

**OZDRAVA!!
AVAPTSO!!**



Vážené čtenářky, milí čtenáři,

nedávno začal nový školní rok a my Vám nabízíme první letošní číslo školního časopisu. Co v něm najdete? Můžete se těšit na prázdninové vzpomínání, dozvíte se, jak probíhaly motivační workshopy prvních ročníků, jak se studentům líbily exkurze do knihovny, kdy se bude ve škole slavit Den studentstva, jaká úskalí přináší podzimní dny, jaké projekty pro žáky připravujeme...

Toto všechno a jistě i mnohem více přináší následující řádky. Pohodlně se usadte a pusťte se do čtení, ať Vám neuteče nic zajímavého ze školního dění.

Vaše redakce



OBSAH

Prázdninové vzpomínání	3
Prázdninová pohoda.....	4
Letní kempování	4
Kouzelné místo	5
Motivační workshop prvních ročníků	5
Lyceum na Švarné Hance.....	5
Adaptace se zdařila.....	6
Exkurze do Moravskoslezské vědecké knihovny	7
Podzimní svátky u nás a ve světě	8
VZNIK SAMOSTATNÉHO ČESKOSLOVENSKÉHO STÁTU	9
Proč slavíme dne 28. října státní svátek?	10
Den studenstva.....	10
Proč je 17. listopad Mezinárodním dnem studentstva?	10
Den studentstva na naší škole	11
Chřipkové období	11
Syndrom vyhoření	13
Co dělat při prvních příznacích vyhoření?	14
Podzimní deprese	15
Co je důležité pro partnerství?	15
TIPY A TRIKY PRO LEPŠÍ NÁLADU	16
PODZIMNÍ TVOŘENÍ	17
Výroba podzimního věnce z kaštanů.....	17
Co budeme potřebovat?	17
PODZIMNÍ RELAX.....	18
MANDALY	19
JAK VYUŽÍT MANDALY PŘI LÉČBĚ	19
JÁ A PODZIM.....	20

Prázdninové vzpomínání

Prázdninová pohoda

Otevírám oči a vylézám ze stanu, který je pokrytý slzami ranní rosy. Vzduch je mrazivě chladný, dokonce cítím své napřímené chloupky po celém těle. Na výhledu do rozespalého údolí to ale nic nemění. Na nebi nastávají poslední vteřiny klidu, protože slunce začíná svou každodenní cestu. Vidím, jak se pomalu probouzí a jak se obloha začíná měnit v plamínky ohně s jemnými zlatými třpyty.

Slunce odkrývá svůj závoj a budí dosud spící duše. Ptáčci si začali radostně prozpěvovat, lesy se najednou rozšuměly, jako kdyby oslavovaly tento okamžik. Lidé nevěřícně lapají po dechu a stejně jako já prožívají rostoucí pocit štěstí, vnitřního klidu, ale zároveň neskrývají nesmírné nadšení. Jev pro ostatní obyčejný, pro nás kouzelný a nepopsatelný.



Na mém těle cítím teploučké sluneční paprsky, které mě vřele objímají. Vtom se mi pod ruku schoulí do klubíčka toulavé kotě, a tak odpočíváme před stanem a jen mlčky pozorujeme krásu kolem nás. Nový den právě začal.

Erika Hrabáčková, AZ3

Letní kempování

Pouze jeden z mnoha zážitků o prázdninách jsem si užila natolik, že zvuky, chutě i vůně budu mít již navždy vryté v paměti.

Cítím se, jako kdybych ještě včera seděla s partou kamarádů u praskajícího táboráku. Své prsty proplétám mezi voňavá stébla trávy. Mým tělem proudí čerstvý vzduch. Připadám si konečně svobodná, daleko od všech rutinních stresů a povinností. Zpěv poetujících ptáčků, ale i líbezné zvuky kytary nás nutí tančit.



Skokem do ledového rybníka náhle promrzám na kost. Ještě štěstí, že těch pár paprsků, které zatím nezapadly za obzor, ohřívá mou pokožku. Pusu mám ulepenou sladkými marshmallow, které jsme si udělali na ohni. Když se stmívá, všichni zalézáme do svých stanů, až na pár jedinců, jež pozorují hvězdy.

Atmosféra panující na popisovaném kempování byla nepostižitelná. Strávit čas s lidmi, které máte rádi, odpočinout si od reality, tomu já říkám prázdninová pohoda. Doufám, že se zase za rok sejdem. Pa!

Tereza Kratinová, AZ3

Kouzelné místo

Vždy, když začnou prázdniny, je nejlepší najít si krásné a klidné místo v přírodě. Já takové místo mám. Nachází se v Beskydech u nás na chalupě.

