



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ



Jaselský kurýř

ŠKOLNÍ
časopis ROKU

1. místo
v kategorii - střední školy v Jihomoravském kraji 2018
časopisu
Jaselský kurýř

6/2023 - 52. vydání



Obsah



Přehled nadcházejících školních akcí na měsíc červen.....	3
Na oběd s Honzou – pozvánka do jídelny Grohova	4
Tvůrčí psaní studentů – Jak jsem překonala sama sebe.....	5
Literární soutěž – Zdravotnictví naší budoucnosti.....	9
Úvahy o praxi.....	10
Slavní mezi námi I	11
Slavní mezi námi II.....	14
Problematika kouření	16
Zajímavý koníček – Jezdectví.....	19
Já a sport.....	20
Můj nejzajímavější sportovní zážitek.....	23
Sport, který mě zaujal.....	24
Já a výživa.....	25
Jóga.....	26
Jezdectví.....	27
Plavání	29
Medailonky sportovců – Manfred Kokot.....	30
Ostravské okénko.....	32
Poznej svého učitele.....	33
Tajemný předmět.....	34
Rébus.....	35
Křížovka.....	37
Zpátky do autoškoly	39
Kronika školy aneb co se událo ve škole za měsíc květen.....	40
Kde nás najdete?	71

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA

II. ROČNÍK KRAJSKÉ SOUTĚŽE PRVNÍ POMOCI

KONANÉ 15. ČERVNA 2023

NA STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLE BRNO, JASELSKÁ,
PŘÍSPĚVKOVÉ ORGANIZACI



SOUTĚŽ SE KONÁ POD ZÁŠTITOU HEJTMANA JIHO MORAVSKÉHO KRAJE MGR. JANA GROLICHA

jiho moravský kraj



světová škola
ve světě i doma



II. ROČNÍK KRAJSKÉ SOUTĚŽE PRVNÍ POMOCI

PROGRAM

8.00

- Slavnostní zahájení – hřiště školy
- Uvítání hostů (JmK, KÚ, MMB, MŠMT a dalších)
- Představení soutěžících družstev
- Představení hlavního rozhodčího soutěže, vedoucí stanovišť a rozhodčích
- Sdělení programu
- Losování soutěžících družstev
- Krátká porada s veliteli družstev

8.30 – 12.15

- Soutěž družstev na stanovištích

11.00 – 12.00

- Oběd

12.30

- Nástup všech soutěžících družstev – školní hřiště (tělocvična)
- Poděkování sponzorům

12.45

- Vystoupení ředitelky školy PhDr. Zuzany Číkové
- Zhodnocení soutěže hlavním rozhodčím soutěže
- Vyhlášení výsledků soutěže

13.15

- Předpokládaný závěr soutěže

jiho moravský kraj



světová škola
ve světě i doma





Rybí filé s bramborovou kaší



Segedínský guláš s bramborovým knedlíkem



Na začátku letních prázdnin mi můj nejlepší kamarád Honza nabídl, jestli s ním nechci chodit na brigádu do stánku v jeho vesnici, která se jmenovala Rudka. Bylo to kousek od mé vesnice, a k tomu trávit na brigádě čas se svými kamarády, chce přece každý. Na začátku jsem se hodně styděla, ale hodně mi pomohl, jak vedoucí, tak i lidi v práci. Byli jsme tam taková parta.

Jak jsem tam byla skoro každý den prázdnin, tak už mě začali brát i místní. Jeden den, když jsem zrovna měla směnu, tak si mě odtáhla k sobě kamarádova mamka. Zeptala se mě: „*Umíš hrát fotbal?*“ Řekla jsem, že ne. Ona mi poté vysvětlila, že každý rok se koná turnaj proti vedlejší vesnici Domašovu. Je to vlastně taková sranda, taky se to jmenovalo „Srandamatch“. Napadlo jí, že by tento rok mohly hrát i ženy. Nic moc jsem nepřemýšlela a řekla jsem, že do toho teda půjdu, že to bude sranda. Řekla mi, že ale nakonec půjdu do toho protějšího týmu, skrz to, že je tam jich už moc. Ani mi to moc nevadilo, protože jsem to měla blíž. Když jsem to řekla tomu mému kamarádovi Honzovi, s čím na mě přišla mamka od jiného kamaráda, tak řekl, že to není dobrý nápad. Jeho vesnice je totiž taková hodně komunitní, když jste odjinud, tak vás přijmou těžce nebo když se tam něco stane, tak to vědí všichni do půl hodiny. Tak mi naznačil, že jestli bychom náhodou vyhrály, tak si tady akorát udělám zlou krev.

Když jsem tam tak chodila, tak Rudka se už dávno domlouvala na trénink a já ani pomalu nevěděla, s kým hraju. Holky z Rudky se mě taky pořád vyptávaly: „*Tak co, už trénujete,*“ já na to: „*Ještě ne.*“ Neříkám nic, už mě to začalo tehdy trochu stresovat.

Zrovna když jsem byla po zábavě, mi okolo osmé ráno začal zvonit telefon. Vzbudilo mě to, tak jsem to zvedla. Volali mi kvůli fotbalu, jestli bych teda měla zájem, a že už by se sešly holky, co tam budou hrát. Tak už jsem byla ráda, že už konečně se na to začneme chystat, když protější tým už se na to dávno chystal. Na druhou stranu jsem byla nervózní, že tam nikoho neznám, že tam vlastně jdu sama za sebe, jestli si tam vůbec s někým budu rozumět.

První setkání by mělo prý být informativní, říkala paní v telefonu. Vůbec jsem nevěděla, co si mám vzít s sebou.

Nadešel den, kdy jsem se měla podívat na můj budoucí tým a seznámit se. Byla jsem strašně nervózní, vůbec jsem tam nechtěla jít. Překonala jsem se, nasedla na autobus a jela jsem. Měly jsme mít sraz za obchodem, kde je postavené nově fotbalové hřiště. Doufala jsem, že tam už někdo bude, ať tam nejsem první, ale taky ne poslední. Musela jsem přece udělat dobrý první dojem.

Vystoupila jsem z autobusu a šla rovnou za obchod. Viděla jsem tam pár holek, který jsem znala od vidění, anebo tam byla bývalá spolužačka od mého staršího bratra. Tak jsem si trochu oddychla, že tam alespoň někoho znám. Pozdravila jsem a sedla si za nimi. „*Tak tebe naverbovali taky, jo,*“ zasmála se jedna z těch, které jsem tak nějak znala.

Po chvíli, co jsme se tam tak nějak sešly všechny holky, co budeme spolu hrát, jsme se seznámily a domluvily jsme se, že si budeme všechny tykat. Jelikož to bylo myšleno ze srandy, tak byl jedno i věk, takže tam byly holky (ženy) mezi 16–40 let. Každá donesla něco na posezení. Někdo donesl nějaký alkohol, někdo zase nějaké jídlo. Byly tam dvě holky, které to dřív hrály profesionálně, tak nám začaly vysvětlovat, jak se to teda vlastně hraje. Šly jsme si trochu zakopat, abychom zjistily, jak na tom vlastně jsme.

Domluvily jsme se na tom, že se budeme scházet 2× týdně, a kdo by chtěl, tak dobrovolně v sobotu. Domluvily jsme se, že příští trénink už začneme hrát pořádně.

Když jsem šla domů, tak jsem si říkala: „*Do čeho jsem se to zas upsala, přece fotbal je jenom o tom, že někdo běhá za míčem, jak pes.*“ To jsem ještě nevěděla, jak mě to začne bavit, a že to vlastně není, tak jak jsem si myslela. Zkrátka jsem to odsoudila.

Když jsem došla na druhý trénink, tak jsme si nejprve zkoušely střílet na bránu. Mimochodem, nikomu to nešlo. Začaly jsme hrát i klasický fotbal, ale jen na 30 minut. I když mám dobrou fyzickou, byla jsem hotová a uběhaná. Tak jsme si daly s holčkama na pauze drinky. Někdo si nalíval gin a tonic, někdo si dával vínko nebo pivo.

Začaly jsme hrát druhou polovinu a zjistily jsme, že to nebyl dobrý nápad. Bylo to podobný, jak kdybychom se napily coly.

Taky jsme zjistily, že by byl dobrý nápad si pořídit kopačky, protože jsme tam každá padala, jak to klouzalo. Hned jak jsem došla domů, tak jsem psala kamarádovi, který fotbal hraje, jestli doma nemá nějaké menší. Přece si nebudu pořizovat nové kopačky jenom kvůli jednomu zápasu. Naštěstí jich měl víc a v moji velikosti, takže jsem si mohla vybrat. Jela jsem k němu domů a vybrala jsem si takové krásný tyrkysové kopačky. Hned jak jsem přišla na další trénink s těmi kopačkami, tak mi je všechny holky chválily. Běhalo se s nimi fakt dobře, ale měla jsem menší problém, ten ale mám snad u všech bot, co jsem si kdy poříдила. Mívám rozedřené kotníky. Celkem to bolelo, ale co jsem s tím měla dělat, že. Proto jsem se domluvila s mámou, že mi koupí ty podkolenky na fotbal.

Pomalu jsem si začala shánět věci.

Napadlo mě, že bych na ty tréninky mohla začít jezdit na kole. Jenomže po chvíli ježdění se mi urval řetěz, tak jsem se na to vykašlala.

Postupně jsme se tam začaly všechny zlepšovat, až se nás začal bát i protější tým.

Byla jsem vlastně takový špeh, jelikož jsem tam byla na brigádě a poslouchala jsem, jak se o tom baví, nebo jsem se koukala, jak hrají. Postupně se schylovalo ke dni, kdy bude ten zápas. Začalo to být celkem drsné, každý povídal něco a začalo se stresovat.

Domlouvaly jsme se s protějším týmem, jak budeme hrát, na kolik lidí, a co všechno se bude pískat. Dohodlo se, že budeme hrát 7 plus 1 a další jiné okolnosti. Naštěstí nás bylo víc, takže jsme měly i lidi na střídačce. Asi tak týden před zápasem jsme začaly řešit dresy. Jelikož jsme byly všechny líné, tak jsme si ty dresy půjčovaly z jiné vesnice od kluků. Takže taky to bylo pěkně volné. Pár dnů předtím jsme si rozdaly dresy, abychom jsme si je doma vypraly, kdyby náhodou smrděly.

Chtěla jsem číslo 1, protože jsem narozená 1. 12.

Nakonec na mě zbylo číslo 15. Jelikož z nějakého důvodu, tam číslo 1 nebylo. Dresy měly modrou barvu, a to se mi líbilo. Šlo mi to ke kopačkám. Když už byl týden před zápasem, tak jsme se dohodly, že si dáme pauzu, abychom nabraly sílu a neudělaly si nějaký úraz. To by nebylo dobré. Začaly jsme řešit taktiku, jak rozmístíme hráče na pole, a kdo kam půjde. Domluvily jsme se, že budeme dva obránci, tři střed, dva útočníci.

Jako útočník jsem byla já s mojí kamarádkou. Byly jsme na sebe zvyklé. Naneštěstí si poslední trénink něco udělala s nohou. Říkala jsem si, co teď budu dělat, když umím hrát jen s ní a nikdo jiný mi to tak dobře nenahraje, jako ona. Nakonec jí doktor řekl, že má mít klidový režim. Ona nám, řekla, že to nic není, ať ji necháme hrát. Všichni jsme byly proti tomu, přece si tam ještě ublíží. Dohody jsme se teda na tom, že uvidíme, jak to bude vypadat v den zápasu.

Zápas se konal v sobotu, hned první víkend po prázdninách, protože o prázdninách jsou přece vždycky všichni pryč.

Nadešel soudný den. Byla jsem celkem vystresovaná, jaké bude počasí, protože zápas byl v přímo v poledni, k tomu bylo léto. Nechce se vám přece běhat, když na vás praží slunce, to se i dřív vyčerpáte.

Ráno jsem jela ke kamarádce, aby mi upletla holandské copánky. Když budu běhat, tak ať mi to přece nepadá do obličeje.

