



!SWAG!



!KVINTA!

2021
2022



Obsah

Ctrl+c ctrl+v	1
Návštěvníci z Ukrajiny.....	2
Rozhovor s olympijskou vítězkou.....	3
Rodokmen.....	5
Veršovánky.....	6
Zastavme se na chvíli a koukejme na motýly.....	6
Pečení s Terkou.....	8
Sloupeček ze zoologie.....	10
Skládkobraní.....	11
Jak se slaví Velikonoce v Norsku?.....	12
Ach my žáci darebáci.....	15
Dětské psychiatrické nemocnice.....	16

Ctrl+c ctrl+v

Vážení spolužáci a členové pedagogického sboru,
je to tu zase. Přichází nové číslo časopisu Jste na Gymnáziu! SWAG!

Naše třída kvinta opět zapojila své mozkové závity a dala dohromady pár článků. Můžete se těšit na recept, recenze a zajímavosti různého druhu. Po úspěchu minulého vydání doufáme, že tento díl bude minimálně stejně zdařilý.

Víme, že situace, ve které se náš svět nachází, není nejlehčí. Je však ale na místě nemyslet jen na špatné věci. Ať už je to cokoliv. Proto doufáme, že čtením našich článků se trochu odreagujete a uvolníte.

Tak to tedy nebudeme nadále protahovat. Pohodlně se usadte, dejte si něco dobrého k jídlu a pití a my Vám přejeme krásné čtení.

Třída kvinta

Dora Dusová

Foto: [Tapety Duha - Bing images](#)

Návštěvníci z Ukrajiny

Možná jste někdo slyšel o nových studentech z Ukrajiny, kteří začali navštěvovat naši školu. Říkáte si: „Kdo jsou?“ Na to se Vám pokusíme v následujících řádcích odpovědět. Zeptali jsme se studenta Jirky Vítka ze septimy (kde tito studenti sídlí) na naše nové přátele. A takto nám odpověděl...

1. Jaké to je mít ve třídě ukrajinské studenty?

„Prvních pár dní se skoro zdálo, že se vůbec nebudeme bavit. Komunikace byla (a je) velmi obtížná, a to výhradně kvůli jazykové bariéře. Někteří učitelé se snaží studenty do výuky zapojit, jiní spíše ne.“

2. Můžete nám o nich něco málo povědět?

„Nové studenty máme ve třídě tři – Nastěnku, Janu a Jaroslava. Všichni jsou moc hodní a šikovní, věková kategorie je v rozmezí od 16ti do 19ti let.“

3. Jak probíhá normální den s těmito studenty?

„Jak jsem již zmínil, někteří učitelé se snaží je zapojit, jiní zase dbají na klasickou výuku. Nic není špatně. Primárně jde totiž o socializaci, která probíhá výhradně o přestávkách.“

4. Snaží se sami zapojit do kolektivu? Jak? Snažíte se o to vy ostatní (žáci septimy)?

„Komunikace je možná pouze přes překladač, tudíž o přestávkách se bavíme tak nějak podle nálady. Nové spolužáky však bereme jako nedílnou součást kolektivu a snažíme se jim vycházet vstříc a zajistit jim bezpečné a přátelské prostředí plné tolerance.“

Foto: [Ukrajina.jpg \(708×472\) \(storage.googleapis.com\)](#)

Eliška Mayerová



Rozhovor s olympijskou vítězkou

Dnes jsem si připravil exkluzivní rozhovor s olympijskou vítězkou Barborou Daleckou. Evropský olympijský festival mládeže se konal ve finském Vuokatti.

Jak se cítíš po vítězství tak důležitého turnaje?

„Bylo to úžasné, sice jsem při finálovém zápasu seděla na střídačce, ale s týmem jsme se podporovaly, a když jsme vstřelily ten gól v nájezdu, tak to bylo vážně úžasné. Celkově zde byla skvělá atmosféra.“

Jak olympijský festival probíhal?

„Začaly jsme olympiádu zápasem se Švýcarkami a vyhrály jsme 4:1. Ze začátku jsme nemohly dát žádné góly, potom jsme to rozhodly v 3. třetině a nakonec jsme to ubojovaly 4:1. Druhý zápas byl s Maďarskem. Vyhrály jsme 4:0. To jsem chytala. A v té 3. třetině jsme trochu polevily, ale i tak jsme to zvládly, a poté bylo už jenom finále. Ve finále jsme bojovaly proti Švédsku, proti kterému jsme nakonec vyhrály 2:1 po nájezdech.“

Jaké byly tvoje hokejové začátky a jak jsi se vůbec dostala k hokeji?

„Hokej hraju od svých tří let, s tím, že od šesti let chytám. K hokeji mě dostal táta a bratr, protože bratr už v té době hrál. Hokej jsem začala hrát ve Skutči, poté jsem přestoupila do mladších žáků v Chrudimi a teď se plánuji vrátit zpátky do Skutče do juniorky.“

Máš nějaké plány do budoucna? Popřípadě jaké?

„Tak v nejbližší době mám odjet do Finska, kde máme naplánované dva přátelské zápasy. A poté doufám, že se dostanu na nominaci do Ameriky, kde se bude konat mistrovství světa U18.“

Trénuješ nějak na toto mistrovství? A kde se přesně bude konat?

„Mistrovství se bude konat ve Wisconsinu, a to v Middletonu a Madisonu. Momentálně například cvičím doma, chodím běhat a nově také mám kondičního trenéra, který mi pomáhá se připravit.“

Máš nějaký hokejový sen?

