



## Stezka pro vedoucí

					1.	
					2.	
					3.	
					4.	
					5.	
					6.	
					7.	
					8.	
					9.	
					10.	
					11.	
					12.	
					13.	
					14.	
					15.	
					16.	
					17.	
					18.	
					19.	
					20.	
					21.	
					22.	
					23.	
					24.	
					25.	
					26.	
					27.	

Seženu seznam kosmetiky, která není testovaná na zvířatech, zjistím, kde se dá koupit, a uvedu zdroj svých informací.

### 28. Můj začátek

Umím přivolat první pomoc a prakticky ošetřit základní zranění: krvácení, popálenina, zlomenina, klíště.

Rozumím skautskému slibu a zákonu.

Prokážu schopnost v tichu aspoň tři minuty soustředěně naslouchat.

Sepíšu si všechny svoje dosavadní kamarády a kamarádky a u každého se pokusím zjistit, čím jsem k našemu kamarádství přispíval já a čím ten druhý, případně proč to naše kamarádství skončilo.

Na noční obloze najdu co nejvíc souhvězdí, která znám, a tři nová s pomocí mapy hvězdné oblohy. Najdu a převyprávím alespoň jeden mýtus, který se k jednomu souhvězdí váže.

Pokud chovám domácí zvíře či pěstuji rostlinu, zjistím podrobnější informace o tom, co potřebují k životu (od zkušeného chovatele, z kvalitní knihy), a zajistím jim dobré životní podmínky. Zájemcům umím vysvětlit, proč je potřeba se o to zvíře nebo tuto rostlinu starat

tak, jak se starám já. Svou rostlinu nebo zvíře pravidelně pozoruji a snažím se lépe porozumět nárokům rostlin a chování zvířat.

Naučím se poznat chráněné druhy rostlin a živočichů, které se vyskytují v našem regionu. Dostupnou část z nich si prohlédnu na jejich přirozených stanovištích.

### 26. Hodnota přírody

Vypěstuji ze semínka rostlinu (pokojovou, zahradní, strom) a tři měsíce sleduji a zaznamenávám její vývoj.

Na výpravách nebo v okolí tábora najdu místo v přírodě, které považuji za krásné. Toto místo ostatním buď ukážu a vysvětlím, proč se mi líbí, nebo jakýmkoli jiným způsobem (fotografiemi, kresbou, textem, pantomimou, scénkou) přiblížím svůj pohled na něj.

						1.	2.
						1+1	1+1
						2+1	1
						1+1	1+1
						1	1
						1	1
						1	1
						1+1	1+1
						1+1	1+1
						1+1	1+1
						1	2
						1+1	1+1
						1+1	1+1
						1	1
						2	2
						1	1
						1	1
						1	1
						1+1	1
						1	1+1
						1+1	1+1
						1	1
						1	1
						1	1
						1	1+1

Správně se obléknu do extrémních podmínek: horko, mokro, zima. K

Vím, kam a jak se obrátit v případě, že se stanu svědkem dopravní nehody, zločinu nebo mě okradou či napadnou. K

Nakreslím plánek místa, na kterém se právě nacházím.

Projdou čtyři cesty v internetové hře Bud' připraven ([www.budpripraven.cz](http://www.budpripraven.cz)).

### 3. Fyzická zdatnost

Uplavu bez přestávky 50 metrů.

Mám alespoň 30 minut aktivního pohybu denně.

Ujedu na kole během jednoho dne alespoň 40 kilometrů.

Pravidelně se ráno otužuji.

### 4. Hledání řešení

Prokážu, že znám druhy osobních údajů, které se dají zneužít. Vím, že se proto nemají běžně nikomu poskytovat.

Vyhledám alespoň pět odpovědí na neznámé otázky s využitím tištěných encyklopedií, atlasů a slovníků.

Pomocí atlasů určím souhvězdí, rostlinu či živočicha. Uvařím pro družinu či rodinu nové jídlo podle kuchařky (najdu si recept a podle něj nakoupím).

Vyhled. ve slov. ciz. slov 5 slov, kt. neznám.





