

LISTY

Gymnázia Krnov



Rozhovor s ředitelem
Tomáš Moravec

Reportáže
Zájezd do Španělska
Život v Argentině

Rozhovor s mistrem republiky v
kulturistice
Dušan Vlha



V tomto vydání

03

Rozhovor s ředitelem

Ptali jsme se pana Moravce

05

Reportáž

Poznávací zájezd do Španělska

07

Reportáž

Život a studium v Argentině očima
naší studentky

09

Rozhovor s maturantkou

Ptali jsme se Eleni Elavsky

10

Rozhovor s Linde

Výměnný pobyt na naší škole

12

Osobnosti Krnovska

Dušan Vlha – mistr republiky v
kultuристice

Slovo redakce

Milí čtenáři,

desáté číslo pomyslně uzavírá první etapu fungování našeho časopisu, který si buduje tradici nejen na naší škole, ale i v širším povědomí veřejnosti.

Občas se doslechnu, že časopis funguje dobře, že se v něm nachází zajímavé články apod. Sám však cítím, že potřebujeme impulz do dalšího fungování.

Rád bych zde zdůraznil, že chceme do dalších čísel zachovat to, co dlouhodobě funguje, a obohatit časopis o nové perspektivy.

Budu moc rád, když u toho budete společně s námi. Druhá dekáda našeho časopisu právě začíná.

Jakub Lukáš

Rozhovor s ředitelem školy

Ptali jsme se našeho nového pana ředitele, Mgr. Tomáše Moravce

Autoři:

Anna Pavlíková – 05

Richard Vojtek – 08

Co vás na práci s mladými lidmi a studenty dokáže nejvíce nabít energií?

Před příchodem na gymnázium jsem řadu let učil na základní škole, takže práce s mladými lidmi je pro mě něčím, čemu se dlouhodobě věnuji a co mám rád. Baví mě jejich energie, bezprostřednost a také to, že se na řadu věcí dokážou dívat úplně jinak než my dospělí.

Asi největší smysl ale vidím v tom, že jim jako učitelé můžeme v určité etapě jejich života pomoci. Někdy jde o znalosti, jindy o radu, povzbuzení nebo jen o to ukázat jim možnosti, které před sebou mají. Je příjemné sledovat, když se žákovi něco podaří, překoná sám sebe nebo najde oblast, ve které se chce dál rozvíjet. A právě takové chvíle mi dodávají nejvíce energie.

Jakou radu byste dal svému mladšímu já, když samo ještě sedělo v lavici na gymnáziu?

Určitě bych mu poradil, aby co nejvíce využívalo příležitostí, které se nabízejí. Také bych mu řekl, aby se nebálo zkoušet věci, které mu zpočátku nejdou. Často máme tendenci věnovat se hlavně tomu, v čem jsme dobří, protože je to samozřejmě příjemnější. Právě překonávání věcí, které nám nejdou snadno, nás ale může posunout nejvíce. Za mě to tehdy byla možnost učit se cizí jazyky, které mi bohužel moc nešly. Čím je ale člověk starší, tím více si uvědomuje, jak velké možnosti mu znalost jazyků otevírá – při studiu, cestování, v práci či při poznávání lidí – a zároveň jak ho naopak jejich neznalost může limitovat.

Proto je důležité být otevřený novým zkušenostem a nebát se občas vykročit ze své komfortní zóny.

Přechod z učitele do role ředitele je velká změna. Co vás na tom nejvíce překvapilo?

Pro mě to vlastně není úplně první přechod z role učitele do role ředitele. Před příchodem na gymnázium jsem už působil jako ředitel základní a mateřské školy, takže s vedením školy zkušenost mám. Přesto je pro mě přechod na gymnázium v mnoha ohledech nový.

Základní a střední škola fungují v řadě věcí odlišně. Na gymnáziu pracujeme se staršími žáky, kteří jsou samostatnější, více přemýšlejší o své další cestě a postupně se připravují na vysokoškolské studium nebo vstup do dospělého života. Jiná je také organizace školy, skladba předmětů i některé požadavky, které jsou na školu kladeny.

Postupně tedy poznávám specifika fungování gymnázia. Zároveň ale zjišťuji, že základ zůstává stejný. Školu vždy tvoří především lidé – žáci, učitelé i ostatní zaměstnanci – a úkolem ředitele je vytvořit jim co nejlepší podmínky pro jejich práci a rozvoj.

