



# Facír

studentský časopis

02

I/ 2025



# OBSAH



Úvodní slovo	02
Zprávy ze školy	03
Fotoreportáž	05
F1 silly season 2024	09
Invazivní rostliny v ČR	10
Chroust obecný	13
Velkochovy	14
Petardy včera a dnes	16
Prokrastinace	18
Jak funguje nakladatelství	23
Ilustrace	25
Dotazník	26

# Úvodní slovo



Milí čtenáři,

s radostí vám představujeme druhé vydání našeho studentského časopisu Facír v tomto školním roce. Tentokrát jsme si pro vás připravili pestrou směs témat, která vás zaujmou a přimějí k zamyšlení. Čekají na vás zajímavé informace o fenoménu prokrastinace, bližší přiblížení života chrousta obecného, kritické zamyšlení nad velkochovy a jejich dopady, či úvaha o petardách a jejich vlivu na životní prostředí okolo nás.

Ale to není vše! V tomto čísle najdete i další články plné zajímavostí, které vám snad otevrou nové obzory a možná vás i přivedou na myšlenky, o kterých jste dosud nepřemýšleli. Naší snahou je, abyste si četbu užili, něco nového se dozvěděli a možná u toho i našli nějakou inspiraci.

Doufáme, že vám toto vydání přinese nejen radost, ale i obohacení o nové informace.

*Přejeme vám příjemné čtení a spoustu úspěchů do nového roku.*

Tereza Reiserová

a

Anežka Chaloupková

# Zprávy ze školy



Bc. Veronika Chrobáková  
chrobakova@clatrutnov.cz  
projektová a marketingová manažerka

*Milí čtenáři,*

*vítám vás v novém roce 2025 a zároveň v novém vydání našeho školního časopisu Facír. Každý začátek roku přináší příležitost nejen k novým výzvám, ale také k ohlédnutí za tím, co jsme společně prožili a dokázali.*

## Malé ohlédnutí ke konci roku

Mysliveckými fanfárami, nástupem Hubertovy družiny a úvodními slovy Huberta a Diany začala ve společenském centru UFFO v sobotu 9. 11. 2024 tradiční Hubertská zábava. Její nedílnou součástí byla také bohatá tombola. O dobrou náladu všech přítomných se postarala hudební skupina GENY.

Studenti ze Svobody se zapojili do pomoci obětem povodní. V rámci spolupráce s podnikem Lesy ČR, který poskytuje lidem palivové dřevo, se podíleli na jeho štípání a následné distribuci potřebným přímo k jejich domovům.

Naše studentky oboru Ekologie a životní prostředí dosáhly skvělého úspěchu na Ekologické olympiádě, která se konala v Krkonošském národním parku ve Vrchlabí. V krajském kole vybojovaly 2. místo.

Dne 27. 11. se v knihovně školy konala inspirativní přednáška Mgr. Marcely Molnárové, která se zúčastnila 7 týdenní zahraniční stáže v USA. Učitelé z České lesnické akademie tak měli možnost získat hlubší vhled do amerického vzdělávacího systému.

Dne 20. prosince 2024 proběhlo v aule školy (v Trutnově a ve Svobodě nad Úpou) tradiční slavnostní přijetí žáků prvních ročníků ČLA Trutnov do cechu lesnického a mezi žáky naší školy.



Slavnostní hudební tečkou celého adventního období se stal vánoční koncert v Klementinu.

Naše škola opět rozšířila možnosti moderní výuky. Nově jsme pořídili 3D skener FARO Orbis, který se stane neocenitelnou pomůckou při praktické výuce odborných předmětů. Tento špičkový přístroj umožňuje vytvářet detailní 3D modely objektů s vysokou přesností a rychlostí.

Ke změně také dochází v nabídce oborů, která reflektuje aktuální požadavky trhu práce i zájem o moderní přírodovědné vzdělání. Stávající obor Ekologie a životní prostředí bude nahrazen oborem Přírodovědné lyceum. Studenti se budou věnovat klíčovým přírodovědným disciplínám, jako je biologie, chemie, fyzika a ekologie, a zároveň získají základy z matematiky a geografie. Tento obor jim umožní porozumět fungování přírodních procesů a vztahům v ekosystémech

Pro naši lesnickou školu je rok 2025 výjimečný. Připravujeme řadu projektů, akcí i vzdělávacích příležitostí, které nejen obohatí naše studenty, ale také posílí povědomí o lesnickém oboru.

Výjimečnou událostí bude oslava 80 let lesnické školy v Trutnově a 170 let od vzniku tradice lesnického vzdělávání, které započalo v roce 1855 v Bělé pod Bezdězem. Tato dvě jubilea připomínají nejen bohatou historii, ale také mimořádnou odolnost a neustálý rozvoj, díky nimž je lesnická škola v Trutnově jednou z nejvýznamnějších vzdělávacích institucí svého druhu. Slavnostní událost připadne na sobotu 13. 9. 2025.

I v roce 2025 se můžete těšit na České lesnické dny, které se budou konat ve dnech 6. – 7. 6. 2025.

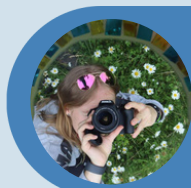
Věřím, že rok 2025 bude pro naši školu rokem plným inspirace, úspěchů a nezapomenutelných zážitků.

Přeji vám všem, studentům, pedagogům i přátelům školy, mnoho radosti, elánu a úspěchů ve všem, co vás čeká. Sledujte naše aktivity, připojte se k oslavám významných jubileí a buďte dál hrdou součástí naší lesnické školy.



