

ŠKOLNÍ ČASOPIS

VANAHEIM



Vážené a milé čtenářstvo,
vítáme Vás všechny u již třetího vydání
Vanaheimu, časopisu Expediční střední
ScioŠkoly. Najdete tu mnohé, již od
reportáží z expedic, po recenze, i
zajímavé edukativní články. Srdečně Vás
zveme k hodnotnému prožitku při čtení
těchto stránek!



KICK II ARCA 2021

-Freya Hubarieva

"You took my heart and now it's broken"

-

"Vzal jsi mi srdce a teď je zlomené"

Arca (ft.Sia) - Born Yesterday

Krátký popis

Kick II je páté studiové album venezuelské producentky a zpěvačky Arca. Album získalo pozitivní recenze a bylo nominováno na cenu Libera za nejlepší latinskoamerické album a na cenu Latin Grammy za nejlepší alternativní hudební album.

Charakteristika žánru

Kick II je především elektronické, experimentální, avantgardní, reggaetonové, popové a cumbia album. Úvodní skladba alba "Doña" obsahuje "strašidelné smyčkové vokální mantry a skřípavé samplý" a je "záměrně uvolněná a dezorientující, takže když se v následující skladbě objeví známý dembow rytmus, okamžitě pocítíte hypnotickou přitažlivost." "Araña" je dekonstruovaný klubový track, který "se kroutí a hroučí jako robot hračka, který se zbláznil" a "vyzývá posluchače, aby se naladil na něco, co připomíná soundtrack k nepovedené videohře."

Zákulisí vzniku alba

Po vydání alba Kick I se objevily zprávy, že Arca vydá další dvě alba Kick a vytvoří tak trilogii. "Budou to čtyři díly. Třetí je trochu introvertnější než Kick I, trochu víc se podobá mému stejnojmennému albu, řekl bych. Čtvrtý je pouze klavírní, bez vokálů. Momentálně je kupodivu nejméně vyhraněný ten třetí. Všechno je to teď ve fázi gestace [...] Každý Kick existuje v jakémsi kvantovém stavu až do dne, kdy ho pošlu na mastering.

Snažím se k tomu nezavazovat, pokud nemusím. Ale mám pro něj určitou vizi. Druhý je těžký na backbeats, manipulaci s vokály, mánii a šílenství."

-Arca v rozhovoru pro Pitchfork.



Recenze

Zvuk alba je dost netypický. Nic podobného jsem ještě neslyšela. Sice jsem hned při prvním poslechu nedokázala pochopit vibe některých skladeb, to ale přišlo až časem. Každopádně Arca je velmi unikátní umělkyně pro dnešní dobu. Navíc vizuální stránka (v klipech a obálkách) přispívá k vytvoření atmosféry. Hodnotím na 8 z 10. Oblíbená písnička z toho alba

Poslouchejte hudbu, rozšiřte si obzory

-Freya Hubarjeva





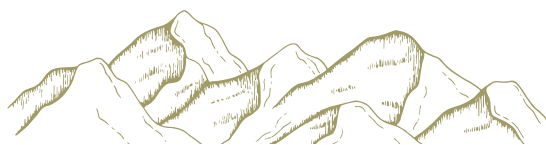
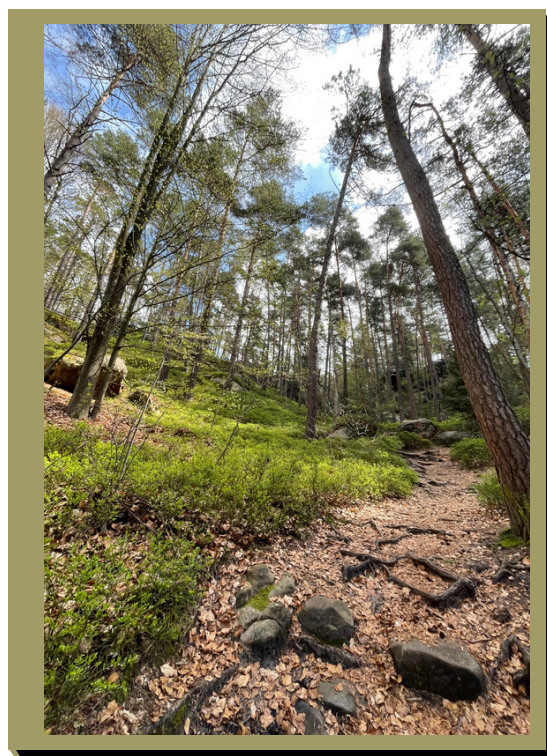
Expedice Kopanina



V dubnu jsme se vydali na nezapomenutelnou expedici do Českého ráje na chatu Kopanina. Na celý týden jsme měli naplánováno spoustu výletů po překrásné přírodě. Jeden den jsme se vydali na koloběžky, další jsme navštívili lanové centrum a skalní bludiště. Odvážlivci využili i večerní program a zašli na Panteon. Jiné večery jsme zůstali na chatě, ale i přesto jsme měli bohatý program s různými aktivitami.

