

Stezka



Průvodce po stanovištích

KATEGORIE
STEZKA

NA DOMA
S HLÍDKOU

NA SCHŮZKY
S VEDOUCÍMI

3/4

Obsahuje všechny pracovní listy





Stezka podporuje a posiluje

- tělesnou kondici
- duševní odolnost
- duchovní vnímání

- přátelství a týmovou spolupráci
- zodpovědnost a samostatnost
- zdravou soutěživost

Obsah

- 4 Mojžíšův příběh v kostce
- 8 Bůh, Mojžíš a lidé
- 11 Mojžíš v Novém zákoně
- 14 Zajímavosti z Mojžíšova příběhu
- 17 Hledání v Bibli a fakta
- 20 Verše z paměti
- 22 Desatero
- 24 Cestování: doprava
- 29 Uzly
- 34 Workout
- 37 První pomoc
- 39 Vyžezávání
- 42 Sebevědomí versus pokora
- 45 Chození
- 51 Emoce
- 55 Rodokmen
- 57 Koktejl světa
- 62 Plánování výletu nebo výpravy
- 67 (Ne)bezpečné druhy
- 72 Voda v krajině



Mojžíšův příběh v kostce

Mojžíšův život byl skutečně dobrodružný. I když žil zhruba před třemi a půl tisíci lety, což je dávno, je jeho příběh zajímavý pro každého minimálně ze dvou důvodů.

- Bůh má pro Mojžíše konkrétní úkol (pro každého má svůj plán).
- Bůh ukazuje, že má soucit, je mocný a věrný.

TIP Vytiskněte si z webových stránek Stezky Kreativní čtení Bible a začtěte se do příběhu o trochu víc.

Mojžíšově sestře se podařilo domluvit, že ho mohla odkojit jeho vlastní matka.



Z prince pastýřem ovcí

Mojžíš se narodil v Egyptě v době, kdy byli novorození izraelští chlápci házeni podle faraonova nařízení do řeky Nil. Nebyl tedy důvod k radosti. Mojžíšova maminka ale navzdory příkazu první tři měsíce novorozence ukrývala. Když už to dál nešlo, vložila dítě do asfaltem vymazané ošatky a poslala je po vodě. Bůh ale stál při něm, a tak ho místo krokodýlů chytila egyptská princezna. Ačkoliv poznala, že je Izraelec, chtěla si ho nechat.

Po odkojení prožil Mojžíš většinu svého dětství jako egyptský princ v paláci. Když dospěl, jeho horlivost pro spravedlnost ho dovedla až k tomu, že zabil jednoho Egyptana. V ten okamžik se mu změnil život podruhé. Z prince se stal hledaným vrahem na útěku, odsouzeným k smrti. Utekl proto do sousední země zvané Midján. Z nádherného paláce uprchl do pouště. Avšak ani tam ho Bůh neopustil.



Mojžíš se uchýlil u jednoho midjánského kněze. Brzy se oženil a 40 let pracoval jako pastýř ovcí na Sinajské poušti. A bylo mu 80 let, když začalo největší dobrodružství jeho života.



Setkání s Bohem

Když pásal ovce na hoře Oréb (Choréb), oslovil Mojžíše Bůh z hořícího keře, který hořel, ale neshořel. To probudilo Mojžíšův zájem. Bůh Mojžíše požádal, aby vyvedl Izraelce z Egypta do zaslíbené země. Tomu se do toho příliš nechtělo, nevěřil si. Bůh ho ovšem přesvědčil a slíbil mu, že mu pomůže.

Bůh si vybírá konkrétní lidi ke konkrétní službě.

Mojžíš vyjednává s faraonem

Osmdesátiletý Mojžíš tedy předstoupil před faraona s požadavkem, aby propustil izraelské otroky, kteří pro něj zadarmo pracovali. Mojžíš si troufl na jednoho z nejmocnějších vládců světa, protože věřil, že Bůh je s ním. Jenže faraon ho nechtěl poslechnout, i když pak jeho země čelila různým katastrofám (např. voda v řece Nil se proměnila v krev, ryby v ní uhynuly). Mojžíš se ale nevzdal a nakonec faraon dovolil Izraelcům odejít.

6 **OTÁZKA** Co by asi napsal Mojžíš Áronovi při odchodu z Egypta, kdyby měli WhatsApp?

Izraelci odcházejí z Egypta

Odchod Izraelců proběhl jedné noci docela ve spěchu. Stihli upéct nekvašený chléb a ten večer sníst beránka. Beránkovou krví označili své domy, aby bylo jasné, kde bydlí Izraelci, a tak jejich prvorození chlapi přežili poslední velkou pohromu. Od té doby si Izraelci připomínají tuhle velkou noc o Velikonocích. Pro křesťany je tím jediným beránkem Ježíš, obětovaný za hříchy celého světa. Ježíšova

krev přinesla smíření mezi Bohem a člověkem. Křesťané věří, že Ježíšova krev očišťuje (vysvobozuje) člověka od hříchu a přináší svobodu, věčný život. Ústřední událostí křesťanských Velikonoc je proto Ježíšova smrt a vzkříšení.

Izraelci si mohli myslet, že už mají vyhráno, ale faraon se nevzdal. Pokud byli Izraelci v euforii, potom netrvala dlouho. Faraonovo vojsko pronásledovalo Izraelce až k Rákosovému moři (dnešní Rudé moře). A znovu se ukázala Mojžíšova víra v beznadějně situaci. A Bůh ho nezlamal. Mojžíš dostal pokyn, vztáhl ruku nad moře a moře se rozestoupilo. Izraelci se dostali na druhou stranu.

Dobrodružství pokračuje

Po celou dobu putování do zaslíbené země zakoušel Mojžíš s Izraelci zvláštní Boží přítomnost, musel však také čelit nepřátelům na cestě i námitkám a nespokojenosti lidu, dokonce i svých příbuzných. Ani on nebyl dokonalý i on selhal, když toho na něj bylo už moc, ale jako vůdce dovedl svůj svěřený lid až k branám zaslíbené země.

Příběh v Bibli

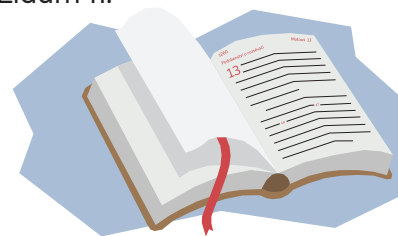
Celý Mojžíšův příběh je zapsaný v Bibli mnohem barvitěji. Začíná v knize Exodus (2. Mojžíšova). Z Mojžíšova příběhu jsme vybrali do Stezky následující kapitoly, které jsme zajímavým způsobem zpracovali v materiálu „Kreativní čtení Bible“. Ten najdete na webových stránkách Stezky dorostovaunie.cz/stezka.

PĚŠINKA ČTE 10 KAPITOL:

Exodus 2–3, 4, 7, 12, 14, 16, 17, 19, 32.

STEZKA ČTE 17 KAPITOL:

Exodus 2–3, 4, 7, 12, 14, 16, 17, 19, 32, Numeri 12, 20, 21, Deuteronomium 34, Matouš 17, 1–13, Skutky 7, Židům 11.



NA STANOVIŠTI čekají hlídku otázky z vybraných kapitol. Otázky se budou týkat důležitých událostí z Mojžíšova života. Např. Co zažil Mojžíš na hoře Choréb, když pásal ovce? Správná odpověď zní: na hoře se Mojžíš setkal s Bohem nebo Bůh mluvil s Mojžíšem skrze hořící keř a pověřil ho vysvobozením Izraelců z Egypta.

Poznámky

Bůh, Mojžíš a lidé

V jakémkoliv příběhu je zajímavé sledovat interakce mezi postavami. V Mojžíšově příběhu sledujte vzájemné působení Boha, Mojžíše a lidí. Zjistíte, jací jsou, a pokud budete chtít, dokážete se z jejich chování poučit.

Od začátku do konce Mojžíšova příběhu se odehraje řada náročných situací, ve kterých se ukáže skutečný charakter postav.

ÚKOL Ke každé postavě napište charakteristiku, kterou vyčtete z epizody zapsané v Exodu 2,11–25.

BŮH

.....

.....

.....

MOJŽÍŠ

.....

.....

.....

IZRAELCI

.....

.....

.....

Podstatná část Mojžíšova příběhu se točí kolem složitého odchodu Izraelců z Egypta. Začalo to tím, že Izraelci nemohli snést těžkou práci. Volání o pomoc slyšel sám Bůh. Připomněl si, že Mojžíšovým předkům kdysi slíbil lepší život. A protože Bůh své slovo drží, spustil záchrannou akci.

Mojžíš

V Bibli nečteme, že by žil Mojžíš do svých 80 let život zbožného člověka. Nebyl v blízkém kontaktu se svou rodinou nebo s jinými Izraelci. Zlom v jeho životě nastal při rozhovoru s Bohem u hořícího keře. Tam se zrodila Mojžíšova důvěra v Pána Boha. Nejvíce však Mojžíš poznal Boha na vrcholu hory Sinaj. Bůh s ním mluvil osobně tváří v tvář, protože byl věrný.

Mojžíš dokázal vést Izraelce díky osobnímu vztahu s Bohem. Zvládl čelit silným

protivníkům nebo unesl brblání Izraelců včetně výtek od vlastních sourozenců. Někdy to nesl v klidu, někdy byl hodně naštvaný. Není divu, že v některých případech chyboval. Mnohdy se Izraelců u Boha zastával, např. když si lidé vyrobili zlaté tele nebo když se modlil za uzdravení své sestry.

Pro Izraelce i lidi okolo byl Mojžíš vzorem. Jeho charakter odrážel Boží vlastnosti. Tím se stal určitým předobrazem Pána Ježíše, na kterém můžeme Boží charakter vidět i my.

Setkání s Bohem

Kdo připravil setkání Mojžíše s Bohem? Bůh. To on zapálil keř a získal tím Mojžíšovu pozornost. Mojžíš přišel blíž, a tak začal rozhovor a spolupráce Boha s Mojžíšem.

OTÁZKA Čím vás Bůh zaujal, že se o něj zajímáte?

ÚKOL Zeptejte se nějakého křesťana, čím ho Bůh zaujal, na čem s Bohem spolupracuje.

I dnes Pána Boha poznáte nejlépe tak, že s ním budete trávit čas o samotě, v rozhovoru, při čtení a přemýšlení o biblických textech, doma v pokoji, na kopci apod. Zavřete oči a nechte Boha mluvit.

Mojžíšova rodina

V náročných situacích zažíval Mojžíš jak obavy, nejistotu, zklamání, tak radost z vítězství. Z radosti všichni zpívali píseň:

„Zaspívám Hospodinu, slavně se vyvýšil: Koně i s jezdcem smetl do moře!

Má síla, má píseň je Hospodin, to on se stal mým spasením. Toto je můj Bůh a já ho chci chválit, Bůh mého otce, chci ho velebit.

Hospodin je udatný bojovník, jeho jméno zní: Hospodin.“

(úryvek písně, Exodus 15, B21)

Ke zpěvu povzbuzovala Izraelce Mojžíšova sestra Miriam (prorokyně). Mojžíšovým mluvčím a nejbližším partákem se stal jeho bratr Áron (kněz). Sourozenecké vztahy popisují například epizody v kapitolách:

- Exodus 2,4–8
- Exodus 18 (pozn. nepatří do seznamu čtení)
- Numeri 12

Mojžíš a Izraelci

Brzo po přejití moře suchou nohou došla Izraelcům voda a jídlo. Logicky se všichni obrátili na hlavního vedoucího a požadovali po něm, aby problém rychle vyřešil. V 15. nebo 16. kapitole knihy Exodus se dočtete, jak to Mojžíš s Bohem elegantně vyřešil. A celých 40 let na poušti, až do Mojžíšovy smrti, vedl Bůh skrze Mojžíše Izraelce pouští do zaslíbené země.

10



NA STANOVIŠTI bude hlídka odpovídat na otázky zaměřující se na interakci mezi Bohem, Mojžíšem a lidmi z vybraných kapitol Mojžíšova příběhu uvedených v kapitole Mojžíšův příběh (1. stanoviště).

Mojžíš v Novém zákoně

Mojžíš je jednou z hlavních postav Starého zákona. V Novém zákoně se stává zástupcem staré smlouvy vyhlášené na Sinaji a zapsané v prvních knihách Starého zákona.

Tradičně se Mojžíšovi připisuje autorství prvních pěti knih Bible (Genesis až Deuteronomium), proto se také označují jako pět knih Mojžíšových. Souhrnně se jim říká Tóra (zákon, učení). Mojžíšovo jméno se tak stalo synonymem pro celý Zákon (např. Lukáš 16,29).

Autoři Nového zákona se odkazují na Mojžíše, aby tehdejší lidé lépe chápali, že Bůh Mojžíše je stejný Bůh, o kterém mluvil Ježíš. Některé Mojžíšovy činy (nebo charakterové vlastnosti totiž zcela jasně ukazují na Ježíše, např. hod beránka).

Jméno Mojžíš se v Novém zákoně objevuje na 73 místech. Vybrali jsme tři z nich:

MATOUŠ 17,1–13 **Ježíš, Mojžíš a Eliáš**

Jak Mojžíš, tak Ježíš prožili důležitá setkání s Bohem na vrcholech hor. V příběhu, kdy

vystupuje Ježíš s učedníky na horu, se Mojžíš objevuje spolu s Eliášem a rozmlouvají s Ježíšem.

SKUTKY 7 **Štěpánova řeč**

Štěpán se odvolává na Mojžíše ve své obhajobě před veleradou a ukazuje, jak jednali Izraelci vůči Bohu a Mojžíšovi.

ŽIDŮM 11 **Co je víra**

Mojžíše zmiňuje i autor knihy Židům, když hovoří o tom, jak se projevovala víra lidí ve Starém zákoně, víra Mojžíšových rodičů i Mojžíše samotného.

11

Uvedené texty najdete zpracované v materiálu **Kreativní čtení Bible** na stránkách Stezky.

Pro dnešního čtenáře je důležité, že Ježíš Mojžíšův zákon nikde nezpochybnuje. Naopak Ježíš přišel potvrdit, co bylo řečeno dříve (např. Matouš 5,17). Zároveň je v jeho slovech patrné, že Zákon nejde úplně dodržet (Jan 5,45–47; Jan 7,19). Každý člověk se proviní a zaslouží si trest. Ježíš ale tento trest vzal na sebe a nabízí lidem milost. Aby bylo jasné, jak tato záchrana vypadá, jsou v Novém zákoně použity i příběhy z Mojžíšova života, např. vyjití Izraelců z Egypta.

Hod beránka

12

Na řadě míst Nového zákona najdeme zmínky o velikonočním beránkovi, jehož krev kdysi zachránila Izraelce v Egyptě před poslední ranou, která na tuto zem dopadla. Pro nás je tím beránkem Ježíš (např. 1. Korintským 5,7), on vzal naše viny na sebe.

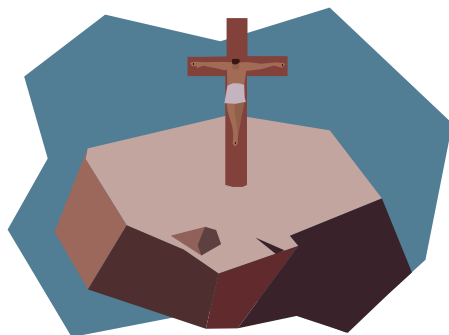
Mojžíš dostal od Boha pokyn, aby každá rodina připravila ročního beránka. Jeho krví měli potřít veřeje (futra) hlavních dveří domu. K masu měli připravit nekvašené chleby a hořké byliny.

„Jezte ho chvatně, je totiž Pesach – Minutí Hospodinovo. V tuto noc projdu egyptskou zemí a pobiji všechny prvorozené v Egyptě – jak lidi, tak dobytek.

Tehdy vykonám soud nad všemi egyptskými bohy: Já jsem Hospodin. Tu krev budete mít na svých domech jako znamení. Až udeřím na egyptskou zem, spatřím tu krev a ušetřím vás. Tak se vám ta zhoubná rána vyhne.“

Exodus 12,11–13

Později měli Izraelci za úkol každý den obětovat beránky za hříchy Izraele (Exodus 29,38–42). Ježíšova oběť na kříži stačí za všechny hříchy celého světa včera, dnes a zítra.