Dojela jsem domů, domluvila jsem se s mojí mámou, aby mě tam pak odvezla. Souhlasila, společně jsme se naobědvaly a začala jsem se chystat. Dala jsem si na sebe dres, podkolenky, ale ještě jsem si nedávala kopačky, zatím jenom pantofle. Ještě jsem se nachystala, ať se pak mám po zápase do čeho převléct.

Nasedla jsem do auta a dojela do Rudky za ostatními. Naštěstí nám počasí hezky vyšlo.

Ani jsem se nebála, rovnou jsem počítala s tím, že vyhraje. Všechny jsme tak nějak s tím počítaly. Jediného, čeho jsem se trochu bála, je to, že co bude říkat protější tým na to, jak hrají.

Mojí předností hraní ve fotbale není dobrá nebo silná trefa, ale že hraju hodně do těla a nikdo mě nedokáže odstavit nebo shodit.

Začaly jsme se protahovat, rozkopávat na bránu, udělaly jsme si pár koleček okolo hřiště.

Jako první šly na řadu holky. Udělaly jsme nástup a můžeme hrát. Začalo se a během dvou minut zjistily, jak hraju. Začaly na mě křičet, ať se zklidním, že jsme přece holky. To mě nezajímalo, chtěla jsem vyhrát. Ani jsme je nepustily k míči. První poločas skončil 1:0 pro nás. Smály jsme se, že to máme v kapse. Druhý poločas začal a hned jsme daly další gól. Tak jsme si řekly, že už to takhle můžeme nechat. Ať se snaží, mi přece máme o dva góly víc, a k tomu už jsme v druhém poločase. Najednou jedna z nás dala ruku, takže protější tým rozkopával a dal gól. Pořád jsme vyhrávaly, ale ať hlavně nedají ještě jeden gól. To by nás hodně mrzelo, kdyby to skončilo remízou. Přece jsme tvrdě dřely, tak ať to není k ničemu. Ke konci se pořád protější tým motal u naší brány. Už jsme odpočítávaly minuty, a nakonec rozhodčí zapískal. Vyhrály jsme 2:1. Všechny jsme se seběhly k sobě a začaly slavit. Bylo strašně vtipné, jak protější tým, byl připravený, že vyhraje. Měly tam i roztleskávačky a při vyhlášení měly pro sebe nachystané růže. Bylo to od nich celkem trapné. Každý se tomu smál.

Nebudu ani říkat, jak mě varoval ten můj kamarád Honza, že měl pravdu. Každý mi tam nadával.

Mně to bylo jedno, vyhrála jsem. K tomu jsem byla zvolená za nejtvrdší hráčku. To mě celkem pobavilo.

Slavily jsme, ale po nás hráli ještě kluci. Fandili jsme, kluci vyhráli a skočilo to úplně stejně jako my, 2:1.

Slavili jsme všichni společně, domů jsme si odvezli dva poháry.

Tím, že jsem se překonala a vůbec tam došla. Získala jsem zkušenosti, nové zážitky, skvělou partu, se kterou se setkávám každý týden, ale i nový koníček, do kterého jsem zapálená a hraji ho do teď. Nikdy jsem nečekala, že obyčejné kopání do balónu, se stane nedílnou součástí mého života.



Zdravotnictví tak jako každý jiný obor, se neustále vyvíjí. Pokud se zamyslíme nad tím, jaké naše zdravotnictví bylo před několika lety a jaké je nyní, uvidíme velký rozdíl. Rozdíly také vidíme v různých státech světa. Jelikož se vše neustále posunuje dopředu, nikdo z nás nedokáže říct, jak to bude vypadat třeba za pět let.

Myslíte si, že práci lékařů dokáže nahradit roboti? Na internetu je spousta článků, která se zabývá právě tímhle tématem. Velmi záleží, z jakého úhlu pohledu se na to podíváme. Pokud bychom se bavili o operacích, je dost možné, že nás roboti jednou opravdu nahradí. Jestliže by se jednalo o banální zákroky, dal by se robot naprogramovat tak, aby operaci bez problému zvládl. Ale co by se dělo, kdyby nastaly náhlé komplikace, dokázal by robot včas a správně zareagovat?

Pokud bychom se ale bavili např. o praktických lékařích, ti by se nejspíše nahradit nedali. Pokaždé, když k lékaři přijdeme, tak s ním komunikujeme, zjišťuje, jaké máme problémy, kde nás co bolí a získává od nás celkovou anamnézu. Podle získaných informací dokáže doktor rozpoznat diagnózu. Pokud by ale měl doktora nahradil robot, bylo by to velmi složité. Každý pacient má odlišné příznaky a nemusí být přesně učebnicové. Mohlo by se tedy stát, že by nám mohl diagnostikovat jinou nemoc a mohlo by to způsobit vážné problémy. Dokážete si představit, jak by vypadlo, kdyby vás místo lékaře vyšetřoval robot? Lékař si dokáže všimnout nepatrných změn na kůži, změn chůze a podobných velmi důležitých věcí.

Pokud bychom se bavili o práci sester, tak tu roboti nejspíš nenahradí vůbec. Úkony jako odebírání krve, zavedení katetrů je u každého pacienta individuální a sama sestra s tím má kolikrát problém. Je samozřejmé, že se zdravotnictví bude posouvat stále dopředu. Neustále se vytvářejí nové přístroje, které lékařům pomáhají s lepší a přesnější diagnózou. Třeba se jednoho dne dostaneme do fáze, že některou práci za nás budou odvádět roboti, ale je to nejspíše v nedohlednu. Vše by totiž muselo fungovat naprosto dokonale a přesně. Myslím si, že pokud se roboti jednou do zdravotnictví dostanou, nedokážou na 100 % nahradit práci lékařů a bude se spíše jednat o spolupráci mezi lékařem a robotem. Budeme se muset nechat překvapit, jaké naše zdravotnictví bude za několik desítek let, a kam se posune.

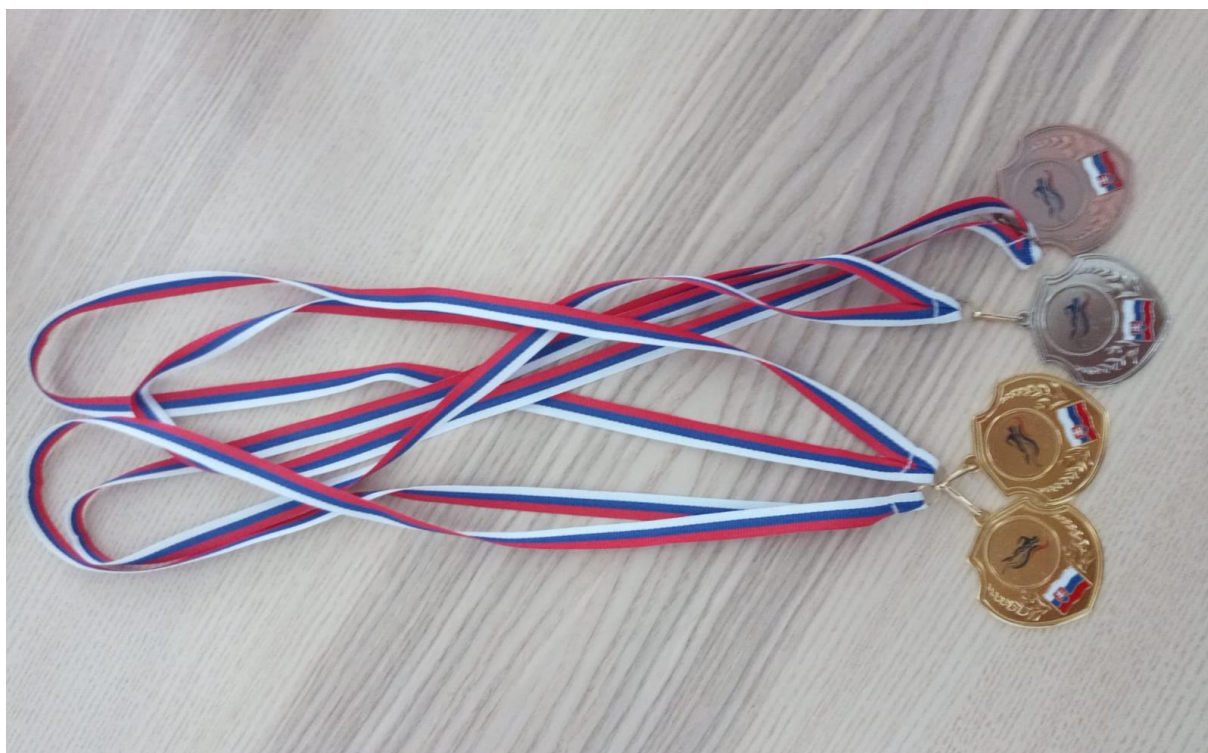


Hlavním důvodem, proč jsem se po základní škole rozhodla jít na zdravotní školu, byla myšlenka pomáhat lidem. Myslím, že to tak má skoro každý, kdo se rozhodne studovat tento obor. Postupem času jsem se ale naučila, že tento obor nabízí spoustu možností, a je nesmírně zajímavý. Velice rychle mě zaujaly především odborné předměty jako je ošetrovatelství, první pomoc, psychologie a další. Praxe je ale ovšem předmět, ze kterého jsem si odnesla nejvíce zkušeností ale i zážitků.

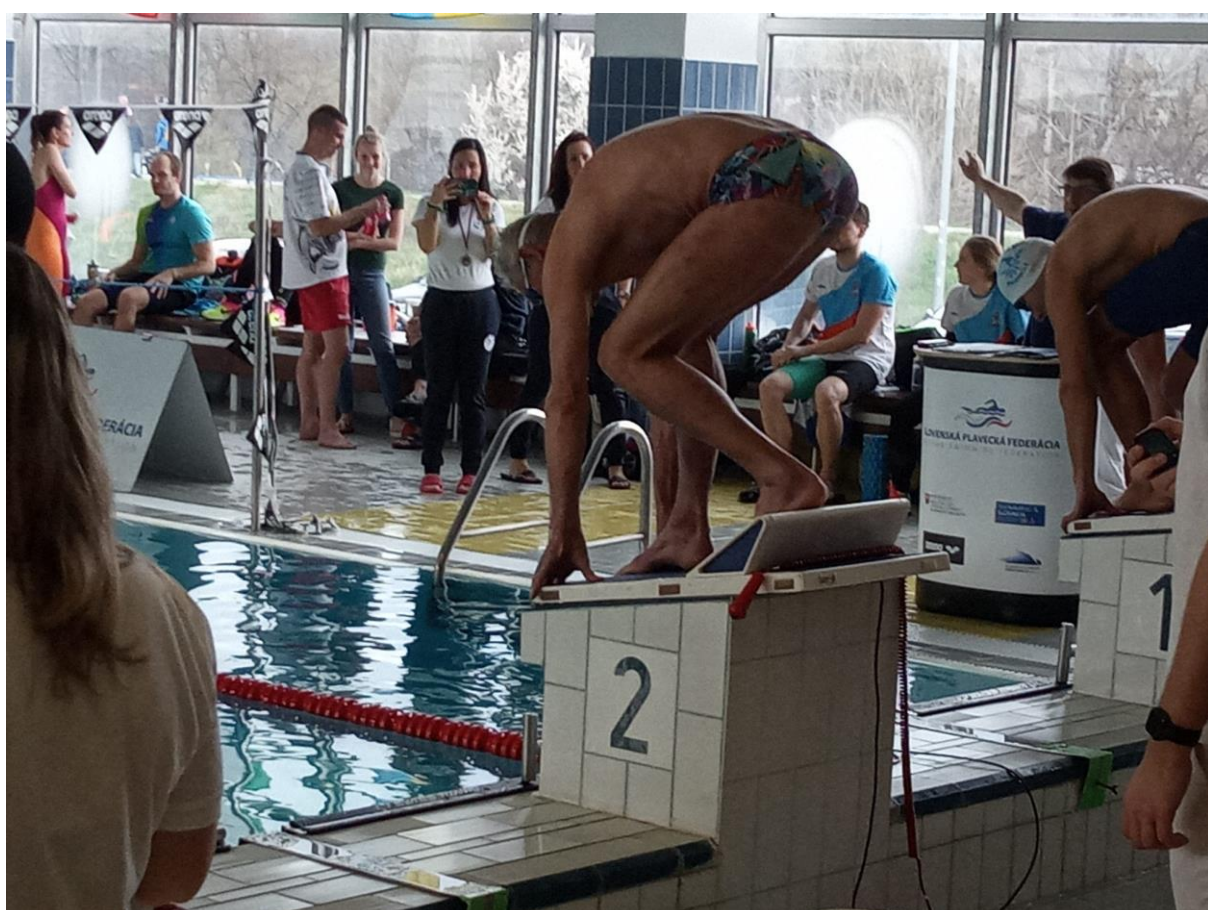
Nejdříve jsem byla z praxe nervózní, z velké části kvůli tomu, že jsem vlastně nevěděla, co nás čeká, ale za pár měsíců jsem si na práci zvykla. Není vlastně nijak těžké si na práci v nemocnici zvyknout, pokud kolem sebe máte dobrý kolektiv jak učitelů, spolužáků, tak i personálu na oddělení, na které docházíte. Na praxi se mi zároveň velice líbí to, že se tam nemáte ani možnost nudit, jelikož je pořád něco nového na vyzkoušení, pořád se něco děje. Zároveň je určitě velikou změnou a zkušeností skutečná komunikace s pacientem. Snad nejvíce zkušeností a dovedností jsem získala na měsíční praxi na konci třetího ročníku, tato praxe mi dala hodně, díky přímému kontaktu se zdravotními sestrami. Během tohoto měsíce jsem se opravdu přesvědčila, že je tato práce pro mě, a že bych se jí do budoucna chtěla věnovat.