## 11. Lidé a vztahy

Dokážu, že si cením lidí a vztahů s nimi: během dvou měsíců budu lidi kolem sebe poznávat a přispívat k přátelské atmosféře. Výsledek sdělím vůdci/vůdkyni.

Během nějaké oddílové akce se pokusím tajně někomu pomáhat a dělat radost (viz např. hra „Skřítci“ – www.hranostaj.cz). R Alespoň na třech konkrétních příkladech z poslední doby dokážu, že umím snést něco nepříjemného, když je to pro dobro druhých, nebo jim pomoci v něčem, do čeho se mi nechce.

Dva týdny si budu zvlášt' všímat, jestli někomu v mém okolí (oddíl, škola, rodina...) není smutno nebo jinak zle. Pokud si toho všimnu, budu se mu/jí snažit pomoci a potěšit ho/ji.

Najdu aspoň 10 písniček, knížek nebo filmů, které jsou o dobrém přátelství. K

### 12. Moje vztahy

Sepíšu si všechny svoje dosavadní kamarády a kamarádky a u každého se pokusím zjistit, čím jsem k našemu kamarádství přispíval/a já a čím ten druhý, případně proč naše kamarádství skončilo. S výsledkem seznámím dospělého, kterému důvěřuji. R-K

Budu sledovat, jakým činnostem se v družině/oddílu věnujeme, a dokážu popsat rádcí/rádkyni nebo vůdci/vůdkyni, které z nich mě baví nebo nebaví a proč. D-Ø

Pro náš oddíl či družinu vymyslím zajímavou činnost na dlouhé chvíle, například při čekání na vlak. D-Ø

Převyprávím příhodu, kterou jsem zažil, a to tak, aby mému vyprávění ostatní se zájmem naslouchali. D-Ø

Sepíšu si, co se mi na naší partě (družině) líbí a proč. Ø

### 17. Družina jako tým

Sepíšu si, co mohu nabídnout své družině (v jakých činnostech se vyznám, co mě baví), a pobavím se o tom s rádcem/rádkyní. Ø

Vysvětlím, co mají v našem oddíle na starost oddílový vedoucí, oddíloví rádcí, podrádci a co jednotliví řadoví členové. Ø

Spolu s dalšími členy družiny připravím hru na družinovou nebo oddílovou akci. D-Ø

### 18. Já a demokracie

Ujasním si, jaká jsou moje práva a povinnosti (co bych měl/a dělat a co můžu dělat) v oddíle.

Zjistím, co to jsou lidská práva, a pět si jich zapíši.

Připravím si pro ostatní hru či aktivitu, při které se jeden o druhém více dozvíme. D-Ø

Zjistím, kdy mají členové naší party narozeniny a svátky, a dokážu je potěšit maličkostí třeba i mimo toto období. Ø

Popíšu, co dělá naši partu naši partou, co je pro nás charakteristické, bez čeho bychom to nebyli my. Mohu to ztvárnit například jako družinové album, reklamní leták, nástěnku nebo web. Ø

### 17. Družina jako tým

Snažím se, abychom zdárně dokončili úkol, pro který jsme se s družinou rozhodli. D-Ø
Zúčastním se se svou družinou Svojsíkova závodu. D-Ø

S družinou uvařím jídlo o několika chodech. D-Ø

Naplánuji s družinou družinový výlet. D-Ø

### 18. Já a demokracie

Sepíši pravidla, která bude nutné dodržovat během cyklistického výletu družiny/oddílu.

Vzpomenu si, co z toho, co jsem poslední dobou udělal, někoho omezovalo, či ho jinak poškodilo. Vymyslím, jak si počínat příště, abych tím nikoho neomezoval, a budu se tím řídit.

Zúčastním se programu/hry na téma skautského zákona, který povede k diskusi o jeho účelu a dodržování.

jak by se naše kamarádství dalo zlepšit, a aspoň dva měsíce se o to budu snažit. S výsledkem seznámím dospělého, kterému důvěřuji, i dotyčného kamaráda.

Ve třídě se budu snažit kamarádit s klukama i holkama.

Vím, proč je špatné pomlouvat svoje spolužáky a kamarády, a proto se tomu budu alespoň dva měsíce co nejvíc vyhýbat. S výsledkem seznámím svou družinu.

