

OZDRAVA!!! OSTRAVA!!!



Obsah

Kam na výlety v červnu.....	3
Léto bez obrazovek: digitální detox a duševní zdraví	4
Rozloučení se školním rokem	5
Jak si opravdu odpočinout od školního roku	6
Sabina Ela Glacová, LY 1	7
BEZPEČNÉ KOUPÁNÍ: Na co si dát pozor u vody	7
Zdravotník na táboře	9
Hygiena na festivalech a cestách	10
Co nesmí chybět v letní lékárničce	11
Turistika, voda, kola – jak sportovat bezpečně.....	12
Bezpečnost při turistice	12
Bezpečnost u vody.....	12
Bezpečnost při jízdě na kole	12
Jak předcházet úrazům.....	13
Prázdniny v přírodě jako regenerace těla i mysli	13
Glamping: luxusní návrat k přírodě	14
Letní festivaly a akce: Léto plné hudby, zábavy a zážitků	15
ČTENÍ NA PRÁZDNINY.....	17
Letní Shakespearovské slavnosti – Ostrava 2026	17
Lékárna není supermarket.....	18
Realita spartakiádního vraha. Parafilie jako diagnóza... ..	18
Čekárna: místo, kde se zastavil čas i moderní medicína.....	19
Kam dál?	20
Z žáka lycea učitelem tělovýchovy.....	21
Škola a koníčky: Dá se to zvládnout?	22
Nejen známky a testy: Tohle nám dává důvod vstát z lavice.....	22
Život lyceistů na zdravce.....	23

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

školní rok 2025/2026 se pomalu chýlí ke svému závěru. Již brzy začne období prázdnin, cestování, dovolených, grilování a setkávání s přáteli. Pro Vás, žáky a studenty, je to bezpochyby nejkrásnější část roku – čas, kdy si můžete odpočinout, načerpat nové síly a prožít spoustu nezapomenutelných chvil.

Aby Vaše letní dny byly co nejpříjemnější, přináší Vám toto číslo časopisu řadu užitečných tipů a inspirace. Dozvíte se například, jak si dopřát digitální detox, jaké knihy stojí za přečtení nebo kam vyrazit na zajímavý prázdninový výlet. Připomeneme Vám také, na co si dát pozor při koupání, jak se chránit před slunečním zářením, co by nemělo chybět v cestovní lékárnice a jak předcházet úrazům.

Pohodlně se tedy usadte – věříme, že Vás nové číslo příjemně naladí na nadcházející léto.

Vaše redakce

Kam na výlety v červnu

Známky jsou uzavřené, praxe v nemocnici končí a léto je za rohem. Po všech těch hodinách somatologie a latiny potřebujeme restart. Zapomeňte na nudné památky – tady jsou čtyři tipy na červnové výlety přímo na Ostravsku a v okolí, které Vás s partou budou bavit!

1. Dolní Vítkovice a Svět techniky (Ostrava)

Máme to za rohem, ale kdy jste tam byli naposledy? Velký svět techniky je geniální zážitek.

- **Proč tam jet:** Můžete si vyzkoušet simulátor autonehody, pilotování letadla nebo chirurgický trenažér.
- **TIP:** Večer v DOVu často ožívá – sledujte akce v Gongu, BrickHouse nebo open-air kina.

2. Slezská Harta: Karibský chill na vodě

Nejbližší pořádná voda, kde si s partou ze třídy užijete mega den.

- **Proč tam jet:** Půjčte si šlapadla, paddleboardy nebo rovnou motorový člun (na ty slabší nepotřebujete řidičák).

3. Pustevny a Stezka Valaška (Beskydy)

Potřebujete vyčistit hlavu od školního prostředí? Sedněte na vlak do Frenštátu a vyrazte na Pustevny.

- **Proč tam jet:** Projdete se nad stromy na Stezce Valaška, kde je pro odvážné i skleněný chodník a visutý himálajský most. Dolů na festivalovou náladu nemusíte pěšky – půjčte si koloběžky a sjed'te těch 5 km dolů.

4. Červnové open-airy a festivaly (Ostrava)

V červnu Ostrava ožívá venku. Sledujte sociální sítě – Slezskoostravský hrad, Černá louka nebo kluby na Stodolní v červnu pořádají open-air party, studentské festivaly a Food Festy.

Čekají Vás skvělé jídlo, hudba, drinky, a hlavně žádné učení.

Užijte si červen!



Eliška Prokopová, LY 1

Zdroje:

dolnivitkovice.cz
lodevevode.cz
stezkavalaska.cz
goout.net

Léto bez obrazovek: digitální detox a duševní zdraví

Řekněme si to narovinu. Každý z nás je do jisté míry závislý na telefonu, někdo víc, někdo méně. I když si to možná nechceme přiznat, mobilní telefony mají velký vliv na naše psychické zdraví. Ačkoli jsou nedílnou součástí našeho života, občas je vhodné je vypnout.

Možná si někdo z Vás právě teď říká, že je to nesmysl, neboť mobil nám pomáhá využít čas a umožňuje nám komunikovat s přáteli. Avšak dobu, kterou na telefonech strávíme tím, že “zabíjíme čas“, bychom mohli využít mnohem produktivněji. Kdy naposledy jste se věnovali něčemu, co Vás opravdu baví, ale nebyl na to čas? Máme před sebou celé léto

i prázdniny. Právě teď je skvělá příležitost, jak se zbavit svítících obrazovek, podstoupit tzv. digitální detox a zásluhou toho se cítit lépe.

Mezi hlavní benefity digitálního detoxu patří: snížení stresu, hlubší spánek vlivem absence modrého světla, lepší soustředění, více volného času. Jestli jsem Vás stále nepřesvědčila, podívejte se do nastavení, kolik hodin denně na telefonu strávíte.

A jak se tomu dá vyhnout?

1. Nejdůležitější je si uvědomit, co Vám telefon přináší a co Vám naopak bere.
2. Před digitálním detoxem si můžete udělat plán, kolik hodin denně chcete telefon používat a nač ho chcete využít. Další otázkou je, co budete dělat bez něj, abyste volný čas využili naplno.
3. Začněte pozvolna. Pokud se vám nezamlouvá vypnout telefon na celý den, stačí půlhodinka nebo hodina.
4. Teď už zbývá poslední krok a ten je konat!

