

# Skautská odborka CHŮVÁK/CHŮVA

POPIS AKTIVITY	PODPISY
<p><b>8 Test dětských potravin.</b> Porovnám složení vybraných dětských potravin (např. přesnídávkou či zeleninové příkrmy) s tabulkou pro zařazování potravin dětem do 1 roku. Ochutnám a vytvořím žebříček potravin dle složení a dle chuti. Patrona či patronku seznámím se souvislostmi, které jsem objevil/a.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>9 Kojení a mateřské mléko.</b> Zjistím, jaké jsou přínosy kojení a co naopak vede k používání náhrad mateřského mléka. Seznámím se s doporučeními Světové zdravotnické organizace (WHO) ohledně kojení. Podívám se na složení alespoň jednoho produktu náhrady mateřského mléka.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>10 Pleny.</b> Zjistím, jaké jsou možnosti v používání plen (jednorázové, látkové, bezplenková komunikační metoda, ...). Porovnám výhody a nevýhody. Zjistím, jaké jsou dostupné alternativy k doplňkům (přebalovací podložky, vlhčené ubrousky, kosmetika, krémy).</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>11 Nošení dětí.</b> Vyzkouším si správnou manipulaci s dětmi, nošení v náručí (na klokánka, na tygříka). Vyzkouším si nošení dětí v šátku či ergonomickém nosítku (vázaní šátku mohou vyzkoušet na panence). Víím, jak může nesprávné nošení dětí ovlivnit jejich pozdější vývoj.</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>12 Jsem patronem/patronkou této odborky.</b> (Pouze když plním R&amp;R stupeň.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>
<p><b>13 Vlastní aktivita.</b> (V případě, že ti v odborce nějaká aktivita chybí, můžeš si po dohodě s patronem/patronkou vytvořit jednu vlastní aktivitu do doplňujících podmínek „Ukaž se“.)</p>	<p>Já</p> <hr/> <p>Patron/ka</p>

MOJE JMÉNO \_\_\_\_\_

MŮJ PATRON / MOJE PATRONKA \_\_\_\_\_

**CÍL:** Ti, kteří by chtěli získat tuto odborku, by se měli umět postarat o dítě a vědět, jak o něj správně pečovat. Měli by přemýšlet o alternativách a dokázat zhodnotit jejich přínosy i negativa. Měli by vědět, kde v případě potřeby najdou podrobnější informace.



## POČTY KE SPLNĚNÍ ODBORKY

(aktivity si vybírám sám po poradě s patronem/patronkou)

	DOKAŽ TO (hlavní podmínky)	UKAŽ SE (doplňující podmínky)
Mladší skauti a skautky	○ ○ (2)	○ ○ (2)
Starší skauti a skautky	○ ○ ○ (3)	○ ○ ○ ○ ○ (5)
Roveři a rangers	○ ○ ○ ○ (4)	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ (9)

## Mám splněno:

v kategorii mladší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii starší skauti a skautky dne:	Podpis vedení oddílu
v kategorii roveři a rangers dne:	Podpis vedení oddílu

## Zapiš si do kolečka pořadové číslo/písmeno plněné aktivity.

Po splnění aktivity si kolečko vybarvi barvou podle toho, jak ti plnění šlo.

● Zelená – „Tato aktivita pro mě byla celkem jednoduchá, její plnění mě moc neposunulo.“

● Oranžová – „Tato aktivita byla přiměřeně obtížná, její plnění bylo pro mě výzovou.“

● Červená – „Tato aktivita byla velmi náročná, její splnění bylo na hranici toho, co umím a znám.“

Pokud již máš aktivitu splněnou (vybarvenou) z předchozí věkové kategorie, přepiš si ji do řádku své aktuální věkové kategorie.

