

RÝBRCOUL

TÉMA MĚSÍCE: NA HRANĚ | PROFESE: POLICISTA

HOMEOPATIE
ENERGY DRINKY
SEKTY
MANIPULACE
VAPOVÁNÍ

NEBEZPEČNÉ VÝZVY
EXTRÉMNÍ SPORTY
KOFEINOVÁ ZÁVISLOST
JSI MANIPULÁTOR? TEST!!!

ÚSPĚCHY NA OLYMPIÁDÁCH
FIKTIVNÍ VELETRH FIREM
ŠKOLNÍ AKCE
AI NÁSTROJE

BŘEZEN 2025

HOMEOPATIE

Metoda alternativní medicíny, používající vysoce ředěné látky, které u člověka vyvolají podobné účinky, jaké má léčená choroba. Dnešní homeopatii vymyslel německý lékař Samuel Hahnemann. Vycházel z tradice antického řeckého lékařství, alchymie a herbalistické tradice.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

1. **Princip podobnosti** – podobné se léčí podobným – látka, která u zdravého člověka vyvolá určité příznaky, by v malém množství měla pomoci nemocnému s podobnými potížemi
2. **Velké ředění látek** – homeopatické léky jsou velmi silně naředěné, a to tak moc, že v nich často už vůbec nezůstane žádná původní látka, jen „informace“ o ní ve vodě nebo cukrových kuličkách
3. **Individuální přístup** – lékaři předepisují léčbu, která odpovídá nejen fyzickým symptomům, ale i emocionálním a mentálním stavům
4. **Dynamická povaha nemoci** – homeopatie vnímá nemoc nejen jako fyzickou, ale i energetickou nerovnováhu v těle
5. **Samouzdravující schopnost těla** - cílem je pomoci tělu obnovit rovnováhu a zdraví bez zásahů jako u tradiční medicíny

ÚČINNOST

Důkazy o účinnosti homeopatie jsou předmětem rozsáhlé vědecké debaty. Homeopaté věří, že voda nebo cukr si tuto informaci pamatují a dokážou podpořit tělo, aby se uzdravilo samo. Ačkoliv mnoho lidí a některé studie tvrdí, že homeopatie může mít pozitivní účinky, vědecký konsenzus je spíše skeptický, pokud jde o její účinnost nad rámec placebo.

NEJZNÁMĚJŠÍ HOMEOPATICKÉ LÉKY V ČR

Oscillococtinum – používá se proti chřipce

Arnica montana – na modřiny a úrazy

Nux vomica – na zažívací potíže

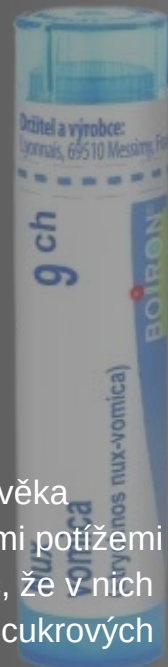
Belladonna – na horečku a záněty

RIZIKA

Používání homeopatie místo klasické medicíny může mít vážné důsledky, zejména pokud se používá k léčbě závažných nebo život ohrožujících stavů. Pokud se pacient rozhodne pro alternativní terapii, je důležité, aby to bylo vždy v konzultaci s odborníkem, který může zajistit, e nedojde k ohrožení zdraví nebo zbytečnému zdržení od účinné léčby.

LZE HOMEOPATII STUDOVAT NA VYSOKÉ ŠKOLE?

Na lékařských fakultách v ČR se homeopatie neučí jako běžná věda, protože není vědecky prokázána. Někteří lékaři o ní vědí, ale většinou ji nepovažují za opravdovou medicínu.



KOFEIN - CESTA DO ZÁVISLOSTI?

Když se blíží zkoušky nebo termíny, spousta lidí sahá po kofeinu, energetických drincích nebo dokonce „chytrých drogách“. Pomáhají sice krátkodobě se soustředěním, ale jaké nesou riziko?

KOFEIN A JEHO ÚČINKY NA ORGANISMUS

- Stimuluje nervový systém
- Zrychluje srdeční tep
- Zlepšuje bdělost
- Zvyšuje koncentraci
- Zlepšuje náladu
- Odhání únavu

JAK POZNAT, ŽE JSME ZÁVISLÍ NA KOFEINU

- Častá únava bez kávy
- Bolesti hlavy
- Podrážděnost nebo neschopnost se soustředit bez dávky kofeinu

DLOUHODOBÉ ÚČINKY NADMĚRNÉ KONZUMACE KOFEINU

- Závislost
- Bolest hlavy, kterou lze potlačit jen léky od bolesti
- Vyšší krevní tlak, pulsování ve spánkách
- Trávicí potíže
- Chronická únava
- Zhoršení kvality spánku
- Úzkosti a pocity strachu
- Celkové psychické a fyzické vyčerpání



KOLIK KOFEINU OBSAHUJÍ BĚŽNÉ NÁPOJE A JÍDLA?

Espresso: 60-80 mg

Energy drink (250 ml): 80 mg

Cola (500 ml): 50 mg

Černý čaj: 40-60 mg

Hořká čokoláda (100 g): 40 mg

JAK DLOUHO PŮSOBÍ KOFEIN V TĚLE?

Průměrně nám však kofein v těle proudí po zhruba **5 hodin**. Tato hodnota se však napříč jedinci liší zejména kvůli individuálním odlišnostem. Může se tak jednoduše stát, že budeme mít kofein v těle ještě **po 10 hodinách od jeho konzumace**.

Jaromír Missberger

ENERGY DRINKY

Energetický drink je nápoj, který je navržen tak, aby poskytoval rychlý nárůst energie a zvýšení pozornosti. Obsahuje obvykle vysoké množství kofeinu, cukru a dalších stimulantů

CO OBSAHUJÍ ENERGY DRINKY

- Kofein – hlavní stimulant, který zvyšuje bdělost a snižuje únavu. Obsah se pohybuje mezi 30–300 mg na plechovku.
- Taurin – aminokyselina, která podporuje nervový systém a svalovou činnost.
- Cukr nebo umělá sladidla – zajišťují energii nebo sladkou chuť (např. glukóza, sacharóza, fruktóza, aspartam, sukralóza).
- B-vitamíny – podporují metabolismus energie (B2, B3, B5, B6, B12).
- Guarana – přírodní zdroj kofeinu, často obsažený v některých druzích energy drinků.
- Ginseng – bylinný extrakt, který podporuje vitalitu a soustředění.
- L-karnitin – podílí se na přeměně tuků na energii.
- Inositol – podporuje funkci nervového systému.
- Glukuronolakton – přirozená látka v těle, která podporuje detoxikaci.
- Uhličitán sodný/kyselina citrónová – regulují pH a dodávají kyselou nebo šumivou chuť.

CO NÁM ENERGY DRINKY NIČÍ

1. Kardiovaskulární systém (srdce a cévy)

Zvýšený krevní tlak – Kofein může vést ke zvýšení krevního tlaku.

- Srdeční arytmie – Vysoké dávky kofeinu mohou způsobit nepravidelný srdeční rytmus. Riziko infarktu a mrtvice – Nadměrná konzumace může přispět k tvorbě krevních sraženin a zúžení cév.

2. Nervová soustava (mozek a nervy)

- Nespavost a poruchy spánku – Kofein stimuluje nervový systém a může vést k nespavosti, což oslabuje imunitu a snižuje psychickou odolnost.
- Úzkost a nervozita – Příliš mnoho stimulantů může vyvolat podrážděnost, úzkostné stavy nebo dokonce panické ataky.
- Riziko závislosti – Pravidelná konzumace vede k návyku na kofein, což může způsobit abstinenční příznaky jako bolest hlavy, únavu nebo podrážděnost.

3. Trávicí soustava (žaludek a játra)

- Žaludeční potíže – Energetické nápoje mohou dráždit žaludeční sliznici.
- Poškození jater – Nadměrná konzumace může zatěžovat játra.

4. Metabolismus a cukrovka

- Riziko cukrovky 2. typu – Energetické nápoje často obsahují velké množství cukru, což zvyšuje riziko vzniku inzulínové rezistence a cukrovky.
- Přibírání na váze – Pravidelná konzumace energetických nápojů s vysokým obsahem cukru vede k nadváze a obezitě.

NEBEZPEČNÉ VÝZVY NA INTERNETU

Internet většina z nás navštěvuje každý den, avšak některým se to stalo osudným. S rostoucí popularitou online výzev, které často začínají jako nevinná zábava, přichází nebezpečí. Mnozí, především mladí lidé, podlehnou tlaku vrstevníků a zapojují se do aktivit, které mohou mít tragické následky. Jak některé nebezpečné trendy vypadaly?

KYLIE JENNER LIP CHALLENGE (VÝZVA VELKÉ RTY)

Účastníci si ve výzvě vytvoří "nadměrně velké rty" tak, že si je vtlačí do skleničky nebo jiného předmětu a nechají je několik minut, aby způsobily podlitiny a otoky. Výzva se stala populární poté, co ji propagovala sama Kylie Jenner, a mnoho lidí se snažilo dosáhnout podobného vzhledu jako ona.

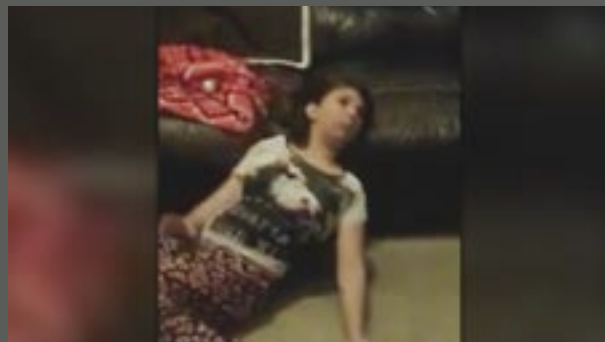


Někteří lidé si způsobili vážné zranění rtů a úst, včetně trvalých jizev nebo infekcí. Tento trend byl velmi nebezpečný, protože v extrémních případech mohl vést k vážnému poškození tkání nebo k problémům s dýcháním.

