

# SKAUT ABS

Metodické listy



Nováček v družině

<b>Obsah</b>	
Obsah - tiráž	2
Úvod	3
Skautka - nováček	5

## **NOVÁČKOVSKÁ ZKOUŠKA**

Skauting a jeho duchovní dimenze	6
Rodina a společnost	11
Sama sobě	14
Příroda a přežití	18
Kultura a estetika	26
Sport, hra a práce	30

<b>PŘÍLOHY</b>	<b>33</b>
Plán Skautského roku	40



## **Tiráž**

### **METODICKÉ LISTY PRO PLNĚNÍ NOVÁČKOVSKÉ ZKOUŠKY SKAUTEK**

*Jedná se o pracovní verzi, která byla vytvořena se souhlasem náčelnictva SKAUT ABS pro vnitřní potřebu spolku.*

Zvláštní poděkování patří týmu autorů, kteří přispěli svými zkušenostmi a radou ze středisek Lesní moudrost (Brno) a Střediska Pětিলístá růže (Jindřichův Hradec).

Tomáš „Tom“ Reichl  
Zdeněk „Google“ Klimeš  
Tomáš „Tomík“ Veselý  
Eva „Evka“ Tůmová  
Jiří „Patt“ Čikeš  
...a další

Grafická úprava:  
Jiří „Patt“ Čikeš

Práva a podmínky použití:  
*Tento materiál je určen pro interní potřebu rádkyň a vůdkyň Skaut ABS. Jeho šíření mimo spolek je možné pouze se souhlasem vydavatele. Publikace je neprodejná.*

© Tábor 2/2026

Vydání 1.  
Počet stran 41



---

## Úvodem

Dostává se ti do ruky metodická pomůcka, která ti má pomoci při přípravě budoucích skautek pro vstup na skautskou Stezku, ale také, aby úroveň požadavků na nováčky byla ve všech oddílech Skauta ABS srovnatelná.

Na tobě je přijímat a zapracovat stupně Liliových lístků do programu tak, aby nováček i ostatní skautky neměly ani tušení, že se ve skutečnosti učí. Měly by mít pocit, že se baví, objevují nové věci a prožívají dobrodružství.

At' už je to třeba při hraní her, při táborovém ohni, během výletů do přírody nebo při řešení různých úkolů a výzev, vždy existuje způsob, jak do těchto aktivit zakomponovat požadované znalosti a dovednosti z Liliových lístků.

Říká se, že metod je tolik, kolik je vůdkyň oddílů a rádkyň družin. Každá si najde svůj způsob, který vyhovuje nejen jí samotné, ale přináší jí s družinou nejlepší výsledky. Nedosáhneš ničeho, pokud jen řekneš ‚bud' dochvilná, bud' spolehlivá‘, aniž vysvětlíš, jak toho má nováček dosáhnout. Dobré je rozhlížet se kolem sebe, setkávat se s jinými rádkyněmi, vůdkyněmi, a navzájem si vyměňovat nápady.

Hodně úspěchů a radosti na Tvé stezce Ti přeje  
Náčelnice dívčího kmene SKAUT - český skauting ABS



---

## Milá sestro,

pamatuj a měj na paměti, že jsi ta, kdo provází nováčka, ať už přišel z ulice nebo z roje světlušek, při prvních krocích po jeho Skautské stezce. To je nesmírně důležitá a zodpovědná role. Na tobě, na tvém přístupu a chování,

a také na tom, jaká atmosféra vládne v Tvé družině, závisí, zda se z nadšeného a zvědavého nováčka stane opravdová skautka nebo zda odejde zklamána a nebude už nikdy chtít o skautování ani slyšet.

Snaž se vytvořit prostředí, ve kterém se nováček bude cítit dobře, ale zároveň neslevuj z požadavků na jeho chování a znalosti. Pokud přece jen nováček ztratí zájem a odejde, polož si otázku, zda jsi udělala vše proto, aby se tak nestalo. Pokud si s čistým svědomím odpovíš, že ano, neztrácej odvahu. Skauting není pro každého. Zkusit to může každé děvče, a sama si vybere, zda ji skautování oslovuje či ne.

V závěru je důležité zdůraznit, co bys rozhodně neměla dělat při začleňování nováčka do družiny.

- Je nezbytné, aby nebyl nováček upřednostňován nebo považován za výjimečného, neboť by to mohlo negativně ovlivnit jeho postavení mezi ostatními.
- Při organizování programů je důležité nováčka nespojovat v rámci „dalšího seznámení“ s těmi, kteří mu nemusí být sympatičtí.
- Konečně, je důležité zajistit, aby nováček nebyl považován za přítěž při aktivitách, které se konají ve dvojicích. Spolupráce by měla být vzájemně prospěšná a příjemná pro obě strany.

Ještě k naší tradiční skautské terminologii. Skautskou družinu vede rádkyně, jejíž zástupcem je podrádkyně. V čele oddílu stojí vůdkyně (absolvovala vůdcovskou zkoušku), nebo pověřená vedoucí oddílu (bez vůdcovské zkoušky). Dále oddíl může ustanovit zástupkyni vůdkyně (čekatelka) a oddílovou rádkyni.

---

## Skautka - nováček

SKAUTKY jsou věkovou kategorií od 11 do 14 let. Členkou oddílu spolku SKAUT - český skauting ABS, se žadatelka stává po odevzdání přihlášky a zaplacení registračního poplatku, ve kterém je zahrnuto i zákonné úrazové pojištění. Svou registrací se zájemkyně stává nováčkem.

Nováček, který přichází z „ulice“, by měl splnit podmínky obsažené v Nováčkovské zkoušce pro přijetí do družiny. Nováčkovská zkouška obsahuje základní vědomosti, osobní návyky a znalosti rozvržené do šesti témat, které by měl nováček poznat a dodržovat s pomocí své průvodkyně (průvodkyní může být každá skautka, která již složila slib). Svým obsahem je Nováčkovská zkouška pojata tak, aby ji zvládla dívka od 10 let věku.

Pokud nováček přichází do skautské družiny z roje světlušek se splněnou Zlatou hvězdou, může v Nováčkovské zkoušce pro skautky plnit pouze ty **body, které nebyly obsahem již plněných úkolů** Zlaté (Stříbrné) hvězdy. V přehledu plnění, na zadní straně Nováčkovské zkoušky, jsou v indexu tyto body označeny **vlaječkou**.

Nováček má nejvýše 6 měsíců na splnění Nováčkovské zkoušky a zároveň je oprávněn nosit skautskou košili s modrým šátkem, dále nosit na kroji domovenku a číslo oddílu. Splnění jednotlivých bodů Nováčkovské zkoušky potvrzuje vůdkyně nebo rádkyně, či jiná pověřená činovnice oddílu.

Po složení Nováčkovské zkoušky má skautka právo nosit na kroji odznak splněné Nováčkovské zkoušky a pokračuje na Stezce skautky (první a druhý stupeň skautské zdatnosti). Zároveň může skautka požádat vůdkyni oddílu o složení skautského slibu či jej na slib navrhne rádkyně osobně (dle tradice oddílu) a tím bude přijata za právoplatnou členku nejen družiny, ale i oddílu.

*Další doplňkové materiály jsou k dispozici na [interním úložišti](#) spolku Skaut ABS:*

- Elektronická evidence plnění Nováčkovské zkoušky pro skautky
- Modrý život - náhradní tabulky k tisku
- 28. říjen od Františka Nepila (mp3)
- Nikdy se nevzdávej (SOS gesto).mp4



## 1. BÍLÝ LILIOVÝ LÍSTEK

### Skauting a jeho duchovní dimenze



- (1.1) Znáám heslo, příkaz i skautské zákony. Rozumím jejich významu a snažím se podle nich řídit
- (1.2) Znáám pozdrav skautek a vím, co znamená. Víím, proč si podávááme levou ruku a jak se oslovujeme
- (1.3) Znáám slib Skauta ABS a rozumím jeho významu
- (1.4) Znáám kroy Skauta ABS a jeho označení
- (1.5) Víím, koho reprezentuje Skaut ABS a WFIS
- (1.6) Znáám a umím smluvené signály a pokřik své družiny oddílu (střediska)

## 1.1 Znáám heslo, příkaz i skautské zákony. Rozumím jejich významu a snažím se podle nich řídit.

**HESLO:** „Buď připravena!“ charakterizuje skautky. Snažte se být připravené na výzvy, které mohou přijít, a to jak fyzické, tak emoční nebo intelektuální. Duševně a fyzicky připravený člověk ví, jak reagovat v krizových situacích, což vyžaduje aktivní přístup a základní znalosti.

**PŘÍKAZ:** Dobrý skutek představuje činnost, kterou vykonávám pro druhého člověka s cílem mu pomoci nebo mu způsobit radost. Není to však něco, co bych byla povinna udělat; je to něco navíc, co vychází z mé vlastní vůle. Neočekávám za to žádnou odměnu ani uznání. Snažím se však, aby jich bylo co nejvíce, a to nejen jeden za den. Tyto skutky nemusí být velké nebo složité, často jde o drobnosti, které mohou druhým přinést štěstí a přispět k lepšímu světu kolem nás.

