

2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873



Spolu financovaný
Európskou úniou

INSIDE OUT

PRÍRUČKA

EURÓPA

je plná úžasných miest,
ktoré čakajú na objavenie –
od lesov a riek až po hory
a pláže. Nezáleží na tom,
kde začneš – dôležitý je tvoj
zmysel pre dobrodružstvo!



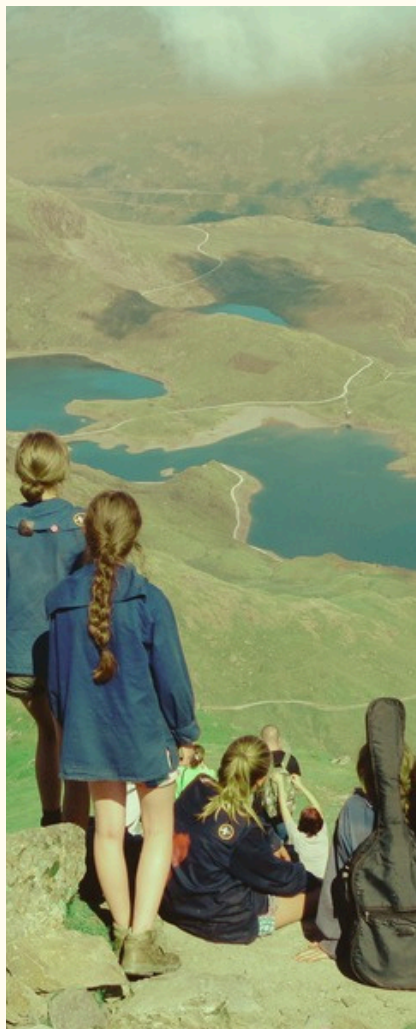
Ahoj všetci!

Máme ozajstné šťastie – Európa ponúka ohromnú rozmanitosť: hory, pláže, lesy, jazerá a rieky len čakajú, kým ich preskúmaš! A je jedno, či sa vyberieš hneď za dvere svojho domu alebo nasadneš na vlak do miesta, kde si ešte nikdy nebol. To, na čom záleží, sú tvoje nápady a nadšenie pre dobrodružstvo!

Čitateľov chceme motivovať, aby vyšli von – či už prší alebo svieti slnko. Pretože pri dobrej pripravenosti neexistuje zlé počasie. Existujú len skvelé príbehy, ktoré čakajú na to, aby boli neskôr prerozprávane.

Samozrejme, dáme ti niekoľko tipov a nástrojov, aby ste sa tam vonku úplne nestratili. Ale ten najdôležitejší krok musí prísť od teba: jednoducho sa do toho pusti! Či už vyrážaš na dva dni alebo na dva týždne – ten prvý krok z dverí je vždy najťažší. Potom je to už zvyčajne úplne úžasné.

A ešte jedna vec: ak vyrážaš s priateľmi, nezabudni – skutočné dobrodružstvá ľudí spájajú. Vyrazte ako tím a vráťte sa ako jeden. 🙌



Obsah

Modul 1

POZOROVANIE A POCHOPENIE
VONKAJŠIEHO PRIESTORU

STRANA 4 - 35

Modul 2

PRAKTICKÉ OUTDOOROVÉ TECHNIKY

STRANA 36 - 63

Modul 3

POVEDOMIE O RIZIKÁCH A BEZPEČNOSTI
ZACHOVAJ POKOJ, DŮMYSELNOSŤ,
ZOSTAN V BEZPEČI V PRÍRODE

STRANA 64 - 84

Modul 4

ZÁKLADY TÍMVEJ SPOLUPRÁCE

STRANA 85 - 99

Modul 5

UDRŽATEĽNOSŤ A ENVIRONMENTÁLNA
ZODPOVEDNOSŤ

STRANA 100 - 112



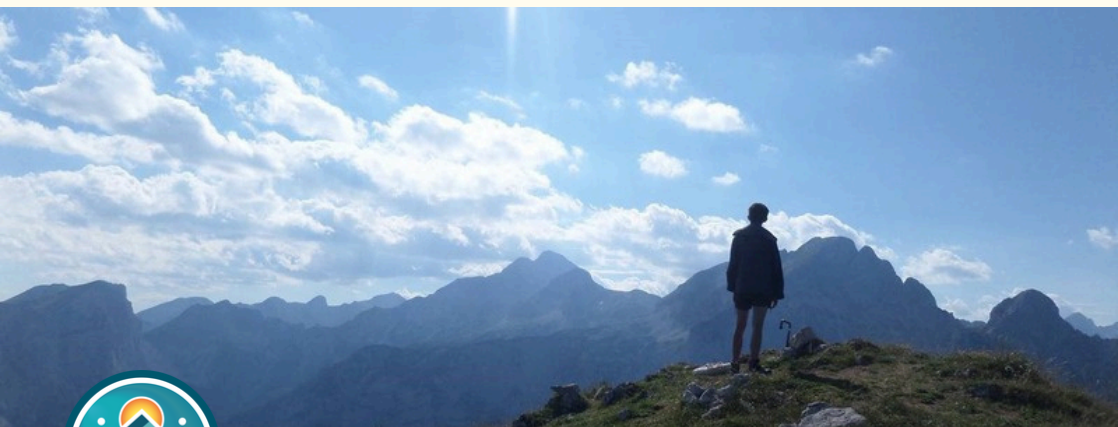
MODUL 1

**Pozorovanie a pochopenie
vonkajšieho priestoru**

**Kapitola 1: Porozumenie
prírodným podmienkam**

**Kapitola 2: Pozorovanie
krajiny – nástroje navigácie**

**Kapitola 3: Prírodné povedomie
– znaky, počasie a prostredie**



Kapitola 1: Porozumenie prírodným podmienkam Teoretický obsah (pre vekovú kategóriu 15 - 19)

Čo je to prirodzené prostredie?

Prírodné prostredie označuje ekosystémy, v ktorých prebiehajú ekologické procesy s minimálnym zásahom človeka. Pojem zahŕňa lesy, rieky, hory, močiare a trávnaté oblasti – systémy riadené prírodnými silami, ako počasie, erózia, migrácia zvierat či postupná obnova rastlín. Tieto prostredia sú dynamické a vyžadujú našu pozornosť a prispôsobivosť - keď sa v nich pohybujeme.

Na rozdiel od prostredí vytvorených človekom si prírodné krajiny vyžadujú rozhodovanie v reálnom čase. Napríklad náhla zmena počasia v horách alebo stretnutie so zvieratom v lese nie sú ničím nezvyčajným - a nesprávne vyhodnotenie takýchto signálov môže byť nebezpečné.

Ekosystémy: Životne dôležité siete prírody

Ekosystém je biologické spoločenstvo, ktoré vzájomne interaguje so svojim fyzickým prostredím. Zahŕňa:

- Biotické prvky: rastliny, zvieratá, huby a mikroorganizmy.
- Abiotické prvky: pôdu, kamene, vodu, slnečné svetlo a atmosféru.

Tieto systémy fungujú na princípoch kolobehu živín a toku energie, ktoré sú základom environmentálnej vedy. Aj malý zásah, ako napríklad nezahasené ohnisko alebo zídanie z chodníka, môže spustiť reťazové následky naprieč celou sieťou.

Pochopenie týchto súvislostí pomáha outdoorovým účastníkom znížiť ekologický vplyv a zároveň zvýšiť bezpečnosť. Napríklad - narušená pôda pri chodníku môže naznačovať riziko erózie... alebo odhalené korene - varovanie, že turisti by mali kráčať opatrne.



Understanding Natural Environments



What Is a Natural Environment?

A natural environment refers to ecosystems where ecological processes occur with minimal human interference. It includes forests, rivers, mountains, wetlands, and grasslands.



Ecosystems: Nature's Life Support Networks

An ecosystem is a biological community interacting with its physical environment:

Biotic elements – Plants, animals, fungi, and microbes

Abiotic elements – Soil, rocks, water, sunlight, and atmosphere



Ecozones and Biomes

Biomes are large ecological zones defined by climate, flora, and fauna

- Temperate Deciduous Forests – Alpine
- Ecosystems – Riparian Zones



Environmental Literacy= Field Awareness

As the ability to read natural systems in real time



Terrain Types: Landscapes and Their Demands

- Forests
- Rivers & Wetlands
- Mountains
- Rocky/Arid Zones



Ekozóny a biómy

Biomy sú rozsiahle ekologické oblasti, ktoré sa definujú podľa klímy, rastlínstva a živočíšnych druhov. Medzi hlavné biómy patria:

- Opadavé lesy mierneho podnebia – nachádzajú sa v Európe a Severnej Amerike, majú výrazné ročné obdobia a rozmanitý živočíšny život.
- Vysokohorské ekosystémy – vyznačujú sa extrémnym chladom, riedkym vzduchom a krehkou vegetáciou.
- Pobrežné zóny – ležia pozdĺž riek a potokov, sú známe eróziou brehov a vysokou aktivitou živočíchov.

Rozpoznanie znakov konkrétneho biómu pomáha predvídať výzvy daného terénu a výskyt zvierat. Napríklad močiare sú dôležitým biotopom pre vtáky, ale často naznačujú nestabilnú pôdu s nízkym obsahom kyslíka.

Environmentálna gramotnosť = všímavosť v teréne

Environmentálna gramotnosť znamená viac než len poznanie faktov – je to schopnosť vnímať a čítať prírodné systémy v reálnom čase.

Príklady: Zmena tvaru oblakov (napr. zmena tvaru oblaku z typu cumulus na cumulonimbus) môže signalizovať blížiacu sa búrku. Stopy zvierat, odhalené korene stromov či nezvyčajné ticho vtákov môžu upozorniť na skryté hrozby alebo ekologické zmeny.

Outdooroví facilitátori považujú túto schopnosť za kľúčovú pre zodpovedné objavovanie prírody.

Typy terénu - krajina a jej nároky

1. Lesy

- Štruktúra: Koruny stromov blokujú GPS signál a vytvárajú mikroklímu.
- Riziká: Šmykľavý mach, dezorientácia, slabé svetlo.
- Zaujímavosť: Najväčšia biodiverzita lesnej pôdy je v okolí rozkladajúcich sa kmeňov, kde prebieha rozklad organickej hmoty.

2. Hory

- Riziko: Vo výške 2 500 m n. m. je hladina kyslíka o 30 % nižšia.
- Fakt o počasí: Teplota klesá asi o 0,6 °C každých 100 m nadmorskej výšky.
- Nebezpečenstvo: Výšková choroba postihuje asi 25 % ľudí bez aklimatizácie vo výške 2 400 m n. m.



3. Rieky a močiare

- Pozorovanie rieky: Úzke a strmé koryto = rýchly prúd.
- Úloha ekosystému: Močiare filtrujú znečistenie, zadržávajú vodu, bránia povodniam a sú liahňami pre mnohé druhy hmyzu.
- Nebezpečenstvo: Stojatá voda je ideálnym prostredím pre larvy komárov – 1 z 5 prípadov malárie na svete sa vyskytuje v blízkosti močiarov.

4. Kamenisté/suché oblasti

- Teplota povrchu: Môže presiahnuť 60 °C, aj v miernom podnebí.
- Dehydratácia: Začína skôr, než sa objaví smäd, pretože mozog reaguje oneskorene.

Divoká zver a signály prostredia

Správanie zvierat

- Ticho vtákov: Môže naznačovať prítomnosť predátora.
- Aktivita: Väčšina veľkých cicavcov je najaktívnejšia za úsvitu a za súmraku, aby sa vyhla predátorom a horúčave.
- Analýza trusu: Používa sa v modernej ochrane prírody na sledovanie pohybu a početnosti druhov.

Prírodné nebezpečenstvá

- Popadané stromy: Signalizujú nestabilnú pôdu alebo nedávne búrky.
- Stromy zasiahnuté bleskom: Rozštípená kôra a vytekajúca živica naznačujú staré údery bleskov – vyhýbaj sa im počas búrok.
- Trsy húb: Svedčia o nedávnych zrážkach a vlhkej pôde – pozor na klzký terén.



TERRAIN TYPES: LANDSCAPES AND THEIR DEMANDS



FORESTS

Structure:
Canopy blocks GPS,
creates micro-
climates

Hazards: Slippery moss,
disorientation, low light



MOUNTAINS

Elevation Risk:
Oxygen levels
drop by 30% at
2,500 meters

Weather Fact:
Temperature drops $-0,6^{\circ}\text{C}$
per 100m gain

Hazard: Altitude sickness
affects 25% of people above
2,400m without
acclimatization



RIVERS & WETLANDS

River Reading:
Narrow + steep =
fast current

Ecosystem Role:
Wetlands filter pollutants,
control floods, and serve
as breeding grounds

Hazard: Standing water
supports mosquito larvae;
1 in 5 global malaria cases
are traced to wetland proximity



ROCKY/ARID ZONES

Surface Temperature:
Can exceed 60°C
even in temperate
zones

Dehydration Onset:
Occurs before thirst due to
delayed brain signal



Geo-environmentálna vsuvka

Charakter terénu	Riziko	Odporúčanie
Sutinové svahy	Zosuvy kameňov	Použitie trekingových palíc, kráčanie po kľukatej čiare
Lavínové zóny	Zrútenie snehu	Vyhýbanie sa strmým a zatieneným svahom, hlavne na jar
Závrtý	Náhle prepadnutie pôdy	Drž sa vyznačených trás
Rašeliniská	Skryté močaristé miesta	Použitie palice na preskúšanie terénu pred vstupom na dané miesto

Záverečná reflexia

Porozumieť prírodnému prostrediu znamená ísť pod povrch danej tematike. To znamená myslieť ekologicky, pozorovať pozorne a pohybovať sa s rešpektom. Ako sa tvoje poznanie prehĺbuje, rastie aj tvoja sebadôvera, zručnosť a bezpečnosť – a spolu s tým aj tvoje prepojenie so živým svetom okolo teba.

Otázky na reflexiu:

- Čo si si v prírode nedávno všimol – niečo, čomu si predtým nikdy nevenoval pozornosť?
- Ako ovplyvňuje porozumenie krajine a jej systémom spôsob, akým sa pohybuješ v prírodnom prostredí?
- Akým spôsobom môžeš pri svojej ďalšej outdoorovej aktivite prejať viac rešpektu a starostlivosti voči životnému prostrediu?





Zdroje

- Barry, R. G. (2008). *Mountain Weather and Climate*. Cambridge University Press.
- Beames, S., Higgins, P., & Nicol, R. (2012). *Learning Outside the Classroom: Theory and Guidelines for Practice*. Routledge.
- Cox, J., & Fulsaas, K. (2003). *Backpacking: A Woman's Guide*. The Mountaineers Books.
- Garcia-Castro, A. L., et al. (2011). "Temperature lapse rate estimation from weather stations and satellite data." *International Journal of Climatology*, 31(13), 2032-2043.
- Hackett, P. H., & Roach, R. C. (2001). "High-altitude illness." *New England Journal of Medicine*, 345(2), 107-114.
- Holzworth, R. H. (2005). "Lightning and electrical phenomena in severe storms." *Atmospheric Research*, 76(1-4), 263-271.
- Hogan, D., & Tannock, M. (2001). *Exploring Our Environment*. Heinemann Educational.
- Kronfeld-Schor, N., & Dayan, T. (2003). "Partitioning of time as an ecological resource." *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 34, 153-181.
- Leung, Y. F., & Marion, J. L. (2000). "Recreation impacts and management in wilderness." *International Journal of Wilderness*, 6(2), 19-21.
- Millennium Ecosystem Assessment. (2005). *Ecosystems and Human Well-being: Synthesis*. Island Press.
- Mitsch, W. J., & Gosselink, J. G. (2015). *Wetlands*. John Wiley & Sons.
- Odum, E. P., & Barrett, G. W. (2005). *Fundamentals of Ecology* (5th ed.). Brooks/Cole.
- Oke, T. R. (1987). *Boundary Layer Climates*. Routledge.
- Putman, R. J. (1984). "Facts from faeces." *Mammal Review*, 14(2), 79-97.
- Roth, C. (1992). *Environmental Literacy: Its Roots, Evolution and Directions in the 1990s*. ERIC/CSMEE.
- Sawka, M. N., et al. (2007). "Human water needs." *Nutrition Reviews*, 65(suppl_1), S30-S39.
- Templeton, C. N., Greene, E., & Davis, K. (2005). "Allometry of alarm calls." *Behavioral Ecology*, 16(3), 560-565.
- Wagg, C., Bender, S. F., Widmer, F., & van der Heijden, M. G. A. (2014). "Soil biodiversity and soil community composition determine ecosystem multifunctionality." *PNAS*, 111(14), 5266-5270.
- World Health Organization. (2023). *World Malaria Report*.



Kapitola 1: Praktické aktivity – Porozumenie prírodným podmienkam

 **Ciel:** Posilniť ekologické uvedomenie, rozpoznávanie terénu a schopnosť pozorovať prostredie priamo v teréne.

 **Požiadavky:** Otvorený prírodný priestor (les, park, lúka, breh rieky a pod.), malé skupiny (3 – 6 ľudí), bez potreby vybavenia.

1. Eko-detektívi

Zameranie: Pochopenie ekosystémov, zvieracích stôp a znakov terénu.

Prevedenie:

- Každý tím má 10 minút na pohyb vo vybranej časti outdoorového prostredia, kde má zhromaždiť dôkazy o fungovaní ekosystému.
- Členovia tímu majú priniesť alebo predstaviť:
 - Jeden príklad vzájomného pôsobenia rastlín a zvierat (napr. poškodený list, stopy, hniezdo hmyzu).
 - Jeden terénny znak (napr. strmý povrch svahu, nestabilné kamene, vlhká pôda).
 - Jeden znak rizika (napr. erodovaný chodník, vychýlený strom, stopy po záplave).
- Zistenia sa zdieľajú so skupinou a diskutuje sa, čo tieto znaky znamenajú z hľadiska bezpečnosti a pohybu.

Obmena: Urob z toho súťaž s časovým limitom. Tímy získajú body navyše za najzaujímavejší alebo najlepšie vysvetlený objav.



2. Taktici v teréne

Zameranie: Rozpoznávanie a prispôsobenie sa rôznym typom terénu.

Prevedenie:

- Vyznač 3 – 4 rôzne mikroprostredia (napr. tienisté miesto, svah, okraj vody, otvorená lúka).
- Na každom mieste účastníci:
 - **Odhadnú stabilitu povrchu** (šmyklavý, suchý, sypký).
 - **Posúdia viditeľnosť** (vidia aspoň 20 m dopredu).
 - **Vymenujú bezpečné a nebezpečné činnosti** (napr. „behať tu je riskantné kvôli strmému svahu“).
- Prejdi všetkými stanovišťami a v krátkosti diskutuj so skupinou:
 - Ktorý terén pôsobil najbezpečnejšie? Ktorý najrizikovejšie?
 - Ako by sa skupina pohybovala cez jednotlivé typy terénu ako tím?

3. Ambasádori zvierat

Zameranie: Povedomie o správaní zvierat a jeho interpretácia.

Prevedenie:

- Každému účastníkovi alebo malej skupine priradiť živočíšny druh **typický pre miestny bióm** (napr. líška, jeleň, sova, jazvec).
- Účastníci sa majú 5 minút pohybovať po priestore **ako toto zviera** – potichu, s jeho správaním:
 - **Líška:** pomalá, tichá, vnímavá na zvuky.
 - **Jeleň:** opatrný, rýchle úskoky, časté obzeranie.
 - **Sova:** nenápadná, sústredená svojím zrakom, pristáva a sleduje.
- Po aktivite skupina reflektuje: Čo ťa to naučilo o tom, ako zvieratá využívajú terén, svetlo a úkryt?
- Zakončite diskusiou, ako tieto poznatky pomáhajú predchádzať konfliktom a rozpoznávať prítomnosť zvierat.