Na Ježíšovu oběť upozornili už proroci ve Starém zákoně, např. Izajáš:

„Byl zmučen, a přestože trpěl, ústa neotevřel. Na smrt byl veden jako beránek, jak ovce před stříhači oněměl, ústa neotevřel. Hospodinovou vůlí však bylo trýznit jej, ranit jej trápením: Za vinu když sám sebe obětuje, uvidí potomstvo, bude dlouho živ a Hospodinova vůle skrze něj se zdárně naplní.“ **Izajáš 53,7.10**

A když zhruba o sedm set let později uviděl Jan Křtitel Ježíše, prohlásil o něm:

„Hle, Beránek Boží, který snímá hřích světa!“

Jan 1,29



Hřích brání člověku být s Bohem. V egyptském otroctvím Izraelci dělali Izraelci to, co nechtěli. Místo uctívání Boha tvrdě pracovali. Hřích nutí dělat člověka, co nechce. Jakákoliv špatná závislost, kterou si dokážete představit, člověku brání dělat věci, které jsou zdravé. Hřích zotročuje. Dřív bylo normální, že si člověk s Bohem povídali, ale hřích překazil jejich přátelský vztah. Dodneška to tak je a platí, že „všichni zhřešili a chybí jim Boží sláva“ (Římanům 3,23)

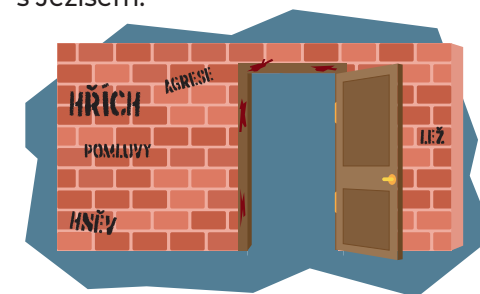
Lidem chybí v jejich životě Bůh, jeho dobré vlastnosti. Odmítají žít podle Božích moudrých principů. Jeden příklad za všechny. V Bibli je napsáno: „Pýcha předchází pád a namyšlenost zkázu“ (Přísluví 16,18). Namyšlený člověk hřeší, když druhého ponižuje. Oproti

tomu skromný člověk si je vědom svých nedostatků, a snad proto si mnohem více váží kvalit druhých lidí.

Na světě není člověka, který by se nedopustil ničeho špatného, každý chybuje. A proto také platí, že „odměnou hříchu je smrt, ale Božím darem je věčný život v Kristu Ježíši, našem Pánu“ (Římanům 6,23).

Bůh dává život, vysvobozuje od hříchu. Bůh dokáže vztah s člověkem obnovit, nemocné uzdravit, chybující poučit, hříšníkům dává sílu dělat dobré věci. Víra v Ježíše přemáhá nemoci, z chyb dělá příležitosti a vyznané hříchy přináší člověku svobodu, radost a pokoj do vztahu s Bohem a s lidmi. Zažíváte s Bohem takové dobré věci?

Každý člověk může, je k tomu stvořen. Pokud si uvědomuješ, že ti něco brání, promluv si o tom s Ježíšem.



NA STANOVIŠTI čekají hlídku otázky z uvedených textů (Matouš 17,1–13; Skutky 7; Židům 11).

13

Zajímavosti z Mojžíšova příběhu

V Bibli se píše, že po Mojžíšovi už nikdy nebyl takový prorok jako on. Lidé na něj vzpomínají dodnes a obzvláště Židé jej mají ve velké úctě. Mojžíš byl určitě hrdina. Jeho příběh stojí za to znát, inspirovat se jím, učit se od něj.

Pamatujme však přitom zároveň na jednu moudrou myšlenku rabína Zusji z Annapole. Ten prý před svou smrtí řekl, že Pán Bůh se ho jednou nezeptá, proč nebyl Mojžíšem. Zeptá se ho, proč nebyl Zusjou. Jaký asi bude tvůj příběh?

Ale zpátky k Mojžíšovi. Na stanovišti budete vyprávět jeden z jeho příběhů. Vyprávět může kterýkoli člen z hlídky nebo to můžete odvyprávět společnými silami. Na stanovišti budou tužka a papír k poznámkám.

PŘÍKLAD Převelyprávějte příběh Mojžíšova narození a osvojení egyptskou dcerou podle Exodus 2,1–10. Rozhodčí bude sledovat smysl příběhu a klíčová slova: kmen Lévi, tři měsíce, ošatka, Nil, po vodě, Mojžíšova sestra, faraonova dcera, lítost, kojná, vytažený z vody. Pokud hlídka uvede všechna slova, získá plný počet bodů. Obvykle bude

v příbězích méně klíčových slov. Rozhodčí se také zeptá na zajímavost uvedenou u příběhu.

Vyprávění může znít třeba takto:

Mojžíš se narodil do rodiny z kmene Lévi. Když jeho mamka viděla, jak je krásný, schovávala ho tři měsíce. Déle už to nešlo. A tak vzala ošatku, dobře ji utěsnila a malého Mojžíše do ní vložila. Potom ho zanesla k řece Nilu a pustila ošatku po vodě. Mojžíšova sestra se dívala, jak to s ním dopadne. Ošatku uviděla faraonova dcera, která si ji nechala přinést. Mojžíše jí bylo líto a rozhodla se, že si jej nechá. Mojžíšova sestra se nabídla, že mu najde kojnou, a tak s Mojžíšem jeho maminka mohla být, aspoň když byl malý. Potom vyrůstal Mojžíš u faraonovy dcery, která mu dala jméno Mojžíš, což znamená vytažený z vody.

ZAJÍMAVOST Jméno židovského dítěte je vybíráno pečlivě. Kupříkladu rodiče mohou vybrat jméno předka, který byl něčím zajímavý (např. dobrý charakter), nebo význam jména souvisí s nějakou důležitou událostí spojenou s jeho narozením. Jaký je význam jména Mojžíš nebo Geršom?

Jaké význam má vaše jméno?

.....
.....
.....
.....

Jméno izraelských chlapců se prozrazuje 8. dne při obřízce. Mojžíš tedy dostal jméno od svých biologických rodičů, které v Bibli není uvedené. Jméno Mojžíš získal chlapec od své adoptivní egyptské matky několik měsíců či let později.

Příběhy a zajímavosti do regionálního kola

Mojžíšův útek z Egypta (Exodus 2,11–15)

ZAJÍMAVOST Midján byla země na severozápadě Arabského poloostrova, východně od

Akabského zálivu. Midjánci byli potomci Abrahama a Ketúry. Chobáb, midjánský znalec pouště, byl pověřen vedením Izraelců během putování pouští. Později midjánští náčelníci s Moábci najali Bileáma, aby proklel Izrael (Numeri 22).

Jak se stala Sipora Mojžíšovou manželkou (Exodus 2,15–22)

ZAJÍMAVOST Midjánská žena Sipora nesouhlasila s obřízku syna Geršoma, ale když byl život syna v ohrožení, sama obřízku provedla (Exodus 4,24–26).

Jak Hospodin poprvé k Mojžíšovi promluvil zvláštním způsobem a co z toho vzešlo (Exodus 3–4).

ZAJÍMAVOST Ve Starém zákoně jméno charakterizuje osobnost toho, kdo jej nosí. Když se Jahve představuje Mojžíšovi v hořícím keři „Já jsem Bůh tvého otce...“, zazní slovo „Elohim“, což znamená „to je navěky mé jméno“ (Exodus 3,15). Jahve se překládá jako Hospodin. Jedná se o Boží „jméno“ spojované s Boží bytostí, osobou. Díky tomuto jménu se Bůh přibližuje k člověku jako osoba schopná vztahu.

Jak šel Izrael přes Rudé moře (Exodus 14)

ÚKOL Zjistěte, co zažil Ježíš a co Mojžíš na poušti. Jak to spolu souvisí?

.....

.....

.....

.....

.....

Proč Izraelci dostali manu a jaká byla (Exodus 16)

16

ZAJÍMAVOST Když si Izraelci stěžovali na nedostatek jídla, Bůh jim dal „chléb z nebe“. Při pohledu na tento zázrak, se Izraelci ptali sami sebe „Co to je?“ (Man-hu). Izraelci pojmenovali jídlo hebrejsky man (mana). Mana vypadala jako semeno koriadru bílé barvy a chutnala po medu.

Vědci se snaží vysvětlit manu třeba lišejníkem zvaný misnička jedlá. Jedlý lišejník roste v pouštích na skalách a kůře stromů. Rychle zvětšuje svůj objem nasáváním vody. Dodnes je používán k přípravě pečiva. Manou by mohla být také míza z tamaryšku manového.

příběhy do finále

Jak dal Mojžíš napít Izraelcům na Chorébu (Exodus 17,1–7)

ÚKOL Jaký význam měla Mojžíšova hůl?

.....

O bitvě Izraelců proti Amálekvcům v Refidimu (Exodus 17,8–16)

ZAJÍMAVOST Abraham, Izák, Jákob i Mojžíš postavili oltář na památku události, do níž rozhodujícím způsobem zasáhl Bůh (např. Genesis 26,23–26).

Zlaté tele (Exodus 32,1–14)

ZAJÍMAVOST Zlaté tele bylo pohanský náboženský symbol mužské síly. Kolik přikázání porušili Izraelci vytvořením zlatého telete?

Incident v Kádeši (Numeri 20,1–13)

OTÁZKA Co udělal Mojžíš jinak, než měl?

.....

Bronzový had (Numeri 21,4–9)

ÚKOL Co má společného verš 9 s veršem Jan 3,14–15.

.....

Hledání v Bibli a fakta

Jan Werich a Jiří Voskovec vymysleli kdysi pro svou píseň David a Goliáš vtipný verš „čtème Bibli, tam to všechno je“. I když tomu sami možná nevěřili, ti, kdo Bibli znají a čtou, vědí, že to tak je. V Bibli je všechno. Všechno o Bohu, o lidech, taky o Ježíši a vůbec o světě, který Bůh z lásky stvořil. A koho tohle zajímá, ten by měl Bibli znát. A také by se v ní měl vyznat. Protože čím víc se v ní vyznáme a čím víc ji známe, tím víc toho víme. O Bohu, o lidech, o lásce, o životě i o sobě samých.

JAK SE NAUČÍTE BIBLI ZNÁT?

Tím, že ji čtete. Nejlépe každý den. A klidně stále dokola. Nemusíte se bát, že byste se ji někdy naučili nazpaměť. Na to je příliš tlustá.

JAK SE V BIBLI VYZNÁTE?

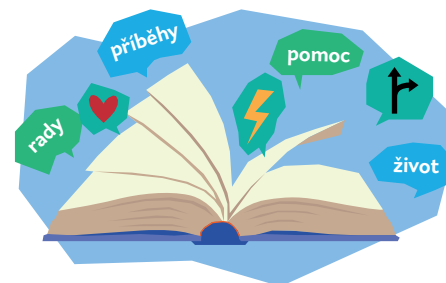
Tím, že se to naučíte. Nejlépe hned. A nejpozději před závodem Stezky, protože tam to budete potřebovat. Když totiž budete hledat Genesis v Novém zákoně, moc bodů za to nedostanete



17

Jak si trochu ujasnit, čím se liší Starý a Nový zákon?

STARÝ ZÁKON obsahuje všechny nejznámější biblické příběhy, které najdete v každé dětské Bibli od Stvoření světa přes Noeho v arše a potopu, Josefa v Egyptě, Mojžíše, Davida a Goliáše nebo Daniele ve lví jámě. Kromě všech příběhů ze života izraelského národa tu najdete i knihy poučné (jako Žalmy nebo Přísloví) a celou řadu prorocství (Izajáš, Jeremjáš, Jonáš apod.). **Celkem 39 knih.**



NOVÝ ZÁKON tvoří 4 evangelia (Matouš, Marek, Lukáš, Jan), která vypráví o životě Pána Ježíše na zemi, od jeho narození po smrt a vzkříšení, o tom, co dělal a říkal. Následují Skutky apoštolů, kde se dozvídáme o první církvi. A pak už je na řadě 21 dopisů (listů). První část z nich je pojmenována podle toho, komu jsou určeny, tedy sborům, skupinám, konkrétním lidem (např. Židům, Galatským, Titovi), druhá podle toho, od koho jsou (Jakubův, Petrův, Janův, Judův). Poslední knihou Nového zákona je Zjevení Janovo. **Celkem 27 knih.**

je to krásný a pravdivý: „Lepší je doufat v Hospodina než spoléhat na člověka“ (podle překladu B21). Takže ve středu celé Bible máme ujištění, že Bůh je to nejlepší, co můžeme mít.

4 Taky se říká, že je v Bibli **365krát výzva, abychom se nebáli**. Pro každý den v roce jedno Boží povzbuzení. Pravda ale je, že je těch výzev spíš jen kolem 130. Ani to ovšem není málo. Nejznámější „antistresové“ verše najdete ve 41. a 43. kapitole knihy Izajáš. Najděte si je a pokud jste to ještě neudělali, určitě se naučte alespoň jeden z nich nazpaměť. Nikdy nevíte, kdy se vám to bude v životě hodit.

5 První překlad celé Bible do češtiny vznikl kolem **roku 1360**. Od té doby jich přibýlo mnoho. V současné době jsou u nás nejrozšířenější tyto:

ČESKÝ EKUMENICKÝ PŘEKLAD (ČEP) – vyšel v 70. letech minulého století jako výsledek spolupráce protestantských i katolických překladatelů, proto „ekumenický“.

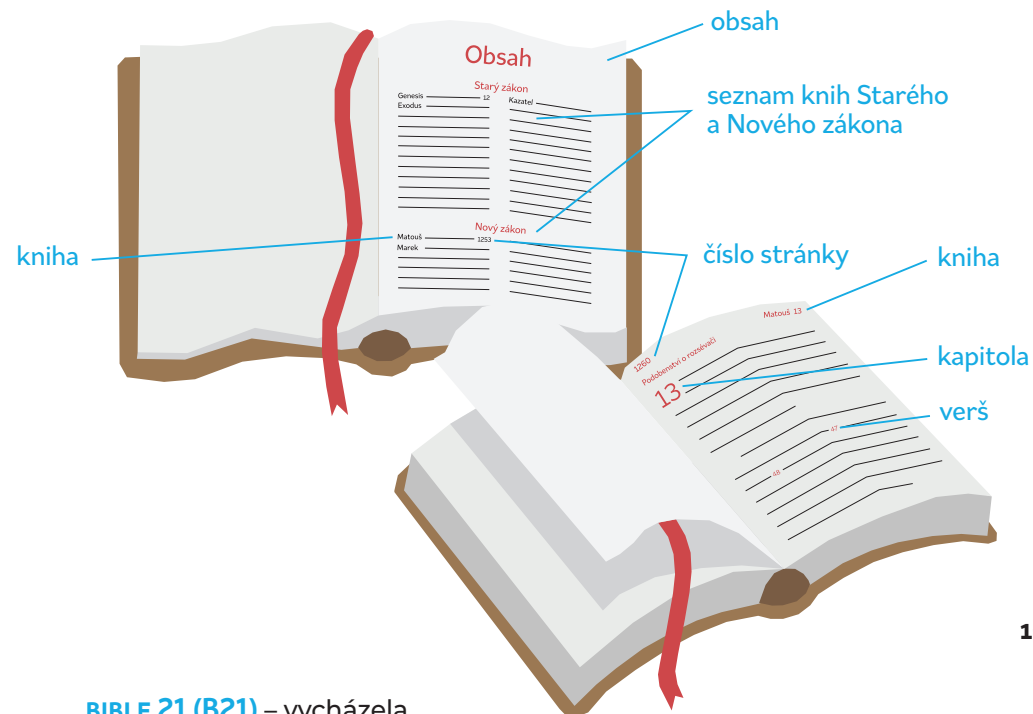
ČESKÝ STUDIJNÍ PŘEKLAD (ČSP) – cílem překladu byla co největší přesnost překladu z originálních jazyků, navíc obsahuje velké množství překladatelských poznámek, proto „studijní“.

18 Co byste ještě mohli vědět o Bibli?

1 Že se Bible dělí na **Starý a Nový zákon** a obsahuje **celkem 66 knih**, to vám nemusíme každý rok připomínat. Ale tak pro jistotu.

2 Bibli napsalo přes **40 autorů**, nejpilnější z nich se jmenuje Pavel. Je mu přisuzováno autorství celkem 14 biblických knih, všechny najdete v Novém zákoně. Třináct z nich začíná vždy stejným slovem. Zjistíte jakým? A víte, co mají všechny tyto knihy společného?

3 Uvádí se, že **prostřední verš** Bible je **Žalm 118, verš 8**. Můžete si to zkusit spočítat. Ale i pokud se někdo při počítání spletl, verš



BIBLE 21 (B21) – vycházela původně jako Nová Bible kralická, později byla přejmenována na Bible, překlad 21. století, proto „21“. Cílem toho překladu je přinést přesný překlad, ale v moderní češtině.

V katolickém prostředí je pak kromě výše uvedených používán ještě Český katolický překlad (Bognerův) a Jeruzalémská Bible (překlad z francouzštiny).