Přečtu si knihu, kterou mi doporučí můj vůdce/vůdkyně nebo jiný zodpovědný dospělý, o tom, co přináší puberta do života chlapců

a děvčat. S dotyčným si pak o knize pohovořím. R-K

Zjistím s pomocí dospělého člověka, čemu se říká a „zneužívání dětí“ a jak se mu mohou děti bránit. R-K

S družinou nebo oddílem se zúčastním společenského oběda, při kterém budeme dodržovat základy společenského chování a stolování. K

Spolu s družinou/oddílem absolvují několik programů zaměřených na rozvoj vzájemné důvěry (např. „vodění slepého“, jistění v lanovém centru ...). D

## 9. Moje svědomí

**Rozumím skautskému slibu a zákonu.** K
Když něco slíbím, zaznamenám si, zda jsem to splnil/a a jestli se na mě dá spolehnout (v období, které si určím).

Alespoň ve třech situacích, na které se pamatuji a o kterých dovedu vyprávět, dokážu uznat před ostatními svou chybu a najít v ní poučení pro příště.

Zjistím, z čeho mám nejčastěji strach, a předložím záznam o tom, jak se mi jej během měsíce dařilo překonávat. R-K

Svoje osobní, skautské i školní záležitosti si udržuji v pořádku. K

Alespoň u tří příběhů (z knihy, filmu, rozhlasu apod.) posoudím, kdy se postavy příběhu chovají dobře a kdy špatně. K

Alespoň měsíc se snažím dodržovat svůj vlastní „Modrý život“, na jehož pravidlech se dohodnu se svým rádcem/rádkyní (s rodiči, vůdcem/vůdkyní, duchovním, učitelem apod.) tak, aby se co nejvíc zaměřoval na to, v čem se potřebuji zlepšit. K

Vůdce/vůdkyně a jeden další člověk mi potvrdí, že když někomu ublížím, dokážu se mu omluvit.

Alespoň pětkrát vysvětlím své družině nebo oddílu hru nebo předám někomu instrukce tak, aby to bylo srozumitelné a vše proběhlo tak, jak má. K

Pokusím se zjistit, kvůli čemu nejčastěji dochází v mém okolí (v družině, u nás doma nebo ve třídě) ke konfliktům, a o svém zjištění si promluvím s vůdcem/vůdkyní nebo jiným dospělým, kterému důvěřuji. K

Spolu s rádcem/rádkyní (vůdcem/vůdkyní, rodičem) si pro sebe vymyslím trénink pozornosti a naslouchání. K

### 14. Moje pomoc druhým

Budu si všímat drobných potřeb druhých (podrším dveře, podám předmět, přinesu něco z vedlejší místnosti...) a budu na ně vhodně reagovat.

Společně s družinou se zúčastním nějaké dobrovolné pomoci potřebným (návštěva domova důchodců, sbírka pro psi útulek, zábavné odpoledne pro dětský domov ...).

Vyrobím s družinou dárky pro obyvatele domova důchodců (nebo děti z dětského domova) a předáme jim je k Vánocům (nebo Velikonocům či jiné příležitosti).

Zúčastním se roznášení Betlémského světýlka.

## 21. Různost světa

Při návštěvě cizí země si napíšu 5–10 věcí, které jsou tam jiné než u nás, a zjistím, proč to tak je.

Najdu ve svém okolí člověka, který je obětí předsudku, a poslechnu si, jaké to je.

Najdu deset vtípů, které se týkají každý jiného předsudku, s tím, že u každého pojmenuji předsudek, kterého se vtíp týká.

Navštívím památku, která připomíná netolerantní postoje některých lidí k menšinám nebo jiným omezaným skupinám (synagoga, památník, katovna, kostel, ženský klášter).

### 22. Příběhy našeho světa

Najdu zajímavý příběh z historie skautingu v naší obci, v naší zemi nebo v zahraničí a seznámím s ním ostatní (vyprávěním, scénkou i jakkoli jinak).

Dokážu vypátrat, jak se ve které době stavělo, proč tomu tak bylo a proč docházelo ke změnám (např. proč románské budovy měly malá okna a dveře, proč se přestaly stavět hrady a začaly se stavět zámky, proč byly barokní stavby tak zdobené, proč se první továrny stavěly u řek, proč se začaly používat panely).