4. Tiché signály

Zameranie: Identifikácia environmentálnych podnetov (vietor, počasie, zvuky, svetlo).

Prevedenie:

- Skupina si sadne alebo stojí v tichosti 4 – 5 minút v outdoorovom prostredí.
- Vníma iba zmyslami – bez rozprávania. Sledujte:
 - Smer a silu vetra.
 - Typ a pohyb oblakov.
 - Zvuky: vtáky, hmyz, vzdialený hluk ľudí alebo vody.
 - Teplotu: rozdiel medzi miestom na slnku a v tieni, vlhkosť.
- Každý účastník potom povie jeden „neviditeľný signál“, ktorý si všimol, a čo by mohol znamenať (napr. „vtáky prestali spievať = predátor alebo človek je nablízku“).

5. Navigácia mikroterénom

Zameranie: Čítanie terénu pre bezpečný pohyb.

Prevedenie:

- Vyber 20×20m oblasť s rozmanitým terénom (stromy, kamene, svahy).
- Jeden účastník má zaviazané oči alebo si ich zatvorí.
- Partner ho naviguje iba hlasom, pomocou terénnych inštrukcií:
 - „Prekroč koreň“, „Otoč sa k svahu“, „Vyhni sa mokrej pôde“.
- Potom si úlohy vymenia a opakujú postup.
- Zamyslite sa: Ako každému pomohlo uvedomenie si terénu? Ktoré prvky boli najdôležitejšie?

Výzva: Označ „(ne)bezpečné zóny“ vizuálnymi prvkami a nechaj účastníkov rozoznať ich.



6. Terénna debata

Zameranie: Analyzovanie terénu a rozhodovanie sa.

Prevedenie:

- Predlož skupine scenár:
- „Si na trojdňovej túre. Musíš si vybrať miesto na prenocovanie. Máš tri možnosti: pri rieke, na lesnom svahu alebo na skalnatej čistine.“
- Každá skupina si musí zvoliť jedno miesto a svoju voľbu obhájiť podľa:
 - Stability terénu.
 - Vystavenia počasiu.
 - Bezpečnosti kvôli zvieratám.
 - Prístupu k zdrojom (voda, drevo).
- Nasleduje spoločná debata a reflexia o najlepších praktikách pri rozhodovaní sa podľa terénu.



Kapitola 2: Pozorovanie krajiny – nástroje navigácie Teoretický obsah

Prečo je navigácia dôležitá

Navigácia v prírode nie je len o presune z bodu A do bodu B – ide o bezpečnosť, samostatnosť a rozvíjanie hlbokého vzťahu voči krajine. Pre mladých objaviteľov je učenie sa orientovať spôsobom, ako získať sebavedomie, vybudovať odolnosť a nadobudnúť environmentálne povedomie. V outdoorovom prostredí, kde môžu chodníky zmiznúť, kde sa môže počasie rýchlo meniť a digitálne zariadenia môžu zlyhať, tradičné a prírodné navigačné zručnosti sa stávajú nevyhnutnosťou.

Nedávne štúdie ukazujú, že aj keď používanie GPS môže zlepšiť rýchlosť a znížiť drobné navigačné chyby, môže zároveň oslabiť priestorové učenie a pamäť orientácie, najmä u začiatočníkov.

1. Navigačné nástroje

A. Čítanie máp

Topografické mapy sú grafické zobrazenia zemského povrchu – zahŕňajú vrstevnice, terénne útvary, rieky, chodníky a orientačné body. Ich správne čítanie umožňuje:

- Plánovanie trasy podľa typu terénu a prevýšenia.
- Odhad času presunu a identifikáciu zdrojov vody.
- Rozpoznávanie rizikových oblastí, ako sú útesy alebo močiare.

Vrstevnice rozprávajú príbeh: tesne pri sebe = strmý terén, ďalej od seba = rovina. Tvar „V“ často naznačuje riečne údolie, zatiaľ čo kruhy označujú vrchol alebo priehlbínu. Zvládnutie týchto základov už v úvode podporuje lepšie priestorové uvedomenie (Watters, 1997).



B. Práca s kompasom

Kompas pomáha orientovať mapu a určuje **smer** (v stupňoch), ktorým sa treba vydať. Základné pojmy:

- **Magnetický sever verzus skutočný sever:** je nutné upraviť rozdiel medzi nimi (magnetickú deklináciu).
- **Zameranie smeru:** zarovnaj mapu, polož kompas pozdĺž plánovanej trasy a otáčaj ním, kým sa ihla nezarovná s orientačnou šípkou.

Moderné prístupy k výučbe ukazujú lepšie výsledky, keď účastníci pracujú s kompasom priamo v teréne, nie len podľa statických diagramov.

C. GPS zariadenia

GPS prijímače poskytujú polohu (zemepisnú šírku a dĺžku), nadmorskú výšku a históriu pohybu. Ich výhody:

- Works in fog, darkness, and featureless terrain.
- Emergency tracking.
- Route backtracking and data logging.

Nadmerné používanie GPS však znižuje schopnosť práce s mapou a situačné uvedomenie, najmä u tínedžerov. Najlepšie výsledky prináša kombinácia GPS a kompasu s mapou (Hergan & Umek, 2017).



Reading the Land— Navigation Tools



Why Navigation Matters

In the outdoors, weather changes, trails can disappear, and devices might fail. Developing navigation skills builds confidence and environmental literacy

Recent studies show overuse of GPS impairs spatial learning

1. Navigation Tools

A. Map Reading

Topographic maps show contour lines and features of the earth's surface

- Helps with route planning and time estimates
- Lets you identify hazards

C. GPS Devices



GPS devices provide your location, elevation, and track history

- Works in poor visibility
- Avoid overreliance for better learning

B. Compass Skills



A compass orients the map and provides direction (bearing).

- Works in poor visibility
- Avoid overreliance for better learning

2. Natural Navigation Techniques



The sun travels east to west across the sky each day. In the Northern Hemisphere;

- Morning: sun in the east
- Noon: due south [shortest shadow]
- Late afternoon: west

Gore Skills to Master



- Orienting a map
- Triangulation
- Backbearing
- Dead reckoning
- Route planning



2. Prírodné navigačné techniky

Príroda nás dokáže viesť – žiadne baterky nie sú potrebné.

Poloha slnka

Slnko sa denne pohybuje z východu na západ. Na **severnej pologuli**:

- Ráno - je na východe,
- Na poludnie - je na juhu (v najkratší tieň),
- Popoludní - na západe.

Ako určiť svetové strany a nájsť smer:

- Zapichni do zeme paličku.
- Označ koniec jej tieňa.
- Po 15 – 20 minútach označ nový koniec tieňa.
- Čiara medzi prvým a druhým bodom vedie zo západu na východ.

Táto metóda bola potvrdená aj v štúdiách o „nebeskom kompasovom“ správaní, ktoré inšpirovali aj robotické orientačné systémy (Dupeyroux et al., 2017).

Orientácia podľa orientačných bodov

Používanie orientačných bodov – riek, hrebeňov, zhlukov stromov či výrazných skál – zlepšuje mentálne mapovanie. Účastníci terénnej výučby si lepšie pamätajú miesta, keď si fyzické znaky spájajú s topografickou mapou.



3. Kľúčové zručnosti na zvládnutie

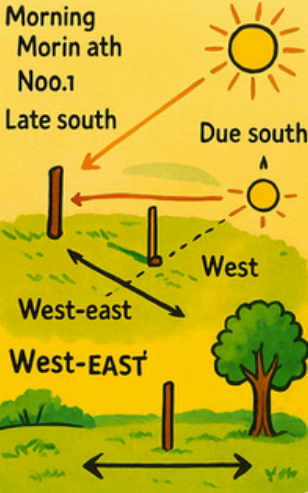
Zručnosť	Popis
Orientácia mapy	Zarovnanie mapy s krajinou pomocou kompasu a terénu.
Triangulácia	Určenie polohy pomocou dvoch známych orientačných bodov.
Slepý odhad	Odhad polohy na základe smeru, času a tempa chôdze.
Spätné určenie smeru	Použitie kompasu na spätné vystopovanie trasy.
Plánovanie trasy	Výber ciest podľa terénu, vzdialenosti, vody a rizík.

Zvládnutie týchto zručností zvyšuje samostatnosť a sebadôveru, najmä pri viacdňových túrach alebo v neznámom teréne.



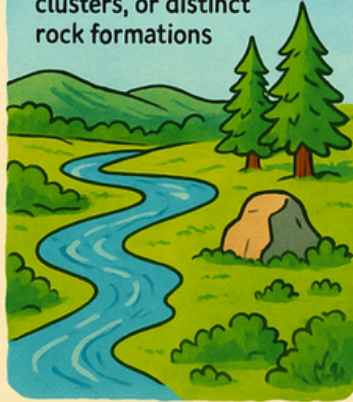
NATURAL NAVIGATION TECHNIQUES

SUN POSITION



LANDMARKS

Using landmarks like rivers, ridgelines, tree clusters, or distinct rock formations



CORE SKILLS TO MASTER

Skill	Description
Orienting a Map	Aligning the map with the landscape using compass and terrain
Triangulation	Finding your location by taking bearings to two known landmarks
Dead Reckoning	Estimating your position based on direction, time, and pace
Backbearing	Using a compass to retrace your steps
Route Planning	Choosing paths based on terrain, distance, water, and hazards



Finálna reflexia

Čítanie krajiny spája analytické myslenie, zmyslové vnímanie a praktické zručnosti. Či už sleduješ mapu, alebo tieh slnka, schopnosť orientovať sa ťa spája hlbšie s prírodou – aj so sebou samým.

Zdroje

- **Dupeyroux, J., Diperi, J., Boyron, M., Viollet, S., & Serres, J. (2017). A bioinspired celestial compass applied to an ant-inspired robot. *ECMR 2017*.**
- **Hergan, I., & Umek, M. (2017). Comparison of children's wayfinding using paper map and mobile navigation. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 26(2), 106-121.**
- **Loynes, C. (2020). The legacy of maps: Breaking the link between maps and navigation. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 23, 137-151.**
- **Watters, R. (1997). The art of teaching map and compass. *ERIC Digest*.**
- **Wilson, J. (2015). Comparison of methods to teach magnetic declination. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 7(2), 158-165.**
- **Young, M., Stanton, N., Walker, G., Jenkins, D., & Smart, W. (2020). Navigation performance using a compass versus a GPS unit. *Cognition, Technology & Work*, 22(3), 231-236.**



Praktické aktivity

Pre vekovú kategóriu 15 - 19 | Nie sú potrebné žiadne ďalšie pomôcky okrem máp, kompasov a okolitého prostredia.

Aktivita 1: Výzva triangulácie – „Nájd sa“

Cieľ: Naučiť účastníkov určiť presnú polohu pomocou mapy a kompasu – aplikovať trianguláciu v reálnom teréne.

Príprava:

- Vyber miesto s minimálne tromi viditeľnými orientačnými bodmi (napr. lesný okraj, vysielateľ, vrchol kopca).
- Každému účastníkovi alebo skupine daj topografickú mapu oblasti a kompas.

Kroky:

- 1. Identifikuj orientačné body:** Vyber tri jasne viditeľné objekty, ktoré možno nájsť aj na mape.
- 2. Zameraj smery:**
 - Namier kompasom na prvý bod.
 - Otoč puzdrom, ružicou kompasu, kým sa ihla nezarovná so šípkou.
 - Odčítaj polohu, smer (v stupňoch).
 - Opakuj pre ďalšie dva body.
- 3. Zaznač na mape:**
 - Z každého bodu na mape zakresli čiaru podľa spätného smeru (odpočítaj 180°).
 - Miesto, kde sa čiary pretínajú, je tvoja poloha.



Tipy:

- Vyber body, ktoré sú čo najviac rozložené jeden od druhého – väčší uhol medzi nimi zvýši presnosť.
- Ak sa čiary nepretínajú presne, tvoja pozícia sa nachádza v trojuholníku, ktorý sa vytvorí.

Čas: 25 – 40 minút

Rozvíjané zručnosti: Čítanie mapy, práca s kompasom, výpočet smeru, priestorový odhad.

Reflexia - otázky:

- Do akej miery si si bol istý svojím odhadom polohy?
- Čo by si urobil inak pri zlom počasí alebo zníženej viditeľnosti?



☀ Aktivita 2: Prírodná navigácia – „Sledovanie slnka“

Cieľ: Naučiť sa určiť smer a odhadnúť čas iba pomocou slnka a tieňov.

Príprava:

- Vyber otvorený priestor s priamym slnečným svetlom.
- Každdej skupine daj paličku (30 – 50 cm dlhú), hodinky alebo mobil (len na meranie času) a zápisník.

Kroky:

1. Vytvor slnečné hodiny:

- Dopoludnia zapichni paličku kolmo do zeme.
- Označ koniec tieňa (bod A).
- Po 15 – 20 minútach označ nový koniec tieňa (bod B).
- Spoj body A a B – táto čiara vedie zo západu na východ (A = západ, B = východ).

2. Urči svetové strany:

- Postav sa tak, že ľavou nohou stojíš na bode A a pravou na bode B.
- Teraz smeruješ na sever.

3. Pozoruj pohyb slnka:

- Sleduj, ako sa tieň skracuje a predlžuje počas dňa.
- Podľa uhla a dĺžky tieňa odhadni čas dňa.

Bonusová verzia: Opakuj aktivitu aj popoludní a porovnaj zmenu smeru a uhly tieňov.

Čas: 30 – 45 minút

Rozvíjané zručnosti: Určovanie smeru, sledovanie dráhy slnka, orientácia bez pomôcok.

Reflexia - otázky:

- Vedel by si aktivitu zopakovať bez hodínok?
- Ako by tvoj postup ovplyvnila oblačnosť?



Aktivita 3: Výzva s kompasom – „Hon na smery“

Ciel: Precvičiť si zameriavanie polohy a používanie smerov, meranie vzdialenosti a krokov pri hľadaní ukrytých bodov.

Príprava:

- V lese, na lúke alebo školskom dvore umiestni 3 – 4 skryté značky alebo stopy.
- Priprav inštrukcie so smermi a vzdialenosťami.

Príklad trasy:

1. „Začni postavením tvárou k najvyššiemu stromu na severe. Prejdi 60 metrov smerom 135° (juhovýchod) a pozri sa pod kmeň.“
2. „Otoč sa smerom na 270° (západ) a prejdi 40 metrov – nájdeš tam červenú stužku.“
3. „Pokračuj 20 metrov smerom 30° (severovýchod) k poslednému bodu.“

Pokyny:

- Účastníci dostanú len prvú inštrukciu a kompas.
- Pomocou krokovania (kroky vypočítané pred hľadaním daného bodu) a kompasu hľadajú ďalšie body.
- Na každom mieste sa nachádza ďalšia stopa (môže obsahovať aj hádanku alebo otázku z outdoorovej tematiky).

Čas: 45 – 60 minút

Rozvíjané zručnosti: Sledovanie smeru, odhad vzdialenosti, orientácia s kompasom, rozhodovanie.

Reflexia - otázky:

- Ako presné boli tvoje určené smery? Čo ťa vyviedlo z rovnováhy?
- Čo ti najviac pomohlo udržať orientáciu medzi stopami?



Kapitola 3: Prírodné povedomie – znaky, počasie a prostredie

Teoretický obsah

Čo je to prírodné povedomie?

Uvedomovanie si prírody predstavuje schopnosť interpretovať prírodné znaky – ako sú zmeny počasia, správanie zvierat, reakcie rastlín či zmeny terénu – s cieľom pochopiť aktuálne environmentálne podmienky a riziká v reálnom čase. Ide o zručnosť založenú na environmentálnej gramotnosti, ktorá sa rozvíja prostredníctvom priameho kontaktu s prírodou a zmyslového vnímania krajiny. Moderné formy outdoorového vzdelávania čoraz viac zdôrazňujú túto gramotnosť nielen z hľadiska bezpečnosti, ale aj ako prostriedok rozvoja environmentálnej zodpovednosti, kritického myslenia a odolnosti mladých ľudí.

Interpretácia poveternostných znakov v teréne

1. Znalosť oblakov

Typy oblakov môžu napovedať o nadchádzajúcom počasi:

- Cumulus – chumáčovité, s plochým spodkom: stabilné, jasné počasie.
- Cumulonimbus – vysoké, s tmavým spodkom: často predzvesť búrok.
- Cirrus – riedke, vo vysokej nadmorskej výške: môžu naznačovať príchod teplého frontu a zmenu tlaku.

Pozorovanie rýchlosti rastu a smeru pohybu oblakov pomáha predvídať smer vetra a vznik búrok (Okur-Berberoglu, 2015).

2. Znaky atmosférického tlaku (bez prístrojov)

- Ak zvieratá náhle stíchnu alebo sa stanú nepokojnými, môže to signalizovať pokles tlaku.
- U ľudí môžu bolesť kĺbov alebo tlak v ušiach naznačovať blížiaci sa nízky tlak.

3. Vôňa a zvuk

- Pred dažďom možno často postrehnúť zatuchnutý, zemito-vlhký pach („petrichor“) – znak nasýteného, vlhkého vzduchu.
- Zvuky sa v podmienkach vysokej vlhkosti či nízkeho tlaku šíria ďalej, čo umožňuje odhadnúť meniace sa environmentálne podmienky.



Orientácia podľa prírodných znakov

1. Poloha slnka

- Na severnej pologuli slnko vychádza približne na východe a zapadá na západe.
- Na poludnie sú tieň najkratšie a smerujú na sever.
- Odhad denného času podľa polohy slnka:
 - ráno: východ – juhovýchod
 - poludnie: nad hlavou
 - neskoré popoludnie: západ – juhozápad

2. Mach a rastlinstvo

- Mach rastie najlepšie na severnej strane stromov (chladnejšej a tienistejšej), hoci to závisí aj od vlhkosti a nadmorskej výšky.
- Lišajníky a paprade sa zoskupujú v oblastiach so zadržovanou vlhkosťou, čo môže naznačovať blízkosť podzemnej vody.

3. Vzorce vetra

- Ráno býva vietor v dolinách smerom z kopcov nadol; popoludní sa mení na vzostupný, keď sa pôda zahrieva.
- Smer vetra možno odhadnúť podľa dlhodobého naklonenia trávy alebo stromov.



Nature Awareness: Signs, Weather, and Environment



What Is Nature Awareness?

Interpret weather, animal activity, plant responses, and terrain changes in real time

Reading Weather Signs in the Field

Cloud Literacy



Cumulus
(floffy, flat base)



Cumulonimbus
Thunderstorms likely

Cirrus
(wispy, high-altitude)



Barometric Pressure Clues (Without Tools)

- Animals become quiet or restless
- Joint stiffness or ear pressure changes

Smell & Sound

- Musty smell before rain
- Sounds travel farther in humid air

Orientation Using Natural Signs

Sun Position

In the Northern Hemisphere, the sun rises roughly east and sets west



3 Wind Patterns

Wind often shifts upslope in the afternoon



2 Moss and Vegetation

Moss tends to grow on the north side of trees



4 Animal Cues

Birds fall silent just before a storm



Changing Conditions = Changing Strategy



4. Zvieracie signály

- Vtáky zvyknú stíchnuť, keď sa blíži predátor alebo búrka.
- Mravce často stavajú vyššie steny mravenísk na strane vystavenej prevládajúcemu vetru alebo dažďu.
- Žaby intenzívnejšie kvákajú pred dažďom, pretože reagujú na zvýšenú vlhkosť.

⚠ Meniace sa podmienky = zmena stratégie

Aj drobné zmeny v prostredí môžu ovplyvniť bezpečnosť či orientáciu:

- Pokles teploty: často predchádza búrkam alebo rýchlej zmene počasia.
- Náhla hmla: naznačuje stúpajúcu vlhkosť; môže signalizovať prichádzajúci tepleý front alebo kondenzáciu vo vlhkých dolinách.
- Zmena vlhkosti pôdy: tmavšie, rozbahnené alebo klzké povrchy môžu znamenať riziko záplav či nestabilnej pôdy.

