april
2019

Skavtič

Človeka namreč ne drži pokonci samo živež. Ko se znajde v kotu svojega bivanja, ga zmore dvigniti samo Božja beseda. **Stran 27**

V vetru **Dan Zemlje** 6
Za mlada srca **Ditka** 10
Skavt praktik **Nabiralniška sezona** 22

1 Ali je kaj trden... led?, zimovanje VV, Trnje, Tolmin 1, **foto: Lucia Korenčakova**
2 Sv. Maša na Boču, Zimovanje IV, Rakova Steza 1, **foto: Ana Štante**
3 #naritnanos, pohod klana 121-49 na Nanos, Postojna 1, **foto: Tomaž Lenarčič**
4 Na vse ali nič, srečanje stega, Komenda, Komenda 1, **foto: Ana Jagodic**
5 Volčič pomagaj, srečanje VV, Postojna 1, **foto: Čil**
6 Volki osvajamo hribe in doline, zimovanje VV, Otalež, Brezovica 1, **foto: kača Kaja**

7 Šajerska bakla!, zimovanje IV, Celje 2, **foto: Brina Repinjšek**
8 Nasmeh za srečo vseh, zimovanje BB, Pivka, Ajdovščina-Šturje 1, **foto: Kea**
9 Bratovščina Polejn, zimovanje, Lipovčeva koča, podporni člani stega Cerknica 1, **foto: Blaž Žnidaršič**
10 Ko bova veliki, bova pravi skavtinji, zimovanje BB, Davča, Škofije 1, **foto: Nataša Primožič**

Fotografije iz vaših skavtskih dogodkov nam lahko pošljete na skavtic@skavt.net!

vsebina

Ave 4
Luknja nastane zato, ...

V vetru 6
Dan Zemlje
Ni planeta B!
Zdrave aktivnosti

Za mlada srca 12
Te zadane
Ditka
Skavt na izmenjavi

Skavt praktik 20
Zvezde spomladi
Nabiralniška sezona
Žulji in klopi

Ob ognju 26
Kateheza
Samopodoba

Tam v džungli 32
Lov na plen
Križanka

Na prepihu 34
Papir ima 7 življenj

Oddih 36
Pobarvanka
Napni možgan

Glavna urednica: **Elektra Katarina Korošec**
Urediniki: **Katja Černelič, Ana Kepic**
Urednik fotografij: **Rok Lužnik**
Redaktorica: **Zala Dimic**
Glavna lektorica: **Metka Bratkovič**
Lektorice: **Tinkara Požar, Monika Gril, Marjeta Zgonc**

Oblikovanje in prelom: **Aljaž Munda, Urša Šega**
Tisk: **Tiskarna Povše**
E-pošta: **skavtic@skavt.net**

Naslovnica: Izvidnica zre proti očaku, foto: **Urh Cotman**

Tiskovino Skavtič izdaja:
Združenje slovenskih katoliških skavtov in skavtinj,
Ulica Janeza Pavla II., 1000 Ljubljana,
tel.: 01 433 21 30, 031 210 944

Sofinancira: Ministrastvo za izobraževanje, znanost in šport - Urad RS za mladino.

Naklada: 3700 izvodov Cena: 2€
Letna naročnina: 10€ Letnik: 23/1

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO

Ave!

Hakuna matata, ki stresa roko sinusoidnem vrtiljaku življenja.

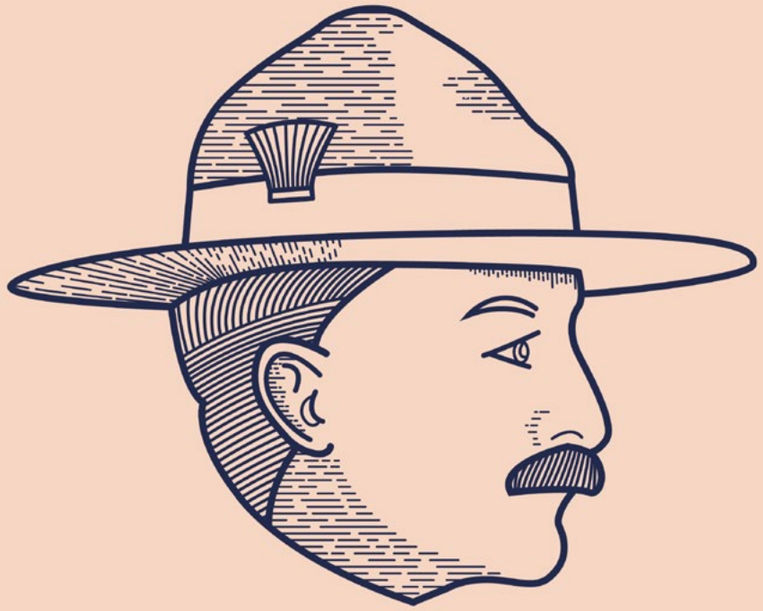
Piše: Elektra Korošec, Zmedena papiga, Cerknica 1

Ko tovorim svojo študijsko bisago in z lončkom zelenega čaja neuspešno lovim minute do začetka predavanja, se mi prav pošteno kolcne po brezskrbnih poletnih dneh, po taboru v mirnem objemu neokrnjene narave in trenutkih, ki niso tempirani na skoraj vsakem koraku.

Saj ne da se pritožujem, a presneto, življenje se mi včasih prav róga v obraz. Pa nekaj dni preživim v samooklicani eksistencialni krizi in vse moči usmerim v ponoven ulov smisla življenja. »Presneto,« si rečem, »pa smo na spodnjem ekstremu sinusoide.« Kar je dobro, to pomeni da se stvari obrnejo le še na bolje. In res, prihodnji tedni se prevesijo v hiperproduktivno obdobje, neprespane noči in kup novo sklenjenih prijateljstev. Pa tudi to mine, in zapaše malo miru, ko zjutraj skesano zopet vstanem pred osmo, naprtam svojo bisago in se spokorno lotim študijske pokore za preteklih nekaj tednov.

Se dvignem, padem, previdno vijugam in pospešim na ravnini. Opazujem barve, ki me na poti obdajajo, in s polnimi pljuči vdihnem vse to vase. »Dokler diham, živim.« mi je svoje življenjsko vodilo zaupal nek ljubitelj konj. Nehote sem ga kombinirala s svojim, da vse zajemaj z veliko žlico. Na tem vrtiljaku življenja, ki je vse prej kot črno-belo, še manj pa sivo, me pred tem, da mi postane slabo, na srečo varuje »mandeljc«, ki upravlja s tem vrtiljakom in je presneto dobrodušen ded, ki mi je pripravljen ničkolikokrat pogledati skozi prste. Še sreča, si mislim, sicer bi imel tale vrtiljak okus po današnjem kosilu, ki bi se ponovno vračal v mojo ustno votlino.

»Hakuna matata«, si potemtakem brez večjih skrbi zapojem in pomežiknem mandeljcu, ki me neopazno, s prikritim nasmeškom opazuje. »Kam, in s kakšno hitrostjo bo izstreljena puščica naslednjega dne?« se vprašam, ko optimistično nastavim alarm za prihajajoče jutro. Odločitev je v veliki meri moja. Tik preden moje telesce zaplava naravnost v REM fazo spanja, še uspem pomahati mandeljcu. Hudomušno pomežikne nazaj in že se pripravljam na svež veter, ki bo zašelestel skozi moje lase čez nekaj ur.



„Življenja bi se zasitili, če bi bilo samo sladko; sol je močna, če jo jemo samo; če pa jo okusimo kot del jedi, da dober okus.“

- Baden-Powell

Ilusracija: Steffen Muldbjerg

Bliža se Dan Zemlje

Dan Zemlje, eko, bio, trajnostno, podnebno segrevanje … Veliko besed, ki lahko zameglijo enostavne konkretne rešitve. Vem, vsako leto je pred Dnevom Zemlje kopica idej; toda letos so preproste, vsakdanje, z veliko vpliva. Načrt je preprost: izhajaj iz potreb okolice.

Piše: Urban Čepon, Pretkani bober, Vrhnika 1
Ilustracije: Aljaž Munda

»INŠPEKCIJA KANT«

Zelo uspešna in vplivna akcija, ki jo lahko izvedete tudi kot tedensko srečanje kadarkoli med letom, je pregled smetnjakov.

Ena možnost je, da svetujete prebivalcem. To pomeni, da izberete lokacijo smetnjakov, kjer opazite, da ljudje ne ločujejo odpadkov pravilno. Z vodom ali skupino skavtov greste na primer v soboto dopoldne do smetnjakov in opazujete ljudi, ki prinašajo smeti. Prijazno jim ponudite pomoč in svetujete, kako pravilno razvrstiti smeti po določenih smetnjakih ter se o tem pogovorite z njimi.

Druga možnost je, da pregledate določene smetnjake (npr. pred določenim stanovanjskim blokom) in ločite smeti skavti sami. O videnem napišete poročilo in ga razdelite v nabiralnike omenjenega bloka. Pri tem pazite na higieno (še posebej, da se kdo v kaj ne piči ali poreže).

Posebno pomembno je tudi, kako ljudem predstavite njihove napake; bodite prijazni, da se ne bodo počutili napadene ali nevedne, saj se ljudje v takem stanju težko naučijo česa novega.

ODPADNO OLJE IN OEEO

Dejstvo je, da v Sloveniji prebivalci zberemo le majhen odstotek odpadnega gospodinjskega olja (od cvrtja in pečenja). Enako je z zbranimi baterijami in odpadno elektronsko in električno opremo. Zato lahko skupina skavtov pripravi predavanje na to temo. Prav tako lahko pripravi letake in jih deli zainteresiranim.

STOJNICA

Na Dan Zemlje ali kot tedensko srečanje lahko skupina skavtov pripravi na primerni lokaciji v svojem kraju informativno stojnico, kjer ozaveščate mimoidoče o različnih okoljevarstvenih temah. Bodite čim bolj konkretni: kako lahko kot čistila uporabimo enostavne naravne materiale kot so kis, soda bikarbona, limona, pepel in podobno. Lahko pripravite kviz za mimoidoče ali pa uganko. Velik zdravstveni in okoljski problem v Sloveniji je še vedno ogromno azbestne kritine (salonitke), s katerimi ljudje pokrivajo razne stvari, npr. drva. Salonitke so nevarne predvsem takrat, ko jih prelagamo saj se odlomijo manjši delci. Prav te mikrodelci pa so vzrok pljučnega raka znanega pod imenom azbestosa. Tudi to je lahko pomembna tema za ozaveščanje občanov.

Tako, to je nekaj kratkih idej za bližajoči se Dan Zemlje ali pa kar tako za ekološko obarvano skavtsko srečanje. Pravi skavti vidijo potrebe v svojem okolju; če pa jih ne vidijo, jih poiščejo ali pa povprašajo bližnje. Vse aktivnosti, ki izhajajo na podlagi potreb so skoraj zagotovo zapisane uspehu.

#TrashTag izziv

5. marca je Američan Byron Román na Facebooku izzval »zdolgočasene najstnike«, da poiščejo območje, ki je potrebno čiščenja, ga očistijo nesnage, nato pa na družbena omrežja objavijo fotografije prej-potem.

V dobrih 2 tednih je Byron dobil dobrih 330 tisoč delitev svoje objave, njegov izziv pa je opravilo že skoraj 100 tisoč ljudi!

Končno #challenge, ki je vreden časa skavta! Ga boš opravil?

V Skavt spoštuje naravo in vidi v njej božje delo.
- 6. skavtski zakon

Ni planeta B!

