

# ROVERSKÝ KMEN

skautský časopis  
pro rovery  
a rangers

## Dobít baterky



Efektivní dobíjení naší energie

Fenomén podcastů

Co letí u dětí a jak to využít  
v oddílové činnosti

# Obsah

Editorial 3

 **co otřásá (skautským) světem**

Ze světa 4

Z hnutí 6

Anketa: Koronavirus a my 9

 **téma**

Barista roku Vojtěch Růžička: „Káva nemá být hořká, je to ovoce.“ 12

Efektivní dobíjení naší energie 17

Cesta k nezešílení 22

 **rovering**

Nový šéf Roverského odboru Majkl: Chceme roverům poskytnout co nejkonkrétnější pomoc.“ 26

Podepsat nebo nepodepsat? 30

 **svět kolem nás**

Deskovka? Žádná hračka! 34

 **kultura**

Být chytrý jako podcast aneb poslechnout si cokoliv, kdykoliv a odkudkoliv 39

 **čekatelská**

Co letí u dětí? 43

**pozvánky 47**



časopis pro rovery a rangers

číslo 114, ročník 23

vychází 5x ročně

registrační číslo MK ČR E 10199,  
ISSN 1213-0664

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.

Pro registrované členy Junáka je předplatné řešeno v rámci on-line registrace.

Více na [www.skaut.cz/casopisy](http://www.skaut.cz/casopisy).



#### Vydavatel

Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s.

Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1  
IČ: 64934926

tel.: 234 621 223, fax: 234 621 399

e-mail: [tdc@skaut.cz](mailto:tdc@skaut.cz)

web: [www.skaut.cz/tdc](http://www.skaut.cz/tdc)

[www.skaut.cz/obchod](http://www.skaut.cz/obchod)

#### Redakce

Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s.

Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1

e-mail: [kmen@skaut.cz](mailto:kmen@skaut.cz)

web: [www.skaut.cz/kmen](http://www.skaut.cz/kmen)

archiv: [casopisy.skaut.cz/kmen](http://casopisy.skaut.cz/kmen)

#### Šéfredaktorka

Klára Procházková – Rajče

#### Zástupce/zástupkyně šéfredaktorky:

Vojtěch Kousal – Kousy

Kristýna Pechová

#### Editorka

Zuzana Orlová – Zuzka

#### Redaktori

Zuzana Orlová – Zuzka

Markéta Těthalová – Maki

Tereza Hruběšová – Terka

Šarka Porvichová – Šťovík

Anna Marenčáková – Karot

Helena Kamrlová – Miška

Ondřej Vodička – Miego

#### Korektury

Anna Hájičková

Lucie Víchová

Anna Kolčarová – Kolča

Dále na tomto čísle spolupracovali autoři článků, fotografií a ilustrací.

#### Autorka titulní strany:

Magdaléna Bohuslavová

## IMAGEMAKERS

#### Grafická úprava a zlom

Imagemakers – Jitka Turbáková

e-mail: [info@imagemakers.cz](mailto:info@imagemakers.cz)

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



Tisk

POLYGRAF, s.r.o.

#### Předplatné

SEND Předplatné s. r. o.

[www.send.cz/skaut](http://www.send.cz/skaut)

tel.: 225 985 225, 777 333 370

SMS: 605 202 115

uzávěrka čísla 115 bude 30. 4. 2020

Zaslané materiály se vracejí na vyžádání, redakce si vyhrazuje právo na úpravu příspěvků.

# Editorial

## O lásce za časů korony.

Den co den okolo sebe vidím vše možné i nemožné a přemítám, zda má smysl o tom psát. Dost možná je nevyhnutelné, aby se moje slova shodovala s tím, co už bylo mnohokrát řečeno a napsáno. Mám však za to, že nevyhnutelnému se nemá jít vstříc.



Život nás všech je protkán pavučinou zvratlů.

Bez školy, denních pravidelností a povinností snad nezbyvá než vzít rozum do hrsti a pokračovat tam, kde jsme skončili. Psát, učit se, být s rodinou, kamarádít se, zamilovávat se, překonávat se?

Slunce poklidně svítí nad loukami naší vesnice. Přesto vím, že je tam venku chaos, se kterým já nic nezmůžu. Nezbyvá, než vyřešit ten, co je uvnitř mojí hlavy. Zdá se, že karanténa otevřela mnohé dveře, které jsem držela doposud zavřené.

Přestože musím zůstat v bublině čtyř zdí našeho domu, můžu si vybrat, zda vystoupit z té vlastní, která mě dělí od ostatních mnohem častěji.

Žijeme v podivných časech. Hledáme svoje místo, svůj cíl, svoji osobnost a třeba i lásku. Možná je ve tvářích těch, jejichž bublina je teď na několik týdnů v blízkosti té naší, i těch, na jejichž tváře zdáli vzpomínáme. A co s ní teď? Když musíme odložit všechny akce, kavárenské diskuze, oddílové procházky, oslavy narozenin, návštěvy divadel, nákupy v papírnictví, cestování a spaní na přednáškách. Máme dělat výjimku u něčeho tak všedního a bezprostředního, jako je láska? Cit a vztah k našim blízkým, k naší rodině a v neposlední řadě k nám samotným se mi zdá být jedna z mála věcí, kterou neomezí čtyři stěny pokoje, ale spíše naše osobní neviditelná bublina. Naneštěstí i naštěstí nejsme v románu Gabriela Márqueze, kdy láska vzkvétala oproti všem očekáváním i přes smrtelnost cholery.

Tyto okamžiky nás podrobují mnoha zkouškám. Nejpřísněji se však zkusíme my sami. Avšak kdyby se Život dokázal vtělit do role řečníka, oponoval by argumentem, že bytí jsou zkoušky a zkoušející. Žítí, jak ho známe, je dárek se všim všudy, bez účtenky i bez záruky. Ať už před nás postaví cokoliv.

**Přeji vám hodně síly a zážitků (alespoň při čtení následujících stránek).  
Na brzké shledání!**

Týna



### V Mexiku vyroste sousedství vytištěné na 3D tiskárně. První svého druhu na světě

Nová čtvrť s padesáti domy vyrobených technologií 3D tisku bude sloužit chudým venkovským rodinám z oblasti Tabasco v jižním Mexiku. Za bydlení se dvěma ložnicemi, obývacím pokojem, kuchyní a koupelnou zaplatí okolo tří dolarů denně. (CNN)

### Pěvci sboru The Sofa Singers zpívají ze svých obývacích

Covid-19 zhatil plány i sboru pod vedením sbormistra Jamesa Sillse ze severního Walesu. Kvůli doporučení britské vlády nenavštěvovat davové akce se jeho členové schází online, aniž by se přitom museli zvednout se svých gaučů. Společně s nimi si v jednu chvíli může zazpívat až 500 diváků z celého světa.

### Zachránit gepardy před vyhynutím se snaží namibijská laboratoř

Podle odhadů se celosvětová populace gepardů za posledních sto let zmenšila ze 100 na sedm tisíc. Zajistit přežití tohoto druhu se snaží specializovaná laboratoř v severonamibijském městě Otjiwarongo. Centrum s přístupem do největší databáze biologických vzorků gepardů na světě pracuje na způsobech, jak zajistit soužití gepardů a lidské populace. (CNN)

## Slovensko má novou vládu, premiérem je Igor Matovič

Polovinu z šestnácti křesel dostane vítěz únorových voleb, strana Obyčajní Ľudia. Té se podařilo po osmi letech sesadit z premiérského postu stranu SMER. Další ministerstva si rozdělí čtyři menší strany. V kabinetu zasednou pouze tři ženy. (Deník N)

## Omezení čínského průmyslu může předejít až sto tisícům předčasných úmrtí

Pozastavení výroby, kterým Čína bojuje proti šíření Covidu-19, by podle vědců mohlo zabránit až sto tisícům předčasných úmrtí způsobených vysokým znečištěním. Tedy za předpokladu, že přijatá opatření vydrží celý rok. (Independent)

## Američtí vojáci opustí Afghánistán

Spojené státy se na konci února dohodly s radikálním hnutím Tálibán o stažení amerických i spojeneckých vojáků ze země. Ti by měli afghánské území opustit do 14 měsíců. Součástí dohody je také vzájemná výměna zajatců. (iRozhlas)

## Izraelským lékařům se povedlo vyčistit plíci mimo tělo pacienta

Vymout plíci z těla, zbavit ji nádoru a vrátit ji zpátky. Takový zákrok se podařil chirurgům z nemocnice v izraelském městě Petah Tikva. Podle nich může v budoucnu tato metoda změnit léčbu některých nádorů. (Jewish Business News)

## Královy čtyřicátiny oslavme sázením stromů, vyzval Bhútáncem premiér

Když 21. února slavil bhútánský král Jigme Khesar Namgyel Wangchuck své 40. narozeniny, vyzval premiér Lotay Tshering poddané k neobvyklému daru. „Každý si může vybrat, jestli na počest krále zasadí strom, postará se o opuštěného psa, nebo si vezme na starosti odpady ve svém sousedství,“ sdělil Tshering. (BuddhistDoor Global)



# Skauti v době koronaviru

Do Česka přišel koronavirus a s ním se od Aše až po Bohumín zvedla vlna solidarity. Mezi tisíci dobrovolníky se našla řada těch, kterým při šití roušek nebo roznášení nákupů potřebným visel okolo krku skautský šátek. Další nemalá část skautek a skautů se zapojila do přípravy programů a materiálů pro skautování z obýváku.

VOJTĚCH KOUSAL – KOUSY, ANNA PEČINKOVÁ – KUCÍK, FRANTIŠEK TICHÝ – ŠIKULA

## Skautský institut se přesunul na internet

Zákaz pořádání hromadných akcí padl i na skautské instituty. Nejen ten pražský svou činnost přenesl do online prostoru. Pro své příznivce nyní tvoří videa či podcasty. V sále brněnského institutu pro změnu dobrovolníci šíjí roušky.



## S roznosem patnácti tisíc informačních letáků pomohli skauti

Co nejrychleji roznést 15 tisíc letáků s informacemi o koronaviru potřebovala městská část Brno-střed. S tímto úkolem pomáhalo mnoho dobrovolníků z řad skautů. Podobně se zapojili také skauti z Horních Počernic nebo Chotěboře.



## Strašnická Káňata míchají dezinfekci

Zatímco většina dobrovolníků šije roušky nebo pomáhá ohroženým skupinám obyvatel, Káňata z pražských Strašnic se pustila do přípravy dezinfekce. Návod na domácí výrobu dezinfekčních prostředků zveřejnila i na svých stránkách (<https://311kanata.skauting.cz/dezinfekce/>)



FOTO MARTIN HOJENDA

## Ve světě Minecraftu karanténa neplatí

Když se nemůžeme scházet normálně, pojďme se spolu bavit na Minecraft serveru, řekli si skauti z Klimkovic u Ostravy. Do kostičkové reality se dočasně přestěhovali také skauti z Litoměřic.



FOTO FRANTIŠEK TICHÝ

## Břeclavská vlčata se ani doma nenudí

Vedoucí břeclavských vlčat si pro svou smečku připravují výzvy karanténa nekaranténa. Na internetové stránky pro ně každý den přidávají novou výzvu – namalujte obrázek jara, zahrajte si deskovku nebo co nejvíckrát si umyjte ruce.

## Ve Studénce vsadili na focení

Oddíl Bílých hadů ze Studénky si pro své členy přichystal fotosoutěž. Čas doma si tak Studénečtí mohou zkrátit například vytvářením zátíží s právě rozečtenou knížkou, aranžováním vlastnoručně vyrobeného jídla nebo promyšlením vtipné fotky s domácím zvířetem.



# HOHNER

ENJOY MUSIC

**NALAŽ SE**  
svou harmonikou  
na zpěv drsné  
a krásné přírody.

Dostupný nástroj  
do každé kapsy.



kytary.cz



# Anketa: Koronavirus a my

**To, co se ještě na začátku března zdálo nemyslitelné, se o dva týdny později stalo realitou – nouzový stav. Školy po celé Evropě zavřené, nefunguje většina služeb. Kdo může, nevychází ven. A když už, tak s podomácku vyrobenou rouškou přes obličej. Na následujících stránkách vám přinášíme čtyři pohledy na aktuální dění.**

VOJTĚCH KOUSAL – KOUSY

## Eliška Kleinová – Elza

Protože jsem téměř vystudovaná všeobecná zdravotní sestra, chození na praxe se během týdne překlápilo v dobrovolničení v nemocnici (teď již pracovní povinnost dle usnesení vlády). Kvůli tomu jsem se preventivně odstěhovala od rodiny do svého bytu. Tuto situaci beru jako výzvu pro mé „zdravotnické já“.



FOTO ARCHIV AUTORKY

Karanténa je pro mě vlastně docela osvobozující. Snažím se čas zaplnit činnostmi, které jdou jindy stranou. Například dát prostor kreativité při výrobě roušek, díky kterým

jsem se po dvou letech vrátila k šití. Poradit si a zabavit se v izolaci s omezenými prostředky. To se člověku, doufejme, často nepoštěstí.

Celou krizi beru jako důležité upozornění na problémy ve zdravotnictví a hlavně jako ukázkou opravdového charakteru lidí kolem nás. Velmi zajímavé je pro mě sledovat, jak společnost na pandemii reaguje.

Mám ale trochu strach z toho, jak se situace vyvine. Bojím se o zdraví svých blízkých a pacientů v nemocnici a o to, jak dopadne dokončení mého studia, které by mělo být v červnu. Kdo ví. Nejnáročnější součástí krize je pro mě nedostatek informací a velmi rychle se měnící okolnosti. Nikdo nic neví a když už ano, komunikuje se to nedostatečně a vzniká mnoho dalších otázek. Rozhodně však není důvod k panice. Nejdůležitější je to vyřešit v klidu a nesobecky.

## Josef Příkrýl – Pepíník

Jsem na doktorském studiu a k tomu částečně pracuji v lékárně, takže se mi program změnil jen z půlky. Tu školní, kdy máme praco-

vat z domu, nechodíme do školy, asi většina z nás poznala. Člověk musí hledat motivaci si k učení sednout. Raději bych mluvil o té druhé části.