„Chtěla bych se dostat do švédské hokejové ligy a celkově do Skandinávie. Když to nevyjde, chtěla bych hrát v Americe.“

Děláš nebo jsi dělala nějaké další sporty kromě hokeje?

„Ve čtyřech letech jsem začala hrát tenis, později jsem chodila i na hasiče s bráchou. Ještě vloni jsem dělala atletiku a přes léto hraju inline hokej. Ale už tyto sporty nedělám, protože na ně není moc čas.“

Kde momentálně působíš?

„Momentálně jsem v reprezentaci žen do osmnácti let. Hraji také v Chrudimi za dorost, ale jak už jsem říkala, budu přestupovat zpátky do Skutče a mám také odehraný jeden zápas za ženský tým Tesla Pardubice.“

Máš nějaké hokejové vzory?

„Tak z NHL je to určitě Fleury, Karel Vejmelka a z KHL je to Šimon Hrubec.“

David Hron



Foto: Barbora Dalecká

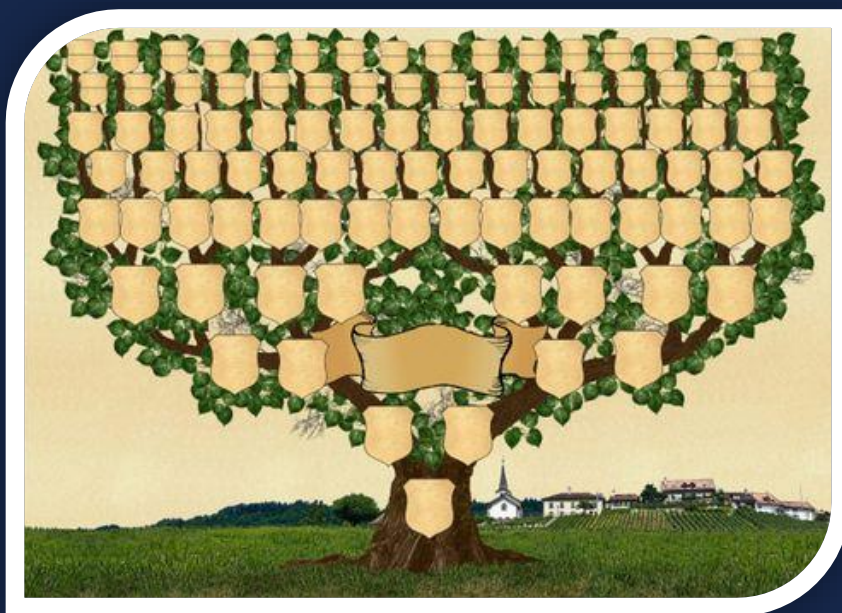
Rodokmen

Je tu další číslo časopisu a já pro Vás mám rodokmen Ježíše Krista, jak jsem vám minule slíbil. Vlastně jenom částečně, objevil se tu takový malinkatý problém. Nejdříve vše šlo, jak mělo, jenže pak jsem se trochu nechal unést a z čistě biblického rodokmenu se stal základ pro rodokmen celého starověku. To ale znamená, že jsem nestihl dopsat všechny generace až k Adamovi. Proto jsem se rozhodl na tomto rodokmenu pracovat při volném čase a v každém novém vydání Vám vzdáleně představit, co nového jsem přidal. Doufám, že se mnou budete mít trpělivost a také vás dopředu prosím, abyste mi drželi palce, až se dostanu k řecké mytologii.

Rodokmen - <https://i.redd.it/8z85o5m436o81.png>



Menší poznámka k rodokmenu: Hannibal je ukázán jako potomek Dido - to je špatně. Dido neměla děti, a tak králové Kartága pokračovali přes jejího mladšího bratra. Tuto chybu jsem si uvědomil až při psaní tohoto článku. Oprava bude v příštím časopise.



Filip Skalník

Foto: [1ceaf7e010a53e20e1f5cdb961c14298.jpg](https://i.pinimg.com/473x334/1c/ef/7e/1ceaf7e010a53e20e1f5cdb961c14298.jpg) (473×334) (pinimg.com)

Veršovánky

Já přišla jsem s veršovánky potěšit
Vás, než zmizím jak pára nad
hrncem zas. Každý z Vás má v sobě
záři, ať už se sebezamračeněji tváří.

Každý z Vás je úžasná bytost, tak
odložte už stranou tu lítost.
Protože krásným místem je přec
svět. Už zbývá jen rozkvést jako
květ.

Zastavme se na chvíli a koukejme na motýly

Nejsem úplně dobrá ve vybírání odlehčených témat, obzvláště v době jako je tato, ale našla jsem v sobě nápad na jakousi úvahu o krásách života. Protože i přes to, že je život komplikovaný a náročný, se vždy najdou nějaké ty malé věci a momenty, jež pomohou naše tváře rozzářit úsměvem.

Pro mě je jednou s těch věcí východ slunka, který mohu ráno pozorovat při cestě na autobus. To jak červánky září oblohou a rozjasňují ranní nebe je pohled, který se nikdy neokouká. Pozorování toho dech beroucího jasného kotouče, který vyhání zatoulanou lunu, je něco, co mi vždy pomůže začít můj den veseleji. Poupátka květin vykukujících ze země mi dělají stejnou dětskou radost, jako třeba když jsem v dětství dostala od dědečka lízátko s Krtečkem.

