



# Úvodní slovo

Milí čtenáři,

právě držíte v ruce třetí, v tomto školním roce poslední, číslo Podlavičnicku. Tentokrát je věnováno snům, snění a spánku. Promlouvají k nám sny, nebo jsou jen mnohdy bláznivou fabulací našeho mozku? A co na to snáře? Mimo jiné se dozvíte, co se děje nad našimi hlavami na půdě, přečtete si vítězné příspěvky z literární soutěže.....Zkrátka i toto číslo přináší horké novinky ze života naší zdrávky.

Příjemné počtení

**přeje redakce**

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| Rozhovor s Danou Mužíkovou.....                   | 1  |
| Co se děje na půdě.....                           | 2  |
| Sny.....  | 3  |
| O čem se nám zdá nejčastěji a co to znamená?..... | 4  |
| Jste to, jak spíte.....                           | 6  |
| Sny, které jsou opravdu vaše.....                 | 6  |
| Jelena ve snu viděti.....                         | 7  |
| Soutěže a olympiády.....                          | 8  |
| Projekt TNP.....                                  | 11 |
| Ze školních lavic.....                            | 12 |
| Mise expertů do Austrálie.....                    | 13 |
| Univerzitní hokejový turnaj.....                  | 14 |

## ROZHOVOR s vyučujícím

Jak to vidí Dana Mužíková - externí učitelka ze stavárny

**Zkuste srovnat stavárnu a zdrávku. Jaký je rozdíl mezi žáky, přístupem ...?**

Hlavní rozdíl je především v tom, že stavárna je technická škola, na které studují převážně kluci, zatímco zdrávkuje spíše škola dívčí. Kluci na stavárně mají lepší prostorovou představivost, matematické schopnosti, uvažují více analyticky a logicky, méně však komunikují a na známkách jim tolik nezáleží jako děvčatům zde. Zdejší studentky jsou výrazně komunikativnější, více diskutují, mají lepší jazykové vyjadřování, jsou empatictější, kreativnější a při hodinách ukázněnější a soustředěnější.

**Jak se vám líbí na zdrávce?**

Jsem zde moc spokojená. Učím němčinu, kterou miluji, a ještě k tomu mám štěstí, že vyučuji zrovna ve dvou nejlepších třídách na škole.

**Je něco, co vás tu překvapilo? Nebo co se tu dělá jinak než na stavárně?**

Velice mile mě překvapilo, že mězde zdraví všichni studenti, i ti, které neučím. Líbí se mi vaše nadšení, s jakým připravujete výzdobu školy a tříd k různým příležitostem a svátkům. Obdivuji zde i aktivní přístup a zapojení jednotlivých tříd do různých charitativních akcí a projektů. A co je zde ještě úplně jiné než na stavárně? Výuka v odborných učebnách. Na stavárně někdy učím v ateliéru mezi rýsovacími prkny a tady jsem už zažila pár úžasných hodin učebně se třemi "pacienty" na nemocničních lůžkách nebo v učebně se zubařskými vrtačkami a protézami.

**Kde jste studovala?**

Na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity.

**Proč jste si vybrala zrovna němčinu a občanku?**

K němčině mě přivedla moje němčinářka už na základní škole. Pocházím z města Počátky na Vysočině, které mělo partnerskou spolupráci s německým městem Bautzen, kam jsme jezdili i na školní výměnné pobyty a to mne motivovalo ke studiu němčiny.

Občanská nauka mě baví, neboť se hodně zajímám o psychologii a ráda komunikuji se studenty. S tím souvisí i má práce výchovné poradkyně na stavební průmyslovce.

**Řešíte svou práci i doma?**

Vzhledem k tomu, že i můj manžel je učitel a to dokonce na stejné škole jako já, tak ano. Domů si nosím hlavně opravy, na které není čas ve škole.

**Jaké máte koníčky?**

Ráda sportuji, cestuji, tancuji, dívám se na filmy a seriály na internetu, poslouchám hudbu, vařím, pečů, šiju, pletu a zahradničím.

**Tématem tohoto čísla jsou sny. Zdají se vám nějaké?**

Ano, každý den. Ještě ráno si je pamatuji a přemýšlím o tom, co mi asi chtěly sdělit. Mám doma dokonce i snář, ve kterém jsem si dříve vyhledávala výklady svých snů. Bylo to docela zajímavé čtení.

**Opakují se? Tedy pokud se chcete svěřit.**

Ne, sny se mi neopakují.

**Věříte, že to, co se vám zdá, se může vyplnit?**

To mám naopak. Většinou se mi zdá něco, co souvisí nějakým zážitkem z předešlého dne, může Spíš se to týkat i filmu, na který jsem se večer dívala.

Díky za rozhovor a přeju hezké sny.

Markéta Haladová ZDA1B

## CO SE DĚJE NA PŮDĚ?

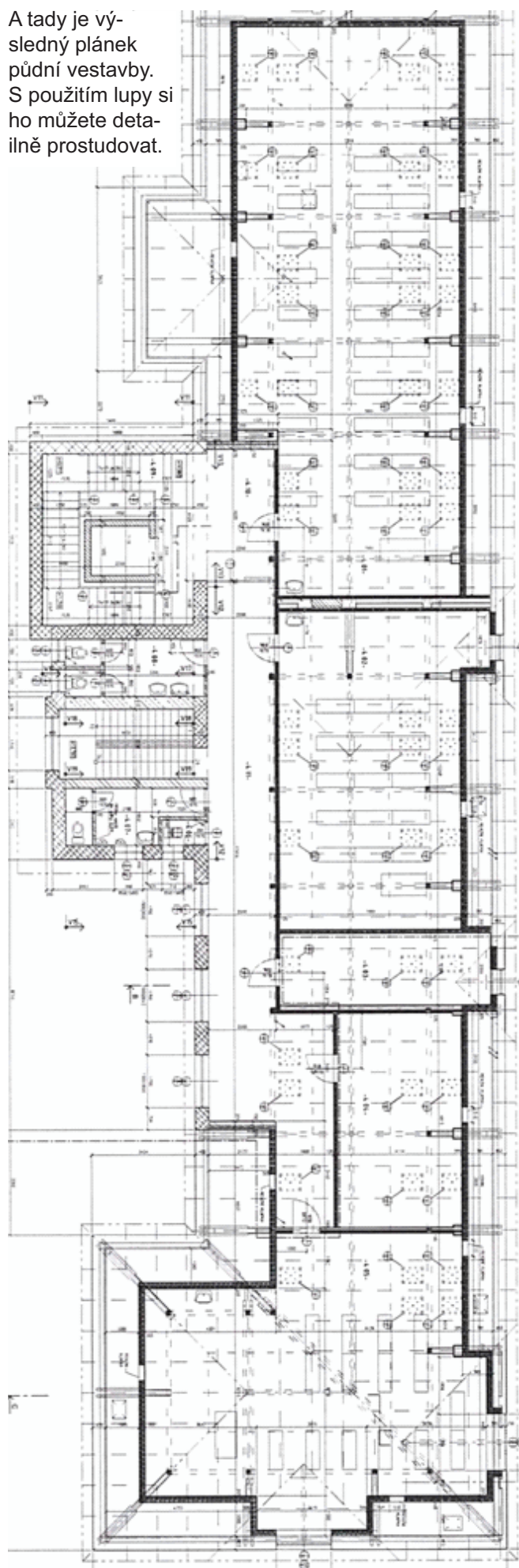
Od ledna se ve škole ozývají takové zvuky, které v mnohých studentech vzbuzují naději, že budova to nevydrží, spadne a budeme mít volno. To už se (bohužel) nestane, protože demoliční práce spojené s úpravou půdních prostor už skončily. Teď probíhají stavební práce, které promění zaprášenou školní půdu plnou harampádí na nové učebny a další využitelné prostory. Důvodem půdní přestavby je rozšíření kapacity školy hlavně kvůli plánovanému otevření nového studijního oboru Diplomovaná dentální hygienistka, který má nabrat první studenty ve školním roce 2019/20.

