



Časopis žáků a učitelů ZŠ a MŠ Kamenice, okr. Jihlava



Vážení čtenáři,

náš čtvrtletník opět vychází! 2. číslo školního časopisu Žihadlo přichází s jarem, kdy všechno začíná kvést, rodí se mlád'ata, lidé mají nová očekávání od svého života, zkrátka začíná jakási obroda všeho živého na našem světě.

V současné době sice zuří nedaleko od naší malé země kruté boje na Ukrajině, ale my i přes to všechno kráčíme dál vstříc tomu, co náš čeká a nemine. V tomto čísle se na takto bolestivé téma nebudeme zaměřovat. Rádi bychom totiž naším časopisem vnášeli do vašeho každodenního života radost.

V časopise se ohlédneme za obdobím, které právě proběhlo. Můžete si tedy přečíst články zaměřené na české tradice, sportovní soutěže, pojednání o vašem životě během lockdownu a s tím související anketa. Určitě nebude chybět ani zábavná část.

Doufáme, že vás čtení našeho časopisu potěší a přinese vám zajímavé informace.

Vaše redakční rada

Obsah

Úvodník

Přehled kulturních a sportovní akcí

Výsledky ze zimní olympiády

Vánoce

Tři králové

Procházka zimní krajinou

Lockdown

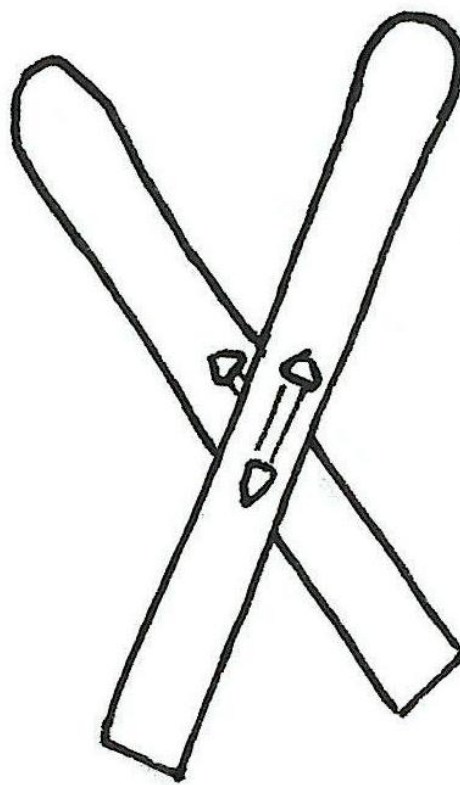
Znovu ve škole

Masopust v našich obcích

Kvízy

Ankety

Zábava



Přehled školních kulturních událostí za 2. čtvrtletí školního roku 2021/2022

Leden

3. 1. – nástup do školy

9. – 14. 1. – *lyžařský výcvik* - vybraní žáci 2. stupně – *Jeseníky (penzion Pepovka)*

17. – 21. 1. – *lyžařský výcvik* – 4. A, 5. tř. – *Fajtův kopec ve Velkém Meziříčí*

Únor

3. 2. – vydávání pololetního vysvědčení

4. 2. – pololetní prázdniny

7. – 11. 2. – *lyžařský výcvik* – 3. tř. a 4. B – *Fajtův kopec ve Velkém Meziříčí*

14. – 18. 2. – jarní prázdniny

23. 2. – **VIDA science centrum v Brně** – žáci polytechnického vzdělávání

Březen

3. 3. – **rekolekce v kostele sv. Jakuba Většího** – žáci, kteří chodí do náboženství

4. 3. – ředitelské volno

15. 3. – **vrakbar** – 7. A, 9. třída

24. 3. – **vrakbar** – 7. B

Sběr papíru proběhne ve dnech 25. 4. – 6. 5. 2022, přičemž odpolední sběr se bude konat 3. a 5. 5. od 15:00 – 17:00.

ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY 2022

PEKING

Zahájení olympijských her proběhlo slavnostně 4. února. Česká výprava čítala celkem 114 sportovců v patnácti sportech. Našimi vlajkonoši byli hokejistka Alena Mills a krasobruslař Michal Březina.

Hned 8. února vyhrála Ester Ledecká v snowboardovém paralelním obřím slalomu jedinou českou zlatou medaili. Dalším skvělým výsledkem bylo třetí místo Martiny Sáblíkové v rychlobruslení na trati dlouhé pět kilometrů. Někteří další sportovci měli k medaili také blízko, jako například 6. a 4. místo Markéty Davidové v biatlonu, 7. místo Anny Ferndstetové

ve skeletonu, 7. místo manželů Paulových v curlingu, anebo další skvělé 4. a 5. místo Ester Ledecké v alpském lyžování a 4. místo Martiny Sáblíkové na trati tři tisíce metrů.