Další věcí, která mi pomůže zlepšit skleslou náladu je horká káva nebo pořádný kus čerstvého chleba. Chutě laskající mé chuťové pohárky mi na chvíli pomohou zapomenout na spoustu špatného. Zavřít oči, na chvíli se zastavit a vychutnávat si každé sousto dobrého jídla. To jsou chvíle, kdy si nemusím připadat, že někam spěchám. Chvíle to zastavit se a vnímat, je stejně důležitým krokem jako třeba ráno vstát a vyčistit si zuby. Protože věci, jako prach na polici, nádobí ve dřezu nebo rozepsaný zápis, přeci mohou počkat. Ale červánky na obloze nebo ten motýl tančící ve větru za oknem nebudou čekat na to, až odložíme pero či hadr na nádobí

Tímto se rozhodně nesnažím říci, abychom odkládali všechno na později. Každý z nás musí odvést práci, kterou má zadanou. Jen tím chci říct, že bychom se měli zaměřit na pošetilé, ale krásné maličkosti, které činí svět příjemnějším a přívětivějším místem.

Na konec připojím list věcí, které by Vám v momentě, kdy si jich všimnete nebo je uděláte, mohli vykouzlit úsměv na tváři.

- vaše oblíbené jídlo
- procházka po vaší oblíbené trase
- dětský smích
- piknik s přáteli
- vůně nové knihy
- zajímavý tvar mraku
- nová rostlinka
- chvíle s vaším zvířecím kamarádem
- čerstvě převlečené povlečení
- broučci na listech rostlin
- šumění stromů ve vánku
- krásný kamínek u cesty
- nový kousek oblečení
- vůně čaje
- horká vana
- vůně cibulky smažené na másle
- objetí od milovaného člověka
- zpěv ptáků v korunách stromů
- nový díl seriálu

Samozřejmě, pokud vás napadne něco dalšího, jakákoliv zpětná vazba je více než vítána. Pokud chcete sdělit něco mně osobně, nejčastěji se pohybuji v třídě kvintě. Všechny nás můžete zkontaktovat skrz e-mail (jstenagymnaziu.swag@seznam.cz) nebo na Instagramu.

Ted' už zbývá jen jedno. Zastavit se na chvíli a pozorovat motýly.

Marie Nami Urválková



Foto: [motýly bez pozadí - Bing images](#)

Pečení s Terkou – Velikonoční jidáše

Nedávno byly Velikonoce, proto jsem si pro Vás připravila recept na jidáše. Jidáše symbolizují provaz, na kterém se oběsil zrádný Jidáš. Mohou symbolizovat také konec zimy a začátek nového života. Jsou o maličko těžší na přípravu než mrkvánky, které jsme pekli minule. Ale nebojte, zvládnete to.

Obtížnost: ★★

Co budu potřebovat:

- 500 g hladké mouky
- 70 g másla (nerozpuštěného, pokojové teploty)
- 2 žloutky
- 300 ml smetany na vaření – nejlépe vlažné
- 80 g cukru krupice
- 25 g droždí
- 4 g soli
- cca 2 hodiny



Postup:

1. Droždí a lžičku cukru smíchám v misce a rozmíchám na kaši. Přidám 100 ml vlažné smetany a lžíci mouky. Počkám 10-15 minut a mám hotový kvásek.
2. Mezitím smíchám všechny ostatní suroviny do jedné mísy.
3. Přiliji kvásek a vytvořím hladké těsto. A teď se jde se hnětat. Nejlépe 5-10 minut.
4. Propracované těsto zformuji do koule, uložíím do větší mísy, zakryji folií a nechám jednu hodinu kynout. Poté těsto pořádně prohnětu, rozdělím nejprve na čtvrtiny, poté na osminy a nakonec na 24 dílků.
5. Z každého dílku vyválím váleček (20-25 cm). Stočím do uzlíku a vkládám na plech.
6. Uzlíky potru vejcem rozšlehaným s 2 lžícemi vody a nechám dalších 20 minut kynout. Zatím si předehřeji troubu na 190 stupňů.
7. Uzlíky znovu potru vejcem a vložím do trouby. Peču 15 minut.
8. Ohřeji si med, přidám máslo. Vznikne hustá medová omáčka a tou potru své jidáše.



Foto: Tereza Slavíková



Terka Slavíková

Sloupeček ze zoologie

Z rodinného kruhu...

Stalo se Vám už někdy, že jste byli například na nějaké rodinné oslavě a bavili jste se s ostatními, když tu náhle někdo rozjede debatu o nějaké jeho teorii, příhodě, či zkušenosti? A Vy jen sedíte a říkáte si: „Co to sakra je?“ Pokud ne, tak jste přišli o hodně srandy a jestli ano, věřím, že si tento článek užijete, protože přesně o tohle tu půjde.

Berte tento článek spíše jako příhodu ze života, ne jako informační rubriku o nějaké věci.

Nedávno jsme měli rodinnou oslavu a takovýchto perel tam padlo více, ale já jsem se rozhodla pro Vás vybrat takové dvě opravdu nejlepší.

Mýval Vám cokoliv umyje!

Zrovna jsme se bavili o tom, že jedna známá mé sestřenice nechtěně vysála vysavačem křečka a přítelkyně mého bratrance pak řekla, že někde slyšela takovou zajímavost. Mýval si cokoliv co mu dáte, umyje. Můj bratranec se toho chytl a následující konverzace by se dala shrnout do těchto několika odrážek...

Mýval Vám cokoliv umyje!

Dejte mu jablíčko, doběhne vám ho umýt a přinese ho zpět.

Co udělá mýval, když mu dáte cukřík?

Odběhne, umyje, přiběhne a udělá ŇAM ŇAM ŇAM!!!

(Dejte mu cukřík, jde umýt cukřík...a není cukřík.)