Pokud se rozhodnete toto léto nebo kdykoliv jindy strávit právě digitálním detoxem, přeji Vám spoustu sil a věřím, že se budete cítit mnohem lépe. Sami si pak můžete vyhodnotit, zda Vám „léčebná kúra“ prospěla a zda byste si ji chtěli zopakovat znovu.



Sarah Čani, LY 2

Zdroje: <https://digitalnidetox.cz/jak-na-digitalni-detox/>

<https://www.itnetwork.cz/blog/misto-suceho-unora-digitalni-detox-dokaze-skutecne-pomoc>

<https://jakserychlenaucit.cz/jak-se-zbavit-zavislosti-na-mobilu/>

Rozloučení se školním rokem

Nejlepší část roku, na kterou každý žák čeká už od Vánoc, je konec školního roku. Je to začátek dvouměsíčního vstávání po osmé hodině, zapomínání učiva, které jste se deset měsíců snažili dostat do hlavy, a hlavně období, kdy můžete dělat to, co chcete. Hlavní je, že stres necháte ve škole a na prázdniny ho nenecháte Vás obtěžovat.

A jak se se stresujícím školním rokem rozloučit? Vyrazte slavit s kamarády či rodinou, zajed'te si do cizí země, dopřejte si luxusní večeři nebo prostě prospěte celý zbytek dne. Ničení sešitů s již nepotřebným učivem je také možnost, i když bude asi lepší si učivo někam založit a jednodušší ho někam vyhodit.

Myslím si ale, že nejlepší rozloučení se školním rokem je takové, které si žák vymyslí sám. Ať už je to s kamarády, nebo o samotě doma, perfektní rozloučení je jednoduše to, které Vás rozesměje a potěší.



Terezie Doležilová, LY 1

Jak si opravdu odpočinout od školního roku

Školní rok bývá náročný a dlouhý. Každodenní učení, domácí úkoly, testy, brzké vstávání a stres dokáží člověka unavit. Prázdniny proto nejsou jen časem nicnedělání (i když i to je někdy důležité), ale hlavně příležitostí nabrat čerstvou energii, zažít něco nového a odpočinout si psychicky i fyzicky.

Jedním z nejlepších způsobů relaxace je pohyb. Nemusíte zrovna uběhnout maraton, stačí jít na procházku, projet se na kole, zaplavat si, zahrát si fotbal s kamarády, obdivovat západ slunce nebo například navštívit letní kino. Pohyb a čas venku pomáhají odbourávat stres a zlepšují náladu.

Podle odborníků je důležitý také kvalitní spánek a pravidelný režim. Není totiž potřeba mít prázdniny dokonalé a produktivní. Zapamatujte si: Odpočinek není soutěž. Snažte se jen zachovat balanc.

Velmi důležitá věc je „vypnout hlavu od školy“. Nemyslet neustále na známky, testy, nebo na to, co bude v září a příští školní rok. Prázdniny jsou čas, kdy nemusíte nic dokazovat. Klidně si můžete přispat do oběda, dát si maraton oblíbeného seriálu nebo jen tak nic nedělat. I to je někdy potřeba.

Snažte se omezit čas na telefonu a sociálních sítích. Když člověk tráví celé dny scrollováním na TikToku, mozek si moc neodpočine.

Psychologové také doporučují naučit se lépe zvládat stres a myslet na své duševní zdraví. Pomáhá například hluboké dýchání, relaxace nebo dostatek času pro sebe.

Když si člověk opravdu odpočine, vrátí se do školy s lepší náladou, větší motivací a menším stresem.



Sabina Ela Glacová, LY 1

Zdroje: <https://psychologickety.py.cz/jak-efektivne-relaxovat-na-dovolene-a-snit-stres-na-cely-rok/>

<https://aktin.cz/10-tipu-jak-si-uzit-leto-naplno-i-bez-dovolene>

BEZPEČNÉ KOUPÁNÍ: Na co si dát pozor u vody

Koupání je oblíbenou součástí léta a prázdnin. Aby ale zůstalo příjemným zážitkem, je důležité myslet na bezpečnost a nepodceňovat základní pravidla u vody.

Než se půjdeme koupat, měli bychom si ověřit, jestli je voda vhodná ke koupání. U rybníků, přehrad a přírodních koupališť se dá kvalita vody zjistit na stránkách hygienické stanice. Velkým problémem mohou být hlavně sinice, které se často projevují zeleným povlakem na hladině. Mohou způsobit vyrážku, podráždění očí nebo zažívací potíže. Pokud voda zapáchá, je zakalená nebo má zelený povlak, raději do ní nechoďte.

Důležité je také nepřeceňovat své síly. I dobrý plavec se může unavit, dostat křeč nebo zpanikařit.

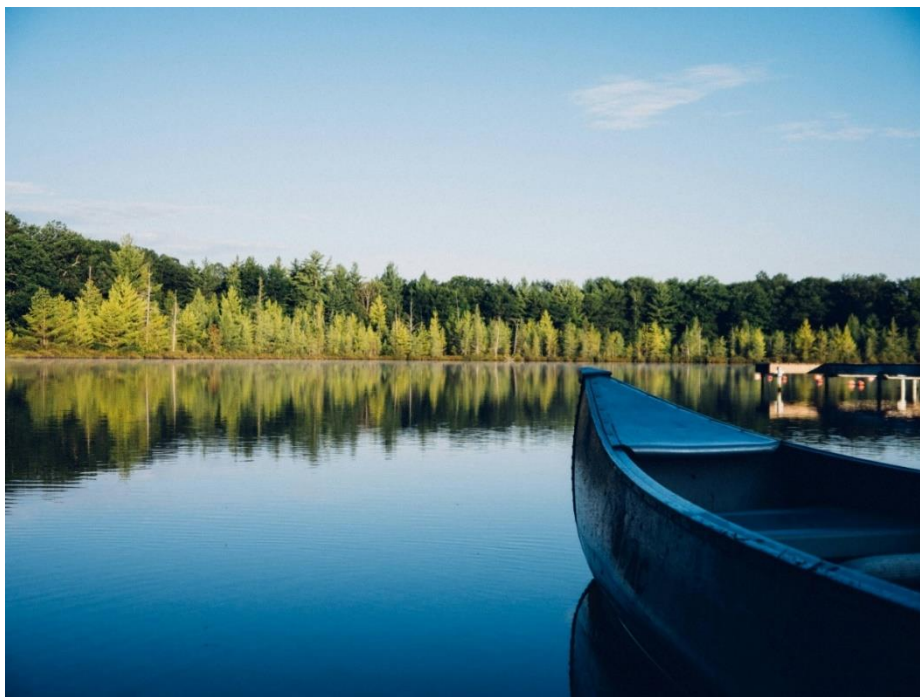
Do vody bychom neměli chodit rozpálení, hodně unavení ani hned po větším jídle. Nebezpečné je plavat daleko od břehu nebo mimo vyznačená místa. Vždy bychom měli respektovat pokyny plavčíků, cedule a zákazy koupání.

