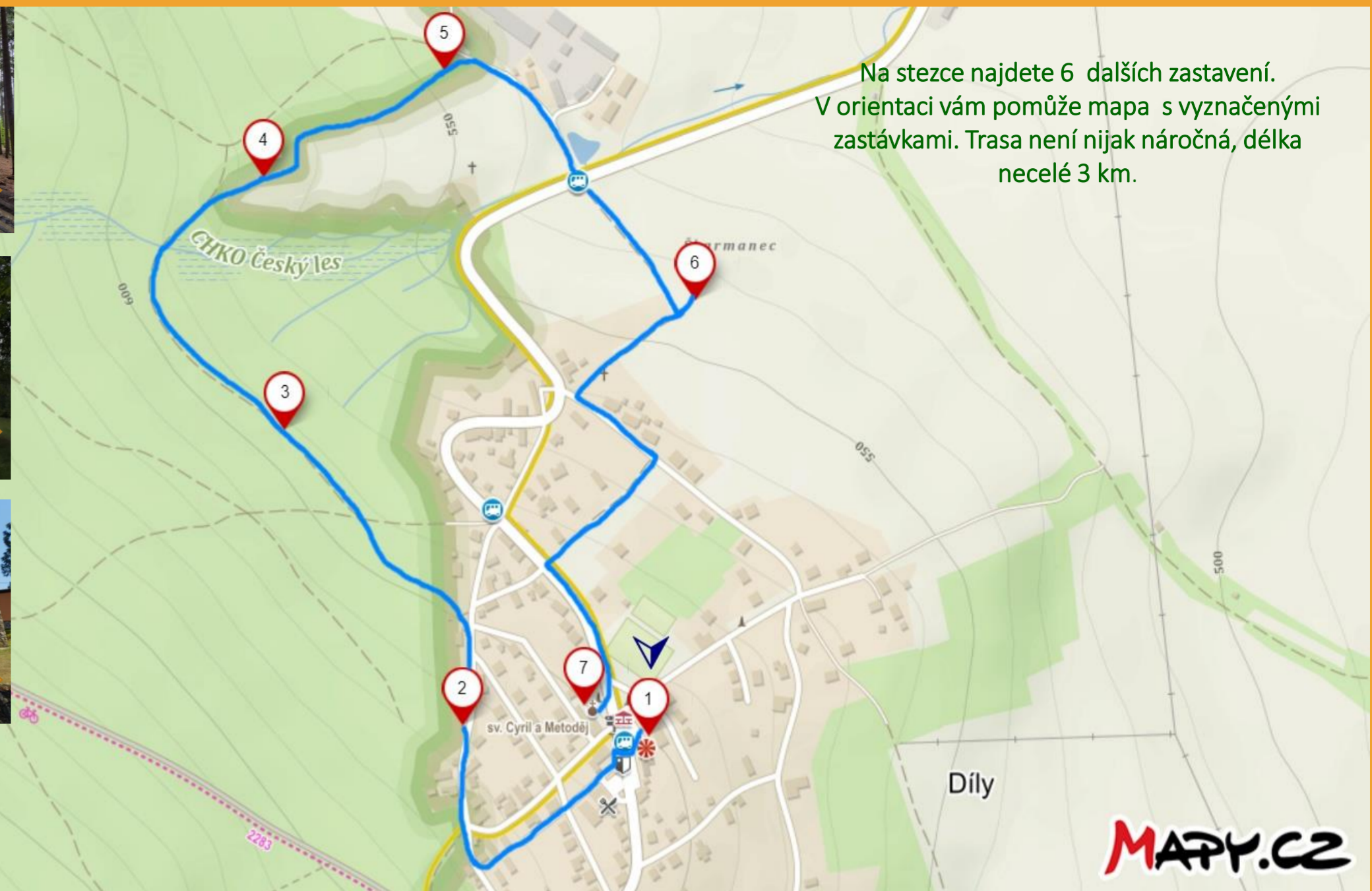


Zastavení první: Pozvánka „Pote hyjtu!“

Najdete v dnešní době dostatek času pro svoji rodinu, přátele, ale i sami pro sebe? Vydejte se s námi na procházku malebným okolím Dílů. Možná vás osloví klidná přírodní scenérie, možná nekonečný obzor či nadýchaná oblaka zdající se býti na dosah ruky, snad i obsahová náplň našich zastavení na stezce, jíž jsme nazvali „Stezkou otevřené mysli“.



Na stezce najdete 6 dalších zastavení. V orientaci vám pomůže mapa s vyznačenými zastávkami. Trasa není nijak náročná, délka necelé 3 km.

Milí návštěvníci,

hluboké lesy, krkolonné stezky, majestátně se vypínající horské hřbety Českého lesa i do nekonečna se táhnoucí vzdálený horizont. Zdejší nespoutaná příroda i svérázní potomci hrdých Chodů. Náš rodný kraj dává vnímavým poutníkům na každém kroku pocítit dotyk pradávnej historie, ale zároveň přináší i intenzivní prožitky sounáležitosti se současným moderním světem.



Účelem stezky není podat sáhodlouhé a vyčerpávající informace k ožehavým tématům dnešní doby. Spíše naopak. Na sedmi zastaveních klademe otázky a nabízíme k posouzení náměty, jež mohou podle našeho názoru každému pomoci v orientaci ve vybraných příkladech. Rádi bychom podnítili zájem a zamyšlení se nad stále aktuálnějšími aspekty každodenního života současného člověka. Nechceme přesvědčovat ani kázat a vyučovat. Odpovědi jsou ryze vaší osobní záležitostí. Doufáme, že na stezce, jenž vás provede vybranými zákoutími v okolí naší obce, najdete čas nejen pro chvíle rozjímání, ale že si odnesete i inspiraci pro zpestření či zlepšení kvality vašeho žití.



Realizační tým, Díly 19.09. 2022



„Vědět musím co chci, kam spěji, za čím se ženu, aby žití mé nebylo planým bezúčelným těkáním.“
Jindřich Šimon Baar (1869-1925)

chodský katolický kněz, básník a spisovatel, představitel realismu, tzv. venkovské prózy a Katolické moderny (např. Paní komisarka, Hanýžka a Martínek, Chodské pohádky a pověsti)

Entstanden im Rahmen des Projekts „Lebendige Partnerschaft der Díly – RötZ 2022“ Einen Alternativweg finden Sie im nahe gelegenen RötZ. Weitere Informationen, auch in deutscher Sprache, finden Sie auf den Webseiten www.obec-dilycz und www.roetz.de. Für einen einfacheren Zugriff kann ein QR-Code verwendet werden.



Stezka byla vytvořena v rámci projektu „Živé partnerství Díly – RötZ“ v září 2022. Podobnou trasu najdete i v okolí partnerského města RötZ. Další informace včetně použitých zdrojů naleznete pod QR kódy nebo přímo na webových stránkách www.obec-dilycz a www.roetz.de.





Zamyšlení: Řekni mi co jíš...a řeknu ti, kdo jsi!

Báč, kysel, lepenice, ledvinky, kundrfály, bacán, kucmoch, toč, báč, šlejšky, pálenec (pučálka), mětánky či maltošny, to jsou tradiční pokrmy z Chodska a přilehlého území v Bavorsku. Často jde o jednoduchá jídla z brambor, kysaného zelí, kyselého mléka či smetany, někdy se špekem a slaninou.



Jaké místo v našem životě zaujímá jídlo? Jak ovlivňuje náš výkon a rozpoložení? Proč jíst lépe?

Vyvážená strava podporuje funkci mozku a zlepšuje i duševní zdraví. Toliko pravděpodobně nejčastější a výzkumy nejpodloženější odpověď na zdánlivě jednoduchou otázku. Dokážeme se s tímto tvrzením ztotožnit? Ze statistik vyplývá, že podle údajů o spotřebě potravin se máme lépe a lépe. Znamená však opravdu více lépe? Podle tabulky můžete porovnat spotřebu Vaší domácnosti s průměrnou spotřebou v Česku.

Jedním z mýtů, který koluje okolo zdravé výživy, je, že tuky jsou zlo. Jedná se, bohužel, o holý nesmysl. Tuků existuje celá řada. Některé jsou pro nás životně důležité, jiné zase velmi nezdravé. Možná je níže uvedený přehled právě oním dlouho hledaným „Zlatým grálem“ v oblasti zdravé výživy.

