

[[Home](#)][[Univerzita](#)][[Vrcholy](#)][[Protomy](#)][[Cesty](#)][[Oldskautij](#)][[Kontakty Ohlasy](#)]
[\[předchozí měsíc\]](#)[\[další měsíc\]](#)

6. CESTA K VRCHOLU ÚNOR 2002**Přečti si motivační text****Text k vytíštění**

| RČ | aktivita | S | MZ:S |
|------------------------|---|------------------------------|------|
| V0202-1-D-(2) | TVOJE INFO-POLE | 200S | |
| | 1) vysvědčení(i lidová, či hudební škola) za každou známku: | 1=7S 2=5S 3=3S 4=1S | |
| | 2) testy na přijímací zkoušky | á 10S | ? |
| | 3) celkem | | ? |
| V0202-2-J-(2) | PEČENÍ: | 70S | |
| | 1) chleba | 40S | |
| | 2) sladkého pečiva | 30S | |
| V0202-3-D-(4) | NÁPADY | 1S/ nápad | ? |
| V0202-4-D-(4) | FAKTOGRAFIE | 5S/ 1den | ? |
| V0202-5-J-(4,1) | PROJEKT JARNÍCH PRÁZDNIN: | 220S | |
| | sólo: | 50S | |
| | v týmu - prémie: | 20S | |
| | realisace projektu: (max.30 projektů) | 5S/ projekt | 150S |

| RČ | aktivita | S | MZ:S |
|----------------------|---|------------------------------|------|
| V0202-1-D-(2) | TVOJE INFO-POLE | 200S | |
| | 1) vysvědčení(i lidová, či hudební škola) za každou známku: | 1=7S 2=5S 3=3S 4=1S | |
| | 2) testy na přijímací zkoušky | á 10S | ? |
| | 3) celkem | | ? |

Přibližným testem části Tvého informačního pole může být pololetní vysvědčení. Za každou jedničku máš 7S, za dvojku 5S, za trojku 3S, za čtyřku 1S.

Můžeš si započítat i známky z hudební nebo lidové školy umění. A teď pozor: na trhu existují testy z různých předmětů, jako příprava na přijímací zkoušky na další školy na př.gymnasia. Výborné jsou tím, že jejich součástí je správné řešení a bodové hodnocení, takže aniž by tě někdo známkoval, můžeš si samostatně, jen pro sebe zjistit co znáš a naznáš. Za každý absolvovaný test máš 10S.

| | | |
|----------------------|--------------------|-----|
| V0202-2-J-(2) | PEČENÍ: | 70S |
| | 1) chleba | 40S |
| | 2) sladkého pečiva | 30S |

Úkolem je v dvojitém ešusu v domácích podmínkách a po dohodě s maminkou upéci chléb a sladký zákusek.

1. CHLEBA - Postup: navaž 200g hladké mouky, přidej po čajové lžíci soli, a prášku do pečiva (nahrazuje droždí) a cca 150ml vody. Rozmíchej na řídké těsto. Malý ešus vylož pečícím papírem, nebo vymaž tukem a vysyp moukou, aby se těsto nepřipeklo k ešusu a nalij do něj těsto. Ešus umísti nikoliv do trouby, ale na plynový hořák, nebo elektrickou plotýnku a peč 30-50min. Tento základní recept lze obměnit tím, že do těsta před pečením zapracuješ desítky různých přísad: bylinky, koření, ořechy, cibuli, česnek, mléko, škvarky, podmáslí, houby, tvaroh, jogurt, ovesné vločky, vařené rozmačkané brambory apod. Lze tedy experimentovat, ale i soutěžit o nejlepší chléb. Za splnění úkolu máš 40S
2. SLADKÉ PEČIVO: vyzkoušej výrobu z hotové koupené směsi: jednoduchý a dobrý je Vídeňský dort z Vitany (cca 22Kč). Upeč jej z 200 g podle návodu. Splněný úkol: 30S.

Oba pokusy můžete zopakovat i na družinové či oddílové výpravě, bude to příjemné zpestření programu.

V0202-3-D-(4) NÁPADY 1S/ nápad ?

Ve svém skautském zápisníku (formát A5) vytvoř složku NÁPADY a sem zapisuj svoje (nikoliv cizí!) originální nápady, týkající se všeho, čím žiješ. Za každý nápad máš 1 S, zatím bez ohledu na to, že za něj bude třeba v budoucnu Nobelova cena.