*Lesu a výzvam zdar!*

# Fotoreportáž



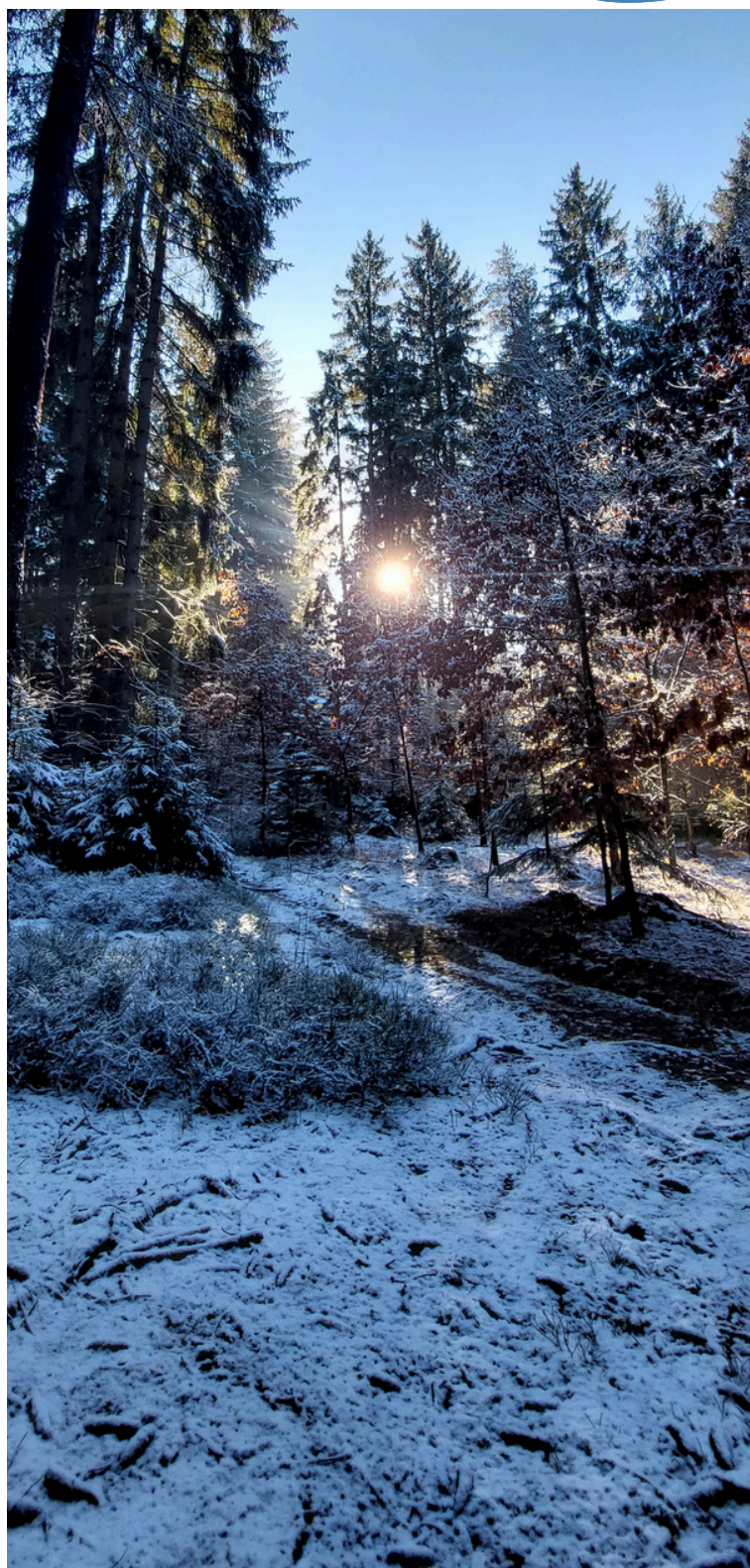
Magdaléna Šírová

@m.sirovaa

2.B, Lesnictví – redaktorka



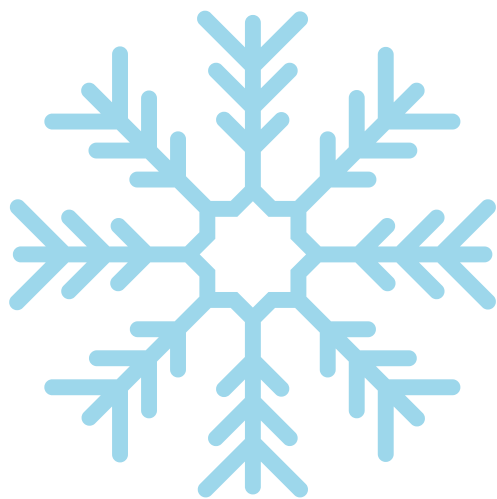
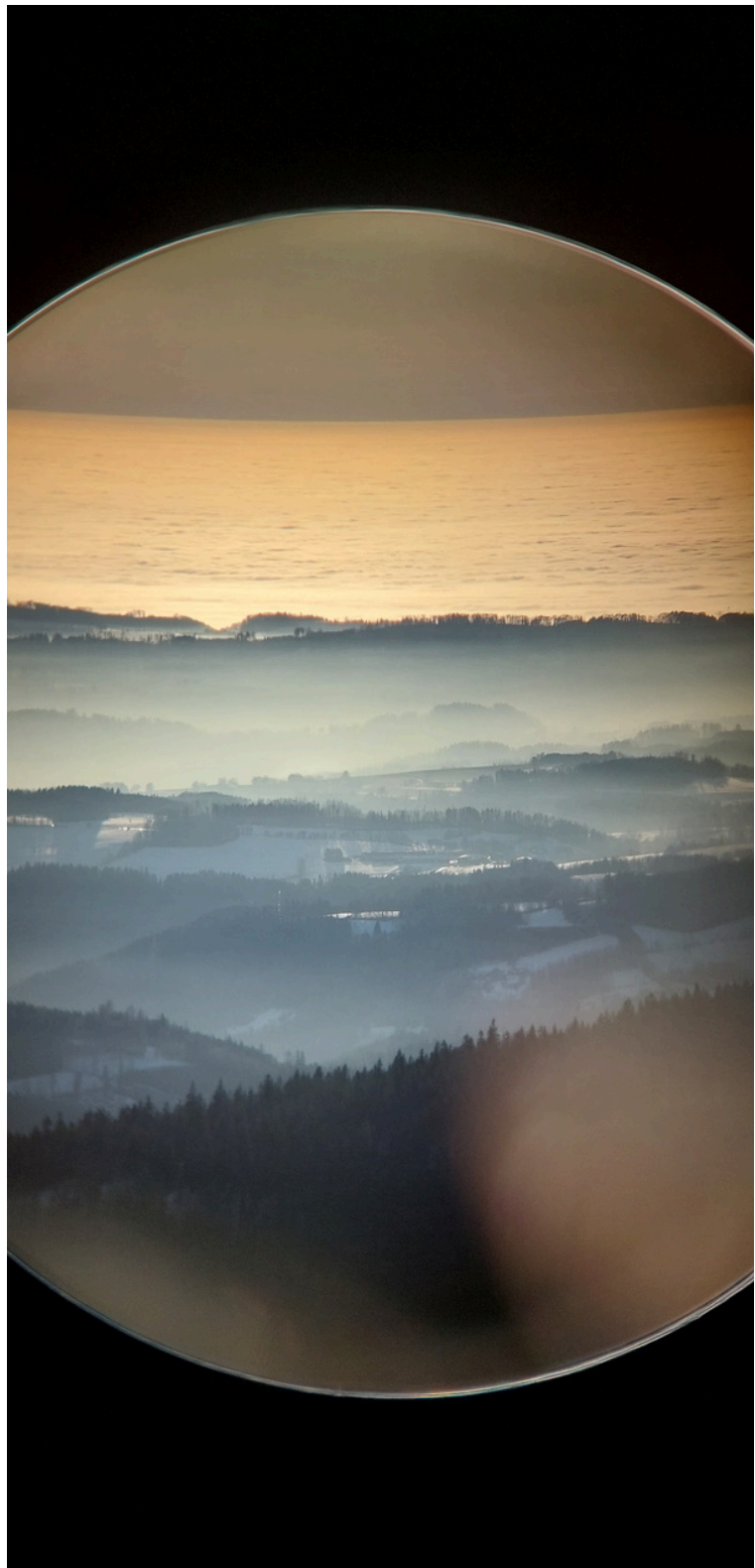
FACÍR/ 05