Spotřeba potravin v ČR (na jednoho obyvatele za rok)	Měřicí jednotka	2011	2020
kukuřice	kg	0,9	1,8
ryže	kg	5,3	7,9
pšeničná mouka	kg	101,7	94,9
kroupy, ječná krupice, ovesné vločky	kg	1,4	2,3
chléb	kg	42,4	38,2
těstoviny	kg	6,7	7,7
vepřové	kg	42,1	43,4
hovězí	kg	9,1	8,8
drůbeží	kg	24,5	29,8
ryby	kg	5,4	5,7
mléko	kg	57,7	59,3
sýry	kg	13,0	14,3
mléčné výrobky	kg	32,5	36,3
vejce	ks	254	249
másla	kg	5,0	5,0
rostlinné jedlé tuky a oleje	kg	16,3	17,4
ovoce mírného pásma	kg	46,6	49,3
jižní ovoce	kg	32,8	38,5
zelenina	kg	85,4	93,2
cukr	kg	38,6	35,7
čokoláda	kg	2,5	2,9
včelí med	kg	0,8	0,6
sůl	kg	6,2	5,1
čaj	kg	0,2	0,2
zrnková káva	kg	2,3	2,4

Trans mastné kyseliny (ROZHODNĚ NE): Jsou velmi nebezpečné. Jejich konzumace vede ke zvýšenému riziku vzniku kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Jejich hlavním zdrojem jsou průmyslově ztužené rostlinné tuky – margaríny, mnohé polotovary, sušenky, chipsy, jídla připravované ve fastfoodech, cereální tyčinky, majonézy či salátové zálivky.

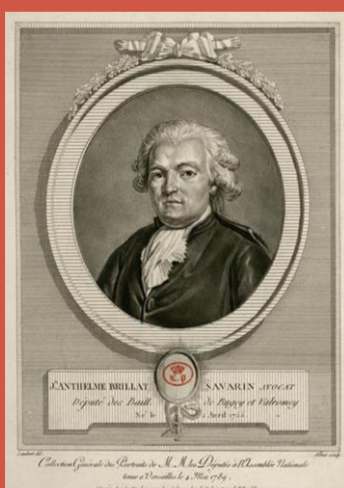
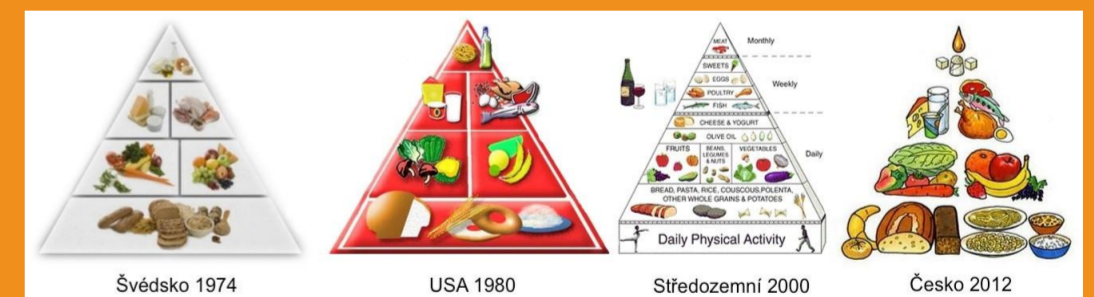
Nasycené mastné kyseliny (ANO, ALE S MÍROU): Jsou pro nás přínosné a bezpečné, avšak jen za předpokladu, že jsou konzumovány v omezeném množství. Díky nim je tělo schopno produkovat některé steroidní hormony a zároveň jsou mu dodávány některé esenciální mastné kyseliny. Jsou převážně živočišného původu a najdeme je tedy v tučném mase všeho druhu, sádle, máse, zmrzlině, smetaně, mléce, sýrech a tak podobně.

Nenasycené mastné kyseliny (ROZHODNĚ ANO): Všechny tuky, které se do této skupiny řadí, jsou pro nás velmi zdravé a některé z nich jsou dokonce esenciální, což znamená, že je potřebujeme, ale nejsme schopni si je žádným způsobem vyrobit, a tak je musíme získávat přímo skrze potravu. Nejlepším zdrojem jsou mořské ryby (losos, sardinky, makrely), ořechy, některé rostlinné oleje (olivový, arašidový, slunečnicový), avokádo či lněné semínko.

Pravidelnost a časový odstup mezi jídly Rádi bychom udrželi svůj metabolismus v optimálním chodu? Rozdělte si jídlo do 3–5 porcí, podle svých potřeb. Někomu vyhovuje jíst 5× denně, jinému jídlo rozdělené do 3 středně velkých porcí. **Střídmost** Zachrání nás před přejídáním. Pozorujme na sobě, v jaké chvíli se cítíme zasyčení, ale zároveň ještě nejsme přejedení. **Pestrost** Snažme se každý den dodat tělu co nejširší spektrum potravin od luštěnin a libového masa přes vajíčka, ovoce, zeleninu, ořechy, semínka a mléčné výrobky až po koření a bylinky. **Přirozenost a čerstvost** Postavme většinu svého jídelníčku na přirozených surovinách. Naopak výrazně omezme přísun průmyslově zpracovaných produktů. **Lokálnost** Konzumací lokálních surovin podporujeme tuzemské zemědělce, snižujeme uhlíkovou stopu a přispíváme k ochraně přírody. Kromě toho máme jistotu, že se ovoce i zelenina sklízí ve správný čas a necestuje k nám tisíce kilometrů v nezralém stavu. **Plánování** Plánujme si dopředu snídaně, obědy, večeře i svačinky. V případě náhlého hladu či chuti budeme mít hned po ruce zdravé jídlo a snadněji se ubráníme nástrahám v podobě sušenek, čokolád a rychlého občerstvení. **Klid u jídla** Nikdy nejezme ve spěchu nebo dokonce za chůze. Protože trávení začíná už v ústech, důkladně každé sousto rozžvýkejme a jídlo si vychutnávejme. Při klidném stolování tělo lépe tráví a z jídla vytěžíme maximum.

Co rozumíme přirozenou stravou? Přirozenou stravu představují všechny potraviny v jejich původní podobě tak, jak nám je poskytla příroda, anebo jsou upravované pouze minimálně bez přidání umělých příměsí a příchutí. Umělé potraviny jsou naopak všechna jídla, která vzniknou, když z původních přirozených potravin izolujeme určité části, které dále doplňujeme barvami anebo příchutěmi, přislazujeme je a přimašťujeme.

Obezita ohrožuje 18,5 % Čechů, z toho téměř 20 % mužů a 18 % žen, mírnou nadváhou trpí 47 % mužů a 33 % žen!



„Jednou z výsad lidského rodu je, že může pít bez žízně, a za dnešního stupně svého umění dovedou nás kuchaři přimět, abychom jedli, i když nemáme hlad.“

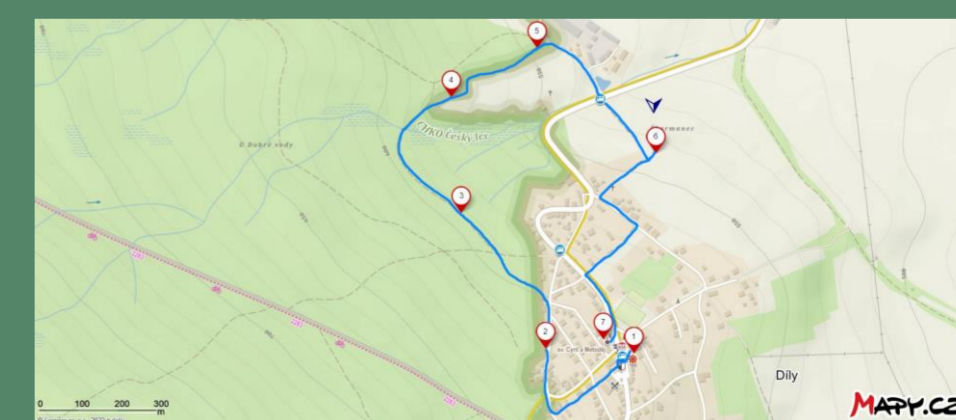
Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)

francouzský právník, politik, myslitel a houslista, milovník a znalec dobrého jídla a pití, autor knihy Fyziologie chuti.

Thema: Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist. Was haben wir auf unserem Teller?



Lebensmittel, gesunde Ernährung, Fettleibigkeit, gesundheitliche Komplikationen.



EUREGIO Euroregion Šumava – jihozápadní Čechy

Ziel ETZ | CIL EÚS
Freistaat Bayern –
Tschscheische Republik
Česká republika –
Svobodný stát Bavorsko
2014 – 2020 (INTERREG V)



Europäische Union
Evropská unie
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung
Evropský fond pro
regionální rozvoj



Zamyšlení: Neděle od slova nedělat!