První večer jsme si pro nás studenty naplánovali hospodský kvíz, který byl velmi zábavný. Další den nám průvodci připravili program s hudebními nástroji, které si s sebou přivezli a na které nám zahráli a my také měli možnost nástroje vyzkoušet a naučit se něco nového.

Nejvíce mě však bavila čtvrtěční hra. Rozdělili jsme se do skupin po cca šesti lidech. Dostali jsme seznam míst po okolí, která jsme měli navštívit a jako skupina se u nich vyfotit. Čím více míst jsme navštívili, tím více bodů jsme získali. Po cestě jsme také pořizovali fotky dřevin, živočichů a bylin, které jsme potkali, a za které jsme také získávali body. Každá skupina tedy vybrala jinou strategii, jak nasbírat co nejvíce bodů. Z chaty jsme vyráželi něco po deváté ráno a do dvou hodin jsme se měli dostat do vedlejšího městečka.



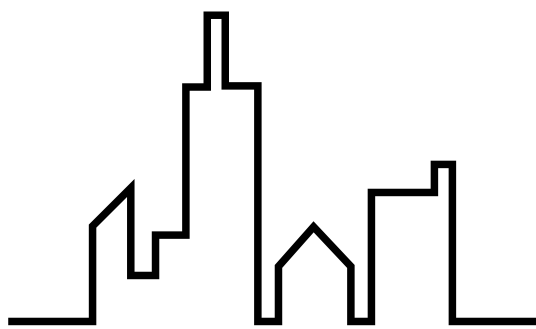
Bodování bylo jednoduché - za byliny jsme dostali 1 bod, za dřeviny 2 body, za zvířata 4 body a za všechno ostatní 3 body. Každý mohl navštívit místa, která chtěl, každé jednotlivé místo bylo za 12 bodů. Pokud více skupin mělo stejné fotky z jednoho místa, body se musely rozdělit. Celou hru vyhrál tým se 174 body, které nashromáždil především u zvířat a dřevin.

Tato expedice mě velice bavila, protože byla velmi podobná té z loňského roku. Doufám, že si ji zorganizujeme i příští rok.

-Emily Holečková

Divadlo jako Brno - výlet za kulturou

Brno. Každému se pod tímto názvem na “první dobrou” vybaví něco jiného. Někomu třeba brněnské nářečí neboli “hantec”, jinému zase hrad Špilberk či typická brněnská “šalina”. A každého studenta z Expediční střední Scioškoly, který byl na únorové expedici v tomto krásném městě by mělo napadnout jedno slovo - kultura! Nebo také divadlo, záleží na úhlu pohledu. Právě v tomto zimním měsíci, kdy podle známé české pranostiky nabírají pole na síle, se cirka třetina našeho studentského sboru rozhodla nechat lyže a sněžnice doma, a vzít si místo toho raději večerní šaty či slušivý oblek. Připravte se, vyrážíme na expedici do Brna!



Naše expedice započala, ostatně jako téměř všechny ostatní, v pondělí. Po úspěšném srazu v centru jihomoravské metropole nás po dlouhé cestě čekal zasloužený odpočinek.



Neměl však mít dlouhého trvání. Večer nás čekalo první představení. V divadle Reduta, které se nachází na Zeleném trhu, tedy v samotném srdci jihomoravské metropole, jsme se chystali na balet. Ano, Expediční střední vyrazila na balet. Ale povím vám, byl to tedy zážitek. Jednalo se celkem o tři spolu nesouvisející dějství, takže jsme si dlouho do noci měli o čem povídat. A v některých ten zážitek možná rezonuje až do dnešních dnů.

Druhý den naší expedice jsme zahájili, jak jinak než návštěvou divadla. Zahájili den? Ano! Ne všechna divadla hrají večer. Třeba takové Divadlo Polárka se svým představením Ve jménu republiky nás potěšilo v dopoledních hodinách. Ještě před představením jsme si na souvisejícím workshopu procvičili dějepis 2. stupně základní školy (a že nám to dalo zabrat!) a hurá na slíbené představení. Jelikož jsme dobu kruté komunistické totality, především v 50. letech minulého století, ve kterých se děj odehrával, nezažili, byli jsme některými fakty naprosto šokováni. Ať už pronásledováním “nepohodlných”, či brutalitou Státní bezpečnosti. Ale nebyla by to divadelní expedice, kdybychom si také trochu nezahráli, někteří i v dobových kostýmech. Ale to nebylo všechno! Odpoledne jsme se vydali na tematickou prohlídku Brna osmdesátých let se skvělým panem průvodcem, a tento nabitý den jsme zakončili v legendárním divadle Husa na provázku s jejich hrou Vykouření.



