



MAGDALENA ŽÁRSKÁ - SKIPPY, KAREL LOUCKÝ - KOALA

# *Co umím a znám*



Metodika ke skautské stezce

**Co umím a znám** je čtvrtou z šesti oblastí stezky, pro kterou vychází metodická příručka – a možná i tou nejtěžší k napsání. Proč? Protože se může zdát, že vlastně není o čem psát. Jde přece o velmi praktické aktivity, které v oddíle pravděpodobně děláme úplně běžně. A není nic těžšího než psát o něčem, co se zdá být jasné. Proč tedy vznikla metodika? Přestože se nám možná zdá, že je všechno z oblasti Co umím a znám jasné a zřejmé, obvykle tomu tak nebývá. Pokusili jsme se i v této metodice poskytnout různé (možná někdy i nové) úhly pohledu na tuto oblast stezky. Metodika se snaží navrhovat nápady na netradiční aktivity a možnosti plnění bodů stezky, nabízí metodické pohledy na body a širší souvislosti. Snažili jsme se napsat knížku snadnou na čtení, přehlednou, a přesto inspirativní.

### Jak se v příručce vyznat?

Kniha je rozdělena na dvě hlavní části. V první najdeš sedm kapitol povídání o jednotlivých bodech stezky v následující struktuře:

- ▶ cíle bodu stezky a objasnění jeho smyslu ve skautské výchově
- ▶ věcné znalosti k tomuto bodu, jsou-li potřebné
- ▶ metodika s praktickými náměty na programy
- ▶ popis, jak se tento bod stezky odráží v jednotlivých výchovných kategoriích

Druhá část obsahuje podrobně popsání programy a také seznam literatury, kde čerpat další inspiraci při přípravě programu.

Pro snazší orientaci jsou v celé příručce rozlišeny čtyři typy textu.

- ▶ Hlavní text
- Boxy, které doplňují hlavní text – u teoretických částí obsahují praktické tipy, u popisu jednotlivých aktivit vzhled do související teorie.
- ▶ Doplňující text, který pro zájemce rozšiřuje základní text o podrobnosti či nové pohledy.
- ▶ Zvýraznění důležité myšlenky nebo shrnutí.

# PRO SVĚTLUŠKY A VLČATA

Stezky



**Nové stezky pro světlušky a vlčata** - snazší a jednodušší příprava programu pro jejich vedoucí. Stezky obsahují shrnutí toho, co by naši nejmenší v daném období měli umět a znát, aby z nich vyrostli správní skauti a skautky.

obchod.skaut.cz

# Obsah

<b>MALÝ TAHÁK K NOVÉMU PROGRAMU</b> .....	2
Výchovné kategorie .....	2
<b>A.1 – PRAKTICKÝ ŽIVOT</b> .....	5
Metodika aneb jak na to.....	6
Aktivity stezky .....	6
Praktický život – pohled na jednotlivé výchovné kategorie .....	8
<b>A.2 – FYZICKÁ ZDATNOST</b> .....	16
Metodika aneb jak na to.....	17
Aktivity stezky .....	19
Fyzická zdatnost – pohled na jednotlivé výchovné kategorie .....	24
<b>A.3 – BUĎ PŘIPRAVEN</b> .....	31
Metodika aneb jak na to.....	32
Aktivity stezky .....	33
Maskování zranění ( <i>Viktor Kulhavý - Vítá</i> ).....	34
Buď připraven – pohled na jednotlivé výchovné kategorie .....	38
<b>A.4 – HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ</b> .....	43
Metodika aneb jak na to.....	45
Aktivity stezky .....	45
Kritické myšlení ( <i>Marek Bečka - Mezd</i> ).....	48
Hledání řešení – pohled na jednotlivé výchovné kategorie .....	50
<b>A.5 – VYJADŘOVÁNÍ</b> .....	55
Metodika aneb jak na to.....	57
Aktivity stezky .....	57
Vyjadřování – pohled na jednotlivé výchovné kategorie .....	63
<b>A.6 – MANUÁLNÍ ZRUČNOST</b> .....	70
Metodika aneb jak na to.....	71
Aktivity stezky .....	72
Manuální zručnost – pohled na jednotlivé věkové kategorie .....	74
<b>A.7 – MŮJ ODDÍL (<i>Ondřej Kupka - Dick</i>)</b> .....	79
Metodika aneb jak na to.....	81
Aktivity stezky .....	82
Můj oddíl – pohled na jednotlivé výchovné kategorie .....	85
<b>PROGRAMY A HRY</b> .....	87
<b>MONEY MONEY</b> .....	89
<b>STRAŠIDLA</b> .....	90
<b>MÍČEK V JAMCE</b> .....	92
<b>ZA JEDEN PROVAZ</b> .....	94
<b>REDAKCE</b> .....	97
<b>MINUTA NAHLAS</b> .....	99
<b>ZAVLAŽOVACÍ KANÁLY</b> .....	101
<b>LITERATURA A UŽITEČNÉ ODKAZY</b> .....	103
<b>O AUTORECH</b> .....	105



## Malý tahák k Novému programu

Stezce, práci s ní a souvislostem Nového programu se věnuje příručka *Jak pracovat se stezkou*, zde proto uvádíme jen minimum nezbytné pro porozumění dalšímu textu.

### VÝCHOVNÉ KATEGORIE

Výchovná kategorie	Hlavní změna oproti předchozí kategorii	Orientační věk	Odpovídající stupeň školy
<b>Předškoláci (pozor, včetně 1. třídy!)</b>		5–7 let	Školka + 1. třída ZŠ
<b>Světlušky a vlčata</b>	Naučí se číst	8–10 let	1. stupeň ZŠ (bez 1. třídy)
<b>Mladší skautky a skauti</b>	Počátek abstraktního myšlení	11–13 let	2. stupeň ZŠ
<b>Starší skautky a skauti</b>	Změna motivace – hlavní je parta	14–15 let	2. stupeň ZŠ
<b>Mladší rangers a roveři</b>	Přechod na střední školu	16–18 let	Střední škola
<b>Starší rangers a roveři</b>	Přechod na vysokou školu	nad 19 let	Vysoká škola

V rámci Nového programu se objevuje pojem *výchovné* kategorie. Pozor, neznamená totéž, co doposud užívané *věkové* kategorie (tedy světlušky, skauti, roveři atd.), a nijak nesouvisí s organizací oddílů. Jsou podstatné pro vyjádření faktu, že děti se v těchto fázích života od sebe odlišují, a tuto odlišnost je třeba vzít v úvahu při tvorbě programu.

## Jak plnit jednotlivé body skautské stezky

V zásadě jsou možné tři cesty.

### Přímé plnění

Skauti či skautky si vyberou (s pomocí vůdce/vůdkyně či dalších kompetentních osob) aktivitu a tu plní způsobem, který si sami určují. Typické je to pro aktivity, které se dají dobře plnit doma nebo jinde mimo oddílové akce (ve škole, ve sportovním klubu apod.). Jako příklad můžeme uvést aktivitu z Cesty Vzduchu, bod *Praktický život*, která zní „Po dohodě s rodiči se doma naučím zacházet s jedním nebo několika spotřebiči a budu je pravidelně používat, abych pomohl rodičům“, pro kterou se dítě rozhodne a samostatně ji splní.

### Přímé plnění s přípravou

Přímé plnění s přípravou je částečně v rukách vedoucího, který před výběrem aktivit zařadí program, v němž dětem umožní lépe porozumět danému bodu tak, že pak budou schopné vybrat si vhodnou aktivitu. Program k vybranému bodu stezky zařadíme před plněním také v případě, když je pro splnění bodu nutné zjistit výchozí pozici, ze které se budou zlepšovat.

Příkladem prvního použití přímého plnění s přípravou je aktivita z Cesty Vody, bod *Zručnost*: Budu bezpečně používat vybrané nástroje (např. nůž, sekeru, šicí náčiní, ...) a udržovat je v bezvadném stavu. Nejdříve skaut/skautka musí vědět, jak mám bezpečně nástroje používat a jak se o ně správně starat, a teprve pak se bude snažit to dodržovat.

Příkladem druhého použití přímého plnění s přípravou je aktivita z Cesty Ohně, bod *Fyzická zdatnost*: Zlepším svůj výkon ve dvou sportovních disciplínách, které si předem zvolím. Kdy nejprve musí skaut/skautka zjistit současný stav svého výkonu, aby měl/a možnost porovnání, jak se jeho/její výkon mění během plnění aktivity.

### Nepřímé plnění

Nepřímým plněním skautské stezky se myslí zařazení programu, kterým si mohou jeho účastníci splnit aktivitu (několik aktivit) ze stezky. Účastníci ani předem nemusejí vědět, že v programu tuto šanci dostávají. Je ale nezbytné, aby při tomto způsobu plnění následovalo zhodnocení toho, jak se komu podařilo tu či onu aktivitu splnit. Zhodnocení je uzavřeno poskytnutím zpětné vazby o úspěšnosti/neúspěšnosti plnění ze strany „potvrzovatelů“. Téměř v každém bodu najdeme celou řadu aktivit, které se dají splnit tímto způsobem. Příkladem může být simulace přivolání první pomoci v bodě *Bud' připraven* z Cesty Země.

Tyto tři způsoby plnění stezky se budou v oddíle střídát, protože pro různé aktivity jsou vhodné různé způsoby plnění a způsob, který se hodí pro jednu aktivitu, může

být zcela nevhodný pro další. Následující tabulka pomůže přiblížit situaci v oblasti „Co umím a znám“.

	<b>PŘÍMÉ PLNĚNÍ</b>	<b>PŘÍMÉ PLNĚNÍ S PŘÍPRAVOU</b>	<b>NEPŘÍMÉ PLNĚNÍ</b>
<b>A.1 Praktický život</b>	Vhodné.	Možné, ale pravděpodobně nebude třeba.	Možné.
<b>A.2 Fyzická zdatnost</b>	Vhodné.	Vhodné u aktivit, kde je třeba zjistit výchozí pozici.	Možné, zejména u kolektivních aktivit.
<b>A.3 Bud' připraven</b>	Možné, zejména u nepovinných aktivit.	Nutné u aktivit, které se týkají poskytování první pomoci.	Možné.
<b>A.4 Hledání řešení</b>	Vhodné.	Možné, zejména u aktivit, kdy je třeba zjistit výchozí stav.	Vhodné.
<b>A.5 Vyjadřování</b>	Vhodné.	Možné, zejména u aktivit, které vyžadují předchozí znalost principů fungování médií či pomůcek na podporu prezentace.	Možné.
<b>A.6 Zručnost</b>	Vhodné.	Možné, zejména u aktivit vyžadujících znalost bezpečnostních nebo výtvarných postupů.	Možné, zejména u netradičních aktivit.
<b>A.7 Můj oddíl</b>	Záleží na aktivitách v bodě Můj oddíl.	Záleží na aktivitách v bodě Můj oddíl.	Záleží na aktivitách v bodě Můj oddíl.



## A.1 – Praktický život

### Cíle bodu stezky

- ▶ Umí si uspořádat a uklidit své věci, udržuje své věci v dobrém stavu a dovede je najít, když potřebuje.
- ▶ Umí nakoupit základní potraviny a připravit jednoduchá jídla.
- ▶ Zvládá běžné domácí práce.
- ▶ Umí najít spojení v jízdním řádu.
- ▶ Používá dostupné komunikační a dopravní prostředky.
- ▶ Pečuje o svůj zevnějšek a umí se obléci a upravit pro různé příležitosti.
- ▶ Dokáže jednat s institucemi.
- ▶ Dokáže hospodařit s penězi.
- ▶ Umí si najít zaměstnání.

*Asi šestileté dítě si koupilo kus pizzy. Podalo prodavačce stokrunu a chystalo se odejít. Prodavačka ho zastavila a podala mu padesátikorunovou bankovku. Dítě se na peníze udiveně podívalo a znovu se mělo k odchodu. Prodavačka ho zavolala: „Počkej, to není všechno!“ do ruky mu nasykala hrst drobných. Dítě s nataženou rukou vykulilo oči nejdřív na prodavačku, pak na peníze, pak na rodiče, kteří stáli vedle, a pak zase na peníze. Když se vzpamatovalo, spěchalo ven na ulici, jako by se bálo, že si to prodavačka může ještě rozmyslet a takové bohatství mu zase sebere.<sup>1</sup>*

Příběh dítěte, které si kupovalo pizzu a bylo přesvědčeno, že mělo výjimečné štěstí, když výměnou za jednu bankovku obdrželo pizzu, další bankovku a ještě spoustu kovových mincí, je jen jedním z příkladů toho, že děti mohou naše činy chápat pro nás naprosto nečekaným způsobem. A třebaže děti s přehledem mluví o bankomatech,

1) Příběh viz LANIADO, Nessia. *Děti a peníze*. Praha : Portál, 2002.



investicích a milionech, představa o výdělku, bohatství, zisku a úsporách se vytváří teprve po desátém roce. Do praktických životních dovedností se samozřejmě počítá i schopnost hospodařit s penězi.

V bodě „Praktický život“ se setkáme s aktivitami, které nás připravují na „běžný každodenní“ život – uklidit, uvařit, uspořít, zajistit, vyřídít. Zdánlivě jde o zcela běžné věci, ale to je pouze první dojem, protože pro většinu dětí (a mnohdy i dospělých) se tyto věci dějí jaksí mimochodem. Přijdou domů a večeře je na stole, obývák vyluxovaný, rozbitá věc spravená, prádlo vyprané a vyžehlené atd. Jenže takové věci se v životě nedějí jen tak, ale někdo je musí udělat. A my chceme, aby se skauti a skautky o své věci starali sami, nebo při tom alespoň pomáhali, a aby si nejen osvojili přiměřené dovednosti, ale tím si i uvědomili hodnotu práce, kterou mnohdy považujeme za samozřejmou.

K tomu jim musíme dát především příležitost. Když se děti setkávají neustále s tím, že se jim vše strčí až pod nos, a ke „skutečné práci“ je nikdo nepustí, těžko se mohou něco naučit. Proto se v oddílové činnosti co nejvíce snažíme poskytnout jim prostor – důležité je nebát se svěřit jim nějaký úkol (např. zjištění dopravy na výpravu, výběr místa, nákup potravin). Je téměř jisté, že ze začátku na ně budeme muset trochu dohlížet, ale brzy se to samy naučí.

## METODIKA ANEB JAK NA TO

Nemá-li být člověk v životě zaskočen jinak běžnými praktickými problémy, musí se s nimi umět vyrovnávat už od dětství adekvátně svým možnostem. Proto je vhodné předkládat chlapcům a děvčatům od útlého věku praktické úkoly, které budou přiměřené jejich věku a schopnostem, a v jejich plnění je vhodně podporovat (důslednost, pochvala). Tak si tyto věci osvojí jako samozřejmost a jejich řešení se stane bezproblémovou součástí zvládnání praktického života.

### Aktivity stezky

Aktivity ve stezce se dají podrobněji vymezit do těchto čtyř okruhů (s postupujícím věkem se akcent na aktivity postupně přesouvá v uvedeném pořadí):

- ▶ **Pořádek**
- ▶ **Jednoduché práce**
- ▶ **Komunikace s okolím**
- ▶ **Orientace ve společnosti**

První dva okruhy se vztahují více k životu doma, případně v oddíle. K pořádku patří též respekt k cizímu majetku a péče o zevnějšek. Jednoduché práce zahrnují také vaření přiměřeně obtížných jídel. Komunikace s okolím úzce souvisí s částí A5 – „Vyjadřování“. Nezbytnou součástí orientace ve společnosti je i schopnost hospodařit s penězi; celý tento okruh má těsnou souvislost s oblastí stezky „Svět okolo nás“, kde lze najít podrobnější teoretické zázemí.

#### **Pořádek**

K pořádku ve vlastních věcech patří základní hygienické návyky a péče o sebe sama. To, jak člověk vypadá, je jeho poměrně zásadní vizitkou, protože nejdříve si



lidé všímají našeho vzhledu. Pokud někomu podáváme ušmudlanou ruku s dlouhými, případně okousanými nehty, nebo nám bude smrdět z pusy, jak asi působíme? Říkáme tím, že se nedovedeme sami o sebe postarat.

Kromě toho existují určité události, které si vyžadují speciální oblečení a úpravu – jako je třeba návštěva divadla nebo ples. Měli bychom být schopni rozlišit vhodnost našeho oblečení podle příležitosti, pro kterou se oblékáme.

Péče o sebe sama se však neomezuje pouze na vzhled, ale i na stav našich věcí. Máme ve stanu nepořádek, mokré věci nám hníjí pod postelí a nikdy nemůžeme nic najít? Nosíme věci s utrženými knoflíky a špinavé boty? Efekt našeho působení na ostatní je pravděpodobně stejný jako v případě ušmudlaných rukou s okousanými nehty – tedy že se nedovedeme postarat o svoje věci. Přitom musíme vzít na vědomí, že různý přístup dívek a chlapců není jen věcí výchovy, ale též našeho dávného dědičného vybavení.

Starost o věci se netýká jen věcí vlastních, ale i společných. Často se stává, že skauti a skautky mají pocit, že oddílové věci nejsou jejich, a tedy že se o ně nemusejí starat tak, jako by se starali o své vlastní. Ale to je chyba. Je potřeba budovat vztah ke společným oddílovým věcem, zejména tím, že se skauti a skautky budou podílet na jejich výběru a také údržbě. Družina může mít na starosti nějakou část vybavení, o kterou se stará.

Na táboře dbáme na pořádek ve stanech a jeho kontrolu. Zejména u světlušek a vlčat se stává, že nemají své věci v pořádku – tj. čisté, suché a uklizené. U kontroly pořádku je důležitá důslednost, ale i její vhodná forma pro daný věk dětí. Pořádek ve stanech můžeme zařadit jako součást táborové hry nebo táborového bodování, aby děti byly k úklidu více motivovány.

### **Jednoduché práce**

Tato oblast zahrnuje praktické aktivity, jako je pomoc v domácnosti (vaření, úklid, nákup, drobné opravy). Podobné činnosti se však neomezuje pouze na domov, ale týkají se i oddílu. Tím, že se skauti a skautky naučí pomáhat v domácnosti i v oddíle, si uvědomí, že věci se neuklídějí samy, oběd je třeba uvařit a nakoupit na něj potraviny. To vše stojí (přinejmenším) nějaký čas. Naučí se tím oceňovat to, co pro ně obvykle dělá někdo jiný.

Většina úkolů ve stezce z oblasti domácnosti a pořádku se jeví poměrně nudně – úklid, vaření, oprava věcí apod., a nezní pro teenagery příliš zábavně. Proto se při vytváření programu zaměřujeme zejména na jeho atraktivnost.

Velký úklid klubovny můžeme spojit s nějakou pro děti velice příjemnou nebo atraktivní aktivitou, která by měla v brzké době následovat – může jít o vánoční setkání a výzdobu klubovny, návštěva jiného oddílu a společná schůzka.

Vaření a využívání jeho různých forem je důležitou součástí skautingu – vaření v přírodě, na ohni, na vařiči, při táborové službě. Obvykle se při vaření spojí více lidí dohromady. Dá se tak vhodně kombinovat např. s rozvojem spolupráce v družině, organizace práce v družině, naplánování práce, plnění různých rolí v týmu, nákup, zručnost při rozdělování ohně a podobně. Nákup potravin a vaření oběda obohatíme tím, že skautům a skautkám necháme volnou ruku ve výběru jídla. Omezíme pouze finance a družiny si samy vyberou, co si uvaří k obědu, a také si potraviny samy nakoupí a následně připraví jídlo, na kterém se shodly. Co si uvaří, to si taky snědí. Možná bude nutné dát nějaké upřesňující podmínky (podle toho, čeho chceme aktivitou dosáhnout) – uvaříte polévku, teplé hlavní jídlo, bez masa, s rýží apod.

Před táborem se celý oddíl může podílet na přípravě táborového vybavení a kontrole jeho funkčnosti, případně zajistí nákup vybavení nového nebo opravy a zprovoznění starého, a pomáhá věci balit. Taková akce je pro členy oddílu příležitostí si většinu věcí vyzkoušet – nabrousit nože, zašívát a podobně.

### **Komunikace s okolím**

Tato část zahrnuje nejen komunikaci s cizími lidmi, ale i jednání s institucemi. Komunikaci s cizími lidmi se nelze vyhnout, čeká nás už ve škole a pak téměř všude – na poště, v bance, při nákupu jízdenek na výpravu. Čím lépe ji v každém jednotlivém případě zvládneme, tím máme větší naději na úspěch. A není od věci si vždy uvědomit, že za každým „okýnkem“ nesedí „instituce“, ale vždy jednáme s konkrétním, i když většinou cizím člověkem.

Při každém kontaktu s lidmi je důležité držet se zejména základních pravidel slušného chování – pozdravit, představit se, poprosit, poděkovat a v neposlední řadě také umět dobře vysvětlit, co chceme. K sebezprezentaci nezbytně patří přiměřený zevnějšek. Při dodržování těchto základních pravidel máme velkou naději na úspěšné jednání.

### **Orientace ve společnosti**

Do této části patří zejména přiměřená znalost uspořádání společnosti. Vědět, jakému účelu daná instituce nebo úřad slouží a co od nich můžeme očekávat, je důležité stejně jako samotné komunikační dovednosti.

Dobrou orientaci vyžaduje cestování: je důležité umět si v jízdních řádech (ať už tištěných, nebo internetových) najít potřebné spoje, umět se vyznat na nádraží – vědět, kde najdu informace o vlacích, nástupištích, zpoždění apod. – zkrátka umět si poradit i v neznámém prostředí, o které při cestování nikdy není nouze.

Nepochybně sem náleží též hospodaření s penězi. Peníze jsou všudypřítomné, ovlivňují nás v mnoha okamžicích našeho života, nicméně ve výchově zůstávají mnohdy opomíjeny. Často se nám nechce s dětmi o penězích mluvit – zůstávají tabuizované podobně jako drogy nebo sex, což není dobře ani v jednom případě. Jak se děti mají naučit peníze respektovat a vynakládat je obezřetně, když se o nich nemluví? Nakládání s penězi daleko přesahuje pouhou střídmost a šetrnost, těmi se však musí začít.

Mnoho námětů na hospodaření s penězi poskytne projekt TDC „Finanční gramotnost“, se kterým se můžete seznámit na [www.rozumimefinancim.cz](http://www.rozumimefinancim.cz).

## **PRAKTICKÝ ŽIVOT**

### **pohled na jednotlivé výchovné kategorie**

#### **Předškoláci**

U předškoláků pěstujeme vztah k vlastním věcem a k sobě samým. Lze je lehce zapojit i do chodu domácnosti. Důležité je, aby si děti uvědomily, že se musejí začít

starat o sebe i své věci (uklidit hračky, dodržovat základní hygienické návyky – mytí, čištění zubů, čisté oblečení a pravidelné převlékání). Ale na světě nejsou jen oni, ale i jiní lidé, a těm je třeba pomáhat. Nejvíce se to projeví v rodině nebo v oddíle – nám všem jde o stejnou věc: aby nám doma nebo v klubovně bylo hezky, abychom se tam cítili dobře. S tím se pojí několik věcí: prostředí bude uklizené, čisté (ale ne sterilní) a příjemné. A aby to fungovalo, musíme všichni přiložit ruku k dílu. I předškoláci se mohou sami zapojit do úklidu při jednoduchých pracích – vynést smetí, zalít květiny, utřít prach, odnést nádoby do dřezu, vyluxovat apod.

Pro předškoláky je hlavní motivací vztah – je pro ně důležité, že svou aktivitou přispívají ke „společnému dílu“, k posilování vztahů. Je proto velkou chybou nechávat starost o úklid na starších dětech nebo vedoucích, přestože by tutéž práci zvládli mnohem rychleji a samozřejmě lépe. Primárním cílem uklizené klubovny není pořádek sám o sobě, nýbrž výchova. Děti se tím postupně též učí, že se věci neudělají samy, ale je potřeba se o ně postarat. Budou si pak více vážit práce, kterou pro ně vykoná někdo jiný.

Předškoláky čeká v blízké budoucnosti jeden velký životní krok – přechod na základní školu. Úspěšný přechod na základní školu je velkou změnou. Škola je první větší instituce, se kterou se setkají, kde se musejí podřizovat a nemohou si dělat úplně, co chtějí – musejí se omezovat, respektovat autority, vycházet se spolužáky a spolužačkami. Na tento krok je dobré je připravit.

- **Společný úklid po schůzkách** – po schůzce se všichni podílejí společně na jednoduchém úklidu – uklidit věci, se kterými jsme pracovali, vyhodit smetí do koše (případně vynést koš), zhasnout apod.
- **Samolepková tabulka** – kdo pomohl při úklidu a udělal svou práci dobře, dostane do tabulky s bodováním hezkou nálepku.
- **Pomoc s nákupem** – při nakupování věcí nám předškoláci mohou pomáhat tím, že najdou a přinesou vybranou věc.

## Vlčata a světlušky

Světlušky a vlčata by měly mít ve svých věcech přehled. Umí si je uklidit, ví, kam patří. Měly by zvládnout přípravu lehkého jídla. Začíná se rozvíjet schopnost komunikovat s cizími lidmi. Často děti dostávají také první kapesné a učí se základům hospodaření s penězi.

### Pořádek

Schopnost starat se o své věci a sebe sama se přirozeně rozvíjí. Děti už se nezaměřují pouze na svoje hračky, ale i ostatní svoje věci – měly by poznat, co je jejich (nebo jejich šestky), a vědět, kam to patří (doma, v klubovně i ve stanu na táboře). Umějí věci udržet v dobrém stavu.

Důležité jsou otázky pořádku a hygieny. V tomto věku světlušky a vlčata získávají a prohlubují základní hygienické návyky a učí se udržovat pořádek ve svých věcech. Zejména v tomto věku je důležitá důslednost, protože jedině tak se mohou děti správně naučit potřebné návyky.

- **Větší úklid (klubovny, základny po větší oddílové akci)** – po skončení výpravy na základně zapojíme děti do úklidu všech částí.
- **Pravidelné čištění zubů, mytí rukou před jídlem, uklízení ve stanu a důsledná kontrola na táboře** – děti musí rozumět tomu, proč je to důležité (nemají to dělat jen proto, že se to musí nebo že to po nich někdo chce). Kontrolu je nutné zapojit vhodným způsobem (do táborového řádu či zvyklostí), aby to nesklouzlo k negativním extrémům až „buzeraci“. Jedním z možných způsobů může být pravidelný ranní úklid, na který navazuje prohlídka stanů vedoucími (je možné ji i zapojit do symbolického rámce celotáborové hry). Úklid je možné hodnotit body do táborového bodování nebo např. označením nejlepšího stanu. Děti by měly přesně vědět, co a jak se hodnotí. Při kontrole je nutné (zejména ze začátku tábora a u nováčků) vysvětlovat, proč některé věci nejsou v pořádku a jak je dělat lépe (příp. do tohoto vysvětlování zapojit rádce či zkušenějšího spolubydlícího). Vlče nebo světluška musí mít možnost vědět, jak se ve stanu udržuje pořádek a proč, a teprve potom můžeme trvat na dodržování úklidu. Utužování pravidla mytí rukou a čištění zubů můžeme podpořit společným věnováním se těmto bohubilým činnostem (např. mít před jídlem nástup na společné mytí rukou).

### Jednoduché práce

- **Příprava jídla s celou šestkou** – na táboře uspořádáme mezišestkovou soutěž ve vaření jednoduchého jídla. Mladší vlčata a světlušky dostanou recept a potřebné potraviny. Starší vlčata a světlušky dostanou recept a seznam věcí, které na přípravu jídla potřebují. Nejdříve se vydají do vesnice nakoupit potřebné potraviny a pak společně jídlo uvaří.
- **Obrázková večeře** – na táboře připravte chléb s máslem a hodně zeleniny různých druhů. Světlušky nebo vlčata (zejména mladší) mohou ze zeleniny tvořit na chléb obrázky (obličej, sluníčka a pod.) a na zelenině si pochutnat.
- **Zapojení do táborové služby v kuchyni** – to je vhodné i pro světlušky a vlčata. Zvládnou mnohé drobné úkoly, od provozních (donést dřevo z dřevníku, nasbírat větve v lese, zatopit v malém pařáku, umýt nádoby) přes základní kuchařské úkony (oloupat okurek, očistit mrkev, namazat chleby) až po složitější pomoc při vaření (např. zapojení se do obalování v trojobalu, míchání jídla v hrnci). Klíčová je dostatečná bezpečnost, zejména při práci s nožem a při práci související s kamny, ohněm a teplou vodou, protože dětem chybí nejen dostatečné povědomí o nebezpečí, ale také schopnost ohrožující situaci adekvátně řešit. Je nutné také dohlížet na to, aby vlčata netvořila pouze pracovní sílu, která jen nosí klacky z lesa – motivací je viditelný podíl na výsledku a pro menší děti není souvislost všech prací s konečným výsledkem samozřejmá. Kromě praktického přínosu (že se tábor nají) je služba v kuchyni pro děti příležitostí mnohé se naučit, jak ohledně vaření, tak i spolupráce v týmu.
- **Nácvik základních kuchařských dovedností na schůzce (loupaní brambor, krájení cibule, čištění zeleniny)** – věnujte jednu schůzku společnému vaření jednoduchého jídla, např. bramborové polévky. Doneste na schůzku suroviny a další potřeby (nože, prkénko, vaříč, hrnec, vařečka, lékárníčka). Postupně připravíte s využitím všech členů družiny potřebné suroviny (nakrájíte cibuli, oloupete a nakrájíte brambory, očistíte a nakrájíte mrkev) a poté společně vaříte – ať už v kuchyňce, máte-li ji v klubovně k dispozici, nebo např. na vaříči na propan-butan.

### Komunikace s okolím

Život se nyní neomezuje pouze na známé lidi, jako je tomu u předškoláků, ale otevírá se i dosud cizí svět. V něm je potřeba se orientovat a hlavně umět říct, co chci. Proto se zaměřujeme na komunikaci s cizími lidmi.

- **Zeptat se na cestu** – na výpravě nebo na táborovém výletu můžeme nechat vlčata a světlušky zeptat se na cestu někoho, koho neznají, a pak nás mohou podle popisu dovést na místo.
- **Návštěva divadla (kina)** – společně s celým oddílem navštívíme vybrané představení nebo film. Do výběru představení nebo filmu můžeme pro větší atraktivitu a vyzkoušení si rozhodování a diskutování zapojit samotné účastníky.

### **Orientace ve společnosti**

Světluškám a vlčatům můžeme svěřit zařízení jednoduchých záležitostí (např. nákup potravin) a cestování dopravními prostředky, aby byli schopní v místní dopravě (metro, tramvaj, autobus, trolejbus) samostatně cestovat několik stanic bez přestupu. Měli by začít poznávat hodnotu peněz.

- **Vybírání peněz na výpravu** – jeden člen oddílu je pověřený vybíráním peněz na výpravu. Každý mu odevzdá příslušný obnos, poté vybraný člen peníze přepočítá a odevzdá vedoucím.
- **Kolik co stojí?** – světlušky a vlčata dostanou soupis běžných potravin a mají odhadnout, kolik za ně zaplatí. Odhady jsou pak východiskem pro rozhovor o hodnotě peněz, jak dlouho se vydělávají, co jiného by se za ně dalo koupit a podobně; je nutno přizpůsobit úrovní dětí, aby to nebyla jen pouhá „znalostní soutěž“.

## **Mladší skauti a skautky**

U mladších skautů a skautek se rozvíjí větší samostatnost ve všech už dříve zmíněných aktivitách. V programech můžeme využívat společnou činnost zejména prostřednictvím družinových výprav či schůzek. Při výpravě dostanou skauti a skautky příležitost vzít odpovědnost do vlastních rukou a zařídit se podle svého – zvolit si místo, druh dopravy i jídlo. Dále lze do větší akce (výprava, jeden den na táboře) zapojit například soubor úkolů a jejich bodové ohodnocení s tím, že je zapotřebí získat co nejvíce bodů, ale co přesně budou plnit, si rozhodnou sami (ovšem zpravidla už v tomto věku dovedou dobře spočítat, co se nejvíc vyplatí, podle toho, jak vůdce nastaví body).

Elektronická komunikace (e-maily, chaty, Skype, sociální sítě) je pro ně samozřejmostí. Bylo by vhodné probrat s nimi též rizika, která nové způsoby komunikace přinášejí, resp. zásady bezpečnosti a ochrany jejich soukromí.

### **Pořádek**

- **Společná údržba věcí po táboře** – po návratu z tábora se pravidelně kontrolují škody na vybavení. Je potřeba společně věci udržovat v pořádku a poškozené opravit a řádně uložit na příští tábor. Tato činnost může být celooddílová a každý se může zapojit – jde přece o naše společné vybavení.

### **Jednoduché práce**

Děti samostatně zvládají jednoduché práce v kuchyni doma nebo na táboře (umyjí nádoby, uvaří čaj, oloupou brambory, prostrou na stůl). Pravidelně si uklízejí ve svém pokoji (vyluxují, utrou prach, uklidí věci). Mají doma na starost nějakou pravidelnou práci (v domácnosti, na zahradě). Pomáhají při údržbě oddílového vybavení a při uklidu v klubovně.

- **Výrazně samostatnější role v táborové kuchyni** – mladší skauti a skautky se už výrazněji zapojují do táborové služby, která je pro ně také velkou příležitostí pro rozvoj a zejména pak pro ověření spolupráce jejich družiny. Není to tedy jen užitečný trénink kuchařských dovedností, ale i důležitý a přirozený prostředek pro fungování družinového systému. Zajímavou zkušeností může být nechat družinu zkusit si zvládnutí vaření po celý jeden den bez pomoci vedoucího nebo kuchaře (samozřejmě pod vedením rádců z řad starších skautů či skautek a po vysvětlení jídel na daný den).
- **Nákup potravin na část oddílové výpravy** – jednotlivec nebo družina dostane za úkol nakoupit potraviny na jedno (nebo více) jídel pro celý oddíl.
- **Mezidružinová nebo mezioddílová soutěž ve vaření na ohni** – družiny si mohou samy vymyslet (ale mohou dostat i zadáno), co budou vařit k obědu na otevřeném ohni. Nakoupí si potraviny, vykopou ohniště, jídlo uvaří a vše po sobě uklidí. Jídlo může mít téma – např. jídlo pěti barev, těstoviny, ryby, italská kuchyně apod. Pokud je téma spojené s nějakou zemí nebo jiným tématem, může být součástí i zjištění nějakých informací o daném tématu a jeho představení společně s uvařeným jídlem.

### Komunikace s okolím

Rozvíjí se komunikace s cizími lidmi (a to i telefonická nebo e-mailová), v tomto věku by už měli zvládat i základní etická i bezpečnostní pravidla elektronické komunikace (používání mobilů, ochrana osobních údajů atd.). Cestování v místní dopravě zvládají i s přestupem, stejně jako cestování vlakem a autobusem bez přestupu.

Důležitým pokrokem v komunikaci se stává schopnost jednat s cizími lidmi, kromě sebe i za skupinu (v obchodě, na poště, ve škole apod.). Je potřeba najít takové aktivity, aby se k jednání s cizími lidmi, případně i za skupinu dostali všichni členové oddílu, protože jinak se ostýchavější děti budou trvale držet v pozadí.