Bohužel česká výprava měla letos nejhorší bilanci v počtu medailí ze ZOH od roku 1994. I co se týká mužského hokeje, jsme dopadli za celou éru olympiád nejhůře, náš tým neprošel ani do osmifinále.

Zimní olympijské hry byly slavnostně ukončeny 20. února, vlajkonošku protentokrát byla Martina Sáblíková.

(M. Myšková, 9. tř.)

Kvíz ZOH 2022

Přesmyčky

Rozlušti názvy disciplín letošních zimních olympijských her.

lonbiat

hbě an žylíhc

glincur

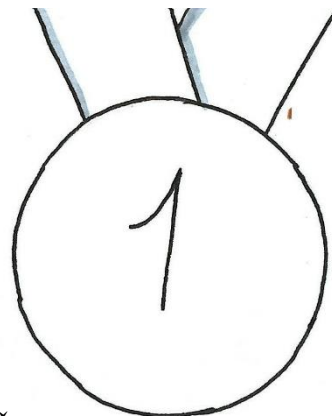
nasě

sbrakronelísu

telosken

wbirgonsadon

chyronlíbursle



Dopňovačka

Doplň písmena do jmen sportovců, zastupujících ČR na olympiádě.

_ich_l B_ _zi_a

R_ma_ _er_enka

Ma_ké_a D_ _id_vá

_st_r L_de_k_

Ka_eř_na M_áz_v_

_ar_ina S_bl_ko_á

P_t_ K_op



(Láterová, L., 9. tř.)

Jaké slavíte Vánoce vy?

Každý z nás tráví Štědrý den jinak. Někdo má rád tradice, a proto upřednostňuje tradiční pojetí Vánoc, jiný si je, možná v souvislosti s tím, co současná doba nabízí, přizpůsobuje k „obrazu svému“. Podívejme se na dvě odlišné oslavy Štědrého dne.



Každý Štědrý den je ve všech rodinách výjimečný. Tady je ten náš...

Ráno vstáváme okolo osmé hodiny ráno. K snídani máme vánočku, kterou peče moje maminka. Přes den sledujeme pohádky. Celý den držíme půst až do štědrovečerní večeře. Jediné, co můžeme přes den jíst, je jen trocha cukroví.

K večeři jíme rybí polévku, kapra a bramborový salát. Poté se odebereme k babičce a dědovi a počkáme, než zazvoní zvoneček. Následuje horečné a nedočkavé rozbalování dárků.



Potom se strýc, teta a malá sestřenice odeberou do bytu, který mají nad babičkou a dědou a rozbalí si svoje vlastní dárky. Nakonec se i já, moje sestra, maminka a tatka přesuneme do našeho domu a rozbalíme si své dárky. Zbylou část večera věnujeme úklidu balicího papíru a zkoušíme nové dárečky.

(Kořacká, E., 7. B)

Vánoce

Na Štědrý den ráno snídáme vánočku. Poté zdobíme stromeček a posloucháme koledy. Maminka zatím připravuje bramborový salát a rybí polévku.

Když jsme se zdobením hotovi, jdeme jí pomoci.

K obědu si dáme rybí polévku a vinnou klobásu s chlebem. Podíváme se na nějakou pohádku a pak už přijde večer. Všichni si moc pochutnáme na štědrovečerní večeři složené z rybí polévky a kapřího řízku s bramborovým salátem a už se těšíme, jaké dárky pod stromečkem najdeme.



(Benáčková, J., 9. tř.)

A jak to máte s vánočními tradicemi?

Vánoce jsou svátek, který slaví každý druhý na této planetě. V každé zemi se slaví jinak a většina rodin má i své tradice, které si nesmí během těchto svátků nechat ujít.

Zeptaly jsme se tedy několika žáků na naší škole, které tradice dodržují.

Z odpovědí:

„O Vánocích pouštíme lodičky ve velkém lavoru.“

„Na Vánoce nic neděláme. Spíš odpočíváme a užíváme si s rodinou společné chvíle.“

„Rozkrajujeme jablko.“

„Jezdíme na hřbitov.“

„Lijeme olovo.“

„Zdobíme s celou rodinou stromeček.“

„Jdeme do lesa a dáváme jídlo zvířátkům.“



Anketu zpracovaly Tereza Nováková a Veronika Fejtová z 8. B.