Začátkem dubna jsme se opět s otcem zúčastnili, jako každý rok po zimě, Mistrovství Slovenska Masters v plavání v Trenčíně. Můj tatka byl můj první plavecký trenér a předal mi veškeré svoje zkušenosti a vědomosti o veškerých sportech. Mamka byla hráčka a trenérka volejbalu. Rodiče nás se sestrou naučili všechny sporty, které existují. Oba milují sport a pohyb v přírodě a přes geny se tato láska dostala i k nám. Dědí se to z generace na generaci. Závodů se zúčastnili plavci z osmi států, kterých bylo cca 250. Závodilo se ve všech plaveckých disciplínách. Já jsem dopoledne absolvoval 200 m znak, ve kterém jsem zvítězil. Dále jsem plaval 200 m prsa a obsadil jsem 2. místo. Dále 200 m polohový závod, kde jsem také zvítězil. Odpoledne se přidali další členové našeho veteránského klubu VKP – SNV (veteránský klub plavání Spišská nová ves). Shodou okolností jsme se všichni jmenovali Peter. :D V této sestavě jsme se zúčastnili štafetového závodu 4x50 m v polohovém závodě. V kategorií nad 220 let jsme skončili na třetím místě. Já jsem ještě s otcem přidal další dva cenné kovy v závodech – 100 m znak a 100 m polohový závod. Celkově hodnotíme účast na závodech jako velmi úspěšnou a těšíme se na další závody.







Na jaře jsem se zúčastnila akce – Dnes pomáhám, která byla součástí brněnského Majálesu. Tento benefiční běh se pořádal v Lužánkách a běželo se pro Zuzanku a její léčbu, která jí pomůže rozhýbat nohy. Na akci mě pozvali žáci třetího ročníku zdravotnického lycea, kteří akci propagovali. Jsem hrdá na naše žáky, kteří se těchto akcí účastní a můžeme tímto více prohlubovat vztahy učitel-žák ☺







Podle WHO je kouření činnost ohrožující lidské zdraví a je to nejrozšířenější příčina smrti, které lze předejít. Není tajemstvím, že užívání nikotinových výrobků nepřináší našemu tělu žádná pozitiva a již po malém množství a krátkém časovém období vzniká velmi silná závislost. Příkladem je kouření cigaret, kdy při vdechnutí kouře dochází již při sedmi vteřinách ke stimulaci acetylcholinových nikotinových receptorů a kuřák pocítí jistý pocit "uvolnění". Uvolnění však rychle vyprchá a kuřák má nutkavý pocit dát si další přísun nikotinu.

Seznam zdravotních komplikací při aktivním užívání je poměrně rozsáhlý, ale jak to vypadá s naším tělem, poté co se jako dlouholetí kuřáci rozhodneme přestat? 1. fází je čištění plic, při kterém dochází k častému kašlání, smrkání a kýčání a k obnově sliznice. 2. fází je vracení chutě, čichu a následné přibírání na váze, kdy se jedná o aktivní hmotu, která vzniká lepším prokrvením organismu.

Problematika není žádnou novinkou ani u zdravotníků, podle studie GHPS (Global Health Professionals Survey), která provedla studii mezi studenty ošetrovatelství v České republice, ukázala, že 19,6 % studentů uvádělo, že si zapálí první cigaretu 30 minut po probuzení. Asi polovina až 2/3 si přeje přestat kouřit.

Kouření však není jen záležitost dospělého, ale i mladšího věku. První cigaretu si průměrně děti zapálí v 10.–12. roce. Není nic neobvyklého, když děti začnou v ještě mladším věku, například já jsem měla nutkání zapálit si cigaretu již v šesti letech, kdy jsem na ni narazila u rodinných známých a ze zvědavosti, jsem si ji zkusila zapálit. Naštěstí před samotným potáhnutím jsem dostala strach a odhodila ji dříve, než se mi kouř dostal do plic. Zajímavé je, že u dětí je častější, že kouří dívky než chlapci. Na kouření mají obrovský vliv rodiče, a pokud jsou oba rodiče kuřáci, je dítě až 4× náchylnější na závislost na nikotinu.

Se závislostí jako každou jinou je potřena začít pracovat a není nic špatného si požádat o odbornou pomoc. Místo, kde pomoc můžete vyhledat je například Národní linka pro odvykání kouření, centra pro závislé na tabáku či ambulancích pro závislé.

Test závislosti na nikotinu podle Fagerströma

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte svou první cigaretu?

- a) Do 5 minut (3 body)
- b) Za 6–30 minut (2 body)
- c) Za 31–60 minut (1 bod)
- d) Po 60 minutách (0 bodů)

2. Je pro vás obtížné nekouřit v místech, kde není kouření dovoleno?

- a) Ano (1 bod)
- b) Ne (0 bodů)

3. Kterou cigaretu byste nerad postrádal?

- a) První ráno (1 bod)
- b) Kteroukoli jinou (0 bodů)

4. Kolik cigaret denně kouříte?

- a) 0–10 (0 bodů)
- b) 11–20 (1 bod)
- c) 21–30 (2 body)
- d) 31 a více (3 body)

5. Kouříte častěji během dopoledne?

- a) Ano (1 bod)
- b) Ne (0 bodů)

6. Kouříte, i když jste nemocen a upoután na lůžko?

- a) Ano (1 bod)
- b) Ne (0 bodů)

Vyhodnocení

(0–2 body) Velmi nízká nebo žádná závislost

Vaše závislost na nikotinu je buď žádná anebo velmi nízká. Abstinenční příznaky jsou zatím velmi slabé a vyskytují se zřídka.

(3–4 body) Nízká závislost

Vaše závislost na nikotinu je stále ještě poměrně nízká, avšak začínáte již čelit některým abstinenčním příznakům. Tento stupeň závislosti je hraniční pro relativní snadnost odvykání. Začněte tedy odvykat, neboť později to již bude jen těžší. Prozatím byste měli vystačit se slabou náhradní nikotinovou léčbou.

(5 bodů) Střední závislost

Jste závislí na nikotinu. Běžně se u vás objevují abstinenční příznaky. Začněte ihned s odvykací kúrou, neboť na tomto stupni již reálně hrozí vznik zdravotních problémů způsobených kouřením. Pro odvykání vám poslouží silnější náhradní nikotinová léčba.

Vysoká závislost (6–7 bodů)

Vaše závislost na nikotinu je vysoká. Nad kouřením přestáváte mít vlastní kontrolu. Kromě častých abstinenčních příznaků máte vysoké riziko vzniku onemocnění souvisejících s kouřením. Pravděpodobnost úspěšného odvykání je bohužel poměrně nízká. Budete k němu pravděpodobně potřebovat silnou náhradní nikotinovou léčbu.

Velmi vysoká závislost (8–10 bodů)

Jste velmi vysoce závislí na nikotinu. Nad kouřením nemáte kontrolu, ono má pod kontrolou vás. Čelíte velmi vysokému riziku vzniku onemocnění souvisejících s kouřením. Pravděpodobnost úspěšného odvykání je velmi nízká, neboť máte nepříjemné abstinenční příznaky. Hrozí vám úzkosti, deprese a sklony k nadužívání alkoholu. K odvykání proto potřebujete nejsilnější náhradní nikotinovou léčbu a odbornou pomoc.



S jezdeckvím jsem začala asi před šesti lety, kdy mi bylo 9 let. Už od malička mě bavili koně, líbili se mi, protože to jsou krásné, majestátní zvířata, u kterých nikdy nikdo neví, co udělají a právě to se mi na nich vždy líbilo.

Závodně jsem tancovala, jenomže po nějaké době mě víc a víc přitahovalo spíše jezdeckví než tanec. Začala jsem si o tom zjišťovat a našla jsem si v mém bydlišti klub, který se zaměřoval na práci s koňmi, práci kolem nich, rehabilitační ježdění na koních pro postižené apod. Přemlouváním rodičů nastal další problém, kdy tatka mě v tom vždy podporoval, protože s koňmi vyrůstal, ale mamka se koní bojí a má z nich respekt. Proto pro ní bylo nepřijatelné, že bych na koních jezdila a třeba by se mi něco zlého stalo. Nakonec to dopadlo dobře a mamka souhlasila. Začala jsem tedy docházet do JK Poštorná, kde jsem se naučila jezdit, starat se o koně, o jejich potřeby, dávat jim jídlo, pracovat ve stájích a celkově jsem se naučila všechny základy, které jsem v tu dobu potřebovala. Nakonec klub skončil a já si s mojí kamarádkou našla ježdění u soukromníka. V tu dobu to bylo nejkrásnější období u koní. Našla jsem koně, na kterém mi strašně záleží do dnes. Jmenovala se Valencie, a i když za ní už nemohu docházet, tak pro mě to vždy bude nejkrásnější zkušenost a nejkrásnější vzpomínka. Valencie mi ukázala, jak malá nedůvěra stačí k tomu, aby když se člověk jenom trošku zamyslí, že hned může být mrtvý. Tam jsem teprve zažila, jak se kůň umí splašit, a to mi dalo ty nejlepší zkušenosti do jezdeckého života.

Důvěra je taky dost důležitá, a to jsem taky před tím neuměla. Učila jsem se na školních koních, kteří se splašit neuměli a byli hodní na povel. Ale Valencie mě naučila důvěře ke koním, ježdění na nich, jak se zachovat v situacích, kdy je kůň nejistý, když se kůň splaší, co mám dělat apod. Ono celkově jezdeckví je nejtěžší sport, i když si to málokdo uvědomuje. Většinou si to lidé uvědomí až v momentě, kdy na koni sedí a zjistí, že mají strach, a že to není o tom jen sedět a rozhlížet se nad krajinou, ale je to sport, u kterého na sobě nemaká pouze ten člověk, ale musí koni důvěřovat, spolupracovat s ním, protože jediným špatným zaváháním nebo jediným špatným pohybem vás kůň může prostě zabít. Proto mě tento sport, tak baví.

