

# Tahák z Přímky

SOU a SOŠ SČMSD, Znojmo, s.r.o. | Přímětická 1812/50 | 669 41 Znojmo

Držitel certifikátu podle normy ČSN EN ISO 9001:2001 | Držitel Zlatého certifikátu kvality sdružení soukromých škol Čech, Moravy a Slezska



**JSME ČERSTVÍ DRŽITELÉ OCENĚNÍ ŠKOLA ROKU 2014**

**2014 č. 6**

## Další sommelierka z Přímětické mistryní ČR

Prestížní soutěž pro prestižní sommeliery se odehrála 15. 10. 2014 ve Velkém Meziříčí. Již 16. ročník oficiálního mistrovství Trophée Bohemia Sekt – Sommelier ČR opět přispěl k rozvoji a propagaci profese sommeliery, k rozšíření znalosti vín a přátelství mezi odborníky v oboru sommeliérství.

Uplynulé ročníky vynesly mladým sommeliérům z SOU a SOŠ SČMSD ve Znojmě nejedno vítězství a ani letošní účast nebyla zklamáním. Důkazem je zlatý a bronzový pohár.

O titul juniorského mistra bojovaly sympatické sommelieryk Michaela Stuchlíková, Petra Kalandříková, Romana Hlaváčková a také Erika Juránková, která stála před těžkým úkolem obhájit 2. místo a titul vicemistryně ČR z loňského ročníku.

Postup do semifinále desítky na základě výsledků písemného testu a degustace anonymních vzorků se podařil všem členkám znojemského týmu. V semifinále je čekal servis šumivého vína, přičemž porota hodnotila vedle technického provedení také vystupování sommeliery, komunikaci s hostem a celkový dojem.

Ve finále již bylo zřejmé, že nejlepší sommeliery se rodí ve Znojmě. Erika a Michaela se ocitly mezi třemi nejuspěšnějšími soutěžícími a nastal napínavý souboj o rozdělení medailových



pozic. Ten zahrnoval dekantaci červeného vína, sensorický popis vína, opravu vinné karty a přiřazování nápojů v menu. Nejlépe si vedla ostřílená Erika Juránková, která zaslouženě obsadila 1. místo a stala se sommeliérskou mistryní. Michaela Stuchlíková byla po nepatrném zaváhání spokojená s 3. místem.

Erika vítězství potěšila a svůj výkon hodnotí slovy: „Základní kolo i semifinále jsem zvládla v klidu, teprve ve finále mě přepadla nervozita a tréma. Nesoustředila jsem se ani tak na výhru, chtěla jsem si to užít. První místo jsem nečekala a o to větší byla moje radost. Překvapilo mě, že mi

přišla poblahopřát většina společníků, jejich uznání mi potvrdilo, že si výhru zasloužím. Nepřišla zadarmo, jsou za ní roky učení, i když zábavného učení. Neznamená to jen ovládat všechny pojmy a bezchybný servis, sommeliery musí mít člověk v krvi hlavně v srdci.“

Sommeliérství si již na SOU a SOŠ vydobylo pevné místo a stává se úspěšnou tradicí. V době, kdy zájem o gastronomii prudce stoupá, ze školy každoročně vycházejí nové generace odborníků v oblasti vína.

## Vážení žáci, rodiče, čtenáři, přátelé školy,



čas plyne rychleji, než bychom si všichni přáli. Nedávno jsme zahájili nový školní rok a konec toho kalendářního tu bude za chvíli. Na naší škole se již stalo pravidlem, že v tomto předvánočním čase se vám dostává do rukou časopis „Tahák z Přímky“, ve kterém se společně s námi můžete poohlédnout za uplynulým školním rokem. A zároveň vám náš časopis může třeba i pomoci při odpovědi na jednu z nejdůležitějších životních otázek, kterou každoročně řeší žáci základních škol s blízkím se koncem povinné školní docházky, tedy „Kam na střední?“ Nad odpovědí se nezemýšlí sami. Radí se se svými vyučujícími, výchovnými poradci, rodiči, kamarády. Často hledají informace na webových stránkách nebo zamíří přímo do škol. Rozhodnout se není pro mnohé zrovna nejjednodušší. Možností, jak získat potřebné informace, je spousta. Jednou z nich je právě i náš „Tahák z Přímky“. Nabídka oborů, jak se můžete dočíst dále, je opravdu pestrá. Vybrat si mohou ti, kteří se chtějí naučit povětivému řemeslu a dát možnost vyniknout svým šikovným rukám. Pro tyto žáky máme v nabídce pět našich

tradičních učebních tříletých oborů zakončených závěrečnou zkouškou. Šikovných automechaniků, truhlářů, kadeřníků, prodavačů či kuchařů-číšníků není nikdy dost. Jsou to povolání, bez kterých bychom si svůj každodenní život již nedokázali ani představit. Absolventi těchto oborů, kteří svou práci vykonávají se zájmem a zapálením, nemají po ukončení vzdělání problém s uplatněním na trhu práce. Pokud si ovšem absolvent tříletého učebního oboru chce své znalosti doplnit, není nic snazšího než pokračovat ve studiu v oborech Podnikání, Vlasová kosmetika či Společné stravování. Jedná se o dvouleté nástavbové studium zakončené maturitní zkouškou, které naše škola rovněž nabízí.

Tímto ovšem naše nabídka nekončí. Zájemci o střední vzdělání zakončené maturitní zkouškou mohou studovat obory Hotelnictví a turismus, Cestovní ruch, Sociální činnost, Podnikání, obchod a služby a Kosmetička. Jejich absolventi nacházejí uplatnění nejen díky svým odborným, ale také jazykovým znalostem.

V průběhu studia mají všichni žáci nespočet možností, jak se ve svém oboru ještě více specializovat a vyprofilovat.

Musím také konstatovat, že od počátku své existence škola velmi výrazně změnila svou „tvář“. Rozšířila se sklada nabízených oborů. Změnilo se rovněž uspořádání vnitřních prostor školy. Vybudovali jsme nové učebny, školní bar, venkovní multifunkční hřiště, jídelnu, kadeřnickou a kosmetickou provozovnu... Žáci se vzdělávají ve velmi příjemném prostředí, využívají moderně vybavené odborné učebny, např. počítačové, multimediální, učebny volnočasových aktivit, učebny technologie a stolničení.

Naše škola se také zapojila do řady nových

projektů, díky kterým se z našich žáků stávají mladí podnikatelé, připravují se na práci ve svých vlastních podnicích nebo na práci v zahraničí.

Snažíme se působit i v oblasti vzdělávání dospělých. Pro vaše rodiče či známé, kteří již střední školu absolvovali, ale přitom se stále chtějí vzdělávat, nabízíme zkrácené studium oborů Prodavač, Kuchař-číšník a Sociální činnost.

A to není zdaleka vše, dočtete se zde i o „zaběhnutých“ akcích, které se pravidelně opakují, ale přitom i při jejich realizaci přinášíme vždy něco nového.

Jsem rád, že mohu konstatovat, že se snažíme prostředí školy neustále vylepšovat a modernizovat, aby se zde žáci, zaměstnanci i hosté a návštěvníci cítili co nejlépe.

O tom, že činnost školy je na velmi dobré úrovni, svědčí i to, že škola získala v posledních dvou letech důležité ocenění. Loni, tedy v roce 2013, to bylo ocenění „Spokojený zákazník Jihomoravského kraje 2013“, které každoročně uděluje Sdružení českých spotřebitelů. To druhé, prestižní pro školy s gastronomickým zaměřením, je ocenění udělené Asociací hotelů a restaurací ČR „Škola roku 2014“, jejíž jsme získali v letošním školním roce. Tuto cenu jsem převzal 21. listopadu 2014 na slavnostním vyhlášení v Obecním domě v Praze.

V průběhu a vzdělání našich žáků se stará pedagogický sbor, v němž převažují zkušení učitelé s potřebnou kvalifikací.

Vedeme žáky k využívání komunikačních technologií, prohlubujeme jejich jazykové dovednosti se zaměřením na využití cizího jazyka v praxi. Pro doplnění a zpeřnění výuky připravujeme mnoho projektů, soutěží, exkurzí, besed apod. Od roku 2006 se studenti mohou účastnit zahraničních odborných stáží – do současné doby vycestovalo do různých

## EDITORIAL

Život je plný změn. Změna je život. A člověk je většinou rád, když mezi všemi těmi změnami narazí na něco stabilního. Každý chce jistotu.