- **Aktivní používání e-mailu** – pro komunikaci s dětmi na úrovni oddílu nebo družiny vytvoříme e-mailovou konferenci, kterou budeme používat k zaslání informací. Konferenci můžeme zapojit i do celoroční hry pro sdělování dalších podrobností. Zřízení konference si může vzít na starosti někdo šikovný z dětí, rozhodně to není něco, co musí přímo dělat vedoucí.
- **Jak dědeček měnil, až vyměnil** – na počátku všechny družiny (jednotlivci, menší skupiny) dostanou stejnou věc, např. pastelku, jablko, zavírací špendlík, úkolem je postupně vyměňování věci ve větší vesnici nebo na menším městě. Vyhrává ten, kdo postupně vyměnil svou věc za nejoriginálnější, nejcennější apod. dle zadání (pozor na transparentnost hodnocení), případně celá skupina podle nějakého objektivního kritéria (např. souhrnná délka předmětů položených za sebe do řady). Účastníci aktivity musí překonat ostych a dokázat správně oslovit i cizí lidi. U aktivity je nutné upozornit na slušné chování (pozdravit, poprosit, vysvětlit, poděkovat), jednak se to sluší a patří, jednak svým přístupem vytváří obrázek skautů u navštívených lidí. Pokud na toto vaše děti nejsou ještě připraveny, dobře zvažte, zda chcete tuto aktivitu opravdu zařazovat.
- **Kdo uvaří vajíčko?** – během cesty za pokladem nebo (táborové) výpravy mají skauti a skautky za úkol najít ve vsi někoho, kdo jim uvaří vajíčko. Pro tuto aktivitu platí stejné metodické poznámky jako v případě předchozí aktivity (Jak dědeček měnil, až vyměnil). Místo vaření vajíčka se může jednat obecně o jakýkoliv úkol, který družina dostane, na který bude potřebovat pomoc zvenčí (nářadí, energie, know-how) a jehož součástí je výzva, ať si najdou někoho, kdo pomůže (je vhodné, pokud se úkol podaří zařadit do symbolického rámce hry, úkol pak hned má mnohem větší smysl a jeho plnění je zajímavější).
- **Dobry skutek** – během výpravy nebo v rámci aktivit na táboře mají za úkol udělat dobrý skutek pro někoho úplně cizího (nabídnout drobnou práci, přinést vlastnoručně vyrobený dárek a podobně, lze stanovit různé omezující podmínky) a o vykonaném skutku podat zprávu.

## Orientace ve společnosti

Ve vztahu k penězům se rozvíjí schopnost určit kvalitu, cenu a potřebu vlastních věcí (např. elektronika, osobní vybavení). Začínají poznávat skutečnou hodnotu peněz.

- **Nalezení spoje v jízdních řádech na nádraží** – vyhledávání probíhá pomocí informací vyvěšených na nádraží (jízdní řády visící na stěně), bez ptaní lidí nebo v pokladně. Situaci můžeme motivovat tím, že si musíme umět poradit, i když nikdo na nádraží není (ani v pokladně, např. v noci).
- **Samostatné cestování družiny na družinové výpravě** – při družinové výpravě je ideální doba na samostatné cestování. Družiny si samy vybírají, kam pojedou, a také se na místo samy dopraví (to samozřejmě může probíhat za přítomnosti někoho staršího, ten se ale do organizace cestování nezapojuje). S tím se pojí i cena výpravy, nákup potravin, vaření na akci apod.

## Starší skauti a skautky

Starší skauti a skautky jsou již značně samostatní. Jsou schopni jednání s institucemi, když je přiměřeně podpoříme. Orientují se v jízdních řádech. Dovedou se vhodně obléci pro určitou příležitost. Zajímají se o svou budoucnost. Dokážou se rozhodovat, mají-li k tomu podmínky a dostatečné informace. V programech se vyplatí podporovat jejich samostatnost a touhu dělat věci po svém. Zaměřujeme se na zájem o vlastní budoucnost.

Samostatnost starších skautů a skautek se neprojevuje pouze v tom, že dělají, co chtějí, ale i v tom, že si umí samostatně poradit – na družinové výpravě, v táborové kuchyni, v organizaci života družiny.

Pro podporu samostatnosti je důležité uznávání zodpovědnosti. Starší skauti a skautky by měli mít odpovědnost nejen sami za sebe, ale i za svoji družinu. Podle toho se k nim také musíme chovat. Chceme-li jejich odpovědnost rozvíjet, musíme jim svěřit důvěru, přestože jejich skutečné výkony právě v tomto věku někdy neodpovídají jejich představám a nárokům na samostatnost, což klade zvýšené nároky na vyhodnocení rizik ze strany vedoucích.

## Práce

- **Samostatná táborová služba v kuchyni** – pouze s podporou a radou, vaří podle předloženého receptu a surovin.

## Komunikace s okolím

K dosavadním tématům komunikace přirozeně přibývá komunikace mezi děvčaty a chlapci, často o to důležitější, oč jsou v této oblasti zranitelnější a nejistější. Vítanou aktivitou pak jsou společné akce, spolupráce sousedících táborů, skupinové tance a podobně.

- **Oddílová návštěva koncertu nebo divadla** – společně si vybereme koncert nebo divadelní představení, které bychom chtěli společně vidět. Následně nakoupíme lístky a vybrané představení společně navštívíme – samozřejmě náležitě oblečení a upraveni. Otázka vhodného oblečení a úpravy může být námětem na samostatnou aktivitu před návštěvou představení, ne pro každého je to v dnešní době samozřejmost.

- **Malé taneční se sousedním dívčím/chlapeckým oddílem** – můžeme se domluvit se sousedním oddílem pro začátek na pár lekcích. Pro jednotlivé lekce můžeme střídat klubovny, aby neměl vždy stejný oddíl „výhodu domácího prostředí“. Nemusíme se nutně omezovat na klasické tance, ale třeba i na country, irské nebo skotské. Tyto skupinové tance pomáhají lépe pomoci překonat ostych než při párovém tanci, jsou veselejší (některé dokonce záměrně ulítlé) a svou pevnou organizací pomohou těm, kdo se v tanečních kruzích „neumějí pohybovat“ nebo se ostýchají. Country nebo irské taneční skupiny bývají často ochotné s takovými tanečními pomoci – nebojte se nějakou v blízkosti oslovit.

### **Orientace ve společnosti**

Důležité věci ohledně budoucnosti se diskutují spíše v rodině – tam se rozhoduje, na jakou půjdou děti školu. Tam ale také často existují stereotypy a předsudky, případně vlastní ambice rodičů, které mohou dítě strkat někam, kde se to pro něj nehodí nebo nevyužije svůj talent. Dobře fungující oddíl může dítěti výběr usnadnit (a to i lépe než škola). Pomoci najít pro dítě zaměření, kde využije své schopnosti a ještě to pro ně bude zajímavé, je obrovskou příležitostí.

Pokud jde o peníze, skautky a skauti se svým kapesným již hospodaří, jak uznají za vhodné, „samostatně“ si však mohou vydělat jen výjimečně. Je to třeba zvážit u aktivit vyžadujících jejich vlastní peníze a měli bychom znát i vztah jejich rodičů k penězům (tj. co oni považují za přiměřené), aby výsledkem aktivity byl přínos společného díla a ne třeba pocity prohloubení rozdílů ve skupině.

- **Příspěvek do sbírky samostatně vydělanými penězi** – oddíly se mnohdy účastní pomoci při sbírkách (např. Postavme školu v Africe). Při příštím ročníku mohou skauti a skautky přispět samostatně vydělanými penězi. Bude samozřejmě vyžadovat trochu času, než si něco uspoří, takže úkol musí být zadán v dostatečném časovém předstihu. Je nutné dokázat aktivitu podat tak, aby v ní děti viděly její smysl. Jedním ze způsobů může být představení sbírky ne jako „vybírání peněz na ulici“, ale jako „potřebujeme získat peníze na dobrou věc, jejíž podstatu dítě chápe“. Poté mohou účastníci aktivity přicházet s možnostmi, jak peníze získat, a mělo by vyplynout, že jednou z nich bude získání peněz jinou cestou než sbírkou (např. že si je nějak vydělají a sami přispějí).

### **Mladší roveři a rangers**

Mladší roveři a rangers by již měli být velmi samostatní a kromě dříve získaných schopností a dovedností a jejich rozvoje by měli být schopní základní orientace na trhu práce. Získávají také větší zodpovědnost za svůj osobní rozvoj nebo za činnost skupiny. S přibývajícím věkem se programy zaměřují více na budoucnost – výběr vysoké školy, zaměstnání, orientace na trhu práce.

Můžeme se také zaměřit na jednání s různými institucemi (finančními, školou, neziskovými organizacemi apod.) a rozdíly mezi nimi. Je nutná jak dovednost jednat, tak i znalost o tom, co lze od které instituce očekávat.

V mladším roverském věku jsou poměrně časté i různé brigády, a tedy i náročnější hospodaření s vydělanými penězi.



## Práce

- **Samostatný ucelený úkol při přípravě tábora** – v dostatečném předstihu, aby bylo dost času na případné korekce.
- **Správa táborového materiálu na táboře** – roveři a rangers, kteří již bývají často součástí táborového vedení, mohou být pověřeni provozem stanu s materiálem a vybavení. Mají na starosti půjčování ostatním táborníkům, hlídání dodržování včasného vrácení vybavení, příp. jeho nutné opravy.
- **Funkce hospodář/ka oddílu** – sestavuje rozpočet na jednotlivé oddílové akce a vede na nich účetnictví.
- **Oddílový webmaster** – má na starosti správu oddílového webu včetně průběžné aktualizace a správy diskusního fóra.
- **Byrokracie** – vyřizování povolení a papírování (např. získání povolení na stavbu cukrárny), kdy musí účastníci navštívit různé úřady a získat nejrůznější nutná povolení. Je nutné si dát pozor, aby se tato aktivita nezvrhla ve frašku s poselstvím, že úředníci jsou jenom líní, hloupí a podplacení (takže je to spíš cesta, jak někoho od angažování odradit, místo aby rozvíjela dovednost jednáním na úřadech).
- **Účast na Mikulášském semináři a doprovodných kulturních akcích nebo na skautském plese** – vhodně se obléci, připravit ucelenou část programu a na plese si ji zorganizovat.

## Starší roveři a rangers

Starší roveři a rangers úspěšně zvládnou přechod na VŠ nebo do zaměstnání. Jsou schopní vydělat peníze a být tak (alespoň částečně) finančně nezávislí. Můžeme využít jejich velkých znalostí a schopností a „zúročit“ je v oddíle či na středisku – zejména při přípravě větších akcí (a to jak po stránce programové, organizační, ale i finanční).

- **Organizace společného projektu**, např. pro rozvoj místní komunity nebo prostředí (dětské hřiště, vánoční program pro domov důchodců apod.).
- **Organizace větší akce** – využijte skupinu roverů a rangers pro organizaci vašeho střediskového setkání. Jsou již velmi schopní a mají „čerstvé“ nápady. Využijí a předvedou tak dovednosti z praktického života, které se naučili v předcházejících letech.
- **Zapojení do vyřizování táborového papírování s úřady** – pro letní tábor je nutné mít řadu různých papírů a povolení. Abychom ušetřili čas, můžeme vyřizování jednotlivých potvrzení svěřit několika roverům a rangers.
- **Funkce** – každý rover/rangers může mít na středisku funkci, roli, která naplňuje, rozvíjí a je přínosná pro středisko.



## A.2 – Fyzická zdatnost



### Cíle bodu stezky

- ▶ Rozvíjí svou fyzickou zdatnost přiměřeně věku a dispozicím.
- ▶ Zná a dodržuje zdravý životní styl.
- ▶ Umí plavat.

„Kdo z vás si myslí, že je tu nejrychlejší?“ zeptal se Rikitan.

„To se dá snadno zjistit. Postavíme se tady do řady, a který z nás nejdříve doběhne tamhle k tomu stromu, ten je nejrychlejší.“

„Ovšem,“ souhlasil Rikitan, „ale to zjistíme pouze rychlostí nohou. Já však chci poznat rychlost celého vašeho těla. Tedy i rychlost rukou, ohýbání, otáčení a všech možných pohybů. Přineste sem sedm menších zakulacených kamenů.“

Rikitan zatím vyprázdnil svoji tornu a položil ji otevřenou na zem. Sedm kamenů pak položil vždy po dvou krocích za sebou do řady.

„A nyní dejte pozor,“ pravil. „Každý se postaví zde k torně. Na můj povel vyrazí, vezme s sebou tornu a sebere do ní v rychlosti všech sedm kamenů. Až sebere poslední, odhodí naplněnou tornu a přeskočí tři malé keřky, které jsou za posledním kamenem. Přitom ale o ně nesmíte ani zavadit. Když přeskočíte poslední, poběžíte po čtyřech tamhle k té borovici. U ní se otočíte a pak poběžíte pozpátku k pařezům vpravo. Teprve od pařezů běžíte obyčejným způsobem, jak nejrychleji dovedete, sem, odkud jste vyběhli.“

Běžíte každý sám. Kdo proběhne trať za nejmenší počet vteřin a přitom všechno správně vykoná, ten bude nejrychlejší z naší výpravy.“<sup>2</sup>

2) FOGLAR, J. *Hoši od Bobří řeky* (zkráceno)

Rozvoj fyzické zdatnosti vždycky byl a stále je důležitou součástí skautingu. Dnes možná ještě více než dříve, protože dnešní děti mají pohybu velice málo. Chceme-li to změnit, je třeba si uvědomit příčiny a na ně se zaměřit, vždy s přihlédnutím ke konkrétním podmínkám každého dítěte. Těmito příčinami jsou zejména<sup>3</sup>

- ▶ nedostatek času
- ▶ nízká vlastní motivace
- ▶ malá podpora a motivace ze strany nejbližšího okolí
- ▶ obava z trapnosti nebo zesměšnění
- ▶ nedostatek bezpečných a dostupných sportovišť
- ▶ podcenění významu a přínosů tělesných aktivit

Na jedné straně se tak setkáváme s dětmi, které už neumějí chodit pozpátku, mají potíže s držetím těla, jejich pohyby jsou nekoordinované, mají nadváhu a každý požadavek na pohyb je pro ně utrpením. Na druhé straně jsou členové sportovních oddílů, specializovaní již velmi brzy na některý druh sportu, provozují ho na vrcholové úrovni a veškerý volný čas věnují tréninkům.

S nedostatkem pohybu se stále více pojí problém obezity. Týká se i dětí, a to právě proto, že nemají dostatek aktivního pohybu – do školy jezdí autem nebo jiným dopravním prostředkem, doma pak sedí u počítače nebo před televizí a nedodrží správnou životosprávu – pijí velké množství slazených limonád, stravují se ve fast-foodech, jedí příliš sladkostí. Podle průzkumů světové zdravotnické organizace má mezi evropskými dětmi ve věku 7–11 let 10–30 % nadváhu (v České republice je to zhruba 17 %) a ve věku 14–17 jich je 8–25 %.<sup>4</sup> Obranou proti nadváze a obezitě je vyvážená strava a alespoň 30 minut aktivního pohybu denně (co nejčastěji). A zde má právě skauting, se svým důrazem na fyzickou aktivitu, velkou příležitost.

Ve společnosti je často kladen důraz na výkon. Ke zdravému životnímu stylu však nezbytně patří i uvolnění, relaxace. Čas od času je potřeba zastavit se a nabrat dech. Pro relaxaci můžeme využít třeba: zklidnění, meditaci, modlitbu, pohádku, dýchání, poslech hudby, spánek, saunu, vodu (plavání).

## METODIKA ANEB JAK NA TO

Pro rozvoj fyzické zdatnosti musíme něco dělat. A musíme to dělat nejlépe cíleně, vyváženě a přiměřeně. Optimálně by měly být souběžně rozvíjeny obratnost a koordinace pohybu, síla a vytrvalost. Zároveň je třeba využít i sociální aspekt (zejména u kolektivních sportů). Fyzické aktivity by proto měly být rozdílné a nápadité. Je sice fajn, že děti baví hrát fotbal, ale to ještě není důvod k tomu, abychom nedělali nic jiného. Proto se v programu snažíme zapojovat i rozmanité pohybové činnosti. Často můžeme s úspěchem využít i netradiční fyzické aktivity – to lze velmi dobře u starších skautů a skautek a především u roverů a rangers.

Wyváženost platí nejen v náplni aktivit, ale i v jejich formě – střídat individuální (plavání, běhání) a kolektivní (baseball, lakros, volejbal, fotbal) či prostředí, kde se odehrávají (tělocvična, hřiště, terén).

3) [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html)

4) <http://www.euro.who.int/document/mediacentre/fs1305e.pdf>. Pro potřeby metodiky přeložila Magdaléna Zárská.

Při fyzických aktivitách klademe vždy velký důraz na bezpečnost a je nezbytné děti předem o bezpečnosti poučit. Rovněž nezapomínáme na rozcvičení před náročnější fyzickou aktivitou.

Jak říká Robert Baden-Powell ve své knize *Skauting pro chlapce*<sup>5</sup>: „Nedávno mi kdosi s velkou pýchou oznámil, že svého syna učí vytrvalosti tím, že ho nechává konat dlouhé pochody a jezdit velké vzdálenosti na kole. Řekl jsem mu, že tak u svého chlapce nejspíš docílí pravý opak – že cesta k dokonalosti pro mladíka nespočívá v podávání velkých výkonů, ty mu totiž s velkou pravděpodobností spíš poškodí srdce a zlomí ho, nýbrž ve snaze posilovat své zdraví a zdatnost dobrou stravou a rozumným cvičením.“

Nabídka všech pohybových aktivit by měla být naplánována tak, aby úkoly byly přiměřeně obtížné a přitom splnitelné, tj. aby podněcovaly, ale nepřetěžovaly.

## Různé pohledy na pohyb<sup>6</sup>

Kromě rozvíjení fyzické zdatnosti je přiměřený tělesný pohyb součástí celkového životního stylu, protože v sobě nese řadu dalších přínosů pro rozvoj osobnosti.

### Pohyb je sebepoznávání

V pohybu a prostřednictvím pohybu nabývá člověk představu o sobě samém. Dostává zpětné informace o svých schopnostech, o svých silných a slabých stránkách. Učí se znát své tělo a vyrovnávat se s ním, a tedy i sám se sebou. Učí se odhadovat svou výkonnost, poznávat své meze a akceptovat je. Při pohybových situacích poznává, co od něho očekávají ostatní, jak ho vidí jeho okolí. Tyto poznatky a informace vyúsťují v mínění a přesvědčení o vlastní osobě. Příkladem jsou individuální sporty, jako je gymnastika, tanec nebo horolezectví.

### Pohyb je společenská a sociální zkušenost

Prostřednictvím pohybu vstupuje jedinec do vztahu s druhými lidmi, vymezuje si pravidla společné hry a do- rozumívá se s nimi. Vytvářejí se základy komunikace: schopnost ustupovat a prosazovat se, domlouvat se, vci- ťovat se a brát ohledy. Zde vznikají zkušenosti s vítězstvím a prohrou, s úspěchy a neúspěchy. Příkladem jsou všechny kolektivní sporty.

### Pohyb jako smyslová zkušenost

Pohybové zkušenosti jsou vždy spojeny se zkušenostmi smyslovými. Prostřednictvím smyslů přijímá člověk informace o svém okolí a také o vlastním těle, provádí jejich selekci, koordinuje je a zpracovává. Smyslové podněty se však vykládají také individuálně a interpretují se v souladu s dosavadními zkušenostmi nebo oče- káváními. Smyslové vnímání tedy není pasivním procesem, nýbrž procesem aktivním, při němž člověk může tvůrčím způsobem ovlivňovat své okolí.

### Pohyb je poznávání světa

Pohybem si dítě osvojuje své prostorové a věcné prostředí, poznává předměty a materiály, získává zkušenosti, které může zpracovávat do poznatků. Přizpůsobuje se tak požadavkům fyzického prostředí, nebo se je snaží ovlivnit a přizpůsobit si okolí.

5) BADEN-POWELL, Robert. *Skauting pro chlapce*. Praha : TDC – Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2007, str. 211.

6) ZIMMERMANOVÁ, Renate (ed.). *Netradiční sportovní činnosti*. Praha : Portál, 2001, str. 17 a následující. Lze najít též na <http://www.lanackladno.cz/zazitkova-pedagogika-a-pohyb.html> (s nepatrnými úpravami).

### **Pohyb je způsob vyjadřování**

Pohybem vyjadřuje člověk pocity, nálady, vjemy. Činí tak většinou nevědomě držení těla, gestikulací a mimikou (jeden ze způsobů neverbální komunikace). Může tak vyjádřit své pocity také vědomě, typickým příkladem je tanec.

### **Pohyb je výrazem kreativity**

Přenést své vlastní nápady do pohybu, sám něco vytvořit, změnit – to vede k prožitku kreativity. Fantazie může být použito k řešení problémů nebo zadaných pohybových úkolů, nebo lze objevovat dovednosti vlastního těla (např. taneční nápad, žonglování s míčem), nové a jedinečné.

### **Pohyb je emocionální prožitek**

V pohybu a prostřednictvím pohybu jsou vyvolávány prožitky – radost z pohybu, potěšení z dovádění, běhání a šplhání, ze zvládnutí obtížného úkolu, nebo z toho, když se podaří nějaká nová forma pohybu, že společně hry ve skupině. Intenzivní emocionální účast je zvláštním znakem pohybových aktivit. Příklady netřeba uvádět – stačí se podívat na kterékoli dovádějící dítě, pro které je pohyb cílem sám o sobě. Vytrvalejší fyzická aktivita navíc vyplavuje do tělního oběhu endorfiny a tím přímo působí na naše emoce.

Uvedené zkušenosti mohou být doplněny o další, jejichž důležitost je na každém vývojovém stupni a v každém úseku lidského života rozdílná.

## **AKTIVITY STEZKY**

Aktivity ve stezce k rozvoji fyzické zdatnosti se dají rozdělit do dvou kategorií.

- ▶ **rozvoj fyzické zdatnosti**
- ▶ **zdravý životní styl**

### **Rozvoj fyzické zdatnosti**

Fyzická zdatnost ve stezce se zaměřuje na aktivní pohyb, který zároveň patří k zdravému životnímu stylu, a zvýšení parametrů fyzické výkonnosti. Základem je vůbec vyvíjet nějakou aktivní fyzickou činnost. Je teprve na druhém místě, zda půjde o pravidelné plavání, volejbal, jízdu na kole nebo chůzi. Pravidelnou fyzickou aktivitou dětí a dospívajících se postupně zvyšují všechny parametry zdatnosti:

- ▶ obratnost
- ▶ rychlost
- ▶ síla
- ▶ dynamika
- ▶ vytrvalost

Program by se měl zaměřovat na jejich rovnoměrný rozvoj, přičemž dosažené výsledky pak každého vedou přirozeně k posouvání vlastních limitů:

Přiměřená fyzická aktivita pomáhá mladým lidem:<sup>7</sup>

7) [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html). Překlad Magdaléna Žárská.

- ▶ rozvinout zdravé svalové a kostní tkáň (kosti, svaly, klouby)
- ▶ vytvořit zdravý kardiovaskulární systém (srdce a plíce)
- ▶ zdokonalit neuromuskulární uvědomění (koordinaci a kontrolu pohybů)
- ▶ udržovat si vyrovnanou váhu těla

Zájem o rozvoj fyzické zdatnosti podporujeme i netradičními nebo novými sportovními programy. Při jakékoli fyzické aktivitě je velmi důležité dávat pozor na nepřetěžování a respektovat aktuální zdravotní stav.

### Pohybové aktivity podle věku<sup>8</sup>

Následující přehled uvádí, kolik pohybové aktivity by děti optimálně měly mít v jednotlivých věkových obdobích v procentech jejich celodenního režimu, resp. v hodinách denně. Polovinu uváděných hodnot lze považovat pro dítě za životní minimum.

4–6 let	25 %	6 hodin
7–11 let	21 %	5 hodin
12–14 let	17 %	4 hodiny
15–18 let	12 %	3 hodiny

Už pouhých 30 minut pohybové aktivity denně snižuje riziko mnohých onemocnění. Pro školní děti lze za naprosté minimum považovat alespoň 60 minut pohybu denně, přitom nejméně dvakrát týdně by mělo jít o aktivity, které zlepšují ohebnost, zpevnování svalů a kostí. Uvádí se, že pouze jedna třetina dětí má dostatek pohybu.

Pohybovou aktivitu dětí a dospívajících lze hodnotit z různých úhlů a na její vývoj mají vliv různé okolnosti, zejména:

- ▶ Okolní prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu obecně.
- ▶ Schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce (důležitý je i vliv předchozích období).
- ▶ Postavení fyzických aktivit v hodnotovém světě dítěte, schopnost a vůle sportovat a trénovat.
- ▶ Genetické vybavení, tedy složení těla, tzv. somatotyp<sup>9</sup>: Stavba těla je individuální charakteristikou, s klasickým rozlišením tří základních typů – obézní (pyknik), svalnatý (atlet), hubený (astenik). Pyknici mají předpoklady k silovým sportům, vodním sportům, zápasení. Atletům se daří gymnastika a atletika. Astenici vyniknou spíše ve vytrvalostních sportech či basketbalu.

A pak jsou samozřejmě jedinci se slabou dispozicí k jakémukoli sportování, u nichž bychom měli především dbát na to, abychom je od pohybových aktivit ještě více neodradili. Naopak, největší podporu a motivaci potřebují právě ti méně šikovní a méně zdatní.

Pro činnost oddílů se při zařazení nových nebo netradičních aktivit hodí sporty, které můžeme dělat společně. Může jít i o méně obvyklé zážitky, např. horolezeckou stěnu. U skautů a skautek můžeme udělat průzkum, který sport by si chtěli vyzkoušet.

- **Pravidelné pěší oddílové výpravy**, ať už jednodenní, nebo vícedenní.

8) Poradenské centrum Výživa dětí, <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>.

9) Podle <http://www.sportvital.cz/cz/k78-diagnostika/c257-co-je-to-somatotyp-a-jak-bo-merime/>

- **Fyzická práce** – na tábore, ve službě, při lesních brigádách, pomoc při opravě/stavbě klubovny atd.
- **Pravidelné oddílové návštěvy bazénu nebo tělocvičny.**
- **Sportovně zaměřené výpravy** – cyklovýpravy, výpravy na běžky apod.
- **Využití soutěživosti** v různých soutěžích, olympiádách, soubojích.
- **Velké sportovní hry** v různém prostředí.

### Zdravý životní styl

Fyzická aktivita sama o sobě patří ke zdravému životnímu stylu, protože má také jednoznačně psychologický vliv – pomáhá zvládat stres a úzkost. Umožňuje též zlepšovat sociální rozvoj mladých lidí tím, že jim poskytuje příležitost k vytváření sebevědomí, interakci a integraci.

Kromě dostatku pohybu jsou součástí zdravého životního stylu zejména správné stravování, schopnost relaxace, dostatek spánku. Na ten musíme pamatovat i v případě programu vícedenní akce. To neznamená, že nemůžeme připravit noční hry, jen to nesmí být pravidlem, ale spíše výjimkou. Ke zdravému životnímu stylu řadíme i prevenci užívání návykových látek.

Kromě pohybu je nejvýznamnější součástí zdravého životního stylu správné stravování. Výživa je zdroj živin a biologicky důležitých látek.<sup>10</sup> Frekvence jídel patří k zásadním požadavkům zdravé výživy. Je třeba dodržovat pravidelnost v rozdělení denních jídel, raději malé dávky a častěji, nejlépe 5–6 krát denně. Proto bychom neměli vynechávat snídaně. Vydatnější, ne však těžká snídaně zlepšují dopolední tělesný i duševní výkon. Snídaně s přesnídávkou má hradit asi 30 % naší energetické potřeby a podstatný díl objemu vody, kterou organismus ztratil přes noc.

Jednotkou energie je podle mezinárodního systému SI jeden joule, zkratka J. Ve výživě se používá jednotka tisíckrát větší, kilojoule kJ, případně starší jednotka kalorie, resp. kilokalorie (kcal), přičemž 1kcal = 4,2 kJ. Potřebu energie u člověka lze rozdělit na tři části:

- ▶ Základní energetická potřeba neboli bazální metabolismus (zkratka BM). Je to energie pokrývající při neprostém tělesném klidu dostatečným způsobem všechny vitální organismu (dýchání, krevní oběh, činnost jater a mozku atd.) Průměrná energie pro zajištění bazálního metabolismu je u dospělé osoby asi 100 kJ na 1 kg tělesné hmotnosti denně, neboli při tělesné hmotnosti 60–70 kg je přibližně 6000–7000 kJ za 24 hodin. Hodnoty bazálního metabolismu jsou vyšší u dětí (mají větší poměr povrchu těla k jeho objemu než dospělí) a o něco vyšší u mužů než u žen.
- ▶ Energie potřebná k tělesnému pohybu a práci. Hodnota je závislá na druhu a intenzitě fyzické činnosti. Lehká svalová práce, jako sezení, stání, oblékání, zvyšuje bazální metabolismus o 25 až 60 %. Středně těžká svalová práce při chůzi, plavání, práci v domácnosti a podobně zvyšuje základní přeměnu o 100–200 %. Těžká tělesná práce, sportovní činnost a podobně může zvýšit základní přeměnu ještě více. Duševní práce zvyšuje základní přeměnu zcela nepatrně.
- ▶ Specificko-dynamický účinek potravy, zkratka SDA (specific dynamic action). Je to energie potřebná k vlastní přeměně látek v organismu. Liší se podle složení potravy a činí při stravě složené z bílkovin 30 % z celkové spotřebované energie, při stravě složené převážně z tuků 6 % a při převaze sacharidů jen 4 % z celkové energie. Při smíšené stravě, kdy energetická hodnota je hrazena z 55–65% sacharidy, z 25–30 % tuky a z 10–15% bílkovinami, je specificko-dynamický účinek potravy roven asi 8–10 % z celkové spotřebované energie.

10) Následující odstavce jsou převzaty z knihy PETRÁSEK, Richard a kol. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha : Vyšehrad, 2004.

Tradiční údaje (Passmore<sup>11</sup>) doporučují tyto hodnoty denní energetické spotřeby:

4–6 let	1 700 kcal	7 100 kJ
7–9 let	2 100 kcal,	8 800 kJ
10–12 let	2 500 kcal	10 450 kJ
13–15 let chlapci	3 100 kcal	12 950 kJ
13–15 let dívky	2 600 kcal	10 900 kJ
16–19 let chlapci	3 600 kcal	15 050 kJ
16–19 let dívky	2 400 kcal	10 050 kJ

Při hodnocení údajů v tabulce je však třeba vzít v úvahu, že byly vytvořeny na základě šetření v USA před více než 40 lety, kdy průměrné dítě mělo obecně proti dnešku více pohybu, a že sám autor označuje uvedené hodnoty za horní hranici, protože byly získány z jídelniček ve výchovných zařízeních, kde se předpokládá velká fyzická aktivita dětí (a tedy rozhodně neplatí pro děti, které i do školy jezdí tátovým autem).

Stolování chce čas. Protože to, jak jíme, je stejně důležité jako to, co jíme. A na to se dnes bohužel velmi málo dbá. Školáci snídají v autobusu, manažeři v polední přestávce zhltnou ve stresu svůj sendvič a v rodině se nezřídka večerí u televize. Dostatek času a soustředění na jídlo je nejen zdravější, ale je i významným psychologickým faktorem. Je dobré si připomenout a vnímat, že jídlo je dar, který není samozřejmý, a že darem je i společenství, ve kterém společně jídlo sdílíme. A jak praví lidová moudrost, „čas strávený s dobrými přáteli u dobrého jídla se do času, který máme v životě vyměřen, nepočítá“.

Pro naše tělo je velmi důležitý pravidelný přísun dostatečného množství vhodných tekutin. Dospělý člověk má v těle 50–55 % podíl vody. Při běžné, lehčí fyzické zátěži je příjem i výdej vody dospělého člověka 2,5 až 3 litry vody denně. Je vhodné pít pravidelně, asi tak po dvou hodinách. Nápoje by neměly být sladké.

S důrazem na krásu a s ní spojovanou štíhlost v dnešním světě se objevují také nemoci, které z tohoto trendu plynou. Jedná se především o anorexii (nechutenství s extrémním hubnutím) a bulimii (přejídání následované zvracením, tělesná hmotnost může být normální). Poruchy příjmu potravy jsou velmi vážná onemocnění a neměla by být podceňována. Jsou spojována převážně s dívkami, ale nevychýbají se ani chlapcům. Obě nemoci se musí léčit s lékařskou pomocí, protože nejde primárně o problém výživy, ale psychiky. Mohou se vyskytovat už u velmi mladých lidí, ve věku kolem 12 let.

Pro zdraví i pro zdravý vývoj je důležitý dostatečný spánek. Průměrnou potřebu spánku dětí a dospívajících<sup>12</sup> ukazuje tabulka na sousední straně.

Víme z praxe, že dnešní děti a dospívající ve skutečnosti spí spíše méně. Studie navíc naznačují, že dospívající mají tendenci usínat i probouzet se později (tzn. být „sovami“). Z důvodu povinností (školní docházka), zájmových činností nebo sociálních vlivů je v tomto období velkým problémem spánková deprivace. Jen nepatrný podíl populace je geneticky vybaven k menší potřebě spánku.

11) PASSMORE, R.: *An Assessment of the Report of the Second Committee on Calorie Requirements* (FAO, 1957), Rome, 1964.

12) ULRYSCHOVÁ, Petra: *Psychohygiéna spánku žáků ve věku 11–19 let*. Bakalářská práce, Brno : Masarykova univerzita, 2007.

DOSTÁL, Petr. *Žijeme zdravě? Životospráva: Spánek očima současné vědy*. Praha : Pražské centrum vzdělávání pedagogických pracovníků, 1993.



VĚK (roky)	PRŮMĚRNÁ POTŘEBA SPÁNKU (hodin)
6–8	11,0
8–10	10,5
10–12	10,0
12–14	9,5
14–16	9,0
16–18	8,5

Mezi návykové látky řadíme alkohol, tabák a drogy. Na návykových látkách se lidé stávají závislími, může jít i o další druhy závislostí – na automatech, na televizi apod. Jde tedy o dvojí škodlivý účinek – jednak přímým poškozováním organických funkcí, jednak deformací osobního života, která může jedince i úplně zničit. Pro prevenci užívání návykových látek je důležité přátelské prostředí a především kladný vzor – vůdce, vůdkyně a vůbec všichni členové vedení oddílu by měli jít příkladem. To platí rozhodně i pro alkohol a kouření, které bývají problematickou otázkou na některých skautských táborech a akcích. Je nutné dokázat správně rozlišovat mezi rolí skautského vychovatele (nepiju a nekouřím, minimálně ne na akcích s dětmi, abych jim nešel špatným příkladem) a rolí běžného člověka (který se chová ke svému životu a zdraví dle svého rozhodnutí, ale tak, aby negativně výchovně neovlivňoval své svěření).

Předcházení rizikům dalších drog je složitější. Nejen proto, že o některých otázkách je stále vedena odborná diskuse (například užívání marihuany), ale zejména proto, že síly, které vedou ke vznikům vážnějších závislostí, jsou zpravidla mimo dosah vedení oddílu. K nim v první řadě patří obrovská síla peněz, které pohánějí světový drogový obchod, proti které stojí nezkušenost a touha poznat něco nového nebo jen zaplašit nudu, velmi často i touha po chybějícím sociálním začlenění. Mladý člověk přitom vůbec netuší, že uzavírá „smlouvu s ďáblem“, ze které mu ve výsledku nemůže vyplynout nic než jen drsné ztráty. Zde je prevencí dobré sociální zázemí, otevřené rozhovory a maximální informovanost s využitím kvalifikovaného poradenství. Ve městech, která jsou drogami ohrožena nejvíc, k tomu zpravidla bývá příležitost.

Na výpravách a táborech striktně dodržujeme snídání, je to velmi důležité jídlo. Je sice pravda, že někdo raději snídá později (ne hned po vstávání), nebo dokonce nesnídá vůbec. To ale není vhodné pro děti, protože jsou ve vývinu a potřebují pravidelný a vyvážený přísun potravy. Dobrá snídaně nám dodá energii do celého dne.

Zařazování rozcvíček do programu akcí může přispět k poznání a uvědomění si důležitosti a užitečnosti této součásti zdravého životního stylu. Rozcvíčky se snažíme pojímat zajímavě, pestře, průběžně je obměňujeme a používáme všechny možné formy (o tradičních cviků až po pohybové hry na louce, které tělo po ránu vhodně probudí).

Na akcích je nutné dbát na pitný režim, zejména aby bylo pití a vše související (např. hrnky) stále k dispozici, aby byly pauzy na odpočinek a doplnění tekutin. Je to velice důležité zejména ve slunečných dnech, nicméně ne pouze během nich.

## FYZICKÁ ZDATNOST

### pohled na jednotlivé výchovné kategorie

#### Předškoláci

Rozvoj vztahu k fyzické aktivitě a pěstování správných návyků jsou důležité už od velmi mladého věku. Podstatný je zejména pozitivní vztah k pohybu, aby jej měli rádi a nebáli se jej. Když si lidé zvyknou na aktivní a pravidelný pohyb v dětství, snadněji se budou svého návyku držet i v pozdějším věku.

