

KARIS



3

2025/2026

REDAKCIA

OBSAH

Karis - the school magazine časopis
Bilingválneho gymnázia Milana
Hodžu v Sučanoch

Ročník pätnásty, číslo tretie
(apríl/máj/jún)
náklad 200 kusov

Šéfredaktorka:

Sára Fukasová

Zodpovedný pedagóg:

Mgr. Dušan Kolcún, PhD.

Zástupkyňa šéfredaktorky:

Vanesa Šuleková

Redaktorka:

Nina (Shani) Gerhátová

Grafika:

Zuzana (Ash) Hadzimová, Paulína
Ššecinová, Kristína Babčaníková,
Ivana (Silly) Hadzimová

Korektúra:

Mgr. Dušan Kolcún, PhD.,
Mgr. Jana Fukasová

Ilustrácie:

Michaela Kretová, Júlia Várošová,
Lívia Vavreková

Prispievatelia v tomto čísle:

Phillip Angelov, Filip Fukas, Alexandra Ganani, Petra Gonšenicová, Nela Hromádková, Alžbeta Jabrichová, Lívia Krajčíková, Ema Mečiarová, Samuel Mičko, Ema Schubertová, Katarína Šrobová, Simona Tekelová, Martina Trnovská, Sofia Voštinárová, Patrik Zachar

Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin

Rozlúčkový editoriál	4
Zoznamovací editoriál	5
Keď sa piataci lúčia	6
Naši študenti o kriedovej revolúcii	10
PEJTA and her music career	14
Rozhovor s absolventkou, ktorá to dotiahla na olympijské hry	16
Ako si nájsť vlastnú cestu - psychologické rady od absolventa	21
Akademický život na GBAS-e inak	26
P. Kolcún a jeho učiteľský slovník	29
Playlist z chodieb GBAS-u	31
Mladí a slam poetry	33
Mr. Merchant's take on summer heat and sparing mosquitoes	37
ŠULFUK kvíz	40
Orol Sučiansky	42
100 Maturantov	47



S láskou
odovzdané

S odvahou
prijaté



ediDOVIál

Karis bol pre mňa mnohým...Bol ako otravný kolega, inšpirujúci kamoš a neodmysliteľný brat v jednom balení. Bol pre mňa oknom, lebo som cez neho videla svet inak. Bol pre mňa zrkadlom, lebo som v ňom videla seba inak. A bol aj štvorlístkom, lebo slobodne písať je šťastie, ktoré nemá každý, a písať práve do Karisu malo pre mňa nevyčísliteľnú hodnotu.

Nie je tajomstvom, že som sa pri Karise zmenila, vyrástla, aj pocítila štipľavé ošľahanie realitou. Otvorene priznávam, že nedobrovoľne pociťujem príznaky zmäteného maturanta, ktorý sa z ničoho nič opäť ocitol na štartovacej čiare. Už som aj ja neistá, skeptická a navôkol vidím samé veľké svietiace otázniky...Keď sa však pozriem na malú verziu seba samej, vidím opak. Vidím vysmiata a nebojáčne dievča, ktoré sa pozerá svetu priamo do očí. Vidím osobu, ktorá nedovolila, aby ju zatienili pochybnosti. Paradox je, že práve Karis sa stal pre mňa mapou, ktorá ma pomaly vedie späť k svojmu malému ja. Pretože každým slovom, ktoré vryjem do papiera, sa mi jeden otáznik za druhým zmení na bodku. Karis ma donútil uvedomiť si, že aj keď som stratená, písaním si vždy k sebe nájdem cestu. A ak poznám seba, zrazu sa až tak nebojím predstavy, že vôbec nepoznám svet.

A tak teda začínam od nuly. Mám iba pero v ruke, zvedavosť v očiach, a niekde v kútiku duše sa hádam skrýva aj tá stará, zabudnutá štipka odvahy. Možno sa dlho budem túlať, hľadať a padať, ale verte tomu, že pri každom páde budem dúfať, že sa raz naučím robiť mlynské kolá.

Karisu prajem, aby



naďalej hrdo rástol, kvitol a kúzlil úsmevy na tvárach jeho čitateľov. Novej šéfredaktorke Lívií a jej tímu prajem - samozrejme - veľa nervov, ale taktiež veľa skvelých nápadov, z ktorých vzniknú úžasné články. Veľa pohonných iskričiek, z ktorých vzplanie ohnivá vášeň a veľa pekných chvíľ a zážitkov pri písaní – predsa len, ak pri Karise budete žiarit vy, on vám s radosťou žiaru odzrkadlí :).

Milí Karisáci, toto je moje posledné vydanie Karisu, a tak sa vám chcem poďakovať, že ste dva roky čítali moje kecy <3. Ak by ste ich chceli naďalej počúvať, kedykoľvek ma poklepkajte po pleci a ja ochotne spustím môj monológ 😊. Prajem vám príjemné čítanie!

Sára



ediČAVIál

Čaute kamoši!

Volám sa Livia a za posledné dva roky ste ma niektorí možno už zazreli na chodbe GBAS-u. Okrem chodieb našej školy ste ma však mohli stretnúť ešte aj na koncerte, kofole po škole, kebabe v Žiline, ale aj bežiacu na vlak, spiacu vyslovene hocike alebo nahaňajúcu jednu zo sučianskych mačiek. Práve od tejto chvíle sa v každom ďalšom Karise dozviete niečo málo o mne, či už z editoriálov ako je tento, alebo aj z výsledného Karisu ako takého, keďže na nejakú chvíľu bude jeho existencia tak nejak v mojich rukách.



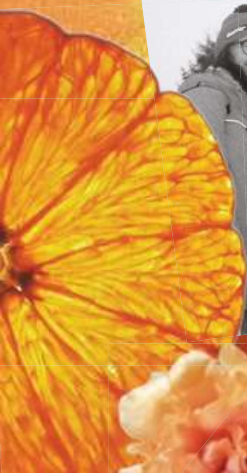
Pre kontext, do tejto situácie som sa dostala celkom náhodou, nebudem zachádzať do detailov, ale dúfam, že možno aj vás táto náhoda inšpiruje nejakým spôsobom sa zapojiť. Naša škola je plná talentovaných ľudí, na čo rada myslím, keď beznádejne sedím v škole a čakám na vlak, ktorý má také meškanie, že by som pokojne stihla ďalšiu hodinu slovenčiny. Tento talent však na chodbe len tak nevidno, a tak by som chcela urobiť všetko preto, aby ste mali priestor čo najlepšie ho prejať v Karise, pretože to je to, čo ho môže urobiť špeciálnym.

To je odo mňa na dnes všetko, užite si čítanie a vidíme sa v ďalšom vydaní Karisu!

PS: I don't know the secret to happiness, but I've never been grumpy while splashing around in a little creek.

Livia Krajčíková II.C – budúca šéfredaktorka Karisu

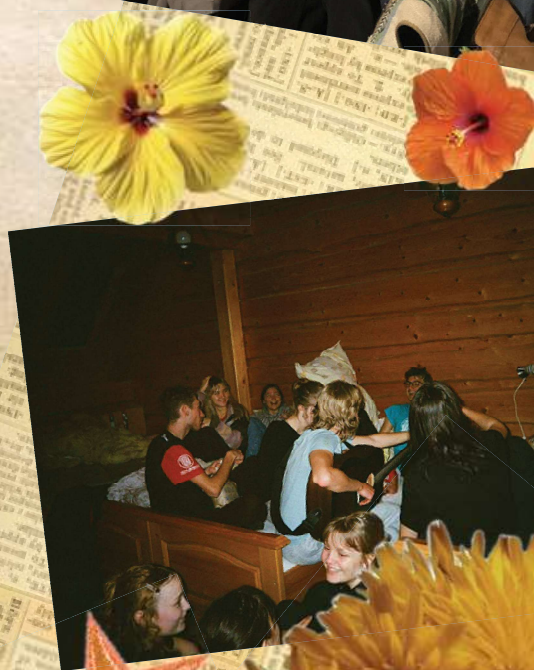
LOG OUT



Hovorí sa, že v najlepšom treba prestať. Nemôžem hovoriť za všetkých, ale pre väčšinu z nás je toto naozaj naše „najlepšie“, no prestať sa nám úplne nechce. Je to síce kliše, ale 5 rokov naozaj ubehlo na naše pomery až príliš rýchlo a aj napriek tomu, že sme sa veľmi často sťažovali na množstvo testov, alebo rady na obedoch, ktoré končili až pri 1.18-ke, najradšej by sme sa vrátili naspäť do prvého ročníka a prešli si tým všetkým znova.