Ta je ukrytá mezi mohutnými lesy, a tak je naší tradicí udělat si výlet do lesů, do míst, kde se krčí malé hříbky a vypínají vzrostlé jedle. Mezi tím vším se zrcadlí hladiny malých rybníčků, které připomínají perličky ve svitu slunce. Když stojím na břehu rybníka, vidím, jak se v dáli rýsuje jediný veliký kopec, na jehož vrcholku stojí kostelík. Sluneční paprsky a jasně modrá obloha zvýrazňují lesklou špičku věžičky kostela. Když ale počkám na západ slunce, otevře se přede mnou jiná krajina. Slunce propůjčí svou oranžovou zář celému kraji a okolí zahalí oranžový, světelný šál. V tu chvíli začne krajina vonět rosou. A jakmile na celý kraj spadne černočerná tma, nebe se rozzáří tisícem hvězd.

Nastala doba, kdy i já odcházím domů. Léto je přece dlouhé a během prázdnin sem určitě ještě mnohokrát zavítám.



Adéla Róžová, AZ3

Motivační workshop prvních ročníků

Lyceum na Švarné Hance

Bylo 1. září 2021, den, kdy jsem měla jet na adaptační pobyt s mojí novou třídou. Tento okamžik byl pro mě začátkem nové etapy mého života. Těšila jsem se na nový kolektiv, ale cítila jsem i strach a nervozitu. Když jsem přišla před školu, kde měl být sraz, už tam stálo hodně žáků. Odevzdala jsem potřebné dokumenty a s mým kamarádem Ondrou, kterého znám od základní školy, jsem si sedla do autobusu. Brzy nato jsme vyjeli do Beskyd na chatu jménem Švarná Hanka.

Cesta trvala asi hodinu, byla poměrně tichá a zvláštní. Deštivé a chladné počasí budilo ještě podivnější atmosféru. Seznámili jsme se s různými pravidly a programem a šli se ubytovat do chaty. Po obědě jsme hráli zajímavé seznamovací hry. Zapamatovat si jména byl složitý úkol, ale tyto soutěže nám velmi pomohly. Kvečeru jsme předváděli divadelní scény z různých pohádek. Poté následovala večerka.

Druhý den ve čtvrtek bylo už lepší počasí a svítilo sluníčko. Ráno byla rozcvička a dopoledne i venkovní hry, po obědě s námi šli profesori na túru na Bílý kříž. Večer kluci rozdělali oheň a opékali jsme špekáčky, holky pouštěly písničky a tancovalo se. Těsně před půlnocí se vyjasnila obloha, a tak jsme pozorovali hvězdy. Bylo to krásné. Večer jsme se seskupili u piana a některé šikovné holky nám na ně zahrály. Pak už následovala jen večerka a šli jsme spát.



Třetí den v pátek jsme vyrazili na krátkou procházku po okolí a jeli domů. Ve škole pro nás byl ještě připravený program se školní psycholožkou a kariérní poradkyní. Poté jsme vyrazili do našich domovů.

Tímto skončil náš adaptační pobyt. Velmi jsem si ho užila a myslím, že jsme dobrý kolektiv.

Ivana Gadlinová, LY1

Adaptace se zdařila

Dne 1. září 2021 jsme se vydali na motivační workshop. Byli jsme ubytováni na chatě jménem Švarná Hanka ve Starých Hamrech.

První den našeho příjezdu nám počasí vůbec nepřálo. Venku byla obrovská mlha a zima, tudíž venkovní aktivity byly automaticky vyřazeny. Zprvu jsme hráli spíše seznamovací hry, např. na zapamatování jmen, poznání ostatních a jejich koníčků. Večer jsme zakončili předváděním pohádek na dobrou noc.

Na druhý den ráno jsme měli rozcvičku. Pořádně jsme se protáhli a poté utíkali na snídani. Jelikož už bylo hezké počasí, v dopoledních hodinách jsme hráli venkovní hry, jako třeba sedm statečných, schovávanou aj. Po obědě jsme se vydali na túru. Musím se přiznat, že výšlapy zrovna nejsou mojí zálibou, ale za pohled na krásnou přírodu to stálo. V průběhu výpravy jsme měli šanci si s ostatními spolužáky popovídat a lépe se poznat, což bylo fajn. Když jsme se vraceli z túry, byli jsme rozděleni na dvě skupiny a měli jsme za úkol sestavit nosítka, z připravených provázků a dřeva. Tato aktivita byla velmi zajímavá. Čtvrteční večerní program zahrnoval táborák a opékání špekáčků. Dále jsme zpívali písničky a v závěru jsme i tančili. Tento večer jsem si opravdu užila.

Když nastalo poslední dopoledne, vydali jsme se opět na procházku, tentokrát ale ne tak dlouhou. Další aktivitou, kterou jsme v pátek ještě stihli, bylo psaní dopisu svému budoucímu já, o tom, jaké si myslíme, že to bude za čtyři roky po úspěšně vykonané maturitní zkoušce. Myslím si, že to byl moc pěkný nápad a že bude příjemný pocit si tento dopis za čtyři roky číst.

Celý adaptační kurz se mi velmi líbil. Určitě splnil svůj účel a věřím, že i ostatní žáci byli spokojeni. Jsem opravdu ráda, že právě já patřím do tak skvělého kolektivu.