Pečeme vánoční cukroví

Vánoce má většina z nás spojené kromě jiného také s pečením cukroví. Těch druhů! V některých rodinách se dokonce předhání v tom, kolik druhů kdo napeče. Já jich obvykle pečů tak do deseti, ale mám známé, které jich napečou třeba kolem dvaceti. A to už chce pořádnou dávku zkušenosti, času a ideálně pomocníků. Jenže těch se mnohdy nedostává, zato strávníků je nespočet. ☺

Myslím, že snad v žádném domě nechybí taková ta klasika, tedy linecké cukroví, vanilkové rohlíčky, pracny, perníčky, medvědí tlapky, ovšem s tím, jak doba postupuje vpřed, se vymýšlí i stále další a další druhy cukroví, kupříkladu nejrůznější druhy kuliček, košíčků, marokánek atd. Jen si vybrat! Každý si dozajista přijde na své.

Náš časopis vám přináší pár receptů, které se v našich domovech osvědčily. Přejeme vám dobrou chuť. ☺ Napéct cukroví si přece můžeme kdykoliv, co říkáte?

Rumové kuličky s kokosem

Suroviny:

150g piškotů
100g rozinek
¼ másla
2 lžíce vlašských ořechů (nastrouhaných)
2 lžíce kakaa
3 lžíce moučkového cukru
1 dl rumu
kokos na obalení

Postup:

Nejprve nadrobno nasekáme rozinky. Ty zalijeme rumem a dáme na hodinu odležet. Piškoty nameleme, smícháme s kakaem, ořechy a cukrem. Vše promícháme a zalijeme rozpuštěným máslem a rozinkami s rumem. Směs propracujeme a tvarujeme malé kuličky, které poté obalíme v kokosu.

Linecké cukroví

Suroviny:

280 g hladké mouky
210 g másla
1 vejce
citronová kůra
100 g cukru moučka
marmeláda na potření



Postup přípravy:

Na vál nasypeme mouku, cukr a nastrouhanou citronovou kůru. Uděláme důlek a do něj rozklepneme vejce. Důlek zakryjeme na kousky nakrájeným máslem. Vše zpracujeme v těsto. Potom těsto rozválíme na sílu stébka a vykrajujeme různé tvary. Po upečení slepujeme tvary marmeládou nebo Nutellou.

Marokánky

Na 25 kusů potřebujeme:

125 ml mléka, 100 g medu, 115 g másla, 100 g ovesných vloček, 25 g kandovaného ovoce, 100 mandlových lupínků a 150 g čokoládové polevy.

Postup:

Na 1 lžici másla opržte ovesné vločky. Zbylé máslo spolu s mlékem a medem zahřejte, a jakmile se med rozpustí, odstavte. Vmíchejte vločky, pokrájené kandované ovoce a mandle a nechte 1 hodinu v chladu odležet, aby se suroviny pěkně propojily. Pak klad'te lžici na plech vyložený pečicím papírem kopečky a pečte je při 180 stupních asi 12 – 15 minut. I s párem je nechte vychladnout na mřížce. Pak spodky marokánek namáčejte v polevě a nechte je ztuhnout.

Recepty sepsaly Eliška Zalábková, Ema Košacká a Miroslava Valová.

Procházka zimní krajinou slovy žáků 7. tříd

Je krásný zimní den, čerstvý bělavý sníh pokryl vše sněhovou peřinou. Rozhodl jsem se, že se vydám tuto zasněženou krajinu prozkoumat.

Vydal jsem se po polní cestě směrem k lesu. Pod mými botami tiše křupe sníh a ve sněhové pokrývce zůstávají hluboké stopy. Těžké černé mraky, ze kterých se ještě před chvílí sypal sníh, se pomalu rozestupují a sluneční paprsky dopadnou na zasněžená pole, která se rozprostírají, kam jen oko dohlédne. Paprsky se na bělostné peřině překrásně třpytí. Nedaleko lesa uvidím i pár drobných stop, které zde musel zanechat zřejmě zajíc.

Konečně jsem v lese, nadechnu se a ucítím tu vůni lesů a přírody. Vysoké jehličnaté stromy na svých větvích drží těžký sníh, který se po malých částech líně sesouvá k zemi.

Jakmile vystoupím z lesa, uvidím, jak v dálce nezbedně dovádí skupina srnek. Z oblohy začínají pomalu padat malé sněhové vločky a já vím, že je čas jít domů.

Doma si uvařím čaj, sednu si ke krbu a dívám se z okna, jak sníh opět zasypává krajinu bělostnými vločkami.