Stavební práce by měly být hotové do září 2018 a budou stát téměř 12 mil. Kč, během podzimu se pořídí nábytek a další zařízení v hodnotě cca 2 mil Kč.;

A co všechno se na půdě buduje? Bude tam velký přednáškový sál pro 60 posluchačů, počítačová učebna pro 30 žáků, 1 kmenová učebna pro 30 žáků, sociální zázemí s bezbariérovým WC a zázemí pro server a klimatizaci.



A tady je výsledný plánek půdní vestavby. S použitím lupy si ho můžete detailně prostudovat.



*NESNI SVŮJ ŽIVOT, ŽIJ SVŮJ SEN!*



**Sen** je zážitek iluzorních hlasů nebo jiných vjemů vytvářených mozkiem během spánku v rámci procesu snění. Sny často ukazují události, které jsou ve skutečnosti nemožné nebo nepravděpodobné a které jsou obvykle mimo kontrolu spící osoby. Vycházejí z vnějších i vnitřních podnětů, vzpomínek a představ spícího. Sen je tudíž významná psychologická událost.

Někdy lidé zažívají během snění silné emoce; strašidelné nebo znepokojivé sny se označují jako noční můry a noční děsy.

Mnoho lidí věří, že sny mají určitý význam, a proto se je snaží určitým způsobem popsat a pak k nim přiřadit význam. Pro pohodlnější určování významu snů vznikly speciální výkladové knihy zvané snáře. V historii se často věřilo, že sny předpovídají budoucnost, někteří lidé věří, že ve snu rozmlouvají se svým bohem, odborná veřejnost se staví k významu snů jakožto možnosti předpovědi budoucnosti spíše chladně až záporně.

Vědecká disciplína zabývající se sny se nazývá oneirologie.

### Fyziologie

Každý normální člověk má za noc 8 až 10 snů, přestože asi 8 % žen a 15 % mužů tvrdí, že sny nemívají. Avšak nejméně 42 % žen a 25 % mužů si po probuzení vzpomene alespoň na jeden sen. Byl vyvrácen názor, že by ženy měly sny častěji než muži, nebo čínorodí lidé častěji než pasivní. Vzpomínka na sen může být po probuzení živá, ale zpravidla se velmi rychle vytrácí - pokud si chce člověk své sny pamatovat, je dobré si je hned po probuzení zapsat.

### Čtyři nejrozšířenější teorie o tom, proč sníme

#### 1) Sny jako kompozice

Fantastické sny o létání nebo o příjemném bloudění v kouzelném lese nejsou tak abstraktní, jak si myslíme. Znamý psycholog Carl Jung (1875 – 1961) věřil, že i ty nejméněskutečné sny fungují jako kompozice událostí, které se dějí v našem bdělém životě. Například člověk, který zažívá zoufalé a nešťastné chvíle ve dne, může mít jako kompenzaci fantasticky blažené sny, které mu pomohou nepropadnout do úplného zoufalství. Na druhou stranu velmi úspěšný člověk mívá často sny o pochybení nebo porážce, což Jung vysvětloval jako kompenzaci za pocity nepřemožitelnosti a síly.

Podle Junga mohou sny také odrážet nevyvinuté části naší osobnosti. To by vysvětlovalo, proč je chování ve snech u některých lidí tolik odlišné od chování v bdělém stavu.

#### 2) Sny jako upevňování paměti

Výzkumy už potvrdily tvrzení, že spánek je nezbytný pro dobře fungující mysl a paměť. Některé studie ovšem ukazují, že klíč k upevnění paměti nespočívá v několika hodinovém odpočinku, ale právě ve snech. Většina snů obsahuje nedávné události a příhody, které jsme zažili. Možná se vám zdálo o autonehodě, kterou jste minulý týden zahlédli na dálnici, nebo se vám ve snech odrazil nákup v supermarketu. Tyto druhy snů mohou ve skutečnosti představovat způsob, jak mozek zpracovává a organizuje vědomé a podvědomé stimuly, které na nás působily ve dne. Poté co se vaše vzpomínky sněním upevní, váš mozek dostává šanci na osvěžení a regeneraci.

#### 3) Sny jako řešení problémů

Pokud řešíte nějaký zapeklitý problém, poslední věc, na kterou myslíte, je jít spát. Ve skutečnosti však právě spánek může být nejlepším řešením, který vám může vaše trable vyřešit. Pozitivní účinek spánku a snění na paměť už známe, ale sny nám také pomáhají poprat se s každodenními problémy. K překročení jakékoliv překážky a vyřešení problému používáme informace, které už známe – naše vzpomínky. V tu chvíli je snění velmi důležité, protože nám pomáhá organizovat a upevňovat vzpomínky, které jsou pak lépe dostupné při řešení problémů.

Někteří vědci se tak domnívají, že během spánku naše mozky pokračují ve zpracování problému z bdělého stavu a neustále se snaží najít odpovědi a řešení. Takže

pokud stojíte před zásadním rozhodnutím nebo řešíte obtížné dilema, spolehněte se na prověření přísloví „ráno je moudřejší večera“ a jděte se na to vyspat.

#### 4) Sny jako splněná přání

Všimli jste si, že se ve vašich snech vždy objevujete vy a obvykle hrajete hlavní roli? Sny jsou přirozeně ego-centrické, protože obvykle odrážejí vaše vroucná přání a touhy. S touto teorií přišel slavný psycholog Sigmund Freud a podrobně toto téma rozebral ve své knize „Výklad snů“. Podle Freuda jsou sny přímým důsledkem potlačovaných emocí a mohou reprezentovat nevědomé, bezděčné myšlenky, přání nebo touhy. Ve snech vaše podvědomí může odhalit přání, která se vaše vědomá mysl naučila potlačovat.

Markéta Stašková La2

**Sny jsou prý takové vzkazy z podvědomí, mohou prozradit o našem životě mnohé, dokážou prý odhalit naše touhy, ale poukazují i na to, z čeho máme strach.**

### O čem se nám zdá nejčastěji a co to znamená?

**1) Pád:** Když ve snu padáte z velké výšky nebo ze schodů, znamená to ztrátu financí, majetku či práce. Pád na rovině vás varuje před nepozorností, která by vás mohla dostat do problémů. Pokud se při padání stihnete něčeho zachytit, budete zachráněni před neštěstím. Pád do propasti předpovídá smrt někoho blízkého.

**2) Létání:** Sny o létání prozrazují, že toužíte po svobodě a chcete se odpoutat od každodenních starostí, měli byste si dopřát více odpočinku. Když letíte přímo vzhůru až do oblak, kde zůstanete, značí to úraz či smrt. Při letu shora dolů se dožijete vysokého stáří. Jestli létáte z místa na místo, čeká vás cesta za prací. Letíte-li do dalek, těšte se na chválu a úspěchy v podnikání.

**3) Voda:** Pokud se vám zdá o studené vodě, budete mít štěstí, svěcená voda pak věští zdraví. Když ve snu uvidíte vodu kalnou, můžete čekat překážky. Jestli po vodě jdete, veškeré nástrahy překonáte. Koupete-li se v ní, očistíte se od nařčení. Při brodění se vodou budete zachráněni. Pokud se potopíte, připravte se na utlačování.