#### Rozvoj fyzické zdatnosti

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a „sportováním“. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby, jako jsou např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd. Pro děti této věkové kategorie je důležité:

- ▶ Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti, je nutné časté střídání různých pohybových aktivit.
- ▶ Děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými činnostmi, tj. děti „nepostojí“ a zaujme je spíše běhání než sezení na místě.
- ▶ Děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.
- ▶ Na pohybový rozvoj a výchovu dítěte mají zásadní vliv dospělí.

Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky – dítě si všímá, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd.

Co děti už zvládnou: chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky atd. Při nácvicích a případném zlepšování kondice a obratnosti je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, nikoliv úzkou specializaci. Nejlepší je rozvíjet celkovou obratnost, jako jsou kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky atd. V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče to mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě v tomto období by dítě mělo získat velmi obecné základy pro velkou paletu možných sportů, mělo by umět jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, lyžích, kopat, házet i chytat míč, případně hry se sportovním náčiním, jako jsou tenisové (lépe soft tenisové) a pingpongové rakety. Dítě samo si časem případně vybere, kterému sportu se chce více věnovat, a do školy nastupuje jako pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. Už nikdy nebude mít tolik času na sportování a hry, jako v tomto období.

V předškolním věku a na začátku období školní docházky si děti vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti či nekázně. Právě v tomto období rodiče musí najít poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je často potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože

v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějšího a statických aktivit bude přibývat (učení, počítače apod.).

Při rozvoji fyzické výkonnosti je potřeba znát své tělo a vědět, jak funguje a jaké jsou jeho limity. Pro předškolní věk se omezíme na to, že nám děti budou schopné říct, když je něco bolí nebo se jim něco stalo. Musíme dát pozor, abychom děti zbytečně nepřetěžovali. Nemusejí být na pohyb zvyklé a nevydrží tolik, co třeba světlušky a vlčata.

- **Přejeď lávku**<sup>13</sup> – pomůcky: lavička případně stabilní kláda, příklad motivace: Nedaleko odtud teče řeka. Nelze ji přeskóčit ani přebročit, a tak tu lidé postavili jednoduchou lávku. Po ní lze přecházet na druhou stranu bez namočení bot. Mohli bychom lávku zkusit přejít, přeběhnout nebo... Jakým způsobem se ještě můžeme přes lávku dostat, kdo to zkusí? Postup: V prostoru leží na koberci skluzavka nebo stojí lavička. Děti vytvoří zástup a jedno po druhém překonávají lávku – nejdříve chůzí. Postupně volte další způsoby překonávání lávky – chůze ve dřepu, lezení ve vzporu klečmo (po čtyřech), lezení po kolenou, plazení po zádech i po bříšku. Děti mohou samy vymýšlet různé způsoby překonávání lávky. Dbejte na bezpečnost, zvláště při použití lavičky! Obměna: Přes lávku přecházejí zvířátka (medvěd, žába, ...). Cíl: pohybová zdatnost, pohotovost, mrštnost; procvičení všech způsobů pohybu na lavičce či lávce, cit pro rovnováhu a stabilitu, překonání strachu z neznámých poloh a pozic (např. stoj na jedné noze uprostřed lávky).

### **Zdravý životní styl**

Kromě podpory fyzických aktivit bychom se měli soustředit na rozvíjení zdravého životního stylu. I v takhle mladém věku můžeme dětem vysvětlit, že přejídání se sladkostmi není úplně dobré, stejně jako přemíra jiných „pochutin“ (např. brambůrky, buráky).

- **Kreslení (přinesení) zdravých a nezdravých potravin** – necháme děti nakreslit, co si myslí, že je dobré, aby jedly, a co naopak není. Když bude třeba, můžeme jim pomoci pár příklady. Nebo je necháme přinést od každé skupiny dvě potraviny na schůzku a můžeme si o nich povídat nebo je poté kreslit.

## **Vlčata a světlušky**

Pokračuje vysoká vlastní potřeba pohybu, dítě potřebuje věnovat pohybu přibližně stejný čas, jaký stráví ve škole. Pohyb se má skládat zejména z her, které se ovšem více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu (skupinové hry – přihrávky, kombinace atd.). Rozvíjí se mrštnost a obratnost, je možné postupně začínat se sportovním tréninkem. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, srovnávají se navzájem.

### **Rozvoj fyzické zdatnosti**

Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně pouze s využitím vlastní váhy těla – kliky, dřepy, shyby, sedy lehy, slalomové běhy, kotrmelce atd. Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů. Děti jsou soutěživé a dokážou se už motivovat i k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry. V tomto věku se zpravidla též učí plavat.

13) ŠPAČKOVÁ, Renata. *111 námětů pro tvořivou hru dětí: sborník činností pro mateřské školy*. Praha : Portál, 2004.

Děti by měly začít sledovat svoje zlepšování ve fyzických aktivitách a být schopny cíleně pro toto zlepšení cvičit. Při zvyšování fyzické zdatnosti je důležitá pravidelnost a vytrvalost, na ně bychom se měli u vlácat a světlušek zaměřit. Důležité je děti nepřetěžovat, nejen kvůli rizikům tělesného poškození či úrazů, ale také abychom je nakonec od sportování spíše neodradili.

- **Vodní aktivity** – v létě na táboře nebo na schůzce v bazénu se můžeme zaměřit na rozvoj plavání. Zapojení vodních aktivit je velmi populární (zejména v létě). Děti, které ještě neumí moc plavat, můžou samozřejmě používat kruh či křídélka.
- **Různé druhy honiček.**
- **Úpolové hry** – boj o míč, král vysílá své vojsko, indiánský zápas, král hospody, roztrháváná a podobné „organizované pranice“ jsou u dětí velmi populární, je třeba dbát zvýšenou měrou na úpravu prostředí a bezpečnost.
- **Dostaň svého vedoucího/rovera na lopatky** – úkol pro šestku/smečku vlácat.

### **Zdravý životní styl**

V oblasti zdravé výživy se dále rozvíjí schopnost rozlišit, co je pro tělo dobré a co nikoli (zejména s důrazem na to, že ne vše, co chutná, je pro moje tělo správné). Kromě toho, že děti vědí, co je dobré a co nikoli, jsou schopné si krátkodobě různé pochutiny odepřít. Snažíme se o dodržování pitného režimu – získání návyku.

V tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se také začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě, jako jsou sledování televize, počítačové hry, případně se objevuje potřeba více se učit. Proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače atd., a v oddíle bychom jim k tomu měli být nápomocni.

- **Modrý život**<sup>14</sup> – do svého modrého života můžeme zařadit body ze zdravého životního stylu (rozcvička, otužování, snídaně apod.).

## **Mladší skauti a skautky**

Nastupuje předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu tzv. „závodně“, se v tomto období bohužel často setkáváme s tím, že je nezodpovědní trenéři přetěžují, protože jejich výkonnost je vysoká, ale děti nejsou ještě psychicky vyspělé. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. Vítané je, když děti pravidelně navštěvují sportovní oddíly, nemáme však na mysli vrcholový sport, ale například školní nebo sokolské, kde najdou podobně sportovně zaměřené kamarády.

### **Rozvoj fyzické zdatnosti**

Nejdůležitější je ve v tomto věku schopnost předcházet zraněním při fyzické aktivitě. To, že fyzická aktivita může být při „nesprávném používání“ nebezpečná

14) Modrý život je popsán v knize FOGLAR, Jaroslav. *Přístav volá*. Praha : Olympia, 1991.

našemu tělu, je třeba děti naučit. Mladší skauti a skautky umí být pěkně „hr“ a je nutné je často krotit. Proto se zaměřujeme na předcházení zraněním. Je potřeba skautům a skautkám vysvětlit, proč je důležité předcházet zraněním při fyzických aktivitách a co je nutné pro to udělat (je to proto, aby neublížili sobě, ale také ostatním). Sami pak musíme řečené dodržovat (např. před fyzicky náročnějšími hrami).

Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost, a co je v tomto období velmi důležité, zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také typy cvičení aerobiku, taneční skupiny, florbal, bruslení atd. Mladší skauti a skautky jsou schopní cíleně pracovat na zlepšení své fyzické kondice a učí se předcházet zraněním při fyzické aktivitě.

- **In-line bruslení** – pokud skauti a skautky neumí jezdit na in-linech, postupujeme od základů. Když už bruslit umí, zapojíme vlastní nápady skautů a skautek – sami si mohou vymyslet, které známé hry by na bruslích mohli hrát. Např.: chytání liščího ocasu, jízda po čárách nakreslených na zemi, hrát na bruslích basketbal.
- **Silák, vodník, běžec** – aneb pravidelné cvičení na táboře pro podpoření systematického rozvoje fyzické zdatnosti. Každý den mají skauti a skautky možnost plnit určené úkoly: silák – shyby, vodník – plavání, běžec – běhání. Na začátku tábora si všichni zkusí najít svůj snadno dosažitelný počet (kolik udělám shybů, kolikrát oběhnu táborovou louku apod.) a stanoví si cíl, kterého by chtěli na konci tábora dosáhnout. Každý den pak mají čas na pravidelný trénink a pomalu zvyšují svůj výkon. Je potřeba dát pozor na to, aby si děti nenastavily cíl nad své síly, nebo naopak aby ho nedosáhly po třech dnech.
- **Maraton** – při letní olympiádě zařadíme disciplínu maraton. Děti samozřejmě nepoběží 42 kilometrů, ale může jít o delší trať, kterou obvykle neběhají. Nemusejí ani celou dobu běžet, pokud to nevydrží. Je to na nich. O této disciplíně jim můžeme říci předem a skauti či skautky na ni mohou během léta trénovat.
- **Bláznivé závody** – běžné závody v plavání na určitou vzdálenost můžeme vylepšit např. tím, že závodníci musí plavat s otevřeným deštníkem, s čerstvým vajíčkem apod.
- **Táborová nebo zimní olympiáda** – jak v létě, tak v zimě si můžeme s oddílem vytvořit vlastní olympiádu; je zajímavé připravit ji i s příslušnými rituály.
- **Zimní tábor** se sjezdovým i běžkovým lyžováním
- **Člunkový běh** – od kolíku ke kolíku během 2 minut
- **Sbírání 10 kamenů (Setonův běh)** – kameny nebo tenisové míčky jsou rozestavěny ve vzdálenosti 1 m, s každým kamenem je nutné se vrátit na start a kámen přesně umístit (např. do krabice s otvorem, aby se vyloučilo házení). Pozor, disciplína je fyzicky náročnější, než vypadá, to se ale dá dobře ovlivnit počtem kamenů (od 6 do 12).

### Zdravý životní styl

- V rozšiřování znalostí o zdravém životním stylu se zaměříme na nebezpečí závislosti (alkohol, drogy, kouření) a jak se jim bránit. Skauti a skautky možná mají různé besedy ve škole, ale ani v oddíle bychom neměli tuto problematiku podcenit. Samozřejmostí je pozitivní osobní příklad. Důležité je také vědomí souvislostí, které si dítě bez pomoci starších nedokáže osvojit.

### Starší skauti a skautky

V tomto období probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření těla, složení těla, zvyšuje se svalová síla, ale pozor – nezvyšuje se pevnost šlach a vazů, dozrávají kosti, rychle se rozvinuvší tělo si musí znovu osvojovat obratnost. Dosud

s věkem plynule stoupající výkonnost může mít výkyv, zejména u dívek. Částečně se mění i motivace ke sportu a k pohybu. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické.

### **Rozvoj fyzické zdatnosti**

Je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Sportovní aktivity by i nadále měly být pestré, protože jednostranná zátěž může způsobit jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných (svaly rukou na úkor zádového svalstva, maximální rozvoj svalů na nohou na úkor zádových u běžců apod.), proto je důležitá pravidelná kontrola u lékaře zaměřeného na správné držení těla a páteře. Starší skauti a skautky by měli uplavat minimálně 100 metrů bez přestávky.

Zvyšuje se i význam odpočinku, a to zejména aktivního. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla. V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, právě proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Dětem v tomto věku se často stane, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že na základě této zkušenosti získají odpor ke sportu obecně, proto je velmi důležité i po takové události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit.

### **Zdravý životní styl**

Ve starším skautském věku je velice důležitý pozitivní vztah k vlastnímu tělu. Děti jsou schopné dodržovat denní režim a zdravě se stravovat.

Znalost vlastního těla a pozitivní vztah k němu jsou velice důležité pro jeho dobré fungování. V dnešní době mediálního tlaku na náš vzhled je toto ještě více důležité než dříve. Ve starším skautském věku se proto zaměříme zejména na budování vztahu k vlastnímu tělu (vyrovnání se sebou samým, k čemuž patří i fyzická dispozice). Hrozí zde riziko poruch příjmu potravy, proto je vhodné zařadit aktivity na podporu přirozenosti a vyvracení mediálního mýtu o superštihlosti.

Nadále se zaměřujeme i na prevenci užívání návykových látek.

- **Družinové (netradiční) sporty** – při rozvoji fyzické kondice můžeme využít touhu starších skautů a skautek být spolu s přáteli a podporovat netradiční družinové sporty. Zařadíme proto do programu pro náš oddíl netradiční týmový sport jako je třeba lakros.
- **Zdravé stravování** – v rámci zdravého stravování necháme skauty a skautky sestavit jejich vlastní týdenní jídelníček podle zásad zdravého stravování, podle kterého se pak budou týden stravovat. Nebo se podle něj pak můžeme stravovat na táboře. Můžeme sestavit i týdenní plán zdravého životního stylu, kam zařadíme např. i dostatek spánku a pohybu.
- **Návštěva lanového centra** – dostupná lanová centra můžete nalézt např. na adrese [www.lanovecentrum.cz](http://www.lanovecentrum.cz).
- **Zrychlený přesun** – např. na skutečný nebo imaginární odjezd vlaku v krátkém čase, nutno kombinovat chůzi i běh (indiánský pochod).
- **Tanec** – může jít o klasický tanec podle pravidel nebo improvizace na různé druhy hudby.

## Mladší roveři a rangers

V tomto období se děti již připravují na další studium nebo zaměstnání a výrazně klesá každodenní pohybová aktivita – mluví se o začátku tzv. hypomobilie. V této době je důležité motivovat dospívající zejména k zájmovému sportování. Můžete přitom využít jejich zájem o nové sporty a atraktivní cvičení, jako jsou různé druhy aerobiku, skateboard, squash, bojová umění a další. Velmi vhodnými sporty jsou například karate, judo a další bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň. V roverském věku je důležité poznávání limitů vlastního těla a dodržování vyváženého denního režimu (zejména poměr aktivity a spánku).

### Rozvoj fyzické zdatnosti

Je nutné stále dbát na to, aby organismus nebyl přetěžován, rozhodně se nedoporučuje například posilovat s těžkými činkami a s velkými závažími v posilovnách, protože teprve kolem 20. roku se dokončuje stavba těla a předčasná nadměrná zátěž by je mohla poškodit. V tomto období mnohé děti začnou častěji pociťovat únavu, proto by se měly naučit aktivně odpočívat, ne jen pasivně sledovat televizi a počítač.

Při aktivitách, kde mají účastníci poznat hranice svých sil, je nezbytná perfektní příprava a kvalitní zabezpečení celého průběhu akce z hlediska bezpečnosti a zázemí pro případné kritické situace, protože účastníci, navzdory vlastnímu, často oprávněnému pocitu, co všechno zvládnou, jsou v tomto věku stále ještě velmi zranitelní.

- **Fyzicky náročné aktivity (hledání limitů, sáhnutí si na dno)** – do programu můžeme zapojit přiměřeně náročné putovní tábory nebo noční hry.

### Zdravý životní styl

Mladší roveři a rangers jsou na vrcholu svých fyzických sil a mají chuť neustále podnikat něco nového, zajímavého a pokud možno fyzicky náročného. To se může projevit na jejich nevyváženém životním stylu (např. nedostatek spánku). V programu se můžeme zaměřit na náročnější fyzické aktivity, které pomohou najít limity vlastního těla. Podporujeme vyvážený denní režim – zejména pokud jde o poměr aktivity a spánku (i na táboře).

Nadále platí neuzívání návykových látek. Kromě toho, že mladší roveři a rangers návykové látky neuzívají, měli by být schopní zdůvodnit rizika užívání těchto látek. V případě problému s návykovými látkami v oddíle je nutné zakročit, nabídnout pomoc – mluvit o tom (s dotčenými, příp. i s ostatními) a vždy se obrátit na odborníka, abychom nezpůsobili víc škody než užitku. Současně se zabývat i prevencí dalších závislostí, k nimž přibývá příležitostí (např. gamblerství).

- **Rizika užívání návykových látek** – příprava prezentace rizik užívání návykových látek. Roveři a rangers rozdělíme do tří skupin a každá z nich dostane jednu návykovou látku – drogy, alkohol, cigarety. Pokud je to nutné, můžeme skupinu drogy rozdělit na 2 podskupiny, protože jde o poměrně rozsáhlou oblast, a získat tak celkem 4 skupiny. Každá skupina připraví informační prezentaci (program) o návykových látkách – jejich fungování, vznikání závislosti a rizicích. Můžeme je nechat zamyslet se i nad případnými malými pozitivy (ve srovnání s riziky) užívání návykových látek, protože ty uživatel pozná první. Je vhodné to rozebrat v následující diskusi, kde je však potřeba vždy zdůraznit zásadní rizika.

## Starší roveři a rangers

Ve starším roverském věku je kladen důraz na dostatek spánku a efektivní práci s časem (přiměřená část je věnována fyzické aktivitě). Faktory, které ohrožují zdraví, jsou schopní vysvětlit mladším. Problémem bývá nedostatek času, případně neschopnost s ním efektivně a ve svůj prospěch hospodařit (tj. nezapomínat na fyzickou aktivitu). Je pravděpodobné, že většina starších roverů a rangers bude mít sedavé zaměstnání (nebo studium), málo času na jídlo i pohyb apod. S nástupem do zaměstnání bývají také omezovány sportovní aktivity. Udržení pohybových a sportovních aktivit samozřejmě napomáhá, když mají pro zúčastněné další důležitou funkci, zejména sociální.

- **Rozvržení času mezi všechny aktivity, které chci dělat** – roveři a rangers si vypracují osobní týdenní (měsíční) časový plán rozvržení všech aktivit, které chtějí (musejí) dělat.
- **Najít si vlastní systém pro řízení hospodaření s časem** (diář, plánovací zápisník ap.) a podělit se o zkušenosti.
- **Pravidelné „sportíky“** – každý týden se roveři/rangers sejdou při pravidelné sportovní aktivitě, může jít o plavání, volejbal či třeba frisbee.





## A.3 – Bud' připraven

### Cíle bodu stezky

- ▶ Zná zásady první pomoci a dokáže je použít.
- ▶ Dokáže si poradit v krizových situacích.
- ▶ Umí se vybavit do nepříznivých podmínek. Zná rizika pobytu mimo domov a umí jim předcházet.
- ▶ Orientuje se podle mapy a dalších pomůcek v neznámém terénu.



### Spolužáci zachránili chlapce<sup>15</sup>

(zpráva uveřejněná v *Mladé frontě DNES* 1. 11. 1996)

Louny (pa) – Třináctiletý Lukáš Stejný má sice teď obě ruce v sádře a zafixovanou klíční kost, ale už se směje a těší se do školy.

„Ještě, že to takhle dopadlo. Jsem těm šesti dětem hrozně vděčný, protože podle doktorů mu zcela určitě zachránily život,“ řekla včera Lukášova maminka.

Parta kluků a holek ze sedmé a osmé třídy základní školy v Lounech se v pátek vydala na nedaleký Blšanský kopec.

„Je tam perfektní trať pro horská kola, a tak tam někdy zajedeme se trochu vyřádit,“ řekl Ondra Štukheil. „Lukáš se asi chtěl trochu před holkama předvést a vjel prudce do výmolu. Přeletěl řídká a spadl. Kolo dopadlo na něj,“ popisoval nešťastnou událost jeden z jeho zachránců Honza Špitál.

K bezvládnému Lukášovi se seběhly všechny děti. „Bylo vidět, že nedýchá, že má zapadlý jazyk. Tak jsme ho s Honzou obrátili na břicho a bouchli do zad. Pak jsme se mu snažili vytáhnout jazyk,“ řekl David Šiner.

Chlapci využili svých znalostí o první pomoci, které získali v klubu juda. Když Lukáš začal dýchat, zůstala u něj děvčata a chlapci běželi pro pomoc.

15) BŘICHÁČEK, V. a kol. *Bud' připraven*. Liberec : Skautské prameny, 1998.

„Přišel tam nějaký starší pán se psem, a když viděl Lukáše, řekl, že neví, co má dělat, že mu do toho nic není, a odešel,“ dodala Petra Farkašová.

Děti, které včera navštívily již poněkoliťaté Lukáše doma, se těší, až se uzdraví. Považují své jednání za samozřejmost. „Určítě by to udělal každý,“ říkají.

Jedna z novinových zpráv, jaké můžeme číst dost často. Ale vždycky to tak dobře neskončí. Většina lidí by si nevěděla rady, kdyby se jim něco podobného přihodilo. A našlo by se dost lhostejných, kteří by odešli, aniž by se pokusili poskytnout zraněnému první pomoc. Ale také je mnoho těch, kdo by pomohli, jen kdyby se nebáli, že spíše ublíží, a takové riziko na sebe vzít nechtějí.

Každý člověk se dostane nejednou do situace, kdy je ohroženo jeho tělesné nebo psychické zdraví, někdy dokonce i život. Obvyčejně se to stane v chvíli, kdy to nejméně očekáváme.

Náš dnešní svět je tak civilizovaný, že se nám může zdát, že vlastně nepotřebujeme nic umět a znát. Můžeme si přece všechno najít, někam zavolat nebo se poradit. Ale jsou chvíle, kdy potřebujeme zachovat klid, jednat rychle, bez většního přemýšlení a hlavně správně. V takových chvílích, které nás zpravidla zastihnou v nečekanou dobu a na nejruznějších místech, obvykle není čas na hledání informací či ověřování správného postupu. V takových chvílích musíme prostě jednat s tím, co známe a máme k dispozici. Zkrátka umět si poradit. A na to musíme být připravení – předem se naučíme, co dělat v různých případech, k nimž může dojít, a taky to pak udělat ve chvíli, kdy ke krizové situaci dojde. A nemusí to být vždy jen nehoda – děti se mohou setkat s obtěžováním, šikanou, být svědkem trestného činu, požáru, zabloudit. Ještě důležitější je děti naučit, jak se rizikům vzniku takových situací podle možnosti vyhýbat.

## METODIKA ANEB JAK NA TO

Pro schopnost dokázat si poradit je zásadní nácvik. A to co nejrealističtější. Samozřejmě že vždy je důležité znát i teorii (např. při poškození zdraví musím nejdříve vědět, co mám udělat, abych mohl/a pomoci, pro řešení situace požáru nebo nehody s elektřinou musím mít aspoň základní znalost z fyziky apod.), ale praxe je nedílnou součástí při „cvičení“ krizového jednání, protože nejde jen o znalosti, ale především dovednosti.

Na důležitost být připraven upozorňuje i BP ve své knize *Skauting pro chlapce*<sup>16</sup>: „To nejdůležitější pro vás skauty je, abyste, ať jste kdekoli a děláte cokoli, měli na paměti a neustále si v duchu představovali: „K jaké nehodě by tady mohlo dojít?“ a „Co mám dělat, když k ní dojde?“ Pak jste připraveni jednat.“

Proto při přípravě programů klademe zvláštní důraz na realnost – používáme např. maskování při simulaci poskytování první pomoci. Stejně tak orientaci v terénu a v přírodě provádíme v praxi (jistě, že můžeme „trénovat“ i v klubovně, ale nesmí to být všechno!).

16) BADEN-POWELL, Robert. *Skauting pro chlapce*. Praha : TDC – Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2007, str. 272.

## AKTIVITY STEZKY

Aktivity obsažené v tomto bodě lze je rozdělit do čtyř podoblastí:

- ▶ **Řešení krizových situací**
- ▶ **První pomoc**
- ▶ **Pobyt mimo domov**
- ▶ **Orientace v terénu a v neznámém prostředí**

### Řešení krizových situací

Krizová situace nás může postihnout kdykoli a kdekoli. A nemusí jít ani o velké krize či hromadné nehody typu lavina nebo povodeň. Bohatě stačí, když nás zastihne bouřka, požár nebo se prolomí led. Vzhledem k nečekanosti takové situace a nutnosti jednat rychle a správně je důležité správný postup trénovat. A to jak teoreticky, tak prakticky. Jen tak máme naději, že když se pak něco opravdu stane, dokážeme jednat rychle a hlavně správně. Řešení skutečné nouzové situace navíc ztěžuje velký psychický stres, který nejsme schopni nasimulovat ani při nejlepším nácviku. Tím spíš musí být jednotlivé úkony natrénovány, aby pak byly prováděny jakoby samozřejmě.

Jak postupovat v základních krizových situacích, které se mohou vyskytnout, je poměrně podrobně popsáno na stránkách „Buď připraven“<sup>17</sup>, kde jsou i další odkazy k vybraným obtížnějším problémům (šikana, drogy), případně lze na těchto stránkách využít internetovou hru. Protože rozsáhlejší citace mezi skautskými materiály navzájem by byly neúčelné, je dále uvedeno jen pár doplňujících poznámek k uvedenému prameni, který se kromě zásad první pomoci podrobně zabývá dalšími více než dvaceti krizovými situacemi. Je třeba jej považovat za nedílnou součást této metodiky, samozřejmě jako východisko pro tvůrčí uplatnění v oddíle.

Prakticky ve všech uvedených situacích se děti mohou stát buďto svědky, nebo jejich přímými účastníky. Kromě rady, co dělat konkrétně v daném okamžiku, potřebují vědět také, jak postupovat tam, kde se ohrožení opakuje či vyvíjí (šikana, sexuální obtěžování, drogy). Na takovou situaci je potřeba je připravit – musí mít jistotu, že se mají komu svěřit a že to mají udělat co nejdříve, protože žádné zlo nelze potlačit jen tím, že je necháme bez povšimnutí nebo mu budeme uhýbat.

Přes všechnu přípravu na zvládnutí krizových situací je třeba vždy zdůrazňovat, že skutečný problém je zpravidla vážnější, než si případný obětavý zachránce uvědomuje (typické jsou požáry – kolik dospělých si už myslelo, že těch pár plamíneků snadno uhasí sami, ale platí to obecně), a že zasahující prakticky vždy také ohrožuje sám sebe. Kdo se sám začne topit, už jinému tonoucímu sotva pomůže. Vždy má proto prioritu přivolání další pomoci, přinejmenším současně s vlastním zásahem – nebo aspoň o přivolání pomoci souběžně požádat někoho dalšího.

V krizové situaci je samozřejmě třeba využívat všech současných technických prostředků (mobil, nouzová čísla, linky důvěry, GPS), ale zároveň počítat i s tím, že mohou selhat nebo je nebudeme mít zrovna k dispozici. Technické prostředky oživují program a jejich použití je přitažlivé, ale zároveň mohou vytvořit další „krizovou situaci“ ve chvíli, kdy vypovédí službu, právě když se na ně nejvíc potřebujeme spolehnout.

17) <http://www.budpripraven.cz/jaknato.php>

K nácviku či probírání každé krizové situace se zároveň hodí podrobně se zabývat možnou prevencí a bezpečnými pravidly chování. Úspěšně zvládnout krizovou situaci je dobré, ale pokud k ní vůbec nedojde, je to ještě mnohem, mnohem lepší.

Můžeme skautům a skautkám na výpravě nečekaně říct: Teď tady si představte, že je bouřka s bleskem a jak byste se zachovali... Následně pozorujeme, jak se chovají a společně si řekneme, co bylo správné a co ne.

Ukažte skautům a skautkám, kde jsou v klubovně hlavní uzávěry vody, plynu a hasicí přístroj a vysvětlete jim, jak fungují.

Můžeme využít internetovou hru [www.budpripraven.cz](http://www.budpripraven.cz).

### **První pomoc**

Umět poskytnout první pomoc je základní dovednost. Patří mezi zákonné povinnosti, neposkytnutí pomoci tomu, kdo je v ohrožení života, je trestným činem. U první pomoci je důležitá zejména praxe. To neznamená, že by teorie nebyla důležitá, ale zde, snad ještě více než kde jinde, je velice podstatné prakticky si všechno vyzkoušet. Realistické cvičení první pomoci může dítěti hodně ulehčit reakci v případě opravdové nutnosti.

První pomoc by v přiměřené míře měly ovládat i světlušky a vlčata.

**Ošetření reálných zranění** – když se na výpravě nebo táboře stane, že se někdo lehce zraní (např. odřené koleno po pádu z kola, řízl se do prstu, vyvrtnul si kotník) neodhánějte hned ostatní pryč, aby náhodou nezahledli trochu krve. Zeptejte se skautů a skautek, jak takové zranění ošetřit. Názorně jim to pak ukažte (případně je nechte zranění ošetřit, pokud to nevádí zraněnému).

**Maskování** – pro co největší realnost simulace ošetřování zranění používáme maskování, které nám umožní si situaci opravdu „zažít“, přestože jde jen o nácvik. V reálné situaci pak budeme mnohem snadněji reagovat a vědět, co dělat, protože jsme si to již prakticky nacvičili (a nepřekvapí nás třeba stříkající krev nebo vyukující kost).

### **Maskování zranění**

Maskování poranění je technika užívaná pro zdravotnický výcvik. Můžeme se s ním setkat v organizacích, které se zdravotnickou první pomocí přímo zabývají, např. Český červený kříž, nebo bývá používáno na různých výcvikových kurzech, kde si mají účastníci vyzkoušet své teoretické znalosti první pomoci v praxi.

Maskování je tedy realistické znázornění poranění, které, pokud se udělá dobře, působí velmi věrohodně a značně přispěje k lepšímu vstřípení postupů první pomoci. Výhodou je, že k namaskování poranění nejsou potřeba vyloženě speciální pomůcky, materiál ani dlouhodobý výcvik. Namaskovat základní typy úrazů dokáže i poučený laik s trochou výtvarného nadání.

Technika maskování může být s velkou výhodou použita při výuce zdravotní vědy jak u dětí (ošetřování odřenin, třísek a jiných drobných poranění), tak i dospívajících a dospělých (noční záchranná akce posádky havarovaného letadla).

### **Potřeby pro maskování**

K namaskování poranění budeme potřebovat některé materiály a pomůcky. Můžeme si je vyrobit v jakékoliv kuchyni, ale i v polních podmínkách.

## Kůže

Základní pomůckou pro vytvoření téměř všech druhů poranění je umělá kůže – tenká vrstva se nanese na místo na figurantově těle, kde má být vytvořeno poranění – viz dále u jednotlivých poranění.

*Příklady:* 2 dl hladké mouky pšeničné, 5 polévkových lžic soli, 2 kávové lžičky kyseliny citrónové, 2 polévkové lžice stolního oleje, 2 dl vody.

*Postup:* Smícháme kyselinu citrónovou a mouku, přidáme olej a vodu. Vodu přiléváme postupně, aby se nevytvořily hrudky. Hmotu nalijeme na pánev a zprudka odpálíme. Mícháme, až hmota zesklotává.

Vytvořené těsto je vhodné uchovávat na chladném místě (v lednici), zabalené v mikrotenovém sáčku. Pak vydrží i několik týdnů.



Tímto způsobem jsme vytvořili bílou modelovací hmotu. Abychom však mohli vytvořit umělou pokožku, potřebujeme správný odstín (podle odstínu pokožky figuranta). Bílou hmotu si tedy rozdělíme na několik kusů. Do každého z nich potom vmícháme jednu z barev (použijeme práškové potravinářské barvivo) – červená, žlutá a hnědá. Bílou barvu tvoří původní vytvořená hmota. Barvu pokožky pak dostaneme postupným smícháváním kousků barevné hmoty s bílou. Pozor! Postupujeme pomalu po malých kouscích a výslednou hmotu vždy pečlivě prohněteme. Pro dobrý výsledný efekt je třeba, aby se odstín umělé pokožky shodoval s odstínem pokožky figuranta.

## Krev

Efektně vypadající a nezbytnou rekvizitou je umělá krev. Nejen dobře vypadá, ale i chutná!

*Příklady:* 5 kávových lžiček směsi potravinářské barvy jahodové a malinové v poměru 1 : 1; 5 kávových lžiček teplé vody; 4 polévkové lžice pampeliškového nebo lučního medu; 2 lžičky tmavé karamelové polevy.

*Postup:* V misce rozmícháme potravinářskou barvu s teplou vodou tak, aby nevznikaly hrudky. Do připravené barvy postupně přidáváme med a karamel. Mícháme velmi pomalu, aby hmota nezačala pěnit. Med a karamel přidáváme tak dlouho, dokud směr nedosáhne barvy a konzistence krve.

## Další materiál

- profesionální divadelní líčidla – používají se ke změně barvy kůže figuranta (zelená, modrá, bílá); je ovšem možné použít i levnější variantu – barevné křídly
- fixátory – pro lepší trvanlivost namaskovaných poranění je nutné je zafixovat, tj. přestříknout bezbarvým matným akrylátovým lakem ve spreji; poranění poté vydrží delší dobu v požadovaném stavu (nezapomeňme pak na odstranění zbytků laku z figurantovy pokožky)
- modelovací nástroje – nožiky, špejle, drátky, dřívka, ...

- voda – s její pomocí roztíráme umělou kůži, očišťujeme modelovací nástroje
- vlasový gel – používáme k vytvoření puchýřů – kapku gelu vymáčkneme na kousek mikrotenového sáčku, přilepíme zlehka na kůži a zahladíme okraje
- popel – cigaretový či jiný popel můžeme použít k vytvoření špinavé rány
- střepy – např. při úrazech hlavy (pozor na ostré hrany!)
- kosti – u otevřených zlomenin, kůstky vyrobíme z moduritu
- hadičky – pro vytvoření tepenného krvácení, hadičky skryjeme pod umělou kůži a přivádíme jimi umělou krev (nepoužijeme výše popsanou, ale víceméně jen obarvenou a ohřátou škrobovou vodu – 1 litr vody, směs potravinářské barvy jahodové a malinové 1 : 1, 2 lžičce škrobu, vše smícháme a přivedeme téměř k varu
- maskovací oblečení – i stane se, že při maskování či krvácení se oblečení uspiní, je proto užitečné mít pro tyto účely speciální oděv

### Co zvládnú namaskovat?

Pomocí výše uvedených materiálů můžeme namaskovat celou řadu jednoduchých poranění (více je pak možné nalézt v doporučené literatuře<sup>18)</sup>):

**Odřeniny** – Na požadované místo rozetřeme nepříliš silnou vrstvu modelovací hmoty příslušného odstínu. Drátěnkou nebo pomocí modelovacího nástroje vytvoříme trhlinky podle mechanismu vzniku úrazu. Celou takto připravenou plochu „vybarvíme“ krví pomocí silného štětce. Přebytečnou krev potom vymýváme pomocí plochého štětce, až zbude jen v trhlínách. Celé poranění můžeme ještě uspinit popelem.

**Řezné rány** – Na zvolené místo přiložíme malý kousek modelovací hmoty (umělé kůže) a rozetřeme mokřými prsty do ztracena tak, aby uprostřed zůstala větší vrstva hmoty. V té pak vhodným modelovacím nástrojem vytvoříme řeznou ránu. Je vhodné modelovací nástroj předtím namočit. Ránu zafixujeme sprejem. Maskování dokončíme přidáním umělé krve v množství přiměřeném poranění.

**Hluboké tržné zhmožděné rány** – Celou plochu rány vypodložíme proužkem náplasti bez polštářku. Přes náplast prsty namočenými ve vodě rozetřeme vrstvu modelovací hmoty. Vytvoříme požadovanou ránu. Okraje rány nadzdvihneme a do vzniklého prostoru vložíme kousek v umělé krvi namočené buničité vaty. Ránu zafixujeme a po zaschnutí dílo dokončíme přidáním krve.

