

BULLET-IN



Wie ein gutes Leben leben

LUCIE TOMÍŠKOVÁ

Ja, vielleicht sagen sie sich, dass es sehr einfach ist. „Doch, wenn ich gutes Leben leben möchte, dann ist es genug, dass ich zufrieden bin.“ sagte die Mehrheit. Ich zustimme zu. Das ist sehr wichtig zufrieden zu sein. Aber das Leben ist nicht immer gut und cool. Ab und zu kann das Leben sehr schwierig sein. Ich möchte euch zeigen, was das Leben schwer machen kann und wie wir das lösen sollten.

Was macht unser Leben sehr schwer

Ich denke, dass unsere Kinderheit der beste Teil von unserem Leben war. Wir mussten uns um nichts kümmern. Unsere einzige Sorge war, ob wir warmes Essen bekommen und ob wir genug Spaß haben. Wenn wir älter und älter wurden, mussten wir mit verschiedenen Probleme umgehen. Und als Erwachsene mussten wir mit echten Probleme umgehen und für viele Leute ist es das Ende. Sie hören auf zu leben. Aber was noch schlechter ist, dass sie nicht wissen, wie daraus weglafen. Wir alle leben nur einmal, und wir sollten nicht traurig, gestresst oder nervös sein. Wir haben viele Gründe, wie wir es besser machen können.

Mögliche Lösungen

Wir können uns mit unserer Familie darüber sprechen. Wenn jemand schlechte Beziehungen in der Familie hat (oder er nur Familiengespräche nicht mag), kann er es mit Freunden besprechen. Doch, gemeinsame Sorge ist halbe Sorge. Wir müssen uns auch genug ausruhen. Es ist sehr wichtig für das Gehirn und Denken. Entweder können sie spazieren oder schlafen gehen. Es liegt nur an euch. Persönlich bevorzuge ich einen Spaziergang, weil ich frische Luft atmen kann und meinen Kopf putzen kann. Zu anderen Gründe, was man machen kann, gehören Lesen oder Film schauen und natürlich Musik hören.

Studium in Deutschland?

ŠIMON JEŽEK

Ein Universitätsstudium in Deutschland, bzw. in Österreich, stellt für uns als EU-Bürger nichts unmögliches dar. Allerdings, es gibt gewisse Infos, die man vorher erfahren soll. Mindestens ein Jahr vor der Bewerbung muss man sich diese zwei Fragen stellen:

1. Kann ich mit dem deutschen Diplom auf dem tschechischen Arbeitsmarkt mich durchsetzen? Manche Branchen sind Europaweit universal (z.B. Medizin, Architektur, usw.), aber bestimmte dinge von der Bundesrepublik sind bei uns nutzlos, v.a. die deutsche Rechtswissenschaft.
2. Muss ich direkt in der Bundesrepublik studieren? Wäre ich auch nur mit dem Erasmus Programm zufrieden?
3. Habe ich gute und starke Unterstützung in meinen Eltern? Es ist sehr schwierig ein Studium ohne Geld der Eltern zu schaffen.

Wenn Antworten klar sind, muss man herausfinden, wie die Zulassungsbedingungen jener Uni aussehen: welche Sprachniveau benötigt ist, wie kann mein Abizeugnis anerkannt wird, was NC heißt, welche Abiturfächer benötigt werden. Die Sprachniveau liegt zwischen B2 und C2. Man darf nicht vergessen, dass auch in englischen oder französischen Studiengängen bestimmte Deutschkenntnisse benötigt sind. Selbst würde ich den Goethe-C1 empfehlen. Das Deutsche Abitur unterscheidet sich ganz viel von dem tschechischen, vor allem, im Sinne der Wichtigkeit - in Deutschland gilt das Abitur als die Eintrittskarte ins Hochschulsystem. Fast keine

Zulassungsexamen tschechischer Art werden gemacht, die Abi-Noten entscheiden. Es kommt auf der Studiengang an, aber z.B. für Jura an der FU Berlin braucht man eine Durchschnittsnote höchst 1,3. Ob es um alle Fächer geht oder nur z.B. Deutsch und Mathe geht, entscheidet jeder Fakultät selbst. Das tschechische Abizeugnis gilt glücklicherweise überall in der EU. Aber der Studieninteressierte muss erst seine tschechische Noten in Noten derjenigen Bundesland, in dem er studieren möchte, umrechnen.