Adrenalin, pokaždé je to něco nového a jiného a každým dnem se v tomhle sportu člověk naučí nové a nové věci. Já sama bych se chtěla začít více věnovat tréninkům, udělat si zkoušky ZZVJ a začít se sportovně věnovat krosu, parkuru nebo drezuře. Je to jediný sport, který mě tak strašně baví, a ve kterém bych se chtěla posouvat dál, a ve kterém vidím budoucnost. Sport, který není pro každého, ale stojí za to. Ve špatných chvílích mi kůň neublíží, jak to umí lidi. I když se to nezdá, tak koně jsou ve špatných chvílích fakt dobří partáci.



Sport je aktivita, která mě baví, obohacuje a cítím se u ní dobře. Už jako malý jsem rád sportoval, ať už jen tak venku s kamarády, nebo v kroužcích a různých oddílech. Už od první třídy až po druhý stupeň základní školy jsem dělal judo, ale to mě později přestalo bavit a celkově nejsem typ člověka, který se rád pere a bojuje, takže mě to omrzelo.

Ale sport, který pro mě hodně znamená, a který jsem vykonával skoro až do teď, je basketbal.

Basketbal je naprosto úžasný týmový sport, na který se, řekl bych, dá dobře koukat v televizi a ještě lépe se hraje. Dá se hrát ve více hráčích, ale také si můžete jen tak házet na koš, nebo driblovat. A to mi přijde, že u fotbalu nebo hokeje nejde tak dobře.

Basket jsem začal hrát okolo páté třídy, takže od asi deseti let, až do svých 14. let, což je vlastně skoro rok, co jsem skončil. Ani vlastně nevím, čím se mi tento sport tak zalíbil, ale když jsem ho zkoušel, tak mě to ohromně začalo bavit. No, a tak jsem si řekl, že bych kromě juda mohl zkusit hrát i basket, tak mě rodiče přihlásili do týmu BŠM Brno v Žabovřeskách. Jakmile jsem začal hrát, tak bylo čím dál jasnější, že skončím s judem, protože mě zkrátka basketbal bavil čím dál víc a judo šlo na druhou kolej. Navíc jsem takhle měl čtyři tréninky týdně, a to pro mě bylo v té době dost. Po asi třech měsících hraní basketu jsem skončil s judem a věnoval jsem se jen jednomu sportu.

Tento sport mi opravdu vyhovoval, šlo mi to, byl jsem jeden z nejvyšších v týmu, což je v basketu celkem důležité, a hlavně jsem měl skvělého trenéra, který to až tak nehrotil a nekřičel na nás, což bylo super a hodně jsem si s ním rozuměl. Kromě toho, že jsem hrál v týmu, tak jsem chodil hrát ven i s tátou, s kamarády a věnoval jsem se tomu opravdu hodně, hrál jsem basketbalové hry na telefonu, s tatínkem jsem sledoval zápasy v televizi (hlavně NBA, což je americká největší basketbalová liga na světě) a taky mi rodiče koupili velmi dobrý basketbalový koš, na kterém jsem mohl hrát i doma.

Trvalo to asi dva roky a na trénink jsme dostali druhou trenérku z Litvy, která byla (alespoň pro mě v té době) hrozná. Chtěla toho po nás strašně moc, křičela na nás, byla nepříjemná a vždy jsem z ní byl ve stresu. Takovýto typ trenéra mi strašně neseď, ačkoliv jsem později zjistil, že takoví jsou trenéři úplně všude. Tohle byl pro mě první z mnoha důvodů, kvůli kterým jsem přestal hrát basketbal závodně. Takový trenér, co na mě řve kvůli tomu, že jsem ztratil míč, mě demotivuje a beru to osobně (což vím, že nemám, ale já si nemůžu pomoci).

K tomu se asi o rok později začala většina mých kamarádů chovat jako namyšlení hlupáci, kteří byli ve všem nejlepší a ostatní byli špatní. Ne snad, že by mě brali, jako že bych byl špatný hráč a dívali se na mě z patra, ale zkrátka se nějak změnili a mně se ta změna nelíbila.

Ten samý rok jsme začali dělat postupný útok, což je vlastně určitá strategie, kterou trenér namaloval na tabuli a my ji prostě museli zahrát. No a tohle mi zrovna dvakrát nešlo. Ve hře, když jsem mohl hrát chytře, tak jak jsem chtěl, tak jsem to dokázal a šlo mi to bez problémů, jenže když jsem musel udělat přesně to, co mi trenér řekl, což znamená, že musím přeběhnout támhle, přihrát támhle, naběhnout tam, ale nevystřelit a zase nahrát, tak to mi nešlo.

A tady začal být takový začarovaný kruh, kdy jsem to pokazil, trenér na mě řval, že jsem to pokazil, spoluhráči na mě řvali, že jsem to pokazil, a tak jsem si dopředu podvědomě řekl, že příště to taky pokazím, což se stalo a zase na mě byli všichni nepříjemní, takhle to šlo pořád dokola a tím jsem byl ještě vystresovanější z tréninků. Ale abych uvedl věci na pravou míru, tak samozřejmě jsem tam pořád mě spoustu přátel, kteří mě měli rádi, ale v té hře se asi prostě neovládli a byli nepříjemní (což je rozhodně pádný důvod být nepříjemný a podrážděný, když váš spoluhráč nepřihrál správně).

Poslední rok, co jsem to hrál, tak jsme dostali nového trenéra, který byl ještě horší než ona minulá trenérka. Kromě toho, že toho po nás chtěl moc, tak to byl cholerik, kterého všechno strašně štvalo. Například když dva naši spoluhráči přišli o tři minuty později na trénink, tak jsme celý tým museli dělat dvacet kliků a celý trénink byl nepříčetný. A když jsme s ním hráli postupný útok a já například mohl dát koš, tak on řekl, že nemůžu a musím ještě přihrát, i když jsem byl volný a mohl dát koš.

A to pro mě byla ta poslední kapka k tomu, abych přestal hrát basketbal závodně. Stres z tréninků, nepříjemní spoluhráči, špatný trenér, způsob hry, který vám nejde, a trenéři na tom staví hru. Když tohle všechno zkombinuji, tak je dost možné, že tu věc přestanete vykonávat, obzvlášť když to je volnočasová aktivita.

A tak jsem skončil, což pro mě taky nebylo jednoduché, jelikož mě v tom moje rodina moc podporovala a nechtěli, abych zahazoval svůj talent. Když jsem rodičům řekl, že s basketem chci skončit, mamka to vzala tak, že chce, abych dělal, co mě baví a nechce, abych se tam trápil. Zato táta to vzal trochu hůř a říkal, že to mám vydržet (jelikož můj táta není tak moc empatický, tak to vlastně ani moc nechápal). Ale hlavně nechtěl, abych skončil jako obézní dítě, co sedí jen u počítače a chtěl, abych žil zdravě. Což jsem chápal, ale taky jsem věděl, že chci začít cvičit a posilovat, protože mě to zaujalo a chtěl jsem to dělat.

Vlastně mi nikdo nevěřil, že bych se jen tak odhodlal každý den cvičit a že by mi to vydrželo. Už to jsou skoro dva roky a opravdu to zvládám. Samotného tatku to překvapilo, že jsem začal cvičit doma jen tak a že se dokážu donutit dělat něco se sebou. Když byl totiž táta v mém věku, sám posiloval v posilovně, ale sám od sebe by se nedonutil, zkrátka potřeboval motivaci v tom,

že si koupil permanentku do posilovny, a když by tam nešel, tak by to bylo, jako by vyhodil peníze z okna. Jenže já věděl, že se prostě dokážu přinutit, a že mám vůli na to cvičit.

Celkově jsem se ke cvičení dostal na konci roku 2017, když jsem pořád hrál basketbal, ale to bylo jen tak rekreační a pořádně jsem to nedělal, právě kvůli basketu. A díky tomu, že jsem asi v polovině roku 2018 přestal hrát basket, tak už jsem na to čas měl, což je taky další důvod, proč jsem přestal hrát, a to kvůli času, jelikož jsme měli trénink 3× týdně a o víkendech ještě zápasy. S tím, že jsem ten rok přišel do nové školy, už bych to moc nezvládal. V roce 2018 jsem cvičil kalisteniku, což je cvičení s vlastní vahou, podle různých aplikací a další rok, tedy rok 2019 jsem začal klasicky posilovat s činkami. Tento rok už mě všichni členové rodiny podporovali ve cvičení, protože jsem jim dokázal, že mě to opravdu baví a chci to dělat.

Na Vánoce minulého roku mi rodiče koupili posilovací stroj se závažím a velmi dobrým vybavením, za což jsem jim moc vděčný. Tím pádem mám společně s činkami od známého, závěsnou hrazdou, rotopedem, běhacím pásem a již zmíněným strojem posilovnu doma, a to je pro mne velmi dobré, jelikož nemusím každý měsíc chodit za poplatek do posilovny.

Takže se teď věnuji posilování, ať už na stroji, nebo za pomoci různých videí na internetu a jsem maximálně spokojený.

Dodnes se věnuji basketbalu rekreačně s kamarády, popřípadě sleduji různá videa na internetu a hraji hry na počítači a pořád mám basket moc rád.

Kromě juda, basketbalu a posilování jsou mé oblíbené sporty například házená, nebo volejbal nebo rád bruslím, jezdím na kole (což mi naposledy dost zavažilo, jelikož jsem po úrazu ruky z pádu na kole nemohl posilovat a musel jsem s tím začínat v podstatě od začátku, i když už se do toho celkem dostávám). A jak už jsem říkal, sportuji velmi rád.



Asi jako můj největší sportovní zážitek bych popsala svoje poslední velké závody v zahraničí, a to mistrovství světa v Německu. Tenhle závod je pro mě dost důležitý, protože to byla první soutěž, na které jsem uspěla sama za sebe v disciplíně pro jednotlivce.

Každý takový větší závod je velice náročný na celou psychiku a taky na spánek a ani na těchhle závodech tomu nebylo jinak. Jelikož v Německu je všechno docela drahé, naši trenéři se rozhodli ušetřit a to tak, že nebudeme spát v žádném luxusním hotelu, ale v tělocvičně na žíněnkách a ve spacácích. Poté co jsme do Německa přijeli a po dlouhých rozmluvách o tom, jak vše bude probíhat, jsme konečně ulehli do spacáků a odkráčeli do říše spánku.

Druhý den jsme jen ve spěchu stihli všechno, co jsme potřebovali, a to se nasnídat, udělat si ranní hygienu, zabalit si ty nejdůležitější věci do tělocvičny a konečně jsme mohli vyrazit. Dorazili jsme na halu a první co jsme viděli, byli skupinky už energií nabitých závodníků všech národností, jak se připravují na svůj velký výkon. Následovalo pár hodin dlouhého čekání spojené se zahajovacím ceremoniálem, během kterého spousta karatistů nacvičila různá vystoupení a po nich následoval velký zahajovací nástup i s hymnou.

Najednou se na všech tatami začali zahajovat všechny disciplíny, a to včetně té mé. Moje nervozita, která se až do této chvíle nedostavila, byla nejsilnější, jakou ji znám. Postavili jsme se do řady a rozhodčí nám začali přidělovat soupeřky a naše pořadí, podle kterého si budeme nastupovat. Jako první jsem si zajela na jistotu, abych alespoň jednou postoupila a nebyla to ostuda, ale najednou jsem byla vyhlášená znovu a znovu. Z ničeho nic mi došlo, že už jsem cvičila 4× a ocitla jsem se v souboji o 3. místo. Moje poslední soupeřka byla z Ruska a opravdu vypadala, že si dost věří, bohužel to ale nestačilo a já jí porazila. Stát tam v poslední čtvrtině nastoupená v řadě a slyšet svoje jméno z reproduktorů byl moc dobrý pocit, lepší ale byl potom na stupni vítězů, stát tam před spoustou lidí, slyšet hymnu a držet před sebou vlajku České republiky a mít na hrku tu obrovskou medaili, byl neskutečný zážitek.