Jak to vypadá s právě probíhající rekonstrukcí a jaké jsou další plány s naší školou?

V poslední době toho budova školy zažila opravdu hodně. Nedávno skončila plánovaná rekonstrukce elektroinstalace. S následky havárie vody, která výrazně zasáhla do fungování školy, se budeme ještě nějakou dobu potýkat. Nejdůležitější bylo co nejvíce vysušit zasažené části budovy a zabránit dalším škodám. Nyní je zveřejněna nabídka na zhotovení projektové dokumentace a v příštím kalendářním roce by se měl soutěžit zhotovitel stavebních úprav.

Vím, že je to pro žáky i zaměstnance nepříjemné období, ale věřím, že ho společně zvládneme a škola se co nejdříve vrátí do normálního režimu.

A co se týče dalších plánů, chtěl bych hlavně navázat na to, co na gymnáziu funguje dobře, a postupně školu posouvat dál. Důležitá je pro mě kvalitní a moderní výuka, podpora žáků i učitelů, rozumné využívání nových technologií a také větší otevřenost školy ke spolupráci a zahraničním zkušenostem. Rád bych, aby se naši žáci nebáli přemýšlet, diskutovat, řešit problémy, dělat chyby, ale zároveň aby se učili samostatnosti a odpovědnosti za své učení.

Používáte při práci nějakou formu AI?

Ano, umělou inteligenci při práci používám. Vnímám ji především jako nástroj, který může člověku pomoci například při práci s textem, hledání různých variant řešení, zpracování většího množství informací nebo při prvotním rozpracování nějakého nápadu.

Současně si myslím, že právě ve škole bychom měli k AI přistupovat rozumně. Nemá smysl před ní zavírat oči nebo předstírat, že neexistuje. Na druhou stranu by neměla nahrazovat vlastní přemýšlení, kreativitu ani schopnost ověřovat si informace.

Podle mě je naším úkolem naučit žáky s těmito nástroji pracovat – vědět, kdy mohou pomoci, ale také znát jejich limity a umět posoudit, zda je výsledek skutečně správný. Schopnost používat AI kriticky a zodpovědně bude podle mě do budoucna stejně důležitá jako samotná znalost těchto nástrojů.

Jaké jsou plány gymnázia do budoucna v rámci programu Erasmus+?

K programu Erasmus+ mám i vlastní velmi pozitivní zkušenost. V minulém školním roce jsem ještě jako učitel vycestoval do školy v polské Zieloné Góře. Byla to pro mě velmi cenná zkušenost – nejen z hlediska samotné výuky, ale především možnost vidět, jak funguje škola v jiné zemi, setkat se s kolegy, porovnat různé přístupy a odvézt si řadu nových poznatků.

Právě proto bych podobnou zkušenost určitě doporučil ostatním kolegům a především našim žákům. Erasmus+ podle mě není jen možnost někam vycestovat. Člověk se ocitne v jiném prostředí, musí komunikovat, být samostatnější a poznává jinou kulturu i způsob života. Taková zkušenost se velmi těžko nahrazuje pouze výukou ve třídě.

Do budoucna bych proto byl rád, kdyby gymnázium možnosti programu Erasmus+ dále využívalo a rozvíjelo zahraniční spolupráci. Pokud budeme moci dát našim žákům i zaměstnancům možnost podobnou zkušenost získat, určitě bychom ji měli využít.

Kdybyste se mohl podívat kamkoli, kam by to bylo?

Jako učitel zeměpisu mám k cestování asi přirozeně velmi blízko. Poznávání nových míst pro mě není jen osobním zájmem, ale zároveň i velkým přínosem do výuky.

Člověk pak může žákům o různých zemích, krajině nebo způsobu života vyprávět z vlastní zkušenosti, a to je podle mě vždycky něco navíc.

Kdybych měl vybrat konkrétní místa, určitě by mě lákaly Spojené státy, protože nabízejí obrovskou rozmanitost jak z hlediska přírody, tak společnosti. Velmi zajímavé jsou pro mě také země severní Evropy, ať už svou krajinou, životní úrovní nebo přístupem k některým oblastem vzdělávání a fungování společnosti.