# F1 Silly season 2024

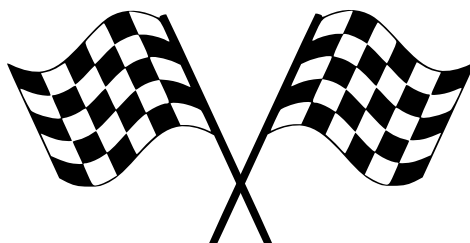


Samuel Šeda  
@samus\_iv  
1.A Lesnictví – redaktor



V roce 2024 nám Formule 1 nabídla jednu z nejzajímavějších sezon historie. Po roce absolutní dominance Maxe Verstappena v Red Bullu jsme konečně viděli těsnou bitvu o titul šampionů. V této sezoně jsme měli sedm různých vítězů, což se naposledy stalo v roce 2012. Přičemž každý z nich vyhrál minimálně dvakrát, nejvícekrát Verstappen s devíti vítězstvími.

Na začátku se Verstappenovi velmi dařilo, ale už třetí závod mu selhaly brzdy a vítězství si toho dne odvezl Carlos Sainz ve Ferrari. Viděli jsme epické vítězství Charlese Leclerca v Monaku, kterým splnil slib, jenž dal svému zesnulému otci před jeho smrtí. Dostali jsme první kariérní vítězství od obou jezdců McLarenu, Norris vyhrál v USA a Piastri v Maďarsku. V polovině sezony jsme byli svědky dojemného triumfu Lewise Hamiltona, když vyhrál v Silverstone ve Velké Británii, což bylo po deváté, co zde vyhrál. Russellovi se také podařilo vyhrát.



Co se týče týmů, Red Bull na začátku vypadal nejsilněji, ale později ho začali Ferrari a McLaren dohánět, po letní přestávce se McLaren dostal do vedení šampionátu, Ferrari se dostalo na druhé místo. Titul jezdců se podařilo vyhrát Verstappenovi v Las Vegas, tím se stal čtyřnásobným šampionem. Boj o titul konstruktérů se táhnul až do posledního závodu sezony a v Abu Dhabi se podařilo McLarenu vyhrát šampionát a Ferrari bohužel skončilo na druhém místě.

# Invazivní rostliny v České republice: Hrozba pro přírodu i člověka



Vojtěch Čížek  
@vojta.cizek  
3.A, Lesnictví – redaktor

## Co jsou invazivní rostliny?

Invazivní rostliny jsou druhy, které se v prostředí šíří agresivně a vytlačují původní flóru. V České republice představují rostoucí ekologický i ekonomický problém. Tyto nepůvodní rostliny často pocházejí z jiných kontinentů a díky svým vlastnostem se v našem prostředí rychle šíří. Narušují přirozené ekosystémy, snižují biodiverzitu a mohou způsobovat komplikace v zemědělství i zdravotní problémy u lidí.

Invazivní druhy jsou nepůvodní rostliny, které byly do nového prostředí zavlečeny, ať už záměrně (například jako okrasné rostliny) nebo neúmyslně (např. v nákladu či lodní dopravou). Po aklimatizaci v novém prostředí začínají expandovat, protože často nemají přirozené nepřátele.

## Nejvýznamnější invazivní rostliny v ČR:

### 1. Bolševník velkolepý (*Heracleum mantegazzianum*)

Původem z Kavkazu, byl původně pěstován jako okrasná rostlina. Bolševník dosahuje výšky až 4 metrů a obsahuje toxické látky, které způsobují těžké popáleniny při kontaktu s pokožkou na slunci. Roste zejména na vlhkých loukách, podél řek a na opuštěných místech.



## 2. Křídlatka (*Fallopia* spp.)

Tento rod zahrnuje tři druhy: křídlatku japonskou, sachalinskou a českou hybridní formu. Křídlatka rychle zarůstá břehy řek, narušuje statiku břehových valů a vytlačuje původní druhy rostlin. Odstranit ji je velmi obtížné, protože se snadno regeneruje z malých částí kořenů.



## 3. Netýkavka žláznatá (*Impatiens glandulifera*)

Pochází z Himalájí a byla dovezena jako okrasná rostlina. Její růstové schopnosti jí umožňují vytlačovat původní druhy podél vodních toků. Kvůli nízké biodiverzitě v místech jejího výskytu dochází k erozi půdy.



## 4. Ambrozie peřenolistá (*Ambrosia artemisiifolia*)

Ambrozie je nebezpečná nejen pro přírodu, ale i pro lidské zdraví. Její pyl je silně alergenní a může způsobovat dýchací potíže. Tento druh se šíří zejména na polích, kde konkuruje pěstovaným plodinám



## Invazivní stromy v České republice:

### 1. Trnovník akát (*Robinia pseudoacacia*)

Tento strom byl původně vysazován jako okrasný a pro zpevňování půd. Dnes se ale šíří nekontrolovaně, vytlačuje původní dřeviny a ovlivňuje chemické složení půy.



### 2. Pajasan žláznatý (*Ailanthus altissima*)

Původem z Asie, tento strom je známý svou schopností rychle kolonizovat městské i přírodní prostory. Pajasan je schopen růst v náročných podmínkách, narušuje infrastrukturu a jeho šíření je obtížné kontrolovat.



## Dopady invazivních rostlin

Invazivní rostliny a stromy způsobují úbytek biodiverzity, narušují stabilitu přírodních ekosystémů a mění složení půd. Jejich šíření má také ekonomické důsledky, například v souvislosti s náklady na jejich likvidaci nebo ztrátou přírodních hodnot ale daly by se shrnout zhruba takto:

- ekologické: invazivní rostliny ničí přirozené ekosystémy a snižují biodiverzitu, vytlačují původní druhy a narušují potravní řetězce
- ekonomické: likvidace invazních druhů stojí značné finanční prostředky, zejména v zemědělství a lesnictví
- zdravotní: některé druhy, jako bolševník nebo ambrozie, ohrožují zdraví lidí

## Jak bojovat proti invazivním rostlinám?

- prevence: nejlepší ochranou je zabránit zavlečení nových druhů a monitorovat jejich výskyt
- likvidace: mechanické odstraňování, chemická likvidace herbicidy nebo biologická kontrola pomocí přirozených nepřátel
- vzdělávání: informování veřejnosti o problematice invazních rostlin a podpora participace na jejich odstraňování

## Zákon a invazivní rostliny

V Evropské unii, včetně ČR, existují právní předpisy, které se zaměřují na kontrolu a likvidaci invazních druhů. Mezi tyto normy patří nařízení Evropského parlamentu a Rady č. 1143/2014 o invazních nepůvodních druzích, které vyžaduje, aby členské státy prováděly opatření k prevenci, eradikaci a řízení šíření invazivních druhů.