FOTO ARCHIV AUTORA

V naší lékárně jsme se po technické stránce adaptovali rychle, víc dezinfikujeme, nosíme rukavice, respirátory. Od zákazníků jsme oddělení ochranným sklem. Pacienti chodí po jednom. Co se však velmi změnilo, je jejich nálada. Od počátku opatření máme neutuchající fronty, lidi skupují věci do zásoby a vlastně neví, co se děje. Zatímco dřív jsem si komunikaci s pa- ➔

cienty užíval, teď jen odpovídám: „Roušky nemáme, nevíme, hlavně nepanikařte...“

Jsmo unavení, přidušení v respirátorech. Zákazníci nám neustále volají a nadávají, jako bychom za to mohli my. Vnímám, že jako zdravotníci v první linii jsme selhali. Nikdo lidem v klidu nevysvětlil, co mají dělat, jak se chovat a čeho se bát. Naštěstí se situace začíná stabilizovat a všichni se učí, jak si v době omezení zachovat zdravý styl normálního života.

Mnoho z nás jako dobrovolníci pomáháme ostatním, máme více času zpomalit a zamyslet se. Co jako pomoc vzít i to, že ostatní budeme uklidňovat a trpělivě jim vysvětlovat, čemu čelíme a co nás čeká?

Nakonec něco veselého. Představte si, jak si lidi při podávání receptů automaticky chtějí naslinit prst a přitom narazí na roušku.

## Vít Burian – Wabun

První myšlenka, která mi vytanula na mysli, byla: „Jak můžu pomoci?“. Není nic horšího, než sedět doma s rukama v klíně. Byly tři možnosti – pomoci tím, že zůstanu doma a nebudu potenciální šířitel nákazy. Nebo to porušit, dostat se ven a užívat si jara a volna (což se mi jako skautovi trochu přičilo). A nebo nějak pomáhat. Tím se zaprvé dostanu ven a zadruhé prospěju dobré věci. Úplně se mi nelíbí přístup „jsme v krizi, ale všechno za nás vyřeší autorita“. Každý, kdo má jak v rozumné míře pomoci, by měl přispět, abychom to jako společnost zvládli co nejlíp.

Není čas na velká hrdinství jednotlivce, ale na mnoho malých hrdinství každého, kdo může a nebude ho to stát zdraví. Riziko toho, že ohrozí své blízké, u kterých může mít nemoc vážnější následky, si musí každý posoudit sám. Záleží na našich prioritách.

Hledali jsme s roverským kmenem různé možnosti. Nakonec nabídka přišla znenadání sama. Mě a kamaráda oslovil známý vedoucí z okresu, zda bychom se nechopili koordinace dobrovolníků – skautů při roznosu infoletáků pro seniory do domácností v Brně-středu. Líbí se mi přístup radnice, která prostě uznala, že na to nemá síly a hledala pomoc i jinde!

Napadlo mě, že buď můžeme vzít ve dvou těch patnáct tisíc letáků a chodit od rána do večera po všech domácnostech centra Brna a pracovat až do úmoru, nebo vytvořit systém, díky kterému bychom to

mohli zvládnout společně. Oslovit ostatní skauty, co chtějí pomoci a udělat to dohromady. Zvolili jsme to druhé. Za den a něco málo bylo hotovo. Akce se zúčastnilo přes 50 dobrovolníků a další jsme museli ještě odvolat, protože už nebylo co roznášet.

Všichni byli nadšení z toho, že se můžou zapojit. I já byl strašně rád, že po dlouhé době vidím své kamarády. Já s Broňou Špaňhelem – Chickem jsme sice celou dobu nevytáhli paty z naší základny, kterou byl Skautský Institut v Brně, ale i přesto jsme si to užili. Obepisovali jsme dobrovolníky, rozdělovali zóny roznášky na další den a sledovali, jak se ostatním daří. Bylo senzační sledovat, jak umíme naplňovat heslo roverů a jak jsme „vždy připraveni“.

A teď máme hotovo a já už zase hledám možnost, jak bych mohl pomáhat. ●



FOTO ARCHIV AUTORA



# téma

---





# Barista roku Vojtěch Růžička: „Káva nemá být hořká, je to ovoce.“

Všem životabudičům s takřka nesrovnatelnou oblíbeností kraluje káva. Od šálků z kavárny Slavie, přes pytel, který se roztrhl se značkami jako je Starbucks, až po mnoho drobných kaváren rozsetých ve všech koutech naší země. Kavárny jsou neodmyslitelnou součástí našeho každodenního života, ale přece možná nevíme, co všechno provází život kaváreníků. O kávě a jeho kávové pouti jsem měla tu čest rozprávět s Vojtou, který letos vyhrál celorepublikovou soutěž Barista roku.

KRISTÝNA PECHOVÁ – TÝNA



FOTO VOJTĚCH RŮŽIČKA

## Jste rodinná kavárna?

Víceméně jo, s bráchou máme, za podpory našeho tatky, v Brně kavárnu The Roses Beer&Coffee, kde se zaměřujeme na výběrovou kávu a na pivo z malých pivovarů. Je to takové spojení mých dvou dlouholetých vášní – kafe a dobrého piva, které si taky vaříme.

## Jaká byla tvoje cesta ke kávě?

Já jsem se kávě začal věnovat už ve dvanácti letech, takže teď je to nějakých osm, devět let. Doma jsme měli takový maličký pákový kávovar a vždycky, když byla nějaká oslava, tak na něm tatka připravoval kafe a mě to nějak zaujalo. Začal jsem o tom zjišťovat víc na internetu, dívat se na různé

tutoriály na youtube a tak nějak jsem se sám vzdělával a posouval se dál. Potom jsem k narozkám ve třinácti dostal první baristický kurz od rodičů. Tam jsem se naučil s profesionálním kávovarem. Od té doby je to dlouhá doba učení se sám.

## Kde vnímáš hranici mezi domácím „kavařem“ a baristou?

Myslím si, že je to hodně o zapálení pro kávu. Jedna věc je mít kávu rád a připravovat si ji doma a druhá věc je mít ten drive. Mě třeba hodně zaujaly baristické soutěže, díky kterým jsem se strašně rychle posouval. Jednou z jejich výhod je velké množství zkušeností, které tam člověk získá. Posun za dva, tři měsíce, kdy se na tu soutěž člověk připravuje, je fakt obrovský. A potom je to, jak říkám, o tom zapálení. Tedy jestli mám zápal pro kávu takový, že to chci šířit dál a chci se dále zlepšovat nebo o tom, že mi káva prostě chutná a chci si vypít dobré kafe.



### **Co pro vás bylo nejdůležitější, když jste otvírali kavárnu?**

Lidé musí cítit a vidět, že člověk tomu, co dělá, fakt rozumí. Je spousta lidí, kterých se zeptáte, co by chtěli dělat v budoucnu a oni odpoví: „Jednou bych si chtěl otevřít kavárnu.“ Ale to je spíš takové snění, protože dělat to fakt dobře je poměrně složité.

Jsou různé trendy, říká se jim kávové vlny. Byla první, druhá a teď zažíváme třetí, která se orientuje a zaměřuje na výběrovou kávu. Lidé, kteří k nám přijdou, si buď chtějí dát dobré kafe a potom je uspokojí spousta různých kaváren, nebo jsou to lidé, kteří kávu fakt rozumí. Záleží na tom, jak se zákazníci v kávě orientují a co od toho očekávají.

### **Popsal bys nám ty kávové vlny?**

První kávová vlna byla úplně takový ten základní boom. Člověk pil kávu úplně nejnižší kvality a v podstatě mu bylo úplně jedno jakou, takže sem spadá i například instantní káva. Druhá kávová vlna zahrnovala většinou italské směsi a kávy komoditní, tedy ty, u kterých sice už známe původ, ale většinou zúžený jen na zemi, ze které pochází. Jedná se tak o směs všemožných druhů káv z té dané pěstitelské země. Nejnámější jsou například Brasil Santos nebo Ethiopia Sidamo. Už v této vlně začali konzumenti brát kávu i jako něco víc a kavárny se začaly otevírat ve velkém. V druhé kávové vlně se o to zasloužil hlavně Starbucks, který začal dělat kávu trošku jinak, než bylo do té doby zvykem. Nic-

méně stále se bavíme o tmavě pražené, tím pádem hořké, kávě. Třetí kávová vlna je ta, která se soustředí na výběrovou kávu. Jednoduše řečeno tu, u které známe původ. Je to jak s vínem. Víme, z jaké země pochází, z jaké farmy, z jaké oblasti, často známe i přímo jméno farmáře. Můžeme také říct, o jakou odrůdu Arabiky jde. Dále víme, jak byla zpracovaná a podle toho jsme si potom schopni představit, jak ta káva vlastně může chutnat, což je doplněno i stylem pražení.

### **Liší se jednotlivé vlny ještě v něčem dalším?**

S kávovými vlnami souvisí i styl pražení kávy. V první kávové vlně se pražila káva velmi tmavě. Byla hodně přepražená, proto má spousta lidí spojenou kávu →



s tím, že je hořká. Káva ale hořká být nemá, je to ovoce. Když se tedy dobře zpracuje, vytrídí a šetrně upraží, ty ovocné chutě tam můžou zůstat. V současnosti se tak pražiči snaží podtrhnout složky té chuti, kterou káva získala už na farmě. To znamená nepřepražít to. Pražit tak, aby chutnala sladce a vyváženě a aby se podtrhl chuťový potenciál, který získala díky klimatu, způsobu pěstování, odrůdě, podloží a dalším složitým faktorům.

### **Jak velký vliv má barista na celkový proces přípravy kávy?**

My jako baristi dostaneme kávu a je naším úkolem dostat z ní to nejlepší, připravit dobrý šálek kávy. Nepokazit to, co se dělo předtím, protože celkový chuťový potenciál káva získává na farmě pěstováním a následným zpracováním.

### **Zní to celé jako alchymie.**

V podstatě to tak i je.

### **Jak dlouho ses připravoval na soutěž Barista roku?**

První dva až tři měsíce jsme vybírali druh kávy, který použiji a plánoval. Samotný měsíc před akcí ale nastala nejdůležitější část tréninku, kdy jsem jen zkoušel a driloval patnácti minutovou prezentaci.

### **Co všechno příprava obnášela?**

V první fázi je třeba mít nápad na prezentaci. Porotci hodnotí pozitivně, když to není jen prezentace nějaké kávy, kterou si člověk vybral, ale je tam něco navíc. Nějaký projekt, koncept, nápad, ideálně nějaká inovace. Další faktor je vybrat kávu, což je v podstatě to

nejdůležitější. Kdo má nejlepší kafe, tak většinou vyhrává. Další věc je vymyslet celkovou prezentaci.

### **Jak vypadá samotná soutěž?**

Máš patnáct minut na přípravu čtyř espress, čtyř cappuccin a čtyř vlastních drinků, které prezentuješ porotcům. Během toho musíš kávu co nejlépe popsat, třeba tím, jak a kde rostla a to přenést do vnímání chuti v šálku. Když řeknu, že by člověk měl cítit mléčnou čokoládu, jahody a třeba jablka, tak ten porotce to v tom šálku musí doopravdy najít. A to se potom hodnotí.



FOTO PIXABAY

### **Říkal jsi, že se v rámci soutěže připravují i kávové drinky. Jaký byl ten tvůj?**

V první řadě je třeba říct, že to není jen o tom, že uděláš koktejl. Snažíš se totiž na kávu, kterou sis vybral, napasovat různé ingredience, které podpoří chuť nápoje. Musí to ale dávat smysl. Já jsem měl espresso, které chutnalo po malinách, mléčné čokoládě, ibišku a jasmín-

nu a do signature drinku jsem vytvořil ostružinový sirup metódou sous-vide, který podporoval sladkost a chuť malin z espressa. Další ingrediencí pak byl ananasový džus, který podtrhl aciditu toho espressa. Tohle všechno jsem potom zkombinoval dohromady pomocí dusíku, což vytvořilo krémovou texturu.

### **Radil ses třeba s rodinou?**

Jo, určitě a nejen s rodinou. Pomáhali mi i kamarádi baristi. Ochutnávali kafe i drinky a dívali se na moji prezentaci. Je moc důležité mít zpětnou vazbu. Kromě toho jsem měl i vlastního trenéra z Athén, protože baristické soutěžení je v podstatě sport. Byl jsem před soutěží přímo za ním v Athénách, kde jsme vybírali kafe, stavěli prezentaci a všechno dávali dohromady. Takže ten nejdůležitější feedback jsem měl od jednoho z nejzkušenějších lidí na téhle planetě.

### **Myslíš si, že je to spíš sport nebo umění?**

Myslím si, že je to kombinace obojího. Natrénování prezentace je trochu jako vrcholový sport, na druhou stranu vymyslet a postavit celou tu prezentaci tak, aby to bylo zajímavé, je do jisté míry umění.

### **Jak vypadá tvůj kavárenský den?**

Ve špičce stíhám jen připravovat kafe a dělat, co je zrovna potřeba. Když jsem pak na směně s brigádníky, připravujeme si kávu ze vzorků, které získáváme od pražičů. Během celého toho dne se jim snažím předávat nějaké zkušenosti. Dávám jim tipy na to, co zlepšit,

co dělat jinak a proč to dělat jinak, aby se neustále vzdělávali. Kromě toho děláme školení, aby dokázali zákazníkům o té kávě povídat, když tam já nebo brácha nejsme.

### **Všímáš si, že by se postupně měnily preference zákazníků?**

Hezké je pozorovat vývoj některých zákazníků. Když k nám začali chodit, nejdříve pili velká latté, pak přešli na cappuccino, pak jednou zkusili espresso macchiato, které má nejméně mléka. Potom začali pít klasickou černou kávu bez mléka a bez cukru, protože jsme jim ukázali, že káva není jen hořká. Nakonec se někteří o to začali i zajímat a viděli, že u nás můžou ochutnávat i něco jiného a že si o tom s nimi rádi pokecáme. To si myslím, že je pozitivní. Stejně tak jsme to měli s pivem. Byli zákazníci, kteří chodili nejdřív jenom na ležáky a potom začali pít i zajímavější speciály, různá svrchně kvašená piva a podobně. Začali se o to taky víc zajímat, což je dobře, protože se tak posouvá celková kultura a komunita se rozšiřuje. Stále zákaznicky samozřejmě známe, ti přijdou na bar, řeknou: „Dobrý den,“ a už před nimi pomalu přistane ta káva, kterou pijí. Těch si hrozně ceníme a jsme rádi, že se k nám vrací a důvěřují nám.