A abych nebyl jen čistě „zeměpisný“, určitě bych neodmítl ani nějakou letní exotickou destinaci. Občas je přece jen příjemné spojit poznávání světa také s odpočinkem někde u moře.



Reportáž

Poznávací zájezd do Španělska

Autorka:

Anna Moravcová – 3.A

Sobota 19. 9.

V 8 hodin ráno jsme nasedli do autobusu směr Španělsko. Čekala nás zhruba třicetihodinová cesta přes celou Českou republiku, Německo, Francii, až jsme v ranních hodinách konečně zavítali do Španělska.

Neděle 20. 9.

Po poledni jsme dojeli do naší cílové destinace, což bylo letovisko Oropesa del Mar na pobřeží Costa de Azahar. Po vyložení všech zavazadel a ubytování v hotelu jsme se šli osvěžit alespoň na chvilku do Středozemního moře. V podvečerních hodinách nás provedl pan průvodce po historické části města Oropesa. Vyšli jsme až na zříceninu hradu a poté už zpátky do hotelu na večeři a vyspat se po dvoudenní cestě.

Pondělí 21. 9.

Ráno jsme strávili v autobuse zhruba hodinku, než jsme se dostavili do města Valencie, hlavního města stejnojmenné provincie. Prošli jsme si náměstí Plaza de la Virgen a poté vystoupali na vrchol katedrály, která je obohacena o věž Miguelete se zvonící. Nesměla chybět burza hedvábí La Lonja, jedna z 50 památek ve Španělsku zapsaná na seznamu světového dědictví UNESCO. Oběd jsme si dali na trhu Mercado Central. Poblíž býčí arény už na nás čekal autobus, který nás převezl do Oceanogràfic. Tam jsme obdivovali všemožné mořské druhy zvířat od lachtanů, běluh či tučňáků. Podívat jsme se také mohli na jedinečné vystoupení delfínů. Pár metrů od Oceanogràfic se nachází město umění a věd, což je neofuturistický komplex skládající se ze 4 budov, jednou z nich je právě i Oceanogràfic.



Úterý 22. 9.

Čtvrtý den jsme zavítali do městečka Morella v provincii Castellón. Zde se nachází gotický kostel Santa María la Mayor a na vrchu města také hrad Castell de Morella ze 13. století. V odpoledních hodinách jsme dojeli do města Peñíscola na pobřeží. Opět nás čekala prohlídka hradu také z 13. století a poté jsme se dočkali příjemného osvěžení v podobě koupání v moři.

Středa 23. 9.

Ráno jsme si zabalili všechna svá zavazadla a opustili hotel. Zastávka nás čekala ve městě Tarragona, kde jsme navštívili amfiteátr Circ Roma, postaven již v 1. století n. l., prohlídka katedrály a starého města. Poté jsme měli rozchod na oběd, během kterého jsme mohli vidět lidské věže tzv. castells. To jsou tradiční akrobatické stavby tvořené lidmi, které se v roce 2010 zapsaly na seznam nemotného kulturního dědictví UNESCO. Po cestě do hotelu jsme zastavili u akvaduktu Pont del Diable. Prošli jsme se dokonce i v samotném korytu, kterým dříve tekla voda za účelem zásobování města. Ubytování nás čekalo ve městě Calella. Ve večerních hodinách jsme se mohli také ve skupinkách projít po městě, popřípadě nakoupit nějaké suvenýry.

Čtvrtek 24. 9.

Dopoledne jsme se vydali autobusem do města Figueres na prohlídku muzea Salvadora Dalího, jednoho z nejvýznamnějších umělců Španělska. Poté nás čekala prohlídka přímořského města Cadaqués. Průvodcem nám nyní byl pouze 17letý mladík narozen ve Španělsku. Po obědě jsme jen přešli do nedalekého Port Lligat k domu Salvadora Dalího s opětovnou možností se vykoupat v moři. Večer jsme jen dojeli k hotelu, kde nás čekala dobrá večeře.

Pátek 25. 9.

Sedmý den jsme vyrazili do Barcelony. Prvně trocha procházky po městě k vítěznému oblouku a pak už nezapomenutelná prohlídka Sagrady Famílie. Katedrálou nás provedl průvodce přímo z katedrály, který s námi mluvil anglicky přes sluchátka. Měli jsme rovněž i volný čas na to, abychom si katedrálu prohlédli dobře i zvenčí, nakoupili suvenýry a udělali fotky. Odpoledne jsme přešli do horského kláštera Montserrat ve vápencovitém pohoří. Čekala nás prohlídka kláštera a možnost vstupu k sošce Panny Marie Montserratské.

