v showdownu**. Zúčastnili se ho **žáci D. Váša, M. Mejstřík a M. Kluchová**. Kromě našich sportovců se turnaje zúčastnili žáci z plzeňské školy. Celkem soutěžila 4 družstva a naši sportovci prohráli jen s jedním ze dvou družstev ze ZŠ na náměstí Míru.



# DIPLOM

*za 2. místo*

## TURNAJ V SHOWDOWNU

PRAHA, NÁM. MÍRU – PRAHA, HRADČANY – PLZEŇ

*pro družstvo Praha-Hradčany*

*9.xi.2015 Praha*

DATUM, MÍSTO

IJ Zora Praha z.s.  
Pštrossova 1507/33  
110 00 Praha 1  
IČO: 411 86 427

PODPIS

*Kluchová M.  
Váša D.  
Mejstřík M.*



10. 11. navštívili naši školu studenti - **dobrovolníci z USA**. Se žáky z II. PrŠ se věnovali **keramickým pracím**.

11. 11. žáci 10. ročníku ZŠ a vybraní žáci z PrŠ podnikli **exkurzi do Terezína**.

*Terezín sloužil za Josefa II. jako obrana proti nájezdům pruských vojáků. Za 2. sv. války sloužil německým vojákům jako vězení, či koncentrační tábor pro vězně. Nicméně jsme se dozvěděli spoustu zajímavých věcí. Mohli jsme si sáhnout na původní postele, kde uvěznění Židé spávali. Také jsme prošli podzemním podchodem, půl kilometru dlouhým. Viděli jsme dva filmy. Jeden popisoval historii Terezína a druhý byl německý propagační film. V tom druhém filmu bylo falešně ukázáno, jak si tam Židé pěkně žijí. Jenomže to bylo jen uměle vytvořené kvůli zahraniční výpravě Červeného kříže. Nicméně to bylo velice zajímavé, ale nemohu říct, že se mi to líbilo. Ono tam nic moc pěkného nebylo.*

*Zuzana Šochmanová, 10. ročník*

*Prohlédli jsme si několik cel. Působilo to velmi stísněně. Terezínská pevnost byla zřízena v 18. stol. Josefem II. jako obrana proti Prusům. V cele pro muže spalo až 100 lidí. Samotky byly velmi úzké a malé. Psychicky to na mě působilo nedobře, ale bylo to zajímavé.*

*Monika Olahová, 10. ročník*

11. 11. žáci III. a IV. PrŠ navštívili **Botanickou zahradu**.

12. 11. proběhla **pravidelná zubní prohlídka**.

12. 11. v 18 hodin vystoupil **pěvecký sbor v kostele v Hellichově ulici pro LIONS Club**.

16. 11. měli žáci ředitelské volno.

20. - 22. 11. se žáci Amálka Brožová, Damián Váša a Ondra Krejča (SPC) zúčastnili **žakovské goalballové ligy v ZŠ pro ZP v Olomouci**.

Vzhledem k tomu, že se letos sešlo víc začátečníků než pokročilých, byl celý víkend pojatý jako soustředění.

20. 11. navštívili žáci VII. a VIII. A v **ZOO Praha výukový program o ptácích**.

*Na exkurzi nám nejprve ukázali peří různých ptáků a vycpaniny. Paní průvodkyně byla velmi příjemná a dovolila mně sáhnout si na papouška, který mě dokonce trochu kousl. Viděli jsme také pelikána, který si nechal sáhnout na zobák. Úžasný byl pták loskuták, který uměl mluvit. Exkurze se mi moc líbila.*

*Monika Olahová, 10. ročník*







23. 11. se žáci II. stupně a výběr žáků z PrŠ zúčastnili **besedy o sovětské okupaci v roce 1968**. Beseda proběhla v rámci projektu **Příběhy bezpráví**, který pro školy organizuje humanitární organizace Člověk v tísni. Jako host přišla s žáky pobesedovat (díky paní Miláčkové) **spisovatelka paní Eva Kantůrková**.