**Otevřené zlomeniny** – Zvolené místo podlepíme kouskem náplasti bez polštářku. Na ni přilepíme náplastí úlomek kosti. Konec úlomku kosti, který ční z rány, podložíme kouskem buničité vaty. Takto připravený základ překryjeme silnější vrstvou modelovací hmoty. Mokřými prsty rozetřeme okraje rány do ztracena. Modelovacím nástrojem vytvoříme tržnou ránu. Přebytečnou hmotu odstraníme a okraje rány zlehka vytvarujeme mokřými prsty. Ránu vybarvíme krví, přičemž samotnou kost nezabarvujeme. Zafixujeme.

**Zvratky** – vytvoříme je velice jednoduše. Do uvařeného pudinku dáme kousky všeličehos možného a přidáme zelené potravinářské barvivo. Dobře poučený figurant jistě dokáže zázraky!

**Popáleniny I. stupně** – podle mechanismu úrazu nanášíme tupováním molitanovou houbičkou na zvolené místo červené líčidlo nebo křídlo. Okraje jsou do ztracena. Celou plochu lehce zašpiníme černým líčidlem (křídou) či uhlíky a popáleninu zafixujeme.

**Popáleniny II. stupně** – postupujeme jako v prvním případě + vytvoříme puchýře; očístíme si kousek červeně obarvené kůže a naneseeme vlasový gel. Na něj přiložíme tenký kousek vliselínu nebo netkané textilie (lze použít i jemný mikrotenový sáček či potravinářskou fólii) tak, aby okraje jen o málo přesahovaly gelový puchýř. Zafixujeme.

18) ALTRICHTEROVÁ A. et al. *Zdravotnický instruktor Českého červeného kříže*. Praha : ČČK, 2002, Základy maskování poranění.

ALTRICHTEROVÁ, A.; STRAKA, V.; ŠTAJER, P. *Maskér Českého červeného kříže*. Praha : Úřad ČČK, 2003. ČERNÁ, Jarmila: *Realistické znázorňování poranění*. Praha : Avicenum, 1987.

### **Na co si dát pozor**

Chceme-li maskování provádět, musíme sami dobře vědět, o jaký druh poranění jde a jaké je jeho správné ošetření; je pěkné umět něco namaskovat, ale mějme na paměti, že maskování není jen zábavou a výtvarným vyžitím, ale má sloužit k praktické výuce první pomoci.

Nezáleží pouze na perfektně provedeném namaskování, ale také na poučeném figurantovi, který ví, jak se má chovat – zejména tedy ví, co ho bolí, a bude náležitě řívat, pokud ošetření nebude prováděno šetrně.

Pozor na slabší povahy a děti! Na první pohled poranění vypadá opravdu realisticky, zvláště pro laika. Není vhodné někoho vyděsit, pracujeme s připraveným publikem – mohlo by se nám lehce stát, že místo přiblížení zdravotědy lidem je nadobro od podobných aktivit odradíme.

Dobře připravené zdravotně cvičení s namaskovanými figuranty je nejlepším způsobem, jak naučit mladé lidi (zejména pak rovery a rangers) zásadám první pomoci. Po takovéto akci (např. simulovaná havárie) je vhodné provést rozbor zásahu a diskutovat pocity, které účastníci prožívali (review, zpětná vazba).

A nakonec dvě technické připomínky: při výrobě poranění pracujeme i s ostrými nástroji. Pracujme tak, abychom figurantovi nezpůsobili bolest. Není lehké poznat, kde končí umělá kůže a kde začíná živá. Totéž platí i pro další rekvizity. Dbejme, aby střepy či jiné ostré předměty byly upraveny vzhledem k bezpečnosti figurantů i ošetřujících.

Vždy dbáme mechanismu, jakým byl úraz způsoben. Nelze tedy maskovat tepenné krvácení na kolena, stejně jako si těžko někdo při pádu způsobí popáleniny. Dalšími rekvizitami můžeme přizpůsobit i okolí nehody – nabourané kolo, ohořelé šaty, zakrvácený nůž a podobně.

### **Pobyt mimo domov**

Podstatná část skautského programu se odehrává mimo domov, nejčastěji v přírodě. Aby si děti mohly takový program pořádně užít, musí být schopny se v takovém prostředí pohybovat. Musí vědět, na co si dávat pozor (jak předcházet rizikům), jak se správně obléknout a co si s sebou sbalit.

Ideální je rozdělit si vybavení podle délky akce a dát skautům a skautkám k dispozici seznam. Budeme tak mít seznam věcí na schůzku, na jednodenní výpravu, na vícedenní výpravu se spaním na základně / ve stanu / pod širákem. Přitom je tu úzká vazba na oblast „Příroda kolem nás“ a na praktické dovednosti k bezpečnému a příjemnému pobytu v přírodě potřebné (jiné vybavení a trochu jiné dovednosti potřebují na vícedenní výpravu lužními lesy a jiné na výpravu do hor).

**Pobyt mimo domov** – Každé družině zadáme jednu akci (akce by se měly lišit) a družina zpracuje informační plakát o možných rizicích a jak jim lze předcházet. Jaké možnosti navíc nám pobyt mimo domov poskytuje? Jaká omezení musíme přijmout? Jaká rizika nás čekají při různých příležitostech? Co se může stát na výpravě? Co na schůzce? Co v bazénu? Na co je třeba dávat pozor?

## Orientace v terénu a v neznámém prostředí

Už jsme řekli, že podstatná část skautského programu se odehrává mimo známé prostředí. K pohybu v neznámém prostředí je nutné vědět, jak se máme v takovém prostředí orientovat. Patří sem základní znalosti o práci s mapou a buzolou. Může nám pomoci používání moderních technologií (GPS), krizové situace ale musíme umět zvládnout bez nich. (Naopak přílišné spoléhání na techniku obecně snižuje schopnost poradit si bez ní, nebo dokonce může krizovou situaci vytvořit – třeba když jsme slíbili rodičům, že z cíle výpravy určitě zavoláme domů, a ukáže se, že v celém okolí není signál.) Nesmíme zapomenout také na orientaci ve městě.

V oddíle můžeme tuto oblast rozvíjet velmi snadno, stačí třeba nechat skauty a skautky pracovat s mapou na výpravách, zapojovat orientaci do závodů, her a tréninku. Práce s mapou však neznamená jen najít svou polohu podle silniční tabule a odtud dojít k nejbližší zastávce. Potřebujeme se cvičit ve čtení mapy i „čtení“ okolního terénu, odhadech vzdáleností a času, zvládnout orientaci bez kompasu a při zatažené obloze, případně noční orientaci podle hvězd a v terénu, kdy nelze využít způsoby běžné za světla. K dovednostem užitečným v tísni patří i znalost nouzových signálů, případně morseovky.

**Geocaching** – celosvětová hra hledání pokladů. Potřebujete k ní internet (na přípravu) a GPS (některé „cache“ lze hledat jen pomocí mapy). Všude po světě jsou schovány různé velké krabičky, kterým se říká cash a které obsahují „poklady“ (to mohou být různé věci, jako třeba přívěsek na klíče, baterka, tužka, samolepka, kuličky, téměř cokoli, co vás napadne). Každý poklad má svou pozici v GPS souřadnicích (to se právě hledá na internetu) a obvykle je na nějakém zajímavém místě. Doma si tedy najdete souřadnice pokladů v místě vaší klubovny nebo výpravy a pak už hurá do hledání. Jde o velice zábavnou činnost. Více informací a souřadnice schránek získáte na [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) a [www.geocaching.cz](http://www.geocaching.cz).

**Orientační běh** – zajímavá a dnes již tradiční sportovní disciplína, zajímavější možná pro ty, kdo preferují samostatnost a úzký kontakt s přírodou. Podrobnější popis viz metodika „Pobyt v přírodě“.

## BUĎ PŘIPRAVEN

### pohled na jednotlivé výchovné kategorie

#### Předškoláci

V tomto věku je nejdůležitější rozlišovat, co je a co není bezpečné. Snažíme se také podporovat důvěru dětí, aby nám vždy řekly, když mají jakýkoli problém (např. jim teče krev).

#### Řešení krizových situací

Děti by měly znát základní bezpečnostní pravidla a umět se jimi řídit.

- **Bezpečné a nebezpečné věci** – připravíme si obrázky různých věcí – nůžky, sirky, květina, kočka, strom, houba, řeka, postel, bota apod. a necháme děti obrázky rozdělit na ty, které jsou pro ně bezpečné a které jsou naopak nebezpečné. Po splnění úkolu si popovídáme, jak jsou pro ně vybrané věci nebezpečné, případně uvedeme na pravou míru špatné rozdělení.



### **První pomoc**

Pokud jde o onemocnění, obvykle s ním už mají osobní zkušenost. Měly by vědět, co mají dělat v případech, že jim není dobře, tedy svěřit se s tím dospělému

### **Pobyt mimo domov**

Předškoláci se teprve učí pobývat mimo domov. Mohou být již zvyklí ze školky. Ale na našich akcích se většinou musejí obejít bez rodičů také. Snažíme se postupně „zvyšovat dávky“ a třeba uspořádat nejdříve půldenní výpravu, podle zkušeností celodenní a později, po pečlivé úvaze a konzultaci s rodiči, případně i vícedenní. Důležité je nejen postupné zvykání, ale zejména mimořádně pozorná a vždy individuální podpora dospělých. Jinak bychom jim „samostatnost“ mohli nadlouho znechutit.

## **Vlčata a světlušky**

Světlušky a vlčata by měly být schopné se obléknout podle počasí a umět v případě potřeby přivolat pomoc dospělého. Měly by zvládat bezpečnostní pravidla pro běžné situace, jimž jsou vystaveny.

### **Řešení krizových situací**

Měli by se umět zorientovat v nenadálých situacích, vědět, kde najdu pomoc, a dokázat se na ni v případě problému obrátit.

### **První pomoc**

Protože samy nejsou většinou schopné v případě potřeby pomoc poskytnout, musí vědět, na koho se pro pomoc obrátit (včetně toho, že znají třeba telefonní číslo záchranné služby). V tomto věku není důležité pomoc poskytnout, ale vědět, kde ji hledat. Přesto však zvládají ošetřit drobná zranění – tlakový puchýř, odřené koleno, malé říznutí, bodnutí hmyzem, popálenina I. a II. stupně (max. velikosti dlaně), obvaz kotníku, šátkový závěs ruky.

### **Pobyt mimo domov**

Základem úspěšného pobytu mimo domov je mít přiměřené vybavení. Děti by měly vědět, co všechno pro takový pobyt potřebují a proč (včetně správného oblečení).

- **Oblečení dle počasí** – připravíme si více sad (podle počtu skupin) různých druhů oblečení do různého počasí (včetně bot a doplňků jako rukavice, sluneční brýle, deštník apod.). V každé skupině je přesně stejný počet a stejné druhy oblečení. Poté vyhlásíme typ počasí, do kterého se děti mají obléknout (např. krásný slunečný den v zimě na horách). Z každé skupiny je vybráno jedno dítě, které si má na sebe ze své sady obléknout vhodné oblečení (ostatní ze skupiny mu mohou a nemusí radit – záleží, jak moc chceme zapojit skupinu). Když úkol všichni splní, společně oblečení zkontrolujeme a zhodnotíme (včetně vysvětlení či diskuse o tom, proč je zvolené oblečení vhodné či nikoli). Takhle vyhlásíme několik různých druhů počasí a „oblekači“ se střídají.

### **Orientace v terénu a v neznámém prostředí**

U dětí, které žijí v místech s vyšší koncentrací silničního provozu (ale nejen u nich) je nutná základní znalost dopravního provozu. Děti musí vědět, jak přecházet silnici a jak se na ní pohybovat. Při pobytu a pohybu v přírodě se seznamují se základy používání mapy a základní orientací v terénu.

- **Dopravní hřiště** – připravíme pro děti dopravní hřiště – s cestami, přechody, značkami. Děti pak jezdí na kole (opravdovém nebo fiktivním), nebo chceme-li v maketě auta, a dodržují dopravní předpisy. Zapojíme i chodce a semaforey.
- **Skautské značky** – seznámíme světlušky a vlčata se základními skautskými značkami (např. tudy nechoď, spěchej, odboč, dopis x kroků, jdi stále tímto směrem) a pak podle nich na výpravě zkusíme jít.

## Mladší skauti a skautky

V tomto věku začínají hrát roli znalosti a dovednosti. Děti také získávají větší schopnost orientace a učí se základy první pomoci. V krizových situacích dokážou zachovat chladnou hlavu.

### Řešení krizových situací

U mladších skautů a skautek se začíná rozvíjet schopnost racionálního řešení problémů (krizových situací). Většina lidí však nedovede takové situace zvládat „jen tak“, ale musí si jejich zvládnutí natrénovat. Začneme tedy základními krizovými situacemi (požár, únik plynu, bloudění, ...), kdy se děti učí, jak je správně řešit – a hlavně zachovat klid. Ideálním prostředkem jsou co nejpřesnější simulace. Když si člověk může vše vyzkoušet alespoň v podobném prostředí, pak se lépe zorientuje, až „půjde do tuhého“. Teorie je také důležitá, ale samotná nestačí.

### První pomoc

Mezi základní dovednosti patří i schopnost poskytnout první pomoc a přivolání odborné pomoci. Skauti a skautky by měli být schopní ošetřit tato zranění a poškození<sup>19</sup>:

- ▶ prudké zevní krvácení
- ▶ zhmoždění s podezřením na zlomeninu předloktí
- ▶ spálenina
- ▶ hluboké bezvědomí se zástavou dechu po poranění hlavy
- ▶ hluboké bezvědomí se zástavou dechu a tepu po tonutí
- ▶ bodnutí hmyzem
- ▶ bezvědomí
- ▶ uštknutí hadem
- ▶ omrznutí
- ▶ tepelné poškození organismu – TPO
- ▶ otrava oxidem uhelnatým

- **Letecké neštěstí** – na táboře připravíme letecké neštěstí. Kolem letělo letadlo a při pokusu nouzově přistát havarovalo. Na místě je spousta zraněných, kteří potřebují pomoc. Úkolem družin je zraněné co nejlépe ošetřit (i podle vážnosti zranění) a správně přivolat odbornou pomoc. Při této aktivitě využijeme maskování, a také zranění by se měli „chovat“ podle svého stavu. Využijeme i simulaci telefonátu zavolání odborné pomoci (např. pomocí polního telefonu). Snažíme se, aby situace vypadala co nejvíce reálně.
- **Táborová soutěž v první pomoci** – na jednotlivých stanovištích je ošetřování různých zranění.

<sup>19</sup> Seznam zranění je uveden také v pravidlech a materiálech ke Svojsíkovu závodu, včetně správných odpovědí a možných legend vzniku zranění.

### **Orientace v terénu a v neznámém prostředí**

K úspěšnému zvládnutí některých krizových situací je nutností schopnost orientace na mapě a v prostoru. To je také věc, která se musí učit v praxi.

- **Najdi svou pozici** – družina/jednotlivec má za úkol uprostřed výpravy najít svoji pozici na mapě.
- **Orienták** – na výpravě či táboře připravíme pro děti orientační závod. Můžeme použít pouze mapy (stanoviště jsou označena na mapě), buzoly (stanoviště jsou popsána azimutem a vzdáleností od předchozího stanoviště) nebo GPS (stanoviště zadané GPS souřadnicemi), případně kombinovat – záleží na nás. Jednotlivci (dvojice, družiny) mají najít stanoviště, případně na nich plnit úkoly.

## **Starší skauti a skautky**

Pro starší skautský věk platí totéž, co pro mladší skautský věk s tím, že děti by měly své znalosti a dovednosti rozvíjet a být schopné větší samostatnosti.

### **Řešení krizových situací**

Děti dbají bezpečnostních pravidel (znají je a dodržují) a jsou schopné zajistit jejich dodržování u ostatních. Jsou schopné přiměřeně odhadnout rizika přírody a prostředí a nepodceňují je. Důsledné předcházení krizovým situacím je nejlepším způsobem, jak se jim vyhnout.

Bezpečnost – každá družina dostane zadanou jednu obvyklou akci v oddíle (výprava na běžky, na kole, horolezení, plavání apod.). Připraví soubor bezpečnostních pravidel pro zadanou akci (kde jsou případná rizika skupiny či prostředí), které by náš oddíl měl na dané akci dodržovat. Je možné zvolit atraktivní formu – např. příprava informačního plakátu s pomocí koláže. Každá družina pak bude prezentovat svoji práci ostatním a společně si o výsledcích práce popovídáme. Informační plakáty následně vyvěsíme v klubovně, aby byly všem na očích a my se k nim mohli kdykoli vracet (nejlépe před danou akcí).

### **Pobyt mimo domov**

Starší skauti a skautky zvládají pobyt mimo domov – v libovolných podmínkách a prostředí – a umí se podle toho vybavit tak, aby netrpěli.

### **Orientace v terénu a v neznámém prostředí**

Podle mapy poznají obtížnost naplánované cesty. Umí si v mapě i jinde najít informace o místech, která plánují navštívit. V terénu se umí zorientovat podle mapy a najít správnou cestu. V cizím městě jsou schopní vyhledat podle plánu významné památky.

- **Hra ve městě** – připravíme pro skauty a skautky hru v neznámém městě. Musí hledat po městě různá stanoviště a plnit úkoly. Do družiny (menší skupiny) dostanou mapu města a musí se sami zorientovat.
- **Výprava podle mapy** – vybraný člen družiny/oddílu dostane na starost vést část výpravy podle mapy. Úkol můžeme zpestřit např. tím, že mu ostatní nesmí radit, ale musí jej následovat, že dostane úkol zadaný uprostřed lesa, aniž by věděl, kde je, apod.

## Mladší roveři a rangers

Znalosti a dovednosti pro zvládnutí nečekaných nebo obtížnějších situací by už měli mladší roveři a rangers mít a teď se učí aplikovat je nejen na sebe, ale také na ostatní, o které by se měli být schopní zčásti i postarat. V tomto věku však také často „frajeří“, přeceňují sebe i nedostatečně odhadují vnější okolnosti, včetně počasí.

### Řešení krizových situací, první pomoc

Umějí pomoc poskytnout a zároveň vědí, kde ji hledat. To platí nejen o první pomoci, ale i o pomoci v obtížných situacích (kdy se umějí obrátit i na odbornou pomoc).

- **Zával lavinou** – zejména pokud s kmenem vyrážíte v zimě do hor, projděte si možnosti, co dělat v případě závalu lavinou, jak se před ním chránit, kde hledat informace o lavinovém nebezpečí. Někdo si může jako domácí přípravu vyhledat informace o příčinách jednotlivých případů a o šancích na přežití (dovednost z části A.4 – hledání řešení). Stejnou aktivitu lze připravit na téma jakéhokoli rizika.
- **Zdravotnický kurz** – absolvování zdravotnického kurzu, po jeho skončení se mohou ujmout role zdravotníka na akcích.

### Orientace v terénu a v neznámém prostředí

- **Výsadek** – na táboře, nebo ještě lépe na místě výpravy, které neznají, naložíme rovery nebo rangers po menších skupinkách do auta se zavázanýma očima a odvezeme je na předem vybrané místo. Skupiny vysazujeme postupně. Po výsadek (nejlépe někde mimo vesnici) si mohou rozvázat oči a úkolem je dopravit se zpět do tábora – může jít i soutěž mezi jednotlivými skupinami, kdo se vrátí dřív či kdo lépe splnil různé úkoly cestou. K dispozici mohou mít mapu, buzolu či GPS. Je třeba zajistit bezpečnost. Pro pokročilejší je možno použít noční variantu.

## Starší roveři a rangers

Starší roveři a rangers umějí získané znalosti a dovednosti předávat ostatním a sami se v nich přitom zdokonalují.

Roverské kmeny často pořádají náročnější výpravy do přírody i do zahraničí. Proto je nezbytností perfektní zvládnutí orientace v neznámém prostředí, první pomoci, chování v nepříznivých a rizikových podmínkách a bezpečnosti. Jejich odborných znalostí v této oblasti lze využít při přípravě programu pro mladší věkové kategorie.

- **Dobrodružství na sněžnicích** – s roverským kmenem uspořádejte zimní putovní výpravu na sněžnicích. Nezoufejte, pokud sněžnice nemáte, dají se dnes běžně půjčit ať už ve specializovaných půjčovnách, nebo prodejnách sportovních potřeb. A není to ani tak drahé.



## A.4 – Hledání řešení

### Cíle bodu stezky

- ▶ Umí popsat problém a ví, jaké informace budou k vyřešení potřebovat.
- ▶ Dokáže samostatně vyhledat potřebné informace, ví, kde hledat.
- ▶ Účinně zpracovává informace, hodnotí jejich důležitost pro daný problém.
- ▶ Umí informace prezentovat.
- ▶ Umí navrhnout různé postupy řešení, rozhodnout, které je nejvhodnější, a uskutečnit ho.
- ▶ Má schopnost reflexe řešení daného problému.



*V hospodě, jejíž vývěsní štít lákal kolemjdoucí na jedné z hlavních toledských ulic, se zvolna šerilo. Hospodský vstoupil houpavým krokem do zadní místnosti, zčásti oddělené těžkým závěsem, aby zapálil olejovou lampu a dolil víno vzácné společnosti, která se u něj dnes nesešla poprvé. Ale hosté si jej skoro ani nevšimli, jak byli zabráněni do vášnivé debaty.*

*Středem hovoru byl muž vážného vzezření, hladce oholený, široké tváře, bystrých a rozhodných očí, bohatých kaštanových vlasů, spadajících mu na ramena, v námořnickém oděvu. Na jeho vzhledu i chování bylo vidět, že má významné postavení. Jeho společníci byli oblečení podobně a zdálo se, že mezi nimi jsou především obchodníci a bankéři, protože řeč byla o penězích.*

*„Jestli do tohoto mého podniku nevložíte peníze vy, obrátím se přímo na krále a královnu. Možná pak ještě budete litovat,“ pravil vášnivě námořník.*

*„Blázníš,“ ozvalo se hned několik hlasů. „Teprve v lednu skončila desetiletá válka s Maury, která vyčerpala celou zemi. Bouří se Židé. Královna a král mají úplně jiné starosti a státní pokladna nestačí ani na mnohem potřebnější věci, než je takováhle fantasmagorie. Vždyť je to čiré bláznovství, které se nedá vůbec uskutečnit, natož abychom své peníze ještě kdy spatřili!“*

„Všichni tady tvrdíte, že je to nemožné,“ nedal se námořník. „Tak já vám to předvedu názorně. Hej, hospodo,“ zavolal. Krčmář tu byl v mžiku. „Přines nám sem vejce. No ano, rychle, samozřejmě že syrové, hlavně sebou hni.“

V několika okamžicích už námořník držel vejce v dlani a opatrně je položil na stolní desku. „Pánové, mohu poprosit? Postavili byste to vejce na špičku? Ujišťuji vás, že na tom nic není.“

Někteří ze společníků se pokusili vejce opatrně vyvážit do svislé polohy, ale ať zkusili jeho špičatější, nebo kulatější konec, vejce rovnováhu nikdy neudrželo. „Co je tohle za pítomost,“ uzavřel to nakonec jeden z nich. „Toble prostě nejde. Nemám čas na takové žertíky.“

„Ale ano,“ odpověděl námořník. Vzal vejce do prstů a opatrně, aby je nerozbil, mu zlehka natukl špičku. Pak je na tuto špičku stejně opatrně postavil. Vejce stálo na špičce na desce stolu a ani se nehnulo.

„Tak se podívejte,“ řekl námořník. „Postavit vejce na špičku je ta nejjednodušší věc na světě – když víte, jak na to. Teď už to svede každý z vás, jakmile jsem vám to jednou ukázal. A takhle je to i s mým projektem, který vy považujete za nemožný. A jediné, co mi chybí, jsou peníze, abych jej mohl uskutečnit.“

Chcete vědět, jak to dopadlo? Nakonec to přece jen nebyl žádný bankéř, ale král a královna, kteří podporu sice nejprve odmítli, ale nakonec odvážnému projektu uvěřili a umožnili, aby se uskutečnil. Stalo se tak v roce 1492 a ten muž se jmenoval Kryštof Kolumbus.

Schopnost hledat řešení má pro každého zásadní důležitost, je jedním z nezbytných znaků dospělosti. Dnešní společnost je zahlcena informacemi, to však samo o sobě nalezení vhodného řešení nijak neusnadňuje. Neuvěřitelná snadnost vyhledání informací je vyvážena jejich neskutečným množstvím i možností dalekosáhlých manipulací či masově šířených omylů. Navíc dostupnost informací může být snadno mylně zaměněna za snadnost nalezení správného řešení. Informace je sama o sobě k ničemu, když ji nedokážeme správně intepretovat. A teprve poté může nastoupit její využití pro hledání řešení problému, který před námi vyvstal.

Řešené problémy jsou zásadně dvojího typu – standardní a unikátní. První se nejjednodušeji řeší stejným šablonovitým postupem (například potřebuji se dostat na konkrétní místo v zadaném čase – existují obecně používané informační zdroje a je potřeba se k nim pouze dostat, vytěžit je a sestavit návrh obecně známým postupem, který již někde existuje, a buďto jej znám, nebo jej pouze potřebuji zjistit). Unikátní problém znamená, že řešená situace je svým způsobem jedinečná, a proto vyžaduje tvůrčí přístup. Nejsou předem známy ani všechny potřebné informační zdroje, ani způsob, jak s případně získanými informacemi naložit. I takové řešení však má standardní fáze, které umožňují vyhnout se zbytečným oklikám či slepým uličkám. Ke schopnosti najít řešení mimo jiné patří také umět rozpoznat, zda můj zdánlivě jedinečný problém už ve skutečnosti není standardní úlohou, řešenou někde jinde.

Mohlo by se zdát, že ve skautském věku je příliš brzy na trénování takovéto dovednosti, ale není tomu tak. Jde zde o způsob práce, proto by člověk měl získat potřebné návyky co nejdříve. Je nutné tzv. „cvičit mozek“. K tomu můžeme využívat různé programy, ať už jde o šifry, hledání pokladu nebo o řešení příběhů s otevřeným koncem. Podstatné je, že zde nejde v první řadě o znalosti, ale o dovednosti využívat možností svého myšlení. Dovednosti nejen vyžadují k osvojení delší čas a stálý trénink, ale pro jejich rozvoj je důležité i mít možnost „koukat se druhým pod ruce“.

Zde je právě místo pro družinovou a oddílovou práci. Děti sice tráví většinu svých duševních aktivit ve škole, ale právě současné české škole je často vytykáno, že příliš akcentuje znalost faktů před dovednostmi, jak používat mozek a další schopnosti.

Na první pohled obvykle nevidíme všechno. V tom, co vidíme, vždycky hraje roli způsob, jak se díváme. Když najdeme nový způsob, jak se dívat, uvidíme mnohem víc. Často si sami uzavřeme cestu k hlubšímu pochopení tím, že se spokojíme s prvním dojmem. Ale kdybychom se ptali dále, možná bychom objevili netušené věci. Většinou vidíme jenom část skutečnosti. Vidíme hlavně to, co očekáváme. Proto bychom se měli snažit být otevření novým, alternativním řešením a ne vždy podléhat prvnímu dojmu.

Se směrem pohledu souvisí i to, nakolik známe všechny skutečnosti a podmínky podstatné pro daný problém. To znamená, že je užitečný i každý jiný pohled, a dvojnásob užitečný, pokud jej přináší někdo, kdo proti nám stojí v opozici. Hledáme-li poctivě pravdu nebo nějaké řešení, pro jejich nalezení nám mohou mnohem více pomoci naši odpůrci, než naši spojenci. Tento aspekt je možné uplatnit až u starších dětí, zatímco pro nejmladší by to mohlo představovat spíš komplikaci. Skauti a skautky by se měli učit přijmout nesouhlasný názor a využít jej, právě tak jako kultivovaně vyjádřit a zdůvodnit svůj vlastní nesouhlas.

## **METODIKA ANEB JAK NA TO**

O současné společnosti se hovoří jako o informační, případně slyšíme o potřebě vytvořit informační společnost. Ve skutečnosti je naše společnost „informační“ tím, jak je zaplavena stále vzrůstajícím proudem informací. Co opravdu potřebujeme, je společnost znalostní – tedy lidí, kteří z informací dovedou vytvořit znalosti a ty pak využít pro řešení problémů, které jsou někdy stále komplikovanější.

V oddílové činnosti se dají aktivity z této oblasti stezky velmi dobře praktikovat. Je nespočet činností oddílu, kde můžeme skauty a skautky zapojit do vyhledávání informací, rozhodování, vymýšlení řešení a hledání nových pohledů.

Při výběru a řízení aktivit bychom se měli vyhnout tomu, aby se z úloh na řešení problémů stalo jen něco jako testy inteligence, což by děti s menšími předpoklady k intuitivnímu nalézání řešení odsouvalo na druhou kolej a nakonec mohlo i odradit. A navíc, s dovednostmi práce s informacemi a kritického myšlení se nikdo nerodí, takže jejich trénink se hodí každému, ať už má pro tuto oblast jakékoli nadání – to je jen jednou z podmínek pro nalezení řešení většiny problémů, s nimiž se v životě setkáváme.

## **AKTIVITY STEZKY**

Aktivity ve stezce se dají rozdělit do tří oblastí:

- ▶ **Hledání a využívání informací**
- ▶ **Návrhy řešení**
- ▶ **Kritické myšlení**

## Hledání a využívání informací

Podmínkou jakéhokoli řešení je mít správné vstupní informace. K jejich získání musíme postupně:

- ▶ **ujasnit si** přesně, co hledám
- ▶ **zjistit** možné zdroje (tj. který informační zdroj mi může pomoci)
- ▶ **posoudit** jejich relevantnost (tj. zda mi jsou k něčemu) a věrohodnost (tj. jestli tam nebudou nesmysly)
- ▶ **vyhledat** konkrétní informace (pomocí rejstříků, systemizace, v případě elektronických zdrojů vhodným vyhledávačem, odkazů v jiných zdrojích)
- ▶ **vyhodnotit** spolehlivost nalezených informací, jejich relevantnost a význam pro hledané řešení, a vyřadit ty, které některou z těchto podmínek nesplňují
- ▶ **zasadit** vyhledané informace do souvislostí (a podle potřeby vyhledat další informace)
- ▶ **interpretovat** získané informace (tj. uvědomit si, co přesně znamenají a co nikoli, i když to tak může na první pohled vypadat)
- ▶ **využít** získané informace pro hledané řešení

Možným zdrojem jsou „tradiční“ informační kanály, jako jsou knihy, encyklopedie, mapy, slovníky apod. Nejběžnějším a zpravidla prvním zdrojem je, že se zeptám někoho, kdo mi přinejmenším poradí, jak dál. Tento postup je dneska často základ úspěchu – nikdo neví všechno a taky nemá čas všechno hledat – ale znát někoho, komu můžu zavolat nebo napsat a on mi poradí, může věc řešit během pár minut. Ne nadarmo se říká, že vědecké konference nejsou o příspěvcích, ale o kontaktech. Raketovým tempem nabývá na významu internet. Ten nám navíc umožňuje rozšířit možnosti se zeptat i na okruhy lidí, ke kterým bychom se jinak nikdy nedostali.

Relevantnost a věrohodnost je zpravidla zřejmá u tradičních zdrojů, v případě pochybností se zeptáme odborníků, například v knihovně. Na noviny a časopisy se samozřejmě nelze spolehnout, ale i některá encyklopedická díla mohou poskytovat informace významně zkreslené podle okolností vydání (v Česku například v 50. letech minulého století). Vždy se pokoušíme informace ověřovat z více nezávislých zdrojů.

U internetu musíme být zásadně velice opatrní. Snadnost kopírování a šíření informací elektronickou cestou může běžně způsobit, že konkrétní informace je chybná např. ve všech odkazech, které k danému pojmu vyhledáme v češtině, a skutečné ověření není představitelné bez využití stránek v jiných jazycích. Na druhé straně přibývá i na internetu zdrojů, které jsou překvapivě solidní (např. Wikipedia, zejména ve světových jazycích, případně encyklopedické stránky, často však placené), i zde však je třeba ověřovat. Zásadně jsou důvěryhodnější zdroje, které obsahují citace nebo jinou možnost nezávislého ověření. Také pokud sami nějaký text vytváříme, použité zdroje uvádíme, a pokud se to pro povahu textu nehodí, rozhodně si je poznamenáme alespoň pro sebe.

Dalším způsobem ověření informací je jejich kritický rozbor na základě jiných známých skutečností. V denních médiích se běžně setkáváme s informacemi, které jsou v rozporu s jinými, uvedenými v témže článku, jen to není vidět vždy na první pohled. Přijímání informací nesmí způsobit vypnutí zdravého rozumu. Skaut by



neměl považovat něco automaticky za pravdivé jen proto, „že to říkali v televizi“. A konečně ani nezapomínejme, že masová média jsou lákavou příležitostí k šíření masových dezinformací, ať již úmyslných, nebo z pouhé hlouposti. K médiím podrobněji v kapitole A.5 – Vyjadřování.

V oddíle můžeme zapojit vyhledání informací zejména při hrách, přípravě výprav, výletů na táboře, tematických schůzkách. Skauti a skautky vždy dostanou zadanou informaci, kterou mají zjistit libovolným způsobem, a pak se o zjištěné informace podělí s ostatními. Můžeme se bavit i o zdrojích svých informací a o jejich serióznosti – na co si dát pozor.

## Návrhy řešení

V životě se ustavičně potkáme s problémy, které musíme řešit. Někdy nám s nimi někdo pomůže a jindy bude jejich řešení pouze na nás. Vždy se snažíme najít řešení co nejlepší. Pro jeho hledání potřebujeme informace, jak o nich byla řeč v předchozí části. To však ještě není vše. Při hledání nejvhodnějšího řešení je také důležité nebýt omezení ve vnímání alternativních nebo neběžných řešení. Často nás pouze naše slepota k jinému připraví o skvělé možnosti. I tvůrčí způsob řešení problémů však má své postupy, jejichž účinnost se osvědčila.

K nalezení netradičních či nečekaných postupů se používá např. metoda brainstormingu, při které se často společně generování nápadů více lidmi ukazuje jako přínosnější a efektivnější, než kdyby totéž dělal každý sám. Brainstorming probíhá tak, že se uvede problém nebo jeho část a každý je vyzván, aby řekl cokoli, co ho v té chvíli napadne. Mohou to být i nejjednodušší nesmysly, všechny myšlenky se zaznamenávají. Základní podmínkou této fáze brainstormingu je, že nikdo nesmí reagovat na již předložený návrh, může pouze říci svůj, případně předložený návrh jakkoli rozvinout. V druhé fázi se pak všechny zaznamenané myšlenky prodiskutují. Výsledkem často bývá velmi netradiční řešení, a to často i velmi obtížných problémů.

Na začátku obecného postupu řešení problému je jeho ujasnění. (K tomu patří i ujistit se, že problém je skutečně třeba řešit a že jej musíme řešit právě my, což nemusí být vždy samozřejmé.) Poté si řekneme, co už o problému víme a kde najdeme další informace. Po jejich vyhledání, jak je podrobněji uvedeno výše, navrhne několik možností řešení. Každou z nich pak prozkoumáme z různých stran – náklady, čas, dostupnost, dopady na lidi i na okolí apod. a porovnáme tak jejich výhody a nevýhody.

V některých případech se hodí použití analýzy (rozložení problému na jednotlivé části) a syntézy (opětného spojení v celek). Při analýze se snažíme rozpoznat podstatné a nepodstatné faktory, hlavní příčinu problému a podobně. Běžnou a často velmi užitečnou metodou je také pokus, jímž si ověříme nějakou představu o řešení. Nalezením řešení ještě práce na problému nekončí – je velmi užitečné si zpětně probrat postupy, které jsme volili, vyhodnotit správné kroky a poučit se z chyb pro příště. Jestliže naším cílem je naučit děti řešit problémy a konkrétní úlohy jsou k tomu jen prostředkem, je tato reflexe řešení velmi důležitá.

S dětmi se v oddíle můžeme zaměřit na stanovení různých kritérií – ať už jde o výběr míst k výpravám či výletům na táboře, nebo o pořizování věcí. To vše jsou věci, do kterých se skauti a skautky mohou zapojit. Dobré jsou také hry, které děti postaví před nějaký problém a ony musí najít východisko – poté nehodnotíme, kdo

vybral jaké řešení, ale zda bylo úspěšné a proč, případně jaké byly jiné možnosti a proč byla zvolena právě tato. Takovými úkoly může být třeba: dostaňte se přes potok suchou nohou (případně pouze každý druhý člen družiny si může namočit jednu nohu), sundejte zprávu z vrcholu stromu, aniž byste na něj vylezli. Dobrým tréninkem hledání způsobů řešení vhodným i pro menší děti jsou různé detektivní příběhy a hádanky, které se děti snaží rozřešit. Tyto detektivní příběhy se dají najít v různých knihách, obvykle i s řešením (k námětům na knihy viz část o literatuře).