Braňova countdown stránka nám každý deň pripomína, aké malé množstvo času nám spolu zostáva, a aj keď je to super pocit, že festivaly, voľný čas a teplé letné večery sú už za rohom, ten čertík na ramene nám neustále šepká do uška, že toto sú naozaj naše posledné spoločné dni. Týchto 5 rokov nám dalo nesekutočne veľa. Či už kamarátstva, akademické úspechy (aj neúspechy) alebo možnosť spoznať samých seba. Onedlho sa všetci rozídeme do rôznych kútov sveta (Brna) a začneme novú éru našich životov, no spomienky na GBAS v nás zostanú navždy. (Celý tento článok je jedno veľké kliše a keby som bola prváčka, tak nad ním asi prevraciam oči, ale god forbid, že dievča sa trošku rozcítilo...) Ale aby som nerozprávala stále iba ja, tu je pár posledných slov od vašich milovaných piatakov:

- Nevieť, ako dám recovery z GBAS-u. Tu som našla seba. Najkrajších 5 rokov môjho tínedžerského života. Odporúčam všetkým robiť hlúposti a chodiť na koncerty, plesy a opekačky, nech máte na čo spomínať. Dajte prednosť kamošom, kým ste ešte spolu a testy nechajte na zajtra. Lúbtte sa a svet vás bude lúbiť naspäť. Navždy vďačná. -B





Zúčastňujte sa čo najviac školských akcií, nech to na GBAS-e stále žije, aj keď tu už nebudeme. Stojí to za to a veľakrát tam spoznáte super nových ľudí:)).

- Trávte čas s kamarátmi, budujte si kolektív, lepší už nenájdete. Budete mi chýbať piatáci <3. -M
- Zatvárajte za sebou dvere na záchode a dobre sa starajte o Za-char-zónu!
- Noste svoje srdcia na rukávoch!! GBAS mi poskytol ten najkrajší priestor na pochopenie toho, že os tých sa, napriek prirodzenej neistote, premáha ľahšie, keď je zachytiteľný ostanými. Či už cez hlasné pozdravy naprieč chodbami, alebo ukradnutými konverzáciami na sociálnych funkciách, vždy to bude o tom, že s povinnosťami GBAS-u nepriamo prichádza aj prísľub skutočnej starostlivosti o ľudí, ktorými sa obklopujete, lebo chcieť, či nechcieť, je to päť intenzívnych rokov, ktoré by sa značne tiahli, keby neboli doplnené o láskavosť priateľstiev. Snáď aj po odluke popíšmenkujeme spôsobom, akým sme si boli doposiaľ blízki.
S láskou, Agi.



- Užívajte si všetko, čo vám táto inštitúcia ponúka, lebo ani sa nenazdáte a už vám bude pani Kamposová hovoriť, ako veľmi vám to tu bude chýbať... a bude mať pravdu :).
- Vďaka vám viem, čo znamená pravé priateľstvo. Odchod z tejto školy bude pre mňa najväčší divorce :(Strašne vás všetkých ľúbim! - Maťka

- Všetkých vás ľúbim a KIEŽBY som si vedela premietnuť všetky spomienky s melancholickou hudbou v pozadí v momente, keď budem schádzať po schodoch ako vo filme. GBAS mi dal všetko, po čom som mohla kedy túžiť, stretla som tu najúžasnejších ľudí na svete a našla samu seba. Budem navždy vďačná a želám každému jednému z vás rovnaký pocit ťažkého srdca pri pomyslení na odchod, lebo to znamená, že niečo ľúbite. Usmievajte sa na ľudí, ktorých nepoznáte. Chodte na VŠETKY koncerty a akcie (školské, pravdaže). Zapisujte si spomienky do denníka a robte veľa fotiek (nech potom máte nad čím spomínať (a plakať)). Nebojte sa skúšať nové veci, lebo len tak viete nájsť sami seba. Buďte curious, pýtajte sa otázky, spoznávajte nových ľudí, nehovorte „nie“ na spontánny výlet s kamošmi, alebo prebdenú noc plnú rozhovorov a smiechu. Nestresujte sa nad vecami, ktoré nemáte ako ovplyvniť (toto si manifestujem pre seba). Hľadajte lásku vo všetkom. - Simča (všetkým vám extrémne závidím, že máte ešte časť tejto cesty pred sebou).
- Netreba sa báť povedať „cuc my núdl“, lebo žijeme v prvom rade pre seba; je dôležité však myslieť aj na iných (a niekedy to inak ani nejde). Urobte si voľný deň v strede týždňa. Chodte neskoro spať. Zmeškajte posledný vlak. Miňte posledné drobné. Riskujte. Rozkrájajte sa. Kvôli sebe, kvôli iným. „Iní“ ale nemôžu byť ľudia, ktorí vyžadujú, že to spravíte kvôli nim, musia to byť ľudia, pre ktorých to spravíte radi. Povedzte „cuc my núdl“ nielen kvôli sebe, ale aj kvôli iným. Možno ani neviete, ako ich tým potešíte.

Alexandra Ganani, V.C



Slová...

113/253

102-0145

tiché,

silné,

FAREBNÉ

102-0145



Nežná kriedová revolúcia. Presne taký názov dostalo obdobie, kedy ľudia po celom Slovensku na čele so študentmi zanechávali odkazy na námestiach, cestách, či chodníkoch. Nežne a s kriedou v ruke. Hoci toto obdobie ešte neskončilo, predsa len sa po „veľkej búrke“ trochu upokojilo. A tak sme využili príležitosť veľavravného ticha a oslovili sme našich študentov, ktorí sa taktiež angažovali v organizácii spoločného kriedovania. Tak smelo čítajte ďalej :).



Kedy ste si uvedomili, že vám nestačí len nečinné prizieranie sa na to, kam smeruje naša budúcnosť a čo bol kľúčový faktor rozhodnutia vziať ju do vlastných rúk?

Študent 1 - anonym: Ja si myslím, že sme si to uvedomovali už veľmi dlho, ale presný dátum povedať neviem, možno niekedy po parlamentných voľbách :). A ten kľúčový faktor? Keď Muro napísal kiedou na chodník pred jeho školu, že pán premiér je degustátor nielen jedál. Povedali sme si, že keď to spravil on, prečo by sme nemohli aj my, keďže kreslenie kriedami je samo o sebe veľmi neškodné.

Študent 2 - Phillip Angelov: To uvedomenie prišlo dávno, dlho som bol otvorený aktivizmu. Kriedovanie bola jednoducho prvá významná príležitosť tie chuťky prejaviť.

Myslíte si, že sa hromadným kriedovaním aj niečo zmenilo?

Študent 1 - anonym: Nieкто si možno myslí, že nie, ale podľa mňa sa toho zmenilo naozaj veľa. Kriedovaním sme upútali pozornosť médií a o našej nespokojnosti s vládou sa dozvedelo skoro celé Slovensko. Začali vznikať rôzne skupiny, ktoré nielen písali ich sťažnosti na chodníky, ale dokonca začali diskutovať o tom, čo ich trápi. Dodnes si pozývajú rôznych politikov na diskusie, organizujú protesty a oboznamujú verejnosť s problémami, ktoré spôsobuje vedenie štátu.

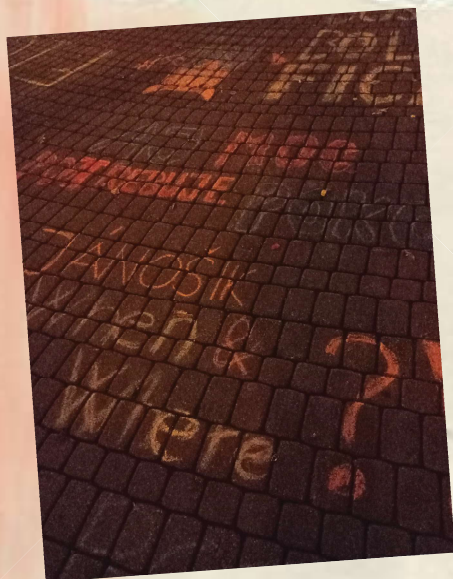
Študent 2 - Phillip Angelov: Zmenilo? Určite. Vyriešilo? Určite nie. Aktivizmus je proces s rôznymi spoločenskými a politickými dopadmi, ktoré sa často vykryštalizu-

jú neskôr, v súvislosti s ďalšími vplyvmi. Myslím si, že najväčší posun nastane v kolektívnom vedomí mladých, ktorí si (aspoň niektorí) viac uvedomujú potenciál angažovanosti a jednoty, a taktiež v tom, že zo študentov sa stala podstatnejšia predvolebná téma, ako keby sa kriedovanie a študentské protesty nestali. Zasadilo to skoré údery do koalície v rámci verejného diskurzu, a tá, ako si môžete všimnúť, vníma nutnosť reagovať a študentským témam sa venovať, lebo v novembri prehrávali boj o študentskú demografickú skupinu na plnej čiare.

A čo zmena na vás samých? Cítite, že vás toto organizovanie a angažovanie zmenilo alebo posunulo na osobnostnej rovine?

Študent 1 - anonym: Určite, spoznali sme veľmi veľa nových ľudí, nadobudli nové skúsenosti a „otvorili“ sa nám nové príležitosti. Teraz máme väčší prehľad a zistili sme, ako veci fungujú. Niektorí z nás sa doteraz zapájajú do podobných „akcií“ a snažia sa niečo zmeniť, za čo som veľmi rád.





Študent 2 – Phillip Angelov: Z dlhodobého hľadiska je najväčšie uvedomenie to, že vlastne v tej verejnej sfére až tak veľmi figurovať nechcem. Kriedovanie a aktivizmus, ku ktorému ma priviedlo, mi dali veľa v mnohých oblastiach, či už príležitosti, kontakty, skúsenosti alebo zážitky. Po istej dobe si však človek uvedomí, na čo je stavaný a na čo nie, a moja parketa je inde. To ale určite neznamená, že by som hocičo ľutoval, iba je to veľmi špecifická poloha, ktorá nesadne každému.