Outdoorové programy zdôrazňujú schopnosť reagovať v reálnom čase: zastav – pozoruj – rozhodni – konaj – základný bezpečnostný algoritmus.

🧠 Kognitívna hodnota pozorovania prírody

Interpretácia prírodných znakov rozvíja:

- Schopnosť rozpoznávať vzorce.
- Kritické myslenie v neistote.
- Zvládanie a riadenie rizika.

Učenie sa založené na mieste a zmyslovom ponorení do prostredia posilňuje pamäť a ekologickú empatiu (Gillis, 2016), najmä u tínedžerov, ktorí sa často cítia nestotožnené s klasickým abstraktným vyučovaním v triede.



✓ Summary Table: Environmental Cues & Their Meanings

Cue	What It Suggests	What You Should Do
Towering dark clouds	Storm likely	Seek cover or reassess route
Sudden bird silence	Predator or weather alert	Stay alert, reduce noise
Rising humidity, no breeze	Warm front or rainfall	Repack gear, waterproof items
Fern clusters on slope	Moist ground	Watch for slippery soil
Wind shift in forest	Weather transition	Check orientation & plan



Zdroje

- Činčera, J., Kroufek, R., & Skalík, J. (2022). The perceived effect of environmental and sustainability education: A study of youth outdoor programs. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13504622.2022.2107618>
- Gillis, L. (2016). Implementing a “made-in-New Brunswick” outdoor education program: Educational, ecological, and cultural impacts. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Implementing-a-Made-in-New-Brunswick-Outdoor-A-Case-Gillis/850ebcf27ff49eda2e7bc54a88d0977a229a63a3?utm_source=consensus
- Okur-Berberoglu, E. (2015). An intervention for environmental awareness through outdoor education. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/An-Intervention-for-Environmental-Awareness%3A-Okur-Berberoglu/fc5679b2f8678cd4b49cc09d2627d471d49a596f?utm_source=consensus
- Sabet, M. (2018). Current trends and tensions in outdoor education: Between traditional survival skills and contemporary learning goals. Retrieved from https://www.semanticscholar.org/paper/Current-Trends-and-Tensions-in-Outdoor-Education.-Sabet/e84ec35dc75a830d92352806cd04cd5cfd17e3d?utm_source=consensus
- Vasilaki, K., Zafeiroudi, A., & Pavlopoulos, D. (2025). Learning in nature: A systematic review and meta-analysis of outdoor education impacts on environmental literacy and cognitive development. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/3/332>
- Templeton, C. N., Greene, E., & Davis, K. (2005). Allometry of alarm calls: Black-capped chickadees encode information about predator size. *Science*, 308(5730), 1934–1937. <https://doi.org/10.1126/science.1108841>



Praktické aktivity

Veľková kategória: 15 - 19 | **Zameranie:** Pozorovanie prírody, uvedomovanie si rizík, interpretácia prírodných znamení

Aktivita 1: „Denník oblohy“ – Predpovedaj ako prírodovedec

Cieľ: Naučiť účastníkov pozorovať, interpretovať a zaznamenávať poveternostné znaky a rozvíjať schopnosť rozpoznávať vzorce v čase.

Materiál: Zošit alebo fotoaparát v mobile (voliteľné), pero/ceruzka, výhľad na oblohu.

♦ Postup:

1. Vyberte si stály čas počas dňa (napr. o 9:00 alebo 15:00) a počas 5 dní pozorujte oblohu 5 - 10 minút denne.
2. Zaznamenajte:
 - o Typy oblakov (nakreslite alebo opíšte ich).
 - o Smer vetra (pomocou listov alebo stromov).
 - o Vlhkosť vzduchu (pocit na pokožke, hmla, viditeľnosť dychu).
 - o Pachy (napr. vlhká pôda, ozón, suchá tráva).
 - o Aktivitu vtákov alebo hmyzu (intenzita, druhy, zmeny).
3. Urobte predpoveď: Bude pršať do 12 hodín? Z ktorého smeru "prichádza" počasie?
4. Nasledujúci deň porovnajte svoju predpoveď so skutočnosťou.
5. Na 5. deň sa zamyslite nad tým, ako sa vaša presnosť zmenila a ktoré znaky už vnímate automaticky.

Čas: 10 minút denne počas 5 dní + 20-minútové zakončenie

Rozvíjané zručnosti: Predpovedanie počasia, rozpoznávanie vzorcov, zmyslové vnímanie, vedenie záznamov.



🕒 Aktivita 2: „Tichý kruh“ – Hĺbkové počúvanie prírody

Cieľ: Prehĺbiť zmyslové vnímanie a schopnosť interpretovať správanie zvierat, vietor a drobné zmeny v prostredí.

Materiál: Nie je potrebný, len tiché miesto (les, park, lúka).

◆ Postup:

1. Sadnite si do kruhu, účastníkov rozmiestnite 3 – 5 metrov od seba.
2. Počas 10 minút – žiadne rozprávanie, telefóny ani pohyb.
3. Počas ticha by mal každý účastník:
 - o Identifikovať 5 zvukov (vtáky, vietor, listy, hmyz, vzdialené hlasy).
 - o Zaznamenať zmeny (napr. poplašné volanie vtákov, svišťanie vetra, náhle ticho).
 - o Vnímať sensorické zmeny (pokles teploty, zmenu svetla či vône).
4. Po 10 minútach nasleduje spoločná diskusia:
 - o Čo ste počuli ako prvé?
 - o Čo postupne utíchlo alebo zosilnelo?
 - o Naznačovalo niečo zmenu prostredia (napr. stíchnutie zvierat)?
 - o Ovplyvnili by tieto znaky vaše správanie v prírode?

Možná variácia: Zopakujte aktivitu po zmene počasia alebo v inom čase dňa.

Čas: 20 – 30 minút

Rozvíjané zručnosti: Sluchové vnímanie, rozpoznávanie rizík, pozornosť, interpretácia stability prostredia.



🌿 Aktivita 3: „Stopárska trasa“ – Pátranie po význame prírodných stôp

Cieľ: Povzbudiť účastníkov, aby prepájali prírodné znaky s reálnymi rozhodnutiami v teréne.

Materiál: Vybraná oblasť s rôznorodými prírodnými prvkami (stromy, chodníky, otvorený priestor a pod.).

◆ Príprava:

1. Vyber 5 – 7 stanovíšť na jednej trase alebo v širšom prírodnom priestore.
2. Na každom stanovisku majú účastníci:
 - Identifikovať **prírodný znak** (napr. naklonený strom vetrom, množstvo machu, dĺžka tieňa).
 - Interpretovať jeho význam (napr. prevládajúci smer vetra, svetové strany, vlhkosť).
 - Spraviť **bezpečnostné alebo navigačné rozhodnutie** na základe interpretácie:
 - Bolo by vhodné tu postaviť tábor?
 - Ktorým smerom je sever?
 - Aký je pravdepodobný vývoj počasia?

Príklad:

- **Znak:** Stromy s olúpanou kôrou na jednej strane.
- **Interpretácia:** Pravdepodobne stopy po jeleních parohoch – blízkosť zvieracieho chodníka.
- **Rozhodnutie:** Nevhodné miesto na táborenie.

3. Zakonči to spoločnou diskusiou – ktoré znaky bolo jednoduché alebo náročné spozorovať? Ktoré by boli užitočné v situácii prežitia?

Čas: 45 – 60 minút

Rozvíjané zručnosti: Prírodzená orientácia, ekologické uvažovanie, rozhodovanie, environmentálna gramotnosť.



MODUL 2

Praktické outdoorové techniky

Kapitola 1: Stavanie príbytku

Kapitola 2: Zakladanie ohňa

Kapitola 3: Hľadanie a čistenie vody

Kapitola 4: Jedlo v divočine

Kapitola 5: Hygiena a zdravie



 **Sprievodca rozhodovania podľa počasia a terénu** **Horúce a suché podmienky**

- Hydratácia na prvom mieste: Pred odchodom z tábora vždy skontroluj zásoby vody – plánuj vždy minimálne 1 liter na hodinu aktivity.
- Varenie: Používajte plynové variče namiesto otvoreného ohňa – vysoké riziko požiaru!
- Tip odolnosti: V horúčave rastie únava aj podráždenosť – podporuj prestávky a vzájomnú kontrolu v dvojiciach.

 **Daždivé a vlhké podmienky**

- Zostaňte v suchu a v teple: Mokrú oblečenie rýchlo ochladzuje telo – využij vrstvenie a nepremokavé vrstvy.
- Tábor stavajte na vyvýšenom mieste: Vyhnite sa dolinám, brehom riek a roklinám, kde sa hromadí voda.
- Varenie: Vybudujte si malý prístrešok proti dažďu; palivové drevo chráňte v plachtách alebo vreciach.
- Pohyb: Mokrú kamene a korene sú klzké – pohybujte sa pomaly a v dvojiciach.
- Tip odolnosti: Udržuj morálku humorom a tímovou prácou; malé rituály (napr. pitie čaju) pomáhajú udržať pohodu.

 **Hmla a znížená viditeľnosť**

- Zastav a zhromažďi skupinu: Nepohybujte sa oddelene – viditeľnosť skresľuje vzdialenosť.
- Používaj orientačné body a kompas: Dôveruj nástrojom, nie intuícii.
- Zvuková komunikácia: Dohodnite sa na pískanie alebo volaní, aby ste zostali v kontakte.
- Tip odolnosti: Pokojné vedenie a jasná komunikácia znižujú riziko paniky.

 **Horský alebo skalnatý terén**

- Riadenie tempa: Kratšie kroky, rovnomerný rytmus.
- Kontrola záťaže: Batoh držte blízko tela, aby sa nehýbal.
- Rýchle zmeny počasia: Vždy sa pripravte na náhly pokles teploty.
- Varenie a oheň: Len na bezpečných, rovných miestach mimo oblastí so zosuvom skál.
- Tip na odolnosť: Podporuj vzájomnú pomoc a trpezlivosť – tímová práca predchádza nehodám.

 **Les a husté porasty**

- Navigácia: Používaj jasné smerové body; znač trasu nenásilne (bez vyrezávania alebo rytia do stromov).
- Oheň: Zakladaj ho len na existujúcich miestach – v suchých lesoch je vysoké riziko požiaru.
- Skladovanie jedla: Zaves potraviny ďalej od miesta, kde budete spať (kvôli zvieratám).
- Tip na odolnosť: Pohybuj sa ticho a vnímavo – sústredené pozorovanie prírody zlepšuje pozornosť a koordináciu skupiny.



Stavanie príbytku

Teoretický obsah (pre vekovú kategóriu 15 - 19)

Relevantnosť

Stavanie prístrešku patrí medzi základné zručnosti prežitia. Podľa tzv. „pravidla troch“ môže človek v extrémnych poveternostných podmienkach prežiť bez prístrešku len približne tri hodiny (porov. Canterbury, D.: Bushcraft 101, 2014). Základná konštrukcia, ktorá chráni pred chladom, vlhkosťou a vetrom, môže zachrániť život. Aj v menej extrémnych situáciách poskytuje prístrešok miesto na odpočinok, vytvára poriadok a prináša psychologický pocit bezpečia.

Obsah učiva

1. Prečo je prístrešok dôležitý:

- Ochrana pred podchladením, prehriatím, vlhkosťou, hmyzom.
- Miesto na odpočinok alebo spánok.
- Psychologický prínos: pocit bezpečia, kontroly, orientačný a referenčný bod.

2. Výber vhodného miesta (zdroj: Ray Mears, Essential Bushcraft, 2002):

- Vyvýšené a suché miesto.
- Chránené pred vetrom (vyhýbaj sa chladným priehlbínám a roklinám).
- Bez rizika padajúcich konárov, zvieracích chodníčkov, zosuvov alebo erózie.
- V dosahu zdrojov (napr. drevo, voda).

3. Materiály

- Prírodné: konáre, listy, kôra, tráva, mach.
- Umelé: plachta, šnúra, paracord, karimatka, bivačovací vak.
- Náradie: vreckový nôž, malá píla, rukavice (voliteľné).

4. Typy prístreškov (upravené podľa Thomas, Dave: Survival Shelter Guide, 2020)



4. Types of Shelters (adapted from Thomas, Dave: *Survival Shelter Guide*, 2020)

Type	Description	Advantages	Best Use Case
Lean-To	Slanted roof with back wall	Fast to build, one open side	Wind from one direction
A-Frame	Ridgepole with angled sides	Good stability, all-weather use	Rainy or multi-day setups
Tarp Shelter	Tarp suspended with cord in various forms	Lightweight, flexible, modular	Light packing, fast deployment
Debris Hut	Dome-like with natural materials	Excellent insulation, emergency use	Cold, emergency conditions



Metodika/postup učenia

Fáza 1: Úvod (15 minút)

- Úvodná otázka: „Čo človek potrebuje ako prvé v divočine?“
- Použi obrázky alebo videá rôznych typov prístreškov (flipchart alebo projektor).
- Ujasni ciele tohto stretnutia.

Fáza 2: Teória (30 minút)

- Vedený výklad facilitátora.
- Krátka prezentácia alebo pracovný list.
- Porovnanie typov prístreškov a skupinová diskusia.

Fáza 3: Prevedenie (90 minút)

- Rozdeľ skupinu (2 – 4 ľudia).
- Úloha: „Postavte funkčný prístrešok na základe podmienok v okolí.“
- Výber materiálu buď voľný alebo určený.
- Voliteľná dokumentácia: fotografie alebo krátke video.

Fáza 4: Reflexia a záver (30 minút)

- Čo fungovalo dobre?
- Čo by si dalo nabudúce zmeniť?
- Kontrolný zoznam: Sucho? Ochrana pred vetrom? Stabilita?
- Skupinová fotografia a upratanie priestoru.



Rozšírenie: Stavba prístrešku v rôznych klimatických podmienkach:

- **Dažďový prales:** vzdušná konštrukcia, zdvihnutá nad zemou, aby sa predišlo vlhkosti.
- **Chladné podnebie:** kompaktný, izolovaný, odolný prístrešok voči vetru.
- **Púšť:** prístrešok zatienený, dobre vetraný, chránený pred pieskom.

(Zdroj: The SAS Survival Handbook, Wiseman, J., 2004)

17 Časový rozvrh (približne 3 hodiny):

1. Úvod a ciele: 15 minút.
2. Teória a analýza prostredia: 30 minút.
3. Fáza konštrukcie: 90 minút.
4. Zhrnutie a reflexia: 30 minút.

Poznámky pre facilitátorov:

- Bezpečnosť na prvom mieste: nikdy nestavaj prístrešky pod suchými stromami alebo v záplavových oblastiach.
- Stavaj s ohľadom na životné prostredie – dodržiavaj princíp “Nenechaj po sebe žiadne stopy”.
- Podporuj tímovú spoluprácu, rozdelenie úloh a tvorivé myslenie.

Potrebné vybavenie (závisí od typu prístrešku):

- Plachta alebo plastová fólia.
- Paracord/šnúra.
- Prírodné materiály (listy, konáre, mach).
- Vreckový nôž, prípadne malá píla.
- Karimatka.
- Lekárnička.
- Fotoaparát alebo telefón na dokumentáciu.



✓ Záver:

Stavanie vlastného prístrešku učí nielen technické zručnosti v prírode, ale posilňuje aj sebadôveru, tímovú spoluprácu a hlbší vzťah k prírode. Prístrešok symbolizuje ochranu, kreativitu a dôveru vo vlastné schopnosti.

Zdroje a literatúra:

- Canterbury, D. (2014): Bushcraft 101
- Mears, R. (2002): Essential Bushcraft
- Wiseman, J. (2004): The SAS Survival Handbook
- Thomas, D. (2020): Survival Shelter Guide



2. Choosing the Right Location

(Source: Ray Mears, *Essential Bushcraft*. *Buscchraft*, 2002)



- elevated and dry ground
- protected from wind (avoid cold air traps or sinkholes)
- no risk from dead branches, animal trails, rockfall, erosion
- within reach of resources (e.g., wood, water)



3. Materials

Natural: branches, leaves, bark, grass, moss

Man-made: tarp, cord, paracord, sleeping pad

Tools: pocket knife, small saw, gloves (optional)

4. Types of Shelters (adapted from Thomas, Dave: *Survival Shelter Guide*, 2020)

Type	Description	Advantages	Best Use Case
Lean-To	Slanted roof with back wall	Fast to build, one open side	Wind from one direction
A-Frame	Ridgepole with angled sides	Good stability, all-weather use	Rainy or multi-day setups
Tarp Shelter	Tarp suspended with cord in various forms	Lightweight, flexible, modular	Cold, emergency conditions
Debris Hut	Dome-like with natural materials	Excellent insulation, use	Cold, emergency conditions





LEAN-TO



A-FRAME



TARP SHELTER



DEBRIS HUT



🔥 Zakladanie ohňa správnym spôsobom!

Teoretický obsah (pre vekovú kategóriu 15 - 19)

Sedenie pri praskajúcom ohni pod hviezdnu oblohu patrí k najkrajším zážitkom v prírode. No s rastúcim rizikom lesných požiarov v dôsledku klimatických zmien je dnes dôležitejšie ako kedykoľvek predtým vedieť založiť oheň bezpečne, zodpovedne a efektívne.

🔒 Bezpečnosť na prvom mieste - oheň ako zodpovednosť:

Oheň nie je hračka. Aj malá iskra môže spôsobiť veľké škody - ak sa s ohňom nezaobchádza opatrne.

- **Nikdy nenechávaj oheň bez dozoru** - Oheň sa môže rozšíriť rýchlo a nepredvídateľne. Vždy musí byť prítomná aspoň jedna zodpovedajúca osoba, ktorá na oheň dohliada [1].
- **Vybuduj ohnisko** - Vykop plytkú jamu a dookola ju oblož kameňmi, to zabráni šíreniu plameňov. Nepoužívaj viac vrstiev kameňov alebo riečne kamene - môžu zadržiavať vlhkosť a vplyvom pary explodovať [2].
- **Nikdy nepál odpadky** - Najmä nie plasty či fólie. Uvoľňujú toxické látky (dioxíny, furány, ťažké kovy), škodlivé pre ľudí aj prírodu [3].
- **Vyhýbaj sa zakladaniu ohňa na rašeliniskách alebo na pôde bohatej na organické látky** - môže sa vznietiť pod povrchom a tlieť celé dni, čím vzniká riziko rozsiahleho požiaru [4].
- **Nezakladaj oheň na kameňoch a balvanoch** - vysoké teplo ich môže rozštípať a popraskať kvôli teplotnému stresu
- **Maj pripravené hasiace prostriedky** - vedro s vodou, pieskom alebo lopata môžu pomôcť rýchlo zvládnuť prípad núdze.
- **Poriadne zahas ohnisko** - Premiešaj popol s vodou, kým nebude úplne studený na dotyk, nesmú zostať žiadne žeravé uhlíky.

Zdroje:

[1] U.S. Forest Service - Campfire Safety Guidelines

[2] Boy Scouts of America Handbook (14th Edition)

[3] Environmental Protection Agency (EPA): Open Burning Facts

[4] Global Peatlands Initiative - UNEP Report on Peat Fires



🌲 Zber dreva – systematicky:

Dobre postavené ohnisko vzniká ešte pred zapálením ohňa. Rozhoduje správny výber a usporiadanie dreva:

- **Práchno (zápalný materiál)** - tenké suché vetvičky (tenšie ako 1 mm), tráva, brezová kôra, či dokonca chumáč zo sušičky. Musí to ľahko horieť.
- **Podpaľovanie** - trochu hrubšie konáre hrubé asi ako palec - pomáhajú rozšíriť plameň, transformovať iskry na plamene a oheň.
- **Palivové drevo** - vhodné sú väčšie polená, ideálne suché aspoň 6 - 12 mesiacov, to zabezpečí menej dymu a viac tepla.