Jak chytit myš v zimě?

Jeden z vtipů, které občas pronese můj tatka...

Jak chytit myš v zimě?

Před myší díru dáte na každou stranu

jednu jahodu a mezi ně postavíte žiletku.

Přijde myš, kouká z jahody na jahodu a povídá:

„Hehehe...jahody v zimě...hehehe.“

Přijde druhá myš, také kouká z jahody na jahodu a povídá:

„Hehehe...jahody v zimě...hehehe...kamarádka bez hlavy.“

Pokud jste to někdo nepochopil, tak pro vysvětlení. Když ta myš vystrčí hlavu z díry a uvidí jahody, které v zimě nerostou, podívá se a kroutí nad tím hlavou. A jak tak kroutí tou svojí hlavou, tak si ji nevědomky uřezává o tu žiletku, která je mezi jahodami. No a pak, když přijde ta druhá myš, udělá úplně to samé, a nakonec uvidí i svoji předchůdkyni.

Foto: Eliška Mayerová

Skládankobraní

Vítám Vás u dalšího skládankobraní! Po dlouhých třech měsících se můžeme podívat na další zábavné origami, které vám jistě rozjasní den. Ať už sedíte v našem školním klubu, ve školní lavici či již v pohodlí domova, doufám, že si tento článek užijete. Tak vzhůru do toho!

Dnes se podíváme na skládanku z papíru, kterou myslím všichni znáte – klapačka. Je to ideální skládanka, pokud nemáte co dělat a máte vedle sebe alespoň jednoho člověka. Jestliže si nebudete vědět s nějakým krokem rady, neváhejte se obrátit na naši třídu nebo na náš třídní email ;-)

1. Nejdříve potřebujeme udělat z obdelníkového papíru čtverec.

2. Pokud již máme zhotovený čtverec, přehneme ho napůl oběma možnými způsoby, aby nám vznikly obrysy čtyř čtverců, tak jak vidíte na obrázku.

3. Všechny čtyři okrajové rohy přeložíme doprostřed (tam, kde se střetávají všechny přehyby).

4. Měl by vám vzniknout útvar, který vidíte na obrázku. Ten otočíme.

5. Po otočení přeložíme rohy zase ke středu.

6. Na to zezadu už jen promáčkne každý z trojúhelníků dopředu.



A máte hotovo! Následně už jen stačí, abyste si svoji klapačku ozdobili a vymysleli zajímavé úkoly, jenž pobaví Vás i Vaše kamarády.

Doufám, že jste si skládání užili, nebo alespoň získali novou inspiraci a samozřejmě jako vždy se neváhejte pochlubit s vašimi výtvary! Tak u dalšího skládankobraní!

Fotky Vašich výtvorů zašlete na emailovou adresu: jstenagymnaziu.swag@seznam.cz a v příštím čísle je možná uvidíte v našem časopisu.

Foto: Anna Doležalová

Anna Doležalová

Jak se slaví Velikonoce v Norsku?

Ahoj, já jsem si pro Vás tentokrát připravila článek o tom, jak slaví lidé Velikonoce v Norsku.

Toto téma jsem si pro vás připravila, protože nedávno byly Velikonoce a věřím, že spoustu z Vás by mohlo zajímat, jaké tradice mají lidé v jiné zemi. Norsko jsem si vybrala, protože bych se tam někdy chtěla podívat a třeba tam i oslavit některé svátky.

Velikonoce v Norsku

Norské Velikonoce jsou, stejně jako v Česku, časem nových začátků, časem znovuzrození. Velikonoce se vyznačují především svou délkou: oficiálně se kromě Velikonočního pondělí nepracuje ani na Zelený čtvrtek a Velký pátek. Velikonoce v Norsku jsou časem obnovy. Jaro je ve vzduchu a slunce se vrací zpět na oblohu. Nový život se vlévá do krajiny, domy jsou zdobeny letními barvami a Norové si vychutnávají venkovní aktivity se sněhem. Tato roční doba je koncem dlouhé zimy.

Květná neděle – Palmesondag

Tento den je na oslavu Kristova vstupu do Jeruzaléma. Do domu se přinesou nové větve z břízy (protože v Norsku nejsou palmy). Tyto větvičky jsou tradiční velikonoční dekorací – jsou ověšeny ozdobami, zejména malovanými vejci. V jižním Norsku mají nové větvičky krásné pupeny, ale na severu pupeny teprve čekají na teplejší počasí. Květná neděle představuje počátek norských velikonočních svátků. Je to obvyklý čas, kdy lidé začínají zdobit své domovy.

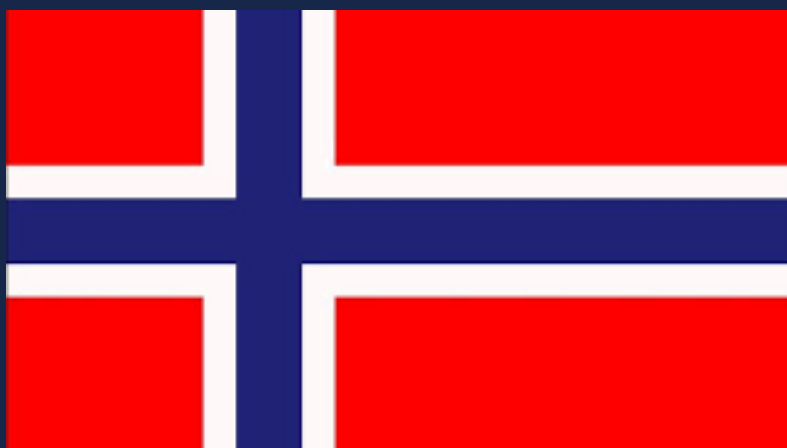


Foto: [norsko vlajka - Bing images](#)