**4) Had:** Vidíte-li ve snu hada, který vás chce uštknout, značí to nemoc. Když je natažený přes cestu, že kvůli tomu nemůžete přejít, půjde o potíže v obchodních záležitostech. Šlápnutí na hada prozrazuje, že byste některým lidem neměli věřit. Jestli ho přemůžete, pokoříte své nepřátele. V případě, že je had ve snu mrtvý, očekávejte zisky.

**5) Zkouška:** Jestli jste viděli ve snu peníze, připravte se na nenadálé výdaje. Když je dáte žebrákovi, čekejte zisk. Pokud je od někoho dostanete, utrpíte finanční ztrátu. Krádež peněz vás varuje před nebezpečím, jejich ukrývání před zloději. Počítání peněz znamená dobrý výdělek, cizí měna zase riskantní obchody.

**7) Nahota:** Když se vám zdá, že jste nazí na veřejnosti, vypovídá to o vašem strachu prosadit se životě, musíte o své uplatnění tvrdě bojovat. Jdete-li nazí po ulici, nástrahy překonáte. Pokud nazí pobíháte před ostatními, zklamou vás příbuzní. Jestli chcete svou nahotu ve snu skrýt, vyhledávejte neřesti, což vám přinese problémy. Když jsou nazí všichni kromě vás, něco před ostatními tajíte.

**8) Sex:** Pokud je vám sex ve snu příjemný, čekejte spokojený vztah. Něžné milování může znamenat potlačované emoce. Drsnější sex předpovídá zlepšení zdravotního nebo psychického stavu, zneužití ukazují na sexuální nejistotu. Nevěra vás varuje, abyste nezašli příliš daleko, prozradit může i skryté touhy. Sex jiných říká, abyste nepromarnili svou šanci.

**9) Zuby:** Vylomený zub věští ztrátu zdraví, nemocný zub starosti. Když se vám zdá o čistých zubech, splní se vám životní plány. Jestli vás ve snu bolí zuby, čekejte úspěch a štěstí v podnikání. Drkotající zuby zase ukazují na neúspěch a nepříjemné zprávy. Pokud zuby vypadnou, dozvíte se o úmrtí. Vidíte-li ve snu zubaře, přítel vám pomůže z nesnází.

**10) Smrt:** Sny o smrti nás varují před nebezpečím, mohou také poukazovat na přeměnu či velkou životní změnu. Vidíte-li ve snu smrtku s kosou, zbavíte se problému. Jestli se vám zdá o vlastní smrti, znamená to, že něco starého končí a něco nového začíná. Když vidíte někoho zemřít, věštit to může dlouhý život onoho člověka.

## V ANKETĚ

popisovali studenti své opakující se sny. Většinou jsou dost depresivní. Jak vůbec mohou po těch nočních můrách fungovat ráno ve škole nebo na praxi?

- Často se mi zdá, že jsem těhotná a začnu rodit, ale nikdy není poznat, že bych těhotná byla.
- Opakovaně padám ve výtahové šatně.
- Často se mi zdá, že jdu v noci tmavou uličkou, za sebou slyším kroky a mám pocit, že na mě někdo kouká. Ale když se otočím, nikdo tam není.
- Opakuje se mi sen, ve kterém se přede mnou objeví skříň plná kabátů. Já se mezi nimi začnu prodírat, ale nemá to konce, jsou tam pořád další a další. Doufám, že se jednou na konec té skříně dopracuji.
- Vídám ve snech domy, které se samy přestaví jako v BarbieDreamhouse.
- Často ve snu sedím doma na posteli a objeví se tam had. Když se snažím utéct, je jich najednou plný pokoj a nakonec jsou po celém bytě.
- Opakovaně se mi zdá, že vcházím do společnosti bez podprsenky.
- Často se mi zdá, že padám z výšky, ale nedopadnu. Nebo mě honí psi po městě.
- Často se mi ve snu namnoží zvířata a já pak mezi nimi nemůžu najít ty své mazlíčky.
- Opakuje se mi sen, ve které chodím po zahradě a když dojdou až do rohu zahrady, někdo mě zastřelí. A to klidně i několikrát za noc.
- Často ve snu před někým nebo před něčím utíkám, ale neposlouchají mě nohy a to něco za mnou se pořád přibližuje. Než mě ale chytí, vždycky se našťestí probudím.
- Já a babička obíháme bazén a chceme utéct zlému zahradníkovi.
- Pravidelně se mi zdá, že jsem ledová víla, která má zachránit ledovou říši.

### A co se zdá učitelům?

Výkladům snů podle snářů nevěřím. Rozumově se mi příčí fakt, že když se mi do snů zatoulá zebra, podle snáře mě pomluví sousedka. Myslím, že když spíme, mozek se trochu nudí, a tak si hraje. Spojí tu zebra klidně třeba s boeingem a teď to hledejte ve snářích. Většinu svých snů si nepamatuji. Sny ale nemám ráda, protože ty, co si pamatuji, jsou většinou stresující a tak realistické, že mám po probuzení problém odlišit sen od reality. Ale mám opakující se sen.

Tak jednou za 6 týdnů se mi zdá, že jdu do hodiny

(pozdě!), ve třídě nikdo, zalovím v notesu a zjistím, že mám být v úplně jiné třídě, běžím tam (většinou je v jiném poschodí), tam pro změnu zase někdo je, ale ne moje třída, letím do sborovny, zjistím, že jsem se překoukla, není druhá hodina, ale třetí, takže brejším bez brejlí do rozvrhu, čísla učeben nevidím, podniknu další výpravu (naslepo), tam zase nic.....pádím zpátky..... a během tohoto všeho se musím schovávat před panem ředitelem, který zrovna naschvál chaoticky pobíhá s nějakými lejsky po chodbě. Značně frustrující, pak vstaňte a běžte do školy.

A můj nejkurioznější sen? Kdysi se mi zdálo, že jsem jela Vltavu s hercem Janem Revaielem .No, fakt. Slunce, řeka, kánoje....., prostě těžká romantika. Dojeli jsme do „Zlatky“ a začali stavět stan, vycházel měsíc.....No a nic! Já si vzpomněla, že jsem ve Vyšším Brodě v kempu zapomněla batoh s občankou a peněženkou. Zbytek noci jsem se brodila řekou do Vyššáku pro ten batoh. Proti proudu!!

V.K.

Lejno ve snu vidět, prý bohatství značí. Moje babička pokoušela štěstí sázením sportky. Mnoho let, týden co týden zakřížkovala stejná čísla a nikdy nic nevyhrála. Jednou se jí zdál sen o lejnech, a protože na sny věřila, ani na chvíli nezapochoybovala, že tentokrát to vyjde. A vyšlo, vyhrála 60 Kčs! I když ta suma bohatství opravdu neznačí, babička byla spokojená, protože sen se vyplnil. Já na sny nevěřím. Ale trochu jsem znejistěla, když se mi před nějakou dobou opakovaně zdály opravdu fekální sny (zvláštní je, že většinu snů si vůbec nepamatuji, ale tyhle se mi vybavují detailně). Začala jsem ve skrytu duše doufat, že mé pohádkové zbohatnutí se blíží. Vzpomněla jsem si na babičku a šla jsem štěstí naproti. Poprvé v životě jsem vsadila sportku a ... nevyhrála jsem nic. Následující den mi na účtu přibily 2000 Kč jako přeplatek při vyúčtování energie. Bylo mi sice jasné, že je to výsledek našeho úsporného využívání elektřiny a lejna s tím nemají nic společného, ale přišlo mi to jako znamení. Ještě jsem to nevzdávala a čekala nějaké další překvapení. Přišla ovšem jen obyčejná, nudná realita. Následující den přestala fungovat myčka na nádobí. Opravářdlouho hledal závadu, pak vyměnil plastovou vrtuli a naučtoval si 1.700 Kč. Tak jsem vybrala ty 2.000 a pousmála jsem se své touze po penězích, které jsem chtěla získat bez vlastního přičinění. Lejna už ve snu vidět nechci, zkusím si naprogramovat mozek na něco krásného a voňavého (třeba jak popíjím lahodné šampaňské s Georgem Clooneym) :

I. Š.

## JSTE TO, JAK SPÍTE.

Můžete to považovat za hloupost, ale odborníci na neverbální komunikaci tvrdí, že poloha, ve které nejraději a nejčastěji spíme, vypovídá o naší osobnosti stejně jako řeč těla. Podle nejméně frekventovanější spánkové pozice lze údajně odhadnout nejen osobnostní charakteristiky, ale i například míru stresovanosti.