6 Nejvíce překladů, druhů a typů vydání na jednom místě najdete v Praze **v Domě Bible**, který provozuje **Česká biblická**

společnost. Ta také mnohé z Bibli vydává a prodává. Pokud byste si chtěli pořídit jednu obyčejnou Bibli, připravte si zhruba 700–800 korun. Nebo si počkejte na nějakou dobrou akci.

7 Některé překlady a vydání Bible obsahují tzv. **deuterokanonické knihy**. Najdete je za Starým zákonem. Je to **9 knih**, které protestantské církve na rozdíl od katolické neberou jako závaznou součást biblického kánonu, tedy souboru knih tvořících Bibli. Patří mezi ně Tobiáš, Judit nebo 1. a 2. Makabejská.

Verše z paměti

Trénování paměti je důležité pro udržení duševního zdraví, efektivní fungování a kvalitní život v jakémkoli věku. Kdo se učí z paměti Boží slovo, násobí přínos procvičování paměti.

Biblické texty samy o sobě povzbuzují, uzdravují skleslou duši i tělo, pomáhají při rozhodování v různých situacích. Skrze Bibli čtenář poznává Boha, který přináší člověku radost a ukazuje smysl jeho života.

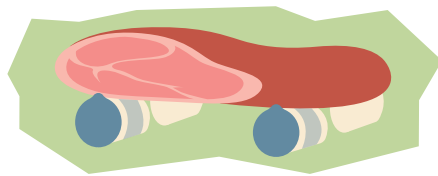
20

Systém spojování

Na trénování paměti existují různé techniky, např. systém spojování. V této technice jde o napojování jedné věci na druhou. Je třeba zapojit fantazii a vše si barvitě představit, využijte smysly, zapojte emoce, humor, pohyb, barvy. Vybavte si celý obraz, jako byste jej opravdu viděli. Budte součástí příběhu, protože vlastní prožitek se vám ještě lépe vryje do paměti.

V případě **nákupního seznamu** s chlebem, máslem, šunkou, jogurtem a mlékem může takový obraz vypadat následovně:

Při vstupu do obchodu cítím voňavý chleba, který pekař vyndává zrovna z pece. Po jednom bochníku hned sáhnou. Když ho držím, cítím na ruce rozteklé máslo, které se rozlévá z pultu všude kolem, zaplavuje podlahu celého obchodu. Kdy chci pokračovat, nemohu se hnout. Skočím na skateboard z flákoty šunky a jogurtů. Na něm jedu ke kase z krabic mléka bez laktózy.



Systém spojování se hodí k zapamatování kratších a jednoduchých informací, např. pro nákupní seznam, prezentaci ve škole, hlavní body diskuze apod.

VÝZVA Vyzkoušejte svou paměť na trenujpamet.cz/ vyzkousejte-svou-pamet.

Systém spojování a biblický text

Tehdy Bůh Mojžíšovi řekl: „Jsem, který jsem.“ A dodal: „Takto promluvíš k synům Izraele: ‚Poslal mě k vám Jsem.‘“ Exodus 3,14

Potkám starého známého Mojžíše s plnovousem, jak se dívá na velký, žlutý, keř v plamenech. Keř se zakřehne a z něho řekne Bůh Mojžíšovi: „Já jsem tvůj oblíbený dortík. Jsem, který jsem.“

Mojžíš vytřeští oči, já vytáhnu mobil, abych natočil zbytek rozhovoru. A Bůh dodal: „Takto promluvíš k mým miláčkům, synům Izraele: ‚Poslal mě k vám Jsem.‘“

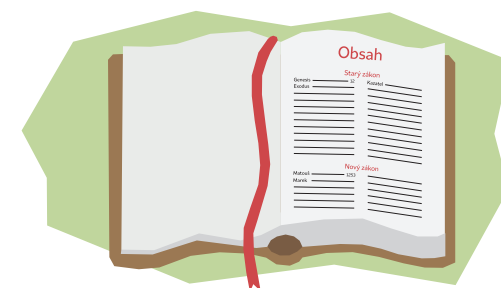
Přijde vám to úsměvné? Až se přestanete smát, zamyslete se, co z toho verše si opravdu pamatujete.

NA STANOVIŠTI Trénujte paměť tím, že se naučíte z paměti minimálně jeden verš. Každý verš vám v závodě přinese dva body. Maximální počet bodů za stanoviště je 10. Pokud budete jako hlídka usilovat o plný počet bodů, můžete říct víc veršů. Každý člen ale umí minimálně jeden.

Seznam veršů

Celé znění si vyhledejte ve své Bibli (doporučené překlady B21, ČEP, ČSP).

- Exodus 3,14
- 1. Korintským 13,13
- Exodus 14,21
- Efezským 4,32
- Exodus 20,2
- Jan 8,12
- Exodus 3,2
- Matouš 6,33
- Exodus 7,10
- Žalm 27,1



21

DO FINÁLE se členové postupující hlídky naučí ze seznamu jiné verše, než se učili do regionálního kola. Je jasné, že se to nedá zkontrolovat. Jde o čestnost každého závodníka.

Poznámky

.....

.....

.....

.....

Desatero

Desatero je jednou z nejnámějších částí Bible. I ti, kteří toho o Pánu Bohu moc nevědí, tuší, že nějaké Desatero existuje, a tento pojem se používá všude kolem nás (např. Desatero správného zálesáka, Desatero motoristy...).

Bůh dal Mojžíšovi Desatero na hoře Sinaj na dvou kamenných deskách a my ho můžeme najít zapsané v Bibli dokonce na dvou místech – Exodus 20,1–17 a Deuteronomium 5,6–21.

V Bibli nemáme jednotlivá přikázání očíslovaná, a proto je dnes můžeme najít v několika variantách. Jinak budou mít přikázání číselná Židé, jinak katolíci a jinak protestanté. Obsah je stejný, liší se pouze rozdělení textu do „deseti bodů“.

Desatero určuje základní mravní zákony použitelné pro každého člověka v každé době. První čtyři určují vztah k Bohu, zbývajících šest k lidem. Ježíš shrnul v Novém zákoně Desatero do slov „milovat Boha a své bližní jako sebe samého“ (Matouš 22,37–40).

Mnoho lidí si pod biblickým Desaterem představí přísná pravidla, která nemá cenu dodržovat, protože je člověk

nemůže splnit. Desatero odráží Boží charakter, a proto je pro lidi obtížné nechybovat. Můžeme ho ale vnímat jako takové směrovky na cestě k Pánu Bohu. To, co si od nás Pán Bůh přeje, čeho bychom se měli držet, aby bylo jasné, jaký Bůh je. Například není vrah (nezabiješ), cení si rodiny (cti otce a matku) apod.

Lidé porušují Boží pravidla, a proto si zaslouží trest. Ten trest na sebe vzal Ježíš. Na kříži zemřel za všechny naše hříchy. Když si uvědomíme, že nežijeme podle Božích pravidel, můžeme kdykoli požádat Boha o odpuštění. Díky Ježíši nám Bůh vždy odpustí. Člověk nemusí žít s nálepkou „vinný“, ale s velkým transparentem „svobodný“. To je Boží láska a milost. Jít životem po směru deseti Božích rad přináší v konečném důsledku radost a pokoj.

**Plné znění Desatera najdete v Bibli.
Zde máte krátké shrnutí:**

- 1 **Hospodin je tvůj jediný Bůh.**
- 2 **Služ jen jemu.**
- 3 **Mluv o Bohu s úctou a opatrností.**
- 4 **Sedmý den odpočinku zasvěť Bohu.**
- 5 **Respektuj svého otce a svou matku.**

- 6 **Nezabiješ.**
- 7 **Bud' věrný manžel, věrná manželka.**
- 8 **Nebudeš krást.**
- 9 **Nebudeš lhát.**
- 10 **Nebudeš druhým závidět.**

Zamyslete se nad jednotlivými přikázáními, co pro vás můžou znamenat v každodenním životě (ve škole, venku s kamarády, doma s rodiči a sourozenci). Na stanovišti se můžete setkat jak se samotným Desaterem, tak i s různými situacemi ze života, které budete mít za úkol přiřadit k biblickému Desateru.

Cestování: doprava

Jak se dostat chytře z bodu A do bodu B

Cestování je zábava, dobrodružství i výzva. Umět se dostat z jednoho místa na druhé, naplánovat si cestu, koupit jízdenku nebo se správně zabalit, to všechno jsou dovednosti, které využijete nejen při cestování s rodiči, ale třeba i při výpravách s oddílem nebo později sami. V průvodci najdete spoustu tipů a triků, jak na to.

LETADLEM – ne všechno si můžeš vzít s sebou

Když letíte letadlem, je důležité vědět, co si můžete vzít na palubu (do příručního zavazadla) a co musíte dát odbavit (dát do zavazadlového prostoru) nebo nechat doma.

Na palubu letadla NEPATŘÍ

- větší množství tekutin (max. 100 ml na jednu lahvičku, dohromady max. 1 litr) – ano, to platí i pro pití, šampony nebo krémy;
- nůžky, nože, ostré předměty;
- spreje s plynem (např. pepřák, lak na vlasy, deodorant);
- powerbanka s příliš vysokou kapacitou (většinou nad 100 Wh).

TIP Vezměte si prázdnou lahev, kterou si po bezpečnostní kontrole znovu naplníte vodou. Nebudete tak v letadle žíznit.

WEB Letiště Praha, prg.aero

VÝZVA Vymyslete si 10 věcí, které byste si vzali do příručního zavazadla na dvouhodinový let do Anglie.

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/
- 5/
- 6/
- 7/
- 8/
- 9/
- 10/

VLAKEM – tipy, jak neplatit zbytečně moc

V Česku jezdí několik železničních dopravců. Nejznámější jsou **České dráhy (ČD)**, **RegioJet** a **Leo Express**. Každý z nich má své vlastní jízdenky a slevy.

TIPY na levnější jízdenky

- **IDS** (integrovaný dopravní systém): Ve všech krajích (např. PID v Praze, IDS JMK v Brně) můžete kombinovat MHD, vlaky i autobusy v jedné jízdence.
- **IN karta** (ČD): Kdo hodně jezdí, vyplatí se mu slevová karta.
- **Včasné jízdenky**: Čím dřív koupíte, tím levnější bývá.
- **Skupinové slevy**: Cestujete ve skupině dvou a více lidí? Můžete mít slevu až 40 %!
- **Dětské/studentské jízdné**: Děti do 18 let mají slevu 50–75 % (pozor, neplatí vždy automaticky).

TIP Plánujete jet na výpravu nebo tábor a jede vás víc než 20? Zarezervujte si místo ve vlaku alespoň 72 hodin dopředu. Ke slevě vám České dráhy zajistí místa a případně přidají vagon jen pro vás!

WEBY

- České dráhy
- RegioJet
- LeoExpress

VÝZVA Najděte spoj ze svého krajského města do jiného krajského města. Kolik by stála jízdenka pro 14letého cestujícího, který má dětskou slevu?

AUTOBUSEM – když vlak nejede, jede bus!

Autobus je super volba, když se chcete dostat do menšího města nebo vesnice, kam nejede vlak. Nebo když chcete ušetřit, protože často bývá levnější než vlak – hlavně u dálkových spojů jako **FlixBus** nebo **RegioJet**.



ÚKOL Prozkoumejte weby uvedených dopravců.

TIP Děti do 18 let a studenti do 26 let mají v Česku nárok na 50% slevu (většinou automaticky při nákupu, je ale dobré mít doklad, kterým svůj věk můžete prokázat).

Jak najít nejlepší spoj?

Než se někam vydáte, je dobré si cestu naplánovat. Dnes je to snadné, protože existují aplikace a weby, které vám během vteřiny najdou spojení vlakem, busem i MHD.

NEJUŽITEČNĚJŠÍ APLIKACE

Název	Co umí
IDOS	Hledání spojů po celé ČR i Evropě
Mapy.com	Plánování trasy pěšky, autem, na kole s navigací, jízdní řády
Můj vlak (ČD)	Vyhledávání spojů ČD, zpoždění, odjezdy vlaků, nákup jízdenek (aplikace)
Google Maps	Plánování trasy s navigací, jízdní řády

26

Tipy pro kombinovanou dopravu (více dopravních prostředků):






- Mezi spoji si dejte časovou **rezervu aspoň 10–15 minut**.
- Zjistěte si, **odkud jede autobus**, může to být jiné nádraží než vlakové.
- K naplánování pěší části použijte aplikaci **Mapy.com**.

TIP Když nechcete přestupovat, můžete v IDOSu zatrhnout „pouze přímé spoje“.

VÝZVA Navrhněte trasu z Havlíčkova Brodu na Sněžku veřejnou dopravou. Samozřejmě se počítá s tím, že v Krkonoších půjdete pěšky po turistických cestách. Až budete mít naplánovanou trasu dopravními prostředky, promyslete dopředu, co uděláte, když nastane jedna ze tří situací:

- Když zmeškáte spoj.
- Když bude na trase výluka.
- Když nastoupíte na spoj špatným směrem.

Rychlosti dopravních prostředků

Dopravní prostředek	Průměrná rychlost
	5 km/h
	15–25 km/h
	60–100 km/h
	80–160 km/h
	800–900 km/h

27

ÚKOL Uvedte co nejvíce výhod chůze nebo jízdy na kole oproti dopravním prostředkům, které vás napadnou právě teď! Zatím nečtete odstavec níže.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHŮZE A JÍZDA NA KOLE

Dopravní prostředky úspěšně nahradili přirozený pohyb – chůzi. Chůze pěšky dnes patří spolu se spánkem na seznam základní psychohygieny – jak si udržet dobrou duševní pohodu a snížit stres. Web 6000kroku.cz doporučuje chodit každý den alespoň 40 minut v kuse. Pravidelná chůze je nejpřirozenější cesta k hubnutí, snižuje riziko nemoci srdce a cév, cukrovky, zvyšuje pevnost kostí, zlepšuje spánek atd. Chůze zlepšuje náladu, paměť, odbourává stres, podporuje kreativitu.

OTÁZKY Jak často chodíte na výlety? Chodíte s partou na puťáky?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

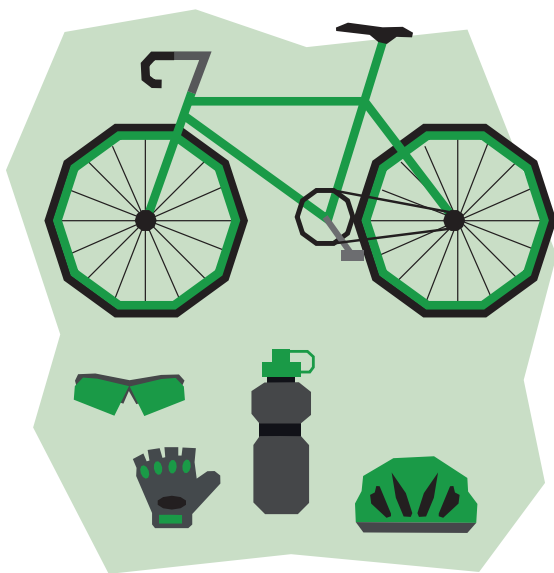
.....

.....

.....

Podobný přínos pro zdraví člověka má cyklistika. Zlepšuje soustředění, schopnost řešit problémy, fyzickou kondici. V článku National Geographic z listopadu 2024 je to odůvodněno tím, že cyklista musí udržovat rovnováhu, zpracovávat spoustu informací z okolí a na základě toho rozhodovat, kdy a jak brzdit apod.

VÝZVA Zkuste jezdit třeba do školy nebo do klubovny na kole. Inspirací vám může být web dopracenakole.cz.



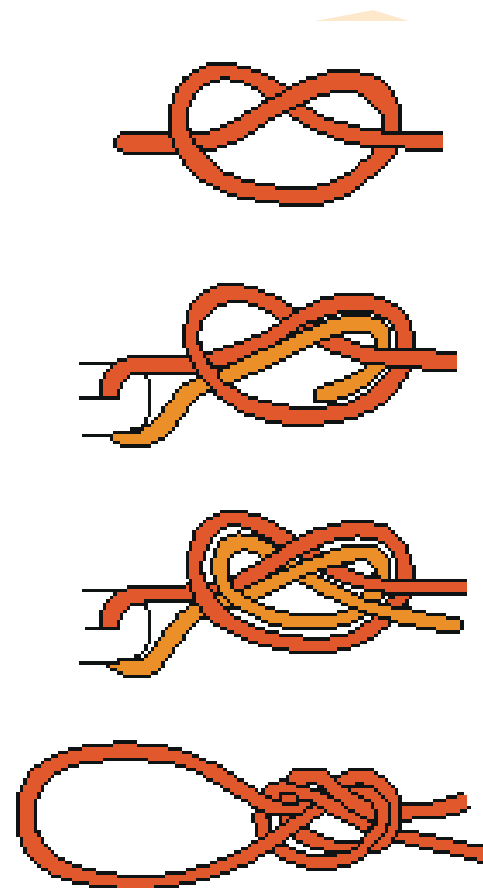
NA STANOVIŠTI čekají hlídka otázky a úkoly spojené s textem nebo vycházející ze všeobecných znalostí souvisejících s dopravou.