Středa před Velikonocemi

Je poslední den práce a některé obchody zavírají velice brzy. Lidé před svátky tradičně blázní v nákupních centrech, aby stihli nakoupit veškeré zásoby na víkend. Jak už to tak bývá, jedná se především o zásoby alkoholu. Někdy dokonce národní rádio dělá odpočítávání, kdy se mají uzavřít obchody s alkoholem. Mnoho lidí využije dovolenou a odjíždí relaxovat na p  skefjellet – „na velikonoční hory“ – tedy na sv   horsk   boudy, chaty nebo penz  ony, kde si užívají poslední „ly  ova  ku“. V tomto ročním období je počasí stabiln   s velk  m množstvím sněhu a dny s dlouh  m slune  n  m svitem. Takže ide  ln   podmínky pro milovníky zimních sportů. Ti, kte  r   zůstanou na Velikonoce doma, mají byp  ske, m  stsk   Velikonoce.

V Norsku Velikonoce za  naj   karnevalem. Nicméně, ve staré katolick   tradici, před reformací, byl karneval poslední slavností před p  stem. Carnevale znamená „rozlou  en   s masem“. Ale potom, co se Norsko stalo protestantsk  m, karneval ztratil svůj n  bo  ensk   význam.

Velikonoční   tvrtek - Skj  rtorsdag

Přestože je to p  ev  a  n   katolick   tradice, Norsko ji stále uznává. Církev oslavuje svátost a poslední ve  e   Je    e Krista a jeho učedníků. Pro katolíky končí 40 denn   p  st.

Velk   pátek - Langfredag

Tento den je klidn  y den. Ve staré katolick   tradici nesmí být konzumováno maso a měla by být zachována tich     cta. Velk   pátek je jeden ze t  r   dn   v roce, kdy televizní stanice nevysílá reklamu a místo toho se zam  r  j   na charitativní reklamy. V Oslu je uspo  r  d  n Korsvandring, pout   ulicemi. Pr  vod začíná v katedrále, provází ho čtení náboženských text  , modlitby a zpěv. Pr  vod následuje osobu nesoucí velk   d  ev  n   k  r   . Proces   končí v katolick  m kostele Svatého Olafa.

B  l   sobota - P  skeaften

B  l   sobota se nazývá takže „Velikonoční večeře“. P  skelam, velikonoční jehněčí, je tradi  n   večeře pro tento den.

Velikonoční neděle – Påskedag

V dávných časech lidé na Velikonoční neděli vylézali hned zrána pozorovat východ slunce, protože si mysleli, že slunce tančí radostí ze vzkříšení Krista.

Někteří tento zvyk dodržují dodnes. Tento den je také považován za den, podle kterého je možné předpovídat počasí na nastávající léto. Pokud byla Velikonoční neděle dnem s pěkným počasím, pak i počasí v létě bude pěkné. Byl-li mráz v noci před nedělí, pak léto přijde pozdě.

Snídaně o Velikonoční neděli je v Norsku bohatá. Na stole se objeví veškeré možné dobroty - uzené maso, kuřecí maso, vejce - vařené, míchané, smažené, jikry, sladkosti, palačinky, vše na co si jen vzpomenete. Novou tradicí je velikonoční čokoládový zajíc.

Velikonoční pondělí – Andre påskedag

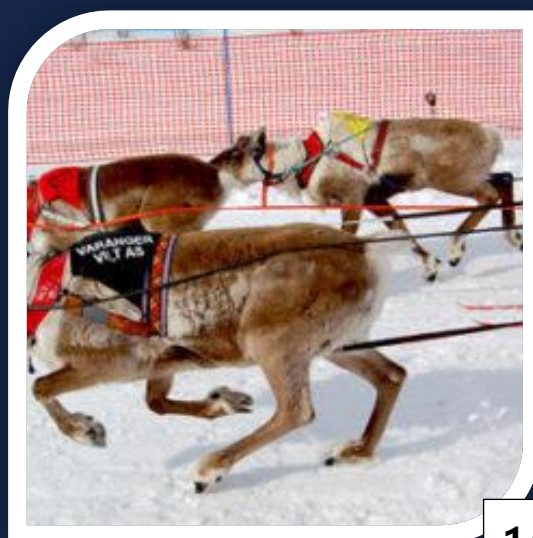
Druhý den Velikonoc je pondělí. Očistný den a den návratů Norů domů z dovolené na chatách nebo u příbuzných. Po prodlouženém víkendu jsou všichni odpočatí a připraveni na příchod jara. Jaro může propuknout v plné síle.

Zajímavost – Velikonoční festival Sámů

Během dlouhého velikonočního víkendu se ve městě Kautokeino v Severním Norsku, konají každoroční závody sobů. Festival je přehlídkou života Sámů a zahrnuje hudební festival, mistrovství světa sobů a promítání filmů o kultuře Sámů.

Foto: [Bing](#), [Bing](#)

Tereza Šestáková



Ach my žáci darebáci!