## **Kritické myšlení aneb jak se neutopit v přemíře informací a možnosti**

Kritické myšlení znamená schopnost nepodléhat prvním dojmu, obecnému mínění nebo naléhavosti nějakého sdělení, nepřebírat naivně tradované názory, nýbrž dokázat zaujmout odstup a vytvořit si vlastní názor na základě vědomostí a zkušeností jak vlastních, tak jiných důvěryhodných osob.

Tato schopnost je pro současného člověka v podstatě nezbytností a musí se systematicky pěstovat po celý život. Množství možností a informací, které se na nás každodenně valí, je tak veliké, že nejsme schopni si z nich jednoduše vybrat ty správné a pro nás podstatné. A nejde přitom jen o záležitost dospělých, poměrně složitě si musejí vytvářet názor už děti ve věku vlčat a světlušek. Stačí se podívat na spousty různých a často protichůdných informací v médiích, na hory výrobků v regálech obchodů, z nichž všechny jsou „ty nejlepší“, atd.

Tradiční model učení (často používaný i ve skautských oddílech) vychází z předpokladu, že je na jedné straně učitel (vůdce, rádce), který věcem rozumí a který je proto má předávat druhým. Na straně druhé je pak student (nováček, běžný člen družiny), který je pole neorané, a proto má tiše sedět a poslouchat, aby také pochytil něco málo té moudrosti. Zkrátka učitel je zde „vysílač“ a student „přijímač“. Srovnáme-li to s principy kritického myšlení (viz úvodní definice), zjistíme, že tady něco nehraje. A skutečně – tento model je chybný, pokud není učitel na potřebné výši (a to často bohužel není). Dobrý učitel však své žáky podněcuje, povzbuzuje k aktivitě a snaží se jim předat víc než jen vědomosti. Stává se tak partnerem ostatním členům učící se komunity. Nikoli rovnoprávným ve své roli (to by ho žáci nepotřebovali), ale rovným v právech při hledání vlastního smyslu učení a předávání dovedností – totiž při rozvoji těch, kdo mu jsou svěřeni. Je přitom samozřejmé, že dobrý učitel se sám učí po celý život, tedy i od svých žáků. Důležitou rolí učitele je odhadnout, co po svých svěřencích má chtít, aby je nepřetěžoval a přitom vždy přiměřeně podněcoval.

Přeneseno do prostředí oddílů – nejenže se nějak snažíme formovat a vést děti, ale zároveň od nich přijímáme zpětnou vazbu (často dost kritickou) a mnoho věcí se naopak učíme my od nich. Rovněž míra aktivního zapojení a spolurozhodování se vyrovnává, vedeme děti k přemýšlení o věcech kolem sebe, formování a uplatnění vlastního názoru – a následně také k vědomí spoluzodpovědnosti za přijaté rozhodnutí a za dění v oddíle.

Kritické myšlení tedy není hra ani metodika<sup>20</sup>, ale způsob náhledu na svět. Chceme-li ho děti naučit, mohou se nám hodit následující hry a aktivity:

20) Model práce s hrou, který se ke kritickému myšlení dobře hodí, se jmenuje EUR a je o něm více psáno v metodice k oblasti Svět okolo nás.

- **Klíčová slova** – metoda je vhodná jako evokace k aktivitě, která bude náročná na chápání souvislosti. Děti v průběhu pěti minut promýšlejí souvislosti mezi pojmy, napsanými na tabuli (mohou to být třeba klíčová slova z navazující aktivity).
- **Myšlenková mapa** (též kognitivní či mentální mapa) – slouží pro přehledné zaznamenání problému, situace či projektu, k utřídění myšlenek. Vystihuje především logické vazby mezi jednotlivými pojmy a celky, a proto je z ní snadno čitelná celková struktura i důležité části zaznamenávané skutečnosti a je poměrně snadné si ji zapamatovat (či následně popsat dobře strukturovaným souvislým textem). Někdy se nám jejím prostřednictvím podaří najít i souvislosti, které obvykle všem unikají.  
Napišme doprostřed balíčko papíru téma, kterého se má vytvářena myšlenková mapa týkat. Účastníci pak z pléna navrhnou, jaké myšlenky je k tomuto tématu napadají, a facilitátor (povzbuzovač, oživovač, usnadňovač, odborník na moderování diskuse) vše zapisuje na balíček papír. Možné je jakékoli větvení a propojování zapsaných myšlenek, navazování na myšlenky druhých i záměrné rozvíjení některé myšlenkové větve. Cílem je nahlédnout téma ze všech možných stran a utřídít si, co o něm vlastně víme. Proto se tvorba myšlenkové mapy výborně hodí pro evokaci či otevření diskuse.  
Při velkém počtu účastníků je někdy vhodné pracovat v menších skupinkách (cca čtyřčlenných).
- **Vennův diagram** – slouží pro srovnávání dvou nebo více pojmů či oblastí, nalezení jejich společných a rozdílných znaků, styčných ploch a kontrastů. Je tvořen dvěma nebo více částečně se překrývajícími kruhy – podobně jako diagram množin s průnikem, jak si jej možná ještě pamatujeme z první třídy. Využití ho můžeme dvojím způsobem: na začátku přiřadíme každému kruhu téma, které chceme srovnávat, a následně buď necháme účastníky navrhnout pojmy, které s jedním či více kruhy souvisí a zapisujeme je do diagramu (podobně jako u Myšlenkové mapy v plénu), nebo účastníky rozdělíme do skupin a kromě nadepsaných diagramů jim dáme lístečky se souvisejícími pojmy, aby je podle svého uvážení rozmístili na patřičná místa v diagramu.
- **Volné psaní**<sup>21</sup> – je určeno k zamýšlení nad určitým tématem a vyjádření asociací. Účastníci dostanou papír a tužku a píší k danému tématu své názory a všechny myšlenky, které se jim právě honí hlavou, bez důrazu na stylizaci a pravopis. Podstatné je nezvedat tužku z papíru a nezastavovat, kdo neví, píše prostě „nevím, nevím, pořád ještě mne nic nenapadá . . .“ apod., dokud mu zase myšlenka „nenaskočí“. Při prvních pokusech o volné psaní bude nejspíš stačit časové omezení kolem tří až pěti minut, protože pak už většina lidí nebude vědět, o čem psát. Nicméně při opakovaném používání lze postupně uvolnit zbytečné brzdy, které v sobě máme, a nechat promlouvat i naše podvědomí. Výsledkem je obvykle pročištění hlavy a občas i náhlé prozření, kdy před námi zpočátku složitá téma vyvstane úplně jasně a snadno uchopitelné. Metodu lze použít pro evokaci v programu dle modelu práce s hrou EUR, ovšem obzvláště vhodná je při reflexi náročnějších programů. Pokud pak někdo bude chtít svůj výtvor zveřejnit, umožníme mu to, ale rozhodně k tomu nikoho nenuťme.
- **Insert** – metoda vhodná pro práci s textem. Při čtení textu si v něm účastníci dělají poznámky pomocí symbolů: zaškrtnutí „✓“ značí známé myšlenky, „-“ nebo podtržení vlnkou s čím v textu nesouhlasí, „+“ nebo rovné podtržení novou informací a „?“ znamená dotaz či nepochopení. S takto připraveným textem pak můžeme dále pracovat – diskutovat o sporných nebo nepravdivých údajích, vypsát si z něj nové poznatky a využít je v následující aktivitě a podobně. Pokud chceme, aby si účastníci obsah textu dobře zapamatovali, je obzvláště vhodné dát každému z nich jen jeho část, nechat jej důkladně si ji přečíst a opoznámkovat, a pak ho požádat, aby obsah textu vyložil někomu dalšímu, jako by pro něj dělal přednášku (ideálně ve dvojici, kde se pak role prohodí).

21) Jde o velmi starou a osvědčenou metodu; volné psaní používal pro ujasnění si myšlenek už Leonardo da Vinci.

Metoda Insert usnadňuje orientaci ve velkém množství textu a zároveň podněcuje čtenáře k přemýšlení o smyslu přečteného. Je proto vhodná pro fázi EUR Uvědomění si významu.

- **Analogie** – hráli jste hru, ve které děti získaly mnoho nových informací? Nechte je při reflexi porovnat nové informace s již známými, nalézt k nim analogie. Pomůže jim to v jejich zapamatování a utřídění.
- **V-CH-D** aneb „Vím – Chci vědět – Dozvěděl/a jsem se“ je způsobem, jak dětem pomoci v rozšiřování obzorů. Pojmenováním stávajících a potřebných poznatků je učíme stanovovat si cíle, systematicky je překonávat, a tak postupovat na cestě osobního rozvoje. Na podobném principu funguje i skautská stezka, kde se ovšem kromě vědomostí zaměřujeme i na dovednosti (tedy Dovedu – Chci zvládnout – Naučil/a jsem se).

Až budete chystat tábor, dejte každému v oddíle papír, ať jej rozdělí na tři sloupce a každý z nich nadepíše jedním z úvodních slov. Zaměřte se třeba na táborské dovednosti a nechte každého napsat, které z nich má „v malíku“ (do 1. sloupce) a které mu moc nejdou a chtěl by se v nich zlepšit (do 2. sloupce). Schovajte si je na nějaké společné tajné místo a vraťte se k nim po táboře. Komu se povedlo své touhy naplnit a může si vyplnit i třetí sloupec (naučil/a jsem se)? Kdo se o to snažil, ale nebyl moc úspěšný? Kdo na ně zapomněl? Nezapomeňte nakonec děti pochválit a povzbudit k dalšímu snažení!

- **Myšlení nahlas** – výborný způsob, jak ostatním přiblížit nějaký složitější myšlenkový či manuální postup. Vedoucí či instruktor modelově myslí nahlas při řešení obtížného tématu nebo při předvádění náročnější manuální dovednosti. Ostatní jej přitom sledují, případně rovnou napodobují.

Myšlení nahlas lze využít i k ovlivňování postojů dětí, protože při něm nejen vidí, co dělám, ale i slyší, co si při tom myslím a jaký záměr sleduji.

Kromě uvedených her a aktivit je na tomto místě třeba zmínit ještě jeden prostředek, podporující kritické myšlení, který navíc patří ke klasickým skautským aktivitám. V dnešní multimediální době je přitom leckdy opomíjený:

- **Deník** – neboli sbírka mých zamyšlení, pocitů, nápadů, pohledů na svět a dalších pokladů. Nemáme tu na mysli zcela pravidelné vedení deníku, které může vést ve výsledku k zaznamenávání banalit, jako v kolik hodin jsem dnes vstával či co jsem měl k obědu, ani občasných cančáků, kam si budu lepit jízdenky z výprav a kamarádi mi tam budou psát, jak jim se mnou bylo fajn. I když oba tyto přístupy mohou také mít něco do sebe, pro rozvoj kritického myšlení nemají valný význam. Zato skautský deník ve svém původním významu „mé knihy“, kterou jen tak nikomu nepůjčuji a které se svěžuji v momentě, kdy jsem prožil něco zaznamenáníhodného, něco podnětného mne napadlo a nechci tu myšlenku zapomenout anebo si prostě jen potřebuji srovnat myšlenky, ten v sobě může zahrnovat hned několik forem kritického myšlení najednou. A při zpětném listování mi jednou může být bohatým zdrojem inspirace a dobrým průvodcem po mém vlastním nitru.

Jestli to ještě neděláte, najdete si občas chvíli a začnete si psát deník. A věďte k tomu i děti. Konec konců, vy i ony tím prospějete především sami sobě.

## HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ

### pohled na jednotlivé výchovné kategorie

#### Předškoláci

U předškoláků je důležité rozvíjet prostorovou představivost a schopnost vyprávět jednoduchý příběh.

- **Vyprávění večerníčku** – vyprávějte si s dětmi, co bylo včera ve Večerníčku, nebo je nechte vyprávět o tom, který večerníčkový příběh mají nejraději.
- **Skládačky** – prostorovou představivost můžeme s dětmi rozvíjet pomocí skládaček z papíru (např. papírová čepice, kterou si pak děti mohou pomalovat, jak chtějí).

## Vlčata a světlušky

Světlušky a vlčata rozvíjejí zejména hledání a používání informací. Zvládají hledat informace dotazem u důvěryhodných lidí, v knihách, na internetu či v časopisech o oblasti, která je zajímavá, a pak je zprostředkovat ostatním. Umí používat jednoduchou mapu. Dovedou postupovat podle jednoduchého návodu. Umí správně přiřadit k určitým osobám jejich schopnosti či vlastnosti („Když budeš potřebovat ..., za kým půjdeš?“).

### Hledání a využívání informací

- **Milované zvířátko** – každá světluška nebo vlče si vybere svoje oblíbené zvíře (výběr nemusíme nijak omezovat). O vybraném zvířeti se pak do další schůzky bude snažit získat co nejvíce informací (pomocí internetu nebo knih), které bude moci říct ostatním. Nezapomenout na obrázky.
- **Hledání pokladu** – při hledání pokladu se dají využít různé postupy, které podporují hledání řešení. Jedním z nich může být i získávání klíčů po správném zodpovězení otázky. Odpovědi na otázky je nutné někde vyhledat (např. v blízkém městě, v oddílové kronice, v knize).

### Návrhy řešení

- **Skládačky s návodem** – můžeme navázat na aktivitu skládačky popsanou v předchozí části o předškoláčkách. Připravíme pro děti jasný návod, jak při skládání postupovat.
- **Práce s mapou** (reálnou) – na výpravě dáme každému dítěti mapu oblasti a ukážeme si na mapě místo, kde právě stojíme a jak na mapě vypadají věci, které vidíme okolo – značka, cesta, rozcestník, potok apod.
- **Najdi spoj** – na nádraží či autobusové zastávce nechejte starší vlčata/světlušky v jednoduchém papírovém nebo nástěnném jízdním řádu najít spoj, kterým pojedeme.
- **Jednoduché šifry**

## Mladší skauti a skautky

Mladší skauti a skautky jsou schopní určit, v čem je jádro jednoduchého problému. Vědí, kde hledat informace pro řešení, a poznají, jaké informace jsou pro ně důležité. Zvládají také následný rozbor řešení. Chceme-li je získat pro psaní deníku či kroniky, je pro to právě teď nejhodnější doba.

### Hledání a využívání informací

Dnes jsou informace dostupné téměř pro každého. Je jich ale příliš a je těžké se v nich vyznat. Proto je nutné vést skauty a skautky ke zvažování jednotlivých informací, jejich vybírání a třídění.

- **Překlad cizího textu** – s využitím slovníku a základních znalostí jazyka, text by měl děti bavit nebo by je měly k něčemu potřebovat (součást šifry nebo úkolu, text zajímavý a blízký čtenáři apod.).

- **Předávání zpráv** – připravíme si text o libovolném tématu o délce asi jednoho odstavce. V družině dáme text přečíst jednomu člověku. Ostatní členové družiny jsou rozestavení na různých místech v okolí (nejlépe v řadě). Úkolem družiny je předat si mezi sebou podstatné informace z odstavce. Poslední z družiny informace napíše na papír. My si předem připravíme hodnocení – vybereme informace, které jsou podstatné, a podle počtu jejich výskytu v napsaném textu družinu hodnotíme. Na této aktivitě je vidět, jak snadno se informace ztrácejí nebo zkreslují.

### Návrhy řešení

Najít správné řešení nějakého problému není vždy jednoduché. Účelem našich aktivit však není vždy nutně najít správné řešení, ale uskutečněné řešení zhodnotit a poučit se z případných chyb pro příště. Navíc je cennější řešení, které si děti dokázaly najít samy, i když my bychom třeba věděli o lepším. U jednotlivých aktivit tedy vedeme účastníky k vlastnímu hodnocení. Postupným trénováním zpětného pohledu na vlastní jednání a jednání druhých získávají nenahraditelné zkušenosti.

- **Koberec do klubovny** – potřebujeme do klubovny pořídit nový koberec. Zadáme dětem požadavky (cena, velikost, zátěž apod.) nebo je necháme samostatně přijít na tyto požadavky (po zvážení prostoru, vytiženosti). Družiny mají za úkol podle zadaných (domluvených) parametrů najít vhodný koberec. Na příští schůzce se uskuteční hlasování o nejlepším návrhu. Tuto aktivitu lze aplikovat na libovolné věci do klubovny.
- **Nalezení spoje na výpravu** – kromě prostého vyhledání spoje zjistí přestupy, cenu za dopravu, příp. slevu, kterou můžeme použít. K vyhledání je možné využít [www.jizdnirady.cz](http://www.jizdnirady.cz).
- **Najdi recept** – družiny dostanou zadané téma jídla (např. omezením surovin, ceny, barevnosti) a musí v rámci tohoto zadání najít nebo vymyslet nějaký recept a uvařit toto jídlo.
- **Detektivní příběhy** – s otevřeným řešením, na které je nutno přijít.
- **Řešení tajenky (řádkovky)** – kde její jednotlivé řádky jsou informace nalezené vyhledáváním informací ve slovnících, na internetu apod. Např. řecky kopec, konečná určité autobusové linky atd.
- **Cvičení improvizace** – překonejte potok suchou nohou, zjistěte co nejpřesněji délku této tyčky (výšky stromu, šířky řeky atd.).

## Starší skauti a skautky

Starší skauti a skautky dovedou určit, které informace jsou hodnověrné a také podstatné. Zvládají navržením více možných řešení nějakého problému.

### Hledání a využívání informací

Při hledání informací je nejen důležité umět si vybrat si to, co je pro nás podstatné, ale i určit, jak jsou vyhledané informace hodnověrné. Média nás obklopují všude a vyhnout se jim téměř nedá. Jak poznáme, čemu můžeme věřit a čemu nikoliv? Především je třeba znát povahu (typické vlastnosti) tištěných a elektronických médií (v čem je jejich přednost a nač je třeba u nich dávat zvlášť pozor) – podrobněji v kapitole A.4 – Vyjadřování. Pro starší skauty a skautky už by mělo být samozřejmé, nepovažovat média za hlavní zdroj informací, ale umět využívat také běžných i specializovaných knihovnických služeb. Zejména ve větších městech je k tomu dobrá příležitost.

### Návrhy řešení

K řešení problémů lze využít všechny postupy, uvedené v obecné části této kapitoly. Problémy, zejména složitější a méně strukturované, mívají více řešení. Když účastníky rozdělíme do skupin, budeme často překvapeni, jak každá skupina zvolila jiný přístup a dospěla k jinému výsledku. Při rozboru a zdůvodnění jednotlivých řešení se pak ukáže, že ve skutečnosti jedno „nejlepší“ řešení neexistuje. To je pro ně často nová a velmi užitečná zkušenost (ze školy jsou zvyklí, že správný je zpravidla jen jediný výsledek).

- **Kritéria výběru** – využijeme situace, kdy do oddílového vybavení, do klubovny nebo na tábor potřebujeme pořídit nějakou novou věc. Nejdříve necháme jednotlivé družiny vymyslet kritéria, podle kterých bychom se při výběru měli rozhodovat. Jednotlivé družiny představí své návrhy celému oddílu a společně najdeme nejlepší řešení. Podle něj se pak budeme řídit při pořízení potřebné věci.
- **Řešení situací s vyloučením běžných věcí** – např. zjistí spoj, když nemáš k dispozici internet či mobil (vybil se ti), rozhodni se v určité situaci, jak by ses zachoval, když nemáš možnost využít běžné věci. Cvičí to schopnost poradit si i v neobvyklých (byť třeba ne kritických) situacích.
- **Opakované řešení téhož problému** – družinu postavíme před řešení nějakého zajímavého, ale náročného úkolu (např. časově ohraničeného). Necháme je zhodnotit jejich řešení a říct si, co by příště dělali jinak a lépe. Při další příležitosti (nejlépe neoznačené a trochu jiné, ale principiálně stejné) je postavíme před stejný úkol a necháme je ukázat, zda umí tyto zkušenosti použít při další příležitosti. Možné úkoly: stavba stanu v omezeném času nebo potmě, táborová služba.
- **Vyber řešení** – seznámíme družinu s nějakým problémem a představíme jednotlivé varianty řešení připravené vedením oddílu nebo garantem programu (např. jaký stan koupit do oddílového vybavení, jak uspořádat místnosti v nové skautské základně) a necháme je určit a vysvětlit, které řešení je podle nich to správné. Na jejich řešení jim může dát zpětnou vazbu některý z „nezaujatých“ odborníků (např. znalec outdooru, tatínek-architekt).

### Kritické myšlení

Pro rozvoj a zdokonalování kritického myšlení je možno použít všechny aktivity uvedené výše.

- **Reklamní koláž** – připravíme si různé časopisy, noviny a letáky, kde jsou uvedeny různé reklamy. Menší skupinky (nebo i družiny či jednotlivci) mají za úkol z vybraných reklam vytvořit koláž. Výtvar bude také obsahovat, co říká reklama a co nám zatajuje či nezdurazňuje. Výtvary si skupiny představí navzájem a následuje diskuse.

### Mladší roveři a rangers

Mladší roveři a rangers umějí vysvětlit, jaká kritéria používají při výběru informací. Při řešení problémů dokážou zohlednit podstatné určující faktory (čas, prostor, počet lidí, finanční možnosti apod.). Dovedou účinně doplňovat podstatné informace pro řešení problému.

- **Rozhodni se** – postavíme rovery a rangers před nějaký problém, kdy se musí rozhodnout (např. výběr z více variant, z více cest). Vysvětlí svoje rozhodnutí.

- **Vymysli akci** – skupina dostane zadané parametry nebo úkol z prostředí, které zná (např. ze svého střediska, z tábora). Mají vymyslet rámcově nějakou akci (projekt, stavbu), kterou v daném prostředí nebo středisku uspořádají, ale musí přitom zohlednit zdroje, které mají k dispozici (čas, lidi, finance atd.).
- **Výhody a nevýhody** – skupina dostane problém s více variantami řešení. Jejím úkolem je rozpracovat u každé varianty její výhody a nevýhody a ty představit ostatním.

## **Starší roveři a rangers**

Starší roveři a rangers dokážou především efektivně využívat získané informace. Jsou schopní reflektovat způsoby, jak řeší různé problémy ve svém životě a zlepšovat se.

- **Můj den** – necháme jednotlivce zhodnotit uplynulý týden nebo den, kdy vyhledají problémy, se kterými se setkali, pokusí se najít jejich příčinu, zhodnotit svoje řešení a vymyslet, jak to příště udělat jinak (např. ujel mi vlak, nejedl jsem, nezvládl jsem zkoušku).





## A.5 – Vyjadřování

### Cíle bodu stezky

- ▶ Umí se jasně vyjadřovat.
- ▶ Nebojí se mluvit na veřejnosti (před lidmi, třeba i cizími).
- ▶ Při mluvení na veřejnosti umí pracovat se svým projevem a s posluchači.
- ▶ Má schopnost porozumět tématu.
- ▶ Zvládá techniky a formy prezentace.
- ▶ Umí pracovat se všemi dostupnými médii a využívat je.



*Říkám vám dnes, přátelé: nezabýdlyjme se v údolí beznaděje.*

*A přestože čelíme obtížím dneška i zítřka, přece mám sen. Je to sen, hluboce kořenící ve společném americkém snu o demokracii a prosperitě.*

*Mám sen, že tento národ jednoho dne povstane a začne žít podle pravého smyslu svého kréda: „Považujeme za samozřejmou pravdu, že všichni lidé jsou stvořeni jako sobě rovní.“*

*Mám sen, že jednoho dne na červených kopcích Georgie dokážou synové někdejších otroků a synové někdejších otrokářů usednout společně u stolu bratrství.*

*Mám sen, že jednoho dne dokonce stát Mississippi, stát umdlévající horkem nespravedlnosti a žízňnicí v žáru útisku, se promění v oázu svobody a spravedlnosti.*

*Mám sen, že mé čtyři malé děti budou jednoho dne žít ve společenství, kde nebudou posuzováni podle barvy své kůže, ale podle svého charakteru.*

*Dnes mám ten sen!*

*Mám sen, že jednoho dne tam dole v Alabamě, plné zvrácených rasistů, jejíž guvernér má plná ústa „zákroků“ a „anulování“ – že jednoho dne právě v té Alabamě dokáží malí černí chlápci a černá děvčátka spojit ruce s malými bílými chlápci a bílými děvčátky jako sestry a bratři.*

*Dnes mám ten sen.<sup>22</sup>*

22) KING, Martin Luther Jr., řeč „I Have a Dream“, 28. srpna 1963 u Lincolnova památníku ve Washingtonu, D.C. (část)

Nikdo samozřejmě neočekává, že dokážeme svým projevem strhnout tisíce lidí, tak jak to uměli největší řečníci. Ale ať již svůj projev zvládneme na jakékoli úrovni, má vždy tytéž cíle: zaujmout – přenést informaci – získat pro svůj postoj – motivovat k akci. A dovednosti, jimiž toho můžeme dosáhnout, jsou v zásadě stále tytéž, i když technické prostředky se proměňují.

Komunikace, tedy výměna informací, je nedílnou součástí našeho světa. Komunikuje všechno živé – včely tancem, velryby ultrazvukem, světlušky blikáním. Komunikací je, když zašteká pes, právě tak jako když se na někoho usmějeme nebo zvedneme obočí, když beze slov dáme přednost při nastupování do tramvaje nebo jak se oblékneme na schůzku. Celou tuto škálu komunikace zde ale postihnout nemůžeme. Stezka se soustřeďuje především na nejdůležitější součást komunikace mezi lidmi, totiž na vyjadřování a na porozumění sdělovanému.

Většinu toho, co víme a v co věříme, nám sdělili jiní lidé prostřednictvím řeči.<sup>23</sup> Vyjadřování tradičně dělíme na mluvený projev, kdy sdělení a jeho přijímání probíhají současně, a psaný projev, kdy jsou navzájem časově odděleny. Technika se vyvíjela od hliněných destiček po internet, avšak hlavní požadavky na mluvený a psaný projev se za tisíciletí nezměnily. Moderní technické prostředky však nově zrodily tzv. virtuální realitu – svět vytvořený počítačem či jinými technologiemi, který neodpovídá skutečnosti zejména tím, že nepřenáší důsledky našeho jednání v této virtuální realitě do normálního života.<sup>24</sup>

Postupující technika také umožnila vznik další, nové oblasti komunikace – masových médií. Ať již datujeme jejich začátek vznikem knihtisku nebo až od běžného rozšíření rozhlasových přijímačů do domácností v první čtvrtině minulého století, je nepochybné, že přinesla jevy, které před jejím vznikem neexistovaly, a to jak pozitivní, tak i rizikové. Média ve stále větší míře a rozsahu vtiskují do mysli a vědomí člověka informace, které realitu přirozeného světa odrážejí jen v malé míře či dokonce vůbec a stále více produkují mediální a virtuální realitu. Proto je třeba médiím rozumět.

Existuje řada způsobů vyjadřování – vysvětlení, prezentace, písemný projev, článek, leták, využití prezentačních technik a další – a každý se hodí pro jinou příležitost a má také zpravidla jiné publikum. Měli bychom se tedy vyznat v různých způsobech, abychom mohli zvolit ten nejlepší pro danou situaci. Takzvaný komunikační řetězec má několik navazujících článků: „moje hlava“ (formulace myšlenek) – „co vysílám“ (komunikační dovednosti) – „co je zachyceno“ (schopnost porozumět) – „co a jak je pochopeno“ (dopad na osobu příjemce). Pokud je kterýkoli z článků řetězce narušen, sdělení nemůže dosáhnout zamýšleného cíle. Proto musíme nejen dbát na všechny zároveň při vyjadřování, ale také z tohoto pohledu sledovat nejslabší stránky vlastního projevu a snažit se je zlepšit.

Každá komunikace, zejména však při mluvení, jednak něco sděluje či vyjasňuje, tedy předává věcné informace, jednak má významnou sociální roli. Když družina sedí u ohně a vzpomíná na podařenou akci na loňském táboře, je účelem společného hovoru především posilovat vztahy a pohodu ve skupině. Kdyby do toho někdo začal řešit věcný problém nebo vystoupil s kritikou, působilo by to rušivě a ostatní by ho nejspíš okřikli. Naopak při hledání řešení v diskusi vystupuje do popředí věcná stránka a rozpory v názorech jsou ku prospěchu věci, pokud jsou správně zvládnuty. Nepřiměřeně

23) EINSTEIN, A. *Jak vidím svět*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1993.

24) Pouhá moderní technologie, například skype nebo mobil, ovšem sama o sobě žádnou virtuální realitu nevytváří.

zdůraznění sociální role rozhovoru („jak můžeš mít jiný názor, když jsme nejlepší kamarádky?“) by účel věcné diskuse mařilo. Je dobře vědět, že mužský přístup k rozhovoru je převážně věcný, pro děvčata je naopak velmi významná jeho sociální složka. Také proto je pro ně společný rozhovor důležitější, než pro kluky. Běžné vyjadřování v sobě vždy nese obě složky, přičemž sociální složka je navíc vyjadřována neverbálně.

V neposlední řadě stojí za to, uvědomit si rozdíl mezi daty a informacemi. Navzdory různým odborným pojetím těchto pojmů lze stručně říci, že data představují jakékoli vyjádření skutečnosti, schopné přenosu, uchování či zpracování, zatímco informací se rozumí především sdělení, které má význam pro příjemce, například mu usnadňuje volbu mezi alternativami. Informace tedy vzniká z dat, ale ne každá data jsou v tomto pojetí informací. Z tohoto pohledu jsou bulvární média plná dat, ale nenesou prakticky žádnou informaci. Naše sdělení by mělo přinášet především informace. Nemusí jít přitom jen o věci „exaktní“ – například věta „Vážím si tě.“ má pro většinu lidí mnohem větší informační obsah, než kolik nohou má stonožka.

## **METODIKA ANEB JAK NA TO**

Do tohoto bodu jsou zařazeny aktivity zaměřující se na schopnost formulovat a srozumitelně vyjádřit své potřeby či názory. Rozvoj vyjadřovacích schopností a dovedností můžeme v oddíle podporovat nejen hrou, ale také tím, že se děti budeme ptát na jejich pocity, názory a návrhy a budeme o nich diskutovat. Protože to „nebude hra“, budou mít silnější motivaci se zapojit. (Jejich vyslovená přání a názory bychom pak měli vážně vzít v úvahu, to už ale patří jinam.) K uvedeným aktivitám patří neodmyslitelně zbývající část komunikačního řetězce – umět řečenému porozumět a zabývat se též dopadem na osobu příjemce, aby sdělení dosáhlo zamýšleného cíle. Schopnost komunikace spolu se schopností si vzájemně porozumět je v moderním světě stále důležitější.

Protože vyjadřování neexistuje samo o sobě, většina aktivit je vázána na další části výchovného programu, aniž by to zde bylo vždy výslovně v konkrétních případech zmíněno. Naopak, soustředit se na vlastní obsah sdělení může usnadnit rozvoj vlastních komunikačních dovedností, zejména zbavit děti nejistoty ve všech způsobech vyjadřování.

## **AKTIVITY STEZKY**

Aktivity ve stezce se dělí takto:

- ▶ **Mluvený projev a diskuse**
- ▶ **Psaný projev**
- ▶ **Technické prostředky, internet**
- ▶ **Svět médií**

### **Mluvený projev**

Když mluvíme, potřebujeme, aby nám lidé dobře rozuměli, tedy aby se myšlenka z naší hlavy dostala do hlavy posluchače, a to pokud možno nezkráceně. K tomu si musíme nejen vyjasnit, ale hlavně prakticky zvládnout zároveň tyto okruhy:

- ▶ Osobnost řečníka. Snadno se řekne, mluvit nahlas a zřetelně, když neumíme hospodařit s dechem, trochu polykáme konce slov a ještě nám hrdlo svírá strašlivá tréma. K tomu patří i neverbální signály. Je třeba nejen cvičit jednotlivé dovednosti, ale také podporovat zdravé sebevědomí, protože řada „řečnických nectností“ je způsobena právě strachem hovořícího, že se ztrapní či nevhodně na sebe upozorní. Zejména zpočátku je získávání sebevědomí při projevu tou nejdůležitější dovedností.
- ▶ Co chceme říci? Umíme zformulovat myšlenku, kterou chceme sdělit? Dokážeme ji srozumitelně strukturovat, pokud je složitější? Schopnost formulovat není samozřejmá, je třeba ji přiměřeně věku stále cvičit a děti k ní při každé příležitosti povzbuzovat.
- ▶ Jaké prostředky ke sdělení zvolíme? Řeč musí v první řadě posluchače zaujmout, nesmíme je nudit ani unavovat například jednotvárností projevu. Musí být přiměřeně hlasitá a vždy srozumitelná. Ve větších prostorách je třeba volit pomalejší tempo řeči, než když mluvíme k družině v klubovně. Mluvený projev se skládá z obsahu našeho sdělení, to znamená ze slov, jaké říkáme, a ze způsobu naší mluvy. Věta „To jsem rád, že vás vidím.“ se dá říct různě: radostně, ironicky, láskyplně, nazlobeně a jinak. Naše sdělení ovlivňuje tón našeho hlasu, melodie řeči či rychlost sdělení.
- ▶ S mluveným projevem je spojena také neverbální komunikace – jak se tváříme, jak stojíme, jaká děláme gesta. Neverbální projev zanechává v posluchačích mnohem více dojmů a vytváří jejich názor na řečníka více než cokoliv z toho, co jim říká. Obě složky – mluvený projev i neverbální komunikace – by měly být v souladu, tj. když někdo říká, že je šťastný, ale svými gesty „říká“ něco jiného, posluchače tím mate, nebo mu prostě nevěří. Neverbální komunikace je vnímána ze strany posluchačů velmi citlivě, i když si to řečník neuvědomuje. Zpravidla s ní není problém, pokud má řečník přiměřené sebevědomí a nepředstírá svůj vztah k posluchačům ani k tomu, co říká. I velmi stručný úvod do neverbální komunikace by přesahoval rámec této příručky, rozhodně však stojí za to, obrátit se k celkem dobře dostupné literatuře<sup>25</sup>. Je dobré se s ní seznámit také proto, abychom lépe rozuměli postojům protistrany, zejména při jednáních, kdy nám jde o něco důležitého.
- ▶ Ke komu mluvíme? Bude našemu sdělení rozumět? Je samozřejmé, že jinak se mluví k dospělým a jinak k dětem, že respektujeme úroveň a způsob myšlení posluchačů. Méně samozřejmé bývá, že porozumění ovlivňují ještě další důležité věci. O programech k ekologické výchově na táboře budete mluvit jinak s rodiči a jinak s profesionálními ochránci přírody, přestože to jsou všechno odpovědní dospělí. Každá tato skupina je však nejen zvyklá na jiný okruh myšlení a vyjadřování, ale ve vztahu k dětem na táboře má také odlišné zájmy. Někdy bychom dokonce mohli nadělat víc škody než užítku, kdybychom si předem neujasnili, jaké zájmy mají naši posluchači. Žádný soudný mladý muž nepůjde před ostravský fotbalový stadión vykřikovat „Ať žije Sparta!“.

25) Např. THIEL, Erhard. *Mluvíme tělem*. Praha : Knížní klub, 1997.

LEWIS, David: *Tajná řeč těla*. Praha : Hodego, bez vřočení.

KOHOUT, Jaroslav: *Rétorika*. Praha : Management Press, 1999, 4. kapitola.

- ▶ Ke komu mluvíme? Jak s naším sdělením naloží? Kromě toho, že posluchač musí našemu sdělení rozumět, je ještě důležité, aby je také přijal. Je škoda pronést dokonalou řeč, když posluchači už jsou duchem někde úplně jinde, třeba na cestě domů, a tak vůbec nevědí, o čem mluvíte, přestože jinak rozuměli každému slovu. Také sdělení, které by mohl někdo na sebe vztáhnout úkorně, týká se jeho soukromí anebo od něj potřebujeme osobní angažovanost, je třeba pronést takovým způsobem a najít si takovou příležitost, abychom původní záměr sdělení nepokazili. Trochu obrazně řečeno, musíme se umět „vžít do kůže“ toho, koho chceme oslovit. Mnoho příkladů nalezneme v klasické, avšak stále velmi moderní učebnici komunikace od Dale Carnegieho<sup>26</sup>.

