

Školní časopis SŠ Futurum  
budova Spálená 16

# FTRM

## VERSE

Prosinec 2025

Číslo 1, Ročník 1

Profil:  
Eduard Neupauer

Cestopis:  
Karolína Pohlová



Dagmar Havlová  
o 17. listopadu



STŘEDNÍ  
ŠKOLA  
FUTURUM

Jak mladí vnímají  
Sametovou revoluci

# OBSAH

**3** „Divadlo se nahradit nedá.“ Dagmar Havlová o síle umění

**6** Jak mladí vidí 17. listopad

**7** Fáma o smrti Martina Šmída

**8** Cestopis s Karolínou Pohlovou

**10** Profil: Eduard Neupauer

**11** Kombinovaná výuka: Konečně něco jiného než sezení v lavici

**12** Je VR škodlivá nebo nová meta pro řešení problémů?

**14** Levný oběd v okolí školy

**15** Divadlo Bez zábradlí

## Náš tým:

Jiří Svoboda (Koordinátor)

Lukáš Podubecký

Kristýna Rumpíková

Aditi Patil

Julie Baldas

Kryštof Hübl

Sara Bucci

Julia Payeur

Eliška Varhanová

## Úvodní slovo ředitele



Vážení čtenáři, milí učitelé a žáci,

dnes společně otevíráme první stránky našeho školního časopisu. Je to místo, kde můžete sdílet své myšlenky, nápady i humor, a kde se zároveň dozvíte, co se děje kolem Vás. Každá škola je plná příběhů. Některé se odehrávají v lavicích, jiné na pódiu, hřišti nebo třeba jen na chodbě mezi přáteli. Tento časopis vznikl proto, abychom tyto příběhy zachytili a nenechali je zmizet v zapomnění. Věřím, že díky časopisu se z nás všech stane ještě více propojená komunita – komunita, která se umí nejen učit, ale i tvořit, sdílet a inspirovat. Těším se na články, které nám ukážou, jak barevný a inspirativní svět se za zdmi školy odehrává.

**Matouš Jindra**

## Úvodní slovo koordinátora



Milí přátelé z Futura,

v naší střední škole za sebou máme zásadní měsíce a zejména v budově na Spálené 16 platilo, že jsme vše dělali nově. Nový pedagogický sbor, nová budova, nový studijní program lycea a i zcela noví studenti. Úplně nový je také náš časopis, který vznikl v podobném duchu, jako spoustu dalších věcí - živelně, s velkým nadšením a osobním nasazením několika odvážlivců, kteří se nebáli začít stavět na zcela zelené louce. Chtěl bych proto především na tomto místě poděkovat všem, kteří k tvorbě prvního čísla přispěli. Přinášíme v něm hned deset autorských textů, které mají za cíl se podívat hlouběji do života nejen osobností uvnitř školy, ale i míst a událostí, které Spálenou 16 bezprostředně obklopují.

Příjemné čtení přeje,

**Jiří Svoboda**

# „DIVADLO SE NAHRADIT NEDÁ.“ DAGMAR HAVLOVÁ O SÍLE UMĚNÍ

Julie Baldas

Před 36 lety, když jí bylo 36 let, stála Dagmar Havlová uprostřed událostí, které změny naši zemi. Dnes vzpomíná na dny plné strachu, naděje i solidarity. Po letech na jevišti i v roli první dámy žije klidněji, přesto však neztrácí hlas. Připomíná mladým, že svobodu je třeba chránit, že kultura má sílu měnit společnost – a že skutečné štěstí se často skrývá v obyčejnosti, tichu a domově.

Stále vede Nadaci Vize 97, kterou před 29 lety založila, spolu s Knihovnou Václava Havla. Aktivně se účastní kulturního i společenského života.

---

**Letos je to 36 let od 17. listopadu 1989, Vám tehdy bylo 36 let. Je to tedy půlka života. Co se vám u toho vybaví?**

Vybaví se mi velký strach. Strach, jak to dopadne.