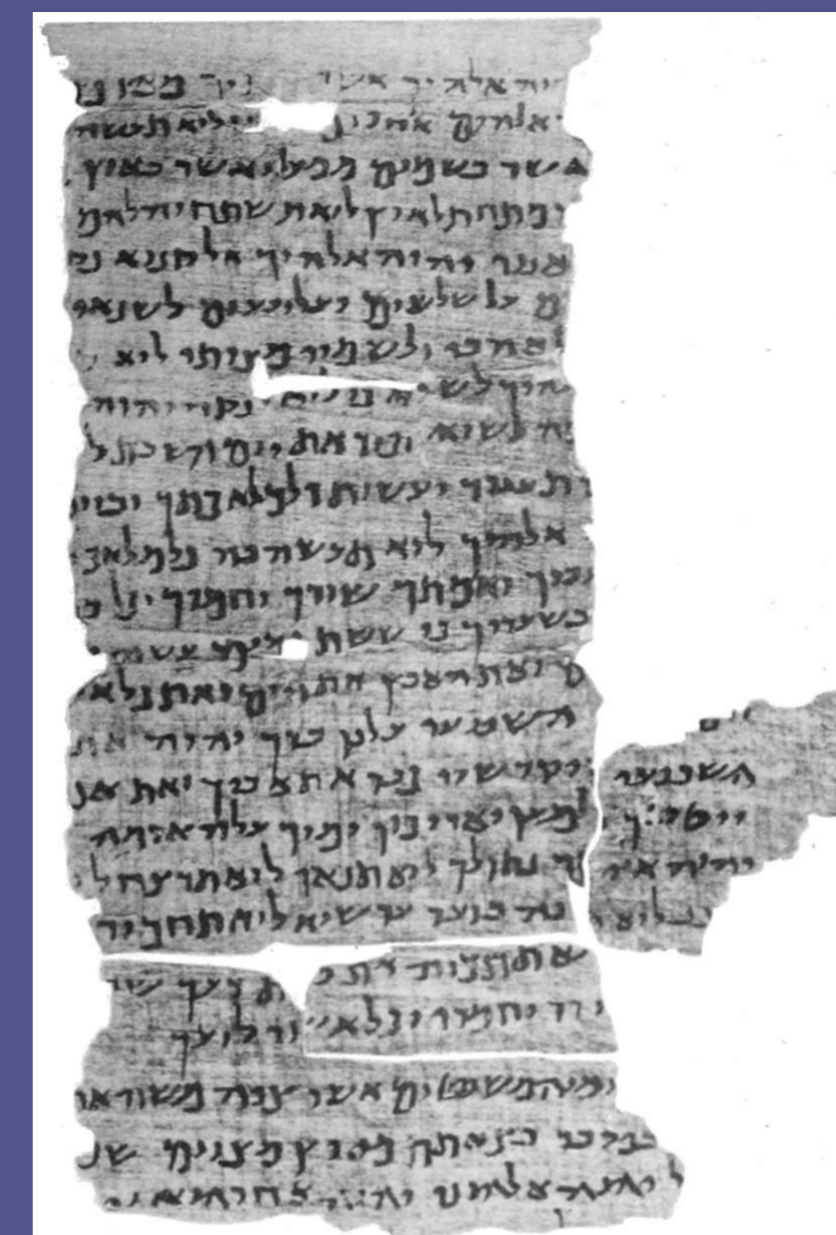
Neděle patří odpočinku už více než 1700 let!

Přesto neděli v práci pravidelně tráví každý desátý zaměstnanec, což potvrzuje zjištění Českého statistického úřadu. Práce v neděli, a tím není myšleno něco kutit na doma nebo na zahradě, se pravidelně týká čtvrtiny zaměstnaných Čechů, což je 1,3 milionu lidí.

Podíl pracujících o nedělích klesl za patnáct let z 30 na 25 procent. Ti si však ono svaté přikázání „Budeš zachovávat den odpočinku“, musí naplnit jiný den v týdnu.



Slova pro neděli v různých zemích Evropy



Rukopis s Desaterem ze 2.století, tzv. Nashův papyrus

Neděle, den odpočinku, vychází z katechetického morálního kodexu Desatero Božích přikázání. „Pamatuj na den odpočinku, aby ti byl svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci, ale sedmý den je dnem odpočinku, zasvěceným Hospodinu, tvému Bohu“.

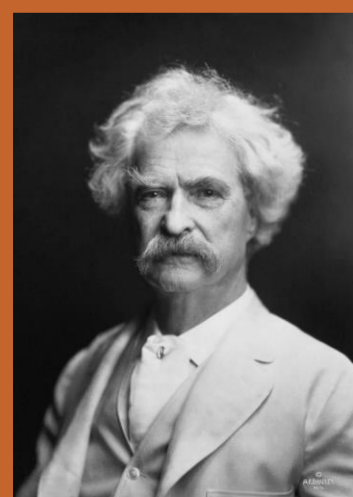
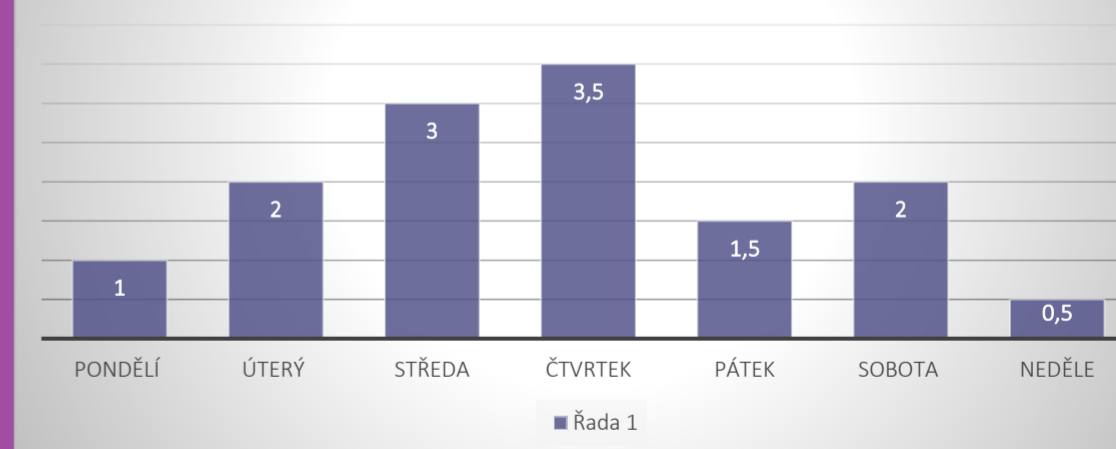
Obdobné přikázání najdeme i v židovském, pravoslavném i evangelickém pojetí.

Proč je důležité, aby se neděle občansky uznávala jako sváteční den? Snad proto, aby byla všem dána možnost dostatečně užívat odpočinku a volného času, který jim umožní pěstovat rodinný, duchovní, kulturní a společenský život, věnovat se vlastním myšlenkám, ale třeba i starší generaci.

Jistě jste se již setkali s termínem biorytmus. Jde o události v živých organismech, které se rytmicky opakují. Nejznámější biorytmy jsou pochody v rostlinách pod vlivem opakujících se ročních období nebo pravidelného střídání se dne a noci. Celá řada biorytmů existuje i v lidském organismu. Například spánek a bdění. Jsou-li pravidelnost nebo obsah porušeny, je to známka vady biorytmu. Den sváteční, neděle, je důležitým dnem v biorytmu práce a odpočinku 6 + 1. Šest dnů pracovat, jeden den odpočítat.

Graf výkonnosti žáků ZŠ v rámci chronobiologického cyklu

(zpracováno podle <https://docplayer.cz/18265242-Chronobiologie-biorytmy-phdr-jitka-jirsakova-ph-d-jitkajirsakova-seznam-cz.html>)



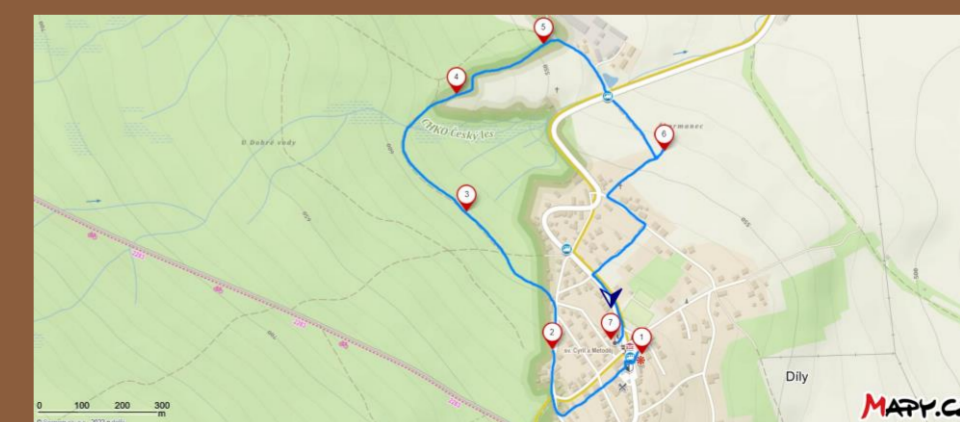
„Už vím, na co je týden. Aby se člověk mohl zotavit z únavy neděle.“

Mark Twain (1835-1910)

vlastním jménem Samuel Langhorne Clemens, americký novinář, spisovatel a humorista (např. Dobrodružství Toma Sawyera, Dobrodružství Huckleberryho Finna)

Thema: Schönen Sonntag!
Warum ist es wichtig, am Sonntag zu ruhen?

