



Školní časopis

ZŠ Holic

číslo čtvrté  
červen 2024

Milí čtenáři,

rok se s rokem sešel a už zase máme před nosem prázdniny. Věřte, že nikdo se na ně netěší tak, jako vaši učitelé. Dva nádherné měsíce klidu, míru a pohody... bazének, grilování, žádné otázky...

Nalistujte si naše oblíbené recepty, tipy a triky jak přežít léto ve zdraví, nějaké rady do života a spoustu dalších super článků.

Toto číslo není ale laděné pouze pozitivním směrem. Tak jako každá jiná škola, jste i vy nesourodá skupina osobností, životních hodnot a přístupu ke svému okolí i sobě samým. Přesto vás ale velmi často pojí potíže, kterými si procházíte. Toto číslo se věnuje těm z nich, se kterými jsme se v tomto školním roce setkávali nejčastěji. Doufáme, že si naše rady vezmete k srdci a v příštím školním roce budeme všichni procházet školou trochu víc v pohodě.

Samozřejmě na těchto stránkách najdete i hry, kvízy a rébusy, kterými si můžete krátit přestávky. Tak hurá do toho!

Za naši redakci,  
Jiřina Kučerová

## Recepty

### Bublanina

#### Potřebuješ:

- hrnek polohrubé mouky
- 4 vajíčka (slepičí)
- 4 lžíce mléka a oleje
- $\frac{3}{4}$  hrnku cukru
- 1 prášek do pečiva
- 1 citron
- 1 vanilkový cukr
- ovoce: třešně, borůvky, jahody, ...



#### Postup:

1. Celá vajíčka a cukr šleháme tak dlouho, dokud těsto nenabyde 2x na objemu (bude hodně husté).
2. Přidáme tam mléko, olej, vanilku a kůru a šťávu z jednoho citronu. Šleháme ještě několik minut, ať se to pořádně spojí.
3. Přisypeme mouku a prášek do pečiva a pořádně (ale jemně!) promícháme.
4. Nalijeme do připraveného plechu (buď na pečící papír a nebo máslem vymazaný a strouhankou vysypaný plech) a nahoru naskládáme ovoce.
5. Pečeme v předehřáté troubě na 150°C nebo na mírný plamen asi 15 minut (špejlí můžeme vyzkoušet, jestli je hotovo » pokud na špejli zůstane těsto, ještě pečeme).

## Recepty

### Pečené domácí hranolky

Potřebuješ:

- brambory
- olej
- sůl
- koření (jaké chcete)



Postup:

1. Umyjeme brambory (ne jarem!).
2. Brambory oloupeme a nebo ne podle chuti.
3. Nakrájíme je na hranolky.
4. v misce promícháme s olejem
5. dáme na plech a do trouby rozehřáté na 150°C
6. pečeme 45 minut
7. hranolky solíme a kořeníme, až když jsou upečené.

## Recepty

### Pečené müsli

Potřebuješ:

- hrnek ovesných vloček
- tři lžíce mléka
- tři lžíce oleje
- tři lžíce medu
- jakékoliv oříšky
- jakékoliv sušené ovoce
- kokos, čokoláda, ...



Postup:

1. Vločky namoč do mléka na 15 minut.
2. Smíchej vločky, oříšky, mléko, med a olej ve velké míse.
3. Vlož na pekáč a peč na 230°C nebo velký plamen asi 20 minut. POZOR, je nutné do toho občas hrábnout!!!
4. Vytáhni a smíchej s ovocem, čokoládou, kokosem, ...

## Sebepoškozování a anorexie

### a jak se jim vyhnout

Co to vůbec je?

Většina z vás už se s těmito pojmy setkala, ale někteří ne, a proto si zde vysvětlíme, o co se vlastně jedná.

**Sebepoškozování**, neboli automutilace, je záměrné fyzické poškozování sama sebe. Jedná se o různé typy fyzického ubližování si a zraňování se.

Co k tomu vede? Příčiny jsou různé:

- rodina
- šikana
- rozchod
- agrese
- a další.