(Novotný, L., 7. B)

„Dnes je tak krásný den.“ Sama se v klidu vydávám na mé oblíbené místo. Sice Malý ale hustě zarostlý a překrásný les. Někomu by byla v této roční době zima, ale mě hřeje pocit klidu, když na mě nikdo nemluví. Přesně vím kam se mám vydat.

Procházím zmrzlým lesem. Jako by se v něm zastavil čas. Vše pokryté námrazou tiše čekající na jaro. Projdu první částí lesa a stanu před otevřenou loukou. Už pomalu zapadá slunce.

Vydávám se k rozcestí. Kam se dnes vydám? Zavřu oči a nechám se vést svými unavenými nohami. Prodírám se neprosečenou cestou a ostré větve mě švihají do tváře. Konečně jsme tam, kde jsem chtěla být.

Přidřepnu si a spatřím ten kámen. Tichého svědka toho co se zde stalo. Natáhnu ruku a ometu z něj sněh. Obrys podkovy vytlačený do kamene tu je stále. Vstala jsem a vydala se k posedu na vysokém kopci, kde svou procházku zakončím. Vylezu na zmrzlý posed. Podívám se na výhled, který se přede mnou rozkládá. Slunce pohladí mou tvář svými paprsky a já si pomyslím: „Život nemůže být lepší.“

(Kořacká, N., 7. B)

Tři králové

Kašpar, Melichar a Baltazar navštívili Ježíška krátce po jeho narození v Betlémě a darovali mu myrhu, kadidlo a zlato. V západní liturgické tradici je svátek Tří králů ztotožněn se slavností Zjevení Paně a církev jej slaví 6. ledna. Tímto dnem Vánoce vrcholí a zároveň končí. V tento den se Kristus zjevil všem, nejen tedy izraelskému lidu.

A jak probíhá oslava tohoto dne v našich obcích? Tři králové, většinou to jsou děti do 15 let, přichází k našim domům a zazpívají koledu My tři králové jdeme k vám ... Jakmile dozpívají, lidé jim nabídnou něco k pití, drobné občerstvení a také peníze, které se odevzdávají charitě. Ta je pak použije na pomoc potřebným. Letos se v České republice vybralo neskutečných 139 141 911 korun. A to je opravdu hodně!

(Pavlíček, V., 6. B)

Vyjmenovaná slova v příběhu

Vyjmenovaná slova jsou častým problémem opravdu mnoha žáků, boj s nimi se svádí nejen na 1. stupni, ale trvale i na 2. stupni.

Žáci 3. třídy se je také museli naučit z paměti jako my všichni, navíc ale je dokázali velmi pěkně využít pro napsání příběhu.

Na farmě

Žila, byla jedna farma a na ní měli býky, kobyly, krávy a králíky a mnoho dalších zvířat. Ale nejlepší byla zahrádka paní bylinářky, byla totiž plná bylin! Farma byla blízko Přibyslavi. A její obyvatelé byli moc bystrí a bratři Zbyněk a Zbyšek byli pěkní rošťáci. „Tihle dva v tom bytě nadělají spoustu nepořádku!“ křičí maminka. Ale chlapci maminku vůbec neposlouchají. „Oni snad rozbijí všechnen nábytek“ zařve táta. Jo, asi se ptáte, kdo jsem já? Já jsem totiž Zbyněk. A víte, jak vím, že Zbyněk a Zbyšek jsou rošťáci? Protože můj pán, totiž farmář, je Zbyňkův a Zbyškův děda. S pozdravem
Býk Zbyněk



(Míchalová, E., Černá, A., 3. tř.)

Obyvatel

Obyvatel bydlil v bytě. Byl bystrý, pěstoval byliny. Měl dobytek, kobyly a býka. Býk mu utekl. Lidé se báli. Býk rozbil všechnen nábytek, kobyla přišla k obyvateli a řekla mu to. Zajeli pro býka a odvezli ho zpátky do jeho příbytku. Pak obyvatel šel domů a zjistil, že mu uschly byliny. Zjistil to, a protože byl bystrý, zalil je a sedl si na nábytek.

(Semrád, T., 3. tř.)

Obyvatel z Přibyslavi

No tedy nevím. Ale vy o mně ještě nic nevíte. Takže, bydlím ve městě Přibyslav a jsem obyčejný obyvatel. Jsem i docela bystrý. A mám statek, v němž chovám jakýkoli dobytek, třeba svoji divokou kobyly Bylinku. Mám také na pohled děsivého býka, ale on je ve skutečnosti moc hodný. Vlastním ještě mnoho zvířat, ale to by bylo na dlouhé vyprávění.



