

ŠKOLNÍ FÓRUM

... participace dětí na dění ve škole a měšťě

ČTĚTE NA STRANĚ 1

UKRAJINŠTINA - 1. DÍL

... základní fráze

ČTĚTE NA STRANĚ 5

Den otevřených dveří - Jaký byl?



Určitě jste zaregistrovali, že v úterý 15. března 2022 u nás na staré Komendě proběhl Den otevřených dveří.

(www.zapisstranou.cz)

Jedná se o akci, jež je určena rodičům budoucích prvňáčků, tak i bývalým žákům a široké veřejnosti.

Jak probíhal? Už od 10:00 se skutečně pro návštěvníky otevřely dveře školy. Do této akce se hojně zapojují také současní žáci školy, takže žáci osmých a devátých tříd se proměnili v průvodce školou. K nahlédnutí byly jak třídy na prvním stupni, tak

i specializované učebny stupně druhého, např. multimediální učebna, polytechnická učebna, jazyková učebna, učebna přírodních věd, žákovská kuchyňka, tělocvična, učebna fyziky a chemie, jídelna atd..

V odpoledních hodinách pak návštěvní den pokračoval ukázkou zábavných aktivit a prezentací prací žáků v jednotlivých předmětech. V učebně přírodních věd si děti mohly vyzkoušet neviditelné písmo, v učebně fyziky/chemie si zase mohly zázadit s magnety na dráze, postavit most z kancelářských svorek, pohrát si s jeřábem apod. Školu navštívili i naši absolventi, kteří se přišli podívat, pozdravit učitele a zavzpomínat.

Kuchyňku stálo za to navštívit, protože tam bylo občerstvení jak pro žáky, kteří ten den vypomáhali, tak i pro

zájemce/rodiče/děti. V jedné z učeben probíhala ukáзка Klubu deskových her a školního časopisu Komendák. Tam si děti zahrály hry, luštily rébusy a hádanky.

Já jsem seděla u prezentace časopisu a blogu a samozřejmě mne zajímalo, jak se návštěvníkům naše škola líbila. Odpovědi jsem zaznamenala a zde je nabízím i vám.

Jak se vám tady u nás líbilo?

-Ano super; -Moc se mi to líbilo; -Ano, bylo to úžasné.

Co nejlepšího jste tady viděli?

-Počítačová učebna; -Kuchyňka; -Tělocvična (děti); -Fotbálek u deskových her; -Jeřáb v učebně fyziky a chemie.

Máte dobrý pocit z naší školy?

-Ano; -Ano, už tady jedno dítě mám; -Super, ano mám; -První dojem velmi dobrý; -Určitě,



usměvaví učitelé ...

A co říkáte na výzdobu?

-Líbí; -Nádherné; -Pestré zbarvení; -Jo, líbí se mi.

Jak vidíte, tohle byly docela příjemné první dojmy. Pokud se někomu z vás nepodařilo na Den otevřených dveří dostavit, je možnost si školu prohlédnout online na webu školy v záložce Den otevřených dveří.

Niky Rakušanová

ŠKOLNÍ FÓRUM 2022

V úterý 29. 3. 2022 se na naší škole konal další ročník Školního fóra. Zúčastnil se celý žákovský parlament, tedy žáci od 5. do 9. tříd.

Premiérově byla do děje zapojena práce s technikou.

Nejdříve bylo nachystáno kolo šťěstí ve Wordwallu, které nám určilo, v jaké skupince budeme a s kým.

Náš první úkol zněl - zapsat věci, které se nám na škole líbí. Vybrali jsme např.: školní vybavení, přístup učitelů k žákům, školní akce (např. Rainbow run), atd. ... Dalším úkolem bylo sepsat návrhy na to, co bychom ve škole chtěli změnit. Vše jsme zapisovali do dotazníku ve FormsMy už jsme deváťáčky a těchto změn se už bohužel nedočkáme.

Z předchozích fór jsme zažily změny z roku 2019, např. nově opravené záchody, nové odborné učebny, ... Za každou skupinku prezentovali dva nebo tři lidé své návrhy a také to, co se jim na této škole líbí. Dav prioritní návrhy každé skupiny byly zapsány do anketního formuláře ve Forms a tak mohlo dojít

na hlasování. Každý z nás měl dva hlasy a měli jsme pomoci tabletů hlasovat pro to, co bychom na této škole chtěli. Jednoznačně vyhrály šatní skříňky, vítězky z minulého fóra, na něž ale nevyšly finanční prostředky.