Někteří lidé říkají, že je to úlevné a fyzicky to nebolí (že psychická bolest je silnější). Ale jsou i případy, které to dělají pouze z nudy nebo pro to, že je to v kolektivu kamarádů zrovna "in".

Při této činnosti mozek vylučuje opioidy (něco jako morfin, kodein, heroin) pro zmírnění bolesti. Když toho mozek vyloučí hodně, člověk se může dostat do disociativního stavu (podobnému jako pod omamnými látkami).

Pokud se to děje opakovaně a pravidelně, vytvoří se silnější nervová vazba, mentální reakce na fyzickou bolest se stupňuje a stává se návykovou. Člověk v této fázi již vykazuje známky závislosti - čeká na vhodný moment, kdy si zase bude moct ulevit (ať už to dělá jakkoliv), své tělo schovává, protože nechce odpovídat na dotazy (nebude se převlékat do tělocviku, nepůjde plavat, v létě nechce chodit v krátkém tričku atd.) a velmi často se straní lidí, kteří by na to mohli přijít, protože se za to často také stydí.

**Anorexie** je psychická porucha spočívající v naprostém odporu k jídlu.

Člověku se při jídle dělá zle, necítí hlad, postupně si odvykne jíst a často zapomene, že jídlo je nutné k životu. Tato situace může dojít až k podvyživení.

Jedná se o narušení vnímání vlastního těla a nerušený vztah k jídlu. Anorektici mají strach z přibývání váhy a snaží se tomu zamezit tím, že nejí. Příčiny nejsou zcela prozkoumané, ale spouštěčem bývají často kolektivy mladých dospívajících lidí, kteří se příliš upnou na dokonalou image svého těla. V dnešní době tomu významně přispívají influenceri, kteří manipulují podvědomím svých sledujících falešnými a zavádějícími informacemi o svém životním stylu.

Anorexie je pouze jednou z několika poruch příjmu potravy. Ty kolísají do obou extrémů - odmítání jídla i přecpávání se. Mají ale společnou jednu věc - vždy to s lidským organismem dělá velmi vážné a často nezvratné věci, od poškození trávicího systému až k selhání ledvin, poškození jater, vypadávání vlasů, kažení zubů. Působí také na vztahy s okolím - lidé, jejichž jediným zájmem je vlastní postava a nenávisť k sobě samým, málokdy udrží kvalitní přátelství a romantické vztahy. Deprese, která z toho velmi často plyne, pak akorát uzavře začarovaný kruh, ze kterého už bez ústavní péče nelze ven. -5-

Co tedy můžeme dělat, abychom takhle daleko nedošli?

Budeme předpokládat, že sami o sobě víte, že máte tyto sklony a že se vám toto děje. To už samo o sobě je obrovským prvním krokem v cestě k lepšímu. Druhým důležitým a velmi náročným krokem je dojít k závěru, že je to špatné a že s tím potřebujete přestat. Půlka problému totiž spočívá v tom, že oběti těchto potíží je považují za správné a prospěšné.

Třetí krok pravděpodobně nezvládnete sami. Je to proto, že váš mozek vás do této patálie dostal - on sám vás z ní nedostane ven. Řekněte si o pomoc. Ať už půjdete za kamarády, učiteli, rodinou a nebo se na osobní kontakt necítíte a vygooglíte se podpůrné webové stránky, pokud se jakkoliv snažíte přestat a uzdravit se, máte splněno.

Samotná cesta k úplnému uzdravení je dlouhá, krkolomná a náročná. Tak, jako každé jiné onemocnění, chce to kvalitní péči při rekonvalescenci a hlavně pořádnou podporu. Dost možná to také bude chtít doktora - ať už na fyzické potíže, které jste si mohli způsobit, tak na ty psychické, které sice nejsou vidět, ale bolí o to víc a dost možná vám celou věc způsobily. Jako každá závislost, i tyto typy mají tendenci se v životě vracet. Nezoufejte a netrestejte se za to, že máte slabost pro určitý typ chování. Obklopte se v životě lidmi, kteří vám pomůžou do toho znovu nespadnout.