### **Co všechno kavárna lidem dává?**

#### **Co je na tom tak přitažlivého?**

Já osobně jsem to od začátku bral tak, že si jdu do kavárny především vypít dobré kafe. Chodil jsem tam ale i kvůli baristům samotným, protože jsem věděl, že si s nimi mohu o kávě popovídat, a to

mě svým způsobem posune dál. Pro běžného zákazníka, si myslím, že je to místo, kam může chodit pracovat, sejt se s rodinou nebo

s kamarády. Místo, kam se mohou jít učit, nebo si jen tak užít šálek dobré kávy. Podle mě to ale každý vnímá trochu jinak. ●



FOTO VOJTĚCH RŮŽIČKA

### **Vojtěch Růžička**

Pocházím z Brna, je mi 21 let. Kávě se věnuji devátým rokem, posledních pět let na profesionální úrovni. Na plno se také věnuji baristickým soutěžím, kde bych k největším úspěchům zařadil 1. místo na soutěži Barista roku 2020, dále pak 2. místo v soutěži Czech Cup Tasters Championship. V Brně s bráchou a tátou provozujeme podnik The Roses Beer&Coffee, kde se věnujeme výběrové kávě a pivu z malých řemeslných pivovarů. Mimo to nabízíme například i baristické kurzy jak pro kávové nadšence, tak pro zkušenější baristy. Jinak stále ještě studuji, a to chemii a technologii potravin na Mendelově univerzitě.

**DOKUD JSI V TEPLE,  
HOUBY SE TI DĚJE.**

# Solitaire 500

**Solitaire 500 je typický třsezonní spací pytel. Konstrukce, střih a objem náplně odpovídají univerzálnímu zaměření spacáku.**

Jde o půl kilogramu kvalitního husího peří důmyslně uloženého v komorách z lehkého nylonového materiálu. To celé napěchované v kompresním obalu, váží kolem kila (podle velikosti a verze) a v batohu nezabere příliš prostoru. Kompresní obal je vyroben ze silikonovaného materiálu. Díky tomu je spacák při transportu dobře chráněn proti vnější vlhkosti.

Spacáky Solitaire jsou k dispozici ve standardním plnění nebo ve verzi EXTRA FEET se třiceti procenty peří v oblasti nohou navíc.



DWR úprava neobsahuje fluorcarbonové látky, které nepříznivě ovlivňují zdraví lidí i zvířat.

-2 °C

-9 °C

-27 °C

údaje dle EN13537

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



YKK®

Colibri®  
DWR  
15D



# Efektivní dobíjení naší energie

**Každý z vlastní zkušenosti dobře ví, že máme pouze omezené množství energie. Co ale dělat pro to, abychom toho stihli co nejvíce? Jak svoji energii dobíjet? Lze to i za pochodu? Připravila jsem pro vás několik tipů, které buď už znáte a děláte, nebo můžete vyzkoušet.**

TEREZA HRUBEŠOVÁ

**U**navení můžeme být dvěma způsoby – fyzicky či psychicky. Podle toho, jakou zrovna „trpíme“ únavou, se odvíjí i forma dobítí našich baterek. Kdykoli jsme znaveni fyzicky, ať už po putávku nebo třeba vydatném sportovním tréninku, je nejlepší (a jedinou) volbou spánek. Poněkud rozmanitější možnosti máme při únavě psychické, například při učení, nebo jiném dlouhém soustředění, celkově nabitým rozvrhu nebo i z právě probíhající karantény. Ovšem málokdy je možné jednoduše určit, odkud únava pramení. Proto je dobré si některé tipy osvojit, vyzkoušet a kombinovat.

## Spánek

Všichni víme, že pokud se dostatečně nevyspíme, nejsme schopni se pořádně soustředit a práce nám „nejde od ruky“. Trápíme se i sebe-menším problémem, který bychom po dobrém spánku byli často schopni vyřešit během chvilky.

Spánek je útlumově-relaxační fáze organismu, při níž dochází ke změně činnosti mozku. Je doprovázený změnou vědomí a podstatně sníženou citlivostí na vnější podněty.



Zaplňuje přibližně jednu třetinu našeho života a má velký význam pro mentální, duševní a emocionální zdraví.

Podle webového portálu [dobry-spanek.cz](http://dobry-spanek.cz) je základní funkcí spánku *regenerace rozumových funkcí*, které jsou nezbytné pro myšlení a řízení organismu. Dále má význam pro takzvanou *plasticitu neuronů* (nové neuronální sítě, které se propojují se starými a jsou základem pro učení a paměť); *endokrinní řízení organismu* (které je ovlivněno tzv. cirkadiálním

rytmem – střídáním dne a noci) a v neposlední řadě je důležitý pro *imunitu*.

## Jak dlouho spát?

Profesorka Helena Illnerová, která se mimo jiné zabývá cirkadiálními rytmy člověka, tvrdí, že „pokud má člověk synchronizovaný den, zaručeně má i hlubší a kvalitnější spánek.“ Podle průzkumů americké společnosti National Sleep Foundation (NSF) však nepotřebujeme spánek všichni ve stejném množství a to ani v dospělosti. Nejvíce spánku vyžadují samo- →



FOTO PIXABAY

zřejmě malé děti, jedná se přibližně o 14 až 17 hodin denně. Předškolní děti do cca 5 let věku by měly spát v rozmezí 10 až 13 hodin. Školní věk odborníci dělí do dvou skupin. První zahrnuje děti od 6 do 13 let, jejichž doba spánku by se měla pohybovat mezi 9 až 11 hodinami a druhá skupina zahrnuje dospívající do 17 let. Ti by měli spát 8 až 10 hodin denně, aby byla zajištěna potřebná relaxace a odpočinek. Čerství dospěláci do 25 let by si měli dopřát 7 až 9 hodin spánku denně.

### **Odpolední šlofíček**

„Vůbec neškodí, když si člověk dá například šlofíka po obědě“, potvrzuje Helena Illnerová. „Potřeba

spánku je řízena dvěma způsoby. První je *cirkadiánní*, který je řízen biologickými hodinami v hypotalamu, kdy během dne člověk cítí tlak, aby byl vzhůru, a „když nastupuje noc, tak tlak naopak klesá a připravuje mozek ke spánku. Druhý stupeň řízení je homeostatický. Jedná se v podstatě o únavu, která se zvyšuje se vzdáleností od probuzení. V zásadě, když jde člověk spát po obědě, tak si odbourává únavovou složku, čili potřebu spánku. Takže, když si odespíme tuto únavovou složku, tak večer už nebude tak velký homeostatický tlak, ale pouze cirkadiánní, a proto budeme moci jít spát o maličko později,“ pokračuje Helena Illnerová.

### **Elektronika**

Elektronické přístroje, které vyzařují modré světlo, nám narušují (zpožďují) cirkadiánní rytmy. Dalším problémem je, že elektronické přístroje nás často uspávají i probouzejí a neodkládáme je ani během spánku. V praxi to znamená, že když večer i v noci neustále zíráme do telefonu, tabletu nebo počítače, „zpožďujeme si tím nástup ospalosti i nástup tvorby hormonu melatoninu (nočního hormonu, jehož hladina se k večeru zvedá a z rána jde dolů), celkově se biologické hodiny zpožďují, takže, když si půjde člověk lehnout, bude mít problém usnout,“ vysvětluje Helena Illnerová. „Osvětlování silným světlem v druhé polovině noci biologické hodiny předbíhá. Může dojít k desynchronizaci vnitřních hodin s časem vnějším.“

### **Sportovní aktivita**

Cvičení je výborné na „psychickou“ únavu, protože nám pomáhá si „pročistit hlavu“ po několika hodinách u počítače nebo učení. V tomto případě je ideální si jít třeba zaběhat, abychom si od práce a od přemýšlení o každodenních problémech odpočinuli. Pokud jsme však unaveni z nedostatku spánku, či z důvodu příliš intenzivní a dlouhodobé fyzické zátěže, pak je lepší si od tělesné námahy chvílku odpočinout a raději se pořádně vyspat nebo dělat nějakou méně náročnou činnost (třeba jít s kamarády do kina).

*Pozor dejte na to, že cvičení je svým způsobem návyková droga. Stále bychom měli mít na paměti, že pokud nejsme vrcholovými sportov-*



ci, sportování by pro nás mělo být aktivním odpočinkem od okolního stresu, nikoli příčinou zbytečných poranění, chronických nemocí nebo zdrojem pocitů viny a výčitek.

## Jídlo a „životabudiče“

Pokud se stále cítíte unaveni a nevíte proč, další možností je zamyslet se nad svým jídelníčkem. Unaveni můžeme být nejen z příliš těžkých a tučných jídel (tomu se říká postprandiální nebo-li „řízkové kóma“), ale i naopak, pokud držíme přehnané diety. Problematické jsou také potraviny s vysokým glykemickým indexem (GI), které nám prudce zvednou glykemii (hladinu cukru v krvi). Pokud má potravina vysoký GI, vypraví slinivka velké množství inzulínu, aby tělo uložilo krevní cukr do buněk a glykémie klesla. Inzulín však funguje s určitou setrvačností, takže se jeho účinky nezaštaví na optimální hodnotě, proto potravina, která vyvolá prudký a výrazný vzestup cukrů, vyvolává také nápadný a prudký pokles a my dostaneme opět hlad. Pokles cukru může navíc doprovázet nervozita a podrážděnost.

Glykemickými bombami jsou například cornflakes, popcorn, burisony, rýžové chlebičky, výrobky z bílé a rýžové mouky (rohlíky, bagety, vánočky), brambory, některé druhy rýže, kukuřice, dýně. Naopak nízký GI mají luštěniny, houby, mléko, mléčné výrobky nebo zelenina.

Pokud se v noci nacpeme, hůře spíme a ráno se probouzíme unavení. Tělo je zahlcené zplodinami



FOTO PIXABAY

metabolismu, které nestihlo během spánku vyloučit. Potraviny s nižším nebo nízkým GI nás zasytí na delší dobu. Čím méně toho večer spotřídáme, tím lépe se budeme cítit. Na zpracovávání potravy v trávicím systému padne totiž více energie, než bychom spotřebovali na velkou fyzickou aktivitu a na činnost mozku nezbývá příliš mnoho energie, takže se naše únava zvětšuje.

### Kofein (tein)

Kofein je alkaloid, který dočasně potlačuje únavu a povzbuzuje bdělost. Kromě kávy se v různém množství nachází v listech čajovníku, yerby maté, bobulích guarany či třeba ve fazolích. Z kávy se vstřebává několik minut po požití, avšak u čaje je to až po 40 minutách, protože obsahuje i jiné alkaloidy, které vstřebávání kofeinu oddalují. Z tohoto důvodu je čaj zdravější.

Kofein obsažený v kávě blokuje činnost některých látek, především adenosinu. Jedná se o molekulu, která je spojena mimo jiné i se

spánkem a pojí se s adenosinovými receptory. *Obsazení receptorů způsobuje únavu a snížení aktivity nervových buněk*, které způsobují únavu a snížení aktivity nervových buněk. Kofein je strukturou podobný adenosinu, proto se dokáže napojit na adenosinové receptory a výkon buňky naopak zvýší. Nabudí tak mozkovou aktivitu, čímž dochází ke „vzpružení“ organismu. Tuto situaci mozek interpretuje jako nouzový stav a pošle signál nadledvinám, které začnou produkovat aktivizační hormon adrenalin a aktivují sympatický nervový systém (zvýší se dechová frekvence, srdce bije rychleji, stoupne krevní tlak...).

Kofein vydrží v těle však jen omezenou dobu (cca 8 hodin). Neměli bychom ho tedy požívat v odpoledních hodinách, protože se nám může špatně usínat. V některých případech je lepší sáhnout po sklenici „staré dobré“ studené vody, která nám zředí krev, čímž umožní rychlejší cirkulaci v těle, takže se také budeme cítit čilejší. →



FOTO PIXABAY

**POZOR:** V mírných dávkách kofein potlačuje únavu, pokud ho však pijeme příliš, má zcela opačný efekt! Předávkování kofeinem našemu tělu neprospívá a projevuje se únavou, úzkostmi a bolestmi hlavy.

### Čokoláda

Čokoláda není pouze pochutinou, po které se tloustne a kazí se po ní zuby. Je vědecky prokázáno, že kvalitní čokoláda s obsahem kaka a nad 70 % působí pozitivně na náš organismus. Působí především proti stresu jako přírodní antidepresivum a taktéž zahání únavu. Šálek kávy tedy lze nahradit čtverečkem čokolády.

Konzumace čokolády ovlivňuje funkci našeho mozku a zvyšuje se hladina několika hormonů (serotoninu, dopaminu, fenylethylaminu, anandamidu), které se podílejí na pocitech radosti, štěstí, uvolnění a potěšení.

### Relaxace

Pokud Vám už docházejí nápady nebo se Vám úplně nezamlouvají, můžete vyzkoušet některé z relaxačních cvičení, díky nimž lze regulovat a lépe ovládat vlastní duševní stavy. Relaxace je v podsta-

tě odpočinek, absolutní uvolnění a vnitřní zklidnění. Jedná se o fyzický stav hlubokého odpočinku, který mění fyzické a emocionální reakce na stres a měl by vést ke zklidnění, vyrovnanosti a také snížení únavy. Při relaxaci člověk přepne ze sympatického nervového systému (režim boje nebo útěku) na parasympatický (režim příjemna, relaxu, trávení, odpočinku, opravy těla).

Závěrem bych ráda shrnula, jak na únavu do strhujícího a poněkud nerealistického výčtu, a to – spěte dostatečně, jezte střídmě, vymezte si v nabitěm dni alespoň chvilku času pro sebe, na noc odložte mobily, hýbejte se a především se nestresujte! A když už nic nezabírá, zobněte si čtvereček čokolády! Není na tom přece nic těžkého. Avšak, vybrat si alespoň jedno a dělat to pravidelně, je lepší než nic. ●

#### TIP:

#### Tipy na relaxaci

- **meditace** – opuštění každodenních starostí a užívání si po několik minut „pouze“ přítomného okamžiku
- **dechová cvičení** – dýchání zhluboka, pomalu a soustředění se na vlastní dech
- **poslech** relaxační a meditační **hudby**
- **vizualizace** – tvoření mentálních obrazů
- **progresivní svalová relaxace** – pomalé napínání a uvolňování svalových skupin v těle
- **pobyt v přírodě**, který je pro nás skauty téměř samozřejmý
- **prosté koukání do ohně**
- **cvičení jógy** – velmi efektivní forma relaxování
- **masáže**
- **aromaterapie**
- **taí chi**
- **vybarvování antistresových omalovánek**

# PŘIPRAV SE NA LÉTO

## MĚJ PO RUCE VŠECHNO, CO BUDEŠ POTŘEBOVAT



USB  
FLASH DISK  
od 330 Kč



SKAUTSKÉ  
PONOŽKY  
150 Kč



POWERBANKA  
SKAUT  
590 Kč



Pořiď na skautském obchodě v klidu a s předstihem všechno, co se ti bude v létě hodit.