THE PASS OUT CHALLENGE (VÝZVA K OMDLENÍ)

Účastníci této výzvy se snaží omdlít tím, že zadržují dech nebo si stisknou karotidové tepny, což vede k dočasnému přerušení přívodu kyslíku do mozku.

Někteří lidé si způsobili vážné zranění rtů a úst, včetně trvalých jizev nebo infekcí. Tento trend byl velmi nebezpečný, protože v extrémních případech mohl vést k vážnému poškození tkání nebo k problémům s dýcháním.



BLUE WHALE CHALLENGE (VÝZVA MODRÁ VELRYBA)



Tato výzva zahrnovala 50 denních úkolů, které byly čím dál nebezpečnější. Úkoly zahrnovaly sebepoškozování, dlouhé noci strávené sledováním hororových filmů nebo zvyšování fyzické bolesti. Poslední úkol vyzýval účastníky k sebevraždě. Mnoho mladých lidí se stalo obětmi této výzvy. Přes 100 z nich sebevraždu skutečně spáchalo.

DUCT TAPE CHALLENGE (VÝZVA S LEPICÍ PÁSKOU)

Člověk je svázan lepicí páskou a pak se musí z pout vymanit.

Skylar Fish, 14 let, se pokusil o výzvu ve škole 16. ledna, kdy mu dva přátelé zalepili páskou ruce a nohy, když stál. Fish zakopl o vlastní nohy a spadl při spoutání, čímž se vážně zranil.

"Když spadl, zasáhl roh okenního rámu," řekla jeho matka Sarah Fishová pro KIRO News ve Washingtonu.

"Rozdrtilo mu to celý oční důlek a utrhlo mu to nervy v oku."

Fishova hlava podle zprávy narazila do betonu, což způsobilo mozkové aneurysma. Mladík potřeboval operaci svých zranění a měl 48 stehů. Fish v současné době nevidí ven ze svého poškozeného očního důlku a není známo, zda Fish zůstane na toto oko slepý.



PENNY CHALLENGE

Tato výzva spočívá v házení mince mezi částečně zasunutou nabíječku a elektrickou zásuvku, což může způsobit zkrat, požár nebo elektrický šok.



Karolína Hemelíková

VAPOVÁNÍ ANEB HRA O ZDRAVÍ

V posledních letech se vaping, tedy kouření elektronických cigaret, stal populárním trendem mezi mladými lidmi. Mnozí ho vnímají jako bezpečnější alternativu ke klasickým cigaretám, ale je tomu skutečně tak? A jaké jsou skutečné rizika?

E-cigarety obsahují tekutiny, které jsou obvykle složeny z **nikotinu, propylenglykolu, rostlinného glycerinu a aromatik**. Při vapování dochází k zahřívání této směsi, což vytváří aerosol, který uživatel inhaluje. Ačkoli mnoho lidí považuje tento aerosol za neškodný, obsahuje několik látek, které mohou mít škodlivý účinek na zdraví. Patří sem formaldehyd (karcinogen) a acetaldehyd (toxická látka), které se uvolňují při vysokých teplotách.

CO MOŽNĚ NEVÍTE

- Vdechování aerosolu může poškodit dýchací systém
- Zvyšuje se riziko kardiovaskulárních onemocnění
- Dlouhodobé účinky vapování nejsou ještě dostatečně prozkoumány
- Obsahuje nikotin, silně návykovou látku poškozující nervový a kardiovaskulární systém
- Množí se případy dýchacích potíží u mladistvých, kteří ze dne na den onemocní
- Dlouhodobé užívání vede k poklesu kognitivních funkcí a zhoršení paměti
- Vyšší dávky mohou způsobit panické ataky, úzkosti, nervozitu a deprese

VAROVNÝ PŘÍPAD SARAH GRIFFINOVÉ ZE SEVEROIRSKÉHO BELFASTU

Noc předtím, než skončila v nemocnici, začala Sarah náhle kašlat, když se chystala do postele, ale její rodiče si mysleli, že jde o běžný projev astmatu. Celou noc se snažila zmírnit své příznaky pomocí inhalátoru. Ale ani ne o 24 hodin později nemohla popadnout dech. Její matka Mary Griffinová pro server Belfast Live uvedla, že kašel se zpočátku nijak nelišil od klasického kašle. Odpoledne už ale Sarah nedokázala na jeden dech říct ani jednoduchou větu. Otec Sarah ji vzal do Royal Victoria Hospital, kde lékaři zjistili, že její hladina kyslíku nebezpečně klesla. Lékaři ukázali paní Griffinové rentgenový snímek plic, který ukázal, že jedna plíce přestala úplně fungovat. I když Sarah již nehrozí žádné bezprostřední nebezpečí, děsivý incident jí způsobil trvalé poškození plic.



Sarah was recently admitted to ICU and put in an induced coma after she had been

Anežka Plšková

EXTRÉMNI SPORŤY ANEB HRANICE MEZI VÁŠNÍ A HAZARDEM

Extrémní sporty jsou fyzické aktivity, které zahrnují vysokou míru rizika a náročnosti. Tyto sporty přitahují lidi, kteří hledají **adrenalin a výzvy**, ale mohou být také nebezpečné, vyžadující vysokou úroveň zkušeností a přípravy. Už zmíněný adrenalin zvyšuje pozornost, energii a soustředění. Zrychluje tep a dýchání, což tělu umožňuje rychleji reagovat. V mozku uvolňuje **dopamin**, což může způsobit **euforii**.
Také blokuje bolest, takže pomáhá vydržet v náročných podmínkách.

NEJSMRTELNĚJŠÍ EXTRÉMNI SPORŤY

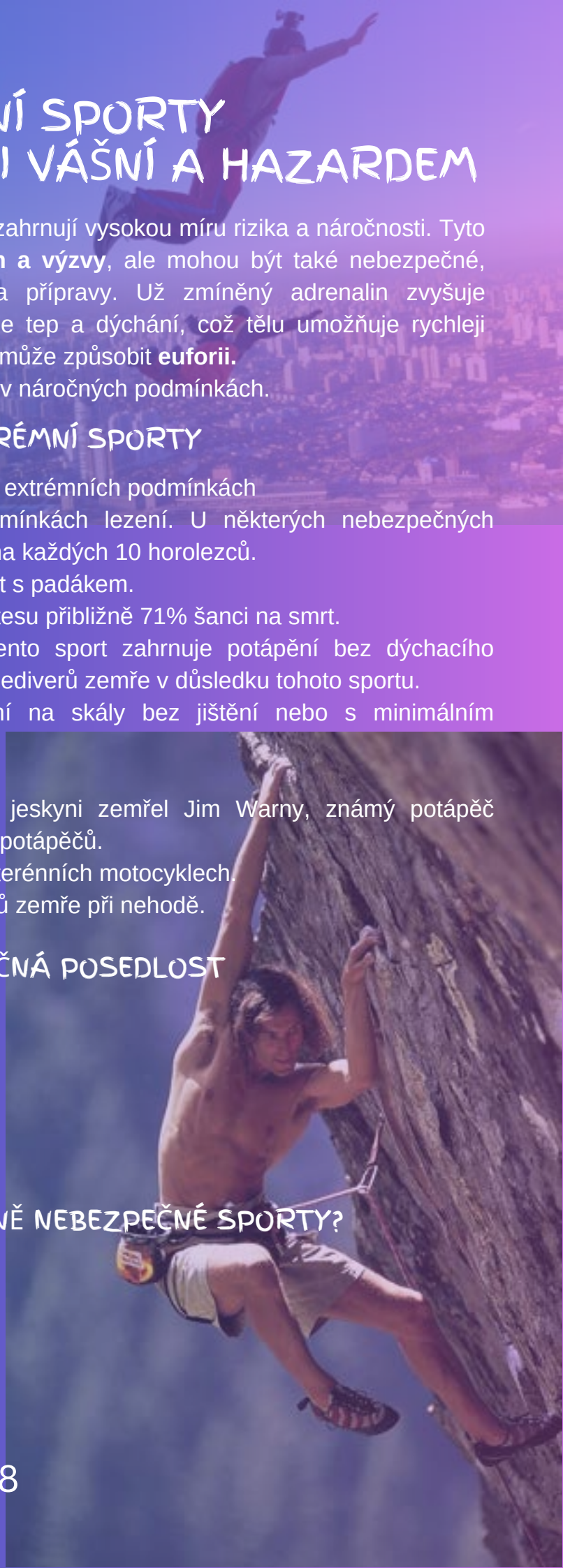
- 1. Horolezectví** – lezení na vysoké hory v extrémních podmínkách
Riziko úmrtí závisí na obtížnosti a podmínkách lezení. U některých nebezpečných horolezeckých tras je odhadováno 1 úmrtí na každých 10 horolezců.
- 2. Base jumping** – skákání z vysokých míst s padákem.
Podle dostupných informací má skokan z útesu přibližně 71% šanci na smrt.
- 3. Freediving** (nádechové potápění) - tento sport zahrnuje potápění bez dýchacího přístroje Statistika ukazují, že 1 z 34 000 freediverů zemře v důsledku tohoto sportu.
- 4. Rock climbing** (bez jištění) – lezení na skály bez jištění nebo s minimálním zabezpečením.
- 5. Cave diving** – potápění v jeskyních.
V roce 2014 při neúspěšném ponoru v jeskyni zemřel Jim Warny, známý potápeč a instruktor, při pokusu o záchranu skupiny potápečů.
- 6. Motokros** - jedná se o závodní sport na terénních motocyklech.
Odhaduje se, že 1 z 1 000 závodních jezdců zemře při nehodě.

KDY SE Z VÁŠNĚ STÁVÁ NEBEZPEČNÁ POSEDLOST

- Ignorování rizik
- Ztráta rovnováhy
- Úzkost nebo stres bez aktivity
- Opakování nebezpečných chování
- Zanedbávání zdraví

PROČ LIDÉ VYHLEDÁVAJÍ SMRTELNĚ NEBEZPEČNÉ SPORŤY?