Po přestávce nás čekaly další úkoly, ale teď už ohledně našeho města Nový Jičín. Princip byl úplně stejný - sepsat si, co se nám na našem městě líbí a co bychom chtěli změnit, nebo co nám schází. Odprezentovali jsme své návrhy a potom jsme opět dostali tablet, kde každý z nás měl zase dva hlasy.

Hlasování ukázalo, že prioritou je pro nás navýšení počtu policejních hlídek na místech, jako jsou například autobusové a vlakové nádraží, na Máchově ulici, u OC Tabačka aj. ... Školní fórum je dobrá věc, můžeme se tak spolupodílet na změnách ve škole i ve městě. Jsme rády, že jsme byly součástí.

**Terka Krainová
Kamča Kiesewettrová**

FOTOGALERIE ZE ŠKOLNÍHO FÓRA



EKOSOUTEŽ 2022



foto: <https://www.primat.cz/samosebou>

SOUTEŽ TŘÍDNÍCH KOLEKTIVŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL VE ZPĚTNÉM ODBĚRU NEFUNKČNÍCH ELEKTROSPOTŘEBIČŮ.

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ TŘÍDY KAŽDÉ ŠKOLY ZÍSKAJÍ PENĚŽNÍ POUKAZY V HODNOTĚ:

1. místo - 3. 000 Kč
2. místo - 2. 000 Kč
3. místo - 1. 000 Kč

SVOZOVÉ STŘEDY:

30. března, 27. dubna, 25. května

VŽDY OD 7:00 DO 8:00 NA JEDNOTLIVÝCH ŠKOLÁCH

Odevzdávat se mohou pouze malé elektrospotřebiče: vysavače, žehličky, hodiny,

rychlovarné konvice, fény, kulmy, osobní počítače, notebooky, mobily, nabíječky, rádia, malé televizory, videokamery, hudební nástroje, hračky, videohry, ovladače a jiné.

Odevzdávat můžete pouze kompletní spotřebiče, ne jejich součástky, vše v množství obvyklém v domácnosti. Neodevzdávají se žárovky a baterie

Ve školách se neodevzdávají se velká zařízení: lednice, pračky, mrazáky se mohou odevzdat ve sběrných dvorech od 30. března do 25. května. Odevzdané elektrospotřebiče budou připsány pro školu a třídu, kterou si vyberete.

Slavnostní vyhlášení výsledků soutěže a ocenění vítězů, proběhne 7. června v kině Květen.

Projekt organizují: Město Nový Jičín, odbor životního prostředí SVČ Fokus Nový Jičín, p. o. MKS Nový Jičín Technické služby města Nový Jičín, p. o.

Maďarské parlamentní volby



foto: <https://www.irohlas.cz/>

V neděli 3.4. se konaly Maďarské parlamentní volby ve kterých kandidoval současný i nastávající premiér, Viktor Orbán, se svou pravicovou stranou Fidesz. V těchto volbách ale čelil sjednocené opozici složené z šesti stran, vedené Petrem Márki-Zayem, naději pro EU, jež se ukázala jako nedosažitelná. Nicméně vyhrát volby v Maďarsku, zemi, která se díky pravicově-konzervativnímu režimu, který omezuje moc soudní, svobodu médií a lidská práva, utlačuje práva menšin, je poměrně přátelský k ruskému režimu a znevýhodňuje opozici, není vůbec snadné. Viktor Orbán svým dvanáctiletým působením jako předseda vlády dokazuje, že ekonomika řízená pravicí je zcela perfektně fungující. To se ale musíme bavit o bohatých

a střední třídě. Když se ale zaměříme na lidská práva, je to katastrofa, omezuje práva menšin, a to v demokratickém společenství jako je Evropská unie, je zcela nepřijatelné, i přes to nachází u části českých občanů podporu. Jeho snaha vytvořit velko-šovinistický národ a zvětšování maďarského území se nezdá nereálná, vřdyt taky jeho vláda nakupuje území na jihu Slovenska. Když se vám ale dobře daří vypořádat se s umělé vytvořenými krizemi, tak vymývání mozků občanů není vůbec náročná otázka. Pak není divu, že vyhrává volby, ve kterých má většinu a proto se jeho sny nezdají nenaplnitelné. Osoba, která dle svých slov hájí mír, přitom se kamarádí s člověkem, který má na otázku míru úplně jiný názor, si dle názoru 53 % Maďarů zaslouží být u moci. Lež prostě zní lépe, než pravda.

Dominik Matiaško

Velikonoce

Velikonoce jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara, které s náboženským svátkem souvisejí jen volně.