(Zadražilová, T., 3. tř.)

HÁDEJ, KDO JSEM

Jsem:	voda
Mým současným domovem je:	moře
Ráda se chlubím:	že plavu v Ohři
Těší mě:	kamarádi
Umím:	vždycky všechny pády
Potřebuji:	vodopády
Obdivuji:	že si lidi klidí
Obávám se:	lidí
Moje oblíbená barva je:	bílá
Jsem:	kapalina

Jsem:	savec
Mým současným domovem je:	Kamenice
Ráda se chlubím:	pohlednicemi
Těší mě:	zvířátka
Umím:	nakreslit párátka
Potřebuji:	pití
Obdivuji:	spoustu nití
Obávám se:	neštěstí
Moje oblíbená barva je:	černá
Jsem:	Eliška

(autorkou obou básní je E. Míchalová, 3. tř.)

Pole na vysočině je mým domovem, mají mě všichni za domem. Chlubím se svými ve větru vlajícími vlasy, které jsou základem mojí krásy. Těší mě, když si moje šťavnaté sladké plody utrhnou děti a jí je i v čase nepohody. Umím naplnit nejen lidská břicha, těší se na mě jako na Ježíška. Potřebuji vláhu, slunce, teplý vzduch a z močky puch. Obdivuji všechny filmy v kině a tvářím se při tom líně. Obávám se vražd nevinné zvěře, nechci být součástí této řeze. Barva s věkem mění svoji tvář, miluju je všechny, všechny mají zář. KDO JSEM?

(Nedomová, Z.)

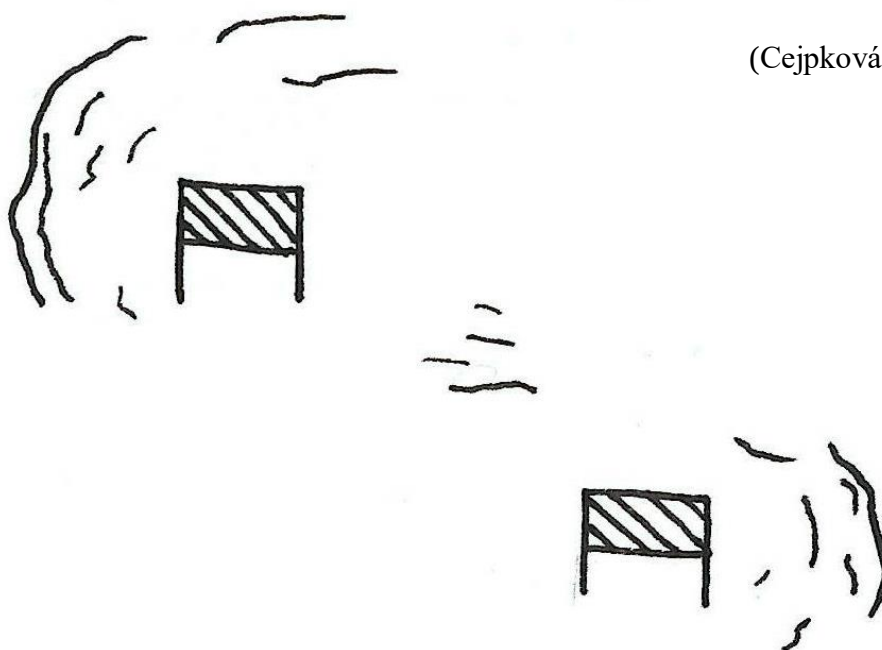
Jaký byl náš život po dlouhé době „normálně“ ve škole?

Protože jsme na konci školního roku 2020/21 zavítali zpět do školy ke konci května, měsíc a půl nám nestačil k tomu, abychom se zase pořádně zařadili do našeho školního života, takže nás to čekalo po prázdninách. Do školy se spouště žáků chtělo i nechťelo. Někdo se tam těšil, jiný zase ne. Každopádně to čekalo všechny.

Koronavirová opatření se často měnila, ale hlavní byly asi roušky. Jednou jsme je museli nosit všude, podruhé zase jenom ve společných prostorách (na chodbě, v jídelně atd.). Testovali jsme se někdy 1x týdně, jindy 2x týdně. S tím byla spojena i karanténa. Pokud se potvrdil žákovi pozitivní test na koronavirus, šli ostatní žáci do karantény. Jestliže teda nebyli očkovaní a byli s žákem v kontaktu (v tomto případě, pokud byl žák ve škole otestován v pondělí s pozitivním výsledkem, který se mu potvrdil poté i na pcr testu, tak bychom do karantény nešli, ale v případě, že by byl ve škole pozitivně testovaný ve čtvrtek a tento výsledek by se mu potvrdil i na pcr testu, tak bychom museli jít do karantény, kterou ale může nařídít pouze hygienická stanice. Takže až po podnětu hygienické stanice jsme mohli, resp. museli nastoupit do karantény. Výjimku měli ti, co jsou očkovaní a ti, kteří v posledních 180 dnech prodělali covid).

