

# Skautská historie

## Světový skauting

**Ernest Thompson Seton** – prováděl první výchovu hochů životem v přírodě, smysl žití našel v sžití s divokou kanadskou přírodou

**1902** – založil 1. kmen Woodcraft Indians (Indiáni lesní moudrosti); chlapci žili v táboře životem indiánského kmene; vzor – ušlechtilý indián – gentleman  
Napsal knihy Dva divoši, Rolf zálesák, Svitek březové kůry, Kniha lesní moudrosti.

**Robert Baden-Powell** – zakladatel skautingu, britský generál; ve výzvědné službě, zejména na vojenských výpravách v Indii, Afgánistánu a hlavně v Africe získal značné praktické znalosti – umění hledat cestu, pozorovat a nebýt pozorován, stopovat, pohybovat se v neznámé krajině, skrýt se, předávat nepozorovaně zprávy – skauting.

„skauting“ – z latinského austcultare – naslouchat

„skaut“ – průzkumník, stopař, pátrač, zvěd

Ve válce v Africe úspěšně využil hochů, s kterými byl velmi spokojen. To jej vedlo k myšlence družinové výchovy.

**1907** – uspořádal pokusný tábor 20 chlapců

**1908** – vydal příručku „Scouting for Boys“ (znak skautů – kompasová lilie)

**1910** – v Anglii vytvořen odbor pro vodní skauting (Sea Scouts)

*Dívčí skauting* – původně nezamýšlen, ujala se ho generálova sestra

**Agnes Baden-Powellová**

**1910** – založena organizace Girl Guides (znak – trojlístek)

**1918** – příručka dívčího skautingu

**Olave Baden-Powellová** – generálova manželka (o 32 let mladší než manžel); v dívčím skautingu od r. 1916

Skauting rychle pronikal do zahraničí:

Německo 1. státem, ocenění hlavně vojenské složky

USA 1910 – sloučení se Setonem

1912 – vznik dívčí skauting Girls Scouts – zakladatelkou Juliette Law

1910 – skautské organizace téměř ve všech evropských zemích

Asie – Japonsko, Indie, Čína, Thajvan

Jižní Amerika – Chile, Argentina, Brazílie, Peru

Afrika – anglické kolonie, Libérie

Austrálie, Nový Zéland

**1914** – formování skautského dorostu – vlčat (motivace – Kiplingovými Knihami džunglí) děvčata – skřítci

**1917** – B.-P. formuje výchovu hochů starších 17 let, hlavní program – služba „Rovering to success“; roveři – poutníci, tuláci

**1920** – formování programu pro starší dívky – Rangers

**1920** – 1. skautské jamboree – světové setkání skautů v Londýně (zástupci 34 zemí); ustanoveno Mezinárodní skautské bratrstvo (dnes **WOSM**)  
(jamboree = hlučná slavnost – označení indiánských mírových her)

**1928** – ustanovena světová asociace skautek **WAGGGS**

**1933** – v Anglii se rozvíjí program skautingu pro handicapované děti

# Skautská historie

## Český skauting

**Antonín Benjamín Svojsík** – středoškolský profesor tělocviku v Praze

**1911** – navštívil Anglii, kde se blíže seznámil s myšlenkou skautingu  
ihned po návratu zkoušel prvky skautské výchovy s několika hochy – začal organizovat český skauting;  
psal a přednášel o skautské výchově

**1912** – vydal obdobu Scouting for Boys – *Základy junáctví*

od B.-P. převzal většinu praxe, ale zdůraznil zejména vztah k přírodě a intenzivnější tělesnou výchovu; pro české skauty našel i domácí vzor a tradici českých hraničářů – Chodů – lidé silní, stateční, sžití s přírodou, svobodomyšlní *Psohlavci*  
Junák, junáctví – vychází od Černožských junáků (podání spisovatelem Holečkem)

**1912** – uspořádal 1. tábor ve Vorlovských lesích pod hradem Lipnicí na Humpolecku

*Dívčí skauting* – 1. pokusy už v r. 1912 – spisovatelka **Popelka Biliánová**

**1914** – vydána příručka o dívčím skautingu

**1915** – vznik dívčího odboru spolku Junák

v čele 1. oddílu – **Vlasta Štěpánová (Koseová)**;

1. Předsedkyně – **Anna Berkovcová**; 1. náčelní sestra **Milčicová**

**1939** – velitel Junáka **prof. Bohuslav Řehák**

náčelníkem junáckého kmene – **Dr. Rudolf Plajner**

**1940** – rozpuštění Junáka nacistickým Německem

**1945** – hned při Pražském květnovém povstání obnova skautské činnosti

**1948** – Junák začleněn do Svazu československé mládeže – začala 2. likvidace našeho skautingu

**1968** – obnova Junáka

**1970** – likvidace Junáka komunistickou stranou

**1989** – obnova

### **Hry pro učení historie:**

#### **Domino**

na jedné skupině karet letopočty, pojmy;

na druhé skupině karet – vysvětlení pojmu, událost.

#### **Pexeso**

rozmístí se po louce či klubovně – hledání dvojic patřících k sobě (jako u domina)

# Začněte FOTOGRAFOVAT!

*Jezdíte na výpravy a tábory s kompaktním foťákem, kterému stačí mačkat spoušť? Skvělé! Dobře komponovat, přemýšlet, co vyfotit a jak, lze i s takovým přístrojem. Své fotky navíc můžete společně hodnotit, povídat si o nich. Nebo si půjčit nějakou fotografickou monografii, jít na výstavu a tím si zušlechťovat své estetické a fotografické vidění.*

*V druhém kroku se (doufám) rozhodnete fotografování věnovat více. Kupte pro oddíl jednu nebo dvě starší zrcadlovky (ideální jsou Praktiky v ceně do 2000 Kč). Foťte černobíle, sami si vyvolávejte filmy a fotky. Výsledky vaší práce budou zakrátko o mnoho lepší než s jednoduchými kompakty.*

*Pro vaši základní orientaci je připraven slovníček pojmů. Kromě toho vám nabízím své zkušenosti – obraťte se na mě kdykoliv, poradíme se, jak na to ve vašem oddíle.*

**Šimi**

(RK Kel, 45. středisko SILMARIL) tel: 0604548181, slash.snakepit@centrum.cz

**Clona.** Každý objektiv propouští na citlivou vrstvu pouze tolik světla, kolik určuje nastavení clonového čísla na objektivu. To se obvykle pohybuje v rozmezí 2–22 (max 1–64). Čím menší clonové číslo, tím více světla prochází objektivem.

**Čas.** Nastavíme na těle foťáku a znamená dobu, po kterou bude otevřena závěrka, která pouští světlo na citlivou vrstvu. Obvykle se pohybuje v rozmezí 1 sekunda až 1/4000 sekundy.

**Expozice,** respektive délka expozice (osvitu citlivé vrstvy). Řídí se světelnými podmínkami, množstvím světla. To měříme expozimetrem. Expozici nastavujeme clonou a časem, které jsou na sobě závislé. Pokud neexponujeme správně (příliš mnoho nebo málo světla prochází k citlivé vrstvě), nepořídíme kvalitní, tonálně vyváženou fotografii. Doba expozice je tedy (zpravidla) dána, fotograf pouze určí poměr mezi veličinami clonou a časem.

**Expozimetr** je obvykle zabudován ve foťáku a měří množství světla, světelnou situaci. Expozimetry fotografa informují, zda jsou veličiny clona a čas nastaveny správně, či zda dochází k přexpozici (příliš mnoho světla na citlivou vrstvu) nebo podexpozici (příliš málo světla).

**Film,** respektive citlivá vrstva filmu, je nosičem obrazového záznamu. Filmy mají různou citlivost (obvykle 20–1600 ASA). Je dobré se orientovat na filmy s citlivostí 100–400 ASA. Doporučuji ČB filmy Foma T 200, Ilford 400, Ilford HP 5. Barevné filmy Fuji Superia 400.

**Fotografické papíry** jsou papíry vysoce citlivé na osvit a proto je možné je otevřít pouze ve tmavé komoře. Fotopapíry se osvěcují pod zvětšovákem (obvykle 20 sekund až 3 minuty) a vyvolávají, ustalují a perou při tzv. pozitivním procesu. Pro začátečníky doporučuji fotopapíry Foma speed (střední gradace) – jsou kvalitní a přitom nenáročné při práci.

**Fotolaboratoř** vyvolává filmy a fotografie na zakázku. Barevné foto si nemůžeme dělat doma sami, u ČB foto naopak lze v tmavé komoře dosáhnout lepších výsledků v negativním i pozitivním procesu, než jaké nabízí většina fotolabů. Pozor! Nízká cena zpracování většinou značí nekvalitní vybavení fotolaboratoře!

**Hloubka ostrosti** označuje velikost prostoru, ve kterém budou předměty před a za předmětem, na který ostříme, ještě (zároveň, také) ostré. Hloubka ostrosti je tím větší, čím větší je clonové číslo. Například při cloně 22 můžeme v některých případech zaostřit všechny předměty v zorném poli, naopak při cloně 2 pouze jediný (ten, na který ostříme).

**Kompozice snímku.** Profesor Ján Šmok (kniha „Začněte fotografovat“) sepsal zásady komponování fotografií (stavba a skladba snímku, využití světla, tři základní principy fotografie, atd.).

**Negativní proces** = vyvolávání filmu. Film nejprve v úplné tmě vložíme do vyvolávacího tanku. Ředěnou vývojkou (Foma negativní LQN, Ilford ID-11 aj.) jej vyvoláme (cca 7–12 min. při 18–24 °C), v ustalovači (Foma, Foma Fix) ustálíme (kvůli uchování vyvolaného obrazu) a vypereme v H<sub>2</sub>O.

**Objektiv.** Základní  $f=50$  mm, širokoúhlý  $f=(cca)24-35$  mm, teleobjektiv  $f=(cca)80-600$  mm. Existují objektivy pevné (konstantní  $f$ ) a zoomovací s proměnlivou fokální ( $f$ ) vzdáleností. Zjednodušeně: čím větší  $f$ , tím blíže jsou předměty v hledáčku. Realitě odpovídá  $f=cca 43$ . Začátečnickům doporučuji pevný objektiv  $f=50$  mm.

**Pozitivní proces** = vyvolávání fotografií. Pod zvětšovákem osvětlený fotopapír vyvoláme v misce s vývojkou (Foma pozitivní LQN, cca 30 s – 2 min.), vypereme ve vodě, ustálíme v ustalovači (cca 10 min.) a znovu důkladně vypereme ve vodě (cca 10–20 min.).

**Tmavá komora** je zcela zastíněná místnost osvětlená pouze červeným nebo zeleným světlem, která lze využívat při pozitivním procesu. Vybavení: suchý stůl se zvětšovákem, mokrá stůl s miskami na chemikálie a pračkou fotografií.

**Zvětšovák** slouží k přepisování obrazového záznamu z filmu na fotopapír. Pod lampu, mezi čočky do tzv. čelistí, se vkládá negativ. Kužel světla odtud dopadá na fotopapír z výšky 20–80 cm.

## PŘEHLED ZÁKLADNÍ (dostupné) LITERATURY

Československá i světová historie fotografie v obrazech

Daniela Mrázková: „Příběh fotografie“

Daniela Mrázková: „Cesty československé fotografie“

Daniela Mrázková: „Dějiny československé fotografie“

Historie ve faktech:

Birgus, Scheufler: „Fotografie v českých zemích 1839–1999“

Praktická učebnice

Ján Šmok: „Začněte fotografovat“



**(hanebně) stručná HISTORIE FOTOGRAFIE**

|           |   |
|-----------|---|
| 1826      | První dochovaná „fotografie“ metodou tzv. heliografie (kreslení sluncem), <b>Joseph Nicéphore Niepce</b> – foto pohled oknem na dvůr                        |
| 1839      | Vynález fotografie, nejprve tzv. dagerotypie – obrazy na kovových deskách – <b>Louis Jacques Mandé Daguerre</b>   |
| 1841      | 1. dagerotypický ateliér v Čechách – <b>Wilhelm Horn</b>  |
| 1844      | Vynález kalotypie (též talbotypie), fotografického procesu negativ-positiv, na kterém je založena moderní fotografie – <b>William Henry Fox Talbot</b>      |
| 1890      | 1. český fotografický časopis – „Fotografický věstník“  |
| 1825–1830 | Vrcholné období <b>Fr. Drtikola</b> – akty na pozadí geometrických dekorací   |
| 1830      | <b>Jaromír Funke</b> začal fotografovat cyklus <b>Čas trvá</b>  |
| 1836      | V USA vznikl nejslavnější fotomagazín všech dob – <b>Life</b>   |
| 1940–1954 | <b>Josef Sudek</b> vytvořil cyklus <b>Okno mého ateliéru</b> , Sudek přestává svá fota zvětšovat, vytváří téměř výhradně kontaktní kopie (nejvyšší kvalita) |
| 1947      | <b>Robert Capa, Henri Cartier-Bresson a David Seymour</b> založili agenturu <b>Magnum</b> , nejprestižnější fotoagenturu všech dob                          |
| 1968      | <b>Josef Koudelka</b> vytvořil unikátní sérii fotografií z okupace Prahy  |



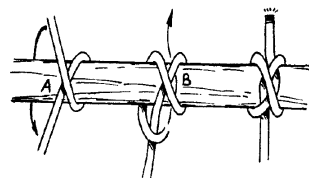
# Vazby

Vázané stavby jsou oblíbenou disciplínou skautské praxe. Nejvíce se na nich oddíl vyřádí na táboře, i když jsou i výborným zpestřením výpravy, máme-li k tomu podmínky. Navíc podporují družinovou spolupráci (při větších stavbách musí spolupracovat celá družina) a velmi důsledně ukazují všem, že každou práci je potřeba udělat poctivě – pokud někdo nějakou vazbu odflákne, dříve nebo později vám popadají klády na hlavu (nebo vy do potoka, když stavíte most).

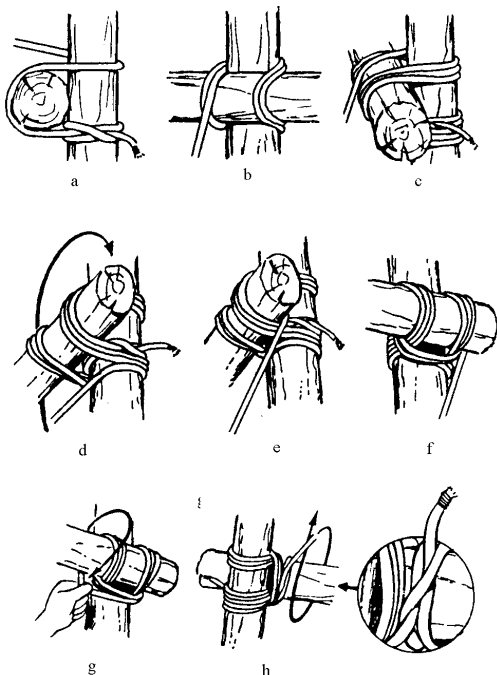
Pokud jsou vázané stavby pro oddíl nové a my víme, že na táboře s nimi budeme chtít začít, je dobré když družinu naučíte vazby a důkladně je procvičíte v květnu a červnu. Ostatně vazby jsou i ve stezce v 1. stupni – bod 5.12 Dovednosti – „ovládá kolmou, šikmou a prodlužovací vazbu“. Nejlepší je, když se naučíš vazby se svým podrádcem v předstihu a pak ti bude pomáhat s ostatními.

Doporučuji začít výcvik soutěží ve vázání klasických šesti základních uzlů. Pak postupte dál a ukažte dětem co vše se dá uvázat (např. Skautskou stezkou s. 118–119). Nejlepší motivace k nácviku tří základních typů vazeb je, když družině slíbíte (a slib pak samozřejmě splníte) že až se naučí pořádně vázat, postavíte společně nějakou „vychytanou“ stavbu. Osvědčeným lákadlem je houpačka, věž nebo katapult (fotky katapultu na pod heslem Vlci Tlapka).

K nácviku potřebujete jen kus pradelní šňůry o délce cca 4 metry a dvě kulatinky nebo rovnější klacky bez suků a ne moc tenké (tak od 2,5 cm výš). Pak družinu naučte bezpečnou lodní smyčku.



Následně se můžete vrhnout na kolmou vazbu:



Nejpoužívanější vazbou je tzv. **křížová** nebo **kolmá vazba**.

Začneme lodní smyčkou v horizontálním směru (na vertikální kulatině) pod kulatinou v horizontálním směru, dále pokračujeme přes tuto kulatinu vzhůru a za vertikální kulatinu obr. a.

Tímto způsobem vážeme lano s tím, že na horizontální kulatině vedeme lano vnitřkem a na vertikální kulatině vněškem obr. b, c. Klademe smyčku vedle smyčky a po třech obtočení v obou směrech obtočíme spoj podle obr. d, e, f. Tyto smyčky utahujeme co největší silou neboť zajišťují pevnost spoje.

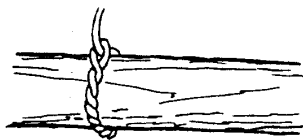
Vázání zakončíme bezpečnou lodní smyčkou, kterou vážeme na horizontální kulatině obr. g, h.

Až si ji všichni dvakrát uváží (alespoň jednou z toho samostatně), můžete přejít na šikmou vazbu. Nebo, pokud máte do tábora dost času, můžete udělat na každé schůzce jen jednu vazbu. Nezapomeň stále zdůrazňovat, že dobrá vazba je zároveň pevná i hezká!

Pro šikmou vazbu budeme potřebovat tesařskou smyčku (uzel):

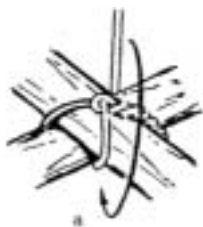


Tesařský uzel



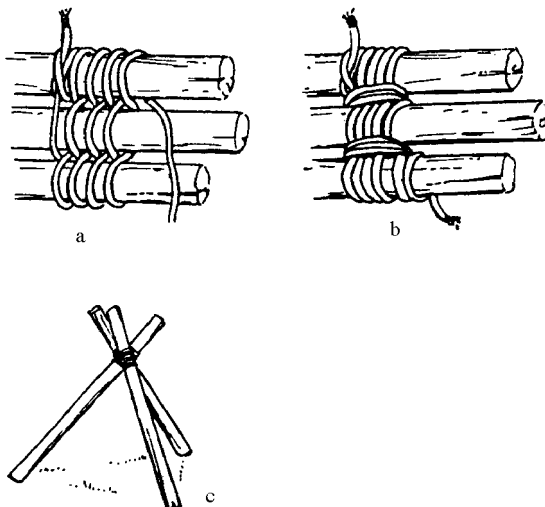
**Šikmá (diagonální) vazba** se používá pro spojení dvou kulatin, které na sebe nejsou kolmo a ani jedna není zatížena tlakem dolů.