Středa. Pravidelně se jedná o “krizový” den našich expedic. V blízkosti není ani začátek, ani konec expedice. A tak, abychom se nenudili, jsme tento den započali dramatickými aktivitami, které pro nás připravili naši spolužáci. Co vám budu povídat, no nasmáli jsme se, až nás z toho některé břicho bolelo. Někteří hráli, jiní pozorovali, a byli i tací, kteří okusili tvrdost brněnské země, a ostatní pak museli tento nemilý akt (ne)dobrovolně opakovat.

Však vám to říkám, švandy kopec. Celý den byl ve volnějším stylu, každý tedy prozkoumával Brno po svém. Ale večer jsme se opět sešli. A kde jinde, než v divadle! Ale tentokrát v tom největším v celé naší republice-Janáčkově. Zde nás čekala opera Řecké Pašije od Bohuslava Martinů, okusili jsme tedy zase naprosto jiný žánr.

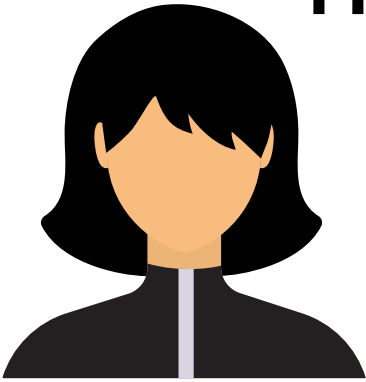
Den čtvrtý. Ráno nás čekalo divadlo. Ne, nepřehlédli jste se a nevrátili jste se do úterý, opravdu jsme ve čtvrtek a čeká nás dopolední představení. Já vím, je to už klišé, ale jak už název říká, jedná se o expedici divadelní! Kroky nás zavedly do Mahenova divadla, kde jsme se byli podívat na generální zkoušku hry Čekání na Godota od Samuela Becketta. Bohužel jsme se ani po třech hodinách nedočkali, Godotův osud nám do dnešního dne není znám. Po obědě, a ne příliš dlouhém odpočinku následovaly opět dramatické aktivity. Tentokrát si je pro nás místo našich spolužáků připravila divadelní lektorka. Ale smíchu a zábavy rozhodně nebylo. Tento poslední plnohodnotný den jsme zakončili divadelním představením Ztížená možnost soustředění, opět v Redutě, kterou napsal dramatik disident a bývalý prezident, to vše v jedné osobě, Václav Havel. Byl 23. únor, předvečer ročního výročí ruské invaze na Ukrajinu, a tak jsme stejně jako diváci ve všech divadlech pod hlavičkou Národního divadla Brno uctili památku padlých ukrajinských hrdinů ukrajinskou státní hymnou. Myslím, že ne jenom ve mě tento zážitek zanechal z celé expedice nejvíce emocí.

Pátek. Finále. Konec. Po krátkém zreflektování jsme se opět rozutekli do všech světa stran a bylo po expedici. Sice jsme přišli o zimní radovánky, ale ta divadla, to byla ta pravá nádhera. Zážitky, které si z této expedice odvážíme zpět do svých domovů, jsou nevyčísitelné. A jak jinak se rozloučit, než slovy básníka: “Moji milí, bylo to krásné a bylo toho dost. Sbohem a šáteček!” A zase někdy ahoj, Brno!

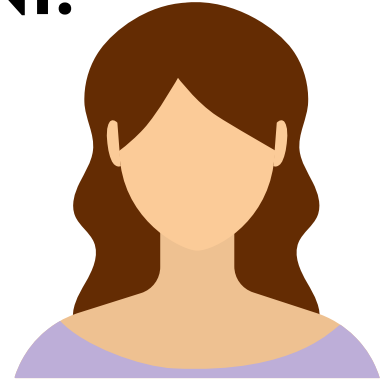
-Jáchym Černý



MĚNÍME SVĚT UŽ NYNÍ!



JARNÍ ŠKOLA AKTIVNÍHO OBČANSTVÍ



7 našich studentů se vydalo na tři dny do pražského Toulcova dvora, aby se zúčastnili Jarní školy aktivního občanství. Během našeho pobytu jsme měli ve skupinách vytvořit projekt, který bude pomáhat v různých oblastech naší společnosti. Třeba projekt "GymLabe" je zaměřen na výstavbu sportovního hřiště v Ústí nad Labem, nebo projekt "Předsudky", který se zajímá o problém stereotypu. Dokonce je vytvořen Instagram účet, jehož účastníci na něm aktivně pracují.

První den nás navštívila písničkářka, básnička a úspěšná slamerka Tali. Předvedla nám tipy pro psaní básniček, řekla více o tom, co to vůbec slam poetry je a na konci ráda odpověděla na naše otázky.