**Kde jste byla 17. listopadu 1989 a jak jste ten den prožila? O Václavovi Havlovi to je celkem známý příběh, ale co jste dělala vy?**

Sešli jsme se v divadle na Vinohradech, kde jsem byla ve stálém angažmá, abychom se poradili, co bude dál a ujednotili se na tom, že vstoupíme do stávk. Zrušili jsme večerní představení, a vysvětlovali divákům kteří přišli, co se stalo na Národní třídě.

**Věřila jste tehdy, že režim padne?**

Nevěřila. Byla to pro mě naprosto neuvěřitelná představa.

**Je nějaký okamžik z revolučních dní, který se vám hluboko vryl do paměti?**

Jezdili jsme po továrnách a institucích, abychom pracujícím vysvětlili situaci a žádali je o to, aby vstoupili do generální stávk, která byla 27. 11., a přesvědčili je, že je to nutnost. Vrylo se mi do paměti, když jsme s Vlastíkem Brodským přijeli do továrny Poldi Kladno a vrátit nás okamžitě vyhodil. Lehli jsme si mezi auta na parkovišti. Byl asi třiceti stupňový mraz a já jsem potom dostala zápal plic, ale to mi nezabránilo v pokračování přesvědčování našich pracujících.

**Máte osobní tradici, jak si tento den připomínáte?**

V tento den mám tolik pozvání, abych připomínala mladým lidem, co se ten týden událo. Takže to spíš připomínám já jim.



Fotografie: Instagram Dagmar Havlové

**Jaký symbol 17. listopadu máte nejraději?**

Řekla bych že klíče.

**Když dnes procházíte Národní třídou, co se vám vybaví jako první?**

Často chodím kolem památníku na Národní Třídě, a myslím na ty, kteří byli zraněni.

**Co pro vás znamenalo, když jste poprvé hrála v „nesvázaném“ divadle po revoluci?**

Cítila jsem velikou vnitřní svobodu. Nemuseli jsme si dávat pozor na to co říkáme a před kým to říkáme, protože jsme jasně věděli, kdo je kdo.

**Jak se změnilo herectví a divadelní prostředí po roce 1989?**

Dobrovolně či nedobrovolně odešli komunisticky zaměřeni herci.

**Myslíte, že se lidé dnes víc bojí?**

Ano, myslím si, že se v současné době lidé bojí více projevit než tenkrát. Proto je tolik zlých komentářů na soc. sítích -- tam se mohou skrýt pod pláštěm anonymity.

**Myslíte, že divadlo a film mají stále sílu měnit společnost?**

Ano. Divadlo nikdy nezanikne, protože je to živé umění a mezi divákem a hercem probíhá při představení výměna energií. I když nevím, co nastane až se plně rozvine AI. Ve filmu bude asi umělá inteligence hrát stále větší roli.

Umění má sílu měnit společnost a ukazovat její chyby a řešení.



### **Jakou hodnotu si nejvíc chráníte ve svém životě?**

Soukromí moje a mé rodiny.

### **Kdybyste mohla znovu odehrát jednu roli – kterou byste si vybrala a proč?**

To bych si vybrala více rolí. Určitě bych si vybrala Roxanu, Královnu Kristýnu, Kněžnu Raněvskou z Višňového sadu, Marii Stuartovnu, Taťánu z Evžena Oněgina, jejíž konečný monolog znám stále z paměti, i když je to už 55 let. Vybrala bych si i Kostelničku z Její pastorkyně a Evu z Gazdiny roby. K některým rolím jsem musela dospět, některé se potom odehrály i v mém životě, ale všechny postavy jsem měla ráda -- ono to bez toho vlastně ani nejde.

### **Co si přejete pro Českou republiku do dalších let?**

Kultivovanost a kulturnost obyvatel České republiky, aby dovedli rozeznat toho, kdo jim pod rouškou slibů něco namlouvá, aby si dovedli ohlídat, jestli ty sliby jsou plané nebo platné.

### **Jaký vzkaz byste chtěla poslat mladé generaci do budoucna?**

Aby si připomínali dobu, ve které jsme žili, nemysleli si, že demokracie je samozřejmost a chápali, že se za ni musí dennodenně bojovat. Doufám, že se povede mladou generaci vést tak, aby se co nejdřív orientovali v politickém dění a účinně a svobodně do něj zasahovali.

