



# ESVÉČKO

# 5

ČASOPIS SVČ MOST  
ČERVENEC 2020

## Hurá na tábor

Po krátkém návratu k relativně normálnímu provozu je tu další změna v každodenní činnosti Střediska volného času Most. Teď je to ale změna jednoznačně pozitivní a vítaná. Jsou tu totiž letní prázdniny, ty správné a opravdové a ty pro nás – a jsme rádi, že i pro vás – znamenají pobytové a příměstské tábory. Probíhající pandemie samozřejmě ovlivnila i naše letní aktivity. Pobyt na Rhodosu byl již dříve zrušen a došlo i k dílčím úpravám v organizaci a programu pobytových a příměstských táborů. První tábory již začaly a poběží až do konce srpna. Držte nám palce, ať vše vyjde k vaší – a tím pádem i naší – spokojenosti.

O letošních táborech se dočtete až v příštím čísle. Co najdete v tomto čísle? V červnu SVČ Most pořádalo alespoň některé menší akce, které to byly? Inspirujte se, jaké nejbližší akce nás čekají či kam vyrazit na výlet. V rubrice „Jak to vidíš Ty?“ se podívejte na svět očima teenagerky Elišky. A na závěr si můžete i něco vyrobit.

Redakce

P.S. ... a kdybyste se třeba chtěli podělit o nějaké letní zážitky, můžete posílat své příspěvky do dalšího čísla na [hasil@svc-most.cz](mailto:hasil@svc-most.cz) ...

## KROUŽKY SVČ MOST 2020/21

### OD 1. ČERVNA PROBÍHÁ ZÁPIS DO ZÁJMOVÝCH ÚTVARŮ

Již od 1. června probíhá přihlašování do zájmových útvarů (kroužků) Střediska volného času Most na školní rok 2020/21. Kompletní nabídka našich kroužků je k dispozici na [www.svc-most.cz](http://www.svc-most.cz). Přihlásit se můžete jednak v recepci SVČ (ta má ale přes léto upravený / omezený provoz) nebo on-line na

<https://svc-most.iddm.cz/prihlaseni>

Jedním z kroužků je i redakce našeho časopisu Esvéčko, přidejte se k nám. Vybrat si ovšem můžete z celého spektra kroužků – sportovních, aerobních, tanečních, přírodovědných, jazykových, hudebních, výtvarných, modelářských, nově technických a dalších. Největší část nabídky je sice určena pro školáky, ale své si najdou i ostatní věkové skupiny.

# Z AKCÍ SVČ MOST

## VÝLET DO USA – ČTVRTEK 25. ČERVNA 2020

Na další cesty za poznáním nás vzal tentokrát Martin Laštůvka. Ten se před měsícem vrátil plný dojmů z ročního středoškolského studia na Floridě a prostřednictvím fotografií, videí a vyprávění školních i mimoškolních zážitků nám osobitě přiblížil své zámořské zkušenosti. Organizace komunitně osvětového setkání, díky kterému jsme se aspoň na dvě hodiny podívali do USA s ním, byla hrazena z projektu Domeček. (has, foto SVČ a archiv Martina Laštůvky)

BLOG MARTINA LAŠTŮVKY O JEHO STUDIU V USA

[www.cci.cz/martin-lastuvka-v-usa/](http://www.cci.cz/martin-lastuvka-v-usa/)



# A JAK TO VIDÍŠ TY?

## PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY 2020

Stres a nervy ze zkuškového období provázely letošní absolventy devátých ročníků již nějaký ten pátek. Napětí však vyvrcholilo v pondělí 8. června, kdy se konaly jednotné přijímací zkoušky z matematiky a českého jazyka. Někdo si didaktické testy přišel napsat na školu zdravotnickou, někdo na školu průmyslovou, někdo další zas někam jinam. A někdo (jakožto například i já) například na gymnázium.

Pro každého bylo v testech připraveno něco jednoduchého, ale i složitého, to už záleželo na samostatných schopnostech uchazeče o studium na střední škole. Věřím však, že pro většinu byla záludnější matematická úloha na sázení tulipánů a narcisů, či úloha se čtvercovým městem, nebo například věčně nemocný Stivings v testu z českého jazyka.