Výbornou pomůckou pro zpětnou vazbu při nácviu různých dovedností týkajících se mluveného projevu může být videozáznam, například z divadelní scény.

### Diskuse

Zvláštní zmínku si zaslouží techniky vedení diskuse. Příliš často slyšíme místo dialogu jen střídající se monology. Přitom dobře zvládnutá diskuse nejen pomůže vyřešit mnoho problémů, ale odstraňuje i případné třecí plochy ve skupině a posiluje její soudržnost.

Především je potřeba spravedlivě rozdělovat čas mezi diskutující, tedy nesnažit se získat většinu času pro své proslovy. Pamatujme přitom, že posluchače nejdříve ze všeho potřebujeme přimět, aby měli zájem si nás vůbec poslechnout, jinak zbytečně ztrácíme čas.

Při poctivé a správně vedené diskusi by měli účastníci hledat řešení a argumentovat k povaze věci, tedy k předkládaným tvrzením. Smyslem dobré diskuse jsou dobré myšlenky na jejím konci – bez ohledu na to, čím jsou. Často však diskutující nebojují za pravdu, ale za prosazení svého vlastního stanoviska (a nemusí tak činit ani vědomě), a k tomu používá různé komunikační fauly. K nejvýznamnějším patří<sup>27</sup>:

- ▶ Argumentace k jiným tvrzením odpůrce: „Včera ses mýlil, když jsi měl najít cestu v mapě, tak nám teď neříkej, jak jsou správně slova téhle písni.“
- ▶ Argumentace k odpůrci samotnému: „Ty se nemůžeš vyjadřovat k potratům, protože jsi věřící, a tak jsou všechny tvé argumenty zaujaté.“
- ▶ Argumentace k publiku nebo k cizí autoritě: „Tohle si tady snad nikdo nemyslí.“ Právě tak používání cizích slov či odborných výrazů s cílem vytvořit dojem na publikum.
- ▶ Rozšíření tvrzení odpůrce, protože čím širší tvrzení, tím snadněji se dá napadnout: „Pro náš oddíl se tahle hra nehodí.“ – „Takže ty říkáš, že pro skauty jsou takové hry nevhodné.“
- ▶ Argumentace k něčemu, co má s věcí jen zdánlivou anebo vůbec žádnou souvislost: „Marek je dobrý vůdce střediska.“ – „Ale v zaměstnání se mu prosadit nepodařilo.“

26) CARNEGIE, Dale. *Jak získávat přátele a působit na lidi*. Řada vydání, např. Bratislava : Bradlo, 1991.

27) Např. SCHOPENHAUER, Arthur. *Eristická dialektika*. Brno : Tercie, 1993.

Uvedené způsoby mají společné, že tvrzení odpůrce může být pravdivé, ale jeho použití v diskusi je falešné. Ten, kdo používá faulť a úskoků, tím zároveň na sebe prozrazuje, že si je vědom, že nemá pravdu. Je třeba být ve střehu, úskok v diskusi odhalit a nebát se jej pojmenovat a odmítnout.

Argumenty použité v diskusi také nemusí prezentovat skutečné důvody, některé mohou být skryté, ať již úmyslně, nebo nevědomě. Se skrytými důvody se setkáváme často – například tam, kde dvě strany hájí každá jinou věc a argumentují samými dobrými a ušlechtilými důvody, ve skutečnosti jde ale oběma o peníze či jiný vlastní prospěch, které by vyplynuly z realizace právě jejich návrhu.

Obzvláště nebezpečná je polopravda. Je to tvrzení, které samo o sobě je pravdivé, avšak je podáno v jiném kontextu, případně je kontext zamlčen, s úmyslem, aby bylo pochopeno jinak. Polopravda je jedním ze základních nástrojů manipulace. Umět ji odhalit znamená hlavně vidět věci v souvislostech.

## **Psaný projev**

Pro psaný projev platí téměř všechno, co bylo řečeno pro projev mluvený – snad jen kromě trémy řečníka, řečnických dovedností a většiny neverbálních signálů (z těch u písemného sdělení zůstává jen technická forma a grafická úprava sdělení a způsob jeho doručení adresátovi). Zároveň má psaný projev celou řadu odlišností.

Především, psaný projev není interaktivní. Toho, kdo text čte, nemusíme znát a rozhodně ho při čtení nevidíme, takže na něj nemůžeme nijak reagovat. Navíc zde chybí neverbální složka sdělení. Musíme tedy volit velmi srozumitelný jazyk – vyjadřovat se jasně. Jinak se vystavujeme riziku, že nám někdo neporozumí nebo pochopí úplně jinak, co jsme chtěli říci. Pokud to je vzhledem k povaze sdělení možné, je dobré využít někoho, kdo po nás text přečte; názory tohoto „prvního čtenáře“ bychom měli respektovat a text upravit. Pozornost musíme věnovat také grafické přehlednosti textu (např. členění na odstavce, vhodné písmo a podobně).

Psaný text si můžeme rozmyslet. A co víc, především jeho příjemce předpokládá, že jsme si sdělení dobře rozmysleli, takže na něj klade vyšší nároky, a to včetně požadavků na určitou formálnost – co se v ústním projevu běžně přejde nebo promine (třeba všelijak nedokončené nebo nesouvislé věty), může být v písemném nesrozumitelné nebo dokonce nepřijatelné.

Nepodceňujme úpravu, správný pravopis a gramatiku, případné chyby hodně uberou na vážnosti i sebelépe vyjádřeným myšlenkám. Navíc platí, že „jsme to, co píšeme“ – příjemce sdělení, který nás nezná, si vytváří představu o nás jen na základě našeho textu.

Co bylo jednou napsáno, to trvá – a to někdy déle, než by nám bylo příjemné. Měli bychom proto být velmi opatrní například u sdělení, které je zatíženo nějakou silnou okamžitou emocí, a v takovém případě psaní raději odložit.

Mnohá střediska mají své vlastní časopisy, kam mohou děti psát vlastní příspěvky. Je dobré je k tomu povzbuzovat a poskytovat jim vhodnou zpětnou vazbu, aby se v psaném projevu dokázaly zlepšovat. Můžeme také psát kroniku příběhovou (zajímavou) formou, kterou pak třeba vydáme pro rodiče.

## Technické prostředky, internet

Nové technické prostředky, zejména internet, přináší dříve zcela netušené možnosti, ale právě tak i nová rizika či ohrožení (soukromí, citlivé údaje, kyberšikana), zejména pro méně zkušené uživatele.

Internetová komunikace, k níž patří e-mailová korespondence, chatování apod., představuje písemný projev. Může být sice „téměř interaktivní“, ale není tvář v tvář – musíme tedy volit přiměřené prostředky. Také skrývá rizika, protože nikdy nevíme, kdo je „druhém konci“. Už od prvních zkušeností s internetem je třeba děti seznamovat se zásadami bezpečnosti a učit pravidlům chování (netiketa).

Netiketa, odvozeno ze slov „net“ a „etiketa“, je souhrn pravidel a zásad, které by se měly dodržovat v internetovém světě. Ten nám na jedné straně umožňuje komunikovat s lidmi, ke kterým bychom se bez internetu vůbec nedostali. Na straně druhé komunikaci odlišuje a snadno může zakrýt skutečnost, že se nebavíme s obrazovkou a klávesnicí, ale s živým člověkem.

Základní pravidlo netikety zní: „Na druhém konci jsou lidé a ne počítač. Berte na ně ohled. Co je nevhodné v obvyklém životě, je samozřejmě nevhodné i na internetu. To, co napíšete do počítače, byste měli být schopni dotyčnému říci i do očí.“ Jinými slovy, ve světě internetu bychom se měli chovat stejně, jako ve světě reálném, tedy jako slušní lidé.

K běžným technickým prostředkům patří mobil, který do komunikace přináší nové prvky a samozřejmě má také svá pravidla. Pro rovery a rangers může být zajímavé seznámit se se zvláštnostmi projevu ve větším prostoru, naučit se používat prostředky na podporu prezentace (např. flipchart, projektor, počítačový prezentační program), případně používat mikrofon, pokud k tomu vytvoříme příležitost.

Oddíl si může vytvořit vlastní internetové stránky, kam budou mít skauti a skautky možnost přispívat – psát kroniku, reportáže ze schůzek či výprav, může obsahovat diskusní fórum k různým oddílovým tématům. Je možné využít redakční systémy či možnosti vytvoření vlastních stránek za výhodných finančních i technických podmínek – je to dobrá příležitost pro zapojení roverů či oldskautů.

## Svět médií

Protože nás média všude obklopují, měli bychom jim co nejvíce rozumět. Smyslem a důvodem jejich existence je zprostředkovat určité produkty či služby. Když si odpovíme na otázku, co to či ono médium převážně zprostředkuje (informace, zába- vu, reklamu, či dokonce manipulaci, vzdělání, udržování vztahů a kontaktů a další) a jaká je jeho cílová skupina a proč, zvýšíme tím pro sebe šanci, že naše postoje a rozhodnutí budou méně manipulovány zvenčí. Ne vždy je to patrné na první pohled (například reklama cílená na děti ve skutečnosti míří na peněženky jejich rodičů).

Média mají také svá technologická omezení. To je možné nejlépe ukázat na televizi, jejímuž působení je většina lidí vystavena ze všech médií nejvíce. Stručně shrnuto<sup>28</sup>, televize odděluje lidi od vnější reality, od sebe navzájem i od jejich vlastních prožitků; významně tak napomáhá současnému trendu, kdy se lidé stahují do izolace od ostatních. Pasivní spolehnutí na zázitky zprostředkované televizí zvyšuje sklon

28) Podle: MANDER, Jerry. *Four Arguments for the Elimination of Television*, New York, 1978 (v češtině vyšlo v roce 2000 pod názvem *Čtyři důvody pro zrušení televize*)

k pasivitě i v životě. Přijetí televizního obrazu za životní realitu snižuje odolnost vůči manipulaci obecně. Není to jen otázka serióznosti (tedy poctivosti vůči divákovi), nýbrž jde o vlastnosti média jako takového. Sama technologie určuje hranice svého obsahu, protože přenáší pouze malé výseky – některé informace mohou být zprostředkovány úplně, některé zčásti, jiné vůbec.

Lásku a porozumění není snadné přenášet jednoduchými obrazovými prostředky, zatímco vztek a rozpory ano. Válka se vyjadřuje lépe než mír, navíc je spojena se silnými emocemi, které není obtížné zprostředkovat. Soupeření se na obrazovce vyjímá lépe než spolupráce, která je svým způsobem nudná. Vrcholné pozitivní intimní zážitky, třeba mezi rodiči a dětmi, televize téměř nedokáže zprostředkovat. Také proto se v televizi setkáváme častěji s negativními obrazy.

Čím je životní realita složitější, tím víc práce má televize s jejím zobrazením; proto její podání nutně zjednodušuje. Přednost mají jednoduché teorie. Je vždy snadnější ukázat konkrétní než obecné. Osobnost nebo symbol se sdělí snáze než životní názor. Kvůli snaze zaujmout se vždy dostává více pozornosti abnormálnímu před běžným. Duchovní vztah k životu lze zobrazit těžko; spotřební vztah nám zprostředkovávají reklamy v bohaté míře. Právě tak smrt a neživé věci, neměnné a definitivní, jsou vděčnějšími objekty než život ve své neurčitosti, složitosti a neustálému vývoji. (Složitost života ovšem může ukázat umělecké dílo, které nám televize zprostředkuje jako celek.) Televize se prostě neumí zabývat nejasným, křehkým a různorodým světem, jenže téměř všechno důležité ve světě je právě takové.

Důležitou vlastností většiny médií je také jejich standardní rozsah. Deník musí naplnit všechny své stránky, i kdyby se za uplynulých 24 hodin nestalo vůbec nic, a ani televize nepřerušuje na několik hodin vysílání jen proto, že nemá co sdělit. Z toho plyne, že čím méně se děje skutečně významných věcí, tím větší pozornost média věnují banalitám. To plyne z jejich technické povahy, nezávisle na vůli jejich vlastníků a tvůrců.

Samostatnou kapitolou je reklama. Reklama nám neposkytuje informace k uspokojení našich skutečných potřeb, protože ty bychom si našli i bez ní, nýbrž snaží se buď naše potřeby modifikovat, nebo ještě lépe, vytvářet nové. V neposlední řadě pracuje s lidskou přirozeností, držet se již známého a mít se na pozoru před neznámým, takže důležitým prvkem je opakované vnucování předmětu reklamy do pozornosti potenciálního zákazníka. Za vrcholy této techniky lze považovat reklamu obchodních řetězců „tento výrobek znáte z televize“, nebo když herci ze seriálu doporučují zboží, které odpovídá jejich seriálově pozitivně vnímané postavě.

Při využívání médií je tedy třeba stále obezřetnosti a učit děti „být ve střehu“, úměrně jejich věku a schopnostem, čemu a do jaké míry lze věřit a jak nakládat s tím, co média poskytují. Přestože různé druhy médií mají svá specifika, pro většinu z nich platí do značné míry výše uvedené. Klíčové je naučit děti vnímat mediální obraz reality rozdílně než realitu samotnou, a případně jim zprostředkovat, že pro sdělení důležitých životních skutečností hrají roli ani ne tak média, jako spíše umělecké dílo.

Na táboře můžeme zkusit psát spolu s kronikou také noviny. Můžeme udělat „večerní zprávy“ nebo zkusit natočit reportáž. Jak moc se liší to, co napíšeme do kroniky a co do novin? Jaké výhody a nevýhody pro úmysl něco sdělit mají jednotlivé zvolené způsoby?



# VYJADŘOVÁNÍ

## pohled na jednotlivé výchovné kategorie

### Předškoláci

#### Mluvený projev a diskuse

U předškoláků se postupně vyvíjí schopnost srozumitelně se vyjádřit, která je základem komunikace. Podporujeme zejména to, aby děti nebyly uzavřené a nebály se komunikovat se svým okolím a vrstevníky. Dovedou samostatně před ostatními vystoupit (např. říci básničku nebo zazpívat) a také vyjádřit, co se jim líbí a nelíbí. Nenásilně je vedeme i k tomu, aby věnovaly pozornost technické stránce (srozumitelnost, základní neverbální projevy).

- **Poslouchání jména** – jedno dítě má zavřené oči a ostatní ho postupně oslovují jménem. Pozná dítě podle hlasu, kdo na něj mluví?
- **Vystoupení před ostatními lidmi z oddílu** – na schůzce necháme děti říci něco, co si samy vyberou, jen s minimálním omezením zadání (a podpoříme je už při výběru).
- **Sehrání scénky nebo jednoduchého představení** – oblíbená činnost dětí, vhodná i pro zlepšování jejich projevu.

### Světlušky a vlčata

#### Mluvený projev a diskuse

Světlušky a vlčata povzbuzujeme k vyjádření pocitů, názorů a myšlenek. Při mluvení s ostatními se dovedou ovládat, nebo alespoň vědí, co by měly nebo neměly dělat (např. neskákat do řeči). Také to po nich budeme důsledně vyžadovat. Také nechceme, aby děti byly v komunikaci agresivní, útočné, bolestínské nebo plačtivé, proto u nich takové způsoby nepodporujeme.

- **Divadelní scénka** – necháme děti připravit po šestkách divadelní scénku na zadané nebo společně vybrané téma. Necháme dětem volnou ruku při tvoření scénky, jenom je upozorníme, že by měla mít nějaký příběh. Scénky si společně předvedeme a potom si o nich popovídáme.
- **Tři otázky** – jedno dítě sedí v kruhu a odpovídá na tři otázky. Vybere si z těch, kdo se hlásí jako tazatelé. Každý účastník může položit jen jeden dotaz. Otázky se týkají údajů ze života, zájmů, vlastností apod.
- **Cvičení technické stránky projevu** – Cvičení dechu: kdo dokáže říci nejdelší větu na jedno nadechnutí? – Připravte si několik cvičení výslovnosti, jako jsou např.: Královna Klára na klavír hrála. Vlk si smls. Smls si vlk? Ne, Emane, do Jemenu nejdemo! Vždy ve dvojici se každý pokusí říct vybrané hlasové cvičení víckrát po sobě, rychle, nahlas a zřetelně.
- **Společný příběh** – vedoucí začne a postupně příběh rozvíjí další světluška nebo vlče (mohou si předávat slovo tak, že si hodí klubičko, kamínek atd.).
- **Pantomima** – děti si vylosují lísteček s napsaným zaměstnáním, jejich úkolem je předvést obsah lístečku pantomimou ostatním, kteří budou poznávat a snažit se uhodnout.

#### Technické prostředky, internet

Světlušky a vlčata získávají první zkušenosti s komunikační technikou. Nikdy není brzy seznámit je se základními bezpečnostními pravidly:

Na webu buďte opatrní. Na internet je připojeno velké množství lidí a o většině z nich nevíte vůbec nic. Jsou mezi nimi i podvodníci nebo jiní, kteří to s ostatními nemyslí dobře. Hlídejte si své soukromí a na web dávejte jen to, co byste klidně pověsili třeba na školní nástěnku nebo napsali na pohlednici.

Mobilem zastihnete druhého při nejrůznějších situacích. Kromě toho, že se představíte, je potřeba se na začátku hovoru zeptat, zda nerušíte. Přestože mobil máte stále po ruce, chraňte si své soukromí – do tramvaje plné lidí se osobní rozhovory nehodí. Nedávejte nikomu číslo mobilu bez souhlasu toho, komu mobil patří.

## Mladší skauti a skautky

### Mluvený projev a diskuse

U mladších skautů a skautek se vyvíjí schopnost umět vystoupit samostatně před kolektivem a srozumitelně vysvětlit téma. Vystoupit před cizími, ale někdy i známými lidmi není vždy snadné. Mnohé lidi stojí velké úsilí jenom se postavit před obecenstvo, a už jen myšlenka na tuto situaci v nich budí hrůzu. Prioritou je pro ně překonání trémy, a teprve potom dokážou myslet na to, jak jim posluchači rozumí, a ne se jen modlit, aby už měli projev za sebou. Mladší skauti a skautky by už měli umět svoji nervozitu umět překonat.

Je dobře vědět, že tréma patří k obranným mechanismům při stresu. Je proto jen málo lidí, kteří ji neznají. Je třeba vědět, že určitá míra trémy je užitečná – nutí nás k větší pozornosti. Jako každá stresová reakce se nejlépe překonává akcí. Dětem, které mají s trémou problémy, je dobré vysvětlit, že trému má každý a že je způsobena hlavně nedostatkem zkušeností z mluvení s cizími lidmi nebo před publikem. Začít drobnými úkoly – nechat je vyřídit různá jednoduchá jednání a zařízení, kde musí promluvit s cizím člověkem a přitom sami zjistí, že to není tak obtížné. Podporovat a vytvářet každou příležitost k samostatnému vystoupení. Povzbuzovat je, aby takové příležitosti samy vyhledávaly – uvědomily si, že ve skutečnosti o nic nejde, ale přitom se procvičí v důležité dovednosti.

Pro samotný projev je potřeba mít dobře připraveno, co chci říci, a věřit tomu; rozhodně se však neučit projev nazpaměť. Před začátkem se několikrát hluboce nadechnout. Mít dobře připravených pár úvodních vět, které dodají sebejistotu a pomohou překonat začátek. Pokud je to možné, připravit řečníkovi také auditorium, které by ho po proslovu pochválilo a dodalo mu sebedůvěru na příště. Začít se skupinkou, před kterou nesmělé dítě nebude nervózní, a postupně mu dávat příležitost v obtížnějších podmínkách. Nebo vytvořit příležitost, kdy bude ve stejné situaci několik dětí, protože mohou své pocity sdílet a lépe se s nimi naučí vypořádat.

Mladší skauti a skautky už by se měli také soustředit na to, jakým způsobem informace sdělují a zda jim posluchači rozumějí. Naším cílem je to, aby dokázali před známým kolektivem vystoupit samostatně a promluvit o vybraném tématu, a při komunikaci s okolím říci, co chtějí nebo nechtějí. Jak už bylo řečeno, nejlepším způsobem je opakovaná příležitost promluvit k ostatním.

Kromě schopnosti vyjádřit se rozvíjíme i porozumění a naslouchání. Své komunikační dovednosti se mladší skauti a skautky učí využívat i v případě konfliktu, kdy je kromě schopnosti sdělovat a naslouchat také důležité hledání cesty k dohodě.

- **Vysvětlení pravidel** – na schůzce nebo výpravě dáme skautkám a skautům možnost připravit si vlastní hru. Soustředíme se na to, aby srozumitelně a jasně vysvětlili pravidla.
- **Co to je?** – vytvoříme čtyř až pětičlenné skupinky a každý člen řekne jednu souhlásku. Úlohou je pomocí přidávaných samohlásek vytvořit různá vymyšlená seskupení a potom o nich postupně hovořit. Hra může pokračovat vzájemným přesvědčováním a argumentováním, že právě jeho význam slova je nejsprávnější. Každý se snaží získat pro svůj názor co nejvíce přívrženců. Příklady slov: ZIKARELO, MEKELO, PACANOHA, PARAMINODA apod. Představy, co jednotlivá slova znamenají, si mohou děti i nakreslit.
- **Co mě zajímá** – jednotliví členové seznámí zbytek družiny/oddílu s nějakým tématem (památkou, historií místa, koníčkem atd.).
- **Nezájem** – jeden člověk z oddílu (družiny) si připraví příběh, který chce ostatním říci. Celé vyprávění by nemělo trvat déle než 5 minut. Ostatní, kteří poslouchají, dávají najevo úplný nezájem. Třeba si přitom s něčím hrají, často a netrpělivě se dívají na hodinky, zívají, koukají se jinam, tváří se znuděně, skáčou do řeči s nějakým námětem, který vůbec nesouvisí s tím, co říká. Když skončí, následuje reflexe jeho pocitů i pocitů poslouchajících. Jak se při této aktivitě cítili? Co jim bylo nepříjemné? Co jim naopak bylo příjemné? Pro zmírnění nepříjemných pocitů vyprávějíciho je možné, že nezájem bude předstírat jen část skupiny a druhá část bude naopak se zájmem poslouchat.

### **Psaný projev**

V psaném projevu se již děti mohou odpoutat od technické stránky věci (dovednost psát) a soustředit se na obsah. Jako součást práce v družině či oddíle by měly opakovaně dostávat příležitost k písemnému projevu, který je přitom bude bavit, nebude to jen nějaký nepříjemný úkol. Dá se dobře spojit s jinou tvořivou činností, zejména výtvarnou. Co je přitom velmi důležité, aby jejich dílko pokaždé někdo kvalifikovaně zhodnotil, vše dobré pochválil a poradil, jak dál.

### **Technické prostředky, internet**

K používání internetu již je namístě uvést základní doporučení, jak se chovat přiměřeně rozvoji ostatních vyjadřovacích schopností: Při komunikaci na internetu se chovejte k ostatním tak, jak byste chtěli, aby se ostatní chovali k vám. Snažte se být struční a přitom srozumitelní. Používejte velká i malá písmena. Velká písmena vypadají, JAKO BYSTE ZVÝŠILI HLAS. Smajlíky užívejte s mírou.

### **Svět médií**

Děti by měly být schopné vnímat, že v médiích jsou jednak informace, jednak zába-va, která nemusí mít s realitou nic společného, a konečně čistě reklamní sdělení. Měly by být schopné rozpoznat reklamu a inzerci a umět jednotlivé obsahy od sebe rozlišit.

## **Starší skauti a skautky**

### **Mluvený projev a diskuse**

Ve starším skautském věku se rozvíjí schopnost vyjadřovat se přiměřeně situaci a osobám, které jsou účastníky komunikace. Volíme jiná slova při komunikaci s přáteli, rodiči nebo mladšími dětmi. Starší skauti a skautky se zlepšují ve schopnosti argumentace a vyjádření vlastního názoru. Je namístě připravovat jim k tomu co nejvíc příležitostí a též je seznamovat se základy neverbální komunikace.

- **Neobydlený ostrov** – úkolem dětí je vybrat skupinu lidí, kteří mají vybudovat na neznámém a neobydleném ostrově novou společnost. Z dvaceti dobrovolníků vyberou jen dvanáct, nejprve volí individuálně, potom se v menších skupinkách (4–5) dohodnou na společném výběru – seznamu. Pro svůj výběr uvedou argumenty.

Dobrovolníci: 1) dělník z továrny, 2) devatenáctiletý prodavač, 3) lékařka, 4) dědeček s nemocným srdcem, 5) manažerka, 6) otec na rodičovské dovolené, 7) modelka, 8) voják z povolání, 9) ochránce přírody, 10) kadeřnice, 11) kuchař, 12) učitelka, 13) nezaměstnaný absolvent vysoké školy, 14) diplomat, 15) uklízečka – důchodkyně, 16) zdravotní sestra, 17) profesor fyziky, 18) bankovní úřednice, 19) zemědělec, 20) známý zpěvák.

V diskusi můžeme skautům a skautkám pomoci následujícími otázkami: Proč jste vybrali uvedené lidi? Proč jste jiné odmítli? Podle jakých kritérií jste postupovali při výběru?

Ke hře pak můžeme přidat druhé kolo, kdy se k již známým informacím přidají další (například národnost, původ, výrazná osobní nebo sociální charakteristika – často překvapivá k původnímu nevysovenému předpokladu). Pak znovu proběhne výběr, který patrně bude mít jiný výsledek než v prvním kole. Otevře se tak příležitost pro debatu nad hodnotami, případně můžeme pojmenovat a rozebrat konkrétní předsudky, s nimiž se občas setkáváme ve vlastním životě. Hra zároveň plní aktivity části E.4.

- **Kontrolní otázka** – vylosují se dvojice. Jeden zformuluje nějaké tvrzení. Druhý má za úkol říci: „Jestli jsem ti dobře rozuměl, chtěl jsi říci, že...“ a myšlenku, kterou vyslovil první z dvojice, zformuluje, ale s použitím jiných slov a pojmů. Ostatní jsou diváky, protože si při tom sami ověřují svou schopnost porozumění, a vzápětí si zase oni zahrají roli aktivní dvojice. Doporučuje se dvojice vystřídat, protože ve cvičení se projevuje nejenom schopnost formulovat a rozumět, ale také to, jak jsou na sebe jednotliví lidé různě „nalaďeni“, což sami nemohou ovlivnit a nemělo by se to promítnout (třeba i nechtěně) do hodnocení jejich schopností komunikace.
- **Příběh s parazity** – většina z nás má nějaké to parazitní slovo (jakoby, že, vlastně, teda, no). Pokud víte jaké, zkuste vyprávět jakýkoli příběh a říct ho skoro za každým slovem, abyste konečně slyšeli, jak to zní! (Pokud nevíte jaké, kamarádi vám ochotně pomohou to zjistit.)

### **Psaný projev**

Jak už bylo řečeno výše, psaný projev je vhodné vázat na nějakou jinou aktivitu (tedy psát o nějakém konkrétním tématu). V této kategorii již můžeme vznášet základní požadavky na definici cílové skupiny a tomu odpovídající zaměření textu, na jeho členění a strukturu (úvod, vlastní sdělení, shrnutí, odstavce, zdůraznění podstatného, formální úprava) a na konkrétních výtvorech ukázat, jak jsou tyto složky písemného projevu důležité, co je dobře a co se dá zlepšit.

- **Zpracování letáku na akci** – připravit leták a pak vysvětlit ostatním, pro koho je určen a proč byly zvoleny právě takové a ne jiné prostředky, a svůj názor obhájit v diskusi.

### **Technické prostředky, internet**

Starší skauti a skautky by měli znát pravidla efektivní komunikace i bezpečnostní zásady a dodržovat je, například: Pokud odpovídáte na zprávu nebo ji přeposíláte dál, neměňte původní text, nanejvýše jej můžete zkrátit, a tak citovat pouze důležité části, ale nesmíte změnit původní význam. Neposílejte velké přílohy, nebo jen v nejnужnějším rozsahu; pokud možno využívejte komprimaci.

Nespouštějte programy a neotvírejte soubory ani odkazy v e-mailech, které vám pošle někdo neznámý. Neposkytujte žádné soukromé ani citlivé údaje – pamatujte, že pokud někdo chce, abyste své citlivé údaje poslali e-mailem, téměř s jistotou to s vámi nemyslí dobře.

### **Svět médií**

Starší skauti a skautky by měli být seznámeni s tím, proč jsou jednotlivé druhy médií právě takové, jaké jsou, a co od nich můžeme a naopak nesmíme očekávat. Charakteristiky i slabiny jednotlivých skupin médií by měli být schopni najít a rozebrat na konkrétních ukázkách.

- **Co se stalo 15. ledna** – vedoucí vybere jeden den, kdy se stalo něco zajímavého. Každý skaut nebo skautka mají najít hlavní zprávy tohoto dne, jak je popsala média (např. MF Dnes, Blesk, Hospodářské noviny). Každý má jiné noviny nebo zprávy v televizi.
- **Družinová televize** – družina si připraví např. televizní zpravodajství, někdo je hlasatel, někdo reportér a zbytek hraje zprávu, která je ve zpravodajství.

## **Mladší roveři a rangers**

### **Mluvený projev a diskuse**

Mladší roveři a rangers se umějí vyjadřovat adekvátně situaci. Dokáží zdůvodnit své názory, argumentovat, případně svůj projev podepřít technickými prostředky (flipchart, projektor). Je potřeba je podporovat v dovednostech projevu před větším fórem a neznámými lidmi. Měli by být schopni kultivovaně zvládnout i zásadní rozpory v diskusi.

Prezentace – roveři a rangers mohou připravit prezentaci pro celé středisko o své poslední expedici nebo akci, které se zúčastnili. K prezentaci použijí nejrůznější pomůcky (např. projektor, posílání fotek, ochutnávka místního jídla) tak, aby poslouchajícím předali co nejvíce ze svých zážitků. Snaží se mluvit jasně, srozumitelně, bez parazitních slov. Podobnou prezentaci mohou pomoci připravit třeba i pro rodiče menších členů o posledním táboře – tak, aby rodiče získali lepší představu o tom, co jejich děti na táborech vlastně dělají.

Videonahrávka – nafilmujeme výstup jednotlivců a následně jej společně rozebereme.

Diskuse k různým tématům – nad aktualitou nebo nad tématem z výchovného programu otevřeme diskusi, čím složitější nebo potenciálně kontroverznější téma, tím lepší. Do diskuse nezasahujeme po věcné stránce, ale pozorně sledujeme používané prostředky, abychom po určité době mohli diskusi přerušit a jednotlivé projevy a způsoby vystupování rozebrat.

### **Psaný projev**

Psaný projev je zpravidla běžnou součástí jejich školní práce. Jejich schopnost písemného vyjádření se stále rozvíjí, je třeba ji stále sledovat a podporovat zejména motivaci ke zlepšování. Pokud má někdo v této době ještě problémy s pravopisem a gramatikou, je to nejspíš poslední doba, kdy se s tím dá ještě něco udělat.

Mladší roveři a rangers by měli mít představu o autorských právech, zejména co a za jakých okolností je možné přejímat, a o uvádění citací a pramenů a tato pravidla dodržovat.

- **Členství v redakční radě střediskového nebo oddílového časopisu** – kromě jiného umožní podívat se na psaný projev pohledem zvenčí, a tím získat cennou zpětnou vazbu pro sebe, kromě užitečné práce pro druhé.

### **Technické prostředky, internet**

Adekvátní doporučení pro tuto kategorii: Snažte se i při internetové komunikaci o co nejlepší úroveň projevu. Jste to, co píšete. Ostatní o vás zpravidla nic nevědí – jak vypadáte, co děláte, jaké máte vzdělání a životní zkušenosti. Udělají si o vás obrázek čistě na základě vašich textů, případně dalších věcí (fotky, video), které jim sami poskytnete. V sociálních sítích se chovejte tak, abyste ráno nemuseli litovat, co jste napsali nebo vyvěsili večer. Nikdy nezapomínejte, že co do kyberprostoru jednou vypustíte, nad tím už navždy ztrácíte kontrolu.

V e-mailech vyplňujte položku „Předmět zprávy“ tak, aby informovala o obsahu zprávy – adresát se v množství pošty bude lépe orientovat. Berte ohled na druhé: ne každý má tak dobré připojení jako vy, neposílejte proto zbytečně velké objemy dat, případně komprimujte.

Nereagujte na příspěvky nebo zprávy, které jsou jen bezdůvodnými odpověďmi na odpovědi. Nerozesílejte spam, reklamu a hoaxy. Nevyžádané e-maily posílejte vždy po zralém uvážení. Neporušujte autorská práva. Nezapomínejte, že anonymita účastníků internetu je jen zdánlivá. A odpouštějte ostatním účastníkům prohřešky a chyby, děláte je i vy.

### **Svět médií**

Mladší roveři a rangers jsou schopni rozlišit, co lze očekávat od jednotlivých druhů médií, zejména jaká jsou jejich omezení a jaký posun proti realitě prezentují. Umějí využít média, která jim jsou dostupná, ve prospěch Junáka nebo zájmové skupiny, na jejíž činnosti se podílejí.

- **Červená karkulka** – jednotlivci nebo dvojice si rozeberou různá média, případně jejich různé prezentační formy (bulvární plátek, seriózní zpráva v deníku nebo v rozhlasu, televizní reportáž, politický komentář, epizoda v seriálu, heslo do Wikipedie, burzovní noviny, časopis pro modeláře, inzerát, veřejný projev předsedy Strany ochránců přírody) a z věcného obsahu pohádky vytvoří příspěvek do vybraného média.

## **Starší roveři a rangers**

### **Mluvený projev a diskuse**

Od této kategorie můžeme očekávat schopnost obsáhlejšího projevu s průměrným členěním a dobrou věcnou argumentací. Jsou schopni kultivovaně se zapojit do diskuse i odhalit případné fauly. Pokud mají přece jen problémy, není obtížné je motivovat k jejich odstranění a využít k tomu přiměřeně prostředky (zpětná vazba okolí, nahrávací technika). Problémem je zde spíš nedostatek času na přípravu.

Měli by proto dostat příležitost k mluvenému projevu v souvislosti s něčím, co samo o sobě naplňuje nějaký další smysluplný cíl.

- **Diskuse** – pro diskuse můžeme zvolit i konfliktnější témata, která vyžadují velmi dobrou orientaci v problému a schopnost argumentace, stejně jako respektování odlišných názorů.

### **Psaný projev**

V této kategorii už se předpokládá vyzrálý písemný projev nad uceleným tématem. Kromě požadavků na věcnou konzistentnost a přiměřené formální členění je třeba dbát na respektování autorských práv, uvádění zdrojů a odkazů, užívání citací a využívání dalších písemných prostředků (obrázky a tabulky v textu a podobně). Opět má smysl cvičit tyto dovednosti nad konkrétními tématy, která přinesou užitek i v jiné oblasti. I sebelepší projev je jen prostředkem k dosažení cíle, který musí mít smysl.

- **Kmenový blog** – kmen si může vytvořit vlastní blog, kde bude popisovat svoje zážitky pro ostatní členy střediska, případně pro rodiče.
- **Pravidelné přispívání na střediskový web nebo časopis** – stále platí, že důležitou podmínkou pro zlepšování je přiměřená zpětná vazba, například diskusí v oddíle nebo občasným hodnocením někoho, o jehož názor pisatel stojí.
- **Zpracování informační brožury** např. pro rodiče nováčků, pro účastníky tábora a podobně.

### **Technické prostředky, internet**

Od starších roverů a rangers můžeme očekávat vyspělé a kultivované chování na webu a v sociálních sítích, a to přes zeměpisné, jazykové a kulturní hranice. Pokud komunikujeme s lidmi v cizině, počítejme s tím, že v každé zemi platí trochu jiná společenská pravidla a také tam zpravidla mají jiný smysl pro humor, takže budme opatrní i v případech, že jsme si jistí v samotném ovládnutí cizího jazyka. Velmi zdrženliví bychom také měli být u témat, jako jsou politika nebo náboženství (to ovšem platí nejen na webu).