Nejvíce lidí spí v takzvané **fetální pozici**, což je poloha na boku s koleny pokrčenými a přitaženými k tělu. Pokud jde i o vaši nejoblíbenější spánkovou polohu, měli byste zvolnit, protože vaše míra stresu a starostí už dosáhla kritické míry. Spánkem v této poloze se údajně podvědomě snažíme vrátit do stavu, kdy nám bylo dobře a cítili jsme se v bezpečí.

Druhou nejoblíbenější spánkovou polohou je **poloha na boku** s nataženými nohama a rukama. Spánek v této poloze je typický pro neflexibilní, tvrdohlavé a konzervativní osobnosti.

**Poloha na zádech** s rozhozenými rukama je typická pro osoby, které jsou společenské, důvěřivé a jsou výbornými posluchači. Mají i vysoké sebevědomí a bývají sami se sebou spokojeni.

Poloha, kdy člověk usíná **na břiše** s rukama rozhozenými do stran nebo objímá polštář, je typická pro lidi, kteří mají rádi všechno pod kontrolou, jsou úzkostní a nedokážou přestat myslet na nedořešené úkoly všedního dne. K jejich dalším vlastnostem patří mimořádná citlivost na kritiku i problémy se sebevědomím.

Takzvanou **polohu "vojáka"**, tj. když spíte na zádech s připaženými rukama, preferuje poměrně málo lidí. Spí v ní údajně lidé, kteří jsou na sebe velmi nároční a zároveň jsou značně rezervovaní. Typická je pro ně také tvrdohlavost.

Pokud spíte nejraději **na boku s rukama nataženými dopředu**, máte přemrštěná očekávání, jste velmi kritičtí k sobě i svému okolí a snadno se vzdáváte. K charakteristikám těchto lidí přidávají experti ještě cynismus a podezřívavost.

Jestli usínáte **na boku s rukou pod hlavou**, jste klidní a uvolnění lidé. A také velmi důvěřujete ostatním lidem. Máte přátelskou povahu a nikdy vás nenapadne, že by vám mohl někdo ublížit

Na mě osobně to sedí. Uvažuji o tom, že začnu nuceně usínat v jiné poloze a změním si osobnost k obrazu svému... A co vy? Našli jste se?

E.H.

## SNY, KTERÉ JSOU OPRAVDU VAŠE. (Můžeme řídit své sny?)

Lucidní neboli vědomé snění je stav, kdy si spící člověk uvědomuje, že se nachází ve snu. Má tak možnost svůj sen vědomě prožívat a libovolně měnit. Kdo se umí probudit ve snu, stává se pánem svého snového světa.

Asi 20 % lidí prožije lucidní sen pravidelně přibližně jednou měsíčně. Polovina lidí zažije lucidní sen alespoň jednou v životě. Lucidní sen tedy není tak vzácný, jen většina lidí netuší, jaký je odborný název takového snu a jak takový sen vyvolat záměrně. Jak na to?

### 1. Vzpomínejte na své sny

Každému se zdají sny, někteří z nás je ale po probuzení zapomenou nebo zaženou. Po probuzení zůstaňte ležet, nechte zavřené oči a soustřeďte se na vybavení posledního snového obrazu. Pokud se vám vynoří vzpomínka na sen, udržte ji, snažte se vybavit si souvislosti, například proč jste na místě byli a co se dělo. Sen se často navrátí a vybavíte si mnohem více detailů.

### 2. Testujte realitu

Ptejte se sami sebe přes den „je tohle sen?“. Podobnými otázkami procvičíte svou pozornost a zjistíte, jak neuvědomělí jsme v průběhu celého dne. Čím častěji se sami sebe budete ptát a v průběhu dne si uvědomovat svou bdělost, tím je pravděpodobnější, že si jednou položíte stejnou otázku ve snu a pochopíte, že právě kontrolovaně sníte.

### 3. Spaní odpoledne

Odpolední odpočinek je pro lucidní sny to nejlepší. Naše tělo je unavené, ale mysl bývá stále v pohotovosti, takže spánek není tak hluboký jako v noci. Dejte si odpoledne pauzu, myslete na jeden ze svých snů a představujte si, že jste právě v něm.

### 4. Opětovné usnutí

Jakmile se v noci probudíte, uvědomte si sen a potom se do něj znovu zkuste se zavřenými očima ponořit. Představte si, že jste opět uprostřed snu, a vybavte si nějakou známku snění, nebo reality a buďte si plně vědomi, že se jednalo o sen. Soustřeďte se na tuto myšlenku a nechte se pomalu opět ukolébat k spánku.

Myslím, že tohle je mnohonásobně lepší únik z reality než třeba drogy. Nejlepší realita je ta vysněná vámi. Tímto sněním se otevírají možnosti plnit si některé ze svých přání. Určitě doporučuji to alespoň zkusit. Vyvolat lucidní snění není obtížné, ale zároveň se nemusí dostavit okamžitý úspěch. Někomu se podaří vědomě prožít sen hned napoprvé, jinému může trvat několik měsíců, než se pomocí základních technik dostane do vědomého prožívání snů. Před zkoušením této metody byste si měli najít další informace. **Dobrou noc! E.H.**



## JELENA VE SNU VIDĚTI...

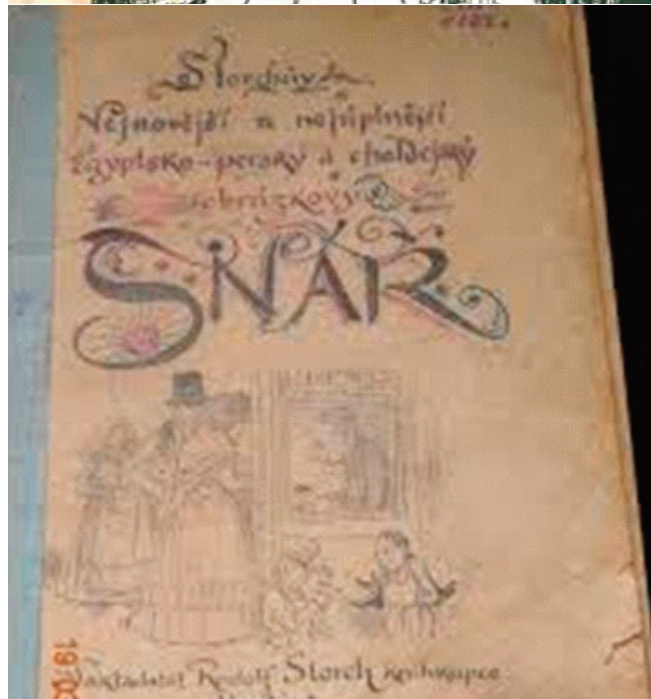
### Zamyšlení nad výkladem snů

Sny se nám zdají nepřetržitě, ale přemýšleli jste někdy nad tím, co takový sen vlastně znamená? Já tedy ano a přicházím s článkem, ve kterém jsem porovnala pár zajímavých výkladů snů z 2 odlišných snářů. Tedy ze snáře z roku 1892 a současného moderního snáře. Pečlivě jsem si oba pročetla oba a do očí mě doslova praštily interpretace zvířat v našich snech. Tak jdeme na to.

