

SKAUTING

*Je pro nás jídlo více
než potravou?*

*Dvoutměsíčník pro
skautskou výchovu*

+ Všestranná skautská výchova
+ Roverské putování za Slavností svíček
+ Šestníci a rádci ve smečce vlčat



SKAUT

SKAUTING

56. ROČNÍK / 2 – PROSINEC

Všechna čísla jsou ke stažení v archivu:
casopisy.skaut.cz/skauting

TÉMA

VŠE KOLEM JÍDLA A VAŘENÍ

- 3 *Editorial*
- 4 *Výchova vařením*
- 7 *Stravovací omezení v jídelničce*
- 8 *Gejzír*
- 10 *Rozhovor: Dříve jsme hledali nejrychlejší jídlo*
- 11 *Anketa*
- 12 *Instant: Pokusy s jídlem dovoleny*
- 13 *Instant: Mezinárodní večere*
- 14 *Jak sestavit jídelniček*
- 16 *Jak naše talíře otáčí světem?*
- 17 *Na den kuchařem*
- 18 *Rozcestník*

FÓRUM

NÁZORY A KOMENTÁŘE K VÝCHOVĚ

- 19 *Úvaha: 7 + 2 důvody proč jet na lesní školu*
- 20 *Redakční vlašťovka*
- 20 *Komentáře*
- 21 *Sloupek náčelníků*
- 22 *Polemika: Máme nutit děti do jídla?*

HORIZONT

PODNĚTY A INSPIRACE PRO VÝCHOVU

- 23 *Trendy: SCARF*
- 24 *Z praxe: Putování za Slavností svíček*
- 26 *Prezidentský kvíz*
- 27 *O co nám vlastně jde?*
- 30 *Literatura: Skauting for boys*
- 30 *Recenze: Příběhy ke skautskému zákonu*

SEZÓNA

METODICKÁ PODPORA PRO AKTUÁLNÍ OBDOBÍ

- 31 *Příroda: Co dělá příroda v zimě?*
- 32 *Středisko: Jak vychovat lidi se zájmem o hospodaření?*
- 33 *Oddíl: Jak předávat skautské ideály?*
- 34 *Světlušky-vlčata: Nehodili by se vám šestníci?*
- 36 *Nástěnka: Do čeho se pustit v příštích měsících?*
- 38 *Inspiro: Pohybové hry do klubovny*

REDAKCE



TOMÁŠ ČAKLOŠ – TOM
šéfredaktor



ONDŘEJ PRIKNER – TWIST
zástupce šéfredaktora a vedoucí vydání



JAKUB HOLOBRÁDEK – UČEŇ
zástupce šéfredaktora a editor



KÁŤA PUCZOKOVÁ
vedoucí komunikace a instantů



MARIE REJŽKOVÁ – REJŽE
vedoucí názorové sekce



BERNY KUREŠOVÁ
vedoucí korektur a literatury



ANIČKA HUBÁČKOVÁ
zahraniční redaktorka



DAN VYKOUKAL – ŽORŽA
redaktor trendů



EMČA ZEŽULOVÁ
redaktorka světlušek a vlčat



ANEŽKA FADRŇÁ
redaktorka a editorka anket



KLÁRA SUCHÁČKOVÁ – SURI
redaktorka a editorka nástěnků



MIROSLAV ZAJDÁK – TAFFY
redaktor a editor her



DAVID DANIEL STEJSKAL
redaktor a editor střediska



LUCKA ĎORĎOVÁ
redaktorka zdaleka



JAROSLAV RAJL – KAKTUS
redaktor veterán

NAPIŠTE NÁM!

Budeme rádi za vaše příspěvky i zpětnou vazbu. Přijdou vám témata a články užitečné? O čem byste rádi ve Skautingu četli? Těšíme se na vaše podněty, dialog i budoucí spolupráci.



Kontakt: skauting@skaut.cz. **Gráfika a sazba:** Jan Dočekal. **Foto na obálce:** Lucie Horáková – Basa. Dále na tomto čísle spolupracovali autoři, oponenti, konzultanti a korektoři článků. **Vydavatel:** Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s., Senovážné náměstí 24, 110 00 Praha 1, IČ: 64934926, telefon: 234 621 223, tdc@skaut.cz. **Tisk:** Triangl a. s. **Distribuce:** Send Předplatné, spol. s r. o. Pro členy Junáka je předplatné řešeno v rámci online registrace. **Vychází 5× ročně:** Vyšlo 30. 11. 2017.

Do kuchyně!

Také vás vaření zdržuje od programu?

Představte si, že máte dvě možnosti. Buď si dáte k obědu špagety s kečupem, anebo špagety s hodně vydařenou boloňskou omáčkou. Co si vyberete?

Asi bude záležet na hodně okolnostech. Vedle chuťových preferencí se bude rozhodnutí odvíjet od vašich možností – kolik máte času, kolik peněz, jak máte vybavenou kuchyni, co vlastně umíte připravit. A vaříte-li pro 40 lidí, tak i podle počtu osob, jež můžete do přípravy zapojit.

Na skautských akcích zacházíme s jídlem všelijak. Jsou oddíly a kurzy, kde je spokojenosti strávnicků a kvalitě jejich stravy věnována velká pozornost. A jsou i takové, kde se s jídlem nikdo moc nemaže – vždyť žaludek stačí ráno zaplácnout chlebem s paštikou, v poledne polévkou z pytlíku a na večer starým dobrým lančímitem, hlavně ať s tím není moc práce.

Tohle číslo je věnováno jídlu a vaření, takže asi moc nepřekvapí, že kuchyně by podle nás měla mít nějakou úroveň. Kritizovat je snadné, realizovat těžší, víme. Ale rádi bychom skautské vedoucí v tomhle nelehkém úkolu podpořili.

Otázka jídla má pro nás hned tři roviny. Zastavme se nejprve u roviny kulinářské – u otázky, co vlastně našim členům dáváme na talíř. Vedoucí se občas rádi předhánějí, za jak malou částku na den a na osobu jsou schopní v kuchyni hospodařit. Zaráží mě to. Ušetřit je určitě fajn, rozpočet není nafukovací. Ovšem pojďme si říct, jestli se tak má opravdu dít na úkor kvality potravin, jejich výživové hodnoty a příznivosti vůči zdraví. Když slibujeme rodičům, že se jejich děti vrátí z akce živé a zdravé, neznamená to jen, že nebudou mít nohu v sádře, ale možná také to, že nebudou jíst stravu složenou z pochybných náhražek. Bohatý jídelníček plný kulinářských experimentů je ve skutečnosti velká radost a děti si z něj do života odnášejí návyk, že na jídle záleží.

Neméně zásadní je rovina pedagogická. Kdo vlastně vaří? Jsou to děti, nebo vedoucí? Skauting je úžasný především svou výchovnou metodou mimo jiné založenou na učení se vlastními zkušenostmi. Opravdu neznám mnoho lepších programů, které se dají dělat na táboře nebo nějakém výletě, než společně vařit. Máloco je tolik opravdové jako práce v kuchyni.

Člověk se může naplno ponořit do činnosti s velmi zřetelnými (a chutnými) výsledky. Pokud za děti všechno udělají vedoucí, připravujeme se o jednu z největších výchovných příležitostí, jaké nám společný čas nabízí. Ano, samozřejmě, že sami to zvládneme dvakrát rychleji. Ale od toho tu nejsme. Opravdový skauting se odehrává nad bublajícím kotlíkem v režii družinového rádce či pod rukama světlušky krájející cibuli.

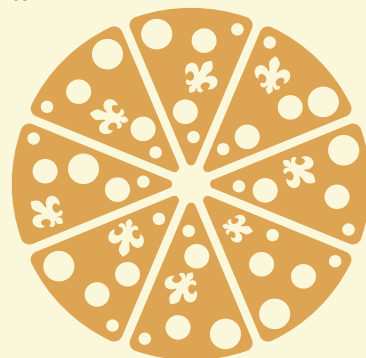
V neposlední řadě nesmíme minout ani rovinu environmentální. Chceme-li chránit přírodu, nemělo by nám být jedno, jaký je původ potravin, ze kterých vaříme. I tohle je věc, ve které se učíme postupně posouvat dopředu. Určitě si tak nenechme namluvit, že hledání odpovědných řešení je jen pro naivky nebo že si jej nemůžeme dovolit. Koupit v supermarketu balík nejlevnějších čokolád je sice někdy nejjednodušší, neznamená to ale, že nemáme jinou možnost.

Před rokem jsem si poprvé vyzkoušel roli šéfa táborové kuchyně. Neskutečně jsem si ji užil, především mě ale naučila, že nic z toho, co zde povídám, není jen snůškou hraběcích rad nebo snad ideálů vyhrazených oddílům s dokonalými předpoklady. Sedmdesát pět korun na osobu a den bylo možné proměnit v nevšední jídelníček beze stopy palmového tuku či jakékoli instantní náhražky. Služby po družinách měly v režii veškerou starost o kuchyni a uskuštění nejednoduchých receptů – a nad žhnoucími kamny pod jejich rukama občas vznikaly opravdové lahůdky. Dělá to takhle spousta oddílů, možná i ten váš. A pokud náhodou ne, pak je třeba pravý čas začít rozmyslet, jak chcete, aby vypadal váš příští tábor.

Je super hrát na akcích propracované hry a programy a učit se při nich spolupracovat, zážitek z reálné kuchyně to ale nahradí jen stěží. Vaření by tak opravdu nemělo být degradováno na úroveň provozní záležitosti, jež nás zdržuje od programu. Nene, takové vaření v přírodě, to je panečku program. ✘



Tom Čakloš
šéfredaktor





RENČA FARKAŠOVÁ

Učí v lesní školce a skautuje v Praze. Na VLK Ursus má na starosti osobnost a skautské ideály, podílí se na organizaci pražského Perplexu.



JAKUB HOLOBRÁDEK

– UČEŇ Předal po čtyřech letech oddíl skautů a vlčat v Břeclavi. Zajímá ho metodika a s oddílem vždy vařil rád, obzvlášť v přírodě. Instruktoruje na LK Velká Morava.

Výchova vařením

Nože, škrabky, vařečky a další nástroje skautské výchovné metody

V oddíle, kde jsem vyrůstala, jsme občas měli v jídelníčku napsáno „polévka losem“. Znamenalo to, že vedoucí vylosují, kterou z pytlíkových polévek nám uvaří.

Jídlo je nutnou součástí života každého člověka a věnujeme mu tak hodně času. Ve skautské činnosti ho můžeme brát jako provozní nutnost, anebo jej učinit plnohodnotnou součástí programu, která v sobě skrývá velký výchovný potenciál. Přijdou-li s ním totiž děti do kontaktu dřív než u stolu a zapojíme-li je co nejlépe do celého procesu vaření i samotného plánování, může to pro ně samotné i pro fungování našeho oddílu znamenat nedocenitelný přínos.

Děti se naučí víc si vážit potravin i práce druhých. Zažijí kus skutečné odpovědnosti, naučí se spolupráci i samostatnosti, utuží svůj vztah k oddílu, budou se víc cítit jeho aktivní a důležitou součástí. A možná se také naučí vařit a odnesou si do života mnoho zdravých návyků.

Jak to udělat, se vám tímhle článkem pokusíme přiblížit na organizaci víkendové výpravy.

1

ROZHODNUTÍ

Byla plánovací porada oddílu Jedlíků a diskutováno se nad pojetím víkendové výpravy, která se bude konat za dva měsíce. Padl návrh pojmout ji jinak než dosavadní oddílové akce. Dát důraz na přípravu jídla na úkor běžného nachystaného programu a pořádně ji tak výchovně vytěžit. Na čem všem je potřeba se při podobném rozhodnutí domluvit?

Během této porady by mělo dojít k promyšlení, proč se k takovému kroku vlastně chystáme, a co tím členy oddílu chceme naučit. Nejedná se o zbytečné teoretizování, protože právě tyto závěry nám budou sloužit jako maják určující náš cíl během celého plánování výpravy. Zásadní je také

shodnout se, do čeho všeho budeme chtít děti zapojit a co tím sledujeme. Pokud to uděláme společně v celé oddílové radě, všichni pak snáze přijmou, že se oběd zpozdí, nebo že se vaří příliš drahé jídlo. O to jde totiž až v druhé řadě – hlavní je, co se během celého procesu děti naučí. Chyby tak nejsou žádnou katastrofou, ale vítaným prostředkem k ponaučení.

Činností, do kterých můžeme děti zapojit, je celá řada. Můžete se rozhodnout pro všechny nebo jen některé z nich. Vše začíná u sestavování jídelníčku a shánění potravin. Pokračuje to samotným vařením, kterým ale ještě nekončíme, neboť děti lze zapojit i do podoby stolování a úklidu. Klíčové je potom pobavit se v závěru celého procesu o chybách i nových věcech, které se děti naučily. Dobré také je, domluvit se hned na začátku přesně na tom, jak budou jednotlivé fáze vypadat. Jak chceme, aby proběhlo sestavení jídelníčku? Jak samotné vaření?

2

PLÁNOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

Po odhodlání se k tomuto kroku v oddílové radě je třeba myšlenku představit dětem. Sestavte společně s nimi jídelníček. Nechte děti navrhnout, která jídla mají rády nebo která by si rády vyzkoušely připravit. V této fázi je třeba dětem vysvětlit základní zákonitosti sestavování jídelníčku. Nezáleží totiž jenom na chutích, ale také na dostatečné vydatnosti, vyváženosti nebo kvalitě potravin, zkrátka zdravém životním stylu.

Důležité je vyjasnit si před sebou i před dětmi, kdo vlastně o podobě jídelníčku (jakož i dalších věcech) rozhodne. Variant se nabízí více, například:

- „Holky, je to opravdu na vás. Jak jídelníček navrhnete, tak to bude. Jen kdyby byl něco velký problém, tak to budu vetovat.“ (liberální styl, vhodný pro starší skauty nebo rovery)
- „Pojďme si říct, jaké věci je potřeba zohlednit a společně to vymyslet. Na finální podobě se musíme shodnout vy i já.“ (demokratický styl, vhodný pro skauty a skautky)
- „Kluci, co byste chtěli o víkendu vařit? Když mi dáte nějaké nápady, zkusím je zohlednit.“ (konzultativní styl, vhodný pro světlušky a vlčata)

Více o správném sestavení jídelníčku se můžete dočíst také v jednom z dalších článků s názvem *Jak připravit jídelníček* (s. 14). Po jakých sáhnout kuchařkách kromě těch internetových se zase píše v *Rozcestníku* (s. 18).

Vedle načrtnutí jídelníčku je s dětmi také dobré sestavit nákupní seznam. Umět odhadnout potřebné množství surovin pro všechny účastníky výpravy je velkým uměním a užitečnou dovedností do života. Domluvte se také, jakým způsobem by členové chtěli, aby samotné vaření na výpravě probíhalo. I u této domluvy je opět žádoucí postupovat úměrně věkové kategorii.

3

LOV, SBĚR A NÁKUPY

Na poslední schůzce před výpravou se můžete vydat na nákupy. Případně je možné si dát sraz dřív a z návštěvy obchodů udělat první program výpravy nebo nakoupit až na místě. Než vyrazíte do supermarketu, zkusťte zajít na místní trh nebo do pekárny. Nejenom, že tak podpoříte lokální zemědělce nebo pekaře, ale mnohdy seženete i kvalitnější potraviny. V obchodě se pak můžete zamyslet

nad tím, jestli cena nějak souvisí se sezonností daných surovin nebo s tím, z jaké dálky se dováží. Zajímavé také může být zkoumání složení potravin. U skautů a roverů též můžete rozvíjet jejich zodpovědnost, svěříte-li jim společné finance a necháte nákup na nich.

Dá se třeba vyrazit na sběr do přírody a vylepšit si chleba s máslem nebo tvarohem pažitkou, tymiánem či medvědí česnekem. Klasikou je potom nahradit kupované porcované čaje těmi z čerstvě natrhané máty, meduňky, kopřivy, ostružiníku nebo mladých smrkových větviček. Na podzim je možné oddílovou tabuli obohatit o natrhané ovoce a ořechy. Další cestou je pak vrhnout se do sušení nebo zavařování. Detailněji se o těchto metodách můžete dočíst v *gejíru* (s. 8). Děti osvědčenými tipy jsou jablečné a hruškové kompoty a přesnídávky, křížaly nebo jiné sušené ovoce, marmelády a povidla. Další možností pak je pokusit se s oddílem si něco na malém záhonku u klubovny sami vypěstovat. Zde je dobré pamatovat na to, aby děti viděly výsledky svého snažení. Musíme tak volit takové rostliny, které neodrávají jen v létě, kdy na klubovně nikdo nebude.

4 V KUCHYNI

Zatímco předchozí fáze měly spíš podobu klidného strádání plánů a příprav, nyní jdeme do akce. Jak by zde měla vlastně vypadat role dětí a nás vedoucích?

Zapojit je vhodné všechny věkové kategorie, v případě světlušek a vlčat ale není potřeba a zpravidla ani žádoucí to s jejich samostatností nějak přehánět. Úměrně svému věku mohou v kuchyni pomáhat téměř s čímkoli, od omytí jablek, přes krájení všeho možného až po samotné vaření. Všechny náročnější úkony by zde ale měly probíhat v režii někoho staršího, kdo je schopný na děti dohlédnout a nést za ně odpovědnost. Něco jiného je ale samozřejmě táborová kuchyně s náročným provozem a něco jiného příprava společné svačiny na výletě. Takovou klidně zkusme nechat na dětech úplně, podstatné ale je, abychom je nezatížili úkoly, které by měly být vyhrazeny skutečně až vyšší věkové kategorii.

U skautů a skautek přichází velký posun: naplno zde můžeme uplatnit družinový systém a svěřením odpovědnosti přímo do jejich režie. Důvěřujeme-li tak aspoň trochu schopnostem družinového rádce, řízení práce v kuchyni by měla být jeho práce. Ať už se jedná o přípravu jednoho pokrmu nebo celodenní službu, je vhodné před započítím s rádcem celý proces podrobně projít, vyjasnit si zadání, vysvětlit

konkrétní recepty, ukázat, kde co najde, zodpovědět dotazy. Rádce by měl mít prostor udělat si poznámky, podle kterých bude vaření řídit, a možnost další nejasnosti kdykoli později konzultovat. Do samotného řízení bychom mu ale neměli nijak zasahovat, jen kdyby snad bylo nutné odvrátit opravdu nepřijatelné riziko (že si někdo ublíží, nevhodným zacházením se poničí vybavení apod.). Rádce pak musí umět (a my bychom jej to měli učit) dobře rozdělit práci v družině a přidělit jednotlivé úkoly nebo části pokrmů (polévka, omáčka, brambory, salát...) konkrétním lidem. Prvním krokem k tomu je, aby věděl, že to nemá být on, kdo bude dělat většinu nejnáročnější práce (současně krájet maso, přikládat do kamen a řídit ostatní), nýbrž že jeho úkolem je především celé vaření koordinovat.

Organizace vaření může být na víkendové výpravě podobně jako na táborech navázána na celkový systém střídání služeb po družinách. Jakmile se takový zaběhne a dobře funguje, pro členy se stává zapojení do práce samozřejmostí. Pro zdárné zvládnutí služby je klíčový zejména moment předání od jedné družiny druhé. Obnášet by mělo zmíněnou instruktáž nastupující služby nebo jejího rádce k aktuálním úkolům, stejně jako závěrečné zhodnocení se službou poté, co práci dokončí, o tom ještě více níže. Jasnou podobu by měl mít i samotný akt předání, je možné jej spojit s nějakým rituálem (předání vařečky apod.), především je však nutno zajistit, aby služba předávala kuchyni v dobrém a uklizeném stavu, který si noví uživatelé zkontrolují. Dobré je také informovat se, co se za poslední den odehrálo za mimořádnosti a jaké relikty a zkušenosti po sobě služba zanechává: například v podobě hrnce s polévkou od oběda nebo zjištění, že krabice s kořením je dobré na noc zavírat.

Mluvme-li tak o službě v kuchyni, klíčové je, aby nejspíše od věku skautů a skautek neznamenal jen pomocnou ruku pro dospělého kuchaře, nýbrž stav, kdy je vaření doopravdy svěřeno dětem. U roverů a rangers pak očekáváme, že bude celá správa kuchyně v jejich režii.

V této fázi je dobré vědět ještě jednu věc. Často se dnes setkáváme s tím, že děti doma nemají prostor vyzkoušet si činnosti, které se nám mohou zdát nezajímavé, ale po kterých ve skutečnosti prahnou. V době myček je to i obyčejné mytí nádobí, ale také strouhání, krájení nebo právě vaření celého pokrmu a s tím spojená odpovědnost. Právě v oddíle jim tyto příležitosti můžeme nabídnout, ať už vaříme v kuchyni nebo volně v přírodě. →



5

KULTURA STOLOVÁNÍ

Samotným dovařením pokrmu zapojení členů oddílu končit nemusí. Uděláme-li ze servírování jídla malý obřad a společenskou událost dne, pomůžeme posílení oddílového ducha. Dosáhnout toho můžeme zcela všedně například společným přáním k jídlu (před kterým může služba všem ostatním představit, co že to vlastně uvařila). Sváteční dny pak lze ozvláštnit třeba ubrusem, jedením příborem nebo výzdobou na stole. Ani tady nic nepokazíme pokud přeneseme rozhodování o tom, jak chceme, aby naše společné stolování vypadalo, na děti. Samotnou přípravu svátečního stolování pak může obstarat jiná družina než ta, která zrovna vaří.

6

S PLNÝM ŽALUDKEM

Po spořádání oběda a uklizení kuchyně přichází z hlediska učení nejdůležitější fáze. Chceme-li, aby se děti rozvíjely a náš oddíl dobře fungoval, právě zde bychom měli upozornět.

Projděte si zpětně celý proces. Co se povedlo? Co nikoliv? Můžete třeba v průběhu celé akce sepisovat rady pro příští služby a předávat jim tak svoje objevené kuchařské know-how. Ostatní družiny určitě ocení zkušenosti typu, že není dobré míchat špinavé a čisté utěrky nebo že jsou pekáče zespuď černé. Po jídle je také ideální prostor někam zaznačit recepty, které chutnaly celému oddílu a k nimž má smysl se vrátit na některé z nadcházejících akcí. Je už jen na vás, jestli vaše oddílová kuchařka bude papírová nebo ve formě sdíleného online dokumentu a co všechno do ní budete zaznamenávat.

Všechny tyto činnosti se přitom nabízí udělat po společném úklidu kuchyně a předání služby, klidně i s menším odstupem (ať si členové po náročném dni vydechnou), aby tak bylo možné v klidu probrat vše podstatné, co se odehrálo, a najít v tom pro nás ponaučení.

NA CO NEZAPOMENOUT

Během všech fází přípravy jídla je dobré mít neustále na paměti, že vedle kvality připravovaného pokrmu je zde něco ještě důležitějšího. Na prvním místě by pro nás měl být náš výchovný záměr.

Nechme děti dělat chyby – rozdělovat oheň vlhkými třískami, připálit pudink nebo zpozdit oběd. Právě to je podstatou bodu skautské výchovné metody o *učení se zkušeností*. Buďme připraveni zasáhnout jen v nejnútnejších případech, když jde o bezpečnost nebo třeba hrozí, že skončí prochládlé děti bez teplého čaje. Dobré je každopádně mít pro případy nezdaru připravené nějaké záložní řešení jako třeba pár odložených bochníků chleba navíc. Nemá smysl dětem jejich přešlapy vyčítat nebo je za ně snad trestat, zároveň by ale bylo chybou nechat věc jen tak plavat. Až důkladná reflexe může přinést plné uvědomění si chyb a poučení se z nich pro příště.

Že je vaření se skautingem bytostně spjato, je pěkně vidět na vztahu naší výchovné metody k němu. O vaření jako prostředku k *učení se zkušeností* už jsme psali výše. Stejně tak o roli *dospělých průvodců*, kteří by se neměli bát nechat zodpovědnost na dětech. Zcela zásadně se zde ale zároveň uplatňují principy *družinového systému* coby klíče k efektivní organizaci služeb a celého procesu. To vše dohromady s dalším bodem skautské výchovné metody, a sice *přírodou*. Vaření na kotlíku

v lese je pro děti opravdovým dobrodružstvím, zkušenosti z táboření v přírodě jsou přítom do života nedocenitelné.

BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM

Zvlášť u včel a světlušek je nezbytné během vaření myslet na bezpečnost. Obecně je dobré vědět něco o tom, jak se chová horký olej, karamel, nebo o tom, že do nádoby od šlehačky se nechceme dobývat kladivem. K užitečným věcem také patří malá lékárnička v blízkosti kuchyně na následky drobných kuchařských nehod, kvůli kterým se vám nechce nikam daleko, ale jejich ošetření je před další prací více než vhodné.