Velké riziko představuje skákání do neznámé vody. Pod hladinou mohou být kameny, větve, mělčina nebo jiné překážky. Zvlášť opatrní musíme být v lomech, kde bývá voda studenější a dno nerovné. Nebezpečné jsou také řeky a jezy. Proud může člověka strhnout a pod jezem se voda často vrací zpět, takže může být velmi těžké se dostat ven.

Největší pozornost potřebují u vody děti. Měly by být vždy pod dohledem dospělého. Nejlepší je, když je určený jeden konkrétní člověk, který je opravdu sleduje. Nafukovací kruhy nebo rukávky nejsou záchranné pomůcky – mohou prasknout nebo z nich dítě může vyklouznout.

Je dobré vědět, že tonutí často nevypadá jako ve filmu. Tonoucí člověk nemusí křičet ani mávat rukama, protože se snaží hlavně nadechnout. Když si všimneme, že má někdo ve vodě potíže, měli bychom rychle zavolat pomoc a upozornit okolí. Bezpečnější je pomáhat ze břehu, například podat větev, hodit lano nebo plovací pomůcku.

Pokud budeme u vody dodržovat tato základní pravidla, výrazně snížíme riziko úrazu nebo jiného nebezpečí. Díky opatrnosti, pozornosti a ohleduplnosti si pak můžeme koupání užít v klidu a bezpečně.



Lenka Horáčková, LY 1

Zdroje:

<https://szu.gov.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/zivotni-prostredi/kvalita-vody/koupaliste-a-bazeny/koupani-ve-volne-prirode/>

<https://www.sportisimo.cz/blog/bezpecnost-u-vody/>

<https://www.koop.cz/bezpecnost-ma-zelenou/vsechny-clanky/koupani-v-prirode>

Zdravotník na táboře

Když se řekne tábor, většina lidí si představí hry, táboráky, koupání a nové kamarády. Jen málokdo ale myslí na člověka, který se stará o zdraví všech účastníků. Přesto je jeho práce na táboře velmi důležitá a bez něj by se žádný tábor nemohl konat.

Zdravotník má na starosti nejen ošetřování drobných zranění, jako jsou odřeniny, štípance nebo puchýře, ale také kontroluje zdravotní přehled o alergiích, lécích nebo různých zdravotních omezeních účastníků. Často řeší i běžné problémy, například bolest hlavy, nevolnost nebo únavu.

Práce zdravotníka ale není jen o lékárnice. Musí být klidný, zodpovědný a připravený rychle zareagovat v krizových situacích. Někdy stačí dítě uklidnit a dodat mu pocit bezpečí. Pro mnoho dětí je zdravotník člověkem, za kterým přijdou nejen s bolavým kolenem, ale i když se jim stýská po domově.

Být zdravotníkem na táboře je náročné, protože musí být téměř neustále ve střehu. Na druhou stranu je tato práce také krásná a smysluplná. Zdravotník pomáhá ostatním, získává nové zkušenosti a často se stává důležitou součástí táborového kolektivu.

Díky zdravotníkům mohou děti prožít tábor bezpečně a užít si léto plné zážitků.

Kristýna Gasnářková, AZ 1

Zdroje:

<https://zpravodajstvi.skaut.cz/clanek/taborovi-zdravotnici-musi-mit-kurz-zotavovacich-akci-za-zadny-jiny>

<https://www.mesec.cz/clanky/vedouci-ci-zdravotnik-na-detskem-tabore-koho-musi-zamestnavatel-uvolnit-a-koho-ne-a-kdo-to-bude-mit-placene/>

Hygiena na festivalech a cestách

Letní festivaly jsou místem zábavy, hudby, dobré nálady, ale také místem pro šíření bakterií. Je důležité, abychom všichni dodržovali hygienická opatření a dbali na čistotu a pořádek. Jedním z nejdůležitějších opatření, ale taky samozřejmostí je, abychom se vyhýbali házení plechovek, kelímků, žvýkaček a dalších odpadků na zem. Před každým jídlem bychom si měli umýt ruce mýdlem a do sucha je usušit. Tohle bývá na festivalech nejčastější problém. Na toaletách při velkém počtu návštěvníků obvykle rychle dochází toaletní papír a často ani nenajdete mýdlo nebo ubrousky na ruce. Proto je praktické u sebe nosit malou taštičku, která se vám vejde do kabelky nebo batohu, a v ní nosit pár užitečných věcí, které by se vám na festivale mohly hodit. Měla by obsahovat: kapesníky, antibakteriální gel, náplasti, malé mýdlo, deodorant a vlhčené ubrousky.

Na cestách platí totéž pravidlo. Když jedete na výlet nebo dovolenou, určitě zastavujete na benzínové pumpě či odpočívadle a nejspíš se Vám nejednou stalo, že na toaletě nebyl toaletní papír. Proto je dobré nosit u sebe stejnou taštičku jako na festivaly a v případě potřeby ji použít. Na cesty je výhodné si přibalit Kinedryl a sáček pro nejnutnější případy.

K základní hygieně patří také pravidelná sprcha. Obzvlášť v létě, když je sezona festivalů a dovolených, teploty dosahují až 30 °C, je tedy přirozené, že se všichni více potíme, a proto je důležité, abychom si na toto dávali pozor a předešli tak nepříjemným situacím.



Izabela Beleščáková, LY 1

Co nesmí chybět v letní lékárnice

Léto je čas výletů, dovolených a koupání, ale někdy se nevyhneme odřeninám, spáleninám nebo štípnutí od hmyzu. Proto je dobré mít s sebou letní lékárníčku.