Das bedeutet mindestens einen Ausflug zum Landesschulministerium z.B. in München, Stuttgart oder Hannover, wo er sein „eingedeutschtes“ Abizeugnis bekommt. Dieses Zeugnis muss man mit dem Antrag und eine Sprachzertifikat per post schicken. Jetzt, wir sind viele Kilometer durch Deutschland gereist und mit vielen Ämter gehandelt, hat es endlich geklappt. Wir sind zum Beispiel im Studiengang „Germanistik und Geschichte“ an der Philosophischen Fakultät der LMU München zugelassen. Jetzt kommt die Zeit für WG-Inserate. Wohnen in Deutschland, v. a. in München, ist sehr teuer. €2.500 pro Monat in einer Zweizimmerwohnung am Stadtrand gilt als keine Ausnahme. Wohnungsgemeinschaft bietet uns eine günstigere Wohnungsmöglichkeit, zwar auch deutlich aufwändiger als in tschechischen Großstädten. Mit höheren Kosten aller Alltäglichen Sachen, wie die ÖPNV-Fahrkarten, Energien, Essen, Kultur,..., muss man in Deutschland rechnen.

„Reisen oder nicht reisen, das ist die Frage!“

MARTIN HRÁDEK

Jeder Mensch auf der Welt hat diesen Wunsch. Jeder Mensch auf der Welt will reisen. Die Leute wollen Orte sehen, die sie zu Hause nicht sehen können. Aber was ist passiert? Heutzutage ist es nicht so einfach. Die Krankheit des Covid-19 macht das uns allen schwerer. Reisen in die Länder der Europäischen Union war für uns selbstverständlich, aber heutzutage muss man eine negative Prüfung haben, wenn man die Grenze überschreiten will.



Zum Beispiel nach Deutschland muss man beide der Prüfungen und einen sehr guten Grund haben, weil es die Kontrollen an den Grenzen gibt. Aber ich denke, Reisen ist immer möglich. Wir können in unserem Land reisen, und so können wir das mehr kennenlernen. Es gibt viele schöne und interessante Plätze hier. In Sommer können wir zum Beispiel radfahren oder in der Natur spazieren gehen und mit den Freunden zelten. Mann kann auch die Sehenswürdigkeiten besichtigen oder nur so bummeln.



Reisen im Ausland kann auch möglich sein. Wenn Sie im Ausland reisen möchten, müssen sie ein Land, das nicht in Europa liegt, auswählen, weil dort es nicht so viele Regeln gibt. Aber man braucht mehr Geld und das kann für viele Leute ein Problem sein. Es gibt nicht so viele Leute, die es sich leisten können. Ich, zum Beispiele, versuche das Geld zu sparen, so kann ich im Ausland im Sommer reisen. Mein Traum für diesen Sommer ist nach Mexico mit einem Flugzeug zu fliegen. Dort möchte ich ein Scooter leihen und viele Orte sehen.



Tipp fürs Lesen

NINA ŠONKOLOVÁ

Schlafen Sie gerne? Möchten Sie sich in Geheimnisse des Funktionieren Gehirns vertiefen? Dann müssen Sie dieses Buch lesen! Das Große Buch vom Schlaf von Matthew Walker ist ein tolles Buch, das mit Humor komplizierte Schlafgänge erklärt. Seriöse wissenschaftliche Studien sind in verständliche Sprache umformt, so auch ein normaler Mensch alles versteht. Das Buch ist in 4 Hauptteile eingeteilt, die noch Unterkapitel enthalten. Am Ende sind 12 nützliche Räte für einen gesunden Schlaf.

Für einen Vorteil halte ich, dass man dieses Buch nicht vom Anfang an lesen muss. Man kann beliebiges Kapitel wählen und sofort mit dem Lesen beginnen. Schwierige Erscheinungen sind an Beispiele, die leicht fasslich sind, erläutert.