Silvie Drexlerová, LY1

Exkurze do Moravskoslezské vědecké knihovny



Začátek školního roku je u prvních ročníků vždy spjat s návštěvami knihovny. Také letos jsme zavítali do této informační instituce na Prokešově náměstí v centru Ostravy. Po měsících lock downu se prostory vědecké knihovny opět otevřely svým návštěvníkům. Jejich přízeň se knihovna snaží získat nejen půjčováním knih, ale také pořádáním

výstavek, besed a novým oddělením robotiky. Zaměstnanci organizují také Noc vědců, kde se mohou návštěvníci seznámit s dalšími zajímavými službami. Nás, studenty SZŠ, exkurze natolik zaujala, že jsme se rozhodli složit o ní pár veršů.

Ráno jsme brzo vstali,
na tramvaj jsme utíkali.
Tramvaj však odmítla jet dál,
do knihovny nás mráz hnál.

Přes milion knih v této knihovně mají,
knihu, kterou hledáš, ti tady vydají.
Po měsíci však vrať knihu zpátky,
ať u nich nemáš žádné splátky.

Mnoho jsme se toho dověděli,
po chvíli jsme to však zapomněli.
Do školy jsme zpátky jeli,
s dobrou náladou jsme se vraceli.

Nguyen Ngoc Anh,
Veronika Klečková,
Hana Tóthová,
Barbora Témová, LY1

Když dneska přšlo,
do knihovny se nám moc nechtělo.

Pracovní list jsme dělali,
informace k němu hledali.

Teď se do školy vracíme,
snad toho o trošku víc víme.

Nakonec se počasí vyjasnilo
a nás to hodně bavilo.

Eliška Trnečková,
Michaela Bujoková, PS1A

Podzimní svátky u nás a ve světě

Podzim s sebou přináší nejen podzimní prázdniny, ale také mnoho svátků a tradic.

Jeden z prvních svátků je Den české státnosti, který se slaví 28. září. Toto datum je zároveň spjato s patronem české země sv. Václavem. Ten byl v tento den v roce 935 zavražděn.

5. října si připomínáme Světový den učitelů.

Další významnou událostí na podzim je Den vzniku samostatného československého státu 28. října 1918. Zástupci Národního výboru ČSR zveřejnili prohlášení o vzniku samostatného státního celku.

Poté následují všemi oblíbené podzimní prázdniny, kdy si děti užívají pár dní volna ze školy.

Jedním z dalších, především amerických, ale i v Čechách oblíbených svátků, je Halloween, který mají rády hlavně děti. K tomuto svátku připadajícímu na 31. října se pojí tradice vydlabávání dýní, oblékání kostýmů a navštěvování strašidelných atrakcí. V Americe děti tradičně obcházejí domy a koledují, za což dostávají



sladkosti. Halloween pravděpodobně vznikl zkrácením původních názvů pro slavnost v předvečer Všech svatých.

Svátek Všech svatých je křesťanský svátek, kdy vzpomínáme na zesnulé členy rodiny nebo příbuzné. Proto se v tento večer chodí zapalovat svíčky na hroby lidí, kteří s námi již nejsou. Svátek je slaven napříč západním i ortodoxním křesťanstvím, přičemž církve vzešlé ze západního křesťanství jej slaví 1. listopadu, zatímco východní křesťané první neděli po Letnicích. Tomuto svátku také říká Dušičky. V České republice se 1. listopadu slaví svátek Všech svatých a 2. listopadu Památka zesnulých.

17. listopadu si připomínáme den studentstva, a to s cílem uctít památku českých studentů, kteří roku 1939 uspořádali demonstraci proti Němcům, při níž byli zastřeleni dva jejich spolužáci. V důsledku této revolty bylo mnoho studentů i profesorů odvečeno do koncentračních táborů a vysoké školy byly zavřeny. Oficiálně končí podzim až zimním slunovratem, ve skutečnosti předává podzim otěže paní Zimě už v průběhu listopadu. Končí období pestrých barev a začíná doba klidu a ticha. Tak si ji hezky užijte.

Hana Tóthová, LY1



VZNIK SAMOSTATNÉHO ČESKOSLOVENSKÉHO STÁTU

28. října 1918

Proces odtržení Československa od Rakouska-Uherska započal během první světové války. Byl ustanoven Národní výbor, který se otázkou osamostatnění začal zabývat.

V Paříži byla založena Prozatímní československá exilová vláda vedená Tomášem G. Masarykem, Milanem Rastislavem Štefánikem a Edvardem Benešem.

Tito tři byli klíčovými osobnostmi v procesu osamostatnění Československa.

Brzy nato Masaryk odjel do USA jednat s americkým prezidentem W. Wilsonem. Chtěl ho přesvědčit, že by mělo Rakousko-Uhersko zaniknout a místo něj by měly vzniknout samostatné státy.