Ali kako lahko, še posebej kot skavt, skrbim za naš planet.

"Mladi za zemljo! Gre se za vse! Denarja ne moremo jesti!" je le nekaj izmed vzklikov in napisov na plakatih, s katerimi so mladi zahtevali konkretnejše spremembe na področju okoljevarstva in skrbi za planet na Podnebnem štrajku v petek, 15. marca 2019. Morda ste se štrajka udeležili, morda ste zanj samo slišali. Gibanje, ki je preraslo meje držav in celin, je začela mlada 16-letna Švedinja Greta Thunberg, ki je sredi lanskega leta začela pred švedskim parlamentom štrajkati in od svoje vlade zahtevati, da uvede spremembe, ki bodo svet zaščitile pred propadom. Pridružili so se ji tudi njeni sošolci in vrstniki, štrajk pa se je kmalu razširil po vsem svetu.

Piše: Katja Černelič, Noroklepetava levinja, Homec 1, Fotografiji: Nejc Trampuž

Po vsem svetu so začeli mladi od svojih vladajočih zahtevati korenitejše sistemske spremembe, ki bodo ustavile uničevanje planeta. Tudi v Sloveniji se je po podatkih organizatorjev zbralo več kot 10 000 mladih. Celotno dogajanje pa je v javnosti sprožilo debato, kaj res povrzoča spremembe v okolju, kako jih ustaviti oziroma omejiti, kaj storiti z vso plastiko, ki se nahaja v oceanih in po kopnem, in tako naprej. Nekateri so (in še vedno) močno podpirajo gibanje mladih, ki se trudijo za podnebno pravičnost, ker se nam izteka čas, ko lahko še kaj popravimo in zapeljemo svojo prihodnost v bolj zeleno smer ter se s tem obvarujemo pred največjo katastrofo. Drugi pa so izrazili nestrinjanje z gibanjem in štrajkom, ker da zahteve niso premišljene, da podporniki ne poznajo posledic, ki jih lahko prinesejo takšne zahteve, da nimajo pogleda na širšo sliko. Veliko pa je bilo govora tudi o tem, da je bil štrajk med časom šolskega pouka. Tudi med skavti se je razvila debata, kjer so se izmenjevali različni pogledi in mnenja. In kar se mi je zdelo, da bo nesporno tako podpornikom kot "nasprotnikom" štrajka, je to, da lahko kot posamezniki, in še posebej kot skavti, naredimo veliko za naš planet in njegovo neokrnjenost. In kaj so tiste konkretne stvari, ki jih lahko počneš? Tukaj je nekaj predlogov:

- Ko se tuširaš, ne stoj pod vodo dolgo časa, saj na ta način porabimo ogromno vode.
- Doma in na skavtskih srečanjih in drugih aktivnostih ločuj odpadke in jih odvrzi v za to namenjene koše.
- Ko si umivaš zobe ali roke, vmes zapiraj vodo.
- Uporabljaj vrečke za večkratno uporabo.
- Če se le da, uporabi javni prevoz, ali pa se s prijatelji dogovorite, da se peljete skupaj v enem avtomobilu. Če je primerno, greš lahko v šolo, službo ali po drugih opravkih, tudi peš, z rolerji ali s kolesom.
- Sodeluj na lokalnih čistilnih akcijah ali organiziraj svojo. In ko na sprehodu vidiš odpadke ob poti jih poberi in odnesi v koš.
- Varčuj s papirjem.

Tisti, ki ste polnoletni: udeležujte se vseh volitev in volite tiste posameznike, ki imajo v svojih programih tudi zelene ukrepe. Tako bodo lahko sprejemali odločitve, ki bodo koristile naravi in ljudem.

Človek, ki je slep za lepoto narave, je izgubil polovico volje do življenja.
- Baden-Powell

Lahko se tudi udeležiš akcije Pomladimo gozdove, ki bo 6. aprila 2019 potekala po več krajih po Sloveniji. Posadilo se bo 10 000 sadik smreke, macesna, bukve, lesnike, hruške in češnje. Akcijo organizira družba Slovenski državni gozdovi, sodelujemo pa tudi skavti, taborniki, dijaki in učitelji srednjih gozdarskih šol, študenti in mnogi drugi. Tudi tako lahko pokažeš, da ti je mar za slovensko naravo! Prijave in vse druge informacije najdeš na njihovi spletni strani (akcija Pomladimo gozdove 2019).

Ni pomembno, ali se glede štrajka strinjamo ali ne. Pomembno je, da se zavedamo, da imamo vpliv, da lahko s spremembami pri sebi vplivamo na naravo ter ozaveščamo druge. Mislim, da vsako dobro delo šteje. Začeti pa je dobro pri sebi.

SKAVTI IN ZDRAVJE
V LETU 2019

1 16.4. DUŠEVNO ZDRAVJE

USPOSABLJANJE v Ljubljani. Za voditelje mladinskih skupin.
Izvajalci: UP Inštitut Andrej Marušič in ZSKSS-Skavti.
Brezplačna udeležba na delavnici in mentorska pomoč pri izvedbi programa soočanja v skupini.

PROMOTORJI ZDRAVJA 2

29. - 31.3.
12. - 14.4.
10. - 12.5.

USPOSABLJANJE na treh lokacijah po Sloveniji.
(Vogel, Portorož, Maribor)
Za popotnike in voditelje.
Izvajalci: Trenerji Za zdravje mladih.
Brezplačno.
PRAKTIČNI DEL: 250 € dobiš za izpeljavo lokalnega programa.

30. MAR

3 OPERACIJA SEVER

Orientacijski izziv za mlade. Operacija Sever je tradicionalni projekt štirih sosedskih stegov iz kamniško-bistriškega konca: Domžal, Komende, Kamnika in Homca.

SEVER 2019

6. APR

4 MNOGOLONČNICA

Popotniki Breznica 1 organizirajo kuharski dogodek leta. Za mlade od 16 let naprej.

2019 BREZNICA 1 MNOGOLONČNICA

5 JAM

MEGA srečanje štajerskih skavtov. Krepitev in preventiva! Boj proti prekomerni uporabi digitalnih medijev. Iskanje bolj zdravih alternativ za preživljenje prostega časa.

BIK JAM

6 IV ZADETEK

Tekmovanje v roverčku za čete ljubljanske regije.

12. APRIL IV IZZIV 7

Osebna rast in zdravi izzivi na treh področjih:
1. samopodoba
2. prehrana
3. gibanje

Zaključni dvodnevni dogodek 12. - 13. 4. 2019

8 POSVET: ZDRAVA ORGANIZACIJA

Posvet za vse mladinske delavce, voditelje in zainteresirane člane mladinskih organizacij. Ključna vprašanja: kaj spioh je Zdrava organizacija, kako usmerjati mladinske organizacije v zdrave odločitve, sistem verificiranja.

25. APR

5.-8. AVGUST - TABOR VODITELJEV 9

Zdravi kotički, Zdrave informacije, Zdravi odnosi, Zdrav program, Zdravi gosti, Zdrava hrana, Zdrava telovadba ...

10 ZDRAVI POHODI

IZZIVAJ UŽIVAJ!

Datumi pohodov na Šmarno goro LJ:
- 17. 1. 2019
- 21. 2. 2019
- 21. 3. 2019
- 17. 4. 2019
- 16. 5. 2019
- 20. 6. 2019

URBANACIJA 11

Orientacijski izziv v mestu.
Vabljeni vsi - skavti, taborniki, bratranci, sestrične, sodelavci, kolegi, prijatelji ...

7.2. Urbanacija LJ: 5. februar 2019
7.3. Urbanacija MB: 26. marec 2019

12 VAŠ PROJEKT

SKAVTI SMO ZDRAVA ORGANIZACIJA.

ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

PREHRANA ... | GIBANJE ... | DUŠEVNO ZDRAVJE ...

SREČA JE V VELIKI MERI ODVISNA OD

ZDRAVJA

ROBERT BADEN-POWELL, POPOTOVANJE K SREČI

SKRBIMO ZASE | SKRBIMO ZA SKUPNOST

SKAVTSTVO KREPI

SAMOSTOJNOST, PRISTNOST, ODGOVORNOST IN ... ZDRAVJE

Skavti | ZA ZDRAVJE MLADIH | IZZIVAJ UŽIVAJ! | DOBER TEK Slovenija | REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Te zadane?

1. Kdaj se počutiš najboljše?

a) zjutraj *(2 točki)*
b) pozno zvečer *(6 točk)*
c) popoldan *(4 točke)*

2. Ko hodiš, hodiš…

a) precej hitro, z dolgimi koraki *(6 točk)*
b) zelo počasi *(1 točka)*
c) relativno hitro, z majhnimi koraki *(4 točke)*
d) ne preveč hitro, s sklonjeno glavo *(2 točki)*
e) ne ravno hitro, si zamišljen in ne gledaš predse *(7 točk)*

3. Ko govoriš z ljudmi …

a) stojiš s prekrižanimi rokami *(4 točke)*
b) igraš se s svojim ušesom, dotikaš brade ali navijaš lase *(6 točk)*
c) eno ali obe roki držiš na bokih *(5 točk)*
d) imaš sklenjene roke *(2 točki)*
e) se dotikaš osebe, s katero se pogovarjaš *(7 točk)*

4. Ko počivaš, sediš:

a) z upognjenimi koleni, noge so sproščene ena poleg druge *(4 točk)*
b) s prekrižanimi nogami *(6 točk)*
c) z ravnimi, iztegnjenimi nogami *(2 točki)*
d) na eni nogi, ki jo zvijete pod sebe *(1 točka)*

5. Ko te nekaj resnično zabava, reagiraš ...

a) s sramežljivim nasmeškom *(2 točki)*
b) z glasnim smehom *(6 točke)*
c) s tihim smejanjem *(3 točke)*
d) s smehom, a ne glasnim *(4 točke)*

6. Kadar greš na nek javni dogodek …

a) prihajaš neopažen in opazuješ okolico ter iščeš znance *(4 točke)*
b) si ob prihodu glasen in te vsak opazi *(6 točk)*
c) si povsem neopazen in poskušaš doseči, da te drugi ne opazijo *(2 točki)*

7. Zelo si se poglobil v določeno stvar, si zelo zaposlen, potem pa te nekdo prekine …

a) zaradi česar si vesel *(6 točk)*
b) zato si izjemno vznemirjen *(2 točki)*
c) zato si nekje med zgornjima dvema skrajnostma - nisi ne jezen, ne vesel *(4 točke)*

8. Katera je tvoja najljubša barva?

a) Rdeča ali oranžna *(6 točk)*
b) Črna *(7 točk)*
c) Rumena ali svetlomodra *(5 točk)*
d) Zelena *(4 točke)*
e) Temnomodra ali vijolična *(3 točke)*
f) Bela *(2 točki)*
g) Rjava ali siva *(1 točka)*

9. Preden zvečer v postelji zaspiš …

a) ležiš iztegnjen na hrbtu *(7 točk)*
b) glavo si naslonil na eno roko *(2 točki)*
c) tvoja glava je pod blazino *(1 točka)*
d) ležiš iztegnjen na trebuhu *(6 točk)*
e) rahlo si obrnjen na bok *(4 točke)*

10. Kadar sanjaš ...

a) padaš *(4 točke)*
b) se pretepaš ali boriš *(2 točki)*
c) nekaj ali nekoga iščeš *(3 točke)*
d) letiš ali lebdiš *(5 točk)*
e) večinoma ne sanjaš *(6 točk)*
f) imaš vedno lepe sanje *(1 točka)*

REZULTATI:

Seštej vse točke, ki si jih pri odgovorih zbral in spodaj preveri, kaj pomeni seštevek točk.