**ZÁKONY:** Skautské zákony jsou pro nováčka naprosto klíčové, protože tvoří základní rámec, na kterém stojí celé skautské hnutí. Pro někoho, kdo teprve začíná, jsou tyto zákony jakýmsi kompasem – pomáhají mu zorientovat se v hodnotách, které skauting prosazuje. Nováček se díky nim učí, jak být lepším člověkem a součástí týmu, což je v prvních krocích nesmírně důležité.

**Buďte věrní svým hodnotám:** Skautské zákony odrážejí univerzální hodnoty, jako je poctivost, odvaha, laskavost a úcta. Snažte se brát je

vážně a integrovat je do svého každodenního života, nejen při skautských aktivitách.

**Rozvíjejte osobní odpovědnost:** Přemýšlejte o tom, jak vaše činy ovlivňují vás i vaše okolí. Skautské zákony vás vedou k odpovědnému rozhodování, a abyste přemýšleli o důsledcích svého jednání.

**Respektujte ostatní:** Skautské zákony zdůrazňují důležitost respektu k ostatním lidem bez ohledu na jejich původ, víru nebo názory. Buďte empatičtí a široce různorodí.

**Buďte ohleduplní k přírodě:** Jeden z klíčových prvků skautingu je vztah k přírodě. Skautské zákony vás povzbuzují k tomu, abyste o přírodu pečovali a zároveň jí chránili.

**Posilujte společenství:** Skautský život často zahrnuje práci v týmu a podporu komunit. Učte se spolupracovat, sdílet a pomáhat ostatním, aby výsledkem byla silná a soudržná družina.

**Žijte aktivním a zdravým životním stylem:** Skautské zákony podporují zdraví a pohyb. Fyzická aktivita a mentální zdraví je důležitá součást šťastného a vyváženého života.

Při použití těchto zásad ve svém životě je důležité být opravdová a věrná sama sobě.

## Znám pozdrav skautek a vím, co znamená. Vím, proč si podáváme levou ruku a jak se oslovujeme 1.2

U skautského pozdravu existují různé důvody, proč jsou to tři vztyčené prsty (silnější chrání slabšího, tři body skautského slibu, tři pilíře skautingu...). U skautského pozdravu je nejdůležitější správné provedení. Skautský pozdrav se používá při podávání levé ruky (to se v ČR příliš nedělá, ale skauti v zahraničí to dělají), bez pokrývky hlavy, s pokrývkou hlavy a s vlajkou

Stisk ruky je projevem rovnosti a přátelství. Jak se ale liší skautský stisk levé ruky od stisku ruky pravé? Jedno z vysvětlení je, že levá ruka je blíže srdci.

Jiné je, že podle válečnické verze Ašantů (Ghana) jim tehdejší plukovník Baden-Powell podával k pozdravu pravou rukou, ale ašantští náčelníci mu nabídli ruku levou s vysvětlením: „V naší zemi si levou rukou podávají jen ti nejstatečnější ze statečných, protože při pozdravu musíš odložit svůj ochranný štít.“

Další verze je ta, že ve válce Britského království proti Búrům v JAR, využíval plukovník Baden-Powell domorodé chlapce jako zvědy. A aby se mezi sebou poznali, podávali si na znamení levou ruku s překříženými malíčky.

### 1.3 Zním slib Skauta ABS a rozumím jeho významu

Skautský slib není jen formální prohlášení, kterou skautka pronáší při obřadu, aby obdržela svůj slibový odznak. Je to závazek, který skautka přijímá dobrovolně a který jí provází celým životem. Proto není vhodné, aby každá skautka skládala slib ihned po absolvování nováčkovské zkoušky, ale až tehdy, když na to skutečně dozraje. Skautské zákony pak doplňují slib konkrétními pravidly. Tyto principy nejsou jen povinností, ale ideálem, ke kterému skautky směřují.

Zralost skautky k přijetí slibu by měla být posouzena rádčyní, která má nehlubší znalost jejího charakteru, a vůdkyní oddílu. Skautský slib je projevem svobodné vůle a nikdo by neměl být k jeho přijetí nucen.

Skautský slib ve svém znění reflektuje 3 pilíře skautingu: povinnost k Bohu, povinnost k bližnímu a povinnost k sobě. Tyto pilíře vycházejí z Bible a popisují žebříček hodnot v životě.

Náš slib je výjimečný v tom, že v něm není explicitně vyjádřena povinnost k Bohu, je zde pouze dodatek pro věřící: „*K tomu mi dopomáhej Bůh!*“

## Znám kroj Skauta ABS a jeho označení

1.4

Nošení skautského kroje je výsadou všech skautek. Na kroji se nosí různé nášivky, dle kterých je možné identifikovat oddíl, středisko, odkud daná skautka pochází. Na skautském kroji má také nášivky vyjadřující jeho vykonané činy a úspěchy. Správné rozložení nášivek na kroji je definované v krojovém předpisu Skauta ABS.

Kroj je tedy jistým způsobem vizitkou každého skauta, oddílu, střediska i organizace. O kroj je tedy nutné pečovat náležitým způsobem, jelikož to není jen moje vizitka, ale je to vizitka všech skautek.

Zároveň by měla být každá skautka na svůj kroj pyšná a nosit jej s náležitou hrdostí, stejně, jako mu jdou příkladem rádkyně a vůdkyně. Každá rádkyně by si měla uvědomit, že negativní příklad je také příkladem a měla by se podle toho chovat. Zároveň je důležité zmínit, že kroj z dívky nedělá skautku a nejdůležitější není zevnějšek skautky, ale její srdce a činy.

## Vím, koho reprezentuje Skaut ABS a WFIS.

1.5

Skaut – český skauting ABS je jednou z menších skautských organizací, která vznikla v roce 2000 oddělením se od Junáka. Jejím cílem byl návrat ke kořenům a tradici, jak je stanovil zakladatel skautingu v našich zemích Antonín Benjamín Svojsík. Od roku 2007 je členem světové organizace WFIS.

WFIS je zkratkou pro Světovou federaci nezávislých skautů (World Federation of Independent Scouts). WFIS se hlásí k původním hodnotám a tradicím zakladatele skautingu Roberta Baden-Powella.

WFIS sdružuje přibližně 7 milionů členů ve více než 66 zemích světa.

## Znám a umím smluvené signály a pokřik své družiny, oddílu (střediska)

1.6

Každá družina, oddíl, středisko si vytváří své vlastní rituály. Pokřik je jedním z obřadů, kterými se družiny a oddíly odlišují. Rituální pokřiky družin obvykle zní na počátku a na závěr schůzek nebo výprav, občas

se také ozvou při nástupech. Podobně se chovají i další pokřiky, které vyzařují jedinečnou atmosféru a soudržnost.

Pokřiky, ač ne tak vznešené jako hymna, přesto vyžadují svou dávku úcty. V jejich projevu se skrývá síla a hlasitost, jež signalizuje, že se za ně nestydíme, ba naopak, s hrdostí je vyslovujeme. Každý pokřik by měl být jako odraz dané družiny či oddílu, a tak je někdy užitečné se posadit se skautkami a společně si vyložit, co jednotlivá slova v sobě nesou, a jaký význam v nich tkví. Tímto způsobem se pokřik stává nejen zvukem, ale také pojítkem, které sjednocuje a posiluje váš tým.



## 2. ČERVENÝ LILIOVÝ LÍSTEK

### Rodina a společnost



- (2.1) Nakreslím státní vlajku ČR a znám pravidla pro její vyvěšení včetně trikolóry
- (2.2) Zním hymnu Skauta ABS a vím, jak vzdát úctu, je-li hrána státní či skautská hymna
- (2.3) Víím, jak se dezinfikuje daná plocha a tím se předchází infekčním nemocem
- (2.4) Zním adresu a telefonní čísla svých rodičů, víím, kde pracují
- (2.5) Dobrovolně jsem na sebe převzala jednu další povinnost v domácnosti

### Nakreslím státní vlajku ČR a znám pravidla pro její vyvěšení včetně trikolóry

2.1

Viz pokyny ve stezce.

Ověření splnění tohoto úkolu je nevhodnější v průběhu táborového pobytu, kdy má skautka nebo skaut příležitost pozorovat vztyčení vlajky v reálném životě a aktivně se zapojit do vlajkové čety.

Jako hříčku pro zapamatování si vzhledu a barev státní vlajky lze na schůzku zařadit následující optický klam. Pozorujte z krátké vzdálenosti vlajku s těmito barvami tak, že budete cca 10-15 sekund pozorovat hrot žlutého klínu. Poté přeneste svůj zrak na bílou plochu (např. čistý list papíru), na kterém se vám po chvíli zobrazí státní vlajka ve správných barvách.

Vhodné by bylo přehrát vyprávění „28. říjen od Františka Nepila“ na schůzce, která by se konala těsně před slavnostním dnem, jež připomíná vznik samostatného československého státu.