Mentální potíže tohoto typu se netýkají pouze dospívajících dívek. Chlapci sice velmi často odmítají řešit cokoli, co by poukázalo na jejich slabost, ale to neznamená, že jsou imunní.

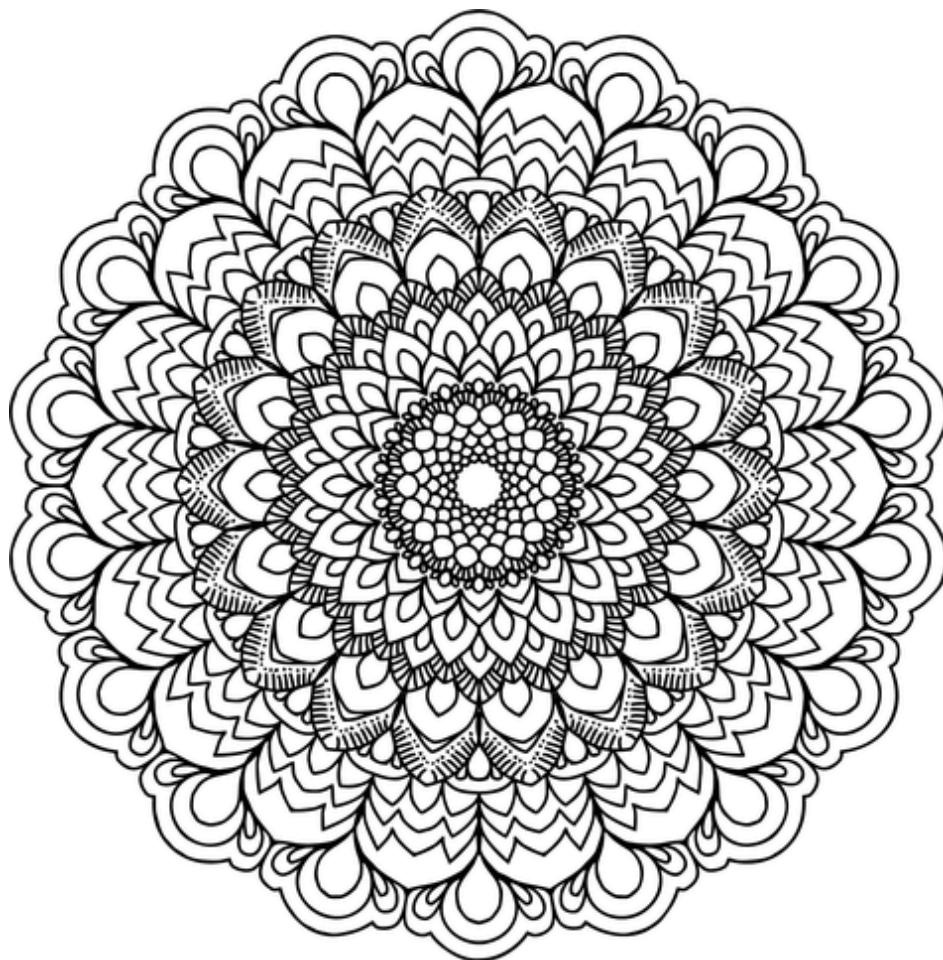
Pokud se tyhle problémy netýkají vás osobně, rozhlédněte se kolem sebe. Je dost velká šance, že na někoho na trefíte a ten člověk třeba zoufale potřebuje pomoc.

A na závěr jedna velmi nepopulární rada: vypněte ten TikTok, zavřete Instagram, přestaňte sledovat influencery, kteří vás lákají na lži, abyste je sledováním jejich monetizovaných videí živili. Je zbytečné zkoušet je napodobit a vyrovnat se jim - ani oni takhle doopravdy nevypadají a nežijí :)

Eliška Grolichová  
Jiřina Kučerová

Na uvolnění...

Mandaly jsou původně indické meditační techniky, které měly znázorňovat vesmír. Velmi často se používají jako relaxační nástroje pro osoby, které trpí úzkostmi, ale třeba také nárazovou nervozitou. Mohou se sypat barevnými písky, rýží či jinými zrnky, přejaté na západ se nejčastěji tisknou na papír a vybarvují se pastelkami či jinými barvami.