VEČ KOT 60 TOČK: DOMINANTNOST
Drugi te vidijo kot osebo, s katero je potrebno »delati v rokavicah«, kot nekoliko arogantno osebo, egocentrično in izrazito dominantno osebo. Nekateri te občudujejo in želijo biti kot ti, a ti vedno ne verjamejo in oklevajo vzpostaviti s tabo nek globlji odnos.

51 DO 60 TOČK: TEMPERAMENTNOST
Drugi te vidijo kot zanimivo osebo, z eksplozivnim temperamentom, impulzivno, kot rojenega vodjo, ki se hitro odloči, čeprav ne vedno pravilno.
Imajo te za pogumnega, avanturistično nastrojenega, za nekoga, ki bo vedno užival v avanturi. Drugi uživajo v tvoji družbi.

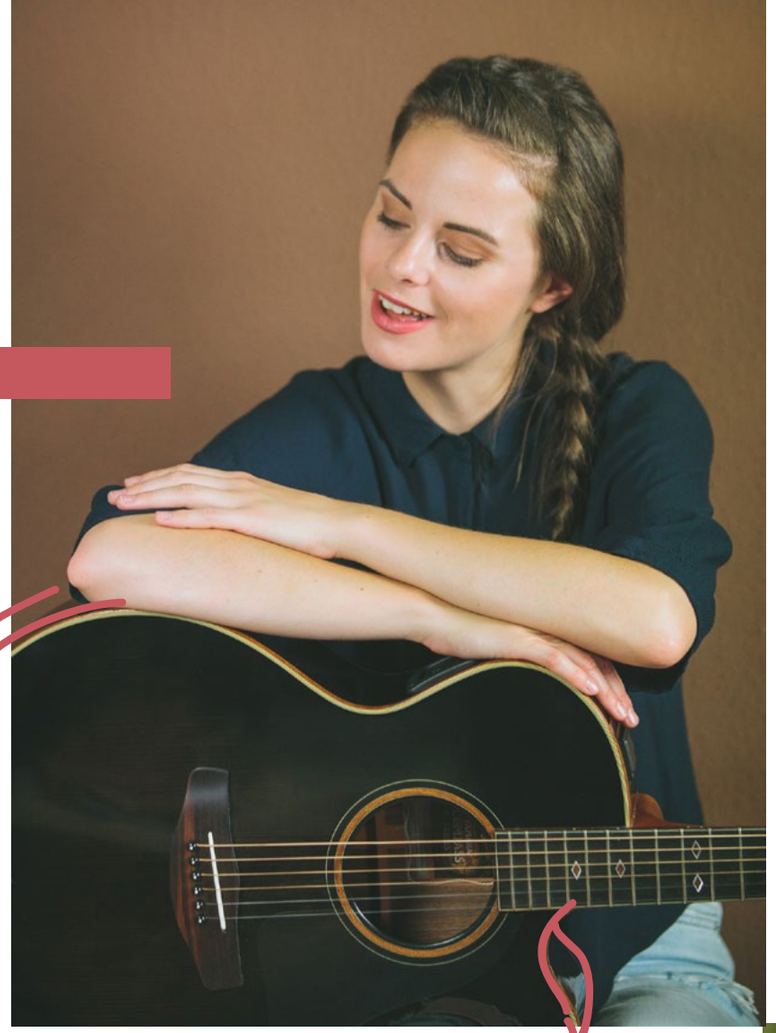
41 DO 50 TOČK: PRAKTIČNOST
Drugi te vidijo kot neposredno, živahno in šarmantno osebo, zabavno, praktično, ki je vedno v središču pozornosti in ki ji to ne udari v glavo.
Imajo te tudi za ljubeznivo, obzirno osebo, polno razumevanja, osebo, ki bo druge vedno razveselila in jim pomagala.

31 DO 40 TOČK: PREDANOST
Drugi te vidijo kot razumno, previdno in skrbno osebo, pametno, nadarjeno in skromno.
Nisi oseba, ki bi hitro sklepala prijateljstva, a si izjemno predan tistim, ki postanejo vaši prijatelji, v zameno pa pričakuješ enako zvestobo in predanost.
Tisti, ki te resnično poznajo, vedo, da je potrebno resnično veliko, da se tvoje zaupanje v prijatelja omaje, pa tudi enako veliko, da pozabiš, če se je to resnično zgodilo.

21 DO 30 TOČK: PREVIDNOST
Prijatelji te imajo za zavedno in pedantno osebo. Vidijo te kot zelo previdno in izjemno skrbno osebo, kot nekoga, ki dela počasi in z vztrajnostjo.
Pravzaprav bi druge presenetilo, če bi reagiral impulzivno, saj od tebe pričakujejo, da boš vedno ravnal pazljivo in na vse pogledal z različnih zornih kotov.

MANJ KOT 21 TOČK: NEODLOČNOST
Ljudje te imajo za sramežljivo, nervozno in neodločno osebo, za katero je potrebno skrbeti, ki si vedno želi, da nekdo drug odloči namesto njih in ki se ne želi vpletati ali posredovati.
Ti si za druge ljudi pogosto oseba, ki vidi težave tam, kjer jih ni. Nekateri ljudje menijo, da si celo dolgočasen. Le tisti, ki te dobro poznajo, vedo, da temu ni tako.

Ditka



Starost: 25 let

Poklic: samozaposlena v kulturi, kantavtorica, pevka in skladateljica

Jutro ali večer? Večer. Jutra niso moja, saj zelo težko vstanem in ponavadi potrebujem kar nekaj časa, da »se spravim k sebi«. Do večera ponavadi opravim vse večje obveznosti in to je zame čas za sprostitev, umiritev.

Življenje je… ena in edina priložnost, da uresničimo vse zastavljene cilje in najdemo srečo in zadovoljstvo v sebi.

Življenjski moto: Najti srečo v majhnih stvareh in zadovoljstvo v vsakem trenutku, ki ti je dan.

Sprašuje: Elektra Korošec, Zmedena papiga, Cerknica 1

Ditka, pozdravljena. Kako bi se na kratko predstavila skavtski družini?

Sem pevka, kitaristka in skladateljica, po poklicu in po srcu. Glasbo imam rada že od malih nog in le-ta predstavlja največji del mojega življenja. Kadar ne ustvarjam, vadim, nastopam, sem v studiu ali pa opravljam še tisoč drugih stvari, ki jih kot glasbenik moraš, se družim s svojim kužkom Bowiejem, meditiram, tečem v naravi, kuham ali pa potujem ter v odkrivanju novih krajev iščem inspiracijo.

Kako vidiš današnje otroke in mladino? Kakšen bi bil tvoj nasvet odraščajočim fantom in dekletom?

Bojim se, da je današnja mladina izgubila stik s samim seboj, kot tudi z naravo. Za to je kriva poplava tehnologije, ki je mnoge mlade dobesedno zasvojila Pa naj gre za računalniške igrice ali socialna omrežja.

Preveč časa preživijo za temi napravami, ki na dolgi rok puščajo posledice.

Po drugi strani srečujemo vedno več mladih, ki so depresivni, nezadovoljni in tudi nesamozavestni. Tudi k temu veliko prispevajo socialna omrežja, ki prikazujejo življenja ljudi, ki naj bi bili popolni. Ko se s svojo pričesko, postavo, oblačili ali življenjskim slogom ne moreš približati njim, se počutiš manj vrednega.

> **„Moj nasvet odraščajočim je, da naj že kot otroci in mladi iščejo srečo v sebi in ne v zunanjih dejavnikih.“**

Moj nasvet odraščajočim je, da naj že kot otroci in mladi iščejo srečo v sebi in ne v zunanjih dejavnikih. Najti hobi, v katerem uživaš, je nekaj najlepšega. Naj gredo v naravo, najdejo kakšen šport, ki jih veseli, igrajo na glasbene instrumente, ustvarjajo na tisoč in en način. Tehnologija pa naj ostane le kot nekaj, kar nam olajša delo, ko potrebujemo kakšno informacijo, ali pa kot večerna sprostitev, ko pogledamo kakšen dober film, ne pa način življenja. Predvsem pa naj verjamejo vase in se imajo radi prav take, kot so. Vsak je individualist in vsak je drugačen, zato je, primerjati se s komerkoli, čisto brez smisla. Naj si upajo reči: »Ne« in kdaj ubrati svojo pot. Malce uporništva nikomur ne škodi.

Pesmi ki jih izvajaš, so pravzaprav uglasbena poezija slovenskih pesnikov. Kje črpaš navdih in po kakšnem ključu izbiraš poezijo, ki jo uglasbiš?

Vedno poudarim, da je moja glasbena zgodba zgrajena iz dveh delov. Na eni strani iz uglasbene poezije naših pesnikov in na drugi strani iz moje avtorske glasbe v angleškem jeziku, s katero sem pravzaprav stopila na glasbeno sceno.

Uglasbena poezija je v slovenskem prostoru redkost, a nekaj zelo lepega in močnega tako v glasbenem, kot literarnem prostoru. Zadnja leta aktivno sodelujem s pesnikom Ferijem Lainščkom, s katerim smo se zares dobro ujeli in v tem času postali dobro uigrana ekipa ter

hkrati prijatelji. Zadnje čase se zato posvečam le uglasbljanju Lainščkove poezije. Največkrat v roke vzamem kakšno njegovo pesniško zbirko, berem in ko pesem začutim, se odločim, da ji bom dodala melodijo. Pomembno je, da pesem razumeš, znaš oceniti kakšna je njena vsebina ter njeno sporočilo, tako lažje izbereš prave akorde, ritem in zaporedje tonov.

Katero svojo pesem bi priporočila nekomu, ki te še ne pozna. Zakaj?

Če bi rekla pesem Ne bodi kot drugi, gotovo nebi zgrešila. Ta pesem, ki jo je uglasbil moj oče Gorazd, je postala zares velika uspešnica. Pojejo jo vse generacije, zelo priljubljena je tudi med mladoporočenci. Prepričana sem, da je to ena tistih pesmi, ki bodo ostale za vedno. Sicer pa, katerokoli pesem bi predlagala, bi me skoznjo spoznali. Vedno izbiram besedila, ki jih čutim in zato lahko pesem z občutkom interpretiram in zapojem. Čudovite so Bližina, Ljubi me, kot sonce sije, Srečanje,... Ali pa moja povsem avtorska pesem z naslovom Silence.

Kaj je tista glavna stvar, ki jo želiš poslušalcem povedati, ideja oz. sporočilo ki nam ga želiš sporočiti?

Preko uglasbene poezije želim v ljudeh zbujati dobra občutja, jih opomniti na vrednote, kot so ljubezen, življenje, radost ter jih ne pustiti ravnodušne.

V tem norem svetu, ko nam glave ves čas polnijo z slabimi novicami, ljudje potrebujemo nekaj, kar nam vliva upanje ter nas opomni na to, kar je res pomembno – dobri odnosi, prijaznost, imeti se lepo in biti srečen. Preko novega projekta, imenovanega »Ne bodi, kar nisi«, ki smo ga z mojim očetom Gorazdom in Ferijem Lainščkom pripravili posebej za otroke in mladostnike, pa hkrati želimo poudariti idejo, da je pomembno, da zaupaš vase, da si, to, kar si in se ne podrejaš drugim. Zelo pomembno za mlade je, da se naučijo misliti s svojo glavo, saj bodo le tako, v življenju lahko zadovoljni in uspešni.