## Závěr

Invazivní rostliny a stromy jsou vážnou hrozbou pro české ekosystémy. Je nezbytné, aby se věnovala pozornost jejich monitoringu, prevenci a likvidaci. Spolupráce odborníků, státních institucí i veřejnosti je klíčová pro zachování biodiverzity a ochranu naší přírody.



# Chroust obecný (*Melolontha melolontha*)



Veronika Česáková

@veru\_ka05

2..A, Lesnictví - redaktorka

Chroust obecný je 20-30 cm velký brouk patřící do čeledi vrubounovití. Je zajímavý svými tykadélky, která mají vějířovitý tvar (samci je mají delší než samice), které se nachází na malé hlavičce s velkýma složenýma očima. Má červenohnědé krovky, pod kterými se nachází blanitá křídla vydávající při letu hlasitý zvuk. Na spodní straně zadečku má chroust bílá chlupatá políčka, tvořící pro něj typickou

Chrousti prochází složitým životním cyklem, který trvá 3-5 let. Dospělí brouci na jaře vylézají ze země, na povrchu se páří, samičky poté kladou vajíčka do půdy do hloubky 10-20 cm. Z vajíček se líhnou larvy, odborně zvané ponravy, které zůstávají v půdě několik let. Na podzim ponrava zalézá hlouběji k zimování (zhruba do 50 cm). Na jaře vylézá výše k povrchu a provádí žír. Ponravy způsobují značné škody ožíráním listů většiny listnatých stromů a jehlic modřínů. V posledním roce svého života se ponrava zakuklí a na jaře z kukly vylétne dospělý brouk.

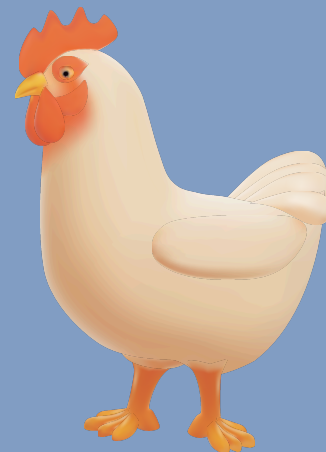
Chroustí přelétají ve velkých hejnech, převážně v noci. Larvy mohou být označeny za škůdce, protože poškozují žírem kořenové systémy rostlin a stromů, což vede k jejich vadnutí a úhynu. Vyskytují se v lesích, parcích a zahradách. V lesnictví nám vadí hlavně ve školkách, kde působí největší škody.

Dospělí chrousti slouží jako potrava především pro netopýry a ptáky. Ale přesto jsou jejich larvy velkým zemědělským problémem, kvůli tomu se zavádějí regulace populace. V minulosti se dokonce organizovaly hromadné sběry dospělých jedinců i larev, aby se minimalizovaly způsobené škody.

Chrousti nepatří mezi chráněné druhy a jejich populace je v současnosti regulována přirozenými predátory. Přesto jsou výraznou součástí české fauny a zajímavým objektem pro pozorování. Létající chrousti zaujmou svou velikostí, ale jejich hlučný let může být pro některé lidi překvapující nebo nepříjemný.



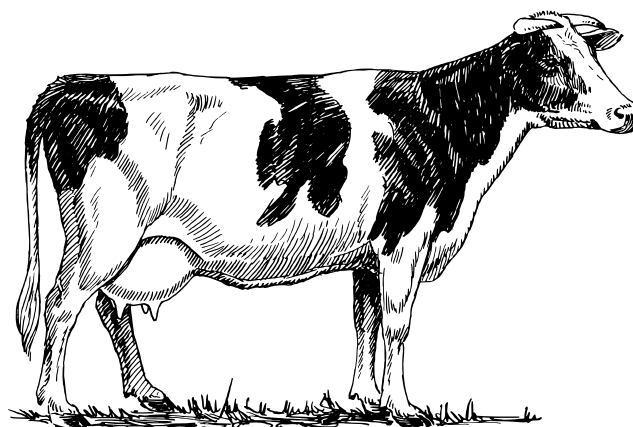
# Velkochovy



Denisa Horká  
@\_denulilinka\_  
2..A, Lesnictví - redaktorka

Hlava na hlavě v naprosto nevyhovujících podmínkách, to jsou velkochovy. Zajišťují nám příjem masa a dalších potravin produkovaných zvířaty, přitom se ale snaží dosáhnout co největšího výdělku s minimálními náklady. Velkochovy se tedy týkají především hospodářských zvířat: prasat, krav a slepic. O velkochovech se nikdy moc nemluvilo, i když jsou často kolem nás.

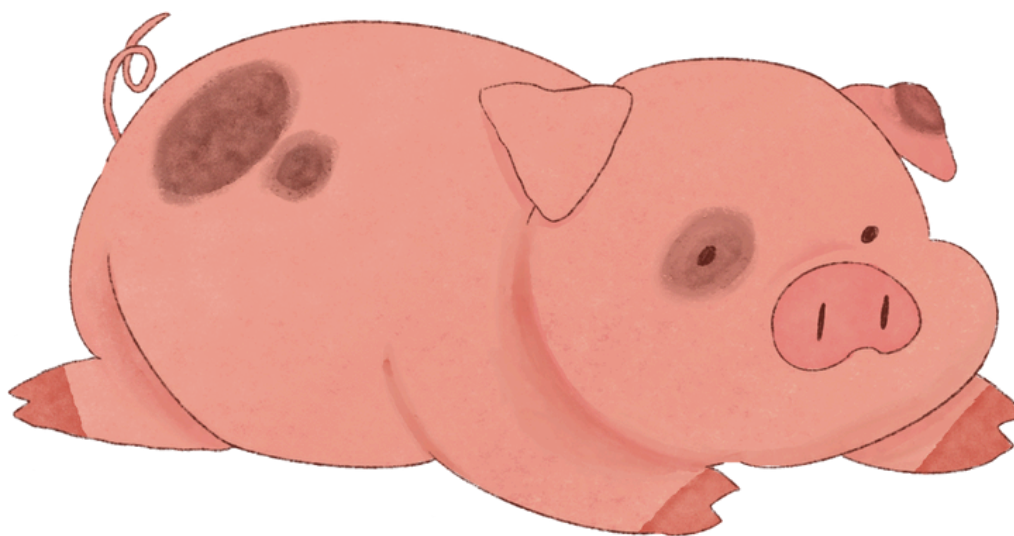
Velkochovy trápí zvířata nejen tím, že nemají dostatek pohybu, jsou krmeny nekvalitním krmivem nebo žijí ve špíně a zápachu, ale také velmi ovlivňují zdraví nás a naší planety. Velkochovy přece neprodukují jen potraviny pro lidstvo, stále tu jsou vedlejší produkty, co takový amoniak obsažený v hnoji, či methan, který se uvolňuje z trávicího traktu zvířat? To vše je pro naši planetu škodlivé. Amoniak znečišťuje povrchové i podzemní vody a methan je jedním ze skleníkových plynů, jenž je mnohonásobně ničivější pro naši atmosféru než oxid uhličitý. Pro nás lidi jsou zase velmi nebezpečné bakterie a viry, které se ve velkochovech tvoří snáze než kdekoli jinde. V roce 2015 bylo odhaleno více než 70% vzorků nebezpečných patogenů od prasat, které způsobují lidem střevní infekce, a více než 60% vzorků se škodlivinami od kuřat. Velkochovy nesou i některé následky na našem zdraví jako například: obezita, cukrovka nebo onemocnění srdce. Světová zdravotnická organizace zařadila zpracované maso, hlavně šunky, salámy, párky a podobně, do kategorie látek způsobujících rakovinu.