Začneme tesařským uzlem v horizontálním směru. (a) Po utažení začneme ve vertikálním směru obtáčet lano třikrát kolem spoje (b) a pokračujeme třikrát v horizontálním směru. Potom pokračujeme mezi kulatinami (c) kolem spoje a opět utáhneme co nejvíce. Zakončíme lodní (bezpečnou) lodní smyčkou nad uzlem.



Třetí základní vazbou je vazba souběžná:

**Souběžná vazba** se používá pro spojení dvou, tří i čtyř kulatin jdoucích ve stejném směru. Uzel umožňuje následné roztažení a vytvoření dvoj, troj (čtyř) nožky, kterou můžeme různě využít ve vázaných stavbách.



Začneme lodní smyčkou, několikrát obtočíme obě kulatiny (obr. a). Potom mezi kulatinami stáhneme spoj několika otočkami a zakončíme lodní smyčkou. (obr. b)

Místo obtočení můžeme vázat kulatinu pomocí „osmičky“ jak je patrné z obr. a.

Začneme lodní smyčkou a lano propleteme mezi kulatinami potom jej vedeme mezi kulatinami a uděláme několik otoček při čemž utahujeme lano, (obr. b) zakončíme lodní smyčkou na protilehlé straně než je ta, kterou jsme začínali.

Až všichni vazby zvládnou, vyhláší soutěž, kdo dřív uváže všechny tři vazby. Po každé vazbě ať ti ji ukážou, až ji schválíš, mohou pokračovat dále. Kdo bude nejrychlejší, vyhrál. Všechny pochvaly za snahu a nezapomeň brzy splnit slib – postavit nějakou super stavbu, kterou se bude moci tvoje družina chlubit!

Vladimír KingKong Kučera  
Martin Hejkal Hejhal





# HERBÁŘ

## čili Sborník stromů a rostlin

Na toto téma nám postačí polovina 2 družinovek. To hlavní – tvorba herbáře totiž bude „domácím úkolem“.

Zjara, (v měsíci trav), kdy příroda vzkvétá, vyraž s družinou do lesa druhově bohatého.

Zde seznam družinu s Tvým záměrem – vytvořit družinový herbář.

### A proč?

Několikrát se během roku dostáváme k tématu příroda (stromy, rostliny). Teď si o nich budeme moci povídat kdykoliv. Nemusíme už čekat až vyraší listy či až budou bukvice.

A potom – dobrý herbář vytvořený všemi členy družiny, který můžeme ukázat návštěvám, které mezi nás zavítají, svědčí o dobré spolupráci v družině. A ta se cení!

### A jak to máme dělat?

Dobrý herbář by měl obsahovat nejen listy stromů (rostlin), ale i jejich květy a plody.

Nikdy je ale netrháme zbytečně! Pamatujte, že právě listy vstřebávají námi vytvořené škodliviny z ovzduší, že na listech probíhá fotosyntéza,...

Každý list či květ je vlastně malý zázrak.

Při jejich výběru dbáme, aby nebyly poškozené (nalomené, sežráné zvěří).

List, květ a pkm. i plod co nejdříve po utrnutí (rychle vadnou) vložíme do kancelář. papíru přehnutého do formátu A4 a ten založíme do knihy (pozor na křehký květ), na kterou postavíme několik dalších knih (co nejtěžších). Takto je necháme vylišovat cca 3 dny. Rostliny trháme a lisujeme i s kořenem.

Listy, květy (a plody) pak lepíme proužky lepící pásky na čtvrtku formátu A4. Plody, které nelze lisovat (šišťice, kaštiny, ...) očistíme a uložíme do papír. sáčku označeného názvem stromu. Máme-li od jednoho druhu stromu více plodů, můžeme jeden opatrně rozříznout.

U každého listu, květu (a plodu) by mělo být uvedeno místo a datum nálezce a jméno nálezce. Z druhé strany čtvrtky by pak měli být stručné informace o tom stromu či rostlině

(možno vypsát z odborných knih) – celý název (i latinský), výskyt, kdy kvete, výška, praktické využití dále barva a povrch borky (=kůry) a popis obrysu koruny stromu.

Takto zpracované karty herbáře – čtvrtky pak založíme nejlépe do kroužkových desek.

Pro lepší ochranu listů a květů před poškozením můžeme mezi karty herbáře vkládat průklepový papír.

Chceme-li náš herbář dotáhnout k dokonalosti, pak ke každému stromu, který je v něm zařazen určíme plátek jeho dřeva (nikdy neřežeme z živých stromů!). Necháme jej řádně přirozeně vyschnout, nalepíme štítek se správným názvem a uskladníme mimo dosah prachu.

---

### **Poslouchá se to hezky, ale kdy to uděláme?**

Každý člen družiny přinese na příští schůzku alespoň 1 kartu do herbáře (můžeš je připravit dopředu) s vyliisovaným listem (květem a plodem) a informacemi o stromu, o kterém si myslíš, že ho nikdo jiný nepřinese.

### **A jaká bude bodovačka na příští schůzce?**

Uděláme výstavu všech donesených herbářových karet. Úkolem pak bude v daném čas. limitu

(určí ho dle počtu karet a známosti vystavovaných dřevin) určit rodový a druhový název stromů. Po vypršení limitu tvůrci karet postupně představí své stromy – odta-  
jní jejich název

a připojí nejpodstatnější z informací, které zaznamenali na rub karty. Každý správně pojmenovaný strom = 1 bod. Všechny, kteří přinesli zpracované karty do herbáře odměň 1–3 body (dle kvality zpracování). Originalitu stromu (tedy, že už ho nikdo jiný nemá) pak ohodnot 0–2 body.

Přeji Vám mnoho krásných chvil strávených v zázračné přírodě a mnoho pěkných chvil nad družinovým herbářem.

**Jan Horel – Jeník**



# KPZ

Och, já hlupák. Kdybych byl pořádný a doplňoval si **KPZ**, neměl bych jí teď prázdnou. A mohl bych si z ní vzít: kousek svíčky, škrťátko a několik zápalek izolovaných proti vodě, svinutý drátek, provázek, kousek náplasti a obvazu, 2-3 hřebíky různé velikosti, pár připínáčků, malou ořezanou tužku, několik špendlíků rovných a několik zavíracích, 2-3 jehly, černou a zelenou niť, knoflíky, lístky na MHD, pár drobných, kousek křídý, tři známky na dopis, kousek březové kůry, pár gumiček, kus papíru, dva knoflíky na skautskou košili a žiletku. A nemusel bych tu teď bídně zahynout.



Aby členové tvé družiny stále nosili funkční KPZ, je nutné splnit tři podmínky:

1. Ty sám musíš mít pořádnou KPZ, nosit ji na schůzky a výpravy a sem tam z ní něco použít a patřičně to okomentovat, třeba: „No, vidíte, kdybych tu neměl jako jediný z vás KPZ a v ní jehlu a niť, musel by tu Fredy chodit s tou dírou v kalhotách až do neděle.“ Když KPZ sám nosit nebudeš, rozluč se s představou, že tvoje družina bude vzornější než ty.
2. Každou schůzku na začátku kontroluj vybavení členů družiny na schůzku (každý oddíl to má jinak, obvyklý je zapisník, tužka, KPZ, uzlovačka, případně šátek, nůžky, hadrák, časopis Skaut-Junák, pastelky...). Za každou věc, kterou členi mají, jim dávej plusové body a oni jí nakonec nosit začnou.
3. Občas zařaď nějakou hru, při které se může používat jen to, co mají děti v KPZ. Třeba v lese "z přírodních materiálů a s tím, co máte v KPZ, vyrobte figurku rytáře." S provázkem, drátkem a gumičkou to půjde o dost líp než bez nich.

# Rukodělné práce

## nejen pro chlapce

Co je cílem? Cíle rukodělných prací máme několik. Ze začátku je to pouze o tom abychom se naučili něco udělat a dodělat to do konce. Později začínáme přemýšlet o tom, jak to vypadá, pak o zpracování... Shrňme-li si to, základem je se nebát a začít něco dělat.

Jak na to? Co budeme dělat, jak na to, jak dlouho, co k tomu potřebujeme, k čemu to využijeme? Pokud si odpovíte alespoň na 3 části otázkové věty, tak hurá do toho, ono to nějak dopadne.

Pro skautíky je nejčastější téma: dřevo, kůže, papír, špejle, hlína.

Než začneme cokoli dělat, tak se přesvědčete, že je po ruce dobře vybavená lékárna (a lékař).

### Práce z přírodnin:

Po celý rok můžeme sbírat přírodniny jako základní materiál.

- Jaro: vrbové a bezové pruty, květy...
- Léto: zelené šišky, mechy, obilná stébla...
- Podzim: duběnky, žaludy, šípky, listy...
- Zima: kameny, větévky, borová a březová kůra...

### Práce z přírodnin:

- Svícínek – jedlové nebo smrkové šišky
- Sova – borové šišky otevřené
- Drůbež, ptáci, panáčky, trpaslíci – žaludy, kaštany...
- Lodky – kůra, větvičky, sláma
- Totemy – samorosty, větévky
- Terče, rohože – sláma, seno
- Košíčky, krabice, podložky, obaly – lýko...

### Práce z kůže:

- Šňůry, turbany, pásy, obaly, pouzdra, toulce
- Indiánské předměty...

### Práce z různého materiálu:

- Modurit – drobné předměty
- Sádra – odlévání stop...
- Hlína – nádobky, jednoduché předměty tvarově
- Linoleum – řezání obrazců, linoryt
- Drát – stojánky, zvířata, vypalování do dřeva...
- Špejle – modely staveb, obrazců...

### Práce ze dřeva:

- Táborové stavby...
- Vybavení klubovny – židle, nástěnky, poličky...

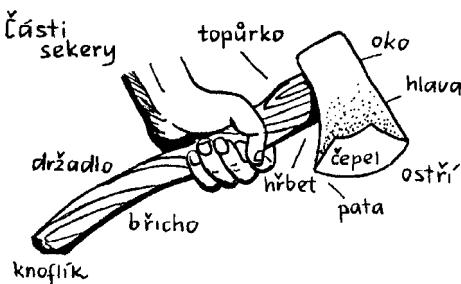


# Ukázka péče o sekery a nože

Většina nástrojů se brousí ručně na brousku. Brusný kámen musíme mít mokrý nebo jej můžeme napustit olejem. Pokud použijeme olej, nemusíme brousek často namáčet. Brousky rozdělujeme podle velikosti brousících zrn (hustoty). Často se setkáváme s brousky, které mají dvě různé hrubosti. Pokud je nástroj poškozen více, je nutno jej nejdříve upravit na brusce nebo pilníkem, tím vybrousíme zuby a nastíníme tvar nového ostří. Toto platí pro veškeré nástroje. Typy ostří:

**Broušení nože** – pokud si vybereme z některých typů ostří, musíme úhel jeho sklonu po celou dobu broušení udržovat. Můžeme brousit dvěma způsoby. Krouživými pohyby po celé délce brousku a ostří nebo dlouhými tahy ve směru podélné osy nože, napříč přes brousek přes jeho hrubší stanu. Na vlhkém brousku nám vzniká pasta – tu neodstraňujeme, neboť nám pomáhá s broušením. Když jsme docílili požadovaného typu ostří, otočíme brousek na jeho jemnější stranu a brousíme dále. Na noži by se nám měli začít objevovat lesklé plošky. Pokud se objeví, zbytek broušení provádíme na belgickém kameni (velmi jemný). V této části broušení musíme velmi často kontrolovat nůž a korigovat broušení tak, abychom docílili toho, že se tyto plošky spojí. Dále můžeme nůž obtáhnout na kůži, tím získat dobré a trvanlivější ostří.

**Broušení sekery** – po dokončení práce s jemným pilníkem mokrým brouskem brousíme ostří z obou stran tak dlouho, až získáme požadovaný tvar. Správně nabroušená sekera se bez zadrhnutí zařízne do papíru.



**Tvar sekery** – sekera na tvrdé dřevo má úhel ostří až 35 stupňů, podtínací sekera asi 30 stupňů, odvětvovací sekera 15 stupňů a štípací sekera 25 stupňů. Důležité je, aby délka topůrka odpovídala druhu práce, kterou budeme se sekrou vykonávat. Podtínací sekery mají topůrko 80–90 cm, odvětvovací 60–70 cm. Zde také záleží na stáří skauta, který s tímto nástrojem bude pracovat. Čím bude mladší, tím by měla být sekera kratší a lehčí.

Pokud máme nástroj řádně připraven je radost s ním pracovat. S nožem mohou skautici vyrábět například figurky ke stolním hrám (člověče), šestihranné kostky, lodičky aj.

Sekera se uplatní nejenom při práci v lese, ale i při výrobě lžíce, totému či co vás



typy broušení  
pro použití  
výhradně na dřevo  
či jiné  
pevné materiály



typy zbrusnění  
pro univerzální  
použití  
- nejčastěji  
používané



dlouhé  
ostří  
- pouze  
na měkký  
materiál

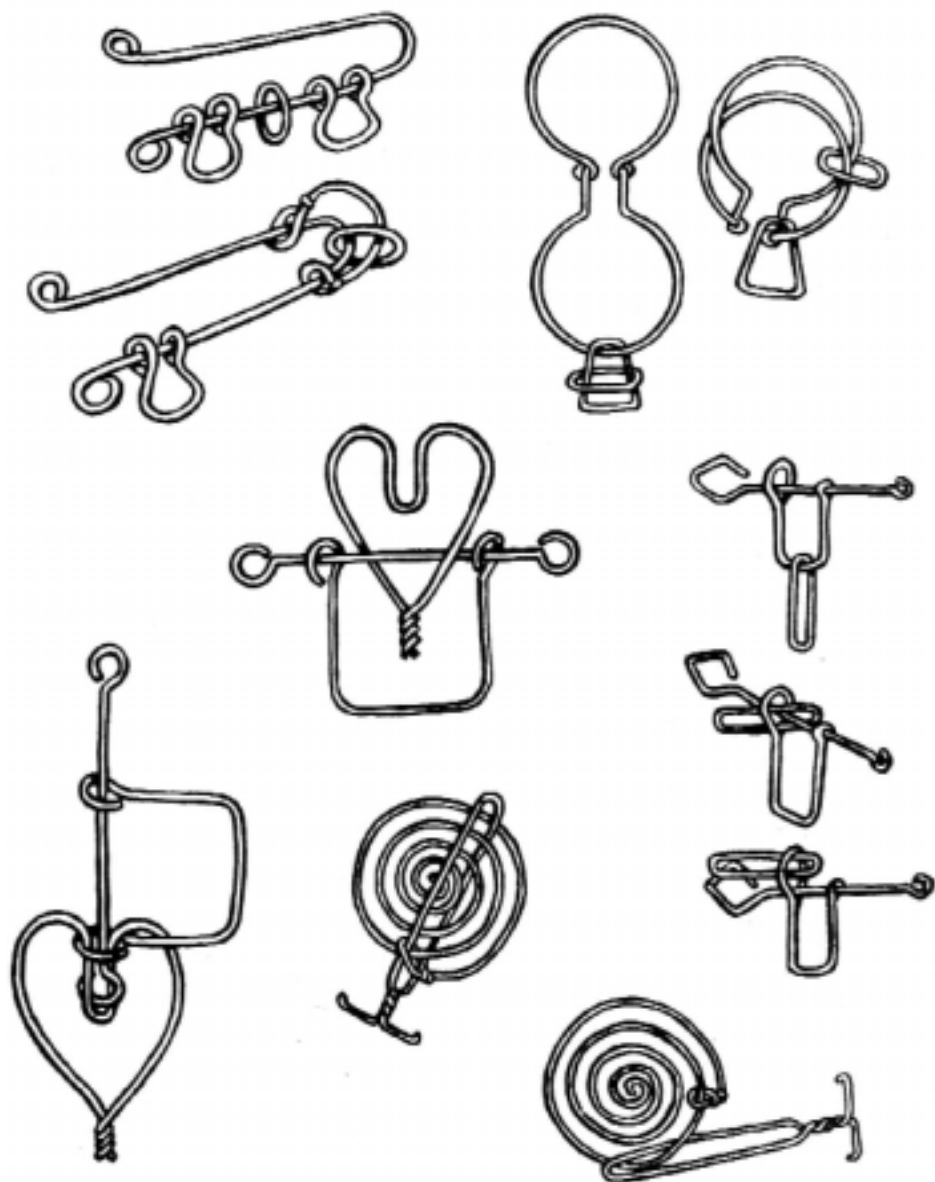
ještě napadne. Zde platí, že dobré nářadí dělá samo, se špatným si nejspíše ublížíme. Z deníku táborového zdravotníka: „Jak poznáte, že všechna vlčata mají nože dobře nabroušené? Když po posledním pořezaném vlčeti přijde na ošetřovnu i sám veliký Akéla pro drobné ošetření ‚nevýznamného‘ rozměru.“

Dodrou práci s ostrými nástroji vám přeje **Čočkín**

## PRÁCE Z KŮŽE



## Hlavlomy z drátu



# 10 TOP HER PRO SKAUTKY

Všichni si určitě uvědomujete, jak je velice důležité znát takové hry, které děti baví a dokáží je vždy dostat do té pravé „hrací nálady“, která je u nich tak potřebná pro to, aby se daly zvládat a naučit i něco, o čem vy si myslíte, že to pro ně bude prospěšné. Co pro nás vlastně taková hra sama o sobě znamená? Je to něco zábavného? Něco zajímavého? Něco kolektivního? Je to snad prostředek pro vyšší koncentraci nebo snahu?

Už Jan Amos Komenský pohusitské době razil teorii, že škola je hrou a děti se nejvíce naučí, pokud je ona výuka bude bavit, možná i my bychom si měli z tohoto dávného, ale přeci jen stále platícího ponaučení, vzít příklad.

Musíme si uvědomit, že pokud chceme někomu předat poznatky, o kterých si myslíme, že jsou nezbytné a důležité, musíme v onom člověku či dítěti udržet pocelou dobu zájem. Osobně si myslím, že nejsnazší formou udržení zájmu při výuce je hra.

Ovšem zde je pouze jeden aspekt toho, proč se mají hrát hry, je jich samozřejmě více, při hře si děti tvoří mezi sebou kolektiv, pokud tedy hrajeme hry skupinové. Dokáží se tak zlepšit jejich motorické schopnosti, jejich zručnost, obratnost, pohotovost, rychlost, slovní zásoba, talent, psychická odolnost a v neposlední řadě již zmiňovaná týmová práce. Vlastně záleží v mnohém na vás, jak to všechno zvládnete, jaký sestavíte program, jak se do něj budou hodit připravené hry, jak budou navazovat metodicky na to, co je chcete naučit, není to jednoduché, sestavení programu a vymýšlení her je obtížné, vyžaduje spoustu času a trpělivosti, ale můžeme se řídit dalším z mých oblíbených hesel: „Těžko na cvičišti, lehký na bojišti“, můžete mi věřit v tom, že je to tvrzení pravdivé.

Děti vždy poznají, když není něco připravené, nedotažené a odfláknuté, jejich důvěru a sympatii není snadné získat a vaši autoritu udržet pak může právě to, jak moc se své práci věnujete i doma.

