

SKAUTING

*Dvuměsíčník pro skautskou
výchovu — únor 2024*

NAJDETE V PŘÍLOZE
KODEX
JEDNÁNÍ DOSPĚLÝCH

Máme ještě zlaté ručičky?

Výchova ke zručnosti nebo výchova zručností?

Kutění ze dřeva pro malé i velké

Týpí s sebou nenese jen plachtu a tyče

+ Pojďme příští Náčelnictvo vylosovat!



SKAUT

SKAUTING

62. ROČNÍK / 3 – ÚNOR

Časopis Skauting nabízí skautským vedoucím oporu a inspiraci pro rozvoj výchovy a vedení lidí. Vychází od roku 1919. Články jsou recenzované a propojují myšlenky všech, kdo chtějí svými znalostmi a zkušenostmi proměňovat skauting a svět k lepšímu.

Vycházíme též na:

CASOPIS.SKAUTING.CZ

Redakce: Libor Brzobohatý – Boro (šéfredaktor), Klára Trávníčková – Arya (zástupkyně šéfredaktora), Kateřina Večerková – Atlantida (editorka), Jakub Holobrádek – Učeň, Kateřina Volková – Kačka, Karolina Janíková, Kateřina Puczková – Loca, Kateřina Štěpánková – Káťa, Lada Matyášová – Laduš, Lukáš Kapinus – Luke, Zuzana Hanajová – Očko, Lukáš Matějek – Panda, Pavlína Votřelová – Pája, Filip Komenda – Klacek, Václav Pisinger – VaPi, Klára Nováková – Klárka, Jindra Hor. Grafika a sazba: Eliška Slavatová – Kory. Obálka: Eliška Lucáková, Kateřina Volková – Kačka.

Prohlédni si nás na:

CASOPIS.SKAUTING.CZ/REDAKCE

Dále na tomto čísle spolupracovali autoři/rky, opONENTI/ky, konzultanti/ky a korektoři/rky článků. Kontakt: skauting@skaut.cz. Vydavatel: Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s., Senovážné náměstí 24, 110 00 Praha 1, IČ: 64934926, telefon: 234 621 223, e-mail: 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 22. 2. 2024.

Sledujte nás na sociálních sítích:

 **ČASOPIS SKAUTING**

 **CASOPIS__SKAUTING**



SKAUT

TÉMA

MÁME JEŠTĚ ZLATÉ RUČÍČKY?

- 3 *Editorial:* Šitíčka a vrtačky
- 4 *Hlavní článek:* Výchova ke zručnosti nebo výchova zručností?
- 7 *Instant:* Jít s kůží na... roverskou schůzku
- 8 *Instant:* Kutění ze dřeva pro malé i velké
- 9 *Družina a rozvoj zručnosti*
- 10 *Odborky a stezky jsou praktické*
- 12 *Gejzír:* Jak na užitečné rukodělny
- 14 *Rozhovor:* Týpí s sebou nenese jen plachtu a tyče
- 16 *Rozcestník:* Kutilství ve skautských časopisech a na kurzech
- 17 *Recenze:* Zapomenuté dovednosti pro přežití v přírodě

FÓRUM

NÁZORY A KOMENTÁŘE K VÝCHOVĚ

- 18 *Náčelníci:* Dobrovolnictví s radostí
- 19 *Ekologické květiny s láskou*
- 19 *Mají se mladí podílet na vedení organizace?*
- 20 *Jak získat příští Náčelnictvo?*
Pojďme ho vylosovat!
- 21 *Oddílová poradna:* S vlčaty umíš bezva zábavu. Ale má smysl?
- 22 *Polemika:* Máme se ještě učit luštit šifry a vázat uzly?

HORIZONT

PODNĚTY A INSPIRACE PRO VÝCHOVU

- 23 *Mezinárodní:* Roveri a roverky v Slovenskom skautingu
- 24 *Bezpečný skauting:* Milé tělo, aspoň to zkusme...
- 28 *Znáte družinový a šestkový systém?*
- 30 *Jak v oddílech vytvářet bezpečné prostředí?*
- 33 *Chystáme se na Závod vlčat a světlušek*
- 34 *Vlastní tábořiště: Mít, či nemít?*
- 36 *Oddíl pro všechny:* Můžeš tohle vůbec?

Šitíčka a vrtačky

Když se řekne kutilství, vybavím si školní předmět Pracovní činnosti. Vyráběli jsme tam celý jeden školní rok stoličku a mně to vážně nešlo. A od té doby jsem si myslela, že nejsem zručná. Tento pocit přetrvával i v průběhu dospívání v dívčím oddíle. Vzpomínám si na jedno okresní kolo Svojsíkova závodu. Silně přšlo a v rámci jedné z disciplín jsme měli rozdělat oheň. Na stanoviště jsme přiběhly dva týmy, náš jen holek a druhý jen kluků. Byla mezi námi zřejmá nerovnoměrnost. Kluci znali ze svého oddílu techniku, jak rozdělat oheň i v dešti a my se snažily všemi možnými způsoby (včetně stříkání deodorantu, na to nejsem hrdá) zažehnout aspoň malý plamínek. Náš holčičí tým zkrátka neprošel dostatečnou průpravou. To je jedna ze zásadních chvil, kterou mezi prvními zmiňuji v souboru důvodů, proč jsem se už do činností vyžadujících manuální zručnost nehrnula.

HOLKA, NEBO KLUK? TO BY MĚLO BÝT FUK

A to mě přivádí k myšlence, která se týká genderového rozdělení práce. Věřím, že tomu tak není ve všech oddílech, ale mé dospívání ve skautu toto výrazně ovlivnilo. Kdykoliv se šlo na dřevo, dříví sekali kluci a holky šly sbírat chrastí. Nebo když jsme si vybírali odborky, na Kutila/Kutilku se nepřihlásila snad jediná holka. Přemýšlím nad tím, jestli byl důvodem opravdu nezáměr o danou odbornost, nebo spíš strach z posměchu. Bohužel jediné, k čemu to vedlo, je fakt, že doteď to dříví pořádně sekát neumím a hřebíky zatluču vždy nakřivo. A přitom by mi bývalo stačilo prostředí, ve kterém je v pořádku dělat chyby. Stačilo by, kdyby mi někdo řekl: „Pojď to zkusit, Atlo, nikdo se nebude smát. Všichni jsme se to museli nejdřív naučit.“

JAK SI DOVOLIT BÝT NEDOVEDNÝ

V průběhu skautských let ve mně přetrvávala tendence velmi podceňovat své dovednosti a kvality. Raději jsem se vzdávala manuálních prací, přestože jsem si je chtěla vyzkoušet. Důrazně jsem říkala, že jsem spíš na vyšívání než na vrtání, sekání a šroubování. Jen kvůli strachu ze selhání. A myslím si, že tento strach brání nejdělnému z nás učit se novým věcem.

Pro vysvobození z vlastní nejistoty se obracím ke slovesu *bastlit*. Pojem vychází z německého *basteln* a slovník ho vykládá jako: diletantsky (amatérsky) něco opravovat jako koníček. Význam tohoto slova vnímám jako osvobozující, jelikož už samo o sobě implikuje, že se jedná o něco, co člověk zkouší. Ten, kdo bastlí, nevyzdvihuje na své práci dokonalost výsledku. Vyrábění může být amatérské i profesionální, jako zdroj obživy i jen tak pro radost – ale *bastlení* si na nic nehraje. Možná když všichni, včetně mě, zkusíme změnit skrze slova, která používáme, svůj náhled na činnosti jako výroba stožáru nebo vyřezávání lžičky, budeme se i méně bát se do toho pustit.

BASTLÍŠ, BASTLÍM, BASTLÍME

A to je hlavní důvod, proč chceme bastlit i v našich oddílech. Jedním z cílů skautské činnosti je učit se nové věci a rozvíjet činnosti, které nás baví a naplňují. Je vysoce pravděpodobné, že holky a kluci se budou učit všechno postupně a mnohé úplně od začátku. Logicky nebudou umět provést vše sami od sebe. Ale právě skautský oddíl pro ně může být místem, kde si poprvé vyzkouší, jak vyrobit houpačku nebo si vyšít monogram na oblečení. A my jim k tomu můžeme vytvořit prostor, v němž je v pořádku říct si o radu, užít si párkrát dřevěnou latku nakřivo, učit se a inspirovat se navzájem. Únorové číslo představuje aktivity, které můžete i vy vyzkoušet úplně poprvé. Bude dobré počítat s možností, že to hned nepůjde podle představy. A také vědět, že je to naprosto v pořádku. Zkusme tedy být trpěliví jak s dětmi v oddílu, tak sami se sebou. A vytvářejme – v oddíle i ve vlastní hlavě – prostředí, ve kterém jsme svobodní a můžeme dělat chyby.



K. VEČERKOVÁ – ATLANTIDA
editorka





ZUZANA JANÁČKOVÁ – ŽABKA
Bydlištěm v Praze, srdcem v Brně. Profesionálně výpočetní chemička, skautsky bývalá vedoucí oddílu a aktuálně instruktorka a vůdkyně ČLK Narval.

Výchova ke zručnosti, nebo výchova zručností?

Proč a jak máme v našich členech rozvíjet manuální dovednosti

„Ti mladí vedoucí už dneska neumí ani pořádně vypnout plachtu na týpi...“

„Když my jsme byli v jejich věku, tak byly tábory jako ze škatulky, a tááááhle vysokou táborovou bránu jsme mívali!“

„Ani škoťák uvázat neumí, tak není divu, že si potřebují na stavění tábora zavát rodiče...“

Možná už jste někdy od starších členů oddílu nebo středisla slyšeli podobné věty. Nebo se vám (později) stalo, že jste sami sebe přistihli, jak podobné soudy nedopatřením vypouštíte z úst. Starší vedoucí mohou mít někdy pocit, že mladší nic neumí a bez jejich rady, případně pomoci, nedokážou ani správně zatlouct hřebík. Mladší naopak cítí (taky často právem), že je starší nikdy k ničemu pořádně nepustili a radši si všechno udělali sami, aby to bylo rychleji a „pořádně“. Přitom to tak vůbec nemusí být – existují oddíly, kde nadšení roveři začali sami od sebe stavět stavby, které u nich nikdy nestály, oddíly, kde vysokoškolští nadšenci staví vodní turbíny, solární panely a další vychytávky, o kterých se dřív nikomu ani nesnilo, i oddíly, kde se na pravidelných brigádách setkávají všichni od včera až po oldskauty a společně vylepšují a opravují klubovnu. Jak podporovat děti, rovery i vedoucí ve společném kutění, vyrábění, vymýšlení, zlepšování a tvoření? A proč bychom to vůbec měli dělat?



VÝCHOVNÝ POTENCIÁL MANUÁLNÍCH ČINNOSTÍ

Pokud jako klubovnu využíváme pronajatou místnost v centru volného času, na tábor jezdíme po jiném oddíle, takže přijedeme už na postavené tábořiště, a na výpravy jezdíme do cizích kluboven nebo škol, můžeme pochybovat o tom, k čemu je nám nebo dětem schopnost postavit táborovou postel, opravit protékající záchod nebo vymyslet nový systém samoohřívací sprchy. Přitom právě práce spojená s údržbou nebo přímo výrobou oddílového vybavení je skvělou příležitostí k rozvoji skautů a skautek, která obsahuje hned

několik bodů skautské výchovné metody (kromě učení se zkušeností a dospělých průvodců je tu i velký potenciál pro zapojení družinového systému a k osobnímu růstu). Tvoření, kutění a vylepšování je zároveň program, který není přehnaně náročný na přípravu, dává dětem do života spoustu praktických dovedností (od zatloukání hřebíků a užitečných uzlů až ke schopnosti vymyslet kreativní řešení z dostupných zdrojů) a navíc učí děti přebírat zodpovědnost za to, jak vypadají a fungují věci v jejich bezprostředním okolí. V následujících odstavcích se blíže podíváme na několik principů, pomocí nichž můžeme rozvoj manuální zručnosti v oddílech podpořit.

Snažme se hledat rovnováhu mezi udílením pokynů a rad, jak by daná věc měla vypadat, a ponecháním prostoru mladším, aby si danou věc upravili podle svých potřeb nebo estetických měřítek.

POSTUPNÉ PŘEDÁVÁNÍ KNOW-HOW

I když ve vašem oddíle nemáte mezigenerační propast naznačenou v úvodu článku, můžete přemýšlet, jak to udělat, aby se ani nevytvořila s vaším postupným odchodem – tedy aby členové, kteří jednou převezmou váš oddíl, uměli kromě ostatního také postavit tábor nebo opravit drobnosti na klubovně.

Stejně jako vedeme holky a kluky k tomu, aby postupně přebírali zodpovědnost za svůj vlastní rozvoj, za výběr a přípravu programu (a obecně za chod celého oddílu), nezapomejme na manuální zručnost. Dávejme dětem už od nejmladšího věku příležitost a prostor zapojit se do manuálních činností a prací, kterým se v oddíle věnujeme, ať už na tábore, na akcích nebo v klubovně – může to být vaření, uklízení, ale i stavba tábora, malování klubovny, stavba kadibudky nebo třeba oprava rozbitého nábytku. Nezahazujme tyto příležitosti tím, že všechno uděláme sami. Dělejme věci spolu, ale hlavní část práce a kus zodpovědnosti za danou činnost nechme na členech. A nebojme se jim nabízet i činnosti, které nám nepřipadají atraktivní – možná je to proto, že jsme je sami dělali tisíckrát, nebo proto, že nevidíme, jak by se daly vylepšit.

Také se snažme hledat rovnováhu mezi udílením pokynů a rad, jak by daná věc měla vypadat, a ponecháním prostoru mladším, aby si danou věc upravili podle svých potřeb nebo estetických měřítek (i když to třeba není ta nejpraktičtější varianta). Protože právě možnost vyrobit si danou věc trochu podle sebe je důležitou vnitřní motivací k dotčení práce do konce. Původně nudná práce přesně podle zadání se tak do jisté míry stane možností tvořit, vymýšlet, využít svoje nápady a fantazii, celá činnost bude mnohem zábavnější a zvýší se šance, že se členové budou chtít do podobné manuální činnosti pustit znovu. Zároveň když se budou moct před svými kamarády pochubit, že tenhle stůl pomalovali oni sami, je možné, že se příští brigády budou chtít zúčastnit i ti, kteří tam poprvé nebyli.

Pravděpodobně ale ani my neuděláme všechno. Proto se nebojme využít starších členů oddílu, kteří už nejsou pravidelně aktivní. Jejich účast jednou nebo dvakrát ročně na

oddílové brigádě nebo stavění tábora pro ně může být vítanou příležitostí k setkání s mladšími členy oddílu i se svými vrstevníky a zároveň šancí být užiteční jak po materiální a technické stránce, tak právě i po stránce předávání know-how. Nebojme se jim to přesně takhle říct: že prostě neumíme vyměnit jističe v klubovně nebo postavit kamna, a aktivně přihlížet a ptát se, abychom to příště už uměli také a mohli nabyté zkušenosti zase jednou předat dál.

Pojďme se jako celé oddíly, od nejmladších po nejstarší, společně scházet na akcích, na nichž budeme společně zlepšovat, opravovat a zkrášlovat věci a místa okolo sebe a u toho se přirozeně učit jeden od druhého. Neomezujeme zbytečně fantazii představami, které nemají funkční opodstatnění. A nebojme se přiznat, že se opravdu jedná o práci. Skauting nestojí (a ani by neměl stát) jen na hrách a zábavě, a navíc může být snaha udělat práci atraktivnější prostřednictvím hry nebo soutěže dokonce kontraproduktivní.

Aktivita, která není soutěží, dává větší možnost svobodně zkoušet nové věci, dělat chyby a z těchto zkušeností se poučit do příště.

SPOLUPRÁCE MÍSTO SOUTĚŽENÍ

Jako skautští vedoucí se snažíme, aby činnosti, které s dětmi v oddíle děláme, pro ně byly co nejatraktivnější, děti se na schůzkách a akcích nenudily a nevybraly si místo skautu jiný způsob trávení volného času. Teoreticky je to chvályhodné, ale pokud danou činnost zabalíme do takového množství omáčky, že se ztrácí podstata a smysl, může to

být zbytečné, dokonce kontraproduktivní. Kuchařské soutěže, dřevorubecké olympiády nebo hry na sbírání dřeva jsou toho typickým příkladem – omezením času a tlakem na výkon nedáváme prostor pro fantazii a tvoření, které jsou důležitou součástí manuálních činností. Aktivita, která není soutěží, nehraje se v ní o body a která nemá striktní časové omezení, navíc dává možnost svobodně zkoušet nové věci, dělat chyby, prozkoumat, co funguje a co naopak ne, a z těchto zkušeností se poučit do příště. Víckrát jsem zažila, jak holky a kluci zcela spontánně nebo jen na základě drobného podnětu vytvořili, postavili, opravili nebo uvařili něco, do čeho by se jim během organizovaného programu nechtělo.

Jak takové aktivity zařadit do oddílové nebo táborové rutiny? Myslím si, že vlastně není potřeba dělat velké změny. Zkusme místo soutěže ve vaření nebo dřevorubecké olympiády uvařit s dětmi na oběd nějaké nové jídlo nebo je nechat postavit nějaké chybějící táborové vylepšení. Místo soutěžení, které nedává prostor dělat chyby a nutí jít pouze po vyšlapaných cestách jistě směřujících k vítězství, tak dáme prostor klidné a radostné spolupráci a experimentování.

Pokud nehrozí zranění nebo jiné nebezpečí, můžeme nechat i podle nás nefunkční věci tak, jak jsou, aby holky a kluci samy viděli, že daná cesta je slepou uličkou.

PRÁCE S CHYBOU

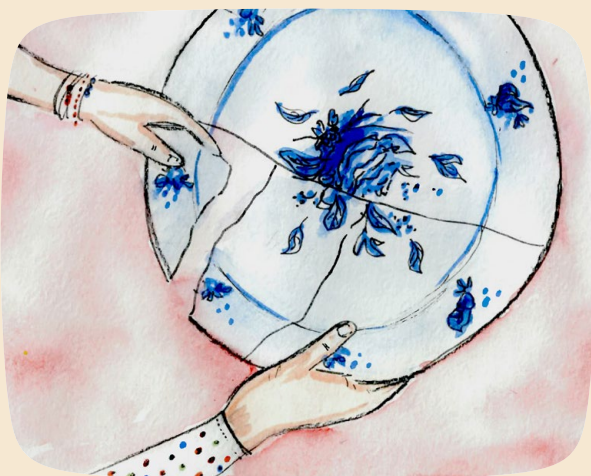
Co dělat, když se něco nepovede? Zkusme místo odsouzení nebo poučování pomoci členům odhalit, kde se stala chyba a proč dané řešení nefungovalo. Najdeme si čas pro opravdovou reflexi; i když to může trvat déle, může to být nakonec ta nejcennější zkušenost, na které můžeme do budoucna stavět. Pokud jsou přítomny silné emoce, nechme děti se vypovídat, a případně je jen usměrníme, kdyby se snažily hledat viníka a svalovat vinu na sebe navzájem. Zaměřme se místo toho na konstruktivní popis situace a návrh řešení: co bylo špatně a jak to můžeme opravit nebo udělat příště lépe? Nakonec se soustředíme na to, co budeme dělat dál: Jaké poučení si ze situace můžeme odnést? Jak danou věc opravíme – zvolíme jiné řešení, nebo jen zlepšíme provedení? Nebo se ukázalo, že daná věc vůbec nebyl dobrý nápad? Tak se pojďme domluvit, čím ji můžeme nahradit nebo čím jiným si zpříjemnit pobyt v klubovně nebo na táboře.

Co když děti nevidí chybu na první pohled, ale my o ní víme? Pokud nehrozí zranění nebo jiné nebezpečí, můžeme nechat i podle nás nefunkční věci tak, jak jsou, aby děti samy viděly, že daná cesta je slepou uličkou. Mohou si odnést mnohem víc, když samy uvidí v praxi, že na přístřešku s rovnou střechem se při dešti vytvoří lator, zatímco když střechem zešikmíme, voda steče. Potom opět můžeme situaci reflektovat, věc společně opravit a zrekapitulovat, co jsme si ze zkušenosti odnesli.

DOSTATEK ČASU

V neposlední řadě nezapomínejme, že na manuální činnosti a tvoření potřebujeme dostatek času. Pokud budeme mít každou minutu táborového harmonogramu naplněnou k prasknutí předem připraveným programem, nezbude →





čas na nic jiného. Práce se tak stane nutností, něčím nepřijemným, co je potřeba udělat ve spěchu, abychom mohli jít co nejdříve hrát hry.

Pokud necháme na táboře nebo výpravě například některé dopolední bloky volné a nabídneme jen širší paletu dobrovolných činností (které mohou zahrnovat třeba pomoc v kuchyni, opravování a tvorbu táborových staveb nebo zajímavé workshopy související s tábořením), bude dost času a třeba postupně i větší chuť pustit se do časově náročnějších projektů nebo drobností, které nám nejen zpříjemní táboření, ale také rozšíří výchovný dopad našich akcí.

PODPORA VNITŘNÍ MOTIVACE

Co když se ale dětem nebo mladším vedoucím, přestože jsme jim dali prostor a čas a nabídli jim možnost podílet se na práci v táboře, do manuálních činností nechce a nepřipadají jim atraktivní? Stejně jako u jakékoliv jiné činnosti, problém může být v nedostatečné vnitřní motivaci. Jedna z teorií o vnitřní motivaci stojí na třech pilířích: autonomii, růstu a smyslu. Tedy pokud mladým lidem pod svým vedením dáme svobodu dělat si věci trochu po svém, zvolíme činnost tak, aby při ní mohli rozvíjet své dovednosti a zdokonalovat se v ní, a dokážeme najít a předat smysl dané činnosti nebo vybrat činnost, která jim dává smysl sama od sebe, je větší šance, že se jim do ní bude chtít a budou ji vykonávat s větším nadšením.

Autonomie spočívá v několika rovinách: jakou práci nebo činnost si vyberu, kdy ji budu dělat a jak přesně bude vypadat její průběh a výsledek. Nabídnout topení v kamnech v kuchyni vlčeti, které se bojí přikládat do ohně, chtít po družině skautek, aby šly stavět slavnostní oheň ve stejném poledním klidu, ve kterém se chtěly jít sprchovat nebo požadovat po skautech, aby vyrobili lavičky k ohni přesně podle mých představ – to jsou modelové příklady situací, kde je prostor pro větší autonomii. Když si uděláme na manuální činnosti dost času, budeme mít prostor s dětmi probrat, na čem by se kdo (nebo která družina) chtěl podílet, do kdy je danou činností potřeba vykonat a jak přibližně by měl vypadat výsledek, a zbytek nechat na nich. Kromě toho, že podpoříme jejich vnitřní motivaci danou prací dělat, je také učíme přemýšlet o tom, co je baví, pracovat s časovým plánem, dáváme jim prostor svobodně tvořit a využít svoje nápady a také na ně převádíme přiměřenou část zodpovědnosti za chod tábora nebo oddílu.