Na úterní odpoledne dorazil aktivista Jakub Čech, který si pro nás připravil přednášku. Vyprávěl nám o svém dětství a o tom, jak psal do novin ve svém městě. První článek napsal, když mu bylo 8 let. Ten byl hned publikován a získal popularitu kvůli tomu, v jak nízkém věku ho napsal. Jako starší se pořád zabýval psaním článků a také tzv. "vtíráním" se do věcí, do kterých neměl, čímž si získal i dost nepřátel, jelikož se věnoval hledání korupce a různých dalších „špinavých“ věcí, co se děly v jeho městě a okolí. V mladším věku se účastnil několika soudních procesů, a v 16 letech mu stát přiznal plnou svéprávnost. Teď se angažuje v politice a soudnictví a studuje právnickou fakultu Univerzity Karlovy. Přednáška byla velmi zajímavá, hlavně o tom, co dělat a nedělat, když chceme být aktivními občany a jak na to, když se dostaneme do nějakých problémů.

Poslední den jsme věnovali natáčení videí pro naše projekty.

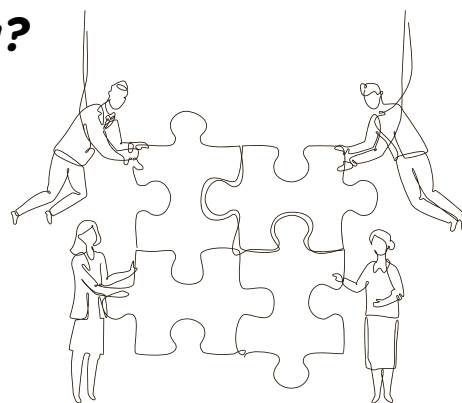
Ale předtím jsme měli ještě jednu krásnou hostku Markétu Červinkovou. Je českou političkou, zastupitelkou Libereckého kraje a od září 2022 zastupitelkou města Česká Lípa. Pověděla nám svůj příběh a pak jsme měli možnost osobně se jí na něco zeptat. Mě se podařilo získat od Markéty komentář ohledně Jarní školy a nejenom o ní:

Jaké máš z dnešního setkání pocity?

—Mám velkou radost, že jsem mohla přijet, takže moc děkuji organizátorům za pozvání, a hlavně účastníkům za to, že to bylo tak intenzivní a interaktivní, že jsme si vlastně víc povídali, než že bych víc prezentovala a já jsem od vás načerpala hodně informací, hodně cenných novinek, hodně cenných přístupů z vaší strany jako účastníků.

Máš nějaké osobní cíle na nejbližší dobu?

—Jo. Co se týče osobního života, tak mám velké běžecké plány, takže si čistím hlavu tím, že chodím hodně běhat, teď máme takovou dubnovou běžeckou výzvu, naběhávám hodně kilometrů a tím si tak jako luftuju mozek. No a jinak mám spoustu plánů, co se týče města Česká Lípa, proto-



že jak jsem zastupitelka, tak jsem i předsedkyně výboru pro životní prostředí. Třeba včera jsme byli uklízet v rámci "Uklidíme Česko", takže místo toho, že bychom seděli v kanceláři, tak jsme šli ven. Plánujeme i další exkurze a ráda bych se víc věnovala tématu životního prostředí ve městě (zadržování vody, výsadba stromů, výsadba aleje). Víc bych se chtěla propojit s místními spolky přes výbor, takže zase hodně provazovat lidi, kteří už dneska dělají nějaké skvělé projekty a možná o sobě nevědí. Za mě osobně, Jarní škola aktivního občanství byla skvělou příležitostí seznámit se s novými lidmi, naučit se něčemu novému a udělat nějaký přínos pro společnost. V této době je velmi důležité být aktivní, protože právě naše generace tvoří budoucnost.

-Freya Hubarieva



MTG: POMĚRNĚ OFENZIVNÍ ROZCESTNÍK

Magic the Gathering... třicet let stará karetní hra s mnohou kombinací barev, taktik a formátů. Určitě jste o ní někdy slyšeli, ale ne každý z vás se s ní někdy setkal, proto bych vám velice rád dal pár klíčových informací a takový malý rozcestníček před začátkem vaší nerdácké kariéry.

Formát

Dám vám na výběr. Rodinný typ, co si rád zahraje odpolední deskovku? Jděte do Commandera. 4 hráči, FFA, dvojnásobek životů, balíčky na dlouhé hry s unikátními kartami.

Rodiče vás dost nemilovali a frustraci si vyléváte na protihráčích? Modern je pro vás, 1v1, Pay to win formát s přístupem ke skoro všem kartám v historii, toxická komunita, buď vás zabijou do tří tahů, nebo vám nedovolí nic na dalších 20 tahů zahrát (mnoho hráčů se ustálí na této možnosti a nechají se plně zkonsumovat pocitem moci, když do té hry dali nejvíc peněz).

Chcete být cool jako Modern hráči, ale nemáte prachy? Zahrajte si Standard, rotace posledních pár vydání kartiček, kde ještě nestihli zdražit ty silný, jinak je to stejný formát, jak Modern a samozřejmě můžete být zase totální ztělesnění zla a vezmete modrou.

Pioneer, Pauper a Historic nehrajte, není to cool, nikoho to nezajímá, budete jen větší nerdi, než jste.



Barva

Můžete hrát až 6 barev v silně konečných kombinacích. Každá má něco do sebe (nebo taky ne).