Uzly

Umět uvázat uzel se hodí v řadě situací, např. při zavazování bot, balení dárků, zavěšení hamaky, stavění přístřešku, při lezení na skalách, přípravě nízkých nebo vysokých lanových překážek. Vybrali jsme 10 uzlů s obrázkem a stručným popisem. Postup uvazování najdete na internetu. Držte se doporučených postupů a dbejte na bezpečnost. Více o uzlech najdete na cs.wikipedia.org/wiki/Uzel.

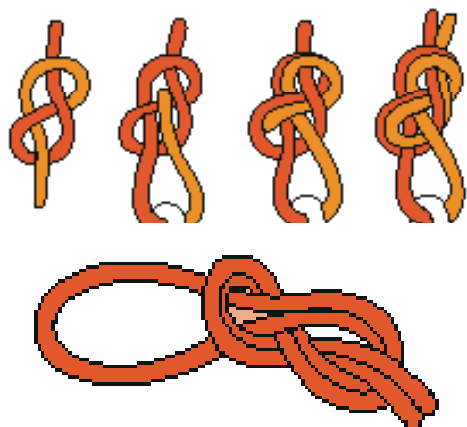
VŮDCOVSKÝ

Vůdcovský uzel je z nejjednodušších a nejpoužívanějších. Je to nezatažená smyčka vzniklá z jednoho konce lana přehozená přes druhý konec nebo přes větev, karabinu apod. Do něho lze uvázat další lano nebo předmět. Tento uzel je jednoduše uvázaný a může být i jednoduše rozváznut. Je to na první pohled jednoduchý, ale nemusí zdát,



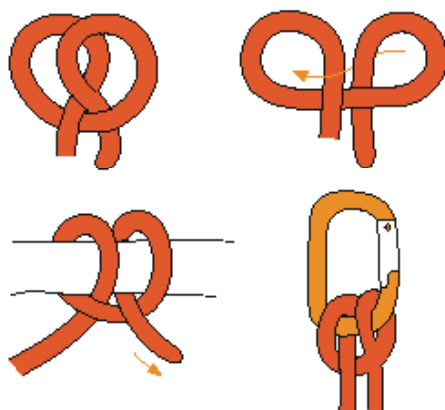
OSMIČKOVÝ UZEL

Osmičkový uzel má větší pevnost a lépe se rozvazuje než uzel jednoduchý. Používá se jako koncový uzel. Uvážeme-li ho na dvojitěm lanu, vznikne bezpečná smyčka používaná k navazování horolezců na lano, při záchranných nebo výškových pracích.



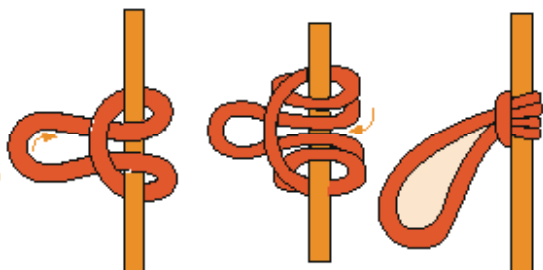
LODNÍ SMYČKA

Lodní smyčka slouží k ukotvení lana nejlépe na válcové předměty (strom, kůl, tyč, karabina), kde spolehlivě drží i při zatažení za jeden konec (na rozdíl od předmětů hranatých). Uzel se snadno váže, lze ho lehce rozvázat a upravit délku lana. Námořníci ho používali k připevňování lan na provazovém žebříku.



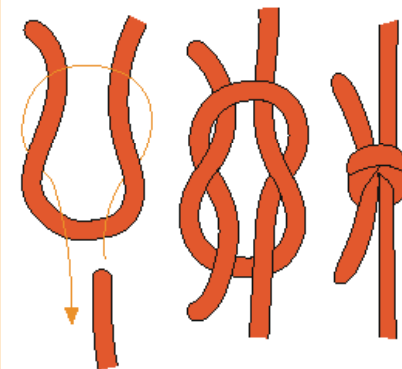
PRUSÍKŮV UZEL

Prusíkův uzel, zkráceně prusík, je vhodný při navazování tenčího lana kolem silnějšího. Při uvolnění ho lze posunout a zatížením se utáhne. Využívá se pro napínání plachty (celty), vypnutí provazu či lana a v horolezectví k výstupu po laně.



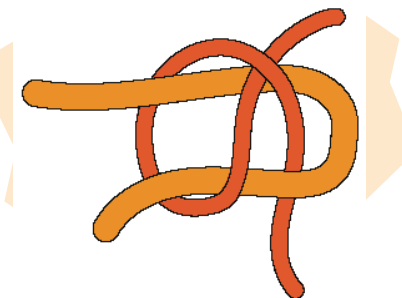
AMBULANČNÍ UZEL

Ambulanční uzel je jeden z nejběžnějších úvazů. Používá se na svazování dvou podobně silných lan, ale občas se povoluje. Je dobré mít stejně dlouhé konce nebo ho zajistit smyčkou (uzlem)!



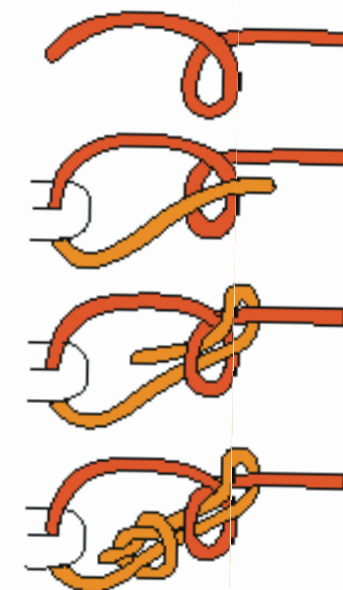
ŠKOTOVÁ SPOJKA

Naopak škotová spojka umožňuje spojení dvou nestejně silných provazů nebo provazu a cípu plachty nebo celty. Lze ho použít také při kotvení nebo navazování vlny při tkaní.



DRAČÍ SMYČKA

„Dračák“ dokážete uvázat jednou rukou. Snadno ho lze uvázat okolo člověka či předmětu to užitečný uzel pro navazování na lano, kotvení lana k jisti bodu nebo pro spojení dvou lan. Předností dračí smyčky je, po zatížení dá dobře podo opakováném zatížení a uv (roztahování oka smyčky) tendenci se rozvazovat, pr se váže na konci volného l lana pojistný uzel (viz obr: V horolezectví se místo dr používá na navazování na osmičkový uzel.



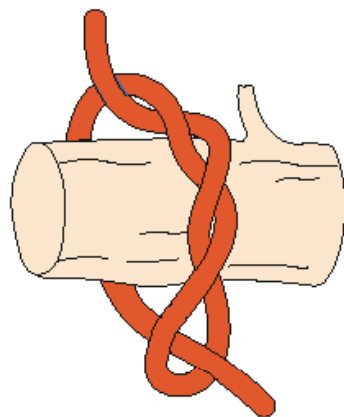
RYBÁŘSKÝ UZEL (AUTÍČKA)

Rybářský uzel se hodí ke spojení dvou slabých a kluzkých provazů nebo vlasců, které se rády prosmeknou. Jedná se o dvě očka uvázaná okolo pevných konců druhého lana. Při silném utahení je spojení pevné a nepovoluje se.



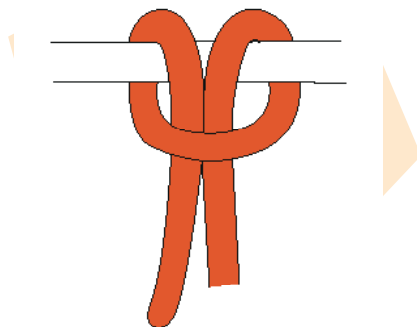
TESAŘSKÁ SMYČKA

Tesařská smyčka se používá při upevnění provazu na strom nebo kotvicí bod, který má větší průměr (cca od 10 cm). Využívá se při spouštění nebo zvedání břemen. Čím víc je zatížena, tím líp drží. Při uvolnění zátěže se ale snadno povoluje, proto je třeba před dalším použitím úvaz zkontrolovat.



LIŠČÍ SMYČKA

Liščí smyčka nabízí velmi jednoduché, ale spolehlivé uvázání lana k nějakému, nejlépe válcovému předmětu. Slouží třeba jako pojistný uzel k upevnění hamaky. Používá se také při ozdobném vázání, v kouzelnických tricích apod.



Představte si, že prší, jste unavení, potřebujete rychle postavit přístřešek, spojit dvě lana a nejdou vám uzly. Procvičujte vázání uzlů a některé obtížné situace pak zvládnete snadněji.

VÝZVA Naučte se jeden uzel, který není na seznamu. Napište sem jeho název, popis a zkuste ho překreslit z obrázku, který vyhledáte.

NA STANOVIŠTI hlídka předvede, že umí uvázat uvedené uzly, popsat jejich účel nebo předvést jejich použití v konkrétní situaci.

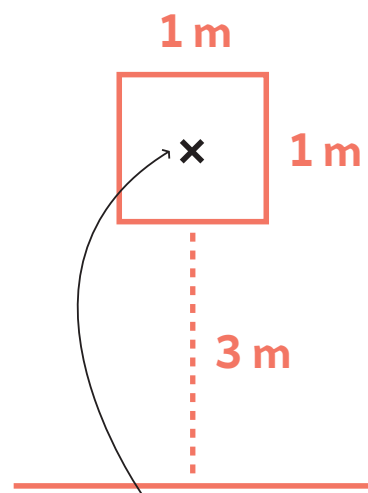
Workout

Místo žhavení mozkových závitů intenzivním přemýšlením a učením si teď dáme trošku do těla! Následující workoutové úkoly jsou zaměřené na fyzickou zdatnost a posílení těla. Na stanovišti si každý člen hlídky vylosuje jednu disciplínu a pokusí se ji splnit na co největší počet bodů.

Workout 1 HOD NA CÍL

POMŮCKY lano nebo provaz (4 m), malý kamínek nebo jiný předmět

PROVEDENÍ Stoupněte si na vyznačenou čáru (3–6 m od čtverce vytvořeného z provazu – 1 m x 1 m). Cílem je hodit předmět tak, aby zůstal ve vtyčeném čtverci.



34

Workout 2 DŘEPY

Jedná se o cvik s vlastní vahou, který výborně posiluje celé tělo – a ne nadarmo se označuje jako král všech cviků.

POMŮCKY rovná zem, stopky



PROVEDENÍ nejlépe popíšu dva sokolové ve videu „Jak správně cvičit dřep“ s #cvicimsesokolem. Nejčastější chyby při dřepování:

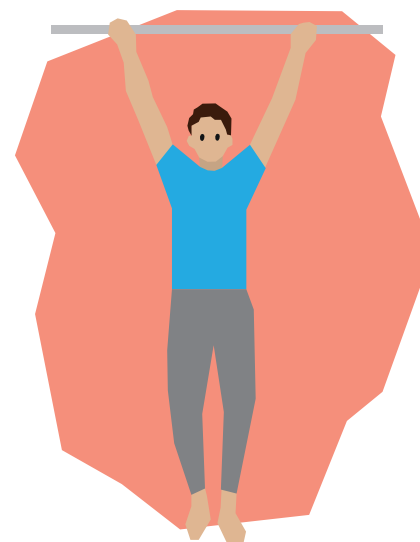
- špatné dýchání – nádech je při pohybu dolů,

- prohýbání páteře – záda jsou rovná, břicho zpevněné,
- předklánění – kolena zůstávají nad špičkami.

Workout 3 VIS

POMŮCKY hrazda nebo větev stromu nebo tyč, na které se dá viset, stopky

PROVEDENÍ Princip je velmi jednoduchý. Zavěsíte se na hrazdu, vodorovnou tyč nebo větev stromu tak, abyste měli ruce propnuté a hlavu mírně zvednutou, aby nezapadala mezi ramena.

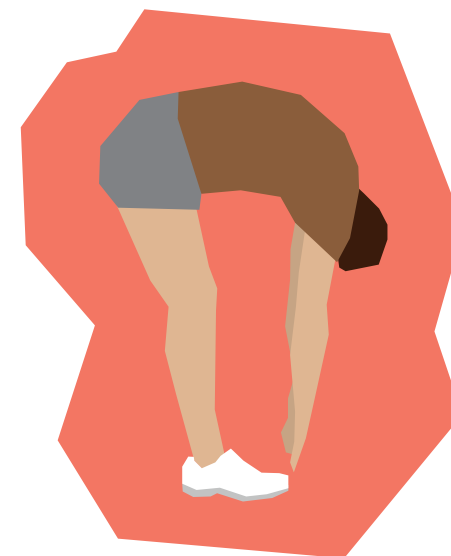


ÚKOLEM je udržet se ve visu co nejdéle na jeden pokus. Jakmile se cvičící pustí, je cvik u konce.

Workout 4 HLUBOKÝ PŘEDKLON

Jedná se o cvik, který otestuje vaši zdatnost a protažení svalů, navíc ho zvládne jen 51 % Čechů! Tak co, budete i vy patřit mezi ně?

POMŮCKY žádné



PROVEDENÍ Před provedením cviku se protáhněte. Po zahřátí svalů si stoupněte rovně, nohy dejte k sobě, propněte nohy, ruce volně spusťte a pomalu se předkloňte. Cílem je dotknout se prsty země. Na stanovišti získáte body podle měření hlubokého předklonu v sedě, jak ukazuje video Českého olympijského týmu pod názvem „Olympijský víceboj – hluboký předklon“.

35

Dokážete provést hluboký předklon? Pokud ano, gratulujeme. Pokud ne, protáhněte zadní stranu stehů podle videa od Sokola s názvem „Rychlé a efektivní protažení zadní strany stehů, jak na to?“.



Sokol – protažení

36



Sokol – Bird dog



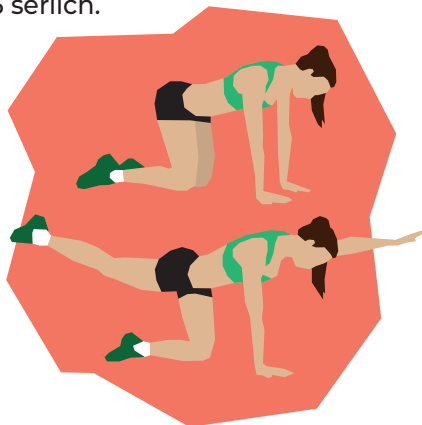
Sokol – Dřep

Workout 5 BIRD DOG

„Jeden ze cviků, který uvolňuje napětí, posiluje střed těla a pomáhá regeneraci plotének,“ říká fyzioterapeut z Rozhýbto.

POMŮCKY podložka

PROVEDENÍ Klekněte si na čtyři na podložce. Zvedněte současně levou ruku a pravou nohu, potom pravou ruku a levou nohu. Obě strany zvedněte 10x ve 2 nebo 3 sériích.



Fyzioterapeut upozorňuje, že se při cviku nesmí prohýbat bederní páteř. Je důležité dýchat do břicha, mít zpevněné břicho. S nádechem se ruka a noha zvednou a natáhnou, s výdechem jdou zpět.

TIP Bird dog cvičí sokolové v 6. minutě videa HOME WORKOUT 1. DÍL. Zacvičte si podle videa všechny cviky.

První pomoc

Ve svém životě se můžete dostat do situace, kdy půjde někomu o život nebo se mu stane velmi vážný úraz, např. autonehoda, úraz na hřišti, nehoda doma v dílně rodičů. Osvojením několika jednoduchých znalostí můžete člověku zachránit život, proto na Stezce procvičujeme první pomoc každý rok.

Než se podíváte na konkrétní postupy první pomoci, přečtěte si několik obecných, ale velmi důležitých zásad při poskytování první pomoci:

- Myslete na svoji **vlastní bezpečnost!** Před poskytnutím první pomoci se rozhlédněte, zda vám nehrozí nějaké nebezpečí.
- Do přírody vyrážejte s **nabíтым telefonem** a ve vhodném oblečení.
- **Nepřeceňujte své síly.**
- Při ošetřování druhých osob **zdeňte rukavice.**

Nejlepší je nosit vždycky jeden pár s sebou – vhodným obalem je třeba žlutá krabička z Kinder vajíčka. Rukavice koupíte za pár korun v lékárně. Jsou malé, ale mohou vás ochránit před nemocemi přenášenými krví (žloutenka, HIV virus...).

- Když pomáháte ostatním v silničním provozu, buďte vidět. Vždy použijte **reflexní vestu.**



37

- Při záchraně tonoucího může pomoci plavec, nejlépe se **záchranným kruhem**.
- Poproste rodiče, aby vám ukázali, kde máte doma **hlavní jistič** (pojistky), a naučte se ho vypínat. Je to velmi užitečné při požárech, zkratech nebo při úrazu elektrickým proudem.