Pokusím se vymyslet, jak bych mohl pomoci řešení konfliktů, ke kterým nejčastěji dochází v mém okolí (v družině, u nás doma nebo ve třídě), a o svém návrhu si promluvím s vůdcem/vůdkyní nebo jiným dospělým, kterému důvěřuji. K

### 14. Moje pomoc druhým

Jeden měsíc budu „tajně“ pomáhat někomu z rodiny, oddílu či třídy (viz hra Skřítci na www.hranostaj.cz).

Budu se několikrát aktivně podílet na vymýšlení a uskutečnění dobrovolné pomoci těm, kteří ji od nás potřebují.

Zúčastním se s oddílem projektu na podporu některé významné charitativní akce (např. Pomozte dětem!, Postavme školu v Africe apod.).

Zjistím si, které hlavní organizace u nás pomáhají potřebným lidem a jak. K

Alespoň dva měsíce budu pravidelně pomáhat nějakému studijně slabšímu kamarádovi s přípravou do školy.

Přispěji na nějakou charitativní sbírku částkou alespoň 50 Kč, kterou si ušetřím.

## 11. Lidé a vztahy

**Vím, proč je důležité umět odpouštět druhým i sobě, a také odpouštět druhým i sobě dokážu. Zkusím vymyslet způsob, jak se to na mně pozná. K**

Napíšu si, jaká pravidla platí pro život v oddíle, ve škole a u nás doma, a pokusím se přijít na to, proč je správné je dodržovat. Pak si o tom promluvíím s vůdcem/vůdkyní nebo jiným dospělým. K

Na příkladu minimálně tři konkrétních konfliktů (v oddíle i mimo něj) prokážu, že chápu, proč konflikty vznikají a jak se dá pomáhat jejich přátelskému řešení. K

Pomocí internetu nebo jinak si najdu „přítele na dálku“ a začnu si s ním psát.

Dva měsíce se budu v oddíle (ve škole, v místě bydliště, v zájmovém kroužku…) věnovat tomu, kdo je v tomto prostředí nový nebo osamělý.

Celý týden se budu snažit řešit všechny rozeprě v klídu bez hádek, nadávání a skuhrání. Vždy se pokusím najít kompromis. Každý večer se zamyslím nad tím, jak se mi to dařilo.

## 12. Moje vztahy

Vyberu si jednoho ze svých kamarádů (v oddíle nebo mimo něj), zamyslím se nad tím,

proč je pro mě důležitý a jak se můžeme vzájemně pomáhat. K

Porovnáím dva časopisy pro svou věkovou kategorii a představím ostatním pozitivna a negativa obou z nich. K

Vyhledám alespoň pět odpovědí na neznámé otázky s využitím internetu. K

Dokážu podle návodu zprovoznit a používat přístroj (GPS, mobilní telefon, fotoaparát…). K

Dokážu podle návodu zprovoznit a používat přístroj (GPS, mobilní telefon, fotoaparát…). K

### 5. Vyjadřování

Zkusím vytvořit příspěvek do skautských médií (časopis, Teepek…). K

Napíšu nebo zprostředkují družině svůj názor na přečtenou knihu, shlédnutý film, navštívené webové stránky apod. D-Θ

Zjistím, v čem bych měl zlepšit svůj mluvený projev, a začnu na tom soustavně pracovat. K

Naučím družinu novou (i pro mne) deskovou hru – vysvětlím pravidla, zodpovím otázky. D-Θ

Vystoupím s vlastním „číslem“ (přednes, hudba, zpěv, kouzla…) na nějaké veřejné akci (ne pouze pro oddíl). K

## 6. Zručnost

Podle seznamu si sbalím sám batoh nebo jiné zavazadlo na delší pobyt mimo domov (tábor, škola v přírodě, hory). K

Sám vyrobím ozdobný předmět (ozdobu, vyšívany ubrousek, model letadla apod.). K

Projdu si (např. podle kroniky) hry a činnosti, které jsme za poslední měsíc v oddíle dělali. Zhodnotím, jak se mi dařilo dodržet pravidla her, a vymyslím, jak se z toho poučit. K