V užším náboženském pojetí se Velikonocemi míní pouze slavnost Zmrtvýchvstání Páně neboli Vzkříšení Krista (Boží hod velikonoční), ke kterému mělo dojít třetího dne po jeho ukřižování. Kristovo ukřižování se událo kolem roku 30 či 33 v blízkosti významného židovského svátku pesach, který je památkou vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví. Tak jako Letnice jsou tedy původně (i podle latinského názvu) svátkem židovským a do roku 325 se slavily ve stejný den jako svátek židovský. Velikonoce jsou pohyblivý svátek, datum se rok od roku mění. V západní křesťanské tradici neděle Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku po rovnodennosti, tedy na měsíc březen či duben. U Slovanů a Germánů splynuly



ilustrace: Zmrtvýchvstání Krista

lidové oslavy Velikonoc s pohanskými slavnostmi jara (pohanský název Easter), které oslavovaly procitnutí přírody ze zimního spánku. Kvůli tomu do lidových oslav Velikonoc přešly v germánském a slovanském prostoru mnohé původem pohanské zvyky. Lidové zvyklosti spojené s Velikonocemi se pochopitelně místně liší. Vzhledem k časové blízkosti křesťanských Velikonoc a jarní rovnodennosti mají tyto tradice původ v pohanských oslavách příchodu jara. Podle etnologie tedy navazují na tradici původně pohanskou (jako např. Beltain, Morana).

Niky Rakušanová

Omilostnění Miloše Baláka



foto: <https://archiv.hn.cz/>

26. března 2022, omilostnil prezident ČR, Miloš Zeman, ředitele Lesní správy Lány, Miloše Baláka. Miloš Balák, byl trestně stíhaný za ovlivňování veřejných zakázek, v tomto případě šlo o zvýhodnění firmy, které Balák dříve šéfoval. Balák, byl odsouzen k trestu odnětí svobody po dobu tří let, peněžitému trestu ve výši 1,8 miliónů korun a zákazu výkonu práce ve státní sféře. Prezidentova milost zahladila všechny tresty, ke kterým byl Balák odsouzen. Dle názoru státního zástupce mělo omilostnění jediný motiv - aby nemohl obžalovaný dále vypovídat ke kauze z důvodu, že by do ni mohly být zapleteny další osoby s napojením

na Pražský hrad. Milost odsoudila řada politiků, kde mj. kritizovali zneužívání pravomocí prezidenta ve prospěch osobní či ostatních osob. Kauzy tohoto typu vyvolávají další rozpory u části společnosti, protože se nejedná o jediný případ spojený s prezidentovým okolím. Již dříve vyplavaly na povrch sporné kauzy kancléře Vratislava Mynáře, který údajně figuruje v ovlivňování zápasů, skartace zprávy BIS aj. kauzách, nebo ekonomického poradce Martina Nejedlého, který má vazby na ruský autoritářský režim. Nicméně prezident si stále stojí za těmito „pracovitými“ lidmi.

Dominik Matiaško

Zamyšlení nad recyklací



foto: <https://www.zlicin.info/>

Určitě už každý z vás slyšel o recyklaci. Možná jste si i řekli, že je to zbytečné, když budu recyklovat jen já, tak to stejně planetě nepomůže ... Proč je takové uvažování mylné, hned vysvětlím.

Premýšleli jste někdy, jak vlastně život jedné lahve začíná a končí? Uvedu 3 příklady a poznejte, který je ten správný a ten, který je nesprávný.

1. - Vyrobí se plast - z něho potom láhev - do láhve se nalije pití - putuje do obchodu - zákazník si lahev koupí - když obsah vypije, tak lahev vyhodí do normálního koše.

2. - Vyrobí se plast - z něho potom láhev - do láhve se nalije pití - putuje do obchodu - zákazník si lahev koupí -

když obsah vypije, lahev umyje a používá dál.

3. - Vyrobí se plast - z něho potom láhev - do láhve se nalije pití - putuje do obchodu - zákazník si lahev koupí - když obsah vypije, lahev umyje a hodí do plastu.

Teď si to uvědomte, která varianta sedí na vás. 1., 2., 3., nebo snad ani jedna?

1. - Lahev tedy zůstává v popelnici - přijedou popeláři a odvezou ji na skládku. Tam se bude tisíce let rozkládat, až příroda nebude schopna vstřebat jediný sáček? Obyvatelé ČR v roce 2020 vyprodukovali 5,7 mil. tun komunálního odpadu, každý z nás tedy 536 kg komunálního odpadu za rok. Podíl komunálních odpadů na celkové produkci odpadů tvořil 14,9 %. Na skládkách bylo uloženo 48 % komunálních odpadů.