- Zapamatujte si **telefonní čísla** tísňových volání:

Tísňová linka 155

Při řešení zdravotních potíží v rámci České republiky je nejvhodnější volat na tísňovou linku 155. Na toto číslo lze zavolat při omezeném signálu, bez kreditu nebo SIM karty. Výhodou oproti volání na číslo 112 je, že voláte přímo zdravotnímu dispečerovi

a nejste přepojováni, takže je spojení se záchrannou službou rychlejší.

Tísňová linka 112

Pomocí tísňové linky 112 se dovoláte záchranářů, policie a hasičů ve všech členských státech EU. Stejně jako u čísla 155 lze na toto číslo zavolat při omezeném signálu, bez kreditu nebo SIM karty. Je zdarma na celém území EU. Umožňuje určení polohy volajícího.

NA STANOVIŠTI bude hlídka řešit poskytování první pomoci při následujících vážných a život ohrožujících situacích:

- úraz elektrickým proudem
- masivní krvácení
- resuscitace
- zlomenina
- popáleniny

PRACOVNÍ LISTY od Českého červeného kříže (ČČK) najdete u studijních materiálů na webových stránkách Stezky. Obsahují otázky a řešení, hry a aktivity a metodické pokyny pro vedoucí. Více materiálů ČČK najdete na mladyzdravotnik.cz.

Vyřezávání

Jeden z nejzajímavějších materiálů na světě je dřevo. Ačkoliv nemusí být práce se dřevem snadná, může být relaxační. Některé druhy stromů totiž příjemně voní, např. borovice nebo modřín, které jsou cítit smolou, jasan nese svěží citrusovou vůni atp.

Dřevo je oblíbený materiál také proto, že je dostupné, lesy rostou kolem nás a výrobky z něj jsou užitečné (např. dřevěné prkénko na krájení, stoly, židle apod). V některých případech stačí k opracování kusu dřeva pouze ostrý nůž, ale je třeba trpělivost a šikovnost. Zkuste si i vy něco ze dřeva vyrobit.

OTÁZKA Jaké věci kolem vás jsou vyrobené ze dřeva?

Vyřezávat bezpečně

1. Mějte kontrolu nad nástrojem – ostrý nůž vyžaduje menší tlak a umožňuje přesnější řezy.
2. Dělejte čisté řezy – tupý nástroj může dřevo trhat a zanechávat hrubé okraje.
3. Zvažte používání ochranných pomůcek (např. rukavice, brýle).
4. Častějším broušením udržujte nůž ostrý. Pravidelná údržba je snazší než broušení zcela otupeného nástroje.

Vyřezávání

K vyřezávání potřebujete především:

- dláta (např. rovné, větší a menší půlkulaté, tzv. kozí nožka na drobné detaily)
- řezbářský nůž

Používají se také pily, sekery a další.



Více o práci s nožem a sekerou v průvodci 2. ročník

5. Vyřezávejte směrem od těla, předejete zraněním v případě sklouznutí nože.
6. Pokud můžete, upevněte dřevo pevně do svěráku. Úrazu předejete, když nástroj (např. nůž) uchopíte oběma rukama.
7. Pracujte na stabilní pracovní ploše v sedě (např. židle, lavice).
8. Ostré nástroje nenechávejte volně ležet, vždy je uložte na bezpečné místo.
9. Vyřezávejte v dobrém světle, zlepšíte tak viditelnost detailů a snížíte riziko chyb.
10. Dávejte si pozor na únavu. Snížená koncentrace zvyšuje riziko nehody.

Vybrat dřevo pro vyřezávání

Většina řezbářů s oblibou doporučuje dřevo lipové pro jeho jemnou a pravidelnou strukturu, měkkost a pevnost. Pro začátečníky je vhodnější dřevo čerstvé (mokré), které ale může při vysychání popraskat.

Seznam doporučených:



8 kroků vyřezávání ze dřeva

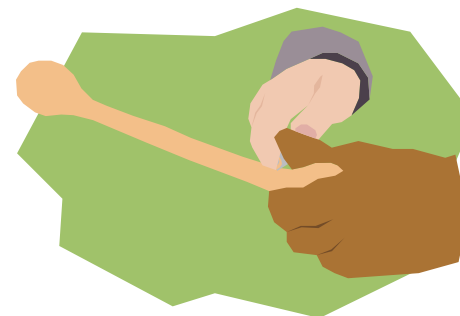
Doporučujeme začít vyřezávat se zkušenějším kamarádem. Sami můžete mrknout na YouTube videa, např. „Zkus si vyřezat lžiči: Stačí jeden nůž a trochu trpělivosti“ od Žádné Špeky – levné a chutné vaření <https://1url.cz/wJ332>.

1. Rozmyslete si, **co chcete vyrábět** (např. lžiči, vařečku, obracečku).
2. Vyberte si **správné dřevo**.
 - měkké dřevo
 - bez vad a suků
3. Připravte si **náčiní**.
 - ostré nástroje
 - ochranné pomůcky
4. **Připravte dřevo sekerou** nebo si pro zjednodušení kupte hranol dřeva a následující body a-e můžete přeskočit.
 - a. dodržujte bezpečnost práce
 - b. rozštípněte špalík
 - c. odstraňte jádro (tmavá část)
 - d. očistěte špalík od kůry
 - e. zakulatte konce dřeva

5. Vyřezávání

Odstraňujte malé vrstvy dřeva, předejete tím vylomení velkého kusu dřeva (dřevo se chová jinak při opracovávání po a proti směru růstu vláken).

- a. Nakreslete si obrysy lžičice 1 cm od okraje.
- b. Nezapomeňte rukojeť rozšířit, kde se spojuje s kruhem.
- c. Pilou nebo sekerou odeberte největší kusy dřeva a vytvořte tak hrubý nástin výrobku.
- d. Na dorovnávání použijte nůž nebo rovné dláto.
- e. Opatrně vydlabte dlátem kruh.
- f. Vyhladte a urovnejte rukojeť.



6. Nechte lžiči pomalu **vyschnout** 3–5 dnů, ulehčí to broušení. Mokrý dřevo nechte vyschnout na vzduchu a ve stínu (ne na přímém slunci), to může trvat minimálně 2 týdny, v některých případech několik měsíců (měkké dřevo vysychá rychleji).

7. Vyhladte lžiči smirkovým papírem.

- Nižší zrnitost (hrubší papír) → broušení dřevěných misek, lžič a korýtek.
- Vyšší zrnitost (jemný papír) → vyhlazování reliéfu nebo jiné části.

8. Natřete lžiči olejem – zvýší se ochrana, vynikne textura dřeva.

- Použijte např. Iněný olej či ostropestřecový olej (olivový olej se lepí).
- Použijte olej vhodný ke styku s potravinami.

Inspirace pro vyřezávání:

Na internetu najdete spoustu skvělých nápadů. Můžete si vytvořit krásné dekorativní svícný nebo misky. K vaření na ohni přijde vhod vařečka nebo obracečka.

Zdroj textů a další inspirace

- cistedrevo.cz
- dremel.com
- zadnyspeky.cz

NA STANOVIŠTI vás čekají otázky z textu, poznáváčka vybraných stromů a náčiní.

Sebevědomí versus pokora

Kdysi bylo na YouTube bláznivé video mladého muže, který si natáčel divokého hnědého medvěda uprostřed hor v Tatrách. Tancoval těsně před ním na skále. Poslední sekundy videa jsou vidět z již odhozeného telefonu. Je to zázrak, že mladík přežil jen s běžnými poraněními. Ten člověk zjevně neměl obyčejnou pokoru před silnějším a nevyzpytatelnějším zvířetem. Absence pokory z něj udělala hlupáka.

42

Žijeme v době, kdy je možné i to, co se zdá nemožné. Tím přibývá pocitu, že už není třeba pokory před vlastními omezenými schopnostmi, okolnostmi a třeba i divokou přírodou. Naopak, atmosféra ve společnosti je prosycená pojmy začínající předponou „sebe-“: sebevědomí, sebeúcta, seberealizace, seburčení, sebedůvěra, sebevyjádření. Může být člověk pokorný a zároveň sebevědomý?

Pokora

Jedná se o jednu ze ctností jako třeba štěrnost, přejícnost nebo střídmost. Pokora se projevuje skromností, uvědoměním si vlastních omezení a nedostatků

a respektem k druhým. Není to slabost. Pokorný člověk zvládne přijmout zpětnou vazbu, učit se a pomáhat druhým. Pokorný člověk má zdravé sebevědomí.

Sebevědomí

Člověk se zdravým sebevědomím vnímá sám sebe pozitivně, váží si svých silných i slabých stránek a je schopen se zdravě vyrovnávat s výzvami a neúspěchy. Sebevědomá osoba má realistický a přitom laskavý pohled na sebe sama.

Pokora i sebevědomí pomáhají správně a pravdivě odhadnout své síly.

- Pokorný člověk si spíše klade otazníky nad svými schopnostmi.
- A sebevědomý člověk si řekne: „Tohle zvládnou“, „Mám na to“, ale někdy bez obav z posměchu druhých uzná: „Tohle už nezvládnou.“

Vědět, na co mám, na co bych mohl mít a na co nemám, je velké umění života.



OTÁZKA O kterém člověku ze svého okolí byste řekli, že je pokorný? Proč?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÚKOL Dokažte, že měl Bůh pravdu, když o Mojžíšovi řekl, že byl nejpokornějším člověkem na zemi (Numeri 12,3). Pomůžte vám četba příběhu z Kreativního čtení.

V Bibli nenajdeme verše, které vedou k sebevědomí. Přehnané sebevědomí může snadno přejít k pýše a sebestřednosti. Bible vede čtenáře spíše k pokoře a tichosti a před pýchou vysloveně varuje. Nejkrásnější povzbuzení k pokoře najdeme v Pavlově dopise filipským křesťanům: „V ničem se nedejte ovládat ctižádostí ani ješitností..., každý ať má na mysli to, co slouží druhým, ne jen jemu. Nechtě je mezi vámi takové smýšlení jako v Kristu Ježíši: Způsobem bytí byl roven Bohu, a přece na své rovnosti nelpěl.“ (Filipským 2,3–6)

OTÁZKA Co získal Ježíš tím, že se choval pokorně?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

43

Ctižádost a ješitnost

Apoštol Pavel ve výše citovaném textu moudře počítá s tím, že ctižádost a ješitnost nás budou vždy doprovázet. Každý z nás má v sobě touhu být první, být uznávaný, „bejt dobrej“. Ale pokud je člověk ctižádností ovládnut, začne přehlížet kamarády a bude dávat najevo svou převahu. Ješita vám dá vědět, v čem je dobrý, abyste si ho všimli. Ješitného člověka budete nejspíš považovat za „vejtahu“.

S takovými lidmi není příjemné popovídání, špatně se s nimi uzavírá přátelství, lidé si od nich drží odstup. A časem přijde i jejich smutný pád. Dobře to popisuje Přísloví 18,12: „Pýcha předchází pád, slávu předchází pokora.“

Zde jsou další verše k tématu pokory:

- Myslí-li si někdo, že je něco, a přitom není nic, klame sám sebe. (Galatským 6,3)
- Bůh se staví proti pyšným, pokorné ale zahrne milostí. (Jakubův 4,6)
- Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mě, neboť jsem mírný a pokorný v srdci, a vaše duše najdou odpočinutí. (Matouš 11,29)

Poslední verš jsou slova Krista. Byl to muž sebevědomý, věděl kým je, věděl o svém životním poslání, ale byl pokorný. Proto za ním lidé šli a měli ho rádi.

Pravá pokora je ctností silných, protože unese realistický náhled na život.

NA STANOVIŠTI vás čekají otázky z textu a praktický úkol, ve kterém bude záležet, jak dobře odhadnete své síly.

Chození

Zajímavost: Slovo „rande“ pochází z francouzského výrazu „rendez-vous“, což znamená „setkání“ nebo „dostavení se na smluvené místo“.

Když mluvíme o chození (randění), myslíme tím přátelství mezi mužem a ženou, o kterém se dá říct, že je:

- jedinečné (chodíte jen s jedním člověkem),
- závazné (oba máte očekávání, která budete naplňovat),
- veřejné (vaši přátelé o tom ví).

nejdůležitější, je ti vždycky věrný a stojí při tobě. To je skvělé, že?

A protože chození je oboustranný závazek, tvůj partner očekává to samé od tebe. Jsi už dnes ochotný či ochotná věnovat více času a energie jednomu konkrétnímu člověku?

Ano

Zatím ne

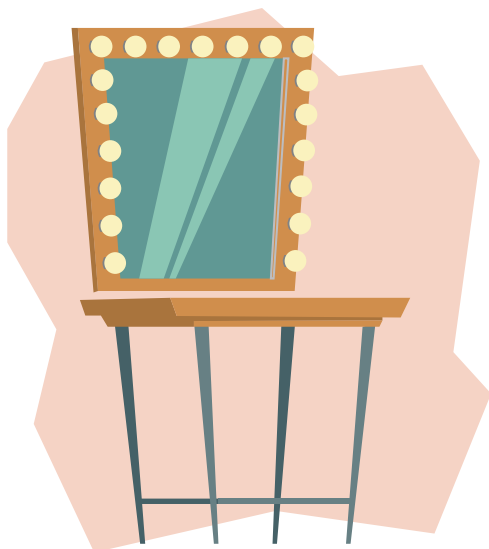
45

Proč s někým chodit?

Smyslem chození je **poznat se s druhým člověkem víc do hloubky**. Jinými slovy, chceš zjistit, jestli váš vztah má potenciál přerůst v něco vážnějšího a dlouhodobějšího, v manželství.

Během **chození** máš někoho, komu můžeš bez obav říct, co tě trápí, nebo ho poprosit o radu. Je to ten, kdo tě obejmě, když ti není dobře, podrží tě v těžkých chvílích a povzbudí tě, abys šel za svými sny. A co je

PŘÍBĚH Jeden rádce z klubu se v dospívání věnoval závodně cyklistice při domácím vzdělávání (nechodil na klasickou základku). Vypadalo to, že na chození nemá čas. Na konci základky začal ale chodit se spolužačkou z domácí školy, která bydlela na druhé straně republiky. Takovému vztahu se říká „vztah na dálku“. Občas se navštěvovali, často si volali, chatovali přes internet, modlili se za sebe. Jejich vztah vydržel distanční výuku na střední škole. Když přemýšleli o své budoucnosti, rozhodli se při plánování studia



studovat ve stejném městě, kam se oba přestěhují po maturitě. V tomto období se také o chlapcově našlápnuté kariéře profesionálního cyklisty, kterou nakonec ale ukončil. Po dvou letech na vysoké se ti dva. Celkem spolu chodili 7 let. Přejme jim, aby spolu nepřestali randit.

Důležité otázky spojené s chozením

CO KDYŽ S NIKÝM NECHODÍM?

Nerandit je naprosto v pořádku. Mít svůj vlastní prostor a čas je důležité pro to, abys mohl/a poznat sám sebe. Můžeš se víc soustředit na:

Svoje koníčky a zájmy:

- Dělej, co tě baví, hodně se toho naučíš.

Přátelství: Můžeš trávit víc času

- s kamarády a budovat pevné přátelské vztahy.

Školu a budoucnost: Máš

- prostor učit se a objevovat, čemu se chceš věnovat v dospělosti.

Pamatuj si, že **chození není jediná věc, která tě dělá šťastným**. Kromě toho věci, které se naučíš a zažiješ, můžeš později ve vztahu zúročit.

KDY ZAČÍT RANDIT?

Je to velmi individuální a neexistuje žádný „správný“ věk. Více než věk je důležitější tvá zralost zavázat se tomu druhému. Nerandi jen proto, že tvoji kamarádi už s někým chodí.

KDY SE ROZEJÍT?

Když přijdeš na to, že ten druhý není pro tebe ten pravý / ta pravá. Pak je naprosto správné a vhodné mu to říct, aby se předešlo hlubokým zraněním.



JAK POZNÁM TOHO PRAVÉHO / TU PRAVOU?

Neexistuje jednoduchý návod. Na začátku hledání toho pravého si zkus odpovědět na otázku, co je pro tebe skutečně důležité. **Kritériem číslo jedna by měl být jeho charakter**. I když vás baví stejné filmy a máte stejné koníčky, zájmy se mohou měnit. Charakter člověka ale zůstává. Nikdo nechce randit

s notorickým lhářem, sobcem nebo tvrdohlavcem, a to ani kdyby měl sebelepší koníčky nebo sebelépe vypadal. Proto je dobré všimnout si toho, jak se ten druhý chová ke kamarádům, ke své rodině a jaké má rodinné zázemí. To ti může o jeho charakteru hodně napovědět.