Určitě by v ní neměly chybět náplasti, obvaz a dezinfekce na menší zranění. Hodí se také léky proti bolesti a horečce, protože v létě nás může překvapit bolest hlavy nebo nachlazení z klimatizace. Důležitý je i opalovací krém, který chrání kůži před spálením. Na výlety do přírody se zase hodí repelent proti komárům a klíšťatům. Praktické je mít i něco na alergii nebo žaludeční potíže.

Letní lékárníčka nemusí být velká, ale může nám pomoci vyřešit spoustu nepříjemností a zachránit dovolenou nebo výlet.

Tereza Vališová, LY 1

Zdroje:

https://www.drmax.cz/clanky/co-by-mela-obsahovat-cestovni-lekarnicka?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=Google_SEA_Health_Articles_DSA_dev-all&utm_id=12291001095&gad_source=1&gad_campaignid=12291001095&gbraid=0AAAAADQWgQyGevcTovDzLbZzEPQY1YeR8&gclid=CjwKCAjw5s_QBhAdEiwADD_gBkA6nD_qFe76HdpV4Pnza5E1L1aYwqUSwkEREkQhrlNpR0mqZrBSBoCCmcQAvD_BwE



Turistika, voda, kola – jak sportovat bezpečně

Léto je ideální čas pro pohyb a sportování venku. Mnoho lidí vyrazí na turistiku do hor, jezdí na kole nebo tráví čas u vody. Tyto aktivity jsou zdravé, zlepšují fyzickou kondici a pomáhají od stresu. Přesto je důležité myslet na bezpečnost, protože během prázdnin dochází k velkému množství úrazů. Stačí chvíle nepozornosti, podcenění počasí nebo nedostatek tekutin a z příjemného výletu může být problém.

Bezpečnost při turistice

Turistika patří mezi nejoblíbenější letní aktivity. Při plánování túry je důležité vybrat trasu podle své fyzické kondice a zkušeností. Začátečníci by neměli vyrazet na příliš náročné horské trasy bez přípravy. Před odchodem je dobré zkontrolovat předpověď počasí a zjistit délku i obtížnost cesty.

Velmi důležitá je vhodná výbava. Základem jsou pevné turistické boty, pohodlné oblečení a dostatek vody. V létě je potřeba chránit se před sluncem pomocí pokrývky hlavy, slunečních brýlí a opalovacího krému. Na delší výlety je dobré mít s sebou i malou lékárničku, mobilní telefon a svačinu.

V horách může být počasí nevyzpytatelné. Bouřky přicházejí rychle a mohou být nebezpečné hlavně na otevřených místech nebo hřebenech. Pokud se počasí zhorší, je lepší túru zkrátit nebo se vrátit zpět.

Bezpečnost u vody

Koupání a vodní sporty jsou neodmyslitelnou součástí léta. Mnoho úrazů se ale stává kvůli přeceňování vlastních schopností nebo nepozornosti. Nejbezpečnější je koupat se na místech, kde je dohled plavčíka.

Nikdy bychom neměli skákat do neznámé vody. Hrozí nebezpečí úrazu hlavy nebo páteře. Důležité je také nepřeceňovat své síly při plavání na delší vzdálenosti. Po delším pobytu na slunci není vhodné skákat okamžitě do studené vody, protože tělo může dostat šok.

Při jízdě na paddleboardu, lodi nebo kajaku je vhodné používat záchrannou vestu. Děti by měly být vždy pod dohledem dospělých. Ve vodě je také důležité dodržovat pitný režim, protože člověk často ani nepozná, že je dehydrovaný.

Bezpečnost při jízdě na kole

Cyklistika je oblíbený sport i způsob dopravy. Největší chybou mnoha cyklistů je podceňování ochranných pomůcek. Helma by měla být samozřejmostí nejen pro děti, ale i pro dospělé. Může výrazně snížit riziko vážného poranění hlavy.

Kolo musí být v dobrém technickém stavu. Je důležité pravidelně kontrolovat brzdy, pneumatiky i světla. Před delší cestou je vhodné mít s sebou základní vybavení, například pumpičku nebo náhradní duši.

Cyklisté by měli dodržovat pravidla silničního provozu a být ohleduplní k ostatním. Při jízdě je důležité sledovat okolí, nepoužívat mobilní telefon a poslouchat provoz kolem sebe. Večer nebo za špatného počasí je nutné mít reflexní prvky a osvětlení.

Jak předcházet úrazům

Při všech sportech je důležité nepřeceňovat své možnosti. Častou příčinou úrazů bývá únava, spěch nebo nedostatek tekutin. V horkých dnech bychom měli pravidelně pít vodu a dělat přestávky ve stínu.

Důležitý je také odpočinek. Pokud je člověk vyčerpaný, ztrácí pozornost a roste riziko nehody. Před sportem je vhodné se krátce protáhnout a po výkonu doplnit energii.

Turistika, koupání i jízda na kole jsou skvělé způsoby, jak aktivně strávit prázdniny. Sport prospívá zdraví, zlepšuje náladu a pomáhá udržovat dobrou kondici. Aby ale byly letní zážitky opravdu příjemné, je potřeba myslet na bezpečnost. Stačí dodržovat základní pravidla, používat ochranné pomůcky a nepodceňovat počasí ani vlastní síly.



Stela Zajícová, MZ2

Zdroje

1. <https://mzd.gov.cz/>
2. <https://besip.cz/Temata/Cykliste>
3. <https://www.cervenykriz.eu/>
4. <https://www.hscr.cz/>

Prázdniny v přírodě jako regenerace těla i mysli

Prázdniny jsou pro většinu studentů nejlepším obdobím roku. Nemusíme vstávat brzy do školy, psát testy ani řešit domácí úkoly. Po dlouhém školním roce si naše tělo i mysl potřebují opravdu odpočinout. A právě pobyt v přírodě je podle mě jedním z nejlepších způsobů, jak znovu načerpat energii.

V dnešní době trávíme hodně času u mobilů, počítačů nebo televize. Často jsme unavení, ve stresu a máme pocit, že si neumíme pořádně odpočinout. Když ale vyrazíme do lesa, na hory, k řece nebo jen na delší procházku, člověk se najednou cítí mnohem lépe. Čerstvý vzduch, ticho a klid přírody pomáhají uklidnit mysl a zlepšit náladu.