Zpět ke zvířatům. Velkochov je místo, kde je pohromadě hodně zvířat v malých prostorách. Zvířata zde trpí nejen bolestí, ale i citovým strádáním. Například to, co by se považovalo u domácích mazlíčků za týrání, je zde naprosto v pořádku. Jde třeba o kastrace mláďat bez tišení bolesti, nepřetržité uvázání krav na řetězu nebo již zmíněný celoživotní pobyt v kleci. Chov zvířat ve stísněných prostorách se proto neobejde bez léků, zejména antibiotik. Plošně je v chovech podávána většina veškeré veterinární spotřeby antibiotik. V některých zemích je ale už zakázáno zvířatům antibiotikům podávat. Kvůli uzavření si zvířata nejsou schopna sama sehnat potravu, tudíž jsou závislá na chovatelích. Chovatel tedy potřebuje výživné a cenově dostupné krmivo, jako je sója a kukuřice. Tyto suroviny bývají pěstovány na místě bývalých deštných pralesů v Amazonii a Indonésii. Poptávka po levných krmivech je jednou z příčin vypalování deštných pralesů. K nám dovážená sója pokrývá asi 325 tisíc hektarů půdy v zahraničí, což je plocha velká jako karlovarský kraj.

Mnoho lidí tvrdí, že velkochovy potřebujeme, to ovšem není pravda, co kdyby místo nich byly farmy, kde by se zvířata mohla pást a běhat venku? Dřív velkochovy přece také nebyly, ne? Vždyť už teď vyrábíme dostatečně na to, abychom uživili každého člověka na planetě, stačilo by jen omezit plýtvání potravinami. Na českých jatkách je každoročně poraženo víc než 110 milionů zvířat pro lidskou spotřebu a to je jako kdyby každou vteřinu byla zabita tři zvířata. V průměrném velkochovu žije asi 3500 prasat, v průměrné drůbežárně 103 000 slepic a 500 krav v průměrném kravíně.

Každý má možnost pomoci uvězněným zvířatům. I proti velkochovům existují petice. Pokud chcete pomoci nemusíte se ani stát vegany, stačí lépe nakupovat, na každém mase nebo na živočišném produktu z biofarmy bývá nálepka či značka. Ovšem ještě lepší je, když vyhledáte lokálního farmáře, tam budete mít 100% jistotu, že se zvířátko mělo skvěle. Pro vyhledání takového farmáře ve vašem okolí dokonce existují i speciální internetové stránky. Pomůžete tím nejen zvířatům, ale i sobě a naší krásné planetě.





# Petardy včera a dnes



Ludmila Šandová

@sandova\_lida

3.O, Ekologie – redaktorka

## Čím víc petard, tím větší retard

Zamysleli jste se někdy nad tím, proč oslavujeme příchod nového roku takovým randálem? Vážně, co je na tom dobrého? Ano, může to být krásné, ale to je asi tak jediné plus. Negativ je mnohem víc.

Hlukem způsobeným zábavní pyrotechnikou trpí kromě lidí jak domácí, tak i hospodářská a volně žijící zvířata. Psi slyší o dost lépe než lidé, obvykle se uvádí, že slyší minimálně 2x – 3x tak dobře. Co to znamená v praxi? Například tichý zvuk, který je lidské ucho schopné zachytit na vzdálenost 6 metrů, dokáže pes slyšet i ze vzdálenosti 20 metrů a víc. Kočky slyší ještě lépe, jejich sluch je totiž minimálně 5x citlivější než ten lidský. Dokážete si představit, co pro ně musí být ohňostroj? Síla zvuku některých petard může dosahovat až 120 decibelů, což je srovnatelné s hlukem startujícího letadla. Práh bolesti způsobené hlukem pro člověka je na úrovni 130 dB.

Kvůli zraněním od petard v nemocnicích končí stovky lidí ročně, spousta z nich s poruchami sluchu nebo poraněním bubínků. Loni během Silvestra a Nového roku vyjízděli hasiči k 378 požárům.

Škodliviny ze zábavní pyrotechniky, například sloučeniny kovů jako olovo, hliník nebo cín, unikají do ovzduší a negativně ovlivňují jeho kvalitu. Se vzduchem se poté ve formě malých částic dostávají do dýchacích cest lidí i zvířat. Například astmatikům hrozí kvůli zplodinám v ovzduší v blízkosti ohňostrojů astmatický záchvat. Při spalování pyrotechniky se může uvolňovat také přízemní ozón, který je pro lidský organismus jedovatý.

Záblesky z ohňostrojů zase mohou velmi uškodit epileptikům, u nichž mohou vyvolat epileptický záchvat. A kolik odpadu kvůli tomu zůstane ležet na zemi? Odpad ze zábavní pyrotechniky zatěžuje města i přírodu. Zvláště po silvestrovských oslavách jsou louky, pole i ulice leckde doslova poseté použitými dělobuchy, rachejtlemi a petardami.

A kolik tahle sranda stojí? Ročně Češi utratí za petardy a rachejtle půl miliardy korun. Peníze doslova vyhozené do vzduchu. Nebylo by lepší tyhle peníze využít jinak a lépe? Stojí ta chvilková krása vůbec za to?