Růst znamená dělat věci, které jsem ještě nedělal nebo je neumím úplně dobře, ale zároveň nejsou natolik za hranicímých možností, abych při nich zcela selhal. V kontextu manuální práce a zručnosti růst spočívá hlavně ve výběru manuálních činností pro jednotlivé věkové skupiny. Když budu chtít po starších skautech, aby postavili jednoduchý přístřešek z plachty, nebo po vlčatech postavit celý tábor, ani v jednom případě nemohu uspět. Ti první budou otrávení, protože už zvládají mnohem náročnější věci, ti druzí to sami nedokážou. Když jim ale činnosti prohodím, získám pro každou věkovou skupinu aktivitu, která je pro ně výzvou, zároveň však není daleko za hranicím toho, co jsou schopni zvládnout. Pro růst je dále důležitá podpora od ostatních: ideální je, aby děti u sebe měli někoho zkušenějšího, od koho se mohou učit, kdo jim dá dostatek prostoru si danou činnost osahat a neudělá všechno za ně. Kromě samotné manuální práce můžeme tento aspekt podpořit například zařazením workshopů od členů oddílu, kteří umí něco zajímavého: postavit indiánskou saunu, vyřezávat lžičky ze dřeva nebo pájet vlastní elektrické obvody.

Smysl je velmi důležitým aspektem vnitřní motivace. Pokud mám něčemu dobrovolně věnovat hodně svého času a energie, potřebuju mít jasno v tom, že daná činnost má nějaký hlubší smysl a je k něčemu užitečná. Smysl se nejnázve předává pomocí zkušenosti nebo prožitku: po prvním dešti nebo koupání v rybníce každý ihned vidí, že si někam potřebuje pověsit mokré věci, a smysl sušárny je tak hned jasný. Takovou zkušenost pak můžeme zreflektovat a zapamatovat si, že příště bude možná ještě o něco lepší postavit sušárnu v předstihu. Zároveň v každém oddíle určitě existuje aspoň několik věcí, které se tradičně dělají nějakým způsobem, ale nikdo si není jistý, jaký to má vlastně smysl (u nás to je třeba mimo jiné stavění extrémně vysokých postelí v týpí, které zabírají spoustu místa, jsou na ně potřeba dlouhé kůly a snadno se vyvracejí, ale stejně se to tak prostě pořád dělá). Podpora tohoto pilíře může spočívat v tom, že než po někom něco chci, zamyslím se, jestli to dává smysl aspoň mně. Pokud ano, měl bych se pokusit danou činnost předat i s jejím významem nebo účelem, ideálně co nejnázorněji. Když bude mít příjemce úkolu pocit, že to je opravdu důležité, je větší šance, že se mu do dané činnosti bude chtít samo od sebe.

ZRUČNÉ RUCE – ČISTÁ A TVŮRČÍ HLAVA

Manuální činnosti, tvoření a vyrábění jsou důležitou součástí skautského programu – kromě toho, že holky a kluci učí praktické věci, které se jim v životě mohou hodit, podporují kreativitu, schopnost poradit si i v nestandardních situacích, učí trpělivosti a pečlivosti. Pokud v našem oddíle nejsou přirozenou součástí oddílového a táborového života, můžeme se zkusit zamyslet, proč: jestli na ni máme dostatek času a prostoru, jestli všem nabízíme možnost se na ní podílet, jestli neodrazujeme členy oddílu od jejich zapojení soutěžním prostředím, kde není prostor pro chybu a jestli dostatečně klademe důraz na autonomii, růst a smysl. Nenechme se zahltnout množstvím věcí, které bychom měli dělat jinak; vyberme si drobnosti, které nám dávají největší smysl nebo jsou nejjednodušší v našem prostředí, a zkusme je zapojit. I jeden starší vedoucí na oddílové brigádě, jeden skaut, které nám v poledním klidu dobrovolně nakrájí cibuli nebo jeden netradičně postavený slavnostní oheň mohou přinést našemu oddílu – a především jeho členům – mnoho dobrého. ✖



MARKÉTA MUSILOVÁ – BLECHA
Věnuje se revizi roverského programu. Občas si ráda něco vyrobit, třeba si ušila koženou kabelku.

Jít s kůží na... roverskou schůzku

Věděli jste, že o zručnosti se hovoří přímo v jedné z čtyřiačtyřiceti kompetencí skautské výchovy? Zní: „Rád/a se rozvíjí v tvořivosti a zručnosti.“ A platí stejně tak pro benjamínky, jako pro rovery a rangers. Hledáte inspiraci na konkrétní program, výzvu či projekt, kdy zručnost podpoříte v rámci vaší roverské skupiny? Přinášíme tip na něco neokoukaného – pojďte s kůží na schůzku!

Vzít si na paškál téma etické stránky módního průmyslu nebo schopnost vytvořit něco kvalitního a dlouhotrvajícího se stává ve věku roverů a rangers aktuálním tématem. Posouvá je dál totiž nejen v oblasti kritického vnímání dopadu na svět, ale třeba i v touze začít něco tvořit rukama a z lokálních zdrojů.

JAK NA TO?

Zvyšte citlivost k tomuto tématu skrze **vzdělávací programy**, jako je například **Poznej své boty** ([∞ bit.ly/poznej-sve-boty](https://bit.ly/poznej-sve-boty)). Věnujte dostatek prostoru reflektivní části, u níž můžete mj. probrat, zda a jak se k tématu můžete postavit vy jako jednotlivci nebo jako roverská skupina. Máte chuť pustit se do nějaké výzvy s tím spojené, např. ušít si něco z kůže? Vyrobit si pouzdro na nůž, sekeru, boty? Co nějaká pěkná kabelka či peněženka? Chcete zjistit více o materiálech a alternativách, jako je veganská kůže či ekokůže? Vyzkoušet si opravy, swapy a jiné počiny bojující s nešvary fast fashion? Věděli jste, že takovým počinem byste si splnili jednu z **osobních výzev** z databáze roverských projektů a výzev? viz [∞ bit.ly/projekt-kuze](https://bit.ly/projekt-kuze)



FOTO: IVA PETŘÍKOVÁ



FOTO: MARKÉTA MUSILOVÁ – BLECHA

Šití z kůže není jen tak. Je třeba získat know-how a kromě spotřebního materiálu na výrobu musíte mít i další pomůcky k výrobě, které běžně v KPZ nenajdete. Z tohoto důvodu ale může jít o pěkný projekt pro celý roverský kmen, v němž si každý najde svou roli. Taková aktivita může zafungovat jako tmelící prvek pro kmen, až s vizuálním přesahem v podobě vlastního výrobku. Jak by takový projekt mohl vypadat?

- **Pozvěte si někoho, kdo s kůží pracuje**, zasvěťte vás, půjčte materiál. Můžete zorganizovat celý workshop (klidně i pro zájemce mimo řady vašeho kmene). Pak už se pusťte do vlastních výrobků.
- Materiál si pořídte i **jako společnou investici, kterou si budete sdílet** a tvořit z ní různé předměty (vánoční dárky, užité obaly na nářadí, kostýmové prvky na larpy apod.).
- **Naplánujte charitativní výrobu** a prodejem vašich výtvorů něco nebo někoho smysluplně podpořte.
- Spojte se například s místní kavárnou a vytvořte k tématu **osvětovou výstavu**.

Zkrátka nápadům vašeho kmene či jiné roverské skupiny se meze nekladou. Vytvořte si projekt na míru! A aby byl pro vás relevantní a dosažitelný, můžete využít pomůcku v podobě **Checklistu k tvorbě vlastních projektů**, viz [∞ bit.ly/projekt-checklist](https://bit.ly/projekt-checklist).

...A ZA ROK NA ROVERSKÝ PLES!

Výše zmíněné je **jedním z příkladů jak v rámci roverského programu téma zručnosti posunout dál a propojit ho i s propojeností světa**. Začít můžete u programu na schůzce a navázat na něj buď osobními výzvami, nebo rovnou dlouhodobým **týmovým projektem**. A kdo ví, třeba se za rok od této iniciativy sejdete s vašim kmenem na roverském plese s vlastnoručně vyrobenými kabelkami či peněženkami se stejným vyšitým či vyraženým znakem. To bude panečku cool společná fotka!

Hledáte-li inspiraci na jiné výzvy a projekty (nejen) k posílení zručnosti, ale zmíněné téma není pro vás to pravé, zabruste do databáze projektů a výzev na Roverském rozcestníku [∞ rovernet.cz/projekty-a-vyzvy](https://rovernet.cz/projekty-a-vyzvy). ✕



PETR ŠTOR – VILÍK
Praktik snažící se naučit učně co a jak se dřevem. Dlouhodobě působí na VLK Polojasno, ČLK Pračolek a kurzu Šikovné ruce.

Kutění ze dřeva pro malé i velké

Aktivity pro rozvoj zručnosti při práci s nástroji a hrdosti na vlastnoručně vyrobený výrobek

PODLOŽKA POD HORKÝ HRNEC

VĚKOVÁ KATEGORIE	světlušky, vlčata (a starší)
CÍL	naučit se přesně řezat, brousit, rozměřovat a vyrobit hřebíkový spoj
ČAS	cca 2 hodiny
MATERIÁL PRO JEDNOHO ÚČASTNÍKA	145 cm dlouhá dřevěná lať 14 × 25 mm (možno použít latě jiné šířky a výšky), 10 ks hřebíků 1,4 × 25 mm
POMŮCKY	tužka, ořezávatko, guma, metr, pravouhlý trojúhelník s ryskou, pilka, přípravek na řezání, kladivo, brusný papír

JAK NA TO: Na lati označíme 7 dílů po 20 cm. Nutno řezat každý díl ze stejné strany vyznačené čáry, jinak se délka jednotlivých dílů bude drobně lišit. S tím také seznámíme skauty. List pily má určitou tloušťku a při řezání nám ubírá kus materiálu. Připomeneme BOZP (Bezpečnost a ochrana zdraví při práci) před řezáním. Na začátku každého řezu si pilku opíráme o kloub palce a řežeme nejdříve hranu latě a postupně pilu pokládáme, až řežeme celou



FOTO: PETR ŠTOR – VILÍK

její šíři. Řezání doporučuji provést v přípravku, který dopomůže k jednodušší stabilizaci oddělovaného materiálu.

Jednotlivé nařezané díly obrousíme stejnoměrně brusným papírem. Před samotným zatlučením hřebíků vždy otupíme tak, že hřebík opřeme hlavičkou o pevnou podložku (prkno, kladivo) a na jeho špičku klepneme zlehka kladivem. Otupením hřebíku zabráníme rozštípnutí latky. Spojování začneme dvěma krajními díly, které přitlučeme ke spodním částem. Pokračujeme dílem prostředním. Následně stejným postupem přidáme zbývající díly. Tímto způsobem jednodušeji docílíme stejnoměrnějšího rozestupu mezi díly podložky. Po celou dobu zatlučení je třeba dávat pozor na nechtěný pohyb dílů, zarovnání konců a stejnoměrný přesah horních latí přes spodní.

VÝROBA HNÍZDNÍ DUTINY Z PRKEN

VĚKOVÁ KATEGORIE	skautky, skauti (a starší).
CÍL	naučit se pracovat se základním nářadím (pila, kladivo, vrtačka) a podle nákresu zhotovit dřevěný výrobek
ČAS	cca 4 hodiny v závislosti na množství nářadí a schopnostech družiny
MATERIÁL NA JEDNU PTAČÍ BUDKU	omítnutá ohoblovaná prkna 20 × 140 × 700 mm a 20 × 100 × 600 mm, lať 25 × 35 × 500 mm pro pokročilejší účastníky. Nebo nařezané dílce budky, 25 ks hřebíků 2,5 × 50 mm, vruty 4 ks zápuštná hlava 5 × 50 mm
POMŮCKY	kartonové šablony jednotlivých dílců budky, tužky, metry, pravítka, pilky ocasky, pomůcka na řezání prken (podstavec, koza, svěrky...), brusný papír, špalíky, připínáčky, akuvrtačka a vrtáky na vletový otvor (průměr 27–28 mm) a předvrtání vrutů (průměr 5 mm)

JAK NA TO: Skauti budou pracovat ve dvojicích kvůli náročnosti na koordinaci pohybů při práci na drobných, avšak nestabilních částech budky. Jedná se o typ budky s malým vletovým otvorem, který je určen pro malé druhy sýkor, tj. modřinku, uhelníčka a parukářku.

Vedoucí ideálně představí hotovou budku a pohovoří o vhodnosti umístování budek (informace lze dohledat v dostupné literatuře či na internetu) Vysvětlí, že budky jsou náhradou za přirozené hnízdní dutiny, kterých je nedostatek z důvodu intenzivního využívání lesa a z toho plynoucího úbytku dostupných stromů. Před samotným začátkem práce si skauti nacvičí přesné řezání podle rysek pilkou ocaskou. Řez vedeme těsně vedle rysky, v ideálním případě se polovina rysky odřízne.

Po zopakování zásad bezpečnosti práce a předvedení postupu vedoucími si skauti připraví jednotlivé díly na budky z připravených omítnutých prken (bez oblin) pomocí pilek ocasky.

Rozkreslíme si dílce na prkna pomocí kartonových šablon. Přimontujeme si pomocný přípravek na řezání na pracovní desku stolu a řežeme dílce pilkou ocaskou. Kontrolujeme si výsledné rozměrové přesnosti, zkusíme sesadit dílce a zabrousíme případné nerovnosti. Pro méně pokročilé účastníky je třeba díly budky předem přesně nařezat na požadované rozměry například na pokosové pile.

Zdrsíme vnitřní strany budky hrubým brusným papírem. Zdrsnění provádíme pro lepší vylézání ptáků z budky. Doporučuji provést pomocí špalíku dřeva, na který se brusný papír připevní připínáčky. V místě spojení dílů budky zdrsnění neprovádíme.

Před samotnou kompletací budky je nutné vyvrtat správně velký vletový otvor. Dále předvrtáme dva otvory pro vruty, kterými se připevní čelní stěna, aby bylo umožněno následné čištění budky. Taktéž předvrtáme zadní část pro montáž připevňovací lišty. Před samotnou kompletací budky provedeme instruktaž a návčik zatlučení hřebíků na k tomu účelu zvlášť určených zkušebních vzorcích dřeva. Před samotným zatlučením hřebíků otupíme tak, že hřebík opřeme hlavičkou o pevnou podložku (prkno, kladivo) a na jeho špičku klepneme zlehka kladivem. Otupením hřebíku zabráníme rozštípnutí prkna.

Hřebíky umísťujeme minimálně 4 cm od okraje prkna, čímž opět zabráníme rozštípnutí prkna. Případné ohnuté hřebíky vyjmeme štípacími kleštěmi a nahradíme novými. Hřebíky můžeme též předvrtat, použijeme-li vrták, dbeme zvýšené opatrnosti, vrták nutno při vrtání několikrát vytáhnout z vrtaného materiálu, aby nedošlo k jeho zlomení. Namísto vrtáku lze též s úspěchem použít zašpičatělý hřebík bez hlavičky, který snese hrubší zacházení.

Zadní část přibijeme k bokům, vložíme a přibijeme dno a víko. Přivrutujeme připevňovací laťku a přední část. Nakonec lehce obrousíme všechny hrany. Hřebíky můžeme nahradit vruty (4 × 40 mm se zapuštěnou hlavou), horní prkna doporučuji předvrtávat vrtákem o průměru 4 mm.

Budku umístíme na vhodné místo, kde ji můžeme každoročně před zaházením čistit a radovat se z pomoci přírodě. Samotné připevnění budky ke stromu provedeme přibitím latě na strom hliníkovými hřebíky, které jsou pro samotný strom nejšetrnější. Můžeme též použít vruty o průměru 5 mm. Více informací o budkách nabízejí například stránky České společnosti ornitologické (bit.ly/birdlife-budky). ✖



FOTO: PETR ŠTOR – VILÍK



ROSTISLAV FOJTÍK – NATAN

Mnoho let vedl oddíl skautů, nyní se věnuje včelám a lektorování na ČK a VK.

Družina a rozvoj zručnosti

Stále častěji se ozývají hlasy, které upozorňují na zhoršující se manuální dovednosti dětí. Příliš mnoho času tráví u telefonů a počítačů, a to hlavně na úkor pohybu a činností, při kterých by zlepšovali svou zručnost. Skauting by mohl pomoci tyto zanedbávané kompetence rozvíjet. Děláme však pro to dost? Využíváme k tomu aktivity v družině? Nebo jsme se spokojili hlavně s hraním her?

Vhodné místo pro rozvoj aktivit zaměřených na manuální dovednosti je letní tábor. Kromě potřebných tradičních staveb je spousta času i na nové nápady, které mohou dětem poskytnout prostor pro jejich rozvoj. Skutečně je nutné, aby většinu staveb stavěli roveři a dospělí? Nemohou to zvládnout skauti a skautky sami? A pokud nemohou, opravdu potřebujeme náročné a nákladné konstrukce?

Před léty náš oddíl skautů vyrazil na nové tábořiště do slovenských hor, a to s minimem materiálu. Nepřeváželi jsme žádné skládací stoly a lavice, žádné desky na jejich stavbu. Rozhodli jsme se pro vybavení kuchyně a jídelny využít kulatinu z lesa a místo hřebíků jsme vzali provázky. Cílem nebylo jen postavit zařízení jídelny a kuchyně, ale hlavně dát prostor jednotlivým družinám pracovat samostatně. Ukázali jsme hochům, jak postupovat a nechali jsme družiny samostatně plánovat, navrhovat a stavět. Každá družina postupovala jinak a výsledky byly značně rozdílné, ale během jednoho dne byla jídelna vybavená. Možná si říkáte, že je škoda věnovat odpoledne nebo dokonce celý den na jednoduchou stavbu, ale přínos byl rozhodně větší než jen jídelní stoly a lavice. Obrovskou výhodou se ukázalo prohloubení spolupráce v družině. Kluci se doplňovali, pomáhali si, vzájemně se učili, a hlavně měli společný cíl – vytvořit místo, které jim mělo sloužit další týdny.

Na stejném táboře pak jedna družina vymyslela do svého družinového stanu vázanou konstrukci pro osobní věci a pro umístění lehátek ležících do té doby na zemi. Systém se ostatním zalíbil a na dalších táborech podobné vázané konstrukce stavěly již všechny družiny. Potvrdilo se, že je důležité vytvořit táborníkům prostor pro jejich samostatnou aktivitu a rozvoj nápadů.

Pokud nechcete se zahájením družinových aktivit zaměřených na rozvoj zručnosti čekat až na tábor, můžete něco vyrábět na družinových schůzkách. Skvělou aktivitou pro družinu je například stavba a následná instalace ptačí budky. Nápadů určitě najdete a vymyslíte sami dost. Stačí jen začít. Nevadí, že se napoprvé některé výtvořky nepovedou. Cílem není ani tak vytvořit kvalitní výrobky, ale samotný proces, při kterém se skauti a skautky v prostředí své družiny a s podporou svých kamarádů zdokonalují ve svých manuálních dovednostech. Někteří z nich možná poprvé vyrobí něco praktického vlastníma rukama. ✖

**ELIŠKA OMELKOVÁ – YWEN**

Je členkou Skautského odboru a instruktorkou na kurzu Gemini. Skautuje v Brně, kde vede středisko.

**LUKÁŠ MATĚJEK – PANDA**

Je členem Skautského odboru. V současnosti se účastní stáže ve Světové skautské kanceláři.

Odborky a stezky jsou praktické

Jak pomocí nástrojů individuálního růstu rozvíjet zručnost a předávat praktické dovednosti do života

nástroje

10

zručnost

Skauting připravuje holky a kluky na reálný život. Abychom získali nějakou praktickou dovednost, nestačí mít jen teoretickou znalost, vědět, jak něco funguje, ale je také důležité umět daných vědomostí využívat. A právě k získání dovedností nám mohou sloužit skautské odborky a stezky.

Pojďme si vzít jako příklad úkol z odborky Kuchař/Kuchařka „*Přílohy*“. *Správně uvařím: rýži, brambory, těstoviny, bramborovou kaši. Vyzkouším uvařit pro mě novou přílohu (např. pohanku, bulgur, polentu, ...) a při vhodné příležitosti ji představím oddílu.* Pokud budou skauti a skautky plnit tento úkol, naučí se něco nového a něco, co by je možná samotné nenapadlo zkusit. Tréninkem toho, co znají z doby, kdy byli mladší, v kombinaci s tím, že zkusí posouvat své schopnosti, získají v činnosti praxi a pro život větší jistotu. Třeba je také začne bavit a inspiruje k dalšímu zkoumání, co všechno mohou v kuchyni i mimo ni zkusit. Míchání těsta, přisypávání ingrediencí nebo rozmíchání vařička vede k větší zručnosti. Když holkám a klukům danou činnost jen ukážeme a nenecháme je si ji (ideálně víckrát) vyzkoušet, nemůžeme ji považovat za něco, co si ze skautu odnesou jako praktickou dovednost do života.

Samotné vyzkoušení činnosti nestačí. Důležité je se za plněným úkolem ohlédnout společně s vámi – vedoucími oddílů nebo patrony/patronkami odborky. Vždyť vy právě můžete poskytnout zpětnou vazbu a pomoci zkušenost reflektovat a tím se poučit pro příště.

ZKUSIT TO JEDNOU NESTAČÍ

Rozvíjení zručnosti není otázkou jedné aktivity, jednoho vaření. Výchovné nástroje nám nabízejí činnosti, do nichž můžeme děti zapojovat opakovaně. Například Stezka Vzduchu & Ohně obsahuje úkol: *Nový nástroj. Vytvořím nebo opravím něco nástrojem, se kterým jsem zatím nepracoval/a (např. dláto, hoblík, poříz, vrták, špachtle, tavná pistole,*

vrtačka). Můžeme uspořádat výtvarné tvoření a vyzkoušet si práci s tavnou pistolí nebo se naučit, jak opracovávat tyče na týpí pomocí hoblíku nebo pořízu. Díky pestrosti aktivit rozvíjíme různé manuální dovednosti – někdy posílíme jemnou motoriku a preciznost, jindy koordinaci rukou a sílu – a zajistíme, že je skauti a skautky budou umět použít v různých situacích.

Když manuální dovednosti opakovaně podporujeme, kluci a holky se v nich zdokonalují. Výchovné nástroje nám ukazují další vhodné činnosti, které můžeme účastníkům a účastnicím programu nabídnout tak, aby pro ně rozvoj zručnosti byl atraktivní výzvou adekvátní jejich věku a schopnostem. Pokud se holky a kluci naučili v úkolu *Nový nástroj* pracovat se špachtlí a vrtačkou, můžeme jim nabídnout zamčenou stránku stezky s úkolem *Oprava klubovny*. *Aktivně se zúčastním jedné z těchto činností při opravě klubovny: výroba stolu a lavičky, výmalba klubovny, sestavení police, oprava střechy, podlahy, obložení stěn, pokládání kerce, nebo odborku Kutil/Kutilka.*

Výchovné nástroje, jako jsou stezky a odborky, nabízí mnoho aktivit, které podporují nejen zručnost, ale také praktičnost. Spoustu úkolů ze stezek a odborek nám může pomoci se samostatným fungováním členů v oddílu a přípravou svých schopných nástupců. Holky a kluci si vyzkouší úkoly spojené s vařením, díky čemuž nám dokážou v kuchyni pomáhat, no a po čase můžeme nechat celé vaření na oddílové výpravě na skautské družině.