Ať byly přijímací zkoušky jakkoliv těžké, doufám, že se všichni dostali na střední školu, kterou si vybrali, a všem přeji hodně štěstí do dalších let studia.

## LETNÍ ... - LÁSKA, PŘÁTELSTVÍ, TÁBOR, DOVOLENÁ, ...?

Slunce, teplo, dovolená, dlouhé večery... je toho plno, co máme na léto rádi. Atmosféra letních dnů povzbuzuje i naši touhu po lásce a navazování nových přátelství. Zkrátka to k sobě patří. Letní lásky navíc mají určitá specifika. Popouštíme při nich uzdu fantazii i odvaze. Nové známosti totiž můžeme potkat kdekoliv. Ať už na letním táboře, či dovolené. A ačkoli mají tyto vztahy často jepičí život, vzpomínáme na ně ještě dlouho po jejich skončení.

## PODKOPNUTÁ DŮVĚRA

Důvěra, podstatná součást našich životů. Díky ní odevzdáváme a odhalujeme své křehké nitro. Tvoříme vztahy kamarádké i milostné. Budujeme ji dlouhou dobu, avšak ztratit ji lze během zlomku sekundy. Napáchané škody, kdy ztratíte víru v toho druhého, už tak snadno napravit nejde.

Křivdu na vlastní kůži zažil snad každý z nás. Má mnoho podob, od lehkého zklamání až po pomyslný nůž do zad. V první řadě byste si vždy měl/a podívat na věc objektivně. Což v prvotních chvílích není tak snadné. Dejte si načas. Posečkejte. S odstupem pár dní zkuste na situaci nahlédnout i očima toho, kdo vám tolik ublížil. Zapojte sebereflexi. Zdali i vy nejste částečným viníkem. Vyslechněte také protistranu.

V afektu nikdy nedělejte nenávratné kroky. Nevypouštějte z úst slova, která fungují jako dobře mířená zbraň. Nechcete přeci býti na stejné úrovni jako ten, co vás ranil.

## SÍLA SLOV

Slova jsou zbraní, kterou nosíme každý den s sebou a nepotřebujeme na ni zbrojní pas. Naše řeč, naše slova můžou zraňovat i pomáhat, propůjčovat moc, manipulovat a spousta dalších věcí.

V průměru prý denně proneseme asi 16 tisíc slov. V první řadě chceme něco sdělovat, říct ostatním. Vyprávíme o našich prožitcích, skládáme poklony, klademe otázky. Řeč má ale i svou stinnou stránku, protože nám propůjčuje moc ovládat jiné lidi.

Říká se, že jeden obraz toho řekne více než tisíc slov. To je sice možné, ale také každé slovo, které vypustíme z úst, má svoji váhu. Kromě toho slova v hlavě můžou vyvolávat obrazy.

Vezměme si jako příklad slovo pláž. Když ho vyslovíte, vidíte hned písek a vodu, že? Věděli jste ale, že to funguje i v negativním smyslu? Lidem, kteří se zúčastnili jednoho výzkumu, byl vyprávěn příběh, v němž se kromě slova pláž, písek a voda často opakovala slova týrat a mučit. Zároveň s tím se měřilo jejich pociťování bolesti a už jen samotná skutečnost, že slyšeli negativně vyznívající slova, u nich vyvolávala určitý nedobry nebo i bolestivý pocit.

Slova toho ale umějí ještě více. Někomu můžou zničit kariéru i celou existenci. Tedy pokud jsou použita k tomu, aby poškodila pověst dotyčného, a to i v případě, že je všechno vylhané a nepravdivé.

Všichni touhle mocí disponujeme. Ale každý se musí rozhodnout sám, jak ji využije. A řekněme si upřímně, že je mnohem hezčí říkat příjemné věci. Když to děláme, organismus začne dokonce vylučovat hormony štěstí, a to jenom díky našim slovům.

Rubriku „A jak to vidíš Ty?“ připravila Eliška Bystrá.