Gottes Zehn Gebote, Biorhythmus, chronobiologischer Zyklus





Zamyšlení: Rodina a finance

Jakou roli hrají peníze v rodinném životě?
Začíná klidný rodinný život ve finanční harmonii?

Velkou otázkou je, jestli se chcete vy
přizpůsobovat svým financím, nebo chcete, aby
se vaše finance vždy přizpůsobily vaší životní
situaci.

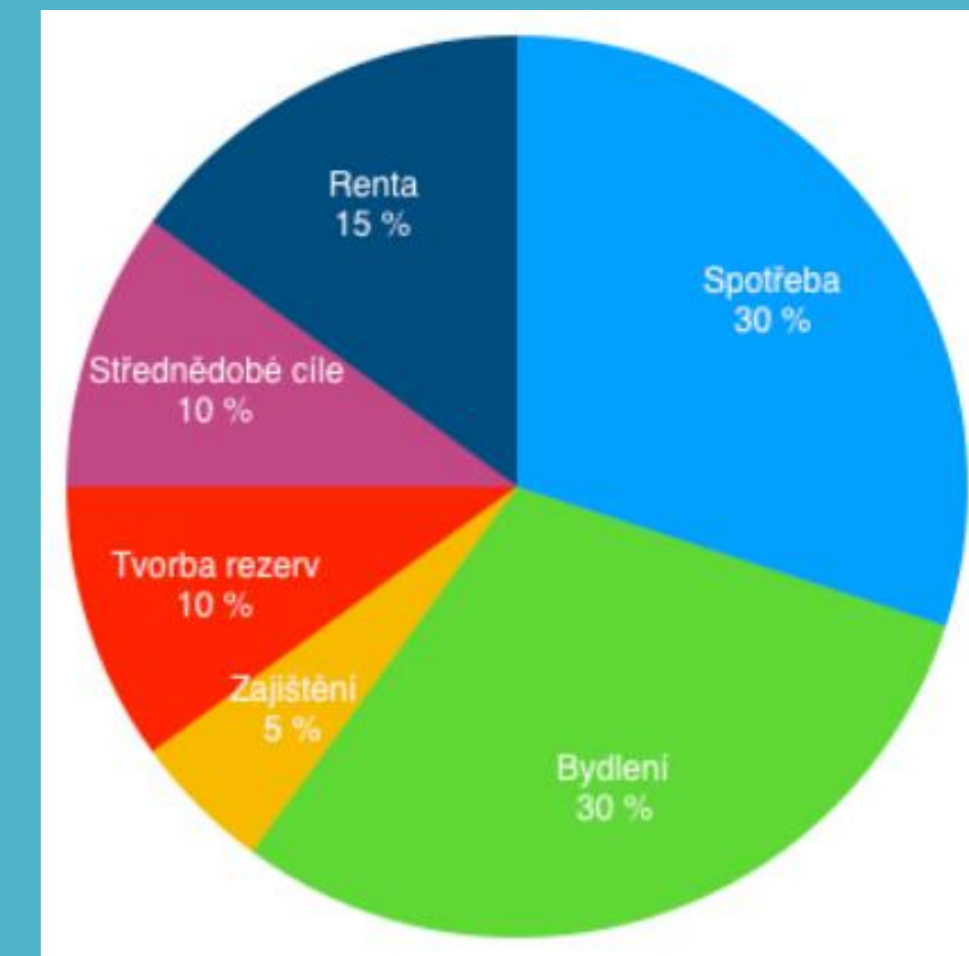


„Špořit se musí. Hale s rozumem!“
(chodské přísloví)



Z jakých položek se vlastně skládá rodinný rozpočet? Jak je náročné udržet kontrolu nad rodinnými financemi?

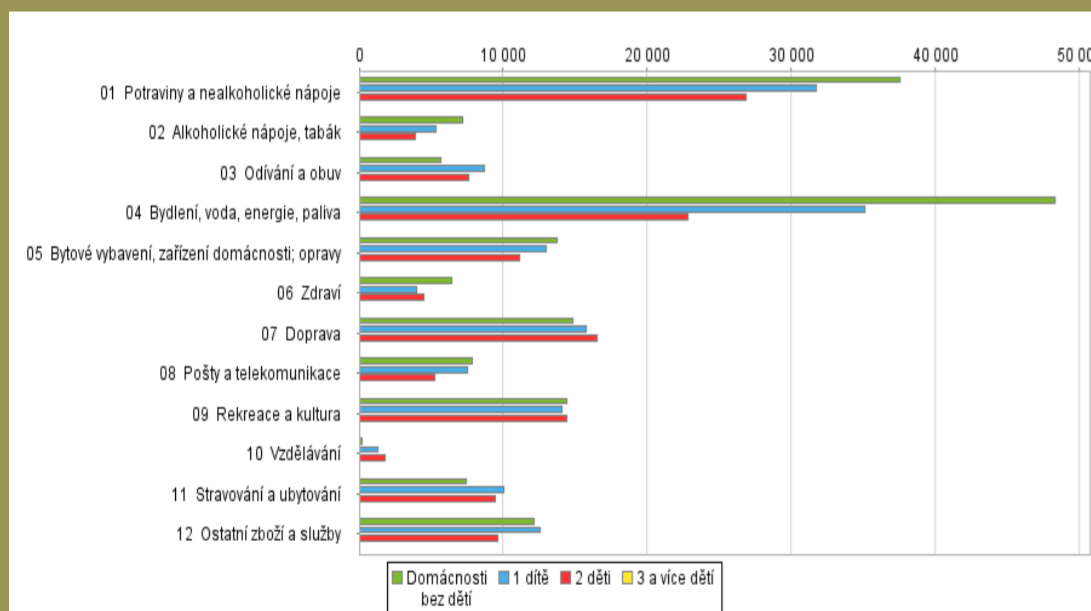
- **Spotřeba** Kompletní výdaje na chod domácnosti. Jedná se především o jídlo, oblečení, ale také sem patří koníčky, zábava, sport, kultura a kompletně všechny úvěry, které nejsou na zajištění vlastního bydlení.
- **Bydlení** Zahrnuje kompletní náklady spojené s bydlením a to jak nájemním, tak vlastním. Nájem nebo hypotéka a energie, poplatky za odpady a pojištění majetku (nemovitost, domácnost, odpovědnost).
- **Zajištění** Jedná se o všechny platby na pojištění, ať již životní nebo neživotní, jako jsou například povinné ručení, havarijní pojištění, pojištění odpovědnosti vůči zaměstnavateli a podobně.
 - **Tvorba rezerv** Finance na neočekávané výdaje (elektronika), případně ztrátu zaměstnání či zdravotní výpadek. Jde o jakýsi „finanční polštář“, jenž pomůže, když je potřeba. Důležité je, aby tato částka byla k dispozici během pár dní na běžném účtu.
- **Střednědobé cíle** Do této kategorie můžeme zařadit cokoliv, co si přejeme pořídit a nezbyvá nám na to z měsíčního příjmu a je třeba si ukládat. Jedná se o hlavní stavební kameny pro budování majetku, koupi auta, spoření pro děti na studia a další obdobné plánované investice.
 - **Renta** Celý život si nastavujeme laťku a životní standard tak, jak žijeme. Cílem je, abychom i v pokročilém věku byli schopni tuto laťku udržet.



Rozpočet je vlastně podrobný přehled příjmů a výdajů rodiny a plán jak s nimi naložit. A nemusíme za tím hned vidět něco složitého či noci strávené nad rodinným domácím účetnictvím. Mnohdy stačí jen si uvědomit, jaké částky rodina vynakládá na pravidelné výdaje a ty si srovnat s příjmovou stránkou živitelů rodiny. Snadno tak zjistíme, kde „utíkají“ peníze a můžeme je přetvořit ve finanční rezervu na horší časy. Znat a vést si přehled o rodinném rozpočtu není nutné zlo. Naopak. Je to nástroj, jak udržet zdravé finance v rodině. Rodinný rozpočet funguje jako rekapitulace příjmů a výdajů domácnosti, ale také pomůcka, s níž můžeme plánovat budoucnost. Dobře sestavený rodinný rozpočet pomáhá vypořádat se s nenadálými výdaji, stejně jako s většími investicemi.