Jako u všech činností i u vaření platí, že nekvalitní nástroj demotivuje od práce. Zkuste se proto vyvarovat tupých nožů a struhadel. Běžná nožířská situace na skautských základnách bývá tristní, řešením je vzít si vlastní nože nebo brousek a konat dobré skutky. Pokud chceme pravidelně zapojovat mladší děti do přípravy jídel, hodí se přizpůsobit kuchařské náčiní jejich velikosti. Vybavme se tak například menšími noži, tak akorát do dětské ruky, škrabkami s příčnou čepelí (ty jsou navíc stejné pro praváky i pro leváky) nebo hřebínkem na krájení cibule. Důležité je také přizpůsobit výšku pracovních desek a dřezů, ať už kompenzační pomocí stabilní stoličky na stání nebo přímo dětskou výškou, aby se dětem dobře a bezpečně pracovalo.

ODETĚ NAPOŘÁD

Pokusili jsme se ukázat, jak je možné zapojit děti do přípravy jídla od jeho plánování až po reflexi celého procesu. Řada oddílů to dělá podobně, na mnoha jiných místech ale úloha dětí končí u škrábání brambor nebo jen umývání nádob a vstup do kuchyně je jim zakázán. Nic nemůže být větším omylem a zahozením šancí, jaké nám vaření ve výchově nabízí. Samozřejmě přijdou situace, kdy je z různých důvodů lepší, aby kuchyni mimořádně odřídili či zcela odpracovali vedoucí, za normálních okolností by ale jídlo mělo být společnou starostí nás všech.

Nebojte se to vyzkoušet na některé z následujících výprav jako oddíl Jedlíků. A nemusí zůstat jen u vyzkoušení. Nejenom že tím posílíte oddílového ducha, ale skoro určitě se budete moct pustit i do složitějších receptů a budete tak mít další důvod, proč se těšit na vaše akce. Největší zkouškou pak nepochybně bude letní tábor. Zařadíte-li úvahy o něm již na první táborové porady, potom věříme, že tuto šanci nepropásnete. ✖



FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA



ANNA KAŠPAROVÁ – ANIČKA

Vede oddíl skautek v Úvalech. Je nenapravitelnou idealistkou. Nejvíce si užívá chození po horách, celodenní válení v posteli s knížkou a práci se dřevem, šicím strojem a pletacími jehlicemi. Ráda by si pořídila kočku a lékařský titul.

Jak zohlednit v jídelníčku diety?

Jak se s nimi vypořádat tak, aby byly co nejméně omezující?

„A co s tou Aničkou, budeme ji brát na tábor?“ „No já nevím, nebude to vaření pro ni moc komplikovat chod kuchyně?“ „A co vlastně může jíst?“

Podobné otázky padají v oddílech čím dál častěji. Děti se stravovacími omezeními přibývá. Proto je důležité mít základní povědomí o tom, co se pod kterým pojmem skrývá a jaké důsledky to má pro dítě i pro nás. Může se zdát, že jde o velmi těžký úkol, ale při správném přístupu vám nemusí vzniknout žádné potíže, začlenění diety může dokonce pomoci k celkovému oživení a zlepšení jídelníčku. Mluvím z vlastní zkušenosti, letos jsme zvládli tři týdny tábora se třemi různými dietami. To vše s vlastnoručně postavenými kamny a kuchařkou, která na táboře vařila poprvé.

LEPEK, LAKTÓZA, MLÉČNÁ BÍLKOVINA...

Omezení, která plynou ze zdravotního stavu, můžeme dělit na intoleranci (nesnášenlivosti) a alergie. Rozdíl spočívá v reakci organismu. Při intoleranci není střeva schopné určitou látku v potravě strávit. V případě alergie dochází k přehnané reakci imunitního systému na jednu složku, většinou bílkovinu. U alergií může dojít k anafylaktickému šoku, u intolerancí nikoliv. Ne vždy vám rodiče řeknou, čím přesně jejich dítě trpí, sdělí vám, že nemůže mléko. Vždy se doptejte, jak konkrétně se onemocnění projevuje.

Celiakie je onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku, tj. bílkoviny vyskytující se v obilovinách (nejvíce v pšenici). Pokud nemocný sní potravinu obsahující lepek či jeho stopová množství, nastanou u něj zažívací obtíže, nejčastěji průjem, plynatost, bolesti břicha a někdy i zvracení. Podle citlivosti může vadit i velmi malá kontaminace špatně umytým nádobím nebo rukama. V každém případě se

zeptajte rodičů, jak silnou nesnášenlivost dítě má, co jí doma a na co je zvyklé; to platí u všech omezení.

Dalším je **laktózová intolerance**. Laktóza neboli mléčný cukr se nachází ve všech typech mléka a do určité míry i v mléčných výrobcích. Je jedno, jestli koupíte mléko kravské nebo kozí, vhodné není ani jedno. Stejně jako u celiakie nezáleží, jestli je potravina čerstvá nebo tepelně zpracovaná. Důležité je, jestli při výrobě došlo k dostatečnému kvašení, při kterém mikroorganismy laktózu rozkládají. Z toho vyplývá, že člověk s bezlaktózovou dietou si může dát jogurt nebo eidam, kde došlo ke kvašení, ale máslo nebo smetanu ne. I v tomto případě je nutné zjistit závažnost nesnášenlivosti, někdo nemůže ani stopová množství laktózy. Na mléčné výrobky zbavené laktózy dnes narazíte skoro v každém větším obchodě.

Velmi často dochází k záměně nesnášenlivosti laktózy s **alergií na mléko**, respektive na mléčnou bílkovinu. K alergii však přistupujeme jinak než k nesnášenlivosti: podle toho, na jakou bílkovinu má dítě alergii, můžeme do jídelníčku zařadit jiné mléčné výrobky než ty kravské. Kvašení nemá žádný vliv. Může pomoci převaření, dojde ke změně tvaru bílkoviny, a díky tomu imunitní systém nemusí rozvinout alergickou reakci. Vždy se ptejte rodičů co a jak.

Téměř stejně se projevují a fungují i ostatní potravinové alergie. Je jich nepočítaně (na ořechy, jablka, celer, ...). V některých případech může pomoci tepelná úprava, např. čerstvé jahody dítě nesmí, ale džem ano. Jako u všech ostatních případů se určitě poraďte s rodiči. Nebojte se ptát i na informace, které se vám zdají úplně základní.

JAK NA TO?

U celiaků je třeba nahradit lepkové, hlavně pšeničné, potraviny vhodnými náhradami. Mezi ně patří kukuřičné pečivo, k. těstoviny, k. vločky, rýžové výrobky, brambory, pohanka, jáhly. Je také nutné dávat si pozor, zda jsou všechny potraviny označeny přeškrtnutým klasem. To platí i pro masné a mléčné výrobky.

Při laktózové intoleranci zařazujeme podle míry onemocnění tuhé sýry, farmářské jogurty, sójové a bezlaktózové výrobky.

Ajak to poskládat do kvalitního jídelníčku? V první řadě se pokuste vymyslet taková jídla, která budou sedět všem, zároveň budou obsahovat dostatek všech živin. Pro praktické využití se nejvíce hodí poměr 1/3 přílohy, 1/3 bílkoviny, 1/3 zeleniny. Je možné, že se seje více diet, nepropadejte panice, i to se dá zvládnout.

- Snažte se rovnou používat bezlepkové přílohy.
- Místo pomazánek z tvarohu používejte tuhé sýry.
- Polévky nezahušťujte.
- K tradičním táborovým nášupům si rovnou pište vhodné alternativy nebo úpravy k původním receptům.
- Nakupte si zásobu náhradních jídel, pro případ, že byste zapoměli udělat speciální variantu jídla.
- Při riziku kontaminace si trvale vyhraďte nástroje pro oddělené vaření, pokud možno je i myjte v samostatném latoru.

Všechny tyto kroky vám velmi usnadní nakupování surovin i samotné vaření. ✕

Vaříme v přírodě

Přinášíme náměty na zpracování pokrmů s dětmi

Sestavili Rejže, Káně, Učeň, Berny a Tom.

UPEČ TŘEBA BUCHTY

Pokud nemáte k dispozici troubu či pec, nevádí. Založte veliký oheň tak, aby z něj zbylo hodně žhavého popelu / uhlíků a připravte z klasického kynutého těsta a náplně (povidla, tvaroh, ...) „Honzíkovy buchty“. Ty pak skládejte na vymazané víko od kotlíku, též i hrany buchet mažte tukem, aby se neslepily. Poté přiklopte kotlík na víko a vložte do rozžhaveného popelu, kotlík populem důsledně přikryjte. Pečte přibližně hodinu. Stejným způsobem lze v kotlíku upéct na putáku i výborný chleba.

ČAJE Z PŘÍRODNIN

V obchodě kupujeme čaje porcované do sáčků, ven je ale nosit nemusíme. Příroda nabízí dost čerstvých chutí v každém ročním období. Lístky malin a jahod provoní léto stejně jako květy heřmánku. I v nejtužší zimě se pak nabízí výborný čaj z jehličí smrku či borovic.

SUŠENÍ POTRAVIN

Pokud jde o dlouhodobé uchování potravin, zdá se, že v této oblasti zavládla s nevratnou platností doba ledová. Anebo přinejmenším doba mrazáková. Usušené potraviny přitom nezabírají tolik místa a mnohdy jsou i chutnější. Zkusit můžete třeba sušená rajčata – po usušení je lze naložit do olivového oleje a vyrobit si tak pochoutku, která není v obchodech úplně levná. Navíc tak můžete jíst i v zimě rajčata přímo od lokálních pěstitelů. Dýně se zase dá nakrájet na kousíčky a „kandovat“ (jde o kombinaci sušení a naložení v cukerném roztoku, návody najdete běžně na internetu). Kandováním vzniknou sladké bonbony, které lze jíst jen tak nebo je zapéct třeba do vánočky. Sušení hub se vyplatí například na chatě, kde je nemáte jak jinak zpracovat. A jak sušit? Ovoce (či houby / zeleninu) nakrájejte na tenké plátky, které pak usušíte v troubě při teplotě do cca 40 °C, při vyšší by se upeklo. Případně můžete použít sušičku na ovoce. Sušit lze i při běžné pokojové teplotě, jen to déle trvá. Při pročítání návodů na sušení se někdy může zdát, že jde o nějakou vědu: najdete spoustu rad, jak zapřít dvířka trouby vařečkou, aby do ní proudil vzduch, či jak často je třeba větrat místnost, kde se suší. Mnohá doporučení mohou být jistě užitečná, ale klidně se pusťte do sušení, i pokud nemáte možnost nastolit ideální podmínky. Většinou není co zkazit.

POSTAV PEC

Postavit pec z kamení a hlíny není složitou záležitostí, jde především o výdrž a preciznost, jednomu celá stavba zabere tak den a půl. Začneme s vyznačením kruhu o průměru 80 cm, ten si vložíme placatými kameny. Nad kruhem zkonstruujeme pomocí ohebných větví (např. z vrby jívy) a provázků kupoli o výšce 40 cm, která nám bude držet tvar. Pak už jen klademe podél kupole kameny a vše vymažeme jílovitou hlínou. Nezapomene na otvor pro vkládání dřeva i pokrmu a na druhé straně (ve vrchní části) na komín. Pec necháme vysušit den až dva (podle počasí), v peci pak rozděláme oheň, vyhřejeme kameny, následně žhavý popel vymeteme, vložíme pokrm a utěsníme oba otvory. Pečeme.



FOTO: ODD. PLAMEN BŘECLAV

NEJLEPŠÍ POMAZÁNKA

Schází vám v oddíle inspirace, co pořád vymýšlet k jídlu? Nebaví vás osvědčené tři pomazánky, které točíte pořád dokola? Uspořádejte soutěž o nejlepší pomazánku, polévku nebo třeba vánoční cukroví. Lze provést v menších skupinkách, ale i jako soutěž jednotlivců; s rodiči, i bez nich. Všichni navzájem potom mohou hodnotit, který recept jim chutná nejvíce.

STUDENÝ ŠÍPKOVÝ ČAJ

Využili jste krás podzimu a vyzrazili zejména se světlouškami a vlčaty na šípky? „Sběračství“ k nám přeci patří! Nasbírané šípky umyjeme, přebereme a usušíme. Poté nožkem odkrojíme okvěty a např. v troubě při 70 °C sušíme. Takto sušené plody v tmavé místnosti a v plátěném pytlíku vydrží i několik let. Na litr nápoje odpočítáme přibližně třicet šípků, které v hmoždíři roztlučeme. Následně drť ponoříme do vody a přes noc louhujeme. Po filtraci přes jemný kapesník můžeme nápoj konzumovat buď studený nebo lehce ohřátý. Čaj obsahuje značné množství vitamínu C. Pozor ale, jeho účinky narušují vysoké teploty nebo styk s kovem!

SALÁT ZE SEDMIKRÁSEK

Louky jsou plné jedlého kvítí. Kombinace zeleniny (či ovoce) například s květy sedmikrásek nebo listy kokošky dá vzniknout jedinečnému a svěžímu salátu. Bylinky také mohou přijít vhod do pomazánek nebo jen tak na chleba – takový medvědí česnek nemá zkraje jara chybu.

PEČENÍ HADI

Uděláme jednoduché těsto z mouky, soli a vody. Z něho pak namotáváme „hady“ na opékací pruty. Hady můžeme posypat kmínem nebo hrubozrnnou solí.

VÝROBA MARMELÁD

Marmelády při své výrobě vydávají krásnou vůni a skleničky s nimi lze použít i jako vlastnoruční dárek. Marmeláda přitom vůbec nemusí být jenom malinová nebo jahodová. Co třeba zkusit broskvovou s bazalkou? Nebo hroznovou či anglicky nahořklou pomerančovou? A jak na ně? V podstatě jde jen o to, dát zvolený druh ovoce do hrnce, zalít trochu vody (vodnatější ovoce stačí podlít jen málo, méně vodnaté by mělo být ponořené) a za častého míchání jej rozvařit. Postupy se pak různí – zatímco někdo přecedí rozvařenou směs přes cedník vyložený plátkem a pak dělá marmeládu jen z toho, co cedníkem proteklo, někdo zase ovoce rozmixuje tyčovým mixérem a udělá marmeládu ze všeho. Pro začátek není špatné použít nějaký recept (klidně z internetu – zde je potřeba ovšem zapojit kritické myšlení a nezůstat u jednoho neověřeného zdroje). K ovoci se pak při vaření jako konzervant přidává šťáva z citronů (příp. kyselina citronová) a množství cukru (obvykle polovina váhy ovoce, ale záleží to na jeho sladkosti a vašich preferencích). Přidávat chemické želírovací přípravky zpravidla není nutné, stačí jen při přípravě k ovoci nenalít příliš mnoho vody. Dobrým trikem také je hned na začátku vaření k ovoci přidat v plátku zabalené pecky z citronů, ty jsou plné pektinů, které mají želírovací účinky. Vše se po mírném zchladnutí plní do sklenic, které je třeba řádně uzavřít (ty šroubovací stačí silou utáhnout). Z ovoce lze vyrábět podobným způsobem i sirupy, například na šípkový či dýňový ještě stále není pozdě.

SETONŮV HRNEC

Jeden z neznámějších způsobů přípravy nejen masa bez nádob. Je na něj především potřeba vykopat jámu, která slouží právě místo nádoby, a nažhavit kameny, na nichž se připravované potraviny upečou. Když už jste u toho žhavení kamenů, přímo se nabízí spojit tento zálesácký a kulinářský zážitek s indiánskou saunou, na kterou jsou nažhavené kameny také potřeba. Detailnější postup přípravy Setonova hrnce je snadno dohledatelný na internetu.

VÝROBA A NAKLÁDÁNÍ SÝRŮ

Z kvalitního mléka můžete vyrobit čerstvý sýr! Zřejmě nejjednodušší recept se skládá z litru plnotučného mléka (musí být čerstvé, ne trvanlivé), půl litru kefiru nebo podmáslí a dvou lžiček soli. Všechny ingredience smícháme a v nepřilnavém rendlíku zahříváme, dokud se nám nevysráží hrudky sýra. Trvá to asi 20 minut. Obsah rendlíku potom přecedíme přes plátýnko, necháme odkapat, vychladnout a můžeme rovnou konzumovat s chlebem. Návodů je ale celá řada. Hotový sýr lze navíc s různou zeleninou, bylinkami a česnekem naložit do oleje a vytvořit tak s dětmi třeba i unikátní vánoční dárek.

KOUZELNÝ KOTLÍK

Máte-li dojem, že v jednom kotlíku toho na výletě moc neuvaříte, stačí zapojit fantazii. Halušky s brynzou a zelím? Ovocné knedlíky? Smetanové rizoto se zeleninou a parmezánem? Tímhle vším může vaše cesty zpestřit jediná nádoba.

UPEČTE SI ČAJ

Vánoční čas přímo vybízí k pečení v podstatě čehokoli. Na schůzce či výpravě si ale můžete připravit například pečený čaj. Děti si ho mohou vyrobit jen s menší pomocí nebo i úplně samostatně, podle vlastní chuti a nálady. Můžeme ho potom v klidu posnídat nebo pěkně zabalit a darovat k Vánocům.

Na pečený čaj budeme potřebovat ovoce (např. mandarinky, pomeranče, kiwi, kaki, jablka nebo rybíz a jeden citron), hřebíček, celou skořici, hvězdičky badyánu, případně trošku zázvoru. Ovoce v libovolném poměru nakrájíme na kousky do hlubokého plechu, přidáme koření a podle druhů ovoce přisladíme. Pečeme půl hodiny v troubě předehřáté na 200 °C, jednou až dvakrát směs zkontrolujeme a promícháme. Na závěr rozdělíme směs do skleniček, uzavřeme a vzhůru nohama necháme vychladnout. Skladujeme v lednici. A jak se čaj konzumuje? Do hrnečku si dáme dvě tři lžičky pečeného ovoce a zalijeme horkou vodou jako klasický čaj.

BRAMBORY V POPELU

Sluníčko zachází za hory, pasáči pečou brambory. Tak začíná známá dětská říkanka. Zkuste to v oddíle také. Po vytažení z popela můžete brambory osolit a namastit máslem. Dá se také péct nějaká zelenina se slupkou, např. řepa. ✖

Dříve jsme hledali nejrychlejší jídlo. Dnes je vaření programem

S Jendou Žáčkem o tom, co má společného gurmánství a naplňování skautských hodnot

Rozhovor vedla Anička.

Co bylo impulsem pro to, abyste se začali v oddíle tématem jídla více zabývat?

V době, kdy jsem vedl oddíl, jsem se často sám zamýšlel nad přístupem k jídlu a ke spotřebě obecně. Zároveň jsme se v oddíle hodně bavili o tom, jak skutečně žít hodnoty, které skauting v sobě má, a zjišťovali jsme, že v některých ohledech to neděláme. Jídlo může být dobrým příkladem. Dříve jsme hledali nejrychlejší a nejlevnější způsob, jak se zasýtit, nepřistupovali jsme k jídlu jako k plnohodnotné součásti programu nebo k výchovnému nástroji. A tak jsme ke změně přístupu k jídlu využili toho, že jsme přetvářeli vizi oddílu.

Jak konkrétně se změna vašeho přístupu promítala do starosti o jídlo na táboře?

Například u nákupu pečiva bylo zvykem nakupovat jednou nebo dvakrát týdně, většinou v supermarketu – tehdy jsme si řekli, proč jíst několik dní staré rohlíky, když se můžeme domluvit s místním pekařem, který stejně jezdí každé ráno okolo, aby nám v mrtvé schránce u silnice nechával čerstvé pečivo. Křupavé rohlíky k snídani! My jsme měli čerstvé pečivo a podpořili jsme místního výrobce. Náš oddíl jezdí na čtyřtýdenní tábor – vlčata na tři týdny, skauti na čtyři a roveři téměř na pět týdnů. To je poměrně dlouhá doba na to, aby kluci mohli zažít, jaké to skutečně je, postarat se sami o sebe i o ostatní – to vědomí jsme chtěli posilovat. Proto jsme se rozhodli klukům postupně dávat víc prostoru pro zapojení i do vaření a přebírání odpovědnosti, kterou v životě často nedostávají. Snaha o participaci přišla až v pozdější fázi, nejprve jsme hledali způsoby, jak změny prakticky provést.

Mluvil jsi o spolupráci s místním pekařem, hledali jste i další lokální výrobce?

Ano, s oddílem tradičně jezdíme na stejné tábořiště vždy jen dva nebo tři roky v řadě, což znamená hledání vždycky opakovat, když se chystáme na nové místo. Ale to je super. Při samotném hledání se snažíme spolupracovat s místními – nechceme, aby tábor byl vytržený ze skutečného světa, jeho dění má být součástí reálného prostředí. Komunikujeme

s lidmi na úřadě, se sousedy, když nám někdo pomůže, snažíme se mu to oplatit třeba drobnou výpomocí. Do hledání lokálních farmářů a výrobců se v rámci příprav už před táborem mohou zapojit i děti nebo roveři. Osvědčilo se nám udělat si na tábořiště výpravu předem a zmapovat možnosti, poptat se, být součástí.

Co bys odpověděl vedoucímu, který říká, že na vyhledávání lokálních dodavatelů nemá vedení tábora čas a raději ho investují do přípravy programu?

Je rozhodně přínosné udělat z příprav součást programu a zapojit do ní i kluky a holky z oddílu. Když vnímáme jídlo a vaření jako plnohodnotnou součást programu, každodenní život na táboře nám nabízí skvělé možnosti, jak pocítit soběstačnost a schopnost se o sebe společně postarat. Proto vůbec není hloupé vyhradit si třeba část dne na to, že kluci dojedou s kárkou na nákup do místního obchodu nebo uvaří oběd. To jsou chvíle, kdy zažívají něco opravdu skutečného.

Jak se tedy prakticky změnil váš přístup ke službám v kuchyni a k zapojení dětí do přípravy jídla?

Současné vedení se snažilo zapojit vaření do programu už v průběhu školního roku, kdy si kluci zkoušeli uvařit jednoduchá jídla na výpravách a využívali recepty z domova. Na táboře to pak bylo odstupňované tak, že každý týden se ubíralo množství invence vedoucího, kuchaře, který měl „program kuchyně“ na starosti. Poslední týden už kluci táhli vše od přípravy nákupního seznamu po uvaření jídla. Pokud si třeba špatně opsali recept nebo na něco zapoměli, bylo třeba umět i improvizovat a poradit si, aby ostatní nasýtli. Anebo když něco spálíte, být o hladu, nést důsledky. Vše si zkouší v bezpečném prostředí a doma by zřejmě tolik odpovědnosti nedostali. Ostatní táborníci jsou k nedostatkům většinou tolerantní, protože každý ví, že přijde ve vaření řada i na něho. Skvělá příležitost pro učení se zkušeností.

Jaká kritéria jste uplatňovali při plánování jídelníčku?

Kritéria se proměňují, ale začínali jsme s tím, že nechceme všechno nakupovat konzervované, dopředu a ve velkém, že chceme používat čerstvější suroviny. Poté se přidalo i přemýšlení nad původem potravin – není třeba kupovat vždy banány, které se vozí přes půl světa, ale můžeme koupit jablka, hrušky nebo jiné sezonní ovoce z Česka. Kritérium vyváženosti a zdravotnosti tam určitě patří taky. Dřív jsme na svačinu koupili sušenky, přitom je možné si na táboře upéct vlastní buchtu nebo použít vlastnoručně sbírané lesní plody do koktejlu, což sice vyžaduje větší investici času a energie, ale pokud to vnímáme jako součást programu, může to být dobrá alternativa. No a bezesporu aspekt cenový, který může být pro mnoho lidí překvapením: když nakupujeme potraviny přímo od farmáře, často to vyjde levněji nebo máme v případě odběru většího množství jídla možnost vyjednat si výhodnou cenu.

Řešili jste na táboře nějak plýtvání jídlem a jeho minimalizaci?

Jasně, to není jednoduché, obzvláště při vaření pro hodně lidí. Pomoci může někdo, kdo kuchyni supervizuje, dohlíží na plánování a nákupy jídla, má přehled o zásobách. Při plánování množství jsme léta vycházeli z kuchařky, která pracuje s mírami pro větší množství porcí. Člověk, který

má kuchyň na starosti si také eviduje, co se (ne)snědlo a na základě toho ví, jak množství příště upravit. Asi to nemusí být zvykem, ale může být fajn se při řešení toho, jak neplýtvat jídlem, bavit i o střídmosti. Jo, zní to trochu puritánsky. Ale ono se fakt nemusíme děšivě přejídat. V dnešní době jsme na to přitom většinou zvyklí a neuvědomujeme si to.

Jakou roli v těch změnách hrála informovanost? Bylo pro vás důležité, aby děti věděly, proč změny zavádíte, jaký mají smysl?

Nepochybně, bez toho by celá snaha měla poloviční efekt. Zavedli jsme například úplně jednoduchý nástroj – před jídlem jsme si popřáli dobrou chuť a ten kdo ho vařil, jídlo představitel; z čeho to je, jak probíhala příprava, jak ji prožíval. Člověk má pak k pokrmu úplně jiný vztah, vnímá, že do něj byla vložena něčí energie. S informovaností můžeme pracovat i při plánování jídla a nákupů. Když kluci a holky plánují koupit mražený špenát v supermarketu, vedoucí může navrhnout koupit čerstvého špenátu nebo mangoldu od farmáře a vysvětlit, jaké to má přínosy – čerstvost, cena, podpora místní produkce, ... To je cesta, jak informace přirozeně předávat, aniž by je vedoucí do dětí nějak hustil v rámci programu o odpovědné spotřebě.