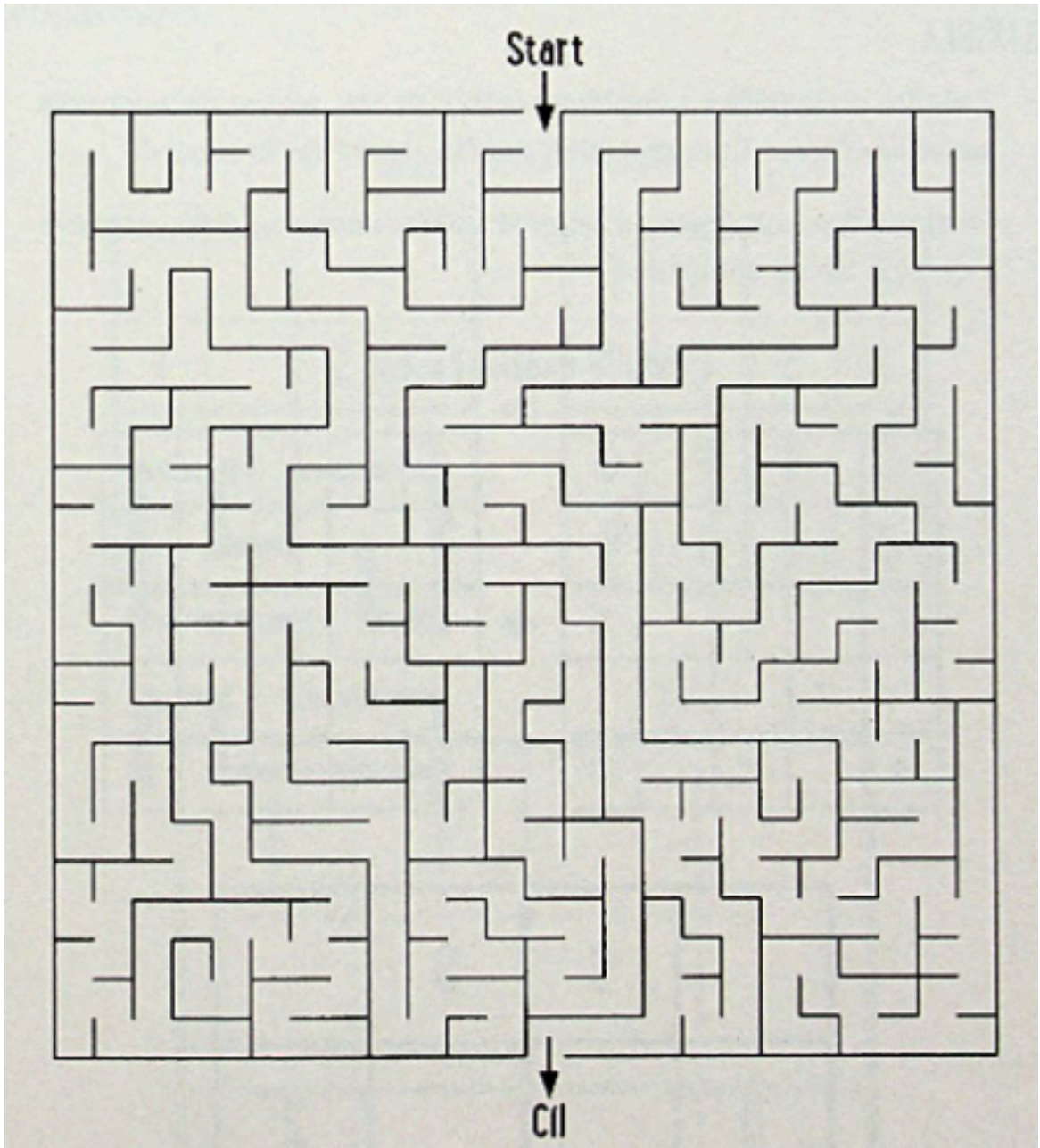




Zapařte si ještě na poslední týden mozečky...