Co je v Čechách největší položka rodinného rozpočtu?

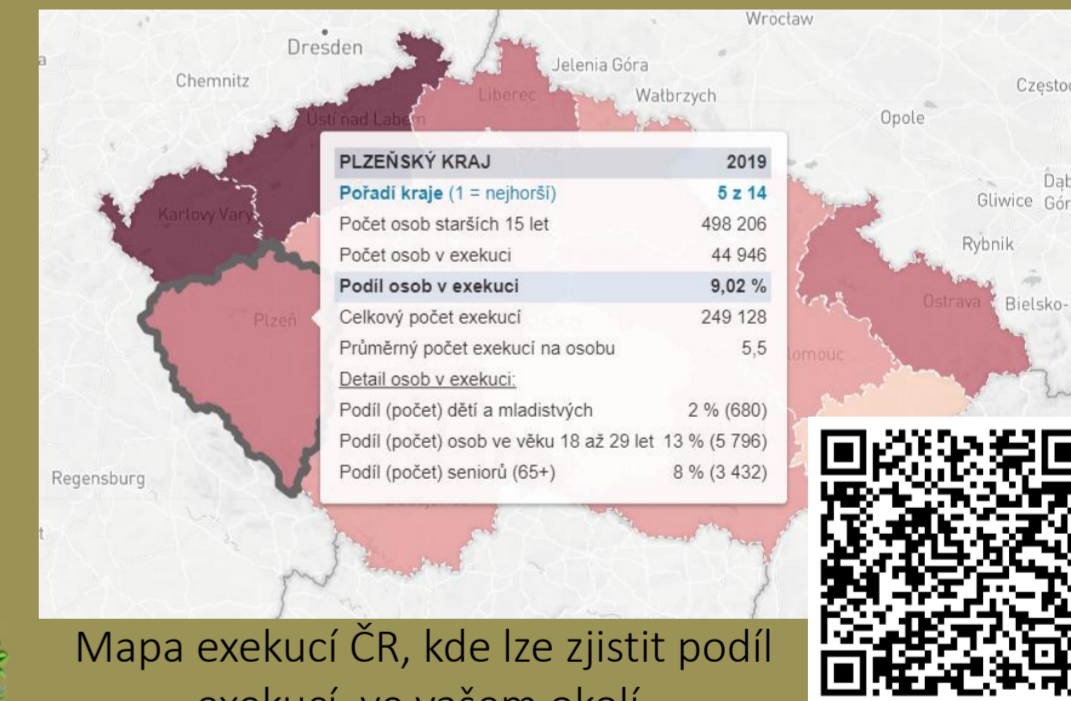
Z dostupných údajů (Českého statistického úřadu za rok 2019) vyplynulo, že průměrná česká domácnost utratí **153 193 Kč na člověka ročně**. Největší položkou je stále bydlení, což tvoří téměř čtvrtinu rodinného rozpočtu. Další velkou položkou ve výdajích domácností jsou potraviny a nealkoholické nápoje. Na dalších místech se objevily výdaje za dovolenou, dopravu, ale třeba i vzdělání.



Průměrné vydání domácností v ČR za rok 2021 (Kč)

Podcenění rodinného rozpočtování může v krajním případě vést do dluhové smyčky. Následky bývají fatální. Naštěstí existuje celá řada možností pro pomoc zadluženým rodinám, například Dluhová poradna organizace Člověk v tísni. Rozhodně je ale snadnější zbytečnému zadlužení předcházet, než čelit tvrdým dopadům.

„Dluh s člověkem z mísy jí, dluh na loži přitom spí“ a „Bůh ha dluh – to dvojitý nikdy nepomine.“ (Chodská přísloví)



Mapa exekucí ČR, kde lze zjistit podíl exekucí ve vašem okolí.



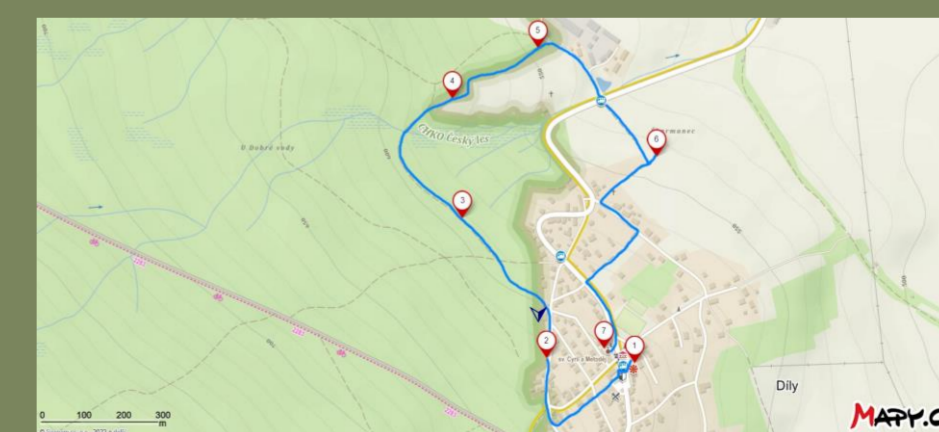
„Dvojice - to jsou dva lidé, kterým se daří dobře až večer. Partnerství začíná ráno a trvá celý den. Partnerství řeší všední, banální, nudné, trapné a tísnivé otázky - rozpočet, nákupy, zmatky, únavy, opravy bot či vymalování bytu, ledacos a všechno.“

Miroslav Horníček (1918-2003)

český dabér, dramatik, herec, humorista, moderátor, publicista, režisér, scenárista, spisovatel a výtvarník

Thema: Welche Rolle spielen Finanzen im Familienleben?

Familienbudget, Familienfinanzierung, Planung, Schulden und Zwangsvollstreckungen.

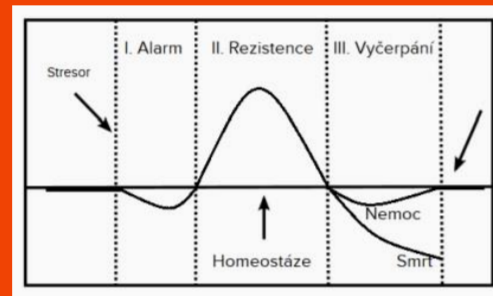




Zamyšlení: Něco málo o stresu

Co vlastně rozumíme pod stále diskutovanějším termínem stres?
V jaké míře zasahuje do našich životů? Je možné se stresu vyhnout nebo alespoň zmírnit negativní dopady?

Stres (z angl. stress = napětí, tlak, zátěž) je stav organismu, kdy je vystaven mimořádným podmínkám (stresorům) a následným obranným reakcím.



Existuje něco jako „První pomoc“ ve stresových situacích?

Pokud zapátráme v nejrůznějších pojednáních, dozvíme se, že existuje celá řada jednoduchých opatření, například: stisknutí akupresurních bodů, umytí rukou pod studenou vodou, prohřátí ledvin a obličeje teplými rukama, žvýkání, zatínání a uvolňování svalů, příjemná myšlenka, opuštění místa vzniku stresu. Zásadní se jeví i správné dýchání. Na stres pomáhá hluboký nádech nosem až do břicha a pomalý výdech s pootevřenými ústy.

Preventivní opatření

Na dálnici může být zácpa, pak je lepší vyrazit s větším časovým předstihem nebo vlakem. V případě zpoždění je vhodné včas upozornit čekajícího. V čekárně u lékaře asi bude fronta. Pak pomůže kniha, třídění fotek na mobilu, předem informovat na recepci, že počítáme s dobou objednání. Schůzka po plánovaná návštěvě lékaře není ideálním řešením. Mít u sebe vždy u sebe maličkost na zahnání nejnutnějšího hladu, lahev s vodou, vlhčené ubrousky, možnost náhradního oblečení, to jsou jen další tipy, jak předejít stresové situaci. Nedochovilný partner si zaslouží upozornění, že náš čas je drahý, ale přesto je jistější se zpožděním počítat.

Poznejme své stresory

Naučme se rozpoznat, co je právě pro nás podnět vyvolávající stres. Pro někoho je to hluk, pro někoho naopak dlouhotrvající ticho. Pro někoho nekonečné čekání ve frontě, což pro druhého může být užitečný čas k protřídění kontaktů v mobilu a vyřízení pár záležitostí, nebo si jen tak přemýšlet a třídit myšlenky. Nejčastější stresory v našem životě jsou: hluk, spěch, nevládnuté úkoly, nedostatek pohybu, nedostatek smysluplné motivace, narušené mezilidské vztahy, nemoc, bolest, vina, náhlá životní změna, obavy z budoucnosti, přehnaná zodpovědnost, trvalá podřízenost, oprávněná i neoprávněná kritika, manipulace, přílišná tolerance, paralelní vztah, špatné načasování či antipatie vůči jinakosti druhého.