ZAJÍMAVOST Mezi žáky základních škol dlouhodobě vyhrává jako nejdůležitější vlastnost (hodnota) věrnost. Je to také dovednost, která vyžaduje úsilí a rozhodnutí.

OTÁZKA Dá se na člověku nějak poznat, jestli je nebo bude věrný?

Dalšími důležitými body jsou **vzájemná komunikace** a **podobné hodnoty**. Schopnost mluvit o všem, od radostí až po problémy, je klíčová pro budování důvěry a otevřenosti. To vede k tomu, že můžeš být sám sebou a nemusíš se nijak přetvařovat. Pokud tě navíc ten druhý přijímá i s chybami, jsi na dobré cestě. Měli byste si také rozumět v tom, co od života očekáváte, a umět se spolu zasmát i v těžkých chvílích. A nakonec, byste si měli být navzájem oporou a navzájem se podporovat v plnění snů.

OTÁZKA Na čem ještě záleží?

.....
.....

JAK PŘEKONAT ROZDÍLY MEZI SEBOU? Dříve nebo později se ve vztahu objeví rozdíly. Klíčové je umět se rozhodnout, **jaké rozdíly dokážete dlouhodobě přijmout a respektovat**, aby to váš vztah nenarušilo. Někdy se může zdát, že drobné neshody jsou bezvýznamné, ale časem se z nich mohou stát velké překážky. Proto je důležité neřešit jen ty rozdíly, které tě iritují teď, ale zamyslet se i nad těmi, které by tě mohly iritovat za půl roku nebo za pět let.

To se sice snadno řekne, ale jen těžko odhaduje. **Lidé se neustále mění**, stejně jako se mění i jejich životní priority a zájmy. Nikdo nedokáže s jistotou říct, jestli se za rok nebo za pět let neobjeví nové rozdíly. Důležité je proto budovat vztah na tak pevných základech, aby bylo možné o jakémkoli problému otevřeně a s láskou mluvit. Teprve potom dokážete společně překonat jakékoli rozdíly, které se mezi vámi objeví.



OTÁZKA Jakou roli hraje pro křesťanský pár ve vztahu víra v Ježíše (Pokud nejsi křesťan/ka, můžete se zeptat jiného páru.)

LEŽ Na světě existuje jen jeden pravý/pravá a když ho/ji minu, zůstanu sám/sama.

Další otázky a odpovědi spojené s chozením najdeš v aplikaci [Zeptej.se](#). Tam také můžeš anonymně položit zkušenému křesťanskému poradci vlastní otázku, na kterou dostaneš spolehlivou odpověď. Pokud potřebuješ, určitě to vyzkoušej.



ZAJÍMAVOST Slovo chození vzniklo v západním světě ve 20. století díky změnám ve společnosti. Rodiče začínají ztrácet vliv na výběr partnerů svých dětí, mladí dostávají více příležitostí rozhodovat sami o sobě.

- Mladí lidé se začali stěhovat do měst za prací, získali větší nezávislost na rodině.
- auta umožnila mladým lidem scházet se na odlehlých místech, bez dohledu rodičů.
- Kina, plesy a divadla se staly místy, kde se mladí lidé mohli setkávat a trávit spolu volný čas.

OTÁZKA Jaký vliv má na vztahy a randění internet?

.....
.....

Co říká Bible o chození?

Bible sice nepoužívá slovo chození, ale učí, že vztahy mezi klukem a holkou by měly být založené na **lásce, vzájemném respektu a čistotě**. (1. Tesalonickým 4,3-4)

To znamená, že byste se k sobě měli chovat s úctou, nechodit na rande s více lidmi najednou a mít jasný cíl, kterým je manželství.

OTÁZKA Považujete chození za přípravu na manželství? Proč ano, proč ne?

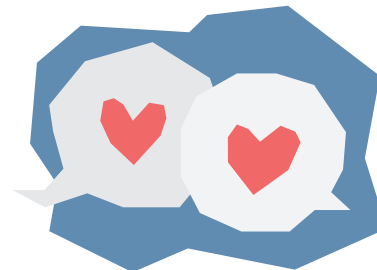
.....
.....
.....
.....

VÝZVA Dřív než začneš s někým chodit, zeptej se lidí kolem sebe (např. rodičů, kamaráda, vedoucího), co si o tvém vztahu myslí.

Co je snění, zamilovanost a láska

Ještě než spolu začnou dva lidé chodit, mohou jeden nebo oba romanticky snít.

ROMANTICKÉ SNĚNÍ je, když si v hlavě **vysníš a představuješ si vztah s někým, kdo se ti líbí**. Sníš o tom, co byste spolu dělali a jak by to bylo skvělé, ale neřekneš mu to. Když sníme, často si toho druhého představujeme jako dokonalého, a to nikdo není. Když si s ním začneš povídat a poznáš ho, zjistíš, že je jiný, než sis myslel, a to je dobře!

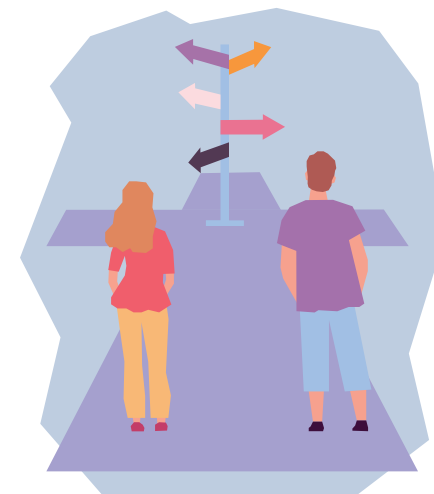


ZAMILOVANOST prožívá na začátku většina párů. Když spolu dva lidé začnou chodit, je to obvykle proto, že se jeden do druhého zamiloval. **Zamilovanost je silný emocionální stav** (podpořený chemickými změnami v těle), kdy s tím druhým chceme trávit veškerý čas, přitahuje nás a navíc nám **připadá naprosto dokonalý**. Všechno je najednou krásnější a intenzivnější. Tento stav je jako jízda na horské dráze – je to

vzrušující a plné energie.

Zamilovanost ale obvykle **trvá jen určitou dobu**, nejčastěji několik měsíců až roků, a pak postupně slábne. Když tento pocit vyprchá, mnoho lidí se mylně domnívá, že už druhého nemiluje, a vztah ukončí. Právě ale v tu chvíli přichází prostor pro **opravdovou lásku**. Během chození se učíte, jak druhého milovat i s chybami a také se učíte lásku projevovat. Jen tak se může váš vztah posunout od zamilovanosti k trvalé lásce.

LÁSKA je rozhodnutí, že budeš mít někoho rád se vším všudy – s jeho dobrými i špatnými vlastnostmi. Je to, jako když se rozhodneš, že jsi v týmu, který neopustíš, ať se děje cokoli. Být zamilovaný je super, ale láska je mnohem víc. Znamená to, že vždycky chceš pro toho druhého jen to nejlepší a on chce to samé pro tebe.



2. POJMENOVAT EMOCE

– zapojte rozum, získejte odstup, dostaňte situaci pod kontrolu.

SITUACE Tonda se snaží rychle odeslat úkol, u kterého za pár minut vyprší limit k odevzdání, padá wifina a do pokoje vejde rodič a chce, aby Tonda ihned vynesl koš, protože to měl udělat včera.

ÚKOL Pojmenujte emoce, které Tonda může prožívat.

.....
.....
.....
.....

3. ZJISTIT, KDE JE SKUTEČNĚ PROBLÉM

– začněte přemýšlet jinak.

Z jakého důvodu nevynesl Tonda koš?

Problém není v tom, že máma chce, aby Tonda vynesl koš, ale že se Tondovi nahrnulo hodně práce, nestíhá a koš byl jen poslední kapkou. Tondův stres pramení z toho, že špatně hospodařil s časem (viz Průvodce po stanovišti 2. ročník).

4. ZVOLIT ŘEŠENÍ

– rozhodněte se, co s tím uděláte.

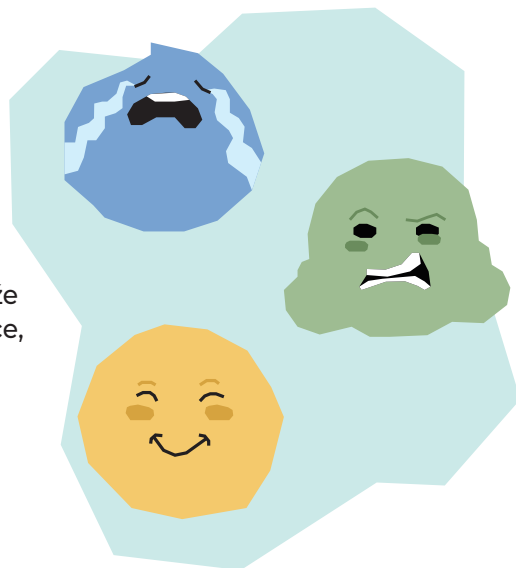
Tonda by mohl říct: „Mami, potřebuji 5 minut na odevzdání úkolu a potom koš vynesu. Promiň, že jsem to neudělal.“

„Bože, dej, ať se smírím s tím, co změnit nemohu. Bože, dej, ať změním to, co změnit mohu. Bože, dej, ať jedno od druhého rozeznám.“

— František z Assisi

Záleží na vás, na co zaměříte pozornost. Na to, co nemůžete nebo co můžete ovlivnit? To bude mít vliv i na vaše pocity.

NA STANOVIŠTI dostane hlídka otázky z textu a pokusí se v klidu vyřešit emočně náročnou situaci.



Rodokmen

Díky rodokmenu poznáte příběh své rodiny několik generací do minulosti. Zjistíte, jaký je váš původ, kým byli vaši předci nebo čí geny v sobě nosíte. Rodokmen zpracovaný jako kniha může být jedinečným dárkem.

OTÁZKA Co je genealogie? Odpověď vyhledejte na internetu.

.....
.....
.....

Genealog sestavující rodokmen je takový detektiv dobrodruh. Vyhledávání předků začíná rozhovorem s žijícími předky. Nejde o výslech, ale je dobré se zeptat na rodinné poměry, vzdělání, zaměstnání, příjmení žen za svobodna, místo bydliště, narození, počty a jména sourozenců apod. Když to jde, hodí se získat rodné, oddací, úmrtní a výuční listy či diplomy. Při sestavování rodokmenu pracuje genealog s fotografiemi, které dodávají informacím živost.

ÚKOL Zjistěte, co je „rodová linie“?

Matrika je veřejný úřední seznam narození, sňatků, úmrtí. Do

záznamů mladších než 100 let (tzv. živé matriky) může nahlížet pouze oprávněná osoba, protože se na ně vztahuje ochrana osobních údajů.

Po návštěvě příbuzných je třeba navštívit matriční úřad. Je to oddělení obecních úřadů neb součást archivů. Fungování matrik se řídí zákonem.

Dříve takové seznamy vznikaly v kostelech, tzv. církevní matr. Nejstarší záznamy z farních matrik pocházejí z poloviny 17. století. Staré (mrtvé) matriky obsahují údaje starší než 100 let. Jsou uloženy na 7 místech ve Státním oblastním archivu v Praze, v Litoměřicích, Plzni, Třeboni a Zámrsku, v Moravsk zemském archivu v Brně a v Zemském archivu v Opavě

Při sestavování rodokmenu pomůže internet. Řada matrik funguje online. Vyzkoušejte pražský archiv.

ÚKOL Sestavte si jednoduchý rodokmen. U každé rodinného člena doplňte:

- rok narození,
- rodinný stav,
- počet sourozenců,
- zaměstnání,
- charakterový rys.

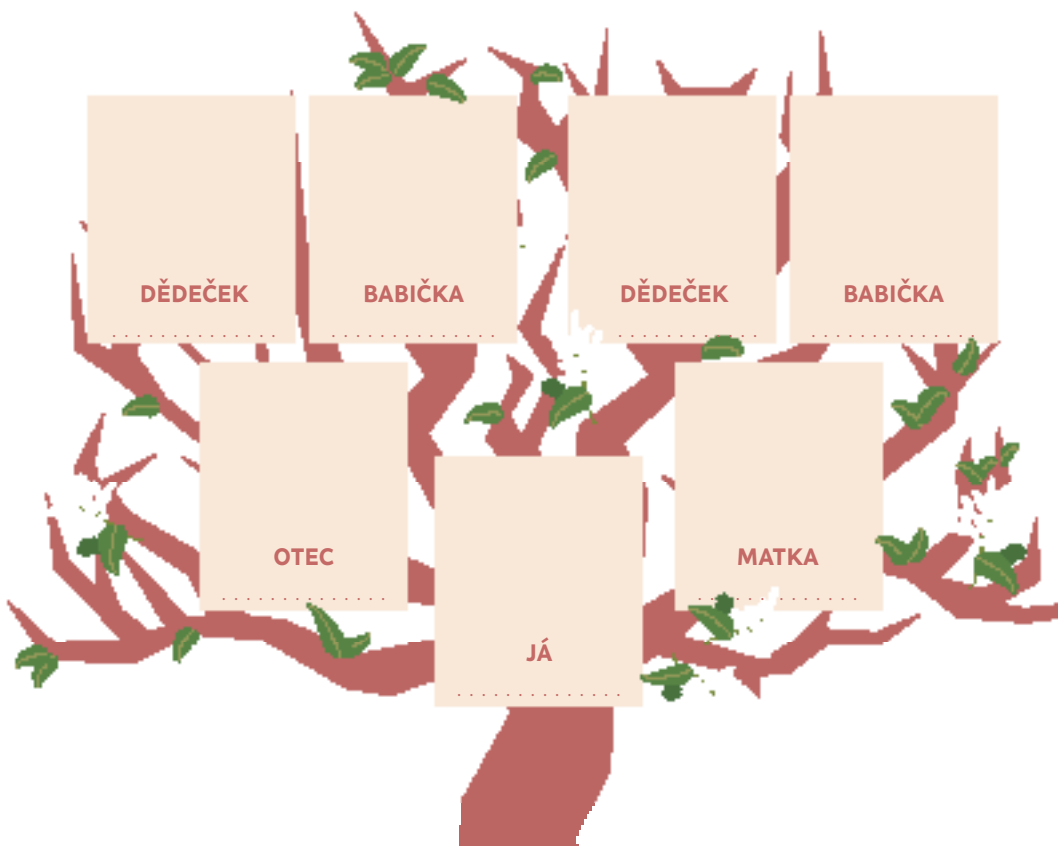
Pokuste se vypátrat zajímavý příběh. Možná zjistíte jako někdo, že jeho prababička pomáhala českým parašutistům připravit atentát na Reinharda Heydricha,

zastupujícího říšského protektora Protektorátu Čechy a Morava za druhé světové války.

OTÁZKY K VLASTNÍMU RODOKMENU:

- Co vás překvapilo?
- Co se opakuje?
- Co mají všichni společného?

NA STANOVIŠTI dostane hlídka několik otázek z průvodce a úkol vypracovat rodokmen z příběhu jedné rodiny (není součástí průvodce).



Koktejl světa

Znáte přírodní divy světa? Jedná se o kus přírody, který se vyznačuje svou divokostí a nespoutaností. Každý z divů je něčím neobvyklý a svým způsobem vzácný.

V roce 2011 vybrali lidé ve veřejné anketě sedm takových „nezkrocených“ divů jako například tropický deštný prales Amazonie nebo zátoku Ha Long s tisíci vápencovými ostrovy. Příroda v celosvětovém měřítku je jako koktejl.

ÚKOL Vyhledejte a vypište 7 divů přírody z roku 2011.

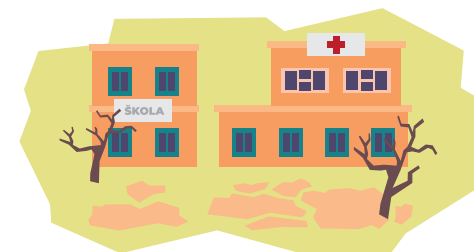
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Na internetu najdete seznam divů z dob antiky a středověku, z podmořského světa nebo průmyslového (industriálního)

odvětví lidské činnosti. Do Stezkového koktejlu jsme přimíchali 7 „divů“ s pozitivní stopou křesťanů. Všimněte si propojení víry s praktickou pomocí potřebným.

1. AFRIKA – Přírodní rezervace Ndola (Zambie)

Od 1. poloviny 20. stol. působí v okolí města Ndola křesťanští lékaři a misionáři, kteří založili nemocnice (např. boj proti HIV/AIDS), školy (např. vzdělávání žen a péče o sirotky) a přispěli k ochraně místní přírody.



2. ASIE – Írán

Podle organizace Open Doors patří íránští křesťané do první desítky nejvíce pronásledovaných.