4		6					7	8
3	1			2			5	4
			6	4	5		1	
		1	9			4	8	
9	2		4					7
		3		1	7			6
8			2	7	1	5		
	6			8		7	4	2
	3	7				8		

				3	2			
		2				4		
7			1		6			
		4			1	2	5	
							4	6
						9		1
	7		4	2				8
6				5				
					3		9	2



## Manifestační kódy

Manifestační kódy se píšou na zápěstí té ruky, kterou nepíšete (takže pro praváky levé zápěstí a pro leváky pravé zápěstí). Naše vědmy si pro vás připravily řešení vašich nejčastějších problémů:

Na dobré známky: 672111

Na peníze: 111275

Na to, aby vás nesežrala moucha: 56903

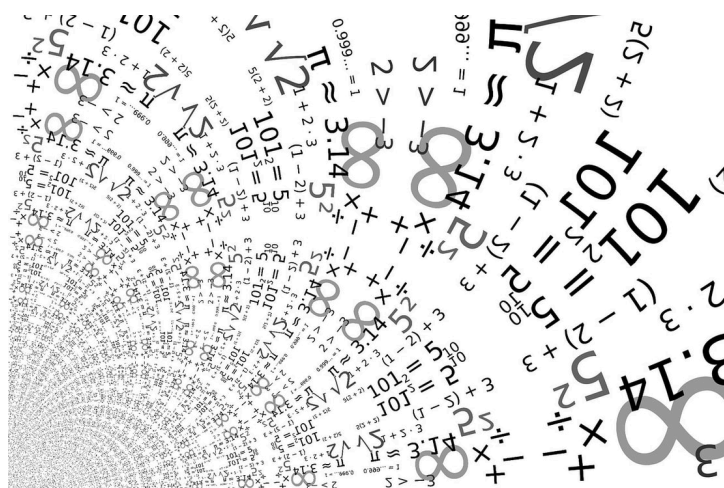
Na to, abyste si nezlomili vlas: 4784901

Na to, abyste chytili žábu: 713308

Na to, aby vám na zahradě nerostly pampelišky: 098812

Na to, abyste na nic nezapomněli: 514106

Na to, aby vám na zahradě rostly pampelišky: 3128890



Devátáci devátákům...

Letošní devátáci mají přijímačky úspěšně za sebou a teď už v klidu vyhlíží novou kapitolu svých životů - střední školu. I když byl letos systém trochu jiný, tak to všichni zvládli. Pro ty budoucí přinášíme pát tipů, jak se z toho nezbláznit:

1. Moc se nestresujte, všechno nějak dopadne. (Hlavně no stress, do přírody.)
2. Pořádně se uče (nepodceňujte to).
3. K testům si s sebou vezme sladkosti a žvýkačky (pomáhají se soustředit).

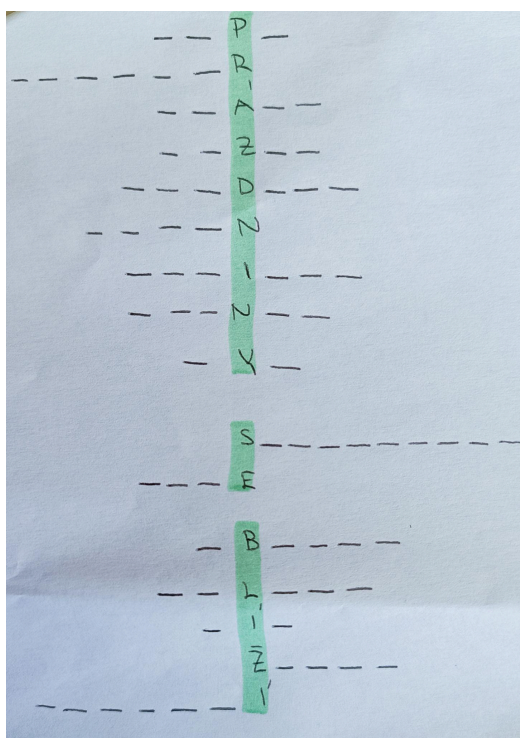
Když budete mít chvíli volno, je dobré mít s sebou knížku nebo sluchátka.