### Zním hymnu Skauta ABS a vím, jak vzdát úctu, je-li hrána státní či skautská hymna

2.2

Viz pokyny ve stezce.

Potvrzení splnění tohoto bodu je ideální během pobytu na táboře či nějaké významné oficiální akce, kdy má skautka možnost zažít správné chování při zpěvu hymny v praxi. Lze také procvíčit v praxi na družinové schůzce.

### 2.3 Vím, jak se dezinfikuje prostředí a tím se předchází infekčním nemocem

Viz pokyny ve stezce. Dezinfekce prostředí či předmětů je důležitým krokem v prevenci infekčních nemocí a existuje několik metod. Zde jsou některé z nejběžnějších metod:

- Krátkodobé zahřívání na určitou teplotu, které zabíjí většinu patogenů.
- Použití chemikálií, jako jsou chlór, alkohol, peroxid vodíku. Je důležité dodržovat pokyny pro správné ředění a dobu expozice.
- Přírodní dezinfekce, jako jsou ocet, citronová šťáva, soda bikarbona, eukalyptový olej. Mohou být skvělou alternativou k chemickým prostředkům pro čištění a dezinfekci.
- Použití ultrafialového světla k eliminaci mikroorganismů na površích a v ovzduší.
- Použití filtrů k odstraňování bakterií a virů z kapalin nebo vzduchu.
- Používání rukavic, roušek a ochranných oděvů.

Pravidelné čištění a údržba prostředí je zásadní pro minimalizaci rizika infekce. Je důležité mít na paměti, že každý způsob dezinfekce má své specifické použití a je třeba jej aplikovat v souladu s doporučeními.

Lze v praxi provést na schůzce – „dezinfikovat“ společně plochy, např. nováček může vyčistit sanitární keramiku na toaletě, samozřejmostí je po skončení celé akce umytí rukou všech zúčastněných.

Jako hříčku lze na schůzku zařadit např. kreslířskou soutěž „*O nejhrozivěji vypadající bakterii*“.

### 2.4 Zním adresu a telefonní čísla svých rodičů, vím, kde pracují

Viz pokyny ve stezce. Ujasnit si s dětmi, proč je dobré znát adresu jejich rodičů, telefon a jejich pracoviště. Mohou nastat případy, kdy budeme tyto informace potřebovat, a přitom nebudeme mít po ruce např. telefon se seznamem čísel. Kdy se toto může přihodit? (Dítě se ztratí v cizím městě, v přírodě, bude potřebovat se zkontaktovat s rodiči prostřednictvím jiných dospělých...).

Lze zařadit pantomimickou hru, kdy jednotliví členové družiny předvádějí profese svých rodičů, ostatní se je snaží uhodnout.

Dobrovolně jsem na sebe převzala jednu další povinnost v domácnosti

2.5

Viz pokyny ve stezce. Lze přečíst text písničky „Nic víc“ - příloha P1.



### 3. MODRÝ LILIOVÝ LÍSTEK

#### Sám sobě



- (3.1) Znáám čísla tísňového volání a linky bezpečí a vím jak se přihlásit
- (3.2) Založila jsem si a průběžně vedu skautský zápisník, a v něm mám zapsané důležité kontakty
- (3.3) Řídím se zásadami své bezpečnosti na internetu
- (3.4) Po tři měsíce jsem žila Modrým životem
- (3.5) Znáám své rodné číslo a v zápisníku mám uloženou kopii kartičky své zdravotní pojišťovny

## 3.1 Znáám čísla tísňového volání a linky bezpečí, a vím jak se přihlásit

Všechna čísla tísňového volání je potřeba nejdříve s nováčkem probrat, vysvětlit na příkladech rozdíl (v jaké situaci kam volat) a nechat děti zapsat nebo nalepit si čísla do zápisníku a ideálně i do KPZ. Číslo je potřeba procvičovat a občas zkusit, zda si je nováček pamatuje. Procvičování lze dělat i pomocí her.

Je dobré uvést mnemotechnické pomůcky, jak si děti mohou čísla snadno zapamatovat. Jedna z pomůcek je uvedena přímo v nováčkovské zkoušce, jsou ale i další možnosti.

Je dobré si vysvětlit, v jakých situacích čísla tísňového volání využít (viz příklady u jednotlivých čísel) a kdy na ně naopak nevolat (smyšlená situace, chci zjistit informace o jízdách řádech nebo telefonních číslech, zkouším, jestli fungují atp.).

Dále je potřeba si vysvětlit, jak poznám, kde se nacházím:

Ve městech je ideální říci ulici a číslo popisné, kde stojím, je možné zmínit i nějakou významnou budovu (školu, poštu, kostel, hřbitov, benzínové stanice) nebo jiné orientační body (tovární komíny, zastávky hromadné dopravy apod.),

Na silnici jsou umístěny každého půl kilometru kilometrovníky, plus určení směru jízdy (např. dálnice D1, kilometr 103,5, směr z Prahy na Brno), číslem jsou označeny i podjezdy, mosty, železniční přejezdy,

V přírodě je možné využít turistického značení, nadzemního elektrického vedení, vodních toků a nádrží, památných míst, vysílačů, rozhleden, mostů, železnice.

Zároveň je potřeba procvičit na simulovaných situacích, jakým způsobem se na čísla volá, tj. jaké informace oznámit:

1. **kdo** jsem,
2. **kde** jsem,
3. **co** se stalo,
4. a **nezavěšovat** hovor jako první.

Nováčka i skautky je dobré seznámit s aplikací „**Záchranka**“ a případně tuto aplikaci si nainstalovat. Aplikace umožňuje i simulované volání.

Splnění bodu potvrdí poté, co nováček zvládne správně vyjmenovat tísňová čísla, sama uvede příklady kam volat, případně správně vybere tísňovou linku u třech tebou jmenovaných situací a správně provede simulovaný hovor na tísňovou linku.

LINKA BEZPEČÍ – 116 111 (číslo na Linku bezpečí si opět zapíšeme do zápisníku)

Dětem vysvětlí, co je to Linka bezpečí a kdy na ni mohou zavolat. Linka bezpečí je určena pro děti a studenty do 25 let. Není nutné se představovat jménem ani říkat žádné další osobní údaje (bydliště, škola), pokud sama dívka nechce. Může zůstat anonymní.

Linka bezpečí funguje nonstop, tj. 24 hodin denně a je zdarma. Hovory nejsou nahrávány, ani operátoři nevidí telefonní číslo, ze kterého se volá.

Na Lince bezpečí každého volajícího trpělivě vyslechnou a případně poradí, jak se zachovat v obtížné situaci i při řešení každodenních problémů.

Na stránkách [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) je možné využít i chat (v době 9–13 a 15–19 hod.), nebo e-mail (odpověď do 3 pracovních dnů). Je fajn pustit dětem upoutávku, jak to na Lince bezpečí funguje.

## Založila jsem si a průběžně vedu skautský zápisník, a v něm mám zapsané důležité kontakty 3.2

Každá skautka by si měla vést svůj vlastní zápisník. Psaní skautského zápisníku může být velice užitečné pro zapamatování si skautských aktivit, dojmů a zkušeností.

Začít s datem a názvem události je skvělý způsob, jak strukturovat své vzpomínky. Důležité je podrobně popsat události, přičemž nezapomeňte zachytit nejen průběh akcí, ale i své pocity a interakce s ostatními.

Zaznamenání zábavných momentů a užitečných informací obohacuje zápisník o unikátní osobní příběhy a znalosti. A konečně, přidání fotografií nebo kreseb přináší vizuální rozměr, který pomáhá oživit vzpomínky.

Skautský zápisník se tak stává nejen praktickým pomocníkem, ale i vzácným osobním dokumentem, který si můžete uchovat na celý život.

### 3.3 Řídím se zásadami své bezpečnosti na internetu

Přečti si zásady bezpečného chování na internetu ve stezce a popovídej si s dětmi o tom, jaká nebezpečí na internetu hrozí. Jaké máme sociální sítě, jaká jsou základní pravidla, jaké informace o sobě nikdy nesdělovat.

Splnění bodu potvrd' poté, co si pohovoříš v soukromí s nováčkem a vidíš, že rozumí závažnosti problému a chápe, jaké informace jsou soukromé a na internet ani sociální sítě nepatří.

### 3.4 Po tři měsíce jsem žila Modrým životem

Zpočátku se úkol bude zdát nováčkovi náročný. Vysvětli jí, že je to zkouška, jak změnit sama sebe, posílit svou vůli a přinést radost sobě i okolí. Modrý život je složen se sedmi denních úkolů a je pouze na nováčkovi, aby je plnil dobrovolně, a co nejsvědomitěji.

- Cvičení
- Čištění zubů
- Ranní mytí
- Slušná mluva
- Čestné chování
- Dobrý skutek
- Radostný prožitek

Pokud se mu něco ten den nepodaří splnit, nic se neděje, ale ať je jeho snahou, aby bílých okýnek bylo co nejméně.