Sobota 26. 9.

Po snídani jsme si už zabalili všechny věci do kufrů, ale u našeho autobusu se objevila nečekaná závada. Takže jsme nasedli na vlak a hodinku, v doprovodu krásného výhledu na moře, jeli do Barcelony. Tam jsme si prohlédli Poble Espanyol, což je něco jako španělský skanzen. Poté jsme se rozdělili a někteří šli za nákupy a dobrým jídlem do bývalé býčí arény a někteří odjeli metrem podívat se k domům Casa Batlló a Casa Milá. Odpoledne jsme vlakem dojeli zpátky do Calelli, kde už na nás čekal opravený autobus, a my se vydali na cestu zpátky do Krnova.

Neděle 27. 9.

Po 9 dnech strávených na cestách po Španělsku jsme ve večerních hodinách opět dojeli šťastně domů. Věřím, že jsme si všichni tento výlet moc užili.



Argentina

Rok, na který nikdy nezapomenu

Autorka:

Karolína Cetlová – 4.A

Úsměvy, otevřená náruč, plakát s mým jménem a českou vlajkou, zvědavost v očích a upřímná radost. To je moje první vzpomínka z malého letiště na druhé straně světa.

Když jsem před rokem odjížděla do Argentiny, asi jsem si ani nedokázala představit, jak moc mi tenhle rok změnil život. Věděla jsem, že mě čeká něco úplně nového, ale až během pobytu jsem zjistila, kolik zážitků, nových lidí a vzpomínek si s sebou odvezu zpátky domů.

Svůj rok jsem strávila v provincii Catamarca na severozápadě Argentiny. Během pobytu jsem bydlela u tří různých hostitelských rodin. Každá byla jiná, ale všechny mě přijaly jako vlastní a díky nim jsem mohla poznat Argentinu nejen jako turista, ale hlavně jako někdo, kdo tam opravdu žije. Získala jsem nové kamarády, sourozence a především druhé rodiny, které pro mě zůstávají důležité i po návratu domů.

Chodila jsem také do místní školy, kde jsem se stala součástí třídy a poznala každodenní život argentinských studentů. Později jsem měla možnost navštěvovat i univerzitu a věnovat se angličtině a překladatelství. Byla to pro mě úplně nová zkušenost a zároveň skvělá příležitost vystoupit ze své komfortní zóny.

A samozřejmě jsem měla možnost Argentinu také prozkoumávat a cestovat. Za rok jsem viděla neuvěřitelné množství míst – od ledovců, vodopádů Iguazú a deštného pralesa až po poušť. Viděla jsem velryby, tučňáky, delfíny i kajmany. Některé z těchto zážitků bych si před odjezdem vůbec nedokázala představit.

To nejdůležitější, co mi ale výměnný pobyt dal, nejsou místa, která jsem navštívila, ale lidé, které jsem potkala. Přátelství, která během takového roku vzniknou, jsou něco, co si člověk nepřiveze jen v kufru domů – zůstávají s ním i potom.

Za rok v Argentině jsem se naučila být samostatnější, otevřenější a nebát se nových věcí. Ze začátku jsem měla samozřejmě obavy. Odjet na celý rok do země na druhém konci světa není malé rozhodnutí. Dnes ale můžu říct, že to bylo jedno z nejlepších rozhodnutí, jaké jsem kdy udělala.

Pokud o výměnném pobytu přemýšlíte, ale pořád váháte, jestli do toho jít, moje rada je jednoduchá: běžte do toho. Nemusíte vědět, co přesně vás čeká. Právě v tom je totiž to kouzlo. Čeká vás rok plný nových zkušeností, lidí, dobrodružství a vzpomínek, na které jen tak nezapomenete.

Argentina mě naučila zpomalit a všimnout si. A také mi ukázala, že někdy stačí říct ano a vydat se do neznáma.



