



Facír

studentský časopis

03

1/2026



Obsah



Úvodní slovo	03
Zprávy ze školy	04
Kam po maturitě?	07
Salamis parhassus	11
Nehumánní zacházení s vodními živočichy	13
Krasojízda na rohačkách	15
Jak být v životě šťastnější?	18
Hospoda vs. Studium: Souboj titánů	25

Graficky zpracovali Vojtěch Čížek a Anežka Chaloupková.



Graficky zpracovali Vojtěch Čížek a Anežka Chaloupková.

Úvodní slovo

Milí spolužáci, kantoři a přátelé
Facíra,

máme tu únor – měsíc, který je sice nejkratší v roce, ale v kalendáři studenta ČLA patří k těm nejintenzivnějším. Zatímco v lesích kolem Trutnova se ještě drží sníh a my na praxích či cvičeních drkotáme zuby, ve škole začíná jít do tuhého.

První pololetí je definitivně za námi a s ním i stres z uzavírání známek. Teď je ten správný čas nadechnout se před jarním finišem.

Přejeme vám, ať vám únor uteče stejně rychle jako řetěz na pile a ať si v něm najdete čas i na něco jiného než jen na učení.
Příjemné čtení!

Za redakci



Lesu zdar!

Vojtěch Čížek

Zprávy ze školy



Mgr. Veronika Chrobáková
chrobakova@clatrutnov.cz
MBA

Milí čtenáři,

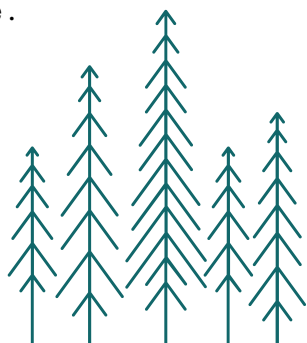
nový rok přináší nové začátky, cíle i příležitosti. Je to ideální chvíle ohlédnout se za tím, co se podařilo, a s čistou hlavou vykročit dál. Také naše škola vstupuje do další kapitoly plné aktivit, výzev i společných zážitků.

Co je nového?

Díky podpoře Ministerstva zemědělství se nám podařilo rozšířit vybavení školy o další moderní učební pomůcky, které budou postupně začleňovány do výuky napříč obory. Nové vybavení přispěje ke zkvalitnění odborné přípravy studentů a umožní jim pracovat s technologiemi, se kterými se budou setkávat i v praxi.

Mezi pořízené pomůcky patří mikroskopy a moderní lesnické přístroje, které studentům umožní přesnější měření a práci s daty přímo v terénu. Významným přínosem je také technologie pro sběr dat v terénu a systém jejich následného vyhodnocování, díky nimž se výuka ještě více přiblíží reálným postupům současného lesního hospodářství. Součástí nového vybavení je rovněž sada náradí Milwaukee, která rozšíří možnosti praktické výuky, a dotykový panel, jenž podpoří interaktivní formu výuky a lepší práci s digitálním obsahem. Tyto technologie pomohou studentům nejen lépe pochopit probíranou látku, ale také rozvíjet digitální kompetence, které jsou v dnešní době stále důležitější.

Věříme, že nové pomůcky budou přínosem jak pro studenty, tak pro pedagogy, a stanou se přirozenou součástí moderního vzdělávání na naší škole.



Malé ohlédnutí za závěrem roku 2025

Kurz sebeobrany

Na konci roku proběhl na naší škole pod vedením Mgr. Tomáše Součka kurz sebeobrany „Teleskopický obušek I“. Kurz byl zaměřen na osobní obranu pomocí teleskopického obušku nebo krátké hole. Účastníci se během výuky seznámili s právními aspekty použití teleskopického obušku i se základními praktickými dovednostmi, jako je jeho správné seřízení, údržba, bezpečné nošení a tasení.



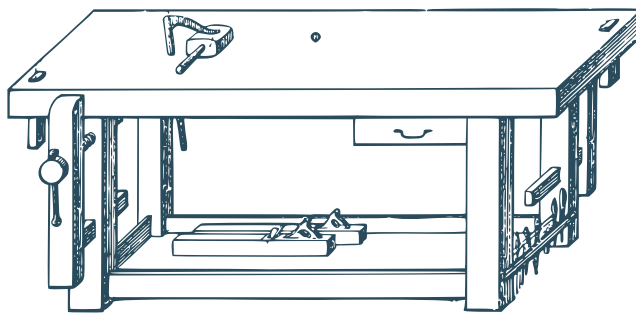
Součástí kurzu byl také nácvik základních úderů a obranných technik. Druhá část kurzu se zaměří na pokročilé techniky sebeobrany – páky, přechody z postoje na zem, transportní a vyváděcí techniky a další.

Pracovní kroužek

Hlavní náplní pracovního kroužku v závěru roku 2025 byla výroba dřevěných výrobků určených pro Dny otevřených dveří a vánoční prodejní výstavu v Malých Svatoňovicích. Členové kroužku si tak vyzkoušeli nejen práci se dřevem, ale i přípravu výrobků pro veřejnou prezentaci školy.



Přejeme jim, aby se jim v jejich tvorbě i prodeji dařilo i v dalších obdobích.



A co Svoboda?

Ani v zimních měsících nezůstává dění ve Svobodě stát. Začátek roku provázely náročné povětrnostní podmínky, kdy boj se sněhem a silnými mrazy výrazně ovlivnil každodenní provoz. Přesto se práce nezastavila. Do konce ledna je naplánována dodávka a výměna oken, která přispěje ke zlepšení podmínek v objektu.

Studenti pokračují v práci i přes nepříznivé počasí. Kvůli nevyhovujícím podmínkám došlo k posunu lyžařského kurzu. Techniku i provoz však „Svobodáci“ zvládají s nadhledem – i v situacích, kdy například zamrzá nafta. S omezením se musel potýkat také výcvik s koňským potahem, který byl kvůli mrazům dočasně redukován.

Studenti se tak více věnovali péči o školní honitbu, kde byla v zimním období zvýšena četnost zakrmování zvěře. Nechyběly ani pohybové aktivity – studenti se vydali na výlet na běžkách a spojili tak pobyt v přírodě s aktivním odpočinkem.



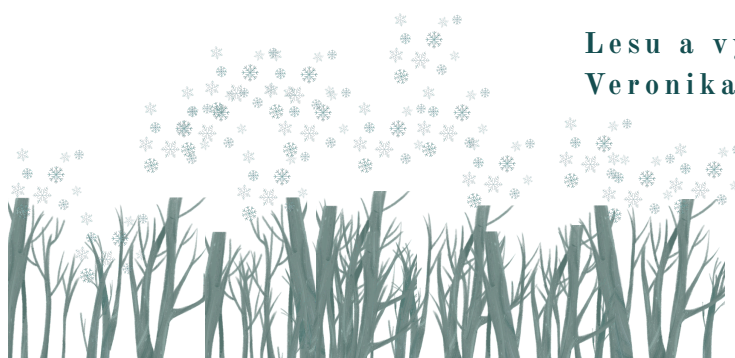
Zimní období tak opět ukázalo, že si naši studenti dokážou poradit i v náročných podmínkách a pružně reagovat na situace, které práce v terénu přináší.



Plánované aktivity

- Lesnický seminář 10. – 11. 2. 2026
- Zvěřinové hody 20. – 21. 3. 2026
- Oblastní chovatelská přehlídka trofejí 20. – 22. 3. 2026
- České lesnické dny 5. – 6. 6. 2026

Lesu a výzvam zdar!
Veronika Chrobáková



Kam po maturitě?

Lesnictví nekončí na hranicích ČR



Martin Klůc

@martin_kluc

3.A, Lesnictví - redaktor

Po maturitě často nastává otázka: co dál? Pokud uvažujete o vysoké škole, nemusíte se omezovat jen na Česko. Rok 2026 nabízí budoucím lesníkům, ekologům a krajinářům možnosti, které kombinují odbornost se světovým rozhledem. Zde je souhrn příležitostí studia v zahraničí nebo v angličtině přímo u nás.

1. Studium v angličtině na českých univerzitách

Možná vás láká mezinárodní prostředí, ale chcete zůstat blízko domova. Naše přední univerzity s lesnickým zaměřením dnes nabízejí prestižní obory vyučované kompletně v angličtině.

MENDELU v Brně

Lesnická a dřevařská fakulta

Zde můžete studovat například Forestry v angličtině, což je skvělý odrazový můstek pro práci v mezinárodních firmách.

ČZU v Praze

Fakulta lesnická a dřevařská

Nabízí programy jako Forestry, Water Management nebo Game Management. Studium probíhá v mezinárodních skupinách, kde potkáte studenty z celé Evropy i zamoří.



Proč do toho jít?

I když se v roce 2026 za tyto programy většinou platí školné, univerzity nabízejí prospěchová stipendia. Navíc se naučíte využívat odbornou terminologii i v jiných jazycích. Kompletní přehled najdete na portálu Study in Czechia.

2. Celé studium v zahraničí (Full Degree)

Pokud se nebojíte výzvy, můžete se přihlásit na celou vysokou školu do ciziny. Mezi studenty lesnictví jsou v roce 2026 nejpopulárnější tyto destinace:

Skandinávie

Švédsko a Finsko nabízejí programy zaměřené na moderní technologie v lesnictví a bioekonomiku. Studium v angličtině je pro Čechy na státních školách v těchto zemích bezplatné.

Rakousko a Německo

Univerzity jako BOKU ve Vídni jsou špičkou v oboru. Pokud máte němčinu na dobré úrovni, studium je zde pro občany EU často zdarma.



Jak na to?

Sledujte portál Dům zahraniční spolupráce (DZS), kde najdete informace o uznávání diplomů a vládních stipendiích.



3. Program Erasmus+ během VŠ

I když nastoupíte na český obor, můžete část studia strávit jinde. Program Erasmus+ od roku 2026 funguje flexibilněji než dříve. Můžete vyrazit na:

Studijní pobyt (3–12 měsíce)

Studujete lesnictví třeba v Pyrenejích a zkoušky se vám uznají doma v ČR.

Praktická stáž

Můžete strávit léto prací v národním parku v Norsku nebo u dřevařského gigantu v Kanadě a dostat na to finanční podporu, která pokryje většinu nákladů.

4. Společné diplomy (Joint Degrees)

Novým trendem roku 2026 jsou tzv. „Joint Degrees“. Studujete jeden obor, ale během tří let vystřídáte tři různé univerzity v různých zemích (např. Česko - Polsko - Rakousko). Na konci získáte jeden společný diplom uznávaný všemi těmito školami.

Co pro to musíte udělat teď?

Jazyk je základ: Pro studium v zahraničí většinou potřebujete certifikát (B2 nebo C1). Stále však můžete využít čas na SŠ k jeho získání.

Finance: Zjistěte si možnosti stipendií. Kromě Erasmu existují i nadační fondy, jako je The Kellner Family Foundation, které podporují talentované studenty v zahraničí.

Veletrhy: Navštivte dny otevřených dveří a veletrhy jako Gaudeamus, kde mají zahraniční univerzity své sekce.





Závěrem: Lesnictví má v roce 2026 obrovské možnosti uplatnění i mimo ČR. Stačí jen hledat a využít některý z programů, které nabízí finanční podporu a svobodu. Studium v cizím jazyce vám nedá jen „papír“, ale hlavně zážitky na celý život a možnost pracovat kdekoli na světě.



Salamis parhassus



Veronika Česáková

@veru_ka05

3.A, Lesnictví - redaktorka

Vyskytuje se v Africe v tropických deštných lesích.

Jeho vývojová stádia:

- Vajíčko
- Housenka
- Kukla
- Dospělec



Vajíčko

- samička klade na spodní listy hostitelské rostliny
- zelená nebo nažloutlá
- kulatá
- za 3-7 týdnů se vylíhne housenka

Housenka

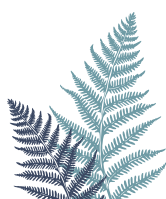
- tmavě zelená až hnědozelená
- na těle má malé ale viditelné ostny kterými se brání
- během stadia probíhá několik instarů (svlékání)
- 10-20 dní než se zakuklí

Kukla-pupa

- má tmavě hnědou barvu
- věší se na stinná místa s pevnou strukturou například spodní stranu listu a větvičky
- visí hlavou dolů
- na kukle jsou takové výrůstky kterými se chrání před predátory
- 13-17 dní než vyleze imago (v zajetí)

Dospělec-Imago

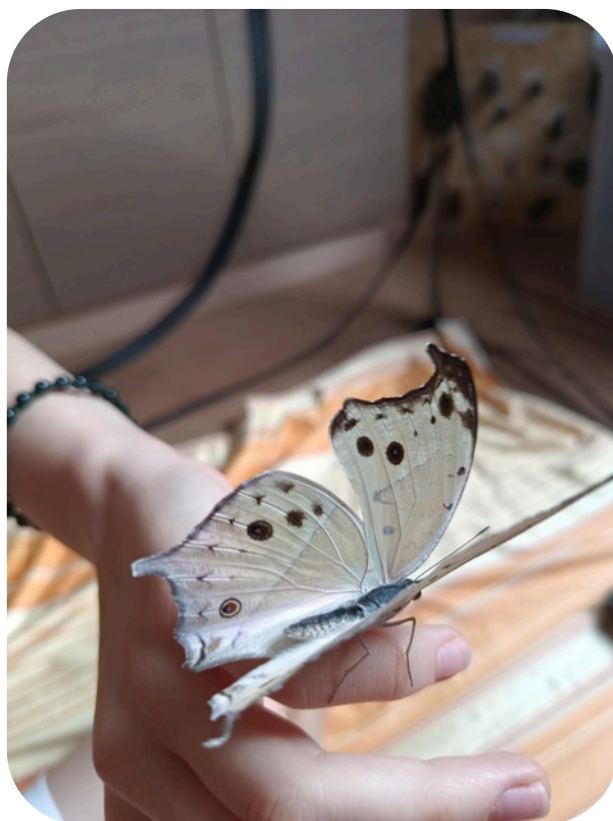
- horní strana je perleťově lesklá, to znamená, že se mění podle toho jak na ně dopadne světlo
- může být stříbřitě modrá, růžová a fialová
- spodní strana je nahnědlá až listově skvrnitá
- rozpětí křídel je 75-100 mm
- vyskytuje se pohlavní dimorfismus
- žije 2-4 týdny
- jeho hlavní úkol je se rozmnožit



Zajímavosti

- zesponu vypadá jako list ,tím se tak chrání před predátory
- dá se říct, že si pluje po obloze ,proto vypadá tak klidně a elegantně
- je to jeden z nejvíce vyhledávaných sbírkových motýlů
- v některých afrických kulturách je považován jako “lesní duše” a také se říká, že kdo zahlédne záblesk jeho křídel ten bude mít štěstí v lásce
- v angličtině se pojmenovává jako Mother of Pearl

Můj odchov:



Jiné fotky:



FACÍR / 12



Nehumánní zacházení s vodními živočichy



Denisa Horká
@_denulilinka_
3.A, Lesnictví - redaktorka

Nemyslela jsem si, že o tomto tématu budu někdy psát, ale po zhlédnutí dokumentárního filmu Kosatka, který vřele doporučuji, jsem se rozhodla, že se i tomuto tématu věnovat budu, sama jsem totiž netušila, že se něco takového ve světě koná.

Budu mluvit hlavně o vodních savcích, a to především o kosatkách, velrybách, delfínech a dalších. Toto téma se vlastně prolíná i do téma zvířata jako atrakce, o kterém jsem psala v minulém čísle.

Většina těchto savců je emočně vyzrálá, možná dokonce i víc než mi lidé. Jsou neskutečně přátelští a toho začali lidé zneužívat. Ne jedno mořské akvárium ve světě vlastní delfíny nebo kosatky. Samotná zvířata jsou pozoruhodná, ale pozoruhodné jsou i metody, jak se do takových akvárií dostanou, a jelikož se taková zvířata následně cvičí, je dobré je chovat již od malička. Ve volné přírodě se pomocí lodí oddělí mládě od matky, aby bylo nechráněné, následně je mládě uspáno a převezeno do daného akvária. Jde zde hlavně o citové týrání, které zažívá jak mládě, tak i jeho matka.

Takový tvorové si jsou schopni tak přilnout na své mládě, že už se rozhodnou nikdy nemít další. S odloučeným mládětem je pak nakládáno, jak usoudí majitel za vhodné. Někteří savci jsou poslány do zábavních parků, kde jsou následně vycvičeni pro show a někteří jsou někdy nelegálně prodáni pro maso.

Pojďme se ale více věnovat těm výcvikům. Lidé lezou opakovaně k určitému zvířeti do nádrže, kde ho učí novým kouskům. Tato zvířata nejsou útočná, proto se učí rychle. Při závěrečném představení už s nimi lidé plavou a skáčou jim z čumáku.

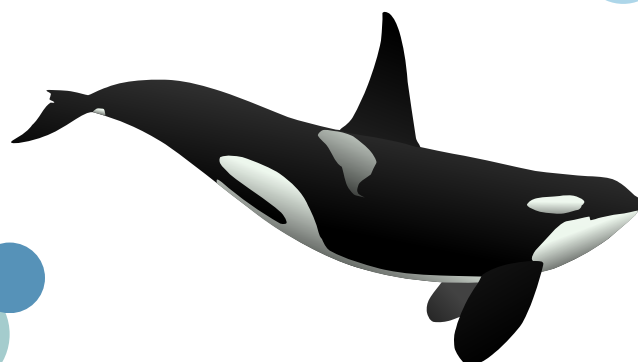


Přiblížím se více ke kosatkám. Kosatky jsou velmi hravá a mírumilovná stvoření, ale kvůli stresu, který u nich převládá, když jsou chovány v zajetí a nucené vystupovat na veřejnosti, má fatální následky. Nejednou se totiž stalo, že kosatka zaútočila na člověka s tím, že někdo dokonce zemřel. Nejslavnější kosatkou je zřejmě Tilikum, který má na svědomí tři úmrtí lidí. Většinu svého života strávil vystupováním v zábavním parku SeaWorld v americkém Orlando. Jeho příběhem se zabývá právě již doporučený dokument Blackfish neboli Kosatka. Další věcí je, že se ve volné přírodě kosatky dožívají průměrně 30 až 50 let, některé z nich se ale mohou dožít až 80 a více let. Průměrný věk, při kterém zemřely kosatky v síti zábavních parků SeaWorld, byl 14 let. Nehledě na to, že volné přírodě kosatky uplavou i více než 100 kilometrů denně, v zábavních parcích na to však mohou zapomenout.

Kosatky a další zvířata kvůli nedostatku prostoru a sociálních vazeb neubližují jen lidem, ale i sobě. Jsou zaznamenány případy, kdy zvířata schválně narážejí hlavami do bariér, což může vést i k rozdrcení lebky.

Často se snaží překousat ocelové tyče, čímž si ničí zuby, které jsou jednou z jejich nejdůležitější částí těla.

Byl to právě již zmíněný dokument, který spustil obrovskou vlnu stížností vůči chovu kosatek a jiných podobně chovaných zvířat, a protože se dokument věnoval hlavně kosatce chované v zábavním parku SeaWorld, zlost padla především na tuto společnost. Statistice pobouřených lidí podepisovaly petice a v roce 2016 přišel zlomový okamžik a to že, Kalifornie zakázala chov těchto zvířat. Postupně přibývaly i další, zvířata však stále nemají vyhráno. Některé petice dokonce stále probíhají, takže můžete i tyto zvířata podpořit svým podpisem a určitě nenavštěvovat podobná akvária.



Krasojízda na rohačkách



Magdaléna Šírová
@m.sirovaa
3.B, Lesnictví - redaktorka

Krasojízda na rohačkách je tradiční zimní akce v Jilemnici, která se koná ve Zvědavé uličce. Tato událost připomíná místní tradici sáňkování na historických saních zvaných rohačky, vlčky nebo rejdy.

Součástí programu jsou různé kategorie jízd, při kterých se hodnotí nejen rychlost, ale i krása, elegance a často i dobové oblečení účastníků.

1. Historická jízda:

Zaměřena na krásu a eleganci.

2. Rodinná jízda: Pro radost a rychlost.

3. Dětská jízda: V maskách a na čemkoliv.



Rohačky

Rohačky jsou tradiční krkonošské saně, které dříve sloužily především k transportu materiálu a osob a byly neodmyslitelnou součástí každé horské chalupy. Tyto historické saně jsou k vidění například v expozici Krkonošského muzea v Jilemnici.

Konstrukce

Rohačky jsou celodřevěné, typicky vyrobené z odolného bukového nebo jasanového dřeva, s kovovými lyžinami pro lepší klouzavost. Dominantním prvkem jsou již zmíněné rohy, které se vyráběly ze samorostů a sloužily jako základní pomůcka pro ovládání a brzdění saní při jízdě dolů svahem.

Původní účel

Narozdíl od dnešní doby nebyly určeny pro zábavu, ale byly nezbytným hospodářským náčiním, které umožňovalo transport materiálu v náročném horském terénu, kam se jiná vozidla nedostala.



Brzdění

Původní rohačky neměly pevnou brzdu. Horalé používali speciální techniky brzdění, často s pomocí dodatečných klád nebo pomocí provazů a řetězů k regulaci rychlosti na strmých svazích.

Vlčky

Vlčky jsou specifickým typem tradičních krkonošských saní, které se od známějších rohaček liší svou konstrukcí i účelem.

Konstrukce

Jsou menší a lehčí než klasické rohačky. Typickým znakem jsou zahnuté konce sanic, které však nejsou vytaženy do tak vysokých „rohů“ jako u rohaček. Často byly doplňovány ohrádkou pro bezpečnou přepravu dětí.

Využití

Používaly se pro běžnou přepravu nákupů, věcí v domácnosti a především k zábavě a jízdě dětí.

Tradiční výroba

V podkrkonoší se dodnes udržuje jejich ruční výroba z ohýbaného jasanového dřeva, například v dílně rodiny Noskových, kde vznikají jako originální kusy s dlouhou životností.



Rejdovačky



Otočný mechanismus

Na rozdíl od pevných rohaček mají rejdovačky otočný přední podvozek (rejdy). Přední část sanic je spojena čepem, což umožňuje předním lyžinám natáčení do stran.

Ovládání

Saně se ovládají pomocí oje nebo provazů, kterými jezdec natáčí přední nápravu, podobně jako u vozíku. Díky tomu jsou mnohem lépe manévrovatelné v zatáčkách než klasické rohačky.

Konstrukce

Jsou robustní, celodřevěné a často vybavené pohodlnějším sedadlem nebo ohrádkou.

Jak být v životě šťastnější?

aneb dobrá zpráva: štěstí se dá trénovat



Jiřina Jiroušová
jirousova@clatrutnov.cz
Vychovatelka

Nedávno, na studijním soustředění školy, kde aktuálně studuji jsme měli přednášku co dělat proto, abychom byli v životě šťastnější. Zajímavé bylo, že nikdo ze skupinky, která se přednášky zúčastnila netrefil první místo elixíru radosti 😊 i když jsme kroužili nepřímo kolem, a přitom je to vlastně tak logické. Napadlo mě se s vámi o získané informace podělit a prvních 11 způsobů ze studie, která sledovala stejné jedince po dobu 20 let, vám představit.

Prvních 11 způsobů, jak se stát o něco šťastnějším člověkem

Myslíte, že budete automaticky šťastnější, až budete starší, budete mít práci, peníze, vztah nebo „konečně klid“? Většina lidí si to myslí. Výzkumy ale ukazují něco překvapivého: většina dospělých je jen o málo šťastnější, než když byli dětmi.

Dobrou zprávou je, že existují výjimky. Lidé, kteří se cíleně starají o svou pohodu, mohou být až o desítky procent šťastnější. Ne proto, že by měli dokonalejší život, ale protože dělají některé věci jinak.

Není třeba zvládnout všechno... stačí začít jednou věcí...

1 Pohyb není trest, ale lék

Kardio, silový trénink nebo trénink s vysokou intenzitou, ať už máte jakékoli preference, cvičte. A to nejen kvůli svému zdraví nebo vzhledu, ale i štěstí. Pravidelné cvičení zvyšuje štěstí stejně jako navýšení finančního příjmu. Existuje řada dalších studií potvrzujících silné účinky cvičení, stejně jako řada různých vysvětlení, proč je cvičení tak účinné pro zlepšení duševního zdraví. Cvičení je na vrcholu tohoto seznamu, a to má svůj důvod – je to zázračný lék. Pokud jste byli neaktivní, pravidelné cvičení může zlepšit vaši dlouhodobou pohodu o 10 až 15 %. V jedné studii po osmi týdnech cvičení třikrát týdně po dobu 30 minut lidé hlásili 12% zlepšení své pohody. Další studie zjistila, že chceme-li si zlepšit náladu je cvičení stejně účinné jako antidepresivum. Zajímavostí je, že ti ze skupiny, kteří cvičili, měli 5krát nižší pravděpodobnost recidivy než ti, kteří dostali lék.

Existují tři různá vysvětlení: Hypotéza mistrovství naznačuje, že nárůst nálady vychází z pocitů sebevědomí a víry ve vlastní schopnosti, které vyplývají z toho, že dokážeme posunout své tělo za naše předem stanovené limity. Hypotéza rozptýlení naznačuje, že cvičení je jako meditace, nucená pauza od stresu života. Chemická hypotéza naznačuje, že cvičení uvolňuje chemikálie, které snižují stres a zlepšují duševní fungování. Například cvičení způsobuje pokles hladiny stresových hormonů, jako je kortizol, který zvyšuje hladinu hormonů štěstí, jako jsou endorfiny, a zvyšuje hladiny mozkového neuropatického růstového faktoru, což zlepšuje fungování mozku. Je důležité upozornit, že zpočátku se můžete cítit hůř. Kdo byl celou dobu neaktivní a najednou se rozhodne cvičit může cítit ze začátku určité zhoršení. Nebojte, pokles je dočasný a pokud vytrváte brzy se budete cítit lépe.

Není třeba běhat maraton ani milovat tělocvik. Stačí pravidelný pohyb v podobě procházky, tance, kola, jógy. A bonus? Funguje ihned.

Snad vám studium dovolí najít si čas na tuto zdraví a štěstí prospěšnou aktivitu 😊

2 Trénuj vděčnost (vážně to není trapné)

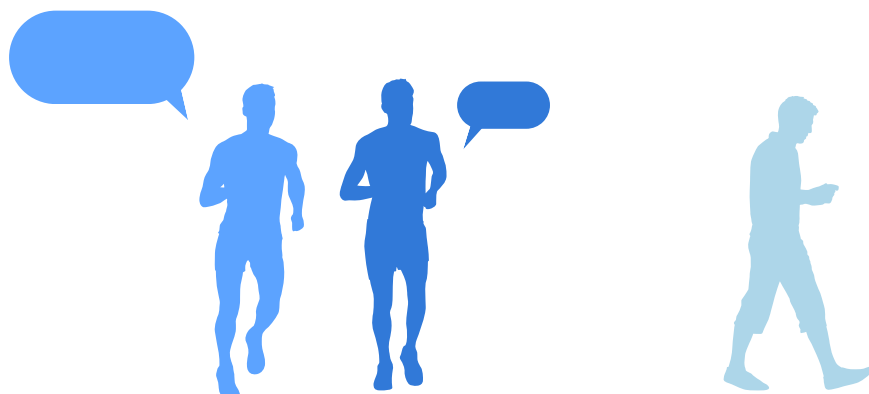
Jednou týdně si napiš tři věci, za které jsi vděčný/á. Může to být maličkost. Mozek se tím učí všímat si dobra – a to dlouhodobě zvyšuje spokojenost i kvalitu spánku.



3 Buď víc s lidmi (i když se ti nechce)



Lidé jsou nejšťastnější, když mluví s ostatními. I introverti. Neznamená to být pořád ve společnosti, ale nebýt izolovaný/á. Krátký rozhovor často zlepší den víc než scrollování.



4 Najdi smysl

Pro někoho je to víra, pro jiného dobrovolnictví, pomoc druhým, kreativita nebo hodnota, kterým věří. Pocit, že na něčem záleží, je silný zdroj dlouhodobého štěstí. Čtvrťáci, který směr z hodin psychologie vám to připomíná? 😊



5 Dýchej, zpomal



Jóga, dechová cvičení, ticho. Ne proto, aby ses stal/a „zenovým mnichem“, ale aby si tělo občas přepnulo z režimu stresu do klidu.

6 Sex a štěstí

Sex není jen „bonus“, ale má docela velký vliv na to, jak se cítíme. Když ho je málo, může se to časem projevit i na náladě a celkové spokojenosti.

Ve dlouhodobých vztazích je normální, že vášně trochu opadne, ale úplné odsunutí sexu stranou se většinou nevyplácí. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří mají sex

pravidelně, bývají šťastnější než ti, kteří ho nemají vůbec. A mimochodem, časté sledování porna může paradoxně snižovat chuť na skutečný vztah a blízkost.

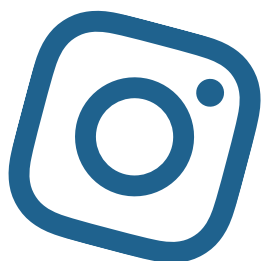


7 Vztahy jsou víc než věci

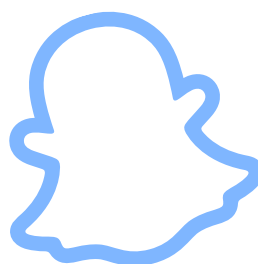
Nový mobil tě potěší chvíli. Zážitek nebo vztah zůstane v paměti mnohem déle. Peníze utracené za společné chvíle dělají lidi šťastnější než věci.



8 Dávej pozor na rychlé zkratky



Alkohol, nekonečné seriály, sociální sítě krátkodobě uleví, dlouhodobě ale spíš berou energii a náladu. Nejde o to si tyto věci zakázat, ale o množství a rovnováhu.



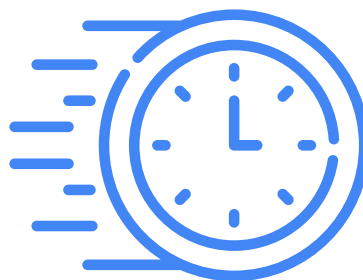
9 Piš nebo mluv o tom, co cítíš



Sdílení emocí, psaní deníku, rozhovor s kamarádem, nebo i odborníkem pomáhá mozku zpracovat stres. Držet všechno v sobě štěstí nepřináší.

10 Nečekej na „až“

Až budu mít... až skončím školu... až bude klid... Štěstí není cíl v dálce. Vzniká z drobných rozhodnutí každý den.



11 Smích

Říká se, že miminka se smějí 10 až 50krát častěji než běžný dospělý. A to je škoda, protože smích má velmi silný účinek. Smích je vlastně docela silný „life hack“ na lepší náladu a je úplně jedno, jestli se směješ s někým,

nebo klidně sám/a sobě. Mozek totiž nerozlišuje, jestli je smích „naostro“, nebo trochu na povel, dopamin se uvolní tak jako tak. Smích navíc pomáhá v mezilidských vztazích, jsme rádi s lidmi, se kterými se

můžeme zasmát. Dále pomáhá snižovat hladinu stresových hormonů, jako je kortizol a adrenalin, a zároveň zvyšuje odolnost vůči bolesti. Už patnáct minut smíchu nebo sledování komedie může tento efekt znatelně posílit. Pravidelný smích také podporuje imunitní systém, protože zvyšuje aktivitu imunitních buněk a pomáhá

tělu lépe bojovat s nemocemi. Zajímavé je, že ke zlepšení nálady dochází už při pouhém očekávání smíchu, samotná představa vtipné situace může zvýšit hladinu endorfinů a růstového hormonu. Smích navíc nemusí být hlasitý nebo bouřlivý, aby měl pozitivní účinek. I tichý, vnitřní smích dokáže přispět k pocitu štěstí a uvolnění.

Snad vám budou výše zmiňované řádky inspirací a podaří se vám, alespoň některý ze způsobů aplikovat do vašeho života...



Zdroj www.happierhuman.com/how-to-be-happy/ (v originální studii bylo představeno 54 způsobů)

Hospoda vs. Studium: Souboj titánů (který vždycky končí u výčepu)



Vojtěch Čížek
@vojta.cizek
4.A, lesnictví - Šéfredaktor

Zatímco naši rodiče a profesori žijí v bláhové naději, že trávíme odpoledne v tichých studovnách obklopeni stohy vědeckých publikací, realita je často... tekutější. Přiznejme si to: hospoda je pro studenta víc než jen místo pro konzumaci nápojů. Je to alternativní přednáškový sál, psychologická poradna a laboratoř sociálních věd v jednom.

Anatomie slibu „Jdu jen na jedno“

Všichni známe tuhle největší lež v dějinách pudy našeho lesnického ústavu. Harmonogram bývá většinou následující:

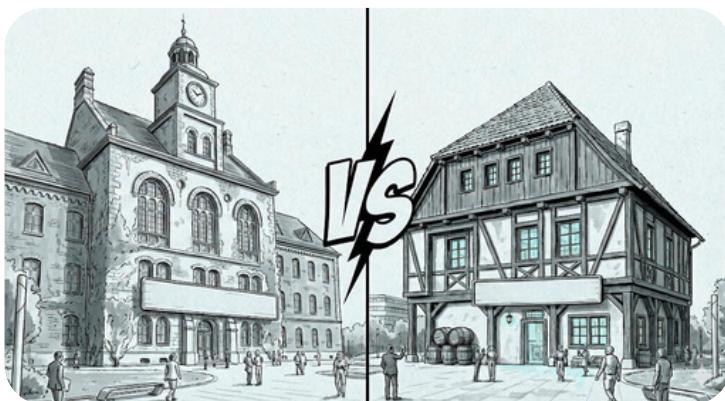


18:00 – Fáze zodpovědnosti: „Mám zítra písemku, fakt si dám jen jedno malé a v sedm jsem doma/na intru.“

19:30 – Fáze sociálního tmelení: „No tak přišel i Pepa, nemůžu odejít, to by bylo neslušné. Dám si druhé, pivo je vlastně tekutý chleba.“

21:00 – Fáze falešného intelektuálna: U třetího kousku se začínají řešit hluboká témata jako existence černých děr, smysl života nebo jestli chová pan Téra včely pod vousy.

23:30 – Fáze totálního popření: „Vstávat na nultou? To stejně nemá cenu, zůstávám.“



Typologie studenta u stolu

V každé správné hospodě u kampusu najdete tyto typy:



Věčný optimista: Má před sebou otevřená skripta, do kterých za celý večer ukápne jen pěna. Věří, že se učivo do hlavy dostane osmózou z okolního vzduchu.

Investiční bankéř: Celý večer přepočítává cenu piva na počet stravenek nebo na to, kolik dní bude muset jíst jen instantní polévky.

Budoucí filozof: Člověk, který po čtvrtém pivu přesně ví, jak vyřešit inflaci, globální oteplování i rozvrh v informačním systému, ale ráno netrefí ani do koupelny.

Proč je hospoda lepší než knihovna?

Vědecké (nebo alespoň pseudovědecké) srovnání hovoří jasně:



Parametr	Knihovna	Hospoda
Hladina hluku	Smrtelné ticho (deprimující)	Harmonický hluk (inspirující)
Hydratace	Povolená jen čistá voda	Široká škála iontových nápojů s pěnou
Networking	Žádný (všichni na vás syčí)	Navázete přátelství na celý život (nebo do rána)
Učební materiály	Tisíce stran textu	Učtenka s fixou napsanými poznámkami



Závěrem

Hospoda ke studentovi patří jako ke kafi cigáro nebo k ISICu sleva na kebaby. Je to místo, kde se rodí ty nejlepší (a nejšílenější) nápady. Takže až se vás příště někdo zeptá, proč tam sedíte místo učení, prostě řekněte, že provádíte terénní výzkum v oblasti aplikované sociologie.



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



@facir.clatrutnov