|                       | starý snář               | nový snář                 |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>Buldok</b>         | najdeš ochránce          | zažiješ smrt v rodině     |
| <b>Býk</b>            | buď opatrný              | potká tě nemilý host      |
| <b>Cvrček</b>         | máš neznámé přátele      | zhorší se ti zdraví       |
| <b>Čáp</b>            | šťastný sňatek           | nedůvěra tvých přátel     |
| <b>Husy</b>           | zklamání                 | marné namáhání            |
| <b>Had</b>            | někdo tě podvede         | nemoc                     |
| <b>Havran</b>         | ztráta                   | smrt tvá nebo přítele     |
| <b>Jelen</b>          | blahobyt                 | zkáza                     |
| <b>Jestřáb</b>        | nemáš štěstí             | daleká cesta              |
| <b>Kanár</b>          | milá zpráva              | budeš toužit po svobodě   |
| <b>Kapr</b>           | máš štěstí               | ukážou se lepší časy      |
| <b>Králík</b>         | ukážou se špatní přátele | veselost                  |
| <b>Liška</b>          | nepříjemnosti odpadnou   | najdeš si nepřítele       |
| <b>Medvěd</b>         | zisk                     | utržení na cti            |
| <b>Netopýr</b>        | nastanou nepříjemné časy | zlá zpráva                |
| <b>Opice</b>          | budeš podveden           | velká nemoc               |
| <b>Osel</b>           | rozbroje                 | zisk                      |
| <b>Papoušek</b>       | pomluvy                  | pomluvy                   |
| <b>Pes</b>            | těžká nemoc              | navštíví tě známí přátelé |
| <b>Slepice</b>        | dobrodružství            | velký výběr v lásce       |
| <b>Slon</b>           | překonáš své přátele     | zisk a čest               |
| <b>Sova</b>           | nemoc blízké osoby       | neštěstí                  |
| <b>Sokol</b>          | čest                     | zisk                      |
| <b>Užovka</b>         | štěstí v lásce           | hrozí neštěstí            |
| <b>Velbloud</b>       | radostný život           | neštěstí                  |
| <b>Velryba</b>        | šťastná událost          | zisk                      |
| <b>Zajíc</b>          | štěstí je na blízku      | velké bohatství           |
| <b>Žába</b>           | štěstí v obchodě         | nenávisť                  |
| <b>Želva</b>          | tajné radosti            | máš tajného nepřítele     |
| <b>Lejno (viděti)</b> | peníze, štěstí           | nebezpečná nemoc          |
| <b>Bobek</b>          | velký zisk               | nepatrná starost          |
| <b>Idiot</b>          | štěstí                   | sřet s nemocí             |
| <b>Vařit jídlo</b>    | pomluvy                  | sřet s upovídanou ženou   |
| <b>Létat</b>          | nemoci až smrt           | hádky s přáteli           |
| <b>Smrt (viděti)</b>  | bída, nouze              | dlouhý život              |
| <b>Strach</b>         | dobromyslnost            | dobré vyhlídky            |

Tak jak je vidět výklady snů se v mnoha případech liší. Teď už jen otázka, čemu vlastně věřit. :)

Karolína Kamenická ZDA 1A



## Co je vlastně Psychologická olympiáda?

Je to soutěž, které se zúčastňují žáci SZŠ z celé republiky. V letošním školním roce proběhl třináctý ročník, této prestižní soutěže. Již třináctkrát žáci 2. a 3. ročníků oborů Zdravotnický asistent, Zdravotnické lyceum a Masér kondiční a rekondiční naši i ostatních školpsali své úvahy. Přemýšlejí o závažných tématech, diskutují o nich se svými rodiči, kamarády, vrstevníky a někteří s velkou statečností otevírají i své 13. komnaty... Již po třinácté hledají členové celostátní předmětová komise psychologie a komunikace ta nejzajímavější témata. Věřte, že to opravdu není jednoduché. Letošní téma znělo „Kam kráčíme....“ A členům poroty ve třídním, školním, regionálním i celostátním kole se prohlubují vrásky. Opravdu není jednoduché rozhodnout, která práce je ta nejlepší. Porota oceňuje hloubku a originalitu myšlenek, kreativitu, odvahu otevřít osobní téma, přínos pro jedince, schopnost zajímavým způsobem prezentovat své myšlenky a vedle toho všeho i úroveň PWP prezentace...

Cesta k vrcholu tedy opravdu není jednoduchá... A jaké jsou výsledky letošního klání?

### Ve školním kole se naši žáci umístili následovně:

#### školní kolo:

1. Eliška Cinádrová MSR3
2. Eliška Korešová ZLY2
3. Matěj Škornička ZDA 3A

#### krajské kolo:

1. Flídrová Simona JH
2. Růžičková Monika Pí
3. Korešová Eliška CB

A právě naše dvě Elišky, Eliška Cinádrová a Eliška Korešová, postoupily do regionálního kola. Tam se setkaly se soutěžícími z pěti zdravotnických škol Jihočeského kraje. A jak to dopadlo? 1. místo získala Simona Flídrová ze SZŠ Jindřichův Hradec, na druhé příčce se umístila Monika Růžičková ze SZŠ Písek a my můžeme poblahopřát k 3. místu žákyni naší školy Elišce Korešové. Zvláštní cenu poroty obdržela Aneta Hýžová ze zdravotnické školy v Českém Krumlově.

Letos tedy bude jihočeský region na celostátním kole reprezentovat žákyně ze SZŠ Jindřichův Hradec. Přejeme jí hodně štěstí a doufáme, že do našeho kraje přiveze cennou trofej.

## A ukázka z vítězné práce

### Kam kráčíme....

Simona Flídrová

Takže Kam kráčíme.? Zajímavé téma. Zajímalo by mě, jak často nad tím lidé přemýšlejí. Jak často se zastaví a zeptají se sami sebe Kam kráčíme?

Občas slyším takové věci, jako že svět se řítí do záhuby. Moji zmámí čas od času u zpráv prohodí, že to s námi jde z kopce. Někteří používají i ostřejší výrazy. Víte, takové to, že jdeme do...

Někdy, když jdu po ulici, třeba zaslechnu dítě, jak se ptá matky: „Mámí, kam to jdeme?“ Maminka pak většinou sdělí, že do obchodu, nebo do školy, zkrátka řekne konkrétní místo.