### **Co vám dnes dává největší radost?**

Radost si musí člověk najít sám a vyrobit si ji, třeba z drobných radosti: návštěva kosmetiky, koupení květin, procházka s pejskem. Já jsem se naučila radovat z maličkosti, tak jak o tom psal Jan Werich.

### **V médiích jste nedávno mluvila o svém odchodu z divadla. Co byl ten skutečný důvod odchodu?**

Nesouhlasila jsem s tím, jak bylo divadlo vedeno.

### **Kdy jste naposledy stála na jevišti – a chybí vám ten pocit?**

Těsně před covidem. Navrhla jsem řediteli, že budu svá úspěšná představení dohrávat jako host. Její pastorkyně a Návštěva staré dámy byly dlouhodobě dopředu vyprodány. Nechtěla jsem zklamat své diváky, ale nebylo mi to umožněno.



[commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org)



### Čemu se teď nejvíc věnujete? Umělecké práci, nadaci, nebo spíš osobnímu životu?

Rada bych se více věnovala osobnímu životu, ale mám mnoho povinností. Jsem nositelka odkazu Václava Havla, to mi zabírá nejvíc času, protože mnoho lidí si chce manžela přisvojit a ukázat ho v jiném světle, než jaký skutečně byl.

Společenské akce jsou nejtěžší. Chodí mi spousta žádostí o účast na otevření nebo záštitu nějakého objektu. Hodně zvažuji, jestli se jedná o věc, která je pro společnost přínosná.

### Které okamžiky nebo role považujete za nejdůležitější pro to, kým jste dnes?

Je mnoho způsobů herectví -- existuje herectví předvádění se, herectví prožitku a herectví převtělení. Já patřím do té třetí skupiny. Často mě studium role a následné hraní (myslím tím na jevišti i ve filmu) vyčerpává. Trvá mi potom velmi dlouho, než se zase vrátím takzvaně "k sobě". Když se mluví o pozici první dámy, je to v jistém případě taky jenom role, ale já jsem ji jako roli nebrala. Brala jsem ji jako službu občanům a státu. Tehdy se teprve všechno dotvářelo, nebyl například ombudsman, tak jsem tuto práci a odpovědi na prosby v dopisech občanů vykonávala já.

### Když se řekne „klid“ nebo „štěstí“ – co si pod tím představíte vy?

Domov. Domov s rodinou, s dobrými přáteli a s lidmi, kteří se mě nesnaží manipulovat, nebo ukousnout něco z mé nebo Václavovy osobnosti.



# JAK MLADÍ VIDÍ 17. LISTOPAD

17. listopad je den, kdy si připomínáme Den boje za svobodu a demokracii. Je to také den, kdy v roce 1939 byly nacisty uzavřeny vysoké školy a v roce 1989 začala Sametová revoluce. Ve škole to obvykle probíráme v dějepise, ale často to pro nás zůstává dalším svátkem nebo dnem volna.

Když se ale podíváme, co se tehdy skutečně stalo, byl to jeden z nejdůležitějších okamžiků naší historie. Studenti a obyčejní lidé se rozhodli postavit nesvobodě, riskovali vlastní bezpečí, a nakonec pomohli změnit režim v celé zemi.

A protože mě zajímalo, jak to vnímá dnešní mládež, zeptala jsem se pár lidí věku od 15 do 25 let na otázku:



„Co pro tebe znamená 17. listopad?“

**Julie, 16 let:**

„Pro mě to je i den volna, ale zároveň i den, kdy si připomínáme, co se vlastně muselo stát, abychom byli tam, kde jsme.“

**Martin, 17 let:**

„Pro mě je 17. listopad symbolem svobody říkat si, co chci. Nemusím se bát vyjádřit svůj názor. Taky si uvědomuji, že to není samozřejmost, a že ne všude na světě to tak je.“

**Tereza, 19 let:**

„Studuji politologii a 17. listopad beru jako důkaz, že společnost může zlomit systém, když se spojí.“

**Filip, 22 let:**

„Můj táta byl tehdy na demonstracích. Nikdy o tom moc nemluvil, dokud jsem se nezeptal. Říkal, že to byla směs strachu a naděje. Víím, že díky odvaze jeho generace mám dnes možnosti, které oni neměli.“