Nemali ste pocit, že sa z toho pre niektorých ľudí stala skôr „trendová záležitosť“ než skutočný postoj?

Študent 1 - anonym: Ja si myslím, že aj keby to niekto robil kvôli trendu, tak nám pomohol presadiť myšlienku. Nevidím na tom nič zlé. Ak aj nemali „skutočný postoj“, tak je pravdepodobné, že si o tom niečo aspoň zistili a nadobudli ho.

Študent 2 – Phillip Angelov: Určite stala, ale vôbec to nevadí. Tým, že sa z toho stal trend, sa aspoň na pár chvíľ zbúrala bariéra trápnosti, ktorá občianskej angažovanosti často bráni. Tí, ktorí sa zapojili kvôli trendu a o politiku sa nezaujímajú, tam často šli ako metaforické vtáčiky do kŕmidla. Kŕmidlom myslím námestie a zrnom symbolický kapitál, teda nejaké uznanie, či prestíž, v tomto prípade založených na zapojení sa do „morálne správnej“ činnosti. Aby ho získali, museli dať minimálne storku na Instagram, a práve snahou o zisk uznania pomáhali legitimizovať protestnú činnosť vo svojom okolí. To krásne na tom je, že o tom ani vôbec nemuseli vedieť.

Čo by ste odkázali ľuďom, ktorí sa chcú zapojiť, ale váhajú?

Študent 1 - anonym: Ak sa vám niečo nepáči, nebojte sa to povedať. Nemáte čo stratiť. Pár nepekných pohľadov ešte nikoho nezabilo, a to, že budeme aj vďaka vám môcť žiť v krajine, kde nás neokrádajú vlastní politici, vám stojí za to. Nabudúce berieme molotovы ;).

Študent 2 – Phillip Angelov: Ak máte čo povedať, viete to povedať a chcete to povedať, spravte to. Prečo nie? Keď sa niečo deje, ten diskurz niekto vytvoriť musí, a ak si myslíte, že ho máte čím obohatiť, za skúšku nič nedáte.

Spracovala Sára Fukasová, IV.B

PRESS 'PLAY' BEFORE THE NEXT STATION

I've been writing songs since 2016. I remember a time when my cousin and I had a sleepover at the start of the year and decided we want to write a song - spontaneously and just for fun. It was called 'Zamilovaný Silvester' - please don't come for me, I thought I was deeply in love with my neighbour (at 10 years old, right? haha). After we wrote the last line and I played it for my mom, I knew I wasn't ever going to stop. Cliché, but true.

heart and it always has something to say in its own unique way so every song's a little different than the other.



Ever since that day, I've been collecting lyrics and chord progressions and learning how to put it all together, so it sounds fairly good. However, there are maaany unreleased songs of mine, mostly because I still have no idea how to properly record vocals and instruments so that they sound like I want them to. Some are more lo-fi and vibey - made of loops, but some are more acoustic and punky. I create from the



The last few years I've really been enjoying writing songs on trains. Usually on my way home from school, when no one's around and I'm not distracted by anything else. I sit quietly, headphones on, looking out the window, finding inspiration in my thoughts. So, if you ever see me in a similar situation, I'm most likely thinking about a word that rhymes with 'distance' and figuring out the next line of a new song.

'wrong' started like that too. I wrote most of it on a train and it only took a couple of minutes after I got off to fully see what I wanted it to become. Originally, it was supposed to be acoustic, but then I found some loops that clicked and it turned into the version you can now find on my Spotify and every other music platform.

The lyrics reflect the thoughts that have been running through my head at the time - holding onto hope, but also spiraling while being desperate, dealing with self-doubt and maybe even a bit of delusion. I hope you don't find it as relatable and if you do, I'm sorry. It turned out a lot sadder than I had in mind after all, but I promise I have a few happier ones on the way too. And maybe that's why I keep writing - to catch all those thoughts and feelings as they pass and turn them into something I can hold onto. And if you're curious about what happens next, feel free to follow along on my journey.

Petra Gonšenicová, IV.C

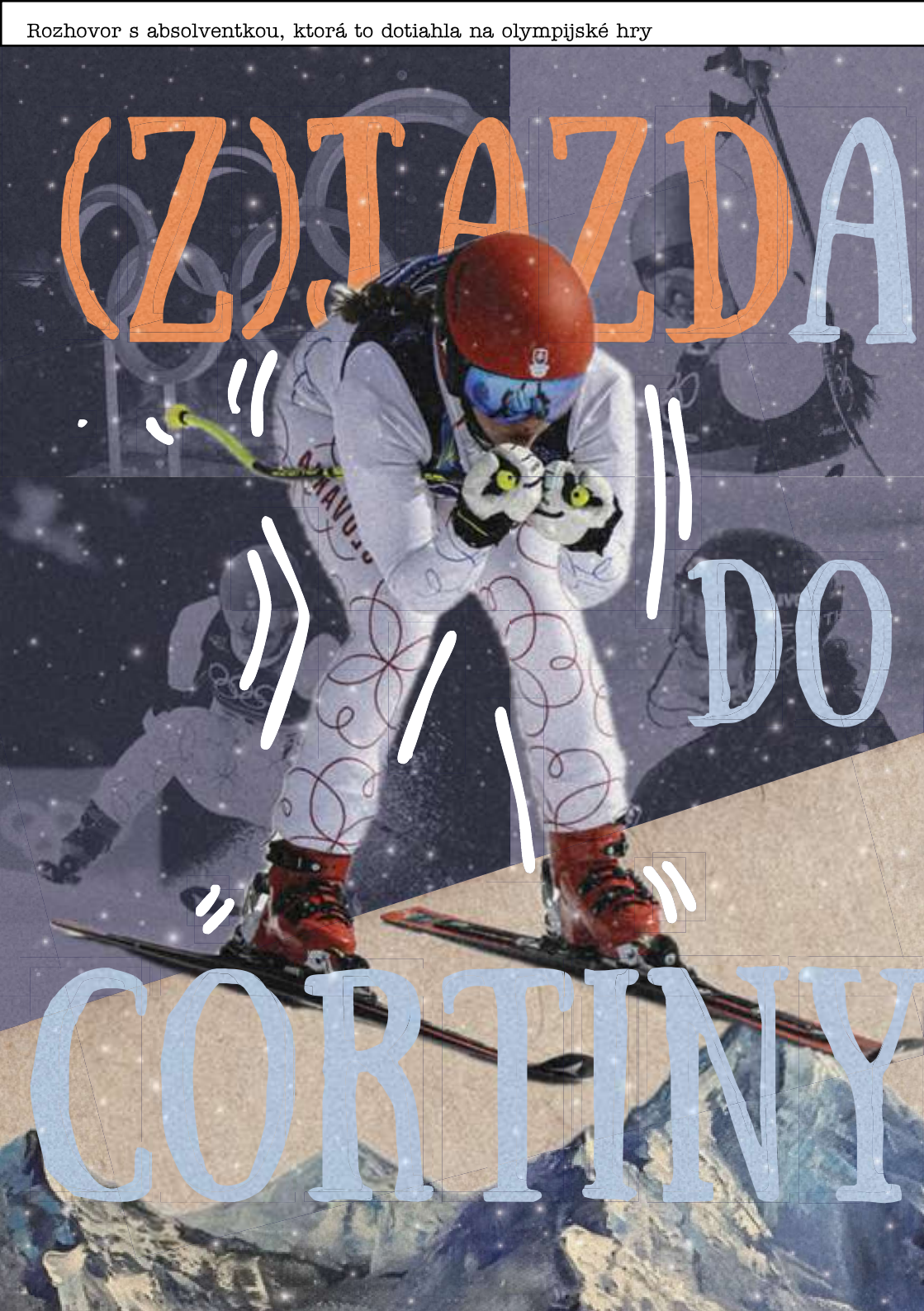


@pejta.mp3



PEJTA

Rozhovor s absolventkou, ktorá to dotiahla na olympijské hry



(Z)TAZDA

DO

CORTINY

Skoré ranné vstávania, nekonečné hodiny na svahu, očakávanie z blížiacich sa pretekov. Jej úplne prvé kroky viedli pravdepodobne rovno na lyžiarske stredisko, kde si deň za dňom, tréning za tréningom, budovala sebadisciplínu, či formovala neoblomný charakter. Kde okúsila chuť víťazstiev a úspechov, ale aj tvrdosť zlyhaní a pádov. Katarína Šrobová, absolventka GBAS-u, sa vďaka svojmu sebazapreniu, odvahe a odhodlanosti prekračovať vlastné limity prebojovala medzi olympionikov a v drese Slovenska štartovala na Zimných olympijských hrách 2026.

Ja osobne som Katku spoznala už ako malá, naši ocinovia sú kolegovia, a tak sme spolu zažili niekoľko výletov, túr, guľovačiek, či pokladoviek. Zblízka som videla, koľko energie, nadšenia a vytrvalosti v sebe mala už vtedy, a je krásne sledovať, že tieto vlastnosti ju dnes doviedli až na olympijskú trať. Katku som vyspovedala pár otázkami, tak sa pohodlne usadte a začítajte sa do odpovedí dievčata, ktoré si prerazilo cestu z Oravy až do Cortiny.





Ako si spomínaš na obdobie, keď si ešte študovala na GBAS-e? Je niečo, čo ti z neho chýba?