# jak teď rozvíjet občanství? | 🔍

spouštíme Skauting online – výběr nejlepších textů za poslední roky jednoduše v mobilu

CASOPIS. **SKAUTING**.CZ

# Cesta k nezešílení

**V dnešním uspěchaném světě plném stresu a nabitých harmonogramů lidé často sahají po různých relaxačních metodách. Možností už začíná být opravdu mnoho a aby z toho nevznikl další novodobý chaos, rozhodla jsem se vám několik z nich představit.**

HELENA KAMRLOVÁ – MIŠKA



FOTO PIXABAY

## Meditace

Steve Jobs ji užíval pro rozvoj kreativity, giganti typu Google, General Mills, Target nebo Ford ji učí své zaměstnance, neurologie v plné výši uznává její význam. Často se o ní píše, často se o ní mluví, málokdo tento stav ale dokáže správně navodit. Co všechno je tedy skryto za pojmem meditace?

Meditace může znamenat mnohé, různé filosofie k ní přistupují odlišně. Obecným základem je však dosažení změněného stavu

vědomí, zklidnění mysli a získání vhledu. Typicky u jógy je takovým základem sed a schopnost setrvat klidně a dlouhodobě ve vybrané poloze. Sed je totiž nevhodnější právě k praktikování meditace. Přímo meditace je také jednou z osmi větví jógy s názvem Dhyana.

Základem meditace je soustředit se na svůj dech. Většina lidí, kteří se meditaci snaží ovládnout, mají právě s tímto problémem a myšlenkami neustále odbíhají jinam. To je ale na začátku samozřejmé.

Jako u všech relaxačních metod je podstatné především vydržet a mít se sebou samým trpělivost. Pokud se chcete naučit správně medítovat, je rozumné začít velmi mírně, klidně medítujte jen 5 minut denně. Je důležité sedět rovně, ne však příliš křečovitě, a ideálně na nějaké pevnější ale pohodlné podložce. Nebud'te na sebe příliš přísní, ať se zbytečně sami nefrustrujete. Přece jenom se stále jedná o relaxační metodu. Pokud si říkáte, že neumíte sedět v tureckém sedu, takže meditace není pro vás, hned vás o tuto výmluvu připravím. Sedět můžete jakkoliv, jak je vám to pohodlné. To samé platí i pro polohu rukou.

Ne každá studie však poukazuje na prospěšnost a funkčnost meditace. Jako většina zklidňujících metod je meditace velmi subjektivní, což znamená že ne každému se může povést tento stav správně navodit. Pokud se ale zadaří, meditační praxe vám může rozvinout koncentraci a pozornost, pozitivní myšlení, vnitřní klid a rovnováhu a lepší porozumění sobě samému. Pro ty, kteří přemýšlí více na biologické bázi, meditace podpo-



ruje větší průtok krve v mozku a zvětšuje také množství šedé kůry mozkové.

Dnes dokonce existuje i aplikace a webová stránka [headspace.com](https://www.headspace.com), která vás doslova učí meditovat. Stačí se řídit pokyny, dodržovat vaše každodenní meditativní chvilky a podle všeho z vás zanedlouho bude zkušený uživatel této metody. Můžu tuto stránku rozhodně doporučit, především pro ty, co si chtějí svoji cestu k meditaci trochu zjednodušit a mít jistotu, že vše probíhá, jak má. Je ale třeba umět anglicky, abyste rozuměli pokynům.

## Autogenní trénink

Autogenní trénink pro změnu nepochází z prastarých asijských praktik. Je to relaxační technika, kterou ve 20. století vytvořil a rozvinul německý psychiatr Johannes Heinrich Schultz a v dnešní době patří ve střední Evropě dokonce k nejrozšířenějším a nejúspěšnějším relaxačním autoregulačním metodám. Využívá sugesci, většinou se jedná o autosugesci, která vede k uvolnění organismu. Zjednodušeně řečeno se sami tak trochu zhypnotizujete.

S autogenním tréninkem mě seznámila moje profesorka, která jej používá už dlouhodobě jako svoji formu psychohygieny. Jako příklad a zároveň velkou propagaci této metody vždy uváděla dosti negativní zážitek z dovolené. Stála s rodinou v tlačenici na rozpáleném molu u moře, kde se nebylo kam schovat do stínu. Čekali na trajekt, který měl obrovské zpoždění, což samozřej-

mě způsobilo poměrně napjatou atmosféru mezi všemi čekajícími. Ozývaly se vlny nadávek, někteří lidé omdlávali horkem a všichni netrpělivě vyhlíželi trajekt. Ona se ale rozhodla přejít do stavu autogenního tréninku, čímž se naprosto zklidnila a nevnímala žádný chaos okolo ní. Dalším příkladem funkčnosti této metody je muž, který navozením autogenního stavu dokonce jako jediný z výpravy na severní pól odolal omrzlinám.

V čem tedy autogenní trénink vlastně spočívá? Stejně jako u meditace je potřeba začít praktikovat tuto metodu v klidném, ničím nerušeném prostředí, a to nejlépe v leže. Ne nadarmo se tato technika jmenuje „trénink“. Její dokonalé ovládnutí trvá zpravidla několik měsíců, nejlepší je samozřejmě začít trénovat s někým, kdo tuto metodu již sám používá. Autogenní trénink se rozděluje do šesti základních fází. Jsou to:

1. pocit tíhy
2. pocit tepla
3. klidný dech
4. pravidelný rytmus srdce
5. regulace břišních orgánů – pocit tepla v břiše
6. zaměření na oblast hlavy – chladné čelo

Všechny tyto fáze spočívají v autosugesci, tedy v tom, že my sami si daný pocit navodíme. Do takto navozeného autogenního stavu se vkládají různá hesla nebo formule – to, čeho chceme dosáhnout. Pokud tedy zrovna chceme přestat kouřit, tak by to bylo: „Cigarety

jsou mi lhostejné,“ nebo pokud chceme být produktivnější: „Budu lépe využívat svůj čas.“ V tomto kroku je potřeba být velmi opatrný. Nedoporučuje se například používat předponu ne-, protože tu má náš mozek tendenci vypouštět. Přece jenom se jedná o jistý druh hypnotického stavu, takže je třeba s touto metodou zacházet s respektem. Nebezpečné může být také tuto metodu v jejím procesu přerušovat. Pokud vás například někdo vyruší, pravděpodobně nebudete důsledkem autosugescie ani schopni vstát.

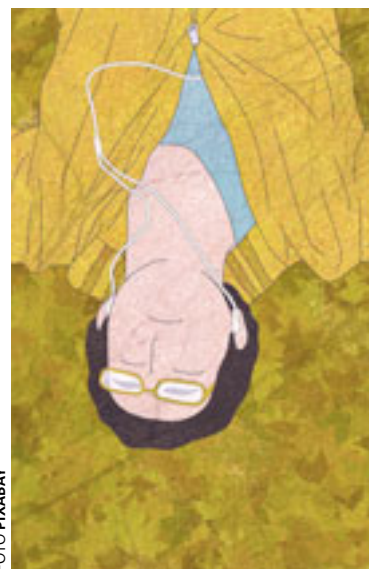


FOTO PIXABAY

Jak už jste zřejmě pochopili, tuto metodu lze užívat i jako boj se závislostmi. Můžete díky ní také zásadně pomoci svému tělesnému stavu. Vzhledem k tomu, že autogenní trénink spočívá v autosugesci, není k vašim duševním či tělesným pokrokům potřeba žádný hypnotizér či lékař. Autogenní trénink eliminuje stavy nervozity, →



úzkosti a především, podobně jako meditace, pomáhá docílit vnitřní vyrovnanosti a pocitu klidu.

Přestože celý průběh autogenního tréninku zní trochu jako čáry a zaklínadla na nás samé, je tato metoda vědecky nejen ověřená, ale především i vyvinutá. O její funkčnosti tedy není pochyb. Stačí jen trocha pevné vůle a trénování a může vám změnit život k lepšímu.



FOTO PIXABAY

I v případě, že se vám nepodaří navodit opravdový meditativní stav nebo stav autogenního tréninku, mnohá pozitiva nabízí se o to i jen pokusit. Znamená to se na chvíli zastavit a důkladně vnímat a ovládat své myšlenky, což rozhodně není filosofií dnešního uspěchaného světa.

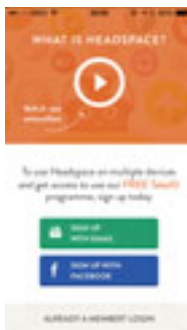
Abychom se neomezovali čistě jen na metody zklidnění a relaxace, ke spokojenému a vyrovnanému životu patří samozřejmě mnohem víc. Pohyb, zdravá strava, relaxace, spánek, rodinné zázemí, to všechno jsou velké součásti správné životosprávy. Pokud tedy budete každý den medítovat, ale tento zbytek budete postrádat, je dost pravděpodobné, že i meditace ztratí na své účinnosti. ●

#### TIPY:



Kniha *Umění medítovat* od francouzského filosofa, překladatele a budhického mnicha Matthieu Ricarda je jak praktickým

úvodem k meditaci, tak i filozofickým průvodcem.



Webová stránka *Headspace.com* vás medítovat přímo naučí. Začíná se každodenní pětiminutovou meditací s přesnými pokyny, jak na to. Znalost

angličtiny je nutností.



Klinická psycholožka Veronika Vichová napsala knihu *Autogenní trénink a autogenní terapie*, která zahrnuje vše, co je

o autogenním tréninku potřeba vědět, včetně vysvětlení a popisu jednotlivých kroků metody.

I na *Youtube* můžete najít spoustu videí, které vás krok po kroku provedou meditací nebo auto-

genním tréninkem. Vyzkoušejte a uvidíte sami!



Kniha *Proč spíme* od neurovědyce Matthewa Walkera odkrývá nejnovější poznatky z výzkumu spánku a ukazuje,

že evoluce nás touto bezbrannou a neproduktivní fází denního rytmu nevybavila náhodou.



Valíte před sebou hromadu úkolů a máte pocit, že už nemůžete? Mrkněte na rozhovor do prosincového čísla *Kmene* z roku 2018

s terapeutky Vojtou a Evkou Buchar Bendovými. Oba si prošli vyhořením a oba se teď s ním snaží pomáhat ostatním.



Inspiraci, jak dokázat relaxovat, i když je zrovna v plném proudu tábor a vy ho vedete, najdete

také v čísle časopisu *Skauting* z června 2015: <https://casopisy.skaut.cz/skauting/695#p20>

# rovering





# Nový šéf roverského odboru Majkl: „Chceme roverům poskytnout co nejkonkrétnější pomoc.“

**Roverský odbor má od listopadu nové vedení. Jeho stávající šéf Pavel Martinek – Šmudla svou pozici i odpovědnost předal dlouholetému členovi odboru Majklovi. O tom, co odbor za jeho vedení chystá, a jaké největší výzvy před nimi stojí, jsme si povídali v následujícím rozhovoru.**

KLÁRA PROCHÁZKOVÁ – RAJČE



FOTO ARCHIV RO

## **V čem spočívá náplň práce šéfa Roverského odboru?**

Asi ze všeho nejvíce spočívá především v koordinaci jednotlivých projektů, kterými se odbor zabývá a zároveň i v komunikaci s ostatními programovými odbory v Junáku. Fungujeme v odboru tak, že máme rozdělené jednotlivé oblasti, kterým se věnujeme. Dané oblasti pak částečně kopírují jednotlivé nástroje roverského programu. Kromě toho jsem zodpovědný

ještě za komunikaci se zpravodajkou Výkonné rady pro program a sladování jejich požadavků s naší činností. Naším největším cílem je však přicházet s novými myšlenkami a vytvářet věci, které budou mít dopad na samotné rovery.

## **Kolik vás v současnosti v odboru je?**

Je nás jedenáct. Podle mě je to hlavně tím, že rovering je neuvěřitelně rozsáhlé téma se spoustou zákoutí. Jedním z nich jsou třeba roverské

kurzy, s jejichž organizátory se snažíme komunikovat. Ročně jimi totiž projdou desítky účastníků a pro nás je to tak ideální příležitost, jak získat informace a zpětnou vazbu o tom, jak rovering funguje na nejrozličnějších místech po republice.

## **Co je pro tebe, jako nového šéfa odboru, největší výzva?**

Všechny věci, co řešíme, vychází z komunikace s Rozárkou (zpravodajkou Výkonné rady Junáka pro program). Naším cílem je uskutečnit představy ohledně toho, jak bychom chtěli roverům pomáhat a zároveň do nich zahrnout i představy, které má výkonná rada. V případě jednotlivých projektů pak především přemýšlíme nad tím, aby měly dopad na samotné rovery a neptylíkovali jsme si něco jen pro sebe. V současné době vzniká třeba příručka na podporu vzniku roverských kmenů. Bude se jednat o brožurku, která shrne zkušenosti cca dvanácti vedoucích úspěšných roverských kmenů po celé republice. Máme tam lidi

jak z velkých měst, tak z malých. Také lidi z kurzů i iniciátory z velmi rozmanitých typů roverských uskupení. Myslíme si, že nelze dát jednotný návod na to, jak by měl Kmen vypadat, ale spíš ukázat jednotlivé směry a cestičky, kterými se může člověk při jeho zakládání vydat. Když všechno půjde dobře, bude příručka během jara online. Kromě toho se ale zapojujeme i do databáze aktivit a programů, kterou koncem března spustilo ústředí. Snažíme se do ní aktuálně dodat některé programy, které můžou jak roveři, tak vedoucí roverských kmenů ve své činnosti využít.