**Anna, 25 let:**

„Je to pro mě den, kdy si uvědomuji hodnotu svobody, možnosti cestovat, studovat, volit, pracovat, kde chci. Když to člověk bere jako samozřejmost, snadno o to může přijít. Proto si myslím, že je důležité si to připomínat.“



Když jsem s lidmi ve svém okolí o Sametové revoluci mluvila, tak i přes to, že jsme každý jiný, přišlo mi, že většina z nás vnímá 17. listopad jako něco víc než jen svátek. Je to připomínka odvahy a svobody, prostě něčeho, co se může zdát samozřejmé, ale co stojí na rozhodnutích a činech lidí, kteří se nebáli postavit za to, co považovali za správné. A možná je právě úkolem naší generace tu svobodu chránit a nezapomenout, jak lehké je o ni přijít.

# Fáma o smrti Martina Šmída

Rozhlasová stanice Svobodná Evropa večer 18. listopadu 1989 odvysílala zprávu o údajné vraždě studenta Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy Martina Šmída, který měl být zabit při studentských protestech 17. 11. 1989. Zprávu do stanice přinesl novinář Petr Uhl, večer poté co se s jeho manželkou setkala Drahomíra Drážská.

Tehdy třiaadvacetiletá Drahomíra Drážská byla vrátná na koleji Karlovy Univerzity a bojovala proti komunistickému režimu. Při studentské demonstraci 17. listopadu byla zraněna a při dlouhém čekání na ošetření si ze vzteku vymyslela, že při střetu s policií byl zabit student Martin Šmíd. Zpráva se rychle roznesla po celém Československu.



Při vyšetřování se zjistilo, že v té době na tento obor do stejného ročníku chodili dva žáci s tímto jménem a oba se demonstrace zúčastnili, ale oba byli živí a zdraví. S oběma udělala československá televize rozhovor, který i natočila, ale kvůli hromadě konspiračních teorií, jim většina obyvatel nevěřila.

Teoriím napomáhalo to, že večer demonstrace leželo na ulici tělo utajeného příslušníka StB Ludvíka Zifčáka, který byl pod jménem Milan Růžička nasazen mezi studenty, aby zjišťoval informace o demonstracích. Při zásahu policie byl udeřen do předloktí a na pár minut omdlel. Dodnes on i jeho nadřízený major tvrdí, že úlohu mrtvého studenta zahrál úmyslně.

Drážská dnes žije v ústraní a o jejím soukromém životě není moc informací. V roce 2009 natáčela Česká televize dokument o Sametové revoluci a Drážská poskytla rozhovor, kde tvrdila, že si fámu nevymyslela za záměrem poškození komunistické strany, ale jen ze vzteku a bezmoci.

I tato fáma nakonec přispěla tomu, že obyvatelé Československa byli opět motivováni bojovat pro svobodu národa a začali více stávkovat a protestovat. Zpráva o smrti studenta napomohla také motivovat lid do dvouhodinové, výstražné, generální stávky, která byla jedním z prvních kroků Sametové revoluce.



# CESTOPIS S KAROLÍNOU POHLOVOU

Třídní učitelka 1.GB. Vyučuje tělocvik, geografii a geologii

Kristýna Rumpíková, Foto: Karolína Pohlová

V prvním čísle školního časopisu jsme si pro vás také připravili rozhovor zaměřený na Portugalsko. Tento rozhovor je zpracován formou cestopisu a také přináší osobní pohled na kulturu, jídlo a další věci.

Rozhovor jsme dělali s paní učitelkou Karolínou Pohlovou, která nám poskytla pohled na zemi z její perspektivy. Moc doufáme, že vás článek bude bavit a že vám možná dá inspiraci na vaše další cesty po světě.



## Jaké země jste navštívila a která se Vám nejvíce líbila?

Díky práci svého manžela jsem toho navštívila mnoho. Jednou ze zemí, kterou jsem navštívila při jeho služebních cestách byla Ghana, která se nachází v západní Africe. Dále Jihoafrická republika, kde jsme žili čtyři roky, Austrálie, kde jsme žili pět let, a poslední dva roky jsme byli v Portugalsku.