Bílá

Jste nudní, budete jen získávat životy a pomalu mlátit nepřátele anděly.

Černá

Ingame chcete vypadat jak sadisti, ale vlastně jste docela v pohodě, vyděláváte ze smrti svých potvor, nutíte nepřátele vyhazovat karty, a ještě je potrestáte, když si nějakou líznou. Můžete být nudní, jak bílá a pomalu mlátit nepřátele Démonama.

Červená

Ingame chcete vypadat jak sadisti, v reálu jste taky sadisti. Vaším cílem je upálit nepřátele, co nejrychleji můžete, v ruce červeného hráče je průměrně zhruba 14 damage bez combat damage (z dvaceti na šest je docela skok), nudní být nemůžete, buď nepřátele pálíte, nebo po něm házíte nekončící množství goblinů.

Modrá

Ingame chcete vypadat v pohodě, ale jste ti praví sadisti. Užíváte si bolesti nepřátel, když jim na jakoukoliv kartičku, co zahrajou, řeknete prostě NE a vyhodíte ji. Máte v ruce víc karet, než je povoleno a všechny můžou nějak reagovat na akce nepřátele. Kdyby oponent prostě odešel, nedokázali byste hru ani dokončit, protože váš gameplay závisí na tom, že nepřítel NĚCO hraje.

Zelená

Jste ti jediní v klidu, co se barev týče, hrajete si svoje landy, čekáte na lategame a hrajete buď elfíčky, nebo nějaký slony, já nevím, tahle hra není o tom být v klidu, buď jste sadisti, nebo jste sadisti.

Bezbarevná

Ano. Žádná barva je taky barva, jste divní, buď hrajete Tron, nebo nějakou srandu, co jste našli ve videu “jak hrát bezbarevnou, aniž by byla totálně zbytečná” (což mimochodem bez trona nejde).

Budget

Karty samozřejmě něco málo stojí, proto se dříve nebo později zařadíte mezi tyto čtyři kategorie.

Ovce

Karty si platíte a ve vašem inventáři má karta průměrnou cenu 600 Kč za kus, jste basic a nevíte, jak se oddělit od davu.

Zlý Proxer

Karty si tisknete, protože nemáte prachy, ale chcete hrát ty zlé velký drahý karty a pocítit aspoň na chvíli pocit moci (nemám vás rád).

Hodný Proxer

Karty si tisknete, protože si chcete nejdřív ozkoušet, jak vám bude balíček sedět, než si ho koupíte. Tisknete pouze karty, o kterých víte, že si je můžete dovolit (mám vás rád).

Správný člověk

Za karty neplánujete dát víc, než dvě kilča. Hrajete Cheese balíčky, s průměrnou cenou karty 2 koruny a zkoušíte, jak by to fungovalo proti dnešní metě (ano do těch patřím já).

Infect

Infect hráči si zaslouží vlastní políčko.

Infect

Jste jako já, koupili jste si za dva tisíce korun českých infect balíček a lidi vás za to nenávidí, vy však víte, že jste v právu, a tak se jim akorát smějete do obličeje, protože celý váš balíček stál míň, jak 3 nejlevnější karty v jejich balíčku.



-Prokop Sklenařík

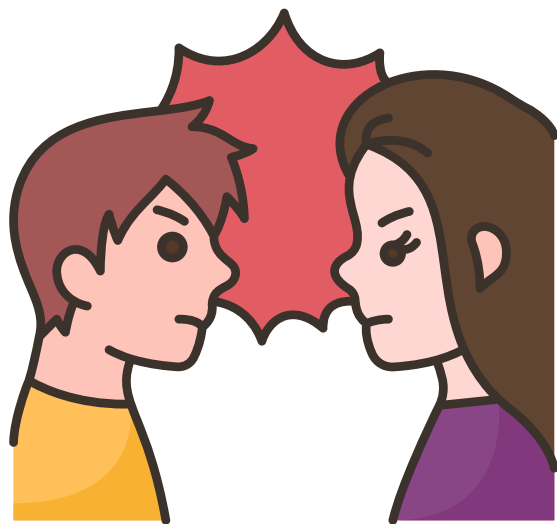
ANDREW TATE A JEHO NEGATIVNÍ VLIV NA MLÁDEŽ: PROPAGACE SEXISMU, ŠOVINISMU A ANTI-LGBTQ+ POSTOJŮ

Moderní doba nám přináší nové výzvy v oblasti vzdělávání mládeže a formování zdravých postojů k rovnosti a respektu. Bohužel existují i jedinci, kteří využívají svou veřejnou platformu k šíření negativních a nebezpečných názorů. Jedním z takových osobností je Andrew Tate, kontroverzní postava, která prostřednictvím sociálních médií a jiných kanálů ovlivňuje pohled mladých mužů na ženy a propaguje jak přímo, tak často i nepřímo postoje jako jsou sexismus, mužský šovinismus, misogynii a anti-LGBTQ+ postoje. V tomto článku se podíváme na jeho negativní vliv na mládež a důsledky této propagace.