## **1. Rozeznávání mincí**

Hra, která je velice dobrá na hmat a zručnost je rozeznávání mincí, je pravda, že Foglar ji hrál s geometrickými tvary, ale mince také nejsou od věci, je dobré si vyzkoušet, jaké by to bylo být slepý v obchodě, problém je jen v tom schromáždit dostatek mincí.

Mince se třídí na hromádky, dle toho, jakou mají hodnotu. Body se odečítají, podle toho kolik jich je na špatné hromádce. Na zručnost je také velice dobré navlíkání knoflíků bez jehly na nit. Oboje se hraje také na čas.

## **2. Rytíři**

Následující hra na výpravu nebo na družinovku ven se jmenuje rytíři. Rozdělte děti na dvě skupiny, které stojí na rovné trase cesty proti sobě asi 50 až 100 m. Děti vybíhají proti sobě a při střetnutí navzájem se zastaví, ukloní se před sebou a začnou hrát „kámen – nůžky – papír“, ten kdo vyhraje běží blíž k protivníkovi (popražený už dál nehraje), ten vysílá dalšího rytíře a ruční souboj KNP pokračuje do té doby, dokud jedno družstvo (tedy jeden hráč z družstva) nevstoupí za hranici protihráče.

## **3. Uzle**

Neboť jsem začala tak poučkově o tom, že je dobré hru zakombinovat i s procvičením či naučením nějaké nové látky, pak jsem měla na mysli onu skautskou dovednost, se kterou se děti trápí stále a to jsou uzly, ono naučit děti těch jednoduchých



---

šest základních uzlů není opravdu žádné peříčko.

Já zde nabízím jednu alternativu, jak si malinko ulehčit práci, bohužel se nemohu touto hrou pyšnit já, patent na ni má Zlatovláska. Tato hra však předpokládá, že jste se uzlování věnovali alespoň ve třech až pěti družinových.

Tak tedy, je dobré nechat si na tuto hru tak hodinu až hodinu a půl, neboť se skládá z více částí. Děti rozdělte do tří skupin, bylo by velice dobré, kdyby v každé už bylo alespoň jedno, co uzle opravdu ovládá, aby mohlo ten zbytek opravovat a učit; od vrstevníků se totiž všechno lépe chápe, protože se děti pak více snaží.

- Nejprve dejte 10 minut času na zopakování
  - potom následuje uzlový maraton, je to taková štafeta, každý z družiny musí uvázat onen zvolený uzel před kontrolórem a předat štafetu, vyhrává ta skupina, u které se vystřídají všichni a je první
  - pak je vázání jednoho uzlu po slepu a opět štafeta, doporučuji zvolit ambulační spojku
  - poznávání již uvázaných uzlů
  - testík pro celou družinku s tím, kde se jaký uzel používá a proč, otázky záleží na tom, jak moc intenzivně jste se věnovali uzlování na družinových
- Je pravda, že je to vhodnější spíš na výpravu, ale na procvičení je báječná.

#### **4. Aukce zvířat**

Další naše oblíbená hra je aukce zvířat, povolání, fimů, prostě čeho chcete. Opět dojde k rozdělení na více skupin, z každé skupiny se vybere jeden dobrovolník, který se jako jediný dozví, co vlastně bude pantomimicky předvádět, nyní může začít i aukce, ovšem nabízí se stále méně minut a sekund; za tu dobu ta skupina, která vydraží svého mima za nejméně času, pak musí u svého dobrovolníka poznat, co předvádí, pokud nepozná, získávají po bodě ostatní skupiny.

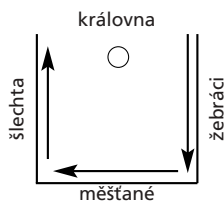
#### **5. Mafie**

Také nesmím zapomenout na mafii, ketrou hrají děti s oblibou ať jsou jakkoli staré. Ze všech se vybere jeden vypravěč, který určí, kdo bude detektiv, který může odhalovat mafii jednou za hru tím, že po vraždění mafie se probudí i on a ukáže na svého podezřelého, vypravěč kývne souhlasně či nesouhlasně hlavou. Dále vypravěč volí i mafii, musí se toto všechno však volit velice tajně, neboť po vraždění mafie a podezřívání detektivem zbytek živých hráčů rozhoduje a argumentuje o tom, kdo je a není mafie. Hra končí pokud mafie, či občané převyšují počtově tu druhou skupinu.

#### **Postup:**

- volba mafie
- volba detektiva
- město Palermo usíná
- budí se mafie a dohaduje se o tom, že zabije...
- budí se detektiv a ten poznává(nepoznává)
- město Palermo se probouzí bez... (onoho mrtvého, kterého zneškodnila mafie)
- dohadování občanů o tom, kdo je a není mafie
- hlasování
- a opět po odhlasování usíná město Palermo

## 6. Středověk



Hra, o které bych se ráda s vámi podělila, je pohybová a na ven, její jméno je Středověk. Děti rozdělte do tří skupin, jedna jsou žebráci, druhá měšťané a třetí šlechta.

Hráči jsou rozestavení dle plánu a hází po sobě míčem, ten kdo míč nechytí, musí pro něj běžet, je v zájmu všech, aby to byl někdo na vyšším postu, neboť se tak může posunout na vyšší post a z žebračka tak může být měšťan a z šlechtice třeba opět žebraček, hází se i na krále a postup s chytáním je zde stejný. Snem každého je stát se královnou.

## 7. Trojnožka

Další oblíbenou pohybovou hrou je trojnožka, musím ale uznat, že je to ta z her, která patří mezi brutálnější. Samotná trojnožka se skládá ze tří kousků klaců, které stojí a opírají se o sebe tak, aby udělaly opravdu trojnožku. Kolem trojnožky stojí v kruhu hráči a drží se za ruku, točí se a běhají v kruhu kolem trojnožky, pokud někdo shodí trojnožku, nebo se se svým sousedem rozpojí, pak vypadává ze hry (u rozpojení vypadávají ze hry oba). Vítězí ten, kdo je jako poslední.

## 8. Bingo

Hra dovnitř, kterou vám tu budu teď popisovat je velice známá, je jí bingo, může se hrát s libovolným počtem čísel, ale já doporučuji hrát pouze do padesáti, jinak bývá hra velice dlouhá a děti se mohou nudit. Také doporučuji hrát o nějakou malou cenu, aby hra byla více dramatická.

Rozdejte dětem tabulku 5x5, prázdnou, děti si tam napíší libovolná čísla od 1 do 50, nebo i více (do 100) a vy budete tahat z klobouku ona čísla napsaná na papíře. Děti si budou postupně škrtnat svá čísla ve své tabulce, vyhrává ten, kdo zškrtně všechna čísla jako první a vykřikne bingo.

## 9. Kříklavka

Má oblíbená hra na nádraží, do vlaku nebo do klubovny je kříklavka. Má podobná pravidla jako hra „země – město“, pro tuto hru si napíšete na papírky ze čtvrtky různé pojmy, jako je sport, věc, jméno, zelenina, ovoce, zvíře, řeka, hudební skupina, píseň, země, město, rostlina, a mnoho dalších, zkrátka, co vás napadne. Vyberete jedno písmeno abecedy a po vašem dotazu na pojem obsažený na papíře získává onen papírek jako bod ten, kdo vykřikne odpověď jako první, absolutní vítěz je ten, kdo jich má po rozdělení všech papírků nejvíce.

## 10. Elektřina

Poslední hra, se kterou bych se s vámi rada podělila, neboť ji také považuji u nás za oblíbenou, je elektřina. Děti se rozdělí do dvou skupin, sedí zády k vám a drží se za ruce, pouze první je otočen na vás, to je takové jejich oko, naopak poslední je jejich ruka, která se snaží jako první chytit onen žeton, pokud uspěje, získává bod. Většinou se háže mincí, pokud padne panna, pošle „oko“ stisk, který by měl dojít co nejrychleji k „ruce“ a ta sebere žeton (to je třeba krabička od sirek), pokud ale padl orel a i přesto „ruka“ veme žeton, ztrácí tato skupina bod.

# HRY – Top 10

Hra je dle příručkové mluvy organizovanou kolektivní činností s určenými pravidly, stanoveným začátkem i koncem.

Hry nám pomáhají poznat sebe i ostatní, rozvíjí naše zdatnosti a dovednosti, rozvíjí princip volby, prověřují vůli a odvahu, rozvíjí povahové a morální vlastnosti, umožňují vybíjení pudové agresivity.

Díky všem těmto kladům jsou hry nedílnou součástí programu každé skautské družiny. Jsou jedním ze základních stavebních kamenů při tvé stavbě správných skautů.

Nabízím ti teď výběr deseti nejúspěšnějších her, jaké hrajeme v našem oddíle. Možná mezi nimi budou pro tebe staré známé hry, ale na druhou stranu věřím, že zde nalezněš i hry zcela nové, které ti zdárně poslouží na tvých schůzkách.



## **Další hry najdeš v těchto knížkách:**

*Dobrodružné hry v přírodě. J. Neuman (Portál)*

*Encyklopedie her: M. Zapletal (Hry ve městě, Hry v klubovně, Hry na hřišti,...)*

*Kniha her a činností v klubovně i venku: D. Bartůněk (Portál, 2001)*

*Dramatické a akční hry: A. Hickson (Portál, 2000)*

*Zlatý fond her I., II.: PLŠ Lipnice (Portál)*

*Receptář her: J.Chour (Portál, 2000)*

*Hry s kamínky, mincemi, telefonními kartami....: A.Angiolino, P.G.Paglia, D. di Giorgio (Portál, 2001)*

*Hry na každý den: J.M. Habisreuntigerová (Portál)*

*Hry s čtverečkováným papírem a tužkou. A. Angiolino (Portál)*

[www.hra.cz](http://www.hra.cz)

---

## Hry v klubovně:

### Medvěd

**Stručná charakteristika:** pohybovka cvičící motoriku, u medvěda také sluch a orientaci v prostoru

**Pomůcky:** šátek

**Legenda:** Sedíte v jedné lovecké chatě celkem vysoko v horách. Za oknem skučí meluzína, v kamnech praská a vy lovci si připravujete zbraně na zítřejší lov. Jeden z vás uslyšel zaškrábání na dveře, zvedl se, že půjde otevřít, když vtom byly dveře vyložené a do chaty se vrátil obrovský medvěd. Zavál prudký víchř, který sfoukl petrolejku. Jedině útekem si teď zachráníte vlastní krk...

**Pravidla:** Jednomu z vás zavázej oči a postav ho ke dveřím místnosti. Zhasni a nechej ostatní rozmístit po místnosti. Jejich úkolem bude dostat se z místnosti, aniž by se jich dotkl medvěd se zavázanýma očima. Koho se medvěd dotkl, je mrtev a vy-padává ze hry.

### Vikingská přetahovaná

**Stručná charakteristika:** spíše silově zaměřená hra, ve které však nerozhoduje pouze síla, ale i obratnost

**Pomůcky:** hladký očištěný kolík (délka cca 40 cm, průměr cca 4 cm)

**Legenda:** Pojdte si vyzkoušet souboj, ve kterém měřili své síly již staří Vikingové. Kdo jste někdy slyšel o Vikinzích jistě víte, že jejich dobytvačnost byla založena právě na síle, ale nejen na ní.

**Pravidla:** Dva soupeřící se postaví proti sobě, každý se chytne jednoho konce kolíku. Na startovní znamení začnou zápolit. Úkolem každého z nich je vytrhnout, vykřoutit soupeři kolík z ruky, nesmí se ho však přitom dotknout žádnou jinou částí svého těla. Kdo se první pustí kolíku, prohrává

### Co zmizelo?

**Stručná charakteristika:** hra cvičící paměť

**Pomůcky:** 15–20 drobných předmětů, tužka, papír

**Pravidla:** Jistě všichni znáte tzv. Kimovu hru (kimovku). Tato hra je její malou obměnou. Rozlož na stůl 15–20 drobných předmětů (knoflík, víčko od limonády, propisku, ...) Každý z hráčů má 1 minutu na to, aby si zapamatoval co nejvíce z před ním ležících předmětů. Po minutě všichni zavřou oči a ty odstraníš několik předmětů, případně zbylé předměty trochu zpřeházíš. Úkolem hráčů je napsat zmizelé předměty. Poté ještě můžeš zakrýt zbylé předměty a zadat některé doplňující otázky jako např.: Jakou barvu měl knoflík? Od jaké limonády bylo víčko? Byla propiska nápisem dolů?)

### Slepýší závody

**Stručná charakteristika:** hra cvičící motoriku

**Pomůcky:** předem nakreslená trať, tužka, (šátek)

**Pravidla:** Nejprve musíš připravit trať. Na větší papír (A3) nakresli různě se klikací dráhu, zřetelně ohraničenou zprava i zleva krajnicemi v podobě čáry. Přilep čtvrtku průsvitnou lepicí páskou ke stolu. První závodník se postaví na start, přesněji řečeno zabodne tužku do startovní čáry, prohlédne si nejbližší část trati, zavře oči a vyrazí tužkou vpřed. Jede tak dlouho, dokud se neocitne mimo trať, tam jeho cesta prozatím končí a následuje další. V příštím kole začíná z toho místa, kde „vykolejil“. Vítězem se stává ten, kdo první dorazí do cíle.

## Hry na ven:

### 7 Dánů

**Stručná charakteristika:** akční, kontaktní bojová hra cvičící sílu a mrštnost

**Pomůcky:** nakreslené pole, sedm za sebou jdoucích čtverců (2 x 2 m)

**Pravidla:** Všichni hráči začínají seskupeni v sedmém poli, to je také považováno za nejceňnější. Úkolem je vystrkat co nejvíce soupeřů do méně cenného pole a sám zůstat v co nejceňnějším. Vystrkává se až do té doby, dokud v každém poli nezůstane jeden hráč. Když je někdo vystrčen ven do boku, vrací se do toho pole, odkud byl takto vystrčen. Hráč nesmí vyšlápnout z pole, ve kterém se právě nachází, když však dosáhne do sousedního pole, aniž by vyšlápl, smí z něj soupeře přitahovat k sobě do pole.

### Indiana Jones

**Stručná charakteristika:** další pohybovka, cvičí především mrštnost a rychlost

**Pomůcky:** vyznačené kruhové území (průměr cca 5 m), 10–20 kamenů velikosti tenisového míčku či hokejového puku

**Legenda:** Pojdte prožít další dobrodružství s Indiana Jonesem. Na své poslední výpravě se on se svými přáteli dostal do afrického pralesa. Zde objevili svatyni jednoho z místních kmenů. Povídá se, že jsou zde skrývány jedny z největších diamantů, jaké kdy lidské oko spatřilo. Svatyni však ve dne v noci hlídá vždy jeden z bojovníků kmene. Indiana Jones a jeho přátelé se přesto do svatyně odváží...

**Pravidla:** Doprostřed vyznačeného kruhu postav pyramidu z kamenů. Odtedka budeš bojovníkem střežícím vzácné diamanty. Jako jediný ochránce svatyně však nesmíš svatyni opustit, ať se děje, co se děje. Smíš se tedy pohybovat pouze uvnitř kruhu. Ostatní se stanou členy výpravy Indiana Jonese, která se snaží ukořistit tebou strážný poklad. Vbíhají do kruhu a snaží se odnést si nějaký kámen (diamant) – pokaždé si smí odnést pouze jeden diamant. Koho se však dotkne strážce svatyně, je mrtev a musí si dojít pro nový život na předem určené místo (cca 50 m od svatyně). Pokud je někdo zasažen v diamantem v ruce, samozřejmě ho pouští. Kdo nasbírá nejvíce diamantů, vyhrál.

### Ohon

**Stručná charakteristika:** velmi velmi běhavá akční kontaktní hra

**Pomůcky:** šátek pro každého

**Pravidla:** Nejprve si určete pole, ve kterém se bude hra odehrávat (podle počtu hráčů). Na začátku hry si každý zastrčí za pas šátek. Úkolem každého je ulovit co nejvíce cizích šátků. Když někdo získá soupeřův šátek, zastrčí si ho za pas vedle svého šátku a má tak rázem o jeden život navíc. Kdo přijde o poslední šátek, je vyrazen. Hra probíhá až do doby, kdy ve hře zůstanou poslední dva. Vítěz tohoto posledního souboje je také vítězem celé hry.



---

## **Ztracená vysílačka**

**Stručná charakteristika:** pohybová hra cvičící sluch, orientaci v terénu

**Pomůcky:** píšťalka

**Legenda:** Představte si, že jste členy polární expedice. Dnes jste vyrazili brzy k ránu a vaším cílem má být další výškový tábor. Brzy po poledni se však počasí velmi zhoršilo. Padla mlha a vypadá to, že každou chvíli začne sněhová bouře. Tábor již není daleko, je potřeba do něj dorazit dříve, než se setmí a teploty ještě více klesnou. Čím blíž jste táboru tím lepší a jasnější je příjem vysílačky, kterou vás kamarádi v táboře navádí...

**Pravidla:** Jeden z vás (nejprve asi ty) se vypraví s píšťalkou určitým směrem od zbytku družiny. Po předem určené době (cca 10 min) vyrazí družina domnělým směrem s cílem najít ho. On se usadí na vybraném místě a píská v pravidelných 30 vteřinových intervalech. Když není po delší době nalezen, může intervaly zkrátit. Kdo najde vysílačku jako první, stává se tím, kdo se jde při další hře ukryt.

## **Hry do dopravních prostředků:**

### **Zoo**

**Stručná charakteristika:** hra cvičící paměť

**Pravidla:** První hráč začne vyprávět: „Včera jsem šel do zoologické zahrady a viděl jsem tam...” – doplní jméno nějakého živočicha. Druhý pokračuje tak, že nejprve musí zopakovat vše, co řekl hráč před ním, a poté doplní nějaké vlastní zvíře. Po něm pokračuje další. Zvířata musí být opakována v tom samém pořadí, jak byla vyřčena. Kdo udělá chybu, nebo si nevzpomene na zvíře, vypadává. Kdo zopakuje řetěz jako poslední, vyhrál.

### **Na vraha**

**Stručná charakteristika:** zábavná hra cvičící důvtip a motoriku očních víček.

**Pravidla:** Všichni musí sedět tak, aby si navzájem viděli do očí. Na povel všichni sklopí hlavy a ty jednomu z nich poklepeš na hlavu. Poté hráči zvednou hlavy a hra začíná. Ten, komu jsi poklepal na hlavu je vrah. Jeho úkolem je pozabíjet pokud možno všechny protihráče, dříve než bude odhalen. Vrah zabíjí mrknutím jedním okem, mrká na osobu, která se na něj zřetelně také dívá. Osoba zasažená mrknutím se s hlasitým výkřikem skácí k zemi a do hry už nesmí nadále nijak zasahovat. Jak vraha odhalit? Pokud má někdo podezření, že ví, kdo je vrah, zvedne ruku. V případě, že už jsou zvednuté dvě či více rukou, hra se na chvíli přeruší. Na povel 3, 2, 1, teď! ukáží všichni se zdviženou rukou na domnělého vraha. Ale pozor, pokud teď nedošlo ke stoprocentní shodě, jsou všichni ukazující mrtví. Pokud se všichni shodli na jedné osobě, je tato osoba mrtvá. Pokud byl touto osobou vrah, hra končí.



