

[\[Home\]](#)[\[Univerzita\]](#)[\[Vrcholy\]](#)[\[Protomy\]](#)[\[Cesty\]](#)[\[Oldskauti\]](#)[\[Kontakty-Odkazy\]](#)

[\[2004/2005 Úkoly\]](#)[\[2003/2004 Úkoly\]](#)[\[2002/2003 Úkoly\]](#)[\[2001/2002 Úkoly\]](#)[\[Úkoly - abecedně\]](#)

2004 Leden - 25. CESTA K VRCHOLU

[\[<< další měsíc\]](#) [\[přehled ročníku\]](#) [\[předchozí měsíc >>\]](#)
[Přečti si lednovou listárnu](#) [Text k vyištění \(.pdf 96kB\)](#)

Přehled:

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-1-D-(2)	SETONOVKA		105S
	Za správně umístěné kolečko z 10	1S	10S
	Za správně umístěný znak z 10	2S	20S
	Za správně umístěn obrazec z 25	3S	75S
	Za každou stranu	1S	
V0401-2-D-(1,2,3,4)	NAPŘÍČ GRÓNSKEM		?S
	Za nocleh pod stanem	200S	
	Za nocleh v bivaku	300S	
	Za ujetý km	2S	
	Prémie	10%	
V0401-3-D-(2,4)	NÁMĚTY A ÚKOLY (Bára/16)		?S
	Za každý námět	10S	
	Za publikovaný námět na Skunipě	10S	
V0401-4-J-(2)	SVĚTOVÉ POKLADY UNESCO		100S
V0401-5-D-(2)	PROTOMY (Bára/16)		100S
	Za tvorbu Protomu	50S	
	Za protom přijatý do Probanky	100S	
V0401-6-J(D)-(4)	AUTOTESTING (pro pokročilé)		?S
	Za 10 splněných úkolů	1S	

Zadání úkolů

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-1-D-(2)	SETONOVKA		105S
	Za správně umístěné kolečko z 10	1S	10S
	Za správně umístěný znak z 10	2S	20S
	Za správně umístěn obrazec z 25	3S	75S

Myslím, že tento úkol, psaný původně pro vlčata a světlušky může dobře fungovat nakonec pro všechny, třeba v různých věkových kategoriích. Něco si pamatovat je i na expedici strašně důležitá věc. A dá se to trénovat. Setonovka nám v tom může pomoci. Tvůj úkol:

1.

- narýsuj (namaluj) na 6 listů formátu A5 6x čtvercovou síť 5x5 čtverců, obsahující tedy 25 čtverečků (cca 2,5 x 2,5 cm), s označenou horní stranou. (V oddíle lze tyto sítě do zásoby namnožit)
- posadte se proti sobě s kamarádem, který má také 6x uvedenou síť.
- Zakresli do sítě **10 koleček** tak, aby to kamarád neviděl.

- d. Odhal mu síť s kolečky na 1 min. Za tu dobu si musí kamarád zapamatovat umístění koleček a po zakrytí zakreslit jejich polohu max.do 3 min.
- e. Poté společně zjistěte, kolik jich je správných. Správně umístěné kolečko = 1 S (Maximální zisk (MZ): 10 S)
- f. Vyměňte si úlohy.

2.

1. Opakujte výše popsany postup s tím, že místo 10 koleček budete malovat do své druhé čtverečkové sítě **10 různých obrazců**: např. křížek, kolečko, čtvereček, trojúhelník atd.
2. Vyhodnocení: za každý správný a správně umístěný znak = 2 S (MZ: 20 S)
3. Opakujte výše popsany postup s tím, že do své třetí sítě namalujete do **všech čtverečků 25 různých obrazců**.
4. Vyhodnocení: za každý správný a správně umístěný obrazec na své čtverečkové síti máš 3 S (MZ: 75 S)

Celkem lze tedy získat 105 S, což asi nikdo nedokáže, protože zejména 3.úkol je velice obtížný. Vytvořte si proto osobní, nebo oddílové rekordy, které můžete překonávat každý měsíc 1x s tím, že do svého stoupání na horu si započítáte pouze rozdíl mezi novým a posledním rekordem násobený dvěma. (treningová motivace). Kamaráda může pro více vlčat nebo světlušek najednou nahradit vedoucí smečky, nebo roje. Napište, uděláme celostátní soutěž

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-2-D-(1,2,3,4)	NAPŘÍČ GRÓNSKEM		?S
	Za nocleh pod stanem	200S	
	Za nocleh v bivaku	300S	
	Za ujetý km	2S	
	Prémie	10%	

(pro vyspělé : RS, OS)

V tomto úkolu nemáme na mysli zájezd do Grónska, ale napodobení cesty kterou v daleké minulosti podnikl jako první, norský polárník Nansen, nebo později český polárník Pavlíček, nebo Reinhold Messner. Jde minimálně o dvoudenní (jedna noc) pochod na lyžích (minimálně 15 km/den) s kompletní výzbrojí, výstrojí a potravinami v batohu na zádech, s vařením (alespoň 2 teplá jídla denně) a se spaním pod stanem, nebo bivakem, bez přerušení a bez jakéhokoliv využití služeb civilisace.