### **A nebude pak vznikat něco jako instantní skauting?**

Snažíme se, aby všechny naše aktivity navazovaly na myšlenku, že mladším roverům je stále nutné ukazovat cestu a tuhle databázi bereme jako nástroj, jak ukázat nápady, jak by to celé mohlo vypadat. Databáze je totiž navázaná na skautské kompetence a jejím jádrem jsou metodicky zpracované programy, jak s vybranou věkovou kategorií kvalitně pracovat. Myslím, že to hodně může pomoci zejména lidem, kteří nějak s mladšími rovery fungují. Zároveň jako takový druhotný efekt vnímám, že to může dávat inspiraci na programy roverům samotným.

### **Jedno z podstatných zjištění, které vzešlo z přípravy Velkého roverského průzkumu je, že nic jako jednotné znění roverského programu neexistuje. Tušíš, jak k něčemu takovému došlo?**

Zásadní problém roverského pro-

gramu byl a je, že se nikdy nedodělal. Respektive jeho konečné znění nebo záměry se nedají dohledat, takže, když se autoři průzkumu snažili k jeho znění dobrat, zjistili, že žádné jednotné neexistuje. Každá příručka o českém roveringu říká něco jiného o tom, co to roving vlastně je. V současnosti ale začínáme pracovat na tom, aby byl roverský program více srozumitelný a bylo dohledatelné, jak je možné s ním pracovat.

### **A co je tedy roving pro tebe?**

V první řadě vnímám, že součástí roverského programu může být i to, že vedeš nebo pomáháš vést oddíl. Zároveň by ti ale měl dát možnost rozvíjet i to, co v běžném oddíle rozvíjet nemůžeš a dávat tím pádem nějakou přidanou hodnotu. Typicky se jedná o aktivity se stejně starými lidmi. S dětmi spíš nepůjdeš na noční pochod po horách nebo na puták do Tater. Roving ti tu možnost nabízí.

### **Je podle tebe důležité si roving definovat?**

Mně připadá, že je dobré si některé základní věci říct. Třeba to, že roveři jsou stále výchovnou kategorií a že roving sám o sobě má být završením té naší výchovy. Stejně jako dnes začínáme už od Benjamínků, nemáme rezignovat ani na výchovu u patnáctiletých skautů. To je podle mě věc, kterou je nutné zdůrazňovat, kterou hodně lidí nevnímá. Definovat je také třeba i to, že by bylo fajn se nějak více věnovat mladším roverům. Ne jim říct odteď si všechno řídte sami. Je třeba, aby tam byl někdo,

kdo jim pomůže a poradí. Ideálně někdo, kdo si rovingem prošel už předtím. Myslím, že tohle jsou věci, u kterých by měla panovat shoda napříč organizací. Jaké konkrétní formy na sebe roving ale vezme, už může být klidně volnější.

### **Takže jste otevření tomu, že roving nutně nemusí být jednotka s vlastním vedením a schůzkami, které budou každý týden v neděli od čtyř hodin?**

Já si myslím, že odlišnost je úplně běžná a nevidím v tom žádný problém. Dost často se konkrétní forma rovingu odvíjí třeba od velikosti města nebo kapacit, jaké má středisko. Pro mě osobně není důležité, aby všechny roverské kmeny fungovaly stejně, ale spíš to, aby plnily cíl, který mají splňovat. Tedy, aby to ty rovery někam posouvalo, a aby se rozvíjely jejich schopnosti a kompetence. Měli by dokázat převzít odpovědnost nejdříve za svůj seberozvoj a později i za svůj život jako takový. Cílem roverské výchovy je dospělý člověk, samotné roverské uskupení je pak jen nástrojem pro jeho dosažení.

### **Jakou roli v tom všem tedy hraje roverský odbor?**

My se v odboru snažíme hlavně poskytovat co nejkonkrétnější pomoc roverům po celé republice. S tímhle cílem třeba plánujeme trochu pozměnit tradiční roverskou poradou, kterou každoročně pořádáme. V jejich počátcích (na konci devadesátých let, pozn. red.) na ní totiž běžně jezdilo i sto lidí, protože vznikla jako →



FOTO ARCHIV RO

setkání pro lidi, kteří prošli kurzy FONS. Její náplní byly převážně velká celostátní témata a směřování českého roveringu. Postupem času ale počet účastníků dost upadal. Předloni například bylo na poradě účastníků jen patnáct. Letos se to ale podařilo zlomit a přijelo jich asi čtyřicet plus dalších patnáct hostů a členů odboru.

### Čím si to vysvětlujete?

Podle mě je to hlavně propagací a také tím, že jsme se snažili trochu uzpůsobit témata, kterými jsme se plánovali zabývat. V dřívějších letech se na roverské poradě řešily hlavně koncepční věci a jezdili na ni hlavně lidé, kteří měli velmi dobrý přehled o roverském dění. V poslední době je to ale tak, že většinu účastníků tvoří lidé, kteří zde chtějí načerpat inspiraci a trochu se zorientovat v tom, co to ten rovering je. Máme tedy v plánu formu porady začít posouvat spíš směrem k Elixíru, tedy k možnos-

ti výměny zkušeností a bavení se o věcech, které se účastníků přímo týkají.

### Co bylo tedy jádrem letošní roverské porady?

Asi nejvíce mi zůstala v paměti diskuze o tom, jaký by měl být rovering za deset let. Při tématu jsme se samozřejmě inspirovali jedním z navržených témat předšňemové diskuze a převedli ho na tuhle věkovou kategorii. Jak už jsem ale řekl předtím, na poradě dorazila spousta lidí, kteří o roveringu přehled neměli a chtěli spíše jen načerpat inspiraci, jak ho začít provozovat. Téma jsme proto na poslední chvíli trochu modifikovali a nakonec jsme se zabývali tím, jaké schopnosti budou lidé potřebovat za deset let pro to, aby obstáli v tomto světě a co pro to může dělat Junák jako takový. Prostě abychom jako organizace nenabízeli věci, které lidem k ničemu nebudou.

### Třeba morseovka...

Třeba ta.

### Vzpomeneš si na něco konkrétního, co vám z diskuze vyšlo?

#### Nějaký příklad?

No z těch vlastností a dovedností se tam hodně ukazovala flexibilita, tedy schopnost dokázat reagovat na to, co přinese doba. Všude zaznávalo, že svět se zrychluje a trendy se neustále mění, s čímž je spojená potřeba schopnosti být flexibilní a dokázat reagovat. Zároveň byl ale kladen důraz i na to, abychom ze samého učení flexibilitě nezapomněli na hodnoty, které máme, ale dokázali s nimi být stále v souladu. ●



FOTO ARCHIV MICHALA HOLOBRÁDKA

### Michal Holobrádek – Majkl

Vedl jsem roverský kmen Rozbřesk v Břeclavi. Po třech letech jsem ho předal do těch nejlepších rukou, abych mohl převzít vedení Roverského odboru.

Jsem členem české softballové reprezentace. Rád diskutuju o skautingu s kalabásou plnou maté v ruce.



TOHLE UŽ NENÍ ZÁTIŠÍ BIKIN



**SPONGEBOB**  
VE FILMU  
HOUBA NA UTĚKU

V KINECH NA JAŘE 2020  
V KINECH VE 2D a 3D

Facebook  
Twitter  
Instagram  
@SpongeBobMovie

NEJVESELEJŠÍ. FILM. VŠECH DOB.



DREAMWORKS

**Trollové**  
SVĚTOVÉ TURNÉ

BRZY V KINECH

# Podepsat nebo nepodepsat?

ONDŘEJ HAVLÍČEK



FOTO JANA ZAVŘELOVÁ

**D**va proti sobě ležící papíry prozrazují už jenom svou polohou, že to bude buď a nebo. Každý je potišťený jiným textem a autoři obou doufají, že to bude právě jejich dílo, pod které připojím svůj podpis. Rozmýšlím se dlouho, protože vím, že tím ovlivním nejen svou budoucnost, ale i osudy mnoha dalších. Po dlouhých vteřinách беру do ruky propisku, podepíšu se celým jménem a odcházím si stoupnout bokem. Uvědo-

muji si, že mě možná pár lidí během podpisu pozorovalo a vím, že jsem asi svým konečným rozhodnutím některé z nich zklamal. Čerstvý podpis „Martin Schwarz“ se leskne pod pár předtištěnými větami uvozenými nadpisem Anticharta.

Tři týdny poté, co za mými zády zaklaply dveře Skautského institutu v Brně, sedím ve svém studentském pokoji uprostřed ztichlého, karanténou zasaženého Brna a předešlá

vzpomínka je asi to nejsilnější, co se mi vybaví z LARPU s názvem „Tak tohle neprojde“. SI v Brně ho ve spolupráci s organizací Post Bellum pořádal na začátku března a jak se při úvodním představovacím kolečku na jeho začátku shodla minimálně polovina účastníků, svedla nás sem pozvánka na Facebooku.

„Myslím, že na titulní stranu by se perfektně hodil tenhle text od Václava Havla. To je ten disident,



znáte ho, ne?“ „Já bych tam teda určitě dala nějaký duchovní text! Všichni teď potřebujeme hledat cestu k Bohu!“ „Nevím, radši bych se pod to nepodepisoval, mohli by si na nás došlápnout. Co myslíš ty, Karle?“

Malý sklepní sál je plný hlasitých výkřiků. Dvě skupiny lidí, které se dle odehrávajícího se smyšleného příběhu sešly v bytě jednoho z nich, se navzájem přehlušují. Totiž, abyste rozuměli – obě skupiny prožívají tentýž příběh a mají stejné úkoly. V místnosti je tak každá postava dvakrát, se svým dvojníkem se ale během hry nikdy nesetká.

Naším úkolem jako skupiny přátel, která se sešla na narozeninové oslavě, je poskládat z textů zakázaných autorů jedno vydání samizdatového letáku. Jde to poměrně rychle od ruky, většina členů skupiny má v pokynech ke své postavě doporučení, jak se chovat a co dělat. Já například na oslavu přišel vlastně trochu omylem, oslavencem je otec mého spolužáka z vysoké školy. Samizdatu se trochu bojím, komunisté mé rodině nijak výrazně neuškodili, a tak nevím, proč bych já měl škodit jim. Zamlkle sedím vedle vášnivě diskutujících kolegů a jen občas se ozvu s otázkou, jestli někdo nemůže přijít na to, že jsem byl u tvorby tohoto samizdatu taky.

Ale znáte to, z tichých a bezproblémových lidí se občas vyklubou pěkní ptáčky. Nejsem proto ani příliš překvapen, když v doplňujících pokynech dostávám informa-

ci, že po prvním vydání samizdatu mě oslovila StB a já kývnul na spolupráci. A tak na druhé setkání přicházím s jediným cílem – vyburcovat ostatní k co největší protistranické aktivitě, abych pak jen mohl nadiktovat jména, měl klid a mohl dostudovat vysokou školu.

A jména jsem taky později poslušně nadiktoval. Při posledním setkání už vyšlo najevo, že zrada přišla z mojí strany. Někteří kvůli mně seděli pár let za mřížemi, některým nedovolili studovat, jiné vyhodili z práce. Já žil bez problémů.

Během dvou a půl hodin strávených ve sklepním sále Skautského institutu nám organizátoři připravili spoustu zajímavých prožitků. Pokud zrovna neprobíhala hlavní setkání nad výrobou samizdatu, stávali se z nás naopak cenzoři vybavení červenými tužkami. Nekompromisně jsme vyškrtávali slova urážející stranu, vládu i naši komunistickou ješitnost. Po těchto krátkých intermezzech nás ale příběh vracel zpátky do našich hlavních postav. Třikrát během té dlouhé doby jsem se tak setkal s ostatními kolem velkého stolu. Poprvé jako jeden z nich, podruhé jako někdo, o kom si měli ostatní myslet, že je jedním z nich. Potřetí jako odhalený zrádce, který by tak rád byl znovu jedním z nich.

Na závěr přišel okamžik pravdy. Mám podepsat Chartu 77, nebo naopak dokument, který se proti ní vymezoval, tedy Antichartu? Svě rozhodnutí jsem chvíli zvažo-

val. Už víte, pod který dokument nakonec připadl můj podpis. Proč právě tam?

Martin Schwarz, kterého jsem těch pár hodin představoval, nebyl zbabělec. Myslím, že jen nebyl hrdina. Neuměl si představit, že nedostuduje svoji vysněnou školu. Neuměl si představit, že jeho rodiče ztratí práci. Neuměl si představit, že kvůli jednomu podpisu na papíru, který stejně nikoho z vedení státu nepřesvědčí ke změně politiky, bude po zbytek života strádat. Vybral si prostě jenom pohodlnější způsob života.

Ondřej Havlíček, kterým jsem po většinu dní, není zbabělec. Jen asi zatím není hrdina. Často si →

## NEVIDITELNÁ VÝSTAVA PRAHA

Dobrodružná hodinová prohlídka v naprosté tmě  
za doprovodu nevidomého průvodce.

### Skautská sleva!

Vstupné ve všední den i o víkendy za 150 Kč.

Akce platí pro každého od světlušek  
po protěle vedoucí.

Stačí se na recepci výstavy dostavit  
**s příkladně uvázaným  
skautským šátkem.**

inzerce

777 787 064

info@neviditelna.cz  
www.neviditelna.cz

**Rezervace místa nutná!**



FOTO JANA ZAVŘELOVÁ

neumí představit, že by víkendovku pro oddíl připravil opravdu poctivě, protože má přece důležitější věci na práci. Často si neumí představit, že by místo Netflixu strávil aspoň část večera nad něčím užitečným. Často si neumí představit, že by odložil svoje ego kvůli potřebám druhých. Vybírá si prostě jen pohodlnější způsob života.

Často oslavujeme hrdiny dob minulých. Válečné veterány, odbojáře, názorově nezlomné osobnosti. Někde uvnitř nás toužíme dostat taky takovou příležitost, moci ukázat, co je v nás! A přitom selháváme v projevování základní odvahy ve svém

každodenním životě, ve vztahu k sobě samým i k druhým. Nemyslím si přitom, že jsme zbabělci. Jen nejsme ochotni trénovat svou statečnost.