Náš časopis vám přináší obojí. Dočtete se o změnách, ke kterým dochází na naší škole a které vnášejí do výuky nové trendy a svěží vítr. A s jistotou se můžete spolehnout, že vždy před Vánoce k vám doputuje náš Tahák, jenž kromě zajímavostí ze školy přináší také nápady a náměty k zamýšlení. Dozvíte se, jak se cítí novopecená sommeliérská mistryně ČR a jak se vyhrávají gastronomické soutěže. Podíváte se s našimi studenty na praxi, nahlédnete do rozjetých projektů, naleznete tipy pro zdraví i krásu.

Záleží jen na Vás, jestli si vyberete inspiraci pro nadcházející vánoční svátky, pro zpeřnění všedních dní, nebo třeba pro další studium...

koutů Evropy 192 žáků.

Škola vychází vstříc v organizaci výuky i žákům, kteří se věnují sportu na vrcholové úrovni. Podporujeme mimořádně nadané žáky a věnujeme se žákům se speciálními vzdělávacími potřebami a sociálně znevýhodněným žákům.

Naše škola se snaží být co nejvíce otevřená veřejnosti, přispívá k seberealizaci žáků i učitelů a naším cílem je rovněž co nejvyšší míra uplatnitelnosti absolventů na trhu práce.

Neustálý rozvoj školy je podmíněn širokou spoluprací s rodiči, podnikatelskými subjekty, základními školami, Městem Znojmem, zřizovatelem Svazem českých a moravských spotřebních družstev v Praze i veřejností. Na dobrých vztazích se sociální partnery si opravdu zakládáme, považujeme je za nezbytné a máme snahu je neustále rozvíjet a prohlubovat. O tom, že se nám tato spolupráce daří a že o ni mají zájem a vyhledávají ji i sami sociální partneři, svědčí desítky poděkování z jejich strany (viz www.sousoszn.cz – rubrika Napsali o nás). Jen tak se může škola dále rozvíjet, může být schopna zaujmout veřejnost a vytvářet dobré jméno v povědomí nejen znojemského regionu.

A byste se dozvěděli víc, abyste na vlastní oči poznali naši školu, přijďte, podívejte se, zeptejte se. Radí vám poradíme a pomůžeme.

A jak jsem napsal i před rokem, pokud si vyberete naši školu, jsme připraveni udělat maximum pro to, abyste byli se svým výběrem spokojeni a abyste svého rozhodnutí nelitovali.

Všem přeji pěkné dny, užijte si neopakovatelnou adventní dobu a také klidné a odpočinkové Vánoce.

**Mgr. Libor Hanzal**  
ředitel školy

## Anketa

1. Kam tě praxe přivedla a co tam na tebe čekalo?
2. Co ti praxe přinesla?
3. Dovedeš si představit, že se podobná práce stane tvým zaměstnáním?

### Sára, SČ 3.A

1. Domov důchodců Božice, CSS U Lesíka, Dětský domov Znojmo, Domov pro matky a otce v tísní na Hradišti...  
Dělala jsem úplně všechno!
2. Nasbírala jsem plno zkušeností, myslím, že už mě nic nepřekvapí a zvládnou skoro vše. Člověk se musí přizpůsobit.
3. Dokážu si to představit, protože to dělat chci, je skvělé pomáhat lidem. V tomto oboru se cení každý pracovník, ale většina to vzdává.

### Ondřej, SČ 3.A

1. Domov důchodců Božice, CSS U Lesíka. Vykonával jsem přímou obslužnou péči, nácvik chůze s klienty, aktivizaci klientů.
2. Dovedu pečovat o imobilní nesoběstačné pacienty.
3. Ano, chci zůstat v oboru, domnívám se, že má velkou budoucnost.

### Kristýna, SČ 3.A

1. CSS U Lesíka, Dětský domov Znojmo, Domov pro seniory v Šanově. Dělala jsem vše – koupání a další hygienické úkony, převlékání, podávání stravy...
2. Získala jsem mnoho zkušeností, které se mi v životě můžou hodit.
3. Dokážu a myslím, že tuto práci zvládnou, i když už vím, že někteří by to nezvládli. Někdy je to složitě.

### Marek, SČ 3.A

1. Dětské centrum Marákov, Domov důchodců Božice.  
Staral jsem se jak o děti, tak o staré klienty.
2. Až budu mít jednou děti, budu vědět, jak na ně. U seniorů jsem se naučil trpělivosti.
3. Nejsem si jistý, je to nevděčná práce.

### Nikol, HT 4.A

1. Hotel Savannah, Café Kulíšek. Obsluhovala jsem hosty, připravovala kávu, myla nádobí.
2. Pokud budu pracovat v gastronomii, praxe se mi bude hodit. A naučila jsem se pracovat s kávovarem.
3. Dokážu si představit, že bych vedla kavárnu. Jinak bych ráda pracovala v cestovním ruchu.

### Veronika, HT 4.A

1. Gawain Hatě. Pracovala jsem v obsluze, v kuchyni i v administrativě.
2. Nejdůležitější je komunikace s rakouskými hosty.
3. Ano, baví mě to.

### Erika, HT 4.A

1. Hotel Lahofer, hotel Weiss. Jednou jsem byla recepční, servírka i pokojská v jeden den. Nejvíc mi dala praxe ve školní jídelně.
2. Člověk si z praxe může odnést vše, co potřebuje. Ví, jak by to nemělo vypadat, a dobré zkušenosti se hodí vždycky.
3. Pokud bych nechtěla pokračovat, nemělo by smysl obor studovat. Mě baví a chci se mu věnovat. Služby mají budoucnost.

## Kam na praxi

**Praxe je poslední dobou velmi frekventované slovo. Máte za sebou praxi? Jaká je vaše praxe v oboru? Setkali jste se s danou problematikou v praxi? Tyto otázky jste již možná slyšeli a jistě ještě mnohokrát uslyšíte.**

Podle Wikipedie je praxe zběhlost v daném oboru, činnost, která byla v minulosti vykonávána, a tudíž je nám bližší či známá. A právě kvůli té zmiňované zběhlosti a známosti je výuková praxe na střední škole tolik důležitá. Proto praktická výuka na naší škole směřuje k prohloubení a doplnění vědomostí a dovedností žáků získaných v teoretickém vyučování.

Žáci oboru Hotelnictví pracují v hotelových a restauračních provozech. S obsluhou s logem naší školy na vestě se můžete setkat v podnicích ve Znojmě i okolí, jako je např. hotel Lahofer, Prestige, Happy Star či Vinice v Hnanicích, Savannah na Hatích a mnoho dalších. Od roku 2007 studenti 2. a 4. ročníků také absolvují praxi v Lázeňské cukrárně a ve vybraných lázeňských domech v Luhačovicích. Těm nejbližšími se otevírají i další možnosti. Studenty naší školy rádi přivítají na praxi vyhledávané pražské hotely, např. hotel Clarion či Fusion restaurant.

Studenti oboru Cestovní ruch nacházejí uplatnění v památkových objektech, informačních centrech, v turistických službách či lázeňských zařízeních. Narazíte na ně v cestovkách, jako je Čedok, Eneska, Kudrna v Brně, Modrá Laguna v Hrušovaněch, ale také ve znojemském podzemí, na vranovském zámku, bitovském hradu či na recepcích místních hotelů.



Zcela odlišnou činnost vykonávají studenti oboru Sociální činnost. Jejich pomoc je velmi potřebná v zařízeních sociální péče pro děti a dospělé, na úřadech sociální péče, ale i v terénu.

Praxi absolvují v zařízeních pro seniory, jako je CSS Znojmo, Domov důchodců v Božicích, DS Šanov, Zámek Břežany, i pro děti, např. v Dětském domově a Dětském centru ve Znojmě.

Praxi jako přípravu na budoucí povolání oceňují i samotní studenti. „Praxi hodnotím velmi kladně,“ říká Zuzana Koniariková z třídy CR 3.A. „Naučila jsem se spoustu nových věcí a zjistila, že můj obor mě velmi baví. Naučila jsem se vystupovat před lidmi, nebát se mluvit a improvizovat. Podívala jsem se do míst, kam bych se jinak nedostala. Poznala jsem mnoho lidí, kteří mají můj obdiv, protože svoji práci odvádí velmi dobře. A díky praxi jsem navázala i další přátelství se studenty z jiných škol.“

## Anketa

1. Kam tě praxe přivedla a co tam na tebe čekalo?
2. Co ti praxe přinesla?
3. Dovedeš si představit, že se podobná práce stane tvým zaměstnáním?

### Filip, HT 3.A

1. Hotel Savannah, Luhačovice. Obsluhuji hosty v obytném středisku.
2. Učím se komunikovat s hosty, mluvit německy, zvládat různé situace. Také poznávám nové přátele, kamarády.
3. Ano, v nějakém zavedeném hotelu nebo restauraci, nejlépe v zahraničí.