## Z AKCÍ SVČ MOST

### KLUB GEOCACHINGU VYRAZIL NA RESSL



Ještě jednou v tomto školním roce vyrazil náš Klub geocachingu na lov kešek. Vypravili jsme se tentokrát jen po Mostě a to konkrétně po jedné z jeho hezčích částí, totiž po Ressleru. Klub geocachingu se začne opět scházet v polovině září, pravidelně jednou za dva týdny v pátek odpoledne a bude vyrážet za keškami po Mostě a po blízkém i vzdálenějším okolí. (text a foto has)

# Z AKCÍ SVČ MOST

## STOLNÍ HOKEJ UŽ OPĚT PREZENČNĚ

Od března do května se museli stolní hokejisté spokojit jen s Korespondenční šprtcovou ligou. Červnové obnovení soutěží proto uvítali a během měsíce odehráli ve Středisku volného času hned šest soutěží. Dvakrát se hrála šprtcová 2. liga družstev, v níž mostecký a litvínovský tým přivítaly nejprve Kadolec a poté Žďár nad Sázavou. Ve finále 20. ročníku šprtcové Mostecké NHL, která na stolech imituje skutečnou hokejovou ligu, zvítězil Jan Matuščín s týmem Washington Capitals. Proběhly také tři regionální turnaje jednotlivců, z toho jeden v air-hockeyi a dva v billiard-hockeyi šprtci.

- Letní pohár CorroTech – billiard-hockey šprtec – 1. David Kučera, 2. Dalibor Sem, 3. Michal Justra (všichni SHL CorroTech Litvínov)
- Pohár SVČ Most – air-hockey – 1. Lukáš Doležal (Black Sharks Most), 2. Denis Konečný (Mladé pušky Most), 3. Petr Kusý Jun. (Black Sharks Most)
- Letní pohár StarColor – billiard-hockey šprtec – 1. Pavla Mišíková (BHC Most), 2. Valentina Grimmová (Real Draci 18.ZŠ Most), 3. Martin Schlosser (Sharks 4.ZŠ Most)



## TABULKA 2.LIGY DRUŽSTEV

(po 28.6.2020)

	Z	V	R	P	SKÓRE	GD	PTS	VG	OG	
1. BHK IQ Boskovice	10	7	2	1	44 : 22	22	16	( 251 : 183 )		80,00%
2. Sokol Střelice	7	7	0	0	38 : 14	24	14	( 185 : 127 )		100,00%
3. SHL CorroTech Litvínov	11	5	2	4	36 : 30	6	12	( 187 : 176 )		54,55%
4. BHC StarColor Most	11	5	2	4	37 : 40	-3	12	( 234 : 230 )		54,55%
5. Dragons Modřice "B"	9	5	1	3	35 : 30	5	11	( 173 : 155 )		61,11%
6. THE Orel Bohunice	8	4	2	2	30 : 20	10	10	( 133 : 125 )		62,50%
7. BHL Žďár nad Sázavou	12	2	4	6	30 : 49	-19	8	( 215 : 266 )		33,33%
8. BHC Dobrá	11	3	0	8	35 : 41	-6	6	( 230 : 228 )		27,27%
9. SHK Kadolec	11	0	1	10	15 : 54	-39	1	( 172 : 290 )		4,55%

(text a foto has, tabulka web ČSBH)



Město Most  
přátelské  
rodině



# Mostík

odpoledne pro celou rodinu

17.7.2020 od 17.00 hodin

areál letní scény Benedikt Most

- Program a soutěžení pro celou rodinu.
- Oheň s možností opékání vlastních vuřtů.

## hrají RÁDIOVKY

Akci pořádá koordinační skupina komunitního plánu města Mostu - Rodina, děti, mládež za podpory komise prorodinných aktivit a sociálních služeb města Mostu.