Dopiš měsíc, pastelkou zvýrazni soboty a neděle a potom již vybarvuj. Pokud se ti úkol podaří splnit, můžeš si v tom dni příslušné políčko vybarvit modře (od toho název).V opačném případě ho nevybarvuj.

## Vím, jak se bránit lidem, kteří by mi mohli ublížit, a co je pasivní obrana 3.5

Stále připomínej nováčkovi možnost setkání s cizím člověkem, který se může chovat nebezpečně, a uč chránit' se jasným a hlasitým říkáním „NE!“, rychlým odchodem pryč a vyhledáním důvěryhodného dospělého nebo voláním o pomoc.

Při pasivní obraně ved' k zachování klidu, k vyhýbání se konfliktním místům obloukem, k plánování bezpečné cesty úniku a v případě nutnosti k rychlému útěku, ke krátkému pohledu bez zírání, k nedotýkání se cizího člověka a k neotáčení se k němu zády.

Seznam nováčka s tajným gestem pro tiché přivolání pomoci v situaci, kdy nelze mluvit nahlas nebo je přítomen strach, a zdůrazni, že funguje jen tehdy, když ho někdo rozpozná a zareaguje; gesto spočívá ve schování palce do dlaně a jeho přiklopení ostatními prsty.

Procvičuj tyto dovednosti pomocí jednoduchých her a modelových situací, při nichž si děti bezpečně vyzkoušejí odmítnutí, odchod a hledání pomoci. Tajné gesto zařazuj nenápadně do her, aby si ho děti zapamatovaly a uměly použít bez váhání.



## 4. ZELENÝ LILIOVÝ LÍSTEK

### Příroda a přežití



(4.1) Vím, co je to ekologie, a jak aktivně chránit životní prostředí

(4.2) Na místě určím světové strany, orientuji turistickou mapu a určím azimut

(4.3) Pojmenuji a vylepím si do svého zápisníku 10 léčivých rostlin a 10 listů stromů. Určím 5 jedovatých rostlin a 5 jedovatých hub (vyfotografuji)

(4.4) Uvážu šest základních uzlů a vím k čemu je použit

(4.5) Zním nebezpečí prochladnutí a promoknutí, a vím, jak se chránit před dlouhodobým pobytem na slunci

(4.6) Vím, jak ošetřit drobná poranění: řeznou ránu, odřeninu, puchýř, žihadlo, klíště

## 4.1 Vím, co je to ekologie, a jak aktivně chránit životní prostředí

Ekologie se zabývá životním prostředím. Jejím cílem je chránit a zlepšovat životní prostředí. Zde je 10 tipů, jak můžeš chránit životní prostředí každý den:

- **Sniž spotřebu vody.** (Např. při čištění zubů nemusí téct voda, stačí si jen nabrat do hrnku vodu na vypláchnutí pusy).

- **Vyzkoušej nakupovat bezobalově.** (Už i v některých obchodech se dá koupit opakovaně použitelná síťka na ovoce a zeleninu, některé velké ovoce ani obal nepotřebuje. Do obchodu si můžeš vzít i vlastní košík či přepravku a nepotřebuješ další nákupní kabelu).

- **Vypínej spotřebiče a zhasínej.** (Sem jistě patří např. i používání úsporných LED světel).

- **Pořid' si na nákup látkovou tašku.** (Ta se dá používat opakovaně a nevzniká tak po každém nákupu odpad ve formě igelitky).

- **Kup si kvalitní láhev na vodu.** (Máš li svou láhev, nemusíš na každou výpravu či akci kupovat balené nápoje a nevzniká tak odpad z obalů od nápojů).

---

• **Začni se otužovat.** (Toto souvisí s přetápěním bytů a domů, které ve svém důsledku vytváří škodlivé emise při výrobě tepla).

• **Nikdy a nikde nezapomínej odpadky.** (Nenechávat po sobě odpadky v přírodě, či dokonce je úmyslně do přírody nevyhazovat, je základní a nejjednodušší způsob ochrany přírody).

• **Snaž se správně třídít odpady** (Tady je potřeba apelovat na lenost každého jedince, aby doma třídil a pak správně roztříděný odpad vyhodil k dalšímu zpracování. Nyní již je v naší republice dost míst s nádobami na tříděný odpad.).

• **Nevyhazujte věci zbytečně.** (Hodně věcí se dá opravit a zase vrátit k používání. Oprava je nejméně nákladná věc, znamená nejmenší zatížení pro přírodu, než řešit odpad a náklady na pořízení nové věci.).

• **Pošli to dál.** (Tady je myšleno, že pokud máš věc, kterou už nepotřebuješ, ale může ještě někomu jinému posloužit, předej ji. Dotyčný nebude muset kupovat novou věc a ty nevytvoříš zbytečně odpad.)

Skautka – nováček by měla vědět, že člověk je součástí přírody a obrovského ekosystému na planetě Zemi. Člověk svým konáním tento ekosystém ovlivňuje a může jeho zákonitosti nenávratně poškodit.

Proto by měl každý člověk, a především každá skautka, přemýšlet o všem, čím svým chováním do přírody a ekosystému Země zasahuje. „*Skautka je ochránkyně přírody a cenných výtvorů lidských*“ a „*Skautka je spořivá*“, tak zní zákon skautek.

Na toto téma udělej besedu se svými skautkami a sestav situace na 10 tipů ve stezce, kterými popíšeš, jaké chování je správné a jaké není. Na následující schůzku si připrav zábavný test, kde se objeví otázky k ekologii. Kdo vše podstatné napíše správně, má splněný úkol.

## 4.2 Na místě určím světové strany a orientuji turistickou mapu. Určím azimut

Tento bod je ve stezce dobře popsán. Praktické cvičení se skautkami proved' v přírodě, nejlépe na táboře či vícedenní výpravě. Stanov si nějaké body v krajině, změř jejich azimuty a vzdálenosti na mapě a v terénu a pak se skautkami proved' to stejné.

Provéřit její znalosti můžeš pomocí hry – nejlépe ve známé krajině stanov body, kde budou uloženy části zprávy. Skautkám oznam azimuty a vzdálenosti těchto bodů a skautky ti pak donesou dílky zprávy, které pak složí v jednu. K tvému měření azimutů a vzdáleností doporučuji použít přesnější metodu za použití úhlooměru a pravítka.

## 4.3 Pojmenuji a vylepím si do svého zápisníku 10 léčivých rostlin a 10 listů stromů. Určím 5 jedovatých rostlin a 5 jedovatých hub (vyfotografuji)

Naplánuj se skautkami vycházku do okolí klubovny či ubytování na víkendové výpravě, nebo na táboře. Před vycházkou je dobré projít si terén a zjistit, které rostliny a dřeviny v okolí zrovna rostou. K určení můžeš použít atlas rostlin či internet.

Se skautkami pak najdete 15 léčivých rostlin (bylin) a 15 dřevin a určete si jejich názvy. Na další schůzce si vycházku zopakujte a skaut, který sám určí 10 užitečných rostlin (bylin) a 10 ovocných dřevin, splní zkoušku.

Pro ukázkou u nás rostoucích jedovatých rostlin a hub si připrav obrázky 10 z nich, skautky si pak vyberou ty, které poznají.

*Pozor! Upozorni skautky, že mezi jedovatými rostlinami jsou nejnebezpečnější ty, které mají bobule podobné jinému lesnímu ovoci, jako např. Rulík zlomocný, Vraní oko čtyřlísté, Lýkovec jedovatý, tis červený, Jeřáb ptačí, Pámelník bílý, Lilek potměchut', či Zimolez obecný. Další jedovaté rostliny jsou např. Ocún jesenní, ale pozor i na rozšířenou pokojovou rostlinu Difenbachii.*

○ houbách si se skautkami pohovoř a nezapomeň na tyto zásady:

- Vždy sbíráme jen ty houby, které bezpečně známe, pokud si nejsme jisti, houby či hříbek nesbíráme a případně se můžeme stavit na kontrolu v Mykologické stanici.
- I jedlé houby se musí napřed tepelně upravit, jinak jsou nebezpečné stejně, jako houby jedovaté.
- Houby se nesmí nechat zapařit v igelitové tašce a nesmí se dávat neovařené do mrazáku. Takto uložené houby mohou být jedovaté, i když byly původně jedlé.

*Mezi jedovaté a smrtelně jedovaté houby patří nejběžnější Mochomůrka červená, zelená, tygrovaná, jízlivá, dále Pavučinec plyšový, Závojenka olovová, Hříb satan, Čechratka podvinutá, Čirůvka masitá a Kuřátka sličná.*

Na další schůzku obrázky dones znova a skautka, které určí správně 5 jedovatých rostlin a 5 jedovatých hub, splní zkoušku.