4. Chodte na přípravku a pokud si nejste jistí, najděte si ještě nějaké doučování.

Hlavně hodně štěstí!

## Něco na dobrou náladu...

1. Sladkovodní ryba, která se jí na Vánoce
2. Savec, který spí přes den a v noci létá
3. Zvíře, které nám dává mléko
4. Orgán, díky kterému rozpoznáme chutě
5. Co je ahoj, čau, dobrý den, ...?
6. Koupeme se v tom v létě a někdo to má na zahradě
7. Když letíme k moři letadlem, tak odlétáme z...
8. Hvězda, díky které máme světlo a teplo
9. Malý savec z řádu hlodavců z čeledi myšovití
10. Pomůcka, díky které máme ostré pastelky a tužky
11. Mládě od prasete
12. Zvyk jinak
13. Jaké je nadřazené slovo: máta, meduňka, lékořice, tymián.
14. Závodníci běží ze startu do...
15. Kus nábytku, ne kterém sedíme
16. Místo, kde přijíždí tramvaje, vlaky, autobusy a nazývá se hlavní...



## Naše redakce

Kontrola pravopisu a slohová úprava

Jiřina Kučerová

Články

Eliška Grolichová

Eliška Kluková

Kristýna Štajgrová

Věštění, horoskop

Joluna

Evuna

Eliše

Kačena

Design obálky

Martin Sadílek

Náměty, návrhy a připomínky můžete vkládat do krabičky, která je umístěna vedle nástěnky naproti učebny informatiky.

Nově byl založen instagramový účet Ha-ha, který mají na starosti autorky společenského okénka.

Stále přijímáme nové členy. Pokud máš chuť a zájem psát pro časopis, na nástěnce je vždy datum příští schůzky. Dveře jsou vždy otevřené pro nové členy redakce.

## Horoskop

**Kozorozi**, budete mít velké štěstí. Najdete 5,- Kč na zemi, ale poté vám spadnou do rybníka. Omylem sníte seno. Prosím, nezkoušejte se učit nové sporty.

**Vodnáři**, nebojte se vody, ona vás nesní. Koupíte si kuře. Uschnou vám vaše květiny. Ochočíte si chleba. Ten vám poté sní pes. Běžte si koupit ponožky.

**Ryby**, mám velké podezření, že na vás spadne hvězda, ale už si asi nic přát nestihnete.

**Berani**, naše věštkyně pro vás bohužel žádnou budoucnost nevidí. Na jednu stranu to může znamenat, že zítra přestanete existovat, na druhou stranu možná vaše spokojenost není vázána na vesmírná znamení.

**Býci**, budete mít pořád a něco chuť. Sníte asi tři balíčky bonbonů a pak zjistíte, že na ně máte alergii. Jezte hodně kamínků a hlíny, je tam hodně vitamínů a minerálů. Žijte naplno, dokud ještě můžete.

**Blíženci**, zjistíte, že jste adoptovaní a dostanete šok. Co vám pomůže, je čerstvý vzduch a můžete se projet na kolotočích a vsadit peníze na jednu sázku, ale prohrajete ji a zjistíte, že jste bez peněz. Hlavně klídek.

**Raci**, nebudte Drama Queen. Nevyvolávejte hádky. Koupíte si nový koberec. Omylem hodíte sešit oknem ven. Zkuste chodit na jógu.

**Lvi**, začnete dělat karate a budete v něm mistr, ale jednoho dne se poperete s oslem a skončíte na vozíčku, takže karate už si nikdy nezahrajete.

**Panny**, brzy si koupíte velkého šneka, který vám bude uklízet a pomáhat v domácnosti, ale nakonec vám stejně uteče.

**Váhy**, vím, že máte rádi psy, takže si jednoho koupíte. Bohužel ho za vás bude kupovat vaše babička, takže místo psa koupí ještěrku.

**Štíři**, někdo vám řekne, že vypadáte jako žába. Uvaříte něco, z čeho otrávíte celou rodinu a ještě si spálíte nehty na nohách.

**Střelci**, sněte ve velkém, doufejte, v co chcete, ale nečekejte, že se to stane. Hlavně dávejte pozor na kytky.