2. - Lahev se tedy používá dál a není třeba kupovat novou. To je vynikající nápad, omezí se tím ale přívalem odpadků na skládkách? Není jisté, že se omezí, jistě se prodlouží aspoň o rok život planety, pokud to budou dělat všichni, nebo aspoň 50 % obyvatel ČR.

3. - Je ta nejlepší možnost, protože z té použité (samozřejmě vymyté) PET lahve se může stát další nový kousek třeba nějaké ozdoby. V roce 2020 bylo využito 51 % vyprodukovaných komunálních odpadů, z toho 39 % materiálově a 12 % energeticky.

Takže má to smysl, třídte odpad.

Niky Rakušanová

zdroj: <https://www.mzp.cz/>

Soutěž v německé konverzaci

Ve středu 30. března proběhlo okresní kolo v německé konverzační soutěži. Konalo se v SVC Fokus Nový Jičín a z naší školy jsme se této nelehké soutěže zúčastnily právě my, deváťáčky. Na přípravu jsme měly necelé dva měsíce, ale nebyly jsme na to samy. Pomáhala nám paní učitelka němčiny Irena Stoevová. Celá

soutěž probíhala od 8. do 12. hodiny dopoledne i s vyhlášením a byla rozdělena na tři části (práce s textem, poslech a konverzace) a na čtyři skupiny (I.A, II.A, I.B, II.B) podle tříd a úrovně žáků. Soutěžící si podle kategorií vylosovali čísla v pořadí, ve kterém budou. Porota byla moc milá a vždy se nám snažila, co nejlépe

vysvětlit, jak otázky, tak celý proces soutěže. Celý proces byl zdoluhavý, teda aspoň pro nás, protože jsme dlouho čekali. Soutěžící byli moc milí a přátelští, takže hned byla lepší atmosféra a méně stresu. Celkově soutěže nejsou o tom, aby člověk vyhrál nebo se umístil, ale aby se zúčastnil a získal zkušenosti. Takže pokud

budete mít takovou možnost, tak se jí nevzdávejte a běžte si to zkusit na vlastní kůži, protože zkušeností není nikdy dost.

**Kamča Kiesewettrová
Terka Krainová**

Velká cena ZOO

Jako každým rokem, tak i letos, pořádala ZOO Ostrava soutěž s názvem Velká cena ZOO. Letošním tématem byly „Lesy ČR“.

Jak už název napovídá - soutěž se vždy koná přímo v ZOO a soutěží se v týmech. Z Nového Jičína jsem odjížděli po sedmé hodině a v Ostravě jsme trolejbusem dorazili k ZOO zhruba půl hodiny před otevřením. Chvilí jsme počkali a v devět hodin nás pustili dovnitř.

Byli jsme rozděleni na dvě kategorie:

I. - mladší žáci (6. - 7. ročník)

II. - starší žáci (8. - 9. ročník)

Každá kategorie psala test v jiném čase, takže mezitím byl prostor k procházce po ZOO.

Bylo to moc fajn, už proto, že ve všední den, a ve středu je to možná znát nejvíc, je zoo téměř prázdná, takže se nemusíte nikde mačkat a vše si v klidu vychutnat.

V jedenáct jsme šli do výukového centra psát test. Test jsme dopsali a než nás vyzvedl autobus nazpět, mohli jsme ještě znovu projít ZOO a podívat se na výběhy, které jsme předtím nestihli.

Výsledky jsme se dozvěděli o týden později a sice jsme nevyhráli, ale umístění okolo dvacátého místa z konkurence více než sta týmů považujeme docela za úspěch.

Vojta Hastík

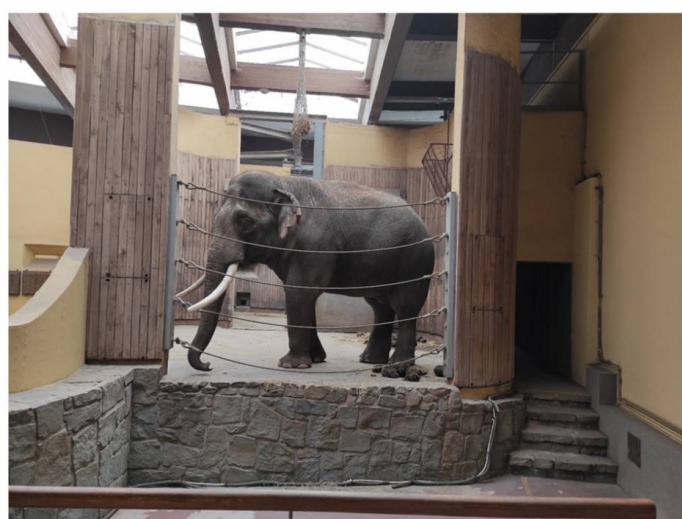


foto: Vojta Hastík

Mléko do škol aneb Je vůbec zdravé?



foto: <https://www.ireceptar.cz/>

Mléko je zdrojem kvalitních bílkovin, které jsou velmi dobře stravitelné a na rozdíl od bílkovin masa obsahují méně purinových bází, tedy látek podílejících se na vzniku dny.