## Uvážu šest základních uzlů a vím k čemu je použit

4.4

1. **Ambulanční uzel**, někdy též zvaná plochá spojka nebo ambulák je určen především na svazování ob vazů a zdravotních šátků. Pro ukázkou vázání ambuláku je dobré použít dvě uzlovačky různých barev či třeba dva cípy šátku. Postup vázání ambuláku najdeš ty i skautky na internetu. Na schůzce si společně vázání uzlů předvedte. Jakmile ti skautka uváže spojku správně, má splněnou zkoušku.

2. **Rybářská spojka**, též zvaná autička či rybařák, je určena k navazování rybářských vlasců a lan. Pro ukázkou vázání je dobré použít dvě uzlovačky různých barev. Postup vázání rybařáku najdeš ty i skautky na internetu. Na schůzce si společně vázání uzlů předvedte. Jakmile ti skautka uváže spojku správně, má splněnou zkoušku.

3. **Škotová spojka**, též škotřák, někdy zvaný tkalcovský uzel je určený k navazování lan různých tloušťek, spojení lana a cely, navázání lana na

hák. Pro názornost ukaž skautkám i spojení tenké šňůrky a tlustšího lana. Postup vázání škotové spojky najdeš ty i skautky na internetu. Na schůzce si společně vázání uzlů předved'te. Jakmile ti skautka uváže spojku správně, má splněnou zkoušku.

4. **Lodní smyčka**, též loďák je určený k uvazování lana na kůl a používá se i jako základ v křížových vazbách. Postup vázání loďáku najdeš ty i skautky na internetu. Na schůzce si společně vázání uzlů předved'te. Jakmile ti skautka uváže smyčku správně, má splněnou zkoušku.

5. **Osmičková smyčka**, se používá v horolezectví na stupy při lezení po laně a nahrazuje dračí smyčku při jištění. Osmička je též vhodná na rozebíratelné spojení dvou hodně zatěžovaných lan na tah. Postup vázání osmičky či osmičkového oka najdeš ty i skautky na internetu. Na schůzce si společně vázání uzlů předved'te. Jakmile ti skautka uváže očko správně, má splněnou zkoušku.

6. **Zkracovačka** svým názvem jasně ukazuje, k čemu se používá, a sice ke zkracování lana, aniž by se muselo řezat, případně k částečnému vypínání lana. K uvázání zkracovačky nepotřebuješ ani jeden konec lana. Postup vázání zkracovačky najdeš ty i skautky na internetu. Na schůzce si společně vázání uzlů předved'te. Jakmile ti skautka uváže zkracovačku správně, má splněnou zkoušku.

### 4.5 **Znám nebezpečí prochladnutí a promoknutí, a vím, jak se chránit před dlouhodobým pobytem na slunci**

Zachování přirozené teploty těla představuje klíčový aspekt pro přežití v náročných podmínkách. V mnoha ohledech má prioritu před hledáním vody a potravy.

Mistrovství v rychlém vytvoření přístřešku či rozdělení ohně se tak stává cenným uměním, jež může rozhodnout o osudu v krizové situaci, kdy nám hrozí prochladnutí a promoknutí, zejména při dlouhodobém vystavení.

Zde je dobré mít na paměti, že nám hrozí:

**Hypotermie** je stav kdy došlo k poklesu tělesné teploty pod normální úroveň (pod 35 °C). Projevuje se tím, že tělo zachvátí třes, únava, zmatenost, pomalý tep. To může vést k vážným zdravotním komplikacím, jako je srdeční selhání nebo dokonce smrt.

Navíc, chlad oslabuje tělesnou imunitu, což zvyšuje riziko infekcí, například nachlazení či zápalu plic.

Je důležité chránit se před přímým slunečním zářením (úžeh), stejně jako před celkovým přehřátím těla (úpal). Kromě slunečního záření může přehřátí způsobit také intenzivní fyzická aktivita, nedostatek tekutin či pobyt v uzavřených a přehřátých prostorách.

Zde je několik doporučení, jak se účinně chránit:

- Aplikujte opalovací krém s vhodným faktorem.
- Oblečte si dlouhé rukávy, dlouhé kalhoty a chraňte hlavu pokrývkou.
- Hleďte stín, zejména mezi 10 až 14 hodinou, kdy je slunce nejsilnější.
- Používejte sluneční brýle s UV ochranou.

O tomto bodu stezky si můžete popovídat se skautkami například u ohně. Určitě se vám povede najít zajímavý příběh ze skutečného života, kdy lidé využili své znalosti při stavbě přístřeší nebo rozdělávání ohně a tím si zachránili život.

Ověření těchto dovedností může probíhat prostřednictvím vymyšlených scénářů, inspirovaných reálnými událostmi, nebo pozorováním chování skautek během výprav a táborů.

**Vím, jak ošetřit drobná poranění: řeznou ránu, odřeninu, puchýř, žihadlo, klíště** 4.6

*(Doplnění informací ze stezky a jak to se skautkami probrat)*

**Ošetření řezné rány:** na schůzce si proberte informace, hezky sepsané ve stezce a názorně si ošetření. Na další schůzce či výpravě udělej se skautkami simulaci malého zranění nožem, a to tak, že rozdělíš skautky na

dvojice a jedné s nich na prstě nakreslíš červenou lihovkou čárku, co by říznutí nožem. Druhá skautka bude mít za úkol jí pomyslné říznutí ošetřit.

Pokud bude skautka postupovat správně, má část zkoušky splněnou. Na další schůzce se skautky ve dvojici vystřídají, druhá skautka bude „zraněná“ a první ji bude ošetřovat.

**Odřenina:** znalost ošetření můžeš vyzkoušet obdobně, jako řeznou ránu. Drobné odřeniny se omyjí mýdlem a vodou, případně se dezinfikuje. Důležité je, aby v ráně nezůstaly třeba kamínky a jiná nečistota, která by později mohla způsobit zánět či otravu krve. Odřenina se nejlépe hojí na volném vzduchu, není dobré ji zbytečně obvazovat. Velkoplošné a hluboké odřeniny je dobré nechat prohlédnout a ošetřit doktorem.

**Puchýř:** Proti puchýři je nejlepší prevence – každá skautka by už měla vědět, jaké ponožky a boty na delší výpravy použít, důležité je i správné utažení bot a na delší výpravu nebrat úplně nové boty. Taky je dobré mít s sebou ponožky na výměnu, a jakmile jsou jedny moc propocené či mokré, vyměnit je za suché. Ošetření je pak popsáno ve stezce, po ošetření pomůže i přezutí do jiných bot, jsou li k dispozici.

**Bodnutí hmyzem:** toto téma prober na schůzce, týká se především bodnutí včelou, vosou, sršní či pokousání muchničkami. Bodnutí hmyzem běžnému člověku, bez alergie na bodnutí hmyzem, nic moc neudělá, z počátku je sice bolestivé, ale bolest ustoupí a vznikne otok v místě vpichu.

V případě bodnutí včelou je potřeba odstranit z rány žihadlo, které má tvar zpětného háčku a v místě vpichu zůstane. To se provede nejlépe uchopením pinzetou přímo za žihadlo, pod jedovým váčkem, aby se jed dále nevstříkl do vpichu. Místo dezinfikujeme.

Otok po vpichu se dá zmírnit přiložením čerstvě rozkrojené cibule či kapesníku namočený v octě. Otok se tak objeví jen minimálně a bodnutí se rychle zahojí. V případě, že toto není k dispozici, je dobré zchladit místo alespoň ve studené vodě.

Horší možnost, že je dotyčná **alergická** na bodnutí hmyzem (anafylaxii). Pokud uvidíš u někoho po bodnutí hmyzem rychlé zhoršení zdravotního stavu a dojde k dušení, je potřeba jednat rychle a volat 155. Následný šok organismu může být u alergika, bez rychlé lékařské pomoci, až smrtelný.

**Odstranění klíštěte:** simulace této činnosti je obtížná. Odstranit klíště je možné několika způsoby, jeden způsob je popsán ve stezce. Čím dříve je klíště objeveno a odstraněno, tím méně předá do organismu infekci svými slinami. Dezinfekce na bázi jódu navíc účinně ničí zárodky nákazy, proto je dobré místo po přisátí klíštěte touto dezinfekcí dezinfikovat.

*Místo přisátí je dále nutné sledovat nejméně 3 týdny, může se kolem vpichu objevit velký flek, znamenající nákazu.*



## 5. ŽLUTÝ LILIOVÝ LÍSTEK

### Kultura a estetika



- (5.1) Vždy hraji podle pravidel a fair-play
- (5.2) Umím se chovat podle pravidel slušného chování
- (5.3) Vytvořím předmět z (s použitím) přírodního materiálu
- (5.4) Vyprávěla jsem obsah některé z českých či moravských národních pověstí
- (5.5) Zúčastnila jsem se alespoň 10 schůzek a 3 výprav a nosím s sebou vše, co je třeba

## 5.1 Vždy hraji podle pravidel a fair-play

Fair play znamená v překladu „čestná hra“ a je to zásada, která se vztahuje především na sport a soutěže. Znamená to hrát podle pravidel, respektovat soupeře, rozhodčí a ostatní účastníky. Zahrnuje i etické chování, jako je čestnost, slušnost a ohleduplnost. Cílem fair play je udržet soutěž zdravou a spravedlivou, aby se všichni hráči mohli soustředit na výkon a ne na podvody nebo nečestné jednání.