# Drogy

## **Nejčastější příznaky při zneužívání návykových látek:**

- neobvyklá podrážděnost a agresivita
- ztráta chuti k jídlu
- ztráta na váze
- časté lhaní nebo tajnůstkářství
- výrazná únava a ospalost
- náhlé výkyvy nálady od nápadné veselosti a čilosti k depresím a útlumu
- pocity ukrivdění, podezírání a obviňování okolí
- ztráta zájmů o oblíbené činnosti
- pasivní postoje až apatie
- zhoršení školních výsledků a poruchy soustředění
- náhlá ztráta nebo výměna starých přátel
- přátelé, kteří drogy užívají
- zhoršení péče o svůj zevnějšek
- objevení se větších, nevysvětlených sum peněz
- konflikty se zákonem, krádeže ve škole
- mizení peněz nebo cenností doma
- mizení léků v domácnosti
- nevysvětlitelné skvrny a zápach oděvů



## **Některé důležité adresy a telefonní čísla:**

### **Centrum pomoci závislým**

Rodvinovská 3  
142 00 Praha 4  
tel.: 692 87 24, 692 8095

### **Linka bezpečí** (pro děti a mládež v krizi)

tel.: 0800/15 55 55

### **K centrum prevence a terapie drogových závislostí**

osadní 2  
170 00 Praha 7

### **Linka důvěry**

tel.: 02/297 900

### **DROP IN** – nadace pro prevenci a léčbu drog. závislostí a AIDS

Karolíny Světlé 18  
110 00 Praha 1  
tel.: 02/ 26 57 30



| TYP         | DROGA                                 | JEJÍ FORMY                                     | POZITIVA   | NEGATIVA   | PRÍZNÁKY PŘI UŽÍVÁNÍ   | ZÁVISLOST  |
|-------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| měkčí drogy | čaj                                   | nápoj, odvar z listů                           | stimuluje organismus, je zdravý prospěšný        | v podstatě neexistují  |  | nelze hovořit o negativní závislosti   |
|             | káva                                  | nápoj, upražené plody kávovníku zalevané vodou | stimuluje organismus                             | nehodná v nízkém věku  |  | tvoří se delší čas, není škodlivá  |
|             | lehký alkohol (pivo, víno)            | nápoje, přírodní původ                         | ve vyšším věku v malém množství zdraví prospěšný | absolutně škodlivý pro děti, při konzumaci většího množství hrozí přechod na tvrdý alkohol | opilstost – zarudnutí očí, vrávoravé pohyby, hovornost, možná agresivita, nad 2,5 % v krvi upadá do komatu, nebezpečí úrazů při pádech, zadušení zvrátky | tvoří se delší dobu, při užívání větších dávek, je nebezpečná, lze se předávkovat, příjím-průměr nad jedno 10 <sup>6</sup> pivo denně (v delším časovém úseku) |
|             | nikotin (cigarety, tabák)             | sušené listky tabáku                           | přináší dočasné uklidnění                        | vyšší riziko rakoviny plic a dalších orgánů (jazyk, hrtan), výrazně snižují kondici        | žloutnutí zubů, zápach z úst,  | vzniká rychle, velmi těžko se jí pak zbavuje, spotřebová cigaret v krátké době velmi vysoká  |
|             | marihuana, hashš,                     | zelené listky, hnědý lis                       | ve vyšším věku v malém množství zdraví prospěšné | absolutně škodlivé pro děti, vysoké riziko rakoviny, hrozí přechod k tvrdším drogám        | nepřiměřená veselost, smích, zarudlé oči, rozšířené žíly, zrychlený puls, bolesti na prsou, suchý kašel, výrazný hlad, pochouta po spánku trvá           | za delší čas vzniká psychická závislost, nelze se předávkovat  |
|             | halucinogeny (LSD (trip), lysohlávky) | bílý prášek, houby                             |  | porucha vnímání barev, halucinace, vliv na psychiku, hrozí psychózy                        | úzkost, vztek, nevypočítatelné nálady, euforie, zastížené vnímání, rozjařenost   | pouze psychická, nebezpečí tzv. flashbacků, kdy se i bez požití, po delší době upadá do stavu intoxikace   |





|              |  |   |  |  |  |
|--------------|--|---|--|--|--|
| tvrdší drogy | stimulační drogy (MDMA, extáze, pervitin)  | papírový, čtvereček, bílý prášek, tablety | vyčerpávají organismus, stává se poté snadno zranitelným, dlouhodobé užívání má výrazný vliv na psychiku (paranoia), zhoršuje se kondice, halucinace, poruchy vnímání času a prostoru  | rozšířené zornice, zrychlený puls, poruchy sebeovládání a orientace, ztráta koordinace pohybů, pocení, třes těla i rukou, celkový neklid, podrážděnost, později hubnutí, bláznivá pokožka, chronická rýma, přecitlivělost na světlo a zvuk | vzniká delší dobu, dlouho po první dávce léčitelné, lze žít s drogou deset i více let, hrozí předávkování                      |
| tvrdé drogy  | tvrdý alkohol  | nápoje, vyrobeny z lihu                   | nebezpečný pro orgány (játra, ledviny), zhoršuje kondici, ovlivňuje psychiku, vylučuje osobu ze společnosti  | opilost – viz. lehký alkohol   | vzniká velmi rychle, je obtížně léčitelná, lze se velmi snadno předávkovat, má na svědomí nejvíce úmrtí v ČR,                  |
|              | těkavé látky (toluen, ředidla, lepidla)  | chemikálie, silně zapáchající             | velmi nebezpečný, hrozí smrt udušením, leptá dýchací cesty, likviduje játra, červené krvinčky, mozkové buňky   | zápach po chemikáliích, zasněženost, neřetelná výslovnost, dojem opilosti, rozšířené zornice, zarudlé oči, vytráčka kolem úst a nosu, závratě  | vzniká celkem rychle, možnost se předávkovat   |
|              | Opiáty <sup>≠</sup> výr obky z opia (např.: heroin, braun) kokain, crack, kokaín | bílý či hnědý prášek                      | degenerují člověka, zhoršují kondici, ovlivňují psychiku, vylučují osobu ze společnosti, velké fyzické abstinenční příznaky, poškození ledvin, játer, zácpa, problémy spojené s nitrožilní aplikací, náchylnost k infekčním chorobám, AIDS | po užití: poruchy koordinace, zpomalená a nesrozumitelná řeč, dojem opilosti, zpomalený dech, zúžení zornic – špendlíková hlavička<br>při chronickém používání: výtok z nosu, slzení očí, stopy po vpichu, bolest kůže, hubenost           | závislost může vzniknout již po prvních dávkách, obtížně léčitelné, velmi vysoké riziko předávkování, postupně zvyšování dávek |



# Obecné zásady práce se stezkou

1. Skautská stezka je vizitkou každého skauta i skautky. Je odrazem toho, co umí a znají a jaký je jejich zájem o skautování.
2. Pro tebe jako rádce je pomůckou a osnovou pro činnost na schůzkách. Pomůže ti rozlišit, co je jednodušší a co složitější a jak vysoké nároky máš klást na nováčky a jaké na zkušené borce ze své družiny.
3. Ve stezce najdeš všechno, co má umět skaut či skautka. Nešlápněš vedle, když ji vezmeš jako základ programu družiny a doplníš pár drobností. Výrazně si ulehčíš práci a máš záruku, že máš při schůzkách pořád co dělat.
4. Každé téma ze stezky – uzlování, práce s mapou, vazby, první pomoc zařaď do programu i s příkladem praktického využití a vysvětlením proč je pro nás dobré ho znát. Vyvaruj se vět typu: jdeme se učit něco nového do stezky, ještě nemáte podepsané uzly ve stezce, tak se je dnes naučíme... Mnohem lepší je, abychom se uměli na výpravách sami procházet krajinou a neztratili se, naučíme se číst mapu nebo abychom nemuseli vláčet na výpravu stan naučíme se uzly a svážeme si přístřešek...
5. Až si budeš vymýšlet a připravovat, jak se s družinou naučíte něco nového ze stezky, vždy se snaž připravit něco co je bude bavit. Zamysli se, jak to by to bavilo tebe a to ti pomůže. Výklad omez na co nejkratší dobu. Používej příklady z oddílového života, aby byl výklad dobře srozumitelný. Hodně prostoru věnuj praktickému zkoušení a hrám.
6. Využívej pomůcek, které si s družinou vyrobíte nebo je máte v zásobě v klubovně. Pexesa, kvarteta, domina nebo deskové hry pro skautské značky, uzly nebo historii se ti určitě osvědčí.
7. Vyhni se zkoušení pro stezku, oceňuj konkrétní výkony na schůzkách i výpravách. Snaž se, abys ocenil rozdělání ohně pro snídani na výpravě tím, že podepíšeš stezku a nemusel si na schůzce chodit ven rozdělát někde oheň, abys mohl podepsat stezku.
8. Právě ocenění konkrétního výkonu daleko víc zvýší zájem o stezku a její plnění. Dávej v programu příležitost ve hrách k procvičování a neboj se rozumné míře ani škrtnání, když to někdo nezná či nemá. O to víc, si budou všichni svých splněných bodů vážit a o témata ze stezky zajímat.
9. Sleduj jak jsou členové tvé družiny daleko s plněním stezky. Dobré výkony a pokrok vždy oceň. Toho, kdo zaostává, zkus povzbudit, ne strašit. Zamysli se nad tím jak mu pomoci.
10. Nezapomeň, že „chceš-li zapalovat, musíš sám hořet“. Jako rádce nesmíš zapomínat, že i ty se stále musíš zdokonalovat. Nadšená družina má vždy nadšeného rádce.



Hodně štěstí při práci s družinou všem přeje  
**Blanka**

# Zdravověda

## Co udělám, když najdu někoho v bezvědomí?

### 1. Krvácí?

- (zajímá mě především tepenné krvácení = jasně červená krev vytéká silným proudem až v pulsech, rána tepe)
- Zastavím život ohrožující krvácení:
  - a) tlakem přímo v ráně
  - b) tlakovým obvazem
  - c) škrtidlem
  - d) v tlakových bodech

### 2. Dýchá a tepe?

- Ano: udržuji průchodné dýchací cesty (nejlépe trojitým manévrem) nebo uložím nemocného do stabilizované polohy
- Ne:
  - a) zakloním hlavu, otevřu a předsunu čelist (trojitý manévr)
  - b) vyčistím dutinu ústí
  - c) provádím dýchání z úst do úst a nepřímou srdeční masáž:
 

jsem-li sám 15:2  
 jsme-li dva 5:1

### 3. Je ohrožený šokem?

- Protišoková opatření:
- protišoková poloha (zvednout nohy)
  - 5T: teplo, ticho, tišící prostředky, tekutiny, transport

### 4. Má nějaká další zranění?

## Co udělám při popálení?

1. stupeň (kůže je pouze začervenálá, netvoří se puchýř): chladím, po zchlazení mohu namazat Panthenolem
2. stupeň (tvoří se puchýř): chladím, puchýř nikdy nepropichuji, sterilně kryji náplastí nebo obvazem
3. stupeň (otevřená rána): sterilně kryji, zajistím rychlý převoz k lékaři

## Co udělám při bodnutí hmyzem?

- Zeptám se, jestli je postižený alergický!!!
- Pokud ANO: dám mu Dithiaden 1/2 tablety, odvezu k lékaři. Chladím.
- Při bodnutí do jazyka nebo krku vždy přivolám dospělou osobu a transportuji k lékaři.

## Co udělám při přisátí klíště?

Pomažu klíště mastí (či zastříkám dezinfekcí), po chvíli vytočím (jedno na jakou stranu) a místo bodnutí VYDEZINFIKUJI. Klíště spálím. Jméno postiženého, datum, místo přisátí klíštěte a způsob ošetření ZAPÍŠU DO ZDRAVOTNÍHO DENÍKU.

## VYBAVENÍ DRUŽINOVÉ LÉKÁRNIČKY (pro 6–10 osob)

### Léky pro běžné použití:

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| CALCIUM PANTOTHENICUM mast.      | opruzeniny, ekzém, tvrdá kůže            |
| CARBOSORB (živočišné uhlí) tabl. | průjem, (žaludeční nevolnost)            |
| DITHIADEN tabl.                  | alergie, bodnutí hmyzem                  |
| FENISTIL gel                     | bodnutí hmyzem, alergická reakce na kůži |
| GASTROGEL nebo MAALOX            | žaludeční nevolnost, zvracení            |
| GELASPON houba                   | krvácení z nosu                          |
| IMODIUM tabl.                    | průjem (neinfekční)                      |
| NOKINAL 12,5 tabl.               | nevolnost v dopravních prostředcích      |
| PARALEN 500 tabl.                | horečka, bolest                          |

### Dezinfekce:

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| SEPTONEX sprej | (neměl by přijít přímo do rány) |
| nebo           |                                 |
| PEROXID VODÍKU | (za nějakou dobu vyprchá!!!)    |

### Obvazový materiál, nástroje, doplňky:

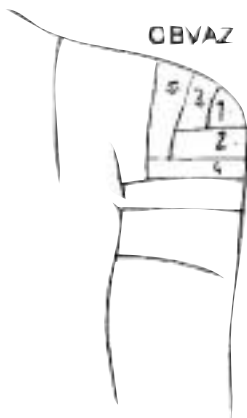
|   |        |
|---|--------|
| Gáza hydrofilní steril. 6,5 x 7,5 cm (= čtverce)  | 5 ks   |
| Náplast polštářková v roli 8 cm x 5 m   | 1 ks   |
| Náplast polštářková kusová  | 10 ks  |
| Náplast v cívce 2,5 cm šíře   | 1 ks   |
| Obinadlo hydrofilní sterilní 6 cm x 5 m   | 1–2 ks |
| Obinadlo hydrofilní sterilní 10 cm x 5 m  | 1–2 ks |
| Obinadlo pružné 6 cm x 5 m  | 2 ks   |
| Obinadlo pružné 10 cm x 5 m   | 2 ks   |
| Škrtdlo 1 ks Šátek trojčipý   | 1 ks   |
| Injekční jehly (černé, zelené nebo oranžové)<br>(na vytahování třísek – na jedno použití !!!) | 5 ks   |
| Zavírací špendlíky  | 5 ks   |
| Lékařský teploměr   |        |
| Nůžky velké   |        |
| Nůžky na manikúru   |        |
| Resuscitační rouška   |        |
| Papír   |        |
| Tužka   |        |

**Hlavní zásada ošetření ran:**  
**DEZINFIKUJI, POTOM STERILNĚ KRYJI.**

OBVAZ LOKTE



OBVAZ KOLENA



OBVAZ PATY



OBVAZ PALCE



POUŽITÍ TROJČIPÉHO ŠÁTKU



OBVAZ UCHA



OBVAZ OKA



OBVAZ RAMENE

# Práce s buzolou a mapou

## MAPA:

Mapa je zmenšený obraz části zemského povrchu. Může vzniknout tak, že z letadla vyfotografujeme krajinu pod sebou. Takový obrázek je ale ještě nedokonalý, chybí mu několik náležitostí, které mapa musí mít:

**měřítka** – je to poměr dvou čísel, který udává, kolikrát je skutečná vzdálenost při zakreslení do mapy zmenšena. (třeba 1 : 200 000 znamená, že skutečná vzdálenost dvě stě tisíc centimetrů je na mapě zmenšena na jediný centimetr.)

Turistické mapy mají běžně tato měřítka: 1 : 100 000 (1 cm na mapě = 1 km)

1 : 50 000 (1 cm na mapě = 0,5 km)

**mapové značky** – na obyčejné zmenšenině krajiny by zanikla spousta důležitých detailů. Proto se ke znázorňování cest, železnic, řek, památných stromů a jiných orientačních bodů používají mapové značky. Jejich velikost neodpovídá měřítku mapy. (Takže měřit šířku řeky podle běžné mapy nemá smysl.)

**vrstevnice** – znázorňují výškový reliéf zobrazené krajiny. Jdeme-li po vrstevnici, jdeme po rovině. Husté vrstevnice znázorňují strmý kopec (jeho svah rychle nabírá výšku). Na mapách „padesátkách“ bývají vrstevnice po 10 metrech, na „stovkách“ po 20 metrech.

**sever na mapě** – většina map je kreslena tak, aby její horní okraj směřoval přesně k severu. Pokud tomu tak není, vyznačuje orientaci mapy nakreslená střelka.

**GPS souřadnice** – to je pro ty, kteří potřebují znát přesně svoji zeměpisnou polohu.

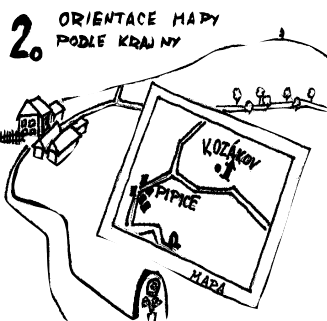
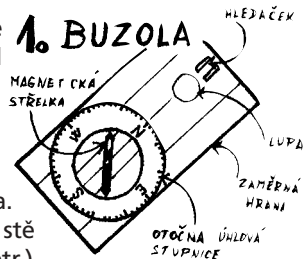
**místopisné informace na zadní straně turistické mapy** – jsou skoro stejně důležité, jako mapa samotná.

## BUZOLA (obr. 1):

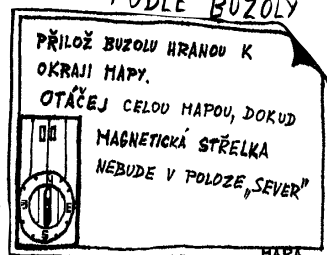
Její základem je magnetická střelka ukazující k severnímu magnetickému pólu (N – nord, north). To ostatní kolem ní slouží k pohodlnějšímu a přesnějšímu měření azimutů. Na otočné stupnici jsou světové strany označeny cizojazyčně (N – sever, S – jih, E – východ, W – západ).

## ZORIENTOVÁNÍ MAPY (obr. 2 a 3):

Pokud máme dobře zorientovanou mapu, vidíme v terénu objekty ve stejném směru, v jakém je vidíme zakreslené na mapě. Nejpřesnější je to podle buzoly. Jen nesmíme zapomenout, že sever je na mapě nahoře a k severu ukazuje ta polovina střelky označená fosforem (nebo jinou značkou).



## 3. ORIENTACE MAPY PODLE BUZOLY



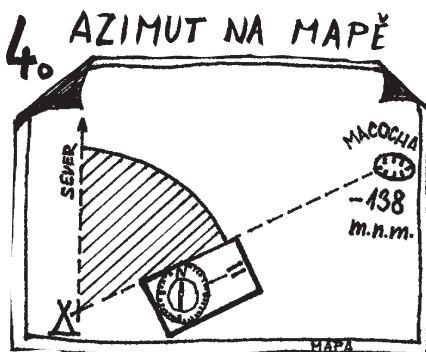
#### **MĚŘENÍ AZIMUTU (obr. 4):**

Azimut je úhel, který svírá mezi sebou směr k severu a směr, kterým chceme jít (třeba přes les do Macochy). Trápení skautů azimutem při soutěžích a závodech slouží k tomu, abychom za mlhy dokázali kolem Macochy projít a nespadli do ní.