JAK POMŮŽE STEZKA?

Právě stezky pomáhají rozvíjet zručnost postupně a úměrně věku. Vlčata a světlušky se učí ukrojit krajíc chleba, skauti a skautky už vaří jídla na ohni, a to kladně pro celou družinu nebo oddíl.



FOTO: JAKUB JULÍNEK – JULLY

Cesta Země & Vody nám ukazuje přírodu jako přirozené prostředí pro rozvoj zručnosti. Úkoly s nožem, sekerou či ohněm nás k ní přirozeně vedou. Možná nejvíce atraktivní bude pro kluky a holky možnost tvořit něco nového. V úkolu *Tvoření* si mohou zkusit například vyřezávání, plstění vlny nebo malování na sklo. Manuální dovednosti také podpoří *Domácí práce* – věšení a skládání prádla nebo umývání oken.

Pokud se chceme na zručnost více zaměřit, můžeme v Cestě Země & Vody přidat úkol podporující zručnost do oddílových rozšíření. Měli bychom však myslet na to, aby bylo zadání jasné a srozumitelné.

V Cestě Vzduchu & Ohně se zručnost ukrývá v úkolech *Nakupování a vaření jídla*, *Starost o nářadí* nebo *Práce na táboře*. Můžeme nechat skauty a skautky, aby vymysleli praktické vylepšení do stanu nebo na tábořiště. Manuální dovednosti posílí také úkoly *Domácí výrobek* nebo *Jiné využití*, v němž přetváříme opotřebované oblečení.

Praktické dovednosti rozvíjejí zejména oblasti stezky *Co umím a znám* a *Příroda kolem nás*. Stezku je možné prolstovat si on-line na stezka.skaut.cz/prohlizej-a-inspiruj-se.

KTERÉ ODBORKY JSOU ZRUČNOST SAMA?

Odborka **Kutil/Kutilka** nám mimo jiné otevírá cestu k péči o naše zázemí a vybavení. Vytvoření praktických vylepšení pro klubovnu, jako je nástěnný držák na nářadí nebo originální stojan na tužky, je skvělý způsob, jak rozvíjet schopnosti práce s různými materiály. Renovace starého nábytku, například židle či skříně, představuje výzvu pro starší skautky a skauty. V klubovně s nimi můžeme vyměnit vodovodní baterie nebo vyčistit sifon. Když poté nastane nějaký problém s odpadem v jejich domácnosti, budou už umět prakticky postupovat a budou odhodlanější ho vyřešit. Díky tomu, že sifon opraví, nebude nutné pořizovat nový. Učíme je tím nejen šetrnému chování a péči o věci.

Odborka **Hacker/Hackerka** nás zavádí do světa technických dovedností a kreativity. Skauti a skautky mohou v této odborce vytvořit senzor na vstup nebo využívat 3D tisk pro výrobu náhradních součástek. Pro rovery a rangers může být výzvou zkonstruovat netradiční USB klíčenky. Tato odborka podněcuje myšlení mimo obvyklé hranice a nabízí tím prostor pro tvorbu unikátních technických projektů. Díky ní budou holky a kluci schopni lépe přicházet s originálními řešeními problémů, na které v životě narazí.

Dalším prostředkem pro rozvoj rukodělných dovedností, tvořivosti a pro rozvoj manuálních dovedností je odborka **Rukodělkář/Rukodělkářka** – učí nás práci s papírem, dřevem, látkou, kůží, tvrdnoucimi materiály a přírodninami. Snažme se pracovat s různými druhy materiálů, aby si každý přišel na to, co mu vyhovuje.

Odborka **Cyklista/Cyklistka** představuje mimo jiné péči o jízdní kolo. Využijme cyklistickou výpravu nebo schůzku před ní k tomu, abychom ukázali základní nářadí a opravy, které by bylo dobré ovládat. V našem skautském oddíle jsme s vedoucím vždy před cyklistickou výpravou zkontrolovali kola a společně s ním opravili případné nedostatky. Ideálně do představování jednotlivých oprav zapojme plnitele a plnitelky této odborky.

Další inspiraci nabízí také odborky **Zálesák/Zálesáčka**, která učí žít v přírodě, nebo **Zelený Edison/Zelená Edisonka**. Ta nás vyzývá hledat řešení šetrná k životnímu prostředí. Pro přehled všech odborek mrkní na odborcky.skaut.cz!

KDE JEŠTĚ ČERPAT TIPY NA PROGRAM?

Občas potřebujeme inspiraci, jak daný úkol splnit nenuceně a přirozeně a neplnit ho způsobem „A teď si otevřete stezku...“, jako by šlo o domácí úkol ze školy, který nemusí každého bavit. Spoustu inspirace najdete v časopise SKAUT, který nabízí mnoho aktivit rovnou oštitkovaných příslušnou odborkou či úkolem ze stezky. Dohledat dle štítků je můžete také online na casopisy.skaut.cz. Dalším velkým pomocníkem s programem na odborky a stezky je web chystamprogram.skaut.cz. Ten obsahuje instantní programy, které můžete použít na svých schůzkách a akcích. Mnoho z nich je právě stavěno tak, aby si skrze ně holky a kluci splnili úkoly ve stezkách nebo odborce. Opět si na něm můžete vyfiltrovat aktivity přímo na oblasti stezek, které rozvíjí praktičnost a zručnost.

Prošli jsme si, proč je podstatné podporovat zručnost a praktické dovednosti u holek a kluků v našich oddílech. Podívali jsme se na to, jaké nástroje k tomu máme k dispozici, i na to, kde čerpat další inspiraci. Teď se do toho pojďme vrhnout a naučit se s oddílem něco nového! ✖



FOTO: ARCHIV ODDÍLU ÁLA CHAOS

Jak na užitečné rukodělnky

Sestavili Jindra a Arya.

I když výsledek nemusí být vždy jako ze žurnálu, není nad to, když si člověk vlastníma rukama něco vyrobí a pak to může (ideálně dlouhé roky) používat. Pokud navíc takové aktivity zařazujeme do našeho programu s dětmi, učíme je tím zároveň plno užitečných věcí: dodržovat pracovní postup (nebo naopak improvizovat a přicházet s vlastními cestami), poznávat nové materiály, nástroje a techniky, odhadovat své síly, nevzdávat se v případě neúspěchu a zkoušet to znovu. Přinášíme tipy na několik výrobků, které snad přinesou radost z tvoření i výsledek, který není samoúčelný a jeho tvůrce a tvůrkyně jej mohou s hrdostí nosit nebo používat.

VYRÁBĚNÍ Z PALET

Chcete si zkrášlit klubovnu a nevíte, co do ní? Sháníte křesla nebo stoly? Palety jsou skvělá věc a dost možná právě to, co hledáte! Sehnat se dají například na FB Marketplace, Bazoši nebo podobných bazarových stránkách. Co z palet uděláte, je už jen na vás. Budou to sedačky? Stolky? Skříňky nebo třeba vyvýšené záhony? Fantazii se zkrátka meze nekladou a inspiraci jde jednoduše najít na internetu.



FOTO: GARDENING KNOW HOW

ZDOBENÍ OBLEČENÍ

Družinky či oddíly se mnohdy jmenují podle rostlin, což může být inspirací třeba na táborech, kde často zdobíme družinová trička. Nasbírejte si na procházce barevné kytky nebo listy. Pak si je vyskládejte na tričko nebo plátnku, květem na tričko. Když máte naskládáno, dejte přes ně utěrku a kytky by se měly otisknout na látku.

Další super způsob, jak si ozdobit oblečení, jsou různé druhy batiky (vázaná, sypaná, za studena... viz bit.ly/druhy-batiky).



FOTO: ŠJITE S NÁMI

VOSKOVANÉ UBROUSKY

U látek zůstaneme, tentokrát ale budeme potřebovat bavlněnou látku a včelí vosk. Tense dá sehnat u místních včelařů, ale dá se i koupit ve výtvarných potřebách nebo drogerii. Z těchto dvou věcí vyrobíte moc fajn eko ubrousky, které můžete využívat dlouho. Stačí vosk na látce rozpustit v troubě, viz podrobný návod na bit.ly/voskovany-ubrousek.



PLETENÍ A HÁČKOVÁNÍ

V poslední době jde o dost oblíbenou činnost, asi i proto, že je to velmi jednoduché! Pro začátek vám stačí háček nebo jehlice na pletení, příze a návod z YouTube. Vyrobit si můžete čelenku, čepici nebo šálu. A pokud si nevíte rady, kde přesně začít, pro pletení je ideální jednoduchá šála a pro háčkování tzv. babiččin čtverec. Když máte těchto čtverců více, můžete z nich poskládat prakticky cokoliv, na co si vzpomenete.

PLÁTĚNÉ PYTLÍKY

Pro nákupy na tábory či výpravy se často využívá hodně plastových pytlíků a obalů, které jdou ale jednoduše nahradit. Jejich vyrábění může být zároveň super aktivita na schůzky nebo do deštivého výpravového počasí. Na pečivo se hodí plátěné pytlíky, což jsou vlastně jen dva obdélníky přišité k sobě. Plátno je skvělý materiál i pro začátky šití na stroji. Pytlíky se také dají stejným způsobem ušít ze starých záclon. Pokročilejší si můžou ušít kapsář nebo plátěnku s uchem.

OSTŘENÍ A BROUŠENÍ

O pracovní nástroje, jako jsou nože, sekery a pily, je potřeba se starat, zároveň ale naše svěřence a svěřenkyne může být poučné a názorné, když je k tomu pustíme. Mysleme na to, abychom měli kvalitní brousky a pilníky, počme předem o bezpečnosti a budme při prvních pokusech nablízku, aby k úhonně nepřišly děti, ani nástroje.

ROZLIŠOVÁNÍ PŘÍBORŮ NEBO PLECHÁČKŮ

Příbory, hrníčky nebo třeba keramické misky se dají sehnat poměrně levně, zároveň ale bývá boj, aby si je mezi sebou děti nespletly a nepomíchaly. Odlišit se dají buď pomalováním barvami na sklo, kov nebo porcelán (spolehlivější jsou ty, které je potřeba zapéct), nebo tak, že je ozdobíte pomocí polymerové hmoty (nejznámější z nich je „Fimo“). Pracuje se s ní podobně jako s plastelínou nebo moduritem, akorát po zapečení ztvrdne a na výrobku vydrží. ✕



FOTO: MONIKA BRÝDOVÁ

Týpí s sebou nenese jen plachtu a tyče

První skauti své duchovní a zejména praktické znalosti čerpali od E. T. Setona, zakladatele woodcraftu. Jak jsou na tom mladí lidé se zručností dnes? A byl sám Seton zručný? Na to a mnoho dalšího odpoví bývalý ohnivce Ligy lesní moudrosti Ablákela

Připravila Káta.

Ablákelo, můžeš nám prosím popsat, jak probíhá dnešní táboření Ligy lesní moudrosti (LLM)? Co všechno si sami vyrábíte?

Vyrábíme si většinu potřeb k táboření. I když to někteří zkoušejí a jsou v tom velmi dobří, neumíme si samozřejmě utkat třeba látku na týpí nebo oblečení. To jsou věci, které člověk dělá, když je do toho opravdu nadšen a má to jako své hobby. Většina woodcrafterů si látku koupí a pak si věci vlastnoručně vyrobí. Stejně je to i s potravinami, těžko budeme něco lovit.

Nelovili ani první woodcrafteri?

Myslím si, že čeští woodcrafteri nikdy nelovili. Woodcraft není klasický bushcraft o přežití v přírodě. Důraz je kladen právě na tu vlastnoruční výrobu, pokud to jde.

Vraťme se ještě k tomu, jak vaše táboření probíhá...

Woodcrafterské tábořiště mívá podle počtu táborníků odpovídající počet týpí, sněmoviště, potní chýši, nějaké posvátné místo pro speciální scházení a v případě dětského kmene táborovou kuchyni, jinak se vaří přímo v týpí. Vaříme na ohni, spíme podle osobního založení v dekách, kožešinách nebo spacácích. Podklad týpí tvoří proutěné postele a lenošky nebo plátno na zemi s dekami a kožešinami na něm. Pokud jedu s rodinou, tak máme klasické lenošky podle Setonovy Knihy lesní moudrosti. Ty vytváří jakési soukromí. Indiáni v podstatě žádné soukromí neměli, žili pohromadě, a na to my Evropané nejsme zvyklí. Někdo si týpí kupuje, někdo si ho šije. Některá jsou i malovaná...

Jak vypadá tvé týpí?

Dříve jsme s přáteli měli týpí s namalovanou vydrou, protože jsme si dělali legraci, že vydra všechno sežere, a my pořád jedli. Ale indiáni je malovali podle jiných hledisek, často

kresbu dědili nebo získali vizí. Dnes s rodinou máme také vydří týpí, ale jinak namalované, s jiným vzorem, aby to více odpovídalo nám.

Máš zkušenosti i se zimním tábořením?

Ano, mnoho. Probíhá stejně, jen děláme jiné aktivity. Chodíme na sněžnicích, je více práce se dřevem, máme teplejší vybavení. Například nosíme kožešinové mokašiny, v létě chodíme pouze v kožených.

Jaký je podle tebe největší rozdíl mezi skautským a woodcrafterským táborem?

Vnímám skauty a woodcraftery jako bratry. Možná jsou naše tábory více indiánské. My spíme zejména v týpí. To je asi největší rozdíl. Ale spíš rozlišuji, jestli člověk umí tábořit, nebo ne. Což znamená, jestli je na tábořišti čisto, zda jsou stany nebo týpí zařízené tak, abychom se v nich cítili jako doma. Nebo je důležité, jak se k sobě chováme, jak komunikujeme s krajinou.

Liga lesní moudrosti pořádá dokonce tábor pro všechny české woodcrafterské kmemy...

Ano, to je aktuálně jediný tábor, na který jezdím. Na dvou loukách tam bývá padesát až sedmdesát týpí. Převážná část woodcrafterských táborů je dětských. Ale tento je specifický tím, že se účastní většinou rodiny nebo kmemy složené z dospělých woodcrafterů. Zároveň ale může přijet i dětský kmen a mít to jako svůj tábor nebo jeho část.

Chodíte celou dobu v indiánském oblečení? Je to takový vstup do jiného světa?

Chodíme. A ano, většina woodcrafterů ho nosí. Jedná se o jiný svět, o určitý druh transu. Jakákoliv změna běžného prostředí je určitý druh transu. Jde o dovolenou, takže si dovolíš ulítnout.

Vyrábíš si oblečení sám?

Ve woodcraftu žiju od roku 1992, kdy jsem se ocitl v kmenu Walden, a ten byl hodně indiánský. Takže jsme si na tábor vyráběli všechno oblečení sami. Něco bylo z kůže, většina věcí ale z látek, například košile atd.

A pamatuješ si ještě svůj první tábor? Co v tobě zanechal?

Dostal jsem se na něj až někdy v sedmnácti, v dospívání. Zanechal mi mou přezdívku – Ablákela. Náš náčelník se rozhodl,



že nás tam všechny přejmenuje přezdívkou, která na nás sedí. Což byl první dojem. A druhý dojem byl, že jsem se tam cítil úplně svobodný. Nikdo nám nic neurčoval a přitom to bylo vážné. Už tehdy jsme se odpojili a cítili se jako v jiném světě. Prožíval jsem vše naplno.

Jak jsi zmínil, woodcraftu se věnuješ už od roku 1992. Změnil se nějak? Jakou proměnou praktické činnosti prošly?

Máme rozhodně větší přístup k materiálům. Dřív, když třeba někdo z Ameriky přivezl knížku o výrobě něčeho, tak to byl zázrak. Všichni si ji kopírovali. Dnes je materiálů velké množství a hodně lidí se věnuje právě zmíněnému bushcraftu, jak vyrábět věci tradičními způsoby, anebo euroindiánství, přesnému napodobování indiánské kultury. Ale woodcraft se v základu nemění. Filozofie a hodnoty, na kterých stojí, zůstávají stejné.

Měly by děti podle tebe umět pracovat rukama?

Ano, je to důležité. Ve woodcraftu je jednou ze zásad „myslící ruka“. Ta vytváří vztah k věcem. Když si něco vyrobím, tak to sice nemusí dát moc práce, ale je v tom energie.

A je v dnešní době nutné k dětem přistupovat jinak? Je těžší je vést k manuální činnosti?

V kmenech byly děti nadšené, když mohly něco vyrábět. Když jsem řekl, ať si přinesou nůž, tak nikdo nezapomněl. Myslím, že motivaci mají, baví je pracovat rukama.

SETON NENAPODOBOVAL INDIÁNY

Zakladatel Ligy lesní moudrosti, Ernest Thompson Seton, sepsal znalosti indiánských kmenů v mnoha knihách. Byl sám Seton zručný? Nebo byl spíše zachycovatel a pozorovatel, který vše předával dál?

Zanechal spoustu výrobků, kreseb, indiánských oděvů a podobně. Vybudoval *Seton Village*, kde si vystavěl svůj domov a komunitní centrum. Sám si vyráběl židle, stoly atd. Ve starém vydání *Svitku březové kůry* bylo třeba napsáno: vyrob stůl, vyrob židli, postav krb... Takže zručný rozhodně byl. Těmito činnostmi se dříve projevovala woodcrafterská zručnost. Nebral to tak, že by musel nutně napodobovat indiány.

Indiáni byli velice zbožní, měla jejich praktická činnost i duchovní přesah?

Ano. Když například vyráběli mokasíny, tak neopomněli přidat ochranný prvek. Výšivka měla vždy nějaký význam, například dobré cesty pro dítě, pro které se vyráběly. Když měli látkovou košili přírodní barvy, tak to nic neznamenalo, ale když zvolili určitou barvu, tak už to význam mělo.

Jaký kmen tě nejvíce inspiroval? Máš nějaké oblíbené?

Když jsem do Ligy nastoupil, tak byli nejzajímavější přerijní indiáni, konkrétně Lakotové, a podle nich se vše dělalo. Mě fascinuje volná pláň, jaká se nachází v Severní Americe. Tam přijedeš a kolem jsou desítky kilometrů jenom prairie. Jsou tak obrovské, že se člověk cítí malinký a říká si, že musí být něco mezi nebem a zemí... Fascinace neohroženými válečníky, kteří se svobodně prohánějí na koních, se do Evropy dostala už během národního obrození. Již tehdy byli indiáni vnímáni jako vzor.

ABY TO NEBYLA JENOM HRA

Co rukodělného pořádate během roku?

Je několik možností. Například workshopy starých činností, často na tábořišti v Samechově. Vyrábíme luky, rozděláváme oheň netradičními způsoby a podobně. Během roku probíhá také příprava na tábory. Ale podle mě do woodcraftu patří i zručnost doma. Nedávno jsem od kamarádů dostal kravskou kůži, a tak jsem si vytvořil projekt: vyrobit indiánské bedýnky. Ale nejen to – jak třeba doma něco opravit, vyrobit, vymyslet; což jak ke skautingu, tak k woodcraftu patří. Aby to nebyla jenom hra.

Vytvořil jsi něco rukodělného, na co jsi opravdu sám pyšný?

Jsem pyšný, že jsem schopen vyrábět svým dětem mokasíny a nazdobit jim je. A nejvíc pyšný jsem na srdíčko z katlinitu (což je kámen, ze kterého indiáni vyráběli dýmky), který jsem vytvořil pro svou manželku a ona ho stále nosí.

Ty sám jsi napsal knihu Týpí jako domov, ve které se věnuješ nejen tomu, co zažíváte na táboře, ale i tomu, co sis z woodcraftu odnesl do každodenního života. Co to přesně je?

Hlavně hodnoty. Pravda, i když bolí, tak je důležitá. A to nejvyšší, co je, ať už to zní jakkoliv banálně, je služba druhým lidem. A také kontakt s přírodou. Mluvit se stromy a květinami.

Co by podle tebe z Ligy lesní moudrosti měl znát každý skaut?

Myslím, že skauti dělají vše, co woodcrafteri. Pracují s nožem, pracují s pilou, umí porazit strom atd. Woodcrafteri ale vnímají týpí víc jako domov než jako stan na přespání. Když je tam oheň, sedíme v kruhu, což přináší určité tradice i kulturu chování a kulturu jídla. Týpí s sebou skutečně nenese jen plachtu a tyče. ✖

JOSEF PORSCH – ABLÁKELA

Člen Ligy lesní moudrosti, dlouholetý ohnivce Ligy lesní moudrosti, pochází z kmene Walden. Několik let působil jako náčelník rodinného kmene Činčapi Wakhan He v Mníšku pod Brdy. Je učitel na základní škole a zároveň pracuje jako terapeut.





FILIP KOMENDA – KLACEK
V roce 2022 se zúčastnil kurzu Šikovné ruce, kde si osvojil spoustu rukodělných činností a aktivit, které kurz nabízí.

Kutilství ve skautských časopisech a na kurzech

Časopisy nabízejí metodickou podporu vedoucím, tak proč je nevyužít i k nápadům na vyrábění? Pobavíme se také o kurzech, které rozvíjejí zručnost

BEN JÁ MÍNA

Stínítko na sklenici
(prosinec 2023, str. 22–23)

Můžete si je vytisknout a vystřihnout podle předlohy, nebo si vytvořit vlastní. Budete potřebovat hlavně nůžky. Pak jen stačí přilepit stínítka na sklenici a pozorovat hru stínů.

∞ bit.ly/bjm_stinitko



Vynálezčův hrad (říjen 2023, str. 3)

Pomocí kartonu, kolíčků, dřevěné špachtle, víčka od pet lahve a tavné pistole můžete sestavit katapult. A můžete s dětmi vyzkoušet, který materiál létá nejlépe.

∞ bit.ly/bjm_hrad

SVĚTÝLKO

Ježčí rodinka
(říjen 2023, str. 12–13)

Budete potřebovat samotvrdnoucí hmotu, špejle, korálky, slunečnicová semínka. Tuto výrobu můžete spojit s vytvořením obydlí pro ježky, takzvaného ježkovníku. Návod naleznete na následující dvojstraně.

∞ bit.ly/sv_jezci



Hmyzí domeček

(červen 2023, str. 23)

Stavba domečku pro hmyz nemusí být nic těžkého, jak se můžete přesvědčit v tomto návodu. Můžete použít šišky, drobné větvičky, suché listy, staré dřevo a podobné věci. Poté je jen potřeba vámi vybraný materiál vložit do trubky či dřevěného domečku. ∞ bit.ly/sv_hmyzi_domecek

SKAUT

Voskové baňky a třpytivé miniakvárium (prosinec 2023, str. 24–25)

Na voskové baňky budou potřeba baňky a vosk, ale také se vám bude hodit ořezávátko, malá lžička a fén na vlasy. Miniakvárium pak není o nic náročnější, potřebujete sklenici, chlupaté drátky, glycerol, vodu, tavnou pistoli a třpytky.