Andrew Tate se veřejně vyjadřuje k ženám s nevídanou arogancí a pohrdáním. Jeho postoje jsou pro mladé muže nebezpečným vzorem, který narušuje jejich schopnost vidět ženy jako rovnocenné členy společnosti vůči mužům a jako osoby s individuálními dovednostmi a nejrůznějšími možnostmi. Jeho výroky, často podložené nedůvěryhodnými a zjednodušenými statistikami, pouze posilují stereotypy a předsudky vůči ženám. Tímto způsobem se mladí muži učí devalvovat a marginalizovat ženy a jejich názory, což má dalekosáhlé důsledky pro budoucí vztahy a genderovou rovnost pro aktuální generace ve věku, kdy probíhá osobnostní rozvoj na poli vztahů a tvorby morálního kompasu jednotlivce, který také mimo jiné může negativně ovlivňovat postoj vůči ženám.

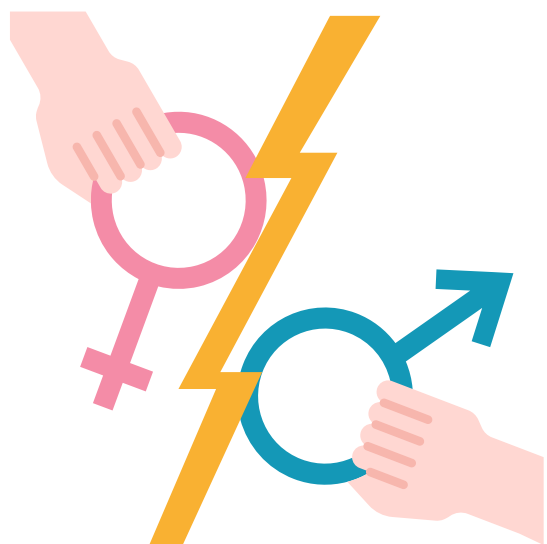


Misogynie neboli nenávist k ženám, je dalším negativním aspektem, který Andrew Tate propaguje. Jeho příspěvky jsou plné ponižování, urážek a hanobení žen. Takový druh verbálního napadání vytváří toxické prostředí, které mladé muže ovlivňuje k přijímání negativních postojů vůči ženám. Mladí muži by měli být vedeni k porozumění, respektu a spolupráci se ženami, nikoliv k nenávisti a diskriminaci, která nejen výrazně komplikuje a přímo zasahuje ženám do života, ale ovlivňuje negativně i mladé muže, kteří, kvůli špatnému morálnímu nastavení, bez respektu k opačnému pohlaví, může vést v problémy s navazováním vztahů.



Dalším znepokojujícím prvkem v “Tateově” internetovém projevu je jeho negativní postoj vůči LGBTQ+ komunitě. Svými výroky a názory vyjadřuje homofobii a diskriminaci vůči lesbám, gayům, bisexuálům, transgender jedincům a ostatním příslušníkům této komunity. Tímto způsobem šíří nenávist a omezování práv těchto lidí. V dnešní době, kdy je boj za rovnost a přijetí jednotlivců bez ohledu na jejich sexuální orientaci stále důležitější, je nepřijatelné podporovat názory, které vytvářejí překážky pro jejich plnohodnotné zapojení do společnosti.

Negativní vliv Andrew Tatea na mládež je obrovský. Mladí muži, kteří jsou formováni jeho postoji, jsou vystaveni riziku vyššího výskytu násilí v partnerských vztazích, vytváření nerovných genderových rolí a nedostatku porozumění a respektu k ženám. Taktéž se zvyšuje pravděpodobnost, že tito mladí muži budou pokračovat v šíření těchto negativních postojů a názorů i ve svém okolí, čímž se cyklus diskriminace a sexismu prohlubuje.



Pokud jde o LGBTQ+ mládež, negativní propagace Andrew Tatea může vyvolat pocit méněcennosti, vyřazenosti a nedostatečného sebevědomí. Takové pocity mohou mít vážné negativní dopady na jejich duševní zdraví a celkový životní prospěch.

Vytváření prostoru pro přijetí a respektování rozmanitosti je klíčové pro budování inkluzivní a harmonické společnosti, proto nelze respektovat propagování názorů, které prohlubují nenávistné a útočné postoje vůči nejrůznějším skupinám, jako jsou LGBTQ+ komunita nebo třeba ženské pohlaví.

Andrew Tate a jeho negativní ovlivňování mládeže je neslučitelné s pokrokem, kterého jsme dosáhli ve směru genderové rovnosti a respektu k různorodosti. Je důležité, aby společnost otevřeně a aktivně odmítla tyto negativní postoje a podporovala vzdělávání a osvětu o genderové rovnosti, respektu a akceptaci. Pouze tímto způsobem můžeme vytvořit prostředí, ve kterém se mladí muži a ženy budou cítit hodnotní, respektováni a rovnocenní.