➔ Drevo si vždy priprav a roztrieď ešte pred založením ohňa - šetrí to čas aj energiu pri zakladaní ohňa i pri prikladaní dreva do ohňa.

🔥 Ako založiť oheň – krok za krokom:

1. **Start small** - Začni malým hniezdom zo zápalného materiálu a prikladaj podpaľovací materiál do určitej mriežky alebo do tvaru kužela.
2. **Zachovaj prúdenie vzduchu** - kyslík je kľúčový. Vyhni sa tvoreniu kompaktných miest, ktoré by mohli blokovať ventiláciu.
3. **Zapál oheň odspodu** - nechaj nech sa palivové drevo chytí a plameň začne prirodzene stúpať.

🔥 Typy ohnísk:

- **Hviezdicový oheň** - polená v tvare lúčov - oheň vydrží dlho, vhodný na svetlo a uhlíky.
- **Oheň vhodný na varenie** - ploché ohnisko stabilné pre nádoby.
- **Vatra** - krížovo naukladané drevo - horí aj keď je mierne vlhké, vhodné pre začiatočníkov (v malom prevedení).

Tip: Začni vždy malým ohňom a postupne pridávaj palivo.



🌲 Typy dreva – čo funguje najlepšie?

Nie každé palivové drevo horí rovnako. Poznanie typov dreva ti pomôže lepšie kontrolovať teplo, dym a dobu horenia.

- **Mäkké drevo** (napr. ihličnany - borovica, smrek):
 - Výhody: ľahké, ľahko sa štiepi, rýchlo sa zapáli.
 - Nevýhody: rýchlo horí rýchlo a generuje menej tepla; obsahuje veľa živice – tvorí viac dymu.
- **Tvrdé drevo** (napr. listnaté stromy - dub, buk, javor):
 - Výhody: vysoká energetická hustota, dlhé horenie, rovnomerné teplo.
 - Nevýhody: ťažšie sa zapaluje, je ťažšie na prenášanie.
- **Smrekovec:**
 - Pozor: živica spôsobuje praskanie a odletovanie žeravých uhlíkov. Nie je vhodný do ohnísk v uzavretých priestoroch ani v blízkosti stanov.

Zdroj: FAO Forestry Paper 202 – Woodfuel Handbook, 2017

Types of Wood – What Works Best?

Not all firewood burns equally. Understanding wood types helps you control heat, smoke, and duration.

Softwoods
(e.g. pine, spruce)



PROS: Light, easy to split, quick to ignite
CONS: Burn fast with little heat; resin-rich – more smoke

Hardwoods
(e.g. oak, beech, maple)



PROS: High energy density, long burn, steady heat
CONS: Harder to light, heavier to carry

Source: FAO Forestry Paper 202 – Woodfuel Handbook, 2017

Larch



CAUTION: Resin causes popping and spitting embers. Not ideal for close quarters or tents



✓ **Po ohni – Nenechaj po sebe žiadne stopy:**

Aj ten najlepší oheň sa raz musí uhasiť.

- Nechajte oheň úplne vyhorieť. Zalejte popol vodou.
- Premiešajte a opakujte, kým nie je popol úplne studený na dotyk.
- Obnovte miesto: odstráňte kamene z ohniska, rozhodte vychladnutý popol a prípadné stopy zakryte pôdou alebo lístím, ak je to vhodné.
- Zanechajte miesto v lepšom stave, než ste ho našli – to je základná zásada pobytu v prírode.

Zdroj: Leave No Trace Center for Outdoor Ethics – www.LNT.org

🔪 **Tréning robí majstra:**

Zapaľovanie ohňa je **základná zručnosť prežitia** v prírode. Rozvíja trpezlivosť, zodpovednosť a environmentálne uvedomenie.

Precvičujte ju v bezpečných podmienkach, rešpektujte zákazy alebo obmedzenia zakladania ohňa a uč ostatných, čo si sa naučil.

Postupne sa naučíš „čítať“ oheň – zistiť, čo potrebuje, kedy priložiť drevo a kedy ho nechať odpočívať.

✅ **Final Challenge:**

Naplánuj a zorganizuj plnohodnotný táborákový večer pre svoju skupinu:

- Založ a udržiavaj oheň.
- Priprav bezpečnostné opatrenia.
- Priprav nejaké jednoduché jedlo (napr. chlieb na paličke).
- Zanechaj miesto úplne čisté.

🏆 Po úspešnom splnení získa každý titul alebo odznak „Majster ohňa“.

CAMPFIRE SETUPS



STAR FIRE

Ideal for embers, warmth, and light



COOKING FIRE

Flat, compact firebed for a kettle or pan



PAGODA FIRE

Kiln-like stack, burns well with damp wood

Always start with a small fire and expand it once stable.




Hľadanie a čistenie vody

Teoretický obsah (pre vekovú kategóriu 15 - 19)

Prečo je voda taká dôležitá?



Ľudské telo tvorí približne 60 % vody. Najmä pri fyzickej aktivite, v horúčave alebo v strese je správna hydratácia kľúčová. Už mierna dehydratácia môže výrazne ovplyvniť sústredenie, silu a náladu.

 **Zdroj:** Federal Centre for Health Education (BZgA): [Drinking in Everyday Life](#)

Koľko vody potrebuješ vonku?

Potrebné množstvo vody závisí od počasia, terénu a fyzickej námahy.

Približné odporúčanie:



-  2 – 4 litre denne (viac v horúcom počasí alebo pri náročnej aktivite).
-  Pridaj 1 – 2 litre, ak pripravuješ aj jedlo.

 **Tip:** Je lepšie mať viac vody než príliš málo.

 **Zdroj:** German Alpine Club (DAV): [Drinking on the Trail](#)

Pred odchodom – Vezmi si vodu so sebou:

Pred výpravou si naplň minimálne dve fľaše vodou z vodovodu. Vo väčšine častí Európy je bezpečná:





-  Voda z vodovodu v krajinách EÚ je v súlade s požiadavkami Smernice o pitnej vode (2020/2184).
-  V niektorých oblastiach (napr. juh Európy alebo na ostrovoch) si to radšej over na mieste alebo použi balenú vodu.

 **Zdroje:**

- European Commission: [EU Drinking Water Directive \(2020/2184\)](#)
- German Environment Agency: [Drinking Water in Europe](#)






Na ceste – Rozpoznávanie zdrojov vody:

-  Mnohé turistické mapy alebo aplikácie (napr. Komoot, Outdooractive) vyznačujú **pramene**.
-  **Horské pramene** (čisté, studené, vyvierajúce zo skaly) sú zvyčajne pitné.
-  **Potoky pretekajúce mestami**: pozorne skontroluj, či nie sú znečistené; ochutnaj len malé množstvo alebo si **popýtaj vodu od miestnych**.
-  Aj bez znalosti jazyka – **ukáž prázdnu fľašu**, ľudia ti budú rozumieť.

 **Zdroj:** Ray Mears: Essential Bushcraft (2003)

Spôsoby čistenia vody:

Ak používaš vodné zdroje z prírody, musíš ich upraviť:

-  **Prevar** aspoň 5 minút.
-  **Čistiace tablety** (napr. Micropur Forte, Katadyn).
-  **Prenosné filtre** (napr. LifeStraw, Sawyer Mini).





Zdroje:

- Wiseman, J. (2004): The SAS Survival Handbook
- Stiftung Warentest: Water Filter Comparison

Aká fľaša je najlepšia?

Bottle Type	Advantages	Notes
Reused PET Bottle	inexpensive, lightweight, widely available	choose sturdy bottles (not too thin)
Stainless Steel / Nalgene	durable, sustainable	heavier and usually more expensive
Wide-Mouth Bottle	easy to clean	ideal for regular or long-term use
Collapsible Water Carrier	large volume, low weight when empty	good for base camps or group use



Bottle Type	Advantages	Notes
 Reused PET Bottle	inexpensive, lightweight, widely available	choose sturdy bottles (not too thin)
 Stainless Steel / Nalgene	durable, sustainable	heavier and usually more expensive
 Wide-Mouth Bottle	easy to clean	ideal for regular or long-term use
 Collapsible Water Carrier	large volume, low weight when empty	good for base camps or group use



On the Go – Recognizing Water Sources



Many hiking maps or apps (like Komoot, Outdoor-active) mark springs



Mountain springs (clear, cold, flowing from rock) are usually drinkable



Streams through towns: check carefully for pollution; cautiously taste a small amount or better: ask locals for water



Even without speaking the language: hold up your empty bottle - people will understand

Source: Ray Mears: *Essential Bushcraft* (2003)



Jedlo v divočine

Teoretický obsah (pre vekovú kategóriu 15 - 19)

Cieľ: Poskytnúť základné poznatky o bezpečnej a výživnej strave v prírode, ktorá umožní prežitie aj bez prístupu k supermarketu.

1. Základné princípy získavania potravy:

- Pravidlo troch: Bez jedla možno prežiť približne 3 týždne, no energia a sústredenie rýchlo klesajú.
- Priorita: Najprv si zaisti vodu, až potom jedlo.
- Šetri energiou: Nevyčerpávaj sa hľadaním potravy, ktorá ti poskytne málo energie.

2. Rastlinná potrava:

Jedlé rastliny (len s istou znalosťou!):

- Surové: bobule, orechy, plané jablká.
- Na čaj: žihľava, mäta, baza.
- Na šalát: púpava, podbeľ, sedmokráska.
- Varené: žihľava, šťavel, skorocel.

Nebezpečenstvo: Nikdy nejedz rastliny, ktoré nevieš presne identifikovať!

Tip: Použi atlas jedlých rastlín alebo aplikáciu ako "Flora Incognita".

3. Dochucovanie a chuť:

- Použi malé množstvo vhodných korenín.
- Tuk = chuť aj energia.
- Pridaj korenie pri varení priamo do oleja.

Príklady:

- Bylinky: bazalka, oregano, tymián.
- Korenie: čierne korenie, čili.
- Základné: soľ, bujón, sójová omáčka.

4. Živočíšna potrava (len ak je povolená a nevyhnutná):

- Ryby: chytané na šnúru alebo improvizovaným oštepom.
- Hmyz: zdroj bielkovín v núdzi (napr. kobyľky, mravce).

Dôležité: Vždy rešpektuj miestne zákony a etické zásady.



UNIT 4: FOOD IN THE WILDERNESS

THEORETICAL CONTENT (FOR YOUTH AGES 15-19)

1. BASIC PRINCIPLES OF FINDING FOOD

Rule of 7: Surviving 3 weeks without food is possible, but strength and concentration decrease quickly

Priority: Secure water first, then look for food

Save energy: Don't burn more energy than you gain from food



2. PLANT-BASED FOOD

Edible wild plants (only with proper knowledge!)

- Raw: Berries, nuts, wild apples
- For tea: Nettle, mint, elderflower
- For salad: Dandelion, ground elder, daisies
- Cooked: Nettle, sorrel, plantain

Dangers: Never eat plants you can't clearly identify!

Tip: Use a wild plant guide book or an app like „Flora Incognita!“



4. ANIMAL-BASED FOOD (only if permitted and necessary)



- Use a few well-suited spices
- Fat = flavor & energy
- Add spices to hot oil when frying

Examples:

- Herbs: basil, oregano, thyme
- Spicy: pepper, chili
- Basic: salt, broth

5. Voda ako základ:

- **Voda je dôležitejšia než jedlo!**
- **Bezpečné zdroje:** horské pramene, čisté potoky (hore brehom od miest a fariem).
- **Metódy čistenia:**
 - o Prevar aspoň 5 minút.
 - o Použi filter alebo tablety (Micropur).
 - o Drevené uhlie alebo UV sterilizácia.

Zdroj: "Drinking Water on the Go," Outdoor Handbook by T. Hinrichs

Denná spotreba vody: 2 - 4 litre alebo viac, závisí od počasia a aktivity.

Prenášanie, tipy:

- Znovupoužitie PET fľaše (uisti sa, že sú odolné).
- Široké hrdlo = jednoduché čistenie.
- Väčšie nádoby pre skupiny alebo základný tábor.

Zdroj: www.outdoor-magazin.com



WATER AS A FOUNDATION

WATER BEFORE FOOD!



PURIFICATION METHODS:



Boil for at least
5 minutes



Use filters or
or tablets
(e.g. Micropur)



Charcoal filter
or UV
sterilization

DAILY WATER NEEDS: 2-4 liters or more depending on weather on weather on activity.

TRANSPORT TIPS:

- Reused PET bottles (make sure theyre sturdy)
- Wide-mouth bottle: easier to clean
- Water containers for groups or base camps



Source: www.outdoor-magazin.com



Q 6. Varenie a príprava jedla:

Základné vybavenie:

- Kovový hrnček, nôž, zápalky/zapaľovač.
- Skladací varič alebo oheň.
- Hrnec, panvica, vareška, doska, utierka, vrecká na odpad.

Spôsoby varenia:

- Varenie v nádobe alebo plechovke.
- Vyprážanie na plochom kameni.
- Pečenie v pahrebe (napr. zemiaky, ryba).
- Príprava čaju z čerstvých bylín.

Preprava a trvanlivosť:

- Maslo v uzatvárateľnej nádobe.
- Olej v odolnej plastovej fľaši.
- Tekutiny v mraziacich vreckách.
- Čerstvé potraviny len 1 – 3 dni.

Zdroj: www.bergzeit.de, "Nutrition on Trekking Tours"

🌿 7. Nezanechaj po sebe žiadne stopy – varenie a jedlo:

- Plánuj vopred: Vyberaj jedlá, ktoré vytvárajú minimálne množstvo odpadu a nezanechávajú čerstvé zvyšky.
- Vyhýbaj sa jednorazovým obalom: Používaj znovupoužiteľné nádoby, textilné vrecká alebo sklenené poháre.
- Varenie len na existujúcich ohniskách alebo varičoch: Nevytváraj v prírode nové ohniská.
- Využívaj miestne zdroje zodpovedne: Neodoberaj vodu na varenie z malých alebo ohrozených prírodných zdrojov.
- Vynes všetok potravinový odpad: Ani omrvinky či voda z cestovín do prírody nepatria – zvieratá by si mohli zvyknúť na ľudskú potravu.
- Používaj biologicky odbúrateľné mydlo s mierou: Umývaj riad minimálne 50 metrov od akéhokoľvek zdroja vody.
- Tried' a odnášaj svoj odpad: „Čo priniesieš – to aj odnes.“ Všetko, čo si priniesol, musíš vrátiť, odnieť si to späť s tebou.



COOKING AND PREPARATION

BASIC EQUIPMENT:



Metal cup, knife



Foldable stove or campfire

COOKING METHODS



Boiling in a pot or can



Transport & shelf life



Roasting in embers (e.g. potatoes or fish) Making tea with fresh herbs

Fresh items only for 1-3 days

Fresh items only for 1-3 days

source: www.bergzeit.de

„Nutrition on Trekking Tours“



✘ 8. Čomu sa vyhnúť:

- Neznáme rastliny a huby.
- Skazené alebo slizké potraviny.
- Neprefiltrovaná alebo neprevarená voda.

**🇸🇰 9. Ďalšie tipy a odporúčaná literatúra:**

- "Edible Wild Plants" by Fleischhauer, Guthmann & Spiegelberger (AT Verlag)
- "Survival for Beginners" by Hannes Wimmer
- "Bushcraft 101" by Dave Canterbury
- "Cooking Outdoors" by Carsten Bothe



🏕️ 10. Praktická úloha - spoločné varenie v prírode:

Cieľ: Uplatniť a upevniť získané zručnosti prakticky.

Úloha:

1. Rozdel' účastníkov do malých skupín (3 – 5 ľudí).
2. Naplánujte jednoduché jedlo z dostupných surovín (napr. zelenina na panvici, bylinkový čaj, chlieb na paličke).
3. Pripravte toto jedlo v prírode pomocou svojho vybavenia.
4. Zamerajte sa na:
 - Čistotu a bezpečnosť (hlavne pri ohni).
 - Udržateľné využívanie zdrojov (voda, drevo).
 - Spoluprácu v tíme.
5. Zaznamenajte tento zážitok (fotka, krátka poznámka, zdieľaná reflexia).

Záver: Získať sebedomie pri príprave jedla v prírode a posilniť tímového ducha.



Hygiena a zdravie

Teoretický obsah (pre vekovú kategóriu 15 - 19)

Udržiavanie čistoty a zdravia v prírode:

Úvod: Udržiavanie hygieny v prírode môže byť náročné bez spích a toaliet – no je nevyhnutné. Dobrá hygiena predchádza ochoreniam, zlepšuje celkovú pohodu a podporuje morálku skupiny. S trochou prípravy a znalostí je jednoduché zostať čistý a zdravý aj v divočine.

Hygiena rúk:

- Umy si ruky čistou vodou a biologicky rozložiteľným mydlom pred varením, jedením alebo po použití toalety.
- Ak je nedostatok vody: použi dezinfekčný gél na ruky (min. 60 % alkoholu) alebo alkoholové obrúsky.

Zdroj: CDC – Clean Hands Save Lives (www.cdc.gov/handwashing)



Toaletné návyky v prírode:

- Vždy vykop jamu **hlbokú 15-20 cm** a aspoň **50 m od vodných zdrojov**.
- Použi **biologicky rozložiteľný toaletný papier** alebo ho zober späť v uzatvárateľnom vrecku.
- Odpad úplne zahrab a následne si dezinfikuj ruky.

Zdroj: Leave No Trace Center for Outdoor Ethics (www.lnt.org)

Starostlivosť o telo bez sprchy:

- Pravidelne sa umývajú **vlhkou handričkou alebo špongiou**.
- **Prírodné vodné zdroje** používajú len s **ekologickým mydlom**.
- Zamerajú sa na tieto oblasti: tvár, nohy, podpazušie, slabiny.
- Ak je to možné, **denne meň oblečenie**; vlhké oblečenie suš na slnku.

Oblečenie a pranie:

- Nenos spotené oblečenie – spôsobuje to **podráždenie pokožky** a prechladnutie.
- **Pravidelne prevetraj** oblečenie.
- Zober si aspoň **1 – 2 náhradné sady** spodnej bielizne a ponožiek.

Ošetrovanie rán a prvá pomoc:

- Menšie rany vyčisti čistou sterilnou vodou alebo dezinfekciou.
- Zakry ich čistým obvazom.
- Maj so sebou lekárničku, ktorá obsahuje náplasti, gázu, dezinfekčné obrúsky, pinzetu (na kliešte), náplasti proti pluzgierom, lieky proti bolesti.

Zdroj: German Red Cross (DRK), Outdoor First Aid Guidelines

Ochrana pred hmyzom:

- V rizikových oblastiach **nos dlhé rukávy a nohavice**.
- Používajú **prírodné repelenty** (napr. citronela) alebo chemické spreje (DEET, icaridín).
- Ak je to potrebné, spi pod **moskytiérou**.

Udržiavanie zdravia:

- Pítie dostatočného množstva tekutín (minimálne **2 litre denne**).
- Jedz vyvážené a primerane odpočívaj.
- Ak cítiš závrat, cítiš sa slabo alebo je ti nevoľno – **informuj vedúceho**.

Zdroj: "Fit in the Wild," Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



HEALTH AND HYGIENE IN THE WILDERNESS

TOILET PRACTICES IN THE WILD

- Always dig a hole 15-20 cm deep and at least 50 m away from water sources.
- Bury waste completely and disinfect hands afterward.