Wilson je po dlouhých jednáních nakonec přesvědčen, změnil názor a přispěl k rozpadu Rakouska-Uherska i vzniku samostatného československého státu. Vznikla Washingtonská deklarace, která se v podstatě stala zakládající listinou nového demokratického československého státu.

28. října 1918 Národní výbor (Alois Rašín, František Soukup, Jiří Stříbrný, Vavro Šrobár a Antonín Švehla) vydal zákon o zřízení samostatného státu Československo a vše se stalo oficiálním.

Prvním prezidentem nového státu byl jmenován Tomáš Garrigue Masaryk.

Proč slavíme dne 28. října státní svátek?

Jako připomenutí výročí 28. října 1918, kdy zástupci Národního výboru československého zveřejnili prohlášení o vzniku Československa a vydali zákon o zřízení samostatného státu.



Tereza Friedrichová, PS1B

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/28-rijen-1918-vznik-ceskoslovenska-81244>

Den studentstva

Proč je 17. listopad Mezinárodním dnem studentstva?

Přestože je 17. listopad v posledních letech spojován především s událostmi roku 1989, není na škodu si připomenout události tragického roku 1939. To je vhodné i proto, že Mezinárodním dnem studentstva se tento den stal právě na základě události, ke kterým došlo v období od 28. 10. do 17. 11. 1939 v tehdejší Protektorátě Čechy a Morava.

Vše zapříčinilo potlačení tiché demonstrace u příležitosti 21. výročí vzniku Československé republiky, během níž došlo ke zranění studenta Lékařské fakulty Univerzity Karlovy Jana Opletala. Demonstraci odehrávající se na Václavském náměstí okupační moc potlačila s použitím nejen pořádkové policie, ale i jednotek SS (nacistické jednotky).

Následujícího dne (16. 11.) proběhla v Berlíně za účasti Adolfa Hitlera porada. Na této poradě pronesl nacistický vůdce tato slova:

„15. březen byl můj velký omyl. Lituji, že jsme s Čechy nenaložili jako s Poláky. Události 28. října a 15. listopadu ukazují, že Češi nezasluhují jiný osud... Z toho důvodu nařizují: Zastavení českých vysokých škol na tři roky. Jakékoliv demonstrace dát ihned potlačit... Nebudu se ostýchat do ulic postavit třeba i děla. Do každého

hloučku se bude střílet kulomety. Bude-li ještě nějaká demonstrace, srovnám Prahu se zemí...“.

Výsledkem porady bylo rozhodnutí o uzavření českých vysokých škol na dobu tří let, zatčení a popravení vedoucích představitelů studentské organizace a internace stovek studentů v koncentračních táborech.

A proto slavíme den 17. listopadu jako Mezinárodní den studentstva, vzpomínáme na studenty, kteří odvážně odporovali režimu a bojovali za nás, za studenty.

Den studentstva na naší škole

Dne 16. listopadu 2021 se u příležitosti Mezinárodního dne studentstva bude konat oslava svátku všech „školou povinných“. Těšit se můžete na zajímavé přednášky, besedy a soutěže, které pro vás připravují naši vyučující. První ročníky budou slavnostně pasovány do stavu studentského. Výuce řekneme sbohem a svátek pořádně oslavíme.

Kristina Pawlasová, LY1

<https://temata.rozhlas.cz/17-listopad-1939-17-listopad-1989-8170420>

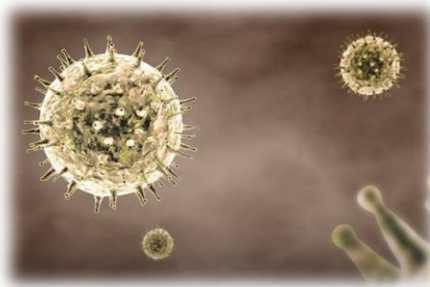
Chřipkové období

Chřipka je nemoc, která se každoročně šíří světem v sezónních epidemiích. Chřipkový virus patří mezi nejodolnější. Při normální teplotě lehce nad nulou vydrží mimo lidské tělo i dva týdny. Typicky se člověk nakazí, když přijde do kontaktu s virem, třeba na klíče od dveří. Pak už stačí jenom dotknout se obličeje a virus putuje dýchacími cestami do těla.

Chřipkové období začíná na podzim a většinou končí až na konci dubna. Je to relativně závažná infekce, která v ČR každoročně způsobí onemocnění statisíců až jednoho milionů obyvatel, a souvisí s ní v průměru téměř dva tisíce úmrtí.

Nejznámější a nejvíce smrtelná byla pandemie *španělské chřipky*, která trvala od roku 1918 do roku 1919 a usmrtila desítky miliónů lidí, což bylo zřejmě víc než počet první světové oběti války.