Tip: Vytvoření seznamu vlastních stresorů může být prvním krokem k vítězství nad stresem. Stresory je nutné rozdělit podle toho, jestli daný stresor dokážeme ovlivnit nebo ne. Už samo uvědomění si možných problémů snižuje jejich negativní dopad.

Příklady vnějších stresorů

- dlouhodobé psychické vypětí bez odpočinku
- hluk, spěch, termíny
- nedostatek pohybu a podnětů
- narušené vztahy v rodině nebo na pracovišti
- nedostatek spánku a aktivního odpočinku

DĚTSKÁ REAKCE NA STRES

BOJ	ÚTĚK	ZAMRZNUTÍ
řvání, ječení, sprostých slov	snaha uniknout, uprchnout	vypnutí se, odpojení, prázdno v mysli
bití, kopání, kousání, mrskáni se, rány pěstí	roztržitost, nesoustředěnost, potíže s pozorností	nutkání schovat se, izolovat se
obviňování, odvádění pozornosti, svalování odpovědnosti na druhé, obhajování se	neposednost, neklid, hyperaktivita	nereagování, častá fráze "já nevím"
vznášení požadavků, kontrolování	zahlcenost, zaujatost vším možným, jen ne danou věcí	obtěže s dokončováním úkolů
"oponující", "vzdorovitý", "nepoddájný"	odkládní, vyhýbání se, ignorování situace	ztráta pozornosti, zasnění
konfrontace s tím, co vnímá jako ohrožující	útek od toho, čím se cítí být ohrožen	neschopnost pohybu, pocit zaseknutí se
podrážděnost, vztek, zuřivost, uraženost, agresivita	úzkost až panika, ustrašenost, starosti, přetížení	deprese, otupělost, nuda/apatie, bezmoc

Dokážeme rozeznat příznaky stresu u našich dětí?

Příklady vnitřních stresorů

- negativní emoce a myšlenky
- špatné svědomí a pocity viny
- obavy z budoucnosti
- nemoc, bolest
- nedostatek sebevědomí
- trvalá podřízenost
- ztráta životního smyslu

Nenechme s sebou manipulovat

A to jak v komerčním světě reklamy, médií, obchodu, tak mezi lidmi. Nejčastěji manipulujeme sami sebe. „Musím, nesmím, měl/a bych...“ Odolávejme všem nutkáním, které vás odvádějí od našich cílů a poznejme své zloděje času.

Jen jednu věc, ale pořádně

Naučme se cíleně soustředit na jednu jedinou věc. Pokud se myšlenky řízeně valí málo směry, pro mozek je to příjemná a méně se namáhá. Má menší výdej energie, přestože je v té chvíli nejdélnější. Je důležité soustředit se a zapojit i svou představivost - má často větší sílu než silná vůle.

Rozlišení na podstatné a nepodstatné

Důležitým úkolům patří dopoledne, odpoledne je vyhrazeno operativě a péči o sebe.

Regulace a využití emocí

Přestaňme rozlišovat emoce na dobré a špatné. Naučit se to, co prožívám, pojmenovat, procítit, a ještě to na něco využít, je věc každodenního cviku. Zajímavé je umění naučeného optimismu: odtažené auto? Můžeme být rádi, že nám je neukradli, ale pouze odtáhli 😊

Laskavé NE

Naučit se říkat ANO, ale říkat i jasné NE věcem i lidem, které nemáme právě v oblíbě. Často se vystresujeme, protože neumíme odmítnout, ani si říci o pomoc, o podporu. Děláme práci, která nás nebaví a uděláme ji i za druhé, když nás požádají. V hlavě máme „poháněče“, které si neseme z dětství a ty nám velí: VŠEM VYHOV, SPĚCHEJ, ZAVDĚČUJ SE, BUĎ SILNÝ, SNAŽ SE! Nikdo nás neučil plánovat si volný čas a umět nevyhovět, když sami máme málo sil. Zpomalit, nezavdčovat se, projevovat slabosti a dělat některé věci s rozumnou nepečlivostí. Nepromarněme příležitost se to naučit.

Improvizace

Nejsme schopni ovládat vše kolem nás, nebraňme se improvizaci. Sebelepší plán často překazí nahodilá událost. Počasí si bude dělat, co chce, lidé se budou chovat jinak, než si přejeme. Rozlišme, co je ovlivnitelné, a co ovlivnit nemůžeme.

Odpocinek a trénink paměti

Někdy nemusíme dělat nic a nemusíme pociťovat výtisky svědomí. Nejsme stroje, potřebujeme odpocinek. Na fyzickou námahu zpravidla platí duševní odpocinek, na psychický nápor pomáhá naopak fyzická práce. Paměť se dá trénovat až do pozdního věku a preventivně tak můžete předejít stresu ze zapomínání, nevládnání, hledání a špatné orientaci.

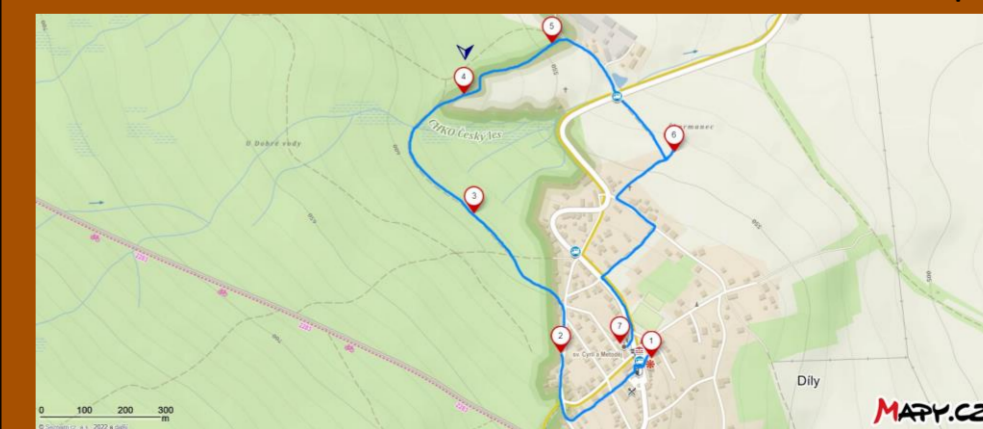


„Většina lidí nežije život. Většina lidí žije každodenní stres. Jen malé procento lidí žije život. Zkus jít po ulici a z ničeho nic se zastavit, možná začneš žít.“

Citát ze studentské práce, pravděpodobná autorka Adéla Ratuská

Thema: Stress. Was genau ist Stress? Wie mit Stress umgehen?

Stressoren, Stress bei Kindern, Erste Hilfe in Stresssituationen.

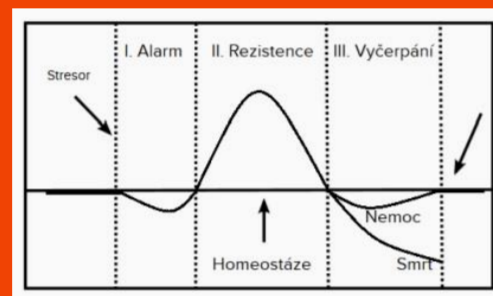




Zamyšlení: Něco málo o stresu

Co vlastně rozumíme pod stále diskutovanějším termínem stres?
V jaké míře zasahuje do našich životů? Je možné se stresu vyhnout nebo alespoň zmírnit negativní dopady?

Stres (z angl. stress = napětí, tlak, zátěž) je stav organismu, kdy je vystaven mimořádným podmínkám (stresorům) a následným obranným reakcím.



Existuje něco jako „První pomoc“ ve stresových situacích?

Pokud zapátráme v nejrůznějších pojednáních, dozvíme se, že existuje celá řada jednoduchých opatření, například: stisknutí akupresurních bodů, umytí rukou pod studenou vodou, prohřátí ledvin a obličeje teplými rukama, žvýkání, zatínání a uvolňování svalů, příjemná myšlenka, opuštění místa vzniku stresu. Zásadní se jeví i správné dýchání. Na stres pomáhá hluboký nádech nosem až do břicha a pomalý výdech s pootevřenými ústy.

Preventivní opatření

Na dálnici může být zácpa, pak je lepší vyrazit s větším časovým předstihem nebo vlakem. V případě zpoždění je vhodné včas upozornit čekajícího. V čekárně u lékaře asi bude fronta. Pak pomůže kniha, třídění fotek na mobilu, předem informovat na recepci, že počítáme s dobou objednání. Schůzka po plánovaná návštěvě lékaře není ideálním řešením. Mít u sebe vždy u sebe maličkost na zahnání nejnutnějšího hladu, lahev s vodou, vlhčené ubrousky, možnost náhradního oblečení, to jsou jen další tipy, jak předejít stresové situaci. Nedochovilný partner si zaslouží upozornění, že náš čas je drahý, ale přesto je jistější se zpožděním počítat.