Pobyt v přírodě má pozitivní vliv také na naše zdraví. Když chodíme na výlety, plaveme nebo jezdíme na kole, hýbeme se přirozeně a bez nucení. Díky tomu si zlepšujeme kondici a zároveň posilujeme imunitu. Podle různých studií příroda pomáhá snižovat stres a zlepšuje soustředění i psychickou pohodu.

Další výhodou je, že v přírodě trávíme více času s rodinou nebo kamarády. Místo sezení doma můžeme společně opékat, stanovat nebo poznávat nová místa. Takové zážitky si člověk pamatuje mnohem déle než několik hodin strávených na sociálních sítích.

Myslím si, že prázdniny v přírodě jsou důležité hlavně proto, že nám pomáhají zpomalit. Člověk si odpočine od každodenního shonu a vrátí se do školy s lepší náladou i novou energií. Někdy opravdu stačí jen vypnout telefon, vyjít ven a užít si chvíli klidu mezi stromy.

Jasmína Holišová, MZ 2



Zdroje

1. [Psychologie dnes – Pobyt v přírodě zlepšuje zdraví fyzické i psychické](#)
2. [Český rozhlas Plus – Psycholog: Pobyt v přírodě způsobuje, že v těle klesá hladina stresu](#)
3. [ABZ – Jak pravidelný pobyt v přírodě ovlivňuje naše duševní zdraví](#)

Glamping: luxusní návrat k přírodě

Slovo glamping vzniklo z anglických výrazů „glamorous“ a „camping“, což představuje spojení luxusu a kempování. Jedná se o formu rekreačního ubytování v atraktivní přírodní lokalitě s komfortním vybavením, které je v některých případech na úrovni hotelů či apartmánů. Glampingové stany jsou vybaveny kuchyní, ložnicí, vlastním sociálním zařízením a často i terasou.

Typově se může jednat o širokou škálu ubytovacích zařízení, jako jsou například nadstandardně vybavené stany či týpí, karavany, obytné vozy, maringotky, železniční vagony, stromové domy nebo domy na vodě.

Glamping se stal trendem posledních deseti let. První glampingové stany vznikly v exotických destinacích

v Africe a Asii, ale později se rozšířily i do Evropy, kde je jejich průkopníkem Chorvatsko. Největší popularitu tento trend nabyl ve 21. století, mimo jiné v souvislosti s pandemií covidu-19 v letech 2020–2021. V českém prostředí glampingové ubytování propaguje digitální platforma Amazing Places.

Tento styl cestování oslovuje především lidi, kteří hledají klid a únik z uspěchaného města, aniž by se museli vzdát teplé sprchy či pohodlné postele. Často bývá spojován s ekologií a snahou o minimalizaci dopadu na okolní krajinu.

V současné době se nabídka glampingu dále rozšiřuje a přizpůsobuje celoročnímu provozu. Díky zateplení a moderním technologiím, jako je podlahové vytápění nebo solární panely, již není pouze letní záležitostí, ale vyhledávanou alternativou ke klasickým penzionům po celý kalendářní rok.



Zdroje: <https://www.glampingcz.cz/blog/co-je-to-glamping> <https://4camping.cz/>

Vendula Joklová, LY 1

Letní festivaly a akce: Léto plné hudby, zábavy a zážitků

Léto je pro mnoho lidí nejkrásnějším obdobím roku. Slunce, prázdniny, teplé večery, a hlavně spousta akcí, na které se těší mladí i dospělí. Každý rok se po celé České republice konají desítky festivalů, koncertů, slavností a kulturních akcí, které přinášejí nezapomenutelné zážitky. Ať už někdo miluje hudbu, dobré jídlo, sport nebo filmy pod širým nebem, v létě si určitě přijde na své.

Mezi nejznámější hudební festivaly v České republice patří například Colours of Ostrava, který se každoročně koná v industriálním areálu Dolní oblasti Vítkovic. Tento festival je oblíbený nejen díky českým a zahraničním zpěvákům, ale také kvůli jedinečné atmosféře. Lidé zde mohou slyšet různé hudební styly – od popu přes rock až po elektronickou hudbu. Velmi populární je také Rock for People, kam přijíždějí fanoušci moderní hudby z celé republiky.

Mezi nejoblíbenější letní akce v okolí Ostravy patří hlavně Beats for Love, který se koná v areálu Dolních Vítkovic. Jde o jeden z největších festivalů elektronické hudby ve střední Evropě a každoročně přiláká tisíce návštěvníků z různých zemí. Festival nabízí několik hudebních “stagi”, světové DJ, světelné show a jedinečnou atmosféru industriální Ostravy.

Mezi další známé akce patří také Rainbow Fest, různé koncerty v Ostravar Aréna nebo letní koncerty a festivaly pořádané v klubech jako BARRÁK music club či Fabric. Oblíbené jsou také menší festivaly jako Štěrkovna Open Music nebo kulturní akce na Silesian Ostrava Castle, kde se během léta často pořádají koncerty, food festivaly a večerní programy pod širým nebem.

Festivaly však nejsou jen o hudbě. Mnoho měst pořádá letní kino, food festivaly nebo historické slavnosti. Na food festivalech mohou návštěvníci ochutnat speciality z různých zemí světa, domácí burgery, dezerty nebo tradiční česká jídla. Letní kina zase nabízejí možnost podívat se večer na film pod hvězdami, často v parcích nebo na náměstích. Takové večery mají zvláštní kouzlo a lidé si je užívají s přáteli nebo rodinou.

Velkou oblibu mají také sportovní a zábavné akce. V létě se pořádají běžecké závody, koupalištní soutěže, beachvolejbalové turnaje nebo různé dětské dny. Pro mladé lidi jsou zajímavé také cosplayakce, animefestivaly nebo gamingfestivaly, kde se mohou setkat s lidmi se stejnými zájmy.

Letní festivaly a akce mají jednu velkou výhodu – spojují lidi. Člověk zde může poznat nové přátele, zažít něco nového a na chvíli si odpočinout od každodenních povinností. Atmosféra plná hudby, smíchu a radosti často vytváří vzpomínky, na které lidé ještě dlouho vzpomínají.

Je ale důležité myslet také na bezpečnost. Na velkých akcích by lidé měli dodržovat pitný režim, chránit se před sluncem a dávat pozor na své osobní věci. Organizátoři festivalů dnes často myslí i na ekologii a snaží se omezovat množství odpadu nebo podporovat třídění.