### 19. Já občan

Zjistím o důležité osobnosti z našeho města (například starosta, zastupitelé, primář nemocnice, soudce, ředitel školy, majitel nebo ředitel velké firmy v obci…) bližší údaje (jak se jmenuje, jaké má vzdělání, co zajímavého v poslední době udělal) a jaké má hlavní pracovní povinnosti. K

Najdu na mapě nebo ukážu ostatním přímo, kde je obecní/městský úřad, a vysvětlím, co se v této instituci odehrává. K

Zjistím, z jakého rozhodnutí/předpisu vyplývá u nás v obci výše poplatků za psa a způsob třídění odpadu. K

### 20. Propojený svět

Zjistím, z jakých zemí pochází zelenina, kterou prodávají v obchodu nejbliže mého bydliště. K

Zjistím, co všechno z věcí, které během jednoho dne použiji (oblečení, psací potřeby, nábytek, elektronika…), je vyrobeno z ropy. K

Zjistím, co je to Fair Trade. K

Zjistím, v jakých zemích bylo vyrobeno oblečení, které běžně nosím. K

Zjistím, v jakých zemích bylo vyrobeno oblečení, které běžně nosím. K

Zjistím, v jakých zemích bylo vyrobeno oblečení, které běžně nosím. K

Zjistím, v jakých zemích bylo vyrobeno oblečení, které běžně nosím. K

Zjistím, v jakých zemích bylo vyrobeno oblečení, které běžně nosím. K

Začnu se pravidelně starat o kus zahrady doma, o pokojové květiny nebo o domácí zvíře (pes, králíci, rybičky, …). Zjistím, co potřebují k životu, a zajistím jim dobré životní podmínky. K

Vyberu si nějaké místo v přírodě (kus lesa, louku, bažinu, skálu) a pokusím se vypátrat, jak se na jeho vývoji a dnešním vzhledu podílela lidská činnost. K

Zhotovím užitečný hezký výrobek z materiálu, který sám/a najdu a seberu v přírodě (např. svícen ze samorostu nebo z kamene). K

### 27. Šetrné chování

Připravím pokus: na zahradě zakopu zhruba 10 cm pod zem ohryzek od jablka, list papíru, plechovku, PET lahev, kus skla. Po půl roce vše vykopu a pozoruji stav věcí. Výsledky zapíšu do tabulky a pokusím se je vysvětlit. K

Vyberu si jedno běžné jídlo (potravinu) a nakreslím a popíšu proces jeho zpracování: od začátku do konce (např. obilí na poli – sklizeň – odvoz – umletí mouky – upečení chleba – odvoz do obchodu). K

Po dobu alespoň tří měsíců třídím doma odpad. Pokud již doma odpad třídíme a třídíme jen 2–3 nezákladnější druhy, začnu třdit nový druh odpadu. K

Pro svoje kamarády uspořádám přehlídku svých oblíbených písní (skladeb) a doplním to výkladem, proč se mi líbí. R

Vytvořím si svůj osobní erb nebo vymyslím své osobní heslo. K

Po dva týdny si budu každý den psát deník o tom, co jsem zažil/a, jaké při tom byly mé pocity a co jsem si myslel/a. K

### 9. Moje svědomí

**Přemyslím o tom, co to znamená „žít skautsky“, a snažím se tak žít i mimo oddíl.-**

V rozhovoru s dospělým, kterému důvěřuji, umím na konkrétních příkladech ze svého života ukázat, jak se skutečně rozhoduji v otázkách morálního jednání. R-K

Určím si, ve kterých situacích budu v následujících dvou měsících zvyšovat svou odvahu a statečnost, a poté o výsledku podám zprávu. K

Vyberu si po dohodě s rodiči domácí povinnost, s níž mám problém, a alespoň dva měsíce se ji budu snažit zodpovědně plnit.RK-

Seznámím se alespoň s jedním dalším souborem pravidel morálního života (Desatero, zákony Lesní moudrosti, Bušido samurajů, morální kodex buddhismu apod.) a porovnáím je se skautským zákonem. K