- Vnitřní touha po dokonalosti
- Adrenalinová euforie
- Silná identifikace se sportem
- Sociální tlak a očekávání
- Pocit vítězství, sláva



BEZPEČNĚJŠÍ ALTERNATIVY K EXTRÉMNÍM SPORTŮM

- Turistika a horolezectví
- Cyklistika
- Stand-up paddleboarding
- Plachtění a kajaking
- Skateboarding a longboarding
- Bouldering

JAK BEZPEČNĚ POSTUPOVAT, KDYŽ VÁS LÁKÁ EXTRÉM

- Začít pomalu: Vyzkoušejte mírnější varianty extrémních sportů, abyste si zvykli na rizika.
- Vzdělávat se: Naučte se co nejvíce o bezpečnosti a technikách, abyste se cítili jistější.
- Trénovat fyzicky i mentálně: Posilujte svou kondici a psychickou odolnost.
- Získat zkušeného instruktora: Bezpečnější začátek s odborníkem vám pomůže se cítit pohodlněji.
- Stanovit si limity: Zůstaňte v komfortní zóně, dokud se nebudete cítit připraveni na větší výzvy.

JAKÁ RIZIKA MAJÍ EXTRÉMNI SPORŤY

- **Zranění** – Od lehkých odřenin až po zlomeniny, otřesy mozku nebo trvalá zdravotní omezení.
- **Vážné nehody** – Některé extrémní sporty, jako BASE jumping, wingsuit flying nebo freediving, mohou skončit fatálně.
- **Smrt** – Bohužel existuje mnoho případů, kdy sportovci přišli o život kvůli chybě, nečekaným podmínkám nebo selhání vybavení.

Jindřich Brož



JSI MANIPULÁTOR?

Odpovězte na následující otázky ANO nebo NE. Na konci si spočítejte své odpovědi a podívejte se na vyhodnocení.

TEST

1. Používáte často výčitky, abyste dosáhli svého?
2. Máte tendenci zkreslovat nebo upravovat pravdu, aby vám to vyhovovalo?
3. Cítíte se dobře, když máte nad druhými moc a kontrolu?
4. Používáte lichotky nebo falešnou skromnost, abyste získali výhody?
5. Snažíte se druhé donutit k rozhodnutím tak, že se jim cítíte ublíženě nebo uraženě?
6. Připomínáte lidem jejich chyby, aby se cítili provinile a jednali podle vás?
7. Máte pocit, že ostatní jsou snadno ovlivnitelní a že je jednoduché je „dostat tam, kam chcete“?
8. Když se s někým hádáte, snažíte se obrátit situaci tak, aby to vypadalo, že vy jste oběť?
9. Děláte rozhodnutí za ostatní a prezentujete je jako „to nejlepší pro ně“?
10. Používáte mlčení, ignorování nebo pasivní agresí jako formu trestu?

VÝSLEDKY

0–2 ANO – Ne, nejste manipulátor. Jste férový člověk a respektujete druhé.

3–5 ANO – Občasné manipulativní sklony. Možná si některé chování neuvědomujete, ale bylo by dobré na tom zapracovat.

6–8 ANO – Silné manipulativní tendence. Pravděpodobně často ovlivňujete druhé skrytými způsoby. Zamyslete se nad tím, zda je to fér.

9–10 ANO – Manipulátor. Vaše chování může být toxické pro ostatní. Možná by stálo za to přehodnotit, proč jednáte tímto způsobem.

Anna Vondráčková

TEMNÉ STRÁNKY MODERNÍCH SEKT

Sekty nejsou jen fenoménem minulosti – i dnes existují organizace, které lákají nové členy sliby o duchovním osvícení, lepším životě či exkluzivním poznání.

JAK POZNAT SEKTU

1. Charismatický vůdce

Sekta obvykle stojí na silné osobnosti, která se prezentuje jako osvícená, nadřazená, božská. Vůdce je neomylný a jakákoli kritika je nepřijatelná.

2. Striktní hierarchie a poslušnost

Členové musí bezvýhradně poslouchat vedení.

Kritika, samostatné myšlení nebo pochybnosti jsou potlačovány.

3. Manipulace a psychologický nátlak

Používání viny, studu nebo strachu k ovládnutí členů.

Techniky „vymývání mozku“ – například izolace od rodiny a přátel.

4. Vylučování a kontrola informací

Přístup k informacím mimo sektu je omezen.

Kritické myšlení je potlačováno, členové se musí držet „jediné správné pravdy“.

5. Finanční vykořisťování

Členové jsou často nuceni přispívat velkými částkami nebo odevzdávat svůj majetek.

Sekta se často obohacuje na úkor svých stoupenců.

6. Extrémní požadavky na členy

Požadavky na čas, práci nebo chování mohou být neúnosné.

Některé sekty zakazují kontakt s rodinou, vyžadují celibát nebo jiné přísné životní podmínky.

7. Trestání odpadlíků

Kdo sektu opustí, je často zesměšňován, izolován nebo pronásledován.

Někdy sekta používá i právní hrozby nebo fyzické zastrašování.

HEAVEN'S GATE - NEBEZPEČÍ SLEPÉ VÍRY

Heaven's Gate byla sekta vedená charismatickým „Průvodcem“, který svým následovníkům sliboval, že je při určité nebeské konstelaci vyzvedne kosmická loď a přenesení na vyšší úroveň existence. Byl to UFO kult, který byl založen roku 1975 Marshalllem Applewhitem a Bonnie Nettlesovou v San Diegu v Kalifornii.

Členové se vzdali majetku, izolovali se od rodin a podstoupili přísný režim meditací a půstů.

Dne 26. března 1997 členové sandiegské policie našli **39 mrtvých těl** v domě na předměstí San Diega. – oběti věřili, že smrt je jejich vstupenkou na vesmírnou loď.



Případ Sky Gate není ojedinělý. Sekty často využívají sofistikované manipulační techniky k ovládnutí svých členů:

Noví členové byli postupně odříznuti od reality a podrobeni myšlenkovému ovládnutí.

Vůdce byl prezentován jako neomylná autorita.

Sekta bránila svým členům v kontaktu s rodinou a přáteli, aby nepochybovali o její nauce.

ZNAKY MODERNÍCH SEKT

Dnešní sekty už nemusí mít náboženský charakter. Mohou se maskovat jako ezoterické hnutí, osobnostní rozvojové semináře nebo dokonce obchodní společnosti. Některé příklady zahrnují:

1. Pseudovědecké organizace: Propagují neověřené léčebné metody a odrazují od tradiční medicíny.
2. Multilevel marketing (MLM) sekty: Vydávají se za podnikatelské příležitosti, ale ve skutečnosti nutí členy investovat do nefunkčních produktů.
3. Duchovní komunity: Nabízejí „osvícení“, ale ve skutečnosti členy psychicky i finančně vysávají.

Jitka Procházková

POD POKLIČKOU ZAJÍMAVÝCH POVOLÁNÍ

MGR. JAN VOTOČEK - POLICIE ČR

Mgr. Jan Votoček nastoupil k Policii České republiky v 19 letech, kdy zpočátku pracoval na Obvodním oddělení Policie České republiky Trutnov jako řadový policista. V průběhu svého působení na obvodním oddělení vystudoval Slezskou univerzitu. Po 8 letech služby v Trutnově se přesunul na Obvodní oddělení Policie České republiky Hostinné, kde ve svých 27 letech zastává funkci zástupce vedoucího oddělení v hodnosti nadporučík. Je ženatý a má jednoho syna.

Jeho specializací je řešení trestných činů a přestupků. Má rád humor, poctivost a sladkosti. Motivací je pro něj být lepší verzí sebe sama.

INTERVIEW

Co vás přimělo stát se policistou?

Své první profesní kroky jsem chtěl směřovat do prostředí, které mi nabídne kariérní růst a rozmanitost. Nikdy jsem netíhnul k práci, která je monotónní. Věděl jsem, že prací u Policie ČR mohu skloubit své zájmy i rodinný život. V neposlední řadě jsem fanoušek kriminálních filmů a seriálů, což k mému rozhodnutí také přispělo.

Co je pro vás na práci policisty nejnáročnější?

Jednoznačně pocit, že nikdy nevíte, co Vás během služby čeká. Náročných situací je mnoho, práce u policie je pestrá. Pro mě konkrétně vždy je náročné řešit případy, kdy žena oznámí fyzické napadení ze strany muže. Dále mě je třeba líto dětí, které žijí v absolutně dysfunkční rodině. Je však nutné umět po práci vypnout a umět vypustit z hlavy situace, které se v rámci služby řešily.

Jaký je podle vás ideální policista/policistka a jaké vlastnosti by měl/a mít?

Policista by měl být reprezentativní, při práci s veřejností je na očích mnoha lidem, všech sociálních skupin. Mezi důležité vlastnosti patří poctivost, komunikativnost, serióznost, empatie, trpělivost a profesionalita.

Co všechno musí splňovat uchazeč, který se chce stát členem policie?

V první řadě musí být osobnostně způsobilý pro práci u Policie České republiky, měl by být odolný vůči stresu, umět pracovat pod tlakem. Osobnostní způsobilost posoudí v rámci psychotestů policejní psycholog. To je první fáze přijetí.



Dále by měl být fyzicky zdatný a neměl by mít zdravotní problémy, což jsou další fáze přijetí. To vše posuzují odborníci. Já oceňuji zejména kolegiální a chuť pracovat.

Které trestné činy či přestupky řešíte ve své práci v okrese Trutnov nejčastěji?

Největší téma v okrese Trutnov vzbuzuje internetová kriminalita, ať už na úrovni přestupku, či trestného činu. V současné době se snaží banky vzdělávat své klienty o různých typech podvodů. Také televizní stanice se snaží prostřednictvím reklam informovat diváky o problému internetové kriminality.



Věřím, že se tento problém vyřeší, avšak podvodníci přijdou vždy s novým způsobem. Bohužel tato problematika má velký dopad na ekonomickou stránku poškozené osoby. My jako Policie České republiky se snažíme společně s jednotlivými bankami interním způsobem finanční prostředky poškozeným osobám vracet. Problémem je, že poškozené osoby neřeší daný problém ihned, ale s odstupem několika dní, což je pro nás hůře řešitelný problém. Na základě internetové kriminality se z mého pohledu zlepšila spolupráce mezi policejním orgánem a jednotlivými bankami.