Source: Leave No Trace Center for Outdoor Ethics (www.lnt.org)

BODY CARE WITHOUT A SHOWER

- Wash regularly with a wet cloth or sponge.
- Use natural water bodies only with eco-friendly soap.
- Focus areas: face, feet, armpits, groin
- Change clothes daily if possible; dry damp clothing in den sun



WOUND CARE AND FIRST AID

- Clean minor wounds with sterile water or disinfectant.
- Cover with a clean bandage



Carry a first aid kit:
Band-aids,
gauze, disinfectant
wipes

- Tweezers (eg. for ticks)



- Blister patches, painkillers

Source: German Red Cross (DRK),
Outdoor First Aid Guidelines

Source: German Red Cross (DRK),
Outdoor First Aid Guidelines

INSECT PROTECTION

- Wear long sleeves and pants in high risk areas
- Use natural repellents (citronella) or chemical sprays (DEET, Icaridin)
- Sleep under mosquito nets if needed



HEALTH MAINTENANCE

- Drink enough (at least 2 litres/day)
- Eat balanced meals and rest properly
- Signal if you feel dizzy, or unwell -



Záver: Aj bez moderného vybavenia je možné zostať v prírode čistý a zdravý. Nejde o dokonalosť - ide o rutinu, uvedomelosť a prispôsobenie hygieny prostrediu. Takto zostaneš v bezpečí, v dobrej kondícii a naplno si užiješ pobyt v prírode.

 **Ďalšie čítanie, odporúčaná literatúra:**

- “Outdoor Hygiene & Safety” – DAV (German Alpine Club)
- “Survive!” by Les Stroud
- “Ultralight Outdoor Hygiene” by M. Hudson



MODUL 3

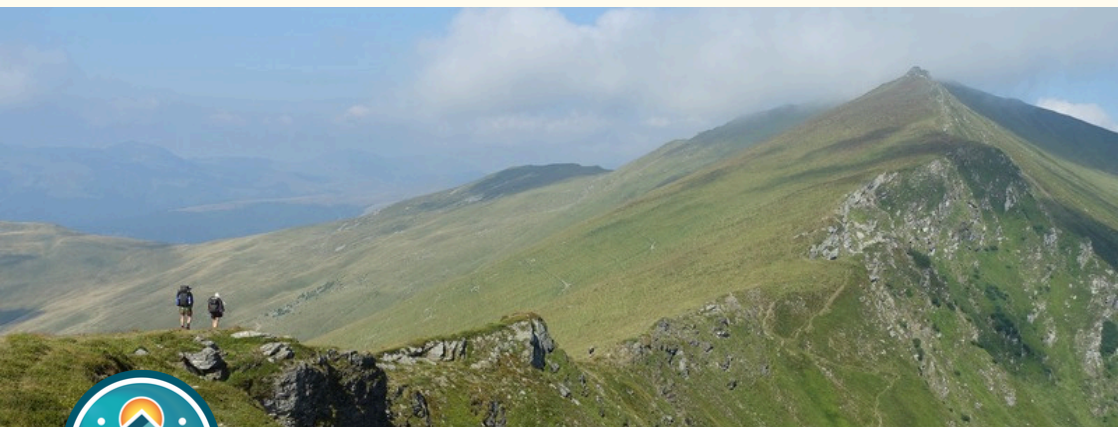
**Povedomie o rizikách a bezpečnosti
Zachovaj pokoj, dômyselnosť,
zostaň v bezpečí v prírode**

**Kapitola 1: Hory - zachovaj si
zdravý rozum, zostaň v bezpečí**

**Kapitola 2: Rieky - nádherné,
mocné - zároveň i nebezpečné**

**Kapitola 3: Zdieľanie
priestoru so zvieratami**

**Kapitola 4: Počasie
- nauč sa čítať oblohu**



Hory - zachovaj si zdravý rozum, zostaň v bezpečí

Hory sú vzrušujúce miesto – ale aj veľmi rizikové, ak nie si pripravený. V nasledujúcej tabuľke môžeš vidieť niektoré z najčastejších nebezpečenstiev, ako ich rozpoznať a čo v takom prípade robiť.

Top Mountain Hazards

Danger	What to Look For	What To Do
Steep terrain	Loose stones, cliffs, wet rocks, sudden drop-offs	Walk carefully, use poles
Fog	Trail disappears, everything looks the same	Stay together, don't guess the way
Cold & wind	Cold, storms, fast cloud cover; Shivers, numb fingers, tiredness	Check forecast, add layers, keep moving, snack
Altitude	Headache, short breath	Rest, hydrate, take it slow
Peer pressure	"Let's just go for it!"	Speak up - a good group listens
Getting tired	Mistakes happen when you're worn out	Rest often, check in with each other

Kľúčové zručnosti riadenia a zvládania rizika, ktoré si môžeš precvičiť:

Pobyť v prírode je zábavný – ale ešte lepší, keď si pripravený na to, čo sa môže stať. Tu je niekoľko jednoduchých zručností, ktoré ti pomôžu zostať v bezpečí, zachovať pokoj a sebadomie na každom dobrodružstve.

Prípravné zručnosti:

Oblečenie:

Noste vrstvy oblečenia, aby ste sa mohli prispôbiť – ostať v teple, ochladiť sa alebo zostať v suchu, keď sa mení počasie. Nepremokavá bunda a pevná obuv alebo turistické topánky sú užitočné – aj pri krátkych prechádzkach.

Balenie:

Vezmi si so sebou základnú výbavu:

- Fľaša s vodou.
- Malú desiata.
- Mapa alebo nabitý telefón.
- Píšťalka.
- Núdzová termofólia (je drobná, ale veľmi účinná!).



Správna príprava ťa nielen chráni, ale pomáha aj tvojej skupine, dáva ti viac slobody a posilňuje tvoju samostatnosť. Nemusíš byť dokonalý – stačí, ak si uvedomelý a pripravený.

Tvoj 1-minútový plán hodnotenia rizika (ZASTAV-POZORUJ-ROZHODNI-KONAJ):

1) ZASTAV

Zastav sa na 10 sekúnd. Poobzeraj sa okolo seba.

Bez zbytočného ponáhľania sa = lepšie rozhodnutia.

2) POZORUJ

Prešetri štyri faktory, ktoré najrýchlejšie menia úroveň rizika:

- Terén: je strmý? nestabilný? klzký? sú tam útesy?
- Počasie: vietor? dážď? horúčava? hmla? (môže sa čoskoro zmeniť?)
- Ľudia: ako sa má skupina? nervózni? únava? začiatovníci?
- Čas: koľko denného svetla zostáva? ako ďaleko je najbližší bezpečný únik?

3) ROZHODNI (vyber si jedno a vyslov to nahlas)

Vyhni sa: „Toto je príliš rizikové – volíme bezpečnejšiu možnosť.“

Zniž riziko: „Pokračujeme, ale pomalšie/s väčšími rozstupmi/s paličkami/lanom/po inej trase.“

Prijmi (nízke riziko): „OK, môžeme pokračovať – zostávame v strehu, kontrolujeme situáciu o 10 - 15 minút.“

The 4 Packing Principles





Layering

Don't pack for one temperature. Pack so you can add or remove layers depending on how your body feels.



Emergency Ready

Even on a short walk, bring what you'd want if you had to stop for two hours: water, food, warmth, shelter.



Share the Load

Not everyone needs their own first aid kit, but someone should carry one. Talk with your group about who brings what.



Weather Always Wins

If the forecast looks great, brilliant. Still pack for if it doesn't go to plan.



4) KONAJ

Kto robí čo? (vedúci/posledný člen/dvojice účastníkov)

Aké vybavenie pomôže? (vrstvy oblečenia, mapa/nabitý telefón, voda, pištalčka)

Kde je bezpečné miesto na zastavenie, ak sa niečo zmení? (hranica lesa, útulňa, autobusová zastávka, dedina)

Rýchle príklady:

- Horský hrebeň, začína fúkať → Zníž riziko: oblečte si bundy, zväčšite rozostupy, vráťte sa, ak sa nárazy vetra zosilnia.
- Rieka vyzerá pokojne, ale náhle sa prehlbuje → Vyhni sa: nevstupujte; zvolte most alebo plytší brod.
- Kamarát je tichý a bledý v studenom daždi → Zníž riziko: daj mu teplý nápoj, extra vrstvu, zvolte kratšiu trasu do úkrytu.

Pravidlo opakovanej kontroly: Ak sa niečo zmení (terén, počasie, ľudia, čas) – zopakuj celý plán znova.

Aktivita - Lovci rizík!

Vyberte si skutočnú pešiu alebo turistickú trasu pomocou online mapy a každý vyhladá miesta, kde by sa mohli objaviť riziká – napríklad náročné chodníky, strmé svahy či skryté nebezpečenstvá.

Naplánuješ to tak, akoby si viedol malú skupinu – nie preto, aby si niekoho vystrašil, ale aby si bol človekom, ktorý je pripravený na všetko.

Vyberte si trasu:

Použite aplikáciu s mapami a vyberte si prírodné miesto, ktoré by ste radi preskúmali. Môže to byť:

- Miestny lesný chodník.
- Túra kopcami alebo v horách.
- Trasa popri rieke či prírodný chodník.

Vyber si miesto, ktoré poznáš, už si tam bol, alebo by si tam chcel ísť.

Použi satelitný pohľad alebo vrstvu „terén“, aby si videl svahy a prírodné útvary.

Identifikujte rizikové miesta:

Pozorne sa pozri na tebou zvolenú trasu. Skús nájsť aspoň päť možných rizík. Pri každom sa zamysli:

- Čo by mohlo túto časť spraviť náročnou alebo nebezpečnou?
- Kedy by bola najrizikovejšia – v daždi, hmle, horúčave?
- Kto by s ňou mohol mať problém – unavený človek, mladší účastník, niekto, kto sa bojí výšok?



Zopár príkladov:

- Strmý alebo nerovný terén.
- Rieky alebo potoky, ktorými treba prejsť, prebrodiť ich.
- Otvorené miesta bez úkrytu.
- Lesy so zníženou viditeľnosťou.
- Dlhé úseky bez signálu alebo únikových ciest.

Zaznamenaj ich alebo vyznač na mape.

Premýšľaj o riešeniach:

Pri každom riziku sa pýtaj:

- Čo by mohlo pomôcť toto riziko znížiť?
- Čo by som niekomu povedal pred začiatkom trasy?
- Zmenil by som trasu, alebo by som si zobral ďalšie vybavenie?

Podľa sa o plán:

Predstavíš svoju trasu a nápady na riziká zvyšku skupiny. Buď pripravený vysvetliť:

- Aké miesto si vybral a prečo.
- Aké riziká si si všimol.
- Ako by si udržal ľudí v bezpečí.

Zároveň sa môžeš poučiť z trás a nápadov ostatných.

 Tipy pre úspešné prevedenie

- Mysli ako vodca – nie „čo pôsobí strašidelne?“, ale „ako môžem pomôcť ostatným cítiť sa tu bezpečne?“
- Zváž rôzne typy ľudí: niekto bez turistických skúseností, dieťa, niekto nervózny.
- Využi vlastné skúsenosti – kedy si sa cítil neistý počas túry?

 Reflexia a diskusia:

Po aktivite môžeš viesť diskusiu:

- Ktoré riziká boli jednoduché alebo náročné na rozpoznanie?
- Boli v tíme nejaké nezhody?
- Cítil by si sa teraz istejšie na tejto trase? Prečo?
- Ako sa mení tvoj pohľad na prírodu, keď takto plánuješ?



C Kapitola 2: Rieky - nádherné, mocné

- zároveň i nebezpečné

Už si niekedy kráčal popri rieke a mal chuť skočiť dnu? Alebo si sledoval prúd vody a povedal si: „To predsa nevyzerá hlboko.“ Rieky môžu na povrchu pôsobiť pokojne, ale môžu skrývať ťažko rozpoznateľné nebezpečenstvá.

V tejto kapitole sa naučíme, ako si užívať rieky bezpečne – tým, že rozpoznáš, na čo si dávať pozor, ako sa okolo nich pohybovať a čo robiť, ak sa niečo pokazí.

Prečo si rieky zaslúžia rešpekt:

Rieky nie sú len voda. Neustále sa menia – prietok, hĺbka, tvar brehov. To je to, čo ich robí zaujímavými, ale aj nepredvídateľnými. Dokonca aj potok, ktorý vyzerá bezpečne, môže mať silný prúd pod hladinou alebo môže byť hlbší, než sa zdá.

Na čo si dávať pozor - bežné riziká pri riekach:

- Šmykľavé kamene a bahnité brehy – ľahko sa pošmykneš alebo si vyvrtnieš členok.
- Silné prúdy – voda ťa môže strhnúť aj keď vyzerá pokojne.
- Náhle zrázy – dno rieky môže z plytčiny prejsť do hĺbky v sekunde.
- Skryté konáre alebo odpad – môžu ťa zachytiť alebo podraziť ti nohy.
- Studená voda – skok do nej môže spôsobiť telu šok a sťažiť dýchanie.
- Prívalové povodne – dážď môže náhle zvýšiť hladinu vody dole prúdom.

Ako zostať v bezpečí:

Netreba sa riekam vyhýbať – stačí byť rozumný. Tu je niekoľko spôsobov, ako znížiť riziko:

- Nos vhodnú obuv – sandále či bosé nohy zle ťa neudržia na mokrých kameňoch.
- Kráčaj pomaly – neponáhľaj sa pri vode, najmä na nerovnom povrchu.
- Drž sa ďalej od brehu – priblíž sa len so súhlasom vedúceho.
- Neskáč ani sa nepotápaj – aj keď to robia iní, nikdy nevieš, čo je pod hladinou.
- Sleduj skupinu – dávaj pozor, ak niekto vyzerá nervózne alebo roztržito.
- Pred vstupom do vody sa vždy porad' s vedúcim alebo dospelým.



Čo robiť, ak sa niečo pokazí?

- Ak spadneš do vody: zachovaj pokoj. Plávaj na chrbte s nohami smerom po prúde. Poobzeraj sa po mieste, kde sa môžeš zachytiť.
- Ak spadne niekto iný: krič o pomoc, neskáč za ním. Ak môžeš, hod' mu niečo, čo sa dá chytiť (palicu, lano, batoh).
- Vždy ihneď informuj vedúceho - nesnaž sa to riešiť sám.

Bezpečnosť znamená viac istoty a pohodlia:

Poznať riziká neznamená, že sa máš báť - znamená to, že si všímaš svoje okolie. To z teba robí silnejšieho a spoľahlivejšieho člena skupiny.

Keď vieš, ako sa bezpečne pohybovať v okolí riek, cítiš sa istejšie pri ich objavovaní - a dokážeš pomôcť aj ostatným.



Aktivita: Sadni si, sleduj a počúvaj – porozumej rieke

Niekedy sme tak zvyknutí pohybovať sa a rozprávať, že zabúdame jednoducho vnímať svet okolo seba. V tejto aktivite si sadneš potichu k rieke alebo potoku a budeš pozorovať – nie preto, aby si niečo plnil, ale len aby si tam bol a všimal si, čo sa deje.

Budeš počúvať, sledovať a premýšľať. To ti pomôže naladiť sa na prírodu, uvedomovať si prostredie a vnímať, ako na teba miesto pôsobí – nielen, čo sa v ňom deje.

1. Nájdite si miesto:

Vyber si bezpečné miesto pri rieke, kde sa cítiš pokojne a odkiaľ dobre vidíš a počuješ vodu. Rozmiestnite sa tak, aby ste mali osobný priestor.

2. Buď ticho a len pozoruj:

Sadni si. Nerozprávaj. Sleduj vodu. Počúvaj zvuky. Vnímaj vzduch, zem, vlastný dych.

Nemusíš nič robiť – len sa upokoj. Ak sa tvoja myseľ zatúla, vráť ju späť k tomu, čo máš pred sebou.

3. Skús toto počas sedenia:

Môžeš písať, kresliť alebo len premýšľať. Skús sa spýtať samého seba:

- Čo počujem? Blízko? Ďaleko?
- Čo sa hýbe? Čo je úplne nehybné?
- Ako pôsobí toto miesto – pokojne, mocne, živo, napäto?
- Ak by som bol mladší alebo ustráchaný, cítil by som sa tu inak?
- Ak by rieka vedela rozprávať, čo by (mi) povedala?

Nemusíš odpovedať na všetko. Vyber si to, čo ťa zaujme.



4. Po sedení:

Vráťte sa späť ako skupina a podelte sa o zážitok (iba ak chcete). Môžete diskutovať:

- Čo ťa prekvapilo?
- Ako na teba pôsobilo toto miesto ?
- Čo by tu mohlo prežívať dieťa alebo niekto nový v prírode?

Tipy pre správne prevedenie:

- Spomaľ – toto nie sú preteky.
- Je v poriadku, ak sa spočiatku nudíš – vydrž, tvoja pozornosť sa vyostří.
- Ak sa myseľ zatúla, opatrne ju vráť k vode.
- Používaj všetky zmysly, nielen oči – počúvaj, cíť, dokonca vnímaj vôňu vzduchu.
- Nesúď svoje myšlienky – toto nie je skúška.

Prečo na tom záleží:

Keď si začneš všímať miesto takto, začneš si všímať veci, ktoré iní prehládajú – zvuky, pocity, drobné pohyby. Staneš sa pozornejším, prítomnejším a viac prepojeným s okolím. To nie je len užitočné pre bezpečnosť – to je aj to, čo robí pobyt v prírode takým silným zážitkom.



Zdieľanie priestoru so zvieratami

Keď si v prírode – či už v lese, na kopci alebo pri rieke – nie si tam sám. Na týchto miestach, kam chodíme, kde objavujeme a táboríme, žije množstvo zvierat. Väčšina z nich s nami nechce mať nič spoločné – no občas sa naše cesty skrížia. V tejto kapitole sa naučíš, ako rozpoznať stopy zvierat, aké riziká si treba všimnúť a ako zostať pokojný a v bezpečí v ich blízkosti.

Prečo je to dôležité:

Väčšina zvierat ti neublíži. Sú buď zvedavé, alebo sa snažia zostať nepozorované. To však neznamená, že ich môžeme ignorovať. Byť pripravený znamená:

- Vedieť, aké zvieratá žijú v tvojom okolí.
- Rozumieť tomu, čo nerobiť (napríklad prenasledovať ich alebo ich kŕmiť).
- Zachovať pokoj, ak ťa nejaké zviera prekvapí.

Nemusíš sa báť. Stačí byť uvedomelý.

Zvieratá, s ktorými sa môžeš stretnúť (a na čo si dať pozor):

Hmyz a kliešte:

- **Včely a osy** bodajú, keď sa cítia byť v ohrození – neodháňaj ich prudko ani napanikár.
- **Kliešte** sú drobné a ukrývajú sa vo vysokej tráve. Niektoré prenášajú choroby (napr. lymskú boreliózu), preto je dôležité skontrolovať si pokožku po prechádzke krovínami alebo vysokou trávou.
- Noste dlhé rukávy, svetlé oblečenie a použite repelent, ak sa dlhšie zdržiavate v lese.

Hady a drobná zver:

- Na mnohých miestach žijú hady (napr. vretenice) na slnečných čistinkách alebo pri skalách.
- Sú plaché a neútočia, pokiaľ na ne nestúpiš alebo ich nechytíš.
- Dávaj pozor, kam šliapeš, najmä na suchých a slnečných miestach.

Vtáky a veвериčky:

- Tieto zvieratá sú zábavné na pozorovanie – ale nepribližuj sa k ich hniezdam alebo mláďatám.
- Niektoré vtáky (napr. čajky alebo husi) môžu syčať alebo mávať krídlami, ak sa cítia byť v ohrození.



Väčšia zver:

- Môžeš stretnúť jeleňa, líšku alebo aj diviaka, záleží na regióne.
- Tieto zvieratá sa zvyčajne ľuďom vyhýbajú, no nikdy sa k nim nepribližuj – ani keď vyzerajú, že sú pomalé či priateľské.
- Nikdy sa nepokúšaj kŕmiť ani dotýkať divých zvierat.

A čo hospodárske zvieratá?

Ak tvoja trasa vedie cez pasienky, môžeš sa ocitnúť v blízkosti oviec, kráv alebo koní. Nie sú divé, ale sú veľké a môžu predstavovať riziko:

- Kravy s teliatkami môžu byť ochrannárske a môžu sa k tebe priblížiť.
- Kone ťa môžu kopnúť alebo začať utekať, ak sa zľaknú.