Jaký přesah mají pro tebe tyto věci do běžného, každodenního života dětí?

Miluji jídlo, jeho příběh i vůni, přípravu i prožitek, ale především rituály při společném jídle – takže pro mě je ten přesah zcela zásadní. Ne, ale teď vážně: u odpovědné spotřeby v oddíle by to jednoznačně nemělo končit. Naopak, přístup k jídlu v oddíle může u dětí vzbudit zájem o věci okolo nich a snahu je aktivně ovlivňovat, měnit. I když domácnosti tvoří asi jen 20- či 30% podíl z celkové světové spotřeby a zbytek mají na svědomí velké společnosti, i tady jsou cesty, jak věci posouvat kupředu. Odpovědná spotřeba v oddíle může být můstkem k tomu, jak se s dětmi bavit o smyslu občanské angažovanosti. Napadá mě, že se může stát, že kluci a holky na základě zkušeností z oddílu osloví vedení školní jídelny a iniciují konkrétní změny směrem k rozmanitějšímu jídelníčku nebo větší udržitelnosti. Prostě měnit věci kolem sebe. To by se mi líbilo! ✖

JENDA ŽÁČEK – KŘEČEK

Jenda pochází z vršovického 301. Sovího oddílu, který několik let vedl. Pět let působil jako tiskový mluvčí Junáka a tématu médií a komunikace se věnuje i nadále. Spoluzaložil a vedl kurz Růžový boubel. Dnes působí jako lektor a konzultant v oblasti strategické komunikace a tvorby strategie organizací.



Podle jakých kritérií vybíráte potraviny na svoje akce?



Na Stříbrné řece si hodně zakládáme na kvalitě potravin, protože špatné jídlo může zkazít dojem z jinak dobrého kurzu. Rozhodně se při výběru neřídíme jen tím, abychom ušetřili, i když samozřejmě hledáme ideální poměr cena – kvalita. Letos jsme měli díky projektu možnost používat Fairtrade čaje a cukr, které se také objevily na workshopu o zodpovědném a férovém obchodu a přípravě těchto surovin. Jediné, co byste na kurzech Stříbrné řeky hledali marně, jsou rohlíky. Kupujeme jen chleba, protože se lépe skladuje a déle vydrží. → **Iveta Zieglová – Ivuška, instruktorka lesní školy Stříbrná řeka**

Určitě hodně záleží na tom, kdo jídlo na dané akci vaří, a tedy i nakupuje. Na prvním místě často bývá cena. Akce se snažíme dělat cenově co nejdostupnější, a proto si většinou při nákupu nevybíráme dražší, leč kvalitnější suroviny. Přesto se ale snažíme tuto stránku nezanedbávat a vaříme si i zajímavá a netradiční jídla (na táborové podmínky). Třeba na minulém táboře jsme vařili bez palmového oleje a sladkostí taky moc nebylo. Hlavní vždycky je, aby jídlo všem chutnalo. → **Jan Pikna – Hurvínek, vedoucí roverského kmene v Brně**



Na výpravách si kluci obvykle vaří samostatně v malých skupinkách. Předem dostanou recepty a sami si vezmou vše, co potřebují, čímž elegantně řešíme jejich stravovací omezení. Pokud je společné jídlo, jsou kritéria výběru potravin následující: ať to mohou všichni (celiaci i nejrůznější alergici), kvalita (čerstvé nebo s minimem konzervantů), původ (ideálně ČR) a cena. **Petr Tesař – Červenáček, vedoucí 5. oddílu sv. Jiří v Opavě**



EMA ZEULOVÁ

Vede smečku včlat v Břeclavi. Popularizuje vědu v science centru i mimo něj. Píše diplomovou práci o objektivitě médií.

Vítejte v laboratoři: pokusy s jídlem dovoleny

Nasadte si bílé pláště a ochranné brýle a vydejte se do laboratoře. Prozkoumejte složení potravin a objevte v nich škodliviny.

Cíl	Děti objeví složení slazených limonád a uvědomí si jejich dopad na zdraví
Účastníci	Roj světlušek / smečka včlat, mladší skauti
Prostředí	Klubovna
Délka	Nějaký čas na studium (dle znalostí), 10 min na přípravu, 40 min na hru
Pomůcky	Slazené limonády, 1x krabička černého uhlí, filtrační papír, nůžky, miska, 2 sklenice, kávová lžička, trychtýř

REALIZACE

Ještě než se pustíte do samotných pokusů, vysvětlíte dětem, co se ve vědecké laboratoři obvykle dělá a jak se tam chovat. Neuškodí třeba krátká motivační scénka nebo video. Zeptejte se dětí, jestli mají rády slazené limonády a kolik jich vypijí za týden. Po úvodním povídání účastníky rozdělte do menších skupinek a každé přiřaďte vedoucího. Ukažte černé uhlí a vysvětlíte, že jeho póry absorbují škodlivé látky a barviva. Vezměte misku a nechte v ní děti rozdrtit dvě tablety černého uhlí. Uhelnou drť smíchejte se slazenou limonádou, do trychtýře vložte poskládaný filtrační papír a směs přefiltrujte do čisté sklenice. Proces opakujte ještě dvakrát, než bude limonáda téměř průhledná. Nezbyvá nám už nic jiného než porovnat originální limonádu a přefiltrovanou, která má mnohem slabší barvu a neobsahuje tolik cukru. Dobré je ochutnat limonádu po každé dílčí filtraci či si nechávat vzorky na závěrečné srovnání. Pokus můžete ukončit hlasováním, která limonáda lépe chutná.

REFLEXE

Důležitou součástí pokusu je průběžná a závěrečná reflexe. Pobavte se s dětmi, co se během pokusu stalo. Znovu jim připomeňte, že živočišné uhlí díky velkému povrchu lapá barviva, cukry nebo i plyny. Proto taky například, když si vyčistíte

zuby černým uhlím, budou bělejší než kdy jindy. Zamyslete se s dětmi, co mohou cukry a sladidla udělat s našim tělem. Nebo se rovnou podívejte na etiketu a přemýšlejte, které složky černé uhlí odstranilo. Zkuste si také představit nebo i spočítat, kolik škodlivin do sebe dostanete za týden, měsíc či rok?

Co dalšího můžeme zkoumat?

S včlaty a světluškami můžete dělat častěji pokusy, které odhalí taje potravin. Nezapomeňte závěrečnou reflexi, při které dětem vše vysvětlíte. Nepodceňte proto studijní přípravu.

- Odstíny šunky – nakupte rozdílné kvalitní šunky. Začněte od šunkového salámu a pokračujte až k té nejkvalitnější šunce. Prosviňte baterkou kolečka a sledujte složení. Na závěr si pozorování ověřte vlastními chuťovými buňkami.
- Nesmrtelné mléko – nakupte čerstvé a trvanlivé mléko a nechejte ho na klubovně do další schůzky stát. Čerstvé mléko se promění v zákys, protože v něm přetrvávají mléčné kultury. Z trvanlivého se stane zapáchající tekutina.
- Máslo nad zlato – nakupte hutnou smetanu a vyrobte si vlastní čerstvé máslo. Stačí smetanu nalít do zavírací skleničky a třást jí do té doby, až se v tekutině nezačnou tvořit hručky. V plátýnku máslo sceďte a můžete mazat na chleba.
- Miss plíseň – nakupte čerstvé a trvanlivé potraviny a nechte je například na dvorku u klubovny měsíc ležet ladem.

Jako první tuto aktivitu vyzkoušela družinka Tučňáků z Brna. O své postřehy z realizace se s námi podělil jejich vedoucí Mitchi.

ZKUŠENOSTI Z REALIZACE

Program měl ohromný úspěch. Kluky všechno zajímalo a zvládli vnímat po celou dobu. Hodně času zabere příprava. Především shánění filtračního papíru nebo skla s dobrým hrdlem pro nalévání. Také jsem si musel nastudovat dost informací o vybrané limonádě, škodlivinách nebo pravidlech v laboratořích. Na úvod jsem klukům pustil video o Kofole. Jakmile měla některá skupinka práci hotovou, nechal jsem je počítat, kolik limonády vypijí za rok či za více let nebo jsem jim dal k dispozici počítač s úkolem zjistit, která éčka se v limonádě vyskytují a co mohou způsobovat. Pro samostudium doporučuji [ferpotravina.cz/seznam-ecek](https://www.ferpotravina.cz/seznam-ecek). Filtrace trvala dlouho, za půl hodiny jsme měli pár centilitrů. Doporučuji tedy využít rychlejší francouzský filtr nebo si zahrát nějakou hříčku v mezičase. Výsledkem filtrace byla světlejší tekutina s trochu zvláštní chutí kvůli přídavku uhlí. Část reflexe proběhla již v rámci programu – děti si uvědomily, co jim hrozí a závěrečná diskuse s nimi byla konstruktivní. ✖





GABRIELA KORBELOVÁ – GÁBA
Studentka PřF UK, členka SVATu
(Skautský Video Audio Tým). Zajímá
se o stand-up komedie.

Mezinárodní večeře

Což takhle španělskou omeletku?

V rámci oddílu budeme soupeřit s ostatními družinami při přípravě mezinárodní večeře. Každá družina představující jinou zemi bude mít za úkol připravit jednoduché národní jídlo i s patřičnou atmosférou! Kdo si odnese mezinárodní zlatou vařečku?

Cíl	Rozvíjet multikulturní cítění, naučit účastníky jednoduché zahraniční jídlo, posílit schopnost spolupráce.
Účastníci	Družiny skautů až roverů, soupeří v oddíle.
Prostředí	Klubovna s více místnostmi a kuchyňkou (ideálně větší), možné uskutečnit i na táboře na kamnech, ideálně před večeří.
Délka	3 h + příprava na schůzce předtím 0,5 h
Pomůcky	Typické recepty a dekorace pro vybrané země (kostýmy, vlajka, sport, flóra a fauna apod.), nádobí a suroviny pro přípravu vybraného pokrmu, lístečky s cizími slovy, přehrávač pro hudbu, pozlacené vařečky.

MOTIVACE

Určitě si někdy doma u večeře říkáte, jak to asi vypadá na večeři někoho jiného. A nemáte na mysli někoho v Čechách. My se nyní přesuneme do Barcelony, kde José přemýšlí, co bude dnes k večeři. Pojďme společně objevit, jaké chutě a kuchařské typy hrají prim v zahraničí a na chvíli se přenesť do prostředí obyčejné katalánské večeře. Bude se i vařit. Snad to pro nás nebude španělská vesnice.

ATMOSFÉRA

Družiny se tematicky zaměří na kuchyni vybrané země i kulturu s ní spojenou tak, aby se každá družina zaměřila na jinou (Španělsko, Francie, Anglie, Rusko apod.). Každá družina si předem připraví dekorace a recepty typické pro vybranou zemi (z prostorových důvodů něco třeba i předvaří). Níže naleznete inspiraci pro realizaci programu se španělskou kuchyní, a to včetně malé hry při vaření. Výběr kuchyní a receptů je ale zcela na vás. Programu by tedy měla předcházet alespoň 1 schůzka, na které rozvrhne úkoly či si vyzkoušíme recepty. Následně proběhne v rámci daného oddílu soutěž. Každá družina pak dostane jednu místnost

základny, kterou od základu přetvoří v místnost nacházející se v jiné části světa. Vyzdobíme místnost dekoracemi, oblečeme si kostýmy (nejen národní, někdo může být převlečen i jako slavný sportovec z dané země), pustíme typickou hudbu či můžeme mít na pozadí puštěné na počítači i nějaké video dokreslující celou atmosféru.

ŠPANĚLSKÁ BRAMBOROVÁ OMELETA

Skupinka bude po celou dobu vaření komunikovat v jazyce vybrané země. Na předem připravené kartičky si napište základní fráze spojené s jídlem a kuchyní. Ve skupinkách si dále rozdělte role. Například u španělských omelet někdo bude brambora, někdo vejce, někdo zase olej a někdo sůl. Úkolem každého bude při přípravě pracovat pouze se svojí surovinou. Při zpracování surovin dohromady, s cílem vytvořit nejlepší omeletu široko daleko, se však zástupci všech surovin budou snažit spolupracovat tak, aby každý přispěl ke konečnému výsledku.

DEGUSTACE

Následně by měla proběhnout *tour de cuisine*, kde jednotlivé družiny navštěvují ostatní místnosti a ochutnávají místní pochutiny. Buď bude v určitém čase otevřena kuchyně francouzská a v jiném zase anglická, což má tu výhodu, že francouzská skupina bude celá přítomna v daném kostýmu, můžeme zahrát i nějakou scénku apod. Nebo můžeme otevřít všechny kuchyně, kdy se budou účastníci navštěvovat navzájem. Po dobu hry by měli účastníci ideálně komunikovat v jazyce své země (stačí pár slov).

REFLEXE

Na konci ochutnávky se všichni sejdem v jedné místnosti, kde vystavíme jídla všech družin (nutno tedy myslet i na to, že si kousek musíme dát stranou). Společně hodnotíme daná jídla. Každý člověk má 3 žetony, které může věnovat jinému týmu. Tým s nejlepším skóre bude na ramenou odnesen na pódium, kde jim bude předána zlatá vařečka. Posléze už nemusíme mluvit jazykem dané země a následuje reflexe aktivity – družiny sdílí své zážitky ze schůzky i přípravy. ✘

Recept na omeletu

- 500 g nakrájených brambor – asi 3mm plátky
- 1 velkou cibuli, nakrájenou na asi 3mm plátky
- 150 ml extra panenského olivového oleje
- 1 lžička nasekané zelené petrželky
- 6 vajec rozšlehaných vidličkou, sůl a pepř

Cibuli a brambory pomalu smažte asi půl hodiny za občasných přikrytí a zamíchání v silnostěnné pánvi. Směs pak vsypte do cedníku zavěšeného nad miskou a nechte odkapat přebytečný olej. Vejce dejte do mísy a vsypte k nim brambory s cibulí a petrželku. Osolte, opepřete a přilijte lžičku oleje. Vraťte na pánev a na mírném ohni opékejte dalších dvacet minut. Vařečkou směs trochu tvarujte, aby připomínala jakýsi polštářek. Pánev překryjte talířem a omeletu na něj převraťte. Pak ji nechte znovu sklouznout do pánve a minutu opět z druhé strany. Takto omeletu obraťte ještě dvakrát. Můžete servírovat na talíř. Dobrou chuť.



ŠTĚPÁN KÁŇA – KÁŇĚ

Skautuje v Břeclavi, studuje v Brně chemii a vaří na LK Velká Morava. Zabývá se historií regionálního skautingu i jeho myšlenkovými základy. Hraje na mnoho hudebních nástrojů a rád by se někdy stal Nejvyšším panem železničářem.

Jak sestavit jídelníček

Říká-li se: „Ve zdravém těle, zdravý duch,“ dodávám: „Na plném žaludku kotví spokojenost a veselá nálada skautského tábora“.
(Skaut-Junák, 1929)

Správné a chutné přípravě pokrmů předchází plánování – tedy tvorba jídelníčku. Na následujících řádcích si ukážeme, na co vše myslet při sestavování tohoto plánu. Nejdříve si odpovíme na základní otázky:

Pro koho budeme vařit? U vřát a světlušek spíše volíme jídla obvyklá (na která jsou děti zvyklé třeba z kvalitních školních jídelen) a jednoduchá, v nichž vyniknou základní chutě, naopak u roverů můžeme experimentovat a zařazovat pokrmy netradiční.

Kde budeme vařit? Informujeme se o možnostech vaření. Bude-li zavedena elektřina, lze naplánovat např. krémovou polévku připravenou pomocí mixéru. Stejně tak můžeme zvažovat i pečení v troubě.

Za kolik budeme vařit? Ve spolupráci s hospodářem akce si ujasníme, jak drahé pokrmy připravíme, resp. jaké suroviny si můžeme dovolit nakoupit. Nebojte se dát jídlu rozpočtovou prioritu, je to investice do zdraví i spokojenosti vašich členů (potažmo rodičů). Ušetřit lze nákupem ve velkoobchodech, v e-shopech či získáním daru nebo nezavádných „zmetků“ z výroby lokální potravinářské firmy. V létě rovněž potěší přebytky ovoce či zeleniny ze zahrádek rodičů.

Kdo bude vařit? Odpovědí si ujasníme, jak moc náročná jídla z hlediska počtu kuchařů a času můžeme do plánu zařadit. U náročných jídel (např. ovocné knedlíky) se uplatní každý člen služební družiny či vedení, naproti tomu zamíchání jogurtu na svačinu zvládne jedna osoba. Touto otázkou byste se měli pravidelně zabývat na poradách akce.

Před samotným naplněním prázdného jídelníčku bychom měli znát **harmonogram**. Pokud jsou v něm zařazeny fyzicky náročné aktivity, měli bychom myslet na zvýšený příjem energie. U každé potraviny lze najít informaci o jejím energetickém a látkovém složení – tzv. nutriční (výživovou) hodnotu. Přibližně by měla platit energetická bilance příjem = výdej. Dodržet by se pak měl správný poměr jednotlivých složek (proteiny, tuky, sacharidy, minerály a vitaminy). Jako vedoucí nebo kuchaři nejsme nutričními odborníky (nic nemusíme propočítávat), takže nám postačí, když se budeme držet zásad, o kterých se lze dočíst na webu iniciativy **Vím, co jím** (vimcojim.cz). Tam nám poradí i pomocí videí, jak se v tématu zdravého stravování i životního stylu orientovat. Pozornost klademe i na trávení: tučné pokrmy se tráví nejdéle, tedy po vepřu-knedlu-zelu by neměly následovat běžecské závody, na druhou stranu po nich vydržíme nejdéle zasyceni. Naopak po sladkém jídle získáme relativně rychle energii, zato za chvíli pocítíme hlad.

Při volbě a kombinaci jednotlivých jídel vycházíme z pravidel **zdravého životního stylu**. Podle Světové zdravotnické organizace jsou to tyto: pestrá strava, ve které převažuje rostlinný původ, důraz na čerstvé a lokální ovoce a zeleninu, nahrazení tučných mas libovými, omezení sladkých jídel a pokrmů a solení, konzumace mléčných výrobků jako je kefir, tvaroh či sýry. Životní styl je záležitostí individuální, a pokud máme kapacity, měli bychom v jídelníčku zohlednit jeho různé styly (např. vegetariánství) i zdravotní omezení (intolerance laktózy). Více opět na vimcojim.cz.

Pojďme si nyní ukázat **principy**, které by měl jídelníček zohledňovat:

Připravujeme za den 5 chodů, z nichž alespoň jeden je teplé jídlo (vyhláška o zotavovacích akcích). ♣ Ráno nabízíme různé teplé nápoje – čaje černé, ovocné, bylinkové, horké mléko, kakao, meltu... ♣ Po celý den by měla být k dispozici voda, příp. voda s citrusy a bylinkami, čaj, minerálky (slazené nápoje nejsou třeba). ♣ Masový pokrm volíme jednou za dva dny, spíše drůbeží (kuře, krůta), občas vepřové či hovězí. Alespoň jednou týdně bychom měli připravit pokrm z ryby. ♣ Střídáme přílohy (různé varianty brambor, rýže, těstoviny, pohanka, bulgur, příp. knedlík). ♣ Střídáme i styly úprav pokrmů – vaření, pečení, dušení, výjimečně a omezeně i smažení. ♣ Nezapomínáme na luštěniny (fazole, hrách, čočka, cizrna). Účinek nadýmavých jídel částečně eliminujeme přidáním kmínu nebo bylinek (saturejka, anýz, ...). ♣ Volíme různé druhy cereálního (pšeničného, žitného) pečiva (rohlíky, housky, chleby, veky, bagety), řidčeji pečivo z bílé mouky. ♣ Měly by převažovat rostlinné tuky (oleje) nad živočišnými (máslo, sládl). Rostlinné oleje rovněž najdeme i v některých plodech (ořechy, slunečnicová semena, mák, ...). Vedle smetanových pomazánek či másla volíme i kvalitní margaríny. ♣ Porci ovoce a zeleniny podáváme za den vícekrát, přičemž zeleniny by mělo být (v nějaké podobě) více než ovoce. ♣ Nezapomínáme na rozmanité mléčné výrobky.

A KOLIK ŽE TOHO BUDE?

Množství snědeného jídla závisí na věku strážníků, oblíbenosti i na počasí. V letních tropických dnech nemusíte nutně podávat na oběd teplou polévku (tu si spíše nechejte na večer) a zvolte lehčí jídla. Při sestavování nákupního seznamu by měly pomoci recepty, ve kterých je uvedený rozpis.

Odhadnout a uvařit přesné množství jídla je oříškem pro každého kuchaře. Pro hladovce i pro případ nedostatku na vařeného pokrmu doporučuji mít vždy něco v zásobě: pečivo, máslo, sýr či více ovoce a zeleniny.

Mějte na paměti, že jídelníčky jsou plány a že plány nejsou dogmata, dají se měnit podle potřeby i v průběhu akce. Nezapomeňte: kvalitní stravování na skautských akcích je především investicí do vašeho zdraví i do dobré nálady. A protože jsem většinou zastáncem zlaté střední cesty, rád bych tento článek ukončil tímto: neexistuje zdravá či

nezdravá potravina, jsou jen zdravější a méně zdravé složky potravin. Vše je především o množství, tedy slovy Paracelsa: „Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.“ ✖

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

Všechna zde uvedená jídla jsou vyzkoušená v táborové kuchyni. Tato ukázka vznikla sloučením táborových jídelníčků dvou oddílů za zachování principů uvedených v článku. Zaujmou-li vás konkrétní chody, neváhejte si vyhledat recept na internetu.

SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	POLÉVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
					švédský stůl
ovesná kaše s ořechy a ovocem, čaj	jablko + buchta od rodičů	zeleninová polévka se sýrovými noky	burritos	salát coleslaw	špagety aglio olio peperoncino
chléb s tvarohovou pomazánkou, bílá káva	táborový pribináček	hrachovo-hrášková polévka	hovězí guláš, knedlík	nektarinka / broskev	palačinky s marmeládou a tvarohem
müsli s mlékem	chléb se sardinkovou pomazánkou	zelňačka	šťouchané brambory s brokolici a kroupami	jogurt s ovocem	čočkový salát se zeleninou
chléb s vajíčkovou pomazánkou, melta	táborové tiramisu (smetanaovo-kávový dezert s piškoty)	kuřecí vývar	kuřecí kari na kokosu, rýže	ovocný salát	zeleninové pohankoto se strouhaným sýrem
porridge, čaj	výlet – jablko, chléb, sýr, kedlubna, kvalitní kus čokolády (např. Toblerone)				rybí filé, míchaný květák s hráškem a bramborami
housky s máslem a strouhaným sýrem	šopský salát s rýžovými chlebičky	cuketová polévka	špízy se zeleninou a bramborami	tvarohový dezert	kuskus se špenátem a smetanou
kukuřičné lupínky s mlékem	chléb s tuňákovou pomazánkou	fazolová polévka	ovocné knedlíky	meloun	salát z brambor a vajec
chléb s česnekovou pomazánkou, bílá káva (melta)	banán	rajská polévka z rajčat	kuřecí steaky se zeleninou	puđink s piškotem	krémové rizoto s řepou
jáhlová kaše s ovocem, čaj	družinové výlety – družiny si zajišťují jídlo samy				karbanátky s bramborovou kaší
vajíčka se slaninou, džus	tvaroh s ořechy a ovocem	kulajda	indická čočka	chléb s pomazánkou z červené řepy	těstoviny s brokolicí a sýrovou omáčkou
koláče, kakao	mrkvový salát s anansem a křenem	květáková polévka	krůtí kung-pao s nudlemi	meloun	pohanka se žampiony a rukolou
chléb s pažitkovou pomazánkou, čaj	banánový dezert	pórková polévka	rybí filé na zelenině a česneku s bramborami	ovocný salát	cizrnový paprikáš s těstovinami
chléb s mrkvovou pomazánkou, bílá káva	okurkový salát se smetanou	broskvová polévka	vepřo-knedlo-zelo s vlastními knedlíky	lívance	zapečené brambory s rajčaty a olivami
pohanková kaše, čaj	hruška	zeleninová polévka s kuskusem (ze zbylé zeleniny)	mexický guláš, rýže	obložené bagety + jablko	



TEREZA ČAJKOVÁ

Pracuje v analytickém centru Glopolis. Zabývá se otázkami, jaké potravinové systémy potřebujeme pro zajištění udržitelné budoucnosti a co z toho plyne pro naše vzdělávání. Vede projekt Menu pro změnu zaměřený na rozvoj zodpovědné spotřeby potravin v EU.

Jak naše talíře otáčí světem

Příběhy skryté za potravinami, které jíme

Hledáme-li cesty, jak být zodpovědní vůči svému okolí a světu, stojí za to zamyslet se nad tím, které z našich každodenních činností mají významný environmentální a sociální dopad. Šetříte doma vodou a energiemi? Jezdíte hromadnou dopravou či na kole, omezujete létání, třídíte odpad a dokonce jej i kompostujete? Zkusme se teď zamyslet nad tím, která z výše uvedených aktivit může být pro ochranu životního prostředí nejprospěšnější. Tuto záladnou otázku si položili autoři mezinárodní metodiky zkoumající postojové změny u žáků. A doplnili výše uvedené činnosti bodem „nakupujeme jídlo vypěstované místními pěstiteli“.