Vůdce/vůdkyně nebo rádce/rádkyně mi potvrdí, že se mi podařilo obstat ve třech

Po poradě s vedoucím najdu ve vlastivědných sbornících, knihách o historii mého regionu nebo v kronikách zajímavou událost z doby před mým narozením a přiblížím ji družině. K

Zúčastním se tradiční akce v obci nebo v regionu (tradiční trhy, historické trhy, festival …). K

### 23. Pobyt v přírodě

Rozdělám oheň na ohništi, které sám postavím. Ohniště správně zahladím. K

Vlastní vinou nevynechám ani jednu ze čtyř po sobě následujících výprav (podle toho, jak často jezdí oddíl na výpravy). Na všech těchto výpravách budu mít dobře sbaleno a budu mít správně vybavení. K

Na výpravě najdu a ukážu družině běžné jedovaté rostliny a houby. K

S pomocí mapy a zadané trasy povedu část výpravy. K

### 24. Vnímání přírody

Na výpravě nebo na táboře si najdu dva podobné stromy (nebo dvě hory, skály, dva brouky…). Do zápisníku si zapíšu, v čem se shodují a v čem se liší. K

Libovolným způsobem se pokusím umělecky zobrazit něco hezkého v přírodě nebo vyjádřit, jak na mě příroda působí (nakreslím obrázek, napíšu básničku nebo povídku, udělám několik fotografií, koláž apod.).

Vyberu si knihu příběhů o přírodě (např. od Setona, Curwooda, Londona) a přečtu si aspoň jeden příběh.

## 25. Poznávání přírody

Na výpravách, táboře, v okolí domova nebo na chalupě najdu a naučím se poznávat nové druhy rostlin, živočichů nebo hub. Počet určit předem po poradě s vedoucím nebo jiným vhodným hodnotitelem.

Na výpravě nebo na táboře najdu deset druhů rostlin, živočichů nebo hub, které znám. Ukážu je ostatním, řeknu jejich název a vysvětlím jejich roli v přírodě (v jakém žijí prostředí, co potřebují k životu, čím se živí, či jsou potravou).

Na noční obloze najdu tři souhvězdí, která znám, a tři, která určit s pomocí mapy hvězdné oblohy.

## 26. Hodnota přírody

Na táboře budu udržovat pořádek na tábořišti, postarám se o to, aby se nikde nepovalovaly odložené věci a odpadky.

Budu bezpečně používat vybrané nástroje (např. nůž, sekeru, pilu, šicí náčiní...) a udržovat je v bezvadném a funkčním stavu. K-  
Vymyslím a připravím výzdobu klubovny k různým příležitostem (Vánoce, návštěvní den pro rodiče, tématická nástěnka...).

Vyrobím předmět (postavu nebo zvířátko) z keramické hlíny nebo moduritu.

Složím tři origami (japonské skládačky z papíru).

## 7. Můj oddíl

### 8. Já a můj život

**Zjistím, v čem se můžu spolehnout na sebe a v čem na ostatní členy své družiny.** K

Dokážu se určitou dobu soustředit na nějakou důležitou otázku (např. „Co se mi včera skutečně povedlo?“, „Komu bych v oddíle měl víc pomáhat a proč?“). O výsledku si popovídám s někým, komu důvěřuji. R-K

Umím u pěti různých her určit, kvůli čemu je vlastně hrajeme (jaký je jejich smysl). K

Umím vysvětlit, jaký je rozdíl mezi posláním a zaměstnáním. K

Vyberu si umělecké dílo, které se mi líbí (obraz, kniha, hudba, stavba ...), a vysvětlím, proč se mi líbí. K

## 21. Různost světa

**Nebudu se posmívat ostatním za jejich odlišnost, vzhled, schopnosti, místo bydliště, způsob mluvení atd. (nejen v oddíle, ale i ve třídě)**-

Najdu a poslechnu si tři písničky (takové, které neznám, a každou od jiného interpreta či z jiné země) v jiných jazycích než čeština, slovenština a angličtina. U každé si řeknu, zda se mi líbí, či ne, a u té, která se mi líbí nejvíc, si najdu překlad slov, abych jí rozuměl.

Navštívím památku, která se váže k různým národnostem na našem území.

Zúčastním se akce s mezinárodní účastí nebo akce v zahraničí.