Navazuje na úkol zimní táboření V0312 – 3, kde ke svemům, získávaným za každý nocleh pod stanem (200 S) nebo v bivaku (300 S) se samozřejmě přičítají svemy za ujeté kilometry (2 S/km) a prémie 10% z celkového zisku. Příklad dvaapůldenní vikendové akce: 2 noclehy pod stanem (400 S) + celková trasa 35 km (70 S) + prémie 47 S = 517 S.

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-3-D-(2,4)	NÁMĚTY A ÚKOLY (Bára/16)		?S
	Za každý námět	10S	
	Za publikovaný námět na Skunipě	10S	

Bára z Opavy, která má ženský primát na Everestu a stoupá na Manaslu získala již řadu zkušeností s různými úkoly a přišla na nápad, že úkoly by mohli navrhovat i ti co k vrcholům stoupají. To je bezvadný nápad, protože to bude třeba bezedná studnice námětů a nápadů, které třeba ukáží řadu nových a zajímavých možností jak se dostat k vrcholu. Za každý námět zasláný na adresu jiri.klaban@quick.cz si autor bude moci připsat 10 S a za opublikování na Skunipě (na internetu) dalších 10 S. U každého takového úkolu bude autor uveden přezdívkou a registračním číslem, umožňujícím kontakt.. Máme zájem zejména o náměty pro vlčata a světlušky. Možná že některé náměty nebudou vhodné, nebo je nebude možno ihned publikovat, v každém případě si autor po zaslání námětu může započítat 10 S . Vidíte tedy, že dnes Bára získává celkem 40 S

RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-4-J-(2)	SVĚTOVÉ POKLADY UNESCO		100S

Nejvýznamnější památky přírodní i vytvořené lidmi z celého světa jsou zapsány v seznamu UNESCO (United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation). Zjistí jak jsi na tom se znalostmi této problematiky pomocí Protomu č.31, při čemž se toho můžeš i dost dozvědět. Teoretický maximální zisk je 100 S.			
RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-5-D-(2)	PROTOMY (Bára/16)		100S
	Za tvorbu Protomu	50S	
	Za protom přijatý do Probanky	100S	
Jde o novelisaci (úpravu) úkolu <u>V0206 – 3</u> ve prospěch zvýšení, původně podceněného hodnocení tvorby Protomu. Za tvorbu Protomu je nyní 50 S a v případě, že bude přijat do Probanky na internetu, činí zisk 100 S. Máme velký zájem zejména o zpracovávání stupňů skautské zdatnosti: nováčkovské, prvního a druhého stupně, ale i o části, nebo celé odborky. Vůbec nebude vadit i vícenásobné zpracování – bude to pestřejší.			
RČ	Aktivita	S	MZ:S
V0401-6-J(D)-(4)	AUTOTESTING (pro pokročilé)		?S
	Za 10 splněných úkolů	1S	
Neboli sebehodnocení, sebedodování. V úkolu <u>V0301- 3</u> – Time Manager jsme už na to narazili: psát si do zápisníku A6 každý den na volný list vše, co je třeba vykonat. Nové v tomto úkole je to, že každý splněný úkol, představuje 1 bod a 10 takových bodů = 1 S. Já již 20 let tento autotesting dělám s tím, že pro mě představuje velikou motivaci, projevující se ve výrazně zvýšené výkonnosti. Řekl jsem si proto, že bych s tímhle tajemstvím neměl umřít a tak jej dnes poprvé odhalím. Všichni víme jakým motorem pro činnost je ve fungujícím oddílu bodování. Jeho účinnost se však může projevit i v soutěži sama se sebou. V tomto případě jsem vykonavatelem úkolu – hráčem, ale současně i rozhodčím. Já sám. Získané body pro mě představují odměnu za to, že jsem něco udělal. Jestli to někomu připadá jako bláznovství, tak bláznovstvím je i bodování hokejistů, nebo fotbalistů za každý gól, každou nahrávku, každou chybenou ránu na branku. To má totiž úplně stejný účel: motivaci všech hráčů.			
Jak vypadá můj autotesting?			
Ve svém A6 Time Manageru mám na každý den jeden volný list, na který píšu večer předem, ráno nebo v průběhu dne úkoly, které mám ten den udělat. Úkoly jsou rozepsány asi tak, že jestliže mám hodit dopis musím jít na poštu (1bod) a tam hodit dopis (1bod). To má ten smysl, že když takových zařizování mám víc, mohu si je seřadit do inteligentní trasy, kde jedno navazuje na druhé, čímž šetřím čas proti zmatenému pobíhání po mě stě. Podobně je to s nákupy: každé jednotlivé zboží je 1 b, protože, někde nemusím s nákupem uspět a musím jít jinam. Úkol Nákup se tedy skládá z postupných kroků: 1.kam musím zajít (1 b.), 2. co tam musím koupit (seznam zboží a za každé koupené bude 1 b.). Rozčlenění na tyto elementární kroky vede k tomu, že ve většině případů na nic nezapomenu. Při tom nehraje roli, že jedna akce trvá podstatně kratší čas (např. koupit jedno zboží vedle deseti dalších) než druhá (např.mytí nádobí). Je to prostě ucelená, samostatná akce.			
Protože základem je „dokopat se“ k tomu, abych udělal to, co je potřeba (ať už „chci sám,“ nebo „musím,“ např. udělat úlohu do školy, mohu si obzvláště nepříjemné nebo těžké úkoly „osladiť“ tímto bodováním. Tak 1 bod si udělují: za 5 min cvičení, za 2,5 min intenzivního aerobiku, za 21 násobné vzepření 12 kg balíku šesti PET lahví s vodou v leže (¼ tuny), za vystoupané schody do 4. patra, za 250 m rychlé jízdy na rotopedu, za studium 10 str. knihy s výpisky, za napsání textu na půl stránky obrazovky, nebo A4, za umytí nádobí, za nápad..... atd.			
Takže v hlavě si vytvořím takovýto ceník, který samozřejmě dodržuji, takže mohu dělat rekordy denní, týdenní, měsíční i roční. Možná se budete divit, ale dělám to pravidelně denně již dvacet let, což mohu doložit podrobnými tabulkami a můj měsíční rekord činí 2037 bodů, což znamená průměrně denně 57 splněných úkolů.(to při velkém nákupu zase není až tak velký problém, ale velké nákupy se nedělají každý den).			
Vedle toho mám linkovaný kroužkový blok A5, rozdělený na složky : DOMÁCNOST, ZAŘIZOVÁNÍ, NÁKUPY, AUTO, SKAUTING, CHALUPA, kam si píši, co v daném „sektoru“ musím udělat. To má například tu výhodu, že když jedu na chalupu, nemusím vzpomínat co tam mám příště přivést, protože jsem to zapsal při minulé návštěvě do složky chalupa. Tyto úkoly se snažím zapisovat s velkým předstihem, prakticky v momentě, kdy se je			