Léto bez festivalů a akcí by bylo mnohem nudnější. Každý si může najít něco, co ho baví – od hudby přes sport až po gastronomii. Stačí si jen vybrat, vzít kamarády a vyrazit za novými zážitky.



Zdroje:

- Colours of Ostrava – <https://www.colours.cz/>
- Rock for People – <https://rockforpeople.cz/>
- Kudy z nudy – [letní akce a festivaly v ČR](#)
- CzechTourism – [kulturní akce a festivaly](#)
- Beats for Love – [oficiální stránky](#)
- Visit Ostrava – [Beats for Love 2026](#)
- OstravaInfo – [festivaly a akce](#)

Karolína Tomalová, MZ 2

ČTENÍ NA PRÁZDNINY

Prázdniny jsou ideálním časem zpomalit, odpoutat se od školních povinností a ponořit se do světa příběhů. Kniha může být skvělým společníkem na cesty, k vodě i na deštivá odpoledne doma. A právě proto se vyplatí mít na léto připravený dobrý seznam knih.

Léto na Skotské vysočině

Autor: Donna Ashcroftová

Pokud hledáte příjemné čtení na prázdniny, tato kniha by vám neměla uniknout. Příběh sleduje třicetiletou Paige, které se během jediného roku rozpadne zdánlivě dokonalý život. Po rozvodu se s dcerou vrací do rodného domu v malé skotské vesnici, kde se snaží začít znovu. Nečekaně zde potkává Johnnyho, veselého šéfkuchaře s láskou k dobrému jídlu a životu. Společné chvíle plné výletů, smíchu a drobných radostí pomáhají Paige znovu najít chuť do života. Kniha je lehká, romantická a ideální pro všechny, kteří si chtějí o prázdninách odpočinout u milého příběhu.

Co se stalo na dovolené

Autor: Jo Watson

Překladatel: Hana Šmídová

Jestli máte chuť na zábavnou a oddechovou knihu, tato romantická komedie je skvělou volbou. Hlavní hrdinkou je novinářka Margaret, která svou práci miluje, ale jednoho kolegu – Jaggera – opravdu nemůže vystát. Sdílený pracovní stůl a jeho neustálé vyrušování ji pomalu dohánějí k šílenství, a proto zoufale potřebuje dovolenou. Šanci na odpočinek představuje firemní kvíz, jehož hlavní cenou je luxusní výlet na Zanzibar. Jenže osud si z Margaret trochu vystřelí – zájezd vyhraje nejen ona, ale i Jagger. Společná dovolená přinese řadu nečekaných situací. Kniha nabízí spoustu humoru, romantiky i originální zápletku a je ideální jako lehké čtení na prázdniny.



A na závěr ještě jeden tip, kam vyrazit za kulturou.

Letní Shakespearovské slavnosti – Ostrava 2026

Letošní ročník začíná už 24. června. Novinkou na repertoáru bude KOMEDIE OMYLŮ v režii Vojtěcha Štěpánka. Těšit se můžeme na Anetu Krejčíkovou, Marka Adamczyka, Tomáše Havlínka, Sárku Rychlíkovou, Vojtěcha Vondráčka a další. Na programu nebude chybět JAK SE VÁM LÍBÍ, OTHELLO, MARNÁ LÁSKY SNAHA, ZIMNÍ POHÁDKA, MACBETH a ještě více populárních inscenací nás čeká od konce června do začátku září.

Magdaléna Dudková, LY 2

Zdroje: <https://www.knihydobrovsky.cz>

<https://ostrava.shakespeare.cz/>

V poslední části letního čísla našeho časopisu Vám přinášíme ukázky prací žáků LY3, kteří si v rámci projektu „Redakce – publicistický styl v praxi“ vyzkoušeli pod vedením své vyučující Radany Kluzové přípravu pestrých novinových textů. Příjemné čtení.

Lékárna není supermarket

Rozmohl se nám tady takový nešvar. Stále častěji lze z nejrůznějších řad naší společnosti slyšet nevybíravé komentáře na účet českých lékárníků a lékárníků. Poznámky typu „Proč se s každým tak vybavuje?“ nebo „Proč si tam vzadu rovná krabičky a nejde radši k pokladně, když vidí, že je tu fronta?“ je v současné době možné zaslechnout napříč českými lékárnami.

Jako by v duchu jakési společenské shody všichni zapomněli na jednu podstatnou věc: lékárna není supermarket a lékárník není prodáváč podávající krabičky prášků přes pult, nýbrž zdravotnický pracovník, jenž se snaží v co nejkratším čase zkontrolovat správnost receptu, kontraindikace s jinými léky a vysvětlit pacientovi správné dávkování. To všechno jsou kroky, které často nevidíme. Právě ony ale zajišťují, že nám léky skutečně pomohou – a neublíží.

Takže až příště půjdete do lékárny s receptem a budete stát ve frontě, protože se lékárnice s pacientem u pultu „vypavuje“, zkuste projevit trochu trpělivosti a porozumění. Věřím, že těch pár minut to vydržíte.

Dominika Cieslarová, LY 3

Realita spartakiádního vraha. Parafilie jako diagnóza...

V souvislosti se seriálem Metoda Markovič nám MUDr. Kateřina Veselá přiblíží sexuální deviaci (parafilii), kterou trpěl takzvaný spartakiádní vrah Jiří Straka. Paní sexuoložka vysvětlí, co tato porucha znamená, jak se projevuje a jak může ovlivnit člověka, který jí trpí.

Paní doktorko, v poslední době se hodně mluví o sexuálních deviacích, mimo jiné i v souvislosti se seriálem. Co si pod pojmem sexuální deviace vlastně máme představit?

Odborně používáme spíše termín parafilie. Jednoduše je to nějaká sexuální preference nebo chování, které se odlišuje od společenské normy. Je ale důležité připomenout, že samotná parafilie neznamena, že je člověk nebezpečný. Pokud je člověk schopen kontrolovat své impulzy a tenzi, nikoho neohrožuje.

Seriál ukazuje známky deviace, nebo jak jste nám vysvětlila, parafilie, už v mladém věku pachatele. Jakými projevy se dá poznat?

Velmi složitá otázka. Někdy můžeme vidět určité signály, například problémy s empatií, fantazie zaměřené na kontrolu či dominanci, sociální izolace nebo třeba častý hněv či frustrace. Při přítomnosti fantasií ale neznamená, že dojde k trestnému činu.