∞ bit.ly/sk_banky



Pletení turbánku (říjen 2023, str. 18)

Turbánek má ve skautském prostředí výhradní postavení. Je to jeden ze dvou způsobů, jak upevnit svůj šátek. V říjnovém čísle *Skauta* se můžete naučit, jak na to. ∞ bit.ly/sk_turbanek

ROVERSKÝ KMEN

Svíčky pro Ukrajinu
(duben 2023, str. 19)

Na Ukrajině se stále bojuje a zima je neúprosná. Pomozte výrobou svíček. Budete potřebovat starou plechovku, vosk, knoty a nádoby na vaření. Více informací je možné najít na webu:

∞ www.skaut.cz/svickyproukrajinu.

∞ bit.ly/rk_svicky



Pukec – nemysli a vystřel
(prosinec 2014, str. 15)

Pukec je živá stolní hra pro dva hráče. Je potřeba herní plocha se dvěma gumičkami a dřevěné žetony – puky. Vše si zvládnete vytvořit pomocí dřeva, desky s klouzavým povrchem, gumičkami, vruty a lepidlem. Poté, co hrací plochu dokončíte, tak se můžete pustit do porážení soupeře tím, že nastřílíte všechny puky na jeho stranu.

∞ bit.ly/rk_pukec

KUTILSKÉ KURZY

Šikovné ruce

Tento pražský kurz svým účastníkům za jeden víkend představí několik dovedností. Mezi ně patří třeba: vázané stavby, rozdělávání ohně, knihvazačství, lukostřelba nebo výroba košíků. Kurz se rok co rok upravljuje, tím pádem může pokaždé přinést něco nového. Ne-naučíte se sice vše perfektně, ale získáte dobrý základ. Více informací na: ∞ sikovneruce.skauting.cz
Letošní termín: 13.–15. 9. 2024 – Roztoky u Prahy



Lanáč

Jedná se o kurz, který se zaměřuje na stavbu lanových překážek a drah. Nabízí tři samostatné části práce s lany – nízká, vysoká a speciální lana. Účastníci se seznámí mimo jiné s bezpečnostními pravidly lanových aktivit, informacemi o používaných materiálech a způsobech natahování lan... Kurz také obsahuje program o první pomoci. Více informací na: ∞ lanac.eu
Letošní termíny:

1.–5. 5. 2024 – nízké lanové překážky (NL)

22.–26. 5. 2024 – vysoké lanové překážky (VL)

20.–22. 9. 2024 – speciální lanové překážky (SL) ✘





KATEŘINA VEČERKOVÁ – ATLANTIDA
Nadšenkyňe do (uměleckých) technologií.

Zapomenuté dovednosti

Kniha *Zapomenuté dovednosti pro přežití v přírodě* od Johna Planta nabízí návod na to, jak vyrobit vychytávky a pomůcky, díky nimž se v přírodě můžeme obejít bez množství moderních vymořenek.

John Plant je Australan zájímající se o primitivní nástroje a technologie, který založil v roce 2015 YouTube kanál *Primitive Technology*. Ve svých videích přímočaře ukazuje své výrobky. Nic tam zbytečně nepopisuje ani nevypráví, čímž si získal mezinárodní úspěch. Pro sledování jeho videí není nutné umět anglicky, proto je oblíbený lidmi napříč národy i kulturami.

Velmi oceňuji, že kniha obsahuje krátkou stránku popisující bezpečnostní opatření, na která je třeba dbát před samotným vyráběním. Její autor si přeje si, aby čtenář respektoval také zákony své země, životní prostředí a dostupné zdroje. Klade důraz na to, abychom dbali i na své zdraví a nevystavovali se situacím, které by mohly být nad naše síly. V úvodu knihy Plant popisuje, jak se – vzhledem k rozproštění své fanouškovské základny po celém světě – snažil hledat různé alternativní způsoby a materiály tak, aby měl opravdu každý příležitost vyzkoušet si jednoduchý způsob života.

Kniha obsahuje čtyřicet návodů na výrobu nástrojů, nástřehů a dalších pomůcek v divoké přírodě. Ty jsou rozděleny do sedmi kategorií podle využití (*Základní sada nástrojů, Teplo, Lov, Oděvy a textil, Pokročilá sada nástrojů, Chýše, Primitivní pyrotechnologie*). Objevují se tu například návody, jak si zajistit teplo, vyrobit si boty či jak vystavět různé druhy chýše. Ať už si vybereme jakýkoliv z návodů, připomeneme si, z jakých původních výrobních procesů vycházejí věci denní potřeby moderního člověka a proč bychom k nim měli chovat úctu. Může nás také naučit, jak si užívat jednodušší a pomalejší život.

GRADA Publishing je nakladatelství pro každého čtenáře, jeho práci, zdraví i zábavu. ✘



SOUTĚŽ O KNIHU ZAPOMENUTÉ DOVEDNOSTI

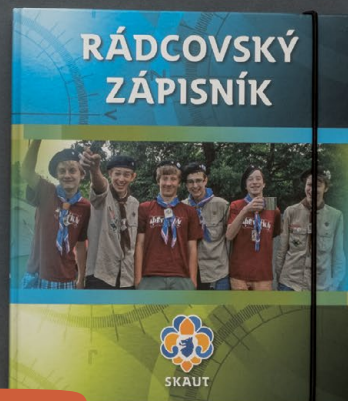
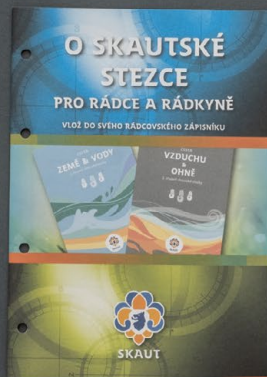
Pošli nám krátký text (max. na 4 200 znaků s mezerami) o tom, proč je podle tebe dobré v rámci skautské činnosti zahrnovat aktivity na přežití v přírodě a které by to podle tvého názoru měly být. Z nejlepších odpovědí vybereme výherce knihy a jeho text otiskneme v jednom z dalších čísel Skautingu. Texty pošlete nejpozději do 31. března 2024 na redakční e-mail skauting@skaut.cz.

INZERCE ↓

RÁDCOVSKÝ ZÁPISNÍK

nástroj na podporu družin

Zápisník pomůže vašim rádcům a rádkyním při vedení družiny a v jejich rádcovském rozvoji. Je připraven jako pomůcka, se kterou může každý rádcce aktivně pracovat.



DOPRODEJ

” K Rádcovskému zápisníku dostanete zdarma dvě přílohy. Brožurku ke skautské stezce a záznamovou tabulku plnění stezky.

ke koupi na
junshop.cz



KRISTÝNA MENCLOVÁ – TYNUS
místonáčelní

Dobrovolnictví s radostí

Máme za sebou sérii sněmů střediskových, okresních a krajských. V mnoha jednotkách činovníci hledali své nástupce. Ty, kteří na sebe vezmou dobrovolně o kus větší díl odpovědnosti. V březnu nás čeká řádný Valný sněm Junáka – českého skauta, kde budeme volit také členky a členy Náčelnictva. Spolu s nimi i tzv. radu náčelníků, která bude kandidovat v lehce pozměněné podobě, a to beze mě jako kandidátky na místonáčelní.

Bylo i nebylo to lehké rozhodnutí. Možná ho někteří také znáte. Věnujete mnoho času činnosti, která vás baví, nabíjí, ale částečně i vyčerpává. Nezáleží na tom, jestli je to vedení oddílu, pomoc kolem střediska, práce na kurzu nebo kdekoli jinde (nejen) ve skautu. Dřív nebo později nastanou chvíle, kdy vám tahle činnost začne také brát. Někdy jsou to jen krátké okamžiky, které k takové práci patří. Dokud je více těch radostných, je vše v pořádku. Trvá-li to déle, může to být dobrý podnět k tomu se nad svým působením zamyslet. Zjistila jsem, že chvíle, kdy se nám poprvé v hlavě objeví zformulovaná myšlenka, je ten pravý čas na ni reagovat. Třeba když mě poprvé napadne, že mě příprava tábora štve, nebaví a nechci to dělat. Je dobré tu myšlenku uchopit a vyslovit nahlas. Neznamená to vykašlat se na ostatní a nechat to na nich, ale vyjádřit svou nespokojenost nahlas. Samotné pojmenování může pomoci, a navíc dá ostatním možnost reagovat. Vždyť i proto děláme ve skautu vše v týmech – abychom na povinnosti, kterých nebývá málo, nezůstávali nikdy sami.

Já jsem tento přístup využila i v naší partě rady náčelníků. Většina uplynulého volebního období pro mě nebyla vůbec jednoduchá. V létě 2019 jsme se domluvili,



FOTO: KRISTÝNA MENCLOVÁ – TYNUS

že budeme kandidovat v současné sestavě. Bylo to chvíli po mém nástupu do nové práce na pozici výkonné ředitelky neziskové organizace. Sama jsem ještě moc nevěděla, co mě tam čeká, a do toho přišel v březnu 2020 Covid-19. Místo na jaře jsme do Náčelnictva byli zvoleni v online volbách až na podzim téhož roku. Následující jaro jsme se začali bavit o tvorbě nové Strategie Junáka a já si vzala tenhle nemalý úkol na starost. S covidovým uvolněním však přišlo hodně povinností v práci. A pro mě byla postupně jakákoliv dobrovolnická činnost čím dál tím víc náročná. Po rozvaze (nebo spíš v zoufalství) jsem radě náčelníků napsala, že téma Strategie nemohu táhnout dál. Ač trochu překvapení, přijali to jako fakt. I tak se v dalších měsících začal výrazně zhoršovat můj duševní stav. Terapie, psychiatr, antidepressiva a velký propad v lednu 2022, následné lehké zlepšení a další propad v květnu. Úzkosti a deprese výrazně ovlivňovaly mé běžné fungování, pracovat bylo náročné a cokoli navíc nepředstavitelné. Jsem ráda, že mě ostatní z rady náčelníků podporovali, úkoly si dělili více mezi sebe a přijímali, že já dělám jen tolik, kolik zvládnou. Mé rozpoložení vyvrcholilo hospitalizací na klinice, kde mi pomohli, a během tří týdnů se můj stav stabilizoval. Ale já, nehledě na vše, co se mi dělo, jsem se 3 dny po odchodu vypravila na mimořádný Valný sněm. Bylo pro mě nepředstavitelné tam nebýt. Stejně jako třeba ve funkci rezignovat, ač to mě i některé lidi kolem několikrát v průběhu té doby napadlo.

Dnes už je mi fajn. Dobrovolnická práce nejen v Náčelnictvu mě baví. Ale taky už vím, že to tak nemusí být vždycky. Když mám nyní možnost volit, zda znovu kandidovat, tohle všechno mi běží hlavou. Říkat ne je těžké. Říkat si o pomoc taky. Ale je důležité se to naučit.

Přeju všem nově zvoleným činovníkům a činovnicím, aby je práce, kterou budou ve skautu odvádět, bavila a naplňovala. Mějte kolem sebe týmy, které vás podrží, když to bude potřeba. Tříleté volební období je dlouhá doba, během něhož se může mnoho věcí stát a změnit. A je v pořádku, že náš dobrovolnický výkon nebude stále stoprocentní. Zmáčknete svá výstražná světla ve chvíli, kdy si poprvé pomyslíte, že vám ve vaší roli není dobře. Řeknete tím ostatním: „Mám problém a dělám, co mohu.“ Oni budou vědět, že se něco děje, a až vám začne být líp, můžete je zas vypnout. Myslete také na to, že povinnosti k nejvyšší Pravdě a Lásce, druhým a vůči sobě mají být v našem životě vyvážené. Není dobré dlouhodobě protežovat jednu na úkor těch ostatních. Snad jsem se tohle naučila už i já. ✕



FOTO: KRISTÝNA MENCLOVÁ – TYNUS

**ADELA TICHÁ**

Bioložka, sází stromy a pěstuje kytky.

Ekologické květiny s láskou

S květinami je to podobné jako třeba s kávou. Jejich produkce může přírodě i lidem, kteří je pěstují, dost ublížit. Anebo také naopak. Vše záleží na volbě spotřebitele a na nárocích, které na produkt má. Kupovat fair trade, výběrovou či bio kávu je v dnešní době už celkem běžná záležitost. S kytkami je to však jiný příběh. Dáme si sice bio kafe, abychom té planetě přeci jen tolik neškodili, ale pak v květinářství klidně koupíme chemicky vypěstovaný puget z druhého konce planety. Květiny jako by šly celospolečensky trochu stranou. Neexistuje na ně například žádná mezinárodní certifikace (jako např. BIO), která by zákazníkům pomohla se na trhu zorientovat. Ekologické pěstování květin také máji mnoho běžných zemědělských dotací. Květinový zemědělec je proto odkázán z velké části pouze na uvědomělé spotřebitele. Pojďme si tedy říci, proč takové květiny jakožto skauti, a tedy „ochránci přírody a cenných tvůrů lidských“, kupovat.

ZLEPŠUJÍ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Ekologičtí pěstitelé používají místo umělých hnojiv klasický hnůj a kompost, čímž vrací do zemědělské půdy organickou hmotu (tedy například uhlík), která je jinak neustále odčerpávána. Taková půda má lepší schopnost vázat vodu, je plná živin a života, což přispívá ke zdraví rostlin. Ekologický pěstitel nikdy nepoužívá chemické postřiky. Sází na rozmanitost a schopnost zdravého ekosystému odolávat škůdcům a nemocem. Stará se proto o své pole jako o celek. Především o půdu, ale také o svět nad povrchem.

JSOU KRÁSNÉ A VONÍ

Lokální pěstitelé kladou velký důraz na kvalitu a estetiku. Nenajdete u nich plasty, zlaté spreje ani nevkusné mašle. Květiny jsou vždy čerstvé, dlouho vydrží a jsou vázané s radostí. Na rozdíl od květin, které několik týdnů putují v chladicích boxech přes celý svět a které jsou šlechtěné pouze na velikost a plnost květu, české květy krásně voní.

PODPOŘÍTE LOKÁLNÍ BYZNYS

Ačkoliv malý farmář nikdy nebude moci konkurovat globálnímu trhu, a ceny má proto vyšší, dává smysl podpořit právě jeho. Lokálního pěstitele, který nám zlepšuje půdu téměř za domem, na jehož políčko je možné přijet se osobně podívat a lidem v okolí nabízí práci za férový plat.

Farmáři, kteří u nás ekologicky pěstují květiny, se sdružují v platformě *Výkvět*, která garantuje, že květiny byly vypěstovány lokálně, bez umělých hnojiv, bez pesticidů a zodpovědně k přírodě i lidem. Mrkněte na jejich [mapu](#) (viz [vykvet.org](#)) a třeba letos k svátku darujete lokální květinu s přesahem. ✖

**LUKÁŠ MATĚJEK – PANDA**

Teď je na stáži ve Světové skautské kanceláři v Kuala Lumpur.

Mají se mladí podílet na vedení organizace?

Myslím si, že ano. V současnosti jsem na stáži ve Světové skautské kanceláři v Kuala Lumpur a i tady se často setkávám s lidmi pod 30 let, kteří jsou ve vedení národní skautské organizace. Téma zapojení mladých hybe organizací také na globální úrovni při vytváření nové strategie ([∞ strategy](#), [scout.org/latest-draft](#)).

Skauting je hnutí mladých podporovaných dospělými, nikoliv hnutí pro mladé lidi, které řídí pouze dospělí. Co přináší mladí naši organizaci? Nabízí své nadšení, odvahu do realizace projektů, podnětné otázky a bezprostřední vnímání světa z pohledu mladších členů a členek organizace. Všichni společně se s úctou a respektem k sobě navzájem máme zamýšlet nad dalším směřováním Junáka – českého skauta.

Mám na srdci myšlenku ještě rozmanitějšího zastoupení v ústředních orgánech. Myslím si, že když se na rozhodovacích procesech budou podílet osoby s různými zkušenostmi, věkem a vzděláním, bude vzájemná diskuze pestřejší a díky tomu budou výsledná rozhodnutí více přispívat k vytváření lepšího světa. Proto bychom měli podporovat větší zapojení mladých lidí ve věku 20–30 let na všech úrovních organizace.

Skautskou výchovu rozvíjíme velmi důležitou vlastností – zodpovědností, přijímanou postupně. Jako vlče pro mě na výpravě bylo obtížné si sbalit všechny věci do batohu a na nic nezapomenout. Když jsem se stal skautem a později rádcem družiny, připravoval jsem program schůzek a výprav pro ostatní. Av roli zástupce vedoucího oddílu jsem už měl zodpovědnost za chod celého oddílu. Jak ji ale rozvíjíme v organizaci dále?

Poté, co mladí členové a členky hnutí opustí domovské středisko, nemají dostatek prostoru pro to, aby mohli přijímat větší díl odpovědnosti v rámci směřování organizace. Myslím, že pro nás mladé v Junáku máme nabízet místo, kde budou naše hlasy slyšet. WOSM nabízí různé nástroje pro posílení zapojení mladých. Jedním z nich je *Národní skautské fórum mládeže* (National Scout Youth Forum). To si u nás představuji jako platformu pro mladé lidi, kteří skrze ni mohou vyjadřovat své postoje ke skautským tématům a předkládat ústředním orgánům doporučení k otázkám, které je zajímají. Přál bych si, aby fórum také nabídlo prostor pro posílení kompetencí, které delegátům a delegátkám umožní účinněji se podílet na rozhodovacích procesech a zastávat vedoucí role v rámci hnutí i mimo něj.

Věřím, že až pojedete někdo z mladých v dalších letech na *The Academy*, bude tam sdílet, jak se nám v Junáku – českém skautu podařilo vést diskuzi o větším zapojení mladých na všech úrovních organizace. ✖



ŠIMON SCHIERREICH – ŠÍRA
Vedoucí střediska a instruktor na kurzu, který losuje účastníky.

Jak získat příští Náčelnictvo? Pojďme ho vylosovat!

Řekne-li se demokracie, mnoho lidí si automaticky vybaví volby a s nimi spojenou zastupitelskou demokracii. Někteří se možná nad jinými projevy demokratického řízení nikdy ani nezamýšleli a pravidelnou návštěvou volební místnosti pro ně celá hra končí. Tomuto modelu se příliš nevymyká ani Junák, který je dle Stanov činnou demokracií, ve které mají odpovědnost za řízení organizace činovníci nebo jimi volení delegáti sněmů. Jinými slovy, jednou za tři roky na sněmch odvolíme a máme zase na chvíli vystaráno.

Přitom ne vždy bylo mezi demokracií a volby kladeno tak silné rovnítko. A není divu, je patrné, že zastupitelská demokracie není bez problémů, ty současná globální politická a společenská situace odhaluje v celé jejich nahotě. Někdy se dokonce mluví o akutní krizi demokracie, která je spojena se ztrátou důvěry jak v zástupce, tak v demokracii samotnou, s nízkou volební účastí a nárůstem populismu a extremismu. Volby jsou přitom, možná paradoxně, uváděny jako jeden ze zásadních faktorů přispívajících k této krizi. Předvolební kampaně jsou často velmi polarizující. Jaké důsledky v takové náladě pak může mít neuznání výsledků voleb, jsme mohli vidět při posledních prezidentských volbách v USA.

DEMOKRACIE BEZ VOLEB?

Jak se tedy voleb zbavit a přesto zůstat demokratickým společenstvím? Jednou z variant by mohla být přímá demokracie. V tomto systému neexistují žádní volení zástupci a každý

má možnost se do rozhodování přímo zapojit. Jen málokdo si v tomto případě zřejmě bude stěžovat na nemožnost ovlivnit stav věcí. Tato výhoda je ale zároveň i největší nevýhodou. Každé větší společenství, ať už je to stát nebo demokraticky vedený spolek, potřebuje rozhodovat o velkém množství otázek. Ty navíc pocházejí z velice širokého spektra oborů lidské činnosti. Tedy zapojení členů v takovém systému se buď stává neúměrně časově náročné, nebo zcela mechanické a náchylné k ovlivňování voličů různými zájmovými skupinami.

Zdá se tedy, že zbavit se zástupců není u větších společenství snadné a nejspíš ani žádoucí. Historie nabízí alternativní řešení, kterým je nahrazení voleb zástupců jejich losováním ze všech členů společenství. První zmínky o tomto způsobu pochází již ze starověkých Athén a opakovaně se objevují až do 16. století. Dnešní pohled, ve kterém jsou volby synonymem demokracie, pak přichází až s Velkou francouzskou revolucí a se vznikem USA.

Mezi hlavní výhody losování zástupců se řadí zejména politická rovnost, časově omezený mandát a inkluzivita celého systému. Díky losu má každý stejnou možnost stát se zástupcem a ovlivňovat směřování společenství, a to bez ohledu na své sociální, finanční či intelektuální zázemí. Mandát každého vylosovaného zástupce je zároveň časově omezený, protože pravděpodobnost opakovaného vybrání není příliš velká. Z těchto důvodů nedochází ke vzniku vládnoucích elit, které se postupem času stávají příliš odtržené od reálných problémů společenství. Dobře nastavené losování má také za důsledek proporční zastoupení různých minorit a názorů.

V moderní době se losování zástupců znovu začíná využívat zejména při sestavování tzv. občanských shromáždění. Jejich hlavním úkolem je diskutovat nad důležitými společenskými otázkami a na základě výsledků doporučit další postup v projednávané otázce. Diskuze a sestavování doporučení má v těchto shromážděních svá specifika. Nedílnou součástí diskuzní fáze je vzdělávání členů shromáždění. To je většinou zajišťováno konzultací s odborníky v dané oblasti. Proces diskuze tedy stále zachovává proporční zastoupení názorů, ale zároveň se snaží o to, aby bylo rozhodování informované. Díky zastoupení mnohých názorových proudů tak lze očekávat, že doporučení občanských shromáždění budou více konsenzuální a ve společenství šířeji přijímána. Navíc občanská shromáždění posilují důvěru a pocit zapojení.





Abych uvedl příklad na základě jednoho z doporučení irského občanského shromáždění Constitutional Convention, došlo v této silně katolické zemi (po schválení ve všeobecném referendu) k uzákonění manželství pro všechny.

CO MOHOU OBČANSKÁ SHROMÁŽDĚNÍ PŘINĚST JUNÁKU?

V titulku zmíněné Náčelnictvo z mnoha důvodů není nejlepším místem, kde se zavedením občanských shromáždění v Junáku začít. Pro účely otevření diskuze jsem proto vybral tři jiné příklady, kde by občanská shromáždění mohla být pro organizaci přínosem.

Směřování Junáka je ve velké míře určováno Valným sněmem. Na samotném sněmu je ale času na prodiskutování důležitých témat hýbajících organizací málo, zásadní roli tedy zde hraje předsněmovní diskuze. Do té se sice mohou teoreticky zapojit všichni, ale prakticky je zastoupení některých skupin a názorů mizivé, až žádné. Vylosováním občanského shromáždění pro každý z bodů předsněmovní diskuze má tak potenciál nejen zapojit rozmanitější názory, ale v konečném důsledku i přinést výsledek přijatelnější pro větší část organizace.