Ludmila Šandová 2021

Když jsem v deváté třídě psala svou úvahu "Čím víc petard, tím větší retard", ani jsem netušila, že se za pár let dočkám konkrétních kroků k řešení této problematiky. Moje tehdejší zamyšlení bylo svérázné, ale vycházelo z reálných problémů, které zábavní pyrotechnika způsobuje. Hluk, nebezpečí zranění, toxické látky v ovzduší a odpady znečišťující ulice i přírodu – to vše mě vedlo k otázce, zda pár minut krásy opravdu stojí za všechny ty škody.

Právě novela zákona o pyrotechnice, kterou vláda schválila v červenci 2024, přináší zásadní změny a ukazuje, že tyto otázky konečně bere vážně i společnost. V tomto roce bude zábavní pyrotechnika rozdělena do kategorií podle nebezpečnosti. Kategorie F1, kam spadají například prskavky, zůstane volně dostupná. Kategorie F2 a F3, tedy rachejtle a menší ohňostroje, budou prodejné jen v kamenných obchodech a kategorie F3 bude vyžadovat odbornou způsobilost. Nejvyšší kategorie F4 zůstává výhradně pro profesionály. Navíc bude zakázán prodej mimo specializované obchody – například na trzích nebo online – což zvýší bezpečnost a omezí nelegální prodej.

Tato opatření znamenají větší ochranu nejen pro zvířata a životní prostředí, ale také pro nás, běžné spotřebitele. Když se ohlédnu zpět na svou úvahu z deváté třídy, říkám si, že se přece jenom posouváme dobrým směrem. Tenkrát jsem psala o tom, že petardy nejsou nic jiného než "randál za každou cenu", a teď vidím, že společnost konečně směřuje k odpovědnějším oslavám.

Co je však důležité zdůraznit – zábava nekončí. Silvestr neztrácí na kouzlu, jen se více dbá na bezpečnost a ohleduplnost vůči okolí. Novela zákona o pyrotechnice nám ukazuje, že hlučná tradice může být upravena tak, aby zohledňovala přírodu, zdraví a bezpečnost. Věřím, že tento krok přispěje k tomu, aby Silvestr nebyl jen o hluku a odpadu, ale třeba i o radosti, která není na úkor ostatních.



# Prokrastinace



Anežka Chaloupková

@agnes\_chaloupkova

4.O, Ekologie – šéfredaktorka

S pojmem prokrastinace se většina z nás moc dobře zná. Dalo by se říci, že je to neoddělitelná část nynější doby. Čas který prokrastinujeme se čím dál tím víc prodlužuje a ani si to neuvědomujeme, zvláště u mladších generací se tento problém stává více zřetelným. Má prokrastinace nějaký dopad na naše zdraví? A dá se proti ní nějak bojovat?

## Abychom si na tyto otázky mohli odpovědět, měli bychom nejdříve začít u toho: Co je to vlastně prokrastinace?

Prokrastinace je sklon odkládat věci na později, častokrát znova a znova, pořád dokola. Důležité úkoly nahrazuje méně důležitými, mnohdy tento čas strávíme na sociálních sítích či jej jinak znehodnotíme. Často se také projevuje jako neochota, se do jakékoliv úkolu vůbec pustit. Ale nejsou takovýto lidé pouze líní? Prokrastinace je způsobena vědomím odkládáním úkolů, narozdíl od lenosti. Oddalování úkolů z lenosti je způsobeno buďto fyzickou únavou nebo nedostatkem motivace. Leč u lenosti se většinou nedostavuje pocit viny z nesplněného úkonu.

## Proč vlastně lidé prokrastinují?

Příčin prokrastinace může být mnoho. V obecném hledisku by se příčiny prokrastinace daly rozdělit na dvě. První z psychických důvodů a druhá z nedostatku času.

### Psychické důvody

#### ▪ Strach ze selhání:

Daná osoba má strach z neúspěchu, což může vést k odkládání úkonů, čímž se chce vyhnout negativním reakcím ostatních či zklamání, jak v očích ostatních tak ve svých vlastních očích.

#### ▪ Perfekcionismus:

Osoba není ochotna riskovat nedokonalosti ve svém výsledku, proto se do práce raději ani nepustí. Touží po dokonalosti a bojí se, že jí nebude dosaženo.

#### ▪ Úzkost a deprese:

Psychické problémy mohou snižovat energii a schopnost soustředit se, což vede k odkládání úkolů.

- **Všudypřítomné rozptylovače:**

Sociální sítě, televize a další podněty mohou odvádět pozornost od důležitých úkolů.

- **Chybné odhady času:**

Osoba si myslí, že úkol zabere méně času, než ve skutečnosti zabere, což vede k odkládání.

## Jsou nějaké negativní výsledky prokrastinace?

Prokrastinace má nejen negativní vliv na výkon, ale i na zdraví a to jak psychické, tak i fyzické. Tedy prokrastinace na náš život může mít velký vliv. Tyto dopady mohou být krátkodobé i dlouhodobé.

## Důsledky prokrastinace

- **Zvýšený stres a úzkost:**

Pokud člověk často prokrastinuje začínají se mu úkoly hromadit a s tím se krátí i čas na jejich splnění. Často se dostavuje pocit viny, hanby a úzkosti díky tomu, že nejsou schopni splnit svoje úkoly včas, což vede k oslabení jejich psychické pohody.

- **Snížená produktivita a kvalita práce:**

Při prokrastinaci se člověku zkracuje čas na plnění úkolů, což má často za následek nedokonalou práci, jsou v ní chyby a je méně propracovaná. Neodevzávání úkolů včas a v nízké kvalitě také může bránit ve využívání různých příležitostí včetně kariérního postupu. V dlouhodobém hledisku se tento přístup projevuje v celkové neefektivitě a nízké kvalitě výkonů.

- **Nedostatek motivace:**

Pokud úkol nepřináší osobě okamžité uspokojení nebo jej považuje za nezajímavý, může být pro ní těžké se do něj pustit.

- **Strach z úspěchu:**

Obava, že dosažení cíle přinese zvýšené nároky na danou osobu, jenž dosáhla daných cílů, nebo změny (jakéhokoliv charakteru), může způsobit její odkládání

- **Impulzivita:**

Osoba má tendenci upřednostňovat okamžité uspokojení před dlouhodobými cíli, což může vést k prokrastinaci.



## Důvody z nedostatku času

- **Špatný time management:**

Neschopnost si efektivně plánovat a organizovat čas často vede k hromadění úkolů a jejich následnému odkládání.

- **Rozhodovací paralýza:**

Neschopnost osoby se rozhodnout mezi různými možnostmi může vést k odkládání činností.