Další kapitolou jsou krádeže. Přibývá krádeží v drogeriích a supermarketech. Ve většině případů se tohoto jednání dopouští osoby, které mají zkušenost s trestem odnětí svobody. Krádeže v obchodech jsou pro pachatele rychlý zdroj financí. Mezi nejoblíbenější položky patří parfémy a elektrické strojky, které pak výhodně prodají.

Jakým výzvám jste čelil při výkonu služby?

Zpočátku jsem nevěděl, jak dokážu zpracovat situaci, kdy budu povolán na náhlé úmrtí osoby. Když jsem byl na takovém případě poprvé, dokázal jsem to dobře vstřebat a od té doby jsem věděl, že tyto případy pro mě nebudou problém. Bohužel i takové situace jsou součástí naší práce.

Mezi výzvy bych řadil také snahu vyrovnat se svým kolegům, kteří slouží déle a mají o mnoho více zkušeností. Chtěl jsem se se svými pracovními vědomostmi a objasňováním případů vždy rovnat jejich úrovni a možná i tu úroveň překročit. Každý případ, který jsem řešil, jako hlavní zpracovatel, mě posouval dále. Nejvíce mě zajímala a stále zajímá cesta k dopadení pachatele. U Policie České republiky pracuje mnoho kreativních kolegů, kteří umí tuto práci posunout dále. Dostával jsem díky tomu nové nápady, které jsem se snažil využít ke své práci, což se celkem dařilo. Mám své know-how, ale nedržím to jako tajemství, rád se svými kolegy podělím a pomohu.



Policie České republiky



Čelil jste někdy opravdu nebezpečné situaci?

V praxi jsem se setkal s tím, že v březnu roku 2021 došlo k přepadení benzínové čerpací stanice v Trutnově. Zrovna jsem měl noční hlídku. Dostali jsme s kolegou strohou zprávu, že se na konkrétní benzínové čerpací stanici něco odehrává. Po příjezdu na místo jsme zjistili, že strážníci Městské policie Trutnov zahájili střelbu proti podezřelé osobě.

Následně jsme se vydali podezřelou osobu dopadnout, jelikož ujížděl ve svém vozidle, které jsme nakonec s kolegou dostihli.

Zloděj postřelil strážníka na benzince v Trutnově kvůli čtyřem limonádám

16. března 2021 10:27, aktualizováno 15:11

Při přestřelce na čerpací stanici v Trutnově byl krátce před čtvrtou hodinou ranní postřelen strážník a muž podezřelý z krádeže čtyř limonád na pumpě. Oba skončili v nemocnici. Útočníkovi hrozí až šest let vězení.

Podezřelá osoba měla být i ozbrojena, což se později potvrdilo. Policista se ve službě nikdy nesmí bát. V tu chvíli jsem měl dobrý pocit, z toho, že je pachatel zadržen.

Jakým způsobem se snažíte budovat důvěru s komunitou, kterou chráníte?

Už od dětství jsem komunikativní, tuto vlastnost využívám při své profesi nejčastěji. Snažím se osobám naslouchat a následně reagovat na jejich problémy, které se snažím vyřešit. Už od začátku mi bylo jasné, že sám nedokážu spasit svět. Jako svou povinnost však vnímám pomoc komukoli, kdo přijde na naše oddělení s nějakým problémem. Dále se snažím objasňovat co nejvíce případů majetkové trestné činnosti, Jsem vděčný za to, že jsem dostal příležitost na Obvodním oddělení v Trutnově pracovat na spisech se zaměřením právě na majetkovou trestnou činnost. Zde jsem se společně se svým týmem a kolegy z kriminální policie snažil každý případ objasnit. Bylo pro nás důležité najít pachatele a ještě důležitější najít odcizenou věc, kterou jsme pak mohli vrátit majiteli, protože ne každý zloděj je schopen finančně vyrovnat částku zcizené věci.

Každým objasněným případem jsem se snažil budovat důvěru s veřejností, jelikož věřím tomu, že se poškozená osoba v případě spokojenosti svěří dalším osobám. Nikdy jsem však své jméno nestavěl nad zájmy Policie ČR. Služba zde je hlavně týmovou prací.

Jak vidíte budoucnost policie v době technologických změn a měnící se společnosti?

Nevím, zda toto mohu hodnotit. Mám obavu s narůstající kriminality nezletilých osob 0 let - 15 let a mladistvých osob 15 let - 18 let. Problémy těchto skupin začínají už od rodin. Následně danou problematiku řeší policejní orgán, ale kolikrát už policisté naskakují do rozjetého vlaku, který jde velmi těžko zastavit. Problém spatřuji ve fenoménu sociálních sítí, kdy jsme například řešili krádež zboží a pachatel se obhajoval tím, že plnil výzvu na sociální síť TikTok, takže si vlastně žádný trest nezaslouží. Dalším problémem může být migrační situace s přihlédnutím na postoj sousedních států.

Myslíte si, že povolání policisty má v české společnosti dostatečnou prestiž?

Z mého pohledu musím uznat, že jsem v rámci své profesní kariéry zažil mnoho situací, kdy se občan snažil porovnávat jednotlivé složky Integrovaného záchranného systému, tedy porovnával povolání policisty na úkor hasičů a lékařů. Každý ve svých očích staví jednu z těchto profesí výš. Já mám velký respekt k práci, kterou odvádí hasiči i lékaři. Společně dokážeme spolupracovat a těží z toho všechny strany. Kdybych měl vycházet z osobních zkušeností, tak pořád převládá spíše procento občanů, kteří vnímají povolání policisty jako prestiž.

Jak vypadá váš běžný den ve zkratce?

Ráno vstávám okolo 5:30 hodin, ať už se jedná o všední den, či víkend. Ve všední dny doprovodím syna do školky a následně se přemísťím do práce. Ráno se účastním videokonferencí se svými kolegy. Následně se věnuji úkolům, které jsou nutné splnit. Práce policisty je ovlivněná zákonnými lhůtami, tudíž se musí vždy každý případ vyřešit s ohledem na zákonnou lhůtu. Také trávím čas na schůzkách s kolegy, či veřejností. Odpoledne po práci se věnuji rodinnému životu a vzhledem k tomu, že ráno brzy vstávám, tak chodím spát celkem brzy pravidelně okolo 21. hodiny.

Dá se skloubit práce policisty s rodinným životem?

Z mé pozice musím říct, že ano. Má pracovní doba je od pondělí do pátku, tudíž mám na rodinný život čas. Má manželka pracuje ve stejném režimu, takže máme celkem dost společného času i s naším synem. V minulosti jsem pracoval v režimu 24 hodinových služeb a také jsem zvládal bez problému rodinný život. Pro mě je rodinný život důležitý, mít dobré zázemí je k nezaplacení.

Dá se skloubit práce policisty s rodinným životem?

Z mé pozice musím říct, že ano. Má pracovní doba je od pondělí do pátku, tudíž mám na rodinný život čas. Má manželka pracuje ve stejném režimu, takže máme celkem dost společného času i s naším synem. V minulosti jsem pracoval v režimu 24 hodinových služeb a také jsem zvládal bez problému rodinný život. Pro mě je rodinný život důležitý, mít dobré zázemí je k nezaplacení.

Které činnosti vám pomáhají ve volném čase zbavit se stresu?

Velmi dobrá otázka, já stres z práce nepociťuji, jelikož mě má práce baví, takže to vnímám i trochu jako svoje hobby. V posledních letech jsem rekonstruoval dům, tudíž jsem při fyzické práci uměl přijít na jiné myšlenky, ale málokdy jsem cítil za poslední roky stres při práci.

Jak se udržujete v kondici mimo zaměstnání? Sportujete?

V minulosti jsem sportoval, hrál jsem fotbal, tenis nebo jsem si šel zaběhat. Dokázal jsem i uběhnout Pražský maraton, ale od té doby, co se mi narodil syn, jsem tyto aktivity posunul stranou a sportu se věnuji nepravidelně. Nikdy jsem neměl cíl být členem Útvaru rychlého nasazení, Zásahové jednotky, nebo Speciálních jednotek. Já měl vždy rád práci na přidělených spisech, více jsem se viděl v kanceláři, či v ulicích v rámci operativní činnosti.



STUDENTSKÁ ANKETA

KTERÉ AI NÁSTROJE POUŽÍVÁŠ?

“Používám jen ChatGPT, ostatní zatím moc nepotřebuju.”

“ ChatGPT pro inspiraci do textů a občas Canvu.”

“Pro texty a informace ChatGPT a do matiky Photomath.”

“Nejvíce ChatGPT, Photomath a taky Gemini.”

“Nepoužívám žádné, nepotřebuji to. Možná časem, zatím nebylo potřeba.”

“ChatGPT asi každý den, pak Photomath, InVideo,

“Tak jako každý asi ChatGPT, Canvu, Gammu na prezentace, Grammarly do angličtiny, jinak zatím nic, ostatní jsou většinou placené.”

“Využívám hodně appku Gemini, občas Canvu kvůli obrázkům a grafice, Gammu a Photomath do matematiky.”

“ Vzhledem k tomu, že ChatGPT už umí fakt skoro všechno, co potřebuju ke studiu, využívám jen tuto AI aplikaci.”

“ChatGPT a Canvu, jen nemám tu PRO verzi, což bych bral, teď jsme v rámci školního projektu fitkivních firem použili i aplikaci InVideo a Looka, jen InVideo dělá v bezplatné verzi krátká videa s vodoznakem a ne vždy rozumí českým promptům.”

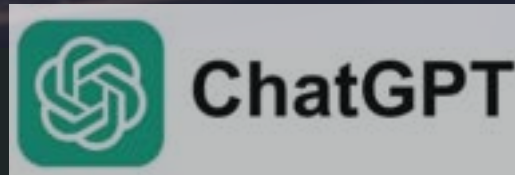
“V mobilu mám ChatGPT a Photomath, což mi ke studiu stačí.”

“

AI NÁSTROJE PRO STUDENTY

Umělá inteligence už není jen sci-fi – dnes ji můžete využít i při studiu! Ať už se potřebujete připravit na test, napsat esej, nebo vytvořit prezentaci, AI vám pomůže ušetřit čas a zvládnout školní povinnosti snadněji. Vybrali jsme pro vás několik šikovných nástrojů, které vám mohou zpříjemnit učení a zvýšit produktivitu.