Můj pohled na sport je převážně kladný. Už na základní škole jsem měla ráda tělocvik a byla jsem aktivní v hodinách, ať už se hrál basketbal, fotbal, házená, volejbal apod. Jezdila jsem se školou na různé zápasy proti jiným školám a ve škole jsme měli vlastní dívčí tým. Vyhrály jsme pár cen a několikrát jsme porazily chlapecký tým ve fotbale.

Na základní škole se mi velmi často stávaly při sportu úrazy. Nejčastěji to byly zlomené, naražené nebo vykloubené prsty na rukou. Odpoledne po škole jsem ráda jezdila na kolečkových bruslích nebo na kole.

Přechod na střední školu mi už tolik sportu neumožnil. Ve škole není taková možnost hrát tolik her, anebo když už něco hrajeme, nepřijde mi, že by na to byl dostatečně velký prostor ve škole. Přece jenom na základní škole jsme měli velkou halu, a tady na střední máme malinkou tělocvičnu. Jelikož už nebylo na sport tolik času jako na základní škole, kvůli více učivu, přestala jsem se o něj na čas zajímat. Později, když jsem byla ve druháku, mi začal sport a pohyb chybět, tak sem hledala sporty, které by mě mohly bavit. Zkoušela jsem box, ale bušení do hlavy boxovací rukavicí mi nepřišlo jako nejlepší nápad.

V Brně, kde chodím na střední školu, jsem si nemohla dlouho najít žádný sport. Tak jsem začala chodit na procházky. Koncem druháku jsem si našla posilovnu v Brně u hlavního nádraží, kam jsem občas zašla, abych se alespoň trochu unavila, protáhla tělo, odpočinula si od učení a vyčistila hlavu. Nechodila jsem tam často, možná tak 1 až 2× do týdne, a to jenom na běžecký pás nebo cyklotrenažér. V půlce třetího ročníku jsem se víc začala zajímat o posilování a výživu. Začala jsem se více učit o těle a správném fungování, ať už svalů nebo hormonů při sportu. Chodila jsem 3× až 4× týdně do posilovny a zkoušela posouvat hranice mého silového tréninku.

Doteď beru sport jako možnost uklidnění. Navíc jsem začala dělat domácí cvičení a momentálně tedy pořád sportuji. Začala jsem s jógou a 4× až 5× týdně se snažím cvičit, abych měla pořád pohyb.



Já a zdravá výživa nejsme zrovna kamarádi. Já se jí totiž neřídím. Jím, co chci a kdy chci a piji co, chci a kdy chci. Často se proto stává, že klidně nejím celý den a jindy zase spořádám celou ledničku jídla. Většinou se však držím na zlatém středu. Ráno si dám vždy snídani, ne vždy je však pořádná. Když nestíhám například kvůli tomu, že jsem zaspala, tak se často odbydu jenom jablkem nebo suchý rohlíkem sněženým v autobuse, což je žalostně málo energie na tak rychlý ranní start.

Po tom, co své tělo (moje mysl ještě obvykle spí v posteli) dopravím na místo určení, což většinou bývá škola. Během dopoledne většinou nemívám hlad, ale když mě začne honit mlsná, dám si nějaké sladké ovoce nebo čokoládovou tyčinku.

Obsah mého obědu se velmi různí, a tak je velmi těžké určit, jestli se na oběd stravuju zdravě nebo ne. Odpoledne probíhá všelijak, ale většinou mám, co na práci. Můj žaludek je přesný jako hodinky. Ve čtyři hodiny začne mít chuť na něco dobrého a velmi neodbytně na to začne opozorňovat. V tu chvíli musím sníst něco buď velmi sladkého, nebo něco velmi slaného. V opačném případě, kdybych něco nesnědla, začne můj žaludek měnit neodbytnost na bolest.

Moje večeře se dá popsat naprosto stejně jako oběd; těžko říct, jestli je špatná nebo ne. Ohledně mého stravování by se celkově dalo říct tohle; nemám nejhorší stravovací návyky na světě, ale je zde mnoho místa pro zlepšení. Určitě bych třeba mohla svůj žaludek naučit, aby ho ve čtyři hodiny odpoledne neutišilo jen něco strašně sladkého nebo něco strašně slaného. Bylo by fajn, kdyby se dal umlčet třeba hroznem nebo okurkem. Také bych se měla naučit nesnídat ve spěchu a pořádně, ne jenom jablko nebo pár kuliček hrozna.



Jako činnost, kterou budu popisovat, jsem si vybrala Jógu. Jógu dělám teprve prvním rokem, protože se mi to dříve zdálo hrozně nudné a padlé na hlavu. Po pár letech jsem se koukla na nějaká videa a zkusila podle nich cvičit, ale nepochopila jsem, co tam ty slečny dělají, a kam až si tu nohu strkají. Vždy když jsem zkoušela podle nich cvičit, tak jsem si akorát ublížila.

S jógou jsem začala v období první karantény. Toto cvičení jsem si v karanténě vybrala, protože jsem se potřebovala pořádně protáhnout, když jsem celý den seděla za počítačem a dělala věci do školy. Dočetla jsem se, že když cvičíte jógu, tak se velmi dobře protáhnete a uklidníte.

Po prvních cvičeních máte spíše opačný dojem. Dále pak se chodívám projít, a když mám čas, posiluji s gumou na cvičení. Vždy jsem si říkala, že až budu stará, tak budu vděčná za to, že jsem jógu cvičila. Tak uvidíme.

O józe se dozvídáme z bráhma (900 až 500 př. n. l.), jako o asketických praktikách světců.

Je známo, že jóga uleví od stresu, zajistí kvalitnější spánek, posiluje svaly, zlepší balanc a flexibilitu, zlepší držení těla, zlepší soustředění a budete se cítit plni energie.

Jak tuto činnost dělám?

- Vezmu si karimatku a stoupnu si na ni.
- Mám paty na zemi a ruce se snažím dát co nejvíce nahoru.
- Dýchám.
- Rukama jdu na zem do tzv. střechy a péruji.
- Jdu do pozice kobry.
- Z pozice kobry si jednu nohu dám k ruce (pravá noha, levá ruka, pravá ruka je ve vzduchu a koukám se za ní).





Nejraději dělám jezdectví.

Je to sport s koňmi. Je zde spousta aktivit, stylů a soutěží.

Nejznámější styly ježdění jsou „Anglie“, „Western“ a „Australský styl“.

Ve westernu je například pressure, barely a mnoha dalších. Nejčastěji se tento styl ježdění používá na statcích a farmách, kde se koně používají k práci. K sedlu se dá ledacos připoutat a uvázat.

Můj nejoblíbenější styl ježdění je anglický. V tomto zaměření se dá skákat, dělat drezuru, cross country a spousta dalších aktivit. Tento styl je hodně takový elegantní. Hodí se spíše na ty soutěže a rekreační ježdění. Je to jeden z těch známějších stylů. Hodně se proslavil u dostihů a při parkuru.

Tento sport je velmi nebezpečný. Kůň má svou vlastní mysl a většina koní je naprosto nepředvídatelná. Tento sport má velkou jak fyzickou, tak psychickou zátěž. Většina jezdců musela přestat jezdit z důvodu úrazu, který se stal právě při ježdění.

Co se týče našich jezdců, našimi nejlepšími jezdci roku 2021 je Lucie Škábová s klisnou Sahar, se kterou získala i titul koně roku. Ze žokejů je to Josef Váňa. Který začal s chovem koní a poté se proslavil skrz dostihy. A co se týče koní, nejlepší český kůň je Royal Ascot, který je nyní považován za nejlepšího dostihového koně ČR.

Nejznámější z našich závodů je Velká Pardubická se svým Taxis příkopem, který byl několikrát předělán, z důvodu nebezpečí úrazu/smrti koně a jezdce. Posledně ho předělával slavný trenér z Německa. Sama jsem se na závody byla podívat a musím uznat, že je to zážitek na celý život.

Parkour

Parkour je jezdecká disciplína, která je velmi oblíbená. Jezdec s koněm překonává různé překážky, co nejrychleji to jde, a s největší přesností. Za každý pokazený skok se sráží body.

Tato disciplína se řadí i mezi olympijské sporty (pětiboj). Z tohoto sportu se stal miliardový sport, lidé si na něj vsází a prodělávají. Bohužel, majitele koní toto nikdy neuživí. Takový kůň může stát až 300 000 Kč, a to nepočítám věci okolo. Spočívá to ve vztahu a důvěře mezi koněm a jezdcem. Nikdy se nedá předpovídat, co se stane v další sekundě, a proto je dobrý

vztah mezi nimi důležitý. Je zde také parkour v terénu, kterému se říká cross country. Je to o něco nebezpečnější show jumping (skákání v aréně).

Sama parkour jezdím už asi rok. Vypadá to sice lehce, ale není. Je na to potřeba hodně trpělivosti a síly. Můj nejhorší pád byl na dvojskoku, kde mě kůň zhodil na druhé překážce. Spadla jsem na hlavu a rozpadla se mi při tom helma.

Tento rok, přesněji 16. listopadu do Prahy přijeli nejlepší parkouroví koně světa. Bohužel Česko si zde velmi pokazilo reputaci, když se našemu týmu povedlo dokonce i rozbít kavaletu. Zúčastnila se zde i jezdyně Kellnerová a prodal se zde kůň za čtvrt miliardy korun.

Drezúra

Drezúra je hlavně o přesnosti. Jezdec musí s koněm splnit určitý plán, který je určen porotou. Toto je druhá nejoblíbenější disciplína. Vyžaduje hodně soustředěnosti. Tato disciplína je také zařazena mezi olympijské sporty. Je rozdělená na několik levelů podle obtížnosti, na čím vyšším levelu jste, tím větší je obtížnost a plán je složitější.

Tuto disciplínu nedělám, moc mě nebaví, ale nějaké základy umím.





Když jsem začala chodit do první třídy na základní školu, zjistila jsem, že v naší škole je bazén. Jako povinný předmět bylo plavání. Chodila jsem tam moc ráda. Hrávali jsme často vodní přehazovanou. Také jsme různě cvičili ve vodě a plavali závodně. Byla jsem z holek někdy i na prvním místě a občas i na druhém místě. A tak se rodiče se mnou dohodli, že budu chodit ve škole do kroužku – závodního plavání. Měli jsme plavání až do páté třídy.

Plavání jsem měla ráda odjakživa. Jako malá holka jsem chodívala s rodiči ve volném čase plavat. Chodili jsme na různá koupaliště v Brně. Vždycky jsem se těšila, když mi máma s tátou oznámili, že půjdeme do plaveckého bazénu.

Nejčastěji chodím do Kohoutovic, Riviéru a na Kraví horu. Občas s maminkou a její kamarádkou z práce jdeme plavat na plavecký stadion Lesná. Nejraději mám aquaparky. V plavání jsem dobrá. Plavecký bazén v Boby centru přeplavu velmi rychle. Třeba ten v Praze v Čestlicích je pěkný, ale je moc daleko. Také se mě líbí Aqualand Moravia, tam jezdíme s rodinou i přáteli často.

Nevím proč, ale pod vodou vydržím plavat dlouho, jako mořská panna. Je to taková zvláštnost, ale nemusím si pod vodou držet nos, jako jiní lidé. Ráda plavu jako delfín do hloubky, až na dno, a pak se odrazím a plavu na hladinu.

Několikrát jsem se pokusila skočit z můstku a bylo to super, ale plavání je pro mě zábavnější.

Miluji moře, a pokud nám to situace umožní a můžeme odjet s rodiči do zahraničí k moři, jsem šťastná. Nejraději jezdíme do Chorvatska na ostrov Brač. Nejvíce se těším, až půjdu do vody. V moři vydržím celé dny plavat, potápět se, hledat mušle, škeble a pozorovat život v moři. Už teď se těším na příští rok.