- **Poškození mezilidských vztahů:**

Odkládání úkolů, vede často k nespolehlivosti, což může též negativně ovlivnit respekt a důvěru našich blízkých, spolupracovníků či nadřízených. Taktéž to může vyvolávat neshody, jelikož si druhá strana může nabýt pocitu, že je daná osoba není spolehlivá/zodpovědná, nebo že nehledí na společné cíle stejně jako ona.

- **Dopad na psychické zdraví:**

Dlouhodobá prokrastinace může mít za následek zvýšené riziko psychických problémů (př: deprese, úzkosti). Na psychickou rovnováhu je neustále vyvíjen tlak pocitu selhání, viny, což ji negativně ovlivňuje. Následkem toho může být nízké sebevědomí, z čehož může vzniknout nedůvěra ve vlastní schopnosti a vést tak k pocitu bezmoci.

- **Finanční důsledky:**

Prokrastinace může vést i k finančním ztrátám. Kupříkladu, když někdo odkládá platbu účtů či daní, může být vystaven pokutám a dalším sankcím. Jak již bylo ve článku zmíněno, odkládáním úkolům nemusí dojít ke kariéernímu postupu nebo může dojít ke ztrátě výdělků, což značně ovlivní finanční stabilitu.

- **Zhoršení fyzického zdraví:**

I přestože samotná prokrastinace na fyzické zdraví nemá přímý vliv. Nedostatek času na nahromaděné úkoly, jenž jsme odkládali může mít za následek nedostatek spánku, který náš chod organismu velmi ovlivňuje a je pro naše tělo zásadní. Chronický stres může spojený s nedostatkem času může oslabovat imunitní systém a zvyšuje tak riziko onemocnění. Ovšem prokrastinace často vede k zanedbávání preventivní zdravotní péče.

- **Sociální izolace:**

Pravidelně prokrastinující lidé se můžou začít vyhýbat sociálním interakcím. Což často pramení ze studu nebo z pocitu, že nenaplňují očekávání okolí. Následek v dlouhodobém hledisku může být osamělost a ztráta respektu jak svých blízkých, tak v profesním životě a možné ovlivnění jejich postavení ve společnosti.

- **Osobní stagnace:**

Prokrastinací se člověk neposouvá vpřed a může se tak zaseknout v jednom bodě a bránit tak svému vývoji. Brzdí tak nejen svůj osobní růst, ale i svůj profesní růst. Pocit zamrznutí v jednom bodě může způsobovat nespokojenost a ztrátu motivace, čímž může ovlivňovat celkový chod a kvalitu svého života.

## Jak se lze prokrastinaci bránit?

### ▪ Pochopení příčin prokrastinace:

Sami na sobě zkuste pozorovat v jakých situacích nejvíce prokrastinujete a pak najděte příčinu proč se tak děje.

### ▪ Nastavení jasných a realistických cílů:

Zkuste si své úkoly rozdělit na menší tak, aby byly lépe zvládnutelné. Můžete použít metodu SMART (Specifické, Měřitelné, Dosazitelné, Relevantní, Časově ohraničené cíle). Další variantou je si vytvořit seznam priorit a pokusit se soustředit přednostně na úkoly s nejvyšší prioritou.

### ▪ Plánování a řízení času:

Vyzkoušejte plánovací nástroje (kalendáře, diáře, apod.), pevně stanovené termíny pro jednotlivé kroky by vám mohli pomoci dodržet celkový plán. Důležitý je též odpočinek, vyhradte si na práci a na odpočinek konkrétní čas, abyste se nepřetěžili. Inspirujte se různými technikami z internetu na to, jak efektivně pracovat (př: Pomodoro: Pracujte intenzivně 25 minut, pak si udělejte 5 minut pauzu.).

### ▪ Eliminace rozptýlení:

Jestli se chcete vyhnout rozptýlení při vaší práci, vyzkoušejte si pracovat s vypnutými upozorněními, vypněte rušivé webové stránky či si zkuste telefon celkově vypnout a pro vaši práci najděte si klidné prostředí. Pokud vás ruší okolí, můžete použít sluchátka vyzkoušejte jinou metodu na soustředění. Vytvořte si stálou pracovní řád a držte se ho.

### ▪ Zvýšení motivace:

Abyste se k práci dokázali motivovat zkuste najít smysl ve své práci a třeba i propojit úkoly s dlouhodobými cíli. Další variantou jak se k práci motivovat jsou odměny (udělejte si malou pauzu, dělejte oblíbenou činnost, odměňte se drobnou odměnou - záleží na konkrétní práci a co vám více vyhovuje). Nebo si připomeňte, jaké dopady bude vaše dokončená práce mít.

### ▪ Využití pozitivní psychologie:

Pokuste se zaměřit na úsměchy místo na selhání. Vyhýbejte se přílišné sebekritice a hledejte raději užitečné způsoby, jak se zlepšit své návyky a tak i sebe. Vybudujte si návyk na dokončování věcí, i drobné dokončené úkoly dodávají pocit úspěchu.

### ▪ Získání podpory a spolupráce:

Pokud máte pocit, že se více snažíte/pracujete, když na vás někdo dohlíží požádejte někoho (kolegu, kamaráda, mentora, apod.), aby vás kontroloval (tzv. accountability partner). Pracujte na úkolech s týmem, pokud to situace dovolí, a využijte společné motivace. Podělte se o své plány s ostatními, aby jste cítili větší závazek je splnit.



- **Zlepšení pracovního prostředí:**

Přizpůsobte si pracovní prostor tak, aby byl funkční a příjemný. Minimalizujte nepořádek na pracovním stole a vytvořte si místo, kde můžete pracovat a nic vás nerozrušovalo nebo neodreagovávalo od práce.

- **Budování pevných návyků:**

Vybudujte si pravidelnou rutinu (př: pevně stanovené časy pro práci), vytvořená rutina podpoří efektivitu. Nesnažte se zavádět nové návyky naráz, mohlo by to pro vás být demotivující, raději nové návyky zavádějte postupně, dejte jim čas, než se jednotlivé návyky usadí. Sledujte svůj pokrok, abyste viděli, jak se vaše návyky zlepšují.

- **Práce s odborníkem:**

Pokud je prokrastinace dlouhodobým problémem, může být užitečné konzultovat ji s psychologem nebo koučem. Terapeut vám pomůže odhalit hlubší příčiny prokrastinace a najít individuální řešení. Některé techniky (např: kognitivně-behaviorální terapie) mohou být účinné při změně myšlenkových vzorců spojených s odkládáním.

Pokud chce posouvat kupředu a prokrastinaci ve svém životě omezit, jste jediný kdo to může změnit. Nikdo jiný to za vás neudělá a nejlepší čas, kdy začít, je právě teď. Vezměte vaši budoucnost do vlastních rukou, budoucnost nečeká na ty, co zamrznou na místě a nedělají nic pro svůj posun.