CHAT GPT - UČITEL



Vysvětlování pojmů a konceptů

- ChatGPT může objasnit složité pojmy z různých předmětů (matematika, fyzika, chemie, literatura).
- Může poskytnout příklady, analogie a krok za krokem vysvětlení.

Pomoc s domácími úkoly

- Návod při řešení úloh, včetně podrobných výpočtů a vysvětlení.
- Oprava a vysvětlení chyb v odpovědích.

Generování textů

- Psaní esejí, referátů, shrnutí knih, článků a dalších akademických textů.
- Návrhy osnovy nebo struktury pro psaní textů.

Kódování a programování

- Pomoc s psaním, laděním a vysvětlováním kódu v různých programovacích jazycích (Python, Java, C++, HTML, JavaScript atd.).
- Generování algoritmů a optimalizace kódu.

Překlady a jazyková pomoc

- Překlad textů mezi různými jazyky.
- Oprava gramatiky, stylistiky a formátování textů.

Tvorba poznámek a studijních materiálů

- Shrnutí dlouhých textů, článků nebo knih.
- Vytváření výpisků, myšlenkových map a seznamů klíčových bodů.

Testování znalostí a procvičování

- Generování testovacích otázek, kvízů a cvičných testů.
- Simulace ústních zkoušek a pohovorů.

Organizace času a studijních plánů

- Pomoc s tvorbou rozvrhů a studijních plánů.
- Návrhy efektivních metod učení (např. Pomodoro, Feynmanova metoda).

Vyhledávání aktuálních informací

- Přístup k nejnovějším informacím pomocí webového vyhledávání.
- Zjištění aktuálních událostí, statistik nebo trendů.

CANVA - GRAFIKA



Tvorba prezentací

- Profesionálně vypadající prezentace s moderním designem.
- Možnost přidání animací, grafů a interaktivních prvků.

Vytváření poznámek a studijních materiálů

- Návrh přehledných infografik, myšlenkových map nebo diagramů.
- Shrnutí učiva v podobě vizuálně atraktivních kartiček.

Psaní a úprava dokumentů

- Canva nabízí nástroje pro vytváření letáků, zpráv, portfolií nebo esejí s pěkným rozvržením.
- Možnost spolupráce v reálném čase s ostatními studenty.

Tvorba grafů a vizualizací dat

- Jednoduché vytváření sloupcových, kruhových nebo spojnicových grafů.
- Přehledná vizualizace statistik a číselných údajů.

Design pro školní projekty a referáty

- Profesionální design plakátů, letáků a brožur.
- Možnost přidání obrázků, ikon, rámečků a textových efektů.

Úprava fotografií a obrázků

- Nástroje na ořezávání, přidávání filtrů a efektů.
- Možnost vytvoření koláží nebo grafických ilustrací.

Tvorba obalů a vizitek

- Možnost navrhnout obaly na knihy, složky nebo vizitky pro osobní použití.

Plakáty a pozvánky

- Návrh originálních plakátů pro školní akce nebo studentské projekty.
- Vytváření pozvánek na školní večírky, workshopy nebo konference.

Tvorba videí a animací

- Možnost vytváření krátkých videí a jednoduchých animací pro prezentace nebo sociální sítě.

Organizace a plánování

- Tvorba rozvrhů, plánovačů a to-do listů s přehledným vizuálem.
- Kalendáře a týdenní plány s vlastní grafikou.



Design made
easy, and free

GAMMA - PREZENTACE



Tvorba interaktivních prezentací

- Automaticky generované, moderní a profesionální prezentace bez nutnosti složitého formátování.
- Možnost přidání obrázků, GIFů, ikon a interaktivních prvků.

Psaní a úprava dokumentů

- Tvorba krásně formátovaných dokumentů bez nutnosti práce s Wordem nebo Google Docs.
- Možnost sdílení dokumentů online bez nutnosti stahování souborů.

Tvorba poznámek a studijních materiálů

- Generování přehledných výpisků a shrnutí učiva.
- Možnost přidávání odkazů, obrázků a interaktivních prvků pro lepší pochopení látky.

Spolupráce na školních projektech

- Možnost spolupráce v reálném čase s ostatními studenty.
- Sdílení dokumentů přes odkaz a možnost přidávání komentářů.

Vizuální prezentace dat

- Snadné vkládání grafů, tabulek a statistik.
- Možnost přidání dynamických prvků pro lepší prezentaci číselných údajů.

Generování obsahu pomocí AI

- Rychlá tvorba osnovy a návrh obsahu na základě klíčových slov.
- Automatické doplňování textu a návrhy na vylepšení dokumentu.

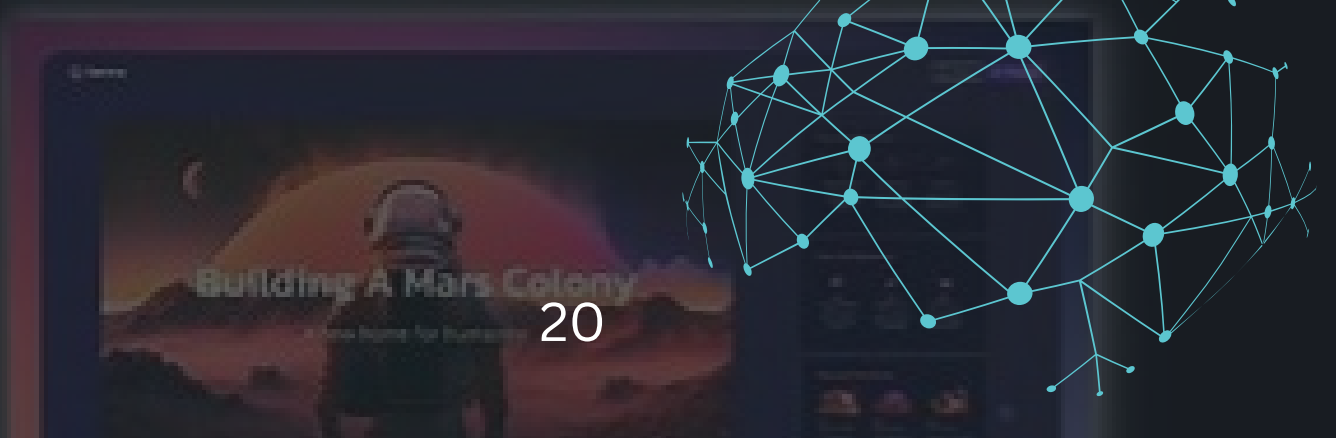
Kreativní psaní a storytelling

- Možnost vytváření příběhů, článků nebo esejí s vizuálně atraktivním formátováním.
- Použití AI pro vygenerování nápadů a struktury textů.

Tvorba webových stránek a portfolií

- Možnost vytvoření jednoduché osobní webové stránky nebo portfolia bez nutnosti programování.
- Intuitivní rozhraní, které umožňuje snadno sdílet obsah jako webovou stránku.

TEXT TO PRESENTATION



LOOKA - LOGO MAKER



Tvorba loga pro školní projekty

- Rychlé generování profesionálního loga bez nutnosti grafických dovedností.
- Možnost přizpůsobit barvy, písmo a ikony podle potřeby.

Design pro studentské podnikání

- Skvělý nástroj pro studenty, kteří si zakládají vlastní podnikání nebo startup.
- Možnost vytvoření firemní identity (logo, barvy, vizitky).

Tvorba grafických materiálů

- Možnost vytvoření návrhu pro vizitky, hlavičkové papíry a další brandingové materiály.
- Generování propagačních materiálů, které lze použít pro školní i osobní projekty.

Přizpůsobení vizuální identity

- Výběr z různých stylů a úprav loga.

Tvorba značky pro online prezentaci

- Ideální pro studenty, kteří si chtějí vytvořit osobní blog, portfolio nebo sociální média s jednotnou vizuální identitou.
- Možnost generování návrhů pro webovou prezentaci.

Rychlá a snadná úprava designu

- Možnost provádět úpravy a testovat různé varianty loga a stylu.
- Uživatelsky přívětivé rozhraní vhodné i pro začátečníky.

Vytváření reklamních a marketingových materiálů

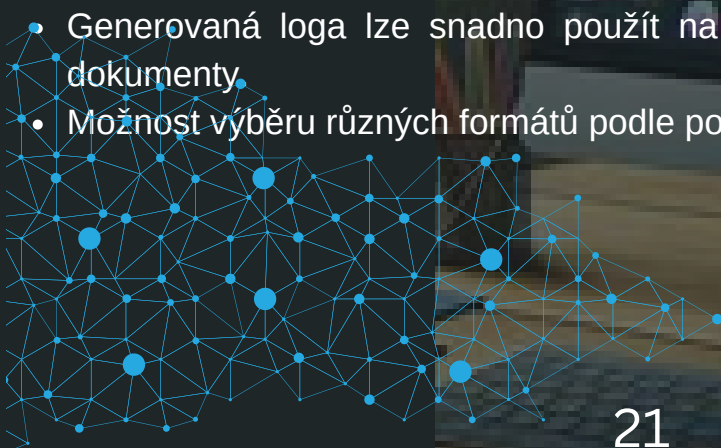
- Generování návrhů pro letáky, plakáty nebo sociální sítě.
- Možnost vytvořit profesionální grafiku pro školní akce nebo studentské organizace.

Pomoc při grafických úkolech a projektech

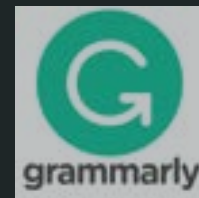
- Studenti grafického designu mohou Looku použít jako inspiraci pro své projekty.
- Umožňuje rychlé vytvoření konceptu, který lze později upravit v pokročilejších nástrojích.

Export a použití loga na různých platformách

- Generovaná loga lze snadno použít na weby, sociální sítě, prezentace nebo dokumenty.
- Možnost výběru různých formátů podle potřeb projektu.



GRAMMARLY - OPRAVA TEXTU



Kontrola gramatiky a pravopisu

- Automatická oprava chyb v anglickém jazyce.
- Návrhy na opravy překlepů, špatné interpunkce a nesprávného použití slov.