Na GBAS-e som strávila 2 roky, z toho väčšina bola online kvôli Covidu. No spomínam si na dobrú partiu spolužiakov a neustále fofry s učením. Najlepšie si tiež spomínam na množstvo a diverzitu akcií, v škole, aj mimo nej.

Pamätáš si moment, kedy si si prvýkrát uvedomila, že lyžovanie bude tá vec, od ktorej nikdy neodídeš?

Nemyslím si, že to bol konkrétny moment. Zdá sa mi, že práve šport ma naučil brať život z kroka na krok. Lyžujem už od dvoch rokov a dlhý čas som v mojej hlave možnosť nelyžovať ani nebrala ako možnosť. Teraz, keď som staršia, stretávam sa s problémami (ako je napríklad slabá podpora športovcov, no o tom by sa dali viesť dlhé diskusie:)), no každú sezónu prispôbim život tak, aby mi pasoval do lyžovania. Z GBAS-u som prestúpila na lyžiarsku akadémiu vo francúzskych Alpách, kde som aj zmaturovala. Teraz študujem psychológiu na UK v Bratislave a opäť všetko prispôbujem lyžiarskemu kalendáru.

Čím sa olympiáda v tvojom ponímaní líši od iných veľkých pretekov?

Je to skutočne „sviatok športu“ a je to cítiť. Okrem športových fanúšikov to chytá a ovplyvňuje veľké množstvo ľudí.

Aký bol tvoj najemotívnejší moment počas olympiády?

Pre mňa sa dva obrovské momenty stali v priebehu dvoch minút (znovu sa mi rozbúchalo srdce, ako na to myslím :)). Na olympiáde som išla tímovú kombináciu spolu s Petrou Vlhovou, ktorá je už teraz legendou svetového lyžovania. Prvý moment: Stála som na štarte jedného z najťažších ženských zjazdov a vedela som, že celý lyžiarsky svet sa na mňa pozerá, ale nie kvôli mne (ja som bola na chvoste štartového poľa), ale či dokončím, a tak umožním Petre štartovať po silno medializovanej dvojročnej pauze kvôli zraneniu. Druhý moment: O dve minúty na to som prešla cieľovou čiarou a padol mi obrovský kameň zo srdca.

Mávaš pri štarte nejaký rituál?

Vizualizácia je veľmi dôležitá. Ak ju urobím správne, kým sa postavím na štart, hlava a telo už poznajú trať naspamäť. Dám si sneh za krk na prebudenie a idem.

Ako reaguješ na pády, neúspechy alebo pocity stagnácie?

Asi ako každý človek, často bývam frustrovaná. Navyše, je ťažké byť spokojná, keď pointa tréningovania akéhokoľvek športu je odstraňovať chyby a nedostatky, a teda sa na ne aj sústrediť. Napríklad minulú sezónu som zo svojich šesťdesiatich pretekových štartov bola spokojná s piatimi. No myslím si, že čím častejšie človek neuspieva, tým jednoduchšie je vstať. Po nevydarených pretekoch si dovoľm päť minút, počas ktorých môžem byť na seba nahnevaná, ľutovať neúspech, ale potom ho musím hodiť za hlavu a sústrediť sa na budúcnosť.



Mávaš niekedy dni, keď ťa lyžovanie nebaví? Čo vtedy robíš?

Samozrejme. Nerobím vtedy nič menej, ani navyše, pracujem ďalej ako obvyčajne. Poznám sa a viem, že ak moja motivácia ide dolu, zas pôjde aj hore.

Ako vyzerá tvoja guilty pleasure po ťažkom tréningu alebo preteku?

Zmrzlina:). Ako odmena, alebo ako útechu. Vďaka lyžovaniu som mala možnosť stráviť veľké časti mojich sezón v Taliansku, kde som si zvykla na gelato.

Ako si predstavuješ svoju budúcnosť o 5 rokov? Máš konkrétnu predstavu, či cieľ, ktorý chceš dosiahnuť?

Ako som spomínala, nezvyknem plánovať ďaleko dopredu, no určite chcem zostať pri športe. Či už ako profesionálny športovec, tréner, psychológ, alebo laik.

Katka, ďakujem ti za odpovede a prajem ti veľa síl a úspechov!

Spracovala Sára Fukasová, IV.B



Stratený v mori možností

Už od malička sa nás všetci pýtali: Kým chceš byť, keď vyrastieš? Vtedy táto otázka znela tak jednoducho. Mohli sme povedať čokoľvek - bez rozmýšľania nad tým, či sú naše odpovede realisticke, alebo či nám zabezpečia dobrú budúcnosť... S pribúdajúcimi rokmi však táto otázka znie čoraz vážnejšie. Niekedy to dokonca vyzerá, že väčšina našich kamarátov už presne vie, čo chce v živote robiť, len ja nie. Práve kvôli týmto situáciám má veľa ľudí pocit, že by už mali vedieť, čo chcú robiť do konca života. A keď to nevedia, pocitujú tlak nielen z okolia, ale častokrát aj zo svojho vnútra.

Ako bývalý GBAS-ák tieto pocity veľmi dobre poznám. Zažil som ich na vlastnej koži a videl som ich aj u ľudí vo svojom okolí. Našťastie mi kombinácia poznatkov zo psychológie, práca s mládežou, kariérne poradenstvo a aj nádhľad získaný časom pomohli vytvoriť si pár jednoduchých princípov na vyriešenie tejto zapeklitej otázky. Práve preto je tento článok venovaný všetkým, ktorí sa nad touto témou zamýšľajú. Každý človek je v inom štádiu rozhodovania: niekto si už od malička vysníval svoju ideálnu budúcnosť, iný sa nevie rozhodnúť medzi dvomi rovnako lákavými možnosťami a ďalší možno ani nevie, z ktorého konca by mal začať. Preto tento článok ponúka viacero nástrojov, a je len na tebe, ktoré z nich sa rozhodneš vyskúšať.

V prvom rade treba podotknúť, že nikto z nás nevidí do budúcnosti. Až keď spravíme rozhodnutie a zažijeme jeho dôsledky, vieme posúdiť, či bolo dobré alebo nie. Druhé dôležité uvedomenie je, že ľudia sa počas života menia. Aj keby si si dnes vybral ideálnu kariéru, je dosť možné, že o pár rokov ťa začne lákať niečo iné, alebo sa posunieš na iný aspekt v rámci tej istej oblasti. Najhoršie, čo môžeš urobiť, je ostať zaseknutý v nekonečnom premýšľaní nad budúcnosťou, ktorú aj tak nevieš predpovedať. Preto cieľom nasledujúcich cvičení (a ideálne aj tvojich rozhodnutí) nie je istota, ale jasnosť. Nemusíš mať celý život naplánovaný. Stačí mať jasno v najbližších krokoch, ktoré nasledovne potom aj vieš podniknúť. Miniplán, ktorý môžeš kedykoľvek upraviť na základe nových skúseností a možností. Pevne verím, že nasledujúcich pár cvičení, ti pomôže v príprave tohto miniplánu.

1) Vyhrad' si aspoň 10 minút v nerušenom prostredí a odpovedz si na tieto otázky

Hlavným cieľom je za žiadnych okolností neprestat' písať. Píš prvú vec, ktorá ti príde na um, ak už nevieš ako ďalej, pokojne napíš „neviem“, len neprestaň písať:

Za čo mi ľudia d'akujú? V čom ma žiadajú o pomoc?

Táto otázka ti ukáže tvoje prirodzené silné stránky. Ak ti ľudia hovoria „d'akujem“, pravdepodobne si pre nich urobil niečo hodnotné. Väčšina kariér je v podstate výmena hodnoty za peniaze. A ak t'a o niečo ľudia aktívne žiadajú, je veľká šanca, že si v tom dobrý.

Ako by som chcel, aby vyzeral môj priemerný utorok počas nasledujúcich desiatich rokov?

Náš celý život sa skladá z takýchto priemerných utorkov. Takže ak si vieš vyjasniť, ako by taký perfektný normálny deň vyzeral, pravdepodobne si naplno užiješ väčšinu svojich dní, aj keď pre niekoho by to mohol byť len všedný utorok.

Aký obsah mám tendenciu konzumovať (aké videá, knihy...)?

Táto otázka odhaľuje, o aké témy máš skutočný záujem. Dôležité však nie je zostať len pri konzumovaní, ale postupne začať v tejto oblasti aj niečo tvoriť.

Aký problém by som chcel vyriešiť?

Ako som už spomínal, od malička sa nás pýtajú, čím chceme byť. To nás často uzamkne do veľmi úzkeho spôsobu myslenia. V realite však ľudia platia za riešenie problémov. A to nemusí mať len jednu konkrétnu formu povolania, ale veľa rôznych podob.

Zavri si oči a predstav si, že máš 1 milión na účte. Ako by som trávil svoje dni?

Neistá budúcnosť v nás prirodzene vyvoláva strach. Všetci chceme mať istotu, že sa dokážeme postarať o seba a svojich blízkych. Táto otázka t'a má na chvíľu od týchto obáv odpojiť a



nasmerovať tvoje premýšľanie k tomu, čo by si robil, keby peniaze neboli faktor.