To, co jsem vám vyprávěl, mi připadá skoro neuvěřitelné. V jeden běžný březnový večer jsem se dobrovolně vydal se skupinou lidí hrát si na něco, co moji rodiče v mém věku prožívali denně a dali by tehdy možná cokoli za to, aby to skončilo. Aby mohli stejně jako já po pár hodinách vyjít z místnosti plné podobně smýšlejících lidí ven na ulici bez toho, aniž by v zátýlku cítili pohled očí informátora na rohu

ulice. Aby mohli chodit každou neděli na mši a nemít kvůli tomu zaškrtnuté jedno nežádoucí políčko v posudku na vysokou školu. Aby jim domů nechodili zástupci uličního výboru vyprávět, že tentokrát je opravdu potřeba vyvěsit ty vlaječky, protože zbytek ulice už to zvládl. Aby mohli říkat, co si opravdu myslí a nejen to, co si myslet mají.

Chtěl bych být odvážný jako rodiče, prarodiče, jejich přátelé. Jako stovky, tisíce a desetitisíce lidí během minulého režimu. Nejdřív se ale asi musím naučit být odvážný v dnešní době. Držte mi palce, já je budu držet vám... ●

# svět kolem nás





# Deskovka? Žádná hračka!

**Deskové hry nám často dělají společnosti při večerech s přáteli i s rodinou. Obzvlášť s ohledem na nedávné události. Napadlo vás někdy, kde se deskové hry berou, jak vznikají nebo že jejich vymýšlení může mít někdo jako hobby? Mezi tyto lidi patří i Olda Rejl – Radar. Tedy, když zrovna nevede středisko.**

ONDŘEJ VODIČKA – MIEGO

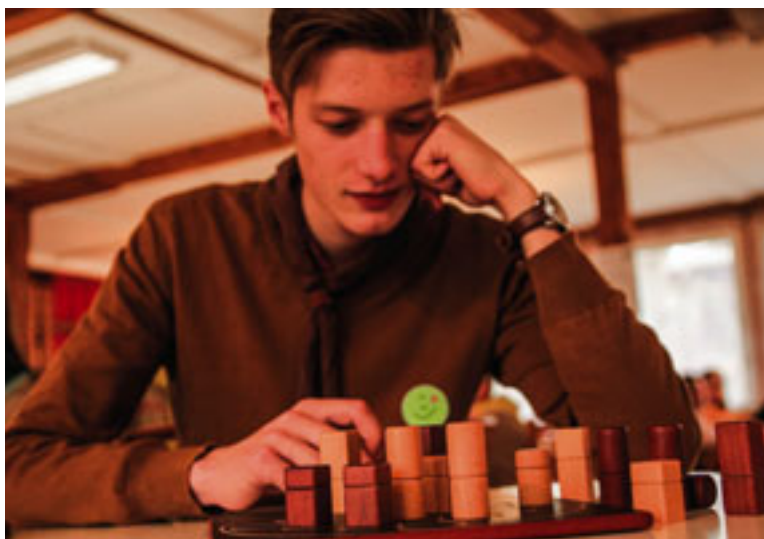


FOTO ŠTĚPÁN FILIP

## Příprava hry

Dříve než se pustíme do vytváření prvního prototypu deskové hry, je potřeba se v deskových hrách zorientovat. „Trh s deskovými hrami je obrovský. Jenom v České republice se za minulý rok vydalo 120 nových deskových her,“ popisuje Radar. I tato informace nám mimo jiné napovídá, že mezi nimi nalezneme hry různé kvality. Kde tedy začít? „Nejprve si musíme říct, co chceme hrát, nebo jaké hry chceme vymýšlet,“ radí Olda. Jestli holdujete například strategii, závodním

(Želví závody), pozičním (Mlýn) nebo pátracím (detektivním) hrám. Pro získání přehledu můžeme zajít do specializovaného obchodu se stolními hrami. Zde zájemce provedou danou kategorií, představí mu pestrou paletu her, jejich mechanismy, témata a podobně. „Deskovky jsou zde sice dražší, ale na druhou stranu ušetříte hromadu peněz tím, že si nekoupíte něco, co vás ve výsledku nebude bavit,“ doplňuje Radar a pokračuje: „To se může lehce stát v klasickém hračkářství, kde je to čirá loterie. Z obalu hry totiž

zjistíte minimum.“ Další možnosti jsou herní kluby, jejichž členové vás světem deskovek rovněž rádi provedou. Často navíc sami pořádají herní večery. Není také od věci navštívit deskovkové akce, pořádané po celé republice. Zde nejen objevíme širokou škálu her, ale zároveň přátelskou komunitu a vydavatele, přes které můžeme hru později vydat. „Příležitostí je víc než dost. V Praze se můžete účastnit ŽižConu, v Brně Deskohraní, v Pardubicích GameConu a třeba v Kladně mého oblíbeného Herního času. I Skautské instituty pořádají herní večery,“ doporučuje Radar.

## První tah

Jsou dva způsoby, jak začít. Buď člověk napadne zajímavý mechanismus nebo netradiční propojení mechanismů a tomu následně přizpůsobí téma. Druhá cesta je obrácená, tedy od námětu k mechanismům.

„Já osobně jsem při vytváření hry Diamantový les použil první způsob. Měl jsem totiž nápad mechanismu, který spočíval v tom, že se hráč se pohybuje po poli z kartiček

a ve chvíli, kdy se na nějakou přesune, ji otočí lícem nahoru, a když ji opouští, tak ji otáčí zpět," popisuje svůj nápad Radar. „Příběh přišel hned poté. Věděl jsem se, že se děj hry bude odehrávat ve tmě, v noci. Inspiraci na konkrétní příběh jsem dostal, když jsem zhlédl moderní zpracování divadelní hry od Shakespeara se skřítkem Raráškem, který míchá osudy ostatních postav. I tenhle mechanismus jsem uplatnil ve své hře. Hráč může pomocí svého Raráška zasahovat do osudu protihráče a dělat tak hru nevyzpytatelnou," říká.



FOTO ŠTĚPÁN FILIP

Když se tedy rozhodneme, co budeme vytvářet, musíme zvolit cílovou skupinu. Jestli se bude jednat o hru pro malé děti, teenagery či dospělé. Ihned poté nás čeká vytvoření prvního prototypu hry. Ten nemusí být nejkrásnější, hlavní je teď zhmotnit myšlenku. „Můj první prototyp Diamantového lesa byly jen popsané papírky, které obsahovali funkci políček. Následně jsem ho předělal na kartičky z tvrdšího papíru, které jsem si sám pokreslil," vzpomíná Radar.

## Testování, testování, testování

Jádrem vývoje deskovek je testování, bez kterého nemá autor šanci vychytat všechny mouchy. Musí mít svoji hru plně pod kontrolou. „Hráč by měl mít pocit, že hru hraje on, ne že hra hraje jeho," poznamenává tvůrce Diamantového lesa. Vývojář musí přesně vědět, co všechno hráč může a nemůže. I autoři s dlouholetou praxí musí tento proces podstoupit. Například Vladimír

Chvátil, autor Krycích jmen, musel svoji hru dlouho ladit. Typickým problémem bývá například to, jak vyřešit výhodu týmu, který je první na tahu.

Vývojáři nejdříve svůj prototyp zpravidla otestují na rodině a kamarádech. Zde často zjistí, že to úplně nefunguje. Buď usoudí, že daný nápad nemá cenu, nebo prototyp upraví. Zjistí, že stále nefunguje, ale už je to o něco lepší. Takhle to pokračuje, dokud hra nemá reprezentativní podobu. Od našich nejbližších můžeme dostat cenné podněty, ale pravděpodobně k nám nebudou plně kritičtí. Navíc nemusí mít o deskových hrách dostatečný přehled.

„Pro další testování беру hru mezi lidi, třeba na různé herní trhy a akce. Prototyp už přináším v hezké formě s designem. Pro tyto účely ničemu nevaří, když se pro ilustrace použijí obrázky z internetu,"

popisuje Radar další fázi testování. Olda dále uklidňuje, že se není třeba bát situace, kdyvám někdo nápad ukradne. Právě naopak. Na trzích a setkáních se vám další fanoušci budou snažit pomoci a dávat zpětnou vazbu. Jedno z takových míst je sdružení Czech Board Games, které sdružuje a podporuje autory deskových her.

Důležité je hru představit své cílové skupině, a ještě důležitější je jí pečlivě naslouchat. Trh je velký a dynamický, takže se může lehce stát, že váš nápad někde už viděli. Nebo jim nebude připadat příliš lákavý. „Testování u cílové skupiny dětí vypadá jinak než u ostatních. Děti vám neřeknou, co v té hře nefunguje, co by změnily. Proto je musíte pečlivě sledovat, když hru hrají. Například u Diamantového lesa jsem si všiml, že při vstupu na políčko skála, které hráče zdrží na jedno kolo, si nepamatují, kdy na něj vstoupily. Čekaly víc tahů, →



FOTO ARCHIV OLDŘICHA REJLA



FOTO ARCHIV OLDŘICHA REJLA

než měly. To jsem vyřešil tak, že si figurka na políčko lehne, takže si děti všimnou, kdy ji tam položily," popisuje Olda.

Autorská činnost je o vytrvalosti a plí. „Musí se počítat s přibližně rokem tvrdé a neustálé práce, než se člověk dobere výsledku. Autor musí očekávat, že během vývo-

je svoji hru upraví padesátkrát i stokrát,“ zmiňuje svoji zkušenost fanda deskovek. Podcenit se nesmí ani příprava pravidel. Autor o své hře ví absolutně vše, zná každý detail. Z toho důvodu se může lehce stát, že při sepisování pravidel nějaké vynechá, jelikož mu přijde očividné. Proto je dobré nechat si je sepsat někým jiným. Ideálně oso-

bou, která se touto činností zabývá a zná potřebné názvosloví. Funkční a celistvou hru poté autor ukáže někomu, kdo ji v životě neviděl, aby si otestoval, jestli je pochopitelná na první dobrou. Pokud se zadaří, uzavírá se cesta autorské práce, a následuje další tah.

## Hurá do obchodu

Po hodinách střihání, lepení a tisknutí, vytvoření syndromu karpálního tunelu a pořezení každého prstu se vydáme na další políčko této vývojářské hry. Vydat deskovku. To můžeme třemi způsoby.

„Začátečníkům doporučuji vydat hru pomocí vydavatele. Ideálně zahraničního, jelikož český trh je příliš malý rybníček a autorská díla se tu vydávají málo, spíše se přebírají zahraniční hry,“ říká Radar. Tento způsob má svá specifika. Vydavatelství svůj prototyp představíte, přičemž zatím nemusí být v perfektní podobě. Stačí, když autor přijde s konkrétní představou. V první fázi se vám ji budou snažit „zbořit“ – otestují, jestli hra skutečně funguje, nemá v sobě díry. Tento proces může trvat klidně rok. „Dal jsem svůj prototyp jednomu německému vydavatelství a ti mi řekli, ať se ozvu nejdřív za půl roku,“ dodává Olda.

Vydavatel nejspíš bude chtít jisté změny, aby se hra lépe vyráběla, nebo aby ji zkrátka udělal zajímavější, zábavnější. „U Diamantového lesa jsme upravili funkci políčka na cestě. Původně zde hráč pouze stál a čekal na další kolo. Avšak pro větší dynamiku jsme funkci

změnili. Po změně hráč pokračuje v tazích, dokud nachází políčko na cestě," popisuje svoji zkušenost autor. Až vznikne podoba, se kterou bude vydavatel spokojený, začne příprava produkce.

„Vydavatel udělá vlastní výběrové řízení na ilustrátora, marketing a certifikaci hry. Autor díky tomu nemusí investovat velké peníze z vlastní kapsy," vyjmenovává Radar výhody spolupráce s vydavatelem. Následně se podepíše autorská smlouva. Honorář se pohybuje v rámci jednotek procent zisku, jelikož všechnu produkci zařídí vydavatel. Díky němu se také váš produkt dostane do regálů obchodů. Váš podíl přibližně pokryje částku, kterou jste investovali do vývoje hry, například na výrobu prototypů či objížďení akcí.

Další způsob je vydat hru sám za sebe. Jde o cestu s potenciálně největším ziskem, ale také nespočtem rizik, obzvlášť pro nováčka. „Zaprvé vás nikdo nezná, takže musíte dělat silný marketing, jezdit a ukazovat se na veletrzích her jako Gamescon nebo Spiel v Německu. Zadruhé se na trhu budete snažit konkurovat klasickým vydavatelům, kteří už mají zajeté obchodní kanály a vybudované jméno v herním byznysu. Oba tyto faktory jsou nesmírně finančně náročné. Plus je potřeba přičíst výdaje za certifikaci hry a originální ilustrace, jelikož už nemůžete používat ukradené obrázky z internetu. Vyrovnat se vynikající úrovni designu ostatních deskovek znamená ještě větší výdaje," upozorňuje Radar.

Poslední možností je crowdfunding. Platformy typu Kickstarter nebo Hithit na svém začátku fungovaly podle této myšlenky. Někdo vymyslel projekt, lidé ho v něm finančně podpořili, na oplátku získali třeba nějaké bonusy, extra dárky. Díky nasbíraným penězům se daný projekt mohl realizovat. Dnes tomu již tak není. „V dnešní době tyto platformy fungují jako předprodejní kanály velkých firem a je tedy zapotřebí solidního marketingu. Existují společnosti, které si nechávají platit za přípravu crowdfundingových kampaní, takže situace je téměř stejná jako u prvního způsobu. Finančně náročné a nevýhoda slabého postavení nováčka," přibližuje Olda. Není to však nemožné. Desková hra Legendy země Euthie dosáhla na Hithitu svého cíle. Všeobecně to ale není doporučená cesta.

## V obchodě

Radarova deskovka se do regálů hračkářství dostala až po třech letech. Avšak autor v případě vydávání přes vydavatele nemá příliš šanci kontrolovat kde a kdy. Vydavatel ji může vydat kdekoli nebo ji nabídnout jinému vydavatelství. „Tohle nemusí být nutně nevýhoda. Nemusíme zařizovat dohody s obchody a vydavatel hru dokáže protlačit tam, kam bychom ji sami nedostali," vysvětluje Radar.

Když se hra dostane do oběhu, autor může očekávat širokou zpětnou vazbu. „Diamantový les zaznamenal různé ohlasy a člověk se musí připravit, že mohou být tvrdé. Zkušenosti hráči deskových her

mi například vytýkali políčko skála. Bylo mi řečeno, že to je zbytečně zdržující mechanismus, který se používal před dvaceti lety. Avšak co se cílové skupiny týče, tak od nich dostávám pouze kladné ohlasy," poznamenává Olda.