Rozhovor s maturantkou

Ptali jsme se Eleni Elavsky

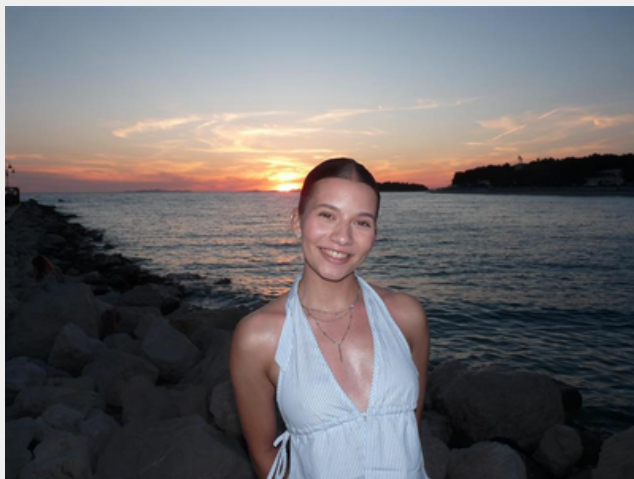
Autorky:

Ella Osadníková – O3

Marie Turčová – O3

Na jakou vysokou školu se hlásíš a proč?

Hlásím se na Univerzitu obrany v Brně na obor výkonný vojenský letec, ale má záloha je VUT v Brně, obor profesní pilot, jelikož dostat se na vojenského pilota je náročné. Od mala mě baví létání a obecně cestování, takže mi přijde přirozené tyto dvě věci spojit i se svou kariérou.

**Jaký je rozdíl mezi tvým prvním a posledním ročníkem?**

Obrovský. Už jenom tím, že když jsme přišli do primy, začínal covid a během prvního pololetí jsme museli přejít na distanční výuku. Dodnes je vlastně trochu vtipné vzpomínat na ranní schůzky s učiteli, kteří nevěděli jak vypnout mikrofon. Teď ve čtvrtáku je všechno mnohem vážnější. Najednou si uvědomujeme, že škola opravdu končí a že po maturitě začne nová etapa života. V primě mi to připadalo strašně daleko, zatímco teď je to najednou za dveřmi.

Kdybys mohla být jeden den někým jiným, kdo by to byl a proč?

Asi bych chtěla být člověkem, který má licenci na samostatné skoky z letadla. Chtěla bych si vyzkoušet, jaké to je mít možnost vyskočit z letadla úplně sama a zažít ten pocit volného pádu.

Jaké místo bys jednou chtěla vidět?

Jednoznačně bych chtěla vidět kosatky ve volné přírodě, třeba v Norsku nebo na jiném místě, kde je možné je pozorovat. Od malička je mám strašně ráda.

Jaká je tvoje oblíbená barva?

Žlutá. Je to barva, která mi dodává radost a nejvíc mě vystihuje.

Co bys vzkázala budoucím maturantům?

Ať z maturity nemají zbytečně velký stres. Je to samozřejmě velká zkouška, ale s dostatečnou přípravou se podle mě dá zvládnout úplně v pohodě.

Rozhovor s Linde

studentka z Belgie na výměnném pobytu u nás

Autoři:

Petr Hájek – O8

Sára Olejková – O8

My name is Linde, I am 16 years old and I am from Belgium. My hobby's are karate, drawing a little bit and doing some other sports like running and biking.

Jmenuji se Linde, je mi 16 let a pocházím z Belgie. Ve svém volném čase se věnuji karate, malování a jiným sportům, jako je běh a jízda na kole.

Jak ses dostala k výměnnému pobytu a proč zrovna tady?

I came into contact with this program through school. They offered me a free exchange, so I decided to take them up on it. The school was chosen for me; the organization felt that this was the best option for me.

Na tento program jsem narazila přes školu. Nabídli mi výměnný pobyt a já se rozhodla ho přijmout. Místo, kam pojedu, pro mě vybrala samotná organizace; mysleli si, že tady v Krnově to bude pro mě nejlepší volba.

Jaká jsi měla z pobytu očekávání a naplnila se?

I didn't really have many expectations for this exchange. I've met a lot of new people and had a good time here, so, yeah, it turned out well.

Moc očekávání jsem od tohoto výměnného pobytu neměla. Poznala jsem však spoustu nových lidí a získala mnoho zážitků, takže bych řekla, že to dopadlo velmi dobře.

Všimla sis za dobu, co jsi zde strávila, nějakých hlavních rozdílů mezi Krnovem a tvým rodným městem?