Poznejme své stresory

Naučme se rozpoznat, co je právě pro nás podnět vyvolávající stres. Pro někoho je to hluk, pro někoho naopak dlouhotrvající ticho. Pro někoho nekonečné čekání ve frontě, což pro druhého může být užitečný čas k protřídění kontaktů v mobilu a vyřízení pár záležitostí, nebo si jen tak přemýšlet a třídit myšlenky. Nejčastější stresory v našem životě jsou: hluk, spěch, nevládnuté úkoly, nedostatek pohybu, nedostatek smysluplné motivace, narušené mezilidské vztahy, nemoc, bolest, vina, náhlá životní změna, obavy z budoucnosti, přehnaná zodpovědnost, trvalá podřízenost, oprávněná i neoprávněná kritika, manipulace, přílišná tolerance, paralelní vztah, špatné načasování či antipatie vůči jinakosti druhého.

Tip: Vytvoření seznamu vlastních stresorů může být prvním krokem k vítězství nad stresem. Stresory je nutné rozdělit podle toho, jestli daný stresor dokážeme ovlivnit nebo ne. Už samo uvědomění si možných problémů snižuje jejich negativní dopad.

Příklady vnějších stresorů

- dlouhodobé psychické vypětí bez odpočinku
- hluk, spěch, termíny
- nedostatek pohybu a podnětů
- narušené vztahy v rodině nebo na pracovišti
- nedostatek spánku a aktivního odpočinku

DĚTSKÁ REAKCE NA STRES

BOJ	ÚTĚK	ZAMRZNUTÍ
řvání, ječení, sprostých slov	snaha uniknout, uprchnout	vypnutí se, odpojení, prázdno v mysli
bití, kopání, kousání, mrskáni se, rány pěstí	roztržitost, nesoustředěnost, potíže s pozorností	nutkání schovat se, izolovat se
obviňování, odvádění pozornosti, svalování odpovědnosti na druhé, obhajování se	neposednost, neklid, hyperaktivita	nereagování, častá fráze "já nevím"
vznášení požadavků, kontrolování	zahlcenost, zaujatost vším možným, jen ne danou věcí	obtěže s dokončováním úkolů
"oponující", "vzdorovitý", "nepoddájný"	odkládní, vyhýbání se, ignorování situace	ztráta pozornosti, zasnění
konfrontace s tím, co vnímá jako ohrožující	útek od toho, čím se cítí být ohrožen	neschopnost pohybu, pocit zaseknutí se
podrážděnost, vztek, zuřivost, uraženost, agresivita	úzkost až panika, ustrašenost, starosti, přetížení	deprese, otupělost, nuda/apatie, bezmoc

Dokážeme rozeznat příznaky stresu u našich dětí?

Příklady vnitřních stresorů

- negativní emoce a myšlenky
- špatné svědomí a pocity viny
- obavy z budoucnosti
- nemoc, bolest
- nedostatek sebevědomí
- trvalá podřízenost
- ztráta životního smyslu

Nenechme s sebou manipulovat

A to jak v komerčním světě reklamy, médií, obchodu, tak mezi lidmi. Nejčastěji manipulujeme sami sebe. „Musím, nesmím, měl/a bych...“ Odolávejme všem nutkáním, které vás odvádějí od našich cílů a poznejme své zloděje času.

Jen jednu věc, ale pořádně

Naučme se cíleně soustředit na jednu jedinou věc. Pokud se myšlenky řízeně valí málo směry, pro mozek je to příjemné a méně se namáhá. Má menší výdej energie, přestože je v té chvíli nejdokonnější. Je důležité soustředit se a zapojit i svou představivost - má často větší sílu než silná vůle.

Rozlišení na podstatné a nepodstatné

Důležitým úkolům patří dopoledne, odpoledne je vyhrazeno operativě a péči o sebe.

Regulace a využití emocí

Přestaňme rozlišovat emoce na dobré a špatné. Naučit se to, co prožívám, pojmenovat, procítit, a ještě to na něco využít, je věc každodenního cviku. Zajímavé je umění naučeného optimismu: odtažené auto? Můžeme být rádi, že nám je neukradli, ale pouze odtáhli 😊

Laskavé NE

Naučit se říkat ANO, ale říkat i jasné NE věcem i lidem, které nemáme právě v oblíbě. Často se vystresujeme, protože neumíme odmítnout, ani si říci o pomoc, o podporu. Děláme práci, která nás nebaví a uděláme ji i za druhé, když nás požádají. V hlavě máme „poháněče“, které si neseme z dětství a ty nám velí: VŠEM VYHOV, SPĚCHEJ, ZAVDĚČUJ SE, BUĎ SILNÝ, SNAŽ SE! Nikdo nás neučil plánovat si volný čas a umět nevyhovět, když sami máme málo sil. Zpomalit, nezavdčovat se, projevovat slabosti a dělat některé věci s rozumnou nepečlivostí. Nepromarněme příležitost se to naučit.

Improvizace

Nejsme schopni ovládat vše kolem nás, nebraňme se improvizaci. Sebelepší plán často překazí nahodilá událost. Počasí si bude dělat, co chce, lidé se budou chovat jinak, než si přejeme. Rozlišme, co je ovlivnitelné, a co ovlivnit nemůžeme.

Odpočinek a trénink paměti

Někdy nemusíme dělat nic a nemusíme pociťovat výtisky svědomí. Nejsme stroje, potřebujeme odpočinek. Na fyzickou námahu zpravidla platí duševní odpočinek, na psychický nápor pomáhá naopak fyzická práce. Paměť se dá trénovat až do pozdního věku a preventivně tak můžete předejít stresu ze zapomínání, nevládnání, hledání a špatné orientaci.

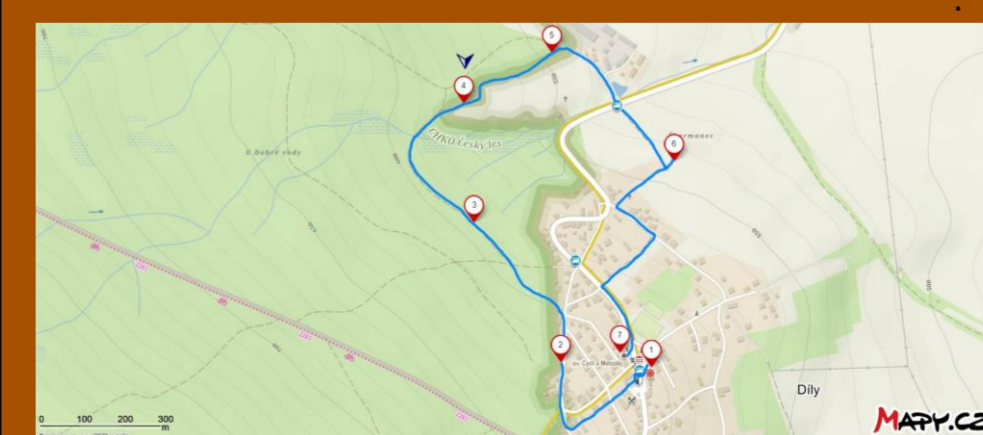


„Většina lidí nežije život. Většina lidí žije každodenní stres. Jen malé procento lidí žije život. Zkus jít po ulici a z ničeho nic se zastavit, možná začneš žít.“

Citát ze studentské práce, pravděpodobná autorka Adéla Ratuská

Thema: Stress.
Was genau ist Stress? Wie mit Stress umgehen?

Stressoren, Stress bei Kindern, Erste Hilfe in Stresssituationen.





Zamyšlení : Zdravý způsob života

„Místo procházky uvelebení se na gauči, místo vyvážené stravy tučná nálož ve fast foodu. Čechy trápí epidemie nadváhy a obezity. S kilogramy navíc se totiž podle lékařů potýká asi šedesát procent tuzemské populace, převážně mužů. To Česko staví na neblahá přední místa v Evropě. Před námi jsou už jen Chorvaté a Malťané.“
(deník.cz, 15.9.2022)

Co nám říká zdravý životní styl? Může prevence a osobní zodpovědnost každého z nás ochránit naše zdraví? Zvládli bychom ve svém životě provést zásadní a ne právě jednoduché změny? Zdravému stravování jsme věnovali samostatné zamyšlení na příští zastávce. Zde jsou další části mozaiky:

Dostatek spánku: Kvalitní spánek představuje základní kámen skládky. Každý člověk má stupnici dostatku spánku jinde, někomu stačí 6 hodin denně a je plný energie a někdo bez svých 8 hodin nedokáže ani vstát z postele.