Příkladem fair play ve sportu může být situace, kdy fotbalista úmyslně přeruší hru a vykopne míč do zámezí, protože vidí, že hráč soupeřova týmu je zraněný, i když jeho tým má výhodu útoku. Tím ukazuje respekt k soupeři a zdraví hráčů má přednost před ziskem bodů.

Další příklad by mohl být z tenisu: pokud hráčka zasáhne míček, který rozhodčí označí za dobrý, ale tenistka sama uzná, že míček byl ve skutečnosti mimo, a přizná chybu, i když to není v její prospěch.

Další příklad fair play pochází z atletiky: během maratonu v olympijských hrách 2016 britská běžkyně upadla na trati. Americká závodnice, která běžela za ní, mohla pokračovat a získat lepší umístění, ale místo toho se zastavila, pomohla jí vstát a ujistila se, že je v pořádku a společně pokračovaly v závodě.

Fair play se však nemusí omezovat pouze na sport – může být aplikována i v jiných oblastech života, jako je škola, obchod nebo mezilidské vztahy.

## Umím se chovat podle pravidel slušného chování

Pravidla slušného chování, často označovaná jako etiketa, jsou soubor nepsaných pravidel, která definují, jak bychom se měli chovat v různých společenských situacích, abychom projevíli respekt k ostatním, aby se cítili dobře. Zde jsou některé základní zásady slušného chování:

**1. Zdravit a děkovat** – Zdravit druhé při setkání a poděkovat za jakoukoli laskavost nebo službu je základem zdvořilosti.

**2. Naslouchat druhému** – Když někdo mluví, je důležité naslouchat a neskákat do řeči. Dát druhému prostor vyjádřit svůj názor je projevem respektu.

**3. Používat prosím a děkuji** – Tato jednoduchá slova jsou základem zdvořilé komunikace. Ukazují, že si vážíme pomoci nebo pozornosti ostatních.

**4. Nebýt hlučná a vulgární** – Vědomě kontrolovat svůj hlas a vyjadřovat se slušně, bez používání nadávek nebo urážek, je důležité pro udržení dobrých vztahů.

**5. Respektovat osobní zónu** – Respektování osobního prostoru druhých lidí je důležité, ať už jde o fyzický prostor nebo soukromí.

**6. Dochvilnost** – Přijít včas na schůzky nebo setkání ukazuje respekt k času ostatních.

**7. Respektování jiných názorů a kultur** – Slušné chování zahrnuje ochotu respektovat rozdíly v názorech, postojích nebo kulturních zvyklostech.

**8. Pomáhat druhým** – Nabídnutí pomoci druhým, například podržení dveří nebo pomoc s těžkými věcmi, je projevem ohleduplnosti.

## 5.3 Vytvořím předmět z (s použitím) přírodního materiálu

### **PODZIM - PŘÍRODNÍ OZDOBY Z POLÍ A LESŮ**

Během procházek můžeme sbírat klasy obilí, jako jsou pšenice, žito a ječmen, stejně jako různé plody, jako jsou kaštiny, žaludy, šípky, jeřabiny, a dokonce i palice kukuřice. To vše lze použít na dekoraci klubovny. A nezapomeňme na výrobu draků! I když nebudou létat, důležitý je nápad a naše vlastní kreativita.

### **ZIMA - VÁNOČNÍ VÝZDOBY A DÁRKY VLASTNÍ VÝROBY**

V zimním období se můžeme zabavit výrobou originálních svícňů z ovoce, dekorativních korkových podtáček nebo ručně vyrobených předmětů ze skořápek vlašských ořechů, které potěší každého.

### **JARO - SLAVNOSTI VELIKONOC**

Velikonoční období přináší spoustu inspirace pro kreativní činnosti. Můžete zkusit uplést pomlázku, vyrobit píšťalku nebo se pustit do barvení vajíček, čímž vnesete do svých tradic živé barvy. Nebo zkusit vytvořit malou Moranu nebo Čarodějnici.

### **LÉTO - SKAUTSKÁ ŘEMESLA**

V létě se můžete naučit vyrábět turbánek na skautské šátky, vyřezávat hrací kostky, nebo se věnovat malování na kameny (Ivančena) a vytváření různých dřevěných výrobků, které budou nejen užitečné, ale také zábavné.

## 5.4 Vyprávěla jsem obsah některé z českých (moravských) národních pověstí

České národní pověsti jsou bohaté na příběhy o dávných časech, mýtických hrdinech a zakladatelích národa. Výběr některých nejznámějších českých ale i moravských národních pověstí, neboť i Morava má své vlastní bohaté dědictví národních pověstí, které jsou často spojeny s místními legendami a historií.

Výběr bezmála 60 známých českých a moravských pověstí nalezneš v [příloze P2](#).

## Zúčastnila jsem se alespoň 10 schůzek a 3 výprav a nosím s sebou vše, co je třeba

Dochvilnost je důležitá vlastnost, kterou je třeba v tomto věku rozvíjet. Sama tomu můžeš nejvíce pomoci tím, že budeš příkladem a sama chodit včas.

Věci na schůzku se mohou v jednotlivých družinách mírně lišit podle podmínek, za jakých schůzky probíhají. Seznam takových věcí, které má nováček nosit na schůzku, by neměl chybět v jeho zápisníku. Může vypadat například takto:

- na sebe oblečení, které se může ušpinit nebo zničit (v zápalu hry nebo při různých výtvarných a jiných činnostech),
- skautský zápisník
- stezka (tj. příručka nováčka),
- psací potřeby (propisky, tužky, pastelky, nůžky a lepidlo),
- šátek na hry (takový, aby s ním šlo zavázat oči),
- přezůvky (pokud se v klubovně přezouváte),
- pití, případně drobná svačina,
- KPZ (viz také bod 6.5),
- míček (papírový, hadrový či tenisák).



## 6. HNĚDÝ LILIOVÝ LÍSTEK

*Sport, hra a práce*



(6.1) Zvládla jsem Setonovu hru (5 x 5 polí 8 z 10 kamenů - pozorování 1 min. - zápis 3 min.)

(6.2) S pomůckou jsem převedla daný text do morseovky, a bez pomůcky přepsala morseovku na text

(6.3) Zním 3 typy transpozičních šifer

(6.4) Byla jsem poučena a předvedu, že umím bezpečně zacházet s nožem a sekerou

(6.5) Opatřím si vybavení na schůzky a výpravy (KPZ, uzlovačku, zápisník aj.)

### 6.1 Zvládla jsem Setonovu hru (5 x 5 polí 8 z 10 kamenů - pozorování 1 min. - zápis 3 min.)

Viz pokyny ve stezce.

Pozorovací hry (Setonova, Kimova aj.) mají významný vliv pro rozvoj dětí, protože podporují jejich schopnost soustředění, pozorování a paměti. Děti se učí vnímat detaily a rozlišovat mezi různými objekty či situacemi, což přispívá k rozvoji kognitivních schopností.

### 6.2 S pomůckou jsem převedla daný text do morseovky, a bez pomůcky přepsala morseovku na text

Znalost Morseovy abecedy může být užitečná například při komunikaci v situacích, kdy není k dispozici standardní komunikační infrastruktura nebo v nouzových situacích, kde je třeba rychle a efektivně předávat zprávy pomocí světelných signálů nebo zvukových kódů.

Kromě toho je znalost Morseovy abecedy také zajímavým dovednostním prvkem a může být užitečná i v jiných situacích, například při hledání zábavných a netradičních způsobů komunikace.

### 6.3 Zním 3 typy transpozičních šifer

Transpoziční šifry jsou jedním z typů šifrovacích metod, které se používají k utajení informací. Principem transpozičních šifer je přeuspořádání písmen v textu podle určitého pravidla nebo klíče. Tímto

způsobem se vytváří zdánlivě nesmyslný text, který je bez znalosti klíče těžký k přečtení.

Existuje mnoho různých technik transpozice, jako například sloupcová transpozice nebo řádková transpozice, které se liší v způsobu, jakým se písmena přeuspořádají. Transpoziční šifry byly historicky využívány vojenskými jednotkami nebo špiony k utajení důležitých informací a dodnes jsou studovány jako součást kryptografie.

## Byla jsem poučena a předvedu, že umím bezpečně zacházet s nožem a sekerou

6.4

Základy bezpečné práce jsou dobře popsány ve stezce. Praktickou ukázkou si pro nováčky připrav na víkendové výpravě či ještě lépe na táboře. Tady se jistě najde příležitost, jak si názorně ukázat správné použití pily i sekery.

Manipulace s nožem a sekerou je dovednost, která se často získává dlouhodobým cvičením a zkušenostmi. Je důležité, vždy udělat maximum pro zachování bezpečnosti sebe i ostatních kolem sebe.