### Soňa, HT 3.A

1. Café Kulíšek, hotel Prestige, Gawain Hatě, školní bar. Pracuji v obsluze i v kuchyni.
2. Praxe mě naučila lepší komunikaci s lidmi a utužila mé dosavadní znalosti. Díky ní mám brigádu v oboru.
3. Po ukončení školy bych chtěla pracovat jako servírka, později jako provozní nebo recepční.

### Michaela, HT 3.A

1. Hotel Prestige, Vinařství Hanzel, kde jsem obsluhovala hosty. Také jsem si vyzkoušela práci na Azorských ostrovech, na velvyslanectví ve Vídni a v Budapešti, na gastronomických festivalech...
2. Praxe mi dala fakt hodně. Hned se mi bude lépe shánět práce. Díky umístění v sommeliérských soutěžích jsem už pár nabídek dostala.
3. Určitě chci pracovat jako servírka a sommeliérka. Recepce mě nebaví, je to nuda.

### Kristina, HT 3.A

1. Happy Star Hnanice, Luhačovice, Hatě. Dělala jsem vše, co bylo třeba, aby restaurace fungovala.
2. Zkušenosti z praxe využiji v profesi i v domácnosti.
3. Chtěla bych vystudovat vysokou školu a potom pracovat v oboru, baví mě to.

### Lenka, CR 3.A

1. CA Eneska. Doplněvala jsem katalogy, vytvářela zájezdy, vyřizovala telefonické rezervace.
2. Naučila jsem se sestavovat zájezdy na míru, přizpůsobit se i náročným zákazníkům. Zbavila jsem se strachu při komunikaci.
3. Myslím, že bych se díky svým jazykovým znalostem mohla uplatnit jako letuška.

### Sabina, CR 3.A

1. Hotel Prestige. Pracovala jsem v administrativě hotelu.
2. Naučila jsem se lepší komunikaci s lidmi, práci s tabulkami.
3. Tento styl práce mě baví. Chtěla bych pracovat na recepci a zároveň se dál vzdělávat. Mým snem je místo manažera v hotelu.

### Zuzana, CR 3.A

1. Pracovala jsem na státním zámku Vranov nad Dyjí jako průvodkyně.
2. Naučila jsem se mluvit před skupinou lidí a improvizovat, když mi vypadl text.
3. Dovedu si představit, že bych pracovala jako sezónní průvodkyně. Po škole bych ráda studovala na VŠ, pak bych chtěla pracovat na manažerské pozici v hotelu. Mám vyšší ambice než být recepční.



LÁZNE  
LUHAČOVICE  
Vaše lázně  
pro léčbu dýchacích cest  
a pohybového ústrojí...

**POBYTY 2015**  
sleva  
**až 20 %**  
za včasnou objednávku

**TIP  
NA VÁNOČNÍ  
DÁREK**



[www.LazneLuhacovice.cz](http://www.LazneLuhacovice.cz)

## Jsme světovou školou

I škola se sídlím v našem malebném jihomoravském Znojmě může být světová. Důkazem je certifikát, který převzali zástupci studentů naší školy 12. 6. 2014 v Praze.

Ocenění bylo uděleno za realizaci projektu „Neplýtvajme, přemýšlejme, pomáhejme!!!“ Studenti se celý školní rok zabývali tematikou plynutí potravinami a pro své spolužáky, učitele, ale i širokou veřejnost zorganizovali hned několik akcí propagujících myšlenku neplýtvání.



Za projektem stál tým, z něj největší kus práce odvedly studentky Kateřina Díková a Sandra Horáková, které se zároveň účastnily i závěrečné certifikace v Americkém centru.

Cílem bylo informovat o problematice plynutí potravinami z důvodu nezbytného řešení alarmující situace ve společnosti. Prostřednictvím nejružnějších akcí si studenti ujasnili vlastní postoj k problému a následně se podíleli na výzkumu. Zaznamenali situaci ve své domácnosti, plynutí potravinami bylo přísně sledováno také ve školní jídelně, kavárně a bufetu. Studenti si tak sami vyzkoušeli, jak je náročné projekt nejen vymyslet, ale i uskutečnit.

„Realizace projektu Světová škola nám přinesla hlubší zamýšlení nad zvoleným tématem,“ shodují se členové týmu. „Vyzkoušeli jsme si týmovou spolupráci a vedení spolužáků. Společně jsme se tak přesvědčili, že začlenění aktuálních globálních problémů do života školy může být nejen prospěšné, ale i zábavné. Převzetím certifikátu naše společná práce

## Zlatá pečeně z Přímky

Máte rádi znojemskou pečení? Je pravda, že do Znojma se jezdí za vínem, ale neznám nikoho, kdo by se vyložené těšil na plátek hovězího posypaný kousky nakládaných okurek. Možná by si místní pokrm zasloužil mírně ozvláštnění a inovaci.

To si zřejmě uvědomili i pořadatelé XVI. ročníku Znojemského hroznu, mezinárodního festivalu televizních a rozhlasových pořadů o gastronomii. Letos se na programu ocitla také soutěž týmů mladých kuchařů Jihomoravského kraje s názvem Znojemská pečeně 2014.



Soutěžní týmy z různých koutů republiky uvítal 8. 10. 2014 hotel Prestige ve Znojmě. Tříčlenná družstva stála před úkolem připravit 10 porcí znojemské pečeně s přílohou dle vlastního receptu v časovém limitu 150 minut. Kому se podaří vytvořit gurmánsky nejzajímavější variantu pokrmu, který je veřejností běžně vnímán jako tradiční? Důležitou roli v soutěži sehrály také suroviny nesoucí značku KLASA, které mladí kuchaři používali.

SOU a SOŠ SČMSD ve Znojmě na ulici Přímětická reprezentovali studenti oboru Kuchař-číšník Kristýna Nováková, Martin Dobrovolný a Jan Pokorný. Rozhodli se pro moderní úpravu a do tradičního pokrmu zakomponovali i netradiční přísady. Výsledkem byl roštěnc s plněným okurkou, marinovaný v hořčičné marinádě, doplněný okurkovo-cuketovým ragú se slaninou s hovězím demi-glas a žemlovým knedlíčkem plněným žampiony a listovým špenátem. Jeho tvůrci, kteří zvládli i obsluhu a komunikaci s hosty, se tak postarali o zážitkovou gastronomii pro všechny zúčastněné a právem obsadili 1. místo.

„Soutěž se mi moc líbila a příprava pokrmu nás všechny bavila,“ prozradila Kristýna, členka vítězného týmu. „Bylo zajímavé poznat záklusí gastronomické soutěže, doufám, že se ještě nějaké zúčastním.“

## Pospolu

Být s někým pospolu znamená, že na nic nejsme sami. Máme někoho, kdo s námi sdílí úspěchy i problémy, kdo poradí a pomůže. Snad právě proto je POSPOLU název projektu, podporujícího spolupráci škol a firem.

Naše škola se do projektu POSPOLU - „Zajištění a realizace modelů spolupráce škol a firem II“ zapojila pilotáží pro obor Automechanik již od 5. března 2014. Cílem je rozvoj spolupráce školy a Učňovského střediska Psota, s. r. o. Zaměřuje se na odborný výcvik budoucích automechaniků, stáže učitelů ve firmách a využití odborníků z praxe.

Vzájemná spolupráce nezahrnuje jen praktické vzdělávání žáků, ale také integraci současných trendů do výuky, zprostředkovaných jak odborníky z praxe, tak i vyškolenými pedagogy, učiteli odborného výcviku, instruktory a mistry provozu.

Projekt však zajišťuje i další stránky vzdělávání. Abychom mohli kvalitně vyučovat, potřebujeme moderně vybavené učebny teoretického i praktického vzdělávání. A hlavně pedagogy, kteří se orientují v současných trendech oboru, získávají nejaktuálnější informace a jsou schopni žákům doporučit vhodné zdroje informací.

Výstupem z pilotáže budou portfolia žáků, nové výukové digitální materiály, pracovní listy či modely. Portfolio žáka obsahuje profesní životopis, získané odborné kompetence, jejich rozvoj i zdokonalení. Pro žáky pak bude snažší najít uplatnění na trhu práce v tuzemsku i v zahraničí.



## Škola roku 2014

Výroční ceny každoročně uděluje Asociace hotelů a restaurací ČR. Jednou z oceňovaných kategorií je Škola roku. Jde o prestižní ocenění člena AHR ČR, který působí delší dobu v odborném školství specializovaném na hotelnictví a gastronomii, dosahuje špičkové úrovně a kvality ve výchově a odborné přípravě studentů, studijními výsledky přispívá ke zvýšení významu a společenského ocenění oboru hotelnictví na veřejnosti. Vysokou kvalitou vzdělávacích, odborných a výchovných metod je příkladem přípravy mladé generace pro výkon profese.