Samozřejmě se všechna koronavirová opatření neustále měnila, co se týče nošení roušek, testování, či pravidla ke vstupu do karantény. Takže tento výše zmíněný postup neplatil po celou dobu prvního pololetí ve školách.

A co učení? No s tím byl trochu boj, jak už ze strany učitelů, tak ze strany žáků. Někaké předměty jsme museli anebo pořád musíme dohánět, protože na distanční výuce všechno prostě nešlo, tak jak bychom si všichni přáli. Každopádně můžeme říct, že kdo chtěl a snažil se, tak to určitě dohnal. Záleželo už na osobním přístupu ze strany žáka.



(Cejpková Anna, 7. A)

Anketa - Co nám lockdown dal a vzal?

Ptali jsme se v jednotlivých třídách druhého na to, čím nám lockdown a s tím související distanční výuka prospěly či vzaly.

Z odpovědí jednotlivých tříd:

<i>Třída</i>	<i>klady</i>	<i>zápory</i>
<i>5. třída</i>	Trávili jsme více času doma s rodiči, se sourozenci. Pochutnávali jsme si na dobrých domácích obědech, snídani. Více jsme spali, výuka byla kratší, nemuseli jsme nikam chodit na výuku, učivo bylo lehčí, dostávali jsme lepší známky.	Učivo bylo hůře pochopitelné, méně jsme se toho naučili, dostávali jsme více DÚ. Byli jsme izolováni od našich přátel, chyběly nám naše koníčky. Nudili jsme se. Imunita se nám kvůli rouškám snižovala.
<i>6. B</i>	Více spánku, lepší známky na vysvědčení. Dostávali jsme málo domácích úkolů. Mohli jsme hrát častěji hry na počítači. Zlenivěli jsme. Měli jsme více volného času.	Chyběli nám přátelé. Nemohli jsme chodit do zájmových kroužků. Po lockdownu se nám zhoršily známky. Nenabyli jsme tolika vědomostí. Rodiče vynakládali více peněz na technické vybavení, abychom mohli pracovat při online výuce.
<i>6. B</i>	Měli jsme více volného času, pohybu. Mohli jsme déle spát, lépe jsme se naučili pracovat s počítačem. Někteří z nás se naučili i uklízet.	Nenaučili jsme se toho tolik, jako ve škole. Chyběli nám přátelé, spolužáci, příbuzní. Museli jsme všude nosit roušky, respirátory. Zhoršila se nám kondice. Často jsme zažívali neklid při online výuce (naši mladší sourozenci).
<i>7. A</i>	Vážíme si toho, že můžeme chodit do školy. Měli jsme více času na učení a také více volného času.	Více času stráveného venku. Zhoršila se nám kondice, soustředěnost. Ztratili jsme režim dne. Trápila nás izolace od kamarádů.
<i>Třída 7. B</i>	Více spánku, měli jsme čas koupit si něco dobrého a čerstvého na snídani, jedli jsme i při online hodinách, naučili jsme se lépe pracovat s počítačem. Učili jsme se zvládat stresové situace. Během online výuky jsme zažívali více veselých příhod	Chyběl nám stálý režim. Nemohli jsme se účastnit všech našich zájmových aktivit (fotbal, florbal, tenis,...). Dostávali jsme více úkolů než při klasické školní výuce. Hůře jsme chápali učivo. Chyběl nám

	(vypadávání signálu ze strany učitele, spolužáků), mnozí z nás měli méně pohybu. Chyběla nám TV.	sociální kontakt (spolužáci, přátelé, příbuzní).
<i>Třída 8. A a 8. B</i>	Lepší známky na vysvědčení. Kilogramy navíc. Více volného času a času pro sebe. Naučili jsme se lépe pracovat s počítačem.	Často nám chyběla dobrá nálada, přátelé. V létě bylo všechno zavřené. Některým z nás zemřeli rodinní příslušníci, vše tak bylo horší. Zhoršila se soudržnost rodiny, kondice. Po dlouhé době strávené doma jsme měli potíže se socializací.
<i>Třída 9.</i>	Více spánku, zkušenosti s distanční výukou, zlenivěli jsme. Více volného času, někteří z nás měli více pohybu. Širší záběr aktivit i mimo školu. Neviděli jsme některé učitele.	Ztratili jsme motivaci k učení, neměli jsme úzkost ze školy, stres. Nebyli jsme tolik agresivní. Připadali jsme si hloupější.