Je obzvlášť důležité, aby sis sama osvojila správné zacházení s nástroji, pro nováčky jsi vzor a budou Tě napodobovat.

## Opatřím si vybavení na schůzky a výpravy (KPZ, uzlovačku, zápisník aj.)

6.5

1. **KPZ** – vysvětlí nováčkovi, co je KPZ, proč ji mají skautky ve výbavě, na co se dají předměty z ní použít. Na procvičení připrav Kimovku z předmětů v KPZ.

2. Vysvětlí, na co všechno mohou **uzlovačku** použít. Ukaž jim několik uzlů, které se budou postupně učit. Uzlovačka je dobrá odměna pro družinu. Pořídíme-li ji společně, máme jistotu, že mají děti všechny stejnou a podle našich představ.

3. **Skautský zápisník** je velmi důležitým nástrojem pro skautky, protože umožňuje zaznamenávání důležitých informací, poznámek

a zážitků během skautských aktivit a výprav. Zápisník slouží k udržování paměti o skautských dobrodružstvích, plánování a organizaci akcí, zaznamenávání kontaktů a adres, či vedení osobního deníku.

Díky skautskému zápisníku si skautky mohou snadno připomenout různé dovednosti, které se naučily, a uchovat si cenné zkušenosti z přírodních expedic či dobrodružných výprav. Zápisník také může posloužit jako důležitý nástroj pro osobní rozvoj a sebereflexi.

Celkově lze říci, že skautský zápisník představuje důležitý prvek skautského života, který pomáhá skautkám uchovávat a sdílet své zážitky a zkušenosti a napomáhá jim v jejich růstu a vývoji. Pro představu nováčkovi ukaž něčí skautský zápisník a vysvětli jeho důležitost.



**PI Nic víc (text písničky Petry Černocké)**

*Můj malý chlapec přišel dneska před večeří do kuchyně a podal mi kus papíru, na který něco napsal.*

*Tak jsem si utřela ruce do zástěry a začala číst, no a tam stálo:*

*Zametil dvorek - 20 korun*

*Stlal si sám postel celý týden - 30 korun*

*Dvakrát utřel nádobí - 8 korun*

*Tříkrát hlídal mladší sestru - 10 korun*

*Vynášení odpadků - 4,50*

*Za pochvalu ve škole - 30 korun*

*Vyvenčil psa - 3,20*

*Celkem - 105,50*

*Tak jsem tam stála a koukala na něj a hlavou se mi honilo snad tisíc myšlenek.*

*Pak obrátila papír, vzala tužku a začala psát:*

*Devět měsíců tenkrát já s láskou Tě nosila, nic víc.*

*A pak po nocích v nemocích nebe jsem prosila, nic víc.*

*To mě snad stálo jen čas a možná pár vrásek co k tomu říct.*

*Snad že láska se splácí zas jen stejnou láskou, nic víc.*

*Hlavní odměnou mou je, když věci ti jdou, nic víc.*

*To, že sdílíme spolu díl štěstí i bolu, nic víc.*

*Zdarma šít, denně prát a vařit, co máš rád, to nic není.*

*Každá láska, i Tvá, zas jen láskou se cení, nic víc*

*Když dočetl, tak papír zmačkal a schoval do kapsy, sklopil hlavu tak,*


*jak to dělá vždycky, když má slzy na krajíčku, a řekl,*

*mami ty ale víš, že tě mám moc rád.*

*Každá láska se splácí zas jen stejnou láskou, nic víc*



## P2

1. Pověst o praotci Čechovi – O příchodu Čechů na horu Říp a osídlení české země.
  2. Pověst o kněžně Libuši – O věštbě kněžny Libuše a založení města Prahy.
  3. Pověst o Přemyslu Oráči – O Přemyslu Oráči, zakladateli rodu Přemyslovců, který byl povolán z pole stát se vládcem.
  4. Pověst o Krokovi a jeho dcerách – O moudrém knížeti Krokovi a jeho třech dcerách: Libuši, Kazí a Tetě, které měly různé schopnosti a vliv.
  5. Pověst o Horymírovi a Šemíkovi – O Horymírovi a jeho věrném koni Šemíkovi, který ho zachránil skokem z Vyšehradských hradeb.
  6. Pověst o Dívčí válce – O boji žen proti mužům po smrti kněžny Libuše, kdy ženy vedené Vlastou vyhlásily válku mužům.
  7. Pověst o Bivojovi – O silákovi Bivojovi, který chytil divokého kance a přinesl ho knížeti Krokovi.
  8. Pověst o Chodském psu – O věrných Chodech, kteří bránili hranice Českého království, a o jejich věrných psech, kteří se stali symbolem obrany země.
  9. Pověst o Bruncvíkovi – O knížeti Bruncvíkovi, který podnikl mnoho hrdinských činů a přivezl do Čech symbolického lva.
- 
10. Pověsti o blanických rytířích – O rytířích, kteří spí v hoře Blaník a vyjedou Čechům na pomoc v době největší nouze.
  11. Pověst o Golemovi – O hliněném obrovi Golemovi, kterého vytvořil rabi Löw, aby chránil pražskou židovskou komunitu. Golem se však vymkl kontrole a musel být zničen.
  12. Pověst o Libušině soudu – O spravedlivém soudu kněžny Libuše, který přinesl spravedlnost do sporu mezi dvěma sousedy.

13. Pověst o Daliborovi – O rytíři Daliborovi, který byl uvězněn na Pražském hradě za to, že pomáhal vzbouřeným poddaným, a podle pověsti se naučil hrát na housle během svého věznění.
14. Pověst o Lucké válce – O boji mezi Čechy a Lučany, vedenými vůdcem Vlastislavem, v době knížete Neklana.
15. Pověst o Zlaté hoře – O bohatství ukrytém v hoře, které hlídají duchové, a o lidech, kteří se ho pokusili získat.
16. Pověst o Bílém hadovi a pokladu na Vyšehradě – O pokladu ukrytém v podzemí Vyšehradu, který hlídá bílý had, a o tom, kdo se pokusí poklad získat.
17. Pověst o Čertově mostě – O čertovi, který postavil most přes řeku, ale nakonec byl přelstěn člověkem a přišel o duši, kterou chtěl jako odměnu.
18. Pověst o Žižkovi a hoře Tábor – O husitském vojevůdci Janu Žižkovi a založení pevnosti na hoře Tábor, kde se husité shromažďovali a bránili proti křižákům.
19. Pověst o Karlu IV. a založení Karlštejna – O císaři Karlu IV., který nechal postavit hrad Karlštejn, aby zde uchovával korunovační klenoty a relikvie.
20. Pověst o Faustově domě – O domu na pražském Karlově náměstí, kde podle pověsti žil učenec, který uzavřel smlouvu s ďáblem, podobně jako Dr. Faust.
21. Pověst o Svatoplukových prutech – O knížeti Svatoplukovi, který svým třem synům ukázal, že když se drží spolu jako svazek prutů, jsou silní, ale když se rozdělí, snadno se zlomí.
22. Pověst o Bílé paní z rodu Rožmberků – O ochranitelce rodu Rožmberků, Bílé paní, která se zjevuje na zámku v Českém Krumlově a předpovídá budoucnost rodiny.



23. Pověst o Třech králech – O zjevení tří králů v Praze, kteří přinesli mír a požehnání městu a jeho obyvatelům.
24. Pověst o Ječmínkovi – O moravském princovi Ječmínkovi, který byl zachráněn před zlými časy a jednoho dne se má vrátit, aby přinesl spravedlnost a dobro do země.
25. Pověst o hoře Říp a duchu Čechů – O magickém významu hory Říp, kde praotec Čech našel zemi zaslíbenou, a o tom, jak hora stále bdí nad českým národem.
26. Pověst o svatém Prokopovi – O mnichovi svatém Prokopovi, který oráčem vyoral čerta, aby přemohl zlo a přinesl klid lidem v Čechách.
27. Pověst o Karlově mostě a vajíčkách – O tom, jak při stavbě Karlova mostu bylo použito vajec z celé země, aby byla malta pevnější. V některých vesnicích prý ale místo vajec posílali tvaroh, což mostu naštěstí neublížilo.
28. Pověst o Strakonickém dudákovi – O Švandovi dudákovi, který podle legendy získal od čerta kouzelné dudy, ale jejich moc ho nakonec zavedla do problémů.
29. Pověst o Bílém knížeti – Pověst o vládci, který v době nesnázi povede moravský národ k vítězství.
30. Pověst o králi Svatoplukovi a jeho prutech – O knížeti Svatoplukovi, který svým třem synům ukázal, jak důležitá je jednota. I když tato pověst je známa z celé České republiky, má silnou vazbu na Moravu.
31. Pověst o Macoše – O jeskyni Macocha v Moravském krasu, která dostala jméno podle kruté macechy, která do propasti svrhla svého nevlastního syna, ale nakonec ji stihla spravedlivá odplata.
32. Pověst o Blanických rytířích – I když je pověst známější v Čechách, na Moravě se věří, že moravští rytíři spí ve svých horách a jednoho dne vyjedou, aby pomohli své zemi.