## Cestujete sama, nebo s rodinou?

Nejraději cestuji s rodinou, máme tři děti, a pokud situace dovolí, aby s námi děti vyrazili, cestujeme vždy společně.

## Co si nejčastěji přivážíte z cest?

Kromě spousty suvenýrů si nejvíce odnáším zážitky a poznání dané země. Vždy jsme tam žili několik let, takže jsem měla možnost opravdu poznat místní kulturu, způsob života lidí a politickou situaci. Také si odnáším spoustu přátelství z každé destinace, kterou jsme navštívili.

## Takže ráda cestujete.

Ano, ale musím přiznat, že se občas bojím létání.

## A jak často cestujete?

Cestuji často, ale přesně to nelze vyčíslit. Do Portugalska jsem například cestovala kvůli manželovi, který tam stále pracuje, a také jsme cestovali po celé zemi s rodinou, když měly děti prázdniny nebo jsme měli volno.

**Co se vám v Portugalsku nejvíce líbilo a co vás nejvíce překvapilo?**

Nejvíce mě zaujala historie a krásy země z hlediska přírody. Nejvíce mě však překvapila přátelskost, otevřenost a spontánnost Portugalců. Když člověk potřebuje pomoc, vždy mu pomohou s úsměvem, je to velmi příjemné setkání.

**A co jídlo? Zkoušela jste něco tradičního?**

Ano, zkoušeli jsme hodně, nejvíce mě zaujaly ryby a široký výběr mořských plodů. Co mi naopak tolik nechutnalo, bylo pivo.

**Jak byste popsala životní styl Portugalců?**

Životní styl Portugalců se točí kolem fotbalu, hudby, především melancholického stylu fado, a náboženství, například poutí do Fatimy. Portugalci mají rádi rodinný život, scházejí se společně a dbají na rodinu.

**Naučila jste se během pobytu portugalsky?**

Ne, portugalsky jsem se neučila, protože je to složitý jazyk. Naštěstí většina Portugalců umí anglicky velmi dobře, takže nám to stačilo.



**Co byste doporučila lidem, kteří chtějí navštívit Portugalsko?**

Doporučila bych kulturní scénu Lisabonu, oceán a pro milovníky turistiky několikadenní výšlapy, například Fisherman's Trail, což je rybářská stezka, byla to moje nejhezčí cesta v Portugalsku.

**Dá se vaše zkušenost z cest využít ve výuce, například v hodinách geografie?**

Určitě. Poznatky a zkušenosti z různých zemí jsou velmi využitelné a mohou obohatit výuku geografie o praktické souvislosti a reálné zkušenosti.



# Profil: Eduard Neupauer

Pan učitel Eduard Neupauer patří mezi výrazné osobnosti naší školy. Jeho životní cesta byla vše, jen ne obyčejná. Po maturitě na vojenské škole, která byla v době polistopadové transformace jedinou svého druhu, pokračoval ve studiu na vojenské vysoké škole letecké. Vzpomíná, že právě tam se naučil samostatnost, řád a péči o sebe. Hodnoty, které dnes předává svým studentům.

Pochází z učitelské rodiny a už od dětství byl obklopen knihami, hlavně z fyziky a matematiky. “Nevědomky jsem byl celý život táhnutý k pedagogice,” říká. Kromě učitelství se však věnuje také teologii, filosofii a byzantologii. Obor, který popisuje jako “studium středověku Blízkého východu, jeho kultury, literatury a myšlení, které položilo základy evropského humanismu.”