Chřipka se projevuje náhlým začátkem, suchým dráždivým kašlem, bolestí hlavy, bolestí v krku, bolestí kloubů a svalů, celkovou únavou, slabostí a vyčerpáním. Onemocnění trvá obvykle 4 až 7 dní u nekomplikovaných případů a spontánně končí po krátké rekonvalescenci uzdravením. U starších, oslabených nebo chronicky nemocných osob, které jsou onemocněním nejvíce ohroženy, se chřipkové



onemocnění často komplikuje zánětem plic nebo zánětem srdečního svalu, které mohou ohrožovat život pacienta. U dětí může chřipkové onemocnění vyvolat zánět středního ucha nebo zánět vedlejších dutin nosních. Léčba je často komplikovaná, protože chřipka zhoršuje již dříve probíhající onemocnění srdce a cév, plic, ledvin, diabetes nebo další chronické nemoci. Osoby s těžkým průběhem chřipky lze léčit speciálními léky proti virům, tzv. antivirotyky, nikoli však antibiotiky, která jsou určena pro léčbu bakteriálních infekcí.

Vzhledem k tomu, že začal podzim, je nutné si připomenout, jak tomuto onemocnění předcházet. Mezi hlavní doporučení patří následující:

- Vyhybat se kontaktu s nemocnými lidmi.
- Nechodit na místa s velkou koncentrací lidí.
- Mýt si pravidelně a opakovaně ruce.
- Při kašli a kýchní si kapesníkem vždy zakrývat nos a ústa.
- Nepůjčovat si od ostatních mobilní telefony, sklenice, přístroje, u dětí hračky apod.
- Při onemocnění kontaktovat lékaře, nechodit mezi lidmi, zůstat izolován doma.
- Nezdravit se podáváním ruky a líbáním.
- Nechat se očkovat.
- Zvýšit přísun vitamínů – jíst více ovoce a zeleniny.

Budeme-li tyto body dodržovat, riziko nákazy může být menší, nikdy se mu však nemůžeme úplně vyvarovat... Proto buďme opatrní nejen na své zdraví, ale i na zdraví lidí v našem okolí.

CHŘIPKA NENÍ NACHLAZENÍ U OHROŽENÝCH SKUPIN SE ZVYŠUJE RIZIKO ÚMRTÍ V DŮSLEDKU KOMPLIKACÍ CHŘIPKY MNOHONÁSOBNĚ¹

CO JE A NENÍ CHŘIPKA ²	NACHLAZENÍ	CHŘIPKA
HOREČKA:	vzácně	39-40 °C
BOLEST HLAVY:	zřídka	výrazná
KAŠEL:	mírný	vyčerpávající
BOLEST KLOUBŮ:	mírná	velmi výrazná
ÚNAVA:	mírná	výrazná 2-3 týdny
KOMPLIKACE:	méně závažné	až život ohrožující
LÉČBA:	jednoduchá, krátkodobá	může být komplikovaná, dlouhodobá
PREVENCE OČKOVÁNÍM:	NENÍ MOŽNÁ	VAKCÍNA PROTI CHŘIPCE

Bára Olszarová, PS1A

<https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2032409-co-presne-dela-chripka-s-lidskym-telem-tretim-dnem-nastupuje-armada-bilych-krvinek>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%99ipka>

<http://www.szu.cz/tema/prevence/chripka-1>

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (anglicky burnout), také známý jako syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, je naprostá ztráta zájmu, osobního zaujetí či nadšení u pacientů, kteří mají ve své práci velkou zodpovědnost, trápí je chronický stres a nedaří se jim zvládat vysoké požadavky zaměstnavatelů. Syndrom se projevuje pocity vyčerpání a poklesem pracovního výkonu, mohou se však dostavit také deprese, poruchy spánku a paměti nebo různé tělesné obtíže.

Toto byla obecná definice syndromu vyhoření, ale co to vlastně tento syndrom je? Jedná se prakticky o důsledek dlouhodobého pracovního stresu, který vede k naprostému vyčerpání a ztrátě ideálů, motivace i vůle k práci. Pozor! Vyhořet mohou jak dospělí pracující lidé, tak i studenti. Uveďme si příklad. Je toho na vás hodně, musíte se učit do školy, čeká vás spousta testů, nic nestiháte a k tomu všemu ještě máte hromadu povinností doma. Pokud je toho na vás moc a už téměř nic nezvládáte, začnete mít pocit, že by bylo nejlepší na všechno rezignovat, protože to stejně nemá cenu a nebaví vás to. Bohužel si v tomto případě mohou ostatní lidé myslet, že jste jen líní. A jak vlastně poznat, že opravdu nejste líní, ale vyhořeli? Pojďme se na to společně podívat.



6 znaků toho, že se u vás projevuje syndrom vyhoření

Cítíte se od všeho odpojení

- Každý den procházíte, jako kdybyste jeli na “autopilota”, přetrvává ve vás pocit odloučení od sebe sama. Jedna z věcí, kterou můžete prožívat, ale možná si to neuvědomujete, je depersonalizace, což je psychický stav, při kterém vnímáte své tělo, myšlenky nebo emoce jako nevlastní, cizí, vzdálené či nereálné.