Auf der andere Seite, die Kapitel sind länger. Das Buch ist nicht ganz "leichte Lektüre". Manchmal muss man ein bisschen überlegen, was man gelesen hat.

Dieses Buch ist für jeden geeignet, der beim Lesen etwas lernen möchte. Es ist ganz möglich, Ihre Ansicht über das Schlafen wird nie dieselbe...

Matthew Walker ist Professor für Neurowissenschaften und Psychologie an der University of California und Direktories dortigen Schlaflabors. Seine Forschung widmet er seit 20 Jahre.

*"Ich bin besessen von diesem Buch.
Es ist 'f***ing amazing!'"*

— Thom Yorke, Radiohead

BIATHLON

DAVID TOMÍŠKA

Was ist Biathlon?

Biathlon ist ein Wintersport, der Schießen und Langlaufen kombiniert. Es gibt auch Sommer-Biathlon. Beim Langlauf wird durch Rollerskifahren ersetzt.

Geschichte des Biathlons

Die Anfänge des Biathlons lagen im Mittelalter. Später wurde Biathlon für militärische Zwecke eingesetzt. 1955 wurden die Regeln geschrieben. Die erste Weltmeisterschaft fand 1958 in Saalfelden statt. Der Biathlon wurde für die Zuschauer immer attraktiver, was durch die ständige Reduzierung der Ziele und die Hinzufügung von Rennen unterstützt wurde.

Biathlon areals:

Die bekanntesten sind:

- Antholz
- Oslo
- Pokljuka
- Nové Město na Moravě
- Hochfilzen



Zum Beispiel zu Wettbewerber sind:

- Johannes Thingnes Bø, Erik Lesser, Lukas Hoffer, Benedikt Doll, Ondřej Moravec, Michal Krčmář

Zu Frauen gehören:

Tiril Eckhoff, Marte Olsbuová Røiseland, Maren Hammerschmidt, Denise Hermann, Markéta Davidová, Lucie Charvátová

Physiotherapie in unserem Leben

JAKUB KUBÁT

Die Physiotherapie

Die Mehrheit der Leute falsch vermutet, dass die Physiotherapie nur die Massagen enthält. Das ist leider nur die schlechte Vermutung. Die Physiotherapie gehört nämlich unter die ganze Rehabilitation. Die Rehabilitation besteht aus vielen verschiedenen medizinischen Wissenschaften, zum Beispiel: die Physiotherapie, die Ergotherapie, die Orthopädie, die physikalische Medizin, die Prothetik...



prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.

Aber zurück zur Physiotherapie. Kennen Sie unseren berühmtesten tschechischen Physiotherapeut? Er heißt prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. Er ist unser bester Physiotherapeut. Er studierte an Fakultä tělesné výchovy a sportu (FTVS) UK..

Heutzutage unterrichtet er an 2. Lékařská fakulta UK. Er kümmert sich um die professionellen Sportler und hilft ihnen mit ihren Verletzungen

Ich nehme mir Pavel Kolář zu meinem Vorbild jetzt. Ich las früher sein Buch „Labyrint pohybu“, um mehr über der Physiotherapie zu lernen. Das war sehr interessante Erfahrung für mich, weil ich Physiotherapie einmal gerne studieren möchte. Ich würde jedem dieses Buch empfehlen.

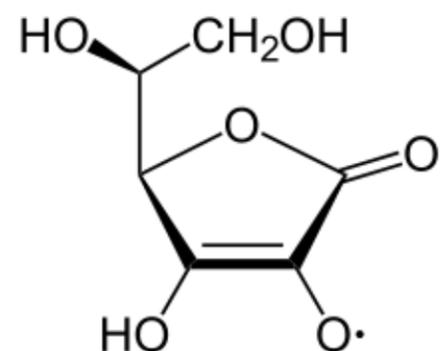


Biologisch-Physiotherapeutische Sichtweise

Weil ich mich jetzt für die Physiotherapie interessiere, weiß ich schon, dass wir die Bewegung in unserem Leben brauchen. Wir sollten uns mehr um unseren Körper kümmern.