Mladí lidé jsou budoucností naší společnosti, a proto je důležité zajistit, aby byli vedeni k porozumění, toleranci a rovnosti. Propagace sexismu, mužského šovinismu, misogynie a anti-LGBTQ+ postojů, jakou provádí Andrew Tate, je nebezpečná a ohrožuje naše společné snahy o vybudování spravedlivé a inkluzivní společnosti.



Je nezbytné podporovat vzdělávání, diskuzi a osvětu v rámci rodin, škol a médií, abychom zvýšili povědomí o důležitosti rovnosti pohlaví, respektu a přijetí různorodosti. Měli bychom také hledat a podporovat pozitivní smýšlení a postoje, které vytvářejí zdravé a respektující vztahy mezi muži a ženami, a které zastávají inkluzivní postoje vůči LGBTQ+ komunitě.

Andrew Tate a jeho negativní propagace nemají místo v naší snaze o vytvoření rovnostářské společnosti. Mladí lidé si zaslouží být vedeni k pochopení, toleranci a respektu vůči všem lidem bez ohledu na jejich pohlaví nebo sexuální orientaci. Je na nás, abychom aktivně bojovali proti těmto negativním vlivům a přispěli k vytvoření světa, kde budou všichni lidé žít svobodně a rovnocenně, proto by se také měla tato témata na školách rozebírat a žáci by měli být školou vedeni k pozitivním postojům vůči jiným skupinám a neponechat prostor k propagaci lidí, jako je Andrew Tate, kteří tyto snahy narušují a silně ohrožují.

THE IMPORTANCE OF A GOOD NIGHT'S SLEEP: HOW YOUR BEDROOM AFFECTS YOUR REST

There are many things we don't realize are very important until we actually hear about them, and one of those things for me was my bedroom. We all have those days when nothing goes our way, our concentration is nowhere to be found, and motivation hits rock bottom. I call them days, but for some, it may be weeks, months, or even longer. And it generally all comes down to one thing: a good night's sleep. Sleep is an essential function that helps our body and mind properly recharge and rest. It affects both physical and mental health, whether for better or worse. And do you know what affects a good sleep? Our bedroom.

First of all, a bedroom should be for sleep and relaxation only. I highly recommend removing your workspace and putting it in a different room. If your mind gets used to it being an office too, your sleep will definitely worsen. The anxiety and stress we sometimes feel from all the work we have to do is real and big, and we don't want to bring that to haunt us in our dreams. Do the same with any hobbies you might have so they don't distract us while trying to fall asleep.



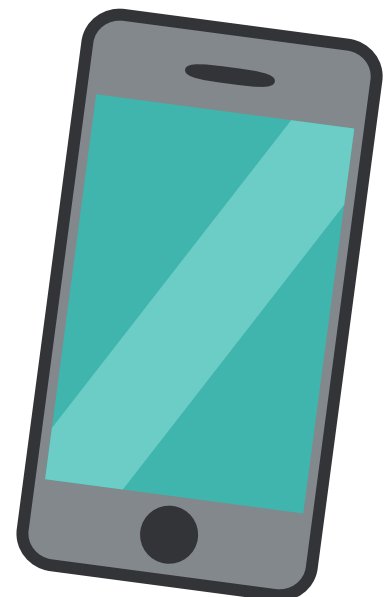
A bedroom should be a safe space for our body and mind. Mentally, it protects our body like a skull does with a brain. It affects our mood and motivation on a level that we don't even realize. One of the things that affects it negatively is a messy room. I feel like everyone struggled with this one at some point in their lives... or never stopped struggling if you're like me. Clutter can make us feel anxious, stressed, overwhelmed, demotivated, and guilty with thoughts like "I should be more organized." Plus, it also works as a big distraction from things you should actually focus on. It affects our mental health way more than it lets on.



No one except our moms expects us to have our room super clean 24/7, but if this is something you've been fighting with for a longer time or, on the other hand, is something unusual for you, it could be a sign of mental illness like depression or other, so I would recommend checking out more symptoms. However, don't let Google diagnose you. Let a psychologist do that. A small tip on how to clean your room is to break it down into small steps. That way, it won't feel like a huge task ahead of you. And once you manage to get your room clean, it will also help you sleep better because you may sleep with your eyes closed, but seeing the mess as the last thing before your sleep and then as the first thing in the morning is not the best for your mental health.

This one may be a really hard task for me, included, but try to keep electronics out of your bedroom. The screen from your phone emits blue light, which isn't only harmful to your eyes but also restrains the production of melatonin, the hormone that literally controls your sleep schedule. So it will be harder to fall asleep and then wake up in the morning.

The last thing I would like to recommend is the design. The bedroom also reflects our personality in one way or another: the colors we choose, the furniture, the small details. It's our safe space where we don't have to worry about how others see us, a place where we can just relax and have our deserved privacy. We all have colors we like and colors that calm us. I would recommend including that color in your bedroom to put your mind at ease. Maybe you have even already unintentionally done so.