Zlepšení stylistiky a srozumitelnosti

- Navrhuje, jak udělat věty jasnější a přehlednější.
- Pomáhá odstranit nadbytečné nebo složité formulace.

Psaní akademických textů

- Upozorňuje na formální styl psaní vhodný pro eseje a referáty.
- Nabízí vhodnější synonyma a přeformulování složitých vět.

Plagiátová kontrola (Premium verze)

- Porovnává text s miliardami online zdrojů a upozorní na potenciální plagiát.
- Pomáhá citovat zdroje správně, aby text byl originální.

Tón a formálnost textu

- Analyzuje tón psaní (formální, neformální, přátelský, akademický).
- Pomáhá přizpůsobit styl podle cílové skupiny čtenářů.

Pomoc s e-maily a komunikací

- Rychlé opravy a návrhy pro profesionální e-maily učitelům či spolužákům.
- Doporučení, jak být zdvořilý a efektivní v komunikaci.

Anglická slovní zásoba a výrazy

- Nabízí lepší slova a fráze pro obohacení textu.
- Pomáhá s výběrem správného slova podle kontextu.

Integrace do různých nástrojů

- Funguje v prohlížeči, MS Wordu, Google Docs a e-mailových klientech.
- Pomáhá opravovat texty přímo při psaní.

Přepisování vět pro lepší plynulost (Premium verze)

- Nabízí alternativní způsoby, jak formulovat věty přirozeněji.
- Pomáhá odstranit opakování slov a zlepšit celkový tok textu.

Zlepšování psaní v angličtině

- Ideální pro studenty, kteří se učí anglicky nebo píšou anglické texty.
- Učí správné používání slov a gramatických pravidel.

We're aware of the problem.

Once it's solved by our team, we'll let you know.

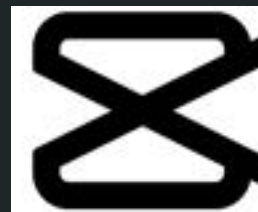
Once it's solved by our team

our team solves it, we'll let you know.

Rephrase

Dismiss

CAPCUT - ÚPRAVA VIDEÍ



Kontrola gramatiky a pravopisu

- Automatická oprava chyb v anglickém jazyce.
- Návrhy na opravy překlepů, špatné interpunkce a nesprávného použití slov.

Zlepšení stylistiky a srozumitelnosti

- Navrhuje, jak udělat věty jasnější a přehlednější.
- Pomáhá odstranit nadbytečné nebo složité formulace.

Psaní akademických textů

- Upozorňuje na formální styl psaní vhodný pro eseje a referáty.
- Nabízí vhodnější synonyma a přeformulování složitých vět.

Plagiátová kontrola (Premium verze)

- Porovnává text s miliardami online zdrojů a upozorní na potenciální plagiát.
- Pomáhá citovat zdroje správně, aby text byl originální.

Tón a formálnost textu

- Analyzuje tón psaní (formální, neformální, přátelský, akademický).
- Pomáhá přizpůsobit styl podle cílové skupiny čtenářů.

Pomoc s e-maily a komunikací

- Rychlé opravy a návrhy pro profesionální e-maily učitelům či spolužákům.
- Doporučení, jak být zdvořilý a efektivní v komunikaci.

Anglická slovní zásoba a výrazy

- Nabízí lepší slova a fráze pro obohacení textu.
- Pomáhá s výběrem správného slova podle kontextu.

Integrace do různých nástrojů

- Funguje v prohlížeči, MS Wordu, Google Docs a e-mailových klientech.
- Pomáhá opravovat texty přímo při psaní.

Přepisování vět pro lepší plynulost (Premium verze)

- Nabízí alternativní způsoby, jak formulovat věty přirozeněji.
- Pomáhá odstranit opakování slov a zlepšit celkový tok textu.

Zlepšování psaní v angličtině

- Ideální pro studenty, kteří se učí anglicky nebo píšou anglické texty.
- Učí správné používání slov a gramatických pravidel.

INVIDEO - Z TEXTU VIDEO



Jednoduchá editace videí online

- Není nutné stahovat žádný software, vše probíhá v prohlížeči.
- Snadné střihání, spojování a úpravy videoklipů.

Přidávání textu a titulků

- Možnost generování automatických titulků.
- Přizpůsobení stylu, fontu a barvy textu.

Využití šablon pro rychlou tvorbu

- Více než 5 000 profesionálních šablon pro různé typy videí.
- Ideální pro školní prezentace, promo videa a vizuální projekty.

Tvorba videí pro školní projekty

- Možnost kombinovat videa, obrázky a text pro poutavé referáty.
- Skvělé pro vizuální vysvětlení složitých témat.

Knihovna hudby a zvukových efektů

- Vestavěná databáze hudby a efektů, které lze volně použít.
- Možnost nahrát vlastní komentář nebo hudbu.

AI generátor videí z textu

- Nástroj umělé inteligence dokáže vytvořit video na základě zadaného textu.
- Užitečné pro rychlou tvorbu obsahu bez nutnosti natáčet vlastní záběry.

Animace a přechody

- Dynamické animace a profesionální přechody mezi klipy.
- Možnost přizpůsobit styl videa podle potřeb projektu.

Odstraňování pozadí videa

- Automatické odstranění pozadí pro profesionální vzhled videí.
- Skvělé pro prezentace a vysvětlující videa.

Export v různých formátech a kvalitě

- Možnost exportu videí v HD i 4K.
- Optimalizace pro YouTube, Instagram, TikTok a další platformy.

Vytváření videí pro sociální sítě a školní prezentace

- Snadná tvorba krátkých videí pro sociální sítě nebo vizuální prezentace.
- Možnost přidání značky nebo loga pro osobní projekty.

Jednoduchá editace videí online

- Není nutné stahovat žádný software, vše probíhá v prohlížeči.
- Snadné stříhání, spojování a úpravy videoklipů.

Přidávání textu a titulků

- Možnost generování automatických titulků.
- Přizpůsobení stylu, fontu a barvy textu.

Využití šablon pro rychlou tvorbu

- Více než 5 000 profesionálních šablon pro různé typy videí.
- Ideální pro školní prezentace, promo videa a vizuální projekty.

Tvorba videí pro školní projekty

- Možnost kombinovat videa, obrázky a text pro poutavé referáty.
- Skvělé pro vizuální vysvětlení složitých témat.

Knihovna hudby a zvukových efektů

- Vestavěná databáze hudby a efektů, které lze volně použít.
- Možnost nahrát vlastní komentář nebo hudbu.

AI generátor videí z textu

- Nástroj umělé inteligence dokáže vytvořit video na základě zadaného textu.
- Užitečné pro rychlou tvorbu obsahu bez nutnosti natáčet vlastní záběry.

Animace a přechody

- Dynamické animace a profesionální přechody mezi klipy.
- Možnost přizpůsobit styl videa podle potřeb projektu.

Odstraňování pozadí videa

- Automatické odstranění pozadí pro profesionální vzhled videí.
- Skvělé pro prezentace a vysvětlující videa.

Export v různých formátech a kvalitě

- Možnost exportu videí v HD i 4K.
- Optimalizace pro YouTube, Instagram, TikTok a další platformy.

Vytváření videí pro sociální sítě a školní prezentace

- Snadná tvorba krátkých videí pro sociální sítě nebo vizuální prezentace.
- Možnost přidání značky nebo loga pro osobní projekty.



Ai

MATH SOLVER - MATEMATIKA



Skenování matematických příkladů

- Stačí vyfotit matematický příklad a aplikace ho rozpozná.
- Podporuje ručně psané i tištěné rovnice.

Podrobné vysvětlení krok za krokem

- Každý příklad je vyřešen s podrobným popisem jednotlivých kroků.
- Pomáhá nejen najít výsledek, ale i pochopit celý postup.

Podpora širokého spektra matematických oblastí

- Aritmetika, algebra, lineární rovnice, zlomky, mocniny, matice, derivace, integrály a další.
- Skvělé pro studenty základních, středních i vysokých škol.

Grafické zobrazení funkcí

- Možnost vykreslit matematické funkce a rovnice do grafu.
- Pomáhá vizualizovat a lépe pochopit matematické koncepty.

Rychlé a přesné výpočty

- Poskytuje okamžité odpovědi na matematické dotazy.
- Ideální pro kontrolu domácích úkolů nebo samostudium.

Alternativní metody řešení

- Umožňuje zobrazit různé metody řešení stejného příkladu.
- Podporuje hlubší pochopení matematických principů.

Interaktivní výuka a odkazy na vysvětlení

- Nabízí videa a další vzdělávací zdroje k danému tématu.
- Umožňuje studentům učit se novými způsoby.

Podpora více jazyků

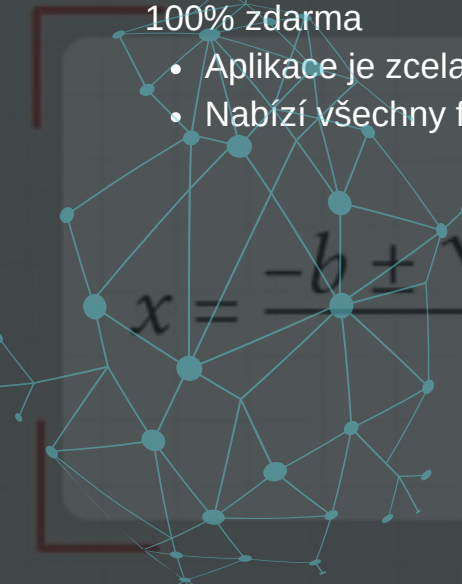
- Funguje v různých jazycích, včetně češtiny.
- Umožňuje pracovat s příklady v mateřském i cizím jazyce.

Offline režim

- Některé funkce fungují i bez připojení k internetu.
- Skvělé pro použití kdykoliv a kdekoliv.

100% zdarma

- Aplikace je zcela bezplatná bez nutnosti předplatného.
- Nabízí všechny funkce bez omezení.