K určení azimutu na mapě není vlastně střílka buzoly potřebná – stačilo by úhloměrem změřit úhel vyšrafovaný na obrázku 4 (směr k severu je rovnoběžný s okrajem mapy).

Úhloměr nám komfortně nahrazuje záměrná hrana buzoly ve spojení s otočnou úhlovou stupnicí. Její sever (N) musí mířit k severu na mapě! Hodnotu azimutu pak odečteme na střední rysce ve směru pochodu. Tak jak je střílka nakreslená na obrázku, to vypadá pouze na zorientované mapě. Pokud mapa není zorientovaná, nesmíme se nechat střílkou zmást a pracovat pouze s otočnou úhlovou stupnicí. S výhodou při tom použijeme čtvercové sítě na „padesátkách“, jejichž linie směřují skoro přesně k severu (srovnejte si to na okraji mapy).

Měření azimutu v terénu je vlastně jednodušší, jde jen o přesnost – hledáček buzoly namíříme požadovaným směrem a otočnou stupnici nastavíme k severu podle střílky. „Krabičkové“ buzoly mají ve vícku zrcátko, kterým důvtipný skaut sleduje střílku, zatímco hledáčkem zaměřuje azimut.



#### **Deklinace – tajemné slovo?**

Severní magnetický pól není na pólu severním, ale dost daleko od něho – v severní Kanadě (a to se ještě pohybuje!). Deklinace je tato odchylka magnetické střílky od směru ke skutečnému s. pólu. V našich zeměpisných šířkách můžeme deklinaci zanedbat, ale cestovatelé po vysokém severu by s ní měli počítat (Cimrman a spol. by při bloudění v mlze možná neskončil v Petrohradské Ermitáži).

#### **5. POCHOD PODLE AZIMUTU**

PROTI HLEDAČKU NASTAVÍM  
HODNOTU AZIMUTU.

TOČÍM SE S BUZOLOU,  
ABY STŘELKA UKAZOVALA  
NA ZNAČKU SEVER (N)

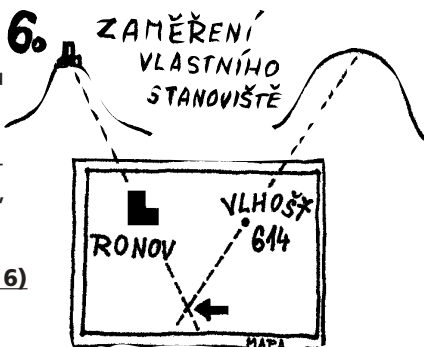


#### **POCHOD PODLE DANÉHO AZIMUTU (obr. 5)**

Počínáme si podobně jako při měření azimutu v terénu. Nesnažíme se jít na jeden zátah, ale vždy si v hledáčku najdeme orientační bod, kam pak směřujeme. Od něj znovu naměříme azimut k dalšímu orientačnímu bodu. V krajině bez orientačních bodů (sněhová pláň, lán pole) postupujeme ve dvojici – zadní pomocí buzoly koriguje směr předního, který tvoří orientační bod.

#### **ZAMĚŘENÍ VLASTNÍHO STANOVISTĚ (obr. 6)**

Dost užitečná dovednost. Podle obrázku 6 to musí být jasné každému.



# Práce s buzolou a mapou

## Nápady pro trápení družiny:

### Mapové značky:

- Ukazovat přímo na mapě – kdo jich zná více? Při pohledu na mapu si lze mnohé domyslet a lépe se to tak učí.
- Nakreslit značky na lístky a používat je jako symboly ke hrám (Kimovka, pexeso, kvarteto, domino aj.). Kdo značky zná, bude si je lépe pamatovat, kdo je nezná, zvykne si tak alespoň na jejich vizuální podobu a význam si přiřadí později.

### Práce s buzolou:

- Azimuták – běhá se po lese pouze s buzolou po lístečcích, které udávají azimut a vzdálenost k dalšímu lístku. Trasu je třeba připravit co nej přesněji (nejlépe ve dvou).
- Orienták – každý má podrobnou mapu s vyznačenými stanovišti, kterými musí proběhnout (styl Svojsíkův závod). Buzola slouží jen pro lepší orientaci v terénu. Stanoviště je třeba volit na místech jasně definovatelných podle mapy (okraj lesa, rozcestí, potok...) a velmi viditelně je označit. Pozor na nenechavé domorodce.
- Na místě dalekého výhledu (v Praze třeba Ládví, Peřín) zaměřit buzolou azimuty významných orientačních bodů (kopce, vesnice, mrakodrapy, tovární komíny a chladicí věže). Podle mapy pak zjistit, co jsme vlastně viděli. Nebo naopak – u známých míst zkontrolovat podle mapy přesnost změřeného azimutu.
- Pomocí buzoly a odhadu vzdálenosti se pokusit zmapovat malé území – okraje louky, stromy na pasece, břehy rybníka. Je k tomu potřeba papír s pevnou podložkou a ochota k rýsování. Je to ale dobrý nácvik „dobrodružné“ práce zeměměřičů.

### Orientace:

- Každý z družiny položí na zem klacík nebo stéblo ve směru o kterém si myslí, že vede k severu. Zkontrolujeme podle buzoly. Jaká je odchylka od správného směru, když se jednotlivé odhady „zprůměrují“?
- „Ptačí kompas“ – z přehledného místa s rozhledem si vytyčit cíl a snažit se k němu dojít co nej přesněji pouze s buzolou nebo dokonce bez ní. Neztratit se! Obměny: kdo bude na domluveném místě dříve?, za tmy, ve městě - podle plánu si pak můžeme zkontrolovat, jak to kdo uličkami šněroval.

### Ostatní:

- Na táboře kreslit plánky okolí zaměřené na určité téma – co je kde k snědku, kde co žije, co se kde stalo během táborové hry. Vymyslet si k tomu vlastní mapové značky a názvy.
- Před výpravou si podrobně prostudovat trasu na mapě. Zkusit si představit reliéf, co bude z cesty vidět, zjistit zajímavá místa. Celou představu porovnat se skutečností.



- 
- Uta – Uta: rádce odejde z tábořiště schovat nějaký předmět (Uta – Uta). S ním jde jeden člen družiny, který má po návratu za úkol nakreslit plánec, podle kterého musí ostatní předmět najít.
  - Vymyslet si příběh podle kterého je možné postupně kreslit mapu (třeba o historii osídlení kousku země na Divokém Západě nebo vyprávění o ostrově nějakého robinsona). Mapky, které členové družiny nakreslí pak společně porovnat a zhodnotit správnost.
  - Vymyslet si příběh o výpravě fiktivní družiny – ostatní sledují na turistické mapě její trasu a odpovídají na kontrolní otázky (jak se jmenuje potok, který právě překročili, kolik už ušli kilometrů, mohou vidět z tohoto místa vrchol vzdáleného kopce, co je zajímavého ve vsi, kterou právě prošli...). Trasu je třeba popisovat pouze obecně a vyhnout se místním názvům.
  - Pokusit se vyrobit jednoduchý kompas ze zmagnetované jehly položené na vodní hladinu v misce. Pokud se jehla neudrží na vodní blance, je možné nechat ji plavat na kolečku citronu nebo něčem podobném.

### **Jedna super kniha:**

*Vladimír Rogl: Správnou stopou. Olympia, Praha 1969*



# CMT a fit trojboj

*Pokud tě vystrašily šifry CMT a fit trojboj ve stezce v kapitole Sport v 1. a 2. stupni, tady máš pár slov a tabulek, které ti pomohou.*

## CMT



Ve stezce v první stupni stojí: „dosáhne minimálně průměrné hodnoty CMT pro daný věk,“ ve druhém stupni „dosáhne minimálně průměrné hodnoty CMT pro daný věk – nejméně 13 let“

Ve skutečnosti to znamená, že skaut či skautka musí zopakovat cvik na obrázku během dvou minut tolikrát, aby se dostal/a v tabulkách do hodnot pro „sportovce“ nebo „olympionika.“

| titul      |         | věk   | počet sestav |
|------------|---------|-------|--------------|
| PEČIVÁL    | chlapec | 10-11 | méně než 15  |
|            |         | 12-14 | méně než 15  |
|            |         | 15-17 | méně než 17  |
|            | dívky   | 10-11 | méně než 11  |
|            |         | 12-14 | méně než 11  |
|            |         | 15-17 | méně než 12  |
| SNAŽIVEC   | chlapec | 10-11 | 15-18        |
|            |         | 12-14 | 15-18        |
|            |         | 15-17 | 20           |
|            | dívky   | 10-11 | 11-12        |
|            |         | 12-14 | 11-12        |
|            |         | 15-17 | 12-13        |
| SPORTOVEC  | chlapec | 10-11 | 19-21        |
|            |         | 12-14 | 19-21        |
|            |         | 15-17 | 21-23        |
|            | dívky   | 10-11 | 13-18        |
|            |         | 12-14 | 13-18        |
|            |         | 15-17 | 14-20        |
| OLYMPIONIK | chlapec | 10-11 | 21 a více    |
|            |         | 12-14 | 22 a více    |
|            |         | 15-17 | 24 a více    |
|            | dívky   | 10-11 | 19 a více    |
|            |         | 12-14 | 19 a více    |
|            |         | 15-17 | 21 a více    |

V případě, že jsi dosáhl/dosáhla titulu „sportovec“ nebo „olympionik“, máš splněný Celostní motorický test (CMT) ve stupních zdatnosti.



## Fit trojboj

### ODDÍLOVÝ TROJBOJ

*Kdo bude nejlepší  
v těchto třech disciplínách?*

#### 1. Skok do dálky z místa

*(každý má tři pokusy,  
počítá se ten nejlepší)*

#### 2. Kličky ze vzporu ležmo

*(hradník se dotkne podložky)*

#### 3. Hluboký předklon

### BODOVACÍ TABULKA:

| Bod<br>discip. | 10-11 |    |    | 12-14 |    |    | 15-17 |    |    |
|----------------|-------|----|----|-------|----|----|-------|----|----|
|                | 1     | 2  | 3  | 1     | 2  | 3  | 1     | 2  | 3  |
| 1              | 120   | 6  | -1 | 125   | 8  | -3 | 130   | 8  | -2 |
| 2              | 123   | 7  | 0  | 130   | 9  | -2 | 135   | 9  | -1 |
| 3              | 126   | 8  |    | 135   | 10 | -1 | 140   | 10 | 0  |
| 4              | 129   | 9  | 1  | 140   | 11 |    | 145   | 11 |    |
| 5              | 132   | 10 |    | 145   | 12 | 0  | 150   | 12 | 1  |
| 6              | 135   | 11 | 2  | 150   | 13 | 1  | 155   | 13 | 2  |
| 7              | 140   | 12 | 3  | 155   | 14 |    | 160   | 14 | 3  |
| 8              | 145   | 14 | 4  | 160   | 15 | 2  | 165   | 15 | 4  |
| 9              | 150   | 15 | 5  | 165   | 17 | 3  | 170   | 16 | 5  |
| 10             | 155   | 16 | 6  | 170   | 18 | 4  | 175   | 17 | 7  |
| 11             | 160   | 18 | 8  | 175   | 20 | 6  | 180   | 19 | 9  |
| 12             | 165   | 20 | 9  | 180   | 22 | 7  | 185   | 21 | 11 |
| 13             | 170   | 21 | 10 | 185   | 23 | 9  | 190   | 22 | 12 |
| 14             | 175   | 23 | 11 | 190   | 25 | 10 | 195   | 24 | 13 |
| 15             | 180   | 25 | 12 | 195   | 27 | 11 | 200   | 26 | 14 |
| 16             | 184   | 26 | 13 | 198   | 28 |    | 205   | 27 | 16 |
| 17             | 188   | 27 | 14 | 201   | 30 | 2  | 210   | 29 | 18 |
| 18             | 192   | 28 | 15 | 205   | 32 |    | 216   | 31 | 19 |
| 19             | 196   | 29 | 16 | 210   | 33 | 13 | 223   | 32 | 20 |
| 20             | 200   | 30 | 17 | 215   | 35 | 14 | 230   | 34 | 21 |

Výsledkem fit trojboje jsou body, které jsou součtem ze tří disciplín. Pro první i druhý stupeň je třeba dosáhnout 30 a více bodů (kapitola Sport).



Při motivaci dětí pro plnění těchto dvou bodů stezky nebudeš mít těžkou práci. Většina jich má sportování ráda a je i soutěživá. Kromě toho ve škole celý den sedí a potřebují si nějak vybit energii. I pro tebe je mnohem lepší, když si zaklikují aby si zlepšili výkon v trojboji než abys jim kličky dával jako trest za zlobení a musel je do nich nutit. Hodně ti pomůže velká tabule se jmény členů družiny a jejich výkony vyvěšená na viditelném místě v klubovně. Pokud někdo výrazně nestačí, hodnot vedle absolutních výkonů i největší zlepšení - hodně bodů tak dostane ten, kdo je první se 40 body (a minule měl 39) i ten, kdo měl minule bodů devět, ale teď má 12, což je sice absolutně málo, ale je to velké zlepšení.

# Rádcovský zápisník

Říkáš si, k čemu mít rádcovský zápisník, když už máš skautský? Věř, že v dalších letech se stane jedním z největších pomocníků v práci s Tvou družinou a ještě rád zalistuješ v jeho listech, abys našel nejednu drahocennou informaci.

## **Jaký má mít RZ tvar a šířku?**

Protože už jsi rádce, záleží to samozřejmě pouze na Tobě, jaký zápisník si pořídíš, Zkušenost však praví: velikost A6 se vejde úplně všude a nezabírá ani trošku místa. Tvrdé desky se postarají, aby Tvé poznámky byly ušetřeny nečekaným útokům a čtverečky Ti pomůžou dělat si tabulky do aleluja.

## **Co v RZ nesmí chybět?**

**seznam členů Tvé družiny, jejich přezdívky a důležité informace o nich** – (telefony domů, na rodiče, data narození, zdravotní omezení, zdravotní pojištění,...)

**tvůj vlastní program** – Nezapisuj si pouze hrubou kostru. Popiš si program tak, abys po něm mohl sáhnout třeba i po pár letech. Během programu si do zápisníku piš, zda Tvá aktivita vzbudila úspěch, či je potřeba více materiálu, nebo jiné poznámky, které by další činnosti mohly pomoci. Dobré je mít u programu zapsané datum, pro Tvou snadnější orientaci.

**bodování** – Do svého RZ si zapisuj všechny body svých členů. Bodování by mělo být hlavně v Tvém zápisníku v naprostém pořádku a nemělo by žádné chybět. Vždyť přeci na Tebe se budou Tví svěřenci obracet. Udělej si tabulky na měsíční bodování, budeš mít o bodech lepší přehled.

**program navíc** – Z druhé strany zápisníku si udělej jakousi SOS banku her, nápadů, schůzek. Připisuj si tam, hry, které se ti na jiné akci zalíbily a chtěl by sis je se svou družinou zahrát. Připrav si 2 schůzky navíc, kdyby si musel náhodou za něko-ho zaskočit, nebo si prostě neměl čas si řádnou schůzku v daný den připravit. Určitě ti budou nápomocí i na výpravě.

**důležité informace** – Volal jsi do Muzea, znáš dobré místo na ubytování? Vše si zapiš do zápisníku. Časem ti tam přibudou kontakty na ubytování, do plaveckého bazénu, na bruslení, apod.

**tajnosti** – Překvapili Tě něčím Tví členové? Zapisuj si své postřehy o nich. Pokud v oddíle zůstanou déle uvidíš, jak se mění a zda-li na tom máš také kousek své práce Ty.

Tvůj RZ ti bude celou Tvou skautskou cestou kuchařkou nápadů, po které bude možno sáhnout v nouzi i pro zasmátí. Tak tedy dbej, aby bylo podle čeho vařit.

# PRAHA 8

*Městská část Praha 8, ve které zřejmě bydlíš a ve které se určitě nalézá vaše klubovna, se skládá z Karlína, Libně, Bohnic, Čimic, Kobylis, Ďáblic, ale patří sem i část Střížkova a část Troje. My se ale budeme zabývat jen těmi čtvrtěmi, ve kterých sídlí skauti ve svých klubovnách. Měl bys vědět, kde co najdeš a kam se dá jít na krátkou, ale zajímavou procházku, třeba místo schůzky. Schválně si zkuste s družinou sednou a dát dohromady, co je okolí klubovny a odkdy. Já tady nastíním jen „stručnou“ historii a pár významných míst. Kde je telefonní budka nebo pošta snad už víš.*

## **Skautské klubovny na Praze 8:**

24. středisko SEVER: Větrušická 824, Kobylisy (areál odb. turistiky TJ Sokol Kobylisy)

25. středisko VATRA: Heydukova 16, Libeň

46. středisko SFINX: Sokolovská 128, Karlín

52. středisko STOPAŘI: Cafourkova 523, Bohnice

88. středisko RADOST: Kobyliské nám. 1, Kobylisy (areál Salesiánského střediska mládeže)

## **BOHNICE**

**Historie** Bohnic sahá hluboko do minulosti. Na hradišti Zámka v mladší době kamenné (2400–2300 let př. n. l.) sídlil lid řivnáčské kultury. V 9. stol. zde Slované dosáhli největšího rozkvětu.

**Název Bohnice** je zřejmě odvozen z původního názvu Boemici, ves lidí Boemových, podle správce pozemků kanovníka Johana, zvaného Boemus (=Čech) pro odlišení od jiného kanovníka Johana, který byl Němec. První historické datum z Bohnic je 30. 5. 1158, kdy tu pražský biskup Daniel vysvětil románský kostel Sv. Petra (později Petra a Pavla). Při připojení Bohnic k Velké Praze roku 1922 měly dvě stě popisných čísel a 3179 obyvatel (nepočítali se ovšem pacienti psychiatrické léčebny).

Když slyšíme Bohnice, většině z nás se na prvním místě vybaví „**blázinec**“. Ten zde ovšem stojí teprve sto let. První pavilony se začaly stavět až v srpnu roku 1906. První etapa výstavby byla dokončena v r. 1912, to už v Bohnicích tedy stálo devatenáct pavilonů, obytné vily, administrativní budovy, čerpací stanice a další objekty. V této době v areálu psychiatrické léčebny mohlo nalézt útočiště téměř patnáct set pacientů. Celý areál byl dokončen až v roce 1924, tedy dvacet po vypracování plánů. Dnes se v areálu léčebny, kromě zhruba sedmnácti set lůžek pro psychicky nemocné, nalézá ještě Výzkumný ústav psychiatrický, Léčebna pro dlouhodobě nemocné, **kostel Sv. Václava a také Divadlo Za plotem**. Kostel v areálu léčebny byl vysvěcen po konci 1. světové války. Ústavní divadlo zahájilo provoz v červnu roku 1932. Od r. 1989 se v areálu léčebny koná každý rok divadelní a hudební festival **Mezi ploty**. Výtěžek z této akce jde na pomoc našim postiženým spoluobčanům.