Každý den někam kráčíme. Jsou to obvykle místa nám už známá. Škola, práce, domov, někdy kráčíme na vlak. Já tedy na vlak většinou spíš běhám, ale třeba jsou lidé, kteří kráčí. A každý kráčí jinak. Všimněte si, jak lidé chodí. Někteří cupitají, jiní dělají dlouhé kroky, někteří jdou procházkovou chůzí a jiní popobíhají. Někteří jdou ve své chůzi pevně a jasně a jiní se jen vyhýbají, aby do někoho nenarazili. Má kamarádka tomu říká "objímat cizí lidi", protože do nich naráží poměrně často. No, nakonec zní opravdu lépe "objala jsem cizího člověka", než "chvátala jsem a někoho jsem srazila". Někteří lidé zakopávají, nebo dokonce až padají. Každý jde úplně jinak. Je zvláštní, kolik se toho díky jeho chůzi o něm člověk dozví. Držení a postoj těla často odráží naše vnitřní rozpoložení a naše vnitřní postoje. Možná už jste někdy slyšeli "Chodí pyšně jako páv" nebo "Rovná páteř- rovný charakter".

Všímám si, že lidé často spěchají. Nevím kam, ale jak tu tak sedím, zjišťuji, že svět okolo mě je nějak zrychlený. Možná je to tím, že je všední den, a tak všichni chvátají, aby se stihli včas dostat tam, kam potřebují. Otázka času? Otázka vzdálenosti? Nic o těch lidech nevím, ale vlastně mi toho o sobě říkají hodně. V této slohové práci se snažím získat nějakou odpověď, ačkoliv ještě úplně nevím jakou. Měla jsem v plánu jít na ulici a zeptat se několika náhodných lidí, co by odpověděli na otázku, kam kráčíme, ovšem onemocněla jsem, a proto se na to lidí táži přes virtuální svět. Velmi mě zajímají jejich reakce.

Udělal jsem to tím způsobem, že jsem na Instagram a Facebook dala příspěvek s oním dotazem Kam kráčíme? Přiznávám, že kromě toho,

že jsem byla zvědavá na odpovědi, také mě zajímalo, kdo vlastně zareaguje. Na ulici bych si lidi vybrala já, ale takto si musí oni vybrat mě. Nebo spíše můj příspěvek, na který zareagují.

Někdy to byli lidé, u kterých jsem to čekala, a někdy lidé, kteří mě překvapili. Stejně překvapení byly také jejich odpovědi. Některé byly stručné a jasné. Například: "Nevím jak vy, ale já jdu zrovna na oběd", nebo "Já kráčím na chatu". Jiné, ačkoliv byly krátké, v sobě měly něco, co na mě působilo dojmem, že se nad tím opravdu pozastavili. Bylo to například: "Doufám, že po správné cestě dopředu" nebo "Kráčím vpřed po cestě, která mi byla naplánována tam někde nahoře". Setkala jsem se také s odpověďmi, které mluvily o zadaném nebo vysněném cíli. Pak tu byly odpovědi mnohem delší. Jeden kamarád na to reagoval přímo slohovou prací, pod kterou bych se nejradyji podepsala a odevzdala ji místo té své. Mluvil v ní velice hluboce a na závěr mi to shrnul takto: "Kráčíme za svými sny po cestách dlážděných našimi činy. Jen je třeba vědět, o čem sníme". Dostala jsem také nádhernou odpověď o tom, že každá cesta má smysl. Jsem plná rozvibrovaných pocitů z odpovědí, které jsem dostala. Některé jsem si přečetla i několikrát. A teď hledám svou odpověď na tu otázku Kam kráčíme?.. Ta otázka Kam kráčíme ve mně vyvolává pocit dvou rovin. Jedna mluví o běžné cestě, kterou den za dnem chodím každý den. Ta druhá rovina mluví o té životní cestě. Právě o té s životním cílem, o té, která nás učí. Je zvláštní, že ať si člověk život naplánuje, jak chce, tak se stejně nestane přesná kopie jeho plánů. Jsou věci, které mu zasáhnou do života, a v tu chvíli třeba nadává a šťve ho to, ale s odstupem času zjistí, že i takové situace ho posunuly určitým směrem po nějaké cestě a něco mu daly. Ráda bych řekla svou teorii o duši a jejím putování, ale to bychom se dostali k úplně jiným tématům, která by byla na mnohem déle. Tak snad mohu říct, že ačkoliv jsem já ten, kdo píše tuto slohovou práci, tak tato slohová práce učí mě. Ty různé reakce lidí na zadané téma mi ukázaly, jak jsme rozdílní a jak každý odpoví jinak. Ačkoliv některé odpovědi jsou podobné, každá sděluje, učí a říká něco jiného. Takto je to třeba právě i na té životní cestě, po které kráčíme. Slohová práce je cesta a odpovědi jsou bytosti, které potkáváme. Ne vždy s nimi souhlasíme, ne vždy sdílíme jejich odpověď, ale mohou nás mnohé naučit. Někteří nám otevrou oči a jiní vykouzlí úsměv na tváři. Je na nás, jak na odpovědi zareagujeme. Jestli je zařadíme do své slohové práce, nebo ne. Tou cestou volby Kráčíme my sami.

## RECITAČNÍ SOUTĚŽ

V pondělí 5. března proběhla už tradiční recitační soutěž. Zúčastnila se jí přibližně desítku recitátorů, dva z nich dokonce dali přednost vlastní tvorbě. Podle důvěryhodných zdrojů jedna báseň byla údajně dokonce výsledkem dopolední inspirace během výuky.

Mezi těmi, kteří se naší soutěže zúčastňují každý rok, se objevily i nové tváře a rozhodně si vedly velmi dobře. Pro porotu tak bylo velmi těžké vybrat vítěze. Zvláště když mnohým vybraná díla vyloženě „seděla“. Úroveň byla vzácně vyrovnaná a pro ty, kteří se neúčastnili, ani neseseděli v publiku, dopadlo to následovně:

1.místo: Magdalena Gažiová (ZLY1)

2.místo: Petr Šindler (AZT3)

3.místo: Karolína Kamenická (ZDA1)

Odměnou byly knihy (jak jinak).

**Redakci zaujala báseň, kterou napsal a přednesl Břetislav Vonšovský z LY4.** Je v této době pro maturanty velmi aktuální, a proto jsme se rozhodli ji otisknout.

### Sbohem, přístave

Sbohem, přístave, můj známý,  
já odplouvám, mizím ti v dáli.  
Vydávám se objevovat nový svět.  
Nevím, kdy a jestli se vrátím zpět.

Nepluji však sám na této plavbě.  
Na nic nečekej, plachty vztýč.  
Za ranního slunce svitu, jak na krásné malbě.  
my všichni odplouváme pryč.

Plujeme vstříc mořem reality,  
proplováme kolem každodenní banality.  
A i když se to zprvu nezdá,  
bude to dlouhá, bude to doživotní cesta.

Nevíme, co se za obzorem skrývá,  
nevěděli to ani ti před námi,  
tak už to prostě bývá.  
Tedy loučíme se s vámi.

Avšak některým napoprvé vyplout se nevydaří,  
někdo vyplouvá již v létě, někdo až v září.  
Nevěšme hlavy, každý se dočká,  
co na tom, že rok na souši si počká.

Modlete se za nás, přejte nám štěstí,  
ať už poplujeme kamkoliv, plujeme vždy se ctí.

Svět tam venku asi nebude příležitostí prostý,  
nikdy ale nezapomeneme na přístav náš rodný.

**Břetislav Vonšovský ZLY4**

**Redakce Podlavičnicku přeje maturantům šťastné vyplutí z přístavu a pokud možno klidné moře.**

## LITERÁRNÍ SOUTĚŽ

V rámci recitační soutěže byly vyhlášeny i výsledky literární soutěže. Pro tento ročník bylo zvoleno téma HLEDÁNÍ. Vítězné příčky obsadily:

1.místo: Kateřina Dominová (ZLY3)

2.místo: Nela Kozojedová (AZT3)

3.místo: Ema Hojdarová (AZT3)

Tady jsou vítězné práce.