Now, these were just a few of many things you could do to make your bedroom better for sleep, and I just scratched the surface. So if you're interested, definitely look into it.

Did you know that an average person spends 26 years just sleeping? You might as well try to make it comfortable now that you know.

-Nina Gouws

UMĚNÍ KŘÍŽOVATKOU KREATIVITY A ROZVOJE

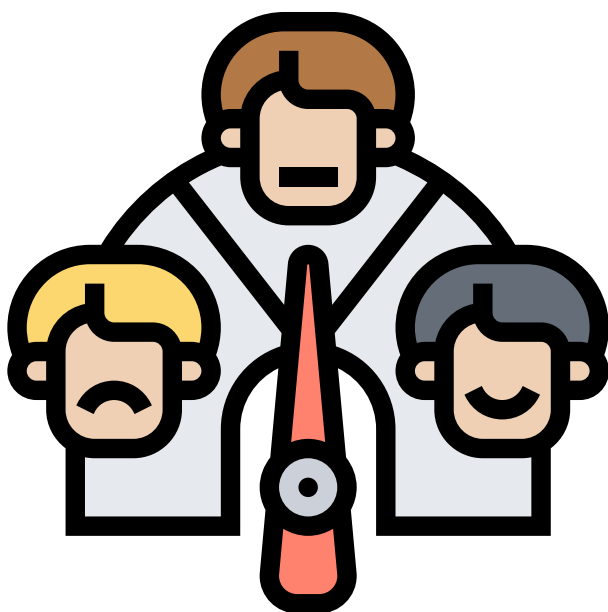
Umění je nejen prostředek vyjádření krásy a kreativity, ale také může mít hluboký vliv na naši kreativitu a emocionální rozvoj. Při interakci s uměním se otevíráme novým způsobům myšlení, vnímání a porozumění světa kolem nás. Umění má mnoho odvětví a typů a já bych se v tomto článku ráda krátce věnovala některým z nich.

Vizuální umění, jako je například malba, sochařství a fotografie, nám umožňuje vnímat a interpretovat svět našim vlastním způsobem. Při pozorování uměleckých děl se učíme rozvíjet naši kreativitu a schopnost vidět věci z nových perspektiv. Umění nás inspiruje k experimentování, vytváření a hledání nových řešení. Tím podporuje rozvoj naší kreativity, která je cennou schopností v mnoha oblastech našeho života.

Hudební umění má jedinečnou schopnost vyvolávat emoce a přenášet nálady. Poslech hudby může být terapeutický a pomáhá nám vyjádřit naše emoce. Můžeme velmi jednoduše interpretovat naše nejintenzivnější pocity, ať už jsou to radost, smutek, vzrušení nebo nostalgie. Při samotném hraní na nástroje nebo zpěvu se učíme vyjadřovat své emoce skrze umělecký projev a získáváme důvěru v naši schopnost vyjádřit sami sebe.



Dramatické umění, jako je divadlo a film, nám umožňuje vcítit se do jiných rolí a perspektiv. Při sledování divadelního představení nebo filmu se můžeme vcítit do života jiných postav a rozumět jejich motivaci a prožívat jejich emoce. To nás učí empatii a schopnosti porozumět různým lidským prožitkům. Tento typ umění nám umožňuje rozšířit náš emocionální rejstřík a lepší porozumění světu kolem nás stejně tak, jako nás zabavit a zpříjemnit večer.



Literární umění, jako je psaní poezie a prózy, nám poskytuje prostor pro vyjádření našich myšlenek a pocitů. Psaní umožňuje sebepoznání a rozvoj sebevědomí. Skrze literární tvorbu se učíme vyjadřovat naše nápady a sdílet své pocity s ostatními. Umělecké psaní nám dává sílu a svobodu vyjádřit se autenticky. Čtení cizích textů nám otevírá nové možnosti a vidění, můžeme se vcítit do role spisovatele a interpretovat texty.

Závěrem bych snad jen řekla, že umění má důležitý vliv na naši kreativitu a emocionální rozvoj. Prostřednictvím umění se učíme být kreativními mysliteli, vyjadřovat naše emoce a vcítit se do prožitků druhých. Je důležité, abychom umění podporovali ve svém životě, ve vzdělávání a také ve společnosti, protože přináší možnosti a hloubku do lidských životů. Ať už se jedná o malování, hudbu, divadlo nebo literaturu, umění nám pomáhá objevovat a rozvíjet naše nejhlubší schopnosti a přináší radost a smysl naší existenci.

-Tereza Švestková

Dnes 5.6. 2023, u třetího a zároveň posledního vydání Vanaheimu pro tento školní rok, Ministerstvo Kultury děkuje vám všem za váš zájem, podporu a čas, který jste věnovali našim článkům. Vaše přítomnost nás motivovala a inspirovala. Věříme, že jsme vás zaujali, bavili a pomohli objevit nové světy. Předem všem přejeme příjemné a záživné letní prázdniny.

S láskou a vděčností,

-Ministerstvo Kultury