Vymyšlení deskovek musí primárně bavit. Ostatně jako každé jiné hobby. Užívat si tvoření, setkávání s lidmi a opakované zdokonalování svého vynálezu. „Vidět ve výsledku v hračkářství vlastní hru je hezké. O to víc když na ní máte kladné ohlasy a dobře se prodává," uzavírá Radar. ●



FOTO ARCHIV OLDŘICHA REJLA

## Oldřich „Radar“ Rejl

Trochu stavař a architekt, dosť šéfredaktor odborného portálu. Kromě toho dělá zástupce skautského střediska v České Skalici a mediálního zpravodaje KRJ. Ve svém volném čase tvoří deskovky a chodí po horách.



# kultura



# Být chytrý jako podcast aneb poslechnout si cokoli, kdykoli a odkudkoli

Při vaření nebo běhání, cestou do školy či z práce, po probuzení i na dobrou noc. Podcasty můžeme poslouchat téměř pořád. Na rozdíl od videí se naše oči mohou věnovat něčemu jinému a oproti písničkám při jejich poslechu můžeme vstřebávat nové informace. Jak navíc dokládají nejen statistiky, „rozhlas 21. století“ stále získává na oblibě.

VOJTĚCH KOUSAL – KOUSY

## Zpátky do digitálního pravěku

Předpokladem pro šíření audio obsahu digitální cestou byl rozvoj nahrávací techniky a softwaru. Neméně zásadní byl také rozmach komunikačních sítí, především pak internetu. Od první poloviny 90. let začínaly vznikat první rozhlasové pořady distribuované online. Průlomem v bezplatném stahování hudby i audio záznamů s mluveným slovem byla na konci této dekády služba Napster.

Začátkem nového milénia se objevilo šíření zvukových záznamů přes technologii RSS. Ta umožňovala zobrazit aktuální obsah z různých internetových zdrojů na jednom místě, což usnadnilo přehled o nově vydaných článcích či pořadech. Spolu s tím se na trhu objevily MP3 přehrávače v čele s iPodem, které přinesly možnost poslouchat digitální audio záznam z přenosného zařízení.

Okolo roku 2004 světlo světa spatřily aplikace stahující zvukové záznamy z RSS zdrojů přímo do iTunes. Toto zjednodušení vedlo k dalšímu rozšíření audiobloggingu, jak se podcasty dříve nazývaly. Od té doby postupně roste počet podcasterů i jejich poslucháčů. V roce 2013 Apple oznámil, že všechny podcasty na iTunes v součtu dosáhly miliardy odběratelů. Postupně se přidávalo i české publikum.

## Podcasty, kam se jen zaposloucháš

S audio pořady dostupnými online se v poslední době roztrhl pytel. Jestliže ještě před několika lety byly podcasty pro českého posluchače téměř neznámé, dnes se označením podcasterka či podcaster může honosit kde kdo. Vedle veřejnoprávních i soukromých médií do těchto vod zabrousila řada tvůrců známých →





FOTO PIKABAY

z jiných online platform – influenceri, youtuberi, blogeri a mnozí další.

Zatímco při jízdě autobusem se nějaké to video zhlédnout dá, při běhání v parku nebo řízení to už nepřipadá v úvahu. A takové aktivity zabírají hodiny našeho každodenního života. Přesně tady se otevírá prostor pro podcasty. Zde jsou snad jedinou konkurencí audioknihy.

Díky tomu, že podcasty, podobně jako rádio, většinou posloucháme souběžně s jinou činností, zvládneme snáz i pořady o delší stopáži. A tak hodinový či dvouhodinový rozhovor může být skvělým společníkem, podobně dlouhé video by do konce dokoukal málokdo.

## Jak jsou na tom skauti

Přes zmíněný podcastový boom ústředí Junáka zatím o skautských podcastech neuvažuje. „Je to takový dlouhodobý plán a pro mě osobně i velký sen. Zatím na to ale nemáme kapacitu,“ napsala mluvčí Junáka Barbora Trojak. Doporučila nám obrátit se na Skautský institut, kde by podle jejích slov mohli mít konkrétnější plány.

A skutečně. V době nouzového stavu a uzavření prostor na Staromáku se Skautský institut do online prostoru vrhnul ve velkém. „Události teď mají překotný vývoj. Na Spotify a Apple Podcasts každý týden přidáváme dva pořady, Nebát se a Šípkovník, tedy zápisky z Šípkova deníku (Šípek neboli Miloš Říha, vedoucí Skautského institutu, pozn. red.),“ uvedl Jakub Ambrozek (Mravenec) ze Skautského institutu.

Dalším projektem, který tým okolo Šípka připravuje, se jmenuje SI Intelektuál. Ten by měl v budoucnu umožnit poslech záznamů z akcí pražského, brněnského, ale i dalších Skautských institutů online. Jejich cílem je podobně jako u klasických programů propojovat skautskou i širší veřejnost a nahlížit na aktuální témata skautskou optikou. V době uzávěrky tohoto čísla ještě není známa konkrétní podoba.

Další počín z této oblasti, pod kterým jsou podepsáni čeští skauti, je Skautský podcast. Stojí za ním Vojtěch Brzek (Wanaču) z Liberce a jeho kamarádi.

Od loňského léta zatím vytvořili čtyři epizody, dvě ze společných akcí, jeden rozhovor a jednu reportáž.

## Moje cesta k podcastům

Když nám okolo roku 2015 náš gymnaziální angličtinář vyprávěl, že každý den poslouchá podcasty BBC, dívali jsme se na něj trochu jako na blázna. Zpětně bych ho, alespoň co se této oblasti týče, označil spíše za hipstera. Dělal totiž něco ještě před tím, než se to stalo populární. To ostatně dokládají i čísla z Google Trends. Za posledních pět let vidíme výrazný nárůst vyhledávání výrazu podcast v českém i celosvětovém měřítku.

Přes zmíněnou popularitu jsem se k podcastům dostal až poměrně nedávno. Loni v září jsem se ocitl na Erasmu v Krakově, kde jsem denně trávil okolo dvou hodin dojížděním přečpanými autobusy a tramvajemi. Přemýšlel jsem, jak si tuto část dne co nejvíc zpríjemnit. Při pohledu okolo sebe se odpověď přímo nabízela: sluchátka. Protože poslouchat písničky po chvíli omrzí, k mluvenému slovu byl odtud už jen krůček.

Rozhodně bych se tedy neoznačil za podcastového experta, ale spíš za náruživého posluchače. Oblíbené podcasty rozdělené do několika kategorií. Níže proto nabízím seznam mých oblíbených podcastů, které podle mě stojí za poslech. Poslechnout si je můžete v jedné z mnoha podcastových aplikací nebo z webových stránek daného producenta nebo média. ●



## Zpravodajství a aktuální dění:



### • **Vinohradská 12:**

Zpravodajský podcast Českého rozhlasu, vychází každý všední den, má okolo 25 minut. Dopodrobna rozebírá vždy jedno aktuální téma.



### • **Studio N:** Zpravodajský podcast Deníku N, vychází každý všední den. Podobně

jako Vinohradská 12 se každý den věnuje jednomu tématu. Délka každé epizody je různá, často okolo 30 minut. Moderuje Filip Titlbach.

## Rozhovory



### • **Brocast:** Bratři

Adam a Tomáš Dunovští si do svého podcastu zvou méně i více známé podnikatele, sportovce, novináře a mnohé další. Není výjimkou, že jeden rozhovor může mít přes dvě hodiny. Vychází několikrát za měsíc.



### • **Proti proudu:**

Průkopník českých podcasterů, Dan Tržil, vydává svůj podcast již řadu let. Zve si do něj podobné lidi jako Adam a Tomáš z Brocastu. Rozhovory, vycházející jednou za čtrnáct dní, jsou ale kratší, většinou do jedné hodiny.

## Publicistika



### • **Radio Wave:**

Řadu pořadů Radia Wave spadajícího pod Český rozhlas lze poslouchat i v podcastových aplikacích. Každý z audio magazínů vychází jednou týdně a věnuje se konkrétnímu tématu, na své si přijde skoro každý. Jen pro představu: Hergot! o náboženstvích a spiritualitě; Bourání o architektře a urbanistice; Čelisti o filmech a seriálech; Quest o videohrách a mnohé další.

## Lifestyle



### • **Gastromapa**

#### **Lukáše Hejlíka 111:**

Propagátor moderní gastronomie a herec

Lukáš Hejlík se po recenzích na facebooku, sérii videí a knize rozhodl vrhnout také na podcasty. V nich objíždí republiku a představuje příběhy úspěšných gastropodníků. Nový díl každý pátek.



### • **Se ségrou:** Sesterské

influencerské duo, Nicole a Lucka, uvádí tak trochu divčí podcast, který ale může zaujmout i některé mužské posluchače. Holky se svěřují se svými zkušenostmi s blogováním, marketingem a světem sociálních sítí. Povídají si také o cestování, vztazích či osobním růstu. Vychází několikrát za měsíc.

## Zábava



• **Buchty:** Bláznivá talk show Ivany Veselkové a Zuzany Fuchsové na Radiu Wave. Vychází každou středu a trvá zhruba půl hodiny.



• **Stármoucí mileniálové:** Dva kluci okolo třicítky, Michal Zlatkovský a Dominik Zezula, neotřele glosují dnešní svět pohledem své generace. Nová epizoda trvající zhruba půl hodiny vychází každé úterý.

## Procvíčit si jazyky



• **The Daily:** Zpravodajský podcast od New York Times, formátem podobný

Vinohradské 12. Zabývá se děním v USA i důležitými událostmi napříč světem. Vychází každý všední den.



### • **TED Talks Daily:**

Podcasty vytvořené z přednášek TED Talks. Vychází každý den a mají okolo čtvrt hodiny.

Slovo podcast vymyslel britský novinář Ben Hammersley v roce 2004. Vzniklo spojením slov iPod, tedy proslulý hudební přehrávač firmy Apple, a broadcast, český vysílání.

# čekatelská



# Co letí u dětí?

**Přicházíš na sraz výpravy, nádraží šumí hlukem a ty se snažíš po sluchu najít svůj oddíl. Už jsi blízko skupiny, která vypadá, že by mohla být ta správná, ale pořád se po zvuku nechytáš – vzduchem létají slova jako Elsa, Herobrine nebo Fortnite. Moc jim nerozumíš, ale naštěstí už vidíš ostatní vedoucí, zdravíte se, za chvíli jede vlak. Poté, co se podaří dostat celý oddíl do jednoho vagónu nad tím ale znovu přemýšlíš – kde se vzala ta slova, která děti používají? A jaktože jim najednou vůbec nerozumíš?**

KATEŘINA ZAVŘELOVÁ

## Proč to dělat?

Z názvu článku už nejspíš tušíš, že jde o pojmy ze světa, ve kterém se skauti a skautky (potažmo světlušky a vlčata) ve vašem oddíle pohybují. Fajn, říkáš si, my máme taky vlastní slovník, který používáme na veřejce, každý má svoje. Má to ale jeden háček – zatímco porozumění lékařskému nebo ajťáckému slovníku není pro vztah mezi tebou a dětmi moc důležité, schopnost nahlédnout do dětského světa se vším, co k tomu patří, je pro skautské vedoucí důležitá hodně.

Díky orientaci ve světě dětí můžeš připravit programy opravdu na míru a získat pozornost členů oddílu i u témat, ke kterým bys je jinak přitahoval/a těžko. Navíc to, že se dokážeš s dětmi bavit o věcech, které je baví i mimo oddíl, jim ukazuje, že je bereš vážně, jako partnery, což je nedílná součást skautské výchovy (a odlišuje skauting od jiných zájmových kroužků nebo školy).



FOTO ARCHIV JUNÁKA

Pozor, neznamená to, že nemáme dětem nabízet vlastní hrdiny nebo symbolické rámce, které považujeme za důležité. Můžeme ale na základě znalosti jejich dosavadního světa lépe odhadnout, jestli budou skautky spíše inklinovat k někomu, kdo zachraňuje svět nebo budou raději spolupracovat na budování vlastní planety.

## Jak to zjistit?

Zároveň je jasné, že se tvoje zájmy a záliby od dob, kdy jsi chodil/a do šestky nebo družiny pro-

měnily a těžko tak budeš se seriály nebo hrami (až na výjimky) v obraze. A pokud nepatříš k nadšencům, kteří by se „jen“ kvůli oddílu dívali na ČT :D nebo sledovali záznam hry na Twitchi, možná se ptáš, jak se do toho světa „za zrcadlem“ dostat.

Možností je rovnou několik – můžeš začít třeba brouzdáním po netu nebo proklikáním odkazů, které najdeš na FB nebo Instagramu členů oddílu. Dobrou příležitost představují také „hluchá“ místa v oddílové činnosti – pochod na výpravě, →





jízda autobusem, čas před začátkem schůzky – kdy můžeš nejprve poslouchat, o čem se ostatní baví a potom se i aktivně doptávat. Světlušky a vlčata, ale i skauti a skautky budou rádi, když ti budou moci poradit v něčem, čemu oni rozumí a ty ne. Takové obrácení rolí, kdy namísto vůdce či rádce připravují program schůzky členové družiny, lze využít i k samostatnému programu, ve kterém bude mít každý za úkol představit, jak tráví volný čas a ukázat, co ho zrovna baví.

A abychom ti začátek hledání dětských trendů usnadnili, přinášíme několik obecných i konkrétních tipů.

## Co frčí mezi dětmi

Jednoznačně nejvýraznější „fenomén“ je online svět. „Co se týče digitálních technologií, dnešní děti je nevnímají jako něco nového nebo zvláštního, je to běžná součást jejich života. Nevidí rozdíl mezi online a offline obsahem – kon-

verzace započatá ve škole pro ně prostě běžně pokračuje debatou na WhatsAppu. Zároveň nejsou jen konzumenti obsahu – i mladší děti, ve věku světlušek a vlčat často vytváří videa nebo hudbu a sdílejí je na sociálních sítích. O rizicích online světa mají povědomí. Hodně z nich například ví, že se mají bát starších zlých pánů, ale nevztahují tuto hrozbu už na jiné uživatele, kteří tomuto popisu nevyhovují,“ popisuje psycholožka Markéta Homolková své zkušenosti z preventivních programů o digitálním světě ve školách. Časem se mění aplikace a platformy, které děti sledují. Více o fenoménech v digitálním světě najdeš v infoboxu.