V letošním roce bylo nominováno 5 škol, z nichž ocenění nakonec získala

naše škola. Cenu převzal ředitel školy dne 21. 11. 2014 ve Smetanově síni Obecního domu v Praze.

Návrh na ocenění naší školy zaslali Jiřina Ondrušová, ředitelka OHK Znojmo, Ing. František Šlapanský, Jednota spotřební družstvo Moravský Krumlov, Ing. Dušan Varga, absolvent, Ing. Miroslav Bukva, MBA, ředitel partnerského hotelu Clarion Congress Hotel Prague.

Ocenění je dalším důkazem, že škola splňuje náročné požadavky na současně odborné vzdělávání. Toho vzdělávání, které provází každého člověka ve větší či menší míře po celý život.



## PŘEHLED STUDIJNÍCH A UČEBNÍCH OBORŮ PRO ŠKOLNÍ ROK 2015/2016

Kód a název dle ŠVP (Školní vzdělávací program)	Školné za rok	Způsob ukončení studia
<b>TŘÍLETÉ UČEBNÍ OBORY VZDĚLÁVÁNÍ</b>		
23 - 68 - H/01 Automechanik	3.500 Kč	Závěrečná zkouška
69 - 51 - H/01 Kadeřník	5.000 Kč	
65 - 51 - H/01 Kuchař - číšník	3.500 Kč	
66 - 51 - H/01 Prodavač	neplatí školné	
33 - 56 - H/01 Truhlář	1. ročník neplatí školné, 2. ročník 1.500 Kč a 3. ročník 2.000 Kč	
<b>ČTYŘLETÉ STUDIJNÍ OBORY VZDĚLÁVÁNÍ</b>		
65 - 42 - M/01 Hotelnictví a turismus	6.000 Kč	Maturitní zkouška
69 - 41 - L/01 Kosmetička	6.000 Kč	
63 - 41 - M/01 Podnikání, obchod a služby	6.000 Kč	
<b>DVOULETÉ NÁSTAVBOVÉ DENNÍ STUDIUM</b>		
64 - 41 - L/51 Podnikání - denní	6.000 Kč	Maturitní zkouška
64 - 41 - L/51 Vlasová kosmetika	6.000 Kč	
65 - 41 - L/51 Společné stravování	6.000 Kč	
<b>TŘÍLETÉ NÁSTAVBOVÉ DÁLKOVÉ STUDIUM</b>		
64 - 41 - L/51 Podnikání	6.000 Kč	Maturitní zkouška
<b>ZKRÁCENÉ STUDIUM - denní forma vzdělávání</b>		
65 - 51 - H/51 Kuchař - číšník / jeden rok	5.000 Kč	Závěrečná zkouška
66 - 51 - H/51 Prodavač / jeden rok	5.000 Kč	Závěrečná zkouška
75 - 41 - M/01 Sociální činnost / dva roky	7.500 Kč	Maturitní zkouška



Automechanici se na své budoucí povolání připravují na pracovišti Autocentra PSOTA, kde od roku 2012 funguje moderní učňovské středisko. V letošním školním roce připravili provozovatelé pro žáky mnohá vylepšení. Učebna teorie dostala nové vybavení. Byl proveden nový rozvod stlačeného vzduchu po dílně, využíváný k manipulačním zařízením, pneuservisu a montážním zařízením. Dalším překvapením byla brzdová zkušebna či zkušebna tlumičů. Zákazníci jistě ocení opatření, která povedou ke zrychlení přijímání a vyřizování zakázek.

# OKÉNKO VÝCHOVNÉ PORADKYNĚ

Výchovný poradce je ve škole od toho, aby žákům pomáhal s problémy v učení, ve třídě nebo v životě. Poradí při hledání dalších vzdělávacích a profesních možností. Mgr. Šárka Šimečková, výchovná poradkyně naší školy, je pro vás jedna z možných cest k řešení.



## Po maturitě...

Střední škola je plná takzvaných mladých dospělých. Po škole vplují do pracovního procesu a je na nás, abychom je na tento krok co nejlépe připravili. Škola poskytuje žákům teoretické znalosti, praktické zkušenosti z odborného výcviku, nadstandardní dovednosti a vědomosti z odborných kurzů. Jako bonus pak tři světové jazyky, zahraniční stáže a brigády. Žáci si mohou připsat do životopisu hned několik důležitých bodů, které jim ulehčí cestu k vysněné pracovní pozici.

Ani po ukončení vzdělání se o své žáky nepřestáváme zajímat, práce s absolventy je rok od roku intenzivnější. Výsledky výzkumu uplatnění našich absolventů a jejich setrvání v oboru jsou potěšující. Procento nezaměstnaných absolventů je srovnatelné s celostátní mírou nezaměstnanosti, ovšem

tito nezaměstnaní absolventi sbírají pracovní zkušenosti v brigádách. Již během studia totiž získali kontakty a zkušenosti z různých

pracovišť, a tak se snáz orientují na trhu práce.

Průzkumy ukázaly vysoké procento



našich absolventů s maturitou, kteří dále studují na vyšších odborných a vysokých školách. Absolventi učebních oborů zase pokračují na své škole nástavbovým studiem. Celkem 40% našich absolventů pokračuje se statusem student. Každoročně pak přijímají pozvání do školy na besedu s aktuálními maturanty. V neformálním prostředí školní kavárny svým bývalým mladším spolužákům přibližují výhody i úskalí vysokoškolského studia. Ve škole funguje také individuální kariérové poradenství zaměřené na pomaturitní studium i pracovní příležitosti.

Přejeme si, aby žáci byli úspěšní nejen při studiu u nás ve škole, ale i v dalších životních etapách.

## Škola plná očekávání

Střední škola je edukační prostředí, na které jsou kladeny vysoké nároky. Tato očekávání jsou tak rozmanitá, jak různorodá je naše společnost.

Veřejnost od střední školy vyžaduje odbornost, vysokou úroveň vyučování, kvalifikovaný pedagogický sbor, vhodné podmínky s nejnovějšími moderními technologiemi. Rodiče očekávají kvalitní vzdělání pro své potomky, pomoc ve výchově, emoční podporu při osobních problémech či problémech se začleněním do kolektivu. U učitelů mají svá očekávání. Každé září sledují novou vlnu žáků a přejí si, aby tito mladí lidé měli chuť se vzdělávat, byli pilní, pracovití, slušně vychovaní, schopní respektovat autority a přicházeli do školy s otevřením a pozitivním přístupem. Velkým přáním jsou

pro učitele i spolupracující zodpovědní rodiče, jejichž vliv na rozvoj žáků je zásadní. A jak je to s očekáváním samotných žáků? Chtějí se ve škole vzdělávat i bavit, chtějí svobodu a volnost, přátelské a kreativní učitele, přejí si moderní školu, která jde s dobou.

V naší škole studuje bezmála osm set žáků a my se snažíme plnit očekávání každého z nich. K problémům přistupujeme konstruktivně a systematicky je řešíme. Poradenské pracoviště školy plní funkci preventivní i krizovou. Prostřednictvím preventivních programů formou besed, exkurzí a workshopů se snažíme předcházet sociálně patologickým jevům mezi žáky i učiteli, vedeme žáky k samostatnosti a odpovědnosti. Chceme společně mladé lidi formovat a vychovávat, protože právě střední

škola je příprava na dospělost.

Situaci zhodnotila Helena Bulínová, která ještě nedávno usedala do lavic naší školy: „Moje střední škola mi umožnila po mnohých životních přešlápech i ve starším věku studovat a dostat se až do finále. Byla jsem překvapena vstřícností na Přímětické a jejich pomocí při studiu i návratu na správnou životní cestu. Hned od prvního ročníku, kdy jsem měla hodně osobních problémů, mi byla nápomocna výchovná poradkyně. Při studiu oboru Kadeřník jsem dostala dost příležitostí k profesnímu i osobnímu rozvoji - soutěže, školení, certifikáty, doplňkové vzdělání, nástavbové studium aj. Kromě běžné výuky a odborných přednášek jsem navštívila bylinnou farmu, mydlárnu, zúčastnila jsem se

exkurze do Terezína, Osvětimi, zapojila jsem se do aktivit Mladých evropských federalistů a řešila problémy Evropské unie, organizovala jsem sběr podpisů na petici za udělení Nobelovy ceny míru siru Nicolasi Wintonovi a zažila jsem tu spoustu krásných okamžiků. Mrzí mě, že jsem kvůli stěhování musela svou školu opustit a přesídlit do Prahy. Ale Přímětická mi s přestupem pomohla. Nadále se spolužáky i učiteli Přímky udržuji kontakty a mám zde mnoho dobrých známých. Proto bych svou bývalou školu doporučila všem, kteří uvažují o studiu. A vzkaz pro celou Přímětickou: Vždy mi bude dobře, když si na vás vzpomenu.“

## Studenti na velvyslanectví

Reprezentanční prostory velvyslanectví ČR ve Vídni, Budapešti či v Haagu jsou místa, kam běžný občan naší republiky jen tak nezavítá. Jinak jsou na tom studenti naší školy, kteří již několikátým rokem pomáhají při realizaci společenských akcí prezentujících náš stát v zahraničí. U příležitosti Dnů české státnosti žáci gastronomických oborů zajišťují

přípravu i obsluhu na slavnostních rautech a recepcích. Organizátoři i hosté opakovaně oceňují jejich profesionální přístup a pracovní nasazení. Pro studenty je zase práce v nejvyšších společenských kruzích tou nejlepší školou, jakou jim můžeme poskytnout.