Dalším příkladem využití občanských shromáždění mohou být pracovní skupiny a odbory Výkonné rady. Ze seznamů členů některých z těchto orgánů lze cítit jistý „intelektuální inbreeding“, kdy v některých převažují absolventi stejných kurzů a lesních škol. Zároveň nejsou některé orgány příliš často obměňovány. Pro obojí lze mít v dobrovolnické organizaci jisté pochopení, není ale od věci si klást otázku, zda se kvůli tomu nestávají pracovní skupiny a odbory příliš myšlenkově uzavřené a zda je v nich opravdu zastoupena celá šíře názorů.

Jako již tradičně se s blížícím Valným sněmem začínají objevovat výzvy ke kandidatuře každého. Z mé zkušenosti se podobná situace, tedy nedostatek kandidátů, týká i mnohých sněmů organizačních jednotek. Znamená to snad, že v Junáku není dostatek kvalitních lidí pro řídicí pozice? Jistě ne. Mnoho schopných členů možná jen nemá dostatečnou sebedůvěru se o funkce ucházet. V případě přímého oslovení by ale možná svou kandidaturu zvážili. Navíc, jak již bylo řečeno, občanská shromáždění teoreticky zvyšují důvěru v demokracii a tím i chuť se do rozhodování zapojovat. ✖



JAROSLAV PETŘÍK – AUSTRALAN
Koordinátor výchovných zpravodajů.

S vlčaty umíš bezva zábavu. Ale má smysl?

„V našem vlčáckém oddílu se dělají programy na zábavu a na efekt – silné symbolické rámce a kostýmy, hlavně aby to bavilo děti i vedoucí. Vedení se nesnaží vlčata systematicky rozvíjet, činnost nemá směr. Co s tím?“

Tato otázka padla na prosincové Výchovné poradně – online setkání výchovných zpravodajů a všech, kdo usilují o lepší skautskou výchovu ve svých oddílech či střediscích. Poradna probíhá vždy první středu v měsíci od 20.00. Připoj se i ty na bit.ly/vychovnaporadna. Je vhodné si připravit otázku či téma, ale můžeš přijít jen poslouchat a inspirovat se zkušenostmi ostatních.

Jádrum problému byl hlavní vedoucí oddílu, který skauting vnímá spíš jako kroužek, ve kterém baví děti. Další vedoucí pak snadno naskočí na stejnou vlnu. Zvyklost se může proměnit v železnou košili a nakonec i v brnění, které nerozbijí ani čerství vedoucí inspirovaní skautskými kurzy.

Prvním krokem byl měl být upřímný, férový rozhovor s daným vedoucím. Chybí mu inspirace, podpora ostatních vedoucích, energie? Neví si rady se zdivočelými vlčaty, nedaří se mu připravovat smysluplný a zároveň atraktivní program? Je přesvědčen o smysluplnosti svého programu? Nebo se mu zkrátka nechce činnost hlouběji promýšlet? Díky odhalení příčiny mu budeme moci nabídnout potřebnou podporu.

Pak můžeme zapojit další vedoucí oddílu a hledat slabá místa v železně košili zvyku. Jak probíhá příprava schůzek a výprav? Možná stačí ve vhodnou chvíli položit pár dobrých otázek: „Co chcete, aby se kluci na této výpravě naučili? Co budou potřebovat umět na táboře?“ K zacílení činnosti pomůže třeba Závod vlčat a světlušek, když na přípravu už zbývá jen několik schůzek a výprav. Pomoci může také Hodnocení kvality nebo Semafor pro oddíly (kvalita.skaut.cz).

Inspirací může být i dobrá praxe jiných oddílů, když na střediskové radě představí své plány pro nadcházející měsíc. „My se budeme věnovat zdravotědě, máme domluvenou i návštěvu na záchrance.“ „A my se na schůzkách připravujeme na zimní táboření, koncem února pojedeme na víkendovku do Rychlebek s přespáním pod stany.“ S přípravou výchovného plánu můžeme vlčáckému oddílu pomoci.

Poslední možnost je výměna vedoucího oddílu, pokud to nejde nějak jinak. Třeba se nám podaří nabídnout mu jinou roli, ve které bude spokojenější. Ať už se rozhodneme pro jakoukoliv strategii změny, otevřená a férová komunikace pomůže předejít konfliktům a nedorozuměním. ✖

Máme se ještě učit luštit šifry a vázat uzly?



VÁCLAV PISINGER – VAPI
Oddílový rádce skautů Stará Boleslav.



LUKÁŠ KAPINUS – LUKE
Člen strategického týmu pro výchovu.

ANO

NE

O šifrování, uzlování, stanování a rozdělování ohně psal již zakladatel českého skautingu Antonín Benjamin Svojsík v *Základech Junáctví*. Dává smysl toto skautské umění zachovat? A z jakého důvodu?

Věřím, že rozvoj všech těchto dovedností ve skautské výchově je klíčový pro formování osobnosti mladých lidí. Tato praxe není pouze cílem sama o sobě; je nástrojem, jak posilovat týmovou spolupráci, komunikační dovednosti a schopnost řešit problémy.

Uzlování například zdokonaluje jemnou motoriku a prostorovou představivost, což je dnes při téměř každodenním psaní na klávesnici cenná „gymnastika“. Pouze šikovné ruce si dokážou poradit v krizových situacích, kdy je například potřeba přivázat plachtu ke stromu nebo přivázat auto na odtah.

Ještě zajímavější, především pro mladší, může být šifrování, které v sobě nese určité tajemství a záhadu. Podněcuje tudíž naši představivost, logické uvažování a kreativitu. Kdo již jako malé dítě netoužil dokonale vyfukávat morseovku, aby jako zločinec skryl svou zprávu o srazu, nebo kdo by nechtěl využívat světelnou signalizaci při velké noční hře? Kdo nezkoušel psát neviditelným písmem, aby jeho sdělení rozuměli výlučně zasvěcení kamarádi? Tato tajuplnost není pouze zábavným prvkem různých aktivit, nýbrž podporuje schopnost přemýšlet mimo pevné mantinely a běžný způsob komunikace.

Udržování tradičních skautských činností není jen o učení se konkrétních dovedností; je to investice do naší budoucnosti. I když se může zdát, že šifrování je staromódní praxe, tak i v digitální éře zůstává stále relevantní, neboť komunikace a spolupráce představují klíčové hodnoty. Jak by se v dnešní době efektivně a potají svolali členové Rychlých šípů? Anebo jak by se jednoznačně rozpoznali Vontové?

Na první pohled by se nezásvěceným mohlo zdát, že podpora zajatých obyčejů ve skautingu je jen lpěním na minulosti. Jde však o zachování léty prověřené činnosti a její předání budoucím generacím. Jsem přesvědčen, že nabyté dovednosti využijí v osobním i profesním životě. Tak vytáhněte uzlovačky nebo si dejte maraton v šifrování!

Když se řekne „skaut“, laik si představí mládež v kroji, která ovládá uzly, šifrování, rozdělování ohně křesadlem a kdovíco ještě. Všechny tyto dovednosti skvěle ovládali už v předválečném období Svojsíkovi skauti, pro které byly tyto činnosti součástí jejich běžného života. Jsou tyto dovednosti ale tím, čemu bychom měli věnovat čas i dnes, nebo jsou přežitkem, který bezmyšlenkovitě opakujeme, „protože se to tak dělalo vždy“?

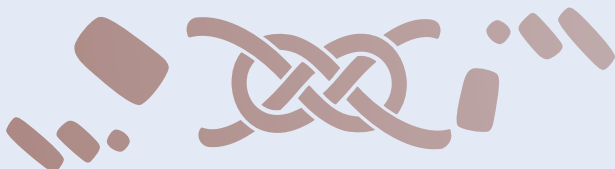
V dnešní době skauting trpí tím, že se neustále snižuje čas, který jím děti tráví, avšak stále narůstají požadavky na to, co vše by měl skaut po projití některé z výchovných kategorií ovládat. Naším cílem jakožto skautských vedoucích a činovníků by mělo být kvalitně vychovávat naše členy pro budoucnost a naučit je co nejvíce dovedností, které budou ve svém dalším životě potřebovat. Mnoho z nich bylo historicky tradiční dovednostní výbavou skautů, avšak velká část dnes ztrácí praktické využití nebo jim vymýšlíme využití umělé. To ovšem zůstává pouze ve skautském prostředí a dovednosti tak nejsou nijak zvláště přenositelné do života „civilního“. Dobrým příkladem může být třeba Morseova abeceda, dříve využívaná jako písmo pro odesílání telegramů, které umožňovalo přenos informací v binárním kódu (tedy stlačeno či nestlačeno), avšak nikdy nešlo o šifru, za kterou ji dnes vydáváme. Koneckonců, co by to bylo za šifru, pokud by každý věděl, jak ji rozšifrovat... Proto je lepší vztah normálního písma a Morseovy abecedy vnímat spíše jako vztah arabských a římských číslic, tedy jako obecně známá analogická vyjádření toho samého sloužící k určité aplikaci.

Velmi podobně vidím i různé metody zapalování ohně, přičemž v praxi jsem se nemálokdy setkal s tím, že starší skaut zapálí oheň ze špalíčku, a to pouze za pomoci sekerky a dioptrických brýlí, avšak zároveň není schopen zapálit oheň v kamnech plynovým zapalovačem s kamínkem.

Učíme tedy naše členy to, co využijí, nebo to, co chceme, aby uměli? Nabízíme jim opravdu to, co je baví a v čem vidí smysl?

Vypuštěním těchto činností z běžné skautské praxe získáme cenný čas a prostor pro zařazování programů o aktuálních či opomíjených tématech, jako jsou třeba duchovní a duševní rozvoj nebo práce s novými technologiemi. Učíme tak děti zábavným věcem, které mohou přenést i mezi své vrstevníky, kteří nutně nejsou skauty, a mít tak celkově větší dopad na jejich rozvoj.

Samozřejmě si nemyslím, že bychom měli tyto „přežitkové“ aktivity úplně zahodit jako nepotřebné a neaktuální, naopak vidím velký potenciál pro rozvoj těchto dovedností našich členů individuální cestou. K tomu nám výborně slouží vlčící a světýlka, odborky a výzvy, které právě tyto činnosti nabízejí a akcentují jako cestu individuálního rozvoje pro ty, kteří se o ně zajímají. ✘





BARBORA BLAHOVÁ - LULA
Predsedníčka Programovej rady
Slovenského skautingu.

Roveri a roverky v Slovenskom skautingu

Slovenský skauting rozlišuje šesť vekových kategórií. Každá veková kategória je odlišená lemom skautskej šatky, spôsobom fungovania v družinách a programom. V tomto článku rozoberieme dve vekové kategórie, ktoré v organizácii Junák – český skaut tvoria jednu vekovú kategóriu. Sú nimi rangeri a rangerky (mladší), roveri a roverky (starší).

HISTORICKÉ OKIENKO

Dlhé roky existovala v Slovenskom skautingu veková kategória roverov a roveriek, do ktorej patrili všetci členovia a členky vo veku od 16 do 26 rokov. Neoficiálne sa táto veková kategória delila na mladších a starších.

Pre rozdielnosť potrieb medzi členmi této skupiny, jednoduchšie fungovanie a efektívnejšie zacielenie na družiny a jednotlivcov, sa na Skautskom sneme v roku 2017 rozdelila na dve vekové kategórie. Tak vznikli rangeri a rangerky (15 – 18 rokov), roveri a roverky (19 – 24 rokov) a dospelí skauti a skautky (25+ rokov). Rozdelenie zväčša kopíruje aj školské prostredie – stredoškólači, vysokoškólači a mladí po ukončení vysokej školy.



FOTO: ROMAN KORTIŠ

RANGERI A RANGERKY (PREDTÝM MLADŠÍ ROVERI A ROVERKY)

Príchod novej vekovej kategórie otvoril dvere pre vznik nových programových prvkov s prihliadnutím na jej špecifiká. Hlavnou prioritou bol vznik stupňov napredovania – príručka *Rangerský horizont*.

Príručka *Rangerský horizont* je rozdelená na tri časti – Osobný rast, Expedícia a Projekt. Jej plnenie je nastavené pre jednotlivcov, dvojice, ale aj skupiny. Oproti *Skautskému chodníku* (určenom pre skautov a skautiek), v ktorom je pre úspešné dokončenie potrebné splniť presne stanovené úlohy, sa v *Rangerskom horizonte* nachádzajú ciele, ktoré sa naplňajú aktivitami podľa vlastného výberu. Celkový čas venovaný aktivitám v rámci jedného cieľa by mal spĺňať dotáciu aspoň 6 hodín. Príručka obsahuje aj nápady na tieto aktivity.

PRÍKLAD CIEĽA: Zlepším sa vo vedení tímu. Dokážem rozoznať svoju rolu a vnímať dôležitosť vzťahov v tíme.

Rangeri a rangerky už majú skúsenosti s vedením družiny alebo s účasťou v oddielovej rade. Prenáša sa na nich časť zodpovednosti a sú najdôležitejšími pomocníkmi oddielového vodcu.

ROVERI A ROVERKY (PREDTÝM STARŠÍ ROVERI A ROVERKY)

Po vzniku vekovej kategórie rangerov a rangeriek vyvstala potreba pripraviť stupne napredovania aj pre roverov a roverky (do tej doby bola vytvorená len Roverská cesta, ktorá ale nebola oficiálnym stupňom napredovania a jej plnenie nebolo dostupné pre všetkých). Od roku 2018 sa pracovalo na príručke *Roverský svet*, ktorá bola do tlače úspešne zaslaná začiatkom roka 2024.

Plnenie *Roverského sveta* je nastavené na dva roky a jeho ústredným motívom je roverské heslo „Slúžim!“, pričom oproti *Rangerskému horizontu* si už aj samotné ciele nastavujú roveri a roverky sami. Je na nich, či to bude jeden cieľ na dva roky, alebo ich bude viac, a tiež či ho budú plniť individuálne alebo ako skupina a nastavia si ciele spoločného projektu.

Roveri a roverky väčšinou zastávajú funkcie oddielových / zborových / táborových vodcov, podieľajú sa na organizovaní väčších podujatí, fungujú na oblastnej úrovni alebo v tímoch na národnej úrovni.

Pred niekoľkými rokmi na Slovensku existovalo pre roverov a roverky veľa akcií – napr. *Roverská hviezdička*, *Soaré*, *AbsolutRovermoot*, *FestRovermoot*, *Sympózium*, *Remador* apod. Postupne tieto akcie ukončili svoju činnosť. Aktuálne je jedinou akciou pre roverov a roverky akcia *Roverhood*, ktorá vznikla iba minulý rok. Tiež je v pláne obnova akcie *Sympózium*.

TVORBA PROGRAMU

O programovú ponuku Slovenského skautingu sa stará Programová rada, v ktorej sa nachádzajú kruhy vekových kategórií a tímy programových akcií zložené z dobrovoľníkov. Najväčšou agendou roverského kruhu bolo donedávna písanie príručky stupňov napredovania *Roverský svet*. Úlohou členov kruhu bolo vymyslieť koncept, štruktúru i obsah príručky. Aktuálne je roverský kruh v predchojej fáze, keďže dochádza k zmene členov kruhu a hľadaniu vízie, čomu sa bude venovať naďalej. bit.ly/SKroveri ✕



LADA MATYÁŠOVÁ – LADUŠ

Je redaktorkou časopisu *Skauting*. Povzbuzuje ostatní, aby si protančili svou cestu životem a byli autentičtí.

Milé tělo, aspoň to zkusme

*Je naše smýšlení o vlastním vzhledu
konstruktem
společnosti, nebo se
přijímáme takoví, jací jsme?*

Přemýšleli jste někdy o tom, jaké by to bylo žít v jiném těle? Jaké by to bylo být nejvyšší osobou v místnosti? Mít jinou barvu pleti? Být barvoslepý nebo nevidět vůbec? Jiní lidé mohou mít pocity a zkušenosti, které my nikdy nepochopíme, protože naše těla jsou jiná než jejich. Nikdo by se neměl cítit méně milovaný a ceněný nebo neschopný využít svůj plný potenciál kvůli svému vzhledu. To ale vyžaduje určitou vnitřní práci a také společenskou změnu.

Náš body image se skládá z našeho vnímání, přesvědčení, myšlenek, pocitů i činů, které se týkají našeho fyzického vzhledu. Může ovlivňovat různé aspekty života mladých lidí a mít pozitivní, negativní nebo neutrální vliv na oblasti, jako jsou fyzické aktivity, zážitky ve škole, interakce s přáteli a členy rodiny, partnerské vztahy, prožívání intimity a sexuality, sebevědomí a spokojenost se životem obecně. Není však potřeba se vyhýbat určitým činnostem nebo situacím jen proto, že se nám nelíbí náš fyzický vzhled. Je běžné, že máme negativní pocity ohledně svého vzhledu, ale tyto pocity by neměly stát v cestě přijetí sebe samých a radosti z každodenního života.

Mít povědomí o svém těle, umět si stát za svým vzhledem a tělesnými schopnostmi, nastavit si zdravé hranice a projevovat laskavost a empatii jsou zásadní kroky v procesu vytváření společnosti, která respektuje odlišnosti a rozmanitost nás všech a také našich těl. Nejen jako lidské bytosti, ale také jako vedoucí máme tu možnost takovou změnu iniciovat u mladší generace.

VÝCHOVA K SEBEDŮVĚŘE

Sebevědomí si lze vybudovat. Jako pracovníci s mládeží můžeme mladým lidem pomoci vytvořit si zdravější vztah ke svému tělu. Během práce s družinou se zaměřte na silné stránky každého z nich. Vyzdvihujte jedinečnost a krásu každého těla s přirozenou zvědavostí a podporou. Vyhněte se vyhýbání tomuto tématu i nepříjemným otázkám, které s ním mohou být spojeny. Pokud máte dojem, že by mohl být negativní vztah k tělu až zraňující nebo vedoucí k tělesným či mentálním onemocněním, doporučte citlivě danému jedinci profesionální pomoc v okolí. Podporujte kritické myšlení a srovnání body image v čase sami se sebou, nikoliv s ostatními – pomozte mladým lidem budovat důvěru a rozpoznání intencí v mluvě a chování ostatních. Dbejte na

potlačení komentářů a nevhodných poznámek (i u sebe samých) a poukazujte na to, jak mohou být nevhodné a zraňující. Mluvte s mladými lidmi o jejich snech a cílech, o jejich vášních, silných stránkách a přínosech pro ostatní, namísto o vzhledu a oblečení atp.

BEZPEČNÝ PROSTOR

Vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém se účastníci budou cítit dobře, je klíčové pro realizaci aktivit spojených s tělem. Pomůže vám k tomu několik aspektů, kterých se můžete držet: U každé aktivity byste měli mít jasně stanovený cíl a harmonogram tak, aby byly zřejmé vám i účastníkům (pokud je to nutné). U vysvětlování pokynů buďte co nejvíce srozumitelní a vnímaví vůči nedorozumění i atmosféře v místnosti – často je lepší hned na místě aktivitu upravit, pokud se v ní většina účastníků „necítí dobře“. Pokud můžete, realizujte aktivity ve více lidech, aby se případně jeden mohl věnovat programu a druhý lidem, kteří by potřebovali individuální radu, pomoc nebo třeba i jen někoho, s kým by mohli mluvit mimo hlavní dění (některé aktivity mohou být pro mladé lidi náročné). Dohodněte se na hlavních zásadách toho, jak budou aktivity probíhat s ohledem na nezraňující přístup, komentáře, možnost opuštění místnosti aj. Ujasnění si těchto zásad hned na začátku pomůže skupině se cítit příjemně. Pozorujte a povzbuzujte, neodsuzujte. Buďte inkluzivní: na jazyku záleží. Sami za sebe si najděte přístup k náročným situacím, uvědomte si své stereotypy a spouštěče a pracujte se „slonem v místnosti“. Pokud vám některá aktivita nevyhovuje, upravte si ji podle potřeb svých i skupiny, se kterou ji budete realizovat. Nezapomeňte na důležitost reflexe a zhodnocení průběhu aktivity a učení, které si z ní odnášíme. A v neposlední řadě vyberte pro aktivity vhodný podpůrný prostor jen pro vaši skupinu.



FOTO: LADA MATYÁŠOVÁ – LADUŠ



ZÁKLADNÍ POJMY

- ✿ **Body image** je mentální představa, kterou si jedinec o sobě vytváří, a může, ale nemusí mít vztah k tomu, jak skutečně vypadá. Představa o těle podléhá nejrůznějším zkreslením, která jsou způsobena postoji rodičů, dalšími ranými zkušenostmi, vnitřními prvky, jako jsou emoce nebo nálady, a dalšími faktory. Těžkou formou špatného obrazu těla je tělesná dysmorfická porucha, kdy se nespokojenost s drobnou nebo neznatelnou vadou vzhledu stává těžkou posedlostí.
- ✿ **Zdravý body image** znamená, že je tělo vnímáno jako souhrn vzhledu, vitality, zdroje energie a schránky, u kterou se je potřeba starat jak z fyzického, tak psychického hlediska. Potřebuje dostatečný pohyb, výživu, spánek, ale také pohlázení, stříhání nehtů nebo polibek.
- ✿ **Nezdravý body image** jsou přehnaně kontrolované nebo nekontrolované myšlenky o vlastním těle, které se promítají do jeho fyzické i psychické struktury. Na škále se mohou pohybovat od přehnaného používání make-upu přes nemoci spojené s jídlem po umělé úpravy některých částí těl a extrémní obezitu.
- ✿ **Body shaming – zesměšňování na základě tělesných proporcí** – je projev, kdy se o těle svém nebo jiného člověka říká něco negativního, často s cílem psychicky ublížit nebo zranit. Komentář se může týkat velikosti oblečení, proporcí těla, stylu oblékání, stravování, účesu, úrovně vnímané atraktivity a mnoha dalších aspektů. Body shaming může vést k problémům s duševním zdravím, včetně poruch příjmu potravy, depresí, úzkosti, nízkého sebevědomí a tělesné dysmorfie, stejně jako k celkovému pocitu nenávisi k vlastnímu tělu.

*Je těžké být ke svému tělu laskavý,
když vám všichni říkají opak.
Je těžké mít se rád, když jsme neustále vystavováni
nerealistickým ideálům krásy.
Je těžké mít se rád, když je láska k sobě samému
spojena s krásou.
Ale stojí za to to zkusit.
I malé věci mohou mnoho změnit.*

AKTIVITY NA SKAUTSKÉ A ROVERSKÉ SCHŮZKY

IDEÁLNÍ BODY IMAGE V PRŮBĚHU STALETÍ

PŘIBLIŽNÁ DÉLKA	45 minut
POMŮCKY	papíry, lepidla, časopisy, noviny, nůžky, barevné fixy, případně přístup k internetu
POKYNY	Účastníci pracují rozdělení do skupin. Každá skupina dostane určité časové období (např. baroko, 18. století, 1920, 1950, 1990, 2024 atd.) a má za úkol vytvořit vizuální prezentaci obrazu body image, který byl v dané době v evropské kultuře vnímán jako ideální. K výzkumu daného období mohou použít internet. Mohou kreslit, malovat, vytvářet koláže nebo použít jinou kreativní techniku. Poté představí své dílo ostatním.