Bývali jste motivovaní

- Lenost je povahový rys a ty většinou zůstávají v průběhu času stabilní, líný člověk nemá chuť vyvinout úsilí. Pokud jste bývali motivovaní, dosahovali jste vysokých výsledků, často vynikali v určitých oblastech, ale teď se cítíte apatičtí, vyčerpání a nemotivovaní, je pravděpodobné, že trpíte syndromem vyhoření, a nejste líní, což si většina lidí může myslet.

Byli jste pro něco zapálení

- Měli jste spoustu koníčků, ale teď je pro vás těžké mít z něčeho požitek. Ať už je to nějaké nadání, sport, nebo jen vaše studijní výsledky, vyhoření vám může ztěžovat věci, do kterých jste byli zapálení a které jste měli rádi.

Jste náladoví nebo podráždění

- Cítíte se v poslední době snadno podráždění? Nemáte pod kontrolou své emoce a nevíte proč? Náladovost a podrážděnost jsou běžné, ale často přehlížené příznaky vyhoření. Takže pokud začínáte mít problémy s kontrolováním vašich emocí, ale nikdy předtím to pro vás nebyl problém, tohle může být důvodem proč.

Zanedbáváte péči o sebe

- Jedno z dalších varování může být, že začínáte zanedbávat péči o sebe a společensky se vzdalujete od ostatních. Začínají se měnit vaše stravovací nebo spánkové návyky, přestáváte se snažit vypadat dobře a většinu svého času trávíte nicneděláním, protože vás vyčerpávají i ty nejjednodušší úkony.

Tyto změny se dějí postupně

- Měli byste vědět, že se vyhoření vyvíjí po etapách. Takže všechny zmíněné příznaky, ztráta zájmu a motivace, pocit oddělení od sebe sama, zanedbávání péče o sebe aj. se nestanou jen tak přes noc. Studie ukazují, že je pět hlavních fází vyhoření. Klidná fáze, počátek stresu, chronický stres, vyhoření a notorické vyhoření. Většina lidí začne mít symptomy během druhé fáze, začíná na vás doléhat stres a demotivace. Při čtvrté a páté fázi je pro vás už velmi obtížné s těmito jevy bojovat a jste více náchylní k úzkostem a depresím.



Co dělat při prvních příznacích vyhoření?

Čím dříve si všimnete prvních příznaků vyhoření, tím snadnější pro vás bude získat pomoc a zotavit se. Pokud máte pocit, že trpíte syndromem vyhoření, snažte se najít odpornou psychologickou pomoc a promluvte si o tom s nimi. Snažte se vyhýbat dlouhodobému stresu a věnovat dostatek času vlastním zájmům, rodině nebo přátelům. Hlavně fyzicky i psychicky relaxujte, to je opravdu důležité!

Matěj Hlavička, PS2B

https://cs.wikipedia.org/wiki/Syndrom_vyho%C5%99en%C3%AD

<https://www.youtube.com/watch?v=MLuJ249WnkE>

<https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/syndrom-vyhoreni-422400>

Podzimní deprese

Podzimní listí šustí pod mým nekontrolovatelným krokem, zatímco se mé tělo mihotá mezi stromy a jde proti chladnému větru. Prázdna mysl mi postupně užírá každý kousek mé polámané duše. Pocit nadbytečnosti se mi zarývá do hlavy a každý zbytek emocí se snaží vyjít na povrch. Bohužel. Všechnu sílu emocí jako by odvál vítr. Zpomaluji svůj krok. Mé emoce ve mně umřely a já cítím jejich poslední pokusy popadnout dech. Pohlcuje mě pocit nicoty a po tváři mi steče prázdná slza. Podzimní vzduch se snaží udusit mé pokusy o pravidelný dech. „Jsi sama,“ vykřikuje na mě hlas v mé hlavě. V tu chvíli jsem přišla o veškerou kontrolu nad svým tělem a chováním. Nedokážu to.



Opuštěným lesem se ozval zoufalý křik. Můj zoufalý křik. Mé tělo upadlo do barevně zbarveného listí, mé ruce se rozklepaně sevřely v pěst a můj křik se nesl lesem. Čas ubíhal a mé unavené tělo leželo na chladné zemi. Poslední výdech mých emocí.

Sledovala jsem chladnou, šedou oblou, která nesla barvy mého na kusy roztrhaného srdce. Unavená, bez schopnosti ovládat své myšlenky, jsem zvedla své vyčerpané tělo a nadbytečnou osobnost k jediné možnosti se zachránit. Míjím nádherně zbarvenou krajinu a potkám v cestě břízu. Smutný pohled osamělého stromu mi bodá trny do srdce a já vím, že zde je mé místo. S lehoučkým úsměvem na tváři, a přitom tíhou v duši, se rozcházím ke stromu. V ruce cítím svůj přívěšek, ve kterém cítím sílu, věřím, že mi pomůže ke štěstí. „Bude to dobré,“ snažím se uklidnit úzkost, která se postupně zmocňuje ostatků mé osoby.