$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

Scan & Solve
Homework

$$1) -8x + 24 = 32$$

$$2) \begin{cases} 6x - 5y = 8 \\ -12x + 2y = 0 \end{cases}$$

$$3) \begin{cases} -2x + 10y = 2 \\ 5x - 25y = 3 \end{cases}$$

AI-powered

PERPLEXITY AI - VYHLEDAVAČ SE ZDROJI



Rychlé a přesné odpovědi

- Místo procházení desítek webů poskytuje přímé odpovědi na otázky.
- Vyhledává relevantní informace z důvěryhodných zdrojů.

Rešerše pro školní projekty

- Umožňuje rychlé nalezení podkladů pro eseje, prezentace a seminární práce.
- Pomáhá s pochopením složitých témat pomocí srozumitelných vysvětlení.

Citace a odkazy na zdroje

- Uvádí odkazy na původní zdroje, což pomáhá při akademickém psaní.
- Zajišťuje důvěryhodnost informací a snadnější ověřování faktů.

Rychlé shrnutí dlouhých textů

- Dokáže shrnout dlouhé články, studie nebo dokumenty do krátkých výtahů.
- Šetří čas při studiu rozsáhlých materiálů.

Pokročilé vyhledávání s AI

- Umožňuje klást složitější otázky než běžné vyhledávače.
- Poskytuje detailní a dobře strukturované odpovědi.

Podpora široké škály témat

- Pomáhá nejen s humanitními vědami, s matematikou, fyzikou, programováním.
- Je užitečný pro studenty různých oborů.

Interaktivní učení

- Umožňuje klást doplňující otázky pro hlubší pochopení tématu.
- Funguje jako AI tutor, který přizpůsobuje odpovědi podle potřeb studenta.

Dostupnost na různých platformách

- Funguje v prohlížeči i jako mobilní aplikace.
- Snadno dostupný kdykoliv a kdekoliv.

AI generování textů

- Pomáhá s formulací odpovědí, přepisováním a strukturováním textu.
- Ideální pro pomoc s esejemi nebo formálními texty.

Zdarma s možností prémiových funkcí

- Základní verze je dostupná zdarma.
- Prémiová verze nabízí pokročilejší funkce a více možností vyhledávání.

Perplexity AI je skvělý nástroj pro studenty, kteří potřebují rychle a efektivně najít ověřené informace.

ELICIT - POMOC S VÝZKUMEM

ELICIT

Elicit je AI nástroj určený především pro výzkumníky a akademiky, který pomáhá s vyhledáváním, analýzou a syntézou vědeckých článků. Využívá umělou inteligenci k usnadnění práce s odbornou literaturou. Hlavní využití Elicitu:

1. Vyhledávání vědeckých článků – Automaticky vyhledává relevantní studie podle zadané výzkumné otázky.
2. Shrnutí klíčových informací – Generuje rychlé přehledy a extrahuje důležité poznatky z článků.
3. Organizace výzkumných dat – Pomáhá strukturovat informace a dělat si poznámky k jednotlivým studiím.
4. Zodpovídání výzkumných otázek – Pomáhá formulovat odpovědi na složité otázky na základě dostupné literatury.
5. Automatická extrakce dat – Například výpis metodologie, vzorku respondentů nebo hlavních závěrů ze studií.

Elicit je skvělý pro studenty, doktorandy i vědce, kteří chtějí efektivně pracovat s akademickými zdroji a ušetřit čas při rešerši.

WHAT IS
ELICIT AI
UNVEILING THE
FUTURE OF RESEARCH

OPENAIMASTER.COM

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ 20. LEDNA 2025

Dne 20. ledna 2025 se Gymnázium Trutnov otevřelo široké veřejnosti, aby přivítalo budoucí studenty a jejich rodiče na Dni otevřených dveří. Akce začala ve 14 hodin a zúčastnili se jí studenti, kteří mají zájem o studium na gymnáziu, a to jak v rámci čtyřletého, tak osmiletého studijního programu.

Ředitel školy během úvodní prezentace představil požadavky k přijetí a podrobně seznámil přítomné s nabídkou studijních oborů. Následně měli účastníci možnost projít jednotlivá stanoviště školy, kde je s průvodci, místními učiteli, čekaly prezentace a diskuse s jednotlivými předmětovými komisemi včetně ukázek praktické výuky z odborných učeben, kde se představili samotní studenti gymnázia.

Novinkou letošního roku bylo stanoviště školního časopisu, na kterém se představili sami studenti z redakční rady. Ti diskutovali s návštěvníky o tvorbě časopisu a možnostech zapojení budoucích studentů do řad redaktorů.

Den otevřených dveří na Gymnáziu Trutnov tak poskytl všem zájemcům o studium skvělou příležitost získat podrobné informace o škole, studijních programech a přijímacím řízení.

PhDr. Martina Kubínová, Ph.D.



OKRESNÍ KOLO CHEMICKÉ OLYMPIÁDY

I letos proběhlo na našem gymnáziu pod vedením Mgr. Jitky Macháčkové okresní kolo chemické olympiády kategorie D.

Soutěže se zúčastnilo 9 žáků z Trutnova, Dvora Králové nad Labem, Rtně v Podkrkonoší a Bílé Třemešné. Z našeho gymnázia postoupilo pět studentů, kteří se připravovali spolu s Mgr. Adrianou Imlaufovou velmi poctivě.

Všichni soutěžící našeho okresu se utkali v praktické i teoretické části s maximálně možným sto bodovým ohodnocením. Plamenové zkoušky a chemie uhlíku, jeho formy a reakce byly hlavním tématem. Čtyři studenti se stali úspěšnými řešiteli. Do krajského kola, které se koná 27. 3. 2025 na UHK v Hradci Králové, postupuje automaticky ten nejlepší z nejlepších.

Naše gymnázium tak bude v krajském kole reprezentovat Anna Vondráčková ze 4. X, která se umístila právě na prvním místě. Ostatní soutěžící budou muset počkat na bodové zisky žáků v ostatních okresech Královéhradeckého kraje a doufat, že právě oni budou vybráni do dalšího soutěžního klání. Mezi nimi je i Daniel Prokeš, který skončil na třetím místě, a má tak velkou naději na postup. Všem žákům děkujeme za jejich chemické nadšení a za účast v této soutěži.

Mgr. Alexandra Spatzierová



OKRESNÍ KOLO V NĚMECKÉM JAZYCE

Trutnovská okresní kola soutěže v německém jazyce se konala během února.

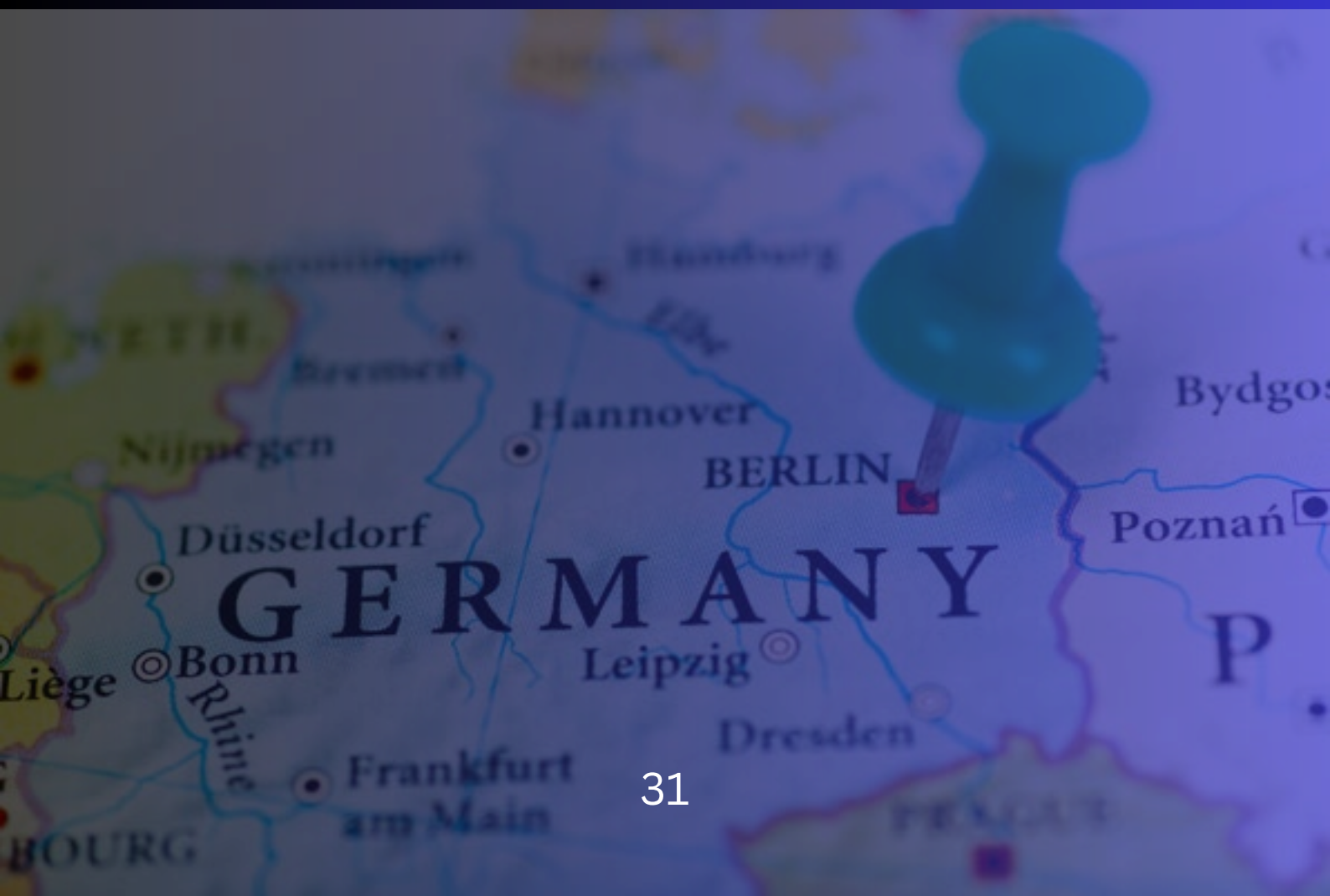
Nejprve soutěžily ve starší kategorii hned po jarních prázdninách Zuzana Závodná a Klára Kasperová ze 7. X. Oběma chyběl pověstný kus štěstí, když si vylosovaly velmi náročná konverzační témata.