„V tem norem svetu ljudje potrebujemo nekaj, kar nam vliva upanje ter nas opomni na to, kar je res pomembno."

Sicer pa je naš moto: »Ne bodi kot drugi« in to idejo vnašamo v naš program ter se ves čas trudimo ohranjati drugačnost.

Kakšno je tvoje mnenje o skavtih? So ti skavti in ideja, ki jo s svojim delovanjem širimo blizu?

Ideja, ki jo skavti s svojim delom širite mi je gotovo blizu. Tudi sama imam rada naravo in jo spoštujem, se zavedam, kako pomembni so dobri medsebojni odnosi, rada pomagam drugim. Skavtske skupine so pomembne za vzgojo in razvoj otrok in mladih, da razvijejo dober odnos do narave, sebe in drugih. Še posebej v današnjem svetu, ko se zdi povezava med človekom in naravo za mnoge nekaj tako oddaljenega.

»Življenje je igra in svet je igrišče.« Se strinjaš?

Absolutno. Če nam bi vsak dan na življenje uspelo gledati kot na igro, bi bil svet bolj prijazen, bolj vesel, iskren in mirnejši. Življenje nam ponuja toliko izzivov in možnosti, da naredimo nekaj novega, nekaj dobrega in s tem osrečimo sebe. Moramo si le upati. Igrišče je pred nami, kako se igrati pa mora ugotoviti vsak sam. PA saj ni težko, le zbuditi je treba otroka v sebi.

„Skavt si v težavah žvižga in poje."
-8. skavtski zakon

Skavt na izmenjavi

Dandanes se rado zgodi, da tudi skavta zanese na izmenjavo. Tako sem tudi jaz spakiral kroj, rutko, še nekaj drobnarij in odšel na izmenjavo v mesto z najslavnejšim zarjavelim stolpom.

Piše:Luka Kobal, Delavni ris, Ajdovščina-Šturje 1

Je pa tam na tujem na začetku kar naporno, ko nikogar ne poznaš, ne veš, na koga se lahko obrneš za kakšno stvar in podobno. Zato sem že prej stopil v stik z lokalnimi skavti in tako tudi našel družino, pri kateri sem živel – praktično zastonj. Z njimi sem uril svojo francoščino, okušal njihove specialitete, se igral množico novih družabnih iger in v vsem tem času postal čisto pravi družinski član.

Že kmalu po prihodu so me tudi skavti sprejeli v svoj skvo, saj se je bližal začetek skavtskega leta. Kar me je najbolj presenetilo je bilo to, da so problemi in pogovori na skvojih praktično enaki, kot v našem domačem stegu. Z lahkoto sem se vklopil, drug drugega smo naučili kar nekaj zanimivih veščin in iger, in tudi ta voditeljska izmenjava se je zelo izplačala. No, pogrešal sem kak tvist ob ognju – namesto tega smo na žerjavici stopili camembert in vanj namakali bagete.

Poleg faksa, skavtov in nekaj drugih dejavnosti sem tudi delal – trikrat tedensko sem bil za varuško štirim majhnim hiperaktivcem. Nikoli si ne bi mislil. Tudi to družino sem spoznal zaradi e-maila, ki sem ga poslal različnim skavtskim skupinam pred prihodom, ko sem še iskal sobo. Pri njih sem prav tako kaj kmalu postal zelo domač, tako zelo, da sem nekoč ujel, kako je en izmed otrok nekomu na otroškem igrišču razlagal, da imajo oni pa res srečo, ker imajo kar dva tata! :)

Vsi ti ljudje so mi zaupali od prvega trenutka, ko smo se srečali. »Ker si skavt,« so rekli. Takrat sem vedel, da četrti skavtski zakon med nami prav zares velja in v mislih sem zaslišal neke besede, ki so mi jih povedali enkrat davno tega: »s tem si postal brat vsem skavtom sveta in član velike skavtske družine«. Skavti imamo res srečo! Ne pozabi, da imaš povsod svoje skavtske brate in sestre, ko jo boš mahnil na pot.

Luknja nastane zato, da se jo zakrpa

Trk ni bil hud, vendar pa je brezovo lubje precej tanko, zato je voda začela vdirati skozi razpoko. Da bi se rešila, sva morala na vso moč veslati, razpoko pa sva po svojih najboljših močeh zamašila, se spominjam.

Povzeto po: R. Baden Powell. Popotovanje k sreči: vodnik za mlade može. (Elektra Korošec, zmedena papiga, Cerknica 1)

Za las sva se rešila. Veslala sva za ljubo življenje, a nama je komaj uspelo doseči breg, trenutek preden bi se razbitina potopila. Kanu sva zvlekla na plosko, gladko skalo in jo obrnila z dnom navzgor. Nato sva začela popravljati razpoko. Nabrala sva drevesno smolo iglavcev in jo stopila na malem ognju. Luknjo sva zamašila z majhno krpo, svežim lubjem in vročo smolo. Prav kmalu je bil najin čoln kot nov. Nedolgo zatem sva bila spet na svoji poti, vendar pa sva bila tokrat precej bolje pripravljena na morebitna plavajoča debla ali čeri.

Podobno je s teboj, ki si že naletel na čer.

Ne misli, da je zato s teboj konec.

Pohiti in spravi svoj čoln na suho, preden se potopiš. Morda bo čoln težko popraviti, a napni vse sile in verjetno ti bo uspelo. Uporabi sredstva, ki sem ti jih že predlagal, glede na vrsto čeri, na katero si naletel. Poboljšaj se, in nadaljuj svojo pot previdno in s pogumnim srcem. Če si enkrat naletel na plavajoče deblo, boš v bodoče vedel, kako se mu izogniti. Tvoja pot je lahko prav tako uspešna, kot pot katerega koli tvojih tovarišev.

Četudi si se zaletel v več čeri, se spomni, kako je general Foch v bitki na Marni v 1. sv. vojni sporočil svojemu poveljniku: »Desno krilo naše vojske je bilo odbito, levo krilo se umika … napadam z glavnino.« In general Foch je zmagal.

Kakor lahko tudi ti. Tvoja desnica se je morda raztreščila in tvoja levica je morda razdejana, še vedno pa imaš srce. **Pojdi z njim v napad in izvlekel se boš.**

Pogled v zvezde -spomladi

Pogled v nebo spomladi … hmm … iskreno, za moje pojme je pomlad, kar se tiče opazovanja zvezd, skorajda malce dolgočasna. Pa vseeno, navsezadnje smo skavti! Tako ni pomemben le cilj, pot je tista, ki ima pravi čar. Pa pojdimo.

Elektra Korošec, Zmedena papiga, Cerknica 1
Foto: Aljaž Munda

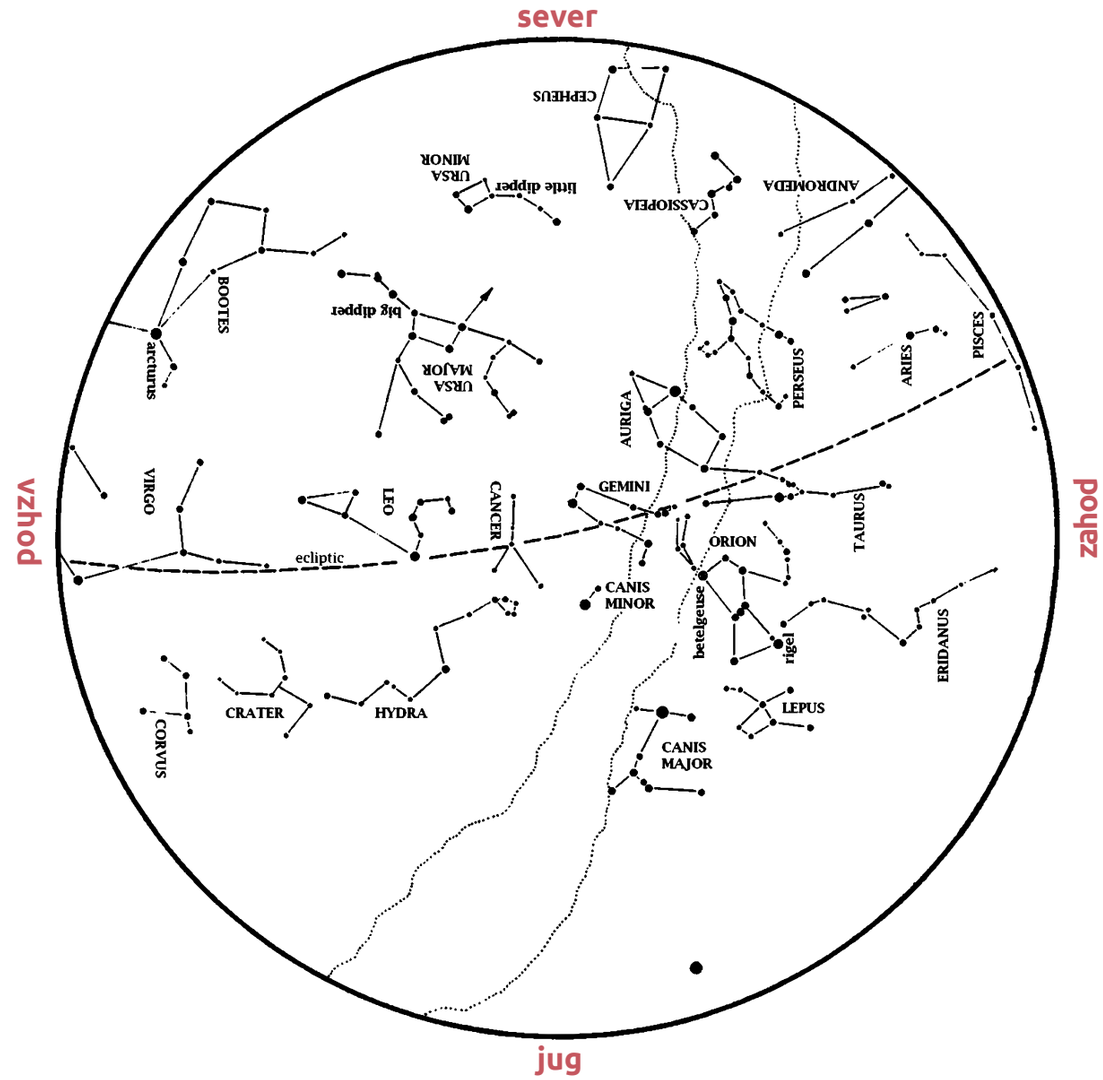
Najbolj prepoznavna spomladanska ozvezdja so Veliki medved *(Ursa Maior)*, Volar *(Boötes)*, Lev *(Leo)*, Rak *(Cancer)*, Devica *(Virgo)* in Vodna kača *(Hydra)*, med katerimi sodijo *Ursa Maior, Virgo* in *Hydra* med največje konstelacije zvezd na celotnem nebu. Med temi je *Hydra* ena izmed najdaljših ozvezdij, ki se razteza deloma še preko južne poloble.