33. Pověst o hradu Buchlov a lípě nevině – O lípě, která měla růst na místě, kde byla nevině odsouzená žena prokázána jako nevinná. Tato lípa je spojena s hradem Buchlov.
34. Pověst o Hostýnské hoře a Panně Marii – Podle legendy se na Hostýnské hoře zjevila Panna Marie, aby ochránila lid před nájezdy Tatarů.
35. Pověst o propasti Hranice – O legendární bezedné propasti, která má podle pověstí být bránou do jiného světa.
36. Pověst o Radhošti a bohu Radegastovi – O pohanském bohu Radegastovi, který sídlil na hoře Radhošť, a o snahách křesťanských věrozvěstů svatého Cyrila a Metoděje vykořenit staré božstvo.
37. Pověst o Štramberských uších – O vítězství Štramberčanů nad tatarskými nájedníky a o tom, jak uši nepřátel byly údajně naplněny hlínou, což inspirovalo slavný štramberský zákusek.
38. Pověst o Brněnském draku – Podle pověsti terorizoval město Brno obrovský drak. Nakonec byl zabit chytrým řezníkem, který mu nabídl pytel vápna, jež drak sežral. Po vypití vody ho vápno usmrtilo.
39. Pověst o Znojemských knížatech – Znojemské podzemí je údajně domovem zakletých knížat, kteří čekají na svůj návrat v době, kdy Morava bude v největší nouzi.
40. Pověst o Dívčí válce na Děvíně – Pověst o tom, jak ženy na hradě Děvín povstaly proti mužům, čímž se opakuje známá legenda o Dívčí válce, avšak s moravským prostředím.
41. Pověst o pohanském hradišti na Velké Javořině – Na tomto místě prý stálo dávné pohanské hradiště, kde se konaly oběti starým bohům, než bylo zničeno příchodem křesťanství.
42. Pověst o Biskupském chlebíčku – O biskupovi, který byl podle legendy spasen, když během moru rozdál své jídlo lidem, což vedlo k pojmenování tradičního pečiva „biskupský chlebíček“.



43. Pověst o hradu Veveří a jeho pokladu – Hrad Veveří je údajně místem, kde je ukrytý obrovský poklad, který dosud nikdo neobjevil. Je však prý střežen tajemnými silami.
44. Pověst o Lysé hoře a čarodějnicích – Lysá hora je spojena s pověstmi o čarodějnicích, které se zde měly setkávat a provádět své rituály.
45. Pověst o Pernštejnu a Bílé paní – Hrad Pernštejn je podle legendy domovem Bílé paní, která chrání rod Pernštejnů, a zjevuje se, když má přijít neštěstí.
46. Pověst o vodníku z řeky Moravy – Vodníci jsou významnou součástí moravských pověstí. Jeden z nejznámějších příběhů vypráví o zlém vodníkovi z řeky Moravy, který stahoval lidi do vody, ale nakonec byl přemožen chytrým sedlákem.
47. Pověst o Velehradě – O významném křesťanském centru Moravy, které založili svatí Cyril a Metoděj, a o jeho roli jako duchovního střediska Velké Moravy.
48. Pověst o čertově mlýně v Beskydech – Příběh vypráví o tom, jak čert postavil mlýn na Lysé hoře, aby zničil místní obyvatele. Nakonec ho však lidé přelstili, a čert byl nucen mlýn opustit.
49. Pověst o Lamberkovi – O strašidelném hradu Lamberk, kde se měl zjevovat duch šlechtice, jenž byl proklet za svou krutost a hříchy, které spáchal na nevinných.
50. Pověst o Pálavských vrších – Pálava je spojena s pověstmi o dávných pohanských rituálech, starých bozích a vílách, které chrání přírodu.
51. Pověst o Děvině a Krokově stole – O dávném pohanském knězi, který přinášel oběti na kamenném stole na vrcholu Děvína, než byli staří bohové zapomenuti.
52. Pověst o hradě Holštejn a loupeživých rytířích – O hradě Holštejn, kde kdysi sídlili loupeživí rytíři, kteří přepadali pocestné. Podle pověsti byl hrad nakonec zničen, aby se ukončilo jejich řádění.



53. Pověst o zámku Lednice a drakovi – O drakovi, který měl sídlit v podzemí pod zámkem Lednice a být střežen magickými silami.
54. Pověst o Drahomířině studánce na Hostýně – O studánce na Hostýnských horách, kterou Drahomíra, podle legendy, vyhloubila, aby zachránila své dítě. Studánka má dodnes léčitelské účinky.
55. Pověst o Bouzovu a Faustovi – O hradu Bouzov, kde měl údajně pobývat i legendární doktor Faust, jenž zde prováděl své alchymistické pokusy.
56. Pověst o Svatém kopečku u Mikulova – O Svatém kopečku, kde se prý odehrávaly dávné boje s Turky, a na jeho vrcholu stojí kaple na památku tohoto vítězství.
57. Pověst o Vranovské přehradě a podvodních bytostech – V okolí Vranovské přehrady se vypráví příběhy o podvodních bytostech, které střeží poklady potopené ve vodě, a občas stáhnou nepozorné plavce do hlubin



---

## Jak si naplánovat skautský rok

Vedeš družinu? Pak máš před sebou skvělou příležitost – dát skautkám směr, radost a dobrodružství. Skautský rok začíná v září, proto je dobré chopit se plánování hned od začátku. Nejde o nudný seznam akcí, ale o mapu, která ukáže, kam společně půjdete, co se naučíte a na co se budete těšit.

V létě jsou zážitky čerstvé a tým plný nápadů. Sejdí se se svým týmem, otevřete kalendář a vyznačte pevné body roku – tábor, hlavní akce oddílu nebo Skauta ABS. Právě kolem nich se bude vše ostatní odvíjet.

1. **Stanovte si cíle** a rozdělte rok na období – podzim, zimu, jaro a léto. Přemýšlejte, **co se chcete naučit** a co prožít.
2. Nechte prostor i pro **spontánní nápady**, aby rok zůstal pestrý a živý.

### Jak takový skautský rok vypadá?

**Září** – začátek roku, první schůzky, nábor, slavnostní zahájení.

**Podzim** – výpravy, víkendovky, hry v přírodě, příprava na zimu.

**Prosinec** – vánoční besídka, služba s Betlémským světlem.

**Leden – únor** – zimní výpravy, přespání, přípravy na jaro.

**Březen – květen** – období plné schůzek, výprav, soutěží a společných akcí.

**Červen** – závěrečná výprava, ohlédnutí za rokem.

**Červenec – srpen** – tábor jako vrchol celého roku a poté zasloužený odpočinek.

### Jak s kalendářem pracovat?

- **Zapiš pevné body roku** – tábor, střediskové akce, důležité víkendovky.
- **Doplň pravidelné schůzky** – aby byl vidět rytmus činnosti.
- **Zapiš osobní poznámky** – výročí v rodině, zkouškové, matura aj.
- **Nech prostor pro volné víkendy** – na odpočinek nebo spontánní akce.

---

Jednou za čas se zastav, podívej se, co funguje a co je třeba změnit. Sdílej zkušenosti s ostatními vedoucími a hledej inspiraci u starších skautek nebo v metodických materiálech.

Pamatuj, že nejsi na všechno sama Opři se o svůj tým, zapoj rodiče a dej prostor i samotným skautkám, aby se podílely na chodu družiny. Čím víc se budou cítit součástí, tím víc nadšení a radosti přinesou do společných dobrodružství.

## Komunikace s rodiči

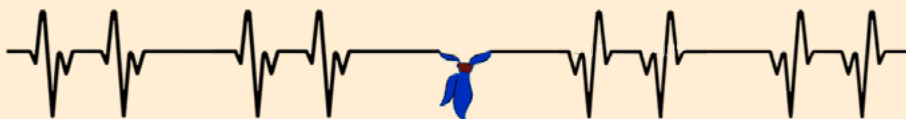
Je dobré vybrat společnou komunikační platformu (e-mail, WhatsApp, FB...). Nabídněte 2–3 možnosti a s rodiči zvolte tu, která všem nejlépe vyhovuje.

**Jaký kalendář použít?** Mnoha oddílům se osvědčilo:

- barevný plakát v klubovně – aby skautky měly přehled,
- digitální kalendář pro vedení a rodiče – sdílení a rychlé změny.

Vůdkyně a rádkyně často dávají přednost i malému osobnímu diáři, který na rozdíl od mobilu nerozptyluje notifikacemi a poskytuje jasný přehled o vlastním čase během roku.

Výhodou takového diáře je možnost zapisovat si nejen termíny, ale také nápady, tipy na program, kontakty či seznam vybavení. Hodí se i pro krátké postřehy z akcí a jednoduché zhodnocení: co se povedlo a co příště udělat jinak.



Motto: Tvá síla je v laskavosti a odvaze v srdci.

---