Přesto nás reprezentovaly se ctí a obsadily sdílené 4. – 5. a 6. – 7. místo.

V kategorii mladších za naši školu bojovaly Anežka Plšková a Ha Vy Nguyen ze 4. X. Ha Vy obsadila nepopulární bramborové 4. místo a Anežka si druhým místem zajistila postup do krajského kola.

Všem děvčatům děkujeme za vzornou reprezentaci školy a Anežce přejeme hodně štěstí v dalším klání.

Mgr. Zuzana Mládková



VERNISÁŽ FOTOGRAFIÍ KARLA ČAPKA


V úterý 18. února se v budově trutnovského gymnázia "čapkovalo". U příležitosti výročí 135 let od narození Karla Čapka a 80 let od úmrtí jeho bratra Josefa uspořádalo Gymnázium Trutnov výstavu fotografií, jejichž autorem je prvně zmíněný Karel. Jedná se o snímky přátel, fotografie pořízené z cest či z jeho pověstné pražské zahrady.

Vernisáž uvedl poutavým vyprávěním znalec tvorby sourozenců Čapkových dr. Hasan Zahirović, který mj. okomentoval okolnosti, za nichž snímky vznikaly.

Jeho povídání, stejně tak hudební vystoupení studentek Heleny Čudové a Magdy Bukové, ocenilo početné publikum vřelým potleskem.

Sluší se na závěr poděkovat Muzeu bratří Čápků v Malých Svatoňovicích za zapůjčení fotografií a Nadačnímu fondu Gymnázia Trutnov za finanční podporu této akce.

Mgr. Vojtěch Kábrt, Ph.D.



Karel

Vernisáž p
v prostorách
a bude spoje

Slovem bude
odbo



Výstava bude přístupná v době otevřeného gymnázia
do konce března

BESEDA K SITUACI NA UKRAJINĚ

Dne 24.2.2025 se uskutečnila beseda k připomenutí stále probíhajícího konfliktu na Ukrajině. Žáci Diana Perets ze 4.A a Bruncvík Cormac Buk ze 4.B nás seznámili s aktuální situací na Ukrajině.

Bruncvík se zaměřil na politickou historii sporu. Diana k projevu přidala svou vlastní vzpomínku na den, kdy válka začala. Zmínila strach o rodinu, přátele a bezpečí. Její příběh v nás vyvolal spoustu pocitů. Cítili jsme její bolest a smutek. Kladla důraz na rodinu, protože je to to nejdůležitější, co v životě máme a pobídla nás, abychom si vždy vážili našich blízkých, protože se vše může v okamžiku změnit.

Beseda byla nejen informativní, ale i velmi inspirativní a přiměla účastníky k zamyšlení nad hodnotou lidských vztahů a míru.

Michaela Gábrtová, 3.A



OKRESNÍ KOLO OLYMPIÁDY V ANGLIČTINĚ

V pondělí 17. února se na Gymnáziu Trutnov po roce konalo okresní kolo soutěže v anglickém jazyce pro žáky šestých až devátých tříd a odpovídajících tříd nižších gymnázií. Hlavní organizátorkou byla jako obvykle Mgr. Alena Zmeškalová, které vydatně asistovala její malá vnučka (rozdávala drobné dárky a později předávala ceny). Přípravu jsme ani letos nepodcenili, a díky týmu učitelů anglického jazyka, studentkám-hosteskám, osloveným učitelům z řad doprovodu a téměř rodilým mluvčím soutěž proběhla hladce.

Prostory pro studenty a zkušební komisi byly dostatečné, studenty „rozmlouval“ před ústní částí soutěže tým studentů ze 7. X a Sára Mikulová ze 3. A. Vybrané asistentky ze 7. X se postaraly o prezenci a občerstvení.

A výsledky?

Jako organizátory nás těší 4. místo Bereniky Martinové z 2. X v kategorii ZŠ, VG I. a postup do krajského kola v Hradci Králové z prvního a druhého místa v kategorii VG II. - postupují Jonáš Kašpar Rosa ze 4. X a Klára Fišerová ze 3. X. Gratulujeme!

Jana Mašková, koordinátorka a učitelka AJ



OKRESNÍ KOLO GEOGRAFICKÉ OLYMPIÁDY

Početná skupina reprezentantů našeho gymnázia, celkem devět geografů tělem i duší, vyrazila ve středu 19. února poměřit síly do okresního kola Geografické olympiády na gymnázium do Dvora Králové. Někteří se olympiády na této úrovni účastnili vůbec poprvé, někteří by již na královedvorský gympl trefili i poslepu, neb to pro ně byla minimálně pátá (s distančně covidovou přestávkou) účast.

Ač pod novým názvem (dříve zeměpisná, od letošního školního roku geografická olympiáda) – stále nabízí účastníkům čertovsky vynalézavé otázky. Letos se jednalo o opravdu důkladné prohledávání atlasů, kde se schovávají takové nečekané informace jako data výprav významných vojevůdců. Praktické úkoly ve všech kategoriích se letos vázaly k zářijovým povodním v roce 2024, rostoucí urbanizaci či klimatické změně. Je skvělé, že tvůrci otázek komponují do soutěže aktuální události. Všichni naši geografové obsadili úžasná místa. Soutěž prakticky ovládli ve většině kategorií. Všichni do jednoho jsou úspěšní řešitelé – tedy více než 60 % správných odpovědí. Co je nutno ale dvakrát zdůraznit, a proto zdůrazňuji ještě jednou: v kategorii A primáni Honza Dvořák a Martin Buryanek, ač poprvé, tak hned na stupních vítězů! Honza první a Martin třetí.

A co teprve Artem Rybakov s Vojtou Pospíchálem v kategorii C! Půlbodové odskoky na vítěze. Artem na druhém a Vojta na třetím místě.

A co teprve Kategorie D! Všichni naši starší gymnazisté na stupních vítězů. Seřazeni takto: první Ludmila Kvášovská, druhá Eliška Dvořáková a třetí Štěpán Křemenský.

A co teprve Lída Kvášovská! Desetibodový odskok od druhé Elišky Dvořákové.

I kluci ze sekundy v kategorii B si oproti svým loňským výsledkům výrazně polepšili. Dominik Janda o půl bodu čtvrtý, Jirka Rejl na skvělém 8. místě, což je dvojnásobný posun vzhledem k loňsku.

Mgr. Jiří Svoboda



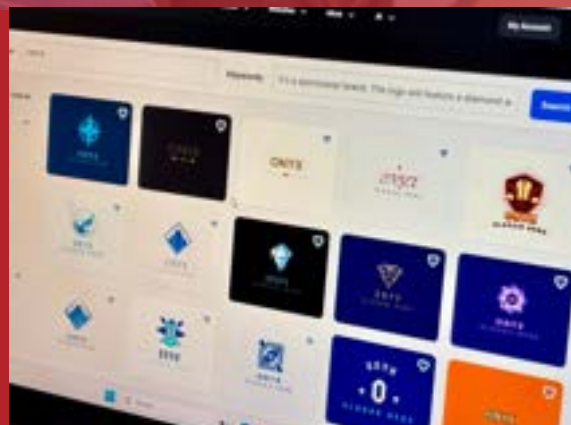
ŠKOLNÍ VELETRH FIKTIVNÍCH FIREM

Ve středu 19. února 2025 se na Gymnáziu Trutnov uskutečnil Veletrh fiktivních firem, jedinečná školní akce, která dala studentům 1. ročníku, konkrétně třídám 1.A a 1.C, možnost nahlédnout do světa podnikání. Projekt byl součástí výuky českého jazyka, především mediální a slohové výchovy, a zaměřoval se na klíčové aspekty zakládání a propagace firmy.

Od nápadu k realizaci

Během několikátýdenní přípravy se studenti věnovali nejrůznějším aspektům podnikání. Nejprve si zvolili oblasti, ve kterých chtěli své fiktivní firmy založit, a následně pracovali na jejich propagaci. Učili se, jak efektivně oslovit cílovou skupinu, jak vytvořit poutavé logo a slogan, ale také jak využít moderní marketingové nástroje, včetně online reklamy a sociálních sítí.

Součástí jejich práce bylo i vytváření reklamních videí a reels pro platformy jako Instagram a TikTok, čímž se učili, jakým způsobem se dnes buduje značka v digitálním prostoru. Nechyběla ani tvorba firemních reklamních předmětů, které měly jejich podnikání pomoci dostat do povědomí fiktivních zákazníků.



Vrchol akce: prezentace na veletrhu

Vyvrcholením celého projektu byla samotná prezentace firem na školním Veletrhu fiktivních firem. Každý tým měl za úkol stručně a poutavě představit svou firmu, její strategii a plány do budoucna. Nešlo však jen o popis podnikání – hlavním cílem bylo přesvědčit přítomné studenty, že právě jejich firma je ta nejlepší. K tomu studenti využili nejen kreativitu a přesvědčovací schopnosti, ale také prvky manipulace a moderní marketingové strategie. Celá akce byla nejen skvělou příležitostí pro rozvoj prezentačních dovedností, ale také ukázkou toho, jak propojit teoretické znalosti s praxí. Studenti si vyzkoušeli, jak funguje svět reklamy a podnikání, a získali cenné zkušenosti, které mohou v budoucnu využít nejen při studiu, ale i v reálném pracovním životě.



Ohlasy studentů

Veletrh byl ze strany studentů hodnocen velmi pozitivně. „Bylo skvělé vidět, jak se naše představy proměnily v reálné prezentace. Hodně jsme se naučili o marketingu a komunikaci s publikem,“ uvedl jeden z účastníků. Oceňujeme především kreativitu, nasazení a originalitu, kterou studenti do svých projektů vložili.

Gymnázium Trutnov tak opět ukázalo, že výuka nemusí být jen o učebnicích a sešitech, ale může být také zábavná, praktická a inspirující. Už teď se těšíme na další ročník této akce a nové inovativní podnikatelské nápady studentů!

PhDr. Martina Kubínová, Ph.D.