Mléko a vitamíny

Mléko je i zdrojem vitamínů A a D a karotenů. V odstředěném mléce je jich menší množství než v plnotučném, jelikož se jedná o vitamíny rozpustné v tucích. Mléko obsahuje dále

vitaminy skupiny B - především riboflavin, B12 a B3. Nejvýznamnější z nich je vápník potřebný pro udržení normálního stavu kostí.

Intolerance laktózy

V některých případech je nutné mléko omezit nebo jej ze stravy úplně vyřadit ze zdravotních důvodů. Jedním z nich je lékařsky potvrzená intolerance laktózy - neschopnost organismu trávit a vstřebávat mléčný cukr - laktózu. Ke správnému využití je třeba dostatek enzymu laktáza, který se nachází v buňkách tenkého střeva. Jeho nedostatek může způsobit obtíže, jako jsou bolest břicha, nadýmání, průjem nebo zácpa, nevolnost a zvracení, někdy i bolesti hlavy, ztráta koncentrace nebo zhoršení krátkodobé paměti. Laktózu

přítom můžeme najít i v potravinách, kde bychom to nečekali - v sušenkách, pečivu, čokoládách, instantních výrobcích, chipsech, kukuřičných lupínkách nebo lécích.

Kysané výrobky obsahují méně laktózy:

Pokud se potvrdí diagnóza laktózové intolerance, obvykle na nějakou dobu mléko a mléčné výrobky ze stravy zcela vyloučíme a pak je začneme postupně zařazovat, musíme ovšem vyzkoušet, co náš organismus ještě snese.... V zakysaných výrobcích je laktózy méně díky působení mléčných bakterií a v tvrdých sýrech je její obsah velmi nízký. Na trhu jsou k dostání i výrobky, v nichž je obsah laktózy

minimální - bývají označeny nápisy Lactose free, Lactose low apod. Samotné mléko není dobré nahrazovat pouze sójovými nápoji. Ty mohou v některých případech obsahovat nevhodné tuky, kromě toho se v nich vápník nachází v menším množství a hůře využitelné formě.

Takže jaký je teda závěr? Je mléko zdravé? Určitě ano, intolerance laktózy je sice velice nepříjemná, ale uvádí se, že jí v populaci trpí pouze 10 % lidí. Takže když každou druhou středu dostáváme mléko do škol, rozhodně se ho nezbavujeme, ale dejme si. Na zdraví!

Niky Rakušanová

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

Jarní rovnodennost - co to vlastně je

Pravidlo, že v čase jarní rovnodennosti je den stejně dlouhý jako noc, platí jen přibližně. Na vteřinu přesně to nikdy nevyjde, rozdíl ale bývá jen pár minut. Je to také den, kdy slunce vychází přesně na východě a zapadá přesně na západě. Zároveň také přechází přes rovník a pomalu začne svou cestu k nám na severní polokouli. 21. června pak bude slunce nejdál od rovníku, skončí astronomické jaro, nastane čas letního slunovratu a nejkratší noc a nejdelší den v roce, který je mimochodem dvakrát delší než noc. Po 21. červnu se noci budou opět prodlužovat, překulí

se přes podzimní rovnodennost a zvolna dospějí k zimnímu slunovratu, tedy času nejdelsí noci a nejkratšího dne. Jaro přichází každý rok jindy. Přesný začátek astronomického jara je dán okamžikem, kdy střed slunečního kotouče překročí nebeský rovník. Datum jarní rovnodennosti nejčastěji vychází na 20. března. Dříve to bylo často 21. března, ale k tomu ve 21. století došlo naposled v roce 2011. Jako začátek jara se 21. března vrátí až v roce 2102. Začátek jara a jarní rovnodennost provázelo několik dní svátečních obřadů, které vlastně vykonáváme dodnes: nezbytnou součástí býval třeba

důkladný úklid v domech a na zahradách. Se zimou se naši předkové loučili symbolickým vynášením Smrtky, Zimy či Morany, a vzápětí se do uklizených domácností vnášelo léto, pentlemi ozdobené rašící ratolesti. Důležitým rituálem byla obřadní jarní očista, při níž se lidé šlehali zelenými ratolestmi a polévali pramenitou živou vodou, vykrápění polí coby ochrana klíčících semen, která zajišťovala budoucí úrodu, a také jarní otvírání studánek. Některé pranostiky (z latiny prognosis = předpověď) nefungují, jiné se ale rok co rok s udivující přesností opakují.