Další zdravotnickým zařízením v Bohnicích je **Poliklinika Mazurská**.

Ve starých Bohnicích je katol. kostel **sv. Petra a Pavla**. Za pěknou procházku stojí pěší výlet z Bohnic k Vltavě. Můžete si prohlédnout zachovalý **statek Vraných** z roku 1772.

## KARLÍN

Podle některých pramenů bylo místo, na němž leží dnešní Karlín, v držení břevnovského kláštera a tvořilo součást osady Poříčí. Pak je ve 13. st. vlastnil Přemysl Otakar I. a ten je daroval řádu německých rytířů. Ti se vystřídali křížovníci s červenou hvězdou. Do jejich vlastnictví patřil i špitál při kostele sv. Petra, odtud pochází název Špitálské pole. Po bitvě na blízkém Vítkově (r. 1420) došlo k rozdělení tohoto území, jedna část připadla Starému městu. V 16. st. se nejprve velmi dařilo průmyslu apod., avšak pak přišla třicetiletá válka, kdy Pražané sami zničili vše, co by mohlo sloužit nepříteli při obléhání města. Karlín (tehdy se mu ale říkalo Zábbransko) tak přišel i o špitál a kostel sv. Pavla. Koncem následujícího století se zase začalo území zabydlovat. Obnovený kostel sv. Pavla stával v Pobřežní ulici, v 18. st. byl ovšem zbourán.

Stavba **Invalidovny** byla zahájena ve třicátých letech osmnáctého století. Sloužila jako instituce, která pečovala o přestálé a invalidní vojáky. Součástí Invalidovny se měl stát kromě kostela a hřbitova i pivovar, pekárna, jatky a nesměla chybět ani krčma a vězení. Z původně zamýšleného plánu byla nakonec vybudována pouhá devítina. Místo kostela vznikla kaple sv. Kříže s oltářem zhotoveným z vojenských pušek a nábojnic. Svému účelu sloužila Invalidovna do r. 1942. Dnes jej využívá Národní technické muzeum jako svůj depozitář a je zde umístěn vojenský archiv.

Dne 23. 6. 1817 potvrdil císař založení prvního pražského předměstí. Jak tehdy bylo v módě pojmenovali novou osadu po jednom ze členů vládnoucího královského rodu. A to po manželce císaře Františka I. Karolíně Augustě. Název **Karolinenthal** se Čechům špatně vyslovoval, a tak se postupně přes Karolínino údolí, Karoličany, Karolinov, Karlínov proměnil na **Karlín**, který vydržel dodnes.

22. 2. 1903 je pro skauty mimo jiné velmi dobře zapamatovatelné datum, navíc byl v tento den Karlín povýšen na město a od 28. 3. 1904 se pyšný městským znakem. V roce 1922 pak byl Karlín připojen ku Praze.

V roce 1863 byl na centrálním Karlínském náměstí vybudován farní kostel.

V roce 1881 bylo v dnešní Křížkově ulici č. 10 postaveno **Divadlo rozmanitostí**, známější pod jménem **Varieté**. Původně s této budově střídali se svými představeními různé cirkusy. Lidé si však stěžovali na hluk, a tak přestali účinkovat sloni a jim podobná zvířata. Lidé při vystoupení seděli u stolů, jedli pili a koukali na artistry. V roce 1897 byla budova divadla přestavěna. Velmi oblíbené revue časem vystřídaly operety, během válečných let 1939–1945 se ne této scéně dokonce hrálo divadlo (činoherní). V roce 1977 bylo konečně přejmenováno na **Hudební divadlo v Karlíně**. A od roku 1990 se zde hrají hlavně muzikály.

Na přelomu 19. a 20. století měla vlastenecky cítící společnost zálibu ve stavění Národních domů. **Karlínský Národní Dům** byl postaven v letech 1910 až 1911, je vystavěn ve slohu tzv. postsecesního klasicismu. Leží na kraji Kaizlových sadů. Národní dům sloužil hlavně ke společenské zábavě, byla tu restaurace s kavárnou, herna kuželkářská síň, sál s jevištěm, zahradní restaurace... a ještě moc různých věcí. Svému pův. účelu sloužil až do konce první republiky, kdy jej těsně před válkou koupil Český rozhlas. Dnes zde sídlí rozhlasové studio Regina.

V Křížkově ulici č. 55 bydlel v době svých studií v Praze básník **Vítězslav Nezval**. Další významnou osobností Karlína byl František Křížík. Otevřel si v roce 1884 v Žižkově ulici (dnešní Perneroва) malý podnik, tam pak vyráběl obloukovou lampu a dynamo. Za čtyři roky přikoupil rozsáhlé budovy na dnešní Sokolovské třídě. Z karlínských dílen taky vyjela první pražská tramvaj.

**Muzeum hlavního města Prahy** stojí na výběžku Nového města, který však byl zahrnut do Městské části Praha 8. Nachází se na místě bývalých novoměstských hradeb. Nad novorenesančním portálem s letopočty stavby nalezneme medailony s podobiznami čtyř panovníků, kteří se zasloužili o rozvoj Prahy: Přemysla Otakara II., Karla IV., Vladislava Jagellonského a Rudolfa II. Dvoupatrová budova má v každém patře čtyři výstavní sály, v horním patře pak ještě menší střední sál.

Na Karlínském náměstí stojí nádherný novogotický kostel **sv. Cyrila a Metoděje**. Pokud se rozhodnete na něj jít podívat, určitě musíte nahlédnout dovnitř, ale potichu!



## LIBEŇ

Podle archeologických nálezů bylo území Libně osídleno již v pravěku. Nálezy dokazují osídlení od starší doby kamenné (zhruba před 25 tisíci lety), četné stopy zde zanechala kultura únětická (19.–16. st. př. n. l.), knovízská (10.–7. st. př. n. l.), bylanská (6.–5. st. př. n. l.) i laténská kultura Keltů (5.–1. st. př. n. l.). Libeň patřila pravděpodobně k prvním slovanským osadám v pražské kotlině. V písemných pramenech se však objevuje až roku 1363 (pro srovnání: první zmínka o Karlínu je z 10. st., o Střížkovu z roku 1228 a o Kobylisích 1305). V době husitských válek (1424) v Libni „bydlelo“ Žižkovo vojsko, pak patřila Libeň postupně různým rytířům a měšťanům či hospodářům, kteří ji různě upravovali a rozšiřovali, až ji roku 1662 prodali Nosticové za 82 tisíc zlatých Starému Městu pražskému. Od té doby již nesměla být Libeň nikdy nikomu prodána. V roce 1898 byla Libeň povýšena na město a od té doby používá svůj znak, 12. září 1901 byla připojena ku Praze jako její VIII. část.

**Název Libeň** je odvozen od slova libí, krásný, které bylo základem staročeskému jménu Liben či Ľuben, tak se jmenoval jakýsi vladyka, který byl pánem zdejšího dvora či tvrze.

V šestnáctém století byla Libeň nazývána židovskou, neboť tu žilo více Židů než křesťanů. **Židovské město** se v Libni rozkládalo v prostoru dnešních ulic Voctářovy, Vojnovy a Chocholouškovy a již zaniklých ulic Jirchářské a Kožní. Centrum mělo v Koželužské ulici, dříve Riegrova, kde stávala synagoga. Díky povodním se tato synagoga nedočkala dnešních dnů. V roce 1856 byla dostavěna nová synagoga, která dodnes stojí dost osamoceně u křižovatky Na Palmovce. Původní pestré barvy jsou dnes schovány pod neutrální šedou barvou. V dnešní době jsou zde pořádány různé výstavy.

**Nemocnice Na Bulovce** byla stavěna od r. 1910 na jihovýchodním svahu bývalé vinice, nazvané po jejím majiteli z 18. století Bernardu Bullovi z Bullenau. Jako první byl postaven infekční pavilon a byl využíván již v prvních letech války (1. světové). „Díky“ válce byla podstatná část areálu (šest nemocničních pavilonů propojených vytápěcími podzemními chodbami, hospodářská budova a tři obytné domy pro zaměstnance) předána k užívání až v r. 1931. Ve své době byla nemocnice velmi moderně vybavena, je známá a uznávána hlavně díky infekčnímu oddělení; specializovanému urolog. oddělení, které bylo první v republice a pak taky díky tuberkulóznímu pavilonu... No je tam toho hodně, však to znáš. Většina skautů ve tvé družince se tam narodila a nebo tam už určitě byli kvůli očkování nebo se zlomenou nohou. Vysoko nad křižovatkou se tyčí od roku 1907 budova **Vychovatelny**, původně byla určena pro převýchovu mravně narušené mládeže. Dnes patří k nemocnici.

**Divadlo Pod Palmovkou** se bylo založeno r. 1948. Ovšem divadlo se na tomtéž místě hrálo již r. 1861, v hostinci, který stával na místě dnešního divadla. Původně se budova pyšila názvem Divadlo S. K. Neumanna. Ta dnešní podoba i název vznikl v roce 1990.

**Libeňský zámek** vznikl na místě staré gotické tvrze po roce 1590. Zámek byl vybudován v tehdy novém renesančním slohu, v průběhu dalších století byl přestavován v raně barokním slohu v 17. st. a rokokovou úpravu absolvoval v 18. st. V té době získal přibližně dnešní tvář. Za povšimnutí zde stojí pěkné schodiště a hlavní sál s původními nástěnnými malbami a domácí kaple *Neposkvrněného početí Panny Marie*.

U východu z metra ve stanici Palmovka je památník **Bohumila Hrabala**. Je to asi jeden z nejznámějších obyvatel Libně. Bydlel tu od roku 1950, v domě na hrázi č. 24. ten již dnes nestojí, ale na jeho místě (u zmíněného výstupu z metra) je pamětní destička a pomalovaná zeď, která připomíná p. Hrabala.



## KOBYLISY

Kobyliský prostor byl osídlen lidmi již před několika tisíci lety. Eduard Štorch tu vykopal v r. 1905 části kostry člověka patrně ze starší doby kamenné, pak našel mezi Kobylisy a Libní jámu s kostmi mamuta. Dál tu existovala kultura doby bronzové. Důkazem toho, že na území Prahy 8 sídlil lid řivnáčské kultury je „**Kamenný slouha**“, starý keltský menhir. Vystupuje přímo z chodníku v Ládevské ulici u rodinného domku čp. 542.

O vzniku **jména Kobylis** existuje několik výkladů a pověstí. Podle jedné je odvozen od povinnosti sedláků chovat pro pány koně. Jiná říká, že se ve zdejší krajině hodně pěstovalo víno a v chatkách – *kobách* – se pak *lisovalo*. Jedna pověst zase říká, že na kopci byla šibenice a k mrtvým tělům se tam „*lísali*“ havrani – *koby*.

Po husitských válkách se Kobylis zmocnili Pražané, do té doby byly církevním majetkem. Od poloviny 16. století byly Kobylisy připojeny k Libeňskému panství. Historie Kobylis se tady od té Libeňské příliš neliší.

U zastávky Vychovatelna, na křižovatce ulic Zenklova a V Holešovičkách, byl v době protektorátu (27. 5. 1942) spáchán atentát na zastupujícího říšského protektora R. Heydricha, odtud tedy pochází vžitý název **Heydrichova zatáčka**. Heydrich zemřel po několika dnech (4. 6.) v nedaleké nemocnici na Bulovce. Po staletých parašutistech jsou dnes pojmenovány ulice v blízkosti tohoto místa, Valčíkova, Gabčíkova, Kubišova.

V Kobylisích se dlouho pěstovalo ochotnické divadlo, nejprve se ochotníci scházeli v *Dělnickém domě*, dodnes stojí zbytek budovy, která musela být v 50. letech 20. století zbourána kvůli stavbě silnice, na křižovatce Trojské a Klapkovy ulice. Dnes je tam herna. Říkali mu tehdy *Lidové divadlo* a hrálo se pravidelně každou neděli. Po několika letech se soubor přestěhoval do nově otevřeného **Klicperova divadla**. To bylo v budově salesiánského komplexu, který byl v r. 1948 odejmut církvi a v němž se nacházela vojenská posádka. Hráli tu slavné soubory jako Divadlo Jára Cimrmana, Bolek Polívka a další. V roce 1989 pak byla budova vrácena církvi. V **Salesiánském divadle** se nyní pořádají dětská představení a různé skautské akce, výročí oddílů, středisek a semináře Ekumenické Lesní Školy. V Salesiánském komplexu se nalézá i kostel **sv. Terezie od Dítěte Ježíše**. Dál je tu **oratoř** s posilovnou, horolezeckou stěnou, hřiště a jiné možnosti pro zaplnění volného času místních dětí.

V Kobylisích máme ale ještě jedno divadlo, je to loutkové divadélko **Jiskra**. Stojí naproti Budově Lidové školy umění v Klapkové ulici. Hraje dodnes představení pro školy a školky.



*Je toho v Praze 8 hodně, snad ti tyto řádky pomohou při plánování výletu či schůzky. Ještě víc a přesněji tě o Praze 8 bude informovat kniha, ze které jsem čerpala. Je to KNIHA O PRAZE 8, kterou vydalo nakladatelství MILPO (sídlí na adrese Husinecká 29, v Praze 3 a na telefonu 730649) v roce 1996. Toto nakladatelství už vydalo knihy skoro o všech Pražských městských částech.*



# Rétorika v kostce

Vybráno ze skript ČVUT:

Altrichterová, B., Nastuneaková M.: Rétorika pro každého. Vydavatelství ČVUT, Praha 1997

Upravil Martin Hejhal – Hejkal



*Možná ti budou následující řádky připadat poněkud vzdálené od práce rádce. Ale umění řečnické neboli rétorika je i pro rádce velmi důležité. Zásady uvedené dole je dobré dodržovat třeba i při krátké přednášce ze skautské praxe pro tvé skauty.*

## **Příprava plánovaného vystoupení**

- Cíle
  - formuluj cíle svého vystoupení – proč mluvíš?
  - při formulování cíle je rozhodující, aby jejich dosažení mohlo být konkrétně prověřeno (otázkami, testem, konkrétní činností)
- Téma
  - poselství a hlavní myšlenku formuluj na začátku příprav do jedné věty
  - na konci tvého vystoupení musí všichni vědět stejně dobře jako ty co tato věta znamená
- Klíčové myšlenky
  - klíčové myšlenky slouží společně hlavnímu tématu a jsou mu podřízeny – neužívej více než 7 klíčových myšlenek v jednom vystoupení
- Posluchači
  - hledej důvody, proč by tě zrovna tito posluchači měli poslouchat
  - zaujmi postoj lidí, kteří jsou tvým publikem – co a jak bys chtěl slyšet na jejich místě?
  - Čas – upřesni si, kolik času máš pro vystoupení vyhrazeno a dodrž ho!
- Osnova – na začátku jim řekni, o čem budeš mluvit, pak jim to sděl a nakonec shrň, o čem jsi hovořil
- Jazyková rozmanitost – bohatá slovní zásoba a logická stavba vět vytváří v hlavách posluchačů obrazy, na které nezapomenou
- Pomůcky – oživ své vystoupení pomůckami a ukázkami, nezapomeň ale, že nevhodná pomůcka je horší než žádná
- Procvičování – nejlepší přípravou k veřejnému vystoupení je cvik
- Přednes projevu
  - vžij se do svého projev, abys obsahově i citově co nejvíc zasáhl své posluchače, dej do toho všechno – když budeš vypadat znuděně, prohrálš!
  - buď co nejpřirozenější – buď sám sebou! Nehraj si na někoho jiného (chytrého pana profesora), stejně ti to posluchači neuvěří
- Otázky a diskuse – připrav se i na nepříjemné a nesnadné otázky, nebudeš pak zaskočen
- Strach
  - nech přebytečnou energii plynoucí ze strachu pracovat pro sebe
  - navaž kontakt s posluchači, vnímej zpětnou vazbu, ptej se, pozoruj jejich reakce

---

## **Jak oživit obsah i přednes projevu**

- **Přímá řeč**
  - měj odvahu a vžij se do situace, o které mluvíš
  - přímá řeč utkví posluchačům mnohem více v paměti
- **Dělej pomlky** – posluchači musí mít čas si důležitá sdělení promyslet, ale nemlč příliš dlouho
- **Měň intenzitu a výšku hlasu** – když používáš přímou řeč, vžij se do řeči lidí, o kterých mluvíš. Mluv jako oni, hýbej se jako oni – ale nezesměšňuj!
- **Přines si ukázky.** Když o něčem mluvíš, zkus to přinést. Cituj, ukazuj obrázky, fotografie, nákresy.
- **Užívej analogií neboli srovnání.** Bud' originální. „Nezoufejte, je to lehčí než domluvit se se starším bratrem.“
- **Používej otázky,** nech posluchače, aby na něco přišli sami, aktivně je tak zapojíš do svého vystoupení. Pozor, nenech je odpovědět špatně – navod' situaci, ve které přijdou na správnou odpověď. Špatné odpovědi přejdi bez komentáře, případně chybní povzbud' a napověz jim.
- **Jádrem tvé řeči jsou příběhy** – posluchači se vžijí do příběhu a budou si vaše vystoupení mnohem lépe pamatovat. Řekni kdy se příběh udál, kde a co se stalo.



# Světlušky

## **Zákon světlušek**

- 1)Světluška mluví vždy pravdu.
- 2)Světluška je poslušná.
- 3)Světluška pomáhá jiným.
- 4)Světluška je statečná a veselá.
- 5)Světluška je čistotná.

## **Slib světlušek**

Slibuji, že se budu snažit hledat Pravdu a Lásku,  
být prospěšná své vlasti a zachovávat zákon světlušek.

## **Heslo světlušek**

Pamatuj!

## **Příkaz světlušek**

Buď lepší dnes než včera!