Možná tušíte, že jedna správná odpověď na otázku po nejprospěšnější aktivitě neexistuje. Přesto je místní, pokud možno ekologická, produkce potravin velmi relevantní odpovědí. Zní to překvapivě? Podívejme se tedy blíže na to, jak funguje globální potravinový systém.

K produkci našich potravin je potřeba velké množství přírodních zdrojů (vody, půdy, energie). Prostřednictvím zemědělství spotřebováváme 70 % z celkového objemu využívané sladké vody na planetě. Pro srovnání, na naši osobní spotřebu připadá vody pouhé 1 %. Vzhledem k tomu, že se v současnosti celá třetina globální produkce potravin vyplývá, můžeme si snadno odvodit, co z toho pro zacházení s vodou plyne. Kvůli své průmyslové a na výkon orientované podobě přispívá sektor produkce potravin ke vzniku klimatické změny více, než celý sektor dopravy. Jídlo na našich talířích stojí za znečištěním vod kvůli splachováním hnojiv a pesticidů do vodních toků. Má na svědomí urychlující se ztrátu biodiverzity a rostoucí potřeba zemědělské půdy z něj činí hlavní příčinu intenzivního odlesňování (a postupu pouští). Kvůli intenzivnímu využívání těžké zemědělské techniky a chemických látek škodících živočichům

i lidskému zdraví, se dnešní model zemědělství stal příčinou řady globálních problémů. Ale ekologické zemědělství, které pečuje o ekosystémy a regeneruje přírodní zdroje, se naopak stává důležitou součástí řešení mnoha místních i světových otázek.

A součástí pozitivní změny můžeme být také my. Podívejme se na **5 otázek zodpovědného spotřebitele potravin**: *Co mám na talíři? Jak bylo mé jídlo vyprodukováno? Odkud mé potraviny pochází? Kdo je pěstovatel? Kolik jídla vyplývá?* Odpovědi na ně určují, jak naše volby související se stravováním ovlivňují planetu. Největší ekologickou stopu za sebou zanechávají evropské a severoamerické jídelničky. Co je činí tak problematickými? Z velké míry to jsou následující negativní trendy:

MIZENÍ ROZMANITOSTI ZEMĚDĚLSKÝCH ODRŮD (ZTRÁTA BIODIVERZITY)

Dnešní široká nabídka rozmanitých potravin, tropického ovoce nebo zeleniny úspěšně zastírá fakt, že pěstujeme podstatně menší počet odrůd. Celosvětovým problémem je snižování rozmanitosti druhů a jejich ztráta. Za dobu 100 let (1900–2000) klesl počet pěstovaných odrůd o 75 %, protože zemědělci po celém světě upustili od pěstování mnoha původních druhů. Kvůli přechodu na metody průmyslového zemědělství a složitým zákonům se zemědělci stále více uchylují ke komerčním hybridním odrůdám. Díky nim dosahují větší úrody, plody mají jednotnou velikost, vzhled a chuť. Uspokojují také poptávku zákazníků, kteří chtějí levné potraviny, jejichž kvalitu budou schopni předvídat. Zemědělci tak při pěstování pšenice, rajčat nebo brambor využívají podstatně méně odrůd, které nám v budoucnu při eventuelních změnách klimatických podmínek mohou chybět.

Co můžeme dělat?

- Poznávejte staré odrůdy ovocných druhů. Uspořádejte ochutnávku různých původních odrůd jablek nebo jakéhokoli jiného ovoce, které se u vás tradičně pěstuje.
- Vytvořte si semínkovnu: sbírejte semínka původních odrůd, popište je, vyměňujte a zkuste se je naučit pěstovat na zahrádce či třeba balkóně. Inspiraci můžete najít na [gengel.cz](https://www.gengel.cz), kde si také můžete semínka objednat.

ROSTOUCÍ VZDÁLENOST MEZI ZEMĚDĚLCI A SPOTŘEBITELI, PŘEHLIŽENÍ SEZONNOSTI

Díky nepřetržitým cestám přes celou planetu máme všechno ovoce a zeleninu v místních obchodech dostupné po celý rok. Například banány překonají cestou z Kostariky na náš stůl kolem 10 000 km. Jsou levné a zůstávají za nimi tuny toxických chemikálií, krajina bez života, mizerné platy a práce ničící zdraví.

Co můžeme dělat?

- Uspořádejte férovou snídani a povězte ostatním, co všechno potraviny zažily, než se dostaly na jejich talíře. Inspiraci najdete např. zde: [pribehbananu.cz](https://www.pribehbananu.cz) – [menuprozmenu.cz](https://www.menuprozmenu.cz).
- Spočítejte si uhlíkovou stopu některého pokrmu a zjistěte, jak se stopa změní, když si vyberete přísady odjinud. Návod jak na to najdete zde: [hnutiduha.cz/temata/uhlikova-kalkulacka-0](https://www.hnutiduha.cz/temata/uhlikova-kalkulacka-0).
- Udělejte si vlastní sezonní kalendář ovoce

- a zeleniny a vyzkoušejte sezonní recepty.
- Prozkoumejte, jaké má váš oddíl možnosti přímého nákupu potravin od místních zemědělců a využijte jejich nabídky sezonních surovin.

ZVYŠUJÍCÍ SE SPOTŘEBA MASA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Hospodářská zvířata v intenzivních chovech potřebují opravdu hodně půdy. Co to znamená? V současnosti třetina veškeré zemědělské půdy slouží k pěstování krmiva. Tu to půdu ovšem nenajdeme v Evropě. K výkrmu evropských hospodářských zvířat potřebujeme 11 milionů hektarů půdy v Latinské Americe, z nichž krmivo dovážíme. Protože spotřeba masa a mléčných výrobků globálně roste, očekává se, že v roce 2050 může být k pěstování krmiva potřeba až polovina veškeré zemědělské půdy. Ta by se přitom dala efektivněji využít k přímé produkci potravin pro člověka.

Co můžeme dělat?

- Najděte zemědělce, kteří mají ekologický chov zvířat na maso, mléko, vajíčka a sýr a nakupujte od nich.
- Vyberte recepty na bezmasá jídla, která vám chutnají, a vařte podle nich jídlo pro své kamarády. Zkuste se připojit k mezinárodní kampani Meat Free Monday (Bezmasé pondělí).

DRAMATICKÝ NÁRŮST PLÝTVÁNÍ POTRAVINAMI

Plýtvání potravinami je ve světě s omezenými zdroji těžko pochopitelné. Obzvláště znepokojivý zůstává fakt, že 30 % ulovených mořských ryb se nikdy nedostane na talíř, i přesto, že rybolovné zdroje se prudce zmenšují. Při intenzivním rybolovu totiž do sítí tažených po mořském dně bývá zachyceno mnoho druhů ryb, ale zpracovává se jen několik vybraných druhů. Víme-li, že třetinu potravin lidé vyplývají, znamená to také, že přijde nazmar i třetina paliv, hnojiv a vody, které byly použity na jejich výrobu nebo zpracování. Vyplývá z toho také, že došlo k odlesňování, ničení půdy a vypouštění skleníkových plynů do ovzduší úplně zbytečně.

Většina z celkem 1,3 miliardy tun vyplývaných potravin není kompostována či dále zpracována. V důsledku toho vznikne ročně 3,3 gigatun skleníkových plynů, což je více, než kolik emisí CO₂ ročně vypustí země jako USA nebo Čína.

Co můžeme dělat?

- Naučte se rozlišovat mezi datem minimální trvanlivosti a datem spotřeby.
- Zvažte jídlo, které se na víkendové výpravě vyhodilo, a pobavte se o tom, jak by se dalo jeho množství snížit.
- Vymyslete recept ze zbytků jídla a uvařte si podle něj něco skvělého (🌱 zachranjidlo.cz).
- Zjistěte, jak nejlépe uchovávat různé potraviny.
- Založte si oddílový kompost v klubovně.

Jídlo je naší potřebou i radostí. A také volbou, kterou činíme třikrát denně. Možností, jak se stát v každodenním životě zodpovědnými spotřebiteli potravin, je celá řada a prostor pro naši kreativitu je téměř neomezený. Výstižný je pro toto téma známý citát Jane Goodall: „*Nemůžete prožít jediný den, aniž byste ovlivnili svět kolem sebe. Všim, co děláte, přispíváte ke změně. A je na vás, abyste rozhodli, jaké změny chcete.*“ ✕

🌱 zemenataliri.cz – nabídka dokumentárních filmů o příbězích potravin k zapůjčení pro veřejná promítání.



JANA KARAOVÁ – KULDA
Zástupkyně hlavního kapitána vodních skautů, členka týmu odborek. Snaží se vařit zdravě, chutně a bez polotovarů doma i na akcích.

Na den kuchařem?

Vaření ve stezkách a odborkách

Kdo u vás v oddíle vaří? Dostanou se děti k opravdovému vaření, nebo služba jen myje nádobí a uklízí? Zapojujte je do služby tak, aby si vyzkoušely všechny činnosti – od nošení dřeva a zatápění v kamnech, přes krájení, obalování, míchání a zdobení až po mytí nádobí. I za cenu toho, že nebude vždy vše úplně dokonalé. Úkoly k tomuto tématu najdete ve stezkách. Ty se mohou stát dobrým vodítkem, co do oddílové činnosti zapojit.

Benjamínci mohou pomáhat s nákupem: vezměte je do obchodu a nechte je hledat a nosit do košíku jídlo, které určíte.

Vlčata a světlušky zvládnou připravit se šestkou něco jednoduchého, např. zeleninový nebo ovocný salát (2. stupeň), nebo jednoduché jídlo, např. špagety nebo brambory s masovou omáčkou (3. stupeň). Děti tohoto věku by už měly vědět, kolik stojí nejčastěji kupované potraviny a v jakých jednotkách se prodávají (3. stupeň).

Skauti a skautky dokáží uvařit pro družinu či rodinu nové jídlo podle kuchařky včetně nákupu surovin (ve stezce – *Cesta Země: Hledání řešení*). S družinou zvládnou uvařit jídlo o několika chodech (*Cesta Vody: Družina jako tým*) a oběd pro oddíl na výpravě nebo na táboře (*Cesta Vzduchu: Praktický život*). Doma uvaří pro ostatní oběd nebo teplou večeři (*Cesta Ohně: Praktický život*). Tipy najdete v metodice *Co umím a znám*.

Roveri a rangers by si už sami měli umět připravit jakékoli jídlo. Podporujte chuť se učit stále složitější jídla. Plánujte jídla na expedici, vařte za složitějších podmínek, překonavejte výzvy!

Vařte z poctivých surovin. Rozvíjejte spolupráci družiny, aby byla prostředím, kdy z chyby (přesolené brambory) vznikne prostor pro hledání řešení (přiděláme další brambory a uděláme kaši, aby jídlo nebylo tak slané).

Máte někoho, koho vaření opravdu baví? **Vyzkoušejte odborku *Kuchař / Kuchařka***! Jak se pozná dobrý kuchař? Umí cokoli nakrájet a zná základní způsoby zpracování surovin. Mezi další dovednosti, velmi praktické pro oddíl, patří řízení služby v kuchyni celý den, tedy správné rozvržení prací mezi ostatní, péče o hygienické zásady, zabezpečení mytí nádobí i odstranění odpadků. Odborka obsahuje také rekordních 27 úkolů z *Ukaž se!*, kde si každý vybere, čím oslní žaludky ostatních. Více o odborce najdete na 🌱 odborky.skaut.cz/kuchar. ✕

Kde načerpat další chutě?

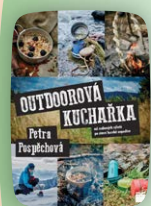
Sestavil David.



Zálesácká kuchyně – příručka od skauta a cestovatele F. A. Elstnera svého času nesměla chybět v knihovničce žádného skautského oddílu. Tipy a rady pro vaření v přírodě nasbíral z nejlepšího zdroje – tedy vlastní praxe. Původní „zelené“ vydání z r. 1970 bylo nahrazeno druhým v r. 2007. 📖 (František Alexander Elstner, Naše vojsko 2007),



Indiánská kuchařka – pokud v oddíle máte rádi tradice a život indiánů, jistě oceníte knihu Romana Tadiče. Recepty na bizoní pečeni stejně jako na tortilly, fazole, saláty a ostré omáčky na sto způsobů, ale i chalupas, zuňijskou kaši a indiánský chléb nebo krocana nadívaného piniovými oříšky a čokoládou. Bizoní maso v supermarketu sice neseženeme, ale jeho ekvivalent jistě ano. Tak hurá do toho. 📖 (Roman Tadič, Dauphin, 2016)



Outdoorová kuchařka – nepostradatelná knížka pro všechny, kdo vyrážejí na výlet či trek a nespokojí se s instantními polévkami nebo konzervami. Petra Pospěchová léta svých zkušeností z hor přetavila v příručku, která mapuje, jak se po všech kulinárních stránkách připravit na víkendový výlet do Jeseníků, zimní přechod ukrajinských hor či himálajskou expedici, ale taky na jednodenní výšlap s dětmi. 📖 (Petra Pospěchová, SmartPress, 2016)



Ohňová kuchařka – pojednává o vaření na pánvi na otevřeném ohni. Pánev byla vždy tradičním nástrojem k vaření pro všechny pravé trampy a lovce. I skauti ji jistě ocení, ne každé jídlo je totiž vhodné připravovat v ešusu nebo kotlíku. Ohňová kuchařka je určena nejen těm, kdo rádi vaří pod širým nebem a chtějí vyzkoušet něco nového. 📖 (Jaroslav Kobylinský, Grada, 2014)



Vtipné kaše – že je vločkovka s marmeládou vrcholem umění při přípravě snídaně na výpravě? Ale kdepak. S touto knihou zjistíte, že z nepřeborného množství druhů surovin můžete vykouzlit během chvilky sladkou či slanou kaši přesně podle svého gusta. Naučíte se vařit kaši jáhlovou, čirokovou, pohankovou, špalovou, ale třeba i kaši z quinoj, tsampy či teffu. (Věra Strnadová, SmartPress, 2017)



Skautská táborová kuchařka – sešit s rozesmátou kresbou Pavla Döllingera – bratra Minewakana na obálce si pamatují převážně skauti dřívě (ale ne o moc) narození. Ohmataná příručka se předávala v táborové kuchyni jako záchranný bod pro službu a na otázku: „Jak to vařit?“ byla jediná odpověď: „Koukni do Minewakana.“ Tak se pochlubte, kdo ji má! 📖 (Pavel Döllinger – Minewakan, ČIN – nezávislý zpravodaj čs. skautů a skautek – Ekumenická lesní škola, 1996)



Kuchyně – dětem vstup povolen – že je kuchyně místo, kde děti nadělají více škody než užitku? Není to pravda, i vlčata, světlušky a benjamínci chtějí vařit. V této knize mohou najít inspiraci ti z vás, kteří zapojují do vaření na táborech a výpravách všechny věkové skupiny a neomezují pomoc dětí při vaření na pouhé škrábání brambor. 📖 (Eva Taková a Klára Fabiánová, Jota, 2015)



Prostřeno v přírodě – lidé si v dnešním moderním světě rychle zvykli na to, že všechno potřebné včetně ovoce, zeleniny, koření i léků nakoupí jednoduše v obchodech. Téměř už jsme zapoměli, že dříve si lidé dokázali všechno obstarat v přírodě. Praktická příručka předvádí širokou paletu možností, jak využít plané rostoucí rostliny, a to v naší kuchyni i při léčení drobných neduhů. 📖 (Kolektiv autorů Lipky, Blanka Ponížilová, Lipka) ✕



JIŘÍ KOLÁŘ – RYS

Vůdce lesní školy PROTOS a 4kurzu, pracuje v Odboru duchovní výchovy Junáka. Instruktor desítek lesních škol. Učitel na ZŠ.

7 + 2 důvody proč jet na lesní školu

Pro ty, kdo si chtějí užít hlubší skauting



Věřím, že každý skautský vedoucí dává svému oddílu ze sebe to nejlepší. Ale každý, kdo dává, musí také někde občas důkladně načerpat. Získat nový skautský elán, novou inspiraci a sdílet zkušenosti s jinými vůdci – zkrátka pořádně si „dobít baterky“. A nejen to. Skauting je celoživotní cesta a snad každý dospělý skaut či skautka někdy pocítí touhu posunout svůj skauting na vyšší úroveň. Ale kde získat příležitost k zastavení a k hlubší reflexi svého skautingu? Jaké cesty dalšího rozvoje nám Junák nabízí, nechceme-li být instruktory? Odpovědí a řešením může být prožití lesní školy.

Proč právě lesní školy? Ty byly kdysi hlavní vzdělávací akcí Junáka pro skautské vůdce a vůdkyně. V posledních pětadvaceti letech ale řadu z jejich funkcí převzaly kurzy všeho druhu. A tak je na místě položit si otázku, jaké je nové poslání lesních škol. Má smysl investovat vzácný čas do této čtrnáctidenní nekvalifikační akce? A v čem je tento formát akce jedinečný a pro Junáka perspektivní?

Je řada důvodů proč na lesní školu jet. Rád bych vám z nich nabídl devět, v kterých jsou lesní školy (podle mých zkušeností) jedinečné a možná nezastupitelné.

1 Účastníci. Na „nepovinné“ lesní školy jezdí lidé, kteří chtějí od skautingu více, než jen příslušnou povinnou kvalifikaci, a intenzivně skautingem žijí. Jsou to už zkušení a stejně naladěni vůdce a vůdkyně. Skauting pro ně není jen jednou životní etapou, ale ideálem hořícím v jejich srdcích. To účastníky velmi silně spojuje. Díky specifickému formátu lesní školy zde vznikají velmi pevná přátelství a trvalá blízká společenství zvaná „kruhy“ lesní školy.

2 Svobodný program. Díky tomu, že nejde o kvalifikační akci, není program svázán nutností probrat obsahové penzum povinných znalostí. Program je zde speciální, jde mnohem více do hloubky a je přizpůsobený konkrétní sestavě účastníků. Pro nové nápady a přístupy je zde větší prostor než jinde.

3 Atmosféra dobré lesní školy je intenzivní a nepopsatelná. Tento zážitek je mimo jiné způsoben radikálním vytržením z každodenního koloběhu starostí a pevným semknutím v jedno intenzivní skautské společenství.

4 Silnou stránkou lesní školy je míra **načerpání energie** a chuti do skautingu. Specifický prožitek lesní školy spolu se zkušenostmi a novými vztahy zpravidla dá mimořádnou porci energie do mnoha let skautingu. Současně si na lesní škole vůdci mohou odpočinout od role zodpovědného organizátora a užívat si nabízený program jako formu odměny za svoji skautskou činnost.

5 Instruktoři a účastníci jsou zde partnery. Účastníci jsou totiž již zkušení vůdci, a proto tu probíhá všestranná výměna zkušeností s respektem ke každému názoru. Rozdíl mezi účastníkem a instruktorem se na lesní škole stírá zpravidla více než jinde.

6 Dalším velkým přínosem jsou **specializace** různých lesních škol. Například: duchovní rozvoj, záchranářství, manažerské dovednosti, mezilidské vztahy, vodáctví atd. Díky nim se účastník může silně a více do hloubky rozvíjet v daném směru. Společné zaměření lesní školy ještě více sblíží jednotlivé účastníky.

7 Díky intenzivní výměně zkušeností mezi účastníky z celé republiky a díky vícegeneračnímu týmu instruktorů dochází na lesních školách k výraznému **vykročení ze „sociální bubliny“** omezené lokálně a věkem. Nové pochoopení souvislostí a životní příběhy zkušenějších pomáhají formovat v zralou lidskou osobnost.

Další dva důvody by mohly zajímat hlavně vedení středisek a vyšší orgány naší skautské organizace.

8 Průměrná doba výkonu funkce vůdce oddílu v Junáku je pouhé 2–3 roky. Sotva se tedy vůdce v praxi „vyučí“ vedení oddílu, už ho (často vyčerpán „syndromem vyhoření“) předává dál. A přitom skvělý vůdce zpravidla „vyzrává“ řadu let. Jak tedy prodloužit „životnost“ vůdců? Nejde tu jen o „postgraduální“ vzdělávání a sdílení zkušeností. Je potřeba rekapitulovat svůj pohled na skauting, načerpat nové nadšení a upevnit v sobě skauting jako celoživotní cestu. To je velký úkol, na který víkendové akce často nestačí. Ale lesní školy mohou v tomto, díky své délce, atmosféře a zaměření, sehrát klíčovou roli.

9 Všichni si přejeme dostatek kvalifikovaných a obětavých skautských instruktorů. Instruktorů, kteří jsou nejen dobří pedagogové a odborníci, ale díky své lidské i skautské zralosti jsou osobnostmi, které ostatní všestranně obohacují. K tomuto cíli ale těžko vede cesta zjednodušování podmínek získání instruktorské kvalifikace. Spíše hlubší zkušenost a širší nadhled získaný na lesní a teprve poté instruktorské škole může pomoci k postupnému dozrávání pravého instruktora. Jsem přesvědčen, že urychlením této přípravy více ztrácíme, než získáváme. ✘

Přehled vzdělávacích akcí včetně lesních škol naleznete na:

krizovatka.skaut.cz/vzdelavaci-akce

I myšky honí „mlsná“



KLÁRA SUCHÁČKOVÁ – SURI
Členka roverské družiny.

Nastalo krásné táborové ráno. Okolí zalil svěží sluneční svit a všichni svorně ládovali snídaní. Když v tom se do ranního štěbetání ozvalo: „Děcka, budeme kontrolovat i kufry, zda u sebe neschováváte něco sladkého. Je tu spousta mlsných myší, které by se vám mohly pustit do batohů.“ Když tato věta dozněla, podívali jsme se na sebe s pootevřenými ústy. Poslední kousek chleba, který jsme drželi v ruce, jsme si nacpali do našich, skoro už přeplněných, úst a ještě než se zapískal nástup, utíkali jsme řešit problém, co se všemi sladkými zásobami uděláme. Sladkých dobrůtek jsme měli plný stan a přece je jen tak mírnix týrnix nepodstoupíme do společné táborové kuchyně, pak bychom neměli po dlouhých večerech na tajňáčku co mlsat.

Daly jsme hlavy dohromady a s kamarádkami jsme vymyslely plán. Shromáždily jsme jednu a půl igelitové tašky kalorických bomb a s tímto nákladem jsme se nenápadně vytratily do nedalekého lesa, kde jsme tašky před nenechávajícíma rukama vedoucích schovaly. Hned po nástupu jsme měly v úmyslu se pro schovaný poklad vrátit a uschovat ho zpátky v našich kufrech.

S klidem v srdci, že po nástupu následuje bodování stanů a že nám vedoucí při ohlášené šťáře nic nenajdou, jsme si nadále užívaly krásné počasí a v duchu jsme si blahopřály, jak jsme si to my filuty pěkně zařídily. Každá jsme dostala pět bodů za perfektní stav stanu. Prostě paráda. Spokojenost z nás jen zářila. Jenže... hned po bodování stanů byl nástup na program a ani jedna z nás v tom nastalém zmatku nestihla zaběhnout pro naše dobrůtky zpátky do lesa.

Etapová hra spočívala v běhání. O čem přesně byla už si nepamatuji, jelikož jediné, proč mi ona etapovka utkvěla v paměti, bylo to, jak jsem uprostřed cesty zůstala stát. Na místě jsem se zastavila a vytřeštila oči kvůli myši, která právě vybíhala z lesa a ve své malé tlamičce si nesla sušenku. Naši sušenku. Když jsme se později vrátily k naší skrýši, našly jsme rozkousanou igelitku a všude okolo se povalující sušenky, čokoládky a jiné laskominky, které nám zabalily naše milující maminky, abychom si na táboře trošku přilepšily. Všechny naše zásoby byly jednoduše fuč.

A jaké plyne z příběhu poučení? Existuje spousta řešení, co dělat se sladkostmi dětí, které jim jejich maminky nabalily, aby jejich malí skautičci nevyhládlí. Není například lepší dát dětem sladkosti pro jejich mlsné jazyčky do zvláštních krabiček a uschovat je v táborové kuchyni? Děti si poté pro své dobrůtky mohou zajít kdykoliv budou chtít a vyvarují se tak příhodě s myškou, která se stala právě nám. ✘



KOMENTÁŘ

Přemýšlejme se skauty, kde jsou hranice demokracie



TOMÁŠ ČAKLOŠ – TOM
Šéfredaktor.

Proběhly volby. V poslanecké sněmovně usedlo hned devět různých stran, některé tak tak, jiné s nevídaným náskokem. Začalo vyjednávání o sestavení vlády – vyjednávání o podobě země, ve které žijeme. Zcela otevřeně se přitom vede debata o scénářích tak pestrých a tvůrčích, že jsme si je ještě včera jen stěží dovedli představit. Ústavní zvyklosti, které celých 25 let od vzniku státu platily za nepřekročitelnou zásadu, mají svou budoucnost nejistou.