Středisko volného času, Most,

Albrechtická 414, příspěvková organizace  
e-mail: [program@svc-most.cz](mailto:program@svc-most.cz), [www.svc-most.cz](http://www.svc-most.cz)  
Most, Albrechtická 414, tel: 003 707 310

# DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

# OSLAVA 10. VÝROČÍ SVČ

## SOBOTA 5. 9. 2020

### 15.00 – 18.00 hod.

#### PROGRAM:

- ✓ ATRAKCE PRO MALÉ I VELKÉ
- ✓ SKÁKACÍ HRAD
- ✓ DISKOTÉKA, SOUTĚŽE
- ✓ UKÁZKY ČINNOSTI ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ:  
AUTOMODELÁŘI, ŽELEZNIČNÍ MODELÁŘI, MINIZOO
- ✓ KRÁLIČÍ HOPSÁLKOVÉ, LITTLE SHOW – psí agility
- ✓ MATEŘSKÉ CENTRUM „DUHOVÁ ŠKOLIČKA“

😊 Vstupné: ZDARMA 😊

V PŘÍPADĚ NEPŘÍZNIVÉHO POČASÍ PROBĚHNE AKCE V BUDOVĚ SVČ.

!!! Zákaz kouření v celém areálu SVČ Most !!!

# VÝLETY DO ČESKÉ REPUBLICE

Povídá se, že léto bude jen v Česku. Taky dobře 😊 Pro inspiraci je tu pár fotek z cest.

## VALEČ

Zdálky viditelný barokní zámek Valeč s rozsáhlým parkem je pěkným cílem pro toho, kdo chce na výletě spíše klid a kolem sebe méně turistů. Cesta z Mostu trvá autem zhruba hodinu. Informace o otevírací době, vstupném atp. na [www.zamek-valec.cz](http://www.zamek-valec.cz).



## LEGIOVĽAK

Pátým rokem křížuje Českou republiku Legiovlak, který připomíná důležitou část české historie. Letos se nejbliž Mostu představil v Žatci a v Lounech. Pokud ho někde na svých cestách potkáte, určitě se běžte podívat, vstupné je zdarma. Rozpis zastávek najdete na [www.legiovlak.cz](http://www.legiovlak.cz).



## ZOO PRAHA

Před několika lety postihly ZOO Praha velké povodně. Po těchto smutných událostech ale proběhla a probíhá modernizace, která ZOO rozhodně prospívá a sluší.



Tip: připlatíte si a objednejte si krmení žiraf, stojí to za to (<https://eshop.zoopraha.cz/>)

## PRAŽSKÝ HRAD

Minimum cizozemských a přiměřený počet tuzemských turistů mohou být důvody pro návštěvu pražského hradu. Informace: [www.hrad.cz/cs/prazsky-hrad-pro-navstevniky](http://www.hrad.cz/cs/prazsky-hrad-pro-navstevniky)



Tip: rodinné vstupné (max. 2 dospělí + 1 až 5 dětí do 15 let) stojí sympatickou pětistovku a zahrnuje Starý královský palác, Baziliku sv. Jiří, Zlatou uličku a Katedrálu sv. Víta, jako dárek dostanete ještě jednu vstupenku pro dospělého navíc

## ZOOPARK CHOMUTOV

Chomutovský Zoopark už dávno není žádnou Popelkou mezi českými zoologickými zahradami. Rozlohou je dokonce největší v republice. Sice tu nejsou ani žirafy, ani sloni, zastoupení druhů je ale pestré. Navíc je to opravdu blízko. A i opakovaná návštěva potěší. Webové stránky: [www.zoopark.cz](http://www.zoopark.cz) (text a foto has)



# ČAS NA KONÍČKY

## LENČINO TVOŘENÍ

Bez ohledu na počasí si Lenka vyrábí. Jako základ vzala dřevěné figurky z nabídky firmy Think Creative, dále potřebovala filc, lepidlo a fixy ... a jsou tu pohádkové postavičky. S pomocí dřevěné špachtle a magnetu z nich může být i pohyblivé divadlo (foto: Think Creative).



Časopis ESVEČKO vydává zájmový útvar Střediska volného času Most „Časopis SVČ Most“. Pedagogické vedení:  
Mgr. Jakub Hasil (has), redaktoři čísla a příspěvky – Eliška Bystrá, Martin Laštůvka, Lenka Bleyerová

Datum vydání: 6. července 2020. Uzávěrka dalšího čísla je 10. září. Časopis neprochází jazykovou, ani věcnou úpravou. Kontakt: [hasil@svc-most.cz](mailto:hasil@svc-most.cz) .