*Beseda s Evou Kantůrkovou začala tím, že paní Kantůrková začala mluvit o roku 1968 a řekla nám o jednom muži, kterého viděla, jak ho vojáci sestřelili. Pak jsme se začali ptát. Patrik Lenc se zeptal, proč byla paní Kantůrková zavřená a jaké to tam bylo a jak se z toho vězení vlastně dostala. Paní Kantůrková odpověděla, že byla zavřená za jednu knížku. V tom vězení měla spolubydlící a byly to holky, které byly zavřené i za to, že byly prostitutky. Paní Kantůrková je česala, učila je všelijaké věci a časem se z vězení dostala. Paní Kantůrková je spisovatelka a na svůj věk je opravdu velmi chytrá, umí na internetu a ještě pořád píše knížky. Beseda s paní Evou Kantůrkovou se mi moc líbila a její vyprávění mě bavilo. Beseda byla zajímavá a jsem ráda, že jsem na ní byla.*

*Maruška Kluchová, 7. ročník*



*V pondělí jsme měli besedu s disidentkou paní Kantůrkovou. Vyprávěla nám, jak byla zavřená rok ve vězení. Potom napsala svou asi neznámější knihu Příteľkyně z domu smutku. Podle této knihy byl natočen i film. Také jsme se dozvěděli mnohé o minulém režimu a hlavně o tom, jak nás přišly v 1968 obsadit ruské tanky. Napsala také scénář k trilogii Jan Hus od režiséra Jiřího Svobody. Byla velice vtipná, ačkoliv na té době nic moc vtipného nebylo. Moc se mi líbil její přístup k minulosti a také to, že se orientuje v moderní technice (což mě velice překvapilo). Beseda se mi líbila, bylo cítit, že vzpomínky na minulý režim stále zůstávají živé.*

*Zuzana Šochmanová, 10. ročník*



*Měli jsme se sice bavit hlavně o roku 1968, ale stejně to hodně sklouzávalo k jejímu věznění. Byla zavřená za knížku, kterou vydala v zahraničí. Vězněná byla od roku 1981 do 1982 a potom o tom napsala knihu, která se jmenuje Přítelkyně z domu smutku. Mám ji právě rozečtenou a je to hodně zajímavé. Taky mě hodně překvapilo, jak to své věznění a všechny těžkosti, které za komunistů prožívala, bere s humorem. Podle mě je úžasná, protože při svém věku je úplně v pohodě, všechno si pamatuje a používá internet, což většina takových lidí, které znám, moc nepoužívá. Vyprávěla nám o tom, jak v roce 1968, viděla, jak ruští vojáci sestřelili chlapečka z nohy koně na Václavském náměstí. Napsala knihu Jan Hus, podle které byl natočený i film, který natočil režisér Jiří Svoboda. Její maminka byla také spisovatelka, jmenovala se Bohumila Sílová a měla na části nohou protézy. Celkově mě beseda hodně bavila a obdivuji paní Kantůrkovou, jak to všechno dokáže brát s humorem. No nevím, nevím, jestli bych to tak dokázala vše vydržet.*

*Nela Franková, 7. ročník*

*Beseda měla být o roku 1968, ale sklouzla k jejímu věznění za komunistů za knihu. Mluvílo se také o tom, co paní K. dělala poté, co byla po 10 měsících z ruzyňské věznice propuštěna. Chvilí se také mluvilo o roku 1989. Ke konci se mluvilo o seriálu Jan Hus, kterému paní K. vybírala režiséra. Překvapuje mne, že i v 85 letech se má paní K. čile k světu. Beseda byla rozhodně velmi zajímavá.*

*Ríša Horák, 7. ročník*



*Byla ve vězení kvůli knize, kterou vydala. Její muž pracoval v rádiu. Mluvila také o ruské okupaci v roce 1968. Vyprávěla o tom, jak to ve vězení vypadalo. Podepsala Chartu 77. Natočila film o Janu Husovi. Připravovala ho 10 let.*

*Lenka Samková, I. PrŠ*



*Eva Kantůrková byla ve vězení 10 měsíců. Vyprávěla, jak viděla zastřelit kluka na Václavském náměstí v roce 1968, kdy okupovaly Československo ruské tanky.*

*Andrij Didyk, 9. ročník*

*Byla mluvčím Charty 77. Moc mě zaujalo, jak vypravovala o svém pobytu ve vězení. Ptala se spolu vězněných žen na jejich příběhy, které pak zapsala do knihy. Celkem je to 12 příběhů. Tato beseda byla jiná než ty úterní, protože byla o válce. A válka je strašná věc. Kdo ji prožil, tak toho má hodně za sebou, rozhodně víc než my.*

*Josef Klucho, II. PrŠ*

24. 11. od 10 hodin proběhla **beseda o tvorbě map se studentkou kartografie Karolínou Fazekašovou**. Besedy se zúčastnily třídy II., III. a IV. A.





24. 11. od 13 hodin se ve sborovně konala **pedagogická porada učitelů**.

25. 11. od 8.30 hodin se na velkém internátě konala **porada vychovatelů**.