Proč tady řešíme politiku? Skauting je ze své podstaty apolitický v tom smyslu, že se nepřimyká k žádné politické síle či ideologii – a ani zde to dělat nebudeme – ovšem zároveň výsostně politický tím, že usiluje o zachování a rozvoj demokracie v myslích a srdcích svých členů, jakož i ve společnosti. A přesně to zde dělat budeme.

Tomuto časopisu úplně nepřisluší komentovat vize konkrétních politických sil. Spíš se od nás očekává, že dokážeme nabídnout vlastní vizi toho, jak mohou skautští vedoucí téma otevírat ve svém oddíle, pokud možno poctivě a odpovědně.

Tak tedy: předně ano, prosím, dělejme to. Nejsme tu od toho, abychom stáli opodál vůči dění ve společnosti. Není to tak dávno, co se za svobodu skautovat platilo životem – byla by ostuda, kdybychom nyní na občanský rozměr naší výchovy rezignovali.

Se skauty a skautkami, rovery a rangers je možné se o politickém vývoji otevřeně bavit, velcí jsou na to víc než dost. Je ale potřeba si nejprve sami v sobě ujasnit, o co nám vlastně jde, co má být cílem takového programu. Klidně našim svěřencům prozradme své názory, neměli bychom ale přicházet do diskuze se záměrem, aby si i oni mysleli, že ten který politik je pěkný lump.

Podpořme radši kritické myšlení našich členů a přivedme je k zamyšlení, co vlastně dělá demokratický stát demokratickým. Jsou to volby, nebo něco víc? Na jakých principech stojí? Jaké instituce ho tvoří? A čím může být jeho demokratičnost zpochybněna?

Zvlášť při pohledu na některé okolní země dnešní otázka zní: jak poznat, že je demokracie

oslabována? Čeho si máme všimnout? Před jakými změnami je dobré být na pozoru? Takové otázky pokládejme našim členům.

Změna Ústavy nebo politického systému ještě nemusí znamenat ztrátu demokracie. Svět zná řadu různých uspořádání moci, včetně takových, které jsou tomu našemu vzdáleny, a přesto zřetelně postaveny na svobodě, právu – a dělbě moci.

Minulost, včetně té velmi nedávné, již mnohokrát ukázala, že co bylo včera nemyslitelné, je dnes realitou. Přemýšlení nad otázkou, kde končí demokracie a jakých signálů si všimnout, se musí stát zásadní součástí skautské výchovy. ✕

KOMENTÁŘ

Služba bližnímu jako služba společnosti



JAN ŠIMBERA – PRÓFA
Vůdce VLK Ursus, datový analytik.
Východočeská pražská náplava.

Ta zpráva nám na kurzu trochu zamotala hlavu. Jen pár dní po tom, co jsme řešili skautskou metodu, nám najednou o jeden článek nabobtnala – sněm WOSM do ní přidal osmý dílek koláče, zapojení do společnosti. A to zrovna v době, kdy právě o něm a jeho míře naše organizace diskutuje.

V celém přijatém dokumentu není ani slovo o tom, jak se mají chovat skautské organizace jako celky; zato klade velký důraz na společenskou propojenost každého oddílu. Pro mě stojí z jeho znění za větší pozornost v oddíle dvě myšlenky.

Tou první je důraz na to, aby všechno, co členům předáváme, mělo praktický význam v životě a ve světě, ve kterém budou žít. Odstřížení od reality (učení prakticky neužitečných dovedností typu morseovky, odmítání nových technologií) bychom měli využívat jen tam, kde to pomůže jiným našim výchovným záměrům. Měli bychom vychovávat platné členy současné společnosti, kteří mají povědomí o jejich výzvách, ať už na místní, národní či světové úrovni, dokážou si na ně vytvořit názor a hlavně pracovat na jejich řešení.

Druhou myšlenkou je otevřenost na místní úrovni; služba bližnímu nejen v rámci skupiny, ale směrem do celé společnosti. Zlepšování světa je náročný úkol, který skauti nemohou dokázat sami. Nevytvářejme si naše uzavřené písčky, kde nám všechno funguje a bezvadně si rozumíme, naopak – podejme ruku místním samosprávám, ostatním spolkům a skupinám. Ne jako podřízení služebníci, ale sebevědomí partneři. Máme na to.

Vnímám nový prvek metody jako užitečný dílek do skládačky jménem skauting. Při neustálém vědomí toho, že skautská metoda musí být vnímána jako celek, navzájem se doplňovat a vyvažovat. ✕

Sport pěstuje ducha



EVA MĚŘÍNSKÁ
Náčelní, ředitelka knihovny.

V prosinci 2016 jsem začala běhat. Ve tmě a v plískanici. Tajně, aby mě nikdo neviděl, a s nadějí, že v sobě vykřešu postupně poztrácený elán chodit na túry a obdivovat se krásám krajiny jako kdysi při čtení *Karpatských her*. Šlo to ztuha a pomalu, ale s přibývajícím ranním světlem, jak se zima přehupovala do dalšího ročního období, se trasa prodlužovala, dech prohluboval a už mi tak nezáleželo na tom, zda mě někdo uvidí nebo ne. Když jsem na konci letošního léta běžela závod na podporu Domácího hospicu Jordán, udivilo mě, pro kolik lidí to bylo překvapení: „Evo, ty běháš? Jsi pro mě taková inspirace, nikdy by mě nenapadlo, že knihovnice bude běhat.“ A já se těšila z toho, že běhám a že zase unesu batoh a můžu chodit po světě o něco radostněji než dřív.

Po roce opět přichází doba adventní následovaná dobou vánoční. Čas klidu střídáný chvílemi oslav. Období, kdy se končí rok a připravujeme se na ten další. Skautské klubovny jsou už zase po táborovém úklidu řádně zabydleny, proto se trochu smýčí pro vánoční setkávání, připravuje se rozvoz Betlémského světla. Oddílové rady připravují to, co přijde po Novém roce: výpravy, skautské závody a letní tábory. Čas plyne a o době zastavení a klidu někdy spíše mluvíme a slyšíme, než abychom ji žili.

Napadá mě, že k tomuto zastavení může i v životě skautského oddílu posloužit možnost zamyslet se, co společně nebo jako jednotlivci v dalším roce překonáme, v čem se zlepšíme. Využít zvyk novoročního předsevzetí k osobnímu zamyšlení, pobídnout k tomu i holky a kluky v oddíle. Můžeme si vzájemně pomoci v hledání toho, na co zapomínáme, co nevidíme, a udělat posun v nečekaném směru. V létě mě na ILŠ a VLK Gemini oslovilo, jak Jiří Zajíc – Edy uváděl program s jednoduchým názvem *Sport: „Sport pěstuje ducha. Běžte a překonejte se. Posuňte své hranice. Možná to bude bolet, ale stojí to za to.“* Jednoduché. Stejně mě okouzlo, že to bylo řečeno nahlas. Že mohli všichni přemýšlet nad poztrácenou myšlenkou kalokagathie, nad tím, jak často se soustředíme pouze na své silné stránky, jak jednostranně posilujeme to, v čem už dobří jsme, to, co nám nejde, zasouváme do tmy, a když už se k tomu vracíme, pak jenom tak, aby nás u toho nikdo neviděl.

Mějme odvahu: nenechme se zmást stereotypy a současným nánosem komerce a povrchnosti, který někdy zakrývá krásu konce roku. Přemýšlejme nad sebou, oddílem, svými blízkými. Hledejme, v čem je možné se zlepšovat, a nepomínejme na žádný směr z lidské celistvosti.

Jednoduše vám přeju, abyste vyběhli. Ať už pomyslně nebo doopravdy. A klidně ať vás u toho ostatní vidí. Třeba je inspirujete k tomu, aby namalovali svoje životní dílo nebo uběhli maraton.

Za celou Radu náčelníků vám přeji krásné Vánoce a šťastný nový rok. ✕

Měli bychom po dětech chtít, aby jedly jídlo, které jim nechutná?



NIKOLA MATUŠKOVÁ – NIKČA
Už od dětství ve skautském oddíle, ve které teď pomáhá se skautskými družinami. Učitelka v mateřské škole, kde sbírá spoustu zkušeností.



LIBOR ČERMÁK
Okresní roverský zpravodaj a instruktor VLKu Falconeri se zálibou v řízení rizik a toulkách přírodou.

ANO Pokud neochutná, nemůže tvrdit, že mu to nechutná! Názor, který platí u všech věkových skupin – nejen u dětí, ale i dospělých. Dle mého názoru dítě nemůže tvrdit, že mu to nechutná na základě vzhledu jídla či jeho vůně / zápachu. Myslím, že stojí za to zkusit dítě přesvědčit, že jídlo není jen vůně a pojmout to třeba jako hru. Zkusme s dětmi jíst s kolíčkem na nose, se zavázanýma očima.

Nemůžeme dítě vyloženě NUTIT. Čím větší tlak na něj vyvineme s tím, že to MUSÍ sníst, tím větší odpor a nechut vydá k tomu, aby to nesnědlo.

Na skautských akcích je tolik aktivit a pestrý program, že si myslím, že dítě nemůže zůstat hladý jen proto, že mu to nechutná. Takže najdu takovou motivaci, metodu, přístup, aby dítě snědlo alespoň část svojí porce. Většinou si dítě u vydávání jídla může říci, jak velikou porci chce. Pokud se mu jídlo z jakéhokoliv důvodu nezamlouvá, řekne si o takové množství jídla, které dokáže sníst. Setkáváme se i se spoustou diet, ale v tomto ohledu pro dané platí to stejné. Možná má jiné jídlo než ostatní, ale také si ho musí sníst. Nechutná a nemůže (ze zdrav. důvodů) spolu nelze srovnávat.

Jestliže dítě odmítá jíst, postačí, když se s ním domluvíme na kompromisu. Nabídneme mu třeba jednu z následujících možností. Dle osobních zkušeností funguje například domluva, ať sní jedinec tolik lžic, kolik má let. U malých dětí to je sice málo, ale může se to dát třeba dvakrát dokola. Dál je dobré rozdělit porci na dvě části a nechat dítě vybrat, kterou sní. Podle mé zkušenosti dítě vybere tu větší část a sní ji celou. Další je dobré zahrát si nějakou námětovou hru. Dítě je drak a každá lžice znázorňuje něco jiného – princezny, rytíře, ovce, ...

Setkala jsem se s případy, kdy dítě při pohledu na jídlo řeklo: „Mně to nechutná, to nechci.“ Po chvíli přesvědčování a přemlouvání dítě ochutnalo a nakonec snědlo vše.

Četla jsem článek, kde psali, že když jedinec ochutná dané jídlo 18x, začne mu chutnat. Nemyslí se tím, že si 18x kousne do chleba s rybí pomazánkou a devatenácté kousnutí mu bude chutnat. Myslí se tím, že potravinu ochutná pokaždé jinak zpracovanou, a poté jí přijde na chuť. Proto je potřeba dítě vést k tomu, aby jídlo neodsoudilo hned při prvním ochutnání, ale dalo mu více šancí.

Ve skautu jsou vedoucí vždy a všude příkladem dětí. Proto by pro nás mělo být samozřejmostí, že postup jakým řešíme problémy s jídlem s dětmi, dodržujeme hlavně my sami.

NE Ačkoliv jsem častým zastáncem motta „zážitek nemusí být nutně pozitivní, hlavně, že je silný,“ v tomto případě bych rozhodně udělal výjimku. Spousta z nás se o nepravdivosti tohoto výroku přesvědčila už v útlém mládí, kdy jsme jako poslední utrápeně ve školce seděli nad česnekovou pomazánkou (což samo o sobě nebylo pozitivní, natož pak když pomazánka byla tak silná až se propalovala chlebem) a paní vychovatelka poctivě a trpělivě čekala než si svůj příděl sníme, zatímco ostatní už si veesele hráli. Na základních školách pak vůni česneku vystřídala „UHO“ (univerzální hnědá omáčka), kterou zřejmě kuchařský sbor považoval za úspěšnou delikatesu, jelikož se na jídelničku objevovala co týden. Někdy i dvakrát.

Možná jsem měl jen smůlu, možná to nikdo jiný takhle nikdy neřešil. Já si to však pamatuju dodnes. A osobně si myslím, že skautské akce nejsou vhodným místem, kde by se tyhle zážitky měly získávat. Je totiž úplně jedno jestli nad tím česnekem sedíte v jídelně ve školce nebo u rybníka na výpravě. To se samozřejmě netýká soutěží v překonávání se, kdy miska sušených červů je pro většinu lidí výzvou (doporučuji aspoň ochutnat, jsou vážně výborní), ale ne povinným chodem. Ale to už je jiná pohádka...

Od vlčat až po oldskauty se vždycky může najít někdo, kdo to či ono jídlo nebude chtít. Když to řekne vedoucí oddílu, povětšinou mu to nikdo nerozmlouvá, on přece asi ví proč ho nechce. Proč je to u dětí jinak? Mají na to ještě málo rozumu? Známe jejich chuť líp než ony samotné? Víme, co jejich chuť ovlivňuje právě teď? Ne, ne a ne. Proto jsem zastáncem toho, že nutit dětem (v běžných situacích) jídlo, které jim nechutná / které nechťejí, není správné. A vždy se dá najít nějaká alternativa a způsob, jak to vyřešit. I obyčejný rohlík alespoň na chvíli zaplácně. A i ten jeden vydaný rohlík navíc je myslím lepší, než vlče s traumatem a ešsem zašpiněným od zaschlé omáčky.

Další dobrou věc, kterou vidím v nenucení dětí do jídla je jejich výchova a (po)učení se vlastními zkušenostmi. Postupem času totiž přijdou na to (a to je podloženo zkušeností), že lepší je přeci jen sníst se sebezapřením aspoň malou porci, než pak při pochodu chytat v křeče z hladu nebo se kvůli prázdnému břichu nemoci pořádně soustředit na cokoliv krom kručení v žaludku. A to je důležitá zkušenost, díky níž nejen poznávají, jak funguje jejich tělo na táboře/výpravě, ale jak bude fungovat vždycky i kdekoli jinde. A o tom skauting je – o přípravě na život, o zkušenosti, kterou člověk může potkat i tam, kde by ji vůbec nehledal... ✕

SCARF

aneb šála do každého oddílu



DAN VYKOUKAL – ŽORŽA
Student pedagogiky v Brně.

V posledních pár letech došlo v oblasti vědy o člověku k mnoha průlomovým zjištěním. Mnohé z těchto poznatků nám mohou pomoci více porozumět světu výchovy a vzdělávání. Pro nás budou nyní podstatné dvě věci:

1. Naše tělo reaguje na sociální rizika velmi podobně jako na rizika fyziologická. Odloučení od skupiny, ponížení autoritou i nespravedlivý trest v našem těle vyvolávají velmi podobnou reakci, jako když trpíme hladem, zažíváme deficit spánku nebo jsme fyzicky ohroženi.

2. Informacím a situacím, které vnímáme jako bezpečné, se přibližujeme a otevíráme. Od rizikových se naopak oddalujeme, tvoříme bariéry nebo přejdeme v útok. Jestli je pro nás situace, informace nebo osoba bezpečná, či ohrožující, hraje zásadní roli v učení.

Co s takovými zjištěními? V první řadě nám dávají možnost porozumět, že jsme opravdu *homo socialis*. Pokud trpí náš sociální svět, prožívaná „bolest“ může být podobně intenzivní jako při fyzickém strádání. Takové ohrožení má silný vliv na naši schopnost přijímat nové informace, řešit problémy, pracovat s lidmi a učit se. Jak tyto znalosti využít? David Rock, který se zabývá neurologií a vedením lidí, na základě těchto poznatků sestavil model SCARF. V něm přibližuje pět sociálních potřeb, jejichž naplnění vidí jako zásadní předpoklad pro učení a funkční práci s lidmi. Pojďme se na tyto potřeby podívat a přemýšlet, co mohou znamenat pro nás, skautské vedoucí.

S **Status** – Pokud cítíme, že někdo ohrožuje náš sociální status, vnímáme situaci jako hrozbu a přecházíme do obrany (i útoku). Na schůzkách i v oddíle můžeme status ohrozit i neúmyslně. Například nežádanými radami či jemným naznačováním, že Jirka neumí topit v kamnech. Bolí nás jen představa být horší než ti druzí. Tento strach může být silnou zábranou v učení a společné práci.

C **Jistota (Certainty)** – Zažíváme ohrožení, pokud jsme v situaci zmatení a nejistí. Pokud nevíme, jak máme nastavená pravidla komunikace, kdo má na táboře jakou funkci, ale i kam se půjde zítra na výlet. Tehdy prožívá naše tělo potřebu se od situace distancovat.

A **Autonomie** – Nedostatek vlastní kontroly nad situací a prostorem vede často k pocitu ohrožení. Stane-li se, že začne skupina dětí rebelovat proti vedoucím, může být revolta prostým důsledkem příliš pevných pravidel, malého prostoru pro vlastní tvorbu, i přílišného dohledu a péče ze strany autorit.

R **Vztahovost (Relatedness)** – Pro člověka je přirozené navazovat vztahy a pečovat o ně. Vzájemná provázanost a zdravotnost vztahů vytváří bezpečné prostředí. Izolace a narušení vztahů naopak tvoří rizika, jako vzájemnou nevraživost, nedůvěru, neochotu spolupracovat aj. To, jak často rozdělujeme jedince do menších skupin, jestli dáváme prostor k potkávání mimo program i to, zdali spolu jezdíme často na výlety, má v důsledku značný vliv na schopnost věnovat se učení.

F **Férovost** – Přijde-li nám, že jsme svědky neférového jednání, vnímáme často situaci jako ohrožující a člověka, který je původcem neférovosti, jako hrozbu. Otočí se to však v pozitivní pocity (bezpečí, důvěra) v případě, kdy situaci vnímáme jako spravedlivou. Zvláště pocit blízkosti chováme pak k tomu, kdo neférovou situaci napravil. Pro nás vedoucí pak může být výzvou nechtít účinkovat vždy v roli těch, kteří napravují „nepořádky“, ale dopomoci dětem, aby konfliktní situaci vyřešily sami mezi sebou. ✕

3 novinky ve výchově, které byste neměli minout

1 **Cíle udržitelného rozvoje do všech oddílů**
Nová příručka *Globální cíle udržitelného rozvoje: 17 aktivit k 17 cílům udržitelného rozvoje*: 17 aktivit k 17 cílům seznamuje skauty a skautky se současnou agendou OSN do roku 2030. Pomáhá hledat způsoby, jak se můžeme k řešení globálních problémů postavit v blízkém i v širším okolí. Jde především o praktický nástroj pro vedoucí oddílů, který nabízí možnosti, jak přiblížit agendu OSN oddílu. Ke stažení v PDF na Křižovatce či na [skautinazemi.cz](https://www.skautinazemi.cz).

2 **Ne všichni středoškoláci věří demokracii**
Až třetina žáků středních škol se může zdát autoritativní způsob vládnutí lepší než demokratický. A tři čtvrtiny z celkového počtu dotázaných dokonce nevěří, že by nějak mohli ovlivnit problémy ve své obci nebo v České republice. Vyplývá to z nedávného šetření agentury Median pro společnost Člověk v tísni. Co s tím my skauti? Vedeme naše členy dostatečně k důvěře v demokracii a okolnímu světu? Přehledné výsledky celého průzkumu plného zajímavých zjištění o dnešních středoškolácích a jejich postojích si můžete prohlédnout na bit.ly/2we4S8E.

3 **Příručka pro vedoucí středisek je hotová**
Řídit středisko není žádná brnkačka. V posledních letech na Křižovatce postupně vznikala *Příručka pro vedení střediska*, nyní je možné si ji stáhnout jako celek a pracovat s ní jako s publikací. Má pomoci začínajícím střediskovým vůdcům a vůdkyním v jednotlivých oblastech, které se řízení střediska týkají. Od základů organizace se tak můžete dovzdělat až po střediskové PR. Příručku najdete na bit.ly/2iQzMzy. ✕



ANNA HUBÁČKOVÁ

Bývalá vedoucí oddílu skautů a skautek v Novém Městě na Moravě, nyní se podílí na činnosti Skautského institutu v Brně a je redaktorkou Skautingu. Studuje psychologii a pedagogiku.

Putování za Slavností svíček

Jak programově vytvářet a podporovat podmínky pro seberozvoj mladých roverů a rangers?

Ráda bych se s vámi podělila o své zážitky z cesty za Slavností svíček, kterou jsem měla nejdříve možnost si sama projít, a později se podílet na její přípravě pro další generaci roverů a rangers. Slavnost svíček má v našem středisku dlouhou tradici sahající až do první poloviny 90. let, kdy proběhla jako „roverský slib“ pro první porevoluční novoměstské rovery a rangers. V dalších letech se z ní stal rituál přijetí člověka do roverského společenství. K tomuto rituálu dojdou však pouze ti, kteří jsou na cestě k němu připraveni na sobě pracovat, přijímat výzvy a rozvíjet se.

Celé putování začíná tzv. cestou pro červené šňůry. To je akce, která se koná vždy na začátku skautského roku. Účastní se jí skauti a skautky, kteří čerstvě přešli do roverské věkové kategorie a jak již název napovídá, jedná se většinou o noční putování, na jehož konci získají červenou krovovou šňůrku. Kromě toho také dostanou úvodní dopis od anonymního Velmistra, který je zve na další cestu. Je důležité zmínit, že to, zda na cestu vykročí, je svobodným rozhodnutím každého a nikdo není odsuzován, když odmítne. Někteří zkrátka potřebují k takovému rozhodnutí více času, jiní třeba nevykročí nikdy a tajemství Slavností svíček jim zůstane skryto. Tento dlouhodobý program roverského seberozvoje bývá rozvržen většinou do jednoho roku. Rituál Slavností svíček se koná na podzim kolem svátku sv. Václava.

Putování se skládá z devíti úkolů, některé z nich jsou individuální, jiné plní skupinka poutníků společně.

Probíhá formou předávání dopisů od neznámého Velmistra. To celé je zahaleno do příběhu rytířské legendy o putování za Svatým grálem krále Artuše a rytířů Kulatého stolu. S každým dopisem dostávají poutníci nahrávku jedné kapitoly tohoto středověkého románu. Symbolický rámeček pracuje s premisou „rover = novodobý rytíř“ a odkazuje na ideály jako služba, pokora a víra ve vyšší hodnoty, které Baden-Powell převzal do skautingu právě z rytířství. Každý z poutníků nosí na ruce náramek z červených korálků, který však na začátku hyzdí devět korálků jiné barvy. Za každý splněný úkol je mu jeden jinak barevný korálek z náramku odstraněn. Ke Slavnosti svíček jsou poutníci přivzváni až tehdy, když jejich ruku zdobí čistě červený náramek.

3 × 3 ÚKOLY

Úkoly jsou rozděleny do tří oblastí: Výzva, Služba a Zamyšlení. Přestože koncept putování za Slavností svíček vznikl dávno před vydáním Roverského začátku, shodli jsme se nezávisle na tom, že služba a plnění výzev mají být základními pilíři programu pro mladé rovery. Zamyšlení potom navazuje na předslibovou přípravu a na oblast Kdo jsem ve skautské stezce, aby i v této věkové kategorii pokračovala duchovní výchova.

Každý měsíc bývá skrze dopis odhalen jeden úkol, aby se všechny stihly zadat do letních prázdnin.

1

VÝZVA

Tyto úkoly jsou zaměřeny na překonání se, vystoupení z osobní komfortní zóny, ale i na odhodlání, vytrvalost a důslednost mladých roverů a rangers.

Osmistovky – Skupinová výzva, kdy mají poutníci čas od svítání do svítání na to, aby pokořili všechny osmistovkové vrcholy Žďárských vrchů. Cestou je provázejí ještě další úkoly spojené s jejich vlastní skautskou historií, s poznáváním rovingu i roverského kmene v našem středisku.

Osobní výzvy – Úkolem je vybrat si jednu výzvu z těch, které jsou zveřejněny na Rovernetu, nebo tam přidat vlastní a splnit ji.

2

SLUŽBA

Tři úkoly zaměřené na službu ve skautingu i veřejnosti. Většina roverů a rangers v našem středisku pomáhá ve vedení některého z oddílů, a proto jsou dva z úkolů zaměřeny právě na jejich působení v oddílech. Ostatní, kteří aktivně nepomáhají v žádném z oddílů, mohou úkoly plnit službou na střediskové úrovni.

Dlouhodobá role – Ve vedení oddílu každý zůstává nějakou rolí (např. programový vedoucí, hospodář, rádce oddílu, ...) a měl by ji svědomitě vykonávat. Vyhodnocení probíhá na konci skautského roku formou sebereflexe (odpovědi na připravené otázky) a každý sám na jejím základě rozhoduje, zda si úkol uzná jako splněný, či nikoli.

Služba veřejnosti – Poutníci mají za úkol vymyslet a uskutečnit dobrý skutek dle svého výběru v rámci celostátního projektu Skautský dobrý skutek, který

probíhá vždy na jaře. Tento úkol mohou plnit jako jednotlivci nebo ve skupinách. Realizace projektů je také jedním z prvků oficiálního roverského programu.