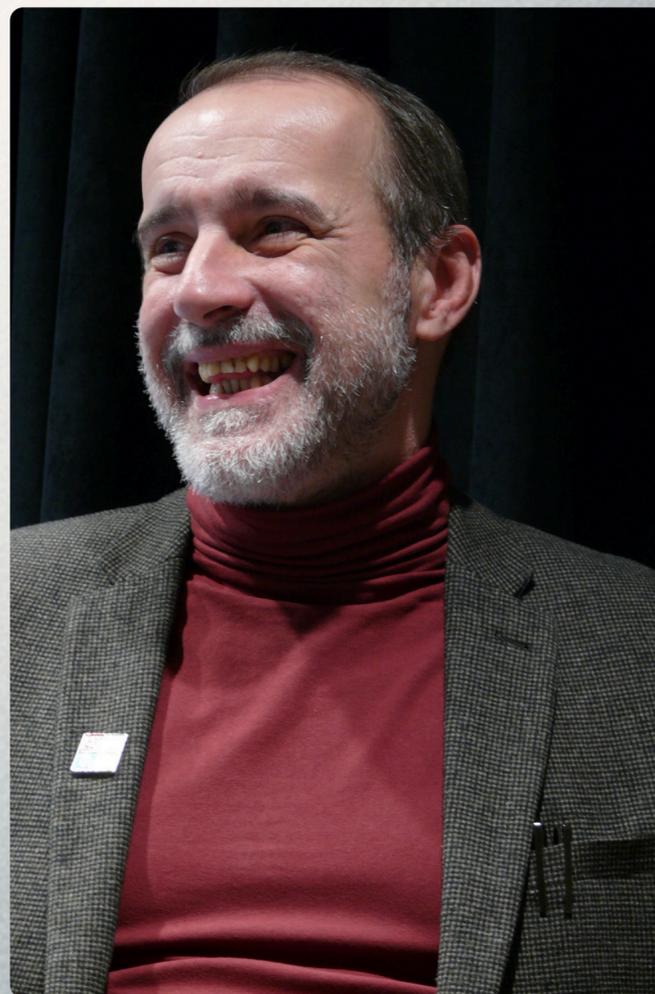


Z jeho mnoha pracovních zkušeností nejraději vzpomíná na státní zámek Kynžvart, kde jako kurátor sbírek držel v rukou první vydání Newtona nebo horoskopy Keplera. “Tam je to cítit historií,” říká.



Byl také šéfredaktorem časopisu Synergie, který nazývá svým literárním dítětem. Od našeho školního časopisu očekává, že bude platformou pro kreativní myšlení a prostor pro kultivované slovo.

Mluví několika jazyky, od latiny a starořečtiny po hebrejštinu a armejštinu. Jak sám říká, pro jeho studijní zaměření to jinak nešlo. Znat tyto jazyky mu umožňuje nahlédnout do původních pramenů a porozumět duchu dávných dob.



**Pan učitel Neupauer je důkazem, že vzdělání, kultura a víra nejsou jen obory, ale životní postoj.**



# Kombinovaná výuka: Konečně něco jiného než sezení v lavici

Upřímně, kdy naposledy jste se ve škole fakt bavili? No, během projektového týdne asi všichni. Místo klasických hodin, testů a jiném předmětu každých 45 minut jsme měli šanci zažít školu trochu jinak – víc jako týmovou hru než nekonečný maraton sešitů a učebnic.

Kombinovaná výuka, nebo jak jí většina z nás říká „projektový týden“, byla týden plný spolupráce, zmatku, smíchu a občas i menší paniky (hlavně když se blížil deadline). Mluvila jsem se dvěma studentkami, které se do projektů zapojily. Obě se shodly na tom, že to nebylo úplně easy, ale rozhodně to stálo za to.

„Bylo to trochu těžký, fakt jsme museli makat, ale bavilo mě to mnohem víc než normální hodiny,“ řekla mi jedna. Druhá dodala: „Jo, bylo to super. Klidně bych to udělala znovu. Bylo to jiný, zábavnější a vlastně jsme se naučili víc, než jsme čekali.“



Ilustrační fotky z projektu autorky



A přesně o tom to je. Učit se věci, aniž by to působilo jako učení. Smát se, i když se něco nepovede. Zjistit, že pracovat v týmu může být chaos, ale taky zábava. Projektový týden nám ukázal, že škola může být i o tvoření, nápadech a svobodě, ne jen o testech a známkách.

Takže jo, víc takových týdnů prosím. Protože když se učíme jinak, všechno najednou dává větší smysl.