## Jak se učí jazyky na Přímce

Taky vám v dětství vtoukali do hlavy, že kolik řečí umíš, tolikrát jsi člověkem? Že nejde o klíšé, to nám většinou dochází mnohem později. A přesto dnes více než dříve platí, že kolik řečí umíš, tolikrát můžeš být zaměstnancem, podnikatelem, cestovatelem, přítelem...

Základy jazykového vybavení by si měli žáci odnést ze základní a střední školy. O SOU a SOŠ SČMSD ve Znojmě na ulici Přímětická to platí dvojnásob, protože v široké škále vzdělávacích možností dominují obory Hotelnictví a turismus a Cestovní ruch. Kdo jiný by měl disponovat znalostí několika jazyků než budoucí pracovníci hotelů a cestovních agentur?

Proto si studenti k německému a anglickému jazyku přidávají francouzštinu a dle potřeby stáží se doučují i další jazyky.

Úspěšný start jazykového vzdělávání umožňuje materiální vybavení školy. Škola se může chlubit multimediální učebnou s notebooky, interaktivními tabulemi, dataprojektory. Učitelé pracují s moderními učebnicemi a pracovními sešity, tvoří vlastní digitální učební materiály a nebojí se doplňkových materiálů pro výuku odborné slovní zásoby. Svě znalosti žáci poměřují na olympiádách v anglickém i německém jazyce, prostřednictvím jazykové soutěže škol SČMSD, v překladatelské soutěži Junenes Translatores či v soutěži Angličtinář roku. Cizí jazyky uplatní i v gastronomických a průvodcovských soutěžích a v rámci studentské firmy, provozované žáky 3. ročníku. Učitelé se se svými studenty zapojují do Evropského dne jazyků.

Ve škole platí, že studenti jsou zvyklí



jazyky aktivně používat, ať už je to při realizaci průvodcovské trasy Znojmem, během obsluhy hostů na evropských velvyslanectvích, na zahraničních exkurzích či velmi oblíbených zahraničních stážích. Nezapomenutelným zážitkem byla také několikadenní plavba po Středomoří u příležitosti přehlídky hotelových škol z celé Evropy. Ideální možností pro cizojazyčnou komunikaci je pobyt studentů z Německa, Rakouska či Finska u nás ve Znojmě. Sami studenti pak prezentují výuku cizích jazyků ve škole na akcích pro veřejnost, jako je Den

otevřených dveří, Vánoční výstava či Řemeslo má budoucnost. Komunikace se zahraničními klienty je čeká při absolvování odborné praxe v hotelech, restauracích, cestovních kancelářích, kosmetických a kadeřnických provozovnách.

Cizí jazyky nesporně znamenají větší šance na trhu práce. To však není vše, co nám jejich znalost přináší. Chcete se bavit s lidmi na celém světě, zažít radost z dorozumění, rozvíjet svůj rozhled a duchovní oblast? Pak se učte jazyky, třeba právě s námi na Přímce.

# Napsali o nás

## Dobry příklad

V Národním ústavu pro vzdělávání v Praze působím 12 let na pozici garantky za obory gastronomie a cestovního ruchu, ale plním i další úkoly související s rozvojem odborného vzdělávání v České republice.

Ve své praxi se setkávám s mnoha lidmi, reprezentujícími různé školy a obory ve všech regionech. Stále se přesvědčuji o tom, že to, jak pracuje celá škola, jaké má výsledky a úspěchy, je jen zásluhou lidí, jednotlivců i celého kolektivu zaměstnanců. Důležité je, aby vedení školy mělo nějakou vizi a cíle, kam školu směřovat a posunovat. Nutné je obklopit se schopnými a pracovitými lidmi, hledat inspiraci v zahraničí, neuzavírat se novým trendům a změnám. Jde o jednotlivé učitele, jejich zapálení, ochotu předávat své znalosti a dovednosti, často nad

rámec svých povinností. Výsledkem je pak propojení všech částí do celku, který dobře funguje.

A přesně tovidím, jak skvěle běží v praxi ve Znojmě na Přímětické. Obdivuji vyučující i zaměstnance školy, jak výborně zvládají výuku i všechno, co s ní souvisí. Již řadu let spolupracuji se školou v různých oblastech v oblasti gastronomie, cestovního ruchu a v poslední době i v technických oborech a mohu říci, že škola slouží jako názorný příklad dobré praxe ostatním. Nejlepšími výsledky jsou především úspěšní žáci, dobře připravení pro život i praxi.

### Ing. Taťána Vencovská

garant za obory gastronomie a cestovního ruchu a manažer projektu Pospolu pro obsah Národní ústav pro vzdělávání Praha

## Spolupráce generací

Za spolupráci naší školy se SOU a SOŠ SČMSD Znojmo mohou králíci. Loňští králíci, vlastně první, svým vystoupením „Králíčí serenáda“ navánoční besídce uchvátili maminku a učitelku SOU a SOŠ v jedné osobě p. Bednářovou. Proto je pozvala, aby se zúčastnili doprovodného programu jejich soutěže Šarm 2014. Studentky z oboru Kosmetička nalíčily naše králíčky opravdu roztomile králíčkovsky, byli neodolatelní. Při té příležitosti jsme plánovali další společné akce.

Pozvala jsem studentky k nám na Jubilejní park na besedu Pojdme si povídat o autismu, kterou pořádáme pravidelně dvakrát do roka. Účastní se jí téměř výhradně maminky dětí postižených autismem. Maminky, které si zvykly, že musí stále jen dávat – svůj čas, trpělivost, energii. A najednou tu byl někdo, kdo dával jim – vaše studentky, které jim nabídly masáž obličeje, rukou a jemné líčení. Překvapení a vděčnost v očích maminek se nedají popsat.

A studentky nás mile překvapily svým zájmem o následnou besedu. Bez ohledu na čas se zaujetím naslouchaly a daly najevo, že autismus pro ně přestal být jen vzdáleným pojmem.

O tom, že dokážou profesionálně zvládnout situaci v provizorních podmínkách, nás studentky přesvědčily u nás na hřišti na Pohádkovém odpoledni pro předškoláky, kdy roztomilým líčením proměnily obličeje dětí v pohádkové či komiksové postavy. A nalíčit zhruba 200 žáků podle jejich přání v průběhu Dětského dne, to už byl úctyhodný výkon.

Vážení pedagogové a studenti SOU a SOŠ SČMSD, děkujeme a těšíme se na další spolupráci. U nás na Jubilejním parku máme pro vás vždy dveře otevřené.

### Mgr. Helena Šteflová

zástupkyně ředitele  
Základní škola, Znojmo,  
Václavské nám.  
odloučené pracoviště  
Jubilejní park

## Velvyslanectví České republiky v Rakousku

Chtěl bych poděkovat za pomoc při přípravě a realizaci 16. ročníku Svatováclavského posvícení ve Vídni. Odborné znalosti, ochota a pracovní nasazení učňů a mistra odborného výcviku Martina Bendy svědčí o velmi dobré úrovni vašeho vzdělávacího zařízení a spokojenost hostů a účastníků je dobrou repre-

zentací České republiky ve Vídni.

Věřím, že již tradiční a dlouholetá spolupráce vaší školy a Velvyslanectví České republiky ve Vídni se bude nadále rozvíjet a upevňovat a těším se na další společné projekty.

Jan Sechter  
velvyslanec

## Velvyslanectví České republiky v Maďarsku

Touto cestou bych chtěl vyjádřit své srdečné poděkování za dosavadní spolehlivou a vzornou spolupráci při plnění reprezentačních akcí pořádaných Velvyslanectvím České republiky v Budapešti.

Díky aktivní a precizní pomoci vašich studentů a současně i díky vašemu osobnímu nasazení může zdejší velvyslanectví ČR úspěšně

prezentovat a propagovat Českou republiku v místě.