Sedím na stromě, přívěšek na krku mi dodává naději a mé doufání v dobrý konec se zvyšuje. „Bude to dobré,...“ opakuji si. „Prosím...“

Seskakuji ze stromu a prosím všechny síly přívěšku, aby to dobře dopadlo. Ptáte se, co je to za šperk? Tuším, že ostatní lidé ho nazývají oprátka. Ano.

Jediná vteřina a já cítím, jak má duše volně letí. Emoce se rozsypaly a já ucítila obrovskou úlevu. Poslední, co má kůže na tomto světě cítila, byl dotek barevného podzimního listí na mém bledém těle visícím z mohutné osamělé břízy.

Lucie Rudinská, PS2B

Co je důležité pro partnerství?

Každý člověk má ve svém životě nastavené určité priority a životní cíle, kterými si buduje pro něj přijatelné a ideální prostředí. Právě tyto preference určují, zda si budeme s naším budoucím partnerem rozumět i v dlouhotrvajícím vztahu. Pro udržení harmonie naplněného soužití s druhým člověkem existuje mnoho cest, které je ovšem nezbytné předem společně probrat. Na této cestě pak dbáme i na okolnosti a chování, kterému je třeba předejít.

Jednou z prvních hrozeb pro předčasné ukončení milostného vztahu je jistě bublina iluzí, kterou v dnešní moderní společnosti vnímáme na sociálních sítích, kde můžeme vidět pouze šťastné a bezstarostné páry. Tito lidé sdílející svůj osobní

život málokdy ukáží i stinnou stránku věci, kterou představují hádky a neshody. Tento fakt má za následek někdy až přehnané požadavky a očekávání našich partnerů, kterých mnohdy nejsme schopni naplnit. Je důležité si uvědomit, že nikdo z nás není dokonalý, a proto je na místě, že tento idealismus nemůžeme očekávat ani u naší drahé polovičky.

Pokud pomineme fiktivní seriály a knižní sci-fi edice, lidská bytost není obdařena smyslem čtení myšlenek druhých. I přesto se stává, že tuto skutečnost někteří jedinci opomíjejí. Důvěrná a neostýchavá komunikace je jistě stěžejní pro fungující partnerství bez výčitek. Musíme dát jasně najevo, co od vztahu očekáváme a co je pro nás nepříjemné, zkrátka raději mluvit narovinu než maskovat hněv mlčením. V takové situaci nemůže druhý svůj čin napravit, neboť ani neví, proč konflikt vlastně nastal.

Ne nadarmo se o partnerství mluví jako o týmové spolupráci. Pro sdílení společného života je často třeba nalézt kompromis i v těch nejmenších událostech. Ve vztahu už nemůžete myslet pouze na sebe a na své zájmy, ale i na blaho vašeho milovaného. Někdy se mohou rozdílné partnerské názory zdát nepřekonatelné, pokud ale člověk investuje dostatek času do úvahy nad společným bytím, není nic, co by vám mohlo v láskyplném vztahu bránit.

Jedním ze základních práv občana je možnost vlastnit hmotné věci, od těch nejmenších malicherností, až po pozemky a domy. Ovšem nikdy nemůžeme vlastnit druhého člověka, stejně jako nikdo nevlastní nás. Zní to jako samozřejmost, která ale není pro všechny tak očividná. Někdy si můžeme myslet, že společně s nabytím vztahu získáváme i plné právo nad kontrolou partnerových činností, přátelství a aktivit na sociálních sítích, v nejzazších situacích dokonce i partnerova těla. Překračujeme tak nebezpečnou hranici vzájemného soukromí, respektu a tolerance, bez kterého nemůže vztah existovat.

Opravdová životní výhra je bezostyšná náklonnost a oddanost partnerů, bez toho, aniž by se museli přetvářet a ztratit tak část sebe, neboť ten správný člověk vás bude milovat takové, jací jste, a to i s vašimi klady i zápory.



Klára Pyšová, PS4B

TIPY A TRIKY PRO LEPŠÍ NÁLADU

Školní rok právě začal a my máme opět plno povinností a úkolů, s čím souvisí i čím dál výraznější úbytek volného času. Měli bychom ho proto využívat především k relaxaci, díky které budeme ve škole fungovat na sto procent.

Prvním z tipů, jak relaxace docílit, je trávit čas s přáteli. Sociální kontakt s někým, koho máme rádi a v jehož přítomnosti se cítíme dobře, nám vždy zlepší náladu a načerpáme pozitivní energii.

Druhým doporučením je procházka, díky které si provětráme hlavu a přijdeme na jiné myšlenky. Kombinace slunného dne a přírody je vždy účinná.

Když je ale počasí sychravé, může pomoci zajít si na nějaký film do kina, koupit si popcorn a zpříjemnit si den. A když má někdo raději pohodlí domova, může se zachumlat do deky a pustit si Netflix.