- Dostatek pohybu:** Zdravý životní styl určitě zahrnuje dostatek pohybu a cvičení. Stačí i pár minut denně. 10 minut denně zdravé chůze nebo protažení je dobrý start.

Omezení alkoholu: Reklama na nás neustále útočí ze slogany, že pít alkohol je zcela dobrá a každodenní věc. Opak je pravdou.

Nákupní list: Pokud jdeme nakoupit hladoví, v obchodě určitě nakoupíme ledacos, co nebylo v plánu. Hlavně sladkosti a jiné pochutiny. Nákupní list šetří čas i peníze.

Nekouřit: Kouření způsobuje spoustu nemocí jako je rakovina plic a ledvin anebo také srdeční zástavu. Přestat je velice těžké, ale do zdravého života prostě nepatří.

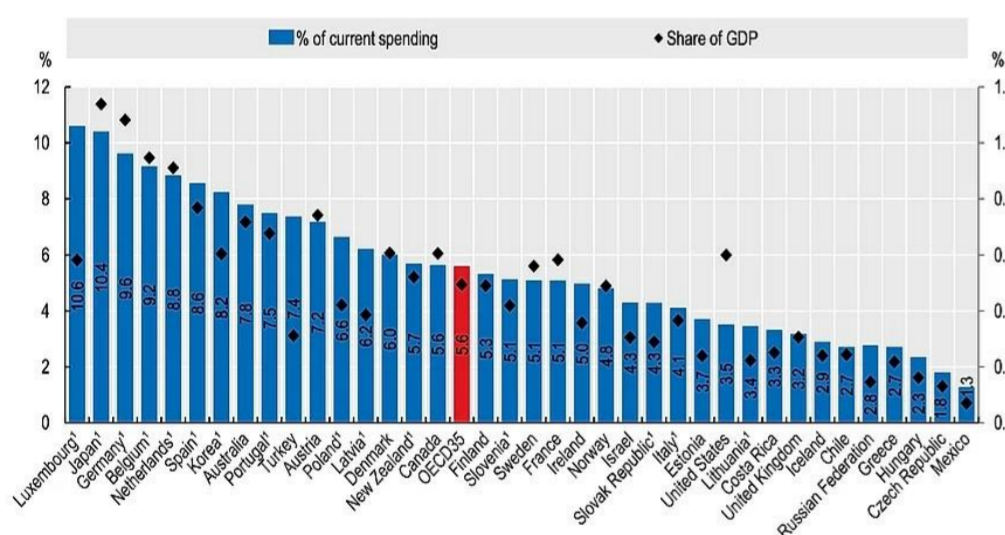
Pobyť venku a na slunci: V místnostech od rána do večera...přísun Vitamínu D je zcela zanedbatelný. Vitamín D ze slunce je zcela zásadní pro řadu životních funkcí a přináší i dobrou náladu.

Minimalizace negativních vlivů v našem životě: Negativní lidé i úkony nás demotivují a odsávají pozitivní energii.



Příroda je jedna velká tělocvična a máme ji na dosah ruky.

Figure 7.19. Capital expenditure on health as a share of current health expenditure, 2017 (or nearest year)



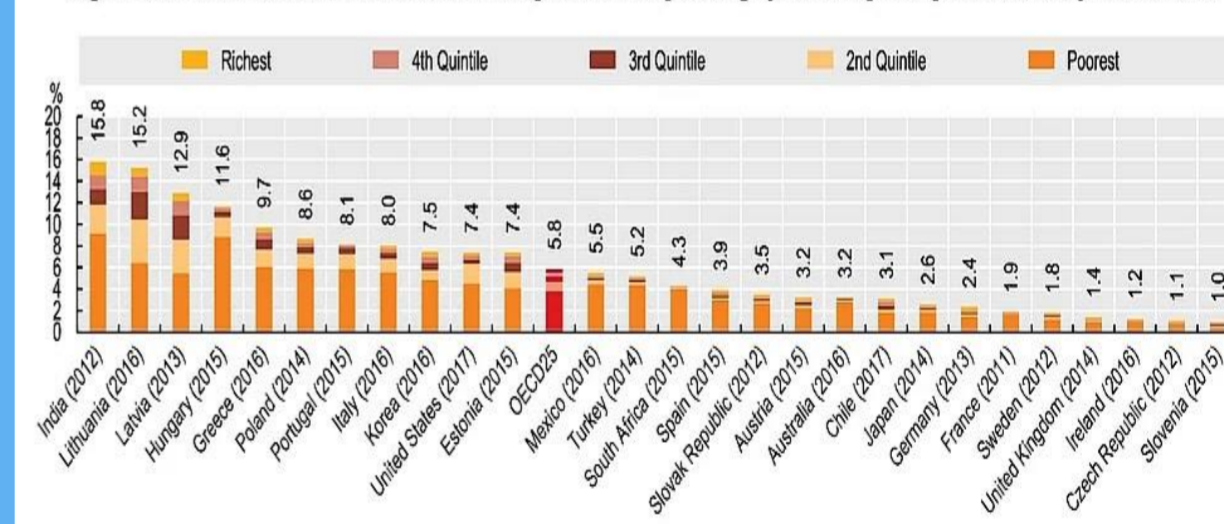
1. Refers to gross fixed capital formation in ISIC Q: Human health and social work activities (ISIC Rev. 4). Source: OECD Health Statistics 2019, OECD National Accounts.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934017120>

Máme dostatečně krytá záda dostupnou zdravotní péčí?

Dostupnost a pokrytí zdravotní péče je v České republice jedna z nejvyšších v rámci celé OECD. Drtivá většina zdravotních služeb je hrazena ze zdravotního pojištění a systém chrání zranitelné skupiny osob před velkými doplatky (např. limit na doplatky za léky u seniorů). Dobrou finanční ochranu obyvatel před vysokými výdaji dokládá indikátor „katastrofických výdajů na zdraví“, který ukazuje, že pouze 1 % populace se dostává do finančních problémů z důvodu doplatků za zdravotní péči (graf 5.13). Finanční statistika, kde Česká republika naopak výrazně zaostává, je investování do zdravotnictví. S pouhým 1,8 % celkových výdajů na zdravotnictví je Česká republika na chvostu srovnání zemí OECD, kde průměr dosahuje hodnoty 5,6 % (graf 7.19). Toto investiční podfinancování se, bohužel, přímo projevuje na stavu některých českých nemocnic.

Figure 5.13. Share of households with catastrophic health spending by consumption quintile, latest year available



Source: WHO Regional Office for Europe, 2019.

StatLink <https://doi.org/10.1787/888934015847>

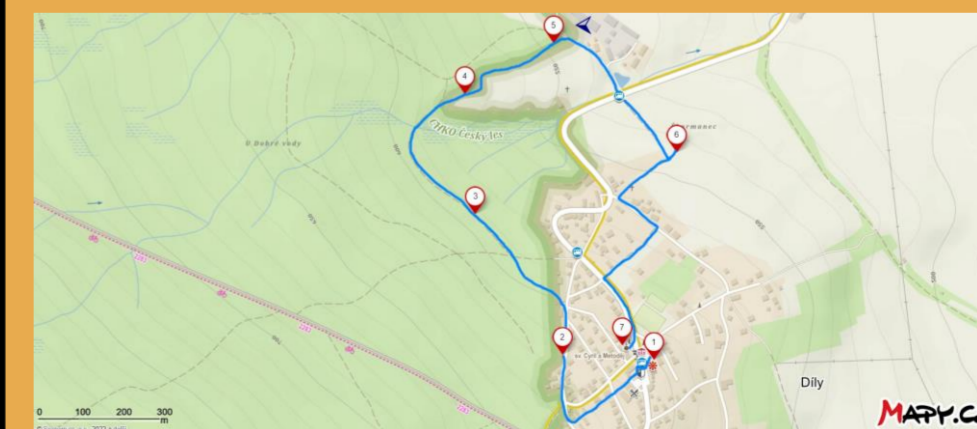


„Zdravý životní styl je nakažlivý, ale nečekejte, až ho chytíte od někoho jiného. Buďte raději ten, od koho to chytí ostatní“

Sir Tom Stoppard (1937) rodným jménem Tomáš Straussler, britský dramatik a scenárista (1988 film Zamilovaný Shakespeare spoluautor oscarového scénáře) židovského moravského původu

Thema: Gesunder Lebensstil
Können Prävention und Eigenverantwortung eines jeden von uns unsere Gesundheit schützen?

Prävention, Verfügbarkeit von Gesundheitsversorgung.



EUREGIO Euroregion Šumava – jihozápadní Čechy

ZIEL ETZ | CÍL EÚS
Freistaat Bayern – Tschechische Republik
Česká republika – Svobodný stát Bavorsko
2014 – 2020 (INTERREG V)



Evropská unie
Evropský fond pro regionální rozvoj