Drž sa vyznačených chodníkov, neprenasleduj ich ani na ne nevolaj a cez pole prechádzaj pokojne.

Ak si v skupine a prechádzaš cez pole s kravami:

- Zostaňte spolu.
- Kráčajte pomaly a sebaisto.
- Nebežte ani nemávajte rukami.

Psy na chodníkoch:

Väčšina psov je priateľská, ale nie všetky sú pod kontrolou – najmä v prírode, kde sú bez vŕdzky:

- Ak sa k tebe rozbehne pes, nekrič a nebež.
- Zostaň stáť, ruky maj pri tele a nepozerať sa mu do očí.
- Ak na teba ďalej skáče alebo šteká, privolaj pomoc alebo upozorni vedúceho skupiny.

Čo robiť, ak máš obavy:

- Povedz niekomu, ak uvidíš zviera, ktoré nepoznáš.
- Ak počuješ bzúčanie alebo zazrieš hada, zastav sa a pomaly sa vzdial.
- Nehádz jedlo, neprenasleduj zvieratá ani sa nedotýkaj a neber žiadne mláďatá – rodičia môžu byť nablízku.
- Pýtaj sa! Čím viac vieš, tým menej sa budeš báť.

Si hosťom v prírode:

Zvieratá tu žijú neustále – my sme len na návšteve. Keď prejavuješ rešpekt a pohybuješ sa s rozvahou, zvyčajne sa ti vyhnú aj ony. Poznať riziká neznamená báť sa – znamená to byť pripravený a sebaistý.



ANIMALS IN THE WILDERNESS

WHY IT MATTERS

- Knowing which animals are nearby
- Understand what not to do (chase or feed them)
- Staying calm if you're surprised by one



ANIMALS YOU MIGHT MEET (AND WHAT TO WATCH FOR)

INSECTS AND TICKS

- Bees and wasps sting when threatened—don't swat or panic
- Ticks are tiny, hide in long grass, Some carry disease (like Lyme disease.)



SNAKES AND SMALL WILDLIFE

- Snakes like adders living in sunny clearings or near rocks

Watch where you step, especially in insect repellent



BIRDS AND SQUIRRELS

- Not getting close to nests or young
- Some birds like gulls or geese may hiss or flap if they feel in danger
- Never to feed



WHAT ABOUT FARM ANIMALS?

If your hike goes through farmland, you might walk near sheep, cows, or horses

- Cows with calves become protective use insect repellent or twine



WHAT ABOUT FARM ANIMALS?

If your hike goes through farmland, you might walk near sheep, cows or horses

- Stick to marked paths, don't chase them, and walk calmly



🐾 Niekedy sa divé zvieratá dostanú príliš blízko k ľuďom – líšky v mestách, vtáky hniezdiace pri chodníkoch, diviaky pri farmách. Ľudia často tieto zvieratá odháňajú, presúvajú alebo dokonca zabíjajú, keď ich považujú za riziko.

Ale je to tak správne? Máme na to právo?

Táto debata ti umožní preskúmať rôzne pohľady, precvičiť si obhajobu vlastných myšlienok a vypočuť názory iných – aj keď s nimi nesúhlasíš.

🕒 Postup:

1. Účastníci budú rozdelení do tímov:

- Jedna strana tvrdí: Áno, ľudia by mali mať právo regulovať divokú zver.
- Druhá strana tvrdí: Nie, zvieratá majú právo žiť slobodne, bez zásahu.

2. Každý tím si pripraví argumenty (10 - 15 minút):

- Čomu veríš?
- Prečo? Vieš uviesť skutočné príklady?
- Čo na to môže povedať druhá strana – a ako by si odpovedal?

3. Potom prebehne krátka debata:

- Každá strana prezentuje (bez kriku, bez skákania do reči).
- Nasledujú otázky a reflexia.
- Nakoniec môžeš zdieľať aj svoj osobný názor.

✅ Pravidlá debaty (jednoduché a s rešpektom):

- Hovor úprimne – nemusíš používať zložité slová.
- Jeden hlas v jeden moment – počúvaj, kým odpovieš.
- Napádaj myšlienky, nie ľudí – neber to osobne.
- Buď otvorený – je v poriadku zmeniť názor.
- Podporuj svoj tím – aj ak sa cítiš neisto, si jeho súčasťou.



🔧 Ako si vytvoriť vlastný názor:

- Zamysli sa, čo je pre teba dôležité – bezpečnosť? spravodlivosť? príroda?
- Použi príklady – skutočný príbeh alebo situácia je silnejšia než len názor.
- Vysvetli, ako sa cítiš – emócie sú v poriadku, len zostaň zachovaj slušnosť.
- Podopri to faktmi, skúsenosťou alebo zdravým rozumom.

👤 Ak sa zasekneš:

- Nadýchni sa – ticho je dovolené.
- Požiadaj tím o pomoc.
- Povedz: „Nie som si istý, ale myslím si...“ – je v poriadku premýšľať nahlas.

💬 Po debate:

Spoločne si sadnite a porozprávajte sa:

- Čo ťa prekvapilo?
- Zmenil si svoj názor?
- Existuje stredná cesta medzi oboma stranami?
- Ako by si reagoval v skutočnej situácii?

Nemusíš byť hlasný, aby ťa bolo počuť. Dôležité je, aby tvoj názor bol úprimný, rešpektujúci a premyslený. To robí z tejto debaty zmysluplný rozhovor – nie súťaž.



Počasie - nauč sa čítať oblohu

Keď si v prírode – či už v lese, na kopci alebo pri rieke – počasie je vždy súčasťou príbehu. Môže sa zmeniť rýchlo, a tým sa zmení všetko: povrch pod nohami, tvoju náladu, bezpečnosť aj rozhodnutia.

Niektoré dni sú ideálne na objavovanie prírody. Iné si vyžadujú rozumné uvažovanie, vhodné vybavenie a schopnosť povedať: „Musíme zmeniť plán.“

Táto kapitola je o tom, **ako si všímať, porozumieť a prispôbiť sa počasiu** – nie len dúfať, že zostane pekné.

Čo sa môže pokaziť?

Chlad + vlhko:

- Ak sa tvoje oblečenie premáča a je chladno, môžeš veľmi rýchlo strácať telesné teplo – aj na jar alebo na jeseň.
- Studené prsty, triaška a únava môžu byť včasné príznaky **podchladenia (hypotermie)**.

Horúco + sucho:

- Ak ideš na slnku príliš dlho bez vody, môže ti prísť nevoľno.
- Bolesť hlavy, únava či začervenaná pokožka môžu byť znaky prehriatia alebo **úpalu**.

Vietor + búrky:

- Silný vietor môže lámať konáre, odfúknuť výstroj alebo ťa vyvieť z rovnováhy.
- S búrkami prichádzajú blesky – a byť vystavený vetru na kopcoch či pod vysokými stromami je nebezpečné.

Hmla alebo nízka viditeľnosť:

- Ak nevidíš jasne cestu, môžeš sa ľahko stratiť alebo prehliadnuť nebezpečenstvo.
- Môžeš si nevšimnúť, kde je tvoja skupina – alebo odkiaľ si prišiel.



UNIT 4 WEATHER – READ THE SKY

When you're outdoors – whether in a forest, on a hill, or near a river – the weather is always part of the story. It can change quickly, and it can change everything: the ground, your mood, your safety, and your decisions.

Some days are perfect for exploring. Others demand smart thinking, good gear, and the ability to say, „We need to change the plan.“

This unit is about how to notice, understand, and adapt to the weather – not just hope it stays nice.

WHAT CAN GO WRONG?

COLD + WET

- If your clothes get soaked and it's chilly, you can lose body heat fast – even in spring or autumn
- Cold fingers, shaking, and tiredness can be early signs hypothermia



HOT + DRY

- If you're walking in the sun for too long without drinking, you can get dizzy or sick
- Headaches, tiredness, or red skin can be signs of heat exhaustion

WIND + STORMS

- Strong winds can break branches, blow away gear, or make you lose balance
- Thunderstorms bring lightning – and it's dangerous to be exposed on hills or under tall trees



FOG or LOW VISIBILITY

- If you can't see the path clearly, it's easy to get lost or miss hazards



♥ Čo ti pomôže zostať v bezpečí?

✓ Rozumné oblečenie:

- Obliekaj sa **vrstvene**: niečo teplé, niečo nepremokavé, niečo priedušné.
- Vyhýbaj sa bavlně, keď je chladno alebo vlhko – zostáva mokrá.
- Vždy si vezmi **niečo teplé navyše**, aj keď na začiatku dňa je slnečno.

✓ Správne vybavenie:

- Nepremokavá bunda.
- Čiapka, rukavice (áno, aj na jar).
- Flaša s vodou.
- Opaľovací krém + slnečné okuliare.
- Núdzová desiata.
- Suché ponožky (zásadná vec!).

✓ Všímovosť voči počasiu:

- Skontroluj predpoveď ešte predtým, než vyrazíš.
- Nauč sa spozorovať zmeny: tmavé mraky, zmenu smeru vetra, chladný vzduch.
- Povedz nahlas, ak cítiš, že ti je príliš horúco, chladno alebo malátne – počúvať svoje telo nie je hanba.

☀ Ako počasie súvisí so všetkým ostatným:

- V lese dažď spôsobí, že korene a listy sú klzké.
- V horách môže hmla a vietor zmeniť príjemnú túru na riskantný výstup.
- Pri rieke ťa horúce slnko môže prinútiť piť viac – alebo ťa naláka skočiť do vody bez rozmyslenia.
- Zvieratá reagujú na počasie – a tým aj ty: osy milujú teplo, hady slnko, kravy sa zokupujú vo vetre.



Počasié neprináša len riziko – ono mení pravidlá.

🧠 Čo si všímaš?

Byť „uvedomelý a vnímavý voči počasiu“ znamená viac než len pozeráť sa do aplikácie.

Je to o tom, že si všímaš:

- Ako sa tvoje telo cíti pri rôznych teplotách.
- Ako sa mení tvoja nálada - robí ťa chlad tichým? robí ťa slnko unáhleným?
- Ako sa má tvoja skupina - vyzerá niekto premrznuť, unavene alebo až príliš rozrušene?

Čím viac si to uvedomuješ, tým istejšie a bezpečnejšie sa budeš cítiť – a tým viac si to v prírode užiješ.

🗨️ Zapamätaj si:

Na to, aby si si prírodu užil, nepotrebuješ dokonalé počasie.

Potrebuješ len správne nastavenie mysle, správne vybavenie a správne rozhodnutia, aby si sa pohyboval v súlade s počasiem, nie proti nemu.

<p>SMART CLOTHING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wear layers: something warm, something waterproof something breathable • Avoid cotton when it's cold or wet – it stays damp • Always bring extra warmth, even if the day starts sunny 	<p>WEATHER AWARENESS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Check the forecast before you go • Learn to spot changes: dark clouds, wind shifts, cold air • Speak up if you feel too hot, too cold, or dizzy – there's no shame in listening to your body 
<p>RIGHT GEAR</p>  <ul style="list-style-type: none"> • A rainproof jacket • Hat, gloves • Water bottle • Sunscreen n sunglasses • Dry socks (game-changer!) 	<p>HOW WEATHER CONNECTS TO EVERYTHING ELSE</p>  <ul style="list-style-type: none"> • In the forest, rain makes roots and leaves slippery • In the mountains, fog and wind can turn a fun walk into a risky 't • By the river, hot sun makes you thirsty – but it might also tempt you to jump in without thinking
<p> In the forest, rain makes roots and leaves slippery</p>	



Aktivita: Simulácia možných scenárov počasia**1. Príprava:**

Facilitátor pripraví súbor kariet s rôznymi scenármi počasia. Každá opisuje situáciu, ktorá môže v prírode nastať – tvojou úlohou je rozhodnúť, čo urobíš.

2. Tvorba tímov:

Účastníci sa rozdelia do skupín po 4– 6. Každý by mal mať možnosť hovoriť aj písať.

3. Riešenie scenára:

Pri každom scenári jeden tím:

1. Identifikuje riziko – Čo sa tu môže pokaziť?
2. Urobí rozhodnutie – Čo je teraz najlepšie urobiť?
3. Naplánuje dopredu – Aké vybavenie, vedomosti alebo kroky by pomohli?

Na každý scenár bude len pár minút – premýšľajte jasne, rozhodujte spoločne a zapíšte si svoje odpovede.

4. Skupinová reflexia:

Keď všetky tímy skončia, podelíte sa o najzaujímavejšie alebo najťažšie scenáre.

Diskutujte o tom:

- Čo vás prekvapilo?
- Ako sa líšili rozhodnutia rôznych tímov?
- Čo by ste si nabudúce zbalili alebo urobili inak?

Tipy pre teba:

- Nepotrebuješ dokonalé odpovede – len jasné a bezpečné uvažovanie.
- Počúvaj tím, kým niečo povieš.
- Buď tvorivý – reálne počasia je nepredvídateľné.
- Pýtaj sa, ak niečomu v scenári nerozumieš.



Aktivita: Balenie sa s ohľadom na počasie**1. Scenár:**

Tvoj tím dostane výzvu z prostredia (napr. horská túra, dážď v lese, veterný deň pri vode).

Tento scenár určí, ako sa budete rozhodovať.

♥ 2. Kopa výbavy:

Dostanete zoznam možných vecí – alebo aj reálne predmety. Niektoré sú jasne užitočné, iné môžu byť zbytočné alebo dokonca nebezpečné.

🧠 3. Výzva - balenie:

Tím má 10 – 15 minút na to, aby:

- Vybral 5 – 8 predmetov, ktoré sa najlepšie hodia k danému scenáru.
- Zapísal dôvod, prečo si účastníci vybrali konkrétne predmety.
- Bol pripravený vysvetliť svoje rozhodnutia a voľby skupine.

🗣️ 4. Prezentácia svojho batohu:

Každá skupina predstaví:

- Čo si zbalili.
- Prečo sú tieto veci dôležité.
- Čo nevybrali a prečo.

Ostatní môžu dať spätnú väzbu – zabudol niekto na niečo dôležité? Zbalil niekto niečo navyše alebo niečoho až príliš veľa?

💬 Otázky na zamyslenie:

- Ktorý predmet vyvolal v tíme najviac diskusií?
- Zbalili ste toho príliš veľa alebo málo?
- Zmenili by ste svoje rozhodnutia, keby ste museli niesť batoh sami?
- Ako pripravenosť mení tvoj pocit bezpečia v prírode?
- Čo zbalíš inak, keď pôjdeš nabudúce von?

💡 Tipy pre teba:

- Mysli na počasie, nie len na pohodlie.
- Nedaj sa zlákať vecami, ktoré vyzerajú užitočne, ale v tvojom scenári nepomôžu.
- Pýtaj sa: „Pomôže mi to zostať v bezpečí, suchu, teple alebo byť pripravený?“



MODUL 4

Základy tímovej spolupráce

Kapitola 1: Fázy vývoja tímu

**Kapitola 2: Roly v tíme
a prispievanie do tímu**

**Kapitola 3: Aktívne
počúvanie a komunikácia**



Fázy vývoja tímu

Teória

Čo sú to fázy vývoja tímu?

Všimol si si už niekedy, ako sa skupina cudzincov postupne zmení na zohraný tím? Či už ide o začiatok nového školského roka, pripojenie sa k športovému tímu alebo o outdoorové dobrodružstvo s novými ľuďmi – tímy nezačnú od prvého dňa fungovať dokonale. Prechádzajú predvídateľnými fázami.

V roku 1965 psychológ Bruce Tuckman zistil, že všetky tímy – od školských projektových skupín až po profesionálne športové tímy – nasledujú rovnaký vzorec vývoja. Identifikoval **päť fáz**, ktorými prechádza každý tím.

Vysvetlenie piatich fáz:

1. Formovanie (Forming)

„Rád ťa spoznávam!“

Toto je fáza medových týždňov, keď sa každý správa čo najlepšie. Ľudia sú:

- Zdvorilí a priateľskí.
- Začínajú sa navzájom spoznávať.
- Zisťujú, čo má tím vlastne robiť.
- Hľadajú smerovanie od lídrov.
- Vyhybajú sa konfliktom (všetci sú zatiaľ milí).

V outdoorovom prostredí: Všetci sú nadšení z dobrodružstva, delia sa o jedlo a pýtajú sa základné otázky ako „Kam pôjdeme na túru?“ alebo „Priniesol niekto mapu?“

2. Kryštalizácia (Storming)

„Počkaj, takto by sme to robiť nemali!“

Teraz prichádza konfrontácia s realitou – začínajú sa objavovať konflikty a nezhody:

- Ľudia majú rozdielne názory na to, ako by sa mali veci robiť.
- Dochádza k vzájomnej „zrážke“ osobností.
- Niektorí sa snažia prevziať kontrolu, iní sa tomu bránia.
- Frustrácia narastá, keď veci nejdú hladko.
- Tím môže mať pocit, že sa rozpadá.

V outdoorovom prostredí: Hádky o tom, ktorú trasu zvoliť, kto má niešť aké vybavenie, alebo nezhody o tempe. Niekto sa môže sťažovať, že ostatní neprispievajú rovnako.



3. Vyjasnenie (Norming) 📄

„Dobre, podme to vyriešiť spoločne.“

Búrka začína utíchať a tím nachádza svoj rytmus:

- Ľudia sa začínajú navzájom chápať a akceptovať.
- Stanovujú sa pravidlá a očakávania.
- Úlohy sa vyjasňujú (kto je v čom dobrý).
- Začína sa budovať dôvera.
- Tím si vytvára svoj vlastný spôsob fungovania.

V outdoorovom prostredí: Skupina nájde tempo, ktoré vyhovuje všetkým, určí, kto je lepší v navigácii alebo varení, vytvorí systém pre zdieľanie zodpovedností.

4. Realizácia (Performing) 🎯

„Zvládneme to!“

Tu prichádza skutočná tímová synergia. Tím teraz funguje ako dobre zohratý mechanizmus:

- Vysoká produktivita a efektivita.
- Ľudia si prirodzene pomáhajú.
- Problémy sa riešia rýchlo.
- Každý pozná svoju úlohu a plní ju dobre.
- Pozornosť je sústredená na spoločné ciele.

V outdoorovom prostredí: Tím plynule zvláda výzvy, prirodzene podporuje slabších členov, spoločne robí rýchle rozhodnutia a sebavedome rieši výzvy.

5. Ukončenie (Adjourning) 🙌

„Ďakujem za spomienky!“

Táto fáza sa nazýva aj „mourning“ (fáza lúčenia) – je to obdobie, keď sa tímová práca končí:

- Spoločné oslavy úspechov.
- Reflexia toho, čo sa členovia naučili.
- Rozlúčka (často emotívna).
- Presun do nových tímov alebo k novým projektom.

V outdoorovom prostredí: Posledné táborové ohnisko, zdieľanie najlepších zážitkov z výletu, výmena kontaktov a smútok z konca dobrodružstva.



Prečo je to dôležité?

Pochopenie týchto fáz ti pomôže:


- Zachovať trpezlivosť počas fázy kryštalizácie (je to normálne!).
- Rozpoznať, kedy tvoj tím napreduje.
- Pomôcť tímu prejsť jednotlivými fázami plynulejšie.
- Nebrať konflikty osobne – sú súčasťou procesu.
- Oceniť cestu, ktorou tvoj tím prechádza.

Kľúčové body na zapamätanie:

- Všetky tímy prechádzajú týmito fázami – je to úplne normálne.
- Nie je možné fázy preskočiť – každá je potrebná.
- Tímy sa môžu vracieť k skorším fázam, keď čelia novým výzvam.
- Nie všetky tímy sa dostanú do fázy realizácie – niektoré uviaznu vo fáze kryštalizácie.
- Cesta cez fázy môže trvať hodiny, dni, týždne alebo mesiace.