V0202-4-D-(4) FAKTOGRAFIE 5S/ 1den ?

Každá expedice by měla být zdokumentována. "Faktografie" je úplný výčet pouhých událostí, skutečností, které se staly, bez hodnocení a komentáře a to chronologicky - tedy v časové posloupnosti za sebou tak, jak se staly. Zápis má být heslovitý - krátké výstižné poznámky, hlavní body. Doma lze pak z faktografie udělat slušný zápis, povídka či básně. Za každou celodenní faktografií máš 5 S.

V0202-5-J-(4,1) PROJEKT JARNÍCH PRÁZDNIN: 220S

| | | |
|---------------------------------------|-------------|------|
| sólo: | 50S | |
| v týmu - prémie: | 20S | |
| realizace projektu: (max.30 projektů) | 5S/ projekt | 150S |

Podle návodu z dnešní první části připrav projekt jarních prázdnin s takovým programem, na který se budeš těšit. Projekt piš na své vlastní možnosti a do svého expedičního deníku (ExpeDu).

Jestliže nejedeš na hory, udělej program do blízkého okolí, s kamarádem, rodiči, či družinou. Využij své fantazie, inspiruj se romány a příručkami. Do projektu zabuduj zimní sporty, hry ven i dovnitř. Za projekt máš v závislosti na kvalitě maximálně 50S.

Za každou uskutečněnou činnost: bruslení, sáňkování, běh nebo sjezdování na lyžích, hokej, výpravu se saněmi, stavbu iglú, vaření na sněhu, rýžování zlata, hru si započítej 5S, celkem však maximálně 150S.

Není-li u vás v této době dost sněhu na zimní sporty, nebo dobrodružství dalekého Severu, zařaď jiné sporty a hry, vhodné na chladné období předjaří. Když projekt vytvoříte společně v družině, nebo oddíle (podobně jako plánovala svou norskou expedici pardubická šestka), pak každý účastník získává prémii 20S.

KÓDOVÁNÍ ÚKOLŮ

Pro jistotu opakujeme, co znamenají číslinky která se u úkolů objevují .

Zkušenost ukazuje, že všeobecný člověk má blíže k moudrosti, štěstí a také přežití. Takový člověk je fyzicky a psychicky zdatný (úkoly kódované 1), vzdělaný a moudrý (kód 2), vstřícný k lidem (kód 3), tvořivý s potřebou zanechat po sobě odkaz (kód 4).

Haló, kamaráde, kamarádko!

Chceš vědět jak vypadá skutečná cesta k nejvyššímu vrcholu Norska?

Nalistuj si stranu 30-31 a přečti si o cestě pardubické Šestky za polární kruh

Vrcholů vysokých hor dosahují v dnešních dnech již stovky horolezců a dobrodruhů. Historie však nezapomíná těch, kteří se k vrcholům vydali jako první, i když jich nedosáhli. Naše Cesta také není jednoduchá a není proto určena nějakým lenochodům bez fyzické, vůle a chuti vůbec něco vymyslet. Proto těch, kteří se jí zúčastní bude vždycky málo, ale o to cennější budou dosažené úspěchy.

Proto si cením všech, kteří se na tuhle cestu vydali a ještě vydají. Přeji jim pevnou vůli a radost z dosaženého vrcholu i sebevědomí. Obzvláště cením ty první, kteří značkují cestu ostatním: Evě z Ostravy, Petrovi z Pardubic, Michalovi z Olomouce, Bubu z Písku, Želvě z Pardubic a všem, kteří jsou již "na trati".

ČÍM OBTÍŽNĚJŠÍ JE CÍL, TÍM VĚTŠÍ JE ŠTĚSTÍ A RADOST PŘI JEHO DOSAŽENÍ

NÁPADY A VYNÁLEZY

UVědomuješ si někdy, že většina toho, co kolem sebe vidíš je realisace vynálezů všech živých organismů, včetně lidí? Bobři vynalezli stavbu přehrad, ježci obranu pomocí ostnů, ptáci a hmyz létání, delfíni orientaci podle odrazu zvuku, želvy pancérování, holubi orientaci podle magnetického pólu, a jedy některých rostlin, nebo živočichů nejsou nic jiného, než chemické zbraně. A víš, že všichni trosečníci i objevitelé, byli přinuceni zmobilisovat všechny své schopnosti, vůli a fantasii, aby "vynalezli" způsob přežití, nebo správnou cestu? Jak se jim hodily všechny dovednosti a vše, co se dříve naučili? A jaké je z toho poučení pro tebe? Obhospoď ovat co nejlépe svoje "informační pole" tak, aby obsahovalo nejen dostatek vědomostí a dovedností, ale i hodn