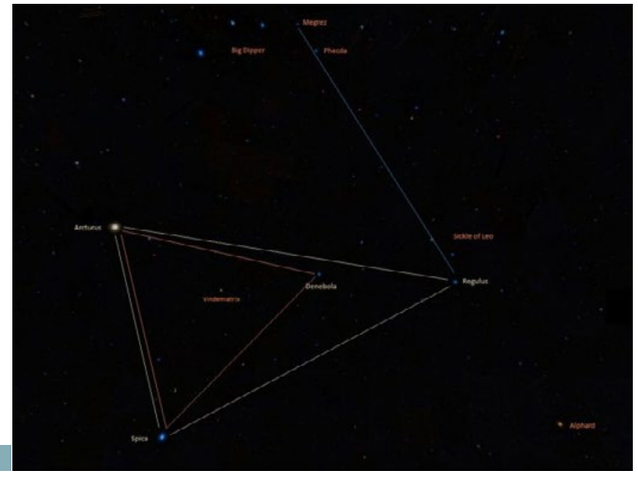
Virgo je na nebu dobro prepoznavna. Spika *(Spica)*, najsvetlejša zvezda ozvezdja, je 16. najsvetlejša zvezda neba in jo enostavno lociramo s pomočjo ročaja velikega vozu. Predstavljamo si polkrožen lok, ki se začne ob vznožju ročaja, se v liniji nadaljuje čez prvo izmed najsvetlejših zvezd neba. *Arcturus*, naslednja najsvetlejša ki sledi, je *Spica*. *Spica* z *Arcturusom* in *Regulusom* tvori t. i. spomladanski trikotnik. *Regulus* je najsvetlejša zvezda Lea in predstavlja njegovo srce. Celotno ozvezdje izgleda namreč kot zasukan, precej dobro viden znak za vprašaj. *Denebola*, druga najsvetlejša zvezda *Lea*, predstavlja njegov rep.

Ursa Maior je ena izmed najbolj znanih ozvezdij neba, predvsem zaradi Velikega vozu, ki se nahaja v omenjenem ozvezdju.

Boötes je eno izmed največjih ozvezdij severne poloble in inkorporira *Arcturusa*, tretjo najsvetlejšo zvezdo na nebu. Najdemo jo, kot sem že zgoraj omenila, kot podaljšek ročaja velikega vozu, ki se nadaljuje v loku.

Spomladi, natančneje 21. 3., vsako leto pride naokoli t. i. spomladansko enakonočje, ki je hkrati tudi prvi pomladanski dan. To pomeni, da se je dan že tako podaljšal, da je na ta dan enake dolžine kot noč. Od tega dne dalje pa se daljša, in je dan daljši od noči. Daljšanje dneva traja vse do poletnega solsticija ali sončevega obrata, 21. 6., ko je dan v letu najdaljši, noč pa najkrajša. Govorimo tudi o prvem poletnem dnevu. Od tega dne dalje se dan zopet počasi krajša do prvega jesenskega dne 23. 9., ko je dan že enako dolg noči – jesensko enakonočje, in se nadaljuje vse do 21. 12., prvega zimskega dne, zimskega solsticija, ko je dan najkrajši in noč najdaljša





Nabiralniška sezona se začenja!

Hočeš, ali nočeš, zemlja se prebuja iz svojega mirovanja in z njo tudi rastline! Upam da se nisem zarekla in bo v kratkem pritisnila ena huda zmrzal, ampak do takrat pa lahko svoj čas izkoristim za to, da se pripravim na nabiralniško sezono. Že februarski sončni dnevi so na plano prinesli rastline, ki so za nas na kakršenkoli način uporabne in za kaj ne bi izkoristili lepot, ki nam jih narava ponuja in si z njimi pomagali.

Piše: Monika Golja, Iskriva taščica, Breznica 1

ZLATA PRAVILA

1. Naučimo se rastline natančno spoznati!

Možnosti zamenjave koristnih rastlin s strupenimi so velike, zato moramo biti še posebej previdni. Če ne vemo kako rastlina izgleda, se poskusimo pozanimati pri kom, ki to zna ali pa jih poiskati v knjigah, priročnikih ali na internetu (tu svetujem previdnost). Priložnost za poglobitev svojega znanja o užitnih rastlinah pa imajo polnoletni skavti tudi na vsakoletni avgustovski skavtski šoli ŽvN I. Če o vrsti rastline nismo popolnoma prepričani, jo pustimo pri miru!

2. Varujmo naravo!

Pri nabiranju ne delamo škode in nikoli ne potrgamo vseh rastlin v rastišču, saj le tako lahko pustimo nekaj tudi za druge nabiralce,

nekaj pa mora ostati tudi zato, da se vrsta in rastišče sploh ohranita. Zaščitenih rastlin ne nabiramo!

3. Rastline, ki imajo zdravilne učinke, nabiramo samo za eno leto!

Tudi najskrbneje nabrana, pripravljena in shranjena zelišča, sčasoma izgubijo svojo zdravilnost, zato jih poskusimo v enem letu porabiti.

NABIRANJE

Kdaj?

Najboljši čas nabiranja je v suhem vremenu dopoldne, ko se rosa posuši, sončna pripeka pa še ni premočna (to je nekje od 10:00 - 12:00 ure), saj imajo takrat največ eteričnih olj. Njihova zdravilna moč je tudi v večernih urah manjša. Rastlin ne nabiramo mokrih, zato je potrebno, da se rosa posuši in da po dežju z nabiranjem počakamo vsaj 3 suhe dni. Prav tako ne nabiramo ob meglenih dnevih, saj je ozračje. Dopoldne zemlja izdihuje, kar pomeni, da se sile usmerjajo navzgor – v zgornje dele rastline, popoldne pa vdihuje, kar pomeni, da se sile usmerjajo nazaj k spodnjim delom in težijo v zemljo.

Kje?

Slovenija nam ponuja izjemno pestrost mnogoterih rastlin – lahko bi rekli, da so kar povsod. Ni pa kar povsod primeren prostor za njihovo nabiranje, saj se vsaka rastlinska vrsta izoblikuje v skadu z okoljem, v katerem je rasla. Če želimo iz rastline potegniti kar največ njenih koristnih snovi, moramo izbrati čista in neonesnažena rastišča, ki se nahajajo daleč od mest, avtocest, industrijskih središč, prometnic, smetišč, železniških prog…Tudi ob sprehajalnih poteh le-te niso čiste zaradi pasjih iztrebkov, pljunkov itd. Izogibamo se tudi umetno gnojenih zemljišč.

Kako?

Vedno jih nabiramo v zračne, trde posode, pri tem mislim razne košare, za manjše količine pa lahko uporabimo tudi papirnate ali bombažne vrečke. Plastične in polivinilaste vrečke niso primerne, saj ne dihajo. Vedno nabiramo v eno posodo samo eno vrsto rastline, če nabiramo več vrst, vzamemo več posod, pri čemer jih vanje ne tlačimo, saj jih tako poškodujemo in jim zmanjšamo učinkovitost. Za nabiranje uporabljamo nož ali škarje (priporočam keramiko, saj nekatere rastline, npr. melisa, ko pridejo v stik s kovino, oksidirajo in tako zgubijo na učinkovitosti.

SUŠENJE

Na sušenih rastlinah se bakterije in glivice ne morejo razvijati, zato nam tako obdelane ne bodo zgnile. Sušenje je torej način konzerviranja, ki ga moramo opraviti najhitreje po tem, ko smo zelišča nabrali, pri čemer je izredno pomembna tudi čistoča. Zelišč ne puščamo v kupih, niti jih nikoli ne peremo (z izjemo korenin), različne vrste med seboj ločimo in označimo.

Sušimo kar se da hitro, v senci in na prepihu. Za to obstajajo tudi gospodinjski aparati, npr. dehidrator, ki je narejen posebno za sušenje živil, lahko pa si pomagamo tudi z električno pečico, jih sušimo na krušni peči, na podstreš-

ju ali v drugem primerno zračnem in čistem prostoru, zavarovanem pred živalmi. Zelišča razprostremo po bombažni tkanini, pri kateri moramo paziti, da je ne peremo z umetnimi mehčalci in praški, saj se bodo zelišča navzela vonja. Če jih sušimo na odprtem mestu (podstrešje, krušna peč), jih pokrijemo s tanko tkanino (priporočam stare odslužene zavese), da preprečimo nabiranje prahu in raznih insektov. Lahko jih tudi povežemo v šopke in obesimo s cvetovi navzdol. Na soncu smemo sušiti samo bele rastline (npr. kamilica ali bezeg), orehove liste in lubje in to zelo na hitro. V pečici ponavadi sušimo plodove, vendar naj temperatura ne presega 36°C.

Če rastline niso dobro posušene, rade počrnijo in se v njih zaredijo razni molji in črvički. Take rastline uničimo – zažgemo.

SHRANJEVANJE

Koristne rastline so sestavljene iz občutljivih snovi, ki jim škodujeta svetloba in vlaga, hitro se navzamejo agresivnih vonjev zato je treba paziti pri skladiščenju. Takoj ko so rastline suhe, jih še enkrat pregledamo in odstranimo, kar ni dobrega, nato jih drobno narežemo, zdrobimo pa jih šele ob pripravi čajne mešanice. Najprimernejši za shranjevanje so stekleni kozarci ali porelanaste posode, ki se tesno zaprejo. Če hranimo posušene rastline v prozornih posodah, jih pospravimo v temen prostor ali ovijemo z alu-folijo na zunanji strani. Za shranjevanje niso primerne pločevinaste in pocinkane posode, ker lahko pride do oksidacijskih procesov, lesene posode, pobarvane z oljnatimi, lesnimi ali drugimi barvami, ker se rastline navzamejo njihovega vonja.

Tako! Zdaj pa naredimo kljukie čez seznam priprave in veselo na delo! Trobentice, vijolice, lapuh in podobne zgodaj pomladne rastlinice že čakajo na vas. Ostanite v cvetju!

Razčistimo o žuljih in klopih

Skavt obvlada prvo pomoč, toda tu in tam se zatakne. Stara mama pravi eno, kolega drugo, v praksi narediš nekaj vmes … Kaj pa bi moral dejansko storiti? To najbolje vedo zdravniki, zato smo pomoč poiskali pri zdravnici Vidi Črešnar in jo povprašali o pravilnem ravnanju z žulji in klopi.

Piše: Patricija Kavčič, zavzeta veverica, Koroška 1

OSKRBA ŽULJEV

Žulji navadno nastanejo na izpostavljenih delih kože zaradi trenja med kožo in stikajočo se površino – na primer drgnjenje pete v čevlju. Na prizadetem mestu se med plastmi kože nabere tekočina, ki varuje spodnje plasti pred poškodbami in pomaga pri celjenju.

Kaj storiti, ko nastane žulj?

Najpomembneje je, da mesto, kjer je žulj, razbremenimo – npr. zamenjamo obutev. Posebno zdravljenje ni potrebno, lahko pa žulj zaščitimo z obližem (hidrokoloidni obliži lahko pospešijo celjenje). Če je žulj velik in moteč, ga lahko prebodemo s sterilno iglo – pred tem moramo kožo razkužiti in nato na žulj namestiti sterilen obliž, da zmanjšamo možnost okužbe. V primeru okužbe rane je treba obiskati osebnega zdravnika.

ODSTRANJEVANJE KLOPA

Če na koži opazimo klopa, je le-tega treba čim prej odstraniti. To storimo sami. Klopa primemo s koničasto pinceto čim bližje koži in ga z enakomernim gibom izvlečemo. Pri tem ne hitimo. Če deli klopa ostanejo v koži, tudi te čim prej odstranimo. Klopov iz kože ne odstranjujemo z olji, kremami, petrolejem ali drugimi mazili.