dozvíím, protože vidět hodně dopředu je základem úspěchu. Souvisí to tak trochu s prognózováním (viz :V0301 – 2), které je velmi důležité a proto se odměňuji při splnění prognózovaného úkolu dalším bodem, což podporuje moji snahu co nejvíce věci vidět dopředu, zapsat je do kalendáře a vytvořit si tak dostatek času na jejich splnění. Proto také při psaní denního plánu pravidelně nahlížím do tohoto, v mém případě Modrého sešitu a současně do kalendáře.

TVOJE ÚKOLY

1. Splň nejprve úkol: V0301 -3
2. Zaveď sešit na zapisování úkolů členěný na složky např. DOMÁCNOST, ŠKOLA, SKAUTING a další dle tvých zájmů a začni zapisovat a číslovat jednotlivé úkoly a získáváš 20 S.
3. Začni si každodenně bodovat splněné úkoly a za každých 10 bodů máš 1S.

Do tohoto bodování můžeš kvůli úplnosti a přehlednosti, zahrnout i úkoly Cesty k vrcholu, protože získáš při tomto denním bodování je zanedbatelný proti hodnocení v rámci Cesty k vrcholu.

Uvidíš, že život pro tebe začne být pestrým i napínavým dobrodružstvím, právě tak, jako při oddílových soutěžích. Svůj ceník, vzhledem k zisku svemů v jiných oblastech vytvoř tak, aby průměrný zisk se pohyboval v rozsahu 3 – 6 S (30 – 60 úkolů/ den) a maximální nepřesáhl 10 S (100 splněných úkolů/den). Plnění Modrého života zůstává samozřejmě v platnosti, takže při úspěšném plnění obou bodovacích systémů lze dosahovat i 10 – 15 S/den , což je velice slušný zisk pro výstup.