Takže deviace nevede automaticky k násilí?

Přesně tak. Často se jedná pouze o fantazie, se kterými se člověk vyrovná. Pokud se tyto fantazie či preference odehrávají v případě konsenzuálního styku dospělých osob, kdy nedochází k žádné psychické újmě nebo nátlaku, nejedná se o psychickou poruchu ani násilí.

Dá se parafilie léčit?

Spíš než slovo „léčit“ bych použila slovo „kontrolovat“. Pomocí terapií se dá dosáhnout snížení impulzů člověka a naučit ho s nimi bezpečně fungovat. Případně se používá medikace na snížení silného nutkání. Bohužel ve většině případech se nutkání zcela vymazat nedá, a tak se s nimi lidé učí pracovat.

Poslední otázka, myslíte si, že seriály jako Metoda Markovič pomáhají lidem pochopit tyto problémy?

Osobně si myslím, že je to dobrý způsob, jak lidem ukázat komplexnost lidské psychiky. Přestože jsou některé věci v těchto seriálech lehce zkreslené, poukazuje to aspoň na základ problematiky. Je důležité, aby si lidé uvědomili, že kriminalita nevzniká z jediné příčiny, ale z kombinace mnoha, jako je genetika, osobnost, zkušenosti nebo třeba prostředí, ve kterém se nacházejí.

Klára Antošová, Adéla Domesová, LY 3

Čekárna: místo, kde se zastavil čas i moderní medicína

„Každý okamžik čekání je okamžikem promarněným.“ – David Deida (1958)

Znáte to také? Udýchaní spěcháte, abyste u lékaře byli nejlépe deset minut před dohodnutým časem, sednete si do čekárny a očekáváte hladký průběh vyšetření. Tato představa Vás však opustí při čtení třetího magazínu o zdravé stravě. Právě tento pocit bezmoci a „ukradeného času“, vyvrácený tabulkou „Doba čekání je jen orientační“, je pro české zdravotnictví typický. A právě tento pocit nás logicky přivádí k otázce, proč do těchto míst ještě plně nepronikla digitalizace.

Tato technologická propast je fascinující. Na jednu stranu už běžně používáme eRecepty nebo eNeschopenky, což jsou skvělé nástroje, ale samotná organizace pohybu pacientů v budově zamrzla v minulém století.

V mnoha ordinacích stále vítězí systém „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ nebo formální objednání, které v praxi znamená jen to, že v daný čas smíte teprve začít čekat.

Moderní rezervační systémy by ulevily sestrám od neustálého zvedání telefonů a pacientům od zbytečného vysedávání v infekčním prostředí. Potřeba efektivita je podložena i tvrdými daty, podle indexu prosperity od portálu Evropa patří Česko k zemím s největším počtem návštěv u lékaře za rok, průměrně jich absolvujeme přes 11 na osobu. Takový nápor nejde uřídít bez chytrých technologií.

Lékaři se často brání tím, že medicína není pásová výroba a jeden komplikovaný případ může narušit celý digitální rozvrh. Navíc je tu bariéra u starší generace, která se aplikací bojí.

I když statistiky ukazují, že máme v Česku vysoký počet lékařů na obyvatele, efektivita pokulhává právě kvůli slabé digitální infrastruktuře. Řešení přitom může mít více podob než jedna šílená změna.

Chytré vyvolávací systémy: SMS notifikace typu „budete na řadě za 15 minut“ by měla být standardem, který vám dovolí počkat si v klidu v parku nebo v autě.

Online tiráž: Možnost vyřešit banální dotazy přes zabezpečený chat, aby v čekárně seděli jen ti, kteří fyzické vyšetření skutečně potřebují.

Digitalizace totiž není o nahrazování lékařů roboty, ale o prosté úctě k času. Je na čase, aby se z orientační doby stal reálný plán a z čekáren místo, kterým se jen prochází, ne kde se stárne. Moderní medicína potřebuje moderní organizaci, abychom v 21. století nemuseli trávit mládí nad starými časopisy v čekárnách.

Kristýna Trávníčková, Beáta Šrámková, LY 3

Zdroje

[Index prosperity Česka](#)

[Počty lékařů – Sdružení občan](#)

Kam dál?

Kam dál? Jednoduchá otázka? Určitě ne. Žaludek se mi stahuje. Zítra je pátek, den možností. A já nevím, jak s ním naložit. Přechíst si knížku, dohnat spánkový deficit, který se rozrostl přibližně do velikosti státního dluhu, nebo jít na divokou party.

Ani na otázky týkající se současnosti nemám odpověď. Tak proč po mně někdo chce odpověď na otázku budoucnosti? Ta otázka zní lehce. Dokáže ale spolehlivě zkažit den. V životě mám plno směrovek, ale každá ukazuje jinam. A i když bych nejradši jela rovně, nějakým záhadným způsobem se pohybuju lehce nakřivo. Každý čeká odpověď. Nejlépe takovou, kde vytáhnu perfektně připravený plán na dalších deset let. Samozřejmě zmíním vysokou školu, protože to

je přece jediná správná odpověď. Univerzální odpověď. Odpověď, která uklidní rodiče, prarodiče i tetu, kterou vídám jen o Vánocích, ale stejně má silnou potřebu vědět, co budu dělat se svým životem v roce 2036.

Pak přijdou ty další otázky: „Ty ještě nemáš vlastní byt?“ Prosím vás. Je mi osmnáct už celých dvacet čtyři hodin. Ten byt by měl být minimálně ve fázi rekonstrukce. Nájem dvacet tisíc samozřejmě zaplatím z brigády. Z brigády, kde hledají studenty, kteří nestudují a mají pět let praxe. Čínská polévka bude za chvíli cenově na úrovni kuřecího masa.

Pravda je ale jiná. Můj největší plán na příští týden není vysoká škola, kariéra ani hypotéka. Můj největší plán na příští týden je zjistit, kde jsem nechala ISIC. A jestli ho opravdu najdu, budu to považovat za obrovský životní úspěch.

A možná je pátek opravdu jen pátek, možná odpověď na „kam dál“ dneska zní: nikam, a možná to úplně stačí.