# JE VR ŠKODLIVÁ NEBO NOVÁ META PRO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ?

## VR a psychologie?

VR (virtuální realita) patří mezi nejpokročilejší technologie na trhu. Nabízí uživateli pohlcující zážitek — ať už jde o studenta, hráče, pacienta nebo lékaře. Když si nasadíte VR headset, vaše smysly jsou přeneseny do alternativní reality, kde můžete dělat téměř cokoli: stavět hrady, utíkat před monstry, odpočívat v klidném lese sekvojí nebo sledovat filmy. Zní to skvěle, že? Má to však své výhody i nevýhody.

Lékaři začínají VR využívat čím dál častěji, zejména psychologové a psychiatři. VR má velký potenciál pro terapii a rehabilitaci. VR může sloužit k různým účelům — snižování úzkosti, čelení strachu (expozice), zlepšování sociálních interakcí a mnoho dalšího — vše prostřednictvím headsetu, ale má svá rizika, mezi něž patří například pocit, že okolní svět není skutečný nebo i ztráta kontaktu s ostatními lidmi.



## VR terapie a úzkost – pomocník, ale i nepřítel?

Úzkost lze snižovat různými VR zážitky, včetně expozice, což je způsob terapie, která pomáhá se strachy a fobiemi. Takové VR zážitky mohou být třeba simulace různých stresu vyvolávajících situacích. Tyto relace pomáhají uživatelům postavit si odolnost proti svým fobiím, strachům a zůstat v klidu v situacích, které by normálně vyvolaly úzkost, což může vést k jejímu celkovému snížení.

Na druhou stranu může VR úzkost nejen léčit, ale i vyvolat. Přetížení smyslů a intenzivní podněty, jako je nevolnost, závrať nebo dezorientace, se mohou objevit přímo během sezení nebo i po něm. U některých lidí se vyskytuje tzv. kybersickness – něco jako mořská nemoc, která se projevuje nepohodou a zmatením. Přestože léčba přes VR umožňuje bezpečně trénovat zvládání strachu a osvědčila se při úzkostech i fobiích, je důležité délku a intenzitu sezení nastavovat individuálně. Terapeuti doporučují citlivě sledovat reakce uživatele a nepodceňovat riziko příliš dlouhého či nevhodného používání VR.



## VR ve vyučování

V současnosti mnoho škol, včetně naší, využívá VR pro vzdělávání. Vyučování se stávají zapamatovatelnějším, pokud jsou zapojeny emoce i smysly — a přesně to VR umožňuje. Studenti často oceňují takové pohlcující zážitky a VR může zlepšit jejich sociální dovednosti, logické myšlení, řešení problémů, a dokonce i empatii.



## Virtuální lekce empatie – silné, ale s riziky



Řada VR programů umožňuje uživatelům zažít život z perspektivy někoho jiného. Například ve VR může být člověk, který sám šikanuje ostatní, postaven do situace, kde se stane obětí šikany. Díky realistickému zážitku na vlastní kůži si může poprvé opravdu uvědomit, jak bolestivé a ponižující to je. Takový zážitek může vést k větší empatii a změně chování i mimo virtuální prostředí. Virtuální realita tak může sloužit jako silný nástroj, který lidem pomáhá lépe chápat pocity druhých a rozvíjet citlivější přístup k ostatním. To ukazuje, že empatie je vlastnost, kterou lze VR účinně rozvíjet.

Zní to skvěle, s jen s pár nevýhodami. Přehnané využívání VR může vést k derealizaci. Derealizace nastává, když mozek začne vnímat realitu jako "nereálnou" a virtuální realitu naopak za skutečnější. To je vážné riziko, zvláště pro lidi, kteří procházejí těžkými obdobími. Proto je důležité omezit čas ve VR — velmi záleží na typu terapie nebo zážitku, ale podle studií Mirandy R. Donnelly je VR doporučeno používat ve krátkých sezeních (15 – 20 min.) s přestávkami obdobně dlouhými. Příliš mnoho času ve VR a zanedbávání skutečných sociálních interakcí může vést také k desocializaci.



# Levný oběd v okolí školy

## Co je lepší? Billa nebo Tesco?

### NÁRODNÍ TŘÍDA A JÍDLO

Na Národní třídě se nachází nezpocet míst, kde se dá dobře najíst, jenomže za vysokou cenu. Proto jsme se rozhodli vypravit se do Billy a do Tesca, levně a kvalitně nakoupit a předat vám tipy na dobrý a levný oběd.