Klopi prenašajo več bolezni, pri nas predvsem lymsko boreliozo in klopni meningoencefalitis. Najučinkovitejši ukrep za zaščito proti klopnemu meningoencefalitisu je cepljenje. Če se po vbodu klopa pojavi rdečina, ki se širi navzven, v sredini bledi in dobi obliko obroča, je treba obiskati izbranega osebnega zdravnika. Če se po vbodu klopa v nekaj tednih pojavi slabost, bruhanje, hud glavobol ali visoka vročina, je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Upam, da svežega znanja ne bo treba kmalu uporabiti, vsekakor pa bodi vedno pripravljen. Srečno v pomladnih dogodivščinah!

Kateheza

»Imate kaj za pusta hrusta?« Tako trkajo na naša vrata in nas nagovarjajo otroci vseh starosti v času pustnih dni. To so veseli dnevi, nekateri izmed njih so poimenovani tudi »debeli«, saj so krofi in druge dobrote prava poslastica za vse čute. Če pa so vmeseni doma in pečeni na domači masti, pa so sploh za prste oblizat. Babica mi je že od nekdaj govorila, da je Bog ustvaril pustne dni, da bi se človek enkrat na leto znorel, kar je povsem v redu. Človek namreč potrebuje sprostitev, zabavo, praznovanje.

Piše: Luka Tul, Dobrodušni slon, Postojna1
Foto: Aljaž Munda

Ko pa mine pustni torek in snamemo maske (v dobesednem pomenu besede), nastopi čas, da snamemo maske tudi v prenesenem pomenu besede. Kakor namreč ni dobro biti resen prav vsak dan v letu, tako tudi ni dobro biti pustna šema (dobesedno in preneseno) celo leto. Človek tudi ni prašiček, ki bi hrustal in goltal vse, kar mu pride do ušes, pod nos, pred oči in rilec (pardon, pred usta) vse dni v letu.

Dandanašnji sta izbira in ponudba tako široki in pestri, da je kdaj težko prav izbrati. To lahko vodi človeka, da zavzame eno od teh treh drž: prašiček, izbirčnež ali gurman. Prašiček, kot že rečeno, ne izbira, izbirčnež ne ve več, kaj bi izbral, gurman pa ve, kaj, kako, koliko in kdaj je nekaj dobro – ne samo kar se tiče živeža.

Navado imam, da ob dopolnjenem osemnajstem rojstnem dnevu podarim žlico (vsaj tistim, s katerimi sem bolj v stiku). Skrita želja in molitev pri tem je, da bi ta človek, ki je po merilih države postal polnoleten, znal jesti, znal biti gurman. Po navadi rečemo: »Kar si skuhal, boš tudi pojedel!« Tega nas uči tudi Baden-Powell. V mladih letih je zase in za brate nekoč skuhal juho, ki pa je bila neužitna in jo je bil prisiljen sam pojesti. Da privoščljivosti bratov niti ne omenjam. »Kar boš skuhal, bo tudi pojedel,« običajno jemljemo z negativnega vidika in s tem mislimo: »Vse se vrača, vse se plača.« Naj bralce in bralke takoj potolažim. Verjemite mi: ni strahu, da bi se človek prenajedel vsega slabega, kar je sam ali so mu drugi (s)kuhali. Ni strahu, da bi človek užival in se dobro počutil, ko nastrada (nesreče, porazi…), trpi (lakota, krivica…), boleha (zaradi rane na želodcu, srcu…) ali ima prazno denarnico. Iz tega se največkrat nauči, kaj je boljše in tako postane izkušen, zrel, odgovoren. Ravno bridka izkušnja človeka najbolj izuči, ga spametuje in prav usmeri.

> *Ni samo strup v majhnih steklenicah, ampak tudi najboljše vino v majhnih sodih.*

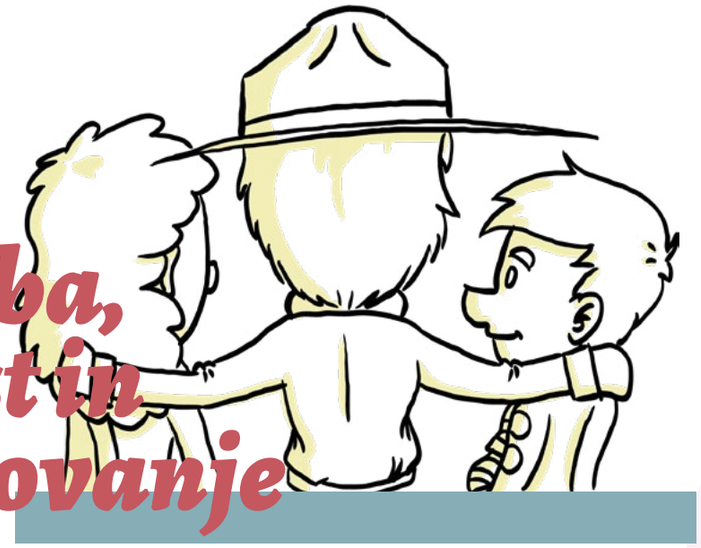
Veliko bolj nevarno za človeka je, da se prenajé vsega najboljšega in tako postane izbirčnež, pesimist, scartanček. Kakor ni vsak dan debeli četrtek ali pustni torek, tako tudi ni dobro za človeka, da vsak dan požira (ali pa »požira«) kremno rezino, facebook zid, odojka, aplikacije na pametnem telefonu, Frutek, najljubšo risanko, film ali oddajo, hitro prehrano, optični kabel (z vsem, kar se po njem prenaša ali je nanj priključeno), Čokolino, hitrost, hrano izpod peke, lastno pamet, kavč, dobroto in naklonjenost bližnjega, denar in, ne nazadnje, misel, da je samega Boga prijel za brado. Nič narobe, če kdaj zmanjka elektrike, se podre kakšen načrt ali se odgovorni za hrano ušteje pri izračunu količine.

Izbirati najboljše stvari ni lahko. Ponudba je preširoka in preveč pestra. Zato se nauči uporabljati žlico in zajemaj z njo tisto, kar najbolj potrebuješ, ti najbolj koristi in se tega ne prenajej. Ni samo strup v majhnih steklenicah, ampak tudi najboljše vino v majhnih sodih. Zato tebi, brat in sestra, svetujem, da se naučiš biti gurman, sladokusec, sommelier. Pa ne samo pri hrani, ampak tudi na internetu, pametnem telefonu, pri delu, zabavi, z ljudmi, v trgovini, doma, v avtomobilu, na dopustu in z Bogom. Da, z Bogom, saj On daje tisto, kar je najboljše, v pravi meri, ob pravem času in na pravem kraju. Vsak dan zajemi nekaj časa zanj in z Njim, da bo tudi On s tabo, ko bodo takšni in drugačni prašički pohrustali in pogoltnili vso hrano za telo, dušo in duha in boš ostal/a sam/a v kakšnem življenjskem kotu. Za zgled naj bo Janez Krstnik, ki dlake ni imel na jeziku, ampak se je z njo oblačil; ki ni drugim odžiral časa, moči in prostora, ampak je jedel kobilice in med divjih čebel; ki se ni silil s hrano, ki so mu jo ponujali Herod Antipa, pismouki in farizeji, ampak je grešnikom pomagal izbirati hrano Božje besede; ki si ni lastil učencev in jih navezoval nase, ampak jih je takoj poslal za Jagnjetom, za tistim, ki je močnejši in boljši od njega in odjemlje grehe sveta; ki ni izgubljal glave, da bi rešil lastno kožo(da ne omenjam riti), ampak za obrambo resnice (pa čeprav je moral umreti po krivici).

Človek je namreč preveč dragoceno bitje, da bi se polnil s čimer koli. Je res, da z grehom lomasti in svinjá po stvarstvu ter sebe razjeda od znotraj, ponižuje druge in žali Boga, ampak še vedno je krona stvarstva. Zanj se je Bog bolj potrudil kot za vsa druga živa bitja. Zaradi umazanije, ki jo človek nosi v sebi in trosi naokrog, je Bog poskrbel za kopel svetega krsta, čistilnico svete spovedi in druge trenutke, ko se lahko sreča z Njim. Dovolite mi, da sem malo hudomušen. Celo prašiček, pa naj bo še tako umazan, je še vedno kralj živali. Mislim, da se ne primerja z levom ne po okusu, ne po uporabnosti svojih telesnih delov – da o imenu ne govorimo.

Če torej imate kaj za pusta hrusta, mu kar dajte – po možnosti tisto, kar imate tudi sami radi. Človeka namreč ne drži pokonci samo živež. Ko se znajde v kotu svojega bivanja, ga zmore dvigniti samo Božja beseda.

Samopodoba, samozavest in samospoštovanje



V sklopu projekta Za zdravje mladih 2.0 skavti skupaj s strokovnjaki iz UP IAM raziskujemo področje duševnega zdravja. Poglabljamo se v 5 vsebinskih področij. Medije in internet ter čustva smo obdelali v prejšnjih številkah, tokrat pa na kratko o SAMOPODOBI. Krepitev pozitivne samopodobe je namreč eno najpomembnejših oz. ključnih področij duševnega zdravja, ki močno vpliva tudi na telesno zdravje, pa vendar to področje pogosto dojemamo kot neoprijemljivo, zamegljeno, premalo konkretno. Večinoma ni na vrhu programskih prioritet pri skavtih. Predstavljamo delček vsebine iz usposabljanja za skavtske voditelje ter vmes nekaj praktičnih primerov gradnje pozitivne samopodobe, ki so jih nekateri skavtski voditelji že preizkusili v svojih skupinah.

Piše: Barbara Tehovnik, Družabna srna, Brezovica 1, Ilustracije: Viktor Höchtl

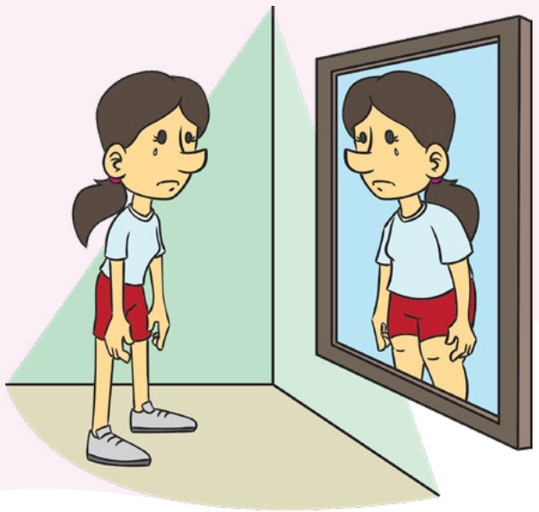
KAJ VSE SE SKRIVA ZA POJMOM "SAMOPODOBA"?

Pojem samopodoba se nanaša na videnje samega sebe kot posameznika in vključuje tako zavestni kot tudi nezavedni vidik doživljanja sebe. Gre za organizirano celoto lastnosti, potez, stališč, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje sebi *(Kobal, 2000)*. Samopodoba je doživljanje samega sebe, misli in čustva o sebi.

Samopodobo bi lahko razdelili na samozavest in samospoštovanje. Samozavest je zmožnost soočanja z življenjskimi izzivi, je tisti občutek, ko vemo, da stvari zmoremo, da znamo. Samospoštovanje pa pomeni, da sami sebe v celoti sprejemamo in je povezano z tistim občutkom, ko vemo, da smo vredni uspeha. *(Brst Psihologija)*.

Samopodobo lahko razčlenimo na različne načine. Skavti smo izbrali razdelitev na tri področja, ki nekako zaobjamejo večino tematik, ki jih z našimi skavtskimi programi pokrivamo.