## **Charakteristika věkové kategorie světlušky**

### **Předpoklady ke vstupu do roje:**

- věk 6 až 11 let
- dovede opakovat větu o několika slovech, vyprávět krátký děj a nacházet v něm jednoduchou příčinnou souvislost
- dobře rozezná barvy, dobře drží tužku a kreslí podle předlohy jednoduchý tvar, nechybuje v pravolevé orientaci
- dovede se soustředit na méně zábavnou činnost, než je hra – max. 20 minut
- respektuje autoritu dospělých

### **Charakteristické rysy:**

- vzrůstá pohybová vytrvalost, rychlost, přesnost – nachází v pohybu potěšení
- vzrůstá zraková ostrost a citlivost na barvy, sluchové vnímání
- rychle se učí, rozvíjejí se konkrétní logické operace a úsudek (posun od paměti mechanické k paměti logické)
- období respektu k autoritě – vedle respektu k rodičům začíná figurovat i autorita nová – učitel, rádkyně, vedoucí..., dobře se podřizuje názoru dospělých, přejímá celkem bez kritiky poučky a zdůvodnění o společnosti, přírodě...
- ustupuje egocentrické myšlení – dítě přestává vše vztahovat ke své osobě v tom smyslu, že vše na světě, vše kolem něho se děje jen proto, aby uspokojovalo jeho potřeby a požadavky – rozvíjí se sociální citění
- dochází k rozšíření zájmů a citových vazeb z původního zaměření na rodinu i na další společenské skupiny (na školní třídu, roj...)
- začíná se srovnávat s vrstevníky a dospělými (od cca 8 až 9 let)

---

## **Zásady práce se světluškami**

- pestrý program a živé hry
- program v kratších úsecích – nevydrží delší soustředění
- hry s jednoduchými a snadnými pravidly, vždy motivovat např. příběhem, pohádkou..., rozvíjet fantazii
- postupovat od jednoduchého ke složitějšímu (např. Šifry – morseovka nepatří do nováčkovské zkoušky, začít s jednoduchou šifrou)
- pamatovat na velké rozdíly ve vyspělosti a schopnostech (6 let X 11 let)
- nezapomenout, že 6tileté světlušky neumí psát a číst
- sestavování programu přizpůsobovat „nejslabšímu článku“
- hodnotit hru, chování... – bezprostředně
- morálka spíše stanovením jasných pravidel, která dodržují
- klást velký důraz na bezpečnost – nedostatečný „pud sebezáchovy“
- kontrolovat hygienické návyky a jejich dodržování
- úzce spolupracovat s rodiči (zdraví, rodinné prostředí, škola...)
- nezapomínat na autoritu vůdce a jeho příklad
- být důsledný a spravedlivý, často chválit
- stát se součástí hry a umět se odvázat, ale znát hranice – „v nejlepším přestat!“



# Hudba a zpěv

*„Hudba nám pomáhá nacházet svoji duši, poznávat sama sebe, zvláštním způsobem zušlechťuje a sblíží lidi, působí náladu, tvoří prostředí, esteticky vychovává...“*

Vztah k hudbě (i vážné) můžeš ve své družině vytvořit netradičními způsoby, s jakými se ve škole možná nesetkáš.

## Poslech hudby

### **Malování na hudbu**

- družina poslouchá reprodukovanou hudbu a maluje, kreslí či jinak výtvarně vyjadřuje své vnímání hudby
- rádce pustí programní hudbu (t.j. hudbu s dějem, který se dá popsat), např. cyklus symfonických básní Má vlast, a družina ji ilustruje
- rádce si připraví obrázky k různým hudebním stylům a družina přiřazuje obrázky k poslouchaným hudebním ukázkám

### **Poznávání hudby**

- rádce si připraví hudební ukázky z různých hudebních slohů a družina se je po poslechu pokusí správně historicky seřadit, případně určit období, autora, skladbu
- rádce si připraví hudební ukázky s různými hudebními nástroji, které družina po poslechu určuje

### **Poznávání sebe**

- každý člen družiny si připraví ukázku své oblíbené hudby a po společném poslechu všech ukázek ostatní určí majitele jednotlivých nahrávek



---

## Vlastní tvorba

- zhudebnění známého textu
- na známou melodii vymyslet text
- ke známé písni vymyslet doprovod na jednoduché rytmické nástroje
- vytvoření vlastní skladby s použitím zvuků z denního života, např. vrzání dveří, trhání papíru...
- vlastní skladba či doprovod na klasické hudební nástroje

## Hudební nástroj

typy na tvorbu jednoduchých rytmických či melodických hudebních nástrojů:

- makovice
- plechovka např. od coca-coly naplněná rýží, pískem...
- vytvoření „stupnice“ ze skleněných lahví, skleniček, talířů... naplněných různým množstvím vody
- bubínek z vydlabaného pařezu a kůže
- kamínky, oblázky, lžíce, polena... jako rytmické nástroje
- chraстítko z dřevěného kolíku, na který se volně připevní pomocí hřebíku rozk-lepané zátky od piva
- využití předmětů denní potřeby – papír a hřeben...
- použití vlastního těla – tleskání, luskání, pleskání do kolen, dupání...

## Zpěv

- zpívejte rádi a s nadšením
- zpívejte často a všude kde se dá, nejen u táborového ohně
- mějte široký repertoár písniček
- naučte se někdo z družiny hrát na kytaru
- založte si družinové zpěvníky
- nezpívejte do únavy, nekřičte
- zpěvem netrestejte
- nezapomínejte na lidové písničky
- naučte se písničky k různým příležitostem – slavnostní, pochodové, legrační, pohybové, kánony...



# 10 her pro vlčata



Začnu velmi stručně. Když pomíneme to, že chtějí hrát vlčata jen fotbal nebo hokej, baví je i jiné hry. Samozřejmě jim musíte dát jejich dávku fotbalu na schůzku, jinak začnou protestovat a revoltovat. „Dejme lidu co chce, ale tak, aby se koza nažrala a vlk zůstal celý.“

**Na medvěda** – Spočívá v tom, že jedno vlče je slepý medvěd, který stojí v ústí své sluje a snaží se zabránit ostatním, chycený obětí, utěci z díry. Ve skutečnosti má jedno vlče zavázané oči, stojí v prostoru širokém tak 2 m, smí se pohybovat jen do stran a všemožně se snaží zabránit ostatním, aby prošli. Máchá rukama a nohama. Pozor na bezpečnost! Je nutné dát pozor na přiměřenost máchání končetinami, aby nikoho nezranil. Některá vlčata si to milně pletou s kung-fu. A také je nutné dát pozor, aby probíhající vlčata v zápalu hry do medvěda nestrkala, či dokonce nekopala. Koho se medvěd dotkne, je logicky chycen a zmraven. Je zajímavé, že tato hra je baví nejvíc, když je absolutní tma a nikdo nic nevidí. Zvláštní, že!

**Budík** – Je hrou triviální. Je potřeba 1 tikající mechanický budík. Ne elektronický!!! Vlčata se ztíší (= nemožná věc). Jednomu se zavážou oči a dá do ruky tužku. Pošle se za dveře a ten budík se postaví někde v místnosti na přístupné místo. No a pak už začíná hledání. Dotyčné vlče napíná slechy a hledá. V místě, kde si myslí, že je budík, zapáchne tužku. My pak změříme vzdálenost zabodnutí od tikátora. Podle vzdáleností pak provedeme hodnocení. Takže kdo zabodne tužku do budíku a rozbije ho, je vítěz. Upozornění, smí se hledat jen sluchem. Šmátrání rukama je nepřipustné!!

**Kolíček** – Je potřeba 1 kolíček nebo cokoli, co se dá lehce kdekoli přichytit a je to přibližně velikostí kolíčku. Vlčata se na chvíli vyženou z místnosti a věc K. se někde šikovně připevní tak, aby ji bylo možno vidět z co největšího prostoru. Ale kdo chce být bestialní, může to schovat podstatně prefikaněji. Hlavně to musí být ukryté takovým způsobem, aby s ničím nemusela vlčata hýbat. Prostě musí jen koukat, nesahat. Vlče, které kolíček uvidí, si sedne na znamení, že ho našlo. Doporučuji, aby neřikalo, neukazovalo a nekoukalo se směrem, kde se hledaná věc nachází. Proč? No přece proto, aby se mohlo bavit tím, jak jsou ostatní slepí, když je to přeci tak jasný. Když bychom chtěli zvláštně někoho potrápit, je možné mu ten kolíček připnout na oblečení. Skvělé je, když pobíhá po klubovně, myslí si, že už je asi fakt slepej a ostatní už sedí a smějí se mu. Surová věc!!! Doporučuji, nedělejte to moc často.

**Na rybáře** – Potřebujeme 2 pet-lahve, klacek, provázek a 2 hřebíky (stačí i 2 tužky). Vyrobí se jednoduchý prut na ryby a místo háčku bude hřebík. Soutěží se o to, kdo se dříve strefí hřebíkem do hrdla lahve. Čím je prut delší, tím je hra náročnější. Hráči mohou jednotlivci, družstva nebo dvojice.

**Všechno lítá, co peří má** – Postavíme si vlčata do řady. Stoupneme si před ně, abychom mohli kontrolovat, kdo udělal chybu. Pointa hry je v tom, že když vedoucí hry řekne věc, která létá, tak musí kluci hned zvednout ruce nad hlavu (př. kukačka). No a když řekne věc, která nelétá (př. lednička), tak musí kluci nechat ruce dole. Když někdo zvedne ruce na věc, která nelétá nebo nechá dole ruce na věc, která létá, vypadává. Doporučuji mít napsaný seznam věcí, aby nedocházelo k pomlčkám. Zpočátku je dobré říkat věci pomaleji, a pak postupně zvyšovat tempo.

---

**Židle – obíhačka** – Jsou potřeba židle, jichž je o jednu méně než vlčat. Ty se postaví do kruhu. Vlčata mají za úkol kolem těch židlí běhat. Je dobré po dobu, kdy vlčata běhají třeba hrát na kytaru nebo do něčeho bušit. Jakmile se přestane hrát na kytaru, musí si každé vlče sednout na jednu židli. To, na které se nedostane židle, vypadává. Do dalšího kola se pak odebere jedna z židlí. Tak to postupuje, až si to nakonec rozdají dva o jednu židli. Je potřeba, aby kluci kolem židlí opravdu běhali a ne jen chodili. Čím je míň kluků ve hře, tím by se mělo rychleji běhat.

**Čepice** – Je potřeba hřiště nebo větší prostranství. Kluky rozdělíme do dvou družstev. V družstvech si rozdají čísla od 1 do tolika, kolik jich je v družstvu. Každé družstvo bude za čarou na jednom konci hřiště. Doprostřed se položí čepice. Pak už to může začít. Vedoucí hry začne vyvolávat postupně čísla. Zavolá 1. Z obou družstev vyběhnou co nejrychleji kluci s číslem 1. A zde se dostáváme k podstatě hry. Jde o to, že je potřeba dopravit čepici za čáru svého družstva, aniž by se ho protivník dotkl. Když vidíme, že se jedničky k ničemu nemají, zavoláme další číslo. Hra se stává tím zamotanější, čím je v poli více čísel. Vždy platí pravidlo, že 1 může chytit jen 1 atd. To je pak důležité, když je ve hře už více čísel. Když se někdo třeba jen dotkne čepice, je to samé, jako by ji měl v ruce a může být chycen. Hra končí, když je čepice úspěšně dopravena za čáru, nebo když je ten co jí nese chycen. Taký se může stát, že se ji někdo dotkne, ale nevezme ji a jiný ji vezme a utíká s ní. Pak záleží na tom, jestli nesoucí dřív donese čepici za čáru nebo bude chycen. A nebo bude chycen ten, který se jí jen dotknul. Bod dostává družstvo, které buď úspěšně doneslo čepici za čáru nebo chytlo nesoucího z druhého družstva.

**Elektrika** – Je k tomu potřeba mince a jakákoliv věc, kupříkladu čepice. Kluci se rozdělí do 2 družstev. Tyto 2 družstva se posadí vedle sebe tak, že všichni, až na prvního v družstvu jsou otočení zády k vedoucímu hry. V družstvu se všichni drží za ruce tak, že se drží každý svého souseda. Jak probíhá hra. Vedoucí hry hází mincí. Když padne orel, je to signál k tomu, aby prošel proud. První stiskne druhému ruku, a tak to jde až k těm posledním. Mezi posledními leží ta čepice. A zde dochází k souboji. Jakmile poslední ucítí stisk, sebere čepici ze země. Jaké družstvo sebere čepici dřív má bod. Může se stát, že i když padne panna, spustí se elektřina. Potom kdo dřív sebere čepici má mínus bod.

**Vlaštovky** – Je k tomu potřeba papír a větší prostor. Kluci si postaví, každý sám, vlaštovku. Pak postupně každý hodí. Zvláštností této hry je, že kluci se stávají sami porotci. Může se hodnotit ladnost letu, vzhled vlaštovky, délka letu atd. Je potřeba určit klukům bodovací škálu. Je možnost bodovat tajně ostrakistickou metodou (= papíry do klobouku) nebo veřejně.

**Přetahování provazem** – Fakt je potřeba delší lano nebo hodně dlouhá a pevná tkanička a samozřejmě dlouhý prostor (= chodba), dálnice D1... aj. Zde je variabilita hry velká. Můžou se přetahovat jedinci, skupiny, vlčata proti vedoucím atd.

Upozornění! Dbejte vždy na to, aby se vlčata při hře nikdy moc nerozdováděla, neboť tak může nejspíš dojít k úrazu. Přeji hodně pěkných zážitků a zábavy při práci s živlem jako jsou vlčata.





# Šifry, šifrování

Šifrované zprávy používají lidé už od té doby, co se naučili psát. Vždy se totiž našel někdo, kdo chtěl sdělit něco tajného tak, aby tomu nikdo nepovoláný nerozuměl. Tajné špiónážní organizace by bez šifrovaných zpráv snad ani nemohly existovat. To ony vymyslely mraky šifer a některé z nich používáme i my v oddílech. (Pokud chcete naučit šifry skupinku neposedných kluků, možná i holek, připrav si nějakou zajímavou historku o tom, jak se za války posílaly šifrované zprávy a uvidíš, že je bude zájmat zase o trochu víc než předtím.)

Šifry môžeme rozdeliť do skupín podľa rôznych kritérií, toto je len jedno z mnoha:

**1. Všechna písmenka patří do zašifrované zprávy:**

- a) se špatnými mezerami: VEN KUSVÍ TÍSLU NÍČKO  
b) po zpátku: OKČÍNULSÍTÍVSUKNEV  
c) po řádcích v různých směrech: V E N K—

V E N K →      V E N K →  
U S V Í →      Í V S U →  
T Í S L →      T Í S L →  
U N Í Č →      Č Í N U →  
K O ! ! →      K O ! ! →

- d) po sloupcích v různých směrech:

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| V | S | S | Č | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |  | V | í | S | ! | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |  |
| E | V | L | K |   |   |   |   |  | E | T | L | ! |   |   |   |   |  |
| N | í | U | O |   |   |   |   |  | N | í | U | O |   |   |   |   |  |
| K | T | N | ! |   |   |   |   |  | K | V | N | K |   |   |   |   |  |
| U | í | í | ! | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |  | U | S | í | Č | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |  |

- e) šneci:

K Č Í N U  
O U K N L  
! S V E S  
! V Í T Í

V U T U E 1. 5. 9. 13. 2.  
L Í ! Č S 12. 15. 19. 16. 6.  
Í O ! K Í 8. 18. 20. 17. 10.  
K N S V N 4. 14. 11. 7. 3.

**2. Ne všechna písmenka patří do zašifrované zprávy:**

- a) každé druhé (třetí, čtvrté,...) písmenko:  
VŠENNUKLUBSVVNÍZTSJASPLOUVNĹIMČIKYO
- b) pouze 1. písmenko (poslední) slova:  
šen, luk, ucho, nůž, írán, čočka, kůň, oko
- c) první a poslední písmenko z každého slova:  
sůl, uran, íč, kolo

- d) 1. písmenko prvního slova, 2. písmenko druhého slova,... :

slon, ploutev, moucha, plán, psaníčko, travič, klubíčko, přáníčko

- e) čteme každý druhý sloupec:

P S P N L K  
O L E Í E O  
T U S Č N I

- f) vybíráme písmenko jednoho druhu: SLonice Uši Noší v ČoKOládě!

### 3. Písmena v zašifrované zprávě jsou nahrazena jinými písmeny nebo čísly:

Abeceda:

A-1(24), B-2(23), C-3(22), D-4(21), E-5(20), F-6(19), G-7(18), H-8(17), I-9(16),  
J-10(15), K-11(14), L-12(13), M-13(12), N-14(11), O-15(10), P-16(9), R-17(8),  
S-18(7), T-19(6), U-20(5), V-21(4), X-22(3), Y-23(2), Z-24(1)

a) písmenka jsou nahrazena číslicemi (od začátku nebo od konce abecedy):

18+12-20/14+9-3+11-15?

b) písmenka jsou nahrazeny jinými písmenky podle klíče: AZ, BY, CX,... ...ZA

Gmekpxnj

c) „posun“ se říká šifře, ve které posouváme v abecedě písmenka o určitý počet nahoru či dolů. Počet můžeme pak zobrazit například v datumu.

6.7.1415

ZTVSJHRX (Sluničko)

d) písmenka jsou nahrazena zlomky podle libovolné tabulky:

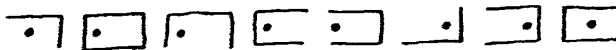
|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|   | T | Ř | I | N | E | C |
| 1 | A | B | C | D | E | F |
| 5 | G | H | I | J | K | L |
| 6 | M | N | O | P | R | S |
| 0 | T | U | V | X | Y | Z |

C/6; C/5; Ř/0; Ř/6; I/5; E/5; I/6

### 4. Písmenka v zašifrované zprávě jsou nahrazena znaky:

a) šifrovací kříže

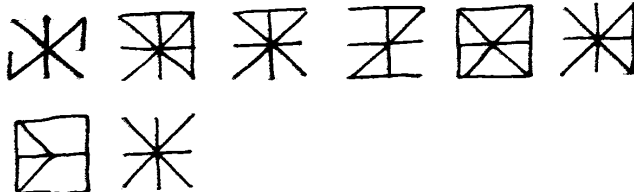
|     |    |     |
|-----|----|-----|
| ABC | DE | FGH |
| IKJ | LM | NOP |
| RST | UV | XYZ |



b) hvězdice

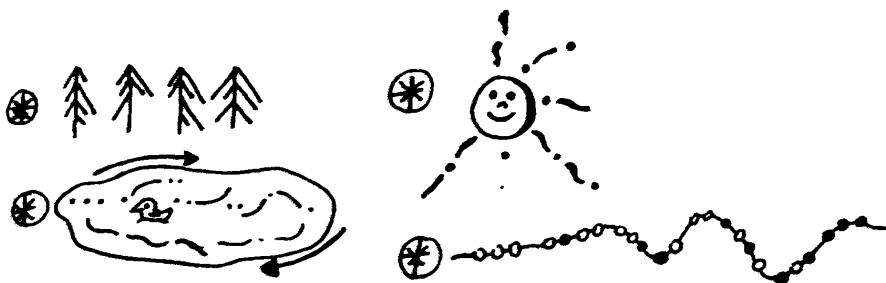


Základní tvar



## c) MORSEOVA ABECEDA

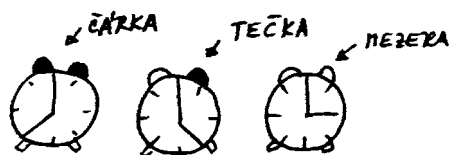
Morseovu abecedu určitě všichni znáte. Její použití je různé, můžete jí pískat, vysílat baterkou, rukama nebo jednoduše napsat. S trochou fantazie se čárky a tečky mohou stát vlnkami či stromičky. Zprávu můžeme zašifrovat taky do korálků navlečených do niti, uzlíků nebo hřebíčku.