Pokud si jako vedoucí nejsme jistí nebo pokud chceme účastníkům dodat reálný obraz toho, jak se body image v čase měnil, můžeme použít následující videa (jsou v angličtině, ale pro jejich pochopení není znalost jazyka podmínkou):

- *Ženské tělo v průběhu historie* [∞ bit.ly/video-ideal-body](https://bit.ly/video-ideal-body)
- *Reálné ženy – realistická krása v průběhu století* [∞ bit.ly/video-real-women](https://bit.ly/video-real-women)
- *Jak se měnilo mužské perfektní tělo v průběhu historie* [∞ bit.ly/video-perfect-body](https://bit.ly/video-perfect-body)

OTÁZKY K DISKUZÍ A ZAMYŠLENÍ

- Co je to body image?
- Proč si myslíte, že se tělesné ideály mění?
- Kdo ovlivňuje aktuální tělesné ideály?
- Jaký byl obraz těla před sto lety a nyní v oblasti, komunitě, regionu nebo zemi, kde žijete?
- Zkusíte si tipnout, jaká bude podle vás ideální podoba těla za padesát nebo sto let? →



ZVYŠOVÁNÍ SEBEÚCTY JAKO KROK PROTI BODY SHAMINGU

DOBA	45 minut
POMŮCKY	papír, pera, fixy
POKYNY	Požádejte účastníky, aby nakreslili obrázek sebe. Měli by napsat alespoň 5 pozitivních komentářů ke svému tělu a 1 negativní. Jakmile budou připraveni, měli by vytvořit dvojici nebo trojici, nejlépe podle vlastního výběru, a být vyzváni ke sdílení. Je možné účastníky vyzvat k tomu, aby si dávali vzájemně i další pozitivní komentáře. Nemusí souviset jen s tělem, mohou odrážet např. i osobní vlastnosti. Po sdílení by se měli vrátit ke svému seznamu, individuálně se nad ním zamyslet a pokusit se napsat 1 ocenění té části těla, kterou předtím komentovali negativně. Po aktivitě si ještě skupina společně sedne a bude provedena reflexe na právě prožitou aktivitu - můžete se pobavit jak o následujících otázkách, tak o čemkoliv dalším, co během zpracování zazní nebo bude účastníky zajímat.

REFLEXE

- Jak jste se cítili při zapisování pozitivních a negativních komentářů během tohoto úkolu?
- Jak jste se cítili, když jste obdrželi pozitivní komentář nebo potvrzení?
- Jaký jste měli pocit při vyslovení pozitivní afirmace?
- Jak jste se cítili, když se negativní komentář změnil v pozitivní potvrzení?
- Dostáváte/dáváte pozitivní komentáře? Je to dostatečně často?
- Jak důležitá je laskavost a vzájemné povzbuzování?
- Jak můžeme posílit své sebevědomí a důvěru v druhé?



FOTO: LADA MATYÁŠOVÁ – LADUŠ

TĚLO V POPKULTUŘE

DOBA	20 - 30 minut
POMŮCKY	internet nebo vytištění textů k písním na výběr
POKYNY	Účastníci jsou požádáni, aby vypsali své oblíbené písně, hudební videa, seriály, videohry a filmy (které se ideálně dotýkají tématu reprezentace těla). Mohou vytvořit jeden seznam jako skupina, či každý svůj vlastní. Po sestavení seznamu mohou účastníci pracovat rozdělení do dvojic nebo malých skupin a vzít si jednu píseň nebo seriál a analyzovat ji na základě otázek k diskusi a zamyšlení. Pokud nemají účastníci přístup k internetu, aby navržená média mohli všichni shlédnout, vybere příklady vedoucí (například „Beautiful“ - Christina Aguilera, „Confident“ - Demi Lovato, <i>Beautiful People</i> - Ed Sheeran, <i>Boky jako Skříň</i> - Ewa Farna aj.)

REFLEXE

- Jak jsou v tomto mediálním produktu zobrazena těla a s tělem související problémy?
- Máte pocit, že je v tomto produktu reprezentováno vaše tělo / váš typ těla?
- Máte pocit, že jsou v nich těla prezentována realisticky?
- Myslíte si, že konzumace médií ovlivňuje vaše vnímání vlastního těla?
- Proč je podle vás důležité, aby v oblíbených médiích byla zastoupena různá těla?

PRVNÍ DOJEM

DOBA	35 minut.
POMŮCKY	vytištěné obrázky nebo vystřižené fotografie různých osob z časopisů.
POKYNY	Vedoucí se zeptá účastníků, zda někdy slyšeli pojem „stereotyp“ a zda vědí, co znamená. Následuje vysvětlení pojmu, tedy že „stereotyp je zobecněné přesvědčení o určité kategorii lidí“ s uvedením příkladů. Účastníci jsou rozděleni do malých skupin, z nichž každá dostane jeden vytištěný obrázek.

NÁSLEDUJE DISKUSE:

- Jaký je váš první dojem z této osoby?
- Jak byste reagovali, kdybyste tuto osobu potkali na ulici?
- S jakými obtížemi se tato osoba může potýkat ve svém každodenním životě při interakci s ostatními?

- Jakým obtížím může tato osoba čelit v souvislosti se svým vzhledem?
- Existují nějaké výhody, které má tato osoba díky tomu, jak vypadá?
- Jak byste se cítili, chovali a jednali na místě této osoby?

Během diskuze může facilitátor účastníky vybídnout, aby přijali negativní stereotypy, které mají, ale zároveň byli zvědaví a kritičtí k tomu, co o lidech předpokládají. Na závěr diskuse facilitátor požádá každou skupinu, aby ve 3 větách shrnula, o čem se bavili.

REFLEXE

- Jaký je podle vás účel a funkce stereotypů?
- Odkud podle vás pochází naše vnímání toho, co je krásné, ošklivé, normální a přijatelné?
- Jak byste se zachovali, kdyby někdo komentoval někoho, kdo vypadá jinak než on?
- Co můžeme udělat pro to, abychom byli kritičtější ke svým prvním dojmům a tělesným stereotypům?

TĚLO JAKO PROJEKT IDENTITY

DOBA	60 minut
POMŮCKY	4 velké listy papíru pro každý stůl, fixy, lepicí lístečky
POKYNY	Aktivita probíhá formou metody <i>World Café</i> (viz ☞ bit.ly/co-je-world-cafe) a je zaměřena na prozkoumání témat spojených se čtyřmi aspekty nazírání na body image. Cílem je jak přimět účastníky k zamyšlení se nad vlastním tělem, tak nad způsoby jejich přirozené i nepřirozené modifikace, a jak se na ně jako osoby i společnost dívat.

Modifikovaná těla: piercing, tetování, rozsáhlé plastické operace, skarifikace (umělecký způsob zdobení/zkrášlení lidské kůže, například vypalování nebo vyřezávání ornamentů do kůže, tetování aj.), extrémní praktiky modifikace těla běžné v některých kulturách – např. prodlužování krku.

- Zdravá těla: cvičení, posilování, wellness průmysl, detoxikace, stravovací režimy.
- Krása těla: produkty a postupy péče o pleť a vlasy, vůně, líčení, kosmetické procedury.
- Módní těla: móda a trendy, mainstream a subkultury, vyjádření prostřednictvím módy.

Čtyři stoly se shodným počtem židlí jsou umístěny na oddělených místech a na každém z nich je velký papír s tématem a podrobnostmi témat (viz výše) uvedenými uprostřed listu a s psacími potřebami. Vedoucí představí metodu *World Café*, a tak vysvětlí, jak bude aktivita probíhat. Účastníci se rozdělí rovnoměrně k jednotlivým stolům.

Po začátku mají přibližně 10 minut na to, aby u svého stolu prodiskutovali zadané téma. Myšlenky jsou zapisovány na papír na stole. Takto budou za sebou následovat tři další kola, aby všichni postupně byli u každého ze stolů. Lidé se mohou u stolů střídat podle vlastní potřeby.

Po skončení posledního kola skupina, která u stolu seděla, odprezentuje poznatky z papíru ostatním. Následuje diskuze.

REFLEXE

- Vyzkoušeli jste osobně některou z diskutovaných praktik? Jakou jste s nimi měli zkušenost?
- Uvažujete o tom, že byste některou z nich v budoucnu vyzkoušeli? Pokud ano, proč?
- Změnila se nyní nějak vaše rozhodnutí ohledně vašich minulých či plánovaných tělesných změn, nebo to, jak se ve svém těle cítíte?

AŽ JSI HOLKA, NEBO KLUK

Téma práce s tělem se netýká jen každého z nás, ať jsme žena, nebo muž, ale také všech lidí kolem nás. Ať chceme, nebo ne, každý si v sobě neseme nějaká stigmata minulosti, ale také momenty, ve kterých jsme svému tělu vděční a máme jej rádi. Je tedy více než důležité na to nezapomínat a vědomě se tématu body image věnovat a podporovat atmosféru přijetí a inkluze všech bez rozdílu. Skautský oddíl je pro to ideálním místem, kde můžeme nastavit pozitivní oceňování a empatii jako hlavní komunikační prostředek posilování sebedůvěry a přijetí sebe samých.

Vránci projektu BODYkind ([☞ bodykind.life](https://bodykind.life)) **proběhnou na Sluňákově u Olomouce 22.–24. 3. a 5.–7. 4. 2024 dvě školení pro pracovníky s mládeží, které budou mít různou náplň, takže je možné zúčastnit se jednoho nebo obou. Více info na [☞ bit.ly/bodykind-workshopy](https://bit.ly/bodykind-workshopy). **Projekt je spolufinancován programem Erasmus+.****

DALŠÍ ZDROJE:

Instagram projektu **BODYkind** [@ bodykind.cz](https://www.instagram.com/bodykind.cz)

Podcast Sádlo Ridiny Ahmedové o společenském tlaku na ženský vzhled a o cestách k přijetí vlastního těla

Podcast Krása Lindy Bartošové přináší zpovědi žen, které se vymezují vůči konvenčním stereotypům krásy

Organizace **Moje tělo je moje** věnující se tématu práce s tělem ve školách [☞ mojetelojemoje.cz](https://mojetelojemoje.cz)

články věnující se tématu **body image** v časopisu *Heroine* [☞ bit.ly/heroine-body-image](https://bit.ly/heroine-body-image)

Iniciativa Free being me pro dívky od WAGGGS [☞ free-being-me.com](https://free-being-me.com)

Projekt sebedůvěry Dove [☞ bit.ly/sebeduvera-dove](https://bit.ly/sebeduvera-dove)

📖 **Pojetí vlastního těla** (Ludmila Fialová),

📖 **Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem** (Sarah Grogan)

📖 **Tak mluví tělo: jedinečný systém vizuálního jazyka** (Miroslav Krejčíř) ✖



DANA TARANTOVÁ – KOMTESA
V oddíle Sedmikrásky v Mostě vede světlušky. Členka OVaS a vedoucí Ústředního týmu ZVaS.



TOMÁŠ KURC – ŠŮGR
Skautsky doma v benešovském středisku a na LŠ Plšík. Člen Ústředního týmu ZVaS.

Znáte družinový a šestkový systém?

Jednou z částí skautské výchovné metody je přirozený rozvoj členů pomocí práce ve družinách. Ta přináší největší užitek těm, kteří spadají do věkové kategorie skautů a skautek. Skupině vlčat a světlušek říkáme šestka, což vychází z historického vývoje a odráží odlišnost věku vlčat a světlušek od věku skautského. Kolem šestek a později skautských družin je vystavěn celý výchovný program.

Družinový systém je již od dob Baden-Powella stále funkční především díky možnosti svobodně a odpovědně spoluutvářet svá dobrodružství.

PROČ VYUŽÍVAT ŠESTKOVÝ A DRUŽINOVÝ SYSTÉM?

Protože je neuvěřitelně praktický. Každý se rozvíjí v rámci malé skupiny a dle svých potřeb, má možnost vyzkoušet si různé role. Má své místo, kde se o něm ví, co ho baví, jak se měl minulý týden a co právě prožívá ve svém životě. Také společné zážitky v malé skupině bývají intenzivnější, vedou k silnějším přátelstvím a vzájemnému poznání. V oddíle, kde se na schůzce setkává najednou 25 vlčat či skautů, se tyto benefity vytrácí.

Rozdělení šestek a družin je trvalé i v dalším skautském roce, změny nastávají pouze při přechodu do vyšší výchovné kategorie. Právě tato důslednost podporuje pospolitost a fungování.



FOTO: PETR HEROLD



FOTO: TOMÁŠ KURC – ŠŮGR

ŠESTKOVÝ SYSTÉM PRO SMEČKY A ROJE

- **ŠESTKA** je základní jednotka smečky či roje. Počet jejích členů se pohybuje mezi šesti až deseti. Skrze šestky svěřence učíme spolupracovat v malém kolektivu, umožňujeme jim poznávat sebe samé v různých situacích a učíme je přebírat odpovědnost za sebe i ostatní. Šestky představují pro děti především bezpečné prostředí, ve kterém mohou navazovat první velká přátelství.
- **ŠESTNÍK/ŠESTNICE** je jeden z členů, který pomáhá vedoucímu a současně je jakýmsi zástupcem ostatních členů. Tak jako šestka není skautskou družinou, ani šestník není rádcem. Šestníci nám mohou pomoci s organizací a vysvětlením hry, ukázáním zvyklostí nováčkům nebo se starostí o nástěnku. Nemají nám ale pomáhat s přípravou programu. Role šestníka může být volená, nebo putovní.
- **VEDOUcí ŠESTKY** je člen vedení smečky či roje z řad dospělých činovníků nebo RaR, který se stará o danou šestku, chystá jí program, komunikuje s rodiči jejích členů.
- **JAKÉ JSOU ŠESTKY?** Každá šestka je jiná, protože má jiné vedení, jiná vlčata a jiné světlušky. Základní princip složení a fungování je ale stejný. Mělo by se jednat o stabilní prvek, který udržuje děti v jistotě. Tj. „Přicházím jako nováček a vím, že svůj čas ve smečce strávím s touto šestkou“. Nebo „Jsem v oddíle několik let, nemohu jet na tábor, ale vím, že v září se potkám ve své šestce se svými kamarádkami.“ Přijetí do šestek provázíme různými rituály.

IDENTITA ŠESTKY

Mezi symboly šestky patří barva, vlajka, nášivka na kroj, stuha na totemové holi či nástěnka. Barvu lze využít prakticky – maskot v barvě šestky, označení desek na stezky, lístečky či dopisy při hře nebo trička šestky.

Každá šestka uplatní zvyky a rituály jako oblíbené činnosti, speciální hra, rituál na schůzce, které se pravidelně dodržují. Např. pokřik zahajuje a ukončuje akci, maskota si předávají členové šestky mezi schůzkami apod.

Schůzka šestky se koná zpravidla každý týden a trvá 1,5–2 hodiny. Realizace samotných šestkových výprav má jinou dynamiku a umožní vedoucímu přímý výchovný dopad na členy.

Další tradice a rituály zažívají šestky se svou smečkou či rojem při společných akcích, jako jsou tábor, Poradní skála, Velké svícení, kde důležitou roli hrají Akéla či Velká světluška (vůdce smečky / vůdkyně roje).

PRÁCE SE ŠESTKAMI

Zpravidla se jedná o děti ve 2. až 4. třídě (často bývají v oddílech i děti v 1., nebo naopak děti v 5. třídě – u těch je však nutné posoudit vhodnost kompetencí pro vlčata a světlušky, které jsou určeny pro děti od 7 do 11 let).

Dle vývojové psychologie se děti na prvním stupni přirozeně rozdělují na skupiny dle pohlaví, a proto nemáme šestky také většinou koedukované (třeba oproti benjamínkům).

Dělení do šestek je praktické i z hlediska bezpečnosti – v případě výpravy s více šestkami se třeba na nádraží vedoucí soustředí na ohlídání své šestky. Na šestky dělíme děti při týmové hře nebo táborové službě.

KDY MŮŽE BÝT VLČE NEBO SVĚTLUŠKA ŠESTNÍKEM/ŠESTNICÍ?

Volba šestníků a podšestníků vychází především ze samotných členů, kdy si sami zvolí ty nejkzkušenější (ne nejstarší) ze svých řad. Po odchodu šestníků do skautských družin nastává nová volba.

DRUŽINOVÝ SYSTÉM PRO ODDÍLY SKAUTŮ A SKAUTEK

- **DRUŽINA** je parta 6–10 vrstevníků, kteří spolu prožívají většinu skautského programu. Více družin tvoří oddíl. V čele družiny stojí rádce/rádkyně. Program družinových schůzek si připravuje družina v čele s rádcem sama. Díky tomu se skauti/skautky vzájemně rozvíjí ve spolupráci, komunikaci a odpovědnosti.
- **RÁDCE/RÁDKYNĚ** je vrstevník a kamarád ostatních, člen/ka družiny. Společně s podrádcem/podrádkyní koordinuje činnost družiny, rozděluje úkoly (nemá být na vše sám, učí se delegovat) a spolu s ostatními připravuje program. Komunikuje s členy družiny i s oddílovou radou – rádce je její součástí, má podíl i na vedení oddílu.
- **VEDOUcí** oddílu družinu nevede, ale dohlíží na ni, komunikuje s ní. Zároveň s družinou může pracovat rádce oddílu, který se podílí na komunikaci a práci s rádcí a na jejich podpoře.

JAKÉ JSOU DRUŽINY?

Odráží osobnosti skautů a skautek v družinách. Naším hlavním přáním je vidět funkční družiny s nadšenými členy, kteří umí spolupracovat, naslouchat si a zvládnout mnohé výzvy. Stabilní družina tvoří partu, společně roste, rádci se vychovávají z mladších členů, tj. když fungují v družině, vím, že za tři roky mohou být rádcem.

IDENTITA DRUŽINY

Jedná se o podobný prvek jako u mladší kategorie, zároveň je však identita silnější a důležitější – skauti a skautky hledají svou vlastní identitu a družina jim v tom může pomoci. Kluci a holky už více ví, kam patří, a rádi to dají najevo: třeba hlasitými pokřiky, tričky, rituály, společnými aktivitami mimo oddíl. Každá družina má svůj název a symbol.



FOTO: PETR HEROLD

PRÁCE S DRUŽINAMI

Do skautské družiny přichází vlčata a světlušky nebo úplní nováčci zpravidla ve věku 11 let.

Podpora družin a společné propojení je důležitý prvek oddílu. Program pro družiny připravují rádci, případně oddílový rádce či vedoucí. Rozdělení do družin ještě žádný systém nedělá, podstatné je, jak s nimi pracujeme.

KDY MŮŽE BÝT SKAUT RÁDCEM?

Záleží na počtu členů v oddíle, tradici předávání rádcovského „žezla“ a schopnostech daného jedince. Věkově ale od 12 do 16 let.

Možností, jak zvolit rádce je více, například: družina vybere rádce a podrádce tajným hlasováním, družina vybere rádce, který si pak sám zvolí podrádce, rádce vybere vedoucí na základě tajného hlasování družiny, rádce vybere vedoucí na základě rozhovoru s jednotlivými členy družiny.

Pro lepší zažití a pochopení toho, jak funguje šestkový nebo družinový systém je možno objednat si v rámci Vzdělávání na klíč ([☞ bit.ly/vzdelavani-na-klíč](https://bit.ly/vzdelavani-na-klíč)) workshop na družinový nebo šestkový systém. Vše bude navíc brzy zřetelně popsáno v očekávaných metodikách pro vedoucí.

CO KDYŽ POUŽÍVÁME JINÉ NÁZVY?

V mnoha oddílech říkají osmiletým vlčatům rádci a šestkám družiny. Toto chybné pojmenování je matoucí nejen pro ostatní, kteří používají správnou terminologii, ale především pro vlčata, „rádce“ a „družiny“, neboť chybným označením dochází ke ztrátě kontinuity mezi šestkovým a družinovým systémem, v rámci něhož je kladen důraz na postupný růst a směřování.

Správným užíváním termínů zajistíme jistotu a přehled v tom, co děti čeká, až povyroste. Cíle šestkového a družinového systému na sebe navazují, jsou plně funkční a připraveny pro všechny, kteří chtějí družinový systém používat.

Využívejme připravené ověřené nástroje, které stačí pouze správně uchopit.

ZDROJ: Slovníček družinového systému (Jakub Holobrádek – Učeň, Skauting – prosinec 2019, číslo Co je podstatné na družinovém systému?) – [☞ bit.ly/slovnicekDS](https://bit.ly/slovnicekDS). ✖



KATEŘINA SLAVÍKOVÁ – KAČKA
Věnuje se Kodexu jednání dospělých a práci s ním v organizaci. Kromě toho tráví čas s rodinou, kde je téma bezpečí též nedílnou součástí každodenního života.

Jak v oddílech vytvářet bezpečné prostředí?

Pomoci může Kodex jednání dospělých

„Když řešíme nějakou složitou nebo nepříjemnou situaci, dáváme si záležet na tom, aby měli všichni dotčení možnost se vyjádřit. Nehledě na věk členek s nimi komunikujeme o tom, jaký postup bude následovat, koho o problému můžeme informovat a že je z nějakého důvodu dobré kontaktovat rodiče.“
– anonymní vedoucí oddílu

Jedná se o jeden z mnoha příkladů, v němž záleží na tom, jak k dané konfliktní nebo krizové situaci (např. šikaně) přistoupíme, jak jsme domluveni v týmu vedoucích, jak jsme transparentní ke členům a členkám. A to jak z pohledu prevence (např. členové a členky ví, že se mohou vedoucím svěřit, vedoucí průběžně budují zdravé vztahy se svými svěřenci), tak z pohledu následných kroků (holky a kluci jsou obeznámeni s tím, co se stane, když poruší nějaká společně nastavená pravidla, dojde k úrazu, svěří se s něčím, co je trápí apod.).

Vedení oddílu či střediska obnáší poměrně široké spektrum zodpovědnosti a povinností. I přesto bychom se měli snažit neutopit v úkolech, jako je např. administrativa, a stále myslet i na příležitosti, které nám vedení přináší, a ty využít k pozitivnímu ovlivňování členstva. Aby se všem dařilo rozvíjet vlastním tempem, je potřeba jim zajistit bezpečné

prostředí. Není tím myšleno zabalit je do bublinkové fólie a posadit do klubovny na zadek. Naopak jim dopřejme takové dobrodružství, jehož rizika budou smysluplná a přiměřená (tj. mají výchovný smysl a nikoho bezprostředně neohrožují). Např. lézt poprvé s vlčaty po skalách, protože jsme jim to slíbili, smysl nemá, pokud jediný k tomu kvalifikovaný vedoucí onemocněl. Holky a kluky tak navíc vedeme ke schopnosti přehodnotit okolnosti, znovu zvážit rizika, změnit plány na poslední chvíli, když je to potřeba apod.