Jaz in moje telo/videz



Telesna samopodoba se nanaša na doživljanje lastnega telesa oz. svojega zunanjega videza. Predstavlja pomemben del posameznikovega doživljanja samega sebe in osnovo za opisovanje samega sebe. Telesna samopodoba je eden izmed vidikov doživljanja sebe, ki se razvijejo najbolj zgodaj, ko se otrok začne zavedati lastnega telesa. V mladostništvu navadno postane zelo pomembno področje vrednotenja sebe, glede katerega mladostniki pogosto doživljajo nezadovoljstvo. Negativna telesna samopodoba, ki se nanaša na mladostnikovo dojemanje samega sebe kot pretežkega, je tesno povezana z motnjami hranjenja.

Jaz in drugi

Pomembni so vidiki doživljanja sebe, npr. družbene vloge in medosebni odnosi (npr. s starši in drugimi družinskimi člani, z vrstniki itd.). Področje družbene oz. socialne samopodobe (npr. lastne socialne spretnosti, sprejemanje s strani vrstnikov) postane v mladostništvu zelo pomembno, saj lahko slabo razvite socialne spretnosti, pomanjkanje asertivnosti (t.j. sposobnost zagovarjanja lastnega mnenja in vztrajanja pri doseganju zastavljenega cilja brez nasilja in s spoštljivim odnosom do drugače mislečih), socialna zadržanost ter zavračanje s strani vrstnikov zelo neugodno vplivajo na posameznikovo psihološko blagostanje.

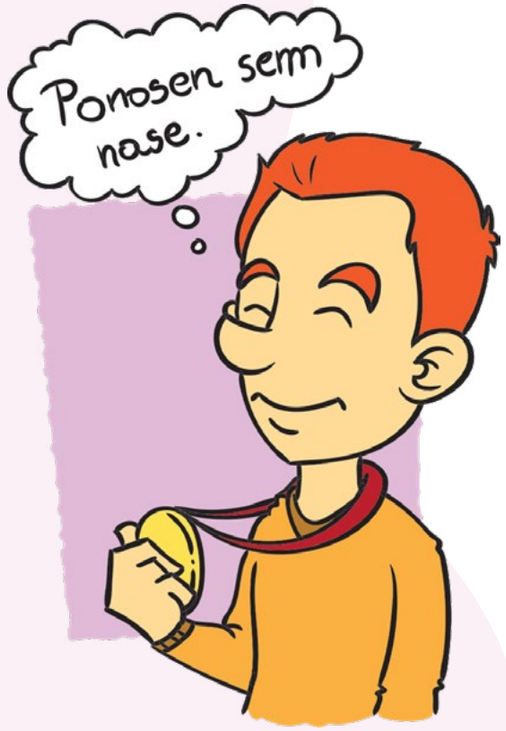
Šola in karierna pot

Pomembnost dosežkov na različnih področjih npr. šolski uspeh, športni dosežki, priznanja razvijanje različnih talentov, izbira poklica, osebnega poslanstva, službeni dosežki. Akademska samopodoba je povezana z uspešnostjo opravljanja različnih dolžnosti in življenjskih nalog. Gradi se na primer tudi z udejstvovanjem na različnih interesnih dejavnostih in hobijih. Pri skavtih se udeležujemo tečajev za vodnike, tabornih šol, skavtskih šol življenja v naravi, hodimo na skupna srečanja, kjer so ponavadi na voljo raznovrstne delavnice. Pridobivamo znanje in oblikujemo svoja zanimanja. Preizkušamo se in delimo znanje naprej.

ČE SE VISOKO OCENIM, IMAM DOBRO SAMOSPOŠTOVANJE

Samopodoba vključuje opisni in vrednostni vidik, kar pomeni, da lahko posameznik doživljanje sebe na nekem področju opiše ali se oceni *(Avsec, 2007)*. V kontekstu duševnega zdravja je zlasti pomemben vrednostni vidik samopodobe, torej posameznikova stališča do sebe in svojih lastnosti. Pri opisovanju vrednostnega vidika samopodobe govorimo o pozitivni ali negativni samopodobi, uporabljamo pa tudi pojem samospoštovanje *(Kobal Grum in Avsec, 2007)*. Samospoštovanje je mnenje o samemu sebi, je način razmišljanja, čutenja in vedenja, ki odseva stopnjo pozitivnih in negativnih stališč o sebi *(Hribar, 2009)*.

Odraža se na različnih področjih posameznikovega funkcioniranja, npr. v vzorcih mišljenja in izjavah o samemu sebi (npr. samokritika, dvom vase in svoje sposobnosti), čustvih (npr.



žalost, anksioznost, krivda, sram, jeza), vedenju (npr. zadržanost pri prevzemanju nalog) in telesnih znakih (npr. pomanjkanje energije). Tako vpliva na različne vidike vsakdanjega živ-

> ***Pri samopodobi je najbolj zanimivo to, da je popolnoma subjektivna in velikokrat neskladna z našim dejanskim stanjem.***

ljenja in je tesno povezano s kvaliteto bivanja in duševnim zdravjem.

Visoko samospoštovanje predstavlja pozitivno videnje samega sebe, sprejemanje svojih lastnosti in samega sebe (kar ne izključuje

KAKO?

- Zaupam vase
- razvijam svoje talente
- nabiram različne izkušnje
- pozorno poslušam in opazujem odzive drugih
- ozaveščam pozitivne lastnosti
- postavljam si realne cilje (SMART)
- odločno vztrajam, ne obupam
- znam sprejeti in dati pohvalo
- skrbim za urejenost in higieno
- trudim se vestno opravljati svoje dolžnosti
- trudim se biti zgled

možnosti, da bi posameznik pri sebi vseeno kaj želel spremeniti). Nizko samospoštovanje pa pomeni, da obstaja med doživljanjem samega sebe in predstavo o željenih lastnostih prevelik razkorak in tako posameznik samega sebe ne sprejema in ni ponosen nase *(Hribar, 2009)*. Pri otrocih in mladostnikih je povezano z motnjami pozornosti, socialno anksioznostjo, slabimi učnimi uspehi ter pomanjkljivo sposobnostjo spopadanja s problemi *(Hribar, 2009; Kobal Grum in Avsec, 2007)*.

KAKO SE OBLIKUJE MOJA SAMOPODOBA?

Samopodoba se oblikuje skozi izkušnje in povratne informacije, ki jih posameznik dobiva o svojem vedenju od drugih, pri čemer imajo pomembno vlogo starši, saj na otrokov razvoj samopodobe ugodno vplivata pozitivna samopodoba staršev ter postavljanje trdnih in jasnih meja, neugodno pa vplivajo dejavniki kot so permisivna (pretirano popustljiva in nezahtevna) vzgoja, pretirana kritičnost staršev, zloraba, zanemarjanje, alkoholizem in druge odvisnosti staršev *(Hribar, 2009)*.

Z razvojem se samopodoba spreminja in postaja vse bolj strukturirana, kompleksna. Mlajši otroci imajo na primer nerealno visoko samopodobo, ki se z odraščanjem niža in zavzema realno stopnjo *(Kobal, 2000)*. V mladostništvu je posameznik na eni strani sposoben vse boljšega vpogleda vase, na drugi strani pa precej okupiran s tem, kako ga vidijo drugi *(Hribar, 2009)*.

Samospoštovanje krepimo s tem, ko razvijamo zaupanje vase in v svoja močna področja oz. sposobnosti. Samospoštovanje lahko krepimo že s pomočjo ozaveščanja svojih pozitivnih lastnosti, ki so že prisotne, a jim ne posvečamo dovolj pozornosti. Po drugi strani lahko svoje sposobnosti razvijamo in nadgrajujemo, tako da si postavljamo realne cilje, se trudimo, da jih dosežemo, se učimo iz neuspelih poskusov in se veselimo uspehov. Proces krepitve samospoštovanja je postopen, saj se podoba o sebi ne more spremeniti na podlagi enkratnega vpogleda ali enkratne spremembe vedenja, temveč se to zgodi šele ob trajnih spremembah.

Povzeto iz:
Tina Podlogar, Peter Topić, Urška Mali Kovačič: Gradivo za usposabljanje skavtskih voditeljev - Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji, 2018.

Sodelujemo z UP IAM

Slovenski center za raziskovanje samomora

SKAVTI VZGAJAMO ZA ZDRAVJE ...

... to pomeni, da vsakodnevno krepimo svoje duševno, duhovno in telesno zdravje. V vsaki situaciji smo sposobni izbrati tisto možnost, ki koristi zdravju. Kompetenčni model pomaga, da ne pozabimo na celostnost vzgoje ter na tiste drobne korake vmes, ki vodijo v prave smeri. In krepitev pozitivne samopodobe, ki je sicer le eno področje, tako močno vpliva na vsa ostala področja razvoja kompetenc in vzgoje, da bi ga lahko imenovali tudi ključno področje.

SKAVT gradi svojo samopodobo skozi uspešno opravljanje nalog, skozi obvladovanje odgovornosti, ki so mu dodeljene, skozi pogovore z vrstniki in voditelji ter skozi vodena skupna razmišljanja o sebi ter o ljudeh, ki ga obdajajo.

Kot zdrav skavt krepim pozitivno samopodobo.

To pomeni, da kot:

bober	volčič	izvidnik ali vodnica	popotnik ali popotnica
Zavedam se, kaj pomeni pohvala in se ob pohvali dobro počutim. Znam si pridobiti pohvalo.	Znam povedati, katere so moje dobre lastnosti. Zavedam se, da smo ljudje različni in da s tem ni nič narobe. Najdem si svoj prostor v skupini.	Svojo različnost dojemam kot bogastvo in jo zmorem uporabljati v svoj prid. Najdem si svojo vlogo v skupini. Vem, kaj me napolnjuje s pozitivno energijo.	Skrbim za svojo osebno rast. O sebi imam dobro mnenje. V svojem telesu se dobro počutim. Sem urejen. S svojim življenjskim slogom dajem zgled vrstnikom in bližnjim.

> ***Ali ste vedeli, da naj bi imelo kar 66% ljudi nizko samopodobo? In da je kar 77% vseh naših misli predvsem negativnih, čeprav se tega morda ne zavedamo. Zaradi negativnega dojemanje samih sebe večina izmed nas izkoristi le okrog 10% svojega celotnega potenciala... Si predstavljate, kaj vse bi lahko naredili, če bi izkoristili še vseh ostalih 90% darov, ki si jih ne upamo spustiti na plano zaradi pomanjkanja samozavesti?*** *(Brst Psihologija)*

Spremljajte podobne vsebine na:

skavti.si/dusevno-zdravje-mladih

Od marca 2019 naprej bo naloženih tudi nekaj predlogov za izvedbo skavtskih srečanj za krepitev zdrave samopodobe. Prenesete in izvedete, nič lažjega

»Skavtske programe, s katerimi krepimo zdravje mladih, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS [2017-2019].«

IZZIVAJ UŽIVAJ! · ZA ZDRAVJE MLADIH · DOBER TEK Slovenija – Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 · REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Da bo tvoj lov na plen uspešen in zanimiv

Veliko volčičev v skavtskem letu lovi plene. To so posebni izzivi, ki si jih zada vsak volčič posebej, da se bo nekaj novega naučil ali pa delil svoje znanje s celotnim krdelom. Pri plenu ti pomaga eden izmed tvojih starih volkov.

Katja Černelič, Noroklepetava levinja, Homec 1

Pleni pa včasih niso tako zanimivi za lovit. Zato ti povem nekaj nasvetov, kako se lahko tudi sam domisliš dobrega plena, s katerim boš spoznal marsikaj novega, se med lovom zabaval, ti in tudi tvoji voditelji pa boste veseli, ko boš plen uspešno ulovil.