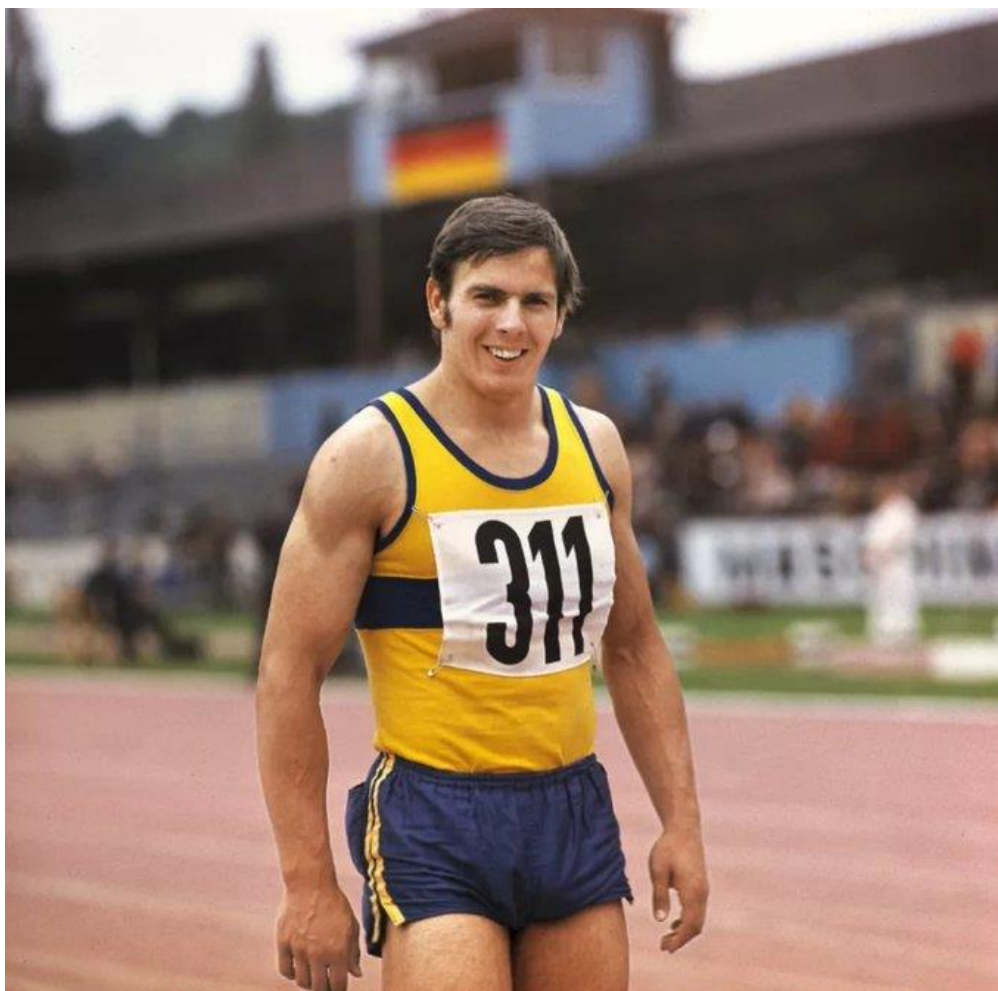
Narodil se 3. ledna 1948 v Templinu (Braniborsko, Sovětská okupační zóna Německa).

Je to bývalý atlet – sprinter, reprezentující Německou demokratickou republiku (NDR), který získal stříbrnou olympijskou medaili ve štafetě v běhu na 4×100 metrů na LOH 1976 v Montrealu (celkový čas 38,66 sekundy). Jeho kolegy v týmu byli Jörg Pfeifer, Klaus-Dieter Kurrat a Alexander Thieme.

V roce 1971 vytvořil evropský rekord v běhu na 100 metrů časem 10,0 sekundy a roku 1973 v Berlíně halový světový rekord v běhu na 50 m časem 5,61 sekundy. Dodnes je tento čas platným halovým evropským rekordem.

Jeho dcera Johanna a jeho bratr Reinhold se také stali mezinárodně úspěšnými sprintery.

Manfred Kokot se vyučil jako elektrikář pro dieselové lokomotivy, nejprve pracoval na hlavním nádraží v Lipsku, později se stal zástupcem automobilů a vedl firmu na opravy elektrických zařízení.





Do českého povědomí se Manfred Kokot zapsal díky provokativní poznámce komentátora **Karola Poláka**:

„Podľa očakávania zvíťazil Manfred Kokot z NDR. A naši, bohužiaľ, dobehli predposledný a posledný. Aká škoda, že aj u nás doma nemáme takýchto Kokotov!“



Přiřadte správné české definice k těmto ostravským výrazům:

a) loch	1. upalovat (domů)
b) lokalka	2. vězení
c) lopat	3. hmatat
d) luchat	4. směs
e) macat	5. tramvaj
f) mačka	6. smeták
g) metla	7. patlanina
h) migat	8. pít přes míru
i) mišung	9. omáčka
j) mjaga	10. pršet

Řešení:

1h, 2a, 3e, 4i, 5b, 6g, 7j, 8c, 9f, 10d

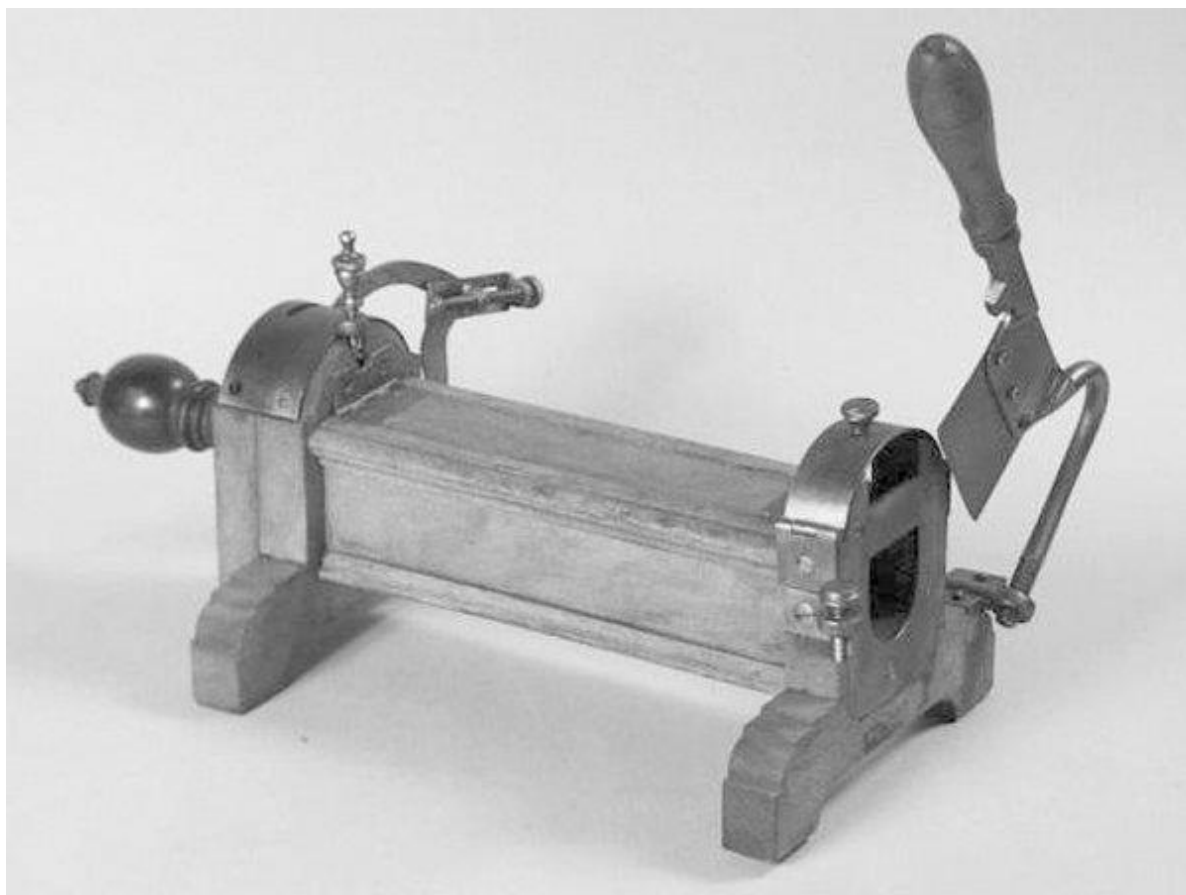


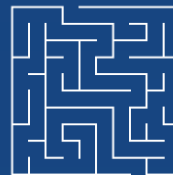
V této rubrice našeho časopisu máte možnost hádat, kdo z učitelů se skrývá za mladistvým vzhledem na fotce. V minulém čísle jsme vám představili Mgr. Danu Hauserovou.





Vážení čtenáři, máme pro Vás další nelehký úkol! Kdo ví, jaký předmět je na obrázku a k čemu slouží? Vítěz tipovací soutěže získá opět sladké ceny ☺



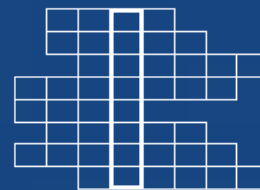


Řešení rébusu z minulého čísla:

- A – Láska prochází žaludkem
- B – Sytý hladovému nevěří
- C – Kdo po tobě kamenem, ty po něm chlebem
- D – Láska hory přenáší
- E – Dvěkrát měř, jednou řež
- F – Lež má krátké nohy
- G – Darovanému koni na zuby nekoukej
- H – Mluvíti stříbro, mlčeti zlato
- I – Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech
- J – Co oči nevidí, to srdce nebolí
- K – Ranní ptáče dál doskáče
- L – Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne
- M – Bez peněz do hospody nelez
- N – Mezi slepými jednooký králem
- O – Jablko nepadá daleko od stromu
- P – Zadarmo ani kuže nehrabe
- Q – Ráno moudřejší večera
- R – Neštěstí ve hře, štěstí v lásce
- S – Hlad je nejlepší kuchař
- T – Sůl nad zlato
- U – Ve víně je pravda
- V – Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá
- W – Sejde z očí, sejde z mysli
- X – Hloupí kdo dává, hloupější kdo nebere

Zadání rébusu: Poznejte přísloví na základě obrázku II

A $F \cdot d = 0 \Rightarrow \text{☉} = 0$	B $\overset{x}{\curvearrowright} \text{N} \times \text{🌲}$	C $\text{🌀} \in X \Rightarrow \text{🎵} \in X$
D $\text{🚫} \Rightarrow \text{🚫}$	E $\text{🚫} \Rightarrow \text{🧑}$	F $\text{🧑} \Rightarrow \text{🧑}$
G $100 \times 0 = -V \text{ 🏰}$	H $\text{IQ} \text{ 😊😊😊😊} > \text{IQ} \text{ 😊😊😊😊}$	I $\frac{\vec{v}}{\vec{a}} = \\$
J $\text{📶} \Rightarrow \text{☀️}$	K $\text{🧑} \xrightarrow{15-} \text{🧑} \xrightarrow{75+}$	L $t > X \Rightarrow \forall x = \text{***}$
M $\text{☀️} \Rightarrow \text{🧑} \text{ 🏥}$	N $\text{🌩️} \Rightarrow \text{🌩️}$	O $\text{🧑} \Rightarrow \text{🧠} \rightarrow 0$
P $\neg (\text{☀️} \wedge \text{🌸})$	Q $\forall \text{🧑} \in \text{🇨🇪} . \text{🧑} \text{ 🗝️}$	R $\text{😊} \text{ } \begin{matrix} \times & \times & \times & \times \\ \times & & \times & \times \end{matrix} \text{ } t$
S $\text{👁️} \Rightarrow \text{👁️}$ dB ~ 50	T $\text{🌡️} \text{ 🍲 } \text{🌡️} \text{ 🍲}$	U $\forall x . \text{👉}(x) > 0 \wedge \text{👉}(\text{👉}) \geq \text{👉}(x)$
V $\neg \text{Au} \Rightarrow \neg \text{🔥}$	W $\text{👑} \text{ } \text{👑} \text{ } \text{: -)}$	X $\text{🐛} \Rightarrow \text{🧑} \text{ } \text{🐛}$