They look like completely different vibes, honestly. Krnov gives off this total old-school European town vibe, it has these grand, historic buildings, a beautiful old synagogue, and massive green hills everywhere in the background. Herzele (my hometown) is just straight-up countryside. It literally looks like a painting with winding roads, old windmills, and huge open fields surrounding these super cool, romantic stone castle ruins.

Obě místa mají velmi odlišnou atmosféru. Krnov na mě působí jako typické starobylé evropské město s velkolepými historickými budovami, krásnou starou synagogou a mohutnými zelenými kopci v pozadí. Herzele, mé rodné město, je naopak obklopené typickou venkovskou krajinou. Vypadá doslova jako obraz, s klikatými cestami, starými větrnými mlýny a rozlehlými poli, mezi nimiž se nacházejí úžasné romantické zříceniny kamenného hradu.

Co tě nejvíce zaujalo na našem gymnáziu?

The best thing about the school is that we are still allowed to use our mobile phones, which is no longer permitted in Belgium. Also, PE classes are held separately, boys and girls aren't mixed together. Plus, the class periods are 5 minutes shorter, which actually makes a noticeable difference.

Co se mi nejvíce líbí na gymnáziu je, že máme dovolené telefony, u nás v Belgii už je to zakázané. Také hodiny tělocviku jsou rozděleny zvlášť na holky a kluky, a jedna vyučovací hodina má 45 minut, což je o 5 minut kratší, než jsem zvyklá, a překvapivě to dělá znatelný rozdíl.

Jak překonáváš jazykovou bariéru? Naučila ses nějaká česká slovíčka?

The language barrier was high at the beginning. It has come down a bit by now, but it is still high. I can already understand some words here and there and speak a few sentences, but following entire conversation, like those I hear on the street, for example, is still difficult.

Jazyková bariéra byla ze začátku velmi obtížná. Postupně se to zlepšilo, ale stále mi to občas dělává problémy. Již rozumím pár slov sem tam a dokážu i něco málo česky říct, ale vést plynulou konverzaci ještě nedokážu.

Co si z této zkušenosti odnášíš?

I'm beginning to realize that not everyone lives the way I do, and that you can gain a great deal from context.

Začínám si uvědomovat, že každý žije jinak a že když se člověk seznámí s prostředím a životními podmínkami druhých lidí, může se toho hodně naučit.

Gymnázium, Krnov, p. o., je druhým rokem součástí Konsorcia
Moravskoslezského kraje v rámci programu Erasmus+.

Máme radost, jakým způsobem se projekt rozjel, kolik příležitostí žákům
i učitelům nabízí:



Co-funded by
the European Union



Moravskoslezský
kraj



GRAMMAR
SCHOOLS
CONSORTIUM

Osobnosti Krnovska

Dušan Vlha – mistr republiky v kulturistice

Autorky:

Eleni Elavsky – O8

Julie Tribusová – O8

Kdybyste se měl představit někomu, kdo vás zná jen ze školní jídelny, co byste o sobě řekl?

Jsem manžel milující manželky Andrejky a táta naší milované šestileté dcery Patricie. Ve volném čase chodím cvičit. Jsem obyčejný chlap od rodiny, necítím se nějak extra výjimečný.

Jak vypadá váš běžný den, když musíte skloubit práci ve školní jídelně stréninkem a osobním životem?

Můj běžný den vypadá tak, že vstávám přes týden ve 4:30 ráno. Ranní hygiena, snídane, odchod do práce. Do 15 hodin jsem v práci a ihned po práci jdu na trénink. Po tréninku se vracím domů, dám si jídlo, jdeme s rodinou na procházku. Čeká mě večere a každodenní chystání jídla na další den.

Kdo vás v životě nejvíce inspiroval nebo ovlivnil?

Nejvíce mě inspirovala má máma a děda svou pracovitostí.

Jak jste se dostal ke kuchařině a kulturistice? Bylo to vaším snem už od dětství, nebo vás k těmto oborům přivedla náhoda?

Kobojímu mě přivedla náhoda. Co se týče kuchařiny, pokud bych se nezamíloval do mé manželky, tak bych tady ani nežil a nikdy bych nedělal kuchaře. A co se týče kulturistiky, od 14–15 let jsem cvičil, neměl jsem v plánu žádné soutěžní ambice, bavila mě výživa a progresy týkající se přeměna těla vlivem tvrdých tréninků a držení stravy.