### **Svět médií**

Starší roveři a rangers by měli umět charakterizovat silné a slabé stránky jednotlivých typů médií (noviny, časopisy, televize, internet, rozhlas) a být schopni o tom promluvit před ostatními.

- **Důležitá událost** – zvolit si významnou událost, která se objeví ve více druzích médií, porovnat jejich podání a na základě toho se pokusit o vlastní charakteristiku toho, co se stalo.



## A.6 – Manuální zručnost

### Cíle bodu stezky

- Umí umělecky ztvárnit zvolený námět.
- Umí si zorganizovat práci, vybrat vhodné nástroje a materiál, pracovat podle návodu. Nástroje umí bezpečně používat.
- Umí si připravit a sbalit věci na dočasný pobyt mimo domov.
- Rozvíjí svou manuální zručnost ve vybrané oblasti a dovede ji využít ve prospěch družiny či oddílu.



*„Vsadím se s tebou o pět dolarů,“ řekl Datel, „že porazím patnácticentimetrovou vejmutovku ve dvou minutách a nechám ji dopadnout, jakým směrem budu chtít. Ty si sám vyber místo, kam ji mám skácat. Označ je kolíkem a já ten kolík zarazím do země.“*

*„Bez odrazové tyče,“ řekl Guy, dychtivý znemožnit úspěch.*

*„Dobrá,“ řekl Datel, „udělám to bez použití odrazové tyče.“*

*Tak si nabrousil sekyru, vyzkoušel dolní okraj čepele a zjistil, že je trochu nakřivo – to znamená, že její spodní oblouk nesměřoval k topůrku, ale o centimetr mimo topůrko. Zatloukl do špičky otvoru sekyry hřebík, což vyrovnalo čepel, a náčelníci se vypravili hledat stromu. Brzy našli vejmutovku, která měla zhruba patnáct centimetrů v průměru, a dovolili Samovi, aby kolem stromu odklídil roští. Teď si Yan s Guyem vzali silný kolík a postavili se těsně ke stromu, aby si prohlédli kmen. Každý strom v lese se ovšem naklání na tu nebo onu stranu, a snadno zjistili, že se tento strom poněkud nachyluje na jih. Slabý vítr dul ze severu, a proto Yan rozhodl, že postaví kolík na severní straně.*

*Samova malá japonská očka se zableskla. Ale Guy, který ovšem o rubání něco věděl, vybuchl strašným pohráním: „Pche! Co ty víš? To je lehké, každý umí porazit strom proti větru. Dej mu dopad s falší a ať to zkusí. Tak, teď,“ a Guy zabodl kolík na severozápad. „Tak, ty chytřej. Teď ukaž, co umíš.“*

*„Dobrá. Uvidíš. Jen mě nech minutu si to prohlédnout.“*

*Sam obešel strom, zkoumal jeho sklon a sílu větru v koruně, vykasal si rukávy, plivl do dlaní, postavil se na západ od stromu a řekl: „Připraven!“*



*Yan vytáhl hodinky a vykřikl: „Teď!“*

*Dva pevné, rozvážené údery vysekly na jižní straně stromu čistý příčný vrub, uprostřed hluboký pět centimetrů. Dřevorubec se pak o krok přiblížil a rychle vysekl na severozápadní straně čtyřicet pět centimetrů pod prvním vrubem terčovitý zásek, když předtím přehmátl – což málokdo dovede. Ani jediný úder nebyl ukvapený, jediná rána nešla vedle. První třísky, které odlétaly, byly téměř čtvrt metru dlouhé, ale pomalu se zmenšovaly úměrně k tomu, jak se prohluboval zásek. Terčovitý zásek protínal dvě třetiny stromu, když tu Yan zvolal: „Jedna minuta uplynula.“ Sam přestal pracovat, zdánlivě bez příčiny, opřel jednu ruku o jižní stranu stromu a jakoby nic zíral do koruny.*

*„Pospěš, si, Same. Ztrácíš čas!“ zvolal na něho přítel. Sam neodpověděl. Pozoroval nápor větru a čekal na silný nápor. Vítr zadul – a narazil na korunu. Ozvalo se zlověstné zaprašštění, ale Samovi zůstal dost velký kus nepodsekнутý a ještě silně přitlačil, aby strom zajistil; jakmile se strom vracel do původní polohy, Sam rychle za sebou tal třemi mocnými údery, kterými odsekal všechno zbývající dřevo na západní straně, a nechal jen sedmicentimetrový trojúhelník nedotčených vláken. Celá váha teď spočívala na severozápad od trojúhelníku. Strom se tím směrem zakymácel, ale na nepodtatém místě se pootočil; další závan větru pomohl, aby se strom přestal stáčet, zřítíl se na severozápad a zarazil kolík tak hluboko do země, že jej ani neviděli.*

*„Hurá! Hurá! Hurá! Jedna minuta a čtyřicet pět vteřin!“ Jak nadšeně Yan provolával slávu! Sam mlčel, ale oči mu hleděly méně netečně než obvykle, a Guy řekl: „Pche! To nic není.“<sup>29</sup>*

Rukama se dá vytvořit mnoho krásného a užitečného. Tvořivá činnost děti vzděky zaujme, protože jim umožňuje projevit vlastní fantazii a nápady. Výsledky tvořivých prací odrážejí jejich individualitu a často odkrývají jejich osobité vyjadřovací schopnosti. Rozvíjením tvořivosti darujeme dětem do života také neocenitelnou schopnost vidět věci z více stran, přistupovat samostatně k řešení úkolů a problémů, přicházet s vlastními myšlenkami, náměty a nápady a umět je uplatnit.

Aby však kreativita nesla uspokojivý výsledek, je nutné zvládnout v přiměřené míře i odpovídající technické dovednosti, „řemeslo“. Bez toho skončí každý sebelépe míněný nápad zklamáním. Samozřejmě papírová vystřihovánka má jiné nároky než třeba kovaná mříž ke krbu, jak na kvalifikaci, tak na nástroje a bezpečnost práce. Požadavek na zvládnutí praktické techniky a zároveň dodržení bezpečnostních zásad je však součástí jakékoli aktivity.

Manuální zručnost a schopnost zacházet s nástroji je navíc důležitá všude, kde jsme odkázáni na vlastní síly a je potřeba rychle zvládnout i neobvyklou situaci (bezpečně přivázat lano, porazit strom, postavit přístřešek). Zde je přímá návaznost na schopnost řešení krizových situací v části A.3 – Buď připraven. A v neposlední řadě, schopnost nalézt řešení a zároveň i dostatečná dovednost toto řešení prakticky realizovat jsou součástí tradičního a stále platného obrazu skauta v očích veřejnosti, a tím mají dopad i na postavení celé skautské organizace ve společnosti.

## **METODIKA ANEB JAK NA TO**

Při zařazování programů na rozvoj manuální zručnosti se držíme dvou zásad: neotřetlosti (hledání nových technik a možností) a trpělivosti.

29) SETON, E. T. *Dva divoši*. Brno : Computer Press, 2006

Pokud jde o neotřelost, nespokojíme se s tím, co už děti umějí nebo co je osvědčený prvek zábavy, ale hledáme a zkoušíme nové a nové možnosti a techniky. I my se můžeme při takovém programu leccos naučit. Neotřelost ale neznamená, že zcela vynecháme oblíbenou aktivitu, pokud děti baví, byla by to škoda. Jen bychom ani tady neměli podlehnout jednotvárnosti. Pokud se během půl roku vracíme už po čtvrté ke korálkování, měli bychom se vždy snažit přinést alespoň nějaký nový nápad.

Trpělivost může přinášet. Toto staré pořekadlo platí i v případě manuální zručnosti. Zvláště při zkoušení zcela nové techniky musíme být s dětmi velice trpěliví. S ovládnutím nástrojů je to podobné. Pravděpodobně se nebude všem dařit napoprvé. Je potřeba tedy zkoušet znovu a znovu, trpělivě vysvětlovat a ukazovat. Naše píle a trpělivost se vyplatí stejně jako píle a trpělivost skautů a skautek.

Přítom však požadavky na trpělivost dětí musí být přiměřené jejich vyspělosti. Aktivita, jejíž cíl je z pohledu dítěte v nedohlednu, pro ně ztrácí přitažlivost a nakonec i smysl. Vlčata musí vidět výsledek nejpozději za pár hodin, roveři jsou schopni vytvářet své dílo i týdny, třeba kvůli nutným technologickým přestávkám. Při zařazení aktivity musíme mít tedy předem dobrou představu, jak dlouho může její dokončení trvat těm spíše pomalejším a méně obratným.

## AKTIVITY STEZKY

Přestože dnešní svět nám neposkytuje mnoho možností, jak sledovat a ocenit lidskou šikovnost („fortel“), protože téměř všechno se nabízí již hotové, individuální dovednost v konkrétní oblasti stále zůstává vysoce ceněna. Nejen pro dospělé (stačí se podívat na sledovanost dovednostních soutěží nebo technických sportů v televizi), ale zejména pro děti. Naopak, být považován za „nemehlo“ je velký společenský handicap. A samozřejmě, umět se postavit k věcem šikovně má i velký praktický dopad.

Aktivity ve stezce můžeme rozdělit do skupin, které se samozřejmě vzájemně překrývají:

- ▶ **Obecné dovednosti**
- ▶ **Tvořivá činnost**
- ▶ **Práce s nástroji**

### Obecné dovednosti

Existuje nespočetné množství aktivit, které zlepšují dovednost rukou i celého těla a smyslovou a svalovou koordinaci – skládání, vystřihování, hry na stavění a přesnost (mikádo, věž ze sirek), jojo a podobné technické hračky, aktivity s míčem, šipky, lasování a mnoho dalších; nepochybně zahrnují i tanec.

Patří sem nezbytné technické dovednosti pro drobnou údržbu výstroje, která je v silách dětí (počínaje „klasickým“ přišitím knoflíku), zejména u mladších kategorií.

Jednou ze základních skautských dovedností je správné sbalení batohu. To vyžaduje nejen znalosti postupu, ale i jistou zručnost.

Poproste rodiče, aby nechali skauty a skautky balit si na výpravu samostatně – klidně i podle seznamu, ale bez jejich zásahů). Když si dítě něco zapomene, dá si příště pozor, aby se to už neopakovalo. Postupem času se naučí balit batoh i prakticky, s přihlédnutím ke struktuře akce (když vím, že budeme za pár hodin vařit večeři,

nedám si ešus na dno). Na výpravách si pak všímáme, jak mají děti batohy sbalené, a případné nedostatky jim pomůžeme napravit.

Dobrý nástrojem na podporu rozvoje manuální zručnosti jsou uzly. Zaměříme se zejména na praktické uzly, které mohou skauti a skautky využít, ať již v denním životě, nebo jako součást připravenosti na možné krizové situace. Z každé skupiny, která řeší konkrétní technický problém (přivázání látky, nezadrhující se smyčka, uzel na silonovém vlasci, spoj zatížený již při uvazování a další), by bylo dobré znát aspoň jeden uzel.

## Tvořivá činnost

Sem lze zařadit aktivity, které nevyžadují zvláštní dovednost při práci s nástroji, protože tvořivá složka převažuje nad požadavkem zvládnutí samotné techniky (nůžky, štětec, sprej, vlastní prsty). Nemusíme se bát ani něčeho, co třeba sami neznáme. Buď si to sami předem vyzkoušíme, nebo pozveme někoho, kdo už danou techniku zná a bude nás učit. Pro skauty a skautky může být také zajímavou zkušeností, že vedoucí něco neumí, nebojí se to přiznat a učí se společně s nimi.

Pro činnost zpravidla nemusíme vytvářet žádné zvláštní prostředí a často ani nepotřebujeme speciální pomůcky – bohatě si vystačíme s papírem a běžně dostupnými prostředky (jako např. vodovky a štětce). Můžeme je tak zařadit do programu téměř kdykoli. Nesmíme ale propadnout omylu, že aktivity na práci s rukama nemusíme rozmyslet či připravovat. V této oblasti je totiž nepřeberné množství možností i příležitostí k novým aktivitám (např. malování na sklo, batikování či mramorování).

## Práce s nástroji

Do této skupiny patří aktivity, které se nemohou podařit bez dostatečného ovládnutí náročnějších nástrojů, a to i z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví. K tomu patří i znalost základních vlastností materiálů, s kterými pracujeme. Zacházet se sekerou nebo s nožem se ovšem těžko učí z příručky a zde už neplatí, že by takovou aktivitu mohl vést někdo, kdo ji sám dostatečně neovládá, protože praktický i výchovný výsledek by mohl být právě opačný, než bylo zamýšleno. I o nástrojích platí „dobrý sluha, ale zlý pán“. Zde je namísto využít pomoc starších skautů nebo rodičů.

Aktivity zařazujeme pouze po důkladné přípravě, zajištění nástrojů i potřebného materiálu. Nástroje musí být kvalitní – s levnými, nekvalitními nebo neudržovanými nástroji nejen nejde nic dokázat, ale jsou také podstatně nebezpečnější. Samozřejmou podmínkou je dobrý technický stav nástrojů a jejich pravidelná údržba. Péči o nástroje ve vlastnictví oddílu je nezbytné svěřit někomu staršímu, protože nejde jen o vlastní dovednosti k údržbě, ale také dlouhodobou odpovědnost.

Při každé práci s nástroji je důležité dostatečné seznámení s bezpečnostními zásadami předem a pak pečlivý dohled během práce, hlavně zpočátku. Mějme také vždy připraveny prostředky první pomoci (i když to v této souvislosti možná vypadá jako černý humor, je to výsostně praktická a ověřená rada – nemusíte samozřejmě dětem lékárníčku předem ukazovat).

Práce s nástroji by měla být běžnou součástí činnosti oddílu, zejména na táboře: zatloukání kolíků, používání sekery či nože včetně jejich nabroušení, drobnější táborové stavby, vždy s pečlivým odhadem, co je v možnostech jednotlivých účastníků.

I v této oblasti se otevírají příležitosti pro zkoušení nových aktivit a nemusíme se omezovat jen na zatloukání hřebíků nebo řezání dřeva – může jít např. o pletení košíků, práci s kůží, drátem a podobně. Na druhé straně lze uspořádat dovednostní soutěže tam, kde se dá měřit výsledek (např. počet dobře zatlučených hřebíků, čas na přerýznutí polena) a zároveň nehrozí, že by koncentrace na maximální výkon mohla vést ke snížení bezpečnosti.

Na tábore si mohou skauti a skautky zkusit vyřezat vlastní lžici. Jde o poměrně časově náročnou činnost, je proto dobré začít hned na začátku tábora, aby děti ještě stihly si vyzkoušet své výrobky v praxi. Podmínkou úspěchu je také dobře vybraný druh dřeva (nejlépe lípa, olše, bříza).

## MANUÁLNÍ ZRUČNOST

### pohled na jednotlivé věkové kategorie

#### Předškoláci

U předškoláků je nejdůležitější podporovat rozvoj manuální zručnosti. V tomto věku se zaměřujeme na pozitivní podporu, a to i když výrobky a výtvary nevypadají příliš krásně (někdy se nám dokonce stane, že věc ani nepoznáme). Podporujeme jakýkoli pokus o manuální činnost, protože tím se kromě jiného rozvíjí i jemná motorika.

- **Modelování zvířátek** – přineseme si na schůzku modelínu a zkusíme s dětmi vymodelovat zvířátko (volíme jednodušší zvířata typu had).
- **Ztracená stavebnice** – materiál: ploché prvky ze stavebnice nebo mozaiky (nejlépe dřevěné), lepidlo (např. Herkules), štětečky na lepidlo, potřeby na kreslení (fixy, pastelky, tuš), čtvrtky papíru. Příprava: připravte si kreslicí potřeby. Příklad motivace: Byl jeden nepořádný chlapec a nerad si uklízel hračky. Tak se stalo, že mu z jeho stavebnice zůstal pouze jeden kousek. Můžeme ho potěšit tím, že k jednomu prvku ze stavebnice dokreslíme pěkný obrázek. Postup: Vezměte si čtvrtku papíru a kreslicí potřeby. Na čtvrtku (můžete s ní libovolně otáčet) nalepte jeden prvek ze stavebnice nebo mozaiky. Kreslete kolem nalepeného tvaru náměty, které jsou vám blízké: oblíbenou hračku, zahrádku, zvířátko, náš dům apod.
- **Průhledná folie** – obrázky ze „skla“<sup>30</sup> – materiál: průhledná fólie „s bublinkami“, lepidlo na papír, fixy, nůžky, papírové čtvrtky. Příprava: nashromážděte si dostatečné množství průhledné „bublinkové“ fólie. Postup: Z kusu průhledné „bublinkové“ fólie vystříhujte různé tvary a prvky a sestavujte obrázky podle vlastní fantazie. Téma: ovečka, želvička, motýl apod. Obrázek z průhledné fólie nalepte na podkladovou čtvrtku a dotvořte ho fixy či voskovkami – včetně pozadí. Navazující aktivita: Děti se hmatem pokouší zjistit, co je na obrázcích vytvořeno.

#### Vlčata a světlušky

##### Obecné dovednosti

Vlčata a světlušky zvládají jednoduchou rukodělnou činnost podle návodu. Vědí, co mají s sebou na schůzce nebo na výpravě, poznají své věci.

30) Aktivita pochází z knihy ŠPAČKOVÁ, Renata. *111 námětů pro tvořivou hru dětí: sborník činností pro mateřské školy*. Praha : Portál, 2004.

- **Trénování praktických uzlů** – podle možnosti vždy s jejich praktickým použitím.
- **Stavba draka** – oblíbená podzimní činnost, při které se dá rozvíjet několik základních dovedností (lepení, stříhání, vázání).
- **Umíš? Udělej si**<sup>31</sup> – v této publikaci najdete spoustu praktických námětů na manuální a rukodělnou činnost.
- **Výroba vánočních ozdob** – např. na oddílový stromček v klubovně.
- **Uvaření jednoduchého jídla podle návodu** – např. těstoviny, polévka ze sáčku atd.

### Tvořivá činnost

U vlčat a světlušek podporujeme rozvoj kreativity různými uměleckými činnostmi – kreslení přírody, malování na hrnky, fotografování apod.

- **Účast v celostátní soutěži Zažijáme světýlko** – výtvarná, literární a fotografická kategorie.
- **Rukodělky v programu** – zařaďte do programu schůzek rukodělky, případně uspořádejte speciální schůzku zaměřenou pouze na rukodělnou činnost.

### Práce s nástroji

- Práce s nástroji může zahrnovat bezpečné používání nůžek a malého nožíku (případně škrabky, otvíráku na konzervy apod.).
- **Vyřezávání lodiček** – z kůry stromu si světlušky a vlčata pod dohledem vedoucích mohou pomocí malého nožíku zkusit vyřezat svoji lodičku, na kterou pak připojí stěžeň s plachtou. A můžeme konat závody plachetnic.
- **Škrabání brambor** – kromě samozřejmého podílení se na chodu tábora či akce pomůže v rozvoji jejich manuální zručnosti.
- **Jednoduchá pomoc v kuchyni** – čištění zeleniny, mazání chleba, otvírání konzerv. Broušení nože či sekery – každý by si měl dokázat s pomocí brousíky nabrousit nůž a sekyru, jedná se o vhodný program např. na tábor do deštivého počasí.

## Mladší skauti a skautky

### Obecné dovednosti

V mladším skautském věku si děti jsou schopné sbalit do batohu věci. Ovládají základní dovednosti při jejich údržbě (např. přišít utržené poutko a jiné drobnější opravy).

- **Přišívání nášivek na kroj** – všichni by si měli našít své nášivky na kroj sami.
- **Balení batohu ve stanoveném limitu** – limit stanovte náročný, ale takový, aby bylo možné se do něj vejít (tj. aby to nesměřovalo jen k naházení do batohu).

### Tvořivá činnost

Rozvíjíme manuální zručnost i kreativitu, které se právě v tomto věku začínají ideálně vyvažovat (děti už dokážou své stále ještě velmi svobodné kreativní nápady také zvládnout po technické stránce).

31) KRŮŽ, Jan. *Umíš? Udělej si*. Praha : TDC – Junák - Svaz skautů a skautek ČR, 2009

- **Pravidelná oddílovka věnovaná rukodělkám** – nezapomeňme na různorodost!
- **Korálky** – korálkování představuje velmi oblíbenou činnost na rozvoj jemné motoriky. Podporuje fantazii, ale může ho dle návodu vykonávat i člověk, který má s fantazií potíže.
- **Originální rukodělky** – nápadů na rukodělky je všude mnoho, sledujte různé zdroje a přinášejte zajímavé a originální nápady do programu (např. z internetu, specializované literatury, inspirace z různých setkání atd.).
- **Výstava pro rodiče nebo veřejnost** – dejte dětem příležitost pochlubit se se svými výtvary, budou mít o to větší radost a chuť do dalšího tvoření.

### Práce s nástroji

Učíme děti zacházet s nástroji, poznávat jejich možnosti i omezení a zejména zásady bezpečnosti při jejich používání. Jen výjimečně je však možné je ponechat bez (třeba zcela nenápadného) dohledu. Měly by být schopny bezpečně používat nůž např. při práci v kuchyni nebo při jednoduchém vyřezávání ze dřeva.

- **Zapojování do budování táborových staveb** – při stavbě tábora můžeme využít schopnosti skautů a skautek při budování jednodušších táborových staveb.
- **Zapojení do stavby nebo úpravy klubovny** – při stavbě je mnoho drobných prací, při kterých mohou děti pomáhat, stačí je jen najít, nebát se do činnosti zapojit děti a být trpělivý ve vysvětlování a podpoře. Může se jednat např. o natírání, broušení, vrtání, vždy ovšem s ohledem na bezpečnost, věk a schopnosti našich pomocníků. Současně tím budeme silně podporovat i jejich vztah k budovanému místu (bude více „jejich“).
- **Výroba drobných předmětů** – např. krabice na nářadí, ptačí budky, bedna na vzduchovky atd.
- **Náročnější pomoc v kuchyni** – krájení chleba, masa, knedlíků apod.
- **Výroba třísek** – kromě toho, že se budou hodit při zapalování ohně v kamnech, pomohou rozvinout dovednost práce s nožem. Zkuste vyhlásit soutěž o rozdělávání ohně bez použití papíru či tenkých přírodních větviček.
- **Složitější papírové vystřihovánky** – vyžadují nejen pečlivou práci s nůžkami a lepidlem, ale zároveň cvičí i trpělivost a důslednost.

## Starší skauti a skautky

### Obecné dovednosti

Starší skauti a skautky jsou schopni prakticky použít základní uzly a udržovat svou výstroj na výpravě či na táboře včetně oprav, které jsou možné v daných podmínkách.

### Tvořivá činnost

Při tvořivé činnosti je v tomto věku důležité najít pro aktivitu přiměřenou motivaci, zejména pokud ji děti dosud nedělaly – aby to u nich nevyvolalo dojem, že nám jde jen o vyplnění času schůzky.

- **Vytvoření artefaktu** – velmi dobře se hodí do celotáborové hry, při které mají družiny za úkol vytvořit nějaký předmět, artefakt, zařízení (podle legendy).
- **Zbytky kůže** – využijte zbytky kůže k výrobě přívěšků, ozdob, pouzdra na nůž aj.

### Práce s nástroji

Ve starším skautském věku jsou děti schopné bezpečně používat nástroje (samozřejmě pokud měly příležitost se tomu naučit), starat se o ně a pracovat i samostatně, bez návodu.

- **Vyřezávání** – zajistíme si kousek vhodného dřeva pro každého (nejlepší je z lípy) a budeme vyřezávat zvolenou věc. Každé dítě si přinese vlastní nůž a před započetím práce zopakujeme základy bezpečného používání nástroje. Po skončení aktivity nůž správně ošetříme. Pro aktivitu je nutné mít při ruce lékárníčku a vyhradit na ni dostatek času (případně i na pokračování).
- **Samostatné pořízení jednodušších táborových staveb** – možno zorganizovat jako soutěž s předem daným hodnocením. Budou-li jasně formulovány požadavky na funkčnost a třeba také na originalitu řešení, budeme možná překvapeni, co jsou schopni nejen vymyslet, ale také skutečně vyrobit.
- **Vázané stavby** – možno využít i při táborových stavbách.

## Mladší roveři a rangers

### Tvořivá činnost

V tomto věku je možné zvládat již náročnější tvořivá díla, která vyžadují více času či práci celé skupiny. Mladší roveři a rangers uvítají, pokud mají možnost své dílo předvést tak, aby bylo hodně vidět (např. na Polibku múzy, výrazná výzdoba skautské základny či tábořiště).

- **Účast v Polibku múzy** – celostátní akce pro jednotlivce i skupiny, kam mohou přihlásit svá umělecká díla z různých oborů, která pak posuzuje odborná porota.
- **Mandala** – jednotlivci si mohou vytvořit vlastní mandalu z obarvené rýže (obarvíme několik várek nevařených rýže v různých potravinářských barvách, poté jí vysypáváme nějaký tvar nebo symbol na zemi o rozměru několika čtverečních metrů). Aktivitu je vhodné doplnit informací o tom, co to mandala je a kam tato tradice patří.
- **Modely zvířat z drátěného pletiva** – vytváření modelů zvířat z drátěného pletiva (velikost oček cca 1–2 cm, spojování drátem s využitím kleští), následně obalování novinami namočených do lepidla na tapety, po uschnutí se zvířata nabarví a zavěsí se např. na strop klubovny.
- **Ušití teepee** – dříve si běžně oddíly šily teepee, zvladli bychom to ještě v dnešní době? Zvládnout tento na první pohled náročný úkol může být zajímavou formou rozvoje manuální zručnosti, která může dobře stmelit kolektiv („ušijme si teepee a pak s ním pojedme na zimní táboření“).

### Práce s nástroji

Mladší roveři a rangers zvládnou postavit náročnější stavbu nebo se podílet na vedení práce. Při práci v klubovně nebo v dílně se učí používat i motorové nástroje (např. šicí stroj, vrtačka), opět s náležitou přípravou v bezpečném zacházení s nimi.

- **Táborové stavby** – při stavbě tábora můžeme mladší rovery a rangers nechat postavit nějakou táborovou stavbu (dle jejich vlastního výběru a třeba i návrhu).
- **Kolečko** – skupina má za úkol na táboře vytvořit zařízení, které bude mít kolo a uveze alespoň jednoho člověka po trase s minimální předepsanou délkou.

## Starší roveři a rangers

Starší roverský věk přináší rozvoj uměleckého vnímání i technických dovedností a je dobře je využít k předávání zkušenosti a znalosti mladším. Jsou schopni samostatné práce např. při stavbě tábora včetně její organizace, zajištění nářadí a materiálu.

- **Uspořádání výstavy** – z vlastních uměleckých výrobků (klidně i různého stylu, na zadané nebo vybrané téma) uspořádají roveři a rangers vlastní výstavu. Lze spojit s dalšími příležitostmi, jako jsou vánoční besídka, návštěvní den na táboře apod.





## A.7 – Můj oddíl

### Cíle bodu stezky

- ▶ Má praktické dovednosti potřebné pro zvládnutí činnosti ve svém oddíle. Umí nakoupit základní potraviny a připravit jednoduchá jídla.
- ▶ Má fyzickou zdatnost a pohybové dovednosti potřebné pro zvládnutí činnosti ve svém oddíle. Umí najít spojení v jízdním řádu.
- ▶ Umí zajistit táboření skupiny v jednoduchých podmínkách.



Po kulíčkádě za Bohoušem přišel Jenda Benda a oznámil: „Chce s tebou mluvit kapitán.“  
„To ne, já tam nepůjdu,“ bránil se Bohouš. Veveřčák mu však pomohl: „Klídek, já půjdu s tebou.“

Kapitánovi pak Jenda Benda řekl: „Od té doby, co se Žížal přestěhoval, má naše posádka jen šest členů. Tady Veveřčák nám řekl, že možná zná někoho jako vhodného nováčka, no a dnes přivedl tady Bohouše.“

„Ale my se přece známe, že?“ řekl kapitán.

„Ano, pane...“

Veveřčák mu skočil do řeči: „U nás to říkáme po námořnicku, musíš udělat pauzu: Ano – pane!“

„Ano – pane... řediteli.“ Nevěděl, co si myslit o člověku, který na škole podepisuje vysvědčení a před klubovnou hraje na kolenou kulíčky.

„Tak, Bohouši, chtěl bys chodit do Flotily?“

„Ano. Ano, pane ř...“

„Kapitáne. Veveřčáku, přived' ho na výpravu na Frýdlant, uvidíme, jak si povede. Jendo, zařaď ho zatím do posádky jako nováčka. Ale nezaručuji ti, Bohouši, že budeš moci ještě letos s námi na tábor. Ahoj, kluci.“ Kapitán podal každému ruku, ale Bohouš se cítil nějak mimo sebe, a dokonce se mu zdálo, že jej ani ruka neposlouchá. Nějak se mu nešikovně stácela a ruku kapitánovu se mu nepodařilo jaksepatří stisknout.

*V dalších dnech Bobouš Veverčáka neustále zpovídal:*

*„Jak to, že jsi mi dosud neřekl, že ředitel je kapitán? Jak to děláš, když s ním mluvíš? Tykáš mu nebo vykáš? Jak mu říkáš na vodě? Jak to, že tě Dvořanda tak pronásleduje, když se znáš s ředitelem?“*

*„To je hrozně jednoduchý,“ vysvětlil mu spolužák. „Prostě na škole a kolem školy je to pan ředitel a samozřejmě mu vykám, u přehrady a vůbec na Flotile je to kapitán a tykám mu. Kdybych mu snad tykal ve škole, tak mne sepsuje, že si osobuji práva, která nemám. Kdybych mu vykal na Flotile, tak mne sepsuje také.“*

*„A když něco provedeš?“*

*„Když něco provedu na škole, tak mě trestá ředitel, když něco provedu na Flotile, tak mě trestá Flotila nebo posádka.“*

*A zase měl Bobouš o čem přemýšlet.<sup>32</sup>*

Každý oddíl je jiný a svým způsobem jedinečný. A to samozřejmě jak atmosférou, tradicemi, vztahy a lidmi, kteří oddíl vytváří, tak i programem a jeho specializací. Tato jedinečnost a specifická je nezbytná a užitečná. Umožňuje každému oddílu najít si svou tvář, najít to, co baví jeho členy, v čem vynikají a na co se zaměřují. Z toho důvodu je i ve stezce a programu této části vyhrazen prostor, aby se jí bylo možné věnovat.

Některé oddíly mají specializaci na první pohled zřejmou – jedná se např. o oddíly vodácké, se zdůrazněnou křesťanskou výchovou apod. Nicméně i tyto oddíly mají svá specifika, kterými se liší jeden od druhého, stejně tak jako má svá specifika oddíl, který se na první pohled na nic nespécializuje.

Tato oblast programu se věnuje tomu, v čem je oddíl jiný a speciální. A protože každý oddíl je jiný, není dost dobře možné dát jasný návod a metodiku, co mají tyto body obsahovat. V následujícím textu se vám tedy pokusíme nabídnout základní představu, jak se na tuto oblast dívat ve vašem oddíle a jak nalézt její konkrétní podobu.

Do tohoto bodu jsou zařazeny i aktivity související s tábořením skupiny, a to z jednoduchého důvodu. Styl táboření je úzce spojený se stylem a duchem oddílu. A tomu tedy musí i táboření a věci s ním související odpovídat. Pokud jezdíte do podsad, nemá smysl učit se stavět teepee (a naopak). Táboření se liší podle toho, zda nocujete v kempu a vaříte na ohni nebo spíše jezdíte na náročné expedice a vaříte na vaříči. A takhle bychom mohli dále pokračovat. Prostě je potřeba rozvíjet dovednosti v té podobě táboření, kterou v oddíle praktikujete. Totéž by se dalo říct o vaření a přípravě jídla, které je svým způsobem taktéž součástí táboření.

Byť se může konkrétní zapojení táboření v jednotlivých oddílech lišit, není třeba snad příliš zdůrazňovat, že táboření v nějaké podobě ke skautingu patří a nemělo by z programu vypadnout.

Jedinečnost a zvláštnosti oddílu jsou samozřejmě zásadně ovlivněny těmi, kdo oddíl vedou. Jako první krok by si i oni měli ujasnit, čím jsou jedineční (v pozitivním smyslu) oni sami a co nejlepšího mohou oddílu přinést právě jako svůj osobní a osobitý vklad.

32) CVRČEK, Vladimír. *Expedice Delta*. Praha : TDC – Junák - Svaz skautů a skautek ČR, 2009.

## METODIKA ANEB JAK NA TO

Základní krokem k úspěšnému vytvoření aktivit specifických pro váš oddíl je ujasnění si toho, co je pro váš oddíl specifické. Ideálním prostorem pro tuto diskusi je oddílová rada, kde jsou zastoupeni všichni klíčoví lidé z oddílu (ideálně v případě skautského oddílu od rádců výše). Zde byste se měli shodnout na tom, co je to, co dělá váš oddíl vaším oddílem, co je pro vás specifické. (A také si ujasnit, že je důležité, aby oddíl měl své zvláštnosti, aby byl nezaměnitelný.) Aby se vám tato diskuse lépe vedla, nabízíme vám základní vodítko v podobě typických oblastí, kterých se specifika většinou týkají:

- **Programové zaměření.** Jste vodácký oddíl? Je váš oddíl křesťansky zaměřený? Soustředíte se na outdoor, horolezení apod.? Nebo se soustředíte na náročné expedice, ať už do hor, nebo do zahraničí?
- **Styl táboření.** Jezdíte do podsad nebo pod teepee? Jezdíte vždy do budovy nebo také pod stany? Vydáváte se na těžší expedice, kdy si vše nesete několik dní na zádech, nebo spíše chodíte nalahko?
- **Styl vaření.** Mají službu na táboře samostatné skautské družiny nebo jen pomáhají kuchaře s loupáním brambor? Vaříte se na výpravách sami nebo se stravujete z toho, co si doma nachystáte?
- **Historické speciality.** Máte klubovnu v budově zámku s hlubokou historií? Pochází váš oddíl z historie prvního skautského oddílu ve městě? Máte v klubovně vzácnou vlajku z dávného jamboree? To vše jsou věci, které jinde nemají a měli byste se k nim hlásit a poznávat je.
- **Další typické věci pro oddíl.** Vyrážíte na tradiční jarní pochod „Sto jarních kilometrů“? Dobíháte na každé výpravě z tradice vlak? Baví vaše kluky a holky morseovka a šifry, a tak je používáte v programu? V tom případě neváhejte tyto aktivity zařadit do bodu „Můj oddíl“, který vám umožní věnovat se v rámci stezky i těmto aktivitám.
- **Aktivity chybějící ve stezce.** Bod „Můj oddíl“ můžete do určité míry využít i k doplnění věcí, které vám ve stezce chybí a které nejste schopni zařadit někam jinam (do jiného bodu jakožto nově vytvořenou aktivitu). Buďte však v tomto opatrní a zařazujte pouze opravdu smysluplné aktivity (a naopak se vyhýbejte aktivitám bez přínosu jen proto, „že se to vždycky u nás takhle dělalo“.

Vhodnou formou pro diskusi tohoto tématu na oddílové radě by mohla být metoda „lepících papírků“: Každý člen oddílové rady dostane několik lepících papírků. Na každý z nich napíše velkým písmem a tmavým fixem jednu věc, kterou je oddíl specifický (podle jeho názoru, bez konzultace s ostatními). Každý píše za sebe, jednotlivé body se mohou u více lidí opakovat. Popsané lístky donese moderátorovi diskuse, který je bude lepit na stěnu nebo tabuli. Zde je bude (např. s pomocí těch, kteří již dopsali) umisťovat do logických skupinek. Touto formou se má každý možnost vyjádřit, podaří se vám shromáždit spoustu pohledů a nápadů a také uvidíte, jak se které názory opakují, tj. jak moc jsou v oddíle výrazné. Výstupy si všichni mohou na tabuli prohlédnout a můžete k nim vést diskusi, co opravdu patří k vašemu oddílu a mělo by se objevit v této části programu zaměřené na vaše specifika.

Jako výstup tedy získáte souhrn věcí specifických pro váš oddíl. Další postup se bude odvíjet od toho, jaké potřebujete výstupy. Pokud si chcete upravit skautskou stezku, věnujte pozornost další kapitole „Přízpusobení skautské stezky“. Jste-li vodácký oddíl, bude pro vás určitě zajímavá kapitola „Vodácké doplňky“.