„Rodiče před táborem vyplňují do dotazníku, jestli dítě nemá nějaké specifické, o kterých by bylo dobré vědět a připravit se na ně (pomočování, strachy...). Můžeme s tím potom v rámci prevence pracovat.“

– Kateřina Rickardtová, vedoucí oddílu Trojlístek v Olomouci



MÁTE ODLIŠNÉ PŘEDSTAVY O TOM, CO JE A NENÍ BEZPEČNÉ? KODEX VÁM POMŮŽE

Každý si nejspíš představíme pod pojmem bezpečí něco jiného. Jako vedoucí se můžeme opřít o Kodex jednání dospělých (dále jen Kodex). Při pokračování ve čtení tohoto článku si můžete rovnou Kodex prohlížet, s tímto číslem Skautingu vám totiž přišel jako příloha. Jedná se o základní etickou normu, z níž máme při oddílové činnosti vycházet. Má nám pomoci nezapomenout na žádnou důležitou oblast týkající se fyzického, psychického a sexuálního bezpečí. Většina z nás intuitivně do určité míry myslí na některé aspekty bezpečného prostředí, jako je např. bezpečnost při sekání dřeva, rizika při noční hře nebo absence alkoholu na skautských akcích. Ve víru každodenní činnosti však můžeme spoustu významných rizik a bezpečnostních opatření opomenout a sebe i členy a členky oddílu tak vystavit zbytečnému nebezpečí. Jak nám v tom může pomoci Kodex? Provede váš tým a všechny dospělé kolem oddílu či střediska základními aspekty bezpečného jednání směrem k mladšímu členstvu, jiným dospělým, rodičům, organizaci a také vůči sobě.

„Můžeš tisíckrát hlásat skautský zákon a nechat ho učit děti napaměť, ale pokud k nim nejsi spravedlivý a nejdeš příkladem, budou spíš vzdorovat a dělat levárny tak, jak to odkoukaly.“

– Pavel Trojánek – Tee-pee, vůdce 41. oddílu Svatopluk, Hvozdnice

FAKTA O KODEXU:

- Vznikl jako nástroj prevence v oblasti bezpečí. Vychází také z priority *Safe from Harm* světové skautské organizace WOSM.
- Při snaze o zohlednění fyzického a psychického bezpečí našich svěřenců Kodex přibližuje ve větším detailu hranice mezi žádoucím a nežádoucím chováním dospělých – je tak naší pomyslnou mapou.
- S Kodexem se má seznámit každý dospělý, který se při skautské činnosti pravidelně setkává s mladšími členy. Jsou to noví dospělí členové, současní vedoucí a činovníci, ale třeba také přátelé vedoucích nebo rodiče členů vypomáhající na výpravách nebo táborech. Přiměřeným způsobem by se také s obsahem Kodexu měli seznamovat dorůstající roveři a rangers, kteří v budoucnu možná převezmou vedení oddílu a v současnosti se na jeho vedení podílí.



ILUSTRACE: JITKA RUFFEROVÁ

- Kodex má povahu etického závazku obdobně jako skautský slib a zákon.
- Kodex se týká oblasti fyzického, psychického a sexuálního bezpečí.

Následující aktivita nabízí způsob, jak v oddíle či středisku dospělé členy s Kodexem seznámit a jak společně uvažovat o jeho začlenění do výchovné činnosti.

AKTIVITA: JAK KODEX PŘEDSTAVIT ODDÍLOVÉ RADĚ

- ✿ zvolte s vedoucím a zástupci oddílu vhodné zařazení aktivity (září, porada před táborem...)
- ✿ pokud aktivitu povedete, seznámte se s obsahem Kodexu předem (a tu možnost poskytněte i ostatním)
- ✿ připravte si 1–3 příklady ze své oddílové praxe z poslední doby, které by stály za otevření v kontextu některé oblasti bezpečí (fyzické, psychické, sexuální)
- ✿ k příkladům připravte otevřené otázky a účastníkům je rozdejte na papíře (pod každou otázkou nechte prostor na dopsání odpovědi):
- ✿ **Příklad:** Dva členové vedení oddílu si na sebe berou skoro všechny úkoly, chystají většinu akcí a čím dál častěji to nestíhají, nedodávají věci včas a dobře, ostatní to nevidí nebo neřeší.

- Co udělám, když nezvládám plnit všechny povinnosti, které jsem si na sebe vzal/a?
- Co udělám, když si všimnu, že své povinnosti nezvládá někdo z našeho týmu?
- Podle čeho si vybírám úkoly, které si vezmu na starosti?
- Mám pocit, že si jich beru moc, málo nebo tak akorát? A čím to podle mě je?
- Ví zbytek týmu, jak k povinnostem v oddíle přistupuji? Pomohlo by mi sdílet to s nimi?
- Jak konkrétně v oddílové radě pracujeme se zpětnou vazbou (na odvedenou práci, společné soužití apod.)?

- ✿ Každý si odpoví na otázky vztahující se k vašemu konkrétnímu příkladu/příkladům a poté se společně pobavíte o této vaší situaci.
 - Jak jste situaci zvládli, co jste mohli udělat jinak, jak dané situaci předcházet... Zkuste si společně ujasnit, jak se v takových situacích chcete chovat, co je důležité mít nastavené stejně a kde je prostor pro individuální řešení každého vedoucího. Je také vhodné si říct, co se musí stát, aby ke konkrétní změně došlo a kdo na to dohlédne, co se stane, když se to nepodaří, jak závažné by byly následky...
- ✿ Po probrání vybrané situace vedoucí aktivity obrátí pozornost ostatních ke Kodexu jakožto nástroji prevence, neboť je žádoucí takovým situacím předcházet anebo mít společně nastavený postup tam, kde se tomu zcela předejít nedá (tato situace se váže k bodu 20 a případně k bodu 19 Kodexu)
 - Nejpozději v tuto chvíli rozdejte účastníkům znění Kodexu a hledejte, ke které jeho části se řešení případ vztahuje.



ILUSTRACE: JITKA RUFFEROVÁ

REFLEXE MINULÝCH CHYB POMÁHÁ PŘEDCHÁZET TĚM BUDOUCÍM

Můžete se domluvit, že se budete na poradách zamýšlet nad dalšími situacemi, které se vážou k jednotlivým oblastem Kodexu. Taková zamyšlení mohou pomoci uvědomit si i drobnosti, které přispívají ke zdravému fungování oddílu – nebo naopak nepřispívají a budete to chtít změnit. To je nejlepší dělat společně, abyste byli stále na jedné lodi, kterou kormidluje směrem k oddílové vizi a v souladu se skautskými principy.

Kodex vám má pomoci pojmenovat konkrétní situace z vašeho oddílu, nad kterými cítíte potřebu společně diskutovat, reflektovat je a poučit se z nich. Pomůže vám také promluvit o situacích, které jsou již daleko za hranicí přijatelného, ale měli jste obavu je řešit (např. opakované nepřiměřené doteky zdravotníka při hledání klíšťat u členů a členek, které probíhá v zavřeném stanu, někdy dokonce i přes fyzický odpor prohlížených). Kodex vychází také z předpokladu, že nestačí spoléhat na to, že když se doteď nic vážného nestalo (i když jsme došli k tomu, že jsme dostatečně nepředcházeli rizikům nebo jsme se v některých situacích nezachovali nejlépe), tak není potřeba nic i nadále měnit.

Čas vložený do opakovaného zamýšlení se nad tím, jak bezpečné prostředí v oddíle vytváříte a udržujete, se v budoucnu vyplatí. Snáz potom budete provádět dorostlé vedoucí či dospělé nováčky tím, co děláte pro bezpečnost sebe i mladších členů a pro zdravé oddílové klima v souladu s Kodexem a posláním Junáka.

JAK S UTVÁŘENÍM BEZPEČNÉHO PROSTŘEDÍ V ODDÍLE A PRACÍ S KODEXEM ZAČÍT? ZAPIŠ SI:

- ✿ 3 věci, díky nimž se podle tebe u vás v oddíle všichni cítí dobře
- ✿ 3 věci, které pomáhají předcházet fyzickým zraněním u vás v oddíle
- ✿ 1–3 věci, které si myslíš, že byste v oddíle mohli zlepšit, aby se v něm každý cítil lépe
- ✿ Co bys potřeboval/a pro sebe, aby ti v oddíle bylo lépe? →

Prostřednictvím Kodexu otevřete v oddíle otázky ohledně bezpečí, které by vás možná jinak nenapadly. Pomohou vám rozlišit, jaké jednání je v pořádku a jaké už je za hranou. A to vůči všem, kteří se v oddíle a kolem něj pohybují, tedy i vůči sobě.

→ **Příklad:** když si budete vědomě na oddílových radách aktualizovat, kdo má kolik úkolů viditelných i neviditelných, v jaké je kdo životní fázi nebo aktuálním rozpoložení, snáze předejdete náhlým odchodům, vyhořením vedoucích, ale také prohloubíte vzájemné vztahy a sami sebe posunete v udržování životní rovnováhy.

Tip: Ke zmapování množství práce, kterou ve vedení oddílu odvádíte, můžete využít pracovní listy *Skauting, nebo život? O povinnosti k sobě*. (bit.ly/skauting-nebo-zivot)

Je na zodpovědnosti nás všech, kteří se na skautské výchově v různých rolích podílíme, aby vzpomínky na dospívání v oddíle byly v srdcích skautek a skautů navždy spojeny s dobrodružstvími s dobrými konci. Nebudme tedy ke Kodexu lhostejní, ale aktivně podle něj přemýšlejme a jednejme. **Kodex je pro nás totiž obdobný typ závazku jako složení skautského nebo činovníckého slibu.**

TIPY K PODPOŘE BEZPEČNÉHO PROSTŘEDÍ V ODDÍLE:

- Při přípravě programů zvažujeme, jaká rizika přinášejí, a vědomě s těmito riziky pracujeme.
- Systém dvojic – při náročnějších aktivitách, kde to dává smysl, tvoříme dvojice z kluků a holek, které se vzájemně hlídají (např. při koupání v rybníce, nočních aktivitách...). Stačí, že si dokáží jeden druhému přivolat pomoc.
- Zdůrazňujeme, že veškerý program je pro zúčastněné dobrovolný a mohou z něj kdykoliv vystoupit.
- Využívejme reflexi – po náročnějším programu se k němu společně vraťme a nechme ho doznít. (Jak na reflexi se dočtete v článku *Reflektujeme*, tedy si rozumíme, bit.ly/skauting-reflektujeme.)
- Absence alkoholu – dospějme s ostatními vedoucími a dospělými ke shodě na tom, že na skautské akce alkohol nepatří
- Schránka důvěry (visí v klubovně) – možnost anonymně nebo s podpisem vhodit vzkaz s čímkoliv, co členové potřebují říct rádcům. Nemusí psát jen negativní informace, ale klidně i poděkování apod.
- Žárovkování – na každé družinovce dostane jeden z přítomných žárovku a ostatní se jí snaží „rozsvítit“ tím, že říkají, čeho si na něm váží, co je na něm inspiruje...
- Na květnové a červnové schůzky zařaďte aktivity k přípravě na tábor. Nechte vlčata a světlušky přinést si vlastní nože, případně sekery, a připravte oddílové nářadí. Na jednotlivých stanovištích je nechte vyzkoušet si: uříznout klacek pilou, přesekat klacek sekerou, ořezat klacek nožem do špičky nebo vyrobit sekerou špičatý kolík.
- Zrušme bodování stanů a s tím spojené tresty – naučme raději holky a kluky základním návykům čistoty a úklidu (např. žádné mokré oblečení na hromadě, zbytky jídla v kufru...). Dle potřeby provádějme kontrolu vždy ve stejný čas a nechme případně plynout přirozený důsledek (př. mokré oblečení je třeba usušit, případně vyprat – sám nebo s pomocí).



ILUSTRACE: JITKA RUFFEROVÁ

- Zavedme na táboře speciální stan – soukromé místo pro holky, s cedulkou obsazeno/volno (může být využíván například při výměně hygienických potřeb aj.)
- Akce pro rodiče členů a členek – aspoň jednou za rok pozvěme rodiče na oddílovou akci (grilování u klubovny, divadelní představení družin...) – pomůže to v prohloubení vztahů mezi rodiči a vedoucími, v efektivnější komunikaci mezi sebou, rozšíření informací o zázemí.
- V bojových hrách se mohou často setkat protivníci natolik odlišné síly a váhy, že by byl jakýkoliv boj bezpředmětný (např. sedmiletá světluška proti čtrnáctiletému skautovi). Zavedme pro tyto případy pravidlo „S bojem musí oba souhlasit.“ Když se setkají dva protivníci, řekne každý buď „Boj!“, nebo „Kámen“. Pokud oba s bojem souhlasí, bojují podle určených pravidel. Pokud ale jeden z nich nesouhlasí a řekne „Kámen“, namísto rvačky si stříhnou kámen, nůžky, papír.

TIPY NA DALŠÍ ČTENÍ:

Potřebujeme Kodex jednání dospělých? O vzniku Kodexu, proč ho máme a proč nemůže být vymahatelný.

bit.ly/skauting-kodex

Celé znění Kodexu si můžete rovnou přečíst jako přílohu tohoto čísla Skautingu.

Více k bezpečí v oddílové činnosti se dočtete na skautské **Křižovatce**: (skaut.cz/bezpecnyskauting). Najdete zde tipy do oddílu, inspirativní rozcestník k laické krizové intervenci a další témata.

Série článků v **Kapitánské poště k řízení rizik** (prosinec 2022 – červen 2023). O tom, co je to zóna učení a jak souvisí s dobrodružstvím, proč využívat jako nástroj mapu rizik, jak na vyhodnocení rizik a co když k nějakému průšvihovi dojde (bit.ly/rizeni-rizika).

Pokud zažíváš problematické situace při práci s dětmi, máš podezření na nevhodné chování jiných činovníků, trápí tě komunikace uvnitř týmu a podobně, obrať se na e-mail poradna@skaut.cz. Poradna ti zprostředkuje rady od právníka, lékaře, psychologa nebo jiného odborníka. ✕

Chystáme se na Závod vlčat a světlušek

Připravil Jan Schovánek - Gross.

Příprava na Závod vlčat a světlušek, který nás čeká během jara 2024, není žádná věda. Pokud pracujeme s oficiálními stezkami a cestičkami, výrazně to ulehčí další práci, neboť závody i stezky vychází ze stejných kompetencí. Ale pár tipů na program se hodí vždy.

POZOROVÁNÍ

Kombinace úkolů z disciplín *Poznávání přírody* a *Vyhledávání informací*

CÍLE	Pozná rostliny, které rostou v jeho okolí, umí vyhledat rostlinu v knižním atlase rostlin a ví jak napsat a poslat e-mail.
ÚČASTNÍCI	Šestka vlčat, světlušek či žabiček
DÉLKA	2 hodiny
POMŮCKY	Fotoaparát/telefon, počítač, připojení k internetu
KOMPETENCE	Učí se porozumět přírodě a krajině kolem sebe. V běžném životě se zvládne postarat o sebe i ostatní. Umí řešit problémy, kriticky pracovat s informacemi, učí se z řešení problému.
PROJEV KOMPETENCE	Zajímá se o přírodu a pozoruje život v ní. Učí se používat dostupné komunikační prostředky (např. napsat zprávu, e-mail, zatelefonovat, napsat pohled). Ví, kde nebo od koho může získat informace. Jednodušší informace umí získat (např. od blízké osoby).
STEZKA/ CESTIČKA	Zvířata, I. stupeň, str. 44 Stromy, II. stupeň, str. 42 Květiny, III. stupeň, str. 42

Šestka má za úkol vyfotit rostliny, listy stromů, drobné živočichy, na které narazí v okolí klubovny nebo na výpravě. Poté vybere 5–6 fotek a odešle je jako přílohu na e-mail svého vedoucího. Vybrané fotografie navíc pojmenuje podle toho, co na nich je, případně pojmenování vloží jako text do předmětu e-mailu.

Pokud některé z vyfocených rostlin nebo živočichů děti nepoznají, pokusí se je vyhledat v atlasu. Při focení na

mobilní telefon mohou využít některou z aplikací na rozpoznávání fotek (např. PlantNet, iNaturalist).

V případě plnění úkolu na mobilu není třeba přetahovat fotky do počítače a vše lze realizovat přes telefon. I tak je vhodné ukázat práci s e-mailem na počítači.

Aby se zapojila celá šestka, můžeme vytvořit pravidlo, kdy např. každý člen vyfotí jen určitý počet fotek nebo vyhledá jednu či dvě rostliny v atlasu a zjistí o nich další informace.

ORIENTAČNÍ BODY V KRAJINĚ

Aktivita k disciplíně *Orientace*

CÍLE	Umí najít orientační body v okolí a ví, co lze vyčíst z mapy.
ÚČASTNÍCI	Šestka vlčat, světlušek či žabiček
DÉLKA	Jednodenní výprava
POMŮCKY	Vytištěné mapy okolí výpravy (např. z mapy.cz – ne turistické), turistické mapy, buzoly nebo kompasu
KOMPETENCE	V běžném životě se zvládne postarat o sebe i ostatní. Umí řešit problémy, kriticky pracovat s informacemi, učí se z řešení problému.
PROJEV KOMPETENCE	Dokáže zorientovat mapu a určit na ní svou polohu.
STEZKA/ CESTIČKA	Orientace na mapě, II. stupeň, str. 15

Na začátku výpravy dostane každý vytištěnou mapu, do které bude v průběhu cesty kreslit důležité orientační body, které uvidí nebo kolem kterých půjde. Na konci výpravy nebo ve vhodný okamžik výpravy si děti v šestkách porovnají, kolik orientačních bodů si kdo zakreslil. Společně si pak fixou vyznačí do své mapy cestu, kterou prošli od začátku výpravy až po místo, kde právě jsou.

S použitím turistické mapy zakreslí do své vytištěné mapy pár dalších zajímavých míst v okolí, která nebyla vidět cestou, např. jeskyně, kapličky, přírodní památky... S použitím buzoly nebo kompasu určí, kterým směrem se tato místa nachází. ✕



FOTO: PETR ČÍŽEK – PEŠL



JAN MESL – MÝVAL
Má v Junáku na starosti nemovitosti, tábořiště a koordinaci jejich rozvoje. Je vedoucím oddílů v Praze a Vodňanech, podílel se na ČLK Corda.

Vlastní tábořiště: Mít, či nemít?

Otázka, kterou řeší nejedno středisko. Pojďme se podívat, jaké výhody vlastní tábořiště přináší a co taková věc může středisku přinést do budoucna.

V mnoha příručkách je tábor považován za vrchol celoroční činnosti. A byť se článek zabývá zejména praktickými otázkami vlastnictví tábořiště, nesmíme výchovnou funkci táboření a jeho výhody, jako jsou posílení družinového ducha, posílení dovedností skautské praxe a získání trvalých vzpomínek, v žádném případě opomenout.

JAK SI VEDEME?

Celá organizace má ve svém vlastnictví pouze necelou třetinu táborových luk. Všechny ostatní si pronajímáme či půjčujeme. V poslední době sledujeme nárůst překážek, které jsou s tábořením spojené: roste cena pronájmů, dochází ke zpřísnění legislativy upravující pobyt v přírodě. Často také přicházíme o tradiční tábořiště, která mají jednotky v nájmu. Vlastník pozemky výhodně odprodá nebo vlastnictví přejde na větší počet dědiců.

Část jednotek každý rok bojuje s nedostatkem volných tábořišť v nabídce pro letní tábory. Mimo to se potýkáme s výrazným nárůstem počtu členů. To vede nevyhnutelně ke zvýšení turnusů, zvyšujícímu se počtu táborníků a většímu opotřebení luk. Táboření se z výše uvedených důvodů může velmi rychle stát **nedostupným luxusem**.

Situace se za poslední roky v tomto směru příliš nezměnila. Do vlastnictví získáváme pouze jednotky tábořišť ročně. Proti nám navíc hrají parametry, které nemůžeme ovlivnit: klimatická změna, kůrovcová kalamita, rozšiřování záplavových zón, rychlý růst ceny pozemků... I toto jsou důvody, proč o tábořiště přicházíme a bude stále obtížnější získávat nová.

CO NÁM VLASTNÍ TÁBOŘIŠTĚ MŮŽE PŘINĚST...

Výhody vlastního tábořiště znamenají zejména jistotu. Jistotu, že jednotka je majitelem pozemku, na kterém může, v rámci platných předpisů, dělat cokoli: volit umístění a rozložení staveb, druh vybavení, termíny táboření. Jednotka neřeší ani každoroční starost s rezervací tábořiště. Vlastní louka umožňuje vybudovat přiměřené zázemí – zejména studnu na pitnou vodu a prostory pro ukládání vybavení přímo v místě tábořiště. Vlastní louku lze využívat celoročně, tím spíše, pokud na ní bude stát jednoduchý srub. Na jaře a na podzim vyrazíte na prázdniny, v zimě se louka stane útočištěm roverům při zimním táboření. Pořízení vlastní louky může znamenat finanční stabilitu a přinést



FOTO: DANIEL JÓN – TULÁK

úspory za případné pronájmy. Vzhledem ke stále rostoucím cenám pozemků nelze doporučit odkládání nákupu tábořiště „na později“. Naopak se nic neděje, pokud louku pořídíte a tábořit na ní nebudete, jedná se o investici do budoucna. Můžete ji půjčovat jiným skautským oddílům a dalším dětským organizacím nebo na ní nechat hospodřit někoho jiného.

... A CO NÁM BERE

Mezi negativa patří finanční nároky, které spočívají v nutnosti údržby tábořiště a jeho vybavení. Investici však lze rozložit do několika let a obnovu provádět průběžně. Jednotka si navíc může vypomoci příjmy z pronájmů či různých dotačních programů. Roční náklady tak při dobrém plánování nutně nemusí jednotku nadměru zatěžovat.

Počítat musíme rovněž s časovou náročností. Nejvíce času zabere pravidelná péče – sekání, udržování okolí a příjezdové cesty a péče o táborové vybavení. Naopak administrativní zátěž není velká. Zapojením širokého počtu členů celé jednotky lze tyto nároky minimalizovat.

Pro některé jednotky může být nepředstavitelná vazba na jednu lokalitu. V tomto případě je možné využít širokou nabídku tábořišť ve vlastnictví ostatních jednotek a včas si rezervovat tábořiště jinde, třeba na druhém konci republiky.

Nejjednodušší cesta k vlastnímu tábořišti

Nejjednodušší cestou k vlastnímu tábořišti je pokus o nákup louky, kterou využíváme teď nebo jsme na ni jezdili v minulosti. Nezapomeňte při kontaktu s vlastníkem opatrně otevřít otázku odprodeje. Pravidelný kontakt s vlastníkem doporučujeme v každém případě. Nejednou se stalo, že se vlastníky louky přes všechna ujištění domluvil s někým jiným. Pro případ, že vaše tábořiště bude na prodej a jednotka se neshodne na jeho odkupu, nabízí *Skautská nadace Jaroslava Foglara* možnost odkoupení a následného pronájmu.