3 ZAMYŠLENÍ

Poslední typ úkolů by měl roverům a rangers nabízet příležitost zamýšlet se nad svým životním směřováním, nad vlastními hodnotami. Tři korálky z náramku zmizí tehdy, pokud se aktivně zúčastní třech večerních zamyšlení na různá témata. Každý z poutníků také na začátku své cesty dostává červenou svíčku, jejíž plamen ho provází nejenom při zamyšleních, ale hraje důležitou roli i při samotném rituálu Slavnosti svíček. Zamyšlení také slouží k pravidelnému společnému setkávání poutníků a utužování jejich roverské skupiny.

Smysl života – Toto zamyšlení slouží zároveň jako uvedení do rytířské legendy. Každý poutník má možnost zažít si svůj rytířský pohřeb a slyšet, co by o něm a o jeho životě při této příležitosti řekli ostatní. Na základě reflexe tohoto zážitku každý přemýšlí o tom, jaký život by chtěl žít, aby ho mohl vnímat jako naplněný.

Témata dalších dvou zamyšlení se proměňují podle toho, kdo Slavnost svíček připravuje. Dnes může být zajímavé pro některé ze zamyšlení využít programů nabízených ve Skautských institutech.

RITUÁL SLAVNOSTI SVÍČEK

Vyvrcholením celého putování je potom závěrečná Slavnost svíček. Jedním z motivačních prvků je tajemství, kterým je tento rituál opředen. O tom, jak probíhá, smí totiž vědět pouze ti, kdo jím prošli a nesmí to nikomu říci. Proto i zde ponechám prostor pro bujení fantazie... To, jak tento

přechodový rituál vypadá, může do velké míry vycházet z tradic daného roverského kmene či střediska. Jeho podobu vnímám tedy jako plovoucí, existenci nějakého přechodového rituálu mezi výchovnými kategoriemi však jako klíčovou. U nás je rituál pevně spojen se složením roverského slibu a s přijetím mladého rovera do existujícího roverského společenství, byť v našem středisku nemáme v současné době aktivně fungující roverský kmen, který by se pravidelně setkával. U nás většina mladých roverů a rangers přechází ze skautského oddílu do vedení některého z oddílů ve středisku. Mladému člověku, který opouští „domovský“ oddíl může celé putování za Slavností svíček i samotný rituál pomoci ujasnit si, kam chce ve skautingu dále směřovat. Zároveň nabízí budování a utužování komunity mladých roverů a rangers, kteří spolu vyrůstali ve skautském oddíle.

JAK NA TO ANEB PÁR METODICKÝCH DOPORUČENÍ

Na příkladu putování za Slavností svíček našeho střediska jsem se pokusila načrtnout jednu z cest, jak je možné se seberozvojem mladých roverů a rangers pracovat. Možná vás zaujal nějaký programový prvek, nebo jste motivovaní vyzkoušet podobný model putování ve vašem kmenu, možná u vás již něco podobného funguje. Na závěr nabízím pár doporučení, která u nás při realizaci programu vplynula.

- Udržujte se všemi poutníky pravidelný kontakt, zajímejte se, jak se jim daří v plnění úkolů. Přemýšlejte, jak podpořit jejich vtažení do děje (např. pravidelné setkávání poutnické skupinky v čajovně, ...).
- Při výběru témat pro Zamyšlení se snažte zohlednit to, co je pro danou roverskou skupinu zrovna aktuální, jaká témata řeší ve svém životě.
- Při realizaci projektu v rámci Skautského dobrého skutku nabídněte každé skupině/jednotlivci patrona z řad starších roverů, se kterým bude moci konzultovat plánování i průběh projektu. ✕





FRANTIŠEK CHALUPA – KLIKA
Studuje politologii a historii na MU. Snaží se o roving v brněnské Sedmdesátce. Rád jezdí na kole a hraje rekreačně hokej.

Prezidentský kvíz

A koho si vybereme příště?

Prezident. Tvář, která se vznáší v myslích lidí nad naší republikou. Prezident reprezentuje stát navenek a silně utváří dění v něm. Jeho pravomoci najdeme v ústavě. Je jich mnoho, ale ve srovnání s vládou a parlamentem nejsou tolik významné. Jeho důležitost nemůžeme hledat v jeho pravomocích, ale hned v prvním odstavci ústavy, který o něm hovoří: „Prezident republiky je hlavou státu.“ Nejde totiž jen o to, co může, ale především o to, že lidi zajímá, co si myslí. Tak může utvářet podobu naší společnosti, a to bez jediného podpisu nebo hlasování. O tom, kdo bude naší společností směřovat dalších pět let, nerozhodne parlament, ale budou to občané České republiky. V lednu nás čeká přímá volba prezidenta, je tak na čase se jí zabývat. Tento program by měl podpořit povědomí o prezidentských volbách mezi skauty a skautkami, a tím je připravit na situaci, kdy se budou muset sami postavit čelem k rozhodování o budoucnosti naší země.

Cíl	Zamyslet se nad rolí prezidenta, naučit se některá fakta o tomto úřadu.
Účastníci	Skauti a skautky
Příprava	Přibližně 2 h (v jednom vedoucím)
Materiál	Počítač, projektor nebo jiné promítací zařízení, pracovní listy viz níže, prezentace viz níže, životopisy kandidátů.
Délka	1–2 h

ZAMYŠLENÍ NA ÚVOD

Program věnovaný prezidentské volbě je dobré otevřít krátkým zamyšlením. Můžete nadnést, že se blíží volba prezidenta a ptát se dětí, co o ní ví a jak vnímají prezidentovu roli. Dále se děti ptejte, jaké vlastnosti by podle nich měl prezident mít a ty zapisujte na flipchart. Dejte tomu pět až deset minut; když budou děti aktivní, tak je možné dané vlastnosti rozvést. Poté lze přejít ke kvízu.

PREZIDENTSKÝ KVÍZ

Budete v roli moderátora kvízu a budete promítat slajdy s obrázky či otázkami. Skauti se budou po malých týmech (klidně dvojicích) pokoušet odhadovat odpovědi na otázky dle

vašich pokynů. Kvíz nemá působit jako zkoušení ve škole, ale jako hravý vzhled do prezidentské tematiky.

Nutné je mít připravenou prezentaci podle okruhů níže. Důležité je také myslet na úroveň znalosti vašich svěřenců. Celý program se tomu dá uzpůsobit zjednodušením otázek. Každý účastník musí být obeznámen s pravidly kvízu. Nesmí se využívat žádné pomůcky a radit se může pouze v týmech. Každý tým bude mít jeden předem připravený pracovní list, do kterého budou účastníci zaznamenávat výsledky. Bude rozdělen na čtyři okruhy a očíslován podle počtu otázek. A může se začít. Promítáte jednotlivé slajdy, vždy dáte dostatek času všem a až mají vyplněno, přecházíte k dalším. Témata okruhů jsou následující:

- Historie** – budou zde fotky všech našich prezidentů od roku 1918 dodnes (náhodně proházené). Úkolem bude psát jejich příjmení, a poté je časově seřadit.
- Otázky ANO / NE** na role a pravomoci prezidenta dle ústavy – jednoduše vyberete některé odstavce článků 62 až 64 a doplníte je pravomocemi jiných úřadů či zcela vymyšlenými. Měly by být v kvízu zhruba padesát na padesát.
- Dotazy na současné kandidáty** – vždy bude promítnuta fotka kandidáta a k němu se vyplní několik údajů: 1. jméno a příjmení, 2. věk, 3. povolání.
- Jste-li fajnšmekři, tak posledním okruhem může být **zvukový záznam** monologu z kampaně určitého kandidáta do těchto voleb, ve kterém nesmí zaznít jeho jméno – skauti hádají, o kterého kandidáta jde.

VYHODNOCENÍ KVÍZU

Při společném vyhodnocování je dobré zohlednit náročnost otázek a schopnosti skupiny. Bodovat výsledky můžete, ale nemusíte. Na projektoru (či počítači) promítněte správná řešení, která si budou děti samy opravovat. Kdo chce, může se svěřit s výsledkem.

DISKUZE O KANDIDÁTECH

Měla by následovat diskuze o současných kandidátech. Rozdejte jejich životopisy dětem. Životopisy musí být stručné a se stejnou strukturou. Na základě životopisů a vypsaných vlastností prezidenta ze začátku programu můžete začít o kandidátech živě diskutovat. Když si dále společně se skauty dáte znovu dohromady základní pravomoci prezidenta, můžete je v debatě zohlednit. Snažte se nevěštěpovat dětem vlastní pohled a nechat je vyjádřit se k jednotlivým kandidátům a jejich vlastnostem. Může se stát, že se vás děti zeptají také na váš názor. Před otázkou neuhýbejte a své mínění dětem sdělte. Kromě toho také můžete porovnat hodnoty, kterými se řídíte, s myšlenkovými základy skautingu. Diskuzi je dobré vést, dokud je konstruktivní a přínosná. Se skauty bych výrazně nepřesahoval půl hodiny.

ZÁVĚREM

Vést s dětmi debatu o politice není lehký úkol. Budou po vás chtít odpovědi na kontroverzní otázky, do kterých se nejjeden vedoucí snadno zamotá. Programy tohoto typu sice mohou být obtížné, není to ale důvod k jejich vynechávání. Když se podaří, budeme tu mít plno kriticky smýšlejících voličů. ✖

♣ **Lid v pohybu** (Autorský tým NaZemi, Junák, 2015) – Obecná pravidla pro práci s politickými tématy.



JAKUB HOLOBRÁDEK – UČEŇ

Předal po čtyřech letech oddíl skautů a vlčet v Břeclavi. Instruktoruje na LK Velká Morava. Fascinují ho Setonovy myšlenky a jeho woodcraft. Neměl rád stezky, ale jejich experimentální podoba po revizi ho přinutila změnit názor.

O co nám vlastně jde?

K všestrannosti skautské výchovy

Stalo se to před deseti lety, ale stále si ten okamžik dokážu živě vybavit. Skupinka nás, pomalu ale jistě dospívajících skautů, seděla před flipem na prvním víkendů našeho oddílového rádcovského kurzu. Začínala první přednáška. „Tak mi řekněte, o co se snaží fotbalisti,“ přilétla k nám první, trochu nečekaná otázka. „No, asi o to, aby dali co nejvíc gólů. Nebo o to, aby se naučili běhat a měli nějakou fyziku,“ soukáme ze sebe pomalu. Následovaly podobné otázky na kroužek zpěvu, keramiky, deskových her, náboženství, ekologie, ... „A o co jde nám skautům?“ zněl závěrečný dotaz. V následné diskusi jsme dospěli k tomu, že nám jde o podobné věci jako kroužkům, o kterých jsme do té doby mluvili. Naše jedinečnost je ale v tom, že se snažíme o všechny ty věci najednou.

Samozřejmě tenkrát šlo o určité zjednodušení. Od zájmových kroužků se lišíme i v dalších věcech – např. v důrazu na rozvoj postojů. Díky této situaci si však i po deseti letech pamatuji, že jedním z hlavních rysů skautské výchovy je její všestrannost.

O důležitosti všestranné výchovy pro skauting svědčí i následující citace jednoho z našich zakladatelů E. T. Setona z jeho textu *Duch lesů*: „Mám toto za podstatné: každé výchovné zřízení musí uznati, že cílem jeho jest harmonický rozvoj těla, mozku, ducha a služby. (...) Podle mého výchova jest vypěstěním nikoli učnosti, ale lidství.“

Samozřejmě to, že někdo kdysi dávno napsal pár slov, neznamená, že se jimi musíme nutně řídit i dnes. Naopak je myslím užitečné o podobných věcech přemýšlet a podrobovat je kritickému pohledu.

Odlož teď na chvíli Skauting a zkus se sám zamyslet, proč bychom se dnes měli o všestrannou výchovu snažit. Pokud máš kolem sebe skauty, zkus k tomuto tématu zavést řeč.



FOTO: VOJTA PETR

Pro mě je hlavní argument, že se jako skauti snažíme o výchovu pro život. Což znamená dát klukům a holčám v oddílech co nejlepší výbavu na všemožné situace, které je v životě můžou potkat. Tedy bychom neměli směřovat jen např. k přežití v přírodě, ale i kreativitě, čtenářské gramotnosti nebo schopnosti smysluplně trávit svůj volný čas.

Myslím si, že všichni chceme, aby po opuštění oddílů měli naši členové plnohodnotný život. Pro to je velmi důležité, aby dokázali v široké nabídce skautských činností objevit něco, v čem vynikají a mohli se v tom dále rozvíjet. Tuto dovednost je myslím můžeme skvěle naučit prací se skautskými výchovnými nástroji. Skautská stezka jako nástroj všestranného rozvoje může výborně sloužit právě k objevování silných stránek, které se dále dají zdokonalovat například plněním odborek. Tento princip je moc pěkně posílen v nové revizi stezky (úprava stávající podoby stezky, která by měla být hotova v průběhu roku 2019), v jejímž druhém stupni je na několika místech odkaz právě na související odborky.

Všestranný rozvoj můžeme vystopovat i ve stanovách Junáka, a to v našem poslání. „Junák je (...) spolek, jehož posláním a účelem je (...) podporovat rozvoj osobnosti mladých lidí; jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností tak, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k nejvyšší Pravdě a Lásce; sobě samým; bližním, vlasti, celému lidskému společenství a přírodě.“

Stanovy však neposkytují praktický návod, jak všestranné výchovy dosáhnout. Zbytek článku se proto bude snažit představit praktičtější nástroje k dosažení všestranné výchovy.

NEMÁME TO DNES SNADNĚ

Všestranná výchova se dá zjednodušeně vyložit také tak, že bychom měli děti rozvíjet ve všem, co není nějak v rozporu se skautskou myšlenkou. No ano, ale co je to „všechno“? Myslím, že v tomto bylo vůdčování dříve o něco snazší. Existoval jakýsi poměrně neměnný balíček toho, čemu se v oddíle věnoval, a to byl zkrátka skauting. Oproti tomu dnes má chudák vůdce daleko náročnější situaci. Z okolních podnětů může nabyt pocit, že nad rámec tradičního balíčku by se měl věnovat také globální výchově, mediální výchově, občanské →

výchově a ekologické výchově, když jsou přece tak potřebné v dnešním světě. A protože ten čas, který máme pro práci v oddílech vyměřený, se nijak rapidně nenavysuje, můžeme občas dospět k pocitu, že nezvládáme zapojovat do činnosti všechny ty nové potřebné věci a zároveň se pořád dostatečně věnovat i těm tradičním skautským. Bezesporu tento pocit posiluje i náš časopis. Stačí si vzpomenout na hlavní sdělení dvou čísel z loňského ročníku o *aktivním občanství* („Milý vůdče, pokud ještě neděláš nic pro výchovu k aktivnímu občanství, tak to honem rychle naprav.“) a *vztahu k přírodě* („Nezapomínejte vychovávat ke vztahu k přírodě. Ke skautingu to prostě patří.“).

JAK SE S TÍM MŮŽEME VYPOŘÁDAT?

Podle mě není řešením rezignovat na všechny nové věci, protože bez nich se výchova pro budoucí svět opravdu dělat nedá. Skauting byl založen jako progresivní hnutí reagující na potřeby tehdejší doby, které využívalo nejmodernější postupy, a nebylo by mým správné z této pozice ustoupit.

Nabízím dvě možná řešení. První z nich je náročnější, ale troufám si tvrdit, že i zajímavější a přínosnější. Je jím přemýšlení nad tím, co je pro moje členy opravdu užitečné. Neustálé tázání se po smyslu jednotlivých aktivit, které děláme. Otevřenost okolním podnětům a aktivní hledání dalších možných směrů, kterým se s oddílem věnovat. Zkrátka a dobře kritické přemýšlení nad tím, jaká by měla být skautská výchova. Fakt to zkuste. Stojí to za to! Druhou – snažší a efektivnější variantou, je práce se skautskou stezkou.

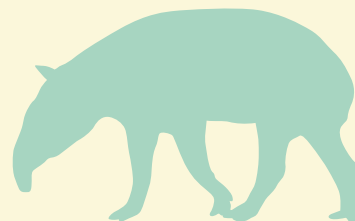
STEZKOU K VŠESTRANNÉMU ROZVOJI

Skautská stezka existuje právě proto, aby usnadnila práci vůdcům a ti si tak nemuseli každý sám za sebe hledat odpověď na to, co všechno má být součástí všestranné výchovy. Tohle hledání za nás udělal tým skautských odborníků a stezka je výstup jejich práce upravený do stravitelné podoby.

Máme dnes poměrně hodně oddílů, které z nějakých důvodů současnou stezku nepoužívají. Po uzavření probíhající revize počet uživatelů stezky snad stoupne. Podstatné ale je, aby pro oddíly rezignace na práci se stezkou neznamenala i rezignaci na všestrannou skautskou výchovu! Ke stezkám existuje spousta metodických materiálů, které jsou využitelné i bez stezky samotné. Je velká škoda je odmítnout jen proto, že stezku nepoužíváme.

Stezka směřuje k šesti oblastem rozvoje: *Co umím a znám, Kdo jsem, Můj kamarád, Můj domov, Svět okolo nás,*

Příroda okolo nás. Ke každé z oblastí existuje metodika dostupná na skautské křižovatce v sekci Metodiky k vedení skautů a skautek. Málo se ví, že jednotlivé body ve stezce nejsou cíle, ke kterým bychom měli děti vést. Jedná se pouze o aktivity vedoucí k jejich naplnění, které jsou ve skutečnosti uvedeny v metodikách. Nelíbí se vám nějaký bod ve stezce? Není nic jednoduššího než si vymyslet jiný prostředek k naplnění stejného cíle. Metodiky také obsahují popis jednotlivých oblastí z pohledu věkových kategorií. Snáze tak určíme hloubku, se kterou se máme tématu věnovat a předejme např. vyskautování. Podívejme se teď společně, jak se jednotlivé oblasti projevují v životě koedukovaného oddílu Tapírů.



CO UMÍM A ZNÁM

Tapíří družiny si mají na výpravu najít samy vlakové spojení. Rádce Hroch přinesl na schůzky papírové jízdní rády, ve kterých spojení hledají. Když se na výpravě k tomu úkolu později vraceli, v reflexi přišli na to, že většina z nich v papírovém jízdním řádu nikdy nic nehledala a využívá na podobné věci aplikaci IDOS.

Tapíři se zaměřili na bod *Praktický život*. Je ovšem podstatné zamýšlet se, jestli dětem opravdu ukazujeme ty nevhodnější nástroje a věci, které ve svém životě reálně využijí.

KDO JSEM

Tapíří družiny měly na listopad připravenou pátrací hru po městě. V rámci ní si měly zapisovat věci, které je překvapily a kterých si normálně nevšímají. V následné diskuzi, kdy tyto věci rozebíraly, se shodly na tom, že je nejvíc překvapilo, jak jsou všude po městě vysazené jen tulipány a žádné druhy, které můžou najít i na louce. Na příští schůzce na stránkách města našly, kdo má starost o městský veřejný prostor v kompetenci a napsaly mu mail, že by se s ním rádi sešli, k čemuž nakonec došlo a o celé problematice se s tímto odborníkem pobavily.

Touto situací se Tapíři mohli zdokonalit v bodu *Osobní rozvoj* a zkusili si, že pro práci na vlastním rozvoji může být důležité nadšení a zvědavost.

MŮJ KAMARÁD

K Tapírům přišel letos jeden nováček, který se často vzteká a nechá se snadno vyprovokovat k hádce. Vůdce Pásovec proto na závěr každé akce zařazuje kolečko, ve kterém si Tapíři snaží uvědomovat, přijímat i vyjadřovat svoje pocity, které prožívali během schůzky nebo výpravy. Po nějakém čase kluci a holky toto zvládají i mimo tento vyhrazený čas.

Takhle se Tapíři zdokonalili v bodě *Moje vztahy*, pro které je důležité umět pracovat se svými emocemi.

MŮJ DOMOV

Jednu Tapíří družinu letos přebíral Klokán jako nejstarší ze všech jejích členů. Velmi brzo ale zjistil, že nemá u ostatních členů autoritu a pozice rádce mu obecně vůbec neseďí. Na pravidelné oddílové radě při řešení družinových záležitostí se o tomto zmínil



Pásovcovi. Společně se dohodli na postupu, že se rádkyní družiny stane Žirafa, která je akční a všichni ji berou. Z Klokana pak bude podrádce, který bude vše jistit.

Klokan dokázal rozpoznat svoji ideální roli v týmu a svoje silné a slabé stránky. To je podstatné v rámci bodu **Družina jako tým.**

” SVĚT OKOLO NÁS

Tapíři se na oddílové schůzce chystají na Svojsikáč a baví se o krizových situacích, které je můžou potkat. Jeden klučina zmíní, že ho můžou po cestě ze schůzky přepadnout Romové a začne na ně sprostě nadávat a házet je do jednoho pytle. Kromě okamžité reakce si Pásovec na příští schůzku nachystá informace o romské kultuře, historii, známých a úspěšných Romech. Také si pustili video o tom, jaké předsudky vůči nám mají lidé ze západní Evropy.

Tapíři se zamysleli nad bodem **Různost světa**, konkrétně nad tím, jak můžou být předsudky nespravedlivé.

” PŘÍRODA KOLEM NÁS

Pásovcovi přišlo, že Tapíři sice jezdí často do přírody, ale proplouvají jí jen jako kulisami a nemají k ní žádný hlubší vztah. Rozhodl se proto na tábor připravit indiánskou celotáborovku, která vrcholila východem slunce na skále nad táborem, při kterém společně četli řeč indiánského náčelníka Seattla o vztahu k Matce Zemi.

Tapíři si při tomto silném zážitku spojeném s bodem **Vnímání přírody** uvědomili krásu a jedinečnost přírody, které si také začali více vážit.

CO MI JEŠTĚ MŮŽE POMOCT?

Kromě skautských stezek existují i další zdroje, odkud můžeme čerpat náměty při přemýšlení a práci s všestrannou výchovou. Jedná se například o materiál Slovenského skautingu dohledatelný jako *Oblasti rozvoja*. Přínosnou může být také debata v oddílové radě o tom, co nejdůležitějšího by se naši členové měli v oddíle naučit (pěkně se na to hodí diskuzní metoda zvaná *Řeka*) nebo prosté přemýšlení nad tím, jaké jsou slabé stránky našich svěřenců. Zajímavým zdrojem může být také program s dětmi o jejich vzorech a čeho si na nich váží. A někdy zkrátka jen stačí nezapomínat na to, že jsme skautskými vůdci i v našich civilních životech. Narážíme na zajímavá témata v rozhovorech, škole nebo literatuře, tak je zapojme do našeho přemítání nad tím, k čemu bychom měli vést kluky a holky u nás v oddílech.

NEHROŤME TO!

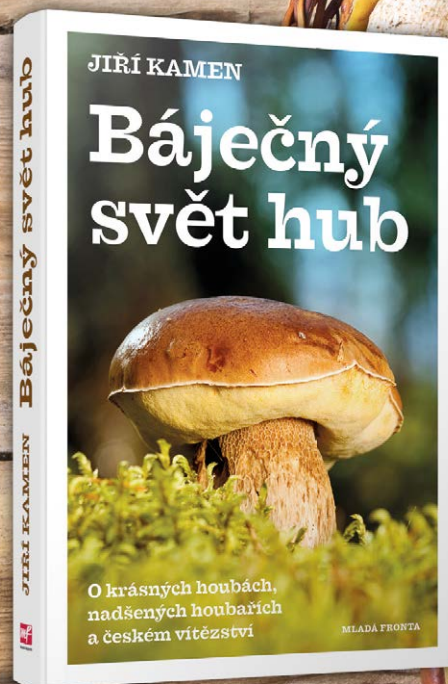
Pokud jste dočetli až jsem, můžete mít pocit, že je skautování daleko větší věda, než jste si doteď mysleli. Není tomu tak! Vedle myšlenek, kterým jsme se věnovali v tomto článku je nesmírně důležité i to, aby děti i nás vedoucí skautování v oddílech bavilo a cítili jsme se v nich dobře. Nejsou podstatné jen výchovné cíle, ale i rozmanitost a atraktivnost prostředků k nim vedoucích. Velkého pomocníka pak máme v geniální skautské výchovné metodě. I přes to má smysl čas od času zapřemýšlet nad tím, proč a jak věci děláme. Můžeme tím obohatit sebe, a také objevit nové cesty pro naše výchovné snažení. Možnost vyzkoušet si při výchově různé přístupy považují za jeden z velkých skautských benefitů. Přeji vám při vašem výchovném dobrodružství hodně zdaru! ✖

Lehká váha, která zahřeje



INZERCE ↓

Nová kniha pro čtenáře P. Wohllebena a F. Smotlachy



INZERCE ↓

Žádejte u svého knihkupce
nebo se slevou
20 % na www.kniha.cz

kniha.cz

mf
MLADÁ FRONTA

Skouting for boys

*Má smysl vracet se
k této skautské bibli?
A co v ní můžeme pro
naši činnost najít?*



JANEK OUJEZDSKÝ
Vede rovery, instrukturuje na Gongu a studuje češtinu.