## Jak s trendy zacházet?

Už v předchozích odstavcích jsem se zmínila o tom, k čemu se dá znalost dětských trendů v oddíle využít. Ráda bych na to navázala a příklady použití rozšířila a konkretizovala.

## 1. Použití téma jako symbolický rámec

Asi nejčastější způsob, jak trendy využít – jasně, tak když skautky baví Minecraft, pojďme udělat takovou celotáborovku. Takový nápad (i případná realizace) se jistě u oddílu setká s nadšeným ohlasem. Výhodou je taky fakt, že je téma už dobře zpracované, existují k němu např. grafické podklady a v případě, že jde o známou záležitost, se všichni do příběhu rychle ponoří. Pozor bychom si ale měli dát na několik věcí:

a) Celotáborovku (ostatně ani jiné části programu) nepřipravujeme jen proto, aby děti bavila. Chceme skrze ni naučit oddíl určité dovednosti, předávat konkrétní hodnoty. A symbolický rámec – v tomto případě Minecraft – by měl naše záměry podporovat a být s nimi v souladu. Pokud chceme podpořit samostatnost a přitáhnout děti k aktivnímu pobytu v přírodě, zvolíme raději námět jiný.

b) Využívání námětů, které členové oddílu znají, může narazit ve chvíli, kdy se z nějakého důvodu budete potřebovat od předlohy odchýlit (ať už proto, že s ní nesouhlasíte nebo je příliš složitá na přenesení do reality). V takovou chvíli se děti často ozvou, že „tak to přece nebylo“ nebo „tak to nefunguje“. Pokud i přesto chcete zvolený rámec použít, buďte připraveni vysvětlit, proč jste po změně sáhli.

c) S velkou pravděpodobností se vždycky najde někdo, kdo v daném trendu „nejede“. Může se kvůli tomu

cítit (nebo doopravdy být) stranou kolektivu – třeba proto, že má horší telefon nebo omezený přístup na internet. Na to je potřeba myslet a zařadit na úvod takový program, který informovanost všech srovná na stejnou úroveň, potřebnou pro hru (pustit film, předčítat úryvky apod.). Zároveň je potom potřeba tuhle úroveň cíleně držet a nezvyšovat ve hře ty, kteří ji znají.

d) Ošemetná může být taky situace, kdy jsou vedoucí do hry zažraní podobně jako děti. Častěji tam potom hrozí, že se se bude hrát jen pro samotné hraní a důvody, kvůli kterým byl námět zvolený, půjdou stranou.

## 2. Použit téma jako námět pro hru

Velmi podobná situace jako s využitím samotného tématu. Tentokrát se ale na místo přiběhu zaměřujeme na principy, které najdeme v dětských trendech – např. zjistíme, že světlušky a vlčata hodně baví natáčet videa na TikTok. Když se rozhodneme toho využít, můžeme na schůzce natáčet krátká videa, která přiblíží situace, ve kterých porušujeme zákon světlušek/vlčat nebo na nich budeme trénovat vyjadřování emocí skrze tanec. Podobně pokud skauti aktuálně ujíždí na parkouru, můžeme trénink lehčích skoků zařadit místo hraní fotbalu na úvod družinovsky.

## 3. Využit hodnoty

Příběhy i hrdinové, které jsou aktuálně v dětském světě populární, jsou nositeli konkrétních →

## Děti a online svět

U světlušek a vlčat frčí ze sociálních sítí jednoznačně Instagram (přestože správně by na něm ještě účet ani mít neměli, resp. by jeho správci měli být jejich rodiče), skrze který spolu i vzájemně komunikují. Často také používají *Facebook Messenger*, ale ten pro ně funguje už jen jako samostatný komunikační kanál, nikoli součást Facebooku.

Vzory a zdrojem informací jsou pro ně *youtubeři*. Často přebírají jejich slang i pojmy. Třeba i třetáček ví, že je dobré mít hodně followerů, i když neví, co to znamená, a proč je to potřeba. Setkáváme se také s dětmi, které si samy přejí stát se youtubery – snaží se natáčet videa, vymýšlet výzvy.

Část také streamuje to, jak hrají počítačové hry na *Twitchi* (jedná se o síť, kde je možné svoje hraní ukázat ostatním a získat i peníze).

Mnohdy o tom ani nikdo neví z jejich okolí neví.

Je zde také část dětí, kteří se věnují *TikToku*. Natáčejí tanečky, které jsou slavné nebo jenom vyberou nějakou písničku a na ní tančí s kamarádem či kamarádkou.

Hodně často hrají hry na mobilu, setkáváme se například s *Brawl Stars*, z počítačových her je to hodně rozmanité. Od *Minecraftu* až po *GTA*. Skauti a skautky používají *Instagram*, téměř bez výjimky. Často na něj přidávají vše, co dělají, hodně se setkáváme s tím, že mají otevřenou účty, takže je může každý sledovat a komentovat jim fotky, psát jim. Někteří říkají, že počet lajků je ukazatelem toho, jak je kdo drsný. Instagram pro mnoho z nich nahrazuje i jiné komunikační sociální sítě. Messenger mají také velice často, někteří z těch starších dokonce mají i Facebook, často na něm mají už jenom profil a moc tam nechodí.

Méně častý je *TikTok*, který vnímají jako něco zábavného, ale zároveň trapného. Ten má opravdu zajímavé rozporuplné postavení. V poslední době se setkáváme i s dětmi v sedmé a osmé třídě, které mají *Twitter*, není jich ale tolik, třeba pět nebo šest ze třídy. Hodně z nich sleduje online seriály a populární jsou samozřejmě také videa na *Youtube*. Tak často se už tady nesetkáváme s touhou být youtuberem, i když pořád jsou pro ně něčím důležitým. Větší část streamuje videa, jak hrají počítačové hry (na *Twitchi*). Ve větší části se setkáváme s tím, že hrají online hry, nebo hry na konzolích. I pro ně jsou ale už technologie součástí života. Nevnímají je tak odděleně jako my starší. Mnohdy ale už sami komentují, že jim vadí, když je jejich kamarád/ka během společné konverzace na mobilu, vnímají to jako nerespektující.

Infobox vznikl ve spolupráci s psycholožkou Markétou Homolkovou z organizace Replug me. Ta pro školy připravuje preventivní programy o fungování v digitálním světě.



FOTO JAROSLAV ŠAFER



hodnot. Elsa z filmu Frozen je velmi tichá, její sestra Anna zase přátelská a otevřená. Film tak může sloužit jako vstupní brána diskuze o tom, že každý jsme jiný a je to dobře. Se staršími můžete zkusit analyzovat videa jednotlivých

youtuberů a bavit se o tom, jaké hodnoty skrze videa přenášejí, jaké názory podporují, apod.

#### 4. Využít rizika

Ne všechny filmy, které skauti a skautky sledují, aplikace, které používají a aktivity, které podnikají, jsou neškodné. V těch, které se odehrávají v online prostoru se mohou setkat s kyberšikanou nebo jiným druhem obtěžování, ve filmech a seriálech narazí na násilí, nahotu nebo klidně „jen“ apokalyptické vize, které v nich

mohou vyvolat úzkost. V oddíle máme výhodu bezpečného prostředí, ve kterém je často snazší si o takových věcech povídat než ve škole nebo doma. Trendy, se kterými se tedy u členů svého oddílu setkáte, tak zkoumejte i z druhé strany – co na nich může dětem uškodit? A připravte program, ve kterém nasimulujete, kdo se dívá na „druhé straně obrazovky“. Vysvětlete si, jaký důvod může mít, když některý z influencerů ukazuje jen předměty konkrétní značky a podobně.

Sledování trendů v dětském světě se ti může jen vyplatit – získáš lepší vhled do radostí i starostí, kterými děti žijí a jako bonus náměty na program. Nezapomeň ale, že trendy jsou pomíjivé a neměli bychom se při přípravě programu upínat jen na ně. Tak vzhůru na Děčko a Youtube. ●

### Konkrétní fenomény

#### • Aplikace

- Instagram: Funguje jako informační i komunikační kanál.
- Tiktok: Populární Tiktokeři a Tiktokerky jsou Lada Horová, Adam Kajumi a Kristal Shine.
- YouTube: Kromě sledování náhodných videí děti sledují i konkrétní YouTubery. Často zmiňují Kovyho, TheOdd1sOut, SomeThingElseYT, Kate Wednesday

#### • On-line hry

- Fortnite je nejpopulárnější online hra současnosti, střílečka s prvky stavění
- Twitch.tv – místo pro herní videa, děti často natáčejí, jak hrají
- Minecraft

#### • Seriály

- Stranger Things, Modrý kód, Ulice, Hra o trůny

#### • Knižky

- Upíří deníky, Harry Potter, obecně fantasy a komiksy

### Kam dál?

- Využij instantní programy a další náměty z časopisu Skauting na téma dětských hrdinů – viz [https://bit.ly/skauting\\_hrdinove](https://bit.ly/skauting_hrdinove)
- Co frčí u roverů? Podívej se na velký průzkum pro účely diplomové práce – viz [https://bit.ly/trendy\\_rr](https://bit.ly/trendy_rr)
- Zjistí, jak jsou na tom děti se čtením. → [https://bit.ly/co\\_deti\\_ctou](https://bit.ly/co_deti_ctou)
- Jaké nebezpečí hrozí na TikToku? → <https://bit.ly/rizika-tik-tok>
- Co dělají děti v kybersvětě? Podívej se na výzkum Univerzity Palackého. [https://bit.ly/deti\\_v\\_kybersvetu\\_UP](https://bit.ly/deti_v_kybersvetu_UP)



FOTO ARCHIV AUTOROKY

### Káťa Zavřelová

Instruktorka VLK Oikos, dříve vedoucí oddílu a členka týmu Skautského institutu v Brně. Aktuálně peče chleba, staví věže z kostek a učí se španělsky.

## pozvánky

---

### RUPRNO 2020 – netradiční triatlon smíšených dvojic

29.–31. 5.

Liberec

[www.ruprno.webnode.cz](http://www.ruprno.webnode.cz)



Ještě pořád se můžeš přihlásit! Nezapomenutelná nálož na tři části těla, která obsahuje 6 kilometrů na lodi, 52 na kole a o kilometr delší čtvrtmaraton.

Pro všechny od šestnácti let, kteří se na to cítí, je registrace do prvního května.

---

### Skare 2020 – skautská regata

30. 4. – 3. 5.

Máchovo jezero

<https://skare.skauting.cz>

Dvacáté páté skautské mistrovství v jachtingu se ponese na vlnách libereckého Mácháče. Přijet můžeš kdykoliv ve čtvrtek a přihlásit se lze na místě nebo přes stránky akce. Ta je určena pro všechny věkové kategorie od žabiček až po rovery, takže se neboj vzít s sebou nejen kmen, ale třeba i skautský oddíl. Pro modré i hnědé kroje!

V rámci programu se můžeš těšit na čarodějný oheň a písničky, program pro děti, společenský kytarový večer pro vedoucí, workshopy

či sdílení praktických zkušeností. Stěžejním bodem je závod o Modrou stuhu HKVS.

---

### Roveriáda

16.–22. 8.

Bohuslavice u Jihlavy

Registrace od 23. března na:

<https://www.roveriada.cz>



„Tábor pro všechny, kdo mají kuráž, nebo ji v sobě chtějí probudit.

Na některé hry vzpomínám i po letech,“ říká jedna z mnoha účastníků Terka. Přátelství. Sebepoznání. Překonání hranic. Roveriáda je roverský tábor pro všechny, kdo mají kuráž a nebojí se vytvářet pevná přátelství, zažívat výzvy a získat nezapomenutelné zážitky. Na devatenáctý ročník se můžou těšit všichni skauti i neskauti ve věku 15–21 let.

„S heslem poznej sebe sama jsme v netradičních situacích objevovali a posouvali naše hranice,“ píše Kuba Ferda o minulém ročníku Roveriády.

Od roku 2001 se všichni účastníci vrací se vzpomínkami na pot, krev a slzy (samozřejmě i od smíchu), dobrodružství, společné kytarové večery, smysluplné hry a dobrodružství.

### Fonticulus Maděra

21.–29. 8.

Skautská základna Maděra, Polička, kraj Vysočina,

16.–18. 10. (bude upřesněno kde)

Registrace do 1. 5.

<https://madera.skauting.cz>

Pokud ještě nemáš léto naplánované do posledního dechu, určitě stojí za to vyzkoušet lesní zážitkový kurz pro všechny rovery a rangers ve věku 15–18 let. Letní běh a podzimní setkání zahrnuje devět nezapomenutelných dní pro všechny čerstvé rovery, seberozvoj, kupu nového skautského poznání a našlapaný program. Zážitkové kurzy jsou super pro všechny, co se ještě necítí na klasické „vzdělávačky“ nebo velké akce, ale chtějí poznat roving trochu z jiné strany a načerpat inspiraci pro svůj vlastní kmen a začátek nové skautské cesty. Pokud se toužíš dozvědět víc nebo vidět fotky z předchozích let, zavítej na stránky Fonticulu, kde je spousta nadšených tváří a ohlasů od tvých předchůdců.

---

**Další akce a pozvánky najdeš ve sdílené složce. Přidej i svou pozvánku!**







HONSOVÁ, SOUČKOVÁ,  
ŠTUMPF OVÁ

## Předpověď počasí

V bohatě ilustrovaném průvodci se dozvíte spoustu zajímavostí o přírodních procesech. Průvodci Káta a Vítek také odhalí, jak se předpovídalo počasí dříve, a poodkryjí leckterou meteorologickou záhadu.

KOLEKTIV

## Volte zvířata!

Lev je král džungle, ostatní zvířata už ho ale mají plné zuby. Navíc se ukázalo, že odvedl vodu z řeky, aby si vybudoval bazén jenom sám pro sebe. Ve volbách proti němu kandidují Opice, Had a Lenochod.



CRAIG THOMPSON

## Kosmo knedlíci

Komiksové dobrodružství z budoucnosti, která v lečtem připomíná naši současnost. Příběh dívky, která ve znečištěném vesmíru hledá svého tátu, je plný rozmanitých ras a originálních vesmírných lodí.