Praktická aktivita**Aktivita: Analýza videa – rozpoznanie 5 fáz vývoja tímu**

Čo urobíš: Pozri si toto video na YouTube o vývoji tímu a identifikuj príklady každej z piatich Tuckmanových fáz.

Video: "The 5 Stages of Team Development" 

<https://www.youtube.com/watch?v=osNrBLH374A>

Tvoja úloha: Počas sledovania vyplň pracovný list nižšie. Hľadaj momenty, ktoré zobrazujú jednotlivé fázy, svoje pozorovania zapíš.



Pracovný list:

Stage	What I Observed	Time in Video
FORMING 🍷 Look for: introductions, politeness, uncertainty, looking for leadership		
STORMING 🌪️ Look for: conflicts, disagreements, frustration, power struggles		
NORMING 📄 Look for: agreements, rule-setting, role clarity, compromise		
PERFORMING 🏆 Look for: smooth teamwork, problem-solving, goal achievement		
ADJOURNING 🙌 Look for: celebrating, reflecting, saying goodbye		

Diskusia - otázky**Po pozretí videa sa zamysli:**

1. Ktorá fáza vo videu sa zdala pre tím najnáročnejšia?
2. Čo pomohlo tímu prejsť z fázy kryštalizácie do fázy realizácie?
3. Spomenieš si na situáciu, keď si sám prešiel týmito fázami?
4. Ako ti môže rozpoznanie týchto fáz pomôcť v budúcich tímových situáciách?

Bonusová úloha:

Zamysli sa nad nedávnou skúsenosťou s tímom (športový tím, školský projekt, skupina priateľov plánujúca nejakú aktivitu). Dokážeš určiť, ktorými fázami tvoj tím prešiel? Napiš krátky odsek, v ktorom opíšeš cestu svojho tímu pomocou Tuckmanovho modelu.



Roly v tíme a prispievanie do tímu

Teória

Prečo tímy potrebujú rôznych ľudí?

Predstav si, že by si mal postaviť prístrešok v divočine s tímom, v ktorom by boli všetci rovnakí – samí vodcovia, samí tvoriví vizionári alebo samí detailne zameraní perfekcionisti. Bola by to katastrofa! Najlepšie tímy fungujú ako skladačka – jednotlivé kúsky sa navzájom dopĺňajú a vytvárajú niečo výnimočné.

Dr. Meredith Belbin strávil roky štúdiom úspešných tímov a zistil, že najefektívnejšie tímy pozostávajú z ľudí, ktorí zastávajú rôzne tímové roly. Nejde o pracovné tituly – tieto roly predstavujú prirodzené správanie a silné stránky, ktoré jednotlivci prinášajú do spoločnej práce.

9 tímových rolí podľa Belbina:

Predstav si ich ako rôzne „super-schopnosti“, ktoré ľudia prirodzene prejavujú pri práci v tíme:

Mysliace roly (THINKING ROLES) 🧠

Títo ľudia sa sústreďujú na nápady a analýzu.

1. PLANT 🌱 „Tvorivý génius“ - tvorca nápadov:

- Silné stránky: Prichádza s inovatívnymi riešeniami, myslí nekonvenčne.
- Slabiny: Môže byť nepraktický, má tendenciu ignorovať detaily.
- V exteriéri: „Čo ak postavíme prístrešok z tých spadnutých konárov úplne iným novým spôsobom?“

2. MONITOR EVALUATOR 🔍 „Múdry sudca“ - posudzovateľ:

- Silné stránky: Vidí všetky možnosti jasne, robí rozumné rozhodnutia, rozpozná problémy.
- Slabiny: Môže byť príliš kritický, rozhoduje sa pomaly.
- V exteriéri: „Počkajme, premyslime si túto trasu – vyzerá nebezpečne a počasie sa mení.“

3. SPECIALIST 🎯 „Odborník“ - špecialista:

- Silné stránky: Má hlboké znalosti vo svojej oblasti, je zaniietený pre svoj odbor.
- Slabiny: Sústreďuje sa iba na svoju špecializáciu, môže byť úzko zameraný.
- V exteriéri: „O navigácii viem všetko – nechaj mapu a kompas na mňa.“



Akčné roly (ACTION ROLES) ⚡

Títo ľudia sa sústreďujú na vykonávanie úloh a dosahovanie cieľov.

4. SHAPER 🏹 „Vyzývateľ“ - formovateľ:

- Silné stránky: Posúva tím dopredu, má rád výzvy, nikdy sa nevzdáva.
- Slabiny: Môže byť agresívny, niekedy rozruší ostatných.
- V exteriéri: „Podme, tím, môžeme dosiahnuť vrchol pred západom slnka, ak si trochu švihneme!“

5. IMPLEMENTER ⚙️ „Spoľahlivý vykonávateľ“ - realizátor:

- Silné stránky: Premieňa nápady na činy, pracuje systematicky, je veľmi spoľahlivý.
- Slabiny: Môže byť neflexibilný, ťažšie sa prispôsobuje zmenám.
- V exteriéri: „Dobre, postavme tábor krok po kroku – najprv plachta, potom spacie miesta, potom kuchynský priestor.“

6. COMPLETER FINISHER ✅ „Perfekcionista“ - doladovač:

- Silné stránky: Dáva pozor na detaily, zabezpečuje kvalitu, dodržiava termíny.
- Slabiny: Môže byť úzkostlivý, zasekne sa na maličkostiach.
- V exteriéri: „Pred odchodom ešte raz skontrolujem, či sme všetko zbalili a nezanechali po sebe žiadne stopy.“

Sociálne roly (PEOPLE ROLES) 👤

Títo ľudia sa sústreďujú na vzťahy a spoluprácu v tíme.

7. COORDINATOR 🗺️ „Prirodzený vodca“ - koordinátor:

- Silné stránky: Vie delegovať, vníma celkový obraz, povzbudzuje ostatných.
- Slabiny: Nemusí prispievať vlastnými nápadi, môže pôsobiť manipulatívne.
- V exteriéri: „Sarah, ty si skvelá pri varení – môžeš pripraviť večeru? Mike, si náš najzdatnejší turista – povedieš skupinu?“



8. TEAMWORKER 🤝 „Tímový mediátor“ - tímový hráč:

- Silné stránky: Udržiava harmóniu, predchádza konfliktom, je veľmi podporujúci.
- Slabiny: Môže byť nerozhodný, vyhýba sa neprijemným rozhovorom.
- V exteriéri: „Hej, vidím, že všetci ste unavení a podráždení – poďme si dať prestávku a niečo pod zub.“

9. RESOURCE INVESTIGATOR 🔗 „Zberateľ kontaktov“ - vyhľadávač zdrojov:

- Silné stránky: Vie nájsť pomoc a zdroje, je nadšený, dobre komunikuje.
- Slabiny: Rýchlo stráca záujem, môže byť príliš optimistický.
- V exteriéri: „Opýtam sa tých turistov na podmienky na trase – možno sa môžeme spojiť!“

Kľúčové body o tímových rolách:

- Každý má preferovanú rolu, ktorá mu je prirodzená.
- Tímy potrebujú mix rolí, aby boli úspešné.
- Môžeš zastávať rôzne roly podľa situácie.
- Žiadna rola nie je nadradená – všetky sú rovnocenné.
- Väčšina ľudí má 2 – 3 silné roly, ktoré prirodzene zastáva.
- Pochopenie rolí znižuje konflikty – uvedomíš si, že ľudia nie sú komplikovaní, len hrajú svoju prirodzenú úlohu.

Prečo je to dôležité v outdoorových situáciách:

V dobrodružstvách v prírode potrebuješ:

- Tvorca nápadov, aby tvorivo riešili nečakané problémy.
- Formovateľov, aby motivovali tím pri náročných úsekoch.
- Realizátorov, aby efektívne postavili tábor.
- Tímových hráčov, aby udržiavali morálku.
- Doladovačov, aby dbali na bezpečnostné protokoly.
- Koordinátorov, aby organizovali skupinu a rozdeľovali úlohy.
- Vyhľadávačov zdrojov, aby našli pomoc alebo zásoby.
- Posudzovateľov, aby hodnotili riziká.
- Špecialistov, aby obsluhovali technické vybavenie.



Praktické aktivity

Aktivita 1: Pozorovanie rolí v reálnom svete (domáca úloha)

Čo budeš robiť: Počas nasledujúceho týždňa pozoruj reálnu tímovú situáciu, ktorej si súčasťou. Skús identifikovať, ktoré Belbinove roly ľudia zastávajú.

Možné situácie na pozorovanie:

- Skupinový projekt v škole.
- Tréning alebo zápas športového tímu.
- Rodina plánujúca výlet či podujatie.
- Priatelia organizujúci spoločné stretnutie.
- Schôdza klubu alebo organizácie.
- Tím pri hraní videohier či online skupina.

Tvoja úloha:

1. Vyber si jednu tímovú situáciu, ktorej sa tento týždeň zúčastníš.
2. Pozoruj bez hodnotenia – sleduj, ako sa ľudia prirodzene správajú.
3. Zaznamenaj si, čo každý človek robí a hovorí.
4. Identifikuj, ktorú Belbinovu rolu každý človek zastáva.

Reflexia - otázky:

- Ktoré roly boli v tvojom tíme prítomné?
- Ktoré chýbali? Ako to ovplyvnilo tím?
- Akú rolu si prirodzene zastával ty?
- Ako by porozumenie týmto rolám mohlo pomôcť tímu fungovať lepšie?
- Vyskytli sa v týchto situáciách nejaké konflikty dvoch rolí?



Aktivita 2: Detektív rolí - textová analýza**Čo budeš robiť:**

Prečítaj si nasledujúci scenár o skupine plánujúcej kemping v horách a pokús sa určiť, ktorú Belbinovu rolu zastáva každý člen.

Scenár: Plánovanie výletu, kempovanie v horách

Outdoorový klub plánuje trojdňový výlet do hôr. Počas plánovania sa udialo toto:

Alex nadšene zvolala: „Čo ak nebudeme len kempovať? Čo ak postavíme domčeky v korunách stromov? Videla som úžasnú techniku, kde sa len za použitia lán a plachiet vytvoria závesné prístrešky!“

Sam ihneď reagoval: „Znie to super, ale rozmýšľajme prakticky. Čo ak začne pršať? Alebo niekto spadne? Musíme zvážiť riziká.“

Jordan vytiahol tabuľku: „Zistil som údaje o počasí za posledných päť rokov. V sobotu máme 73% šancu na dážď, takže potrebujeme nepremokavé vybavenie.“

Casey povedal: „Rozprávame sa už hodinu a nerozhodli sme sa ani o mieste! Musíme vybrať kemp dnes, rozdeliť úlohy a pohnúť sa ďalej.“

Riley ticho dodala: „Vidím, že ste napätí. Poďme si dať prestávku, priniesla som sušienky pre všetkých.“

Morgan začal písať na tabuľu: „Dobre, poďme si to zorganizovať. Casey, ty si rýchly v rozhodovaní – preveríš kempy. Jordan, ty máš dáta – postaraj sa o počasie a vybavenie. Alex, tvoja tvorivosť sa hodí na aktivity.“

Taylor doplnila: „Poznám niekoho z obchodu s outdoorovou výbavou – vybavím nám zľavu! A moja sesternica tam bola minulý mesiac – spýtam sa jej na najlepšie miesta.“



Avery povedala: „Čokoľvek vyberieme, spravím detailný zoznam vybavenia pre všetkých a záložné plány.“

Quinn znepokojene dodal: „Pred finálnym rozhodnutím chcem skontrolovať, či máme všetky bezpečnostné pomôcky, kontakty pre prípad núdze a že rodičia vedia, kam ideme.“

Tvoja úloha: Prirad' každému účastníkovi rolu podľa Belbina.

Person	Team Role	Evidence (what they said/did)



Aktívne počúvanie a komunikácia

Teória

Čo je aktívne počúvanie?

Možno si myslíš, že počúvanie znamená jednoducho... počuť, čo niekto hovorí. No je obrovský rozdiel medzi tým, iba počuť slová a naozaj počúvať. Stalo sa ti niekedy, že si niekomu niečo hovoril, ale on pritom pozeral do telefónu, obzeral sa po miestnosti alebo zjavne myslel na niečo iné? Ako si sa pri tom cítil?

Aktívne počúvanie znamená venovať plnú pozornosť, aby si pochopil nielen slová, ktoré niekto hovorí, ale aj jeho pocity, myšlienky a skutočný význam. Je to ako byť detektívom – no namiesto riešenia zločinov riešiš záhadu toho, čo sa ti druhý človek snaží skutočne povedať.

Prečo je aktívne počúvanie dôležité?

V outdoorových podmienkach môže dobré počúvanie doslova rozhodovať medzi bezpečím a nebezpečenstvom:

- Správne porozumenie bezpečnostným pokynom.
- Pochopenie výstrah pred počasím.
- Všimnutie si, keď nejaký člen tímu potrebuje pomoc.
- Zachytenie dôležitých pokynov pri navigácii.
- Budovanie dôvery v tíme.

V každodennom živote ti aktívne počúvanie pomáha:

- Budovať silnejšie priateľstvá a vzťahy.
- Vyhnuť sa nedorozumeniam a konfliktom.
- Ukázať ľuďom, že ti na nich záleží.
- Učiť sa viac od učiteľov, trénerov, mentorov a facilitátorov.
- Pôsobiť dôveryhodne a vyspelo.

Model SOLER pre aktívne počúvanie

SOLER je jednoduchý spôsob, ako si zapamätať hlavné prvky aktívneho počúvania. Každé písmeno predstavuje niečo, čo by si mal robiť svojím telom a myslou:



S - SQUARE SHOULDERS 🏠 - **postoj čelom:**

Otoč sa k osobe priamo:

- Nesadaj si bokom ani pod uhlom.
- Telo nasmeruj k hovoriacemu, ukazuješ mu tak, že mu venuješ svoju plnú pozornosť.

Prečo to funguje: Reč tela hovorí hlasnejšie než slová. Keď sa k niekomu otočíš čelom, dávaš mu najavo: „Teraz si pre mňa dôležitý.“

O - OPEN POSTURE 😊 - **otvorený postoj:**

Udržuj priateľský, otvorený postoj tela:

- Nezakladaj si ruky ani nohy.
- Maj ruky viditeľné (nie vo vreckách či za chrbtom).
- Uvoľni svoje ramená.
- Vyhybaj sa bariéram (napr. držaniu predmetov medzi sebou a hovoriacim).

Prečo to funguje: Prekrížené ruky či uzavreté držanie tela pôsobia defenzívne alebo nezaujato – aj keď to nie je tvoj úmysel.

L - LEAN IN ➡ - **naklonenie dopredu:**

Ukáž záujem svojím držaním tela:

- Jemne sa nakloň k osobe, ktorá hovorí.
- Neodkláňaj sa dozadu ani od nej preč.
- Udržuj primeranú vzdialenosť (nie príliš blízko).

Prečo to funguje: Naklonenie sa ukazuje záujem a dáva hovoriacemu pocit, že je vypočutý a cenený.

E - EYE CONTACT 👁️ - **očný kontakt:**

Pozerať sa na osobu, ktorá hovorí.

- Udržuj pravidelný očný kontakt (bez zízania).
- Občas prirodzene odvráť pohľad a potom sa vráť.
- Prispôsob sa kultúre a situácii.

Prečo to funguje: Očný kontakt vytvára spojenie a ukazuje, že sa sústreďíš na človeka, nie na rozptyľujúce veci okolo.



R - RELAX 😊 - uvoľnenie:

Zostaň pokojný a prirodzený:

- Maj prirodzený a prístupný výraz tváre.
- Nevrt' sa, netras sa, neklep sebou, neprejavuj netrpezlivosť.
- Dýchaj pokojne a udržuj telesný pokoj.

Prečo to funguje: Keď si uvoľnený, hovoriaci sa cíti bezpečnejšie a otvorenejšie zdieľa svoje myšlienky a pocity.

Bežné chyby pri počúvaní, ktorým sa treba vyhnúť:

- ✗ Multitasker: kontroluje telefón, pozerá sa okolo, robí iné veci.
- ✗ Uzavretý typ: prekřížené ruky, odvrátené telo, nezáujem.
- ✗ Odstupujúci poslucháč: fyzicky sa odťahuje od hovoriaceho.
- ✗ Zízač/vyhýbač: buď neprimerane dlho zíza, alebo sa vôbec nepozera.
- ✗ Nepokojný typ: trasie sa, pozerá sa na hodiny, prejavuje netrpezlivosť.

Pamätaj - model SOLER v praxi:

Dobre počúvať neznamená len byť zdvorilý – znamená to vytvoriť priestor, kde sa ľudia cítia bezpečne, aby mohli zdieľať svoje skutočné myšlienky a pocity. Keď používaš model SOLER, prejavuješ rešpekt a buduješ silnejšie vzťahy s ľuďmi okolo seba.

Praktické aktivity**Aktivita 1: Denník pozorovania aktívneho počúvania**

Čo budeš robiť: Počas jedného týždňa sa staneš „detektívom počúvania“ a pozoruj rozhovory okolo seba. Zameraj sa na správanie podľa modelu SOLER a na to, ako ovplyvňuje komunikáciu.

Tvoja úloha: Každý deň pozoruj aspoň 2 – 3 rozhovory v rôznych prostrediach a zapisuj si, ktoré prvky modelu SOLER si si všimol.

Reflexia - otázky:

1. Ktorá zložka SOLER najčastejšie chýbala v pozorovaných rozhovoroch?
2. Ktorá zložka mala najväčší vplyv, keď bola použitá správne?
3. Aký bol najzreteľnejší príklad zlého počúvania, ktorý si videl?
4. Ako tento týždeň pozorovania zmenil tvoje vlastné počúvanie?
5. Na ktorej zložke SOLER musíš podľa teba najviac pracovať?



Aktivita 2: Analýza videa na YouTube – zručnosti podľa modelu SOLER v praxi

Čo budeš robiť: Pozri si toto video na YouTube a analyzuj, ako účastníci využívajú zručnosti podľa modelu SOLER, ktoré si sa naučil a súvisia s aktívnym počúvaním.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UnW3xkHxIEQ>

Vyplň nasledujúci materiál:

Najlepší moment podľa modelu SOLER:

- Čas: _____
- Čo sa stalo: _____
- Komponent modelu SOLER: _____
- Prečo to bolo efektívne: _____

Najhorší moment podľa modelu SOLER:

- Čas: _____
- Čo sa stalo: _____
- Chýbajúci komponent modelu SOLER: _____
- Ako to poškodilo rozhovor: _____

Stručné zhrnutie:

Napiš 2 – 3 vety o tom, čo ťa táto videoanalýza naučila o dôležitosti reči tela pri počúvaní. Použi konkrétne príklady z videa na podporu svojich záverov.



MODUL 5

Udržateľnosť a environmentálna zodpovednosť

**Kapitola 1: Ekologická stopa -
pochopenie nášho dopadu**

**Kapitola 2: Etická spotreba
a udržateľné voľby**

**Kapitola 3: Udržateľné
vedenie - vedenie zmien
v outdoorovom prostredí**



Ekologická stopa – pochopenie nášho dopadu

Čo je to ekologická stopa?

Tvoja **ekologická stopa** je spôsob, ako merať, "koľko prírody" využívaš vo svojom každodennom živote. Zahŕňa všetko, čo spotrebuješ: koľko vody a energie používaš, koľko jedla zješ a koľko odpadu vytvoríš. Všetky tieto faktory ovplyvňujú životné prostredie rôznymi spôsobmi.

Ako to funguje?