### 22. Příběhy našeho světa

S družinou vytvořím mapu kulturních památek nebo jiných kulturních zajímavostí okolí – hradů, zřícenin, kostelů, božích muk, kapliček ...

Zjistím, jaké hry hráli moji prarodiče, když byli malí (nebo jaké měli hračky nebo jaké byly jejich domácí povinnosti).

Najdu na leteckém snímku (ortofotomapě) a na historické mapě (staré alespoň 50 let) místa, kde bydlím a kde je naše klubovna.

# Cesta vody – 2.stupeň

## 1. Praktický život

Vezmu si doma na starost nějakou pravidelnou práci (v bytě, na zahradě) a začnu ji pravidelně dělat. K-Ø

Pomohu doma při velkém úklidu. K-Ø

Podle seznamu zajistím větší nákup domů nebo pro oddíl. Vezmu si na starost péči o nějakou část oddílového nebo družinového vybavení a zajistím jeho údržbu a opravy.Ø-Ø-

Na zastávce MHD, vlaku nebo autobusu najdu v jízdním řádu, kdy jede nejbližší vlak nebo autobus.

Vyřídím telefonát s někým, koho osobně neznám.

V průběhu období, které si určím, si zaznamenávám své peněžní příjmy a výdaje a s rodiči nebo s vůdcem/vůdkyní si promluvíme o tom, za co utrácím zbytečně moc peněz a jak bych mohl ušetřit. K

Pošlu balík nebo doporučený dopis poštou.K-

## 2. Fyzická zdatnost

Zúčastním se sportovní soutěže.

Naučím se nějakou novou sportovní aktivitu.

Po dobu dvou měsíců se pravidelně věnuji sportovní činnosti (cvičení, běhání, plavání ...).

konkrétních náročných situacích oddílového života (zranění, bouřka, konflikt, nároky na trpělivost, odvahu, sebezapření ...) Ø-K

Svůj vlastní „Modrý život“, na jehož pravidlech se dohodnu s rádcem/rádkyní (s rodiči, vůdcem/vůdkyní, duchovním, učitelem apod.) budu dodržovat alespoň dva měsíce.K-

Sestavím si svůj žebříček alespoň deseti hodnot (co je pro mě v životě důležité: např. rodiče, skauting, přátelství, peníze ...)

## 10. Osobní rozvoj

Během dvou měsíců se budu věnovat činnostem, které mě nemusí bavit, ale jsou nutností (vyberu si například z úklidu klubovny nebo vlastních věcí, učení do školy, pomoci doma, stavby tábora ...).

Vyberu si nějakou oblast života, která mě obzvlášť zajímá, a budu se

snažit dozvědět se o ní co nejvíce (četbou časopisu, knih, debatou, pomocí internetu ...). Na základě toho, co se dozvím, připravím pro svou družinu malou přednášku, hru, kvíz apod.

Najdu si spolehlivý lék proti nudě, napíšu si na něj recept a budu ho pravidelně užívat.

Vyberu si pět uměleckých děl (staveb, obrazů, skladeb ...) a porovnáme je mezi sebou (čím se liší, co mají společného, jak na mě působí apod.). K

Po dobu dvou měsíců chodím pravidelně hrát fotbal, volejbal nebo nějakou jinou kolektivní hru.

Zúčastním se dvou sportovních výprav (na kolech, na běžkách apod.).

## 3. Bud' připraven

**Znám a předvedu zásady život zachraňujících úkonů: masáž srdce, umělé dýchání, zastavení krváčení. Aktivně se zúčastním nácviku první pomoci obsahujícího přivolání pomoci, postup podle instrukcí, život zachraňující úkony, přenos zraněného. K**

V neznámém městě dorazím podle plánu do určeného bodu. Na simulovaných případech si vyzkouším jednání v krizových situacích: autonehoda, krádež, napadení.

Dokážu se správně vybavit a obléci na zimní náročnou výpravu. K

## 4. Hledání řešení

Napíšu článek (např. do oddílového časopisu) s využitím informací z encyklopedií a internetu (minimálně ze tří různých zdrojů).

Doporučím družině alespoň tři zajímavé internetové stránky nebo publikace související s tématem, kterému se právě věnujeme. Ø-Ø