Nejlépe se nám vybavují ty veršované, třeba „Na svatého Řehoře čáp letí přes moře.“ Řehoř má svátek 12. března, kdy se k nám zvolna začínají ze svých afrických zimovišť vracet čápi. Podobně pranostika „Jestli březem kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl,“ varuje, že není radno jásat nad příliš brzkým jarem a že březnové teplo obvykle netrvá dlouho. Což nám potvrzuje pohled z okna i na teploměr ...

Niky Rakušanová

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/>

Osobnosti z historie - Rodrigo Borgia

Dnes se přeneseme do druhé poloviny 15. století, do renesanční Itálie, ačkoli rod Borgia včetně Rodriga pocházel ze Španělska. Čím byl vůbec Rodrigo zajímavý? Právě tím, že nežil dle pravidel katolické církve v celibátu, ale byl velice kontroverzní osobností. Zkrátka užíval života plnými doušky. Začneme ale od začátku. Narodil se do rodiny rytíře a jeho rodiče byli bratranec a sestřenice. Dnes něco nemyšlitelného, v té době poměrně běžná praxe. Mladý Rodrigo se stal kardinálem už v pětadvaceti letech. Do této funkce ho jmenoval jeho strýc, papež Kalixtus III., vlastním jménem Alfonzo Borgia. Byl typickým



foto: <https://citaty.net/>

renesančním člověkem, mecenášem umění a otcem

mnoha levobočků. Rodrigo za svého působení v církvi ztloustl, ale i tak se kolem něj pohyboval houf pohledných a mladých milenek. Ještě jako kardinál zplodil svého prvního syna. Potom potkal Vannozzu (rodným křestním jménem Giovanni) dei Cattanei. Rodrigo byl sice promiskuitní muž, který měl rád ženy, ale Voannozza byla pro něj něco trochu jiného. Možná i pravá láska. Zplodil s ní čtyři děti, mj. syna Cesareho a dceru Lucrezii (ano, onu známou travičku), a i když láska vychladla, děti uznal za své a horečně se o ně staral. Ve svých šedesáti letech byl konkláve jednomyslně

zvolen papežem, dodnes se říká, že si hlas koupil díky svému bohatství. Jako papež přijal jméno Alexandr VI. Na papežském stolci zůstal až do své smrti a zplodil několik dalších potomků. Rodrigo žil sice nespoutaný život plný „vášně“, ale na druhou stranu byl skvělý politik a diplomat. Díky tomu se upevnila moc církve a hlavně moc rodu Borgia jako taková.

Vojta Hastík

Zdroje: wikipedia.org

Bulimie vs. Anorexie

foto: <https://zdravi.euro.cz/>

Poruchy příjmu potravy - jde o okruh onemocnění, kam patří **mentální anorexie** (odmítání jídla) a **bulimie** (záchvaty přejídání a zvracení) - a také přejídání **spojené** s jinými psychickými poruchami, například **se stresem**.

Asi jedno až 1,5 procenta populace trpí anorexií, tedy nezdavým hubnutím, kolem tří procent bulimií, tedy

přejídáním spojeným často s nuceným zvracením.

Vznik těchto nemocí:

Přesné a konkrétní příčiny vzniku anorexie ani bulimie nejsou známy. Roli sehrává kombinace různých vlivů. Zejména se uplatňují biologické, psychologické a sociálně-kulturní faktory. Biologické faktory - udává se případná genetická souvislost vzniku anorexie u některých lidí.

Vliv sociálních sítí - představte si že, jdete ze školy a na mobil vám přijde oznámení od vašeho oblíbeného influencera - říká, že je hubený(á) a ve svých 15 má 29 kg. No a co uděláte? Chcete být také hubený(á) a tak prostě přestanete jíst. Protože se bojíte,

že budete tlustý(á) a že se vám druzí budou posmívat. Někdy i hloupá poznámka od kamaráda může mít strašlivé následky.

Jak se léčí anorexie a bulimie?