- **Uhlíková stopa:** Meria, za produkciu akého množstva oxidu uhličitého (CO₂) si zodpovedný. Vzniká napríklad pri šoférovaní, lietaní či používaní elektriny.
- **Vodná stopa:** Sleduje, koľko vody využívaš vo svojom každodennom živote – od čistenia zubov, pitia vody až po jej spotrebu pri výrobe potravín.
- **Odpad:** Veci, ktoré vyhadzuješ – plastové fľaše, obaly od jedla, staré oblečenie – všetky prispievajú k tvojej ekologickej stope. Čím viac odpadu vyhodíš, tým väčší je tvoj dopad na planétu.

Prečo by ťa to malo zaujímať?

Každé tvoje rozhodnutie, veľké či malé, sa počíta. Pochopenie ekologickej stopy ti pomôže uvedomiť si, ako tvoje denné návyky prispievajú ku klimatickým zmenám, úbytku zdrojov a znečisteniu. Čím viac vieš, tým väčšiu moc máš urobiť pozitívne zmeny.

Hlavné myšlienky, čo si z toho vziať:

- Tvoje činy ovplyvňujú životné prostredie, áno, i tie malé.
- Máš moc znížiť svoju ekologickú stopu.
- Všímavosť voči svojej stope pomáha chrániť planétu pre budúce generácie.



Aktivita 1: Aká veľká je tvoja ekologická stopa?**Výzva 1:** Kalkulačka ekologickej stopy

Použi online kalkulačku ekologickej stopy, aby si získal predstavu o svojom osobnom environmentálnom dopade. Tieto nástroje sa pýtajú na tvoj životný štýl, spôsob dopravy, stravovanie a spotrebu energie.

Kroky:

- Chod' na internet a vyhľadaj stránku s kalkulačkou ekologickej stopy: <https://www.footprintcalculator.org/home/en>
- Odpovedz na otázky o svojom životnom štýle – napríklad: Ako často jazdiš autom? Aký typ jedla ješ? Koľko elektriny spotrebúvaš? atď.
- Keď dostaneš svoje výsledky, zapíš si svoju ekologickú stopu v zmysle, koľko „Zemí“ by bolo potrebné, keby každý žil tak ako ty.

Reflexia:

- Čo ťa na tvojej stope najviac prekvapilo?
- Kde si myslíš, že môžeš urobiť zmeny, aby si znížil svoj dopad?
- Ako tvoje každodenné rozhodnutia ovplyvňujú životné prostredie?

Výzva 2: Sleduj svoju dennú stopu po dobu troch dní

Nasledujúce 3 dni si zapisuj prehľad v týchto oblastiach:

Využívanie vody: Koľko vody denne spotrebúješ (napr. sprchovanie, umývanie zubov, varenie).

Spotreba energie: Koľko elektriny používaš (napr. osvetlenie, kúrenie, klimatizácia, elektronika).

Odpad: Koľko odpadu vyhadzuješ (napr. plasty, zvyšky jedla, obaly).

Doprava: Ako sa presúvaš (pešo, bicyklom, verejnou dopravou, autom atď.).



Kroky:

- Použi zošit alebo aplikáciu, aby si zaznamenal svoje denné návyky.
- Po 3 dňoch sa pozri na svoje súčty a urči, ktoré oblasti majú najväčší dopad.
- Vyber si 1 – 2 zmeny v každej kategórii, ktoré môžeš spraviť (napr. zhasínať svetlá, skrátiť sprchu, používať látkové tašky).

Zdroje:

- **Aplikácie na spoznávanie rastlín:** PlantSnap alebo Seek by iNaturalist – pomáhajú bezpečne určovať rastliny v prírode.
- **Knihy o zbere divých rastlín:** The Forager's Harvest od Samuela Thayera alebo Edible Wild Plants od Johna Kallasa.
- **Príručky o udržateľnom kempovaní:** Stránky ako Leave No Trace ponúkajú tipy na ekologické varenie a táborenie.

Námety a prompty na vizuály**Vizuál 1: Infografika zložiek ekologickej stopy**

Vytvor jednoduchú infografiku znázorňujúcu tri hlavné časti tvojej ekologickej stopy:

- Uhlíková stopa – autá, lietadlá, spotreba elektriny.
- Vodná stopa – sprchy, kohútiky, výroba potravín.
- Odpad – recyklácia, kompostovanie, skládky.



Vizuál 2: Tabuľka výzvy o ekologickej stope

Tabuľka, graf alebo zoznam, pomocou ktorých mladí ľudia zaznamenávajú svoje denné návyky (voda, energia, odpad, doprava) počas 3 dní – s farbami pre nízky, stredný a vysoký dopad.

Vizuál 3: Porovnanie „pred a po“

Vytvor grafiku zobrazujúcu zmenu ekologickej stopy po udržateľných zmenách – napríklad: menej odpadu, menej plastov, viac chôdze namiesto jazdy autom.

Vizuál 4: Tipy pre ekologický životný štýl

Jednoduchý zoznam praktických ekologických krokov, ako znížiť ekologickú stopu, napríklad:

- Zhasínaj svetlá, keď ich nepoužívaš.
- Používaj jednu fľašu na vodu namiesto jednorazových plastových PET fliaš.
- Chod' pešo alebo na bicykli na krátke vzdialenosti.
- Nahrad' klasické žiarovky LED-žiarovkami – šetria energiu.

Kľúčové otázky na reflexiu:

- Čo ťa najviac prekvapilo, keď si sa dozvedel o svojej ekologickej stope?
- Ktoré oblasti sú podľa teba najľahšie na zníženie dopadu? Aké zmeny môžeš urobiť ihneď?
- Ako môžeš motivovať ostatných, aby tiež znížili svoju ekologickú stopu?



Etická spotreba a udržateľné voľby

Čo je etická spotreba?

Etická spotreba znamená robiť rozhodnutia pri nakupovaní a životné voľby, ktoré prispievajú životnému prostrediu, spoločnosti a ekonomike. Zahŕňa uvedomenie si dopadu produktov, ktoré kupuješ a používaš – na ľudí, zvieratá a planétu.

Ide o voľbu produktov, ktoré sú udržateľné, férové a zodpovedné, namiesto tých, ktoré prispievajú k vykorisťovaniu, znečisťovaniu alebo plytvaniu.

Kľúčové aspekty etickej spotreby:

- **Udržateľnosť:** Nakupovanie predmetov, ktoré sú trvácne, opakovane použiteľné a vyrobené z udržateľných zdrojov (napr. bambus, organická bavlna).
- **Fair Trade:** Podpora firiem, ktoré zaručujú férové zaobchádzanie a spravodlivú mzdu pracovníkom, najmä v rozvojových krajinách.
- **Znižovanie odpadu:** Uprednostňovanie produktov s minimálnym množstvom obalov a opakované používanie alebo recyklácia vecí, pokiaľ je to možné.
- **Lokálne a sezónne:** Voľba miestnych a sezónnych potravín na zníženie uhlíkovej stopy spojenj s dopravou a globálnym obchodom.

Prečo na tom záleží?

Pri každom nákupe robíš rozhodnutie, ktoré ovplyvňuje svet. Výberom etickejších a udržateľnejších produktov znižuješ svoju ekologickú stopu a zároveň podporuješ podniky, ktoré preberajú zodpovednosť za svoj environmentálny a sociálny dopad.

Ako mladý človek máš silu meniť dopyt po etických produktoch a motivovať priemysel, aby sa stal udržateľnejším.



Aktivita 1: Etická spotreba - prieskumný projekt

Cieľ: Preskúmať dopad konkrétneho produktu alebo priemyslu na životné prostredie a spoločnosť a nájsť etické alternatívy.

Kroky:

Zvoľte si produkt, firmu alebo odvetvie - vyberte si bežný produkt, ktorý pravidelne používaš (napr. oblečenie, elektronika, potraviny, obaly) a preskúmajte jeho environmentálny a sociálny dopad.

Preskúmajte proces výroby: Zistite, ako sa produkt vyrába, odkiaľ pochádza a kto sa na výrobe podieľa. Napríklad:

- Používa sa pri výrobe udržateľný materiál?
- Sú pracovníci spravodlivo platení a eticky zamestnávaní?
- Aký má výroba dopad na životné prostredie (napr. spotreba vody, odpad, emisie)?

Nájdite alternatívy: Preskúmajte etickejšie a udržateľnejšie alternatívy. Zohľadnite:

Fair Trade produkty: Ako môžeš podporiť férové mzdy a lepšie pracovné podmienky?

Udržateľné produkty: Aké alternatívy sú dostupné, ktoré znižujú škody na životnom prostredí (napr. biologicky rozložiteľné materiály, ekologické značky)?

Prezentácia: Každý pripraví krátku prezentáciu, video alebo infografiku, v ktorej zhrnieš svoje zistenia a alternatívy. Podel sa o to s ostatnými, aby si zvýšil povedomie o etickej spotrebe.



Aktivita 2: Upcycling - výzva

Ciel: Naučiť mladých, ako vdýchnuť starým materiálom a produktom nový život ich opätovným a tvorivým využitím. To podporuje znižovanie odpadu a praktizovanie etickej spotreby.

Kroky:

Zhromažďujte materiál:

- Zozbierajte staré predmety, ktoré už nepoužívajú alebo boli vyradené, napr.:
 - Staré oblečenie (tričká, nohavice, bundy).
 - Prázdne poháre alebo fľaše.
 - Poškodený alebo nepoužívaný nábytok.
 - Staré časopisy, noviny alebo kartónové škatule.
- Ak je to potrebné, poobzeraj sa doma, po škole či komunitne po materiáloch, ktoré by inak skončili v odpade.

Brainstorming nápadov na upcyklovanie:

Premysli si, ako možno tieto predmety pretvoriť na niečo nové a užitočné. Tu je zopár nápadov:

- Tričká: premeň ich na nákupné tašky alebo deku vytvorením a spojením viacerých nášiviek vytvorených z tričiek.
- Sklenené poháre: použi ich ako kvetináče, svietniky alebo nádoby na uskladnenie.
- Kartónové škatule: vytvor organizéry, rámiky na fotky.
- Drevený nábytok: prefarbi alebo oprav staré stoličky a stoly, vdýchni im druhý život.

Prekonaj samého seba a pri každom predmete vymysli nové využitie, čím sa zníži množstvo odpadu - veci znovu využiješ namiesto ich vyhodenia.



Upcycling - projekt:

Po výbere projektu si priprav potrebné pomôcky (farby, lepidlo, nožnice, látku) a vytvor svoj výrobok – individuálne alebo v skupine.

Vytvor svoj upcyklovaný výrobok. Môžeš to robiť sám alebo v skupine. Daj si čas na navrhnutie a konštrukciu výrobku. Podporuj kreativitu a zábavu počas procesu.

Prezentácia a reflexia:

Po dokončení svojich výrobkov ich predstav ostatným. Vysvetli, ako si im dal nový život.

Reflexia - otázky:

- Aký bol pocit z pretvárania starých vecí namiesto nákupu nových?
- Aké udržateľné prínosy má podľa teba upcyklovanie?
- Čo ďalšie by si mohol upcyklovať namiesto vyhodenia?
- Aké nové zručnosti alebo nápady si získal?

Fotografie pred a po:

Urob fotografie predmetov pred a po upcyklovaní. Ukáž premenu odpadových materiálov na nové funkčné predmety. Týmto vizuálne ukážeš silu znovuvyužitia.

Vizuály:**Infografika - Udržateľné vs. nevedomé voľby:**

Navrhni vizuál, ktorý porovná udržateľné, etické voľby s tými škodlivými alebo tými, kde dochádza k plytvaniu. Napríklad: „Lokálne organické produkty“ vs. „Dovoz s plastovým obalom“ alebo „Fair Trade oblečenie“ vs. „Fast fashion“.



Kalkulačka dopadu:

Vytvor kalkulačku dopadu, ktorá ukáže environmentálne a spoločenské náklady bežných produktov. Mladí ľudia ju môžu používať na rozhodovanie v reálnom živote na základe ekologických a etických dôsledkov.

Príručka etickej spotreby:

Poskytni jednoduchý zoznam alebo diagram udržateľných alternatív pre bežné produkty. Napríklad:

- **Jedlo:** Lokálne, sezónne, rastlinné vs. dovážané, balené, možnosti diéty pri (aspoň čiastočnom) nahradení mäsa.
- **Oblečenie:** Secondhand, etické značky vs. fast fashion.
- **Produkty:** Opakovane použiteľné predmety vs. jednorazový plast.

Infografika - Upcyklovanie krok za krokom:

Vytvor infografiku, ktorá popisuje kroky jednoduchého upcycling projektu, napríklad premenenie trička na opakovane použiteľnú tašku alebo vytvorenie kvetináča z pohára. Zahrň potrebné materiály a inštrukcie.

Galéria upcyklovaných výrobkov:

Vytvor vizuálnu galériu (napr. plagáty alebo digitálnu prezentáciu) zobrazujúcu rôzne upcyklované produkty. Môžeš zahrnúť svoje vlastné výtvary aj príklady iných, aby si aj ďalších inšpiroval k udržateľnejším voľbám.



Udržateľné vedenie

- vedenie zmien v outdoorovom prostredí

Predtým než sa stanete ekologickými lídrami, prepojte učenie so zážitkami v prírode. Každá túra, kempovanie či čistenie prírody je príležitosťou precvičiť si praktizovanie udržateľnosti – ukazovať, že premyslené činy môžu inšpirovať ostatných k starostlivosti o planétu.

Čo je ekologické líderstvo?

Ekologické líderstvo znamená prevziať zodpovednosť za životné prostredie a motivovať ostatných k udržateľným rozhodnutiam. Nie je to len o hovorení, ale o príklade, inšpirácii a vedení skupiny k činom, ktoré chránia prírodu.

Ekologický líder využíva svoje vedomosti, zručnosti a činy na podporu environmentálnej udržateľnosti v outdoorovom prostredí, napríklad pri organizovaní outdoorových výletov, kempovaní alebo komunitných upratovaní.

Čo robí ekologického lídra efektívnym?

Vedenie príkladom: Ukáž ostatným, ako sa starať o prírodu tým, že sám robíš ekologicky zodpovedné rozhodnutia.

Inšpirovanie ostatných: Motivuj ľudí, aby sa starali o životné prostredie a osvojili si udržateľné návyky.

Jasná komunikácia: Zdieľaj znalosti o environmentálnych problémoch a riešeníach spôsobom, ktorý ostatní pochopia a do ktorého sa môžu zapojiť.

Riešenie problémov: V outdoorových aktivitách sa často objavujú neočakávané výzvy (odpad, počasie, nedostatok zdrojov). Dobrý ekologický líder vie riešiť problémy popri zachovaní princípov udržateľnosti.

Prečo je toto líderstvo dôležité v outdoorovom prostredí?

Outdoorové aktivity často prinášajú výzvy, ako napríklad nakladanie s odpadom, rešpektovanie divokej prírody alebo šetrenie vody. Ako ekologický líder budeš povzbudzovať ostatných, aby mysleli na životné prostredie pri každom rozhodnutí, či už ide o výber ekologického kempingového vybavenia, minimalizáciu odpadu alebo rešpektovanie prírodného okolia.



Aktivita 1: Eko-honba za pokladom - objavovanie udržateľných spôsobov v prírode

Cieľ: Povzbudiť tínedžerov, aby sa učili o udržateľnosti prostredníctvom skúmania prírody a identifikácie ekologických praktík.

Prevedenie:

Vytvorte zoznam udržateľných položiek: Pred odchodom von priprav zoznam ekologických predmetov alebo riešení, ktoré majú tínedžeri identifikovať (napr.: opakovane použiteľné fľaše, domáce rastliny, kompostovacie stanice, prírodné zdroje vody, voľne žijúce zvieratá, koše na recykláciu).

Zorganizuj "honbu za pokladom": Rozdeľ skupinu na menšie tímy. Stanov časový limit pre hru (napr. 30 minút až hodinu). Tímy budú chodiť a snažiť sa nájsť predmety zo zoznamu a zároveň praktizovať udržateľné správanie (napr. znižovanie odpadu, používanie opakovane použiteľných predmetov).

Úloha lídra: Prirad' každému tímu lídra, ktorý bude dohliadať na to, aby tím dodržiaval udržateľné praktiky, napríklad zbieranie odpadu alebo recyklovanie, keď je to potrebné.

Reflexia: Po skončení aktivity uskutočni skupinovú diskusiu, kde každý tím zdieľa, čo našiel, ako prispel k udržateľnosti a aké líderské úlohy vykonával každý počas hry.

Nápady na vizualizácie:

- **Checklist pre ekologickú "honbu za pokladom":** Zoznam s obrázkami predmetov, ktoré treba nájsť.
- **Tabuľka udržateľnosti:** Sledovanie pokroku tímov pri identifikácii udržateľných praktík.

Kreatívne aktivity pre lepšie pozorovanie a ocenenie prírody:

- **Mapa zvukov:** Sadni si ticho vonku a nakresli jednoduchú mapu, odkiaľ prichádzajú rôzne zvuky (vtáky, vietor, voda, ľudia).
- **Kreslenie rastlín:** Skicuj tvary, textúry a farby blízkych rastlín alebo stromov, aby si si všimol drobné detaily, ktoré sú často prehlíadané.

Tieto aktivity podporujú uvedomenie si prostredia, všímavosť a silnejšie spojenie s prírodou – kľúčové vlastnosti ekologického lídra.



Aktivita 2 - Výzva: Čistenie životného prostredia - vedenie skupinového upratovania s určitým cieľom

Cieľ: Zapojiť tínedžerov do outdoorových aktivít čistenia životného prostredia a zároveň rozvíjať ekologické líderstvo tým, že dostanú zodpovednosť organizovať a viesť toto upratovanie.

Kroky:

Stanovenie cieľa: Určte konkrétnu oblasť na upratanie (napr.: park, pláž alebo turistická trasa). Stanovte jasný cieľ - koľko odpadu alebo recyklovateľných materiálov dokážete za určitý čas zozbierať.

Rozdelenie rolí: Priradte jednotlivcom líderské úlohy:

- **Líder skupiny:** Dohliada na upratovanie a zabezpečuje, aby každý dodržiaval bezpečnostné a ekologické praktiky.
- **Stopári odpadu:** Sledujú, koľko odpadu sa zozbieralo, triedia ho na recyklovateľný, kompostovateľný a zvyšný odpad.
- **Fotografi:** Fotografujú miesto pred a po upratovaní, aby zdôraznili pozitívny dopad.

Realizácia upratovania: Ved' skupinu na určené miesto a nechaj ich dodržiavať ekologický proces nakladania s odpadom (napr. používanie opakovane použiteľných rukavíc, správne triedenie odpadu, znižovanie plastového odpadu).

Reflexia a diskusia: Po upratovaní diskutujte, akú úlohu zohrávalo ekologické líderstvo. Ako lídri riadili tím? Aké stratégie pomohli udržať motiváciu tímu pri čistení životného prostredia?

Nápady na vizualizácie:

Graf pokroku upratovania: Vizualizácia množstva zozbieraného odpadu, rozdeleného podľa typu.

Fotografie pred a po: Silný vizuálny dôkaz dopadu upratovania a jeho prínosu k environmentálnej udržateľnosti.

Po upratovaní sa zamysli a reflektuj, ako tím prejavil ekologické líderstvo a udržal motiváciu. Pamätaj - starostlivosť o prírodu ju udržiava zdravú, aby ste sa k nej mohli vrátiť a znova si ju užiť.



Pod'me na to!

Tvoje prvé dobrodružstvá už čakajú – hneď za tvojimi dverami!

Zober kamarátov, zbaľ si batoh – a vyraz!

Chodte spolu objavovať svet. Ak po ceste narazíte na problém – žiadny stres!

Prídete na to sami – a ak nie, jednoducho sa spýtajte ľudí, ktorých stretnete.

Pretože: aspoň 90 % ľudí je priateľských a ochotných pomôcť, ak ich o to pekne požiadaš.

A ešte posledná vec:

Nenechaj po sebe žiadne stopy, teda, okrem tých vlastných – a vezmi so sebou všetko, čo do prírody nepatrí. ♻️



2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873



Spolufinancovaný
Európskou úniou