Není tomu až tak dávno, co jsme se v češtině dostali k literatuře spojované se studenty a jejich minulostí. No, a jedna z nemála věcí, které jsme se dozvěděli, byla například, jak si žáci z těchto dob zpříjemňovali výuku jistými texty... Slyšeli jste někdy o literatuře zvané „Písně žáků darebáků“? Nešlo jen o skladby středověkých studentů, ale i vážených vzdělavců, kteří se do postavy studenta vtělují. Tématy těchto středověkých umělců jsou láska, oslava života a kritický pohled na nedostatky světa, zpravidla zachycená vtipně, s humorem a s neskryvanou ironií. Pokud jste se chtěli stát těmito umělci, nesměly ve vaší písni chybět tyto prvky:

1. Hyperbola – zveličování důležitosti
2. Ironické popírání hodnot, hlavně používáním protikladů: krčma – smrt,...

My si teď nějaké nejzajímavější části jednotlivých písní ukážeme:

Rady této všichni dbejme: Víno s vodou nemíchejme!

Báseň je přičítaná Primatovi. Voda s vínem, které se k sobě podle autora rozhodně nehodí, sami sebe jednak obhajují, proč jsou lepší, a jednak upozorňují toho druhého, proč je horší. Víno vodě připomíná, že protéká blátem, kdežto ono se podává při slavnostních příležitostech. Voda naproti tomu například vínu říká, že kdo ho příliš požije, nic neutají, přičemž ona je nezbytná pro zdraví. Víno, které hádku začalo, a považuje se za jejího vítěze, při nakonec končí slovy:

„Já, jenž smyslí tuto hádku, sám ji zase skončím vkrátku, ke všem lidem volaje: Kdo křtí vodou víno čisté, proklet buď, a ty mu, Kriste, zabraň vejít do Ráje!“

Ejhle, člověče!

Neznámý skladatel paroduje velmi směle své utrpení, kdy musí prosit u dveří církevního hodnostáře o košili a oděv, protože nemá peníze, které jsou mu jinak nejvyšším bohem. Smělý je i závěr, poukazující na štědrnou odměnu v nebi:

„Smutek sejmi, dárek dej mi, nehleď přitom na minci! Groš nechť ztiší, Bůh nejvyšší, žalnou prohru v hostinci. Daruj milý, svou košili, Maria ti odplatí.“

Proti lakotě

„A co je to lakota? Nicotnosti ctění, marnost nad vše marnosti, srdcí pomatení. Hlupák jednou zahyne, s ním i jeho jmění.“

DĚTSKÉ PSYCHIATRICKÉ NEMOCNICE

V poslední době, díky neustále přibývajícím stresovým situacím přibývají i lidé, kteří podstupují pobyt v psychiatrických nemocnicích.

Psychiatrické nemocnice zde nemají zrovna nejlepší pověst, ať už mezi lidmi s předsudky vůči psychiatrické péči v ČR obecně, či mezi lidmi, kteří si sami tímto pobytem prošli. Ne jednou jsem vyslechla vyprávění o nepříjemných zážitcích a nehezkých vzpomínkách.

V tomto článku bych se chtěla pokusit poukázat na pár problémů, s nimiž se zde nezletilí potýkají, ale také na to, co mohlo stát za jejich vznikem a jejich možném řešení.

Jakým způsobem se může dítě do psychiatrické nemocnice dostat?

Hospitalizaci může doporučit psychiatr s podrobnou lékařskou zprávou, ve výjimečných případech může dítě poslat do léčebny neurolog, či dětský lékař, a to s podstatným odůvodněním.

V každém případě s tím musí být obeznámen rodič, jenž s danou léčbou souhlasí – pokud ne, je zdravotnické zařízení povinno hlásit přijetí dítěte na lůžko jako „nedobrovolný vstup“ místně příslušnému okresnímu soudu do 24 hodin od přijetí. Soud je povinen do 7 dnů rozhodnout o přípustnosti takové léčby proti vůli zákonného zástupce.

Délka pobytu záleží na průběhu léčby a na daném zařízení.

S jakými problémy se zde nezletilí nejčastěji setkávají?

Nejčastěji vyskytovaná kritika se vztahuje na necitlivý personál.

Neplatí to však na všechny lidi v tomto oboru, ale často se objevují stížnosti na pohrdavé chování, urážlivé poznámky, dokonce až ponižování.

Nedostatek soukromí

V některých případech se používá jako trest samotka. Jedná se o malou bílou místnost s okýnkem u stropu. Člověk se tam ocitne za špatné chování. Problém spočívá převážně v odloučení od kolektivu.

„S ostatními jsme si tam byli vzájemnou podporou. Když mě poslali na samotku, neměla jsem možnost jim být nablízku a nevěděla jsem, jestli jsou v pohodě a naopak.“

(bývalá klientka, Havlíčkův Brod)

Nepříjemné, až depresivní vzezření vnitřních prostor

Názory na psychiatrické nemocnice jsou různorodé, na jejich dětská oddělení se však vyskytují převážně ty negativní. Přesto se však naleznou i nějaké pozitivní...

Ostatně, člověk si i přes veškerá negativa může odnést něco pozitivního. Mnoho lidí zde našlo nové přátele.

Toto však nejsou ani zdaleka veškeré problémy, s nimiž se děti ve spojitosti s nemocnicemi setkávají.

Složitě je i následné zapojení se do běžného života – dohánění zameškané výuky, jestliže dítě pobývalo v nemocnici během školního roku, znovunavazování kontaktu s ostatními lidmi...

Některé děti se po návratu potýkají s nepochopením a odsouzením ze strany ostatních.

Psychiatrická nemocnice Havlíčkův Brod

Rozkošská 2322, Havlíčkův Brod

2,9 ★★★★★ 46 recenzí ?