Zober si zvýrazňovač a prejdi si svoje odpovede. Zvýrazni všetko, čo t'a zaujalo, dávalo ti zmysel, alebo si mal pocit, že si „na niečo natrafil“. Zároveň si všimaj opakujúce sa slová, témy alebo myšlienky. Jednotlivé odpovede samy o sebe nemusia znamenať veľa, avšak opakujúce sa veci prezrádzajú o tebe niečo reálne.

2) Vytvor si mapu možných budúcností

Nazáklaď predchádzajúceho cvičenia si môžeš urobiť svoju „mapu života“. Predstav si niečo ako pojmovú mapu s tým rozdielom, že namiesto poučiek a pojmov sú v nej napísané všetky tvoje (validné) možné budúcnosti. Môžeš začať od minulosti a postupne sa dostať do prítomnosti, kde sa tvoja cesta začne vetviť do rôznych smerov. Alebo začni prítomnosťou v strede a od nej kreslí všetky možné budúce scenáre okolo. Jednotlivé cesty sa môžu rozvetvovať, spájať, vracat späť alebo sa krížiť. Možností pri tvojej mape života je nespočetne,

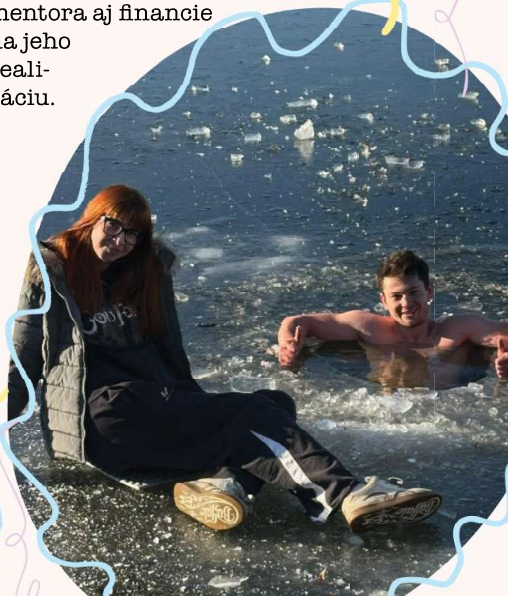
a je len na tebe, ako si to usporiadaš. Z tohto cvičenia najviac vyťaží človek, ktorý nemá ani tušenie, čo chce robiť. Často si totiž uvedomí, že reálne nevie napísať až tak veľa možností, a z toho nekonečného tlaku možností zrazu zostane len pár konkrétnych ciest. Avšak, dôležitým uvedením pre všetkých je, že neexistuje len jeden správny smer a jedna jediná The Way. Tých ciest, ktoré ťa môžu baviť a napínať je pravdepodobne viac. A práve preto až tak veľmi nezáleží na tom, ktorú si vyberieš.

3) Otestuj vodu

Premýšľanie je dôležité, ale samo o sebe nestačí. Veľa ľudí robí tú chybu, že sa snaží rozhodnúť „naslepo“. Napríklad sa rozhodnú, že pôjdu študovať medicínu (záväzok na 7+ rokov) bez toho, aby reálne vedeli, ako vyzerá bežný deň lekára. Namiesto toho je oveľa lepšie si veci najprv vyskúšať - ako keď najprv vložíš do vody iba jednu nohu, aby si zistil jej teplotu. Porozprávaj sa s niekým, kto tú prácu robí. Ak máš možnosť, skús sa s ním stretnúť osobne. Opýtaj sa ho na jeho bežný deň, čo ho baví a čo naopak nie. Ešte lepšie je skúsiť sa dostať niekam priamo do prostredia.

Napiš do firmy, organizácie alebo človeku z danej oblasti. Môže to byť napríklad formálna stáž, ale častokrát stačí jednoduchá správa v štýle: „Mohol by som si to prísť pozrieť (v niektorých prípadoch aj vyskúšať) na deň/ týždeň?“ Najhoršie, čo sa môže stať, je, že povedia nie. My, GBAS-áci, máme v tomto obrovskú výhodu tým, že naša komunita je prepojená a plná ľudí z rôznych oblastí.

Stačí napísať napríklad do FB skupiny. Ďalšia veľká príležitosť sú Erasmus+ projekty. Európska únia masívne podporuje vzdelávanie mladých ľudí. Môžeš ísť na týždňové mobility, dobrovoľníctvo alebo sa zapojiť do projektov zameraných na rôzne témy. Navyše, ak máš vlastný nápad, existuje aj program Erasmus for Young Entrepreneurs, kde dostaneš mentora aj financie na jeho realizáciu.



4) Vyber si jednu cestu

Teraz prichádza najt'ažší, ale zároveň najkľúčovejší moment, kedy z nej potrebuješ niečo vybrať (napríklad jednú z možností z pojmovej mapy, alebo nápad z prvého cvičenia). Pozri sa na všetky tie možnosti, ktoré si si načrtnol. Ktoré t'a najviac lákajú? Ktoré sa opakovali aj v predchádzajúcich cvičeniach? A ktoré si si už možno mal šancu aspoň trochu vyskúšať v praxi? Nemusi to byť „tá správna navždy“. Stačí, že je to najlepšia možnosť na základe toho, čo vieš teraz. Vyber si teda jednu z týchto ciest a daj je šancu. Ak máš nejaký nápad na vyriešenie

problému, môžeš sa mu skúsiť povenovať na nasledujúce 3 mesiace. Alebo si podľa nej vyber voliteľné predmety do štvrtého ročníka. Dôležité je, že sa tomu venuješ naplno a reálne aj skúsiš, aké to je ísť tým smerom. Zároveň si ale nechaj otvorené dvere. To, že si si niečo vybral dnes, neznamená, že to nemôžeš zajtra zmeniť. Napríklad aj predmety do piateho ročníka sa dajú kompletne zmeniť (môžem potvrdiť z osobnej skúsenosti). Skôr naopak, čím viac vecí vyskúšaš, tým bližšie sa dostaneš k niečomu, čo ti naozaj sadne, lebo aj zo zlých skúseností sa vieš poučiť.

5) Ak si nevieš vybrať... hod' si mincou

Znie to zvláštne, ale funguje to prekvapivo dobre. Keď si nevieš vybrať medzi dvoma možnosťami, hod' si mincou. Keď padne výsledok, nevšímaj si ho racionálne, ale sleduj svoju prvú emóciu. Si spokojný? Alebo ťa niečo vnútri „t'ahá“ k druhej možnosti? Častokrát sa nevieme rozhodnúť sami, ale akonáhle niekto rozhodne za nás, vyplavi sa nám emócia korešpondujúca s týmto rozhodnutím. A toto je aj mottom celého článku: často máme odpoveď už dávno v sebe.

Problém je, že sa k tej odpovedi nevieme dostať, alebo ju prehlušíme prílišným premýšľaním. Cieľom teda nie je nájsť správnu odpoveď, ale dostať to, čo už v sebe máš na povrch. A na základe toho potom aj začať konať. Ak chceš s týmto procesom pomôcť, alebo sa o tom porozprávať viac, pokojne mi napíš na Instagram: @filip_fukas

Možno tvoj ďalší krok nie je tak ďaleko, ako sa zdá.

Filip Fukas – absolvent GBAS-u
(2017-2022)



Akademický život na GBAS-e z iného pohľadu

Mnohí z nás poznajú ten pocit, keď sa nám nechce sadnúť si za učenie na najbližší test, alebo začať čítať ďalšiu knihu z povinného čítania. U väčšiny to je úplne bežná vlastnosť, ktorú iba musíme prebiť disciplínou, ale sú medzi nami aj spolužiaci, u ktorých to zapríčiňuje nejaký typ hlboko zakorenenej mentálnej poruchy, ktorej sa len tak nezbaví. Samozrejme, toto nie sú jediné príznaky a preto som si pre vás pripravila menší prehľad porúch, ktoré ovplyvňujú školský život. Je však dôležité podotknúť, že na Slovensku je stále táto téma veľkou stigмой a veľa ľudí sa bojí o tom vôbec hovoriť, a nie to ešte riešiť so psychológom, hoci v poslednej dobe sa to zlepšuje. Avšak, aj preto sú niektoré dáta iba približné a v realite omnoho vyššie, len nediagnostikované. Týmto článkom chcem viac naučiť ľudí o piatich najčastejších poruchách na Slovensku, ako môžu ovplyvňovať učenie, či školu. Zároveň chcem zvýšiť povedomie o psychike v škole a dať skôr do popredia fakt, že takíto ľudia sú neustále okolo nás, aj keď si ich nevšímame, nevieme o ich diagnóze, alebo si z toho nebudaj robíme srandu. Ako by povedal Harry Styles: TREAT PEOPLE WITH KINDNESS!

Úzkostné poruchy (GAD, panická porucha, sociálna úzkostná porucha, fóbie)

Prejavy: chronická nervozita, strach, úzkosť, ktoré zasahujú do každodenného života

- V škole sa môžu prejavovať neistotou z budúcnosti, nadmerným strachom z prezentovania pred triedou, strachom z vysmiatia alebo až vyhýbaním sa konkrétnym miestam.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

Prejavy: poruchy koncentrácie, extrémna hyperaktivita, kolísavé nálad, neschopnosť kontrolovať impulzy

- V škole takýto človek nedokáže len tak ticho sedieť, stále musí mať zamestnané ruky a myseľ, má ťažkosti s dokončovaním úloh alebo aj so socializáciou.