„Chcete být zálesáky a nevíte jak na to? Nebo jste dokonce už slyšeli, co jsou to skauti a chtěli byste jimi být? Vedete mládež a chcete, aby se z mladých stali zodpovědní občané? Pak je tato kniha přímo pro vás!“ Takhle nějak ji museli vnímat její čtenáři v době jejích prvních vydání. Jako příručku napsanou zkušeným zálesákem a královnou vyznamenaným válečným hrdinou. Jako by někdo pro kluky napsal Bear Grylls.

Čím ale láká dnes? Hned na první pohled nás zaujme svojí jednoduchostí a humorem. Informace nepotřebuje předávat kdovíjak povzneseně (narozdíl třeba od Základů junáctví), užívá nekomplikovaného jazyka, sem tam okořeněného vtípem a nám i po sto letech nabídne dobré návody. Nejen na to, jak postavit stan a netrpět v noci zimou (radím prohlédnout si kreslené vtipy o zelenáci Tomíkovi), ale i o tom jak správně vést družinu nebo jak se chovat v krizových situacích. A kromě toho hry uvedené na konci kapitol včetně zajímavého výběru rukodělek se dnes dají použít v praxi stejně jako před sto lety.

Určitě nám dnes některé věci (zjišťování povahy podle stylu nošení klobouku) můžou připadnout až legračně zastaralé. Ale změnily se za těch sto let podstatnější věci než oblečení a typy používaných stanů?

Kniha vydaná v roce 1908 má jasnou cílovou skupinu: kluky mezi jedenácti a patnácti lety a jejich vedoucí, navíc z velkých měst a jedné nepřilíh široké sociální vrstvy. My nyní kromě nich počítáme i s dívkami, dětmi od mateřské školy až po rovery a dospělá a samozřejmě se skautingem na venkově. Poslední vydání, které ještě mohl autor shlédnout, se sice snaží změny reflektovat, ale stále ještě mezi rokem 1946, kdy vyšlo, a dneškem zbývá překlenující a doplnit sedmdesát let dlouhou mezeru, během které naše společnost stihla zažít například komunismus.

Ale u otázky změn můžeme jít ještě dál: nezměnilo se kromě prostředků pro výchovu a členských základny i něco víc? Zůstal skauting opravdu „výukou dobrého občanství pomocí lesní moudrosti“? Posunuli jsme se někam dál?

Je naším ideálem B. P. ho rytíř se svou ctí nebo Kim, který efektivně odhaluje spiknutí a hájí koloniální moc, i když se moc nezamýšlí nad tím, jestli je dobrá? B. P. ho ideál novodobého rytíře, který z knihy dýchá, je jistě pro nás i po více než sto letech oslovující, ale můžeme ho převzít bez doplnění?

To vše jsou otázky, které kniha vzbuzuje každou kapitolou a každým druhým odstavcem. Co vše si tedy můžeme ze sto let staré knihy vzít? Rozhodně její odhodláni vést své svěřence v přátelském duchu a přistupovat k nim jako k sobě rovným lidem. Rozhodně ideál cti a rytířství. A pak takové třešničky, jako jsou neuvěřitelné akční hry, které by si chtěl zahrát snad každý skaut... ✕



**DAVID DANIEL
– KENSHIN**
Student KTF UK,
kytarista a kreslíř.

Skautský zákon zná nové příběhy

Snad každý vůdce ví, že přiblížit dětem srozumitelně význam skautského slibu a zákona nebývá snadné. Když s dětmi začneme o těchto tématech mluvit, často nás mohou některé dotazy spolehlivě odzbrojit a přinutit k zamýšlení. Co znamená „čest“? Jak vysvětlit, že nejde jen o divné slovo, kterým se ohánějí dospělí, ale o vlastnost, v duchu které lze jednat v každodenním životě? A co odpuštění, je to hloupost, nebo schopnost, jejíž projev ze mě nedělá slabocha, ale opravdového hrdinu?

První část knihy popisuje dobrovolné vykročení na cestu, ke kterému nás vede skautský slib. V tom jsou Pravda a Láska nejvyššími hodnotami. Části slibu jsou doplněny příběhy, ve kterých vystupují děti postavené do konkrétních životních situací. Příběhy mají otevřený konec a je pouze na čtenáři nebo posluchačích, aby rozhodli, jaké řešení je v dané situaci správné. Body skautského zákona jsou v knížce rozvedeny ve světle aktuálních společenských reálií a rozebrány trefnými příklady. Příběhy (pro každý bod zákona dva) jsou podány hovorovým stylem teenagerů. Mám za to, že téměř každý kluk nebo holka se v některém jejich scénáři najde.

Edyho nová kniha příjemně vybočuje ze standardu. Po jejím přečtení jsem neměl pocit, že „podobnou knihu jsem už někdy četl“, ale nadšenou jistotu, že „taková kniha zde chyběla“. Její koncepce zajišťuje interaktivní možnosti práce a věřte, že ji budete otvírat znovu a znovu. Tak jen do toho, otevřete ji poprvé. ✕



**Příběhy
ke skautskému
zákonu (Jiří Zajíc
– Edy, TDC, 2017).**



EVA HLADÍKOVÁ

Vede pražské středisko Bílý Albatros, pomáhá EkoOdboru a občas se přimotá k nějaké vzdělávací akci. Ráda jezdí na hory.

Co dělá příroda v zimě?

Zimní výprava do zasněženého lesa i na zamrzlý rybník

Příroda, která je jedním z prvků skautské výchovné metody, je místo, kam se všichni bez váhání vracíme a které využíváme pro své tábory i výpravy. Na jaře, v létě, na podzim, ... Co ale dělat v přírodě v zimě? A co vůbec dělá v zimě příroda?

Než se to s oddílem vydáte prozkoumat, připomeňte si článek *Výprava do zimního lesa* z loňského listopadového *Skautingu* nejen o tom, jak se správně vybavit na cestu, který je dostupný i na casopisy.skaut.cz.

Přestože to tak mnohdy nevypadá, příroda v zimě jenom nespí ani není celá odstěhovaná do teplých krajů a ani není „mrtvá“ a smutná. I během tohoto ročního období je v ní pěkně živo; třeba i pod ledem, pod sněhem nebo i na něm.

PLÁN CESTY

Vydáte-li se na výpravu do zimní přírody, zkuste pozorovat a hledat, co všechno v ní žije. Nemusíte ale jen bezcílně bloumat krajinou. Než vyrazíte do terénu, můžete nechat družinu vytvořit plán cesty s tipy na přírodní zajímavosti a kde je hledat. Uvidíte, jaké představy děti o zimní přírodě mají. Do plánu si nezapomeňte v průběhu výpravy vše zaznamenávat.

CHVOSTOSKOCI

Při výpravě si můžete všimnout, že živo v přírodě není jen díky velkým obratlovcům jako jsou srny, zajáci, veverky nebo ptáci, ale že se po sněhu pohybuje i hmyz. Jedním takovým příkladem může být chvostokok. Chvostokoci u nás žijí v půdě, když ale napadne sníh, pohybují se také na jeho povrchu. Na něm potom tvoří rozsáhlé kolonie, které mohou vypadat jako saze. Když si na výpravu vezmete lupu, můžete si všechna droboučká bezobratlá zvířátka prohlédnout, na sněhu jsou vidět nejlépe. Chvostokok je malé

šestinohé bezobratlé zvíře, které žije především v půdě, někdy ale také na sněhu. Znamé je především svým skákacím aparátem. Jsou to velmi odolní živočichové, živí se jinými bezobratlými, rostlinnými zbytky apod., jsou to významní půdotvorní činitelé.

V ROLI DETEKTIVŮ

Počkejte si na sníh a vyzkoušejte výpravu mimo cesty na sněžnicích, které je možné půjčit si v některých sportovních prodejnách, případně na běžkách. Na sněhu budete mít skvělé podmínky k tomu, abyste našli stopy živočichů, kteří se po něm pohybují. Stop bývá mnoho a často vzbudí otázky: *Od čeho je ta čára uprostřed? Jak to, že stopy zničené mizí?* Můžeme se tak ocitnout v roli detektivů, kteří se snaží přijít na kloub zdánlivým záhadám jako je stopa po ocasu nebo stopy ptáka, který náhle odletěl.

Vymyslete si pro ostatní detektivní příběh a na otázky odpovídejte jen ano/ne: *Dnes ráno zde byl nalezen strom s okousanou kůrou. Stopy vedoucí ke stromu mohou usvědčit pachatele, který má možná na svědomí také zmizení svědka. Co se zde stalo?*

Měl pachatel jen dvě nohy? Ne. Měl svědek jen dvě nohy? Ano... Přišli na místo spolu? Ne... Náhodného svědka = ptáka vyplašil hladový zajíc, který přiběhl okousat kůru.

Jako „důkazní materiál“ si můžeme v tvrdším sněhu stopy odlít ze sádry. Možná vás také napadne, čím se tato zvířata v zimě živí. Potravních příležitostí není mnoho, zvířata jsou odkázána na suchou trávu, kůru, semena ze šišek, bukvice a v neposlední řadě na to, co jim připraví myslivci. Důležité je tak nerušit zvířata pobýtem v blízkosti krmných míst.

NA RYBNÍKU

Pokud se nebudete vydávat na zasněženou výpravu do hor, ale půjdete ven v době holomrazů, pak se nabízí návštěva některého ze zamrzlých rybníků. Brusle vezměte s sebou, ale pamatujte, že tloušťka ledu by měla být aspoň 25 cm, abyste si mohli dovolit na led bezpečně vstoupit. Můžete nechat skautky a skauty, aby se z břehu pokusili zjistit, kde je led nejsilnější, kde nejtenčí a také aby jeho mocnost na několika místech odhadli. Ta se dobře určuje, pokud led není pokrytý sněhem a jsou v něm malé bublinky. Na zasněžený rybník je lépe nechodit.

Co se ale děje celou zimu pod ledem? Často pod ním zůstávají ryby a vše ostatní jako jindy po zbytek roku. Rybník totiž téměř nikdy nezamrzne do celé své hloubky a teplota při dně se během roku mění jen mírně. V místě, kde voda nezamrzla, ji můžete nabrat do lahvičky a doma nebo v klubovně prozkoumat pod mikroskopem.

Po skončení výpravy se nezapomeňte vrátit k plánu, který si družina sestavila na začátku. Jak moc se liší očekávání od skutečnosti? Viděli jste vše, co jste si mysleli, že uvidíte? A co jste naopak viděli navíc?

Že není třeba obávat se pobytu venku ani v zimě je jasná věc. Další náměty na venkovní činnost přináší projekt Sdružení Tereza najdete na jdeteven.cz/cz. Věřím, že si zimní výpravu dokážete užít a že vás počasí neodradí! ✖





KRISTÝNA SOBOLOVÁ – KIKI
Pracuje jako geodetka, pořád studuje, vede středisko v Holicích, vzdělává (VLK Ursus a jiné), nenudí se, a to ji baví.

Jak si vychovat lidi se zájmem o hospodaření?

Věnujme čas i hospodářskému vzdělávání na středisku a brzy se nám to vrátí

Často slyším (ať už u nás na středisku či na kurzech), že hospodaření je pruda, že je to jenom nějaká povinnost shora, kterou prostě dělat musíme a často v ní nespatřujeme žádná pozitiva.

PROČ MÁ SMYSL HOSPODAŘENÍ DĚLAT POŘÁDNĚ?

- Vést účetní záznamy o své činnosti je ze zákona povinnost každé právnické osoby.
- Správně vedené účetnictví poskytuje komplexní (ale ne kompletní) náhled na hospodářskou činnost, pomáhá s plánováním dalších akcí a je podkladem pro budoucí rozhodování.
- Z dobře vedených účetních záznamů je vidět odpovědnost konkrétních lidí za nakládání s finančními prostředky.
- Průhledné účetnictví dělá dobrou vizitku naší organizaci. Kdokoli (např. rodiče, ostatní činovníci) se může podívat, jak jsme nakládali s finančními prostředky, a vrhá to dobré světlo na Junáka jako celek.
- Správně vedené hospodaření je nezbytnou podmínkou čerpání dotací.
- Dobré finanční plánování a schopnost orientace v oblasti hospodaření pomůže získat nemalé finanční prostředky, které pomáhají vylepšit činnost v oddíle. Přestože v Junáku jde především o výchovu, s penězi se dá vychovávat lépe.

I přes to, že víme, k čemu je takové hospodaření dobré, mnohdy se ve středisku / oddílech nedaří najít hospodáře jednotek či akcí. Zároveň často nedokážeme správně motivovat rádce a činovníky k zájmu o tuto oblast. Možná je to tím, že jim to neumíme správně předat, zaujmout je? Možná toho po nich chceme moc?

Sama jsem si tyto otázky několikrát kladla. Jako jedna z možných odpovědí se mi nabízí, že rádci a vedoucí řeší výchovu a na tohle už jim nezbývá tolik času. Proto jsme hledali způsoby, jak jim práci co nejvíce zjednodušit.

Prvním krokem byla revize a aktualizace střediskových pokynů k tomu, jak vést pokladnu akce, jak je to s proplácením dokladů ze schůzek a kurzů, kdo má za co odpovědnost. Zavedli jsme mimo jiné platby táborek a registračních poplatků přes bankovní účet (u větších středisek je to zvykem; u nás, malého střediska bez oddílových pokladen, novinka, která se rychle chytla).

Dále vznikly vlastní vzorové formuláře k vyúčtování malých akcí v papírové podobě s vysvětlivkami a v elektronické podobě s vzorci a komentáři.

Důležitým krokem bylo malé, cca dvouhodinové školení, cílené hlavně na rádce 15+, ale i na mladší vůdce. Jeho obsahem bylo seznámení s novými formuláři, s pravidly proplácení dokladů a kurzů, vyúčtováním akce a tvorbou rozpočtu. Důležité bylo, aby si rádci ze školení odnesli informaci o tom, jaké náležitosti má prvotní doklad, aby měli někde napsané fakturační údaje střediska (a věděli, jak je to s nákupem na fakturu / přes účet střediska) a měli v hlavě zakořeněno to, že jakýkoli výdaj i příjem musí projít pokladnou střediska (event. akce, oddíl).

V nejbližší době plánujeme nadstavbu školení pro vedení oddílů a střediskovou radu, obsahem bude vyplňování cestovního příkazu, vyúčtování větší akce s transakcemi přes bankovní účet, dotace – žádosti o ně a jejich vyúčtování.

NEJDE JEN O ÚČTOVÁNÍ

Zní to jednoduše – vyškolit si rádce, aby uměli vyúčtovat akci. Ne každou oblast hospodaření lze převést na rádce. Nicméně těchto oblastí je skutečně mnoho:

- vše kolem peněz – účetnictví, vedení pokladen, účetní závěrky a další
- oblast majetku (plánování nákupů, evidence, inventarizace)
- daně a příznání
- dotace, granty, fundraising a hledání zdrojů
- finanční řízení a rozpočtování
- vznik vnitřních hospodářských předpisů

Je dobré vědět, že toto vše nemusí dělat jen hospodář. Často máme rozdělené jednotlivé oblasti mezi jednotlivé lidi – máme pokladníky/hospodáře akcí či oddílů nebo přímo i pokladníka střediska (ten, co se stará pouze po pokladnu), správce majetku/základny, účetního (třeba i externího) či fundraisera (ten, co se systematicky stará o získávání dalších prostředků). Některé věci ze své podstaty řeší přímo středisková rada (např. schvaluje rozpočet a vnitřní hospodářské předpisy, určuje výši členských příspěvků či náhradu opotřebení automobilu). Také je nutno nezapomenout na to, že odpovědnost za celé hospodaření jednotky má statutární orgán (u střediska jeho vedoucí).

Proces vzdělávání rádců a činovníků na středisku v této oblasti stále není u konce. Cílem je do budoucna postupně obsadit bez velkého přemlouvání všechny výše zmíněné pozice. Myslím, že to všichni znáte, proto nám přeji pevné nervy! ✖



PETR NEUMANN – PEŤA
Prošel kdečím, ale dodnes působí ve vzdělávacím týmu Srnky na Praze 8, dříve vedl oddíl ve středisku Silmaril.

Jak předávat skautské ideály?

*Ptáme se a návod na to není.
Jedno je ovšem jisté. Všichni si
k nim musí najít cestu po svém.
Jak tomu jít naproti?*

Asi se vám také někdy stalo, že jste při programech o skautských ideálech narazili na nepochopení a kladli si otázku, co si vlastně z tohoto programu mohli účastníci odnést. Mohou být **skautské principy, slib a zákony** dětem vůbec srozumitelné? A jak? A všem stejně? Jinak?

Ačkoliv řada věcí k nahlížení je pro všechny stejná, porozumění je naproti tomu individuální proces, kterým si každý prochází sám a po svém. Abych porozuměl, potřebuji dříve mít k věcem vztah, sám „si k tomu dojít“. Reflektovat fakt individuálního rozvoje každého z nás by se mělo stát přirozenou součástí přípravy programů. Stáváme se tak průvodci na skautské stezce dětí.

NA PRAVDU A LÁSKU SROZUMITELNĚ A VĚCNĚ

Jsme-li těmito průvodci, potřebujeme znát vhodné prostředky a vhodnou řeč předávání ideálů. Slib je plný abstraktních obrazů, které nemusí být srozumitelné. „Povinnost vůči Bohu a vlasti“ nebo „duši i tělem pomáhat bližním“ nejsou snadné formulace. Proto je zpřístupňujeme, tlumočíme do smysluplných slov, skutků a zážitků tak, aby jim rozuměl každý.

Za každým bodem slibu je skryta konkrétní lidská zkušenost nebo výzva. *Služba vlasti* se ukáže na konkrétní pomoci roverů při povodních nebo na účasti oddílu na dobrém skutku; *Povinnost vůči sobě, druhým či Bohu* při programu na seberozvoj a sebepoznání, pro který je třeba navození vhodné atmosféry (hodí se například aktivita Tma a svíčky dostupná na Teepkovi). Skautské zákony se nám nabízejí jako jednotlivé výzvy, ke kterým je možné se vrátet, naplnovat je a reflektovat, k čemuž může posloužit následující výčet příkladů dobré praxe.

- **Učíte** ze vztahu všech členů k zákonům, slibu a principům **téma**, ke kterému se rádi vracíte a zařazujete jej pravidelně. Zapisujte si v oddílové radě o těchto věcech poznámky, sledujte posuny sebe i dětí, reflektujte změny.
- **Dávejte prostor pro diskuze**, nechte děti vyjádřit se

- k našim principům formou debaty: nad jednotlivými principy se děti zamyslí nejprve v družinách („Když se řekne povinnost k sobě, představím si...“), potom si družiny výsledná prohlášení odprezentují navzájem mezi sebou. Aktivitu lze oživit výtvarnou činností (vernisáž na téma „Principy“ doprovázená komentáři), kdy kromě diskuzního zadání děti necháte po svém principy výtvarně ztvárnit.
- Vytvořte v oddíle seznam takových činností, kterými si budete **upevňovat a upomínat** se v souznění se zákonem. K tomu mohou posloužit: pravidelný sousedský dobrý skutek (skaut je prospěšný), společná péče o svěřený majetek, při níž vynikne hodnota věcí a šetrného zacházení (skaut je hospodárny), nebo „10 skautských zákonů Na stojáka“ – na začátku po sobě jdoucích schůzek vždy někdo poví příběh ze života na dopředu zadané téma dle znění toho kterého zákona.
- **Dejte každému příležitost se vyjádřit**. Stanovte na delších akcích „poradní ohně“ (sedánky v kruhu), na nichž si budete klást otázky. „Co vás nejvíce ne/potěšilo?“, „Ocenili byste dnes něčí skutek? Jaký?“ a diskutujte. Pozor na pravidla diskuze (mějte je předem stanovená).
- **Nechte děti přemýšlet o samotě**, dopřejte jim si zažít vícekrát „vigílii“, kde mají čas pouze pro sebe a svoje myšlenky. Aktivitu rámuje otázkou k zamýšlení. „Jaký mám vztah se svými blízkými a kamarády?“, „Jak se snažím plnit své povinnosti?“ Vždy dejte prostor k následné reflexi.
- **Nabízejte chvíle pro osobní rozhovor**; prostor, kdy si v soukromí vzájemně (vedoucí – skaut/ka) promluvíte o tom, co děláte, jak si počínáte, jak působíte.

TRPĚLIVĚ POMÁHAT RAZIT CESTY

Rozumět ideálům a žít podle nich není jako uzlování, kterému se naučíme jasnými návody a při následném vázání staveb. Předpokládá naši výpomoc na individuálních cestách: jít příkladem, mluvit s dětmi, naslouchat jim. Pokud chystáte program týkající se ideálů, zamyslete se, zda skutečně téma otevíráte a zpřístupňujete (že tedy děti k dané věci mají co říci). O výsledku často rozhodne atmosféra a vhodně zvolené věty.

Nenechte se odradit, pokud někdo něčemu neporozuměl. Trpělivost plody přináší. Z dobře vedeného programu nebo rozhovoru si každý něco odnese. Dělejte to co nejlépe, **nechejte děti zrát**; dejte jim prostor mluvit a naslouchajte jim, pozorujte je, jak se projevují v běžných situacích a nebojte se jim ve vhodnou chvíli nastavit zrcadlo. ✘



FOTO: SKAUTSKÉ STŘEDISKO
FRANTIŠKA PECHÁČKA BLUDOV



ONDŘEJ VOKÁL – VOKIN

Dlouholetý Akéla, vedoucí střediska a instruktor na Quo vadis, teď zároveň člen Náčelnictva. Jako bývalému vedoucímu Odboru vlčat a světlušek mu blaho našich nejmenších leží na srdci. Advokát, lektor a milovník dobrých věcí a lidí.

Nehodili by se vám náhodou šestníci?

Máme několik nápadů, jak je objevit a pracovat s nimi

Skautské družiny mají rádce. Šestky světlušek a vlčat zase šestnice a šestníci. Načerpejte inspiraci a podporu pro jejich zavádění.

ŠESTNÍK NENÍ RÁDCE

V příručce Družinový systém se dočteme: „*Rádce by měl být přirozenou autoritou party, šéfem, kterého ostatní uznávají a respektují. Zároveň má ale zosobňovat čestnost, obětavost a skautské ideály, které si ostatní osvojí i díky síle jeho vlivu.*“

Vedoucí světlušek a vlčat si mohou v klidu oddechnout, protože tohle všechno šestnice ani šestník (dále jen dohromady jako „šestník“) splňovat nemusí. Může – to když máme v oddíle výjimečné desetileté dítě, které je přirozeným lídrem. Nemáte-li takového jedince v oddíle, není to žádná tragédie a není potřeba do této pozice někoho tlačit. Jste-li vlče nebo světluška, je vaší přirozenou potřebou si hrát, zažívat dobrodružství, žít příběhy. Na schůzku jdete, protože se nemůžete dočkat, co skvělého si pro vás tentokrát vedoucí připravili. Chceš jako starší průvodce nakládat na rozpustilou dětskou mysl břímě starosti o ostatní, břímě vymýšlení a přípravy programu na schůzky? Odpovím za tebe – nechceš. Naším vrcholným výchovným cílem v oblasti týmových kompetencí světlušky a vlčete budiž umožnit jim **vyzkoušet si co nejvíce rolí v kolektivu** (jednou může být vedoucí stavby přístřešku, jindy zase chodit do potoka pro kameny nebo svazovat větvičky kořínky) a umožnit jim **zažít radost z přirozeně fungujícího dětského kolektivu**. Budování dětských autorit a pevných hierarchií nechme na skautský věk.

Přes to všechno bychom neměli na práci s šestníky rezignovat. Je důležité, aby si na ně smečka a roj zvykly a aby se děti učily, byť skrze drobné úkoly, přebírat kousek odpovědnosti za společný výsledek a společný prožitek. Úkolem vedoucího je citlivě vybírat, které úkoly by dětem měl svěřit a kterými je už nepatříčně přetížít.

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT / ZVOLIT?

Ale začneme od začátku. Kdo je vlastně vhodným šestníkem? Je to ten nejstarší, nejzkušenější, nejtolerantnější, nejdéle sloužící nebo snad nejvyšší a nejsilnější? Bylo by fajn, kdyby náš šestník byl tím členem dětského kolektivu, za kým ostatní sami od sebe běží s prosbou o radu a pomoc. Zkus se na chvíli vžít do role sedmiletého nováčka, který pochopil, že se má obracet na šestníka, není-li poblíž dospělý vedoucí. Chceš, aby tě tvůj šestník s křikem odbyl, že už jsi měl mít dávno balený batůžek a kvůli tobě bude druhá šestka zase rychlejší? Hledejme proto takové šestníky, ke kterým bychom jako nováčci sami cítili důvěru.

Jak se někdo stane šestníkem? Mám ho vybrat sám jako vedoucí? Mají si ho děti sami zvolit? Odpověď nalezneme nejlépe někde uprostřed. Velkým zážitkem může být, když si **smečka či roj samy zvolí své šestníky**. Buď hravý a kreativní – spoj volbu s prožitkem, rituálem (nabízí se třeba Poradní skála nebo Velké svícení). Zajímavou proměnnou může být i délka „funkčního období“. Můžete si jej zvolit na předem určený časový úsek (například rok, od tábora do tábora, od Poradní skály do Poradní skály), nebo jej nechat do té doby, než šestník odejde do skautského oddílu. Pokud si jej volíte na určitou dobu, dejte pozor, abyste při výměně negativně neovlivnili sebedůvěru toho odstupujícího nebo nepoškodili vztahy mezi dětmi.