Navzdory tomu v Íránu roste počet lidí, kteří nacházejí naději ve víře v Krista. Mnoho Íránců je zklamáno z politické a náboženské situace v zemi. Setkávání křesťanů se děje tajně, v menších skupinách v soukromých bytech.

OTÁZKA Kdy fungovala česká církev podobně jako ta íránská?

.....
.....
.....
.....

58

3. EVROPA – Taizé (Francie)

Ekumenická komunita založená v roce 1940 se stala symbolem smíření, modlitby a spolupráce mezi křesťany různých vyznání. Tisíce mladých lidí z celého světa sem každoročně přicházejí hledat duchovní obnovu, pokoj a inspiraci.



4. SEVERNÍ AMERIKA – L'Arche Daybreak (Kanada)

Archa je mezinárodní komunita založená na křesťanských základech, která vytváří domov

a životní program pro lidi s mentálním postižením. Jde o příklad, jak žít s těmi, kteří jsou křehcí, jako s rovnocennými. V Česku existují dvě takové komunity: Archa Benediktus z. s. a Villa Vallila, o. s.

5. JIŽNÍ AMERIKA – Fazenda da Esperança (Brazílie)

„Statek naděje“ je křesťanská komunita pro lidi bojující se závislostmi, založená v 80. letech. Kombinuje duchovní život, práci a mezilidské vztahy.



OTÁZKA Znáte nějakou organizaci v Česku, která funguje podobně?

.....
.....
.....
.....

6. AUSTRÁLIE A OCEÁNIE – Kristova misie v Papui-Nové Guineji (oblast Mount Hagen)

Křesťané zde pomáhají s rozvojem venkovských oblastí, přinášejí zdravotní péči, vzdělání a podporu místním obyvatelům.

7. EKUMENICKÁ KOMUNITA V JERUZALÉMĚ

Jerusalem je pro křesťanství, judaismus i islám nesmírně důležité město. V tomto historickém a často konfliktním prostředí existuje řada křesťanských komunit a organizací, které se aktivně angažují v **budování míru, dialogu a sociální spravedlnosti**. Jednou z nejvýznamnějších organizací je Rossing Center for Education and Dialogue. Spolek mimo jiné organizuje programy na školách, které učí žáky (Židy, křesťany i muslimy) porozumění a respektu k odlišným kulturám a náboženstvím. Cílem je bořit předsudky od útlého věku. Děti se setkávají, diskutují a učí se vnímat „toho druhého“ jako člověka.

ÚKOL Najděte si uvedená místa na mapě.

Tato místa ukazují, že i ve 20. a 21. století má křesťanská víra pozitivní dopad skrze

službu, vzdělávání, péči o slabé a budování mostů mezi lidmi.

Do koktejlu světa jsme vybrali také některé z dlouhého seznamu **ČESKÝCH OSOBNOSTÍ** a **NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ**, které se prosadily ve světě.

1. TOMÁŠ BAŤA

Tomáš Baťa, zakladatel obuvnického impéria, vybudoval nejen Zlín jako moderní průmyslové město, ale také zanechal výraznou stopu v desítkách měst po celém světě. Někde postavil celá města, jinde jen továrny s domy pro zaměstnance včetně škol, obchodů apod. Např. Batadorp (Nizozemsko), East Tilbury (Velká Británie), Batanagar (Indie), Bata (Rovníková Guinea) .



ÚKOL Zjistěte, o čem je kniha „Inspirace Baťa“.

.....
.....

59

2. ANTONÍN RAYMOND

Antonín Raymond byl český architekt, který je v Japonsku považován za zakladatele moderní architektury. Spolupracoval s Frankem Lloydem Wrightem na hotelu Imperial v Tokiu. Navrhl řadu budov (vily, školy, kostely) v Japonsku a na Filipínách.

ÚKOL Vyhledejte na internetu jeho stavby.

3. JAROSLAV HEYROVSKÝ

Jaroslav Heyrovský získal v roce 1959 Nobelovu cenu v oboru chemie za objev polarografie, která se využívala a využívá ve výzkumných institucích, průmyslu i medicíně po celém světě. Jeho metodu využili vědci v mnoha laboratořích, např. v Německu, USA, Japonsku i Indii.



TIP Zjistěte víc a podívejte se na pořad ČT České zázraky: Jaroslav Heyrovský.

4. Česká humanitární organizace ČLOVĚK V TÍSNI

Tato organizace působí v ČR a ve více než 20 zemích světa. Patří mezi nejrespektovanější neziskové organizace ve střední Evropě. Například:

- Ukrajina a Sýrie – humanitární pomoc v oblastech zasažených válkou.
- Etiopie – podpora zemědělství a vzdělávání.
- Kambodža – podpora demokracie a občanské společnosti.

OTÁZKA O čem je filmový festival Jeden svět?

.....
.....

5. ANTONÍN DVOŘÁK

Světověznámý hudební skladatel působil jako ředitel Národní konzervatoře v New Yorku a složil slavnou symfonii Z Nového světa. Do americké klasické hudby vnesl prvky folkloru a povzbudil americké skladatele, aby čerpali ze svých vlastních hudebních tradic.

ÚKOL Vyhledejte uvedenou symfonii na YouTube a poslechněte si ji.

6. JOSEF CHROMÝ

Jeho významnou stopu najdete až v daleké Tasmánii. Z řeznického mistra se stal králem vinařů s „nejlepším chardonnay světa“ (čtete šardoné). Během 70 let na ostrově vybudoval masokombinát, z bývalé nemocnice udělal hotel apod. Vždy se držel zásady „mít cíl“, za kterým šel krok za krokem.

TIP V pořadu České televize Šumné stopy objevíte řadu dalších zajímavých osobností, které dokázaly ve světě něco mimořádného.



7. ARMÁDA SPÁSY (The Salvation Army)

Tato organizace má mezinárodní kořeny a celosvětově působí ve více než 130 zemích. Její česká pobočka se stala důležitým a respektovaným hráčem v oblasti sociálních služeb. Armáda spásy pracuje v 11

českých městech. Provozuje azylové domy, noclehárny, ordinace praktického lékaře pro bezdomovce, učí bezdomovce hospodařit s penězi, pomáhá seniorům v nouzi. Má řadu komunitních center a nízkoprahových klubů pro děti a mládež.

OTÁZKA Jakou organizaci nebo osobnost byste vybrali vy?

.....
.....
.....
.....
.....

Výběr ilustruje skutečnost, že Češi jsou ve světě podnikaví a přínosní. Budte odvážní a využijte svůj talent a energii k dobrým věcem, které mohou ovlivnit celý svět.

NA STANOVIŠTI pojmenuje hlídka uvedená místa, přiřadí místa ke světadílům nebo popíše vybraná místa, osobnosti nebo organizace.

Plánování výletu nebo výpravy

Proč plánovat výpravu předem?
Protože když víte, co vás čeká, zažijete víc dobrodružství – a méně průšvihů.

1. Kam jdeme a kudy?

První otázka každé výpravy je jednoduchá: **Kam vlastně chcete jít?**

Záleží na tom:

- kolik máte času (půlden, den, víkend),
- kolik toho zvládnete ujít nebo ujet,
- co chcete zažít nebo vidět – výhledy, zříceniny, koupání, přespání pod širákem?

Jak na trasu?

- Otevřete si mapu – ideálně **turistickou mapu** (např. mapy.com), kde jsou vyznačené turistické trasy a zajímavosti.
- Hledejte místa, která vás lákají – les, vyhlídka, zřícenina, skála, studánka.
- Plánujte **reálně** – děti ujdou běžně 10–15 km za den, s batohem a přestávkami klidně i méně.

- Když někam **jedete vlakem nebo autobusem**, zjistěte si dopředu, kdy co jede (např. IDOS) a jestli tam vůbec váš spoj zastavuje.

PŘÍKLAD Z Havlíčkova Brodu jede autobus v 8:03, na Lipnici jsme v 8:24. Pěšky půjdeme na hrad a přes lomy do Dolního Města. Celkem asi 14 km. Zpátky pojedeme autobusem v 16:20 z Dolního Města.



2. Kdo jde s námi a co kdo dělá?

Na výpravu nejdete sami. Čím víc lidí, tím větší legrace, ale taky víc věcí na domluvu.

Na co myslet:

- **Kolik nás je?** 3 nebo 10 lidí není totéž třeba u jídla, přespání nebo kvůli bezpečnosti.

- **Kolik je komu let?** Malí účastníci potřebují kratší trasy a víc přestávek.
- **Kdo co umí?** Někdo umí číst mapu, někdo vařit, někdo dobře fotí. Rozdělte si úkoly.

Rozdělení rolí:

- **Navigátor** – má mapu, hlídá trasu.
- **Kuchař** – stará se o jídlo a vaření.
- **Kronikář** – vede deník výpravy nebo hlásí, kolik máme vody a času.
- **Bavič** – připravuje hry, zpívání nebo zábavu na večer.
- **Zdravotník** – pomáhá dospělému s ošetřením drobných poranění.

TIP Je fajn jít i s dospělým, který má mobil s nabitou baterií, kontakty na rodiče a zkušenosti s výpravami.



3. Co si vzít s sebou?

Na výpravu chcete být připravení, ale nechcete tahat na zádech půl bytu. Takže: **brát jen to, co fakt potřebujete.**

Základní výbava na 1 den:

- batoh s hrudním popruhem,
- 1–2 litry vody,
- jídlo na celý den (svačina + oběd),
- pláštěnka nebo nepromokavá bunda,
- čepice nebo kšiltovka,
- mikina (i v létě může být chladno),
- malá lékárnička (náplasti, obvaz, pinzeta, dezinfekce),
- mobil nebo kontakt na rodiče,
- mapa (fyzická nebo v aplikaci),
- kapesní nůž, uzlovačka, ešus.

Na přespání navíc:

- spacák, karimatka,
- čelovka (svítilna),
- náhradní ponožky a spodní prádlo,
- zubní kartáček a pasta,
- hygienické potřeby,
- případně plachta nebo stan.



NEBERTE školní učebnice, skleněné láhve, elektroniku (kromě mobilu), zbytečně těžké věci (např. litrový kečup).

4. Jaké bude počasí?

Počasí dokáže zkazit i ten nejlepší plán nebo ho změnit na nezapomenutelný zážitek. Rozhodně se vyplatí vědět, co nás čeká. Více informací v Průvodci 2. ročník.

Kde sledovat počasí?

- www.yr.no
- www.in-pocasi.cz
- aplikace Počasí v mobilu

Co kdyby...

- **pršelo** → Zabalte pláštěnku, obal na batoh, oblečení do deště.
- **bylo vedro** → Přibalíte láhev vody navíc, kšiltovku, opalovací krém.
- **hrozily bouřky** → Změňte trasu, vyhněte se vyvýšeným místům, vyhledáte úkryt.

TIP Vždycky mějte **záložní plán** – místo, kam se schovat, nebo možnost výlet zkrátit.

5. Jaký bude program?

Nestačí jen někam dojít. Co budete dělat cestou nebo večer? Výprava je dobrodružství, připravte si zábavu!

Nápady na cestu:

- **Poznávačka přírody**
→ Poznávejte listy, stopy, ptáky, houby.
- **Tichá pošta v přírodě**
→ Šeptejte zvířecí zvuky.
- **Hra na šipkovanou**
→ Jeden tým jde napřed a zanechává značky.
- **Sbírání odpadků**
→ Udělejte něco pro přírodu.

Nápady na večer:

- **Vaření** na ohni nebo vařiči,
- **stezka odvahy**,
- **zpívání** s kytarou nebo bez,
- vyprávění **historek**,
- **scénky a hry** (např. pantomima, hádání profesí).

Jak si rozvrhnout den:

- **ráno:** budíček, snídaně, balení,
- **dopoledne:** část trasy + hra,
- **oběd:** pauza a doplnění sil,

- **odpoledne:** druhá část trasy, případně koupání nebo návštěva nějakého místa,
- **večer:** vaření, zábava, spaní.

TIP Před večerním vařením si nejdříve postavte přístřešek. Večer s plným břichem, za tmy nebo za deště se střecha nad hlavou staví špatně.

6. Co když se něco pokazí?

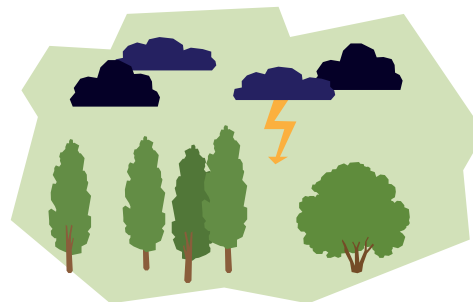
Ne vždycky jde všechno podle plánu. **Ale dobrá příprava znamená méně problémů.** A když už něco selže, buďte v klidu a jedněte s rozumem.

Možné potíže a co s nimi:

- **Ztratíte se:** Zastavte se, zorientujte se v mapě, vraťte se po stopách, zavolejte ostatním.
- **Ztratíte vodu:** Požádejte ostatní, najděte studánku, případně převařte vodu z přírody.
- **Někdo se zraní:** Ošetřete, zavolejte dospělého nebo pomoc. Nechoďte dál sami.
- **Nedojdete včas:** Zavolejte rodičům, přizpůsobte plán, dohodněte náhradní dopravu.

- **Je bouřka:** Ukryjte se, nedotýkejte se kovů, buďte dál od stromů. Sedněte si na karimatku (izolace).

Mějte s sebou: nouzový kontakt, základní lékárničku, znalost základní první pomoci.



SHRUTÍ: 6 věcí, na které nesmíte při plánování výpravy zapomenout.

1. **Trasa a cíl** – Kam jdete, jak dlouho to trvá, jak se tam dostanete.
2. **Skupina** – Kdo jde se mnou, co kdo dělá.
3. **Výbava** – Co si berete na den, případně na přespání.
4. **Počasí** – Jaké bude a co podle toho změnit nebo přibalit.
5. **Program** – Co děláte cestou, večer a jak si den užít.
6. **Plán B** – Co když se něco pokazí? Záložní trasa, krizové řešení.

Zajímavost

- Vlk se vrátil do ČR přirozenou migrací.
- www.navratvlku.cz

Otázka

- Jaký je hlavní přínos vlka pro přírodu?

.....
.....
.....

- Kdy představuje vlk pro člověka nebezpečí?

.....
.....
.....

- Co je migrace?

.....
.....
.....

Bobr evropský (Castor fiber)



Plusy

- Stavbou hrází vytváří tůň a mokřady, zadržuje vodu v krajině, poskytuje domov mnoha dalším druhům – obojživelníkům, hmyzu, rostlinám (zvyšuje druhovou rozmanitost čili biodiverzitu).
- Je zákonem chráněný a původní.

Mínusy

- Kácí stromy v blízkosti vodních toků.
- Ničí hráze, rybníky, někdy i porosty podél břehů.

Zajímavost

- Bobr má speciální řezáky, které dorůstají celý život a zvládne s nimi porazit i větší strom.
- V placatém ocasu má uloženy zásoby tuku na zimu.

Otázka

- Proč je bobr důležitý pro vodní ekosystémy?

.....
.....
.....
.....
.....

Zmije obecná (Vipera berus)



Plusy

- Jediný jedovatý had v ČR, patří do zdejší přírody.
- Reguluje populace hlodavců.

Mínusy

- Je jedovatá (útočí ale jen při ohrožení).

Zajímavost

- Zmije bývá aktivní především za teplého dne a většinou se snaží utéct dřív, než ji spatříte.

Úkol

- Zjistěte, jak postupovat v případě uštknutí zmijí.

.....
.....
.....
.....
.....

Lýkožrout smrkový (Ips typographus)



Plusy

- Je součástí přirozeného vývoje lesa.
- Pomáhá obnově přestárých monokultur.
- Je důležitý pro výživu ptáků a hmyzožravců.

Mínusy

- Ve velkém množství decimuje smrkové porosty.
- Způsobuje ekonomické škody v lesnictví.

Zajímavost

- Kůrovec je aktivní hlavně v teplém a suchém počasí.

Otázka

- Jaký je rozdíl mezi kůrovcem a kůrovcovou kalamitou?

.....
.....

Trnovník akát (Robinia pseudoacacia)



Plusy

- Rychle roste a zpevňuje půdu.
- Kvete medonosně a má význam pro včely.
- Sušený květ je léčivý (např. na svalové křeče).

Mínusy

- Je invazní, vytlačuje původní druhy (kořeny vypouští toxické látky).
- Kromě květu je jedovatý. Způsobuje střevní potíže.

Zajímavost

- Akát pochází ze Severní Ameriky. V Česku byl vysazován hlavně kvůli těžbě dřeva.

Otázka

- Proč je akát považován za problémový strom?
.....

- Co znamená „roste medonosně“?
.....
.....