26. 11. se žáci PrŠ a vybraní žáci II. stupně zúčastnili **programu ke Dni zdraví na Přírodovědecké fakultě**.



KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE  
STŘEDOČESKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V PRAZE



## ZDRAVOTNÍ OSVĚDČENÍ

Dne 26. 11. 2018 byly RICHARD HORÁK (jméno)

naměřeny tyto hodnoty:

- tělesná hmotnost 49,1 kg
- BMI 15,7
- tělesný tuk 8,2 %
- krvní tlak 102/68 mmHg
- klidový metabolismus 1500 kcal
- riziko: 0
- množství kosterní svaloviny 42,2 %

Hodnoty skrytého tělesného (podkožního) tuku v %				
Pohlaví	Věk	Nízké	Normální	Vysoké
Ženy	18 - 39	<21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9
	40 - 59	<23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9
	60 - 79	<24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9
Muži	18 - 39	<8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9
	40 - 59	<11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9
	60 - 79	<13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9

BMI - index tělesné hmotnosti			Hodnoty krevního tlaku		
	hmotnost	riziko		systolický	diastolický
podváha	<18,5	-	optimální	<120	<80
norma	18,5 - 24,9	-	normální	120 - 129	80 - 84
nadváha	25,0 - 29,9	zvýšené	vyšší	130 - 139	85 - 89
obezita I. stupně	30,0 - 34,9	vysoké	hypertenze I. st.	140 - 159	90 - 99
obezita II. stupně	35,0 - 40,0	velmi vysoké	hypertenze II. st.	160 - 179	100 - 109
			hypertenze III. st.	≥ 180	≥ 110

Množství kosterního svalstva v %				
Pohlaví	Věk	Nízké	Normální	Vysoké
Muži	18 - 39	<33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0
	40 - 59	<33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8
	60 - 79	<32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6
Ženy	18 - 39	<24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 36,3
	40 - 59	<24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1
	60 - 79	<23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9

Pozn.: V případě, že některý z naměřených ukazatelů dosahuje rizikových hodnot, navštivte, prosím, co nejdříve svého praktického lékaře.

Co je klidový metabolismus? Bez ohledu na míru vaší aktivity, jistý minimální příjem kalorií je nezbytný pro zachování každodenních tělesných funkcí. Klidový metabolismus vyjadřuje množství kalorií, které musíte přijmout, abyste svému tělu dodali dostatek energie k běžnému fungování.

Co jsou civilizační choroby? Mezi tzv. civilizační onemocnění se obvykle řadí obezita, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, nádorová onemocnění, cukrovka 2. typu nebo ateroskleróza (kornatění tepen). Rozvoji

těchto onemocnění můžeme předcházet správnou životosprávou – zdravou stravou, dostatečnou pohybovou aktivitou, nekouřením, přiměřenou konzumací alkoholu a eliminací stresu.

Co je to kosterní sval? Svaly jsou rozděleny do dvou typů: na svaly ve vnitřních orgánech (například v srdci) a na kosterní svaly připojené ke kostem, které jsou využívány k pohybu těla. Kosterní svaly mohou být posíleny cvičením a dalšími aktivitami – zvýšení poměru kosterních svalů vede k vyšší schopnosti těla spalovat energii, což má za následek nižší riziko vzniku obezity a snazšímu udržování aktivního životního stylu.

Kardiovaskulární onemocnění (tj. onemocnění srdce a cév, např. ateroskleróza, ischemická choroba srdeční) patří v České republice k nejrozšířenějším chorobám a k nejčastějším příčinám úmrtí. Významnými rizikovými faktory podporujícími vznik těchto onemocnění je nadměrná tělesná hmotnost a vysoká hladina cholesterolu v krvi. Oba faktory můžeme ovlivnit výživou a dostatečnou pohybovou aktivitou.

## VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Definice porce	
<b>Sůl, tuky, cukry</b>	Jedna porce - cukr (10 g), tuk (10 g)
<b>Mléko, mléčné výrobky</b>	Jedna porce - 1 sklenice mléka (250 ml), 1 kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55 g)
<b>Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny</b>	Jedna porce - 125 g drůbeže, rybiho či jiného masa, 2 vařené bílky nebo miska sojových hr. bů, porce sojového masa
<b>Zelenina</b>	Jedna porce - velká paprika, mrkev či 2 rajčata, miska čínské zeleni či salátu, půl talíře brambor či sklenice nefeděné zeleninové šťávy
<b>Ovoce</b>	Jedna porce - 1 jablko, pomeranč nebo banán (100 g), miska jahod, rybízů či borůvek, sklenice nefeděné ovocné šťávy
<b>Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo</b>	Jedna porce - 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovesných vloček nebo musli, 1 pečicek vařené rýže či vařených těstovin

Sůl, tuky, cukry: 0 – 2 porce  
Mléko, mléčné výrobky: 2 – 3 porce  
Ryby, maso, vejce, luštěniny: 1 – 2 porce  
Zelenina: 3 – 5 porcí  
Ovoce: 2 – 4 porce  
Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo: 3 – 6 porcí  
Důležitou součástí správné životosprávy je i dodržování pitného režimu!  
Doporučená denní dávka je 2 – 3 litry tekutin.