Sofie Eli Strouhalova

1 recenze

★★★★★ před 2 měsíci

Tak, jak si tak čtu některé recenze, tak je vidět, že každému sedne něco jiného. Já jsem byla minulý rok hospitalizovaná na dva měsíce na oddělení 12 (dětské). Z mého osobního hlediska, je tohle jedno z nejlepších psychiatrických zařízení pro děti a dorost v ČR. Ano je to tam přeci velmi striktní a je tam hodně pravidel, ale mají pevný režim, který mi hodně pomáhal v léčebném procesu. S personálem jsem problémy téměř neměla, našli se i nepříjemné zdravotní sestry, ale zbytek sester byl dle mého moc milý. Jediné co bych zde vytkla je izolační místnost. Jak zde už někdo psal, je to malá místnost s postelí a oknem u stropu, což je trochu depresivní, ale nic šíleného.



Odpověď majitele před 2 měsíci

Milá Sofie, děkujeme Ti za zpětnou vazbu a jsme moc rádi, že jsi se během léčby na našem oddělení cítila dobře. To je jedním z našich hlavních cílů. Přejeme Ti, ať se Ti daří a jsi spokojená.
prim. Tomáš Havelka

Napsat recenzi

Psychiatrická léčebna Šternberk

Olomoucká 1848, Šternberk

 Napsat recenzi

2,8  43 recenzí 



Kristyna Becvarova

1 recenze

 před rokem

Pokud máte rádi své děti, jistě pro ně vyberte jinou léčebnu (mluvím o dětském oddělení 17), z vlastní zkušenosti můžu potvrdit naprosto nevhodný přístup personálu, ponižování a žádné soukromí na denním pořádku. Popis celého pobytu jedním slovem traumatizující.

 27

Psychiatrická nemocnice Bohnice

Ústavní 91, Praha 8

 Napsat recenzi

3,7  179 recenzí 



Zuzana Vodičková

Místní průvodce · 15 recenzí · 666 fotek

 před 4 lety

Areál jsem měla vždycky ráda a vždycky mít budu. Ovšem léčba je neefektivní, jak už bylo zmíněno, zacházejí s vámi jako s kusem hadru, chovají se nadřazeně (především na pavilonu 28, kde se z drtivě většiny léčí děti s depresemi a úzkostmi a kde by ten přístup měl být nanejvýš vstřícný, aby se děcka cejtily líp až odejdou a pobyt jim pomohl; místo toho jsou na vás téměř všechny sestry nonstop nepřijemné a to i když nejste nijak problémoví a ani neznají vaše jméno, nikdy jste jim nic neudělali, stejně se na vás rády vyřvou). Byla jsem i na návštěvě v několika dalších pavilonech a jejich léčba prostě nefunguje. Zabaví vám doklady, na 28 i telefon a pak čekají jako že budete domluveni nějakým zázračným způsobem s rodinou, kdy za vámi přijdou a dohodnou to a to. Všude je psáno jak se diskutuje o léčbě s pacientem a uzpůsobuje se tak, aby mu vyhovovala. Pravdou ale je, zatím u všech pavilonů, do kterých jsem kdy vstoupila, že na to, co pacient řekne, není absolutně brán zřetel a prakticky se cítíte, jako když vás tam nikdo neposlouchá. Takže pokud tam někdy půjdete a máte strach z toho, jak budete vycházet s ostatními pacienty, tak vám řeknu tohle - oni budou nakonec ti, kdo vás bude jakž tak držet nad vodou. Minimálně na pavilonu 28 to chodí tak, že pacienti drží při sobě a celý pobyt je v podstatě "my proti nim". Sdělíte na skupině svůj názor, ostatní s vámi souhlasí a doktor se na vás usměje a řekne vám, že je možný, že vy to tak vidíte, ale v podstatě to je úplně jinak (tak, jak to vidí oni). Pokud tam půjde někdo z depresí a/nebo úzkostmi, můžu vám zaručit, že odejde ve stejném stavu, akorát víc nasranej.

 33

Největší problémy psychiatrických nemocnic?

Nedostatek financí

Nedostatek personálu

„Bohužel není realistické očekávat, že existující psychologické, psychoterapeutické a psychiatrické služby budou schopny uspokojit nárůst poptávky související se zvýšením výskytu duševních onemocnění v populaci.“

(NUDZ- 15. února 2021)

„Psychiatrické nemocnice jsou materiálně i technicky zastaralé. Péče o duševně nemocné je podfinancovaná, síť služeb je rozložena nerovnoměrně s nestejnými podmínkami výkonu péče, ambulantní psychiatrie přetížená, komunitní péče slabá a systémově nepodporovaná. „

(www.reformapsychiatrie.cz – O reformě psychiatrie)



Řeší se problematika psychiatrických nemocnic v ČR?

Pomalu.

Ale ano.

Zabývá se tím Reforma péče o duševní zdraví.

„Reforma psychiatrické péče je systémovou změnou poskytování psychiatrické péče, kde hlavním cílem je zvýšení její kvality a efektivity a zejména zvýšení kvality života a omezení stigmatizace lidí s duševním onemocněním.“

„Proměna péče o duševní zdraví se opírá o koncepční dokument Strategie reformy psychiatrické péče, schválený v roce 2013. Přehledně vám realizaci strategie představí Malý průvodce reformou psychiatrické péče.“

(www.reformapsychiatrie.cz)



Ve spojitosti s Reformou se mohou zmínit i o centrech duševního zdraví (CDZ). Ta mají za účel předcházet, či zkracovat hospitalizace a pomoc s reintegrací dlouhodobě hospitalizovaných do běžné komunity.

CDZ spolupracuje ve svém regionu s dalšími službami jak specializovanými, tak těmi, jenž jsou určeny pro běžnou populaci v oblasti zaměstnání, vzdělávání, bydlení, volnočasových aktivit atd.