Na který soutěžní okamžik vzpomínáte nejraději a proč?

Rád vzpomínám na svou první soutěž před dvěma lety, kdy jsem se po 10 letech vrátil ke kulturistice. Přípravoval mě na ni můj bratr Tomáš Vlha, je mým trenérem, který mě překvapil tím, že se na stejnou soutěž připravil také a stáli jsme spolu na pódiu.

Co pro vás znamená titul mistra České republiky v kulturistice? Změnil tento úspěch nějak váš pohled na sebe sama nebo na to, čeho jste schopný dosáhnout?

Beru to jako ocenění své tvrdé práce, ale zároveň za tím stojí spousta lidí, díky kterým jsem téhle mety dosáhl. Člověku to sebevědomí dodá navíc, spíš to bylo otázkou času, kdy vychytáme všechny chybičky, aby se tohle povedlo.



Je něco, co lidé o kulturistice často nechápou nebo si o ní představují špatně, a přál byste si jim to pomoci lépe pochopit?

Je tam spousta mýtů, polopравd, omylů, které si lidé o kulturistice myslí. Je to nadlouho. Běžný člověk tomu vůbec nerozumí. Nemám tendenci jim něco vysvětlovat, jelikož to stejně moc nepochopí. Nemyslím to ve zlém.

Co byste změnil na českých školních jídelnách, kdybyste měl neomezené možnosti?

Myslím si, že se pomalu zlepšují a určitě nejsem pro velké a razantní změny, spíše pro postupné změny, pokud možno k lepšímu. Stejně základní stravovací návyky pochází z rodiny.

Co pro vás znamená zdravý a vyvážený jídelníček v běžném životě? A jak se liší stravování vrcholného kulturisty od stravování běžného středoškoláka?

Pro mě to znamená dostatek kvalitních bílkovin, sacharidů i tuků, včetně vitamínů a minerálů. Stravování vrcholného kulturisty se od běžného člověka liší velmi. Vrcholový kulturista si musí vše hlídat, vše si váží, počítá a hlídá, aby splnil svůj denní příjem živin dle aktuálního plánu. Běžný člověk si většinou nehlídá vůbec nic. Absolutně se vyhýbám ultra zpracovaným potravinám. Hlavně běžný člověk nemá důvod takhle extrémně si hlídat živiny.

Co byste si chtěl ještě splnit, ať už v práci, nebo ve sportu?

Do budoucna bych chtěl podnikat. Chtěl bych vydat svou knihu, na které pracuji. Ve sportu je teď pro mě splněný sen to, že jsem se dostal do reprezentace na mistrovství světa, na které letím. Mojí hlavní ambicí v životě je být co nejlepší manžel a táta.

Rád bych zmínil své sponzory, a to firma mého bratra Boomerangnutrition.cz, který mi pomáhá s doplňky výživy. Také děkuji za podporu městu Krnov. Dále děkuji svému novému sponzorovi Broker Consulting, konkrétně Jakubovi Urbanovi.

Samozřejmě mnohokrát děkuji své manželce, která mi v přípravě dost pomáhá, bratrovi Tomášovi, který je zároveň mým trenérem, Stanislavu Pešátovi, za jehož klub SK Pepa Opava soutěžím, a dále děkuji celé rodině, přátelům a známým za podporu.



Zdroje

Obrázky a fotografie:

- Titulní fotografie:

<https://www.gymnaziumkrnov.cz/>

- Druhá fotografie Dušana Vlhy

<https://kulturistika.ronnie.cz/c-43654-dusan-vlha-vladce-jarni-sezony-aneb-cesta-skolniho-sefkuchare.html>

- Ostatní fotografie: oficiální web školy, Facebook školy, Instagram školy Gymnázium, Krnov, p. o.

- Časopis je utvářen redakcí Gymnázia Krnov pod vedením Jakuba Lukáše prostřednictvím platformy Canva. ©Listy Gymnázia Krnov 2023
- Autor návrhu šablony je Kryštof Vyleťal. ©Kryštof Vyleťal 2024
- Veškeré obrázky a fotografie, které nejsou uvedeny ve zdrojích, byly pořízeny se souhlasem dotyčných osob s ohledem na Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 (GDPR).