Doufám, že i v budoucnu budeme spolu nadále úspěšně spolupracovat. Škole i studentům přeji mnoho úspěchů.

PhDr. Juraj Chmiel, CSc.  
velvyslanec

## Dobrá spolupráce s praktikujícími studenty

Hodně let už probíhá, k oboustranné spokojenosti, spolupráce mezi SOU a SOŠ SČMSD Znojmo s Lázněmi Luhačovice, a.s. Naše Lázně spolupracují s více školami, a proto mohu konstatovat, že tato spolupráce je jednou z nejlepších.

Praktická průprava před nástupem do prvního zaměstnání je nesmírně důležitá. Studenti na praxích u nás mohou poznat různé druhy provozů, což jim pomůže při hledání vhodného zaměstnání po ukončení studia. Pro nás jsou odborné praxe zase vítanou pomocí při zajišťování gastronomických služeb.

Studenti poznávají provozy čtyřhvězdičkového hotelu Dům



Bedřicha Smetany, kavárenský provoz velké Lázeňské cukrárny i způsob stravování lázeňských hostů ve Společenském domě, tedy v zařízení, kde se poskytují všechny druhy diet. Další úroveň gastronomických služeb je zajišťování společenských akcí, často spojených s rauty. Minulý měsíc jsme se také společně podíleli na realizaci rautu na velvyslanectví ve Vídni, kde znojemská škola zajišťovala obsluhu několika stovek hostů. Šlo o prestižní prezentaci Zlínského kraje, která proběhla velice dobře, za což byli studenti pod vedením mistra odborného výcviku velmi chváleni.

V konkurenčním prostředí je nezbytností neustále udržovat a zvyšovat kvalitu služeb, čehož s převážnou většinou znojemských studentů můžeme docílovat. Kdo by se o tom chtěl přesvědčit, může si objednat některý z mnoha druhů pobyťů, které nabízíme v našich lázeňských zařízeních.

Bc. Vladan Černý  
ředitel hotelu Jurkovičův dům\*\*\*\*  
a Dům B. Smetany\*\*\*\*  
Lázně Luhačovice, a.s.

## Prezentace Zlínského kraje

Představitelé našeho kraje a SOU a SOŠ SČMSD ve Znojmě spolupracovali při prezentaci Zlínského kraje na slavnosti Svatováclavského posvícení, která se konala ve středu 1. října 2014 v prostorách Velvyslanectví České republiky v Rakousku.

Prezentace Zlínského kraje je velmi příznivě hodnocena hosty večera, představiteli velvyslanectví i námi, organizátory akce. Zásluhu

na tom mají také reprezentanti školy, kteří se do prezentace osobně zapojili, a představili tak zajímavosti regionu, jeho typické produkty a pochutiny.

Proto bych rád jménem Zlínského kraje poděkoval za spolupráci.

Ing. Ladislav Kryštof  
radní Zlínského kraje  
pro oblast kultury

# Zdravá strava do škol

**Nutričně hodnotná strava a přiměřený pohyb jsou důležité jako základ správného vývoje dítěte i zdraví v dospělosti. Což dnes už asi chápe každý, ovšem ne každý je ochoten zdravý životní styl dodržovat.**

Jako reakce na často nevyhovující kvalitu stravování dětí a mládeže v České republice proto v roce 2013 vznikla iniciativa Zdravá strava do škol. Na její základy a praktické zkušenosti navázalo počátkem roku 2014 založení neziskové organizace Zdravá strava do škol. Za cíl si klade intenzivní šíření osvěty mezi dětmi, rodiči, školami, školními jídelnami, zástupci měst i médií. To je také důvod, proč se do projektu zapojila naše škola, která vychovává mladé odborníky v oblasti gastronomie.

Program je zaměřený na stravování ve školách – v bufetech, kantýnách a školních jídelnách. Prostřednictvím sítě certifikovaných výživových poradců po celé republice usiluje o trvalou změnu a zařazení zdravých potravin do nabídky stravovacích zařízení. Certifikovaní výživoví poradci ve školách přednáší na téma zdravého stravování a působí jako konzultanti pro děti i jejich rodiče. Smyslem programu je aktivní zapojení žáků do procesu úpravy jejich životního stylu.

V rámci programu školy organizují projektové dny, zaměřené např.

na přímé zapojení žáků do tvorby svačiny a obědů. Žáci se mohou účastnit besed, pomáhat s přípravou jídelního lístku, prosazovat zařazení pestré nabídky potravin. Dbá se na zapojení pohybu do každodenního životadění a prevenci obezity.

Zdravá strava by nefungovala bez kvalitních potravin. Program respektuje platnou legislativu, odborná výživová doporučení, spotřební koš, dbá na kvalitu používaných surovin, jejich maximální čerstvost, omezení zbytečné chemie, sladidel a konzervantů. Důraz klade na zdravou kulinární přípravu, a proto říká NE přepáleným tukům, přemíře cukru, sladkých jídel a nápojů.

Prvním počinem našich studentů byl projekt Podzimní vaření pro žáky základních škol, během nějž zasvětili do zdravého kuchařského umění žáky 9. B ZŠ ul. Mládeže. Devátáci si tak pochutnali na dýňové polévce, dýňovém chlebu s rozmarýnem, čokoládovém dortu z červené řepy či jablíčkových dortíčcích a načerpali plno informací o správném stravování.

Chcete pro sebe něco udělat? Zaujaly vás zásady zdravé výživy? Přinášíme vám další rady, doporučení a recepty. Zkuste některý z nich a uvidíte, že zdravá strava není zas takový problém.

## Dýňová smetanová polévka

- půl litru vývaru
- pepř, sůl
- 3 stroužky česneku utřené se solí
- 4 lžíce smetany 12%
- 1 dýně, vypeckovaná, nakrájená na kostičky



### Postup přípravy:

Kostky dýně vaříme asi 30 minut ve vývaru, dokud nezměknou. Poté necháme vychladnout. Dýni s vývarem nalijeme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Přidáme pepř, česnek a dosolíme dle chuti. Vratíme směs do hrnce a 5 minut ji povaříme. Nakonec přimícháme smetanu, ale polévka už nesmí vařit. Na talíři můžeme dochutit smetanou.

## Špaldové rizoto

- olivový olej
- kuřecí prsní řízek
- cibule
- čerstvá bazalka
- paprika
- špalda
- rajčata
- žampiony
- arašidy
- koření na kuřecí maso



### Postup přípravy:

Na troše olivového oleje orestujeme cibuli. Přidáme maso (nakrájené na kousky), okořeníme a necháme zatáhnout. Podlijeme vodou a dusíme přibližně 7 minut. Po chvíli přidáme papriku (na kostičky) a žampiony (na plátky). Až maso a zelenina změknu, přidáme nakrájená rajčata. Nakonec přidáme arašidy a ještě chvíli vaříme. Špaldou uvaříme zvlášť. Hotovou směs smícháme se špaldou a ozdobíme bazalkou. Místo špaldu můžeme dát pestrobarevnou rýži, quineu, jáhly nebo kuskus.

## Dort s červenou řepou



- 230 g čokolády
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- 2 červené řepy
- 1 šálek polohrubé mouky
- 3 vejce
- půl lžičky jedlé sody
- půl šálku hnědého cukru
- půl lžičky kypřicího prášku
- čtvrt šálku oleje
- med a mandle na ozdobení dortu

### Postup přípravy:

Máslem vymažeme dortovou formu a vysypeme ji moukou. Nad párou necháme rozpustit čokoládu a umícháme dohladka. Oloupanou řepu nastrouháme nahrubo, vymačkáme z ní vodu a vmícháme k čokoládě. Necháme chvíli odležet a vychladnout. Mezitím ušleháme vejce s cukrem a s olejem a přidáme extrakt. Mouku smícháme se sodou a práškem do pečiva a pak sypkou směs postupně přidáváme k mokré. Nakonec přidáme čokoládu s řepou. Pečeme asi 50 minut na 180°C. Hotový dort pomažeme medem a ozdobíme mandlemi.