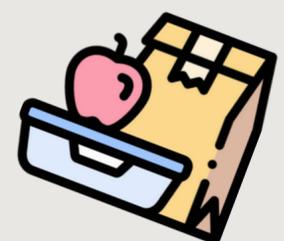
#### Tesco

- 2 pizza taštičky
- Jablko
- Oříšky
- Mattoni Imuno

### DOPORUČENÍ

Oba obědy stály necelých 80 korun, velice příznivá cena na plno hodnotný oběd, a oba chutnaly fantasticky.

Ovšem lepší nám přišly rohlíky se šunkou z Billy. Chutnaly lépe a srajčetem to bylo perfektní. Tesco je spíš takové na chuť, ale také je to velmi solidní volba, pokud máte jiný vkus. Billa má více vyrovnané chuti a Tesco má spíše různorodé chuti. Jako vždy, záleží na chuti a vkusu, ale za nás doporučujeme Billu.



#### Billa

- 2 rohlíky
- Rajče
- Sušenka
- Mattoni

Foto: Kryštof Hübl

# DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ



## Muzikál Cabaret

Divadlo bez zábradlí se nachází pouhých 300 m od naší školy. Hraje se zde několik představení týdně a je z čeho vybírat!

Ceny vstupenek se pohybují od 499 Kč do 999 Kč.

Já jsem se s mou kamarádkou rozhodla navštívit muzikál Cabaret dne 13. října. Cabaret byl poprvé představen světu v Americe v roce 1966. Muzikál se odehrává v Berlíně, v letech 1929-1930. Většina scén se odehrává v Kit Kat klubu - místě, kde se tančí, zpívá a zapomíná na všechny problémy venku. Jenže právě v těchto letech začínají problémy bušit přímo na dveře.

Na první pohled se může zdát, že jde jen o provokativní kabaretní show, ale ve skutečnosti jde o velmi hluboký příběh. Muzikál ukazuje, jak se společnost mění pod tlakem doby, a jak snadno se lidé mohou nechat unést zábavou, zatímco kolem nich roste nebezpečí.

Kvůli svému vyzývavému a tématicky náročnějšímu stylu bych ho doporučila spíše pro starší diváky, zhruba od osmé třídy výše.

Atmosféra představení byla působivá – herci podali výborné výkony, hudba i choreografie byly velmi profesionální a dojem z celého večera byl skvělý. Cabaret v Divadle bez zábradlí nabízí nejen zábavu, ale i zamyšlení nad tím, jak se lidé chovají v dobách nejistoty.

## Program pro prosinec:

- 2.12. - Show Jana Krause
- 3.12. - Berlín Berlín
- 4.12. - Apartmá v hotelu Plaza
- 5.12. - Karel Roden: Kapitán Skvělouš
- 6.12. - Zimní příhody včelích medvídků
- 6.12. - Cabaret
- 7.12. - Povídaní o pejskovi a kočičce
- 8.12. - Koza aneb kdo je Sylvie?
- 9.12. - Show Jana Krause
- 10.12. - Apartmá v hotelu Plaza
- 11.12. - Berlín Berlín
- 12.12. - Ryba ve čtyřech
- 13.12. - Michal je pajdulák
- 14.12. - Krysáci a ztracený ludvík
- 15.12. - Účet
- 16.12. - Mohla to být hvězdná chvíle
- 17.12. - Cabaret
- 18.12. - Hra, která se zvirtla
- 19.12. - Hra, která se zvirtla
- 20.12. - Kdes to byl(a) v noci?
- 22.12. - Princ a večernice
- 23.12. - Ježíškovi v patách
- 26.12. - Mohla to být hvězdná chvíle
- 27.12. - Princové jsou na draka
- 27.12. - Apartmá v hotelu Plaza
- 28.12. - Krkonošské pohádky
- 28.12. - Láska z mládí
- 29.12. - Pat a Mat jedou na dovolenou
- 29.12. - Ryba ve čtyřech
- 30.12. - Zimní příhody včelích medvídků
- 30.12. - Blbec k večeři
- 31.12. - Účet
- 31.12. - Účet