Edita Vrbková, LY 3

Z žáka lycea učitelem tělovýchovy

Nejdříve vykat a následně tykat zdejšími učiteli. To je příběh Tomáše Zdražily, někdejšího studenta lycea a dnešního mladého a pohledného učitele tělovýchovy. Celá jeho cesta začala v prostorách, které jsou dnešním studentům důvěrně známé. Jako student zde zažil skvělé roky života plné smíchu a radosti, ale i potu a nervů. „I když jsem na latinu nadával, tak mi pomohla v dalším studiu,” vzpomíná. Díky hodinám latinského jazyka prošel anatomií na vysoké škole s přehledem. Při rozhodování, kam dál se nabízely dvě cesty: záchranář a učitel TV. „Ke sportu mám blízko, tak jsem si to dal jen jako pojistku. A najednou jsem šel na tělák,” odůvodňuje svůj výběr. Po dostudování bakalářského oboru a roku pauzy se mu naskytla příležitost stát se externistou na vodáckém kurzu SZŠ Ostrava. „Volal mi pan Kudlík, jestli bych nechtěl jet. Tam jsem si se všemi potykal a pak už to šlo,” vybavuje si první setkání s dnešními kolegy. „Tam byl ten zlom, ta voda,” uvědomuje si, jak začala jeho kapitola na již zmíněné škole.

Jeho předchůdce opustil pozici ve zkušební době a Tomáš Zdražila byl jasnou volbou, komu místo nabídnout. „No a už si mě tady nechali,” říká. Letos v prosinci, tedy roku 2026, to budou skvělé čtyři roky, co zde nadšeně denně chodí a těší se, že může sledovat nadané studenty, jak si užívají život na střední škole. „Studujte, užívejte si to, už nikdy to nebude takové, jaké to bylo,” vzkazuje studentům při vzpomínkách na své roky na střední škole plné smíchu, radosti a nových známostí.

Darina Matušková, Alena Roiková, LY 3

Škola a koníčky: Dá se to zvládnout?

Nejen známky a testy: Tohle nám dává důvod vstát z lavice

Každý ze studentů někdy zažívá dny, kdy se ve škole snaží jen přežít a drží jej nad vodou to, že se po výuce vydají dělat to, co je baví, a trochu si od ní odpočinou. Půjdou si zasportovat, na hudební zkoušku či do tanečního studia...

Např. naše studentka Adéla, která se věnuje orientálnímu tanci. Zeptali jsme se jí, jak vypadá její školní den, když má trénink. Jako většina jejich vrstevníků vstává v brzkých ranních hodinách, aby se dostavila do školní lavice. Ve škole se snaží stoprocentně soustředit, aby látku pochopila co nejvíce a nemusela se doma tolik učit. Nevyhne se ani průběžnému testování znalostí, na které se musí pravidelně připravovat. „Někdy je to náročné, hlavně když se sejde více písemek najednou,“ přiznává Adéla. Podle jejích slov je ale právě tento shon tím, co ji učí disciplíně. Vzhledem k tomu, že má tréninky většinou třikrát týdně, často až do sedmé hodiny večerní, tak ji to nedává moc času na prokrastinaci. „Vím, že když neudělám úkoly hned, večer po tréninku už na ně nebudu mít sílu.“

Skutečná zkouška trpělivosti přichází se začátkem soutěžní sezóny. V tu chvíli se běžný režim mění v kolotoč, kdy Adéla tráví v tanečním studiu některé týdny i o víkendu a volný čas prakticky přestává existovat. Udržet pozornost v lavici je pak o to těžší, protože kromě učiva si také musí pamatovat několik choreografií. „Právě teď je to nejintenzivnější, protože mě už za měsíc čeká mezinárodní soutěž. Ladíme poslední detaily choreografie a únava už je znát, takže se musím o to víc nutit, abych večer vůbec otevřela studijní materiály,“ popisuje Adéla náročné období.

Přesto by se svého koníčku nevzdala. Tanec jí totiž přináší radost a pomáhá jí odpočinout si od školních povinností. Jak se zdá, když člověka něco opravdu baví a má dobrou organizaci času, škola i koníčky se dají zvládnout.

Adéla Kubienová, Zuzana Wagnerová, LY 3

Život lyceistů na zdravotce

Když člověk řekne: „Studuji na zdravotce,“ okolí si většinou okamžitě představí budoucí sestřičky nebo zdravotníky v bílých pláštích. Realita je však u studentů zdravotnického lycea trochu jiná. My jsme totiž zvláštní druh studenta. Jsme mistři teorie, ale praxe? To je spíš jen nereálný sen.

Zatímco naši spolužáci z oboru praktických sester zjišťují, jak to chodí v nemocnici, my zjišťujeme, jak fungují lineární lomené funkce a kvadratické nerovnice. Někdy si při tom klademe otázky „K čemu nám jednou při práci s pacienty bude detailní anatomie ptactva nebo podrobný popis všech druhů hmyzu?“ Odpověď zatím nikdo přesně nezná, ale všichni doufáme, že to jednou nějak využijeme.

Student lycea je zavalován kvanty učiva ze všech stran. Každý učitel je totiž upřímně přesvědčen, že právě jeho předmět je ten nejdůležitější. Nezbyvá nám nic jiného, než zatnout zuby a všechno zvládnout. Jsme přece „elita“ školy, což by se dalo rozporovat, jestli nejsme spíše „jelita“. Vědci říkají, že je stres špatný pro lidskou psychiku, ale i přes to máme tzv. „bezpisemkový“ týden, a záhy v následujícím tři testy denně, a taky nějaké to zkoušeníčko nesmí chybět. Náhoda nebo taktický útok kantorů? Kdyby se dal stres převést na peníze, stejně bychom žádné neměli, protože bychom je utratili za kávu a svačiny z bufetu.

Ve skutečnosti je zdravotnické lyceum tak trochu gymnázium se zdravotnickým nádechem. Místo klasických „gympláckých“ debat řešíme latinské názvy kostí a orgánů. A i když jsme na střední škole, máme pocit, že jsme vlastně blíž studentům medicíny než našim kolegům ze sester.

Jedna věc je ale jistá, už od prvního ročníku se počítá s tím, že naše cesta povede dál. Lyceum je totiž hlavně příprava na vysokou školu. Takže zatím pacienty neléčíme, ale zato už teď trénujeme, jak přežít nekonečné množství učení a jak fungovat po čtyřech hodinách spánku. To jsou dovednosti, které se na vysoké budou rozhodně hodit.

Šimon Zikmund, LY 3