Vodorovně

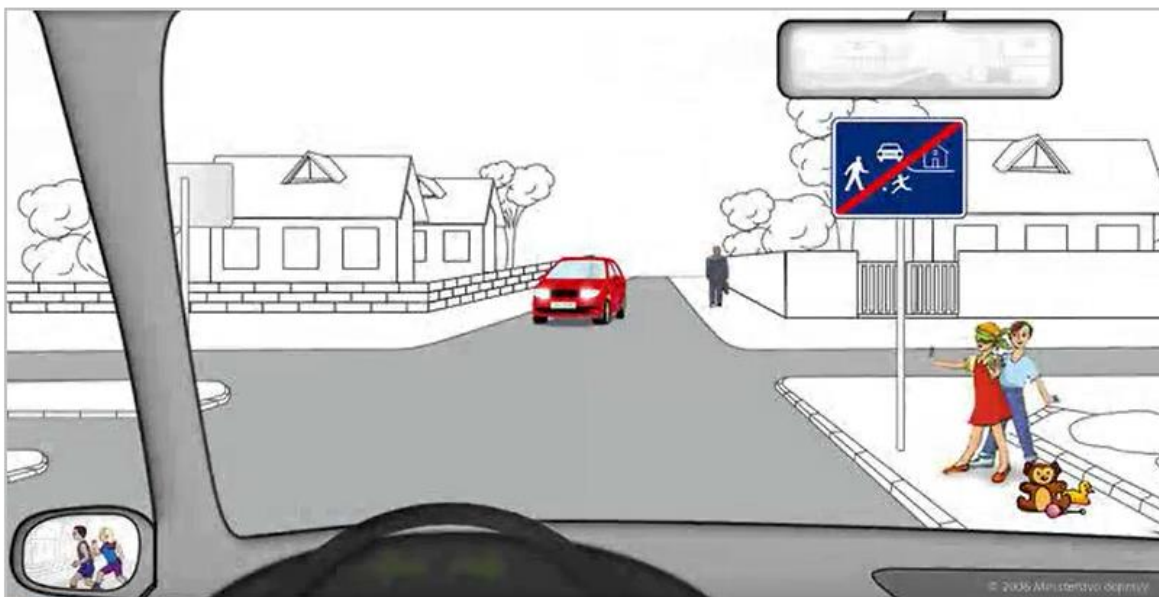
- 1) BAŽANTOVITÝ PTÁK
- 6) INICIÁLY BÁSNÍKA NEUMANNA
- 9) KILOJOUL (ZN.)
- 12) OSTROVNÍ STÁT V TICHÉM OCEÁNU
- 13) PLECHOVÁ KRABÍČKA
- 15) NEJVYŠŠÍ KARTY
- 16) OHRADA
- 18) TÍM ZPŮSOBEM
- 19) HOJNĚ SE VYSKYTUJÍCÍ
- 20) BRUTTO (ZKR.)
- 21) A JINÉ (ZKR.)
- 23) ZN. PIVA
- 24) **TAJENKA**
- 25) INTERNETOVÁ AUKČNÍ SÍŇ
- 28) CIRKUSOVÝ UMĚLEC
- 29) ZN. GRAMODESEK
- 30) FAKULTNÍ NEMOCNICE (ZKR.)
- 33) GAL
- 34) AVŠAK
- 35) SLITINA ŽELEZA A UHLÍKU
- 37) MODEL AUTA ZN. FORD
- 38) STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA
- 39) KVALITA
- 40) TRUMF
- 43) SLEZSKÁ UNIVERZITA (ZKR.)
- 45) ZABODNOUT
- 46) GLUTEN
- 47) NOSNÍ DÍRKA
- 48) ŽENSKÉ JMÉNO (16. 3.)

Svisle

- 1) JINÝMI SLOVY
- 2) RŮST (SLOVENSKY)
- 3) STŘEDOAMERICKÝ STÁT
- 4) SUMERSKÉ MĚSTO
- 5) MRCHOŽROUT
- 6) MECHANICKÉ SPOJENÍ
- 7) SOUPRAVA DÍLŮ PRO MODELÁŘE
- 8) INICIÁLY HEREČKY KONVALINKOVÉ
- 9) OBELHÁVAT
- 10) NĚJAKÝ
- 11) USTRNUTÍ
- 14) ZN. CHIPSŮ
- 17) NAZOUT BOTY
- 19) ORGANIZACE JIHOASIJSKÉ SMLOUVY (ANGLICKÁ ZKR.)
- 22) CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
- 23) ŇADRO
- 24) DYSPLAZIE KYČELNÍCH KLOUBŮ (ZKR.)
- 26) ELEKTRONICKÉ ZBOŽÍ
- 27) TEN
- 30) OVĚŘENÉ SKUTEČNOSTI
- 31) NĚMECKÉ MĚSTO
- 32) PASEKA
- 34) AFRICKÝ STÁT
- 36) MLÁDĚ OSLA
- 38) ULTRA VYSOKÉ NAPĚTÍ (ZKR.)
- 39) JEDNOTNÉ ZEMĚDĚLSKÉ DRUŽSTVO (ZKR.)
- 41) TELEFON (ZKR.)
- 42) AMPÉRZÁVIT (ZN.)
- 44) POLYETHYLEN (ZKR.)



Blížíte se k místu, kde si děti hrají na chodníku. Jak se musíte zachovat?



- ☒ A Podle okolností zpomalit jízdu a být připraven brzdit.
- ☐ B Pokračovat v jízdě stejnou rychlostí, abych neomezil vozidla za sebou.
- ☐ C Dát výstražné zvukové znamení a pokračovat v jízdě.

Správná odpověď

A)



Muzeum romské kultury

Žákyně třídy 2.5 v rámci výuky OVČ navštívily ve dnech 28. 4. a 5. 5. 2023 Muzeum romské kultury v Brně. Navázaly jsme tak na exkurzi v rámci ukrajinských oslav Vánoc. Cílem těchto exkurzí bylo lepší poznání a porozumění kulturám minorit v ČR, protože i z těchto minorit mohou pocházet budoucí klienti našich žákyň. V muzeu jsme absolvovaly programy na téma stereotypy a dějiny Romů a jejich kultury. Součástí byla také beseda se zástupkyní Romů. Programy byly interaktivní, dívky například v expozici hledaly informace, se kterými se spoluúčastnily výkladu průvodkyně. Návštěva muzea, které se nachází na Bratislavské ulici nedaleko Cejlu, se dívkám líbila. K muzeu jsme se dopravily pěšky, i cesta tedy byla zážitkem, ale zvládly jsme ji v rychlejším tempu za 20 minut.

Zapsala: Ing. Dita Desová





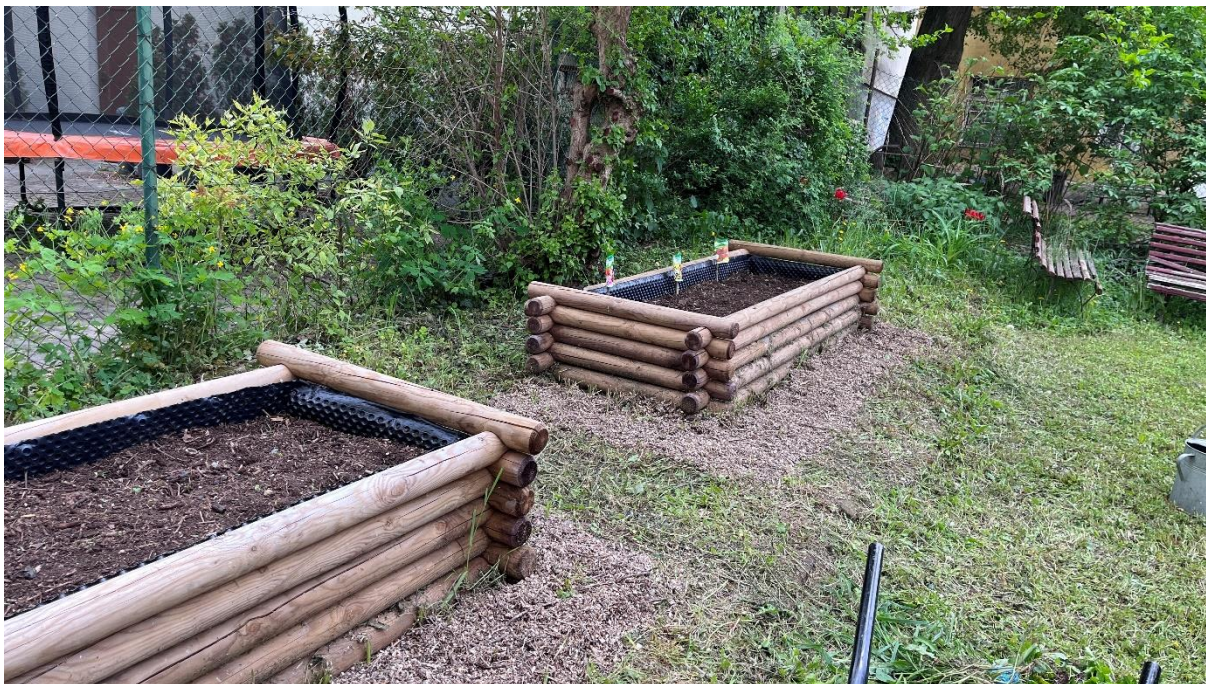


Školní zahrádka

Abychom se představily, jsme žákyně 1.S. a vzaly jsme si na starost školní zahrádku, které se budeme věnovat. Prozatím jsme tam zasadily různé květiny, ale do budoucna jsme přemýšlely i o malé zahrádce, kde bychom pěstovaly i zeleninu. Každá práce přece za to stojí. A za naši odvedenou práci si o to více budeme vážit naší malé zahrádky.







SZŠ Jaselská na Majálesu

V sobotu 6. května se konal brněnský Majáles, každoroční studentská open air slavnost, na které nechyběli ani zástupci naší školy. Díky úspěchu Elišky Juřinové (3L) a Ondry Zemana (2LB) v soutěži o princeznu a prince Majálesu získala SZŠ Jaselská možnost se na akci prezentovat ve vlastním stánku.

Oslovily jsme třetí ročníky a na festival vyrazily ze 3A Katka Klabalová a Aneta Bajarová, ze 3L Aneta Vejmolová, Anna Matoušková a Lukáš Paděra, které doplnil Jan Kareš ze 2LB. Z vyučujících se žáků ujala Mgr. Kristýna Kyseláková. Záštitu nad organizací převzala Mgr. Cahová, která přichystala všechny potřebné pomůcky a materiály.

Žáci za pomoci paní učitelky Kristýny Kyselákové návštěvníkům festivalu umožnili vyzkoušet si resuscitaci na figuríně či změřit krevní tlak, také rozdávali informační letáky o naší škole a školní odznáčky. Samotnou akci trochu narušovaly rozmary počasí, ale účastníkům to na dobré náladě rozhodně neubralo.

Děkujeme všem zapojeným za proaktivní přístup v prezentaci naší školy a gratulujeme Elišce, která se nakonec stala princeznou Majálesu, a také Ondrovi, který se umístil na skvělém druhém místě.

Za školní parlament: Lenka Čermáková a Petra Valovičová









„Jak se nestát obětí sexuálního násilí“

Dne 10. května 2023 se v multikině Velký Špalíček konala přednáška na téma „Jak se nestát obětí sexuálního násilí“, která byla určena pro třetí ročníky. Přednášku vedl pplk. JUDr. Jaromír Badin, MBA, který je uznávaným expertem nejen v oblasti sexuálního násilí. Profesionální přístup a poutavý způsob výkladu společensky citlivé problematiky zaujal všechny posluchače. Pozornost byla zaměřena nejen na oběti sexuálního násilí, ale také další zranitelné skupiny. Žáci se dozvěděli, jak rozpoznat rizikové situace, jakým způsobem se bránit, a také byli seznámeni se základními právy a zákony týkající se sexuálního násilí. Řečník zdůraznil nutnost vytváření bezpečných prostředí, která podporují důvěru a poskytují podporu obětem. Na závěr měli možnost posluchači pokládat otázky a vyjadřovat své názory. Přednáška přispěla k osvětě, prevenci a ochraně žáků před sexuálním násilím.