Další rada se váže k jídlu. Asi každý má svůj oblíbený pokrm, a to jak sladký, tak sláný, kterým si dokáže zlepšit náladu.

I samo vaření může být skvělou volbou, když venku panuje pošmourné počasí. Sice může zabrat více času, zvlášť když se něco v průběhu nepovede, ale výsledek za to stojí a svačinu máme na dalších pár dnů.

Kateřina Kadulová, PS1B



PODZIMNÍ TVOŘENÍ



Výroba podzimního věnce z kaštanů

Co budeme potřebovat?

1. Plastový věnec
2. Plst' (nejlépe v hnědé barvě)
3. Kaštiny
4. Tavnou pistoli (může být i jiné lepidlo)
5. Ozdoby (šípky, jeřabiny, čepičky od žaludů ...)



Plst' si nastříháme na širší pruhy (zhruba 10 cm), které obmotáme okolo polystyrenového věnce. Pořádně je přilepíme lepidlem.

Následně začneme lepit kaštiny tavnou pistolí. Nalepíme je po celé ploše věnce těsně vedle sebe.

Nakonec připevníme ozdoby. Je jenom na nás, jaké zvolíme. Můžeme použít jeřabiny, šípky, čepičky od žaludů, tematické plastové ozdoby, šišky, sušené plody. Pomocí ozdob můžeme krásně vyplnit vzniklé mezery mezi kaštany. Hotový věnec můžeme opatrně pověsit na dveře, nebo ho třeba naaranžovat na stůl.



Barbora Keclíková, PS1B

PODZIMNÍ RELAX

Podzim je jedno ze čtyř ročních období, během kterého bývají dny nevyzpytatelné. Jednou je teplo a podruhé zima. Teploty klesají, počasí bývá pošmourné, ale nic nás neodradí od toho, abychom vyšli na podzimní procházky přírodou. Pestrost barev v podzimní přírodě je pro mnoho lidí uklidňující záležitostí. Největším relaxem v tomto ročním období se stává houbaření.

Na podzim se koná mnoho akcí, na které se lidé těší a dlouhodobě je vyhlížejí. Největší z nich jsou vinobraní, návštěvy hradů, zámků, divadel a výstav či výlovy rybníků.



Pro některé lidi však podzim znamená oslabení imunity, stres nebo depresi. Všichni odborníci proto doporučují nepodléhat těmto stavům a zajít si zaplavat či vyjít na dlouhé podzimní procházky.

Sarah Jandátová, PS1A

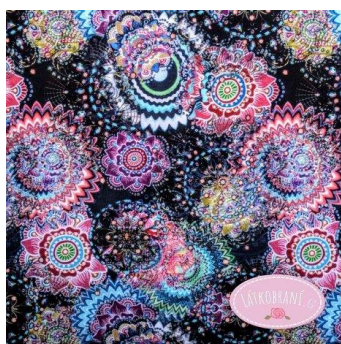
MANDALY

Slovo mandala pochází ze sanskrtu a znamená „kruh“.

Tyto zajímavé tvary představují jednotu a harmonii. Význam mandaly závisí na její barvě, geometrických prvcích a kultuře.

V indických náboženstvích jsou to obrazce symbolizující vesmír, jež jsou užívány při rituálech a meditacích.

Naopak v Japonsku jsou užívány jako zobrazení ráje buddhistické školy Čisté země či jako zobrazení šintoistických kami a svatyně.



V západní kultuře představují mandaly fascinující kruhové obrazce, někdy ovšem mohou být i trojúhelníkového nebo čtvercového tvaru. Nacházejí uplatnění při jungiánské psychoanalýze jako diagnostický nástroj.

Lze je použít ke zlepšení fyzického, duševního, duchovního a emočního zdraví. Jejich design pohltí vaši mysl a vy vypnete a zrelaxujete. Pomáhají nám najít cestu k sobě, abychom si byli více vědomi toho, kdo jsme a co očekáváme od života.

JAK VYUŽÍT MANDALY PŘI LÉČBĚ

Mandaly využívají i psychologové a poradci jako nástroje léčby. Na mandalách můžete využít jak všechny barvy světa, tak i písek, kamínky, lístky nebo koření. Podle vybarveného obrazce lze usoudit, zda člověk trpí depresemi, úzkostmi, nebo je duševně v pořádku.

Kristýna Chupáčová, PS1A

JÁ A PODZIM

Venku vítr, listí padá,
asi podzim přichází.
A já stejně mám svět ráda,
nic mi na něm neschází.

Řeči mamky: Vem si svetr!”
dnes mi vůbec nevadí,
protože sám svatý Petr
venku slunce předvádí.

Teplo, barvy, které chceš,
vůně hříbků, mechu, tráv,
krásnější den nenajdeš,
hlavně že jsme všichni zdraví.



Alžběta Kročková, PS1B

Krásné podzimní dny a příjemný Halloween, který budeme ve škole slavit 26. října 2021 ve stylových kostýmech, Vám přeje

Vaše redakční rada