1. Korak:

Pozanimaj se, pri katerem starem volku boš plen opravljal.

2. Korak:

Pomisli na to, kaj rad počneš in v čem bi rad postal boljši. Izberi si nekaj, kar te bo razveselilo, nekaj, kar te zanima ali nekaj, kar bi mogoče rad predstavil drugim volčičem. Nekaj predlogov sem ti napisala, lahko pa počneš še marsikaj drugega!

- Če rad rišeš, lahko uporabiš različne tehnike risanja in slikanja in jih na kratko predstaviš volčičem.
- Če rad bereš, lahko prebereš zgodbo o kakšnem svetopisemkem junaku ali svetniku in jo predstaviš krdelu.
- Če se rad gibaš, lahko pripraviš jutranjo telovadbo za celotno krdelo.
- Lahko izdelaš kuharsko knjižico receptov, po kateri lahko pripravite jedilnik za zimovanje ali poletni tabor

3. Korak:

S starim volkom se dogovori, do kdaj boš plen ujel.

4. Korak:

Lovi svoj plen. Opravljaj izziv, če pa se pojavijo težave, se obrni na starega volka.

5. Korak:

Ko plen uspešno uloviš, povej in pokaži svojemu staremu volku, kakšen izziv si opravil.

Ko plen opraviš, si postal boljši volčič, opravil si izziv, ki te je nekaj naučil, morda si postal vztrajnejši in močnejši, prav tako pa boš lahko ostale volčiče naučil nekaj, kar znaš ti.

DOBER LOV!

Papir ima 7 življenj

Zagotovo si se kdaj spraševal, kaj se zgodi s papirjem, ko ta odsluži svojo nalogo. Ker vem, da te bo sedaj to vprašanje mučilo in boš brez odgovora zvečer le stežka zaspal, ti ponujam, da prebereš ta članek in potešiš svojo radovednost.

Piše: Sara Brecl, Vesela Bobrovka, Slovenske Konjice 1

Pa gremo od začetka. Kot pameten in izobražen skavt seveda veš, da se je papir razvil nekje na Kitajskem. Ta je bil sicer najprej iz trstike, bambusa in slame žitaric. Kitajci so skoraj 500 let pridno čuvali skrivnost izdelave papirja. Ker pa vemo, da dober glas seže v deveto vas, se je tudi glas o čudežni beli podlagi razširil najprej v Korejo, nato na Japonsko, Arabske dežele innn … Evropo! Tukaj so razvili tudi prvi papir iz lesovine (in to niti ne tako dolgo nazaj – dobrih 170 let, če smo natančni).

In kako je danes s papirjem, dobro veš. Verjetno ne mine niti en dan, da s papirjem ne bi imel opravka (razen mogoče na kakšnem skavtskem taboru ali pa poleti, ko se ob morju cvreš na vročem soncu). Si lahko predstavljaš koooliko papirja porabimo? No, številke so kar velike. Papir predstavlja 35 % vseh trdih komunalnih odpadkov. 90 % tega papirja je iz lesa, od tega 16 % iz namenskih nasadov (posebej vzgojena drevesa, za katera se že v naprej ve, da bodo predelana v papir).

Zakaj sploh reciklirati?

Prvi razlog je očiten. Z recikliranjem papirja ohranjamo naše lepe gozdove. Drugič: prihranimo veliko energije (z recikliranjem 1t papirja prihranimo 1 leto električne energije za 3-sobno družinsko stanovanje) – kako to? Izognemo se namreč vsem začetnim procesom pridobivanja in izločevanja in z njim povezane porabe energije in emisij, ki so tipične za proizvodnjo novega papirja. To pomeni, da je tudi izpust toplogrednih plinov v ozračje manjši. Spada med lažje industrijske dejavnosti, odpadne vode po postopku izdelave pa so manj onesnažene.

AMPAK!

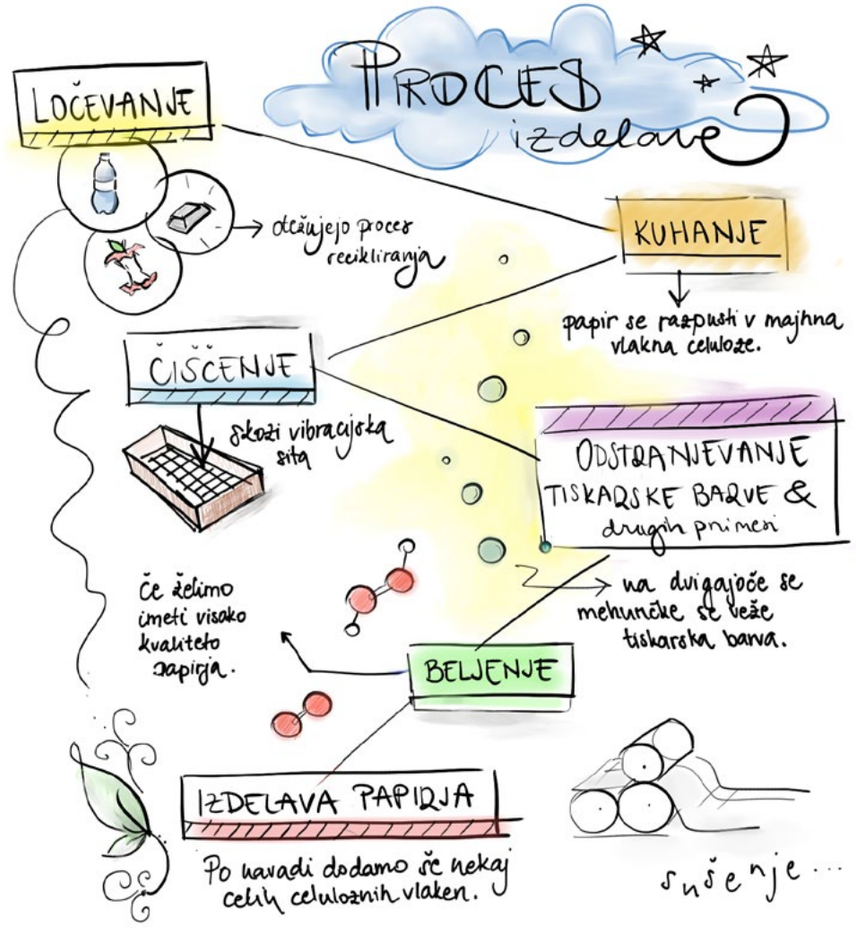
Tudi recikliranje včasih ni čisto nedolžno. Pri predelavi belega papirja uporabljajo kemikalije kot so vodikov peroksid in natrijev hidrosulfit. Te potem ostanejo v stranskem produktu, ki ga imenujemo blato poleg črnila in ostalih zadev, ki ne sodijo v papir. Blato lahko doseže tudi do 22 % teže recikliranega papirja.

Papir ima 7 življenj

Papirja na žalost ne moremo reciklirati v nedogled. Celulozna vlakna, ki sestavljajo papir se namreč z vsakim »novim življenjem« krajšajo in za izdelavo niso več primerna. Načeloma lahko papir recikliramo do sedemkrat.

- V letu 2016 so na Inštitutu za papir v Ljubljani izvedli projekt, v katerem so razvili papir iz japonskega dresnika, ki je sicer neželena invazivna rastlina.
- Da je večina kartonskih škatel je narejenih iz 25 % recikliranih vlaken – nekatere so celo iz 100 % recikliranih vlaken.
- Skoraj polovica globalne proizvodnje lesa postane papir.
- Za proizvodnjo 1 tone papirja potrebujemo 3 tone lesa.
- Z recikliranjem POLOVICE svetovnega odpadnega papirja bi se izognili sečnji cca. 20 mio hektarjev lesa letno - to je približno za 10 Slovenij!
- Čeprav se je papir tradicionalno uporabljal za branje in pisanje, se v današnjih časih kar 41 % vsega papirja uporablja za embalažo.
- Papirja na žalost nikoli ne bomo mogli reciklirat 100 % … Razen če bomo nehali uporabljat wc-papir ;)

Recikliranje papirja je pravzaprav že dodobra vpeto v naše življenje. Pa si kdaj razmišljal kako je z ostalimi odpadki npr. plastiko? Kam gre plastika, ki jo vržemo v smeti? Se predela, zažge ali pa konča na deponiji med svojimi bratci in sestricami? In še zadnjič – kakšen bi bil svet, če bi odpadke nehali jemati kot nekaj, česar se je treba znebiti, temveč kot surovino? Le razmigaj svoje možgančke & se beremo naslednjič!



POZOR!

Da bo lahko recikliranje potekalo tako kot mora, v zabojnik za papir NE odlagaj:

- Tetrapakov (res je, da je 75 % tetrapaka iz kartona, vendar je preostali del iz aluminija in plastike - vse te plasti so trdno zlepljene, kar povzroča probleme pri reciklaži - vrzi ga raje med embalažne odpadke).
- Vsega povoščenega in plastificiranega papirja
- Papirnate brisače, prtički in robčki sodijo med biološke odpadke
- Papirnatih krožnikov, skodelic.

Nekateri se rodijo pogumni.
A povečini je to vrlina, ki jo lahko pridobimo. (Bi-Pi)

Vesela kolnovka

Skavt Peter

Igre in prigode piše A.R. riše: Zlojenita

Napni možgan!

Piše: Katja Černelič, Noroklepetava levinja, Homec 1

Tokrat smo ti pripravili sudoku. Sudoku je miselna uganka, kjer moramo vsa polja zapolniti s številkami tako, da se v vsaki vrstici, vsakem stolpcu in manjšem kvadratu vsaka številka pojavi samo enkrat. Nekaj številk je že danih, ostale dopiši ti! Pripravili smo en lažji sudoku velikosti 6x6 in enega zahtevnejšega 9x9.

		3		1	
5	6		3	2	
	5	4	2		3
		6	4	5	
	1	2		4	5
	4		1		

3				1	4		8	
4			7					
			2		5	3	9	
							5	2
		5	4	6				
7		3		2	9	8		
						1	6	
		2			6	4		
		6	1	5		2		8

11 Stal bom z rokami in srcem k višku, Mladinska izmenjava Slo-Kos-Nem, Prežganje, Trialog 4.0, **foto: Boštjan Podlogar**
12 Sneg je!, VV srečanje s Presko 1, Udin boršt, Kranj 1, **foto: Zalka Leskovar**
13 Krompirjeva pisava, zimovanje IV, Sveti Križ nad Belimi Vodami, Litija 1, **foto: A. Cerovšek in M. Škrabanja**
14 Mi mamo se fajn, vodniško srečanje, Kamniška Bistrica, Kamnik 1, **foto: Aljaž Šter**
15 Naš prvi ogenj na snegu, zimovanje BB, Davča, Škofije 1, **foto: Nataša Primožič**
16 Optične iluzije ali kako pomanjšati volčiča, zimovanje VV, Sv. Mohor nad Moravčami, Homec 1, **foto: Eva Lovšin**
17 Klan Gremo se basat na zimcu x4, Grintovica, **foto: Rado Karo**
18 Sejanje veselja, zimovanje VV, Vojsko, Ajdovščina-Šturje 1, **foto: Kača Kaja**
19 Volčiči pripravljamo slastne piškote medvedka Puja, zimovanje VV, Križevska vas, Ljubljana 1, **foto: Neža Korenjak**

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Skavti
skavti
Skavtinje.in.Skavti
skavti_slovenija
Skavti ZSKSS
Skavti