Navrhujeme ti odzkoušet tento úkol v průběhu měsíce a porovnat si výkonnost se způsobem, který jsi provozoval doposud a rozhodnout, zda ti vyhovuje či nikoliv. Autotesting totiž nemusí každému vyhovovat. Zejména u lidí, kteří jsou zaměřeni jinak než racionálně, např. spíše emotivně, to je případ umělecky a kreativně zaměřených osobností, kteří se nechtějí svazovat žádnými podobnými systémy. Možná že oni by vyvinuli úplně jiné motivační systémy, což by nás všechny jistě zajímalo. V každém případě pište svoje zkušenosti na adresu jiri.klaban@quick.cz

Z lednové listárny časopisu SKAUT -JUNÁK
L0401 - LEDNOVÁ LISTÁRNA 25

POZOR ! Informace "co a jak", o registraci a hlášení a o všem předchozím najdeš nyní nejen na staré internetové adrese: skunipa.web.tiscali.cz, ale také nově na www.skaut.cz/skunipa. Přes obě adresy se dostaneš na stejný obsah.

Na konci nejnovější Messnerovy knihy: Mount Everest (výpravy na hranice možností) se dozvídáme o všech lidech, kteří asi do poloviny roku 2002 vystoupili na Everest. Napočítal jsem jich 1649 mezi nimi 11 Čechoslováků, (6 Slováků a 5 Čechů). Šerpů z Nepálu bylo nejvíc 508, zřejmě díky funkci nosičů a průvodců, Američanů 207, Japonců 103, Poláků 15. atd. První dva Čechoslováci vystoupili na Everest, jako 23.ze 42 národností, které se kdy dobývání vrcholu zúčastnily. Ženám patří 61 výstupů. Pouze 24 výstupů bylo originálních např. zvolenou trasou, bez kyslíku, sólo výstupem, sjezdem z vrcholu na lyžích nebo na snowboardu.

První osmitisícovka byla slezena teprve v roce 1950 a teprve až za tři roky na to Everest a také Nanga Parbat. A jak jsme na tom my?

Podobně. Zatímco v prvním roce se realizoval pouze 1 mužský prvovýstup (Everest), v druhém roce to jsou již dva ženské prvovýstupy (Everest, K2) a v roce třetím pokračují výstupy zatím za účasti 23 lezců: na Anapurně: 13, na Everestu: 5, na Nanga Parbatu: 1, na Kančenjunze: 2, na Makalu: 2.

Takže je to podobné jako na skutečných osmitisícovkách a snad to v budoucnu všechno technicky zvládnem .

Také soutěž v knižní tvorbě má výsledky, protože máme 2 knihy, ale o nich a jejich autorech se dozvíte něco příště. A co je nového v poště?

Bára z Opavy napsala do Skauta Junáka o svém symbolickém prvovýstupu článek. V dopise napsala: "ohledně vrcholů apeluji na naše skautky, ale k ničemu se bohužel nemají. Představ si ale, že se mě ptal vůdce sousedního oddílu, protože si o mém plnění přečetl ve Skautu Junákovi. Třeba se to tak dostane blíže i ke klukům od nás." Ale v dalším dopise už: "Mám pro tebe úžasnou zprávu: zatím jsem přivedla na vrcholy 3 světlušky a dvě skautky od nás z oddílu a během dalšího týdne přibude ještě hromada dalších(doufám). Mám z toho ohromnou radost a tak se už těším, jak jim to půjde. Nástěnka nestačila a tak jsem každý den chodila na schůzky holek a krátce jsem jim o Vrcholech povídala a pozvala je na tuto cestu. A ejhle! Mluvené slovo má zkrátka větší sílu. Co se týká další osmitisícovky, tak zatím jsem odolala, ale třeba se do toho znovu pustím s našima holkama, protože hodláme vytvořit velkou expedici. Máš pravdu, že až se ten můj článek ocitne ve Skaut - Junákovi, bude to pro mě něco úžasného. Už se na to moc těším."

Z dopisu Kuldičky z Ústí n.Orlicí s řadou otázek jak co plnit vyplynulo, že spolu s Baryčkem začínají výstup na Makalu. Píše: "osmitisícovky jsou bezvadná věc a moc mě to baví. Schody stoupám kudy chodím, dokonce mě porafal můj pes, když jsem ho chtěla vynést do schodů coby zátěž. Na výpravě zas na nás s Barykem všichni koukali jak na cvoky, když jsme jim braly pod rozhlednou bágly a foťáky, že je chceme vynést nahoru, inu co by jeden pro svem nepodstoupil. A rochnit se v tomhle období ve studené vodě? Docela lahůdka, už jsem si zvykla. Atletiku jsem plnila v poněkud bojových podmínkách, tak je ten výkon slabší, ale počkej na jaře....."

Ten kdo tráví studenou a někdy mrazivou noc zavěšen na skalní stěně je na tom podobně jako ten, kdo tráví noc - třeba v teple, hledaje jeden jediný verš anebo jediné správné vyřešení matematického problému. Není v takové chvíli důležité pohodlí jednoho a nepohodlí druhého, ale jejich vůle vytrvat a jejich nepodplatitelná snaha jít dál.

Miroslav Horníček.