Prvním krokem léčby je zrušení důsledků hladovění zvýšením tělesné hmotnosti a normální skladba potravy. U lehčích případů toho lze dosáhnout ambulantně u psychiatra, u středně těžkých a těžkých případů je nezbytná hospitalizace. Farmakologická léčba může být často užitečná, zvláště užívání antidepresiv. Existují také neziskovky, které se se zabývají pomocí takto postiženým lidem - záměrně nepíšu jen dívkám, protože dávno tím netrpí jen ony. Např. Anabell, z. ú.,

foto: <https://zdravi.euro.cz/>

<http://www.anabell.cz/>
A jak zjistíš, jestli tvá váha odpovídá věku a výšce? Kalkulačky BMI ti mohou pomoci: <https://www.childrenbmi.com/cs/>

Niky Rakušanová

Gotika je zábava



foto: Daniel Černoch

gotický sloh se netýká jenom staveb. Gotika je životní styl z poloviny 12. století. Patří do něj např. móda, hudba, malířství. Gotiku můžeme najít i v Novém Jičíně. Nejznámější gotická stavba v našem městě je kostel Nejsvětější Trojice v Janáčkových sadech. My jsme v hodině dějepisu propojili historii s pověstmi a vyzkoušeli si náš fotokoutek. No posuďte sami, jak nám to slušelo.

Kuba Kadlec

Každý si obvykle pod slovem gotika vybaví dvě věci. Druh staveb a látka z dějepisu. Někdo se na to může dívat jako na nudná, ničím nezajímavá data. Neuvědomují si ale že

Ukrajina - 1. díl

Ukrajinsky	Výslovnost	Česky
Доброго ранку!	Dóbroho ranku!	Dobré ráno!
Добрий день!	Dóbrýj deň!	Dobry den!
Добрий вечір!	Dobryj večir!	Dobry večer!
Привіт!	Pryvit!	Ahoj!
До побачення!	Do pobáčennja!	Nashledanou!
На добраніч!	Na dobránič!	Dobrou noc!
Щасливо!	Ščaslyvo!	Zkráceně "šfastnou cestu", "mějte se dobře" (častá při rozloučení).
Дякую!	Đakuju!	Děkuji!
Добре - Погано	Dóbre - Pohano	Dobře - Špatně
Добрий - Поганий	Dóbrýj - Pohanyj	Dobry - Špatny
Дуже.	Dúže.	Mnoho, velmi.
Так - Ні	Tak - Ni	Ano - Ne
Точно.	Tóčno.	Přesně.
Що - Хто - Де - Як	Ščo - Chlo - De - Jak	Co - Kdo - Kde - Jak
Я не знаю.	Ja neznaju.	Nevím.
Прощу, будь ласка.	Próšu, buď láska.	Prosím.
Вибачте.	Výbačte.	Promiňte.
Я не розумію.	Ja nerozumiju.	Nerozumím.
Меня звати...	Mené zvaty...	Jmenuji se...
Вокзал.	Vokzál.	Nádraží.
Зупинка - Станція	Zupynka - Stancija	Zastávka - Stanice
Поїзд - Автобус	Pojizd - Avtobus	Vlak - Autobus
Вхід заборонено.	Vchid zaboroneno.	Vstup zakázán.
Магазин.	Mahazyn.	Obchod.

Proč je pohyb důležitý a jak s ním začít

foto: <https://www.okwu.cz/>

Cítíte se po zimě unavení? A chcete to změnit? Začněme pohybem. Co nám to dává?

Výzkumy potvrzují, že nedostatek fyzické aktivity patří mezi nejčastější příčiny úmrtí na světě. Pravidelný pohyb zlepšuje náladu, dodává lidem pocit energie a životní síly, nastartuje metabolismus (spalování) a díky okysličením mozku zlepšuje koncentraci

foto: <https://www.ulekare.cz/>

(soustředění). Pohybem zvyšujeme odolnost vůči stresu a únavě. Spousta lidí je po pohybu klidnější, spokojenější, protože tělo vyplavuje „příjemné“ endorfiny, hormony, které působí nejen

proti bolesti, ale také zlepšují náladu.

Jak strávit den aktivněji?

Cvičte ráno. Stačí když si nastavíte budík o 15 - 20 minut dříve a protáhněte celé tělo. Hýbejte se během celého dne,

nezapomínejte na pěší chůzi. WHO doporučuje udělat za den aspoň deset tisíc kroků, čili zhruba sedm kilometrů. Kolik kroků denně uděláte? Jak toho dosáhnout? Z autobusu vystupte o zastávku-dvě dříve, nebo vytáhněte kolo a šlápněte do pedálů. Na výtah zapomeňte a vyběhněte po schodech. Zkuste si sepsat denní „plán“. Budete tam psát měsíc kolik hodin denně se hýbete a na konci měsíce uděláte závěr. A když přidáte zdravější jídlo, máte vyhráno a brzy pocítíte výsledky. Tak do toho!