## Desatero pro zdravý životní styl

- 1) Pravidelnost ve stravování a přizpůsobení stravy dennímu režimu (například noční služby, fyzická aktivita)
- 2) Vyváženost (3 hlavní jídla za den, z nichž největší by měl být teplý oběd, konzumovaný v klidu a dostatečném čase)
- 3) Ke každému jídlu kousek ovoce/zeleniny (celkem 5 kousků denně)
- 4) Konzumace ryb alespoň 3x týdně
- 5) Omezení soli a sladidel (i umělých!!!)
- 6) Vyřazení instantních pokrmů a smažených pokrmů, fast foodů, balených baget atd. (pouze v krizové situaci, když nestihnáme kvalitní jídlo)
- 7) Dostatek tekutin, polovina by měla být čistá neperlivá voda
- 8) Čistá složení potravin a vyhýbat se těm, které obsahují mnoho zahušťovadel, aromat a zvýrazňovačů chuti
- 9) Omezení alkoholu na 1 jednotku denně (2dl vína / 0,5l piva), vyhýbat se destilátům, nadužití kávy a kouření
- 10) Dostatečný pohyb, odpočinek, optimismus a nadhled

# Kosmetická poradna

**Blíží se Vánoce, čas obdarování... Taky horečně přemýšlíte, čím potěší své blízké? A pokud jste navíc žena, snažíte se vytvořit příjemnou atmosféru, čemuž předchází spousta shonu. Pokud však vše vydáte a nic nedoplníte, ochudíte nejen sebe, ale hlavně ty, na kterých vám záleží.**

Co si takhle vyhradit jeden den pro sebe a načerpat sílu z přírody? Vždyť žádný člověk zatím ulpí na dokonalejšího nevmyslel. Inspirujte se proto přírodou a nechte se provést ideálním dnem naplněným jejími dary.

## Ráno v koupelně

Ráno bychom měli zahájit očistou těla. Za noc potem vyloučíme přibližně půl litru vody, přičemž se zbavíme toxických látek, které ulpí na pokožce. Ranní sprcha je tedy vhodnou možností, jak se nechtěných látek zbavit. Můžete použít vlastnoručně vyrobený **peelingový sprchový gel**, na který stačí smíchat mýdlovou sůl, kokosový olej a pár kapek vašeho oblíbeného éterického oleje, třeba citrusového. Pokud touto směsí promasírujete celé tělo, odmění se vám svěží a voňavou pokožkou, revitalizovanou po odstranění odumřelých částic kůže.

Také vaše **zuby** si dnes zaslouží něco lepšího než pastu ze supermarketu. Smíchejte zelený jílu a sušenou kůru nastrouhanou z biocitronu. Na kartáček nejprve kápněte éterický olej čajovníkový (tea tree), který má antibioidické, antibakteriální, antimykotické a hojivé účinky, poté kartáček namočte do vytvořené směsi a můžete čistit.

Na obličej nám většinou dost záleží, a tak mu dopřejeme čistící mléko, pleťovou vodu a krém pro přirozenou krásu. Na **pleťové mléko** k odstranění mazu z pokožky budete potřebovat 10 g čerstvého plnotučného mléka, 20 g kokosového oleje tělesné teploty (v tekutém stavu) a 2 - 4 kapky oblíbeného éterického oleje. Ohřejte mléko na tělesnou teplotu a 1-2 minuty mléko šlehejte. Za stálého šlehání po kapkách přidávejte olej ohřátý nad 24 °C. Přidejte 2 - 4 kapky oblíbeného éterického oleje. Na závěr ještě 2 minuty šlehejte. Získáte tak dávku na dvě použití. Všimli jste si, že se obejdeme bez éček? A ještě důležité upozornění, před mícháním každého přípravku si vždy pečlivě omyjte ruce a ideálně vydezinfikujte pracovní desku i ruce izopropanolem nebo 70% ethanolem a nechte oschnout, ať výrobek zbytečně nekontaminujete!

Po pleťovém mléku použijeme **pleťovou vodu**, abychom obličej zbavili látek rozpustných ve vodě. Postup je naprosto jednoduchý – smícháme lžičku ovesných

vloček s převařenou vodou, případně přidáme další ingredience, třeba dvě kapky cedrového éterického oleje. V lahvičce uložíme do ledničky a před každým použitím protřepáme. Oves šetrně vyčistí mastnou pleť, suchou zklidní, zbaví ji prnutí a pomůže odstranit odumřelé buňky. Zmírní pálení, projevy vyrážek, v mnoha případech působí pozitivně na ekzémy. Výsledkem je hebká hydratovaná pleť.

Pro regeneraci pleti a jako ochranný prostředek před vnějšími vlivy nanese **luxusní krém**. I když recept, který najdete na této straně, vypadá trochu složitě, ve skutečnosti nezabere moc času a výsledek stojí za to.

## Rozmazlovací odpoledne

Na odpoledne doporučujeme procházku lesem a po ní **masáž**. Můžete si zajít za profesionálem, nebo se obrátit na svou drahou polovičku. V tom případě použijte olivový olej lisoovaný za studena se svým oblíbeným éterickým olejíčkem. Máme pro vás pár tipů:

**Cedrové dřevo** - antiseptické, vhodné při rýmě, uklidňuje a harmonizuje psychiku

**Citron** - osvěžující, antiseptický, pomáhá při bolestech hlavy, snižuje krevní tlak, příznivě působí na pleť

**Levandule** - nej-používanější silice, uklidňuje, pomáhá při nespavosti, migréně, hojí, snižuje krevní tlak

**Mandarinka** - osvěšuje, uvolňuje napětí, mírní migrénu, je vhodná koupelového oleje

**Neroli** - pozitivní na psychiku, uklidňuje, napomáhá koncentraci, posiluje srdeční činnost

**Tea tree** – přírodní antibiotikum, antiseptický, hojí popáleniny, akné, ekzémy

Pokud se přece jen svěříte do rukou odborníků, využijte některých forem relaxačních masáží pro uvolnění svalstva nebo lymfatické masáže k odplavení toxinů z těla. A jestli vás kroky zavedou do kosmetické provozovny naší školy, jste na správné adrese. Můžete vybírat z následujících služeb:

**Masáž obličeje a dekoltu** – regenerační

masáž

**Masáž zad, masáž rukou** – masáže k uvolnění napětí ze svalů

**Masáž lávovými kameny** – masáže k uvolnění svalstva za pomoci nahřátých kamenů

**Lymfatické masáže** – masáže přispívající k vylučování toxických látek

**Medová masáž** – masáž se silně detoxikačními účinky

**Reflexní terapie s energetickou masáží** – terapie k posílení imunitního systému, orgánů a dalších částí těla

## K večeru

Večer je čas na odličení obličeje. Vystačíte si s vatovým tamponem a olivovým olejem, který nejen odstraní nečistoty, ale také řasy i pleť promastí a vyživí. Lehce si poradí i s voděodolnou řasenkou. Pokud vás trápí mastná a problematická pleť, zaslouží si váš obličej **odličovací krém s dezinfekčními účinky**. Nejprve odličíme oči, následně rty a posléze zbytek obličeje. Postupujeme od středu k vnějším stranám obličeje.

Po krému či oleji nesmíme zapomenout na **odličovací vodu**. Tu si připravíme z rostliny, která vám možná roste ve květináči na okně a která je pro své čistící, protizánětlivé, hydratační, revitalizační a detoxikační účinky přirovnávána k elixíru mládí. Podélně rozkrojíme jeden list **aloe vera** a seškrabáním oddělíme průhledný polotekutý gel od slupky. Dužinu rozmixujeme a smícháme s filtrovanou vodou. Připravte těsně před použitím, protože biologicky aktivní látky rychle vyprcháávají.

Po sprše se naložíme do **bylinné lázně**, stačí napustit vanu a přidat odvar z oblíbených bylin. Odvar připravíme jako klasický bylinkový čaj. A jaké bylinky nám svědčí? Heřmánek má uklidňující účinky, levandule snižuje tlak a uklidňuje mysl, šalvěj optimalizuje pocení a má dezinfekční účinky, máta osvěžuje a pomáhá proti křečím. Místo odvaru můžete použít i éterické oleje, ty je však potřeba nejprve nakapat do sklenice plnotučného mléka, protože jsou ve vodě nerozpustné. Pro vyrovnání pH si můžeme

do vany nakrájet biocitrony, které vytvoří mírně kyselé prostředí, totožné s kožním filmem. A pokud toužíte po dokonale **relaxační lázni**, v horké vodě ve vaně rozpustíte 2 šálky kokosového mléka, ½ šálku ovesných vloček, lžičku medu a pak už jen užijete pocit opravdového blaha.

Korunou krásy jsou vlasy. Pokud ty vaše nevyhlížejí zrovna zdravě, pomozte jim domácí maskou. **Masku proti rozštěpeným konečkům** připravíme smícháním 1 lžice medu, 1 žlutkou a 1 lžice olivového oleje. Na vlasech necháme působit 15 minut a poté důkladně opláchneme. Na **masku na jemné, zplhlé a poškozené vlasy** použijeme 1 žlutou s 2 lžicemi bílého jogurtu. **Výživu a objem vlasů** zajistí i pivo, plné vitamínů, minerálů a stopových prvků. Můžeme ho přidávat do šamponů nebo použít jako finální lázeň pro vlasy.