### Kateřina Dominová - Hledání

Celý život hledala. Hledala na nejrůznějších místech. To, co nalézala, byla však jen prázdnota. Dívala se na svět. Měla to přímo před očima. Ona však nic neviděla.

Kolem ní byla hustá šedivá mlhovina, která ji skličovala a držela zpátky. Pokaždé, když už to vypadalo, že skrz ni prostrčí alespoň konečky prstů, odmrštila ji zpět. Při dopadu na záda ztratila dech a nemohla se zvednout. Vždy ho ovšem našla a vstala. Ze začátku to moc dobře nešlo, s každým dalším pádem to ale šlo snadněji. S každým dalším pádem byla silnější. A hledání tajemství ji začalo i bavit.

Cítila, že je blízko. Mlhovina slábla. Projít skrze ni ale zatím nedokázala. Až jednou, aniž by to čekala, ji oslepil proud jasného zářivého světla. Ocitla se na místě, které jí připadalo povědomé a přece úplně jiné. Po prvotním zmatení vše začalo dávat smysl. Mlhovina zmizela a snad tu ani nikdy nebyla. Svět se změnil. Ne, nezměnil. Setrval stále ve své netečnosti. Co se změnilo, byl její pohled na něj. Její zrak nebyl nadále zakalen šedivou mlhovinou.

Dívala se teď skrze laskavé bílé světlo. Jak je možné, že to dříve neviděla? Barvy byly jasnější. Zelený odstín trávy jí přinášel pocit bezpečí. Modrý nátěr oblohy ujišťoval, že vše je tak, jak má být. Široká paleta barev květů naznačovala trvajíc radost ze života. Vůně byly sytější. Cítila i ty, kterých si dříve nevnímala. Byly hřejivé, konejšivé a tvořily jí úsměvy na tváři. Slyšela tak nádherné zvuky, o kterých netušila, že mohou být. Slyšela zpěv květů, tak nepatrný, a přece silný. Stromy tančící ve větru jí vyprávěly příběhy tak staré, že by je v knihách nenalezla. Voda padající z nebe jí šeptala svá tajemství. Poznala, že tu panuje určitý řád. I ten nejmenší brouček, i to nejnepatrnější stéblo trávy je důležité a má svou úlohu. Její dech se sladil s dechem světa a ona našla svou úlohu v nekonečném prostoru bytí.

### Nela Kozojedová - Hledání lásky, lásky hledání

Slečno

Co vy tu hledáte

Očima střiháte

Nejistá, trochu se chvěje

Mládátka jako vy tu nemají co dělat

Běžte radši za mladými tu slavnou lásku hledat

A už víte, kde chcete dnes přespat?

Účtenka od vína

Spadla Vám do klína

Zdalipak jste plnoletá?

Směje se, vlasy dá za ucho, bokama kroutí

Ví, že všichni dívají se za ní

Už se moc nebojí

Řasy jí kmitají

Zdali ví, kde ona skončí?

V uličce klečící, slabounce plačící

Lituje-li? Nemáme zdání

Tak to je konec hledání lásky

Ale ne vždy to tak „šťastně“ končí

Některé najdou až pak ráno

V kaluži krve, mrtvé jak srnčí

### Ema Hojdarová - Hledání správných slov

Chtít vidět skrze tvé oči?

Za to mě leckdo osočí,

že láska mění se mi v posedlost.

Říkám jim jen DOST.

Stačí...přestaňte mluvit,

nikdo nemá právo mou touhu soudit.

Vzhlížím se v tmavém odstínu zelené,

ač tvé pohledy jsou někdy nechtěné.

Utápím se a ztrácím,

ke břehu se stále ve snaze vracím.

Jakmile ale na tebe pomyslím v naději,

couvám zpět a potápím se hlouběji.

Moře nevyřčených slov plní se stále víc,

s každou větou, již bojíme se nahlas říct.

Kapky slaných slz stékají pomalu,

do otevřené zlomeniny srdečního svalu.

Opravdu moc si přeji, abys věděl

a tím jsem si jista,

že ty jsi jedinečný a ne jen jeden ze sta.



TRANSCULTURAL NURSING FOR PRACTICE



[www.project-tnp.eu](http://www.project-tnp.eu)

Rádi bychom Vám představily mezinárodní projekt **TNP**, o kterém jste již jistě slyšeli. Autorem projektu je právě naše škola. Za tajemnou zkratku TNP se skrývá název **Transcultural Nursing for Practice**, tedy název, který zcela vystihuje podstatu projektu. Hlavním cílem je vytvořit snadno dostupný, ucelený materiál týkající se odlišností v poskytování kulturně specifické ošetrovatelské péče. Projekt je spolufinancován z prostředků Evropské Unie a bude trvat celkem tři roky.

Leaderem celého projektu je ČR respektive naše škola. Dalšími partnery projektu jsou školy a univerzity z **Dánska, Kypru, Španělska, Turecka a Izraele**.

Projekt má celkem 4 hlavní výstupy: webová databáze, studijní podpora, brožura, slovníček.

Nejrozsáhlejším a nejdůležitějším výstupem je **WEBOVÁ DATABÁZE**, která bude obsahovat komplexní informace o jednotlivých zemích, kulturách. Ty budou zpracovány podle stejné šablony, budou volně přístupné a dostupné v anglickém i českém jazyce. Právě v tomto období můžete sledovat na webových stránkách projektu [www.project-tnp.eu](http://www.project-tnp.eu), první dokumenty, které již byly vytvořeny.

Druhý výstup je zaměřen na výuku a studium transkulturního ošetrovatelství. Zahrnuje důležité informace o jednotlivých zemích a kulturách, které budou shrnuty do tzv. **STUDIJNÍ PODPORY**. Pochopení jednotlivých kultur je možné ověřit pomocí pracovních listů. Součástí tohoto výstupu jsou také tzv. edukační videa, která by měla ukázat specifika jednotlivých zemí pomocí simulovaných situací. Uvidíte tedy, jaká jsou specifika stravy v Turecku, specifika komunikace na Kypru, jak funguje rodina v Izraeli anebo jak funguje zdravotní péče

v České republice. V současné době začínáme videa natáčet a stejně jako veškeré další materiály budou volně dostupná na webových stránkách projektu. Tímto bychom také chtěli poděkovat vyučujícím a studentům, kteří se ve volném čase natáčení účastní! Vítejte také zájemce o spolupráci při natáčení :-).

Pro velmi rychlou orientaci v dané zemi – kultuře slouží třetí výstup – **BROŽURA**. Ta bude obsahovat důležité informace, kontakty v jednotlivých zemích.

Posledním výstupem je **SLOVNÍČEK**, který by měl obsahovat důležitá slova a slovní obraty ve všech jazycích (angličtina + jazyky partnerů). Zařazeny budou termíny jak pro běžný život, tak pro oblast zdravotnictví.

Vyvrcholením práce na projektových výstupech budou **STUDENTSKÉ MOBILITY**, které proběhnou v říjnu r. 2019. Každá země vyšle několik studentů do země vybraného partnera. Během 14 dnů budou mít studenti příležitost poznat zemi, kulturu a ověřit tak kvalitu a úplnost informací, které byly projektem shromážděny. Už teď můžeme prozradit, že čtyři naši studenti budou mít příležitost poznávat odlišnosti a specifika na Kypru :-).