ě kvalitních prožitků, k nimž patří např. fyzická námaha, odolnost a sport, trénink v překonávání překážek, četba, hudba, pobyt v přírodě, přemýšlení o sobě i o světě. To všechno může rozhodovat o splnění tvých cílů, ať je to vedení družiny, škola, expedice, nebo přežití v kritické situaci.
(O informačním poli jsme psali ve 2.pokračování tohoto seriálu.)

PROJEKT A JEHO PŘÍPRAVA

Projekt zahrnuje všechno, čeho je zapotřebí pro dosažení vytýčeného cíle. Tímto cílem může být přežití, objev, ale také výprava, tábor, expedice, právě tak, jako prosperující podnik. Příprava jakéhokoliv projektu znamená vyjasnění odpovědí na následujících pět otázek: CO se bude dělat, čeho chceme dosáhnout, jaký je CÍL, KDY projekt uskutečníme, KDE ho uskutečníme a konečně to nejdůležitější: JAK ho uskutečníme. K tomu všemu potřebujeme informace, ale také fantasii a nápady, tedy dobré "obdělávané" informační pole.

PEČENÍ V EŠUSU

Má tento můj vynález nějaký smysl pro expedici? Myslím, že ano, protože z 1 kg mouky, kterou seženu kdekoliv na světě vyrábím po přidání vody 2 kg chleba, což představuje snížení váhy neseného batohu i úsporu financí. Sálavé teplo trouby, které umožňuje jakékoli pečení, lze napodobit vzduchovou vrstvou mezi velkým a malým ešusem (hliníkovou jídelním miskou). Docílíme ji umístěním malého ešusu na cca 2-3 cm vysoké prázdné konservě, nebo několika oblázcích na dně velkého ešusu. Po umístění pečené suroviny do vnitřní nádoby a zavíckování lze tuto "dvouplášťovou troubu" umístit nad přímý plamen, na kamna nebo do žhnoucího popela. Tímto postupem lze upéci prakticky vše: maso, zapékané těstoviny i sladké pečivo.

ŘEŠENÍ LEDNOVÉHO KVÍZU (úkol 02-01-6-J/ MZ: 21 S)

1. Větší energetický příjem než výdej,neboli hodně jídla a málo pohybu (1 S)
2. 1J -joule,čti džoul,1000 J= 1 KJ (kilodžoul) (1 S)
3. Z energie dodané potravinami (1 S)
4. Pravěký člověk měl daleko větší energetický výdej,než člověk moderní (1 S)
5. 25 g (2 S)
6. 500 g (2 S)
7. Alespoň 4 tipy(bez počtu KJ/100g, uvedených v závorkách) z těchto možností:olej(průměr 2800),sádlo škvárené (3415), slanina (3400), máslo (3100), Rama, Flora,Alfa,Perla (2500 - 3000),kokos mletý (2805),vlašské ořechy loupané (2700), mandle (2485), buráky (2300), tresčí játra v oleji (2485), čabajka (1970), uherák (1940), čokoláda (průměr 2300), čajové pečivo (2300), ochucené ovesné vločky (1600-2000),Fidorka (2055), Manon (2420), Sunar (2080) (4 S)
8. Alespoň 4 tipy (bez KJ/100g): zelenina (v průměru 55-200), brambory (průměr 250), ovoce (v průměru 150-250), ryby (175-240), drůbež a zvěřina (300-500), nízkotučné mléko, podmásli (cca 150), netučný tvaroh a jogurty (290-400), některé sýry (400-1000), sojový sýr Tofu (228)
(4 S)
9. Chůze do schodů se zatížením (1 S)
10. Alespoň 4 tipy (bez KJ): VÝDEJ 2100-2500 KJ/hod: basketbal, běh 5-6 min/km, běh na lyžích, hokej, horolezectví, judo, rychlý kraul, švihadlo 145/min, squash, atletika, veslování, vzdílení, VÝDEJ 2500-2900 KJ/hod: soutěžní aerobik, sprint 3 min/km, házená, šerm (4 S).