JAK VHDNÉ TÁBOŘIŠTĚ NAJÍT?

Hledání vhodné louky bývá dlouhodobá záležitost na roky. Naopak vlastní koupě může být velmi rychlá, a pokud není jednotka připravena, příležitost uteče. Proto je vhodné mít ve středisku shodu na parametrech budoucího tábořiště. Čím budou představy jednotky volnější, tím je větší pravděpodobnost, že se nějaká příležitost naskytne. Při návštěvě pozemku zapojte svou představivost – nálety lze vykácet, mokrá místa vymízt při pravidelné seči nebo lze uvažovat o odvodnění, kůrovcem poničené lesy spravit výsadba živých plotů, lze provádět terénní úpravy, vybudovat zdroj vody nebo vlastní rybníček. Naopak nikdy nezměníte či neovlivníte dopravní dostupnost, přístup, širší okolí a vlastníky okolních pozemků.

KDO MI S NÁKUPEM POMŮŽE?

Na pořízení tábořiště zdaleka nejste sami. Pokud již máte své vysněné tábořiště vytipované, je nutné vstoupit v jednání s majitelem. Junák nabízí konzultace, metodické materiály a právní pomoc zejména v komplikovaných případech. Existuje rovněž vzorová kupní smlouva, viz bit.ly/vzorovakupni-smlouva.

Pokud jako středisko nemáte dostatečné finanční rezervy, pomohou s financováním dostupné dary, půjčky a granty. Junák prostřednictvím *Fondu nemovitostí Junáka* poskytuje bezúročné půjčky a dary právě na nákup tábořišť. Žádosti se podávají zpravidla třikrát ročně, v nenadálých případech okamžitě. Další možností je podpora od *Skautské nadace Jaroslava Foglara*, která může tábořiště odkoupit, pomůže se založením dárcovské sbírky k oslovení dárců a nabízí násobení přijatých darů. Úspěšné dárcovské projekty potvrzují, že to jde!

Čím dál častěji je také využívána možnost získání tábořiště v rámci odkazu ze závěti. Vlastník pozemku může ve své poslední vůli odkázat právě třeba pozemek vhodný pro táboření. Odkazem ze závěti se zabývá *Skautská nadace Jaroslava Foglara* a nabízí bezplatné právní řešení včetně sepsání závěti u notáře.

Pokud ani navzdory těmto tipům nenajdete vhodný způsob financování, obraťte se s důvěrou na ústředí. Řešení existuje vždy.

ZÁVĚR

Vlastnit tábořiště je rozhodnutí závislé na potřebách jednotky, zdrojích a společných plánech. Pokud jste však schopní s negativy pracovat a nastavit si plán, můžete v nákupu své




FOTO: TADEAŠ KAMÍNEK


louky spatřovat zejména výhody – pro své aktivity vlastníte místo, o kterém rozhodujete jen vy. Vlastní tábořiště je rovněž skvělou investicí do budoucnosti.

Nejvhodnější doba pro nákup pozemků je dávno pryč, stále však lze získat hezké louky za rozumné peníze. Využijte tedy příležitosti k nákupu jako krok k jistotě táboření v budoucnosti a neodkládejte to zbytečně na neurčito. Situace s pozemky bude čím dál náročnější.


Ideálním stavem v oblasti tábořišť by byla situace, kdy každé středisko nějaké tábořiště vlastní bez ohledu na to, zda ho právě teď potřebuje. Je to příležitost pro jednotku, ale také pro celou organizaci. Dlouhodobě nám to umožní být nezávislí na okolních faktorech, které jsme schopni ovlivnit jen velmi málo.

DALŠÍ TIPY A DŮLEŽITÉ ODKAZY:

Další články, tipy a aktuality k tábořistům nabízí [skautská Křižovatka](http://skaut.cz/taboriste)  skaut.cz/taboriste

Tipy na nákup konkrétní louky pravidelně přináší skupina *Skautská tábořiště – reality*  fb.com/groups/skautreality

Skautská nadace Jaroslava Foglara  skautskanadace.cz/taboriste

Fond nemovitostí Junáka, který pomůže s financováním nákupu  bit.ly/fond-nemovitosti

Pro případné konzultace nás můžete kontaktovat e-mailem nemovitosti@skaut.cz

DALŠÍ ČLÁNKY O TÁBOŘIŠTÍCH LZE DOHLEDAT V PŘEDCHOZÍCH VYDÁNÍCH ČASOPISŮ:

Časopis *Skautský svět*, červen 2018 – téma **Jak táboříme?**

Časopis *Skauting*, říjen 2018 – téma **Co nám přináší táboření?**

Pokud již vlastní tábořiště máte, ale znáte další vhodné lokality, které by mohly sloužit jiným jednotkám, pošlete GPS souřadnice takové louky na nemovitosti@skaut.cz. Nákupem se bude zabývat ústředí. ✖



FOTO: MARIE HYNŠTOVÁ – SKŘÍTEK



ALŽBĚTA LACKOVÁ – BETY

Vedoucí oddílu světlušek ve středisku Skalka Mníšek pod Brdy, nově členka týmu Zdravotnického kurzu Perla a ostrílená diabetička 1. typu.

Můžeš tohle vůbec?

Aneb o bezpečném zapojení členů a členek s diabetem 1. typu

S pojmem *cukrovka* se setkal pravděpodobně každý z nás – přeci jen se jedná o jednu z nejrozšířenějších chronických nemocí u nás. Nakolik se v ní ale vyznáte? A víte, co dělat, když se objeví u některé/ho ze stávajících nebo potencionálních členů/členek oddílu? Shrňme si, v čem nemoc spočívá, jaká nese omezení a jak s ní ve skautu pracovat, aby nebyla příčinou vyloučení z kolektivu. A až už to pro vás zrovna je, nebo není aktuální, vždycky je dobré být připraveni, nebo ne?

SKAUTŮV PRŮVODCE CUKROVKOU

Většina jídla, kterou sníme, se v těle rozkládá na glukózu (GS), jež se skrz krevní oběh dostává k buňkám, pro něž je zdrojem energie. K tomu, aby se buňka pro cukr „odemkla“, je nutné zapojení hormonu inzulínu. **Diabetes mellitus**, jak se cukrovka skutečně jmenuje, je onemocnění, při kterém není tělo schopné inzulínu vyrábět v dostatečném množství. Glukóza pak zůstává v krvi a nedostane se tam, kde je potřeba.

Diabetes se dělí na dva typy – s **2. typem** se setkáváme spíš u starších lidí, kteří často také trpí nadváhou či obezitou. Tělo inzulínu vyrábí, ale kvůli zhoršení metabolismu na něj nereaguje nebo ho není dost.

Jako vedoucí se setkáte spíš s **1. typem**, který v dětství a mládí převažuje. Na vznik této verze nemá životospráva vliv (ta svou roli hraje až během léčby). Je způsobená chybnou imunitní reakcí bílých krvinek, která zabrání další tvorbě inzulínu. Diabetik 1. typu si musí inzulín pravidelně dodávat, a to inzulínovou pumpou nebo injekčně inzulínovými pery. Množství nastavuje s lékařem, uzpůsobuje ho podle snědených sacharidů a hodnoty cukru v krvi (*glykemie*), kterou kontroluje glukometrem a/nebo senzorem kontinuálního měření (viz *Diabetické potřeby*). Při výkyvu v režimu se může člověk dostat do **hypoglykemie** (nízké hodnoty GS v krvi) nebo **hyperglykemie** (vysoké).

Hodnoty GS je žádoucí udržovat dlouhodobě stabilní, protože velké výkyvy komplikují každodenní kompenzaci nemocí. Časté a neřešené hyperglykemie mohou vést k ucupávání cév a dlouhodobému zhoršení stavu diabetika. Proto je dobré brát i vysoké hodnoty GS vážně, i když jejich dopad možná neuvídíte hned. Jsou řešeny dodáním vyšší dávky inzulínu, který přebytečný cukr v krvi pomůže zpracovat. U diabetiků s pumpou je vždy na místě zkontrolovat správnou funkci infuzního setu a zavedené kanyly, která může být v těle zalomena nebo upcpaná, a blokovat tak výdej inzulínu – tehdy je potřeba ji hned vyměnit.



Naopak hypoglykemie je stav vždy akutní. Může se projevit malátností, třesem rukou, pocením, zmateností a podrážděním, v krajním případě omdlěním nebo kómatem. Hypoglykemie je nutné řešit okamžitě a pokud možno nechat hodnoty spadnout. Řeší se podáním rychlého cukru, který by u sebe měli mít vedoucí, zdravotník i diabetik sám vždy u sebe; v případě, kdy už není diabetik schopen přijmout jídlo ani pití, podáváme injekčně hormon glukagon, který je třeba brát na delší akce s sebou.

Lidi s diabetem provází od začátku hodně **self-managementu**. I tak je samozřejmě při vedení člena s diabetem potřeba si několik věcí pohlídat; pamatujte na to, že pro nezletilé je péče o nemoc zátěží navíc a může v ní poměrně snadno chybovat.

CO SI JAKO VEDOUČÍ POKHLÍDAT

Možná si nejste jistí, jak tuto teorii převést do praktické péče o diabetiky v oddíle. Tady je pět nejdůležitějších bodů, podle kterých je vhodné se řídit nejen na táboře:

- **Edukace od zákonných zástupců** bude vaším největším pomocníkem. Nechte si vysvětlit specifika stravovacího režimu, příznaky nízké i vysoké GS a používání všech pomůcek. Ideální je si naplánovat schůzku nejen na začátku skautského roku: pokud se chystá diabetik na tábor, bude dobré myslet na poučení zdravotníka akce.
- **Informujte kuchyňský tým**. Je možné, že si bude diabetik/diabetička na akci potřebovat vážít přílohy kvůli přehledu o množství snědených sacharidů. Pověřený zástupce kuchyňské služby na to musí pamatovat, obzvláště u mladších pacientů/pacientek. Je na místě, aby měli diabetici i na táboře s sebou, džusíky a hroznové cukry také u sebe ve stanu nebo měli přístup k zásobovacímu stanu v případě akutního řešení hypoglykemie. S tím také souvisí...
- **Berte hyperglykemie i hypoglykemie vážně**. Pokud není diabetikovi dobře, dejte mu prostor si zkontrolovat GS v krvi. V případě vysoké GS bude potřeba dodat inzulín a zkontrolovat, zda probíhá jeho dávkování přes kanylu inzulínové pumpy bezproblémově, a případně ji hygienicky přepíchnout – to by vás měli naučit zákonní zástupci. Dlouhodobý výpadek inzulínu může také způsobit bezvědomí. U nízké GS bude potřeba dodat rychlý cukr a nechat pacienta v klidu, dokud se hodnota cukru nesrovná. Pokud přijde o vědomí, podejte hormon **glukagon** a volejte 155. **Jedná se o akutní stavy, které mohou být v krajním případě život ohrožující.**
- **Přístup k inzulínu a potřebám**. Inzulín a glukagon bude potřeba skladovat v lednici, alespoň přenosné; diabetik by měl mít náhradní inzulín dostupný vždy, když ho bude potřebovat.
- **Volejte!** Zákonní zástupci sami nejlépe vědí, jak je starost o diabetes zátěžová; pokud si během akce nebudete něčím jistí, konzultujte to s nimi, i kdyby jen preventivně.

NA CO SI DÁT POZOR

Cukrovka je, stejně jako další chronické nemoci (kromě cukrovky např. astma, srdeční choroby, tělesná postižení...),

úzce provázaná s každou částí života, což může být pro mnohé diabetiky těžké přijmout. V rámci osobního rozvoje a družinového fungování bychom jim to měli co nejvíce usnadňovat, onemocnění je už tak limitující. Diabetik by se měl naučit o nemoc starat v každodennosti a pobyt ve skautském kolektivu pro to může být vhodným, empatickým prostředím. Dohlízejte na kompenzaci, ale buďte v tom spíše průvodci než kontrolou.

- **Změny ve fyzické zátěži** mohou kompenzaci nemoci ovlivňovat. Diabetička/diabetik by měl/a mít včas informaci o tom, že bude výlet nebo bojovka, aby tomu mohl/-a přizpůsobit dávku inzulínu a byl/a vybaven/a rychlými cukry navíc pro případ hypoglykemie. Pokud při běhací hře vydá více energie, nedá si inzulínu tolik, jako když se hraje deskovky. Puťák a jiné náročnější akce by měla rodina konzultovat s diabetologem.
- **Prostor na péči o nemoc jako samozřejmost.** Ať jde o vážení jídla, výměnu senzoru nebo řešení hypoglykemie, diabetik by si neměl při základní péči o své zdraví připadat jako přítěž. Pokud bude mít pocit, že svou nemocí někoho obtěžuje nebo zdržuje, může si k ní vytvořit odpor, a ve snaze nelimitovat ostatní ani sebe opomínat léčbu.
- **Přístup k nemoci v oddíle** hraje důležitou roli. Je dobré, aby ostatní měli základní přehled o tom, v čem cukrovka spočívá a proč potřebuje během dne čas navíc. Nemoc by neměla být tabu; na druhou stranu si hlídejte, abyste člena nebrali jen pouze jako nemocného, ale jako komplexního člověka s nemocí navíc. Například odlišené *dia* odměny za soutěže (viz *Mýty o diabetu*) osobně nedoporučuji.
- **Ptejte se rodičů**, ale hlavně diabetiků samotných, jak by to chtěli se sladkými odměnami nebo řešením vtípů o cukrovce v oddíle dělat. I v dětském věku jsou jejich pocity ohledně takových situací oprávněné a komunikace je klíčová.

BRÁT, ČI NEBRAT DIABETIKA?

Nebojte se diabetika do oddílu přijmout, pokud se svou nemocí nakládá zodpovědně a myslí si na své životní potřeby. Členové oddílu se budou s chronickými onemocněními setkávat celý život, bližší kontakt s nimi v přátelském kolektivu je může obohatit. Pamatujte pak na to, že poskytovat (nejen) diabetikům v oddíle dostatečný komfort na self-management pro ně není luxus, ale opatření, kterým jim můžete pomoci ke zdravému přijetí nemoci.

MÝTY O DIABETU

- **Diabetici nemohou sladké.** Diabetici směji jíst cokoli, na co si dodají správné množství inzulínu. S rychlými cukry je opatrnost potřebná celkově.
- **Diabetici jsou nemocní kvůli tomu, že jedli moc cukru.** Diabetes 1. typu je čistě autoimunitní. U 2. typu bývá nadměrný energetický příjem jedním z faktorů.
- **Pro diabetiky jsou vhodné dia produkty.** Místo cukru obsahují umělá sladidla, která ovšem mohou být sacharidová, i když o něco méně. Typicky mají více ztužených tuků a výživově nejsou o nic lepší než jiné vysoce zpracované potraviny. Je tedy na zvážení, jestli není pro diabetiky lepší si dát jednorázové klasickou tyčinku.
- **Fyzická aktivita je pro diabetiky riziková.** Pravidelná fyzická aktivita je pro diabetiky naopak vhodná, pomáhá zvyšovat citlivost těla na inzulín. U nárazové vyšší zátěže (výprava, tábor) je potřeba myslet na to, že dávky inzulínu, na které je tělo navykklé z domova, mohou být příliš vysoké a vést k hypoglykemii. →

DIABETICKÉ POTŘEBY



Diabetes 1. typu mi diagnostikovali v jedenácti letech. Při první hospitalizaci mi lékaři umožnili navštívit kamarády z družiny přímo při schůzce, protože nemocnice je pár metrů od klubovny. Mé prvotní obavy byly zbytečné, kluci se ke mně chovali jako předtím, což jsem ocenil. Báł jsem se, že s cukrovkou již pro mě výpravy a tábory nebudou reálné. Ale rádcové i ostatní vedoucí si vzali na triko, že se o mě postarají. Bylo nutné dodržovat režim stravování, dávkování inzulínu a v neposlední řadě mít u sebe vždy něco sladkého pro případ, že by mi hodně klesl cukr.

Na táborech to bylo taky bez problémů, vozíval jsem si s sebou i krabici zásob svého jídla, jelikož jsem musel mít dvě večeře, pravidelné svačiny nebo drobnosti kvůli rychlému doplnění cukru. Vzhledem k tomu, že tábory bývají v přírodě bez elektřiny a inzulín po delší době v teple ztrácí účinnost, musela mi další injekce vozit mamka z domova. To jsem jako mladší oceňoval, protože mi 14 dní tábora bylo dlouhých a stýskalo se mi.

Lékařské potvrzení, potřebné při účasti na táboře, jsem od diabetologa vždy získal bez problémů, s nutností dodržování stravovacího režimu a inzulinoterapie. Bylo mi doporučeno, abych nesloužil noční hlídky, jelikož by při absenci spánku mohlo dojít k výkyvům hladiny cukru. Diabetolog také požadoval, abych dlouho nikde nepobýval sám, a to pro případ, že by si mi udělalo špatně a nebyl bych schopen si ihned adekvátně pomoci.

Problém přišel až v době, kdy už jsem jel na výpravu jako vedoucí, člověk má plnou hlavu programu, starosti o svěření dětí a sebe tolik nevnímá. Jednou jsem dokonce musel strávit nějaký čas v nemocnici na kapačkách. Kamarádi nezapomněli, že patřím mezi skauty, a snažili se mi návštěvou pobyt v nemocnici zpříjemnit. Se správnou partou kamarádů, kterými skauti jsou, se všechno zvládá mnohem lépe.

♦ **LUDEK KOHL – STEVE, STŘEDISKO SMRČEK SVITAVY**



FOTO: UNSPLASH

Když k nám nastoupilo sedmileté vlčce s cukrovkou, měli z toho všichni velký respekt. Přestože se tábořová lékárnička už dávno nevejde do krabice od bot a běžně řešíme různé alergie i další zdravotní omezení, píchat inzulín a hlídat hladinu cukru bylo něco nového. Počáteční obavy jsme ale rychle překonali. Jistě, určitá omezení nám zapojení tohoto vlčete přineslo. Museli jsme být opravdu ukázněni stran denního režimu, odložit svačinu o půl hodiny najednou nešlo. Na táboře jsme museli dobře plánovat, kam se vypravíme, a fádne kontrolovat, že máme s sebou vše potřebné – od inzulínu přes rychlé cukry až po záchranné pero. Všichni vedoucí byli poučeni o režimu a zejména o krizových scénářích. Výbornou práci odvedli táboroví kuchaři, kteří se rychle naučili odměřovat správné množství sacharidů.

Největší starost nám přináší péče o inzulín, který se musí skladovat při nízkých teplotách. Nic moc není ani půlnoční vstávání k orientačnímu měření cukru. Ještěže existují digitální čtečky, na které se ale také musí dávat dobrý pozor, aby nedošlo k jejich poškození třeba při bojovce.

Při dobré kázni vedoucích i diabetika není tato nemoc pro oddílovou činnost vůbec problémem. Nebojme se nových výzev a dopřejme radost ze skautských dobrodružství i klukům a holkám (nejen) s tímto omezením. ♦ **VEDOUĆÍ KUBA**

Cukrovku mám od dvanácti let, s tím, že v 90. letech byly technologie omezenější. Dodnes je pro mě podstatné toto: diabetik potřebuje mít vždycky představu o tom, co se bude dít. Na to jsem si musel zvyknout já i celý oddíl. Písknete, vyrazíte do lesa a tam vypukne dvouhodinová orvávačka? Diabetik potřebuje mít s sebou cukry (např. hroznový cukr) a ideálně to vědět předem, aby si upravil dávky inzulínu. Po poledním klidu oddíl odvedete na menší výlet, který končí piknikem při zapadajícím slunci? Diabetik se nejspíš bude ptát, kdy a jaká večeře přijde, aby si s sebou vzal inzulín (nemá-li pumpu). Nebo potřebuje vědět, kolikadenní bude puřák, aby mu inzulín v pumpě druhý den nedošel. Není nutné odhalovat všechna tajemství, je ale zásadní sdílet základní provozní informace.

Popsané příklady se týkají spíš starších dětí, které jsou už schopné se podle těchto instrukcí zařídit. U vedení je vhodné se seznámit aspoň se základními mechanismy života s cukrovkou (a pro jistotu určitě i s riziky), být chápatí, pokud se dotýčná či dotýčný nebudou na nějakou aktivitu cítit kvůli nízké hladině cukru. Z vlastní zkušenosti můžu říci, že pak může být dítě s cukrovkou normálním členem oddílu či později vyrážet na roverské expedice.

♦ **LADISLAV PELCL – BILBO, MÍSTONÁČELNÍK JUNÁKA ✕**

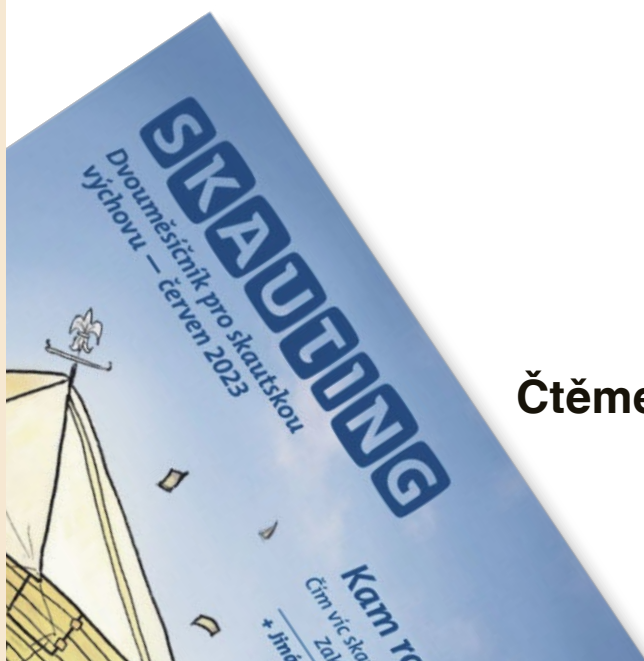
Využíváte potenciál Skautingu naplno?

Dopřejte časopis Skauting i ostatním členům a členkám oddílové nebo střediskové rady.

Každý oddíl i středisko má k dispozici několik předplatných Skautingu zdarma. Ty můžete libovolně přidělit vedoucím, kteří o časopis stojí, ale zatím jim nechodí.

*Uděláte to jednoduše ve SkautISu v sekci **Moje jednotka**.*

Čtème Skauting společně, měňme skauting k lepšímu rychleji!





Prožijte nezapomenutelnou jízdu automobilovou historií!

Milí skauti, vedoucí oddílů a středisek,

zveme Vás k návštěvě **Škoda Muzea** v Mladé Boleslavi!

Objevte fascinující historii jednoho z nejvýznamnějších českých automobilových výrobců. Prohlédněte si vývoj automobilů značky Škoda od počátků až po současnost a nechte se vtáhnout do světa inovací a technologického pokroku.

Prohlídku muzea je možné spojit s návštěvou **Rodného domu Ferdinanda Porscheho** ve Vratislavicích nad Nisou v rámci kombinovaného vstupného.

Více informací naleznete na webu muzeum.skoda-auto.cz.