## AKTIVITY STEZKY

Pro potřeby srozumitelného uchopení tohoto bodu se na něj podíváme ze dvou tematických pohledů:

- ▶ **Přizpůsobení skautské stezky**
- ▶ **Vodácké doplňky**

### Přizpůsobení skautské stezky

Skautská stezka obsahuje jeden z 27 bodů vyhrazený pro váš oddíl (bod Můj oddíl). Ve stezce má tento bod vlastní dvoustranu, prázdnou a bez aktivit, ty si vytvoří každý oddíl sám podle svých specifík.

Vytvoření aktivit do stezky může probíhat následujícím způsobem: Z předcházející diskuse v oddílové radě (viz kapitola Metodika aneb jak na to) již víte, čím je váš oddíl specifický. Abyste to měli na očích, můžete si to napsat do boxu č. 1. Pak tuto obecnou představu musíte blíže konkretizovat k tomu, co mají členové vašeho oddílu umět na konci skautského věku (v 15 letech). Např. to můžeme rozpracovat od např. „zaměřujeme se na horolezení“ k „s jištěním dokáže vylézt horolezeckou stěnu té a té složitosti“. K zapsání této konkrétní úrovně nám může posloužit box č. 2. Ve třetí části (box č. 3) už jen zbývá najít konkrétní aktivity, které se hodí do toho kterého věku (stupně, cesty) a které postupně vedou k naplnění a rozvoji výchovných cílů stanovených na konec skautského věku (viz box č. 2). U vybírání aktivit se soustřeďte na to, aby se jednalo opravdu o aktivity a aby tak odpovídaly konceptu stezky. Tj. aby se jednalo o věci, které kluci a holky udělají a tím se v něčemlepší, naučí, seznámí, a nebyly to pouze stanovené úrovně znalostí. Aby to nebyly úkoly typu „umí postavit teepee“, ale spíše „ve spolupráci s družinou si vyzkouší stavbu teepee“.

Jakmile budete mít představu o aktivitách do stezky, můžete se pak podle jejich charakteru rozhodnout, zda se budou plnit všechny aktivity nebo si budou vaši členové některé vybírat (tak jako je ve zbytku stezky dobrým zvykem). Dávejte pozor na to, abyste tuto oblast „nepřetížili“ a aktivit v ní nebylo příliš mnoho (počet plněných aktivit by neměl přesáhnout 4 aktivity na jeden stupeň, počet nabízených aktivit k výběru může být samozřejmě vyšší).

1) V čem je náš oddíl specifický?

2) Co chceme (z oddílových specifík), aby kluci a holky uměli v 15 letech?

3) Jaké aktivity jim v tom pomohou?

<b>1. stupeň (cca 11–12 let)</b>	<b>3. stupeň (cca 13–14 let)</b>
<b>2. stupeň (cca 12–13 let)</b>	<b>4. stupeň (cca 14–15 let)</b>

Až si se svou oddílovou radou ujasníte, v čem se mají kluci a holky ve vašem oddíle rozvíjet a jaké aktivity se v jednotlivých stupních k tomuto rozvoji hodí, máte jednoduchou možnost, jak o tyto aktivity doplnit skautskou stezku. Do elektronické šablony, kterou naleznete na [www.skaut.cz/program-stahujte](http://www.skaut.cz/program-stahujte), vyplníte jednotlivé aktivity a vytisknete je na speciální samolepku „Můj oddíl“ (z nabídky TDC). Samolepky pak nalepíte do stezky na prázdnou stranu vyhrazenou pro bod Můj oddíl a získáte tak speciální stezku upravenou pro váš oddíl, ale zároveň plně v jednotné grafice stezky.

## Vodácké doplňky



Pokud patříte mezi vodní skauty, budete mít práci na tomto bodě částečně zjednodušenou, a to díky cílenému propojování stezky s programem vodáckých oddílů. V případě skautské stezky je možné využít samostatné karty s názvem Vodácké doplňky, která se umístí na volnou stránku ve stezce a která obsahuje povinné základy, které musí vodní skauti splnit (zejména znalost bezpečnosti a základních dovedností) a dále vodácky zaměřené aktivity, ze kterých je možné si vybírat při plnění ostatních bodů stezky. Povinná část vodáckých doplňků pak tvoří jednu aktivitu bodu „Můj oddíl“, kterou je nutné splnit („Splním všechny povinné vodácké aktivity pro cestu, kterou plním.“), ostatní aktivity si doplní sám oddíl o další vlastní specifika. Některé vodácké oddíly si třeba vodácké

podmínky pro svůj oddíl ztíží, na nějaký typ vodáctví se zaměřují nebo mají další speciality mimo vodácké zaměření. Pro toto všechno je tento bod stezky určen.

V případě včlat a světlušek budou vodácké aktivity již přímo zapracovány do samostatné stezky s vlastním symbolickým rámcem, opět s prostorem na vlastní doplnění a rozšíření samotným oddílem.

## MŮJ ODDÍL

### pohled na jednotlivé výchovné kategorie

Pokud je váš oddíl provázán s ostatními oddíly nebo jeho věkovými sekcemi tak, že vytváří souvislý a provázaný výchovný program, vyplatí se zamyslet se společně se zástupci ostatních oddílů nad tím, v čem jsou specifika toho kterého věku. Umožní vám to mít pak základní sdílenou představu, co můžete čekat od té které výchovné kategorie, a vedoucím oddílů to poskytne pevný základ pro smysluplné zapracování do konkrétních výchovných nástrojů (stezka aj.). K diskusi můžete využít následující otázky, které vás celý procesem provedou.

- ▶ **Co je pro ten který věk ve vašem oddíle specifické?**
- ▶ **Jaké jsou pro něj vhodné aktivity specifické pro náš oddíl?**

# PROGRAMY A HRY

A.1 Praktický  
život

A.2 Fyzická  
zdatnost

A.3 Bud'  
přípraven

A.4 Hledání  
řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

## RECYKLOVANÉ HRY

### Pozměň, uprav, využij

Stejně jako v metodice pro oblast *Svět okolo nás* platí i zde, že není vždy nutné pouze vymýšlet nové programy. Mnohé programy stačí mírně upravit, aby směřovaly k žádoucím cílům. Jak hry účinně pozměňovat, je podrobně popsáno právě v již zmíněné metodice k oblasti *Svět okolo nás*.

Podobně metodika k oblasti *Příroda kolem nás*, obsahuje velké množství metodických poznámek k hrám obecně.

Přišlo nám zbytečné znovu opakovat, co již bylo napsáno. Proto pouze upozorníme na možnost využít obě zmíněné metodiky a jejich metodické části ke hrám pro jakékoli hry, neboť jde o principy univerzální.



# Money money<sup>33</sup>

## CHARAKTERISTIKA HRY

Hra, při které se simuluje jednání s institucemi, postavení na pracovním trhu a hospodaření s penězi.

<b>Cíl</b>	hráči rozvinou svou schopnost jednat s institucemi, hospodařit s penězi a najít si zaměstnání
<b>Bod stezky</b>	A.1 Praktický život
<b>Výchovná kategorie</b>	mladší a starší skauti a skautky
<b>Počet účastníků</b>	do 22 (při doplnění dalších rolí i pro více)
<b>Typ akce</b>	tábor, výprava
<b>Roční doba</b>	jaro až podzim (teplo)
<b>Prostředí</b>	v přírodě (v případě nouze v rozsáhlejší budově)
<b>Doba trvání</b>	90 minut
<b>Čas na přípravu</b>	1 hodina (při dobrém rozdělení úkolů)
<b>Počet organizátorů</b>	minimálně 4, ideálně 7

## Rámcový popis hry

Hráči se ocitnou na trhu práce, kde je jejich úkolem sehnat zaměstnání a ekonomicky přežít dva měsíce. Každý si vylosuje jednu roli, kterou po dobu hry zastává a podle ní plní specifické finančně oceněné úkoly omezené časem. Při jejich plnění musí navštěvovat různé instituce, které simulují skutečnost. Po dvou měsících práce a vydělávání jsou hráči konfrontováni s určitou finanční situací a řeší, zda by na ni měli peníze.

**Podrobný popis hry nalezete vzhledem k jejímu většímu rozsahu ke stažení v databázi aktivit a na webu programu ([www.skaut.cz/program](http://www.skaut.cz/program)).**

A.1 Praktický život

A.2 Fyzická zdatnost

A.3 Bud' připraven

A.4 Hledání řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

33) Hra byla použita na národním jamboree Klíč, autorkou hry je Aneta Adámková.

# Strašidla<sup>34</sup>

## CHARAKTERISTIKA

Cíl	najít řešení
Bod stezky	A.2 Fyzická zdatnost, A.4 Hledání řešení
Výchovná kategorie	od světlušek a vlčat dále
Počet účastníků	libovolný (skupiny)
Typ akce	tábor, vícedenní výprava
Roční doba	celý rok
Prostředí	vzrostlý les
Doba trvání	20 minut
Čas na přípravu	15 minut
Počet organizátorů	1

## PŘÍPRAVA HRY

### Úprava prostředí

Nejdříve připravíme strašidla – potřebujeme na to asi 30 nafukovacích balónek (záleží na velikosti skupiny). Do každého balónku vložíme nejdříve část zprávy (některé papírky mohou být i prázdné). Pak balónky nafoukneme a nakreslíme strašidelné obličejy a z krepového papíru vytvoříme chocholek vlasů. Takto připravená strašidla zavěsíme na stromy do výšky asi 5–6 metrů – použijeme k tomu žebřík. Dbáme na to, aby se balonky předčasně nepoškodily o drobnější větvičky nebo drsnou kůru.

### Pomůcky

Nafukovací balónky, krepový papír, lihové fixy, žebřík

### Role organizátorů

- moderátor – uvádí hru motivací a vysvětluje pravidla

## PRŮBĚH HRY

### Úvod/motivace

Pokuste se přemoci lesní strašidla a získat od nich útržky jejich černých myšlenek.

34) Hra je z knihy CHOUR, Jiří. *Receptář her*. Praha : Portál, 2000.

## Aktivita

Úkolem všech je získat během pevně stanoveného časového limitu (např. 10 minut) co nejvíce myšlenek – zpráv. Balónky při tom mohou být zničeny. Hráči si sami volí způsob jakým balónky zničí a tím se dostanou ke zprávám.

## Reflexe

V reflexi se můžeme ptát:

- ▶ Jaký způsob zničení balóků jste si zvolili?
- ▶ Proč? Jak jste se k němu rozhodli
- ▶ Jak byl zvolený způsob úspěšný?
- ▶ Co byste příště udělali jinak?

A.1 Praktický život

A.2 Fyzická zdatnost

A.3 Bud' připraven

A.4 Hledání řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

# Míček v jamce<sup>35</sup>

## CHARAKTERISTIKA HRY

Hra podporující vymýšlení různých řešení a manuální zručnost. Vhodná do teplého prostředí s potokem.

<b>Cíl</b>	vymyslet řešení
<b>Bod stezky</b>	A.3 Bud' připraven, A.4 Hledání řešení
<b>Výchovná kategorie</b>	skauti a skautky
<b>Počet účastníků</b>	libovolný (skupiny)
<b>Typ akce</b>	tábor, výprava
<b>Roční doba</b>	léto, příp. teplé jaro či podzim
<b>Prostředí</b>	louka nebo les v dosahu vody
<b>Doba trvání</b>	1 hodina
<b>Čas na přípravu</b>	20 minut
<b>Počet organizátorů</b>	2 (příp. podle skupin)

## PŘÍPRAVA HRY

### Úprava prostředí

Na místě vyhloubíme asi 50 cm díry (nejlépe zatlučením a vytažením silnějšího kolíku), pro každou skupinu v jiném místě (tak, aby na sebe neviděly).

### Pomůcky

Pingpongové míčky, lihový fix, lahve na vodu (buzoly, špekáčky nebo jiné jídlo)

### Role organizátorů

- moderátor – uvádí hru motivací a vysvětluje pravidla

## PRŮBĚH HRY

### Úvod/motivace

Hráči najdou pro ně zcela nesrozumitelný dopis, který musí rozluštit, chtějí se dozvědět další informaci.

35) Hra je z knihy CHOUR, Jiří. *Receptář ber.* Praha : Portál, 2000.

## Aktivita

Úkolem jednotlivých družin je získat klíč k vyluštění dopisu. Ten je napsán na ping-pongových míčcích, které jsou v hlubokých dírách. Dostat se k míčkům ale není jen tak. Hráči se jich smějí dotknout pouze ústy. Nápis tvořící klíč je roztažen po celém balonku, jeho čtení chvíli trvá. Pak je již snadné dešifrovat výchozí text. Tam může být jakákoli důležitá zpráva, kterou chceme sdělit. Může jít třeba o informaci, kde se nachází jídlo – určeno azimutem. Když družina jídlo najde, sní ho (opeče). Vyhrává ta družina, která jako první předloží opečený špekáček k degustaci.

## Reflexe

Po aktivitě se můžeme ptát takto: Kdo přicházel s nápady? Kdo rozhodoval o tom, který z nápadů bude použitý? Jak se vám dařilo spolupracovat? Jak jste se ve skupině cítili? Případně můžeme otázky zaměřit přímo na situace, které vznikly během prací.

A.1 Praktický život

A.2 Fyzická zdatnost

A.3 Bud' připraven

A.4 Hledání řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

# Za jeden provaz<sup>36</sup>

## CHARAKTERISTIKA HRY

Celkem tři různé aktivity tvoří náplň tohoto programu. Každá je různá a přece mají všechny stejný cíl – podporovat hledání variant a nových pohledů.

<b>Cíl</b>	spolupráce, hledat různé varianty, schopnost domluvit se, udělat kompromis
<b>Bod stezky</b>	A.4 Hledání řešení
<b>Výchovná kategorie</b>	od světlušek a vlčat dále
<b>Počet účastníků</b>	do 21
<b>Typ akce</b>	libovolný
<b>Roční doba</b>	kdykoli
<b>Prostředí</b>	v přírodě nebo v budově – volnější prostor
<b>Doba trvání</b>	90 minut
<b>Čas na přípravu</b>	10 minut
<b>Počet organizátorů</b>	3–5 (podle počtu skupin)

## PŘÍPRAVA HRY

### Pomůcky

Horolezecké lano, malé kartony s čísly 1–20, hřebíky, Lego (nebo jiná stavebnice), každý šátek

### Role organizátorů

- moderátor – uvádí hru motivací a vysvětluje zadání ke všem aktivitám

## PRŮBĚH HRY

Hra je rozdělena na 3 části a v každé z nich se skupiny (družiny) snaží společně řešit daný problém.

### Úvod/motivace

V životě se před nás stává řada nástrah, problémů a úkolů, které jsme nuceni řešit. Občas máme omezené zdroje informací a je na nás, jak si s tím poradíme. Pokud na to ale nejsme sami, máme kolem sebe tým a umíme v něm pracovat, úspěch je jistější, ba občas to bez týmu ani nejde. (3 min.)

36) Aktivita byla použita na národním jamboree Klíč, pro které ji sestavil Ondřej Kubera - Štaflík.

## Aktivita

### Uzle ve velkém

Aktivita je pro velkou skupinu. Chytnete se oběma rukama v pravidelných roze-  
stupech horolezeckého lana (od začátku do konce). Tam, kde se chytíte, se budete  
držet až do konce této části. Vaším úkolem bude vždy na tomto laně udělat uzel,  
který řeknu. Zeptá se, zda je to srozumitelné. Nechává skupinu postupně „motat“  
jednotlivé uzle, ale vždy nejprve uzel připomene a na uzlovačce ukáže. V časovém  
vymezení vystřídá 2–5 uzlů podle toho, jak jim to jde. Uzle dává podle obtížnosti  
(např. očko, osmička, lodní uzel (pokud je tam strom či kůl), ambulanční smyčka).  
Pokud je skupina obzvlášť rychlá, mohou zkusit „autíčka“ (rybářskou spojku). Dobře  
si všímá jednání a zapojení účastníků, aby s nimi mohl následně provést zpětnou  
vazbu.

### Kalkulačka

Aktivita je pro menší skupiny (je jedno jak silné, nejde o fyzickou zdatnost). V cca  
dvoumetrovém kruhu se nachází 20 čísel (malé kartony připevněné hřebíky do země,  
očíslované 1–20), které jsou vidět od kraje kruhu. Úkolem je co nejrychleji se do-  
tknout popořadě všech papírků s tím, že do kruhu smí najednou jen jeden člověk  
(a při „návštěvě“ kruhu se smí dotknout jen jednoho papírku) a celkově se každý  
musí dotknout min. 3 papírků z daných 20. Rozmístění papírků se nesmí měnit.  
Navede jednotlivé skupinky ke kruhům. Měří účastníkům čas (stopuje čas mezi se-  
bráním prvního a posledního papírku), burcuje je, motivuje k dosažení co nejnižšího  
času (podle časových možností 3–4× zopakovat). Pozor: každá skupinka nesoutěží  
s ostatními, ale pouze sama se sebou! Vede účastníky k tomu, aby zvažovali a zkou-  
šeli různá řešení.

### Hendikepované Lego

Účastníci jsou znevýhodněni (– v každé skupince 2 slepí (zavázané oči), 2 beznozí  
(svázané nohy, které nesmí používat), 2–3 bezrucí (ruce svázané před tělem a nesmí  
je používat). Cílem každé skupiny je ve vymezeném čase postavit z Lega co nejvěr-  
nější kopii modelu. Na jiném místě jsou na hromadě smíchané stavební kostičky  
(nehází se, nosí se). Model i kostičky mohou být společné pro všechny skupinky,  
každá skupinka má svoje místo, kde se staví. Hráči nesoutěží s ostatními skupinkami,  
ale pouze sami se sebou.

**Poznámka:** Všechna stanoviště (vč. modelu a kostiček) by měla být umístěna tak,  
aby nebylo vidět z jednoho na druhé.

Moderátor odpovídá na případné dotazy.

## Reflexe

### Uzle ve velkém

Reflexe s účastníky. Moderátor skrz otázky vede účastníky k tomu, aby si vybavili  
své jednání, zhodnotili ho a navrhli případné změny pro příště. Např.: *Co se vám  
nedařilo? Snažil se někdo o vedení týmu? Jak mu to šlo? Respektoval názory ostatních?  
Hledali jste více řešení? Zkusili jste více řešení? Myslíte, že by jiné řešení vedlo k cíli lépe?  
Jaký z toho máte celkově pocit?*

E.1 Já a demokracie

A.2 Fyzická  
zdatnost

A.3 Bud'  
připraven

A.4 Hledání  
řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

Ale otázky by měly být více konkrétní – v závislosti na konkrétním průběhu.

Mělo by vyplynout, že je dobré brát v úvahu všechny návrhy řešení, neztracovat je a že může existovat i jiné – lepší – řešení.

#### **Kalkulačka**

Moderátor vede reflexi Kalkulačky (v rámci své skupinky). Ptá se v podobném duchu jako po Uzlech (*Zvažovali jste více možných postupů?* atp.), vyzdvihuje konkrétní zajímavé momenty. Účastníci by si již sami měli pomalu uvědomovat, co je při řešení problému důležité a na co se mají soustředit v tom příštím.

#### **Hendikepované Lego**

Zhodnocení Hendikepovaného Lega – v podobném duchu a s podobnými otázkami jako u předchozích úkolů s tím, že účastníci by už sami měli vědět více, co reflektovat.

Společné zhodnocení celé aktivity, srovnání a vývoj v jednotlivých problémech. Může směřovat k odvození a shrnutí obecných rad při skupinovém řešení problémů (např. nejprve vymyslet více alternativ řešení, pak vybrat a vyzkoušet).



## CHARAKTERISTIKA HRY

<b>Cíl</b>	při řešení problému dokáže navrhnout různé postupy řešení a rozhodnout se pro nejvhodnější, umí najít potřebné informace
<b>Bod stezky</b>	A.4 Hledání řešení, A.5 Vyjadřování
<b>Výchovná kategorie</b>	mladší a starší skauti a skautky
<b>Počet účastníků</b>	libovolný, ale dělitelný čtyřmi
<b>Typ akce</b>	libovolná
<b>Roční doba</b>	kdykoli
<b>Prostředí</b>	v budově
<b>Doba trvání</b>	90 minut
<b>Čas na přípravu</b>	20 minut
<b>Počet organizátorů</b>	1, plus 1 na úvodní scénku

## PŘÍPRAVA HRY

### Co by měl organizátor vědět

### Pomůcky

Různé časopisy včetně Skauta, 4 fotoaparáty, počítač, tiskárna, velké papíry, fixy, vpsané rubriky časopisu Skaut

### Role organizátorů

- moderátor – vysvětluje pravidla, vede hru na rozdělení účastníků do týmů, řídí prezentace skupin

## PRŮBĚH HRY

### Úvod/motivace

Někdo hraje teenagera, postupně listuje převážně populárními časopisy pro věkovou skupinu skautů a komentuje je – časopis vždy vzbudí jeho zájem nějakou atraktivností („tohleto je fakt dobrý“), ale ve finále časopis odhodí, že je to celkově nudné. Posledním časopisem bude Skaut, který ho tajemně osloví a zaujme („Hmm, tenhle časopis je zajímavý. Ale možná by se na něm dalo ještě něco vylepšit...“).

37) Aktivita byla použita na národním jamboree Klíč, autorem je Ondřej Kubera - Štaflík.

## Aktivita

Moderátor naváže na scénku s tím, že účastníci jsou teď redaktori mající příležitost s časopisem něco dělat. Sbírá nápady na rubriky (pro inspiraci jsou vyvěšeny současné rubriky).

### Vysvětlení pravidel

Do přibližně čtyřčlenných redakčních týmů sestavených podle toho, jakou chtějí mít rubriku – co skupinka, to jedna rubrika (každá skupinka má jinou rubriku). *4 min.*

Skupinky dostanou čas na vymýšlení nápadů k obsahu a tvorbu příspěvku v terénu (na 1 velký papír A2/A1 s využitím dostupného materiálu, tedy např. výtvarných potřeb, fotoaparátu s počítačem a tiskárnou, výtvarnými potřebami). *50 min.*

Fitka uprostřed tvoření: Přibližně 4 hráči, kteří mají digitální fotoaparát, jsou novináři, zbylí účastníci jsou celebrity. Novináři se ve vymezeném prostoru a čase snaží pořídit co nejvíce neoriginálnějších snímků celebrit. *5 minut přibližně uprostřed tvoření*

Prezentace výsledků. Každá skupina má 1 minutu na představení svého díla, zbytek času je na volné prohlížení ostatními skupinami.

## Reflexe

V reflexi se můžeme ptát:

- ▶ Jaká byla vaše role v skupině?
- ▶ Jak se vám dařilo prosadit nápady ve skupině ostatních redaktorů?
- ▶ Co bylo v nalezení a zpracování obsahu obtížné a co naopak jednoduché?
- ▶ V čem byla pro vás role redaktora nová?

# Minuta nahlas<sup>38</sup>

## CHARAKTERISTIKA HRY

<b>Cíl</b>	je ochotný prezentovat na veřejnosti, schopen připravit strukturu a systém prezentace, jasně se vyjadřovat a formulovat; zvládá práci sám se sebou i s posluchači během prezentace.
<b>Bod stezky</b>	A.5 Vyjadřování
<b>Výchovná kategorie</b>	od světlušek a vřát dále
<b>Počet účastníků</b>	libovolně sudý
<b>Typ akce</b>	libovolný
<b>Roční doba</b>	celý rok
<b>Prostředí</b>	kdekoli
<b>Doba trvání</b>	90 minut
<b>Čas na přípravu</b>	15 minut
<b>Počet organizátorů</b>	2 (podle počtu skupin)

## PŘÍPRAVA HRY

### Co by měl organizátor vědět

#### Pomůcky

2 kamery (záleží na počtu skupin)

#### Role organizátorů

- ▶ moderátor – uvádí hru motivací a vysvětluje zadání ke všem aktivitám, obsluhuje kameru, během výstupů účastníků si dělá poznámky a připravuje si otázky pro reflexi
- ▶ další organizátor – obsluhuje kameru, během výstupů účastníků si dělá poznámky a připravuje si otázky pro reflexi

## PRŮBĚH HRY

### Úvod/motivace

Jeden z organizátorů sehrává motivační scénku, kde coby „řečník“ vítá účastníky na aktivitě (a vysvětluje, co jsou prezentační dovednosti), ale střídavě se přitom vtípně dopouští schválně mnoha řečnických chyb (opakování slov – zejména těch parazitních „no“, „že“, „jakoby“ atp., dívání se na zem, ruka před ústy, monotónní řeč, drmolání, cvakání propiskou, drbání za uchem atd. dle vlastní fantazie).

38) Aktivita byla použita na národním jamboree Klíč, autorem je Ondřej Kubera - Štaflík.

A.1 Praktický život

A.2 Fyzická zdatnost

A.3 Bud' připraven

A.4 Hledání řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

Po scénce může klást aktivizující otázky, jestli už někdy něco prezentovali (např. ve škole), jak byli úspěšní, jestli měli někdy trému a jestli se ji chtějí učit zmírnit atp. Může dále motivovat přesvědčením, proč je dobré se tomu učit (úspěch nejen ve škole, ale dobrá příprava i na pozdější život).

## Aktivita

Na úvod „rétorická“ hříčka – nechť se seřadí podle hlasitosti své normální mluvy od nejhlasitějšího po nejtíššího. Moderátor může zkontrolovat (ať každý postupně něco řekne). Pak je stylem „prvý, druhý“ rozdělí do dvou stejně početných skupin – jedna bude s moderátorem, druhá s dalším organizátorem.

Následuje vlastní aktivita, ve které má každý za úkol připravit minutovou ústní prezentaci na nějaké téma. Chvilka na rozmyšlení, pak jednotlivé prezentace a jejich nahrávání na kameru.

V průběhu odreagování krátkou fitkou – na trávě jsou rozmístěny jazykolamy, úkolem hráče je jich co nejvíce oběhnout (každý jazykolam musí nahlas 4× zopakovat).

Poté promítání jednotlivých výstupů a kolektivní zpětná vazba.

### Jazykolamy

*Zalyžařivší si lyžař potkal nezalyžařivší si lyžařku.*

*Řehoř Řehořovič řeže řeřichu.*

*Vlk strhl srně hrst srsti.*

*Svišť sice svisle visel. Zsvištěl svišť, slyšel sysel.*

*Petr Fletr pletl svetr. Pletl Petr Fletr svetr? Svetr pletl Petr Fletr.*

*Řekni, Lili, nalili-li liliputáni liliím vodu!*

*Náš táta má neolemovanou čepici. Olemujeme-li mu ji nebo neolemujeme-li mu ji?*

*Poslal posel posla pro slámu.*

*Řapík řebříčku řízl Řinu do prstu.*

*Před potokem pět kop konopí, za potokem pět kop konopí.*

*Byly přičteny přirčené ceny, tak z čeho chceš sčítat?*

*Sčeš si vlasy z čela a osuš si šosy!*

*Pрут plul rychle po proudu a v láhvi se lyricky perlil ricinový olej.*

*Žalně svou žalobu žaluje žába žabáku v kalužině.*

*Naše lomenice je ze všech lomenic ta nejlomenicovatější.*

## Reflexe

Moderátor pokládá otázky hráčům, tak aby se na prezentaci každého jedince našlo jedno negativum, resp. věc, kterou může zlepšit, a jedno pozitivum – co už dělá dobře (nejlépe nejprve neg. a až pak poz.). V rámci možností video přetáčí.

# Zavlažovací kanály<sup>39</sup>

## CHARAKTERISTIKA HRY

Hra podporující vymýšlení různých řešení a manuální zručnost. Vhodná do teplého prostředí s potokem.

<b>Cíl</b>	hráči rozvinou svou schopnost hledat různá řešení i svou manuální zručnost
<b>Bod stezky</b>	A.4 Hledání řešení, A.6 Zručnost
<b>Výchovná kategorie</b>	od světlušek a včít dále
<b>Počet účastníků</b>	libovolný (skupiny)
<b>Typ akce</b>	tábor, výprava
<b>Roční doba</b>	jaro až podzim (teplé)
<b>Prostředí</b>	les, louka
<b>Doba trvání</b>	60 minut
<b>Čas na přípravu</b>	nic
<b>Počet organizátorů</b>	1

## PŘÍPRAVA HRY

### Co by měl organizátor vědět

#### Úprava prostředí

Prostředí musíme pouze vhodně vybrat. Mělo by jít o lesní potůček s větším spádem, který není příliš zahlouben do terénu.

#### Pomůcky

Pouze přírodní věci z okolí

#### Role organizátorů

- moderátor – uvádí hru motivací a vysvětluje pravidla

## PRŮBĚH HRY

### Úvod/motivace

Pro motivaci můžeme použít, co se nám zrovna hodí – můžeme vyprávět o zavlažovacích kanálech v Egyptě či visutých zahradách královna královny Semiramis.

A.1 Praktický život

A.2 Fyzická zdatnost

A.3 Bud' připraven

A.4 Hledání řešení

A.5 Vyjadřování

A.6 Zručnost

A.7 Můj oddíl

39) Hra je z knihy CHOUR, Jiří. *Receptář her*. Praha : Portál, 2000.

## **Aktivita**

Úkolem jednotlivých družin je odvedení části toku co nejdále od původního koryta. Zakázány jsou zemní práce, výkopy a užití jiného než přírodního materiálu. Hodnotíme, které družině se podařilo dovést vodu nejdále od břehu potoka (měříme kolmou vzdálenost od břehu). Je dobré, aby skupiny nepracovaly hned vedle sebe, aby od sebe nemohly „odkoukat“ nápady.

## **Reflexe**

Po aktivitě se můžeme ptát takto: Kdo přicházel s nápady? Kdo rozhodoval o tom, který z nápadů bude použitý? Jak se vám dařilo spolupracovat? Jak jste se ve skupině cítili? Případně můžeme otázky zaměřit přímo na situace, které vznikly během prací.

# Literatura a užitečné odkazy

## A.1 PRAKTICKÝ ŽIVOT

LANIADO, Nessia. *Děti a peníze*. Praha : Portál, 2002.

MAREŠ, J. a kol. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Praha : Portál, 2007.

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

[www.svetoutdooru.cz/clanek/?106557-balení-batohu-a-chození-s-nim](http://www.svetoutdooru.cz/clanek/?106557-balení-batohu-a-chození-s-nim)

## A.2 FYZICKÁ ZDATNOST

DAHLKE, Ruediger. *Program pro zdraví. Správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. Praha : Ikar, 2006.

kol. autorů: *Zdravotnický instruktor Českého červeného kříže (kapitola Základy maskování poranění – A. Altrichterová)*. Praha : ČČK, 2002.

NEJEDLÝ, Bedřich. *Proč zdravě jíst? Aneb jak déle žít*. Benešov : Start, 1997.

PETRÁSEK, Richard a kol. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha : Vyšehrad, 2004.

SWARNER, Julia. *Být fit a zdrav*. Praha : Advent-Orion, 1994.

ZIMMERMANOVÁ, Renate (ed.). *Netradiční sportovní činnosti*. Praha : Portál, 2001.

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

## A.3 BUĎ PŘIPRAVEN

ALTRICHTEROVÁ, A.; STRAKA, V.; ŠTAJER, P. *Maskér Českého červeného kříže*. Praha : Úřad ČČK, 2003.

BŘICHÁČEK, V. a kol. *Buď připraven*. Liberec : Skautské prameny, 1998.

ČERNÁ, Jarmila: *Realistické znázorňování poranění*. Praha : Avicenum, 1987.

MACMANNERS, Hugh. *S batohem na zádech. Jak přežít v přírodě*. Bratislava : Slovo, 1996.

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

[www.prvni-pomoc.net](http://www.prvni-pomoc.net)

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

## A.4 HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ

BROŽEK, Luděk; DRAHORÁD, Jan. *Kriminální případy pro detektivy začátečníky*. Praha : Portál, 2001.

NIEDERMAN, Derrick. *101 hádanek pro náročné*. Praha : Portál, 2006.

POSTRÁNECKÝ, Martin. *Cvičíme postřeh a logiku: hlavolamy pro děti ve věku 7–12 let*. Praha : Portál, 2003.

SUKACH, Jim. *Detektiv Rychlík zasahuje: kriminální případy k řešení pro děti ve věku od 9 let*. Praha : Portál, 2006.

ROBSON, Mike. *Skupinové řešení problémů*. Praha : Victoria Publishing, Praha, 1995

*Publikace určená podnikovým manažerům, uváděné postupy pro řízené způsoby řešení problémů jsou ale užitečné v každé oblasti.*

WEBER, Ken. *Detektivní příběhy s otevřeným koncem: 40 případů k řešení pro mládež od 13 let a dospělé*. Praha : Portál, 2004.

## A.5 VYJADŘOVÁNÍ

BISHOP, Sue. *Jste asertivní?* Praha : Computer Press, 2000

*Sto stran zajímavě napsaného textu o asertivní komunikaci, pozitivním myšlení, neverbální komunikaci a zásadách projevu. Doporučuji k přečtení.*

HEATH, Chip; HEATH, Dan. *Jak zaujmout hned napoprvé: Proč některé nápady okamžitě upoutají a jiné zapadnou*. Praha : Euromedia Group, 2009.

*Docela pozoruhodný text (přes 200 stran), který se zabývá zásadní otázkou, jaké požadavky musí splňovat sdělení, aby náklady na něj vynaložené také měly očekávaný efekt. Doporučil bych jej však spíše zájemcům o tuto oblast, běžnou kvalifikaci vůdce oddílu tato publikace překračuje.*

ZELINOVÁ, Milota. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*. Praha : Portál, 2007.

## A.6 ZRUČNOST

ŠPAČKOVÁ, Renata. *111 námětů pro tvořivou hru dětí: sborník činností pro mateřské školy*. Praha : Portál, 2004.



## O autorech

### **Bc. Magdaléna Žárská - Skippy**

*magdalena.zarska@gmail.com*

Vystudovala Fakultu humanitních studií Univerzity Karlovy, kde dále pokračovala v magisterském studijním programu genderová studia. Je členkou Metodické skupiny Náčelnictva Junáka, kde má na starosti oblast A – Co umím a znám.

V Junáku vedla skautky v pražském 61. Středisku Vítkov. Od roku 2003 je výchovnou zpravodajkou ORJ Praha 3. Je členkou vzdělávacího centra Parvula, kde působí jako instruktorka vzdělávacích akcí, např. vůdcovský kurz Růžový boubel a Společná pražská lesní škola.

### **Karel Loucký - Koala**

*karel.loucky@seznam.cz*

Pracoval s oddíly několik desítek let, zejména na severu Čech. Podílí na vedení opakované akce „7 vlků a tisícovky“. Působí jako člen zkušební komise pro vůdcovské zkoušky při ORJ Jablonec nad Nisou.

**Dále spolupracovali:** Kristýna Finkeová - Vilík, Petr Klápště - Hříbek, Ondřej Kupka - Dick

**Skauting – tématické číslo:**

## Co umím a znám

**Autoři:** Magdaléna Žárská - Skippy, Karel Loucký - Koala

**Fotografie na obálce:** Petr Puna

**Fotografie uvnitř:** Jan Bičovský, Marek Bárta a archiv střediska Královo Pole, Brno

**Grafická úprava a DTP:** Marek Bárta

**Vydal:**

Junák - svaz skautů a skautek ČR

Tiskové a distribuční centrum

Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1

jako svou 136 publikaci

Praha 2011

**Jazyková korektura:** Veronika Králová

**Vytiskla tiskárna**

**Náklad:** 3000 ks

První vydání

ISBN:

## Co umím a znám

Co umím a znám je jednou z šesti oblastí, do kterých je Nový skautský program pro děti ve stezkách a dalších výchovných nástrojích rozdělen. Tato knížka je další ze série šesti metodických příruček, které sledují stejné dělení a přinášejí náměty a rady pro tvorbu oddílového programu a plnění jednotlivých bodů skautské stezky.

Každý vedoucí si zde může najít, co potřebuje – trochu teorie (protože se znalostí obecných principů si můžeš programy vytvářet a přizpůsobovat s menším rizikem neúspěchu) i náměty na konkrétní a vyzkoušené programy (protože je škoda nevyužít zkušenosti druhých).