Z ankety vyplývá, že škola má své nezastupitelné místo v životě žáků a zároveň byla pro mnohé žáky distanční výuka volnější, kvůli tomu na jednu stranu ztratili běžné denní návyky, na druhou stranu svůj volný čas, dle svých slov, využívali efektivněji.

PSYCHICKÉ PROBLÉMY V KORONAVIROVÉ DOBĚ

Jak už jste nám sdělili v anketě, potýkali jste se nejen s problémy s učením, nedostatkem pohybu, osobního kontaktu s přáteli, ale i s různými duševními potížemi. Dovolili jsme si proto uvést přehled možných psychických obtíží.

NEJČASTĚJŠÍ PSYCHICKÉ PROBLÉMY:

- **Problémy s emocemi a prožíváním** – úzkosti, deprese, nadměrná tréma, nadměrné kontrolování, nutkavé jednání.
- **Snížená sebedůvěra a nevyrovnanost se sebou** – problémy se sebehodnotou, nejistota, nadměrná sebekritičnost, pocity studu, pocity osamělosti a odcizení, pochybnosti a zmatky kolem vlastní identity a životního směřování, bloky v pracovní a tvůrčí činnosti a pocit nedostatečného naplňování vlastních schopností.

- **PROBLÉMY S EMOCEMI A PROŽÍVÁNÍM**

- **Úzkost** – složitá kombinace emocí, zahrnující strach, zlé předtuchy a obavy. Často doprovázena bušením srdce, pocity nevolnosti, bolestmi na hrudi, zkráceným dýcháním, chvěním rukou,...

Co může úzkost vyvolat?

Je to velmi individuální, ale velmi často bývá spouštěčem nepříjemné místo, situace, obavy, vzpomínky, představy, problémy v rodině atd.

Jak probíhají úzkosti:

OČEKÁVÁNÍ NEURČITÉHO NEBEZPEČÍ – PŘÍPRAVA TĚLA NA ÚNIK
Z NĚHO (zvýší se krevní tlak, puls, někdy nevolnost, navenek se projevuje bledostí
pokožky, pocením, chvěním a rozšířením zornic) – DOSTAVÍ SE STRACH NEBO
PANIKA – ÚNIK NEBO VYHNUTÍ SE ZDROJI ÚZKOSTI

Úzkost může dospět až do stavu paniky – **PANICKÝ ZÁCHVAT** – dochází k bombardování hlavy **obrovským množstvím varování, hrozeb**, ale i protichůdných (protikladných) nařízení a zákazů typu: „musím, nesmím, měl bych, neměl bych, mohlo by se stát atd.“

Přiměřená úzkost je běžná emoce stejně jako strach, vztek, smutek nebo štěstí a je důležitá právě pro přežití. Pokud se ale nepříjemné stavy opakují, může pacient dokonce začít prožívat obavu z obavy či též strach ze strachu. Dotyčný člověk se předem bojí situací, které nemusí nastat a v naprosté většině nenastanou.

- **Deprese** – pocity beznaděje, bezdůvodných obav a úzkostí, negativními výhledy do budoucnosti, pocity méněcennosti a domnělého provinění. Tyto pocity jsou velmi intenzivní a neustále se opakují. Dále neschopnost radovat se ze zážitků a věcí, které člověka dříve těšily (zájmy, koníčky), nezájem o sebe, rodinu, přátele, nesoustředěnost, problémy se spánkem, ztráta energie, **myšlenky na sebevraždu...**,

Co může depresi vyvolat?

Nedá se určit, co přesně stojí za vznikem deprese, ale mezi nejčastějšími faktory, které člověka k depresi mohou dovést, patří: dlouhodobý stres, akutní stresující událost (úmrtí blízkého člověka, rozvod rodičů apod.), výchova v rodině (nepřiměřená náročnost a kritičnost rodičů). Deprese může být vyvolána i různými léky (hormonální antikoncepce, léky proti vysokému krevnímu tlaku atd.), drogy...