Depresívne poruchy

Prejavy: dlhotrvajúci smútok, strata záujmu a energie, ktoré výrazne znižujú kvalitu života

- Na telesnej sa môže zdať, že sa mu 'nechce' behať, zatiaľ čo len nemá dostatok energie, čo môže plynúť aj zo straty chuti do jedla. Takýto človek do školy občas ani nepríde, lebo jednoducho stratí motiváciu a záujem o vzdelanie a nevidí v tom zmysel.



Špecifické vývinové poruchy (dysgrafia, dyslexia, dyskalkúlia, ...)

- Predpona dys- naznačuje určitú dysfunkciu, nie znížený intelekt, zlú formu vzdelávacích postupov, ani ľahostajnosť človeka voči učivu.

Dysgrafia: problémy s písaním - nečitateľné, neúhľadné, pomalé písmo, zamieňanie podobne vyzerajúcich písmen, ťažkosti s písaním na riadok

Dyslexia: problémy s čítaním - pomalé, trhavé tempo, zlá orientácia v texte, problém porozumieť obsahu textu

Dyskalkúlia: problémy s matematikou - neschopnosť pochopiť matematické pojmy, čísla, operácie

- Tieto poruchy sa volajú špecifické, pretože u každého sa prejavujú inak, osobitne a občas sa aj prelínajú. V škole to môže byť čítanie textu viackrát, neorganizovanosť poznámok alebo horšia známka z matematiky.

Príklady zo života GBAS-ákov:

Dysgrafia a dyslexia

Dysgrafia je vývinová porucha učenia, ktorá komplikuje písanie. Prejavuje sa neúhľadným písmom, zamieňaním alebo vynechávaním písmen. Indikátorom je hlavne vzhľad písma, ktoré je chaoticky upravené, kóstrbaté, veľké a malé písmená sú nerozlíšiteľné, chýba diakritika či interpunkcia. Nie tak ľahko pozorovateľné príznaky sú napríklad problémy s jemnou motorikou, zlá priestorová orientácia alebo problém s rozpoznaním pravej a ľavej strany. Mne osobne sa to prejavilo už na prvom stupni, kedy si moja pani učiteľka všimla, že si zamieňam "a" za "e" alebo "d" za "b" a naopak. Dopad na môj akademický život to určite má, ale skôr v anglickom spellingu, keďže môj mozog nie je úplne schopný spojiť to, že sa niečo píše inak ako vyslovuje. Väčšie problémy mi určite prináša dyslexia, ktorá ide ruka v ruke s dysgrafiou. Dyslexia je porucha učenia, ktorá spôsobuje ťažkosti s čítaním napriek inteligencii či vzdelaniu. Ide o neurologický rozdiel v správaní jazyka a mozgu, nie o nízku inteligenciu!!! Prejavuje sa ťažkosťami s čítaním, zámenou písmen a slabým porozumením textu. Časté indikátory sú neschopnosť čítať plynulo, často pomalšie, vymýšľanie si slov či preskakovanie riadkov. U mňa sa prejavila už v útlom veku, kedy som odmietala čítať nahlas pred ľuďmi. Doteraz mi to spôsobuje stres a nepríjemný pocit, hlavne na slovenčine alebo pri písaní readingov na angličtine. Taktiež to spomaľuje moje učenie, pretože porozumieť nejakému textu mi trvá dvakrát dlhšie ako bežnému človeku. Napríklad čítanie povinnej literatúry si musím naplánovať tak, aby som to zvládla, lebo pre mňa čítanie nie je o relaxe, ale vyžaduje veľkú koncentráciu a dostatok času. Ani jedna z týchto porúch sa nedá liečiť, ich prejavy sa dajú iba minimalizovať tréningom. (Iba pri písaní tohto textu a to podotýkam, že na počítači, som sa pomýlila jedenásťkrát.)

Obsesívno-kompulzívna porucha (rituály)

Od malička som mala zvláštne nutkania robiť nezmyselné veci. Napríklad, keď som si omylom udrela jednu ruku, musela som si udrieť aj druhú, aby to bolo „vyrovnané“. Všetko som robila presne trikrát, pretože inak som mala pocit, že sa stane niečo zlé. Ponožky som si vedela obúvať aj desať minút, kým boli v „správnom“ uhle, a ak neboli dokonalé, musela som začať odznova.

Tieto veci možno zvonku pôsobia ako maličkosti alebo zvláštne zvyky, no pre mňa sú sprevádzané extrémne silnou úzkosťou. Nie je to o tom, že by som to chcela robiť. Mám pocit, že musím, inak nedokážem fungovať alebo sa upokojiť. V posledných rokoch ma to začalo výrazne obmedzovať najmä v škole. Nedokážem si normálne písať poznámky, pretože sa zaseknem na detailoch. Spolužiaci sa smejú, že dokážem prepisovať jedno písmeno aj dvadsaťkrát, kým som s ním spokojná. Pre nich je to niečo vtipné, pre mňa to znamená, že za celú hodinu napíšem len pár viet a nestíham učivo.

To vo mne vyvoláva ešte väčší stres, pretože si uvedomujem, že zaostávam, ale zároveň to nedokážem ovládať. Je to začarovaný kruh - čím väčší tlak cítim, tým silnejšie sú moje rituály. Moju obsesívno-kompulzívnu poruchu aj hraničnú poruchu osobnosti som sa snažila riešiť liekmi, najmä SSRI (antidepresívami) a antipsychotikami. Tie síce pomohli zmierniť rituály a úzkosť, no priniesli iný problém - tiky. Niekoľkokrát denne som mala stavy, keď mi nekontrolovateľne trhalo rukami, nohami alebo hlavou. To ma opäť obmedzovalo, najmä pri sústredení a písaní. Kvôli škole som bola nakoniec nútená lieky vysadiť, aj keď mi pomáhali. Mala som pocit, že si musím vybrať medzi svojím psychickým zdravím a školským výkonom, čo je rozhodnutie, ktoré rozhodne nie je príjemné.

Anonym

Ak ste sa v niečom z tohto našli, existujú stránky, kde sú psychológovia pripravení porozprávať sa s vami o hocičom.

IPčko: www.ipcko.sk (online, zadarmo, kamenné 'Káčka' v každom kraji)

Hedepy: www.hedepy.sk (online aj osobne, od 34 €, Dôvera prepláca časť)

Ksebe: www.ksebe.sk (online aj osobne, od 30 €)

Mojra: www.mojra.sk (online psychológ od 35,4 €, možnosť zľavy pre študentov)

Spracovala Petra Gonšenicová, IV.C

Kolcúnovsko-slovenský slovník

Pedagogický Newspeak

Tieto frázy sa asi dedia z generácie na generáciu. A ako mnohé, čo sme zdedili, často ich berieme ako „očividné pravdy“, o ktorých nemá význam diskutovať, pretože jednoducho odrážajú prirodzené usporiadanie sveta. Tak to bolo, tak to je, tak to bude. Pretože tak to byť má. No zakrývajú, že ten svet je dôsledkom vývoja, ktorý mohol vyzeráť aj inak. Ak by sa konkrétni ľudia v konkrétnych situáciách rozhodli, že veci inak byť majú a môžu. Aj ten iný svet by existovať mohol.

Chcel by som sa ospravedlniť, ak som tieto veci niekedy zahlásil. Všetci sa učíme, aj učitelia. Ak ešte niekedy niečo z tohto zaznie na mojich hodinách, pripomeňte mi prosím tento článok.

- bez tohto sa v živote nepohnete = mnohí dospeli to tiež nevedia, a aha, ako dopadli
- dohodli sme sa = ja som vám povedal, ako to bude
- ja mám individuálny prístup = preto ste zoskupení s úplne cudzími ľuďmi iba na základe veku a abecedy a všetci sa budete učiť to isté, tým istým spôsobom, v tom istom čase
- klamete sami seba = budem sa tváriť, že mi to je jedno, ale aj tak vás potrestám
- príjemne ste ma prekvapili = myslel som si, že ste hlúpejší
- ste dospeli ľudia = ale podľa zákona vás mám stále na starosti, takže vám nedovolím robiť A, B, C, D, E a F, lebo nechcem skončiť vo väzení
- test nie je ťažký = ak dopadne dobre, tak nemáte byť na čo hrdí, ak dopadne zle, tak sa môžete cítiť ešte horšie, ako obvykle
- učíte sa pre seba 1 = budem sa tváriť, že mi to je jedno, ale namiesto toho, aby som vás učil, vám budem dávať dlhé prednášky o tom, ako sa neučíte
- učíte sa pre seba 2 = preto sa vás nikto nikdy nepýtal čo, prečo, kedy, ako a či sa chcete učiť
- učíte sa pre seba 3 = preto budem všetkých skúšať z toho istého, bez ohľadu na to, či to ten konkrétny človek bude, alebo nebude v živote potrebovať
- vy ste tá najhoršia trieda, akú som kedy mal = toto hovorím, odkedy tu učím, ale keď vás stretnem na Garden Party o desať rokov, tak vám budem hovoriť, že vy ste boli ešte tá posledná dobrá trieda, ale že tie dnešné, to už je úplná katastrofa

Prvou inšpiráciou bolo jedno youtubové video, ku ktorému sa neskôr pridružili ľudia ako Tony Wagner, Alfie Kohn, Susan D. Blum, John Taylor Gatto alebo Grace Llewellyn.