## POHYBOVÁ DOPORUČENÍ

Pohybové aktivity se věnujte pravidelně. Denní dávka by měla být alespoň 30 minut pohybu střední intenzity, tj. rychlé chůze či rychlejší jízda na kole, kondičního cvičení apod.

Pohybové aktivity všedního dne a jejich intenzita pohybu:

- v zaměstnání – pokud obsahuje manuální práci (nízká intenzita pohybu),
- při dopravě – chůze nebo jízda na kole (nízká až střední intenzita pohybu),
- při domácích povinnostech – úklid, péče o děti, různé opravy a práce na zahradě (zpravidla nízká intenzita pohybu),
- ve volném čase – různé druhy sportů, turistika, práce na chatách a chalupách, další rekreační aktivity (zpravidla střední intenzita pohybu).

27. 11. navštívili žáci V. A a II. PrŠ v **ZOO Praha výukový program Ptáci**.

Na programu o ptácích jsme viděli vajíčka ptáků, vycpaniny a 2 živé ptáky. Sovu sněžnou a papouška kakadu. Nejvíce se mi líbilo vejce od pštrosa emu a hrdlička, která byla nejmenší ze všech.  
Matvej Lavrjuk, 5. ročník

V ZOO jsme si mohli osahat prachové peří ptáků, vajíčka od pštrosa, slepic a viděli jsme i tučňáka, který plaval ve vodě.  
Jan Singer, 5.

ročník Nezaměnitelný a nenapodobitelný byl zvukový efekt, který vytvářela sova sněžná. To bylo úžasné. Přednáška mě zaujala a překvapila, protože původně jsem se tam moc netěšil.  
Tomáš Hron, 5. ročník









Naši žáci se zúčastnili **výtvarné soutěže Pestrý svět**, která proběhla v rámci **Neviditelné výstavy**, a vyhráli ve své kategorii hlavní cenu. Gratulujeme!

## PESTRÝ SVĚT – VÝTVARNÁ SOUTĚŽ PRO DĚTI

**Při vyhodnocení výsledků 1. ročníku byly oceněny následující práce:**

**NEVIDÍME** – děti se zrakovou vadou 14 – 18 let

**Hlavní cena Neviditelné výstavy:**

Tomáš Čížek, Markéta Grundzová, Lenka Hladová, Šimon Müller, Daniel Lajbl (Škola Jaroslava Ježka):

*Má cesta do školy*

Saša Czellerová, Matouš Horák, Leoš Geisler, Filip Lana, Filip Stránský (Škola Jaroslava Ježka):

*Má cesta do školy*

**Vernisáž výstavy oceněných prací se koná 12. prosince ve 14 hodin v prostorách Neviditelné výstavy.**



# **Zpráva z potáborového setkání**

## **Pec pod Sněžkou 2015**

**13. – 17. 11. 2015**

### **Doprovod:**

Řidič a vedoucí výpravy – Marcela Vondřejcová

Odborný doprovod přes výchovu – Iva Šulcová

### **Účastníci:**

Brožová Amélie – nová nadšenkyně trempinismu

Singer Jan – zakladatel magie trempu v Čechách

Šochmanová Zuzana – zkušená vandrovnice a šerpistka

Váša Damián – rapující trempista po horách

Pátek 13. 11., 16,00 hodin

Odjezd od Školy Jaroslava Ježka proběhl s malými komplikacemi, čekalo se na odborný doprovod přes výchovu, rapujícího trempistu a samozřejmě řidiče. V 16,30 jsme konečně vyrazili. Auto (Čenda) dunělo nejen současnou českou a zahraniční hudební tvorbou, ale i skvělou náladou.

Cesta poněkud zdlouhavá, přímo přes překážky, zúžení, havárie, objízďky a bez toaletní zastávky, trvala 4,5 hodiny. Příjezd s mírným zpožděním cca 2 hodiny. Samozřejmě jsme bloudili po Peci a hledali penzion Květa. Dojeli jsme až k lanovce vedoucí přímo na Sněžku, kde již zoufalá řidička volala SOS do penzionu. Nakonec jsme cestu našli.