## DOKAŽ TO (hlavní podmínky)



ZADÁNÍ AKTIVITY	CO PLNĚNÍM AKTIVITY PROKÁŽU, ŽE ZNÁM / UMÍM / DOKÁŽU VYUŽÍT?	PODPISY
<b>A Hlídaní.</b> Pohlídám alespoň pětkrát dítě (dítě do 1,5 roku na 2 hod. nebo dítě do 3 let na cca 6 hod.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokážu vycítit potřeby dítěte a vhodně na ně reagovat.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>B Přebalování.</b> Správně přebalím dítě.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umím dítěti vyměnit plenu, popř. provést hygienu. Při bezplenkové komunikační metodě se pokusím rozpoznat signál a dám dítě na nočník.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>C Dětská strava.</b> Navrhnou pro konkrétní dítě do 3 let vhodnou stravu (na celý den/týden dle věku, alespoň 5 jídel).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientuji se v doporučeních pro stravování dětí do 3 let.</li> <li>Vím, kde zjistit informace o zavádění příkrmů a vhodnosti konkrétních potravin.</li> </ul>	Já Patron/ka
<b>D Růst dítěte.</b> Pozoruji dítě alespoň půl roku (nemusí být každodenně, stačí cca každé tři týdny). Pozoruji, jak se mění jeho chování, co dělá, s čím si hraje atd. Pokusím se dítě něco nového naučit (dle věku – např. tleskat, jezdit autíčkem, říkanku, pít z hrnku).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientuji se v psychomotorickém vývoji dětí.</li> <li>Vím, jak vhodně vývoj podpořit a naopak jak může uškodit např. předčasné posazování, vodění za ruce atp.</li> </ul>	Já Patron/ka

## UKAŽ SE (doplňující podmínky)



POPIS AKTIVITY	PODPISY
<b>1 Těhotenství z pohledu matky.</b> Proběhnu opičí dráhu „s břichem“ (přiměřený objem i váha). Vyzkouším si běžné potíže těhotné ženy (např. zavázat tkaničky, přetočit se, vyjít schody atd.).	Já Patron/ka
<b>2 Těhotenství z pohledu otce.</b> Zeptám se alespoň tří otců, jak vnímali těhotenství svých žen a narození dítěte. Najdu a podělím se s družinou o myšlenky, které mě překvapily a zaujaly. Napišu si také, v čem se vyprávění lišila a v čem byla stejná.	Já Patron/ka
<b>3 Těhotenství z pohledu dítěte.</b> Zjistím, jak se dítě vyvíjí týden po týdnu. Jak roste, co cítí, od kdy se hýbe atd. Vytvořím plakátek nebo si připravím program, kterým družině předám nově nabyté znalosti a informace.	Já Patron/ka
<b>4 Jídelníček.</b> Sestavím vhodný jídelníček (jídlo i pití) pro těhotnou nebo kojící ženu. Jaké potraviny a tekutiny by v něm neměly chybět a jaké je vhodné úplně vyloučit? Čím se liší jídelníček těhotné od jídelníčku kojící matky? Nejdříve zkusím odhadnout, poté doplním dle ověřeného zdroje a představím družině.	Já Patron/ka
<b>5 Oblékání.</b> Vyzkouším si obléct miminko dle různých situací či ročních období. Někomu z přátel vysvětlím, jak poznám, zda je dítěti zima či horko, a jaké najdu v dětském šatníku kousky, které dospělí běžně nenosí.	Já Patron/ka
<b>6 Jízda s kočárkem.</b> Projedu překážkovou dráhu s kočárkem (např. poškozený asfalt, travnatá plocha, obrubník, schodiště, slalom). Do mapy zaznamenám omezení a bariéry, které obklopují matky s dětmi v kočárku v mém okolí.	Já Patron/ka
<b>7 Koupání.</b> Vyzkouším si vykoupat miminko (včetně následného osušení, oblečení). Zjistím, jaké jsou další možnosti koupání dětí (v kyblíku, vaničce, s lehátkem) a přemyslím, jaké výhody a nevýhody tyto způsoby skýtají.	Já Patron/ka