Príbeh o tom, ako som brázdila chodby a zistovala, čo ľuďom hrá v slúchadlách

Kráčali ste už niekedy po chodbe s páľčivou otázkou: Do akého sveta, či storočia práve ruky hudby preniesli týchto školopovinných jedincov kráčajúcich oproti mne? Lebo ja áno. Podľa blaženosti a ducha(ne)prítomnosti v ich očiach si dovoľím tvrdiť, že sú to svety vesmírne ďaleko, spinajúce sa až nad múry školskej veže. A keďže zvedavosť ma často s ľahkosťou zdolá v hamletovskej otázke, ktorá sa v mojom ponímaní manifestuje ako: „Ísť, či neísť otravovať pokojných a nič netušiacich študentov na chodbe?“, rozhodla som sa ísť.

Ešte pred prvým krokom do sveta chodieb a slúchadiel som si však uvedomila, že som nenapraviteľný introvert. A tak som túto terapiu sociálnym šokom odkladala a odkladala s vážnym a patetickým presvedčením, že možno o týždeň sa zo mňa zo dňa na deň stane zlatý rečník. Charakter je však podľa týchto skúseností ťažko formovateľný, a preto sa tak nestalo. No deadline na vaše osobnostné krízy nečaká, a tak, keď mi už sklamaný pohľad šéfky Sáry začal dýchať na krk, vzbopila som sa. Teda, aspoň myšlienka na vzbopenie bola prítomná.





Keď však prišlo na lámanie chleba, všemožne som sa snažila odlepiť moje nohy od odrazu lepkavej podlahy, no môj introvertný problém nadomnou predsa len vždy triumfoval. No odrazu sa zjavila jasná hviezda – priťahovala by som, že ju pri jej majestátnom príchode sprevádzali talianske tóny pesničky Felicita – Tamarka. Ako na zavolanie sa zdvihli všetky mračná a ja som sa ocitla v prítomnosti prefektky, ktorá by za statočné pýtanie sa otázok ľudí na chodbe mala dostať zlatu medailu. A tak som sa pod jej záštitou vydala na púť nechcených otázok a zmätených úsmevov. Možno som však nespoľahlivý rozprávač a v skutočnosti som ju nechala vykonať všetku špinavú prácu, zatiaľ čo som s obdivom z kúta pozorovala, ako čaruje svoju komunikačnú mágiu.

A tak sme tu. Zubami-nechťami a Tamarkinými perfektne výrečnými ústami sme sa dostali až ku grálu, čo je tento playlist. Jedinosť a unikátna osobnosť každého z prispievateľov z neho priam srší. Stretáva sa v ňom niekoľko kultúr, prirodzene viac subkultúr a občas aj pár rozprávkových motívov - veď ako som spomínala, niektorí študenti sa pravdepodobne po nasadení slúchadiel znenazdajky nachádzajú v Narnii.

No a tu by som sa rada ospravedlnila, pretože som si vedomá, že playlist mohol byť početnejší nebyť mojej prekliato nízkej komunikačnej schopnosti. Už asi nemám čas to napraviť, avšak verte, že som dala, čo som mala. Predsa len si myslím, že tento súhrn pesničiek je perfektným ukazovateľom originalnosti každého jedného z nás. A možno si aj vy pri vypočutí všimnete, že aj keď sú nasilu zmiešané hrušky s jablkami, častokrát so sebou zázračne dobre fungujú. No a to je naďnes nadhľavu metafor na tému školského spolunažívania. Prajem príjemne počúvanie plné prekvapujúcich prvých tónov, ktorých ste sami autormi.

Vanesa Šuleková, IV.A





Viac, než len verše

Slam poetry, alebo Poetry slam, žáner performatívnej poézie, sa stáva čoraz populárnejším medzi študentmi a ľuďmi mladšej generácie. Čím ďalej, tým viac môžeme vidieť prezentovanie takzvaných „nezvyčajných básní“ na podujatiach v kluboch, na festivaloch alebo protestoch. Ale ako tento druh poézie vôbec vznikol a prečo jeho popularita rastie?

Slam poetry sa radí pod žáner “Spoken Word” a zahŕňa v sebe prístupy stand-upu, improvizadla, rapu, folku, klasického divadla, tanca, literatúry, či pantomímy. Tento žáner vznikol v jazzových baroch Chicaga a jeho centrom sa stal bar Green Mill, v ktorom sa slamové vystúpenia konajú dodnes. Slam bol odpoveďou na akademické elitárstvo a snobské čítanie poézie, ktoré bolo pre dobu 80. rokov minulého storočia príznačné. Za jej zakladateľa je považovaný chicagský básnik a murár Marc Smith, ktorý mal už dosť drahých oblekov a strojených

póz a tak vymyslel nový žáner poézie, ktorý bol a je dostupný pre všetkých ľudí bez rozdielu. Slam poetry mala najskôr podobu poetického divadla s autorskými básňami, ktorými slameri tvorili jeden celok spojený témou, či rýchlou reakciou na spoločenské dianie. Dnes ide skôr o sériu individuálnych vystúpení viacerých autorov s vlastnou tvorbou.

Pri oficiálnych súťažiach sa uplatňujú pravidlá, ktoré musia poeti dodržiavať, ale nebojte sa, nie je to Hviezdoslavov Kubín. Jedno z najdôležitejších je, že všetky texty, ktoré na pódiu zaznejú, musia byť autorské a musí ich prednášať sám autor. Na to, aby slamier predniesol svoju báseň, má 3 minúty a zopár sekúnd. Nemôže používať žiadne kostýmy ani rekvizity. Vystúpenie je hodnotené dobrovoľnou diváckou porotou. Porota používa niekoľko bodových sád so škálou od 0 do 10, pričom nula je najmenej.



Dúfam, že vás opis pravidiel neodradil od písania slamu, alebo navštevovania samotných podujatí. Hoci sa slam poetry prezentuje súťažne, hodnotenie nie je prísne, ak nejde o oficiálne majstrovstvá alebo súťaž. Väčšinou na vás podujatia fanúšikov poézie, nielen tých píšucich, ale aj tých počúvajúcich. Ak sa odvážite, môžete s vaším slamom vystúpiť ako takzvaný predskokan – človek, ktorý vystúpi pred oficiálnymi slamermi. Môžete, no nemusíte byť hodnotený, v takom prípade na rozsahu nezáleží.

Veľa mojich kamarátov slam pravidelne podporuje, či už účasťou na akciách, alebo samotným písaním. Oslovila som moje kamarátky, ktoré sa vo svete slamu aktívne pohybujú a opýtala som sa, čo pre nich slam poetry znamená:

LÚJZA BEZ I

„Ja osobne som sa našla práve v slam poetry, lebo je to taká „dostupná“ poézia. Nie je to niečo vzdialené v zaprášených knihách, čo môžu písať iba najtalentovanejší autori a pochopí to iba elita národa, ktorá nad rozborom strávi so slovníkom tri pracovné dni. Je to poézia od obyčajných ľudí pre obyčajných ľudí. Nie pre slávu, nobelovku alebo bestseller, ale aby som ja vyjadrila to, čo cítim tak, ako je to pre mňa najľahšie - cez verše - vtipné, smutné, nervózne či úplne obyčajné ale také, ktoré ani nedávajú zmysel. Ale slam poetry sa na nič nehrá - je pre všetkých - odo mňa pre vás a úplne o hocičom. Ten najkrajší pocit je, keď sa v slame vie niekto nájst a niekomu pomôže v ťažkej chvíli.“

LEXI

„Slam je špecifický žáner poézie, ktorý vlastne nemá takmer žiadne pravidlá. Každý, kto píše slam, má voľnú ruku v tom, čo píše, akým štýlom píše, aký rozsah bude mať, aký druh rýmu v texte bude, alebo či text vôbec nejaký rým bude mať. Texty, ktoré píšem, sú niečo ako moje „vnútorné monológy“ napísané na papieri a najviac ma baví, že každý, kto sa postaví so svojím slamom na pódium, má svoj vlastný a originálny text a v miestnosti by ste nenašli dva rovnaké slamy.“

No a pre mňa je slam poetry formou zrkadlenia mojej chaotickej duše a vyjadrenia toho, čo každodenne a možno aj nie každodenne prežívam a cítim. Páči sa mi, že dokáže spájať ľudí medzi generáciami a približovať poéziu všetkým, aj tým, ktorí by po básňach normálne nesiahli. Pre mnohých z nás ide o spôsob vyjadrenia pocitov a názorov, ktoré v sebe z rôznych dôvodov dusíme a skrývame. Preto neváhajte a vezmite si pero, papier a píšete o hocičom, čo vás trápí, rozosmieva, alebo hnevá, pretože vám to pomôže oslobodiť sa... Bonusom bude vaša vlastná báseň.

Ema Schubertová, II.C

So... what DO I think of SUMMER

- By Phillip Merchant

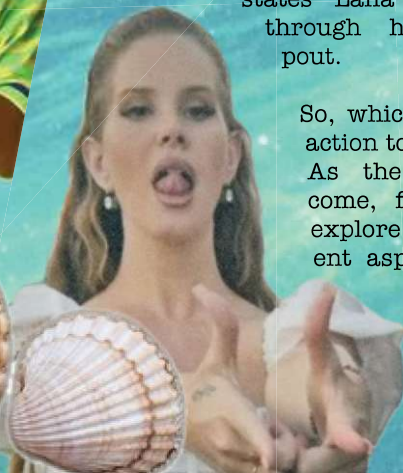
"Summer, summer, summertime. Time to sit back and unwind"

So sang actor, rapper and famous, Oscar-night face-slapper, Will Smith, back when I had hair to spare.
On the other hand...