Autorky: Mgr. Ilona Bláhová, Mgr. Barbora Sedláčková



## POPRVÉ (fejton)

Učit se, učit se, učit se... Ano, příroda to tak zařídila. Člověk je tvor nevzdělaný, ale vzdělavatelny. A vždy se najde něco, co děláme poprvé. A právě tohle naše poprvé se ne vždy zdaří a vyvede podle našich ideálních představ. Není však poprvé jako poprvé. Rozhodla jsem se napsat o jednom poprvé, které jistě zažije většina z nás, ovšem věřím tomu, že mnozí z nás to již mají dávno za sebou. Především tedy dívky.

Jak už jsem řekla, je velká pravděpodobnost, že se s touto činností někdy setkáme nebo jsme se již setkali. Pocity z našeho poprvé mohou být různé. Někdo si onu aktivitu oblíbí natolik, že ji vykonává každý den. Jiný se jí snaží co nejvíce vyhýbat. Ale každý to dělá po svém. Postupem času si jistě každý najde svůj styl, který mu vyhovuje. Někdo to dělá ráno, jiný večer, jistě najdeme i aktivisty, kterým to zkrátka jednou denně nestačí. Třeba proto, že musí, nebo to považují za svého koníčka. Můžeme to dělat čistě pro sebe, nebo pro druhé. Samozřejmě si to můžeme nechat dělat od ostatních, ale podle mě z toho nemůžeme mít takovou radost, jako když tomu sami alespoň malinko pomůžeme. Už jen pro ten pocit. Kdy tuto aktivitu začneme vykonávat, je čistě na nás. Nejlepší je s tím začít, když se na to cítíme dostatečně zralí a vyspělí. Někdo začne dříve, jiný později. Jeden s tím začne z donucení, druhý možná ze zvědavosti, nebo z nudy. Další se tím může obětovat pro své blízké, které chce potěšit. Mnozí z nás se jistě někdy ocitnou v situaci, kdy to budou muset udělat. Třeba proto, aby přežili. Pokud to bude v této krizové situaci poprvé, jistě se to projeví na výsledku, může nás zaskočit nervozita nebo strach, které dokážou překérní situaci zhoršit, ale jsou mezi námi i takoví jedinci, kteří pod náporu stresu dokáží divy a výsledky jsou na profesionální úrovni. Měli bychom k tomu přistupovat zodpovědně, v životě nejde vzít nic zpátky. Proto bychom se na vaření měli vždy řádně připravit a vyzbrojit, obzvláště když vaříme poprvé.

**Lenka Školníková AZT2**

## VÝHLED

Jsem ohromena,  
nejde na to nic říct.  
Je to jenom smutný výhled  
a teď není nic víc.

Čiré štěstí v rozespalém jaru,  
líné, opět zalézá do postele.  
Naprosté smíření, doted' nepoznaný klid  
u Mariánského okna depresivně-vesele.

Tak neznámé a přitom povědomé,  
totální nestálost a stálá jistota.  
Věci jasné každým okamžikem, pomíjivé sekundami.  
Je to malý kousek celku a vlastně celá planeta.

**E.H.**

## MISE EXPERTŮ Z OBLASTI SOCIÁLNÍCH SLUŽEB POTVRDILA POTENCIÁL SPOLUPRÁCE



Mise českých expertů z oblasti péče o seniory a sociálních služeb navštívila ve dnech 9. - 22. března 2018 Austrálii. Cílem mise bylo navázání nových obchodních kontaktů, sdílení dobré praxe a rozvoj spolupráce v oblasti vzdělávání a výzkumu. Mise potvrdila potenciál tohoto sektoru služeb pro české firmy. Na misi naváže v září 2018 delegace australských odborníků, která se zúčastní Evropské konference dlouhodobé péče v Praze.

Austrálie patří mezi země se špičkovou péčí o seniory a osoby trpící demencí. Australský systém péče o seniory zároveň prochází obdobím transformace - dále se zvyšují nároky na kvalitu péče, změn doznává systém financování. Koncepte australské vlády „LivingLongerLivingBetterReform“ klade důraz na preference klienta-spotřebitele a tržní prostředí. I díky vysoké průměrné délce života a značnému podílu populace nad 65 let je zřejmý další růst tohoto sektoru služeb v budoucnu.

Skupina celkem čtrnácti expertů z oblasti sociálních služeb během mise navštívila tři státy - Nový Jižní Wales, Victorii a Queensland. Cílem mise bylo navázání nových a rozvoj stávajících obchodních kontaktů, sdílení dobré praxe a rozvoj spolupráce v oblasti vzdělávání a výzkumu a s tím spojené mobility studentů a vyučujících. Skupina absolvovala osmnáct pracovních jednání, prohlédla si pět domovů pro seniory, navštívila dva domovy se zvláštním režimem, určených pacientům trpícím demencí, a centrum paliativní péče. Dále jednala s organizacemi celoživotního vzdělávání v oblasti sociální práce a navštívila tři univerzity - University of Tasmania, University of Melbourne a University of Queensland.

Z odborného programu zaujaly delegáty především nové technologie, které se v Austrálii v péči o seniory běžně

využívají. Skupina navštívila centrum telemedicíny v Brisbane - Centre for Research in Geriatric Medicine & Centre for Online Health, vyzkoušela unikátní školící centrum virtuální reality při asociaci Dementia Australia Victoria a seznámila se s možností e-learningového vzdělávání z oblasti Prevence demence a Porozumění demence.

Během setkání na Generálním konzulátu ČR v Sydney pak měli účastníci mise možnost seznámit se s zkušenostmi pracovníků konzulátu a zahraniční kanceláře CzechTrade s australským trhem.

Delegaci českých odborníků vedl prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, který je současně prezidentem evropské asociace pro dlouhodobou péči European Association for Directors and Providers of Long-Term Care Services for the Elderly, Jiří Horecký. Pozvání přijal rovněž předseda Asociace zdravotnických škol ČR, Karel Štix.

Program byl připraven pražskou kanceláří australské vládní agentury Austrade za podpory Velvyslanectví ČR v Canbeře a Generálního konzulátu ČR v Sydney. Jedním z konkrétních výstupů cesty je připravovaná delegace australských odborníků, která se zúčastní Evropské konference dlouhodobé péče ve dnech 13.–14. září v Praze.

Tomáš Kára, zástupce generální konzulky, Generální konzulát ČR v Sydney

Opera House v Sydney a Jižní Wales (na obrázku níže)



## UNIVERZITNÍ HOJEKOVÝ TURNAJ

Letos se v Českých Budějovicích konal již třetí ročník univerzitního hokejového souboje mezi studenty Jihočeské univerzity a Vysoké školy technické a ekonomické. A naše škola v něm měla početné zastoupení. Na straně JU se totiž představili bývalí studenti Jan Fučík, David Svoboda jako hráči a Bogdan Mykhaylyshyn jako týmový kustod. Z řad učitelů oblékl dres Jihočeské univerzity učitel tělesné výchovy Filip Čížek. V zápase zvítězila JU v poměru 4:1 a oplatila týmu VŠTE porážku z loňského roku. Celá akce byla doslova reklamou na hokej, do arény si našly cestu bezmála dvě tisícovky diváků. My děkujeme bývalým studentům za vzornou reprezentaci při působení na vysoké škole a přejeme jim mnoho studijních úspěchů.



### NA TOMTO ČÍSLE SE PODÍLELI:

Ellen Hofmanová  
Bára Sedláčková  
Iva Štixová

Karolína Kamenická  
Ilona Bláhová  
Markéta Haladová

Markéta Stašková  
Yveta Puzejová

Aneta Frnková  
Vendulka Kletečková

Grafika: Pavel Leština

Titulní strana: Šárka Marešová