Po bouřlivém přivítání ostatních účastníků, jsme obdrželi tolik vytouženou večeři. Jako správní trempi jsme si mohli opéci buřta nad ohněm, jenže jsme byli tak vyhládlí a vyčerpaní, že jsme nepohrdli krkonošským kuřetem a rýží.



Sobota 14. 11.

Sobotní den přinesl několik milých překvapení. Za prvé: začalo sněžit. A to tak, že hustě. Za druhé: při dopoledním prozkoumávání okolí jsme se od domorodců dozvěděli, že večer má projíždět na svém bílém koni svatý Martin. Účast povolena pouze s lampióny. Akce stíhá reakci. Změna plánů vyhrazena! Vrátili jsme se do chaty a jali se vyrábět lampióny do průvodu.

A takhle to dopadlo...



Stihli jsme to tak tak, ještě umělé svíčky a máme hotovo.

Po příchodu na místo určení, jsme, myslím, ostatním příchozivším domorodcům zvedli jak náladu, tak i účast této kratochvíle.

A ejhle! Znenadání se pod kopcem vynořil bílý kůň a na něm ztepilý svatý Martin.



No, není bílý kůň jako bílý kůň a ztepilý svatý Martin jako Martin. Z bílého koně se vyklubal pískově zbarvený valach a z Martina? Tak akorát svatá Martina..





Ale co, srandy jsme si užili dost, po náročném výstupu na Jelení louky jsme dostali občerstvení v podobě podomácku upečených buchet, sušenek, čaje a svařáku.

Neděle 15. 11. 2015

Velmi hnusné počasí nás přivítalo dnešního dne. A prší! A prší! Přehodnotili jsme program, což ocenil především náš zakladatel magie trempu v Čechách, Honzík. Dopoledne jsme vyráběli magické bomby do koupele. Hodně oleje, hodně kypřicího prášku do pečiva, sem tam nějaká esence, koření, čaj a bomba je na světě.







Rybičky, sněhulácci, srdíčka a kytičky pro naše drahé mamičky.

Odpoledne nás opět políbila múza a my se pustili do dalšího tvoření... Malování na textil. V létě jsme malovali trička, teď malujeme tašky, aby naše maminky měli v čem nosit nákup.



Večer jsme si dali rychlý AZ kvíz a šli na kutě.

Pondělí 16. 11. 2015

Dnes se počasí umoudřilo, vysvitlo sluníčko a my se vydali na vysokohorskou túru okolo Pece. Po nedělním psychickém vyčerpání z tvoření jsme potřebovali udolat i svaly. Cesta okolo Pece byla naplánována na 4 km dopolední procházku, aby i ti nejmenší vše zvládli.



První zdržení proběhlo hned v Peci, kde jsme objevili překrásné dětské hřiště. Druhé zdržení proběhlo v údolí u Zeleného potoka, kde byla špatně přístupná cesta a náš kolega se zlomenou nohou a na vozíku, musel celou cestu jít o berlich a my táhli vozík.



Takže:

Cestou po dech beroucí (doslova a do písmene) procházce, kterou jsme zkrátili na 2 km, jsme se stavili v nejmenovaném restauračním zařízení, abychom doplnili pitný režim... Vskutku vyčerpávající.

Po poledním klidu se děti připravovaly na tolik očekávanou soutěž „CHATA KVĚTA HLEDÁ SUPERSTAR“.

Je vidět, že naše děti mají skvělou průpravu...



Damián jako rapující trempista napodobuje Barracudu s písní „Šéfuju“



Honzík coby zakladatel magie trempu napodobuje „Skákal pes přes oves“



Amálka coby nová nadšenkyně trempinismu a Zuzka coby zkušená vandrovnice a šerpistka předvedly nadlidský výkon v podání švédské skupiny ABBA s písní „Mamma Mia“.



Damiánek doslova a do písmene jen zíral...



...všichni se umístili...

Honzík získal za nadšení a elán z lidové písně 2. místo a Damián společně s Amálkou a Zuzkou 3. místo.

Následovala sladká odměna od pana kuchaře v podobě palačinek s ovocem a šlehačkou. Večer jsme protřsali a unavení, ale šťastní jsme ulehli ke spánku.

V úterý ráno po snídani jsme se rozloučili s osazenstvem, proběhly poslední polibky, výměna emailů, telefonních čísel a hurá ku Praze!!!

PS: Damiánek se nám zamiloval....