Zapsala: Mgr. Miloslava Živná



Výlet 3.D

Ve dnech 11. 5. – 12. 5. se třída 3.D zúčastnila výletu do rekreačního střediska Prudká. Po příjezdu jsme se ubytovali a poté vyrazili na hrad Pernštejn. Vycházka byla dlouhá asi 10 km. Po prohlídce hradu jsme šli na oběd a pak se vlakem vrátili zpátky do kempu. Odpoledne jsme strávili různými sportovními aktivitami. Po večeři jsme rozdělali oheň, opékali špekáčky a zpívali. Počasí nám přálo a výlet se nám vydařil.

Zapsala: Mgr. Zuzana Horynová





Školní turnaj v přehazované

Dne 15. 5. 2023 v dopoledních hodinách se na naší škole uskutečnil turnaj třetích ročníků v přehazované. Chyběla nám pouze třída 3.A, která byla tou dobou na výletě. Ostatní třetí ročníky se utkaly v jedné pětičlenné skupině každý s každým. Hrál se na dva vítězné sety do 15 bodů.

Suverénním týmem a celkovým vítězem se stalo družstvo 3.C, které vyhrálo všechny své zápasy dva nula na sety. Na druhém místě skončila 3.L. Třetí místo obsadila 3.B. Čtvrtí byli žáci ze 3.D a na pátém místě zůstala 3.S.

Ačkoli nám počasí příliš nepřálo (občas jsme museli vytáhnout i deštníky), tak se celý turnaj odehrál ve sportovním duchu bez zranění a na všechny účastníky čekaly sladké odměny. První tři týmy přebraly také diplomy.

Zapsal: Mgr. Jan Pejpek





Přednáška „Gorily v mlze“

V pondělí 15. 5. 2023 se třídy 2D a 2S zúčastnily přednášky „Gorily v mlze“ vedené paní doktorkou Barborou Červenou z Ústavu biologie obratlovců AV ČR, která se konala ve dvoraně. Paní doktorka velmi poutavou formou přiblížila život goril žijících v národním parku Virunga v Ugandě, kde osobně prováděla výzkum.

Zapsala: Mgr. Barbora Baláková



Okresní kolo v tenise

Dne 18. 5. 2023 se konalo okresní kolo v tenise (chlapců i dívek). Naši školu reprezentovali Alexander Štoss (2. LA) a Ondřej Zeman (2. LB). Chlapci bojovali jako lvi a nechali na kurtech duši. Přesto však v tvrdé konkurenci ostatních škol si pohár pro vítěze odvezlo gymnázium Labská. Chlapcům patří velké díky za předvedené výkony. A co chybělo? Asi kousek toho štěstíčka... ☺

Zapsal: Mgr Peter Milčák





TĚNISOVÝ TURNAJ ŽÁKŮ SŠ BRNO

A		KUMMER	STOSS	VILČEK	DVOČEK	POČ.
✓ 2 ✓	BLUMHART DANIEL	EXODHART	6:1			
✓ 1 ✓	STOSS ALEXANDR	SŠS VILČEK	m	6:2		
✓ 2 ✓	VILČEK FILIP	SŠS DVOČEK	6:1	m		
✓ 2 ✓	DVOČEK DOKLAD	STOSS	6:2	m		

B		HELM	HELM	HELM	HELM	POČ.
✓ 1 ✓	HELM DANIEL	SŠS VILČEK	6:1			
✓ 1 ✓	HELM DAVID	SŠS DVOČEK	m	6:1		
✓ 2 ✓	HELM JELI	SŠS EXODHART	6:1	m		
✓ 2 ✓	HELM NEFA	STOSS	6:1	m		

18. KVĚTNA 2023

A2

B3

B1(A)

A3

B2

A1(B)



Krajské kolo dopravní soutěže mladých cyklistů

Dne 23. května 2023 se žáci naší školy zúčastnili krajského kola dopravní soutěže mladých cyklistů. Soutěž probíhala v Centru volného času v Pohořelicích za asistence Dopravní policie České republiky a zástupců BESIPu, včetně organizátorů CVČ Pohořelice. Účastnili se jí žáci ze základních škol – mladší kategorie ze čtvrtých tříd, starší žáci z osmých a devátých tříd škol okresu Brno a Brno-venkov. Soutěž zahrnovala znalostní testy, jízdu zručnosti, bludiště a další disciplíny.

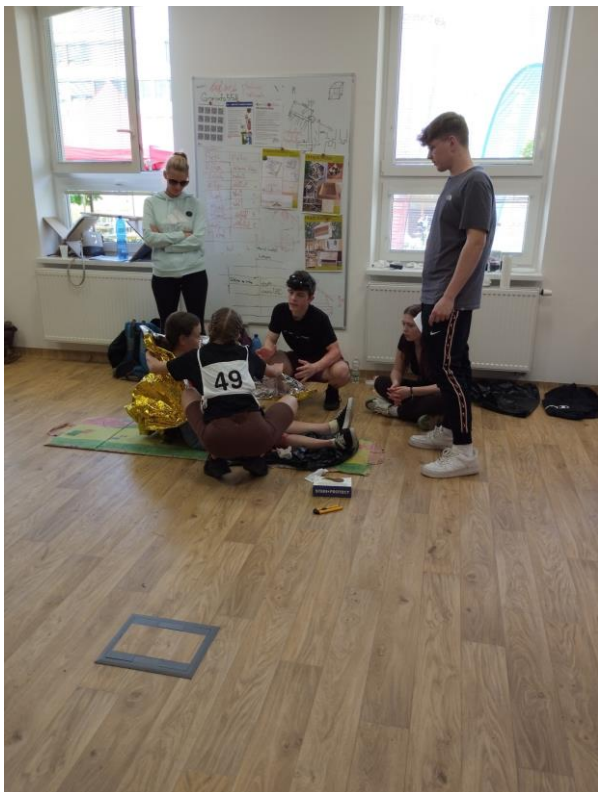
Jednou z dalších disciplín bylo i stanoviště „Poskytování první pomoci v dopravě“, které si vzali na starost naši žáci. Velmi dobře se zhostili pozic hodnotitelů, maskérů, a modelů. Na stanovišti první pomoci si soutěžící vylosovali modelovou situaci a vždy jeden soutěžící ošetřil jednoho zraněného. Hodnotila se bezpečnost zraněného, rychlost a správnost volání záchranné služby a poskytnutí laické první pomoci. Všichni mladí cyklisté byli výborně připraveni. V případě nejistoty soutěžících naše žákyně uměly děti vhodně navést ke správnému splnění úkolů a nezapomněly malé cyklisty i něco nového z první pomoci naučit.

Celý den jsme se nezastavili. Maskování zraněných a odborný výklad našich studentů byl všemi pozitivně hodnocen.

Rádi budeme dále s BESIPem spolupracovat.

Zapsala: Mgr. Kristýna Kyseláková







Slavnostní vyřazení absolventů

Slavnostní vyřazení 3.VB



Slavnostní vyřazení 4.L





Slavnostní vyřazení 4.S



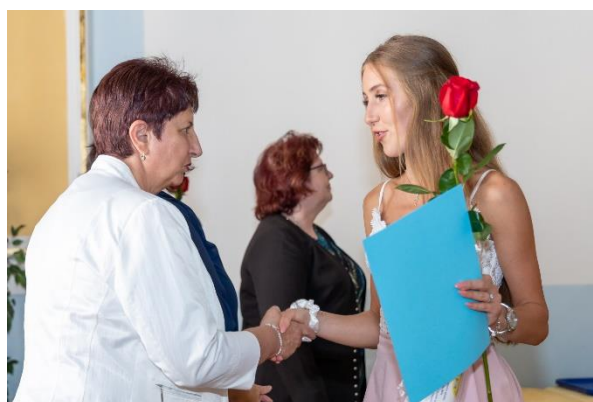


Slavnostní vyřazení 4.A





Slavnostní vyřazení 4.B

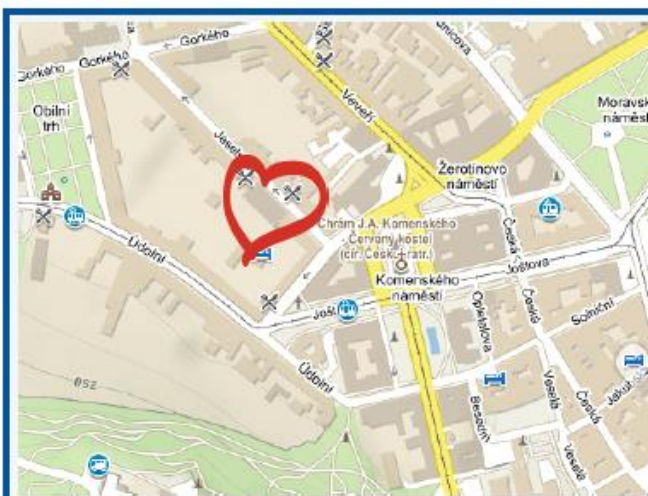




Další fotky naleznete zde – <https://www.szs-jaselska.cz/aktivity-skoly/slavnostni-vyrazeni/>



Kde nás najdete?



Kontakty:

Střední zdravotnická škola Brno, Jaselská, příspěvková organizace

Jaselská 7/9, Brno 602 00

Tel.: 541 247 125

E-mail: zklusakova@szs-jaselska.cz

www.szs-jaselska.cz

www.facebook.com/SZŠ-Jaselská-Brno



Redakce

Šéfredaktor – Mgr. Jaroslav Milžyna

Asistent šéfredaktora – Alexandra Szemánová

Přispěvatelé jednotlivých rubrik

Jak jsem překonala sama sebe – Lucie Svobodová

Literární soutěž – Kristýna Čeledová

Úvahy o praxi – Kristýna Různarová

Problematika kouření – Joao Julio Mabinti

Zajímavý koníček – Tamara Zonygová

Já a sport – Lukáš Novotný

Můj nejzajímavější sportovní zážitek – Simona Trtílková (absolventka školy)

Sport, který mě zaujal – Aneta Černá (absolventka školy)

Já a výživa – Alena Jarolímová (absolventka školy)

Joga – Denisa Čepická

Jezdectví – Kristina Fusková

Plavání – Pavlína Bauerová

Medailonky sportovců – Mgr. Jan Pejpek

Ostravské okénko – Mgr. Barbora Baláková

Rébus – Bc. Marika Kaňová

Umístění časopisu na stránkách školy

http://www.szs-jaselska.cz/aktivity_skoly/kuryr.php



1. místo
v kategorii - střední školy v Jihomoravském kraji 2018
časopisu
Jaselský kurýr

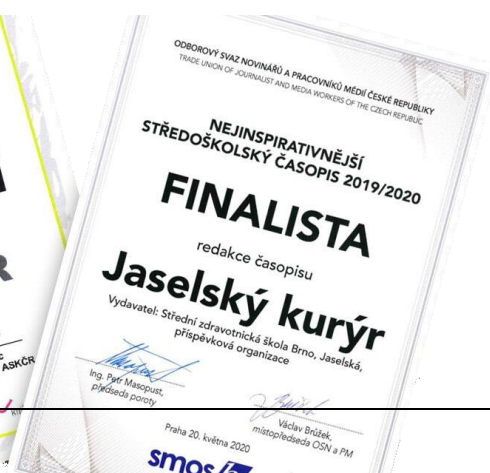


3. místo
v kategoriích - střední školy v Jihomoravském kraji 2017
časopisu
Jaselský kurýr

Finalista soutěže

O neinspirativnější středoškolský časopis roku 2017

Odborový svaz novinářů a pracovníků medií České Republiky





**Střední zdravotnická škola, Brno,
Jaselská, příspěvková organizace
Jaselská 7/9, 602 00 Brno**