Výživnou maskou nepohrdne ani **obličej a rty**. Můžeme smíchat jílu s trochou vody (do konzistence kecupu) a získáme masku čistící, regenerační, protizánětlivou, nabitou vitamíny a minerálními látkami. Nebo rozetřít banán s medem a citronovou šťávou, což naši pleť osvěží, vyhladí a zbaví nečistot. Pro rty je ideální med pro své zjemňující, hojivé a regenerační účinky.

Na oči přiložíme obklady z čajových bylinných sáčků, nebo si vyrobíme protizánětlivý **obklad ze světlíku lékařského**, který mj. zklidňuje i podráždění z PC. A když už jsme u očí, zkuste pravidelně potírat řasy ricinovým olejem. Nejlépe se nanášejí vatovou tyčinkou. Řasy se vám odmění posílením a zhuštěním.

Pak už jen proveďte celé tělo **mátovým mlékem**, přičemž vždy masírujte směrem k srdci.

## Před spaním

Pokud vám ani celodenní kúra nepomůže zklidnit tělo i duši, můžete si do zásoby vyrobit uklidňující lék, tzv. **domácí Rohypnol**. Potřebujeme k tomu 1 díl květu divizny a 1 díl lihu. Květy zalijeme lihem, nádobu uzavíme a necháme stát 4 týdny. Poté přefiltrujeme přes plátýnko a uchováme v chladu. Užívá se 3x denně po 1 lžičce. Po 3 týdnech prospěje pauza, divizna se nesmí užívat dlouhodobě.

Míchání domácích kosmetických přípravků a jejich aplikace přináší v dnešní uspěchané době nenahraditelný relax. Existuje i mnoho dalších receptů, co pro sebe můžete udělat. Až se po nich začnete pít, nezapomeňte, že nejlepší péčí o pleť je pozitivní život.



## Luxusní krém pro přirozenou krásu

- 3 díly bambuckého másla
- 1 díl rostlinného oleje
- 2 díly kokosového oleje
- 3 kapky éterického oleje dle typu pleti

Vše rozpustíme na mírném ohni a šleháme 5 minut, následně vložíme na 2 minuty do mrazáku, opět šleháme, tentokrát 2 minuty, opět vložíme na 2 minuty do mrazáku, pak vyjmeme a šleháme. Opakujeme asi 5x. Při posledním šlehání kápneme éterický olej.

## Odličovací krém pro mastnou a problematickou pleť s dezinfekčními účinky

- 10 kapek jojobového oleje
- 2 lžice včelího vosku
- 1 lžice šťávy z citronu
- 2 lžice oleje nebo uvařeného želatiny (záleží, jakou chcete konzistenci výsledného přípravku)
- 10 kapek esenciálního oleje (tea tree nebo šalvěj)

Rozpustíme želatinu a vosk, dobře je smícháme a přidáme ostatní látky. Důkladně promícháme v mixéru.

## Obklad na oči

- 10 g světlíku
- 50 ml mandlového oleje
- 10 g heřmánku

Bylinky ponořte do oleje a nechte na teplém místě 2 týdny. Občas protřepte a poté velmi důkladně sced'te. Na oči přikládejte několik kapek extraktu na kosmetickém tamponu.

## Tělové mátové mléko

- 100 ml mátového oleje
- 10 ml bambuckého másla (ten jsme získali čtrnáctidenním vylouhováním čerstvých listů máty v základním oleji)
- 10 g včelího vosku
- 60 ml destilované vody
- 2 kapky vitamínu E

Necháme rozehrát, odstavíme a přidáme vitamin E. Začneme mixovat a po malých doušcích přiliváme destilovanou vodu. Mixujeme asi 5 minut a vložíme do mrazáku na 2 minuty. Pak 5x po sobě prostřídáváme dvouminutové mixování s vkládáním do mrazáku, dokud mléko nemá krémovou konzistenci.

**VARGA**  
VENDING - HORECA - SERVICE

- provozování, pronájem a prodej kávovarů, výdejníků vody, nápojových a prodejních automatů
- prodej kávy a směsí do automatů
- dodávky přírodní pramenité vody

Dobšická 3727/3, Znojmo 669 02  
Tel./fax: **515 220 849**, Mobil: **606 826 140**  
www.varganapojoveautomaty.cz

**ELSPACE**  
Vaše úspora energií  
**ELEKTROMONTÁŽE**  
silnoproud, slaboproud, MaR, klimatizace  
www.elspace.cz

**UČŇOVSKÉ STŘEDISKO**  
**PSOTA**  
Umíme, naučíme...  
www.psota-znojmo.cz

**DAROS** ZNOJMO s.r.o.  
PRODEJNA - PŘÍMĚTICKÁ 1813/64

- ochranné pracovní pomůcky, oděvy, obuv, rukavice
- čisticí a úklidové prostředky, hygienické potřeby
- kartáčnické a papírenské zboží
- šicí dílna - výroba pracovních oděvů

**ČISTĚ - BEZPEČNĚ - PROFESIONÁLNĚ**  
tel.: +420 515 226 263 fax: +420 515 220 997 e-mail: daros@daros.cz www.daros.cz

**VALDAstav**  
S.r.o.  
stavební společnost  
www.valdastav.cz

první apelační systém v ČR  
sauvignon | ryzlink rýnský | veltlínské zelené  
www.vocznojmo.cz

VINO ZNOJMO  
VINÁŘSKÝ FOND  
Vino z Moravy  
KLOUB

**Autodružstvo Znojmo**  
www.autodruzstvo-znojmo.cz

**Truhlářství Bartejs**  
671 56 Pavlice Tel.: 515 258 963

VELKOOBCHOD PAPIREM  
**A2 papír**  
spol. s r.o.

**BUFET**  
Masarykovo nám. 16  
669 02 Znojmo  
Tel : +420 515 261 606

**beran**  
Martin Beran  
Monitoring a trasování potrubí  
www.martinberan.cz

VELKOOBCHOD  
**VRTAL**  
NÁPOJE s.r.o.  
VRTAL s.r.o.  
Oblekovic 344, 671 81 Znojmo  
www.vrtal-sro.cz  
tel./fax 515 227 021, mobil 602 546 150

**DENDRO - BLAŽIČEK v.o.s.**  
www.dendro.cz

MANIPULAČNÍ  
TECHNIKA  
Josef Valášek  
tel: 775 255 211  
e-mail: jova@centrum.cz

**AUTOŠKOLA**  
**CHLÁDEK**  
www.autoskola-chladek.cz

**APER**  
SPORTSWEAR  
výroba dresů a sportovního oblečení  
www.aper.cz

**Moravia Food**  
Moravia Food s.r.o.  
Oblekovic 366, 671 81 Znojmo  
Tel.: 515 222 228, 515 222 226  
www.znojemskynalev.cz  
www.moraviafood.cz  
Znojemský nálev

MALÍŘ - NATĚRAČ  
**LEO HOSNEDEL**  
LESKA HORNÍ 5, ZNOJMO  
TEL. 724 313 928

**JH truhlářství**  
Jiří Hrdina  
Pavlice 124, 671 02 Šumná  
Tel.: 603 534 179  
E-mail: j.hrdina@centrum.cz  
www.jh-truhlarstvi.cz

**ikas**  
výroba pracovních oděvů

HOTEL \*\*\*  
BERMUDA  
**BERMUDA PAJZL**  
www.hotelbermuda.cz

Café u Michala  
www.cafeumichala.cz

**BIMOK AIR**  
ZNOJMO S.R.O.  
www.bimokairznojmo.cz

restaurant • cappuccino • caffe bar  
www.cappuccinoznojmo.cz

**zoukar**  
okna dveře  
Tel.: 733 537 604 www.zoukar.cz

RESTAURACE  
**BARÁK**  
DOBŠICE

**LAHOFER**  
HOTEL ZNOJMO

hotel & restaurace  
**MORAVA**  
Horní nám. 16, Znojmo  
www.hotel-morava-znojmo.cz

**Hostinec Sapík**  
Dobšice  
Nabízíme teplé i studené jídlo.  
Slavnostní hostiny.

**FIT LIFE GYM**  
POSILOVNA PRO MUŽI I ŽENY  
Čermákova 9, Znojmo  
osobnitraineri@seznam.cz  
www.fitlifegym.eu

VINO HORT  
Degustační sklep  
Leska 69, Dobšice  
Otevírací doba:  
Po - Pá: 9:00 - 11:30, 12:00 - 17:30  
So: 10:00 - 18:00  
Ne: dle dohody

**ZNOJEMSKÁ PEKÁRNA**

**Cafe Pepe 33** Vídeňská 3, Znojmo  
RESTAURACE KAVÁRNA Tel.: 604 518 990