Niky Rakušanová

Zdroj: <https://www.vylecime.cz>

Slovníček pojmů a kdo je kdo

Uprchlík

- někdo, kdo musí nedobrovolně opustit zemi, kde žil
- utíká kvůli válce nebo politickému útlaku, bojí se pronásledování
- ostatní země mu můžou poskytnout azyl neboli útočiště

Humanitární pomoc

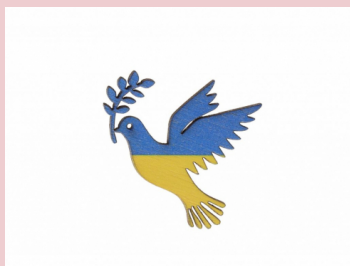
- jedná se o rychlou pomoc v krizi
- je potřeba hlavně ve válce nebo při přírodních katastrofách
- v ČR ji poskytuje například organizace Člověk v tísni
- zajišťuje jídlo, přístřeší, vodu, léky i školní výuku

Dezinformace

- lživá nebo matoucí informace, která je naschvál vydávána za pravdivou
- díky internetu se rychle rozšíří
- snaží se ovlivnit názory mezi lidmi
- můžou to být zprávy nebo i upravené fotky
- je nutné zprávy ověřovat a nevěřit všemu, co se dozvíme

Evropská unie

- snaží se o mír a spolupráci mezi evropskými zeměmi
- celkem je v EU 27 států
- Česká republika se stala



- členem v roce 2004
- Ukrajina nedávno zažádala o přijetí NATO
- sdružení států, které si pomáhají, když na ně někdo zaútočí
- celkem je v této organizaci 30 zemí
- spolu s USA je v ní většina států Evropské unie včetně Česka
- Ukrajina do této organizace zatím nepatří

Volodymyr Zelenskyj

- prezident Ukrajiny od roku 2019
- bojuje v Kyjevě po boku svého lidu
- má ženu Olenu, dceru

Oleksandru (17 let) a syna

- Kyryla (9 let)
- dříve pracoval jako herec
- Vladimir Putin**
- prezident Ruska od roku 2000 (s přestávkou mezi lety 2008-2012)
- v osmdesátých letech pracoval pro ruskou rozvědku KGB
- omezuje demokracii v Rusku, lidi s jinými názory zavírá do vězení
- 24. února rozpoutal válku na Ukrajině
- Sankce
- znamená to trest nebo omezení
- na Rusko je teď uvaluje řada zemí
- patří sem například zastavení obchodování s Ruskem nebo zákaz přistávání ruských letadel

Hlavní místa bojů

- bojuje se hlavně na východě, kde Ukrajina sousedí s Ruskem, také na severu a jihu
- města pod útokem jsou např. Kyjev, Charkov, Doněck, Luhansk, Mariupol, Cherson
- mluví se o vytvoření „evakuačních koridorů“ - únikových cest pro nevojáky

Kdo Ukrajině pomáhá

- pomoc poskytuje okolo 30 států světa, například Česko, Slovensko, Velká Británie, Litva, Polsko, Taiwan nebo USA, také organizace EU a NATO
- posílají zbraně, náboje, štíty, neprůstřelné vesty, deky, stany, spacáky, polní kuchyně, jídlo, peníze, oblečení, hygienické potřeby, léky i nemocniční vybavení

Linka bezpečí

Je úplně normální cítit strach z toho, co se teď děje. Pokud máš pocit, že je toho na tebe moc, neváhej napsat nebo zavolat na Linku bezpečí, kde ti poradí. Telefonní číslo je 116 111.

Jestli máš otázky můžeš se zeptat na :

<https://decko.ceskatelevize.cz/ukrajina>

VESELÉ VELIKONOCE

Z důvodu vysokého množství článků nezůstalo v úvodu tohoto čísla místo na tradiční úvodník, proto jsme ho vynechali.

Věříme, že jste si v tomto čísle každý našli něco zajímavého, protože témat k reflexi a otištění bylo opravdu dost a naši redaktori nelenili. Proto jsme také zaplnili úctyhodných šest stran a to si ještě schováváme články do rezervy :-).

K nastávajícím svátkům jara přejeme i v této nelehké a nestabilní době všem pohodu, klid a zpomalení. Užijte si je v rodinném kruhu a vaňte si toho, neboť mnozí to štěstí nemají. Vaše redakce



foto: redakce