Medvěd hnědý (Ursus arctos)



Plusy

- Patří mezi vrcholové predátory. Patří do zdravých ekosystémů (pomáhá regulovat počty vysoké zvěře, divokých prasat, žere mršiny, čímž zabraňuje šíření chorob), ale živí se převážně rostlinnou stravou.
- Je chráněný.

Mínusy

- Potenciálně nebezpečný pro lidi je zejména u včelínů nebo kontejnerů.

Zajímavost

- V ČR se zatím objevuje jen přechodně (Beskydy, Jeseníky).

Úkol

- Zjistěte, jak se chovat, když se v přírodě setkáte s medvědem.

Kormorán velký (Phalacrocorax carbo)



Plusy

- Je přirozeně se vyskytující rybožravý pták.
- Je dobrý lovec a dokáže se mistrně potápět.

Mínusy

- Působí škody na rybnících a rybochovných vodách.
- Může konkurovat rybářství stejně jako vydra říční.

Zajímavost

- Jeden kormorán spořádá za den až 0,5 kg ryb.

Otázka

- Proč nemají rybáři kormorány rádi?
.....

Rys ostrovid (Lynx lynx)



Plusy

- Je plachý a vzácný predátor, který reguluje srnčí zvěř.
- Rys je původní druh, který se vrací.

Mínusy

- Může být hrozbou pro malá hospodářská zvířata.
- Těžko se pozoruje, lidé o jeho přítomnosti často ani nevědí.

Zajímavost

- Rys má výborný sluch, pohyb myši slyší i na 50 m.

Otázka

- Jak poznáte, že se v krajině vyskytuje rys, i když ho nevidíte?
.....

NA STANOVIŠTI bude hlídka poznávat výše uvedené druhy a odpovídat na otázky. Např. jaký je hlavní přínos vlka pro přírodu?

Voda v krajině: přirozený stav

Voda v krajině

Všimli jste si někdy, že voda je jako cestovatel, který nikdy nespí? Od samého začátku, co dopadne na naši planetu jako dešťová kapka, se vydává na neuvěřitelnou cestu. Voda putuje po celé krajině a ovlivňuje všechno, co potká – od stromků a rostlin až po zvířata a nás lidi.

Představte si krajinu jako obrovskou houbu. Když na ni prší, zdravá krajina s lesy a loukami dokáže dešťovou vodu nasát a zadržet. Potom ji pomalíčku pouští do země, kde se z ní stává podzemní voda. Ta zase živí studánky a potůčky, které se spojují v říčky, a ty pak ústí do velkých řek. Voda je zkrátka takový skvělý hospodář, který si s sebou nese spoustu živin a všechno udržuje v rovnováze.

Ale co se stane, když krajina tu houbu hrát neumí? Když ji pokrývají jen betonové plochy a velké lány polí, kde se voda nemá kam vsáknout? Pak se může stát, že po dešti voda rychle odteče a způsobí povodeň. A když přestane pršet, dříve nebo později nastane sucho. Může člověk udělat něco, aby se voda v naší krajině cítila dobře a aby se z ní nestal jen rychlý host, ale aby tu s námi zůstala a pomáhala?

Přirozený stav

Nejdříve se podívejte na přirozenou, normální podobu krajiny, která funguje správně.

1/ DÉŠŤ – voda padá z nebe

Výskyt vody v krajině začíná dešťovou vodou, kterou zachytí vegetace. Na některých místech se tvoří mokřady, kaluže nebo tůňky, které poskytují životní prostor mnoha rostlinám a živočichům.

2/ PODPOVRCHOVÁ

VODA – skrytá vodní nádrž

Voda, která není zachycena vegetací, se vsáknou do půdy. Když je půda vodou nasycená, začne odtékat až na nepropustné podloží a po něm dolů.

Řeka – životodárná tepna krajiny

3/ **HORNÍ TOK** Když je nepropustné podloží blíže povrchu, začne voda vytékat ven jako pramen a teče dále jako povrchová voda. Nejdříve jako malý potůček, který je na horním toku značně kamenitý, členitý, s větším spádem v horách (např. Labe v Krkonoších).

4/ **STŘEDNÍ TOK** Ve střední části už potok nabral na síle svými přítoky a stává se z něj říčka. Pořád ještě nerovná a více kamenitá, ale už s pomalejším tokem se klikatí krajinou např. mezi Vrchlabím a Dvorem Králové).

5/ **DOLNÍ TOK** Na dolním toku má řeka široké koryto, tok je pomalý, protože se řeka dostala do rovinaté krajiny s malým sklonem země. Pro tento úsek je typické, že při delších deštích se voda rozlévá z koryta do okolní krajiny (např. řeka Labe v Českém středohoří).

Zásah člověka – krajina přestává být houbou

Lidé přetvořili v minulém století (hlavně v období komunismu) toky po celé jejich délce. Aby získali novou zemědělskou půdu. To se projevilo značným a rychlým odtokem vody z krajiny a následným výskytem suchých míst. Také to způsobilo výraznější povodně: když z horního toku rychle odteče velké množství vody a nahromadí se v rovinaté oblasti, člověkem přetvořená koryta řek tam nedokážou její objem pojmout.

6/ **VYKÁCENÍ LESŮ** způsobilo v daných oblastech lokální klimatické změny, kvůli kterým tam méně prší. Lesy člověk nahradil zemědělskými plochami, které absorbují mnohem méně vody než stromy a lesní půda.

7/ Odtok vody z krajiny se také značně urychlil špatnou **ÚPRAVOU KORYT** potoků a říček na horním a středním toku – např. odstraňováním přirozených překážek z toků (balvanů), vyrovnáváním terénních nerovností, napřimováním přirozeně klikatých řečišť nebo úpravou břehů.

8/ Prohlubováním dna koryt potoků a říček došlo nejen ke zrychlení toku vody v korytě, ale i k poklesu hladiny podzemní vody v okolí, což mělo za následek vysušení půdy.

9/ Zadržování vody v krajině ztěžuje i špatné zemědělské **HOSPODAŘENÍ**. Když se polička s mezemi nahradí plochami velkých polí, voda se z nich odplavuje rychleji, než když měla ve členitém terénu přirozené překážky. S vodou je odnášena také **ORNICE**, což je úrodná horní vrstva zemědělské půdy.

10/ Hojně se uplatňovaly odvodňovací **MELIORACE** – na velkých plochách se pokládaly pod pole odvodňovací trubky, které jednak zabraňovaly průsaku vody do větší hloubky a zároveň rychle odváděly vodu pryč. Tak byla odvodněna rozsáhlá území nejen polí, ale třeba i mokřady na Šumavě.

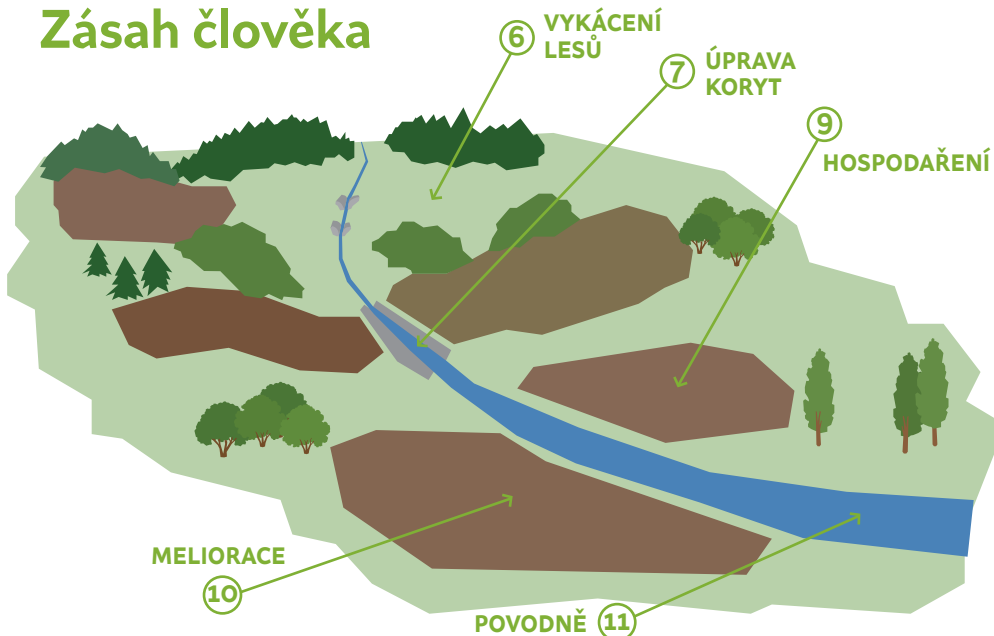
11/ Vodou posílené toky rychle stékají do dolních rovinatých částí a přispívají k rozsáhlejším **POVODNÍM**. Člověk zde úpravou řek a krajiny způsobil vymizení přirozených záplavových oblastí, jako jsou lužní lesy, a odstranil

Přírozený stav



74

Zásah člověka



stará ramena řek, která přirozeně navyšují kapacitu pojmout vodu při povodni.

Současnost

V dnešní době jsme již naštěstí pochopili, že příroda má své zákonitosti, které je dobré dodržet.

V krajině jsou obnovovány lesní porosty, tůňky a malé rybníčky. Jsou odstraňovány odvodňovací prvky.

V bystrinách a říčkách jsou obnovovány přirozené překážky (balvany, stavění prahů ve vodních korytech atd.), je obnovována nerovnost dna a břehů, aby voda protékala korytem pomaleji. Na menších tocích se obnovuje jejich přirozené tvoření zákrut – **MEANDROVÁNÍ**.

V nižších polohách toků se pak budují splavy s ohledem na migraci ryb, obnovují se nepravidelně zaplavovaná místa a slepá ramena řek.

Do krajiny se těmito změnami vrací druhy rostlin a živočichů, které dávno vymizely, a krajina se postupně navrácí ke svému původnímu stavu, rovnováze, kdy je schopna vodu zadržovat a zároveň působit jako prevence ničivých povodní.

Co může každý z nás pro vodu udělat?

Třeba se zapojit do dobrovolnických programů, které pořádají různé neziskové organizace a které se zaměřují

na návrat vody do krajiny. Pomoci s budováním tůní, odstraňováním odvodňovacích opatření, s úpravami potoků nebo i s vysazováním stromů. Všechno je ale třeba dělat pod dohledem odborníků, aby se přírodě pomohlo a neškodilo.

Organizace pečující o přírodu:

AGENTURA OCHRANY PŘÍRODY

A KRAJINY nabízí klubům nebo oddílům brigády s exkurzí, kdy se děti učí, jak mohou přispět ke změně.

A ROCHA – mezinárodní ochranná organizace ukazující na Boží lásku k celému stvoření. Nabízí výukové programy pro školy (kluby/oddíly). Realizuje workshopy na akcích DU.

ČESKÁ KŘESŤANSKÁ

ENVIRONMENTÁLNÍ SÍŤ sdílí informace a zkušenosti o ochraně životního prostředí. Např. vydala leták „Jak se starat o církevní pozemky“ a podobně.

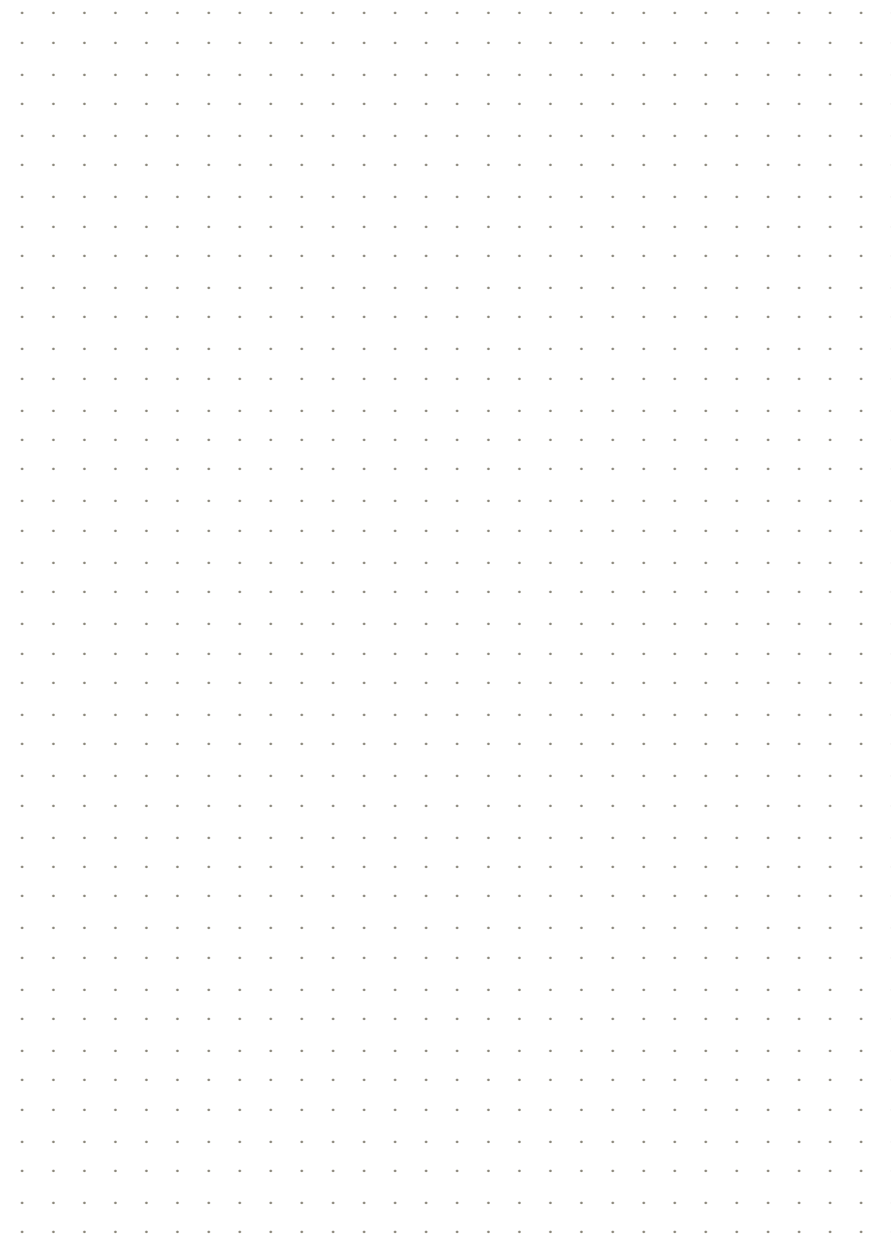
ŽIVÁ KRAJINA pomáhá obcím, zemědělcům a lesníkům obnovovat a přizpůsobovat krajinu změnám klimatu. Klubům a oddílům nabízí workshopy a zapojení do mapování krajiny v konkrétním místě.

A také je důležité neplýtvat vodou.

VÝZVA Ve spolupráci s neziskovou organizací zabývající se danou tematikou nebo s AOPK zorganizujte víkendovku s klubem/oddílem, během které pomůžete vrátit vodu do krajiny nebo vysadíte stromy.

75

Poznámky



Každý kámen na cestě je **jedno stanoviště**. Když projdeš stanovištěm a zvládneš úkol, můžeš **kámen vybarvit**, nakreslit na něj něco nebo jinak **zaznamenat svůj postup**.

Tak uvidíš, kolik kamenů jsi už zvládl, a **tvoje cesta se bude krásně vybarvovat!**




Webovou stránku a mobilní aplikaci Zeptej.Se provozuje Hope4kids, z.s.



 **Zeptej.Se**

Bezpečné místo pro tvoje otázky

- Hledáš odpověď na nějakou otázku nebo radu do své situace?
- Napiš nám anonymně na www.zeptej.se nebo použij appku  Zeptej.se



Stezka

Stezka je nástroj k všestrannému rozvoji dětí a inspirace pro vedoucí k přípravě tematických schůzek.

Dorostová unie, z. s.

Dorostová unie je servisní organizace Církve bratrské pro práci s dětmi ve věku 4–15 let.

copyright 1997–2025



Podpořte tvorbu materiálů.



Ohodnoťte kvalitu materiálů.

DĚKUJEME VŠEM, KTEŘÍ SE PODÍLELI NA TVORBĚ.

TEXT Lukáš Augustin, Jiří Březina, Marta Férová, Miloš Hejzlar, Klára Hurtová, Josef Kostecký, Petr Kučera, Anna Lauková, Anna Petráková, Jáchym Pospíchal, Noemi Savková, Iva Slováčková

GRAFICKÁ ÚPRAVA, ILUSTRACE A SAZBA Ráchel Miková

JAZYKOVÁ ÚPRAVA Jarmila Kloučková, Gabriela Kročáková, Anna Lauková, Jana Matulíková, Jiří Savko, Anna Světlíková, Štěpánka Uhrová, Kateřina Zbranková

PRVNÍ VYDÁNÍ 2025