Jak můžeme rozdělit deprese?

lehké deprese – při lehké depresi je patrný pokles nálady, ale nemocný je většinou dosud schopen se s určitým přemáháním účastnit běžných denních aktivit,

středně těžké deprese – při středně těžké depresi má člověk větší potíže s obvyklou denní činností,

těžké deprese – pro těžkou formu deprese je typická beznaděj, hluboce pokleslá sebedůvěra a sebevražedné myšlenky. Při nejtěžším stupni deprese převládají v myšlení člověka nevyvratitelná přesvědčení o vlastní vině a následném zaslouženém trestu, o nutnosti skoncovat s vlastním životem, spolu s odmítáním jídla, naprostým nezájmem o okolí a pohybovou strnulostí.

- **Snížená sebedůvěra a nevyrovnanost se sebou**

- **PPP – PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**

Dělíme na 3 základní nemoci:

- **Mentální anorexie,**
- **Bulimie,**
- **Záchvatovité přejídání**

Mentální anorexie – člověk hodně omezí jídlo a velmi se začne věnovat pohybu, jde mu o co největší pokles hmotnosti, vidí se v zrcadle pořád tlustým, ale ve skutečnosti je hubeným.

Bulimie – člověk se přejí, dostaví se výčitky a on to jde vyzvracet nebo použije projímadlo.

Záchvatovité přejídání – člověk se přejí, dostaví se výčitky, ale nemá potřebu to ze sebe nějakým způsobem dostat.

Příčiny: stres, nízké sebevědomí, porovnávání se s ostatními, tlak ze strany vrstevníků, či rodičů, snaha se zviditelnit, ...

Následky: **Mentální anorexie** – oslabení celého těla, může dojít k celkovému vyčerpání organismu, padání vlasů, viditelná únava, poškození orgánů, ztráta menstruace, bledá, suchá pleť, **může dojít až ke smrti.**

Mentální bulimie – vliv má především na správnou funkci metabolismu, dále je velmi zatěžován krk díky zvracení (tzn. Bolení v krku chrapot apod.), zuby – díky zvracení se do úst dostávají žaludeční šťávy tzn. Větší tvorba zubních kazů atd.

Záchvatovité přejídání – vysoký krevní tlak, nadváha až obezita – trpí páteř a klouby, společenský život.

Žádný z těchto psychických problémů není dobře – snažme se, proto prosím zabránit už jejich vzniku, popřípadě co nejrychleji a nejefektivněji zahájit léčbu. Budme vděční za to, že jsme zdraví a dbejme na to, aby tomu bylo tak nadále! V případě nějakých psychických problémů se nebojme a nestydme říci o pomoc! NENÍ TO OSTUDA, SELHÁNÍ, ČÍ NĚCO PODOBNÉHO!

(Cejpková, A., 7. A)

Masopust



Školní časopis Žihadlo

Vedoucí školního časopisu: Mgr. Miroslava Valová, DiS.

Členové a tvůrci školního časopisu: 6. A – Anna Pisková, 6. B – Eliška Zalábková a Vojtěch Pavlíček, 7. A - Anna Cejková, 7. B – Ema Košacká, 8. B – Tereza Nováková a Veronika Fejtová, 9. tř. – Jana Benáčková, Lucie Láterová a Markéta Myšková
Michal Vrzáček

Vydavatel školního časopisu: ZŠ a MŠ Kamenice

Adresa školy: ZŠ a MŠ Kamenice, 402, 588 23

Rok vydání: školní rok 2021/2022

Číslo školního časopisu: 2

Použité zdroje:

Rumové kuličky - <https://www.toprecepty.cz/recept/37215-rumove-kulicky-s-kokosem/>

Tři králové - <https://www.trikralovasbirka.cz>

Psychické problémy v coronavirové době - <https://www.zzmv.cz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

- https://www.zachranny-kruh.cz/osobni-bezpeci/dalsi-nebezpeci/psychicke-zdravi/deprese.html?gclid=Cj0KCQiAu62QBhC7ARIsALXijXT4t0uwon_oa747xxgEAK-3cyOF9KqhCVA95uLV9trmWKHbH213egAaAtU9EALw_wcB
- <https://www.nzip.cz/clanek/699-poruchy-prijmu-potravy-zakladni-informace>
- <https://www.nzip.cz/clanek/702-mentalni-anorexie-zakladni-informace>

Přesmyčky

1. biatlon, běh na lyžích, curling, krasobruslení, skeleton, snowboarding, rychlobruslení

Doplňovačky

2. Michal Březina, Roman Červenka, Markéta Davidová, Ester Ledecká, Kateřina Mrázová, Martina Sáblíková, Petr Knop

Omálovánky se zimním motivem – Fejtová, V. (8. tř.)

Fotografie a obrázky do časopisu: archiv ZŠ a MŠ Kamenice

Naše škola obdržela diplom za 2. místo v soutěži školních časopisů