"I got that summertime, summertime sadness"

states Lana Del Rey melancholically, through her trademark, enigmatic pout.

So, which of these sums up my reaction to this season most strongly? As the summer holidays loom, come, friends, and join me as I explore my feelings about different aspects of this topic; inevitably doomed to reach some inane, inconclusive conclusion! Hooray!



The Sounds of Summer

Whenever possible, the washing of sea waves over a beach is one of the most perfect sounds of all. Birds singing in the garden and the gentle buzz of bees also calm my soul...

However, these soft sounds are always interrupted by the angry, whining snarl of lawnmowers. The owners of neighbouring gardens seem to have agreed on a mowing schedule that ensures that there is at least one lawnmower spitting out noise every single minute that I am in my garden. Every. Single. Minute. My neighbours clearly hate me. I don't remember doing anything to deserve this, but my memory is not what it was and I am quite unpleasant sometimes. Usually when lawnmowers are involved.

The Places of Summer

Sitting outdoors at cafés alone or with family.

Meeting old friends in old haunts. Floating on my back in the sea with my eyes closed and ears full of water and the sound of the shifting sands below me. There is no feeling like it. Nowhere else does the rest of the world simply disappear: good, bad – all gone. The experience rinses out your brain – in a good way. Totally refreshing. Bliss. No notes.



A lawnmower. Evil.



A neighbour's smokey chimney. Evil.



The Smells of Summer

The delicious aroma of freshly-cut grass.

The intoxicating perfume of nectar-laden flowers.

The sudden, choking smell of whatever the hell my neighbour is burning in his house... Is it plastic? Excreta from his chickens? Toxic, industrial waste?? Literally whatever (or whomever?) happens to be closest to him at that precise moment???

In previous years, before I owned a car and I used public transport, the smell of summer was the sharp, aggressive stench of an unwashed, closely-packed, fellow bus-passenger's armpit... Happy days...



A sweaty armpit in my face. Evil.

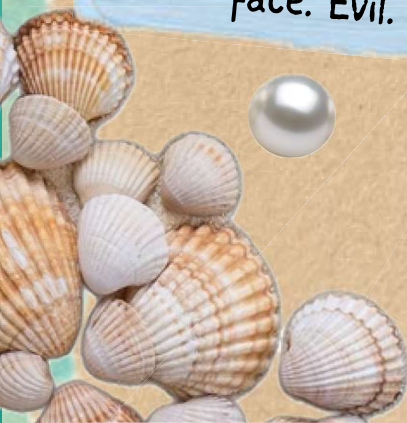
The Fauna of Summer

I am a great lover of wildlife, and obviously the natural world is more active in the summer: Birds advertising their presence to potential mates and rivals; trees and meadows humming with pollenating insects; wild mammals taking advantage of the abundance of food.

However, my adoration of nature is not without limits. Seagulls, for example, are irredeemably evil. They roam beaches like swaggering bullies, ready to grab any food that is momentarily not perfectly guarded. Just look into their cold, piercing eyes staring at you. Show any weakness and they will peck open your skull and feast on your soul. I don't believe that's an exaggeration. And they poo on you.



A seagull. Evil. Seriously. look at it.



The only organisms to rival seagulls in my lowest esteem are the multitude of biting insects that emerge during this season. Generally, I am a friend of the invertebrate world: butterflies, moths, bees, spiders, beetles – even the occasional wasp – I wonder at their myriad forms, and spend astonishing quantities of time aiding their safe exit from my house. However.

Introduce a mosquito into my bedroom and I shall be balancing on furniture using whatever is available – newspapers, slippers, small children – to flatten them against the ceiling or wall. I consider the smear of blood (possibly my blood) that they leave behind to be their final insult.

... And don't get me started on horseflies. Foul creatures, with diseased bites, that crawled out of the Devil's own oozing orifices. I would happily burn the whole of Europe to cinders if there was a chance that it would ensure the eternal non-existence of these foetid beasts. I'm serious. Try me.

The Colours of Summer

The green of the garden! The blue of the sea! The golden hue of the beach! The nasty, painful, deep, roasted pink of the burnt flesh of fellow British people on the beach! The strange purple/black colour that horsefly bites on my legs become just before I decide anti-biotics might be a good idea!

In-conclusion

So, in conclusion, some things about summer are good and some things are bad. Broadly speaking, I like the good things and dislike the bad. Deeply insightful, I know. Sorry for wasting your time.

Enjoy your summer. x

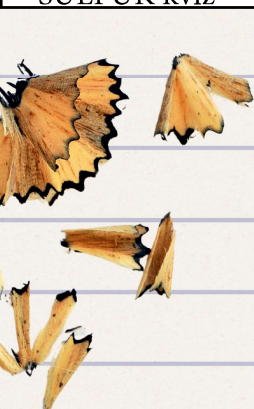
Phillip Merchant



**A housefly. Evil.
Obviously.**



The sea. Not evil.



Šul

Majú t
učitelia

Často rozprávaš
počas hodiny?

Dáva tvoja
priemerná odpoveď
na hodine zmysel?

Užívaš si, keď si
môžeš ťahať z
ostatných?

Máš v škole veľa
kamarátov?

Užívaš si, keď môžeš
niekoho opraviť, ak
povie chybu?

Keď príde Mikuláš
do triedy, začneš
spievať ako prvý?

Vševvedko

Triedny šašo

fulk

a radi
A/učiteľky?



Vyhýbaš sa
očnému kontaktu s
učiteľom?



Vykladáš si nohy
na cudzie stoličky?



Máš väčšinu času v
ušiach slúchadlá?



Jedávaš často
počas hodiny?



Chodiš na
záchod sám?



Klameš často?



Si si istý ?



VLK SAMOTÁR

Gráze!



Orol
Sučiansky

25.10.2025

Aký grandiózny dátum pre moje grandiózne pocity. Ráno (o dvanástej) sa zobudím zo spánku, ktorý nie je spánkom iba utiekaním do inej reality. Kým spím ma nikto nepotrebuje. Vstanem z postele, končatiny mám ťažké, mozog je v chumáči prachu, ktorý treba povysávať. Neznášam vysávanie. Mamina mi prinesie raňajky do izby a kávu. Mlieko v káve je skysnuté. Tvárim sa, že mi je to jedno, že to nie je dôkaz skysnutého dňa.



Spravím si druhú kávu, vypočítam pár príkladov, dnes zmením svet.

Príde únava. Čaj s mliekom a cukrom (nemáme med), keksíky, ktoré mi pripomínajú domov, ktorý neviem nájsť. Pověším prádlo.

“Ja si teraz neprosím.”

Pověším prádlo.

Schúlím sa so postele a budem čakať.

ANONYM

prvá zem

mŕtvy dych

ľúbená na lúke

ako jar

čítam o osudoch, ktoré mi
lámu srdce

krutosť vykrvára

v zákopoch

možno ťa to zmení

tvoja láska prežije v oz-
venách, veď

neľutuj to

nie si na strechách

nie si v hlbkách

sveta

možno práve ty si nepocho-
piteľný

nie naša vojna

už na ničom nezáleží

len o lúku sa dá oprieť

hlbkou sveta

prvá hviezda



mŕtva zima

zbytočná láska

slúbený mier

moja životnosť sa mení so
slnkom

dýchaj pre ňu, ak vôbec

pretnutá láska

aspoň nám zostane pre čo
myslieť

na hroboch nič neprežije

aj krv prehltne

vzduch sa hemží nevypove-
danými

básňami

toľkokrát som sa zachránila

pred vypovedaným

zákon neľúbiť

kedy som prestala veriť

vzdať sa je umrznúť na jar

Martina Trnovská, V.C

Opium Wars

I watch as the ground crumbles under those far, far away

As I bless my path for being made of sturdy stones

Despite not knowing if my next step will meet the stability I've always taken for granted

I wonder what makes us so confident

That our fate is not to be swept off the street

While only our shadows remain on the pavement

And I curse those who would take a pickaxe to our roads

Only to broaden their own

On which none but they may tread

And I curse you for not seeing past the gemstones they jingle before your face

So you don't notice your own fall

As they chip the last piece from under your feet

Júlia Várošová, IV.D



100 MATURANTOV SME SA OPÝTALI...

a našli sme 5 najčastejších odpovedí na otázky

Ktorého učiteľa/ku by si
chcel/a za predsedu komisie?

1. P. uč. Jurečková
2. P. uč. Mičáňová
3. P. uč. Kamposová
4. P. uč. Záborský
5. Mr. Oswald

Ktorý slohový útvar by si si za
žiadnu cenu nevybral/a?

1. Diskusný príspevok
2. Úvaha
3. Výklad
4. Umelecký opis
5. Rozprávanie

Bez čoho by si maturitu
nezvládol/nezvládla?

1. kofeín
2. niečo sladké / jedlo
3. spánok
4. hodinky
5. kamoši

Do ďalšej ankety sa môžete zapojiť na našom instagrame:
@magazine.karis