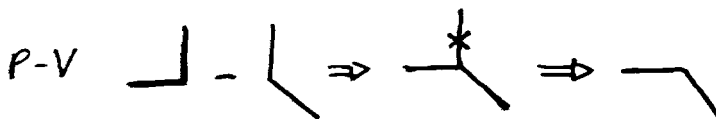
## d) SEMAFOR

Už samotné použití semaforu je dosti obtížné a tak vymýšlet na něj finty je ještě obtížnější. Přece jen jich ale několik existuje:

„Budíky“ – semafor zapisujeme do hodin pomocí hodinových ručiček. (Dost dobrý je zašifrovat semaforem klamnou zprávu a tu správnou zašifrovat morseovkou do „čudlíků“-viz obrázek.)



„Hvězdice“ aneb tajemná šifra ze Skautskou stezkou – písmena semaforu odhalíme odčítáním písmenek- viz obrázek.



---

*Tyto šifry jsou náhodně vybrané, existuje mnoho jiných a mnohé ještě čekají na to než je někdo vymyslí.*

## **Jak na šifry?**

*Pokud chcete své svěřence naučit šifrovat nezbyvá vám, než jim pořád dokolečka dávat luštit šifry, aby si to zažili. Záleží ale jen na vás, jak jim to zpestříte, jestli je necháte nejdříve šifru někde venku najít, nebo jim jí nejdřív rozstříháte, nebo si budou šifry vymýšlet navzájem, závodit kdo vyluští víc šifer, nebo jim je budete dávat jako bodovačky...*

## **Jak na morseovku a semafor?**

*Obecně platí to samé co u šifer, dokud si znaky nezažijí (což u některých trvá i větší než velké množství času), rozhodně nemáte vyhráno. U morseovky a u semaforu je ta výhoda, že jsou to samostatné znaky. Můžete z nich vyrobit pexeso, domino či jen kartičky se znaky, které rozházíte po stole, klubovně, lese,... a úkolem vašich svěřenců je je najít a poskládat z nich co nejvíce slov, co nejdelší slovo,... Zatím co kluci budou asi raději běhat po lese a hledat kartičky, holky zas může bavit vymýšlet různé originální obrázkové variace na morseovku (tečky a čárky jako vlnky v rybníce, paprsky od sluníčka, stromečky, kytičky... fantazii se meze nekladou).*

# Rukodělky

(spíše pro dívky)

## od září do června

### Září

#### **Obrázek z prázdnin**

Pomůcky: fotografie z prázdnin, různé přírodniny odpovídající prostředí fotky (např. moře – mušle, písek, kamínky), lepenka, vlnitá lepenka nebo dřevěný rámeček, nůžky, lepidlo

#### Postup:

- 1) Nalepíme fotografii na lepenku, která je větší než sama fotka.
- 2) Fotku ozdobíme přírodninami a předměty vztahujícími se k obrázku, vytvoříme tzv. „prázdninovou koláž“.
- 3) Koláž zasadíme do dřevěného rámečku nebo obrázek orámujeme – oblepíme barevnou vlnitou lepenkou.

### Říjen

#### **Kouřové otisky listů**

Pomůcky: vylisované listy, tuk, sklo, výkonné kouřidlo (např. petrolejová lampa), bílé papíry, tiskařský lis, lžice

#### Postup:

- 1) Lehce namastíme sklo a následně sklo pořádně zakouříme.
- 2) Vylisovaný list položíme na zakouřené sklo, překryjeme papírem a lžící pořádně přetlačíme, aby se list řádně „zakouřil“.
- 3) Zakouřený list položíme mezi bílé papíry a „projedeme“ tiskařským lisem. Pokud nemáme k dispozici lis, použijeme opět lžici a tlakem na list uděláme kouřový otisk listu. Z jednoho listu uděláme i více kopií.

### Listopad

#### **Podzimní svítidlo**

Pomůcky: krabička od kulatého sýra (trojhránek), barevný transparentní papír, nůžky, lepidlo, oboustranně lepící páska, čajová svíčka, čtvrtka

#### Postup:

- 1) Z transparentního papíru ustříhneme obdélník (budoucí stínidlo) dlouhý tak, aby byl o 1 cm delší než je obvod krabičky od sýra.
- 2) Na jednu dlouhou stranu obdélníku nalepíme proužek čtvrtky, a takto vyztužený obdélník přilepíme na krabičku a utvoříme válec.
- 3) Na dno lampičky pomocí oboustranně lepící pásky připevníme svíčku.

**Tip:** Transparentní papír můžeme před nalepením pokreslit tuší nebo polepit čtvrtkou či samolepkami vystříhanými do různých tvarů.

---

## **Prosinec**

### **Barvení hedvábí**

Pomůcky: šátky nebo šály z hedvábí, barvy na textil (hedvábí), cukr nebo sůl, žehlička

Postup:

- 1) způsob – hedvábí namočíme, zmuchláme, pocákáme barvou, necháme uschnout na topení a vyžehlíme.
- 2) způsob – hedvábí namočíme, napneme, pomalujeme, posypeme cukrem nebo solí, necháme uschnout a vyžehlíme.

### **Marcipán**

Suroviny: 100 g moučkového cukru, 100 g mandlí, bílek, potravinářské barvivo

Postup: Spažené a osušené mandle nejemno nastroháme, přidáme prosetý cukr a vidličkou napěněný bílek. Třeme, dokud nevznikne vláčná hmota. Je-li hmota řídká, přidáme cukr, v opačném případě ještě trochu bílku. Rozdělíme marcipán na několik částí a potravinářským barvivem je obarvíme. Hmotu dále tvarujeme do různých tvarů.

### **Leden**

#### **Sádrové masopustní masky**

Pomůcky: nádoba na vodu, nafukovací balóny různých tvarů, plastová vanička vycpaná papírem, nůžky, nůž, sádrové obvazy, proužky kartonu, plastová fólie

Postup:

- 1) Nafouknutý balónek položíme do vaničky vycpané papírem, aby se nekymácel. Ze sádrových obvazů nastříháme větší a menší proužky.
- 2) Nastříhané proužky namočíme do vody a přetáhneme je přes okraj nádoby.
- 3) Z mokrých proužků sádrového obvazu uděláme na balónek nejprve kruh.
- 4) Dále mokрыmi proužky polepíme 1/2 balónek. (okraj musí být značně pevný). Ještě vlhkou sádku uhladíme, aby nebyla patrná struktura mulu.
- 5) Z proužků kartonu uděláme nos, uši a obočí a rovněž je překryjeme sádrovým obvazem.
- 6) Nakonec si namočíme prsty a ještě vlhkou masku pečlivě uhladíme. Pracujeme rychle a pečlivě.
- 7) Masku necháme ztuhnout. Sádrové obvazy ztuhnou za 5 až 10 minut, proto bychom měli mít už představu, jak má maska přibližně vypadat. Musíme vyzkoušet, jak daleko má maska zakrývat obličej, a naznačit si to tužkou.
- 8) Okraj odstříháme.
- 9) Naklesíme oči a ústa a otvory pro ně opatrně vyřízneme ostrým nožem. Nesmíme zapomenout na nosní dírky.
- 10) Masku omalujeme a po zaschnutí přetřeme bezbarvým lakem.

## **Únor**

### **Skládačky z papíru**

Pomůcky: bílý kancelářský papír, bílý hedvábný papír, lepidlo

Postup:

- 1) Poskládáme čtverec, namalujeme pečlivě vzor a vystříháme (viz. příloha).
- 2) Šesticípou vložku rozložíme a nalepíme na hedvábný papír. Aby se mohla vložka na hedvábný papír pořádně přitisknout, položíme přes ni jiný papír a „přejedeme“ rukou.
- 3) Po zaschnutí vložku i s hedvábným papírem znovu složíme a s přídavkem na okraje odstříháme (viz. příloha).

## **Krychle**

Pomůcky: 6 různobarevných papírových čtverců

Postup: viz. příloha

## **Březen**

### **Netradiční kraslice**

#### *1) Mramorování*

Vejce potřeme celé klovatinou a do ní zapustíme dva odstíny anilinové nebo vodové barvy. Vejcem točíme tak dlouho, dokud se klovatina pohybuje – barvy se do sebe zapouštějí. !Pozor! Kraslice dlouho schnou.

#### *2) Kašírování*

Papírové kapesníčky rozmočíme ve vodě (větší množství lze rozmixovat) a přidáme škrob nebo lepidlo na tapety. Kaši oblepíme celé vejce nebo z ní tvoříme různé ornamenty či „bobečky“. Pro barevný efekt lze do kaše přidat rozpuštěnou barvu.

#### *3) Zmizíkování*

Vejce obarvíme inkoustem a kreslíme na něj zmizíkem ornamenty, obrázky...

#### *4) Rozbité vejce*

Rozbité skořápky lepíme na celé vejce. Hezké je použít jiný odstín skořápky nebo střepey obarvit.

#### *5) Rozpraskané kraslice*

Kapky černé tuše prudce rozfoukáme po vajíčku, po zaschnutí celé vejce potřeme barvou (anilinovou nebo vodovou).

---

## **Duben**

### **Čarodějnice**

Pomůcky: keramická hmota na vzduchu tuhnoucí, PET láhev, koudel, zbytky juty, plátna, látek, březové větvičky, provázek, jehla, nit, lepidlo, temperové barvy

Postup:

- 1) Uřízneme horní třetinu 1,5 l PET lahve a na hrdle vymodelujeme z na vzduchu tuhnoucí hmoty hlavu čarodějnice.
- 2) Po ztuhnutí hmoty hlavu dobarvíme a polepíme koudelí (vlasy).
- 3) Z březových proutků svážeme koště a připevníme k dolnímu okraji lahve.
- 4) Z juty, plátna zbytků látek spícháme šaty, popř. šátek.
- 5) Čarodějnici naaranžujeme a připevníme na zeď nebo nástěнку.

## **Květen**

### **Paleta**

Pomůcky: čtvrtka, nůžky, oboustranně lepicí páska nebo proužek samolepky

Postup:

- 1) Ze čtvrtky vystříhneme paletu, na kterou nalepíme proužek oboustranně lepicí pásky.
- 2) Jdeme ven a po stržení folie z lepenky lepíme na paletu různé přírodniny, vznikne tak přírodní koláž, která mapuje okolí klubovny, přírodu v průběhu výpravy apod.

## **Červen**

### **Dopisní papír**

Pomůcky: bílé dopisní papíry a obálky, foukací fixy, vlnitá lepenka, balicí papír, nůžky, lepidlo, fixy, pastelky, bramborová tiskátka, temperové barvy...

Postup: Vytvoříme originální dopisní papíry na prázdniny. Stejný motiv musí být na obálce i v rohu dopisního papíru. Jak tento motiv vytvoříme záleží už jenom na naší fantazii a našich materiálních možnostech.



# Vybavení na akce:

|            |   |
|------------|---|
| Oblečení:  | prádlo<br>parádičky<br>drtič mrazu<br>nepromokavo-prodyšný material |
| Boty:      | na výpravu<br>rozdělení bot   |
| Batohy:    | vícedenní akce<br>jednodenní akce                                   |
| Spacíky:   | materiály<br>konstrukce   |
| Karimatky: | rozdělení<br>doporučení   |
| Stany:     | rozdělení<br>užití  |

## **Oblečení:**

Základním principem je oblékání do více vrstev. Tento způsob má mnoho výhod, například se dá snadno regulovat teplotní komfort (tzn. mít tolik oblečení aby se člověk nepotil a zároveň mu nebyla moc zima). Pro nás je to nejvhodnější systém.

### **Oblečení rozdělujeme do čtyř základních vrstev a to:**

**spodní prádlo, civilní vrstva, drtič mrazu, nepromokavo-prodyšný materiál**

**1) Spodní prádlo:** jednou ze základních funkcí je udržovat pokožku suchou. Proto není optimální mít prádlo ze savých materiálů (bavlna, atd.). My můžeme doporučit značku Moira, je to prádlo speciálně konstruované pro odvádění vlhkosti od těla. Cena tohoto oblečení je sice vyšší, ale rozhodne se vyplatí.

**2) Civilní vrstva:** Základní funkcí druhé vrstvy je transportovat vlhkost dál od těla, částečně i tepelně izolovat. Právě tato vrstva nám dobře umožní plynule reagovat na mírné změny teploty okolního prostředí. Sem právě patří různá trička, košile (i skautské) , roláky, atd. Dobré materiály druhé vrstvy jsou lehké, nenasákové, prodyšné, rychle schnoucí. a jsou totožné s materiály první a třetí vrstvou.

**3) Tepelně izolační vrstva (drtič mrazu):** Hlavním úkolem této vrstvy je tepelná izolace. Sem můžeme zařadit všechny ty svetry, mikiny atd. Toto oblečení je dnes úspěšně nahrazováno věcmi z umělých vláken (převážně na bázi polyesteru) tak zvaný „fleece“ (flís) Kvalitní fleece je lehký, tvarově stálý, transportuje vlhkost dál od těla, tepelně izoluje a dobře schne, avšak není vůbec odolný proti větru. Kvalitní fleece reprezentují materiály značek jako je Polartec, Bipolar, Trevira atd.

**4) Větru a vodě vzdorná vrstva:** Tato vrstva má být nepromokavá, ale i prodyšná. Dosáhne se toho pomocí membrán, nebo zátěrů. Ty jsou nažehleny mezi vnější material a podšívku. Oblečení by mělo být volnější a jeho střih co nejjednodušší tím i nejfunkčnější.

**5) Kalhoty:** by měli být odolné proti oděru, zároveň by měli velice rychle uschnout. nejideálnější jsou zelené kalhoty americké armády (kapsáče, jeepaky). V zimě pak kombinace šustáků a tepláků.

---

## **Boty:**

Bot pro aktivity v přírodě je celá řada, tady máte zjednodušené rozdělení.

- 1) sportovní sandály: je to obutí vhodné jako rezervní a pro nenáročné putování v teplém počasí, ale taky pro vodácké aktivity.
- 2) “outdoorové boty: Boty pro všestranné sportování v přírodě (běžecko-turistické boty)
- 3) trekové boty: Odlehčené pohorky, které jsou už poměrně pevné v kotníku a umožňují nám pohyb i v náročnějších terénech. Většinou se vyrábějí v kombinaci látka + kůže. Jsou plně dostačující pro běžnou turistiku a nám bohatě postačí.
- 4) Pohorky pro VHT (VysokoHorská Turistika) a horolezectví: Tyto boty jsou do nejnáročnějších terénů a proto jsou poněkud těžší. Jak víme každý gram je znát, a právě proto je nemůžeme plně doporučit.

Doporučujeme trekkingové boty z kombinací látka kůže (membrána není nutná, postačí impregnace).

Z našich zkušeností můžeme říci, ne všechny prodávané boty jsou kvalitní. Jelikož to nejsou boty na jednu sezónu, odpovídá tomu i jejich cena, ta by neměla převýšit částku 3500 Kč. (čím dražší tím kvalitnější)

Doporučené firmy jsou: Olang, LASPORTIVA, Regineta...

## **Batohy:**

Pro naše potřeby můžeme rozdělit batohy do dvou kategorií, a to jedno a dvou denní akce, a akce více denní. Na akci dvou denní by nám měl stačit batoh do 40 l objemu. Na více denních výpravách by jsme měli vyjít s batohy do 60 l. Od batohu bychom měli požadovat: pevnou konstrukci zad, oddělitelnou přepážku (u větších batohů je to samozřejmost) , bederní a prsní popruhy. Kvalitní a cenově slušné batohy jsou: Gemma, Treksport, Doldy atd...

## **Vaříče:**

Vaříče můžeme rozdělit podle paliva na: na tuhé palivo, plynové vaříče a benzínové vaříče. Vaříče na pevné palivo (Pevný líh, větvičky) se výborně hodí jako vaříče nouzové. S těmi to vaříči bychom neměli vařit v uzavřených prostorech, tedy i ve stanu, kvůli jedovatým plynům vznikajících při hoření. Plynové vaříče mají oproti jiným výhodu v jednoduché obsluze, nízké hmotnosti a „nízké ceně“. Mezi nevýhody patří špatné doplňování paliva (plynovou bombu nemají v každé jednotě) a při mrazech klesá tlak plynu v bombě (hold musíme spát s bombou ve spacáku, a že nezahřeje je snad jasné). Avšak benzínové vaříče vydrží velkou zimu, většina těch lepších vaříčů „jede“ na všechno a plná láhev nám vydrží podstatně déle než jakékoliv jiný vaříč. Nevýhodou je vyšší hmotnost, náročnější obsluha (trocha šikovnosti a zaškolení) a hlavně dvakrát až třikrát vyšší cena oproti „plyňákům“, ale je tu jeden vaříč který je lehký, levný a na je na líh. Tento vaříč na kapalný líh je jako stvořený pro naše potřeby. Z plynových vaříčů VAR, Primus, Coleman. Mezi „benziňáky“ je nejlepší MSR.

**Spací pytle:**

„Spacíky“ můžeme rozdělit podle střihu, konstrukce a náplně. Základní střihy jsou dva: dekové spacáky jsou vhodné do mírných klimatických podmínek. Jejich výhodou je, že se dají rozložit do tvaru nornální deky. Druhý používanější tvar je mumie, která kopíruje tvar lidského těla. To jí zajišťuje lepší izolační vlastnosti. Hodí se i do extrémních podmínek.

Konstrukcí spacáku se myslí způsob umístění izolační vrstvy. Známe dva základní druhy: studené švy, které vzniknou jednoduchým prošíáním izolační vrstvy a vrchní tkaniny (hodí se jen do letních měsíců). Druhá možnost je komorové šití. Existuje řada možností a já vřele doporučuji jakýkoliv z těchto způsobů. doporučujeme Náplň: Na trhu se dnes objevují dva základní materiály a to: peří a umělé vlákno. Peří je nepřekonatelnou náplní do zimních spacáků (pozor péřový spacák by neměl zvlhnout – velice špatně se suší). Pro naše potřeby je nejvhodnější umělé vlákno, které hřeje i mokré a má menší nároky na údržbu. Umělé vlákna se dělí na mikrovlákno a duté vlákno. Nejlepší mikrovlákno je Thinsulate . Duté vlákna vysoké kvality má firma DuPont (Hollofil, Quallofil atd.) Dobrý spacák je Arktida od firmy Hudysport, je to rozumný kompromis mezi cenou a kvalitou.

**Karimatky:**

Dnes se používají tři základní druhy a to: alumatka, což je tenká hliníková folie na vyztuženém igelitu. Je skladná, ale její izolační schopnosti jsou omezené a je málo pohodlná. Druhá je teď už klasická karimatka z pěnového polyetyleny, která když je pokryta folií tak nesaje vodu a zdá se být pro nás téměř ideální izolační podložka, a když nestačí můžeme ji přeložit. Nej kvalitnější je třetí druh podložek. Jsou to samonafukovací karimatky. Mají nejlepší izolační vlastnosti, ale jsou náchylnější na proražení a jsou také podstatně dražší.

**Stany:**

Stany pro naši potřebu by měli být prostorné, dvouvrstvé a v ideálním případě dvou vchodové. Na normální výpravu je optimální stan pro 4–5 lidí se samonosnou konstrukcí z duralových trubek. Kvalitních stanů je celá řada my můžeme doporučit stany od Firem Jurek&Jurek, Penguin a Hanah.