# Jak funguje nakladatelství aneb cesta knihy na pulty knihkupectví



Tereza Reiserová

@tereza.reiserova

4.A, Lesnictví – šéfredaktorka

Všimli jste si někdy, kolik knih se každý rok objeví na pultech knihkupectví? Od fantazijních románů, přes thrillery, až po odborné publikace – za každou z nich stojí fascinující proces, který probíhá v nakladatelstvích. Ale jak vlastně taková kniha vzniká a jakými etapami prochází, než se dostane k čtenářům? Pojďme si to společně projít.

## 1. Nápad a rukopis:

Každá kniha začíná v hlavě autora. Někdo má inspiraci z života, jiný si vymýšlí fantastické světy, další zase zpracovává složité odborné téma. Jakmile je nápad dostatečně promyšlený, autor přistupuje k tvorbě rukopisu. To je často nejobtížnější část celého procesu – vyžaduje to trpělivost, disciplínu a spoustu týdnů a někdy i let náročného soustředění a práce.

## 2. Hledání nakladatele:

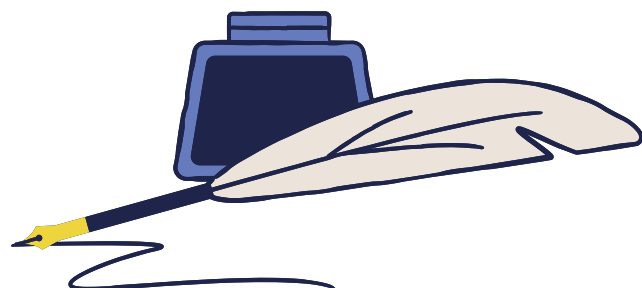
Jakmile je rukopis hotov, začíná další klíčová etapa – hledání nakladatelství. Autor zasílá rukopis na vybrané adresy a doufá, že zaujme. Nakladatelství si poté rukopis přečte, a pokud v něm vidí potenciál, rozhodne se pro spolupráci. Ale pozor – konkurence je obrovská a mnohé rukopisy jsou často odmítnuty.

## 3. Redakční proces:

Pokud rukopis projde sítěmi nakladatele, začíná detailní redakční práce. Redaktor spolu s autorem prochází text, upravuje nepřesnosti, opravuje chyby a dolazuje styl. Tento proces může trvat někdy i několik měsíců, ale je klíčový pro to, aby kniha byla kvalitní a příjemná ke čtení.

## 4. Grafika a sazba:

Další krok se týká vizuální stránky knihy. Grafik navrhuje obálku, která musí být atraktivní a odpovídat žánru knihy. Kromě toho se text knihy připravuje pro tisk – určí se písmo a jeho velikost, rozmístění textu na stránce a další detaily. Výsledkem je tzv. sazební model, který se použije pro tisk.





## 5. Tisk a distribuce

Jakmile je kniha graficky připravená, přichází na řadu tisk. Ten se většinou odehrává ve specializovaných tiskárnách, které tisknou stovky až tisíce výtisků. Hotové knihy jsou poté převezeny do skladů a odtud se distribuují do knihkupectví nebo přímo ke čtenářům.

## 6. Propagace a reklama

Aby si knihy vůbec někdo koupil, musí se o nich lidé dozvědět. Nakladatelství proto investují do reklamy – ať už na sociálních sítích, v tištěných médiích nebo prostřednictvím autorských besed a křtů knih.

## A kniha je na světě!

Když se na to podíváme z odstupu, cesta knihy od nápadu po publikaci na polici knihkupectví je dlouhá a složitá. Každá kniha je výsledkem spolupráce mnoha lidí – autorů, redaktorů, grafiků, tiskařů i marketingových specialistů. Takže příště, až si koupíte novou knihu, vzpomeňte si na všechnu tu práci, která za ní stojí. A možná si ji o to víc užijete!



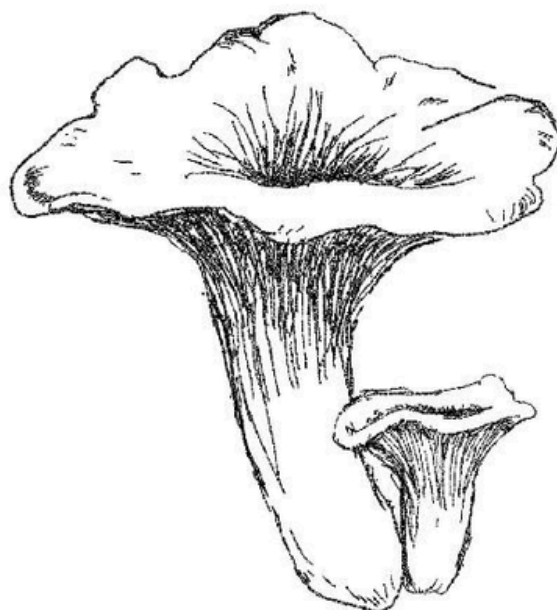
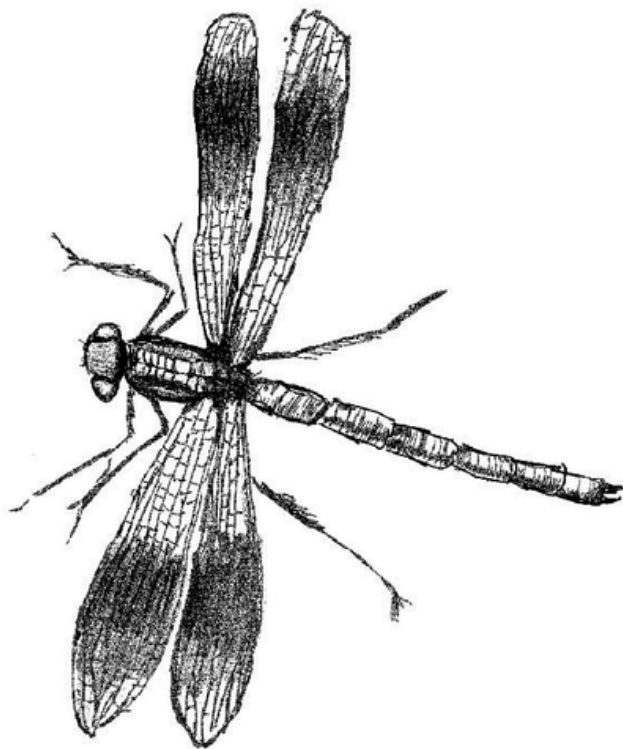
# Ilustrace



Barbora Váchová

vachova.barbora@studenti.clatrutnov.cz

1.O, Ekologie - redaktorka



Otázky našich  
redaktorů na Vás:



Chcete se zapojit do dění časopisu Facír? Staňte se součástí naší redakce! Napište redaktorům na jejich sociální síť.

Starší čísla facírů na QR kódu:

