

MEGA



MAZEK



Školní časopis MEGAMAZEK  
vychází každý měsíc



DUBEN 2008

# KDO, KDY, KDE, CO, PROČ, JAK?



- 1) **ŠKOLA ZA ŠKOLOU** – na [www.zaskolou.cz](http://www.zaskolou.cz) se naše škola přihlásila do soutěže, psali jsme již v čísle 3/2008. 29.3.2008 jeli ŠPUNTÍCI natáčet do České televize. Dále již fotogalerie na [www.zskacov.ic.cz](http://www.zskacov.ic.cz).

- 2) **ČISTÁ ŘEKA SÁZAVA** – dne 12. 4. 2008 se 12 žáků školy včetně paní učitelky Křenové a pana učitele Švihela zúčastnili do 16. 4. 2008 čištění řeky Sázavy z lodí. Nalodili se v Kácově pod jezem a jejich cesta skončila v Ratajích nad Sázavou. Bylo to hodně dobrodružné – [http://www.kacov-kce.wbs.cz/CISTA\\_REKA\\_SAZAVA.html](http://www.kacov-kce.wbs.cz/CISTA_REKA_SAZAVA.html) - VIZ. ČLÁNEK



- 3) **PLAZI V KÁCOVSKÉ ŠKOLE** – 9. DUBNA – To jsme tu ještě neměli! Také jsme se jim obdivovali a nejvíce jsme ocenili, že si je můžeme prohlédnout zblízka a pohladit si je. Viděli jsme želvy suchozemské a vodní, krajty, i vzácnou krajtu albinovou, malého krokodýla a velkého hada škrtiče- krajtu tmavou, která vážila 40 kg. <http://www.zskacov.nextradsl.cz/fotogalerie.html>.

- 4) **BĚH DUHOVÉ NADĚJE** – 23.5.2008 – Běh duhové naděje je nová sportovně společenská humanitární akce inspirující se úspěšnou akcí pořádanou na podporu výzkumu rakoviny – BTF, která v ČR probíhala v letech 1993 – 2007 a na níž Běh duhové naděje volně navazuje.

Běh duhové naděje je dobrovolná humanitární akce spojená s veřejnou sbírkou. Jeho účelem je absolvovat předepsanou trať (udělat něco pro své zdraví), finanční – získat z příspěvků účastníků finanční prostředky na výzkum rakoviny, solidární – vyjádření solidarity s nemocnými, preventivní – pravidelným pohybem a správnou životosprávou udělat něco pro své zdraví a předcházet onkologickým i ostatním civilizačním onemocněním. předání Běh duhové naděje lze charakterizovat jako součást moderního životního stylu spojeného s aktivním pohybem a tendencí nekouřit, protože na zdolání předepsané trati během je nutné se pravidelně připravovat. Tato akce dále symbolizuje trvalou podporu nádorové prevence tím, že poutá zájem veřejnosti na aktuální onkologickou problematiku..

- 5) **PRÁCE ŽÁKŮ 8. TŘÍDY – PROJEKT** Žáci 8. třídy zpracovávali v programu MS Word projekt "První pomoc" a "Civilizační choroby". Úzce spolu spolupracovali tyto vyučovací předměty: informatika a rodinná výchova. Celkem se sešlo 15 prací. Podívejte se na druhou z nich: <http://www.zskacov.ic.cz/pages/zaci/?id=3>

- 6) **ALBRECHT Z VALDŠTEJNA** – příprava prezentace 9. třídy se chýlí ke konci. 29. 4. 2008 zveme na premiéru veřejného vystoupení v počítačové učebně ☺ **TÉMATO:**

## 1) JEHO DOBA

- Politická situace v Evropě
- Politická situace v českých zemích – Rudolf II.
- Třicetiletá válka
  - obecně + mapa
  - defenestrace
  - bitva na Bílé hoře
  - důsledky pro české země
  - zbraně
  - konec války + výsledky (Švédové v Praze)

## 2) ALBRECHT Z VALDŠTEJNA – ŽIVOTOPIS

- Původ, dětství, vzdělávání, náboženství
- Voják, velitel
- Podnikatel – sňatky, konfiskace majetku, panství
- Zrada + pád
- Místa spojená s Valdštejnem
- Pohled na Valdštejna



# ČISTÁ ŘEKA SÁZAVA

Jak to vlastně všechno začalo... Někdy v zimě nám ve škole oznámili, že se v dubnu bude čistit řeka. Všichni z toho byli nadšení a hned se šli zapsat. Asi po týdnu se na to pozapomnělo, a když to začalo být znovu aktuální, většina dětí se odhlásila. Zbylo nás tam asi 15. Jak se blížil den odjezdu, několik dětí to vzdalo. Někteří nemohli ze zdravotních důvodů, někomu to rodiče nedovolili. Sobota 12. 4. se neúprosně blížila a my nevěděli, jestli se máme těšit, či naopak. V sobotu ráno jsme se před Pivovarem v Kácově sešli v dobré náladě.

Když jsme se vydali na vodu a začali sbírat, nevycházeli jsme z údivu. Věci, které jsme nalézali nás překvapovali a znechucovali zároveň. Večer na Sport Hotelu jsme ani nebyli tak unavení. Zato ráno se nikomu nechtělo vstávat. Po vydatné snídani jsme opět vypluli. Ten den jsme našli cyklistický klub. Na jednom místě bylo asi 10 kol zarostlých v trávě. Ale to ani zdaleka nebylo všechno. Další zajímavé nálezy na sebe nenechali dlouho čekat. Téměř po třech hodinách sbírání odpadků už jsme byli vyhladovělí a těšili se na oběd. Po obědě jsme se opět vydali na cestu. Na Ymceu jsme dorazili rychle. Ubytovali jsme se, a protože začala být zima, zatopili jsme si v krbu. Bára začala hrát na kytaru a my se k ní postupně přidávali zpěvem. S hygienou to bylo horší. Měli jsme k dispozici pouze trochu teplé vody a ledovou vodu ze studně.



V pondělí ráno jsme vstávali brzo. Bohužel nás také opustila jedna slečna, která onemocněla, a tak nás zase bylo o jednoho méně. I když přijeli další pomocníci, bylo nás oproti víkendů zoufale málo a čekala nás dlouhá cesta. Do Šternberku jsme dorazili až pozdě odpoledne. Přestože jsme byli unavení, šli jsme se podívat na hrad. Dostali jsme dvě hodinky osobního volna, a tak jsme se rozprchli po městě. Když se setmělo, rozděl se táborák a opékali se burty. U ohně s námi byl i starosta Šternberka. Počkali jsme, až se pořádně setmí a znovu se vydali na hrad. Byla to celkem zábava. Spát jsme šli až pozdě v noci. Probudili jsme se do zimy a nikomu se nechtělo ven z vyhřátého spacáku. Vylázt nás donutil až hlad. Chvilku před devátou přišly děti, které nám měli pomáhat sbírat odpadky ze břehu. Ale když jsme se vydali na vodu, zjistili

jsem, že nám ani moc nepomohli. Pořád jsme měli co sbírat. Eternity, plastové láhve, igelity, polystyren a kusy všelijakého oblečení byli na denním pořádku. Nacházeli jsme takové věci, jako jsou ledničky, televize atd. Těsně před Ratajem jsme objevili velkou skládku přímo u řeky. Spoustu odpadků jsme tam museli nechat, protože už by se nám na loď nevešli.

V ratajské bývalé škole se nám spalo nejlépe. Bylo tam teploučko a celkem pohodlí. Večer jsme uspořádali SuperStar. Zapojili se téměř všichni. Jako porotu jsme si vybrali učitele a Báru. Byla to velice tvrdá hra, ale vítěz je jen jeden. Ráno se nám vstávalo o mnoho lépe než předchozí den. Přibyli tři holky ze zdravý, tak nás bylo zase víc. Ihned po vyplutí jsme zjistili hořkou skutečnost. Někteří lidé se zřejmě doslechli, že čistíme řeku a před domy nám nastrčili odpadky. Našli jsme další skládky a udělali jsme si názor na chatáře. Po obědě nás čekalo nepříjemné překvapení. Auto, do kterého jsem dávali sebrané odpadky se k nám dlouho nedostane. Ale i tento problém jsme zvládli. Hodně nepříjemný byl však déšť. Všem se nám ulevilo, když jsme dorazili do domu seniorů v Samopších. Dokonce tam kvůli nám postavili molo. Zachovali se tam k nám moc hezky. Dostali jsme teplé jídlo a mohli jsme počkat v teplé místnosti. V půl osmé jsme museli vyrazit na vlak. Lučení s Bárou bylo smutné a někdo měl slzy na krajíčku. Ve vlaku jsme všichni vzpomínali na zážitky. Každému se honilo hlavou, jak je to možný, že jsou lidé takový (s prominutím) prasata. Vyhazují různé věci, které příroda nemůže přijmout. Dělají z naší krásné země skládku. Nevím, jestli to dělají schválně, nebo si to neuvědomují.

Teď bych ještě za všechny chtěla poděkovat našim učitelům, zejména paní Soně Křenové a Luboši Švihelovi, že nám umožnili tento výlet a těch pět dní s námi vydrželi, i když jsme se vždy nechovali zrovna nejlépe. Také chci poděkovat Báře Čmelíkové, která to všechno zařídila.



Nikola Blehová, 9.tř. - [www.posazavi.cz](http://www.posazavi.cz)

# ČISTÁ ŘEKA SÁZAVA - BÁSEŇ

U pívce je srandy hafec,  
odpadků nás čeká kopec.  
Miška s Yvěou lyže mají,  
na lodi se kolfbají.

Pařízek, jo to je chlap!  
V Hájku nás nechal spát.  
Reportéři byli protivní,  
natáčeli nás mnoho dní.



Bohunka nám jídlo vozí  
A jen kouká, jak to mizí.  
Na Ymce jsme ukotvili  
a hned jsme si zatopili.



K hygieně cesta dlouhá,  
z pasty zbyla jenom tuba.  
Jezy jsme sjížděli bez obav,  
byli jsme z nich trochu paf.

Ke Šternberku cesta daleká,  
starosta tam na nás haleká.  
Popcorn s colou nebyly,  
ale perník s čajem zmizely.

Skládka velká byla,  
odpadky nás zavalila.  
Ve škole nám teplo bylo,  
spát nás ale nebavilo.

Super Star je tvrdá hra,  
Martina to vyhrála.  
Chataři hrozná prasata jsou,  
uklidit si bordel nesvedou.

Odpadků plné lodě máme,  
jezy s nimi nesjedeme.  
Jírka je velká opice,  
Luboš ho miluje nejvíce.

Špica, to je dobrý chlap,  
doufáme, že nás tu má rád.  
Soňa nám to umožnila,  
břehy s námi vyplnila.



Lenka je dobrý vodák,  
nejlepší je ale zadák.  
Když jsme sesbírali odpadky,  
odcestovaly na skládky.

Bára to je chytrá hlava,  
všechno to tu zařídila.  
Díky Báro za vše,  
příští rok jedem zase!



**Autoři:** Luboš, Martina, Kuba, Nikola, Hanka, Míša, Kristýna, Pepa



# VLASTNÍ BÁSNICKÁ TVORBA

## Láska

Na vnitřní straně víček,  
mám nakreslenou tebe.  
Kde tě hledat mám  
ptám se sám sebe.

Neodcházej zůstaň se mnou,  
chci tě tady stále mít.  
Buď mou milou, vyvolenou,  
budu o nás stále snít.

*Veronika Kotrejchová*

## Navždy

Zamilovat se, je jedna věc.  
Být milován druhá.  
Nikdo říká, že je to kec,  
pro lásku hledat druhá.

Já tvrdím, že to kec není,  
vždyť láska je tak pěkná.  
Čas se mění v zapomnění,  
ale láska ta je věčná!

Všichni mi tu říkají,  
„nelze milovat navždy!“  
Ale já jim nevěřím...,  
já miluji jednou provždy!

Blázne!  
Říkají mi přátelé.  
Víš kolik kluků ještě bude?  
A já jim odpovídám vesele,  
ale jen jeden mi tu zbude.

*Nikola Blehová*

S láskou je život jiný,  
hned je pro vás více cenný.  
Co z toho plyne?  
Že vás nemine.  
Každého to potkat musí,  
každý si to někdy zkusí.

*Simona Gareisová*

Přátelství je velké štěstí,  
kamarád taky rád.  
Láska je jen překvapení,  
láska nemá rád.

*Jana Zajícová*

Co je to přátelství?  
Co je to láska?  
Není jednoduchá tato otázka.  
Přátelství je jedno slovo,  
pro mě však znamená mnoho.  
Dobrý přítel mě vždy utěší,  
také moje srdce potěší.  
Láska je jednou z možností,  
jak v životě dostat se ke štěstí.

*Věra Schreierová*

Láska je jediná,  
láska je dvojí  
láska co rozděluje,  
láska co pojí.  
Láska je skutek,  
láska je snění,  
veselý smutek,  
co je a zároveň není.

*Martina Hromasová*

## Přátelství

Přátelství je silnější než láska,  
v té někdy hraje roli sázka.  
Přátelství je nejsilnější pouto na světě,  
s přáteli můžeme žít na své planetě.  
Mít svoji řeč, tajemství a styl,  
každý, kdo má to štěstí mít přátelé, tohle  
pochopil.  
I já jsem tohle poznala a jsem za to hrozně  
ráda,  
největším štěstím na světě je mít aspoň  
jednoho pravého kamaráda.  
Pravý přítel nás vyslechne, poradí a utěší,  
a drobných prohřešků, kterých se dopustíme  
neřeší.  
Přítel nás rozesměje, i když nám do smíchu  
zrovna není,  
přítel nám rozumí a pro všechno má  
pochopení.  
Přítel nám setře slzy, když už nemůžeme dál,  
přítel při nás i v těch nejtěžších chvílích stál.  
A proto vážit si přátel je třeba, opustit je, by  
byla chyba!!!

*Katka Novotná*

# Tentokrát se budeme ptát provozních zaměstnanců školy

## paní Lenka Strihavková - sekce úklidu ZŠ

1. Kde raději pracujete ve školní jídelně nebo ve škole?

Raději ve školní jídelně.

2. Ve které třídě si myslíte, že je každý den největší nepořádek a naopak?

Já uklízím jenom 8. a 9. třídě.

Jednoznačně větší nepořádek je v 8. třídě.

3. V kolik hod. ráno chodíte do školy a v kolik hodin ze školy?

Do školy jdu v 7:30 hodin a do jídelny podle potřeby. Záleží na tom, co se vaří.

Potom jdu do školy ještě odpoledne uklízet.

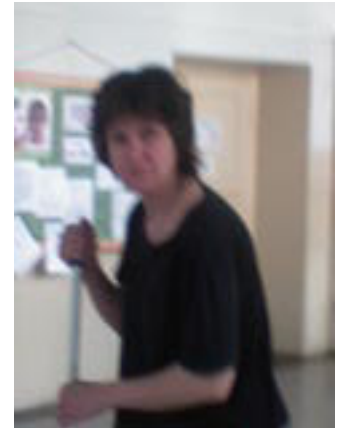
4. Co Vás na Vaší práci zajímá a baví?

Ve školní jídelně se snažím od paní Novákové něčemu přiučit. Vaření mě vždycky bavilo.



5. Jakou náplň máte ve školní jídelně?

Oloupat brambory, nakrájet knedlíky, zeleniny a hlavně nandat jídlo do jídonosičů.



6. Co nejraději varíte, chodíte na obědy do jídelny?

Doma nejraději zkouším jídla podle nových receptů. Na obědy chodím do jídelny.

7. Co děláte ráda ve svém volném čase – jaké máte záliby?

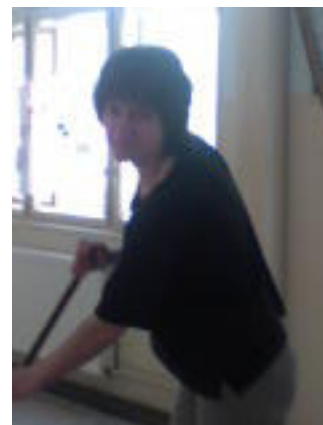
Když nějaký volný čas je, tak luštím křížovky a sudoku.

8. Dnes jsme měli besedy s hady, máte ráda zvířata a pokud ano, tak jaká?

Hady, myši a pavouky zrovna moc nemusím. Nejraději mám psy.

9. Co si myslíte o žácích na této škole?

Docela to s nimi jde.



# Největší školní kamarádství :-)

1) Jak dlouho už se znáte??

**Marcela:** to nevím, asi dlouho

**Monika:** nevím, dlouho

2) Byly jste už od začátku nerozlučná dvojka??

**Marcela:** ani ne

**Monika:** asi ne

3) Jakou povahu má tvoje nej kamarádka??

**Marcela:** hodná, klidná, milá, upřímná, vtipná, kamarádská.....

**Monika:** hodná, kamarádská, vtipná....

4) Zklamala tě někdy?

**Marcela:** ne

**Monika:** ne

5) Pomlouváte se vzájemně?

**Marcela:** ani ne spíš ze srandy

**Monika:** ne

6) Pomohla bys jí v každé situaci??

**Marcela:** asi ano

**Monika:** podle toho v jaké

7) Závíděla jsi někdy té druhé něco??

**Marcela:** ne

**Monika:** ne

8) Žárlíš na ni někdy??

**Marcela:** ne

**Monika:** ne

9) Proč jste nejlepší kamarádky??

**Marcela:** máme hodně společného

**Monika:** máme hodně společného

10) Komu věnuješ více času?? Jí nebo svému klukovi??

**Marcela:** jí

**Monika:** jí

11) Vídáte se i o víkendech??

**Marcela:** ne

**Monika:** ne

12) Myslíš si že je nahraditelná?

**Marcela:** ano

**Monika:** ano

13) Jakou má tvoje kamarádka oblíbenou barvu?

**Marcela:** zelenou, oranžovou, černou

**Monika:** modrá, zelená

14) Jakou máš ty?

**Marcela:** modrou, zelenou

**Monika:** zelená, oranžová, černá

15) Jaké písně spolu posloucháte?

**Marcela:** Jaksi Taxi a Killerpilze

**Monika:** Jaksi Taxi a Killerpilze

16) Máte oblíbený film?

**Marcela:** Air bud

**Monika:** Air bud

Jaké se ti na ni líbí oblečení, jaké se ti nelíbí?

**Marcela:** je mi jedno co nosí, je to její věc, její styl

**Monika:** mě to je jedno, ať si nosí, co chce

17) Dáváte si dárky?

**Marcela:** ano

**Monika:** ano

18) Pomáháte si v učení?

**Marcela:** ano

**Monika:** ano

19) Svěřujete si tajemství? Stalo se ti, že jsi někdy kamarádku podvedla?

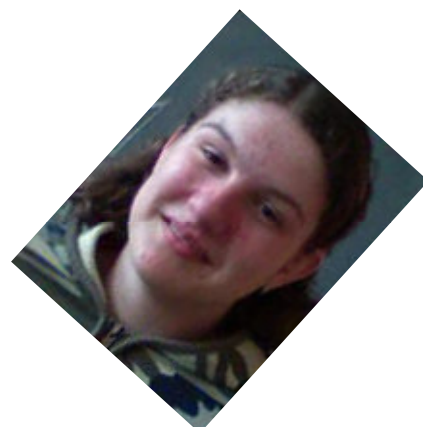
**Marcela:** tajemství si svěřujeme, nikdy sem jí nepodvedla

**Monika:** tajemství si svěřujeme a nikdy jsem jí nepodvedla

20) Co na ni obdivuješ?

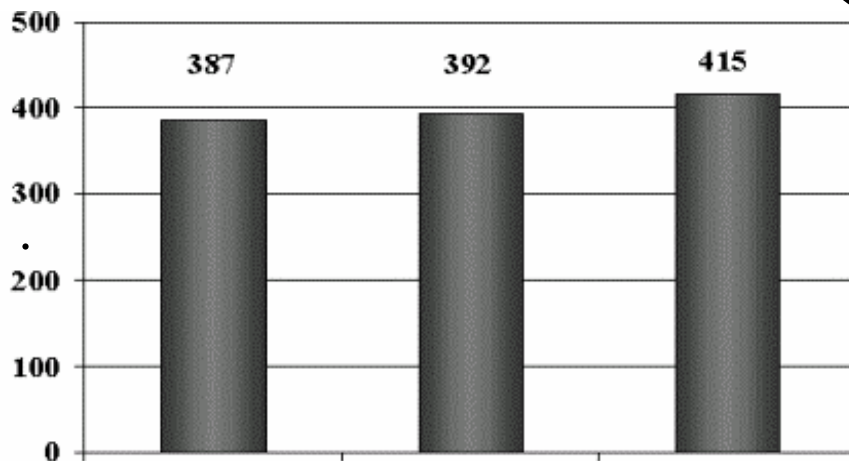
**Marcela:** všechno

**Monika:** všechno



**PROJEKT ZPRACOVANÝ 8. TŘÍDOU V PROGRAMU MS WORD**

# Civilizační



Počet pacientů na 100 000 obyvatel

# choroby

Autor: Martina Zajícová

Třída: osmá

Rok: 2007/2008



## Civilizační choroby

- a) Astma
- b) Rakovina
- c) Vysoký krevní tlak
- d) Stres
- e) Cukrovka
- f) Bulimie – anorexie
- g) AIDS
- h) Obezita – životospráva
- i) Únavový syndrom

### a) Astma

Alergie je nepřiměřená obranná reakce imunitního systému našeho organismu na látky z okolního prostředí. Látky, které u citlivého jedince vyvolávají tyto přehnané obranné reakce nazýváme alergen.

Při alergické reakci organismus reaguje vyplavením zvýšeného množství histaminu, který je pak zodpovědný za alergické příznaky.

Nejméně 25% obyvatelstva ve vyspělých zemích je alergických na nějakou látku – a tento počet trvale stoupá! U dětí je podíl alergií větší.



U dítěte, jehož jeden rodič trpí alergií, je riziko vzniku alergického onemocnění 30%. Jsou-li alergiky oba rodiče, zvyšuje se riziko na 60 %.

#### Základní typy alergií

- \* pylová alergie
- \* alergie na roztoče
- \* alergie na plísně
- \* potravinová alergie
- \* alergie na hmyzí bodnutí
- \* alergie na léky
- \* sluneční alergie

#### Rozdělení alergenů:

**Inhalační alergen** – pyly trav, bylin, stromů, roztoče, zvířecí chlup, plísň

**Potravinové alergen** – vajíčka, mléko, pšeničná mouka, kořenová zelenina, rajčata, ořechy, soja, ryby, ovoce.

**Hmyzí bodnutí** – včela, vosa, sršeň, čmelák.

Diagnózu alergie stanoví lékař – alergolog na základě těchto vyšetření:

\* osobní a rodinná anamnéza

\* kožní testy

\* krevní testy – vyšetření specifických protilátek IgE

\* provokační testy

#### Léčba alergie

Léky můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou preventivní léky. Ty při pravidelném a dlouhodobém užívání výrazně oslabují klinické projevy alergie, či dokonce zabráňují jejich vzniku. Druhou skupinou jsou léky úlevové, které jsou určeny k odstranění akutních alergických potíží jako jsou astmatický záchvat či akutní projevy alergické rýmy.

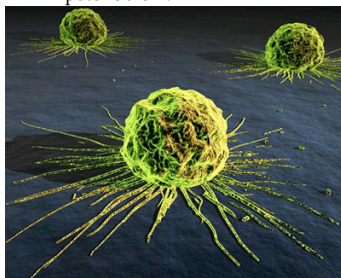
### b) Rakovina

Jako rakovinu označujeme skupinu nemocí, které se vyznačují nekontrolovaným **buněčným dělením** a schopností těchto rychle se dělících **buněk** napadat jiné **tkáně** a rozšiřovat se do jiných částí těla, tzv. **metastáze**. Ke vzniku rakoviny dochází, když je genetickými nebo environmentálními faktory poškozena **DNA** takovým způsobem, že dojde k deregulaci buněčného dělení.

**Rakoviny dospělých** - Jsou obvykle formovány v epitelních tkáních a jsou často výsledkem dlouhého biologického procesu souvisejícího s interakcí exogenních expozic s genetickými a



jinými endogenními charakteristikami mezi susceptibilními lidmi. **Dětské rakoviny** - Objevují se zvláště u velmi malých dětí. Jde o abnormální genetické procesy, kdy se nedokázalo zabránit klonální proliferaci buněk s neregulovaným růstovým potenciálem.



#### Léčba rakoviny -

Rakovina může být léčena chirurgií, chemoterapií, radiační terapií nebo jinými metodami.

### c) Vysoký krevní tlak

Arteriální hypertenze, tedy vyšší krevní tlak než 140/90, patří mezi nejčastější onemocnění srdce a cévního oběhu. Je to masově rozšířené onemocnění, které

postihuje okolo 25% dospělé populace, hovoří se někdy o **neinfekční epidemii**. Hypertenze svými komplikacemi významně ovlivňuje nemocnost a

úmrtnost. Podle odhadů je až 25% úmrtí nad 40 let věku přímo nebo nepřímo způsobeno vysokým krevním tlakem!

#### Jaká je příčina

U většiny nemocných se jedná se o tzv. **primární neboli esenciální hypertenzi**.

K tomu, aby se hypertenze projevila je většinou potřeba spolupůsobení

genetických dispozic a faktorů zevního prostředí. Je to hlavně nadměrný přísun **kuchyňské soli**, **obezita**, větší konzumace alkoholu, stres. U malé skupiny hypertoniků je to jiné onemocnění, tzv. **sekundární**

**hypertenze**. Je to nemoc **ledvin** nebo její cévy, onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, některé neurologické nemoci nebo zúžení aorty - hlavní tepny, která vede ze srdce. I vysoký TK, který vzniká v

**těhotenství**, řádíme mezi sekundární hypertenzi.

#### d) Stres

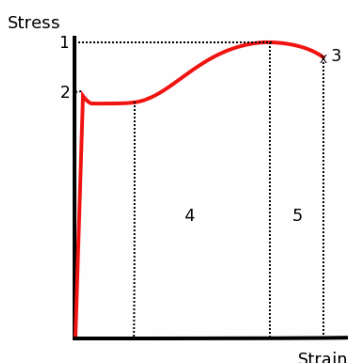
Stres je, jak známo, následek přetížení organismu. Není to jenom chvilková panika nebo výbuch vzteku, stres způsobuje také dlouhodobé a mnohem závažnější potíže. Člověk se s nimi postupně naučí existovat a vlastně už ani neví, jak příjemný je život bez přetížení, nespokojenosti, nepřátelství, jaké to je necítit se opuštěn, neúspěšný a zoufalý, nemuset stále potlačovat nechuť a hněv? To všechno jsou emoce spojené s distresem. Byla zkrátka překročena únosná míra, kterou tělo reaguje na pocity ohrožení. Jisté osoby, podněty a situace vyvolávají stále stejné reakce. Rozbolí žaludek, člověk zvrací nebo se přejídá, červená se či potí, vyhrknu mu slzy skoro bez příčiny, dostane migrénu nebo "depku".

Říká, co říkat nechcete a dělá věci, nad kterými jemu samotnému zůstává rozum stát. Co s tím? Můžete to vše přijmout a říci, to ke mně prostě patří. Nebo říci NE, tohle nechci zažívat celý život!!! **Jak snadno poznáte začínající stres?** **1)** Začínající stres poznáte podle cukání oka, to se začínají stahovat okohybné svaly u jednoho oka a pak přecházejí do stadia, kdy se objeví bělmo pod duhovkou.

**2)** Po čase ho následuje druhé oko a bělmo se objeví pod oběma očima. Střídáte výbuchy nevěle s tupým zíráním před sebe, neschopní soustředění a řešení, takže nakonec kapitulujete na problém, kterým stres začal. **3)** Oči se po nějaké době vrátí na původní místo, ale neřešený stres se uloží do vašeho podvědomí, připraven kdykoli se vynořit znovu na tentýž problém.

#### e) Cukrovka

Cukrovka je chronické onemocnění, způsobené neschopností organismu hospodařit s cukrem. Projevuje se zvýšenou hladinou glukózy v krvi nebo jejími ztrátami močí. Tato porucha však



nepostihuje jen hospodaření s cukry, zasahuje i do hospodaření s ostatními živinami a ovlivňuje tak celkově přeměnu látek v organismu. Nemocnému může již od počátku přinášet potíže v podobě neuhasitelné žízně, častějšího močení, únavy, nevykonnosti, úbytku tělesné hmotnosti a k nim se mohou přidružovat i jiné příznaky či komplikace. Jindy mohou být potíže minimální, což vede k podceňování nemoci a důsledky pak mohou být závažnější.

**Čím je cukrovka způsobena?**

Příčina, kdy vznikne cukrovka, je nedostatek inzulínu, látka, která se tvoří ve slinivce břišní. Jeho absolutní nedostatek, způsobený tím, že se ve slinivce přestal vytvářet, je příznačný jako cukrovka 1. typu. Naproti tomu relativní nedostatek inzulínu, charakteristický jako cukrovka 2. typu, je vyvolán poruchou jeho uvolňování ze slinivky nebo jeho

sníženou účinností. Podle typu poruchy volí lékař léčbu cukrovky: vždy je to dieta a změna životosprávy a dále případně buď tablety nebo inzulín. U nás má většina nemocných cukrovku 2. typu.

#### f) Anorexie - Bulimie

##### Mentální anorexie

Nemoc nastupuje nejčastěji v pubertě a adolescenci, postihuje v 95% dívky. Vyznačuje se:

1. Odmítáním udržovat svou tělesnou hmotnost na či nad minimální váhou vzhledem k věku a výšce, BMI klesne pod 17,5. Nízkou hmotnost si nemocný způsobuje sám - odmítáním jídla, cvičením, zvracením či užíváním projímadel.
2. Intenzivní strach z přírůstku hmotnosti navzdory podvaze.
3. Popírání tělesné podvazy, narušené vnímání svého těla - navzdory podvaze si připadá nemocný normální či tlustý.
4. Tělesná hmotnost či stavba těla má nepatřičný vliv na sebevědomí.



##### Mentální bulimie

Nemoc postihuje především dívky a ženy ve věku dospívání, vyznačuje se následujícími body:

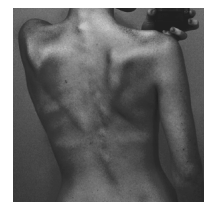
1. Neustálé zabývání se jídlem, neodolatelná touha po jídle a epizody přejídání.
2. Snaha zmírnit vliv jídla na váhu zvracením, přechodnými hladovkami či projímadly.
3. Chorobný strach z tloušťky, nízké sebevědomí, přehnaně závislé na vzhledu a hmotnosti.

#### g) AIDS

##### Co znamená slovo AIDS?

**ACQUIRED** - získaný, tedy nikoli dědičný, ale způsobený virem, kterým se pacient během života infikoval  
**IMMUNE DEFICIENCY** -

imunodeficit, selhání obranyschopnosti, velké oslabení imunitního systému **SYNDROME** - syndrom, kombinace příznaků a projevů

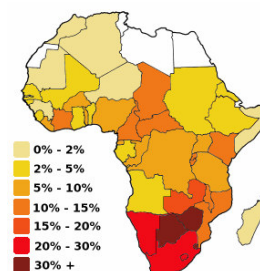


typických pro určité onemocnění **AIDS** - imunity Acquired Immune AIDS je celkem nové onemocnění, objevené počátkem 80. let v [USA](#), nicméně z lékařských záznamů je zřejmý jeho výskyt jak v USA, tak jinde již od poloviny 70. let. V rozvinutých zemích se daří držet AIDS pod kontrolou, katastrofální je ale situace v

Deficiency Syndrome = syndrom získaného selhání

některých chudých zemích, zejména ve středojižní [Africe](#), jejichž [populace](#) a sociální struktura se v důsledku nekontrolované se šířící [pandemie](#) hroutí. Situace je o to horší, že zde neexistuje lékařská a vzdělávací infrastruktura a že šíření nemoci je v

některých zemích podporováno místními pověrami (např.: pohlavní styk s pannou může nemocného vyléčit nebo že AIDS je nemoc vyvinutá pro zničení zaostalých zemí a kondom a léky proti ní jsou ve skutečnosti prostředky pro její šíření)



## h) Obezita

Obezita vzniká interakcí genetických a zevních faktorů. Samozřejmě existují určitá období, která jsou pro rozvoj obezity velmi významná – u žen zejména doba těhotenství a období po něm, dále období přechodu, u dívek doba dospívání, všeobecně pak stresové faktory a určitá období, kdy se snižuje pohybová aktivita – nástup do zaměstnání, založení rodiny, rodinné či pracovní problémy, ukončení sportovní činnosti, odchod do důchodu apod.

### Genetické dispozice

Víme, že minimálně z 50 % je obezita podmíněna geneticky. Pokud jsou oba rodiče obézní, pravděpodobnost výskytu stejného problému u jejich potomka je 80 %. Tato nevýhoda se ale dá změnit zvýšeným úsilím při dodržování správných stravovacích návyků a dostatkem pohybové aktivity.

## i) Únavový syndrom

Na celém světě trpí únavovým syndromem miliony lidí. Spory o jeho příčinu vedly ke vzniku mnoha jmen pro toto onemocnění, zvláště v anglicky mluvících zemích; název "chronický únavový syndrom" je však nejužívanější.

### Příznaky:

- trvalá nebo stále se vracející únava po dobu nejméně šesti měsíců; nezmizí se ani po spánku nebo odpočinku

- úbytek paměti, neschopnost soustředění, bolest hlavy
- zvýšená teplota, bolesti svalů nebo



svalová bolest spolu s výše popsanými příznaky může svědčit pro fibromyalgii. Chronický únavový syndrom se vyznačuje pocitem hlubokého a trvalého

kloubů, chrapot, bolesti v krku, zvětšené uzliny na krku nebo v podpaží

- přetrvávající

vyčerpání. Do poloviny devadesátých let byl známý pod názvem myalgická encefalomyelitida. Nemocní mají poruchy spánku, špatně se soustředí a nezvládají své denní úkoly; mnozí trpí skrytou depresí. Lékaři se stále nemohou shodnout, je-li únavový syndrom specifické onemocnění nebo jen soubor spolu nesouvisejících příznaků. Syndromu chronické únavy bývá někdy diagnostikován jako fibromyalgie – podobné onemocnění provázené však navíc bolestmi ve svalech. Obě tyto choroby postihují častěji ženy než muže.

Čerpáno z: [www.seznam.cz](http://www.seznam.cz),  
[www.google.cz](http://www.google.cz)



# Redaktory časopisu MegaMazec jsme podrobili výsledku.



Martina Zajícová a Ondřej Srb



## a nyní něco ze soukromí:

1. Jak dlouho už působíte v časopise Megamazec?

**Martina Z. :** dejme tomu, že od října

**Ondra:** od začátku tohoto roku

2. Kde berete všechny fotky a zajímavosti, které jsou v časopise?

**Martina Z. :** od p. Zedníčkové, z internetu

**Ondra:** většinou na internetu

3. Je to časopis, který Vás něco naučí nebo je to časopis o drbech, co se kde šustne?

**Martina Z. :** tak napůl od každého

**Ondra:** něco nás naučí, drby tam samozřejmě jsou, no jo ty holky

4. Jak jste vlastně přišli na nápad vytvořit časopis?

**Martina Z. :** to my ne☺

**Ondra:** asi jsme se nudili

5. Chtěli byste v budoucnu být sami redaktory nebo novináři nějakého časopisu?

**Martina Z. :** nebylo by to špatný, ale asi ne

**Ondra:** ani né, moc mě to nebaví

6. Jaký máte pocit, když vám někdo řekne, že ten časák je prostě super?

**Martina Z. :** pocit je to dobrý jen když se vám nesmějou za rohem

**Ondra:** dobrý

7. Jaké vůbec máte ohlasy na časopis - učitelé, spolužáci?

**Martina Z. :** učitelům se to docela líbí. A žákům to moc nevyhovuje. Prý máme málo fotek.

**Ondra:** no docela to je sranda

8. Pomáhají Vám s tvorbou i žáci z jiných ročníků?

**Martina Z. :** ano

**Ondra:** ano

9. Jaké jsou vaše zájmy mimo školu?

**Martina Z. :** volejbal

**Ondra:** fotbal, florbal

10. Sportujete rádi?

**Martina Z. :** jo

**Ondra:** ano

11. Jaké předměty ve škole Vás baví a naopak?

**Martina Z. :** baví mě tělocvik, pč. a vysloveně nesnáším VV.

**Ondra:** TV, I mě baví a nebaví mě F a D

12. Kde jste byli o prázdninách nejdále?

**Martina Z. :** Krkonoše

**Ondra:** u moře (neřeknu kde)

13. Přečetli si Megamazec i Vaši rodiče a příbuzní, jaká byla jejich reakce?

**Martina Z. :** zatím to nečetli

**Ondra:** líbilo se jim to

14. Co nejraději jíte a pijete?

**Martina Z. :** ----

**Ondra:** kuřecí řízek s hranolkama

15. S kým byste ještě rádi, jako redaktori, připravili rozhovor?

**Martina Z. :** to je jedno, hlavně když se někdo najde

**Ondra:** se Zdeňkem Lvem

16. Zaměřili jste se na provozní zaměstnance ZŠ - koho požádáte o rozhovor?

**Martina Z. :** asi pana Sejka

**Ondra:** ne

17. Co plánujete do budoucnosti - soukromě i profesně na časopisu?

**Martina Z. :** tak to nevím

**Ondra:** zatím nic

# Redaktory časopisu MegaMazec jsme podrobily výsledku.



Lucie Jankovská a Martina Jandová



a nyní něco ze soukromí:

1. Jak dlouho už působíte v časopise Megamazec?  
**Martina:** od začátku školního roku  
**Lucka:** od začátku školního roku
2. Kde berete všechny fotky a zajímavosti, které jsou v časopise?  
**Martina:** na školních akcích  
**Lucka:** na akcích školy
3. Je to časopis, který Vás něco naučí nebo je to časopis o drbech, co se kde šustne?  
**Martina:** obojí  
**Lucka:** obojí
4. Jak jste vlastně přišli na nápad vytvořit časopis?  
**Martina:** my jsme na to nepřišly  
**Lucka:** my jsme na to nepřišly
5. Chtěli byste v budoucnu být sami redaktory nebo novináři nějakého časopisu?  
**Martina:** možná  
**Lucka:** kdyby to šlo, tak klidně
6. Jaký máte pocit, když vám někdo řekne, že ten časák je prostě super?  
**Martina:** jsme rádi, že se líbí  
**Lucka:** je to hezké slyšet
7. Jaké vůbec máte ohlasy na časopis - učitelé, spolužáci?  
**Martina:** o žádných nevím  
**Lucka:** já zatím moc ohlasů neslyšela
8. Pomáhají Vám s tvorbou i žáci z jiných ročníků?  
**Martina:** ano  
**Lucka:** ano deváťáci
9. Jaké jsou vaše zájmy mimo školu?  
**Martina:** cvičím své psy, starám se o ně  
**Lucka:** PČ, televize, čtení, v zimě lyžování
10. Sportujete rádi?  
**Martina:** ne  
**Lucka:** : ne
11. Jaké předměty ve škole Vás baví a naopak?  
**Martina:** baví AJ, OV, Z ne baví D, M, PŘ  
**Lucka:** ČJ SLOH, OV ne baví F, M, PŘ
12. Kde jste byli o prázdninách nejdále?  
**Martina:** ve Slatiňanech - letos  
**Lucka:** letos na Slovensku
13. Přečetli si Megamazec i Vaši rodiče a příbuzní, jaká byla jejich reakce?  
**Martina:** četla to jen sestra  
**Lucka:** bráchovi se líbí jen něco, jinak to nikdo nečetl
14. Co nejraději jíte a pijete?  
**Martina:** piji – džus, jím obalovaný hermelín s hranolkama, svíčkovou omáčkou  
**Lucka:** piji – sprite, jím kuře na houbách, smažený hermelín
15. S kým byste ještě rádi, jako redaktoři, připravili rozhovor?  
**Martina:** já rozhovory nedělám, to má na starost Marcela s Martinou Z.  
**Lucka:** rozhovory dělá Marcela a Macek
16. Zaměřili jste se na provozní zaměstnance ZŠ - koho požádáte o rozhovor?  
**Martina:** slyšela jsem o paní Veselé  
**Lucka:** myslím, že holky mluvily o paní Veselé
17. Co plánujete do budoucnosti - soukromě i profesně na časopisu?  
**Martina:** přesně nic neplánuji  
**Lucka:** já dopředu nikdy nic moc neplánuji

# SPORTOVNÍ UDÁLOSTI

## OKRESNÍ VOLEJBALOVÝ TURNAJ

Ve Zruči nad Sázavou se 10. 4. 2008 konal okresní přebor ve Volejbalovém turnaji dívek. Naše děvčata získala **1. místo** a postupují do krajského přeboru (do Neratovic nebo do Rakovníka), 2. místo Zruč A a 3. místo Zruč B. Huráááááááááááááááá.....



## DUATLON 2008

– plavecko-běžecský pohár organizovaný Středočeským krajem v Kutné Hoře.



Jméno	Čas plavání	Odstup od prvního	Čas běhu	Celkový čas	POŘADÍ dle kategorií
Němec Jaroslav	01:40,0	01:40,0	03:56,0	05:36,0	4
Švarc Michal	00:54,7	00:15,9	01:48,3	02:43,0	5
Albrecht Tomáš	01:02,1	00:23,3	01:42,9	02:45,0	7
Chmelíková Romana	02:03,0	02:03,0	04:41,0	06:44,0	8
Havrda Marek	01:06,0	00:27,2	01:50,5	02:56,5	11
Krčmaříková Michaela	02:10,8	02:10,8	05:16,2	07:27,0	11
Pohl David	01:05,5	00:26,7	01:51,5	02:57,0	12
Šindelářová Ivona	02:20,3	02:20,3	05:08,7	07:29,0	12

## FOTBÁLEK CHLAPCI – UHLÍŘSKÉ JANOVICE, SÁZAVA



**Hráči:** Gregor Pavel, Srb Ondřej, Peroutka Ondřej, Butaš Vladimír, Janata František, Škvor Jiří, Jaroslav Němec, František Rybářík.  
**Dozor:** pan učitel Procházka

Umístění v Uhlířských Janovicích (22.4.2008) - **4. místo**

Umístění v Sázavě (23.4.2008) - **4. místo**

## DÍVČÍ KOPANÁ - SÁZAVA

V době uzávěrky tohoto časopisu jelo 10 děvčat 2. stupně obhájit loňský titul v dívčí kopané. Jak to dopadlo? Děvčata skutečně obhájila loňský titul a pohár s opět přivezla do Kácova. ☺





# BRIGÁDA V SOKOLOVNĚ - ŽÁDOST O POMOC S BOURACÍMI PRACEMI

Milý tatínku,

vím, že máš hodně práce, ale přeci jenom, kdybys nám pomohl se sokolovnou, která se nyní začala rekonstruovat.

**Nejprve je třeba:**

- vybourat jeviště
- otlouci vnitřní a vnější obvodové zdivo sálu do výše 2m
- vykopat podlahu pro betony a izolaci
- vysekat pod okny výklenky pro radiátory

Škole a TJ Sokol Kácov za pomoci Městyse Kácov se podařilo sehnat potřebné peníze na její rekonstrukci z fondu Středočeského kraje. Peněz ale není zase tolik, abychom si na všechny práce mohli zjednat firmu. Proto neodborné práce si musíme udělat sami.

**Jedná se o dva víkendy:**

- 3. a 4. 5. 2008 - od 7 do 14 hodin
- 10. a 11. 5. 2008 – od 7 do 14 hodin

O svačinu a pití dobrovolníků bude v sokolovně postaráno.

Rozhodneš-li se sokolovně pomoci, vezmi si s sebou pouze lopatu, krumpáč nebo kladivo a dej vědět paní Křenové, že s tebou může počítat. (tel. 327 324 229, 603 278 796, [s.krenova@tiscali.cz](mailto:s.krenova@tiscali.cz))

Tvoje pomoc je vítána.

Tvoje dcera, Tvůj syn