Je ale jasné, že každý šestníkem být nemůže. Jak té demokracii pomoci? Můžeš vyhlásit, že na tuto pozici je třeba kandidovat. Předem si o nové roli s vhodným kandidátem promluv o samotě. Jistě, skvělého šestníka můžeš také sám určit od stolu, ale proč svou smečku připravit o skvělou výchovnou příležitost, když se tak okatě nabízí?



FOTO: LUKÁŠ FUCHMAN



INZERCE ↓

JAKÉ KOMPETENCE ŠESTNÍKOVI SVĚŘIT?

Šestník může být vítaným pomocníkem vedoucího přímo „v terénu“. Může pomoci s organizací hry – označí hrací plochu, vysvětlí pravidla nebo uklidní rozjívěný kolektiv. Může plnit úlohu spojky – vyřídí ostatním tajný vzkaz od vedoucího. Je například také tím, kdo se stará o vlajku své šestky, o nástěnku.

Svěříte-li šestníkovi úkol, nezapomeňte mu poskytnout přiměřenou zpětnou vazbu, zejména pochvalu, když se mu něco povede.

Když si uvádíme příklady dobré praxe, řekněme si také, jaké kompetence šestníkovi nesvěřovat.

- nemá přiznané právo trestat ostatní děti
- nemá stanovenou odpovědnost za „neúspěchy“ své šestky
- nemá připravovat program pro svou šestku
- nestavíme ho do pozice obecné autority pro ostatní děti

Vždy bychom měli mít na mysli, že šestník je především jedno z dětí, pro které my dospělí připravujeme program. Proto bychom jej neměli zatěžovat dlouhodobými a průběžnými úkoly a okrádat jej o dětskou bezstarostnost.

BONUSOVÉ AKCE

Chcete-li své šestníky hodně odměnit (nebo se s nimi třeba rozloučit, protože odchází do skautského oddílu), připravte pro ně bonusovou výpravu. ✕



Družinový systém

(Ondřej Kupka – Dick, Junák, 2005) – metodika jak pracovat s družinovým systémem nejen u skautů a skautek



Stezka a symbolický rámeček vlčat a světlušek

(kolektiv autorů, Junák, 2015) – metodika pro práci s vlčaty a světluškami

INZERCE ↓

NEVIDITELNÁ VÝSTAVA PRAHA

Dobrodružná hodinová prohlídka v naprosté tmě za doprovodu nevidomého průvodce. Skautská sleva!
Vstupné ve všední den i o

víkendy za 120 Kč. Akce platí pro každého od světlušek po protřelé vedoucí. Stačí se na recepci výstavy dostavit s příkladně uvázaným skautským šátkem.

Rezervace místa nutná na: 777 787 064
info@neviditelna.cz www.neviditelna.cz

SUPRAFORT

SLEVA 10%
do 31. 12. 2017
kod: skaut12

DĚTSKÉ DOMÁCÍ PROLÉZAČKY

TO JE HOUPÁNÍ, ŠPLHÁNÍ A ZÁBAVA CELÝ DEN A ZA KAŽDÉHO POČASÍ!

– SPOUSTA LEGRACE NA MALÉM PROSTORU DOMA
– PŘIROZENÝ TRÉNINK OBRATNOSTI A SÍLY VAŠICH DĚTÍ JIŽ OD 3 LET
– LEPŠÍ ZDRAVÍ A FYZICKÁ ZDATNOST PRO CELOU RODINU



- ★ snadná montáž bez vrtání
- ★ vysoká nosnost - 100 kg
- ★ potřebná plocha do 0,6m²
- ★ certifikace s nejvyšší kvalitou

www.suprafort.cz



Do čeho se pustit v příštích měsících?

Sestavila Suri.

Náměty na program

Adventní věnce

Blíží se nám advent. Umíte vytvořit adventní věnec? Zkuste si se svou družinou jeden takový vyrobit a každý týden si společně zapálit jednu svíčku. Můžete se u toho pobavit o významu adventu a o tom, jak ho kdo z vás prožívá.

Skautský Mikuláš

V adventním čase nás navštěvuje Mikuláš se svým andělským a pekelným doprovodem. Nemáte chuť si udělat jednu skautskou mikulášskou nadílku?

Společná sáňkovačka

Zimní období je vhodné pro uspořádání sáňkovačky. Co takhle si najít sáňky, boby, pytle a rozjet to na svaahu spolu s ostatními?

Silvestr

Příchod nového roku, který nám zimní čas nabízí, nemusí být špatný nápad oslavit ve skautském kruhu. Ať už klidným posezením v klubovně anebo nějakým výšlapem v horách.

Stavění sněhuláků

Jedna ze zimních aktivit je stavění sněhuláků, bunkrů a dalších sněhových kulís. Neláká vás si zazávodit, kdo postaví toho největšího nebo nejoriginálnějšího sněhuláka?

Vánoční zdobení stromečku pro zvířátka

Během zimy se o zvířata, která neusínají zimní spánkem, starají myslivci – nosí jim potravu do krmelců.

Naše vánoční stromečky jsou ozdobeny baňkami a různými sladkostmi. Co takhle vzít pár dobrot v podobě mrkve, jablíčka, kaštanů, ořechů a dalšího a vybrat si jeden strom v lese a nastrojít jej pro zvířátka?

Zimní táboření v týpi

Zimní čas je skvělá příležitost pro rovery a rangers přijmout výzvu v podobě táboření v týpi na sněhu. Stačí si vybrat vhodné místo, kam si týpi postavíte, vzít si s sebou teplé oblečení, spacáky, nějaké to jídlo, knížku na společné čtení po dlouhých večerech a můžete vyrazit na víkendové táboření.

Africa Scout Day

13. března 2018 oslaví jako každý rok Afrika svůj skautský den. Připojíte se k němu aspoň ve vaší klubovně? Více informací sledujte na [facebook.com/mezinarodniskauting](https://www.facebook.com/mezinarodniskauting).

Tip na odborku



Polárník/Polárnice

Zima už je za dveřmi, nastal tedy pravý čas na odborku Polárník / Polárnice. Plánujete zimní výpravy a hledáte inspiraci na netradiční zimní aktivity? Několik takových najdete právě v této odborce.

Odborka polárník vám umožní s družinou vyzkoušet spoustu netradičních zábav pomocí zimních aktivit. Naučíte se něco nového a přitom si spolu zařadíte ve sněhu.

Mezi hlavní body odborky patří jízda na sjezdových lyžích nebo snowboardu a jízda na běžkách. Součástí úkolů však je i péče o vybavení, voskování lyží nebo provizorní opravy. Plnitelé odborky se mohou i směle přidat ke kontrole a přípravě vybavení i u ostatních členů oddílu před výpravou.

Cílem úkolu *Čelím nebezpečí hor* je umět připravit vybavení na výpravu, poskytnout první pomoc při omrzlinách nebo podchlazení a znát zásady pohybu

na horách. S oddílem můžete vyzkoušet i transport lehce raněného.

Se staršími skauty nebo rovery můžete naplánovat i zimní výpravu s přespáním venku, a pokud budete nocovat ve vlastnoručně postaveném záhrabu nebo iglú, splníte tím další úkol. Vyzkoušet můžete i rozdělávání ohně na sněhu a vaření na něm, včetně získání vroucí vody ze sněhu stejně jako v opravdových polárních krajích. Více o odborce najdete na [odborky.cz/polarnik](https://www.odborky.cz/polarnik).

Jak využít časopisy

Světýlko

Prosincové Světýlko je věnováno detektivům. Světlušky a vlčata se díky němu ocitnou v detektivní kanceláři, ve které budou mít možnost si mimo jiné zkusit prohledat místo činu, nakreslit portrét možného pachatele nebo se seznámit s tajemnou daktyloskopií. Spolu s družinou Čolků pak budou moci řešit zapeklité *Odpadkový případ* a naučí se vyrábět tajné inkousty.

Dále si vlčata a světlušky budou moci přečíst o dobrých skutečích a těch, kteří je v zimě nejvíce potřebují. Ani tentokrát nepřijdou o *Redaktora časopisu Světýlko*, *Syslíkův příběh* nebo přípravu na blížící se Závod vlčat a světlušek.

Skaut

Jednou z největších akcí nadcházejícího období pro skauty je bezesporu Světové skautské jamboree. V tomto čísle je mu věnovaný článek vysvětlující, co to vlastně Jamboree je a kde se to další bude konat. Připojena je i soutěž, do které se mohou zapojit i ti, kteří se této velké akce nezúčastní.

Čekání na Vánoce si mohou vaše skautské družiny zkrátit vyzkoušením pokusů s prskavkami. V rubrice věnované práci se stezkou se tentokrát můžete dočíst o úkolech z oblastí *Já a můj život*, *Moje svědomí* a *Osobní rozvoj* v nové experimentální stezce. V časopise také najdete článek věnovaný odborce *Poutník za pravdou*.

Jak se šetrněji chovat k životnímu prostředí pak můžete najít v článku o obalech, ve kterém se kromě tradičního recyklování zmiňuje i nový trend nakupování bez obalů.

Tři články z Roverského kmene s největším potenciálem k rozpuštění diskuze

1. Jak se poprat s organizací velkých skautských akcí
2. Jak pracovat s rovery, když se všichni starají o oddíly
3. Jak hledat svůj dream job?



Zajímavé projekty

Betlémské světlo

Ve Vídni se 16. prosince uskuteční ekumenická bohoslužba při příležitosti převzetí Betlémského světla. Za Českou republiku převezmou Betlémské světlo ve Vídni skauti z Brna, kteří nám ho dovezou do naší vlasti. Následně se pak začne světlo rozvážet do všech koutů republiky. Zapojte se s oddílem i vy a roznesete tenhle symbol Vánoc do domovů ve vašem městě. Betlémské světlo se bude v České republice roznášet 17. – 24. 12. 2017. Více na [☞ betlemskesvetlo.cz](http://betlemskesvetlo.cz).

Tříkrálová sbírka

Tříkrálová sbírka je charitativní akce, při níž se děti a dospělí převléknou za tři krále a koledují. Akci pořádá Charita ČR. Výnos Tříkrálové sbírky z největší části tradičně putuje na podporu lidí v nouzi žijících na území České republiky. Jde o různé formy pomoci pro nemocné, osoby se zdravotním postižením, seniory, matky s dětmi v tísní a další. Sběrka podléhá předem daným pravidlům pro rozdělení výtěžku. Do této akce se můžeš zapojit i ty – jako jednotlivec, ale může se zapojit i celý oddíl, či středisko. Více na [☞ trikralovasbirka.cz](http://trikralovasbirka.cz).

Zažij léto v Americe!

Tábory Boys Scouts of America vítají každé léto skautské vedoucí nejen z České republiky, aby jim pomohli na táborech. Přihlašování probíhá od 1. listopadu 2017 do 25. ledna 2018. Více na [☞ krizovatka.skaut.cz](http://krizovatka.skaut.cz)

Kalendář akcí

Skautský seminář ELŠ

12. – 14. ledna 2018

Víkendový seminář letos s tématem vlastenectví konající se v pražském Selesianském divadle. Více informací na [☞ els.skauting.cz](http://els.skauting.cz).

Den zamyšlení

22. února 2018

Skautky a skauti si každoročně na celém světě připomínají své vzájemné sestersví a bratrství. Toho dne se narodil zakladatel skautingu R. Baden-Powell i jeho žena Olave a díky tomu se skauti každoročně setkávají, navzájem si přejí, přemýšlí o sobě, nebo pořádají různé hry. Více na [☞ krizovatka.skaut.cz](http://krizovatka.skaut.cz).

Roverská porada

2. – 4. března 2018

Jednodenní akce určená pro rovery a rangers se zájmem o rovering, vůdce kmenů, roverských skupin a roverské zpravodaje. Účastníci se zde mohou setkat s rovery z jiných krajů a s členy Roverského odboru a vyjádřit své připomínky k roverskému programu. Více na [☞ roverskaporada.skauting.cz](http://roverskaporada.skauting.cz).

Sejdeme se na pěšince

6. – 8. dubna 2018

Již druhé setkání vedoucích benjamínků a všech těch, které tahle věková kategorie zajímá, plné workshopů, inspirace a zábavy. Další informace na stránkách [☞ pesinka.junakprelouc.cz](http://pesinka.junakprelouc.cz).

Články, které by se právě mohly hodit

☞ **Výprava do zimního lesa** – náměty na aktivity v zasněženém lese s nevěděními zážitky (Skauting, listopad 2016).

☞ **Jak spolu mluvit** – článek o tom, jak spolu komunikovat v oddíle (Skauting, listopad 2016).

☞ **Literatura: Literární inspirace nejen pro symbolické rámce** – můžete zde najít například zajímavé tipy na téma celotáborové hry (Skauting, listopad 2016)

☞ **Tipy na Vánoce** – námět na oddílové aktivity před vánočními svátky (Skauting, listopad 2016).

☞ **Vzděláváme na středisku** – článek o tom, jaké alternativy k účasti na kurzu můžete svým členům střediska nabídnout (Skauting, listopad 2015).

Úkoly a tipy

Pro vedoucí oddílů:

- Do 13. 5. 2018 budou probíhat základní kola Závodu vlčat a světlušek. Informace o nich jsou postupně zveřejňovány na webu [☞ zavody.skaut.cz](http://zavody.skaut.cz). Nepropáste příležitost přihlásit svoje vlčata a světlušky.
- První polovinu roku budeme mít brzy pomalu, ale jistě za sebou. Co takhle udělat si hodnotící poradu, co se první pololetí povedlo a co naopak vylepšit? Nezapomeňte se také vrátit k celoročnímu plánu.
- Vánoce a Nový rok jsou vhodnou příležitostí se zastavit a poděkovat svým členům, rádcům a vedoucím za jejich celoroční práci. Jistě pro to najdete vhodnou chvíli. Využít můžete též elektronické PF, které najdete na Křižovatce, či to papírové, jež koupíte na [☞ obchod.skaut.cz](http://obchod.skaut.cz).
- Přelom roku je také obdobím přihlašování na kurzy. Promyslete v oddílové radě, koho vyslat na čekatelky, vůdčovy nebo roverský kurz. Pro výběr toho správného kurzu nahlédněte do přílohy, která přišla se [☞ Skautingem](http://Skautingem).
- Nezapomeňte také na tábor. Je důležité mít domluvené jeho místo a termín a stanovit si jeho cíle a vůdce. ✖



Pohybové hry do klubovny

Dochází vám hry pro méně obvyklé situace? Inspiro vždy několik takových přinese. Tentokrát rozhýbeme klubovnu fyzickými aktivitami

Sestavil Taffy.

Na schůzce často potřebuješ zařadit hru, s pomocí které se děti zbaví nahromaděné energie. Ideální jsou fyzicky náročnější pohybové hry. Jenže co uděláš, když přijdou podzimní plískanice nebo se zem pokryje rozbředlým sněhem, takže nemůžeš ven a musíš si vystačit s prostředím klubovny?

I když zde uvedené hry jsou upraveny tak, aby se co nejvíce omezilo riziko poškození vybavení klubovny nebo úrazu, vždy dobře zvaž, jestli je hra opravdu bezpečná, popřípadě uklid křehké předměty do bezpečí. Mysli také na to, zda děti mají vhodné oblečení a hlavně obutí, zejména v případě kluzké podlahy. Mnohdy také bezpečnosti pomůže další úprava pravidel.

VYBÍJENÁ O ZEM

Hraje se podobně jako běžná vybíjená. Na začátku hry a po každém vybití si musí družstvo nejprve třikrát nahrát, než může střílet. Vybit soupeře ale lze jen tak, že míček se nejprve odrazí od země, než soupeře zasáhne. Hru můžeš zpestřit i tak, že uprostřed klubovny ponecháš například stůl a židle. Protože vždy platí odraz pouze od podlahy, docílíš tím toho, že méně létá míček a více běhají děti. Dynamiku hry můžeš upravit i volbou, zda je vybití ten, kdo míček chytí. Kdo sebere míček ležící nebo kutálející se po podlaze, nemůže hned střílet, ale musí nahrát.

Vhodným míčkem může být tenisák. Čím měkčí míček použiješ, tím více v bezpečí bude vybavení a okna klubovny, ovšem na úkor dynamičnosti hry. Záleží na věku a hlavně na tom, jak jsou hráči navyklí opatrnosti.

NA ČERVENÉ KRVINKY

Při této hře děti napodobují funkci červených krvinek v těle. Cílem je dostatečně rychle zásobovat tělní orgány kyslíkem a odnášet oxid uhličitý.

Pro začátek hry připrav na jedné straně klubovny obrázky důležitých tělních orgánů (mozek, srdce, žaludek, ...) a pokud možno i misky, do kterých vložíš vhodný počet červených a modrých lístečků. Stačí i 1 × 1 cm, ale s většími se lépe manipuluje. Každý hráč má přidělen jeden orgán. Na druhou stranu pak obdobně umístí obrázek plic se dvěma miskami. Do jedné připrav dostatečnou zásobu červených lístečků, druhou ponech prázdnou. Mezi oběma stranami vytyč cesty, kterými se budou děti pohybovat (teply a cívky), dostatečně široké, aby se mohly i předbíhat.

Děti přenášejí kyslík (červené lístečky) z plic do „svého“ orgánu, kde jej vymění za oxid uhličitý (modré lístečky), a ten odnesou do plic. A tak stále dokola... Naproti tomu ty v jednotlivých orgánech vyměňuješ kyslíky za oxid uhličitý (ze své zásoby) a tím simuluješ spotřebu kyslíku. Ze hry vypadává ten, jehož orgán nemá žádný kyslík, a tedy odumře.

Dynamiku hry můžeš řídit rychlostí výměny kyslíku za oxid uhličitý.

NETRADIČNÍ FOTBAL

Klubovna představuje fotbalové hřiště. Hráči se pohybují po čtyřech, ale cíl hry je stejný – dopravit míč do soupeřovy branky. Míče se mohou dotýkat jen určeným způsobem, například jen plácnutím („odpinknutím“ na jeden dotek) rukou nebo šikovnější třeba hlavou. Jinou částí těla se nesmí míče dotknout s výjimkou nastřelení soupeřem. Podle toho zvol velikost a váhu míče. Také musíš upravit pohyb hráčů v blízkosti branek, protože čtyři končetiny představují významnou překážku pohybu míče.

Obdobou je pak Fotbal trakařů. Hráči se rozdělí do dvojic, ve kterých jeden stojí vzpřímeně a drží druhého za kotníky, který se pohybuje rukama na zemi. Způsob hry míčem je určen podobně jako při hře na čtyřech.

STŘELBA NA MÍČ

Každému družstvu vyznačíš území na opačném konci klubovny tak, aby mezi nimi vzniklo přiměřeně velké území nikoho. Doprostřed umístíš větší a těžší míč, který hráči mají za úkol dopravit na území soupeře.

Každý hráč má k dispozici jeden tenisový míček, kterým se trefuje do většího míče a tím jej posouvá směrem k soupeřům. Hra končí, jakmile se míč dotkne území některého družstva. Obě družstva střílejí současně, takže zvítězí to, které je přesnější a rychlejší. Roli hraje i síla střelby. K větší dramatičnosti přispívá i skutečnost, že družstvo, které začíná prohrávat, má míč blíže, a tedy snadnější střelbu.

Podle vlastního uvážení zvol, zda každý může střílet kterýmkoliv míčkem, který se nachází v jeho blízkosti, nebo každý pouze svým míčkem a po každé ráně si tedy pro něj musí dojít. Cesta pro míček je jedinou možností, kdy může hráč opustit své území. Střílet může jen ze svého území. Každý hráč může držet jen jediný míček a nesmí jej nikomu předávat. To znamená, že když zvedne míček ze země, musí s ním také on sám vystřelit.

MINIRUGBY

Dvě družstva hrají proti sobě. Cílem každého z nich je dopravit míč do soupeřovy branky, kam se nesmí házet, ale donést. Proto branka nemá klasické tvar, ale může jí být třeba krabice od banánů. Není chráněna brankářem, ani obráncem nesmí do brankoviště vstoupit dřív než libovolný hráč soupeře.

Pravidla pro přihrávky musí být upravena tak, aby nepřítel měl možnost míč získat. Pokud tedy se míč předává jen na blízko, pak jej soupeř může získat zápasem. Nechceš-li povolit zápas, musí se míč předávat hodem, maximálně po několika krocích. Také můžeš povolit přihrávky jen dozadu a podobně. ✖

Zanech nám svůj názor na toto číslo časopisu!

bit.ly/2i2CfY2

POTĚŠTE VEDOUcí NETRADIČNÍM DÁRKEM

skaut.cz/obchod



od
1490 Kč

SKAUTSKÉ PENĚŽENKY

Peněženky jsou součástí limitované edice kožených výrobků, které jsme pro vás nechali připravit ve spolupráci s tradiční českou dílnou Brašnářství Tlustý. Ruční výroba a kůže precizně zpracovaná do jemné formy tak, že peněženka působí velmi elegantním dojmem.



98 Kč
novinka

PŘÍBĚHY ke skautskému slibu a zákonu

Pohledy na dnešní chápání slibu a zákona určené pro vedoucí a povídky s otevřeným koncem psané pro skauty a skautky. Autorem je Jiří Zajíc - Edy.

Tábornické potřeby.cz



GRIZZLY
OUTDOOR EQUIPMENT

GRIZZLY, STANY TŘETÍHO TISÍCILETÍ

Grizzly je česká firma s výrobou v Pardubicích, která prostřednictvím svého e-shopu www.tabornickepotreby.cz dodává svým zákazníkům zboží už po osm let a každým rokem počet spokojených zákazníků stoupá.

Firma vyrábí vybavení do přírody, například stany. Ty jsou vyráběny podle starých tradic, avšak novodobou technologií. Jejich kouzlo je v použitém materiálu, který tyto staré tradice částečně bojí, ale bez dopadů na nocležníka

Bavlněné stany mají řadu nevýhod. Jednou z těch hlavních je jejich krátká životnost. V dnešní době vyráběné bavlněné tkaniny mají životnost v řádu pár let. Navíc mají složitou údržbu a jsou náročné na skladování. Asi každý z majitelů bavlněného stanu dobře ví, že po pouhé jedné sezóně, nedostatečném vysušení a špatném uskladnění stan zplesniví, což má za následek sníženou pevnost a funkčnost materiálu. Polyesterové stany Grizzly svými vlastnostmi tyto problémy zcela eliminují. Plíseň totiž nerozkládá vlákna polyesteru a tím pádem nedochází k jeho degradaci. Samotná polyesterová tkanina je ještě o 25 % masivnější a díky tomuto faktu jsou naše stany téměř nezníčitelné.

Dalším problémem bavlněných stanů je srážení tkaniny o přibližně 5 %. Naše polyesterové stany se nesrážejí a je možné je šít skoro na přesný rozměr. Generace za generací táborníků si předávají zákaz „Nesahejte na tu plachtu, když je mokrá!“, ale tomu je se stany Grizzly konec. Na mokré polyesterové stany můžete libovolně malovat prstem, fixem nebo rtěnkou, ...

jednoduše čímkoliv a i přesto nikdy neztratí na kvalitě nepropustnosti. Polyesterová vlákna do sebe nenatahují vlhkost, tak jako bavlněná, proto je jejich sušení výrazně rychlejší. Čištění stanů je jednoduché. Stačí vzít kartáček a vodu s mýdlem a nečistoty jednoduše odstranit. Tkanina zůstane i nadále vodě 100% nepropustná.

Polyesterové stany Grizzly vycházejí s klasickými bavlněnými novově srovnatelně. Jsou vyráběny ve všech barevných odstínech, počínaje bílou či béžovou, přes hnědou, khaki nebo černou až po třeba růžovou. Když potřebuje o 5 cm větší nebo vyšší, není to pro nás žádný problém. Pokud by někdo i přesto chtěl bavlněné, je možné si v našem portfoliu vybrat ze dvou variant a to 320 nebo 440 g/m².

Ke stanům s podsadou vyrábíme i podsady ze smrkových prken, spojených perem a drážkou, konstrukce těchto podsad je jedinečná a vyráběna tak precizně, že jakákoliv bočnice lze napasovat na jakékoliv čelo či záda, takže už nemusíte řešit, který díl ke kterému patří.

Naši výrobu neustále rozšiřujeme a to dle přání zákazníků. Pokud zákazník potřebuje vlastní stříh nebo jen náhradní plachtu na hangár, bez problémů navrhne, ušijeme.

STVOŘEN PRO BOJ. ZROZEN PRO LÁSKU.

Blue Sky
FERDINAND

V kinech od 21. prosince

Blue Sky

#FERDINAND



↑ INZERCE



The Outdoor Company®

Nadělte si pod stromeček super
VYBAVENÍ NA VÝPRAVY

www.coleman.eu

Akční cena setu
1999 Kč



Akční cena setu
1799 Kč



Akční cena setu
2999 Kč



↑ INZERCE