Mapa CDZ - **ZDE**.



Je toho hodně co měnit a zlepšovat. Mnoho lidí vidí českou psychiatrii jako dosti zaostalou a očekávání od změn jsou tak poměrně velká.

„Jak vnímáte průběh reformy?“

„Začínalo se fakticky na zelené louce, takže vnímám ustavičný a náročný pohyb vpřed. Naopak ti, kdo stojí spíše v roli pozorovatelů, mohou mít pocit, že se toho děje málo a o věcech se jen mluví. To je trošku pravda, protože se toho namluví hodně, ale spuštění reformy bylo centrální záležitostí, a tak řada diskuzí musela probíhat často až za pochodu. Bez ní to zkrátka nejde, protože nenajdete společnou řeč a synergii, když ji nebudete hledat. Reforma také začala s konkrétními prioritami, protože nejde měnit vše najednou. Takže třeba třicítka CDZ je neoddiskutovatelný fakt, prostě tady jsou a fungují. Ale existují jiné oblasti, kde se změny teprve uvádějí do pohybu.

Stojí za tím spousta práce - je to jako roztlačit lokomotivu, na začátku to chce ukrutnou sílu a pohyb není skoro žádný, pak se lokomotiva rozjede a je třeba hlavně nepolevovat. A konečně je důležité, aby někdo nezatáhl za záchrannou brzdu, třeba kvůli jiným politickým prioritám nebo hledání úspor.“

(Magazín Reforma – číslo 05, jaro 2022. S člověkem se setkáváme navenek i uvnitř- Rozhovor Anežky Benešové s Petrem Šilhánem)

„Nesmírně důležitou oblastí péče, kde se podařilo realizovat posun je otázka humanizace služeb, včetně dodržování a respektování lidských práv. Zde, bohužel, musím konstatovat, že přes veškeré snahy se tato problematika jeví jako systémově nejproblematictější, nejhůře kontrolovatelná a vymahatelná. V tomto ohledu je určitě ještě prostor pro zlepšování. I nadále budeme tomuto tématu věnovat velkou pozornost a budeme se snažit prosadit účinné hodnotící a kontrolní mechanismy u všech typů služeb.“

(Magazín Reforma - číslo 05, jaro 2022. Reforma očima uživatele- Reflexe Zbyňka Robocha)

Více informací naleznete na webu - www.reformapsychiatrie.cz

Nebo si můžete přečíst magazín Reforma - [Vychází jarní vydání magazínu Reforma.](#)



Další informace o dětské psychiatrii jsou k dispozici i na webu - www.addp.cz



Nebojte se požádat o pomoc

Tento článek rozhodně neměl vyznít odstrašujícím dojmem, byť nevypadá vyloženě pozitivně. Pokud má kdokoliv, kdo toto čte, jakýkoliv problém, neměl by to dusit v sobě. Existuje mnoho možností, kde hledat pomoc v situacích, kdy to sami nezvládáme.

Můžete navštívit webovou stránku www.opatrujse.cz



O NÁS

 / O nás

Opatruj se

Webové stránky opatruj.se odborně zajišťuje **Národní ústav duševního zdraví České republiky** ve spolupráci s dalšími národními a mezinárodními organizacemi.

Obsah webových stránek byl vytvořen na základě **vědecké evidence, to znamená, že se zde nachází pouze spolehlivé a vědecky ověřené informace.**



Programování webové stránky bylo podpořeno v rámci projektu financovaného **Human Rights House Foundation a vedeného organizací Human Rights in Mental Health-FGIP**. Komunikace obsahu a obsluha webu Opatruj.se byla podpořena **Radou vlády pro duševní zdraví a Ministerstvem zdravotnictví ČR** v reakci na negativní dopady pandemie COVID-19 a souvisejících restriktivních opatření na duševní zdraví obyvatel.

Pokud byste se chtěli podílet na tvorbě stránek a sdílet obsah, který považujete za relevantní, kontaktujte nás, prosím, na emailové adrese **opatrujse@nudz.cz**.

Děkujeme za spolupráci!

Webové stránky citujte jako: Aliev, A., Bechyňová, L., Blažejovská, T., Fajnerová, I., Francová, A., Janků, K., Kagstrom, A., Kasal, A., Kolenič, M., Lukasová, M., Macháčková, M., Pešout, O., Pitoňák, M., Sýkorová, E., Šeniglová, K., Tomášková, H., Winkler, P. on behalf of MyMentalHealth.Guide consortium. 2020. Self-care in mental health. National Institute of Mental Health, Czech Republic.

Dále jsou mimo jiné k dispozici

- Linka bezpečí - www.linkabezpeci.cz

provoz – číslo Linky bezpečí 116 111 můžeš vytočit z mobilního telefonu i z pevné linky kdykoliv během dne i v průběhu noci

bezplatně – volání je úplně zadarmo, takže nepotřebuješ žádný kredit

věk – zavolat můžeš tehdy, pokud je Ti méně než 18 let nebo jsi student prezenčního studia do 25 let včetně

jste-li rodič či pedagog a chcete se poradit ohledně dítěte, využijte služeb [Rodičovské linky](#)



- Nepanikař – www.nepanikar.eu

Aplikace Nepanikař

Poskytne zdarma rychlou první psychologickou pomoc

Aplikace má sedm základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.



Foto: [38-RMAhmed-and-MGQureshi-FeaturedImage-450x450.png \(450×450\) \(pide.org.pk\)](#), Karolína Paulusová

Kája Paulusová