Wir sollten nach jeder Sportaktivität gründlich das Stretching fertigmachen. Es unterstützt bessere Regeneration für unsere Muskeln und es ist allgemein gesund. Ich empfehle auch die Vitamingetränke zu trinken, besonders Magnesium, Calcium oder Ascorbinsäure (Vitamin C).

Wenn wir ohne Energie sind, sollten wir viel Zucker annehmen. Die Glukose ist unser berühmter Zucker und enthält die Energie, die unser Körper sehr viel braucht.



Kennen Sie Alfred Adler?

KATEŘINA ŠTIPLOVÁ

Dachten Sie irgendwann nach, wie Sie das Leben mit einem Geschwister beeinflusste? Oder hörten Sie, dass jemand einen Minderwertigkeitskomplex hat? Oder wurmt sich schon die Frage „Was möchtest du studieren, was ist dein Ziel?“ ? Mit allem diesen Themen befasste sich ein wichtiger Wiener Psychologe Alfred Adler.

Er wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts geboren, er kam von einer angesehenen Familie. Er absolvierte ein Studium der Medizin an der Wiener Universität, aber dannach traf er Sigmund Freud und er begann mit ihm die Psychoanalyse zu studieren. Später hatte er eine andere Meinung wie Psychoanalytiker, dass man genauso mit unbewussten Instinkten wie mit sozialen Faktoren betroffen wird. Er war der Erste, der die psychoanalytische Gesellschaft verliess.

Was können wir von seinem Lehren lernen?

Sehr wertvoll war für ihn das Gemeinschaftsgefühl. Er sah wie eine geborene Tendenz, dass wir mit anderem im Kontakt sein müssen und dass wir davon auch erfüllt sind. Das Gemeinschaftsgefühl besteht von der Fähigkeit durch die Augen eines anderen zu sehen und auch von der Fähigkeit der Zusammenarbeit. Fühlen Sie sich nicht wohl? Vielleicht könnten Sie jemand treffen.

Er betonte auch, dass wir uns immer in der Richtung zu einem Ziel bemühen. Wir können jemanden authentisch beschreiben, nur wenn wir seine Ziele kennen. Was für uns Sinn hat, bestimmt zusammen unser Gemeinschaftsgefühl, unser Minderwertigkeitskomplex und Streben nach Vorherrschaft.

Was ist los mit dem Minderwertigkeitskomplex? Wenn ein Kind geboren ist, hat das keine Stärke und es muss sich in allem auf die Mutter (oder den Vater) verlassen. Von dieser physiologischen Basis kommt die psychologische Überzeugung, dass man allein und hilflos ist. Aber wenn Eltern für das Kind da sind, wenn es weint, Hunger hat, lacht..., dann erkennt das Kind, dass die Welt freundlich ist und dass es gut ist, hier zu sein. Wenn es nicht klappt, dann ist es sehr kompliziert und wir würden zusammen sehr lang über Psychopathologie sprechen. Wie das Kind wächst, dann bemüht es sich gut zu sein und das Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden. Deshalb ist diese Fühlung allein nicht schlecht, weil auch davon unsere Motivation kommt. Wenn Sie nicht in etwas gut sind, dann probieren Sie was anders und bemühen sich weiter!

Sie lasen nur ein paar Sätze von Meinungen des Adlers, aber ich hoffe das es für sie irgendwie nützlich war.

Wenn es euch interessiert, empfehle ich Ihnen ein gutes psychologisches Buch zu lesen, über Persönlichkeitspsychologie zum Beispiel das Buch „Přehled teorií osobnosti“ von Drapela.

Der Vokabelbuch

Beeinflussen - ovlivňovat

der Minderwertigkeitskomplex – pocit méněcennosti

wurmen (sich) - štvát

angesehenen - vážený

s Gemeinschaftsgefühl – sociální cit

bestehen vor - skládat se z

s Streben nach Vorherrschaft – usilování o

